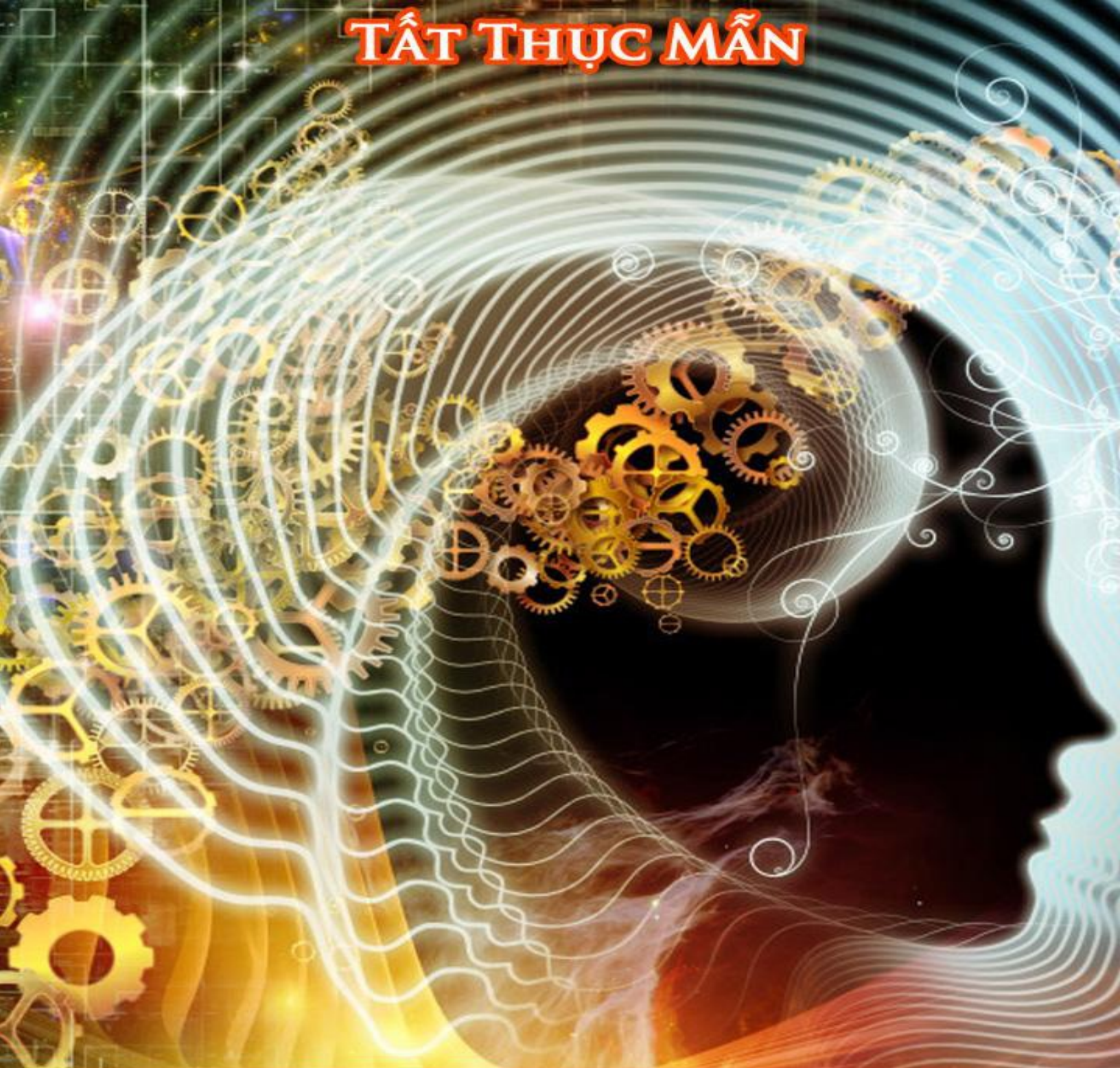


TẤT THỰC MÃN



MẬT MÃ TÂM LINH

Nhà xuất bản Thời Đại

Table of Contents

[MẬT MÃ TÂM LINH](#)

[Giới Thiệu](#)

[Lời Nói Đầu](#)

[Phần 1: Tôi ba nghìn tuổi](#)

[Phần 2: Có thể để tôi khóc cùng bạn được không?](#)

[Phần 3: Yêu và được yêu, một cách cố gắng không biết mệt mỏi](#)

[Phần 4: Bạn có thể tìm được Bắc Đẩu không?](#)

[Phần 5: Dùng sinh mệnh lau sinh mệnh](#)

[Hậu Ký](#)

[Chú Thích](#)

MẬT MÃ TÂM LINH

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Giới Thiệu

Tất Thục Mẫn sinh năm 1952 tại Y Ninh, Tân Cương, là đảng viên Đảng Cộng sản Trung Quốc. Bà gia nhập quân đội vào năm 1969, đã từng đóng quân ở cao nguyên A Lý Tây Tạng trong suốt 11 năm, từng đảm nhiệm bác sĩ quân y, trợ lý quân y, nhân viên y tế. Năm 1980 Tất Thục Mẫn chuyển về Bắc Kinh. Năm 199, tốt nghiệp trường Đại học Sư phạm Bắc Kinh, khoa Trung Văn. Bà bắt đầu viết lách chuyên nghiệp sau 20 năm công tác trong ngành y tế, năm 1987 công bố tác phẩm dài hơn 2 triệu chữ. Năm 1989 gia nhập Hội nhà văn Trung Quốc và đoạt một loạt các giải thưởng văn học lớn như giải thưởng Văn học Bắc Kinh, giải thưởng Văn học Ngũ Hoa (lần thứ 6)...

Tiểu thuyết ngắn Cái chết đã được dự báo của Tất Thục Mẫn đã được trao giải thưởng vinh dự nhất Trung Quốc, nó được đánh giá là tác phẩm tiêu biểu của” tiểu thuyết thể nghiệm mới”, lấy những trải nghiệm thực sự khi ở trong nhà tế bần của tác giả làm tài liệu viết, tiến hành phân tích, đào sâu nội tâm của đương sự và những người xung quanh khi đối diện với cái chết, vô cùng tinh tế và thú vị.

Tất Thục Mẫn là một nhà văn cấp quốc gia, là bác sĩ nội khoa, thạc sĩ văn học trường Đại học Sư phạm Bắc Kinh, phó chủ tịch Hội nhà văn Bắc Kinh, thạc sĩ tâm lý học, bác sĩ tư vấn tâm lý. Bà cũng từng đi rất nhiều nơi trên thế giới, cao nguyên Tây Tạng, rừng nhiệt đới Amazon, Mexico, Iceland, Nhật Bản, Bắc Cực... đều có dấu chân bà.

Tâm linh vốn không có mật mã thể nhưng mật mã thì ở đâu cũng có

Trong cuộc đời thứ gì là quan trọng nhất?

Làm thế nào để nhận ra quý nhân trong cuộc đời?

Tình yêu của cô ấy tại sao luôn kết thúc mà không có vấn đề gì

Cái gì làm cho phụ nữ thêm xấu xí?

Cuốn sách này là tác phẩm mới nhất của Tất Thục Mẫn sau nhiều năm trăn trở. Tác giả dựa trên kinh nghiệm là nhà văn, bác sĩ, nhà tâm lý, dựa trên bối cảnh tâm lý học và những trải nghiệm quý báu của cuộc đời để viết tác phẩm này, để đi sâu vào tâm linh mỗi người, mở khóa bí mật tâm linh.

Lời Nói Đầu

Mỗi một từ trong cuốn sách này đều rất ướt át và còn hơi mặn. Tôi nói như thế, dường như nói chúng giống một món dưa muối vậy. Không phải như thế mà chỉ là chúng bị gió biển thổi qua, Thái Bình Dương, Đại Tây Dương, Bắc Băng Dương... gió biển nóng, gió biển mát, gió biển tàn nhẫn...

Khi tôi đi tàu “Hòa Bình” ở cảng Hoành Tân, Nhật Bản, bắt đầu chuyến du lịch 360 độ vòng quanh thế giới trong hơn 100 ngày, ngoài việc mang theo một số quần áo đơn giản, vật phẩm quan trọng nhất chính là bản thảo cuốn sách này để trong máy tính xách tay. Lúc đó, chúng vẫn chỉ là những câu văn tùy hứng, giống như những chiếc lông vũ lộn xộn.

Trong những ngày không có sóng gió, mỗi sáng sớm, leo lên boong tàu, tôi bắt đầu công việc viết lách trong tiếng kêu sớm của những chú hải âu, mặt biển giống như tấm lụa được nhuộm màu xanh ngọc với những đường vân ngang màu nâu, trơn bóng, mềm mượt. Ở một góc đặc biệt nào đó đột nhiên lại lóe lên ánh sáng của những vì sao, làm lóa đôi mắt bạn một lúc.

Trên mặt biển phẳng lặng như gương này thỉnh thoảng lại dội lên từng đợt sóng, nhìn một lúc là cay xè mắt, khi vừa thôi không nhìn nữa lại thấy một cột nước vọt lên, hóa ra dưới nước có cá voi. Hôm nay, khi tôi sửa cuốn sách này một lần nữa tôi lại nhớ lại mỗi khoảnh khắc viết từng câu từng chữ, nhìn thấy chiếc sóng lưng của cá heo nhô lên mặt nước và mùi tanh nhẹ bốc lên khắp nơi. Sửa hay không sửa. Sau khi suy nghĩ một hồi tôi quyết định giữ lại nguyên trạng, cá heo đã đọc và đồng ý rồi.

Đại dương sâu thẳm nhưng cảnh vật lại rất đơn điệu. Trời xanh biển trắng, cảnh đêm đầy sao, sông Ngân Hà chật chội đến mức không có gió. Tất cả cảm quan đều tê liệt. Sức tưởng tượng đã thoát ly tất cả, giống như những đám mây bay khi Bàn Cổ (một vị thần trong truyền thuyết Trung Quốc) tạo nên trời đất. Sáng tối thay nhau, đông qua hè tới, thường chẳng còn nhớ gì cả, không biết tại sao nữa.

Tôi nhìn mỗi bông hoa sóng, tôi muốn nhớ lại hình dáng của chúng, tôi tin diện mạo của chúng sẽ không giống nhau. Giống như mỗi một sinh mệnh bình thường của chúng ta. Tất cả mọi sự khác biệt đều tập trung ở tâm linh. Chúng thuộc về mặt biển sâu không thể đo lường được, thuộc về tiềm thức khó mà đoán được, thuộc về di truyền từ thời cổ xưa rất mờ mịt, thuộc về trạng thái thôi miên bán tập trung.

Mỗi lần như thế trong lòng lại có cảm giác nhói đau. Làm thế nào để bước qua cuộc đời này và quá khứ. Làm thế nào để sống và tiếp tục hưởng thụ niềm vui, ý nghĩa.

Viết văn giữa đại dương, mỗi một bước theo bên cạnh đều không biết đại dương sẽ nổi sóng như thế nào.

Có lúc nhìn sóng giống như những viên bạc vỡ vụn trong lòng, lại muốn nhảy ra ngoài lan can giống như một mũi tên, tất cả suy nghĩ đều không còn quan trọng nữa.

Suy nghĩ về cái chết chẳng có gì là hoang đường cả, mà ngược lại nó khiến cho những khoảnh khắc chúng ta sống càng thêm tươi mới và có ý nghĩa hơn.

Sau khi du lịch một vòng thế giới và trở về thành phố, cảnh tượng lại trở nên thật xa lạ đối với tôi. Những người xung quanh giống nhau như đúc. Chúng ta cùng xem một bộ phim giống nhau, cùng dùng chung một mạng giao lưu giống nhau, đánh răng dùng kem đánh răng trắng bóng. Trong máy giặt đều để đầy bột giặt, nhét vào bụng đều là bánh bao cứng ngắc, uống đều là sữa có hàm lượng các chất không rõ nguồn gốc, ăn đều là rau bị ô nhiễm.

Cuốn sách này là tiếng nói của một mình tôi, nó kể lại và giải thích trạng thái sinh tồn của cuộc sống hiện nay, tìm hiểu và đo lường thế giới nội tâm của con người. Những gì sai, đều là của tôi. Những gì đúng, đều là của bạn. Bởi vì ngoài bạn ra chẳng còn ai khác có thể bước vào thung lũng tư duy của bạn được, tất cả những tiếng gọi đều cách biệt với thế giới bên ngoài. Mỗi chữ trong cuốn sách giống như từng chiếc đinh mũ, ghim vào trên giấy, giấy liền biến thành hàng chim nhận len lỏi trong tâm hồn bạn.

Bao nhiêu đêm, đôi mắt với nước biển xanh cuộn sóng, tôi suy nghĩ và quyết định, tôi sẽ nói tất cả những suy nghĩ của tôi cho những người mà tôi tin tưởng, để chống lại mọi sự cô đơn.

Tôi hy vọng con người có thể sống yên lành, hưởng thụ niềm hạnh phúc nhỏ nhoi nhưng vĩnh hằng. Vô số niềm hạnh phúc nhỏ nhoi được tích lũy dần, giống như từng giọt nước ngấm từng giọt muối tạo thành biển xanh bao la.

Tôi nhớ có người nói, những tác phẩm có thể cảm động bản thân mới là tác phẩm hay. Tôi cảm thấy người nói câu này chắc là tự khen mình đây. Cảm động bản thân mình thì không khó, cảm động người khác mới khó. Tuy nhiên, khó nhất là biến sự cảm động thành những hạt bụi trong không gian nhẹ nhàng bay về phía trước. Mỗi người chúng ta tồn tại đều đặc biệt, lại đều có những vết thương trong lòng, chúng ta cần phải tìm cho bản thân điểm an toàn để đứng lại, từ đó sống một cuộc sống an nhàn không lo lắng, không vội vã, bận rộn.

Cuốn sách này tên gọi là Mật mã tâm linh, thực ra tâm linh vốn không có mật mã, cũng có thể nói mật mã nơi đâu cũng có. Nếu bạn không hiểu bản thân mình thì bạn chẳng có cách nào hiểu được hành động của chính mình, bạn sẽ trở thành một người ngay cả bản thân mình cũng mơ hồ, hỗn loạn. Nếu bạn hiểu bản thân bạn, thì tất cả các mật mã đều biến thành những bài văn thơ của bạn. Lòng vũ sẽ dệt thành chiếc áo dài chống lạnh, hy vọng có thể mang lại chút hơi ấm cho bạn.



Phân 1: Tôi ba nghìn tuổi

• Cảm ơn cái lưng của bạn.

Việc tôi đi học tâm lý học diễn ra rất ngẫu nhiên. Tôi còn nhớ một ngày vào năm 1998, một người bạn tôi mới gặp vài lần gọi điện thoại đến cho tôi để nói chuyện. Công việc của cô ấy rất bận, mỗi lần gọi điện thoại nói chuyện chỉ một hai câu rồi đi vào chủ đề chính ngay, sau đó đột ngột cúp máy, để lại mình tôi đối diện với những tiếng tút dài của ống nghe, dường như thiếu hẳn hơi ấm của con người. Tôi luôn cảm thấy nói chuyện điện thoại ngoài nói những việc chính ra thì cũng nên nói chuyện gia đình thế này thế kia hay nói những chuyện linh tinh khác, đó mới là hương vị của cuộc sống. Lần này, cô ấy đột nhiên khác hẳn, cô ấy lại có tâm trạng kể cho tôi nghe về chuyện gia đình chứ! Tôi ngạc nhiên hỏi cô ấy: “Sao hôm nay cậu lại có thời gian để nói chuyện phiếm thế.” Cô ấy thở dài nói do sống lưng của cô ấy bị gẫy, phải mặc quần thạch cao, bây giờ đang nằm ở nhà dưỡng thương.

Tôi xuất thân từ ngành y cho nên nghe thấy ai bị bệnh là ngay lập tức bước vào cương vị bác sĩ, tôi vội hỏi cô ấy có đau không?

Cô ấy nói đã qua một thời gian rồi nên bây giờ không đau lắm, chỉ là mỗi ngày đều phải nằm yên trên giường nên cảm thấy rất cô đơn. Đọc sách cũng cùng một tư thế này, nằm mãi cũng thấy mỏi mệt. Thế nên thỉnh thoảng gọi điện thoại để xem thế giới bên ngoài thế nào.

Quần thạch cao rất cứng và bó người, không chỉ lưng không cử động được mà ngay cả chân cũng không thể. Bởi vì lưng và chân đều là người một nhà cho nên cùng cử động cùng nằm yên. Chỉ có giữ chân tuyệt đối cố định thì lưng mới có thể được nghỉ ngơi và dưỡng thương. Mặc quần thạch cao giống như là bị liệt chân, cái cảm giác không làm được gì có thể nhấn chìm con người ta.

Tôi nói, cậu phải mặc quần này trong bao lâu?

Cô ấy trả lời là ba tháng.

Tôi nói, tớ sẽ thường xuyên gọi điện cho cậu. Sau đó, lại dặn dò cô ấy phải cẩn thận và giữ gìn sức khỏe.

Nói xong tôi vội vàng lấy bút rồi gạch vào tấm lịch treo trên tường, viết dưới đó dòng chữ: Mỗi tuần gọi điện cho XX một lần, mỗi lần nhất định phải nói chuyện hơn mười lăm phút.

Lúc đó công việc của tôi bận tui bụi thế nhưng tôi vẫn dùng bút đỏ để đánh dấu bằng mấy dấu biểu thị nhắc nhở, cho dù tôi bận thế nào đi nữa thì mỗi tuần cũng phải nói chuyện, tán gẫu với người bạn đang phải nằm trên giường không cử động được ấy.

Trong một lần nói chuyện, cô ấy nói giáo sư Lâm Mạnh Bình của Đại học Trung văn Hồng Kông sắp đến Đại học sư phạm Bắc Kinh để giảng dạy môn tâm lý học, học vị thạc sĩ.

Sau khi cúp máy tôi bàn bạc với chồng, tôi dùng câu danh ngôn mà Cao Bảo Ngọc viết trong *Nửa đêm gà gáy*- “Tôi muốn đi học”.

Sau này tôi nói với người bạn đó, tôi học, tâm lý học phải cảm ơn cái lưng của bạn.

• Nghỉ trưa dưới cái nhìn của côn trùng.

Tháng 2 năm 1998, tôi đã ngồi trong phòng học khoa Tâm lý của trường Đại học Sư phạm Bắc Kinh, trở thành một nghiên cứu sinh thạc sĩ chuyên ngành tư vấn tâm lý.

Học được nửa ngày, tôi cảm thấy hơi hận lắm! Viết văn đã nhiều năm như thế nên tính tự do đã thành thói quen, bây giờ phải ngồi trong một chiếc bàn nhỏ hẹp như học sinh tiểu học, mặt ngược lên nghe giáo sư nói những kiến thức mà mình không biết, quả thực cảm thấy thật vất vả.

Thời gian nghỉ ngơi mọi người bắt đầu nói cảm xúc của mình đối với tâm lý học. Tôi cảm thấy hình như mình lạc vào khu rừng rậm nhiệt đới, xung quanh đều là những động thực vật lạ lẫm, mon men xung quanh là rắn và thằn lằn, làm cho tôi cảm thấy phát khiếp. Đối với tâm lý học tôi chỉ mới đọc mấy cuốn sách của Freud và Carl Gustar Jung, còn lại những người khác đều không biết gì. Nói đến,

tôi cho rằng đó là trợ thủ Watson của thám tử Holmes. Thực ra thì ông ấy là bậc thầy của chủ nghĩa hành vi tâm lý học. Điều này đơn giản như một người học võ công mà không hề biết đến Thiếu Lâm Tự vậy. Lúc đó, mọi người xung quanh không ai dám lên tiếng nói gì cả.

Thời gian ăn cơm trưa đến rồi, tôi cầm hộp cơm tiến về phía nhà ăn. Nhà ăn ồn ào náo nhiệt, có rất nhiều người đang đứng xếp hàng, mỗi một hàng đều giống như một bím tóc vừa thô vừa dài. Học sinh trong lớp đều quen biết nhau cho nên cứ một người đứng ở hàng này là cả lớp cũng theo đó mà đứng vào, xếp hàng lâu như thế mà hàng ngũ không những không tiến lên được bước nào nữa mà ngược lại còn lùi về sau mấy bước. Trong các hàng ngũ lộn xộn ấy cuối cùng cũng đến lượt tôi. Các loại rau ngon đều đã cạn đĩa, còn lại chỉ là một chút rau cải lót đĩa mà thôi. Tôi tự lẩm bẩm nói với chính mình là đi học lại là một việc gian khổ, tự nói như thế để an ủi chính mình. Tôi muốn ăn một miếng thịt gà rán, trong hộp cơm thì để cơm dày 2cm, tôi bắt đầu bữa ăn đầu tiên của cuộc sống sinh viên một lần nữa.

Tôi chậm chậm ăn miếng thịt gà, hi vọng hương vị thơm ngon của nó có thể làm tinh thần tôi phấn chấn hơn. Thế nhưng một sự đả kích mới lại bắt đầu. Miếng thịt gà, chẳng qua chỉ là một miếng cò gà được cắt làm mấy khúc rồi nhúng bột rán lên mà thôi. Tôi nhìn chăm chăm vào miếng thịt gà hấp dẫn ấy rồi cặm cụi, khó khăn nuốt cơm trắng. Lúc này có một cậu con trai đi đến, chắc thấy bàn tôi sạch sẽ nên đến đây ngồi.

Cậu ấy hỏi tôi, cô giáo mặc thường phục đi phỏng vấn à? Sao lại trà trộn cùng với học sinh thế này? Tôi cười và đáp lại, cô không phải cô giáo, cô là học sinh.

Cậu sinh viên này cũng đang cố gắng nuốt những sợi mì nát bét và nói tiếp, cô giáo lại nói đùa rồi. Cô lớn tuổi thế này làm sao lại là học sinh được cơ chứ. Hơn nữa cô ăn ngon như thế này ít nhất cũng phải là tiến sĩ chứ.

Ăn xong cơm tôi giống như một linh hồn cô đơn, lạc lõng vậy, cứ lang thang khắp sân trường Đại học Sư phạm Bắc Kinh. Vô tình tôi đi đến một cái sân nhỏ ở phía nam tòa nhà của khoa Toán học. ánh nắng mùa thu Bắc Kinh đang trải dài trên những băng ghế, trông thật ấm áp, thỉnh thoảng có gió lại cảm thấy se lạnh.

Tuy lạnh và mệt thế nhưng tôi vẫn ngồi. Tôi thầm nghĩ vài hôm nữa cho dù cái ghế này có còn trống thì mình cũng không dám ngồi quá lâu. Trời lạnh, cái lạnh dường như ngấm cả vào bụng, hơn nữa tôi cũng không còn trẻ gì nữa. Đang miên man suy nghĩ thì đột nhiên có người chạm vào tay tôi, giật mình tôi nghĩ chắc họ là một đôi. Tôi ngồi lui sang một bên và cảm thấy chỗ mình nhường cho họ đủ lớn rồi, bọn họ cứ ngồi xuống đi, tôi không có ý định mở mắt ra nhìn trộm điều gì đâu. Thế nhưng tôi cảm thấy họ rất kiên trì, chạm vào tôi tuy ấm áp thế nhưng tôi cảm nhận được sự kiên cường của họ, xem ra họ không làm tôi tỉnh giấc thì nhất định không chịu bỏ đi đây. Tôi chỉ còn cách nhấc hai mi mắt nặng trĩu ra nhìn họ, thế nhưng thứ mà tôi nhìn thấy đó là hai con sâu róm rất to, chúng đang bò lên cánh tay tôi, cái đầu ngo ngoài nhìn xung quanh, tôi giật mình đứng bật dậy thẳng như tên lửa, tôi vẩy mạnh tay, hai con sâu róm rơi xuống đất. Tôi quay lại nhìn cái cây đằng sau lưng mình, trên đó dày đặc là sâu róm, giống như có hàng ngàn con mắt nhỏ đang theo dõi tôi, tức giận tôi vì dám xâm nhập vào lãnh địa của bọn chúng vậy.

Từ nhỏ tôi đã vô cùng sợ hãi lũ sâu róm, tôi cảm thấy chúng không hiền từ. Tuy tôi là bộ đội, gặp chuyện đáng sợ hơn tôi cũng không bao giờ rời tay súng, vẫn tiếp tục bình tĩnh, thế nhưng trong lòng thực chất là đang run sợ.

• Năm câu “Bối vì cho nên”.

Trong lúc này tôi chợt nảy ra một quyết định - tôi lập tức nghỉ học! Tôi muốn về nhà rồi! Nếu nhà trường có thể trả lại học phí thì tốt quá, thực ra nếu không trả lại cũng không sao, coi như là không may mắn, coi như tôi bị ốm một trận, lại gãy cả lưng nữa.

Tâm trạng đào ngũ đã quyết như thế nên tôi cũng thấy thoải mái hơn. Còn cả một buổi chiều nữa cơ mà, cho dù phải lên núi đao, biển lửa tôi cũng cố gắng vượt qua.

Cứ như thế tôi cũng vượt qua được đến hai giờ, một lần nữa tôi lại bước vào lớp học. Tiết học buổi chiều, giáo sư Lâm viết lên bảng đen dòng chữ: “Bởi vì... cho nên...”.

Trong chốc lát tôi có cảm giác như được trở về với năm lớp hai. Tôi thực sự không hiểu tại sao học nghiên cứu sinh rồi lại có tiết học như ngày bé thế này, thế nhưng thân là học sinh một ngày thì cũng phải cố gắng học cho hết một ngày vậy. Giáo sư Lâm giải thích đây không phải là một câu đơn giản, bạn phải thể hiện được cảm nhận của bạn. Bạn phải phân tích được tại sao chuyện này lại thu hút, hấp dẫn bạn. Đây quả là một buổi huấn luyện mới, hơn nữa còn phải viết liên tục năm câu liền.

1. Bởi vì tôi nhìn thấy rất nhiều sâu róm nên tôi cảm thấy rất thất vọng.

Khi nhìn thấy câu này tôi thấy rất vui. Một người phụ nữ lớn tuổi trải qua bao nhiêu sóng gió như tôi lẽ nào thật sự vì một lũ sâu róm vô tri vô giác, tự sinh tự diệt mà cảm thấy chán nản sao. Thực sự quá buồn cười. Có điều đây thực sự là những suy nghĩ lúc đó của tôi. Mới hoàn thành có một câu đương nhiên là không đủ rồi nên tôi vẫn phải viết tiếp.

2. Bởi vì tôi không hiểu những kiến thức cơ bản của tâm lý học cho nên tôi cảm thấy rất xấu hổ.

Khi vừa viết xong câu này tôi cảm thấy giận mình quá! Thật không ra làm sao cả, không biết thế nào, học tập chính là sự mở đầu mới, đây không phải là câu nói tôi luôn tự cổ vũ mình hay sao? Hôm nay sao tôi lại quên được nhỉ?

3. Bởi vì tôi không được đào tạo chính quy ngành tâm lý học cho nên tôi cảm thấy học hành rất vất vả.

Tôi nhìn câu trả lời rồi thoải mái gật đầu. Bởi vì đây là một sự thật, có điều cũng chẳng có gì ghê gớm lắm, có thể bù đắp được thông qua cố gắng.

4. Bởi vì buổi trưa không có chỗ nghỉ ngơi nên tôi cảm thấy rất mệt mỏi.

Chuyện này thì chính xác hoàn toàn, tôi thất vọng thờ dài một cái. Có điều, dường như không phải hoàn toàn là do điều đó mà khiến tôi cảm thấy mệt mỏi. Có thể, nguyên nhân sâu xa hơn đó chính là tôi cảm thấy cô độc và tự ti.

5. Bởi vì cơm trưa vừa đắt vừa không hợp khẩu vị cho nên tôi cảm thấy tinh thần mệt mỏi.

Tôi cứ nghĩ rằng mình không thể nghĩ đủ năm câu “bởi vì cho nên” được thế nhưng không ngờ tôi có thể viết ra được nhanh đến thế. Giáo sư Lâm thu hết các bài lại, còn chúng tôi thì ai cũng quan tâm xem đáp án có đúng hay không. Giáo sư Lâm nói, đáp án không phân rạch rồi đúng hay sai, mà việc này chỉ muốn huấn luyện cho mọi người cảm nhận được tình cảm tâm lý của chính mình bất cứ lúc nào. Không được rêu ông nọ cảm bà kia, cũng không được giả họa cho người khác, phải tìm ra điểm làm cho cảm xúc của mình bùng phát. Giáo sư Lâm còn giảng nữa nhưng tôi không nhớ rõ. Tôi chỉ nhớ được là cách huấn luyện như thế đã làm thay đổi chủ ý trong tôi. Tôi quyết định tiếp tục học tiếp môn tâm lý học. Bởi vì tôi đã tìm được “bởi vì cho nên” trong tận đáy tình cảm của mình.

Câu này nên là thế này:

Bởi vì tôi rời xa môi trường và chuyên ngành quen thuộc của mình cho nên tôi cảm thấy cô đơn và co lại. Vì thế tôi muốn trốn tránh.

Sau khi xem lại ngọn nguồn tình cảm của mình tôi đã biết được nguyên nhân chán nản của tôi đến từ đâu. Nó có liên quan đến miếng thịt gà rán kia, có liên quan đến lũ sâu róm kia, có liên quan đến trợ thủ của Holmes, chứ thực ra nó không liên quan đến giấc ngủ trưa lạnh lẽo, nhưng tất cả những thứ này đều không phải là vấn đề mấu chốt. Vấn đề mấu chốt là tôi không có cảm giác an toàn với sự thay đổi. Cảm giác này là phản ứng rất bình thường, nó không nên trở thành cái cớ để quyết định công việc quan trọng.

Việc bây giờ cần làm đó là phải tiếp tục kiên trì.

• **Tôi ba nghìn tuổi.**

Từ lúc đó trở đi, tôi dùng bốn năm để hoàn thành khóa học thạc sĩ và tiến sĩ tâm lý học. Sau đó tôi cùng với mấy người bạn nữa mở trung tâm tư vấn tâm lý, trung tâm cũng hoạt động được mấy năm. Bởi vì trước đó người đến tư vấn quá đông cho nên tôi thường cảm thấy đau đầu khi phải phân thân. Có

người đợi từ mùa xuân đến mùa thu mà vẫn chưa đến lượt tư vấn, có một cô gái nói với nhân viên phụ trách sắp xếp lịch hẹn là: Tôi và chồng tôi đã quyết định ly hôn, chúng tôi đều không cam lòng, sau đó chúng tôi quyết định nhất định phải đến trung tâm tư vấn tâm lý của cô giáo Tất Thục Mẫn xem thế nào, xem xem cuộc hôn nhân của chúng tôi còn cơ hội cứu vãn hay không. Nếu cô ấy cũng không có cách gì khác thì chúng tôi chấp nhận chia tay. Nếu cô ấy còn có cách cứu vớt cuộc hôn nhân của chúng tôi thì chúng tôi nhất định sẽ cố gắng đến cùng. Hiện tại, chúng tôi đã đợi mấy tháng rồi, từ khi chồi mới nhú cho đến khi lá rụng xuống, xin hỏi chúng tôi còn phải đợi bao lâu nữa. Khi nào mới đến lượt chúng tôi. Việc đăng ký của quý vị có đảm bảo công bằng không. Liệu có người chen vào giữa không?...

Khi nhân viên đó nói lại câu chuyện này với tôi, tôi lại biểu hiện rất bình thản. Thực ra hai vai tôi đang co lại, lưng nóng ran, từ cơ thể đến tim đều cảm thấy một thứ áp lực khó nói thành lời. Tôi quyết định nghỉ việc ở cương vị bác sĩ tâm lý lâm sàng và chuyên tâm chuyên ý vào công việc viết lách. Tôi viết một số cuốn sổ tay tâm lý học phổ cập, và hy vọng có thể chia sẻ được nhiều điều về tâm lý và trái tim con người. Ví dụ như đối với những người trẻ tuổi sắp ly hôn, thì trước khi muốn chia tay họ còn muốn dành một khoảng thời gian dài như thế để chờ đợi người khác làm công việc là cứu vớt cuộc hôn nhân của họ, tôi tin rằng trong đáy lòng của bọn họ, họ vẫn còn rất trân trọng cuộc hôn nhân này. Bọn họ rất bận rộn, không biết phải đi về đâu sau cuộc hôn nhân này, bản thân bọn họ thiếu thốn khả năng tự điều trị cho chính mình. Giả sử cuốn sổ tay của tôi đến được tay bọn họ trước khi cuộc hôn nhân của họ thực sự đi vào ngõ cụt, có thể nhắc nhở bọn họ chú ý một chút việc này việc kia, biết đâu lại là một cách hay?

Phần lớn thời gian tôi thường thường ngồi trên chiếc ghế sô pha màu vàng hạt gạo để lắng nghe câu chuyện của mọi người, đêm khuya yên tĩnh mới là thời gian để tôi viết lách, tôi mơn man sờ vào lớp bọc giả da của ghế sô pha và chân mình, đột nhiên cảm thấy như vừa chạm vào một linh hồn thần thánh. Dường như chiếc ghế sô pha có cảm giác, sau khi cùng tôi tiếp xúc với bao người trải qua bao cay đắng, ngọt bùi, mỗi một gang da thuộc của nó đều có linh hồn. Nếu ghế sô pha lúc này có thể mở miệng để nói, vì tôi mà chỉ điểm điều này điều kia thì tôi hoàn toàn không hề ngạc nhiên. Tình cảm dạt dào và trí tuệ sâu sắc của các chàng trai cô gái trong nhân gian đã khiến cho một vật dụng gia đình bình thường dường như cũng bước vào một thế giới khác.

Có một số nhà báo từng hỏi tôi, sau khi bà giải đáp thắc mắc cho bao nhiêu người như thế thì cảm giác lớn nhất của bà là gì?

Tôi trả lời, tôi đã trở nên quá già, quá già.

Nhà báo hỏi tiếp, thế rốt cuộc bà già như thế nào? Già đến mức độ nào?

Tôi nhắm tít một lúc rồi nói, khoảng ba nghìn tuổi.

Thấy gương mặt nhà báo lộ rõ vẻ ngạc nhiên tôi biết con số đó chắc làm bọn họ giật mình. Nghĩ ngợi một lát, một người sống hơn ba nghìn tuổi thì phải mình đồng da sắt như ma quỷ chứ!

Để xoa dịu nỗi sợ hãi của nhà báo, tôi vội nói nếu bạn cảm thấy ba nghìn tuổi quá đáng sợ thì bạn có thể sửa thành năm trăm tuổi.

Tôi cảm thấy bản thân mình rất khảng khái và hào phóng, chỉ một nhát là xóa đi 5/6 quãng thời gian vất vả của mình thì nhà báo chắc không còn cảm thấy điều gì quá đáng nữa nhỉ?

Buổi phóng vấn hôm đó không chỉ là của một đài truyền hình mà của nhiều nơi cùng phỏng vấn, có người nói Tất Thục Mẫn tự nhận mình là ba nghìn tuổi, cũng có người nói Tất Thục Mẫn năm trăm tuổi. Khoảng cách giữa hai con số là quá lớn, nên nhiều người cho rằng tôi nói năng lúc thế nọ lúc thế kia.

Từng cô gái một đều giao niềm vui nỗi buồn của cuộc đời cho tôi, cùng với tôi mở rộng và làm sâu sắc cuộc sống của tôi, về mặt ý nghĩa này tôi nhất định phải cảm ơn họ.

Ba nghìn tuổi cũng được, năm trăm tuổi cũng được, cũng đều chỉ là một cách nói quá, giống như câu “Tóc trắng ba nghìn trượng”[\[1\]](#), “Tuyết rơi như bão”[\[2\]](#), “Tóc trắng” chỉ là câu nói đùa thôi.

Cuối cùng, tôi quyết định lựa chọn cách an toàn, nói ra những thứ đã từng là bí mật.

• **Có lúc, xa cách làm cho tình yêu sâu sắc hơn.**

Có nhiều nhà tâm lý học nói mục đích duy nhất là làm cho những người không trong ngành tâm lý quay đầu chuyển hướng, có cái nhìn khác về cuộc sống của chính họ. Những nhà tâm lý học giỏi không đứng chỗ ngựa trên thế giới này có nhiều lắm.

Ý nghĩa chính của tâm lý học đó là giúp đỡ người khác có cuộc sống tốt đẹp hơn, nhưng nếu giúp không đến điểm của nó thì giống như những bác sĩ bình thường nói chuyện binh đao trên giấy.

Làm bác sĩ tâm lý, có lúc có một cảm giác rất kỳ quái. Giống như một linh hồn trong suốt luôn ẩn hiện trên cơ thể của người khác, cảm nhận được niềm vui nỗi buồn từ họ. Đương nhiên, bình thường niềm vui xuất hiện tương đối ít, sau khi quá trình trị liệu xong xuôi thì mới cảm nhận được nó xuất hiện. Rất nhiều người từ các nơi khác đến Bắc Kinh tìm tôi, tôi biết bởi vì sự tồn tại của tôi giống như một thiên thạch nhỏ đâm vào một tiểu hành tinh, làm thay đổi quỹ đạo vận hành trong cuộc sống của nhiều người.

Ngày này qua ngày khác, tôi chăm chỉ làm việc, thế nhưng cũng có một ngày tôi cảm thấy đau khổ. Tôi tự cảm thấy bản thân mình không có cách nào biến một ngày hai tư giờ thành bốn tám giờ hay bảy hai giờ cả, tôi không thể trả lời hết lời kêu cứu của mọi người được, tôi như rơi vào một vùng đất không phát triển được vậy.

Đương nhiên từ bên ngoài không ai nhìn thấy được, mọi người chỉ thấy tôi chăm chỉ càn cù ngày đêm làm việc mà thôi. Chỉ có riêng tôi biết: đó là đoạn thẳng cuối cùng trước khi dây chao bị đứt vụn, giống như trong cơn tuyết lớn ở miền Nam có cột điện cao áp bị đổ xuống. Trước phút cuối cùng này mọi người đều nghĩ là nó sẽ không bao giờ ngã gục.

Tôi quyết định dừng hết mọi việc này lại, cứu lấy bản thân mình, cũng là cứu người khác. Một bác sĩ tâm lý mà có tâm trạng không tốt thì chính là một vị cảnh sát bị rối loạn thôi.

Tôi tạm thời chia tay với công việc mang lại niềm vui cho người khác, để chuẩn bị sự trở lại tốt đẹp hơn.

“Có lúc, xa cách làm cho tình yêu sâu sắc hơn”.

• **Mỗi một sinh mệnh đến thế giới này đều có muôn hình vạn trạng.**

Mỗi một sinh mệnh khi đến thế giới này đều mang muôn vàn đặc trưng, chờ đợi chúng ta đi khai phá.

Tôi có một thời gian làm bác sĩ khoa phụ sản, nhìn thấy từng sinh linh chân tay đập lung tung còn dính với dây rốn giống như đang hướng về phía mặt trời. Quá trình tắm máu để sinh ra ấy là quãng thời gian mang thai không thể quên được. Trẻ em mới sinh ra rất là trơn, còn trơn hơn cả con cá nheo. Có lần nó đập quẫy rất mạnh trong tay tôi, bởi vì nó to quá cho nên dây rốn thô như một chiếc thắt lưng da màu xanh tím quấn chặt lấy tay tôi. Đứa bé cứ đập mạnh một cái là có cảm giác suýt rơi xuống thùng rác dưới chân tôi. May mà tôi nhanh tay nhanh mắt, giống như đỡ một quả bóng rổ vậy, tôi vội ôm đứa bé vào trong lòng, đứa bé mới đỡ ngộ nguây.

Một bác sĩ già đã từng chứng kiến giây phút nguy hiểm này nói, cô có biết nếu cô không đón được đứa bé này thì sẽ như thế nào không?

Tôi nói, đứa bé sẽ rơi vào trong thùng rác, nếu mà không tốt thì sẽ có một sự va chạm mạnh.

Bác sĩ già nói đây còn được coi là trường hợp tốt nhất. Bởi vì dây rốn của đứa bé này rất ngắn, vẫn chưa cắt rốn, nếu nó rơi vào trong thùng rác thì sẽ kéo theo cả tử cung của người mẹ, dẫn đến ra rất nhiều máu, hậu quả thế nào thì khó mà lường được. Vì thế hôm nay tôi biểu dương tinh thần thấy nguy nhưng không hoảng loạn của cô, sau này tất cả các bác sĩ khoa sản đều phải học tập cô đi tập bóng rổ...

Nói một thôi một hồi chỉ là chứng minh tôi đã từng làm bác sĩ khoa sản. Những đứa trẻ mới sinh ra đều khác nhau như thế, tôi chưa bao giờ trông thấy hai đứa trẻ hoàn toàn giống nhau cả. Cho dù là sinh

đôi thì cách khóc cũng khác nhau.

Khi y tá quần cho chúng cùng một lớp tã, giống như bọc ngọn nến vậy thì có rất nhiều đặc trưng sẽ mất đi. Lúc đó chúng trở nên khó phân biệt.

Tôi đã từng luôn nghĩ để chúng ta tôn trọng mỗi điểm đa dạng của các sinh mệnh, để chúng tự do lớn lên, để thế giới của chúng ta phong phú, đa dạng hơn.

• **Biết trân trọng sau khi khỏi bệnh.**

“Mỗi lần sau khi khỏi bệnh tôi luôn cảm thấy trân trọng những thứ bình thường nhất”.

Tôi còn nhớ có thầy giáo đã giúp tôi giải quyết vấn đề tâm lý. Tôi nói đến một người bệnh, cô ấy đã mất cách đây hai mươi sáu năm, thế nhưng tôi vẫn bất chợt nhớ lại gương mặt xanh xao của cô ấy và đôi mắt đắm lệ.

Thầy giáo Lâm nói với tôi, tôi cảm thấy được an ủi vì người bệnh nhân đó.

Tôi rất ngạc nhiên, tôi hỏi tại sao. Tôi không có khả năng cứu sống cô ấy, tuy đó không phải lỗi của tôi thế nhưng tôi luôn cảm thấy mặc cảm nhiều năm.

Thầy Lâm nói, bởi vì tuy cô ấy đã chết thế nhưng cô ấy lại sống trong lòng một vị bác sĩ. Từ điểm này mà nói thì sinh mệnh cô ấy vẫn đang tiếp tục sống.

Sau khi mẹ tôi qua đời, tôi đau đớn đến mức cảm thấy khó mà qua được những ngày còn lại, nhà văn Lưu Hăng đã nói với tôi, thời gian sẽ bù đắp lại cái mới. Ông ấy nói: “Tôi tự duy tức tôi tồn tại. Nếu như con người đã sống trong sự suy tưởng thì chỉ cần chúng ta vẫn nhớ đến bà ấy thì bà ấy chưa hề chết”.

Quên đi một người là việc làm khó khăn biết chừng nào! Vậy thì không cần quên đi, để một số người và việc luôn tồn tại cùng chúng ta đi nhé!

Khát vọng cho cuộc đời nghỉ ngơi, khát vọng của bờ bên này và bờ bên kia. Sự hoài niệm đau đớn, đó là kỳ tích trong nỗi khổ đau của thế kỷ này. Bản chất là tự ngược đãi về mặt tâm lý. Tự ngược đãi là hoạt động dùng nỗi đau xác thịt của mình để phó thác cho một ý nghĩa cao hơn. Đặc biệt cội nguồn của chuyện đó không phải là sự cao thượng mà chỉ là một hành động tự mình huỷ hoại hoặc ra. Mục đích cao thượng chính đáng không cần hành động khoa trương như thế.

Bây giờ tôi không sợ chết nữa. Bên kia của cái chết là bố mẹ của tôi. Khi tôi mệt mỏi trong cái thế giới này thì tôi đến bên đầu gối họ, cùng nói cười vui vẻ.

Bài tập của tôi: Cách nhìn về nhân tính

Một hôm thầy giáo Lâm giao cho chúng tôi viết một đoạn nói về cách nhìn của bản thân về nhân tính.

Tôi còn nhớ bài làm của tôi như sau:

Cách nhìn của tôi về nhân tính:

Cuộc sống phải bình đẳng: Đây chính là mục đích cuối cùng của chúng ta, giờ này phút này có rất nhiều nơi trên thế giới điều đó vẫn chỉ là một giấc mơ.

Nhân tính thiện: Tôi đồng ý tin vào điều này, tôi chấp nhận để tâm hồn mình yên tĩnh một chút. Tuy tôi biết rõ rằng trong nhân tính của con người có rất nhiều yếu tố hung ác.

Đời người là một quá trình biến đổi không ngừng: Điều này mới làm cho chúng ta có hy vọng, có niềm tin, có sự chờ đợi.

Con người có động lực để tự trưởng thành: Trưởng thành không phải đến từ người khác mà đến từ chính lớp vỏ bên trong của mình. Đừng dồn đẩy trách nhiệm cũng đừng ký gửi hy vọng vào người khác, điều này vốn là việc của chính mình mà.

Con người có quyền tự do lựa chọn: Phải chịu trách nhiệm nên mới sinh ra trách nhiệm và nghĩa vụ. Có tự do đương nhiên là một việc vui mừng, thế nhưng tự do không phải không có cái giá phải trả, cái giá này chính là trách nhiệm. Con người thường ghi nhớ một nửa, quên đi một nửa, điều này không được. Tự do và trách nhiệm chính là bào thai song sinh.

Con người đáng để tin tưởng. Tuy nhiên, tôi đã bị lừa rất nhiều lần, biết có một số người vốn không đáng tin. Có điều, tôi vẫn tin, con người đáng được tin tưởng. Bạn có thể lựa chọn không tin tưởng

người khác, cũng có thể lựa chọn tin tưởng con người. Tôi quyết định tin tưởng con người. Đối với bản thân và đối với người khác, phải có sự thành thật sâu sắc, đối với xã hội phải có niềm vui, đối với hạnh phúc của người khác thì phải quan tâm, phải yêu thương thật lòng với ai đó, có thể thúc đẩy con người trưởng thành trong tình yêu.

- **Bạn không thể yêu cầu đại dương không có sóng lớn.**

“Đau đớn và trắc trở đó là một phần không thể tách rời trong cuộc sống”.

Chỉ có tiếp nhận sự việc này chúng ta mới có thể vượt qua nó và nhìn rõ hơn ý nghĩa của cuộc sống. Bạn nói bạn không cần những thứ đau khổ ấy, vậy thì cuộc sống đã mất đi cái khung của nó rồi. Rất nhiều người tự sát bởi vì họ không hiểu được ý nghĩa này, họ luôn cho rằng cuộc sống chỉ có ngọt ngào mà không có thất bại, đau đớn. Đặc biệt là trong giai đoạn đầu của tình yêu, niềm vui do sự hỗn loạn của hormone mang lại khiến người ta coi đó như một trạng thái bình thường có thật. Trạng thái bình thường của cuộc sống thực ra là ổn định và sâu xa, còn có dòng chảy ngầm nữa. Ở tầng sâu sa nhất, chúng ta không chỉ tách rời với người khác mà còn cách rời với cả thế giới, một mình bước về phía trước.

Mỗi bước đi trong cuộc đời đều mang người ta đến gần với cái chết hơn, đừng nên mơ tưởng quá nhiều, điều này mới làm cho bạn ổn định được lâu dài, yên tĩnh tồn tại trong cô độc, trong lồng ngực dường như có thiên binh vạn mã. Chỉ có tiếp nhận sự thực này chúng ta mới có thể vượt qua nó và nhìn rõ hơn ý nghĩa của cuộc sống.

Có lần tôi đi đến một thành phố trong sa mạc, trước khi đi tôi có liên lạc với một người bạn ở đó, cô ấy liên tục nói, cô giáo Tất à, cô phải chuẩn bị sẵn tâm lý nhé, chúng tôi ở đây thường xuyên chịu cảnh cát vàng che lấp mặt trời đây. Có điều mấy hôm nay thời tiết đẹp lắm, chỉ là không biết nó có thể đẹp đến hôm cô đến hay không thôi.

Tôi cảm thấy có chút khó chịu. Tuy người ta thường nói: “Bạn đến đây mang lại thời tiết tốt” hoặc là “Thời tiết cũng chào đón bạn”, ai chả biết đó chỉ là những lời nói khách sáo thôi chứ. Một cá thể rất nhỏ bé, chúng ta làm sao mà ảnh hưởng đến cả thời tiết được chứ.

Có điều, người bạn này không ngừng nhắc đến thời tiết khiến tôi cảm thấy rất háo hức. Tôi nói, cho dù thời tiết tốt hay xấu chúng ta đều không thể chọn lựa được. Thời tiết là một phần ở nơi đó của các bạn, chính là cát vàng che lấp mặt trời, cũng chính là điều đặc sắc của các bạn.

Người nói vô ý nhưng người nghe có tấm lòng. Sau đó người bạn ấy nói với tôi, cô ấy nghe xong những lời tôi nói cảm thấy rất yên tâm. Tôi rất hiếu kỳ, bởi vì trong những lời tôi nói đâu có hàm chứa lời khuyên ả ý gì đâu. Cô ấy nói, bởi vì thời tiết ở chỗ chúng tôi thay đổi liên tục nên thường có nhiều bạn bè xuống máy bay xong là kêu than này nọ, khiến cho chúng tôi rất xấu hổ.

Tôi nói, thời tiết xấu cũng là một phần của tự nhiên, giống như cuộc đời mỗi người đều phải có mưa, phải có một ngày nào đó đen tối và mát mẻ. Giống như bạn không thể liên tục ăn thức ăn tinh. Nếu như thế bạn sẽ bị ung thư đại tràng. Bạn nhất định phải ăn thức ăn thô. Thời tiết xấu, bị kích, chết chóc, đau ốm, đều là thức ăn thô của cuộc sống, chúng ta chỉ còn cách chấp nhận mà thôi.

Bạn không thể yêu cầu một đại dương không có sóng lớn. Đó không phải là đại dương, đó chỉ là đầm lầy.

- **Dung lượng của kho tâm lý phải lớn.**

Cốt lõi của sự dũng cảm đó chính là sống một cách ổn định, không có sự tự lừa dối mình, phải luôn có cảm giác an toàn mạnh mẽ, phải có niềm tin và kính trọng đối với vũ trụ. Nếu trong tim không có hi vọng vậy thì chẳng nơi đâu là nơi lý tưởng cả.

Có lúc, thực sự gặp một số người đen đui, khiến cho bạn thật sự không biết nói điều gì tốt đẹp với người ta cả. Tất cả ngôn ngữ lúc đó đều là thừa thãi, thật sự không hiểu tại sao vận mệnh lại khó khăn với người ta như thế. Tuy nhiên dù thế nào đi nữa cũng không thể từ bỏ hi vọng. Từ bỏ rồi thì chẳng còn gì cả. Chỉ cần sinh mệnh vẫn còn thì hy vọng vẫn còn.

Có nhiều người cảm thấy bản thân mình không đạt được thành công cuối cùng nên cảm thấy đau khổ,

thực ra nên phân tích một chút nguyên nhân thất bại. Khi bạn không dùng hết sức mình để tiến lên thì thất bại của bạn mới đáng phải suy nghĩ. Nếu bạn đã hoàn toàn dốc hết sức thì thất bại của bạn cho dù không phải là tiền đề của thành công, bạn sẽ mãi mãi không biết đến thành công vì thế bạn không nên đau khổ làm gì. Cho dù sau khi chết có nhiều điều chúng ta không biết, thế nhưng sự thật chúng ta sống hết một đời đã trở thành một phần của vũ trụ rồi.

Tâm lý của con người giống như một hồ chứa nước. Dung lượng của hồ nhỏ quá thì không thể chứa hết dòng nước tình cảm lớn mạnh được, có thể làm vỡ đập, khiến nước trào ra. Sau khi làm lại sẽ phải tốn rất nhiều năng lượng tâm lý. Nếu bạn có trữ lượng tâm lý rộng lớn thì có thể ổn định trước khi xảy ra chuyện gì đó, cho dù phải hứng chịu nhiều bùn cát đi nữa thì mặt nước vẫn phẳng lặng như gương.

Trong cuộc sống bộ phận mềm yếu khó giải quyết nhất chính là tình cảm. Những bài văn tình túy nhất trong cuộc sống cũng chính là viết về tình cảm. Tôi nghe rất nhiều chàng trai cô gái đau buồn, giận dữ kể lại chuyện tình cảm của mình. Người kể lại không ai không bị mê hoặc, không ai chưa từng đau đớn, không ai chưa từng rơi lệ, không ai chưa từng nghiến răng... khiến cho tôi - người lắng nghe câu chuyện, nếu như không nắm rõ được độ tuổi, hơn nữa đã từng sinh con nuôi cái rồi thì tôi quả thực đã sinh ra tấm lòng Phật tử.

Tuy nhiên đây chính là áng văn chương hay nhất của cuộc sống, họa phúc luôn đi cùng nhau.

• **Do một mỗi chứ không phải là thoải mái, đã cho chúng ta cảm giác thỏa mãn hoàn toàn**

Chuyên gia nghiên cứu về não cho biết: do một mỗi chứ không phải là thoải mái đã cho chúng ta cảm giác thỏa mãn hoàn toàn.

Với thân phận là bác sĩ, tôi tin rằng tất cả mọi cảm giác không phải là không có căn cứ, nhất định đều có hình thức biểu đạt sinh vật học. Nếu chúng ta hiện nay vẫn chưa thể xác nhận sự việc này tức là chúng ta vẫn chưa tìm thấy chứ không có nghĩa là nó không tồn tại. Ví dụ như cảm giác vừa lòng và cảm giác hạnh phúc, nhất định có cơ sở vật chất. Giống như tinh thần ở trong đầu chúng ta cũng nhất định có một hình thái thể hiện rất phức tạp. Các nhà khoa học đã bước đầu phân tích ra vật chất nội tiết của cảm giác hạnh phúc chính là endorphin.

Có thể rất nhiều người cảm thấy lạ lẫm với điều này. Việc này nếu mà nói ra thì hơi lạ lùng, mỗi một đồ vật đều luôn ẩn chứa trong con người chúng ta, chúng dẫn dắt cảm giác hạnh phúc và cảm giác vừa ý trong chúng ta. Chúng ta thì không hề biết gì về nó cả. Đây không phải còn cảm thấy bất ngờ hơn việc có một vị giáo sư triết học ở trong trường tiểu học sao?

Tuy nhiên sự thật chính là điều làm cho người ta cảm thấy đáng sợ.

Năm 1995 tôi bắt đầu viết tiểu thuyết Hồng sở phương, được coi như một tiểu thuyết sớm nhất viết về đề tài cai nghiện ở Trung Quốc. Thực ra, trước đây rất lâu rồi tôi đã thắc mắc: Tại sao con người phải hít thuốc?

Chán nản! Đây là một hành vi chỉ có hại chứ không hề có lợi gì vậy mà lại có thể làm hại con người, hại thành tai nạn như thế. Mọi người nên nắm rõ trong lịch sử Trung Quốc đã từng có “Chiến tranh nha phiến lần thứ nhất” và “Chiến tranh nha phiến lần thứ hai”. Đây là một quãng lịch sử nhục nhã khiến cho con cháu người Trung Quốc vẫn đau lòng đến bây giờ. Tại sao chúng ta hết lần này đến lần khác tự rơi mình vào lòng bàn tay của ma vương thuốc phiện chứ?

Trong điều này nhất định có điều trái ngược, đã làm khốn đốn tổ tiên của chúng ta cũng làm khốn đốn đến thế hệ chúng ta bây giờ.

Tôi bắt đầu thu thập tư liệu từ nhiều nơi. Lúc đó cai nghiện là một vấn đề nhạy cảm và thần bí, tư liệu cũng rất có hạn, có một số chỉ đọc được nhưng không thể mượn về được. Tôi thương lượng với nhân viên ở thư viện là có thể cho tôi ở lại phòng đọc vào thời gian nghỉ ăn cơm trưa không, như vậy tôi có thể sử dụng nhiều thời gian để đọc nhiều tư liệu hơn.

Nhân viên thư viện do dự một hồi rồi nói, tôi có một câu hỏi...

Tôi sợ người ta không đồng ý nên vội nói tôi biết trong phòng đọc chỉ có một người nên các anh chị sợ mất sách. Thế này nhé, trước khi tôi ra về các anh chị có thể kiểm tra thân thể, tôi tuyệt đối không nghĩ rằng hành động đó làm nhục hay không tin tưởng tôi đâu, tôi đồng ý tiếp nhận điều kiện đó. Nhân viên thư viện nói không phải là chuyện đó, chúng tôi tin chị. Câu hỏi là buổi trưa cô không ra ngoài thì ăn cơm ở đâu được?

Tôi nói cảm ơn các anh chị đã nghĩ chu đáo cho tôi như thế, tôi có thể mang một chút bánh quy vào đây, hoặc một chút mì khô cũng được. Các anh chị cứ yên tâm không cần phải lo cho “vấn đề dân sinh” của tôi, tôi tự mình giải quyết được. Nhân viên thư viện cười và nói, điều tôi nghĩ tới không phải là vấn đề dân sinh của cô mà là không được ăn trong phòng đọc sách. Bởi vì như vậy sẽ làm bẩn đến sách.

Tôi vội vàng nói xin lỗi, tôi quên mất điều quan trọng này. Cảm ơn anh chị đã nhắc nhở tôi. Tôi xin đảm bảo với anh chị trong thời gian đọc sách tôi sẽ không ăn bất cứ thứ gì.

Lần này đến lượt nhân viên thư viện lo lắng cho tôi, nêu như chị từ sáng đến tối mà không ăn gì liệu có bị giảm đường huyết không? Tôi nói anh chị không nên lo lắng. Tôi đã từng đi lính ở Tây Tạng, chịu rất nhiều khổ cực, tập luyện cả ngày không ăn uống gì, đó là chuyện thường tình. Các anh chị cứ yên tâm.

Chúng tôi bàn bạc như thế, từ đó về sau tôi thực sự làm được không ăn không uống gì trong khi đọc sách, dường như cũng không cảm thấy đói.

Trong thời gian đọc sách nhiều như thế tôi đã hiểu được sự mê hoặc chí mệnh của chất độc với nhân loại, nó đến từ độ cao của endorphin và kết cấu của nó.

Khi chúng ta vui vẻ thì cơ thể sẽ sản sinh ra chất endorphin. Đây là một vật chất kỳ diệu. Nó có thể khiến cho chúng ta chống lại đau thương, phát huy làn sóng vui vẻ, khiến cho chúng ta có sức sáng tạo, tràn đầy tình yêu và cảm giác tỏa sáng... tác dụng của endorphin còn rất nhiều, ví dụ có thể chống lại đau đớn, làm cho tinh thần phấn chấn, hóa giải buồn phiền. Tôi tin mỗi người đều có lúc endorphin tăng lên cao độ, điều đó sẽ làm cho chúng ta cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc hơn.

Đọc đến đây mọi người sẽ nghĩ nếu endorphin đã tốt như thế thì nên thường xuyên duy trì trạng thái này là được rồi.

Đây là một nguyện vọng đúng đắn đấy nhưng cũng ẩn chứa rất nhiều nguy hiểm. Đó chính là quy luật của nội tiết. Nó giống như ánh điện có thể xuyên qua đá lửa, đến thời khắc cần biến mất là nó biến mất không còn dấu vết gì, hơn nữa nó còn không cho chúng ta duy trì trạng thái này. Quy luật phân tiết của nó hết sức kỳ diệu.

Tôi nghe một vận động viên chạy đường dài nói, trong marathon, có một điểm kỳ diệu. Trước điểm đó bạn sẽ cảm thấy rất mệt mỏi, thế nhưng nếu vượt qua điểm đó thì cơ thể bạn sẽ tràn đầy sức sống, bạn sẽ cảm thấy phấn chấn hơn. Đương nhiên là chẳng có người nào nhân lúc vận động viên đang chạy đường dài mà phân giai đoạn ra để lấy máu của anh ấy, để kiểm tra nồng độ endorphin trong máu cả. Có điều có thể suy luận ra là sự phân tiết của endorphin thống nhất trải qua một số giai đoạn sau: Bắt đầu vận động mạnh, các cơ thể hiện bản năng tự nhiên. Chúng cảm nhận được sự vận động lâu dài và sự co giãn mạnh mẽ mang đến những phản ứng sinh hóa không phù hợp, thì ngay lập tức chúng sẽ báo cho cơ chế trung khu của cơ thể. Cơ thể sẽ dùng cảm giác mệt mỏi để thông báo cho bạn, nó không thích loại vận động này, bởi vì loại vận động này tốn quá nhiều sức. Ý chí của bạn sẽ yêu cầu bạn phải kiên trì, chúng sẽ liên tục báo với cơ thể là làm thế này có ý nghĩa, bạn sẽ tiếp tục như thế. Chúng tôi đã nói từ trước, cơ thể rất hiểu con người, nếu nó thấy nhắc nhở không có hiệu quả thì nó sẽ dùng hết sức để động viên cho quyết định của bạn. Lúc này endorphin sẽ sinh ra theo vận động và bắt đầu phân tiết mạnh, nó sẽ giúp bạn vượt qua cửa khó khăn này. Lúc này bước ngoặt đã xuất hiện, bạn sẽ không còn cảm thấy mệt mỏi nữa mà ngược lại bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái hơn bao giờ hết. (Vận động viên còn phải lặp lại quá trình trải qua đau đớn và kiên trì. Mong thứ lỗi, tất cả các ví dụ đều có tính hạn chế).

Khi bạn đã đạt được chiến thắng và đứng trên bục cao nhất nhận giải thưởng, khi nghe quốc ca vang lên, mọi ánh sáng đều hướng về bạn, vào giây phút này endorphin nhất định đang dâng lên mạnh mẽ, bạn sẽ cảm thấy mình chưa bao giờ tự hào và vui vẻ đến thế.

Đây chính là quy tắc phân tiết của endorphin, người bình thường cũng không thể tránh được. Có thể trong quá trình vận động viên luyện tập, khoảnh khắc vận động viên cảm thấy đau đớn sẽ nhanh chóng qua đi, bởi vì bọn họ đã nắm chắc được quá trình này.

Có thể có người nói, tôi không phải vận động viên thì làm sao biết được khi nào là lúc endorphin phân tiết cao nhất?

Điều này rất dễ nắm bắt. Khi bạn từ buồn đến khi cảm thấy vui vẻ thì endorphin của bạn cũng bắt đầu từ khởi động cho đến khi tràn đầy.

Có người nói thời gian tôi vui vẻ rất là ít, có phải là do endorphin rất ít không?

Nói một cách không lạc quan tình hình thực tế có khả năng như thế. Khi chúng ta buồn chán thì endorphin trở nên rất ít. Nguyên nhân gây ra trầm uất cho đến ngày nay vẫn chưa được hé lộ hoàn toàn, trong đó có một học thuyết cho rằng tỉ lệ endorphin và các chất kích thích khác của con người không đồng điệu với nhau.

Đời người có cao trào thì cũng có lúc xuống dốc. Sau khi chúng ta hưởng thụ cảm giác hạnh phúc xong thì có cảm giác chờ đợi và lưu luyến cũng là điều dễ hiểu. Phương pháp chính xác là không ngừng hình thành cơ chế chính diện, để cho endorphin tiến hành phân tiết theo cơ chế tuần hoàn có lợi.

Nói cách khác nếu các hoạt động khoa học có thể làm cho endorphin tăng cao thì khi bạn bước vào trạng thái làm việc như thế này một lần nữa thì bạn sẽ cảm thấy vô cùng hưng phấn, và chìm đắm trong biển cả vui vẻ. Đương nhiên cảm giác hạnh phúc này không phải bất cứ lúc nào cũng được tìm kiếm thành công, mà là khi quá trình không hề báo trước này khiến cho bạn hoàn toàn mê mẩn, trước đó chưa hề có người nào tiến hành tìm kiếm cả, thì lúc đó bạn bị cảm giác hiếu kỳ và hạnh phúc kích thích. Đương nhiên cũng có thất bại và thất vọng, thế nhưng bạn có một mục tiêu kiên định thì bạn sẽ vẫn tiếp tục hướng về phía trước được. Chúng ta vẫn thường nghe thấy thuật ngữ mà một số chuyên gia nói, khi anh ấy theo đuổi công việc này thì không hề cảm thấy vất vả, mà cảm thấy rất hạnh phúc. Chúng ta hoàn toàn tin tưởng lời anh ấy nói là những lời từ đáy lòng. Một công việc nếu chỉ mang lại đau khổ, vất vả thì sẽ rất khó khăn để tiếp tục công việc ấy. Tôi tin thiên nhiên rộng lớn sẽ cho chúng ta một câu trả lời, đó chính là sự phối hợp của cơ thể, endorphin thần kỳ chính là huân chương khích lệ chúng ta.

Trên đây đều là những ví dụ chính diện, liệu có phương thức phản diện nào cũng có thể kích thích endorphin của chúng ta phân tiết cao hơn không?

Có. Ví dụ, có một người khi cảm thấy đau buồn thì sẽ ăn uống một trận, sau đó thì không cảm thấy thương cảm như trước nữa. Tôi tin ăn uống có thể kích thích nội phân tiết của họ, endorphin cũng có tác dụng. Nghiên cứu nguyên nhân cho thấy người như thế này thì khi con nhỏ đã chịu một quy luật từ cha mẹ. Trẻ con khi khóc hoặc khi bị bệnh có thể sẽ cảm thấy sợ hãi, có thể sẽ cảm thấy cô độc, phản ứng đầu tiên của cha mẹ bận rộn đó là đưa bé này có phải là đói không? Sau đó thì cho nó ăn ngay lập tức. Hoặc trẻ em khóc cả ngày khiến cho người khác thấy phiền phức, để được yên tĩnh họ liền kiếm cái gì đó ngon ngon và nói, ngoan nào, con tự ăn đồ đi nhé, bố mẹ còn có việc. Dần dần như thế tất cả mọi mâu thuẫn đều có thể dùng đồ ăn để hóa giải. Dần dần trẻ con sẽ hình thành thói quen, khi gặp chuyện gì đó là lại ăn. Đặc biệt khi không vui vẻ thì ăn một bữa no nê sẽ làm cho endorphin phân tiết, khiến người ta cảm thấy thoải mái. Ăn uống liền trở thành phương pháp cấp cứu khẩn thiết mà lại dễ thực hiện.

Có một người mẹ từng nói với tôi, khi con cô ấy bị bệnh cô ấy không lấy nhiệt kế ra đo nhiệt độ, cũng không kiểm tra xem trên người con có vết thương gì không hay có biểu hiện gì không bình thường không, mà việc đầu tiên cô làm là đi vào bếp bê ra một đĩa thịt nướng mà con thích ăn nhất. Nếu như đứa trẻ nhìn thấy đĩa thịt là nín khóc và ăn ngay cô ấy liền thở phào nhẹ nhõm. Nếu như đứa trẻ không

ăn thịt thì lúc ấy cô mới để ý. Ăn là một viên đá vàng, quan trọng hơn việc chẩn đoán của bác sĩ. Người mẹ này đã kết luận như thế.

Có thể thấy con của bà mẹ này sau khi lớn lên rất có thể sẽ đặt thức ăn trên tất cả các thứ khác. Bởi vì khi ăn cậu bé này sẽ phân tiết ra endorphin.

Có thể lấy ví dụ tương tự như thế này. Ví dụ có một cô gái nếu gặp chuyện gì không vui thì sẽ ra phố mua sắm đồ linh tinh. Sau đó phần lớn quần áo đều không dùng tới và bị nhét ở cuối tủ. Sau này cô còn có thể chỉ vào màu sắc quần áo và nói: Bộ màu cà tím này là sau khi chia tay người bạn trai đầu tiên mua, bộ màu vàng lạc đà này là mua khi chia tay người bạn trai thứ hai, bộ màu xanh là khi thất tình lần thứ n mua... Tôi nghe cô ấy nói mà đờ người ra nhìn, tôi chỉ mấy bộ còn khá mới và hỏi: Mấy bộ này cô đã mặc bao giờ chưa. Cô ấy nói chưa bao giờ, một lần mặc cũng chưa bao giờ. Tôi hỏi tiếp, mấy bộ quần áo này tốn bao nhiêu tiền. Cô ấy trả lời, chưa tính, chắc cũng khoảng hơn hai chục triệu đồng. Tôi hỏi, vậy sau này cô có mặc những bộ này không. Cô ấy nói, tôi không mặc. Chỉ cần mặc là nhớ đến chuyện cũ đau lòng, không phải là tự mình tìm nỗi buồn sao! Tôi đau lòng nói lãng phí quá, không đáng chút nào, cô gái này nhìn tôi nói: Bác Mẫn à, bác không biết đấy thôi. Những bộ này tuy cháu chưa hề mặc qua thế nhưng đáng đồng tiền bỏ ra. Bởi vì lúc đó cháu vô cùng đau khổ, dường như lúc đó không thể kiềm chế được bản thân, cháu xuống phố tiêu một khoản tiền rồi ôm một ôm quần áo về nhà, tự nhiên trong lòng có cảm giác vừa ý, những điều không vui vẻ dần dần tiêu tan đi, xét từ góc độ này số tiền cháu tiêu rất xứng đáng. Nếu không cháu mà bị bệnh thì từng ấy tiền cũng không đủ mua thuốc, mà không chắc đã chữa được bệnh của cháu.

Tôi không nói gì nữa, tôi hiểu mình đã gặp một tình huống đặc biệt về sự phân tiết của endorphin.

Thực ra chúng ta chỉ cần bỏ chút thời gian là có thể tìm được bí mật làm cho sự phân tiết của endorphin tăng lên.

Tôi đã từng nhìn thấy một tên tội phạm giết người, anh ta nói khi anh ta giết người anh ta cảm thấy một thứ khoái cảm rất phi phàm. Nếu mấy tháng không giết người thì anh ta sẽ thấy ngứa ngáy các đầu ngón tay, cả người đều không thoải mái. Thế là anh ta liền ra tay với những người vô tội, đáng thương chỉ vì muốn có được cảm giác vui vẻ ấy. Điều này thật đáng sợ, hệ thống nội phân tiết của anh ta đã gắn liền với cảm giác giết người.

Có người coi việc đua xe tốc độ cao để mang lại cảm giác hạnh phúc, đây cũng là một phương pháp tương đối nguy hiểm. Cứ lâu dài như thế thì tỉ lệ xảy ra tai nạn cũng cao lên. Có người coi việc đi du lịch và vận động là hình thức tăng endorphin, đây là những phương pháp tốt, có điều cũng phải làm có điều độ.

Nếu bạn dùng cách ăn và tiêu tiền để làm tăng endorphin, tuy có nhiều điểm khiếm khuyết thế nhưng xét toàn cục cũng không tệ lắm. Đáng khâm phục là cân nặng của bản thân cứ tăng không ngừng, rồi việc không tiết kiệm được tiền nữa, về cơ bản hậu quả vẫn được khống chế trong một phạm trù nhất định.

Giới tự nhiên có một loại hoa có hại, đó chính là hoa anh túc. Từ nước ép của hoa anh túc có thể lọc ra một loại vật chất, loại vật chất này lọc thêm một lần nữa sẽ được moocphin. Bạn có thể phát hiện thấy trong tên moocphin cũng có chữ “phin” giống như endorphin. Kết cấu của hai chất này tương đối giống nhau.

Moocphin vào trong cơ thể sẽ có tác dụng làm tăng endorphin. Chỉ có điều loại endorphin này không phải là do các tinh chất nội tiết trong cơ thể tự cung tự cấp mà là do một vật chất kích thích mạnh mẽ được đưa từ bên ngoài vào.

• Bạn có thể nói, có phải nó làm cho con người ta cảm thấy vô cùng vui vẻ không?

Tôi có thể thành thật nói với bạn, trong giai đoạn đầu tiên thì đúng là như thế. Trong rất nhiều sách cai nghiện có viết, tính cảnh giác với giai đoạn đầu tiên này không đủ, nó không hề nói cho mọi người biết trong giai đoạn đầu tiên khi hít thuốc, người hít thuốc đúng là sẽ cảm thấy vô cùng vui vẻ. Cảm giác vui vẻ này còn mạnh mẽ và kéo dài hơn bất cứ cảm giác vui vẻ nào mà bạn đã từng có trước đây.

Bởi vì đây là một loại dược phẩm có nguồn gốc từ bên ngoài, nên có tác dụng rất mạnh mẽ, công hiệu lớn, nó mạnh mẽ hơn endorphin mà cơ thể phải vất vả mới tiết ra được rất nhiều lần. Nói cách khác, nếu nói endorphin của cơ thể chảy từng giọt một thì moocphin chính là cơn đại hồng thủy.

Giai đoạn đầu có cảm giác đánh lừa nhất. Bởi vì người hít thuốc có nhiều hiện tượng tâm lý không khỏe mạnh, bọn họ hoặc là cảm thấy cao thượng, hoặc là cảm thấy cô đơn, hoặc là gia đình, sự nghiệp cảm thấy không như ý muốn, hoặc là kết phải bạn bè xấu,...

Nói chung những người này luôn nghi ngờ cuộc đời này, tiêu cực hoặc luôn có cảm giác bất an, cho nên họ luôn cảm thấy những bài giáo dục tuyên truyền về thuốc phiện không có ý nghĩa gì cả. Khi mới bắt đầu hít thuốc họ không hề cảm thấy tác hại của thuốc, hơn nữa lại cảm thấy hưng phấn hơn bình thường cho nên họ mới đắm chìm trong đó, họ cho rằng bản thân mình không hề bị nghiện mà đó chỉ là một thứ cảm giác may mắn thôi.

Trên đời này không hề có chuyện không làm mà lại được hưởng, cảm giác hạnh phúc vui vẻ cũng như thế. Nếu bạn không bỏ công sức, cố gắng vất vả mà chỉ muốn ngồi đây để đợi nó tự đến, hơn nữa bạn lại còn muốn hưởng thụ nhiều hơn, thế nên bạn sẽ phải chịu hình phạt thôi. Thứ hạnh phúc giả mạo này không thể kéo dài mãi được. Moocphin đến từ môi trường bên ngoài này làm cho cơ thể thích ứng rất nhanh, các loại thuốc cùng loại khác không thể nào đạt được cảm giác vui vẻ bay bổng như thế. Những người tham lam vì muốn có cảm giác vui vẻ cao hơn nữa nên đã thêm liều lượng thuốc, điều này càng dễ làm cho họ rơi vào cảm giác không đáy. Lúc này moocphin không thể mang lại cảm giác vui vẻ giả tạo nữa mà chúng sẽ liên tục mang lại cảm giác đau đớn, thâm thối cho bạn.

Tôi đã từng thấy một bức tranh tuyên truyền cai nghiện vẽ hoa anh túc thành hình yêu tinh. Tôi cảm thấy là, xét cho cùng cũng không nên đổ hết tội lỗi lên một đóa hoa vô tri vô giác. Khi chưa có loài người thì loại hoa này đã tồn tại rồi, nó không hề mang lại nguy hại gì cho con người cả. Vì thế có tội không phải là loại hoa ấy mà quan trọng là bạn phải hiểu biết đúng đắn về hạnh phúc và phải có con đường hạnh phúc đúng đắn.

Lao động ở cường độ cao phù hợp sẽ sản sinh ra endorphin. Đây là một định luật. Nếu chỉ làm việc nhàn nhã thì cơ thể không thể tiết ra đủ lượng endorphin, như thế sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe. Từ góc độ ý nghĩ này xem xét lao động không chỉ là vinh quang mà còn là tất yếu.

Để bản thân mình hình thành thói quen tốt tiết ra nội phân tiết đó cũng là một vấn đề tinh thần của con người hiện đại.

• Cùng thể hiện vũ đài của tâm trạng

“Rau cũng có sinh mệnh”.

Tôi thường xem một loạt chương trình dạy người ta nấu ăn thế nào cho ngon. Tặng phẩm của chương trình là một chiếc nồi trong suốt vừa đẹp, vừa thực dụng. Mỗi khi thấy trên màn hình ti vi có một người hạnh phúc mang được chiếc nồi về nhà là tôi lại có cảm giác thèm muốn. Nói thành thật, giá trị các món ăn của chương trình này không cao, chủ yếu là các món ăn hàng ngày của gia đình, chỉ cần làm ngon, có sáng tạo và tâm huyết là có thể lên chương trình này. Sau khi kết thúc biểu diễn, ngoài việc được tặng một chiếc nồi trong suốt về nhà, lại còn được tặng nhiều thực phẩm loại tốt khác, thế là họ vui sướng mang về nhà hết.

Tôi tự lẩm bầm trong đầu nói, tôi cũng rất muốn nhận được một chiếc nồi như thế.

Chồng tôi nói, khi nào không có thời gian thì đi lên phố dạo một hồi, nhất định sẽ mua được cái như thế.

Tôi nói, cái mua về không tốt bằng cái mình dùng tài nghệ của mình để giành được. Dùng chiếc nồi đạt được để nấu ra những món ăn, tất nhiên là có hương vị khác rồi.

Chồng tôi nói, vậy thì em cứ chịu khó luyện tập đi, hôm nào đi đăng ký xem sao. Chỉ là không biết người ta có chế độ thi cử như thế nào, em cho rằng không phải ai đăng ký cũng được lên ti vi, phải xem em có tài năng thực sự không đã.

Tôi im lặng không nói gì, tôi thừa biết tài nghệ nấu ăn của mình không có cách nào được lên ti vi mà.

Tôi xin có ý kiến thế này. Tôi cảm thấy chương trình nấu ăn này hình như đi theo chủ nghĩa duy màu sắc, họ quá để ý đến màu sắc của nguyên liệu chính, nguyên liệu phụ. Ví dụ để so sánh về màu sắc họ phần lớn dùng ớt màu và hoa tây lan để làm, cà rốt, cà chua cũng thường xuyên dùng. Thông thường những loại rau quả này đều là loại tốt thể nhưng nếu cứ mãi dùng những loại rau củ này thì liệu có bất công quá với những loại rau củ có màu sắc không được đẹp lắm không? Ví dụ như họ rất ít khi dùng hương hồi, rau cải, rau lông gà... họ cảm thấy lá của mấy loại rau này không nho nhã sao. Tất cả các loại rau đều bình đẳng, giống như tất cả mọi người đều có giá trị.

Chồng tôi nghe tôi nói xong liền nói, không phải em muốn đến đó biểu diễn cho mọi người món rau lông gà xào đây chứ?

Tôi nói, anh yên tâm, cái điều nhỏ nhặt này em biết chứ. Nếu mà em có đi thì em sẽ nói về tâm trạng khi xào rau. Quan điểm nghệ thuật trong chương trình rất quan trọng, giống như người lãnh đạo quân sự. Anh phải biết rằng phương pháp nấu ăn không chỉ là nghệ thuật giữ lửa khi nấu mà quan trọng hơn đó là tâm trạng.

Nấu ăn cho người anh yêu quý, nấu ăn cho người anh kính trọng, nấu ăn cho người anh yêu thương đều không giống nhau. Người nấu ăn phải có tâm trạng tốt. Nghe nói chỉ có người phụ nữ ác độc mới có thể nấu được vị mù tạt cay nhất. Em không biết cách nấu ăn này có được nhắc đến trong kỹ thuật nấu nướng không thể nhưng em tin, một người nêu như tâm trạng không tốt thì sẽ thể hiện trên các món ăn. Nghệ thuật nấu ăn thực ra là một nghệ thuật mơ hồ, mỗi một lần nấu ăn nguyên liệu không giống nhau hoặc phân lượng khác nhau, khẩu vị và tâm trạng của người ăn cũng không giống nhau. Muốn nấu được một món ăn ngon thì phải biết tính toán thời gian, có kiến thức nấu nướng, thái độ không được vội vàng, nhất định phải nắm rõ khẩu vị của người ăn, nhất định không được tự mãn, kiêu ngạo, không ngừng sáng tạo, có như vậy mới có thể xào nấu được món rau ngon lành mà không bị nát.

Tôi nói những lời này với chồng tôi, anh ấy nói, đạo lý mà, ít nhiều cũng chỉ có thế. Có điều nếu em dựa vào đây để đòi lấy cái nôi tốt của người ta thì anh e rằng họ bị lỗ mất.

Vì không muốn nhà đài bị lỗ cho nên tôi chỉ còn cách không đi đăng ký và tự mình viết ra đây. Mỗi một loại rau đều đáng quý, mỗi một lần nấu nướng cũng chính là thể hiện vũ đài của tâm trạng.

• Thông điệp từ thời trang búp bê

Con người hiện nay tại sao càng ngày càng chú ý đến vẻ bề ngoài thế. Có phải là con người càng ngày càng hư vinh rồi không. Ban đầu tôi thường nghĩ như thế nhưng sau này nghĩ kỹ lại thì không phải thế. Mà đó là do tiết tấu cuộc sống của chúng ta thay đổi nhanh quá.

Trong quá khứ cả đời bạn chỉ quen biết có hai trăm người. Hai trăm người này chủ yếu là sống cùng thôn hoặc ở lân cận với bạn. Bạn là người thế nào không quyết định được bạn sẽ mặc quần áo như thế nào, mà chúng quyết định lịch sử của bạn và các hành vi, hành động của bạn. Mọi người dân ở quê ai cũng biết điều đó. Còn bây giờ. Sự tiếp xúc của mỗi người đều tăng lên, bèo nước gặp nhau, trong một quãng thời gian ngắn bạn phải có phán đoán cơ bản về một người nào đó, từ đó bạn sẽ có đối sách tương ứng. Đúng là một thời đại bận rộn. Con người chỉ có cách không ngừng chuẩn bị những sách lược làm quen mới mà thôi.

Diện tích của quần áo rất lớn. Khi tôi còn nhỏ, ba năm liền gặp tai họa do thiên nhiên gây ra dẫn đến vật chất ngày càng đắt đỏ. Một hôm thầy giáo nói do phiếu vải hiếm hoi nên không đủ quần áo cho trẻ con mặc, thế nên Đảng và chính phủ quyết định phát cho mỗi học sinh một tấm phiếu đặc biệt, để mỗi học sinh có thể mua vải để may một bộ quần áo mới. Nhận được tấm phiếu đó tôi sung sướng cảm về nhà.

Chủ nhật mẹ tôi cầm phiếu ra chợ mua vải, còn tôi thì sung sướng ngồi đợi ở nhà, trong lòng khắp khởi nghĩ tới chuyện có áo mới để mặc.

Không ngờ mẹ tôi tay không về nhà, mẹ thở dài nói, một tấm phiếu chỉ mua được có tám thước vải,

còn tấm phiếu mua vải của học sinh này vải rất bé, 8 thước vải không đủ may cho con một bộ quần áo.

Mẹ tôi nói với người bán hàng là tôi có dáng người cao, sợ rằng số vải này không đủ, người bán hàng không nói tin cũng không nói không tin, thế nhưng không đồng ý bán nhiều vải hơn.

Mẹ tôi nói, muốn tôi đi cùng với mẹ ra phố để người ta thấy mình cao thật, có như thế mới mua thêm được một thước vải và mới đủ may quần áo.

Tôi theo mẹ đi chợ, người bán hàng nhìn tôi một hồi rồi nói con chị đúng là cao thật, được, tôi sẽ bán thêm cho một thước vải.

Chuyện này để lại cho tôi ấn tượng sâu sắc, cũng là một sự trải nghiệm nho nhỏ. Một thời gian dài tôi luôn khom lưng xuống, tôi luôn cảm thấy mình cao là một cái tội, lãng phí của quốc gia một thước vải.

Tôi vẫn còn là một đứa bé, may một bộ quần áo mất chín thước vải, một bộ quần áo của người lớn còn tốn nhiều hơn thế. Bao nhiêu vải may thành quần áo như thế chắc chắn nó cũng truyền đạt được nhiều thông tin quan trọng của bạn. Cho dù có nhiều bộ quần áo dùng rất ít vải, ví dụ như bộ bikini ba mảnh, thế nhưng tin tức nó truyền đi cũng không hề ít.

Quần áo ngoài diện tích, kích thước ra còn có màu sắc. Màu sắc vốn là một hệ thống tín hiệu mạnh mẽ. Về điểm này đã có rất nhiều điều chứng minh rồi. Ngoài ra còn có kiểu dáng, nhãn mác, đều là những điểm thu hút ánh mắt và sự lựa chọn của người mua.

Có thể có người nói tôi sẽ đương nhiên chọn một bộ quần áo phù hợp với thẩm mỹ và tâm lý của mình, thế nhưng tôi không có nhiều tiền đến thế cho nên chỉ còn cách mua loại rẻ hơn, nếu như thế thì bạn làm sao nhìn được tôi là người thế nào thông qua quần áo chứ?

Nói vậy cũng đúng thế nhưng khó mà kết luận được. Cho dù mặc quần áo có giá trị nào đi nữa thì đều có phong cách của nó. Nhãn mác - ngoài các chuyên gia ra thì bình thường cũng chẳng phải ai cũng nhận ra được.

Trong ấn tượng đầu tiên của con người thì ấn tượng nhận được không phải là giá tiền của quần áo mà là bộ quần áo đó có phù hợp với bạn không. Bộ quần áo mà chính tay bạn lựa chọn chính là bạn đang xây dựng một sân khấu, bạn còn chưa hề chính thức lên sân khấu nhưng bộ quần áo ấy đã truyền đạt hết những thông tin về bạn ra thế giới bên ngoài rồi.

Ví dụ hai năm gần đây rất phổ biến kiểu váy áo búp bê giống bà bầu, khiến cho các cô gái khi mặc đều đáng yêu, dễ thương, không màng thế sự. Loại quần áo này ở hàng đồ đồng với hàng cao cấp tôi đều đã nhìn thấy. Nếu bạn lựa chọn loại quần áo này thì thông điệp cơ bản mà nó truyền ra ngoài đó là: tôi không phải là một cô gái lạc hậu, tôi biết thế nào là trào lưu của năm nay. Tôi ngây thơ, trong sáng, không có ý định làm bị thương bạn, bởi vì tôi không hiểu biết nhiều về thế giới. Tôi đồng ý tự hợp, tôi không muốn lập dị, tôi là một người theo số đông, tôi phục tùng tiêu chuẩn bình thường của xã hội...

Nếu bạn yêu cầu một thứ kinh nghiệm tương đối phong phú, một công việc có thể độc lập, mặc bộ này đi phỏng vấn xin việc, thì kết quả tôi e là không hay đâu.

• Thể hiện lễ độ với một điểm đen

Chắc luôn có người nói đến chuyện chết chóc trong cuộc đời của mình. Đây không phải là một chủ đề thoải mái gì, cũng may con người vốn không thoải mái cho nên thêm một chút nữa cũng không sao.

Thường xuyên viết văn có liên quan đến chuyện sống chết nên bạn bè hay gọi tôi là “cái mỏ quạ”. Cô ấy nói, cậu nói chuyện vui vẻ một chút không được sao? Nếu như thế thì sẽ có nhiều người đọc sách của cậu hơn đấy.

Tôi muốn nhiều người đọc sách của tôi hơn nữa thế nhưng nếu muốn tôi không nói đến chuyện chết chóc thì tôi không làm được. Tôi lại không nghĩ rằng chết chóc là một dụng cụ hoặc mụm nó để lấy lòng mọi người, thực ra đó là một việc lớn.

Chết chóc không phải lúc nào cũng tùy miệng mà nói ra được bởi vì nó rất thần thánh và nghiêm trang. Chúng ta không thể coi thường việc cuối cùng của đời người được.

Chúng ta không thể viên mãn cả đời để rồi khi kết thúc lại bị tan vỡ. Bởi vì tôn trọng cả quá trình của đời người cho nên tôi muốn nhân lúc bản thân mình còn thông minh, sáng suốt để cùng với các bạn

có ý muốn tìm hiểu chuyện này, để cùng nói chuyện.

Tôi đã từng đến nhà tế bần, đến giường mà bao nhiêu người chết đã nằm, và nằm lại đó một lúc. Sở dĩ tôi nói là nằm một lúc mà không nói thời gian cụ thể là bởi vì quãng thời gian đó không tính toán được. Tôi nhìn thấy có một điểm tròn lộ hẳn ra ngoài ở trên tường, đúng ở trên vai phải của tôi, tôi khẽ nhấc vai lên là có thể chạm vào nó. Dưới ánh đèn vàng mờ mờ, tôi dùng ngón trỏ chỉ vào bụng rồi từ từ cúi chào nó.

Đúng lúc đó thì ánh sáng phát ra, có thể bật đèn hoặc không cần bật đèn, mỗi một phút ánh sáng cứ nhạt dần đi trong bóng tối, nhưng vẫn có thể nhìn thấy mọi thứ ở trong phòng. Tôi không bật đèn, tôi cảm thấy nằm dưới ánh sáng tự nhiên, nằm trên chỗ của những người già, có thể cảm nhận được tình cảm của họ trước giây phút cuối cùng.

Tôi cứ nghĩ rằng cái điểm đen ấy giống như một cái vỏ của con côn trùng cánh cứng, hơi có độ cong, thế nhưng tôi đã sai. Có thể nó vốn hơi nhô ra ngoài một chút, bây giờ sờ vào nó trên bức tường lạnh toát này nó có cảm giác trơn tuột, thậm chí có một chút dầu. Điều này làm cho nó càng bóng và sáng hơn dưới ánh sáng tôi nhạt, thậm chí nó còn chuyển động.

Trong khoảnh khắc đó tôi giật nảy mình. Tôi cảm thấy cái điểm đen này như có sinh mệnh, nó đang nói chuyện với tôi.

Nó đang nói gì? Điểm đen này thực ra chỉ là một phần nhô lên trên tường, nó chỉ là một điểm đen rất bình thường và trơn bóng, có điều gì cần tôi chuyển lời tới nhân gian chứ?

Tôi nhìn nó trân trân, rồi dần dần dùng các ngón tay kẹp lấy nó, tôi hơi mạnh tay, hình như tôi muốn ấn nó vào trong tường vậy.

Nói thật, điều kiện của nhà tế bần rất bình thường, tuy có thể đáp ứng được nhu cầu trị liệu và chăm sóc bình thường, nhưng trang thiết bị trong phòng bệnh không phải loại cao cấp. Trên tường cũng không dùng loại sơn cao cấp, chỉ dùng loại keo sữa đơn giản nhất. Mặt tường cũng không bằng phẳng, có chỗ lồi chỗ lõm. Trước mặt tôi là cái điểm đen này, đó chỉ là chỗ khi quét sơn quét không đều nên chưa ra thôi. Nhiều chỗ khác còn nhô cao hơn nó. Tôi nhòm người dậy và sờ mấy cái điểm đen tròn như thế, mấy điểm đó giống như điểm đen bên cạnh tôi. Khi tôi chạm vào mấy điểm đen ấy một cảm giác giống như một nguồn nước đang dâng lên, và chảy vào toàn thân tôi. Lúc đó tôi không hiểu được cảm giác đó là gì, trong bóng tối mấy điểm đen đó giống như ánh mắt của con chim ưng lớn vậy.

Tôi cố gắng hít thở đều, để cho máu lên não. Cuối cùng, tôi đã hiểu. Mấy điểm đen không phải giống nhau. Thậm chí có thể nói chúng có nguyên tắc không giống nhau. Mấy điểm đen ở chỗ cao đều lồi ra ngoài. Nhưng điểm trước mặt tôi không thế, nó phẳng. Nếu nói chính xác hơn một chút nó hơi lõm vào.

Tại sao lại như thế? Đáp án chỉ có một.

Ngón tay tôi nhét vừa nó, ban đầu khi nó được hình thành nó cũng nhô ra ngoài, giống như những anh em khác của nó. Tuy nhiên, nó lại là chỗ mà tay người sắp chết có thể chạm vào được. Như thế, những người sắp chết trong giây phút cuối cùng đã chạm vào cái điểm đen đó không biết bao nhiêu lần. Ngày này qua ngày khác cái điểm đen này đã trở thành bạn của họ, cho đến khi họ không thể dùng ngón tay của mình để truyền đạt mọi thứ nữa, cho đến khi ngón tay của họ mãi mãi thông xuống... Sau đó lại có người bệnh mới đến, nằm trên chiếc giường này (cái giường này rất chật) và lại bắt đầu trò chơi cuối cùng này...

Thời gian cọ xát vào độ cong của cái điểm đen này, làm cho nó bằng phẳng như những chỗ xung quanh. Ngày này qua ngày khác, điểm đen này cũng lõm dần, có thể nó sẽ trở thành cái lỗ nhỏ...

Đột nhiên tôi bày tỏ sự kính trọng với cái điểm đen này. Nó đã mang lại cho không biết bao nhiêu người sắp chết cảm giác vui vẻ và cảm giác trò chơi, chúng ta có thể không biết thế nhưng tôi tin đã có hàng trăm cảm giác đã có, và đã tồn tại ở đó.

Con người khi đến bước đường cùng có thể hoàn thành được những động tác đơn giản ở xung quanh mình. Thế nên tôi nghĩ, nếu bạn có điều gì muốn nói thì nhất định phải nói ra sớm nếu không không có ai nghe được. Nếu bạn có việc gì muốn làm thì nhân lúc còn khỏe đi làm, không nên đợi đến lúc sức

cùng lực kiệt mới làm.

Hôm đó, nghĩ đến đây tôi vội vàng bật dậy và đi ra ngoài. Tôi quyết định trong thời gian tôi còn sống khi tôi còn minh mẫn tôi phải bắt đầu tìm hiểu về chết chóc, nếu không đến khi tôi gần tắc thở có bao nhiêu điều muốn làm, muốn nói lại phải giao phó cho cái lỗ nhỏ trên tường.

Đó không chỉ là tổn thất của tôi mà còn ảnh hưởng đến cả quá trình của cuộc sống.

• **Bởi vì sợ nên càng phải đối diện.**

Chết chóc không phải là một chủ đề dễ nói chuyện tuy nhiên không thể không nói đến. Mấy năm gần đây tôi cứ tìm hiểu mãi về vấn đề này. Sự thu hoạch mà tôi chờ đợi đó là hy vọng có một ngày khi tôi một mình đối diện với cái chết, tôi có thể cảm thấy bình tĩnh hoặc là có chuẩn bị tâm lý sẵn sàng. Tôi không có nhiều hiểu biết lắm về vấn đề này thế nhưng nếu tôi không tiến hành quan tâm nhiều hơn đến nó nữa thì sự việc sẽ còn nghiêm trọng hơn. Có thể tôi sẽ bị chứng trầm uất, hoặc cũng có thể vì nguyên nhân gì đó mà cảm thấy chán nản dẫn đến tự sát.

Có một độc giả nữ nói với tôi, cô ấy chia tiểu thuyết của tôi làm hai loại: Một loại vô cùng âm áp, duy mỹ và yên tĩnh. Còn một loại khác là liên quan đến những vấn đề thảm thương, chết chóc, ung thư, cai nghiện. Khi tôi xuất bản một tác phẩm mới cô ấy sẽ để chồng cô ấy đọc trước. Chồng cô ấy xem xong rồi sẽ nói cảm nghĩ cho cô ấy nghe, nếu là tiểu thuyết thuộc thuộc loại thứ nhất thì cô ấy sẽ đọc. Còn nếu là loại sau thì cô ấy không đọc.

Cô ấy hỏi tôi, khi cô viết tiểu thuyết thuộc loại thứ hai, cô có cảm thấy sợ hãi không?

Tôi nói, tôi biết người bình thường không muốn đọc tiểu thuyết có không khí như thế, bởi vì nó chạm tới đáy tâm linh của nhân loại, thế nhưng nó cũng là một phần của nhân gian, bạn không thể chạy trốn được. Nếu chúng ta luôn trốn chạy nó vậy thì một ngày nó đến chúng ta sẽ cảm thấy lạ lẫm, cô độc, không ai giúp đỡ. Tôi muốn chuẩn bị tâm lý trước cho chuyện này, làm chuyện gì cũng nên chuẩn bị trước mà, nếu không thì sẽ gặp thất bại. Tôi không thể chỉ viết những điều đẹp đẽ ra đây, những điều đó trên thế giới viết quá nhiều rồi, thêm một cái nữa hoặc thiếu đi một cái nữa cũng không sao. Tôi dựa trên cương vị bác sĩ, tôi chú trọng đến cả quá trình của cuộc đời, biết nó gian khổ và hạnh phúc như thế nào. Tôi muốn điều này được nhân rộng với nhiều người hơn nữa, để mọi người khi gặp trắc trở trong cuộc sống thì có chuẩn bị trước. Cho dù có lúc nó làm cho con người ta không vui vẻ.

Suy nghĩ về chết chóc, có thể làm cho con người vui vẻ. Đó là một loại phản ứng miễn dịch của cơ thể.

Mọi người đều đã từng đi tiêm phòng rồi chứ, đó là đưa một số virus gây bệnh đã làm giảm độc tính vào trong cơ thể người khỏe mạnh. Sau đó bạn sẽ cảm thấy bị sốt nhẹ, sẽ có một loạt cảm giác không thích ứng, có điều cảm giác này sẽ không làm cho bạn bị mắc bệnh thật sự, mà đó chỉ như một cuộc diễn tập nhỏ, để cơ thể bạn sản sinh ra chất kháng thể. Khi bệnh tật thật sự đến bạn sẽ có sự chuẩn bị đầy đủ để chiến đấu với nó. Thời gian đầu tiên tiêu diệt được nó lúc ấy cơ thể bạn mới có được cảm giác an toàn thật sự. Quá trình suy nghĩ về cái chết cũng tương tự như thế. Bạn sẽ cảm thấy sợ hãi, cảm thấy buồn bã, bạn muốn chạy trốn, bạn sẽ muốn đợi khi nào sự việc nó xảy ra rồi mới nói, bây giờ nói chuyện ấy làm gì chứ.

Nên đi tiêm phòng, nếu không thì khi mầm bệnh đã thâm nhập vào cơ thể thì lúc đó không kịp nữa. Vì thế nên sớm suy nghĩ đến cái chết, nó có liên quan đến tất cả mọi người. Khi chúng ta hiểu được sự ngắn ngủi của cuộc đời thì chúng ta mới có thể có được trí tuệ chân chính. Nhiệm vụ quan trọng của cuộc đời con người chính là để bản thân mình bình an, hạnh phúc.

Có một nhà tâm lý học người Mỹ sau khi đọc xong cuốn Cứu bầu vú của tôi đã nói, cô đã không còn quá nhạy cảm với chuyện chết chóc nữa, bây giờ cô có thể nói chuyện đó một cách bình thản, quá trình thoát khỏi sự nhạy cảm này thực ra rất dài, rất vất vả.

Một người bạn trẻ tuổi nói với tôi rằng, tôi biết chết chóc rất quan trọng thế nhưng tôi không dám suy nghĩ về nó. Chết chóc thực sự là một việc rất phức tạp, khiến người ta lạ lẫm, mà tất cả những gì lạ lẫm đều khiến người ta cảm thấy sợ hãi. Không nên vì sợ hãi mà không dám suy nghĩ đến chuyện quan

trọng thực sự. Cho dù tràn đầy nỗi sợ hãi chúng ta cũng phải đưa ra quyết định.

Thực ra, tôi không ngừng viết mọi chuyện liên quan đến cái chết bởi vì bản thân tôi sợ hãi cái chết. Bởi vì sợ hãi cho nên càng phải đối diện trực tiếp với nó. Chỉ có khi bạn biết chân tướng của sự việc, bạn hiểu biết nhiều về nó thì bạn mới có thể chuyển sợ hãi thành sự điềm tĩnh. Cuộc đời chỉ có một điểm cuối, ở đó có sẵn một cái bia mộ, trước khi đến chỗ cái bia đó bạn nên trân trọng hơn mỗi một giây phút đáng quý trong tay mình.

Trong quãng thời gian hữu hạn của cuộc đời, trong cuộc sống thường ngày với bao chuyện nhỏ nhặt, lật vật, dùng hết sức của mình để cố gắng, lớn là đối với hạnh phúc an khang của cả nhân loại, nhỏ là đối với hạnh phúc của gia đình, đều phải có trách nhiệm, phải cố gắng hết sức và chịu trách nhiệm hết mình. Điều này thông thường là yêu cầu đối với đàn ông, con trai, thế nhưng tôi nghĩ một người phụ nữ khi yêu cầu mọi thứ bình đẳng thì cũng nên yêu cầu bản thân mình chịu trách nhiệm một cách bình đẳng.

• **Một người ngay cả một lần tự sát cũng chưa hề nghĩ đến, điều này rất hiếm.**

Tôi tin rằng mọi người đều đã từng nghĩ đến chuyện tự sát, ví dụ như tôi đây. Tôi không cảm thấy chuyện này có gì kỳ lạ cả, trong cuộc đời mỗi người có thể đều có giây phút này, chúng ta đều suy nghĩ cuộc sống hiện tại xem nó có đáng để tiếp tục sống hay không. Tần số nó xuất hiện còn nhiều hơn chúng ta nghĩ. Rất nhiều người thường nghĩ liệu sáng ngày mai mình có nên thức dậy hay không? Có cần phải đối diện cuộc sống quá phức tạp này nữa không? Có cần phải tiếp tục thứ tình cảm giả mạo này không?

Có một lần, ti vi và đài truyền hình phỏng vấn tôi, họ thường hỏi tôi: Nghe nói khi còn trẻ, bà ở Tây Tạng đã từng nghĩ đến việc tự sát?

Tôi nói, đúng thế. Tôi đã từng suy nghĩ chuyện này rất nghiêm túc.

Người dẫn chương trình nói, bà có thể nói một cách cụ thể được không?

Tôi nói, lần này tôi không nói nữa, bởi vì tôi đã nói ở chương trình khác rồi. Người dẫn chương trình nói, câu chuyện này rất quan trọng. Ngay cả một người như bà cũng đã từng nghĩ đến chuyện đó vậy thì những người nghĩ đến chuyện này chắc chắn là nhiều lắm. Thế nhưng mọi người thường không muốn nói ra.

Tôi chỉ còn cách nói lại một lần nữa. Mọi người đều nói Tây Tạng là vùng đất có liên quan đến ma quỷ, linh hồn, còn tôi thì thấy Tây Tạng có liên quan đến tự sát.

Sau khi phỏng vấn xong người dẫn chương trình nói với tôi, bản thân cô ấy cũng từng nghĩ đến chuyện tự sát, thế nhưng cô ấy không có dũng cảm để nói với người khác.

Tôi nghĩ ngay cả một lần tự sát cũng chưa hề nghĩ đến thì chuyện này quả là hiếm. Tự sát thực ra là một sự chạy trốn và thụt lùi một cách tiêu cực. Bởi vì không có cách nào chạy trốn nữa cho nên cuối cùng đã quyết định từ bỏ cuộc sống và sinh mệnh này.

Khi tôi còn trẻ, tôi đã rất nhiều lần nghĩ đến chuyện tự sát. Thậm chí tôi đã từng cảm thấy đó như là một bảo bối cuối cùng. Bởi vì có bảo bối đó tôi không còn sợ hãi sự tàn khốc của cuộc sống nữa. Bây giờ tôi rất ít khi nghĩ đến chuyện tự sát bởi vì càng ngày tôi càng cảm thấy cuộc sống đáng quý, tôi phải sống cho thật tốt. Cho dù là đau khổ và bi thảm cũng chứng minh rằng cuộc sống vẫn luôn nhạy cảm và linh hoạt như thế.

Tôi đã từng tiếp xúc với nhiều người đã từng nghĩ đến chuyện tự sát. Trong đó có người đã từng chờ đợi “cứu thế” để hủy diệt sinh mệnh của mình, áp ủ hy vọng đầu thai, tưởng rằng từ bỏ cuộc sống và hạnh phúc của mình là có thể đảm bảo và cứu được nhiều người khác, thử dùng sự hủy hoại chính bản thân mình để mang lại bình an hạnh phúc cho người khác. Tất cả đều là những chuyện không hề thực tế.

Người tự sát thật sự rất đáng thương. Thế nhưng xét cho cùng ngoài việc tự làm hại bản thân mình ra, còn có rất nhiều người khác hy vọng dùng cái chết của mình để cảnh báo người khác, để cứu vớt một

sự việc nào đó. Chúng ta đương nhiên không có yêu cầu quá nhiều đối với người chết thể nhưng cái chết mà không đạt được mục đích thì quá dễ dàng dàng nhận thấy. Nếu bạn chắc chắn rằng không thể chịu được những nỗi khó khăn trong cuộc sống, bạn lựa chọn cái chết, đó là tự do của bạn. Thế nhưng nếu bạn muốn dùng cái chết của bạn để đạt được mục đích nào đó thì ngay cả lúc trước khi chết bạn vẫn sống trong cuộc sống mơ hồ.

Bạn muốn đạt được một mục đích nào đó thì chỉ có cách dựa vào sự phấn đấu của bản thân. Bạn muốn dùng cái chết để gợi ý cho người khác nỗ lực vì lý tưởng của bạn, đó là một cách làm ngu xuẩn và lười biếng. Không được để bản thân mình bất lực đối diện với cuộc sống, không nên gắn chặt với người khác, đó mãi là một sự mơ hồ, không đúng đắn.

- **Trong thế giới ồn ào luôn sống cùng với sự cô đơn.**

Thường thường là trong lòng rất cô đơn thế nhưng khi nói ra ngoài miệng luôn là sự ồn ào. Cái thế giới này đã đủ ồn ào, náo nhiệt rồi, bây giờ điều cần thiết chỉ là yên tĩnh để đối diện với nội tâm mà thôi.

Những người cần sự nhận định của người khác mới cảm thấy mình đang sống là những người luôn chạy trốn sự cô đơn. Tiết kiệm thời gian để làm gì? Chỉ còn cách dùng cách khác để giết thời gian mà thôi.

Cô đơn tồn tại một cách nhẹ nhàng, tự nhiên. Đừng nên khiêu chiến với nó, cũng đừng tìm cách chạy trốn nó mà nên học cách sống chung với nó.

Hội họp luôn khiến tôi cảm thấy cô đơn, cô đơn trong khi mọi người luôn ồn ào. Tôi không thích nhiều hội trường nơi họp, ở nơi đó không nghe được tiếng lòng của mình, những lời khách sáo nhiều quá. Có nhiều lời nói giống như gió thổi qua bên tai, chẳng để lại bất cứ ấn tượng gì cả.

Có thể tuổi trẻ của tôi là đi lính ở Tây Tạng, doanh trại nằm trên cao nguyên cao hơn mực nước biển năm nghìn mét, áp suất không khí chỉ bằng một nửa so với mặt biển cho nên cảm giác thiếu ô xi rất rõ ràng. Trong hội trường quá nhiều người làm tôi cảm thấy thiếu ô xi, dường như cảm giác gian nan, vất vả nơi cao nguyên tuyệt lại trở lại khiến tôi cảm thấy rất mệt mỏi.

Trong lúc ấy tôi sẽ đi ra ngoài hội trường để đến chỗ nào đó hít thở không khí trong lành. Tôi cũng không dám ở ngoài quá lâu, tôi sợ người ta nói rằng tôi không tôn trọng người đang phát biểu.

Tôi biết nhiều lúc lời khách sáo là cần thiết, tất yếu, là chất bôi trơn cho quan hệ xã hội và quan hệ giao tiếp. Chất bôi trơn này không rẻ chút nào, bạn phải dùng thời gian để mua nó, được coi là xa xỉ phẩm.

Tôi là một người coi thời gian rất đáng quý cho nên thực sự không dám lãng phí, cho nên tôi chấp nhận cô đơn.

- **Đặc điểm của “Quyết định” là lý tính.**

Cho dù tôi đã già như thế này rồi, khi tôi tham gia vào lĩnh vực và đám đông không quen thuộc, khi tôi phải đưa ra quyết định từ trước đến giờ chưa từng có, thì tôi vẫn cảm thấy một cảm giác bất an mạnh mẽ.

Tim đập rất nhanh, trong cổ họng có cảm giác mẫn mẫn, dường như có cảm giác máu tươi đã dồn lên đến đó... Phản ứng này rất giống với phản ứng cơ thể của tôi khi tôi trèo trên đỉnh núi tuyết cao hơn mặt nước biển năm nghìn mét. Tôi rất muốn chạy trốn, tôi muốn tìm ra một lý do nào đó đường hoàng, cố gắng che dấu đi ý muốn chạy trốn của mình.

Có điều, tôi biết đó là một loại quán tính, tôi có thể hiểu được cảm giác không phù hợp của cơ thể mình, đó là cơ thể dựa vào cảm giác không thoải mái này để nhắc nhở tôi thận trọng quyết định. Tôi sẽ dựa vào cảm xúc của mình để suy nghĩ trên lập trường của mình. Đến lúc cần phải đưa ra quyết định tôi sẽ vượt qua rào cản cảm giác này và điềm tĩnh bước về phía trước.

Quyết định là con đường nhỏ giữa hành động và ý nguyện. Con người một khi cảm nhận được nguyện vọng thì sẽ phải đối mặt quyết định hoặc là lựa chọn. Có người cho rằng có thể mượn có kéo dài thời gian để trốn tránh quyết định, chờ đợi hoàn cảnh hoặc người khác quyết định. Có người không có cách

nào quyết định được có nên chấm dứt quan hệ hay không, cho nên họ dùng cách lạnh lùng để ép người khác đưa ra quyết định. Cách đưa ra quyết định theo kiểu tiêu cực này sẽ khiến cho bản thân mình coi thường chính bản thân mình.

Đặc điểm của quyết định là lý tính. Hậu quả của quyết định sẽ bước vào mối quan hệ sinh tồn của bạn, bạn phải dự trù xem quyết định sẽ mang lại điều gì. Có người quyết định chỉ dựa vào cơ duyên và trực giác. Thế nhưng chỉ dựa vào cơ duyên và trực giác thì không đủ mà phải có sự tham gia của lý tính.

Có nhiều người không thể đưa ra quyết định quan trọng để thay đổi bản thân mình, là bởi vì trong tiềm thức của họ luôn tin rằng nếu như thay đổi thì sẽ có tai họa giáng xuống. Thay đổi thực ra không nguy hiểm đến thế, tai nạn trong tưởng tượng đều là kẻ địch của ý chí, phải nhìn rõ quá trình tưởng tượng ra tai nạn, bản thân mình có thể làm cho mình cảm nhận được, những nỗi sợ hãi này thực ra là quá xa rời hiện thực, thế là nỗi sợ hãi sẽ dần dần tiêu tan.

Không xác định được cảm giác gây nên nỗi lo lắng còn đáng sợ hơn cảm giác được tạo thành từ những việc đã xảy ra. Con người có lúc muốn biến mình thành nhà khảo cổ học, tìm kiếm di chỉ của bản thân mình. Trong cuộc sống cảm giác đầu tiên nhận được đó chính là sợ hãi. Đây là một món quà từ cổ xưa, người của lúc đó nếu không biết sợ hãi thì sớm đã bị sư tử, hổ ăn thịt rồi, làm gì còn sống để đến hôm nay nói đạo lý như thế này. Con người vừa bước ra từ bụng mẹ, về cơ bản đã cảm nhận được nỗi sợ hãi, bởi vì lạ lẫm, bởi vì lạnh lẽo, bởi vì đột nhiên không có ai ràng buộc.

Ký một hiệp ước với nỗi sợ hãi: Bạn có thể tồn tại, thậm chí mãi mãi tồn tại. Thế nhưng bạn không thể chỉ đạo quyết định của tôi, mãi mãi không thể.

- **Trí tuệ là trung tính.**

“Tôi yêu thích trí tuệ thuần khiết”.

Trí tuệ là trung tính, được chia làm nhiều loại, có loại sạch sẽ, có loại không sạch sẽ (Có thể có người nói, trí tuệ chân chính đều có lợi cho nhân loại. ở đây tôi dùng từ trí tuệ với ý nghĩa là “sự thông minh” như trong từ điển giải thích.

Những việc xấu trên thế giới này đều do người thông minh làm.

Người quá ngốc nghếch nếu như có làm việc xấu thì cũng nhanh chóng bị người khác phát hiện, làm mà không được chu toàn, viên mãn thì sức phá hoại cũng có giới hạn. Thế nhưng hành vi xấu của người thông minh thì không giống như thế, sự giao hoạt của bọn họ sẽ như nhổ lông cừu, thay gắm hoa, khiến cho người khác không biết đâu mà phòng bị.

IQ là do thiên phú, cuối cùng chạy đi đâu mất còn phải xem người lái nó đi đâu. Nếu không có phương hướng chính xác thì tà ác sẽ thống trị trái tim, con ngựa này sẽ càng chạy xa trên con đường tà ác, tội ác càng muôn hình vạn trạng.

Chú ngựa này không có tội, đáng tiêu diệt không phải là trí tuệ. Thượng đế năm đó không để cho con người ăn trái trí tuệ trên cây trí tuệ, đó là có dự đoán trước. Nếu nhân loại không ăn loại quả đó thì cứ sống cuộc sống ngu muội, lẽ nào sẽ giảm bớt được xung đột sao. Người ngu muội, chỉ càng tàn khốc hơn mà thôi.

Trí tuệ có sạch sẽ hay không thì nên xem nó có giúp đỡ con người tồn tại nhiều hơn hay không. Nếu như tương phản lại thì đó chính là sự thăng cấp của ngu muội rồi.

- **Tình cảm và lý trí đều là tài sản quý giá của chúng ta.**

Tình cảm là xăng dầu quyết định lý trí hoạt động, không có xăng dầu thì không có hoạt động. Thế nhưng bản thân xăng dầu lại chịu sự khống chế của người lái xe, nếu như để nó chảy lung tung thì đó không phải là động lực, mà đó là hỏa nạn và sự cháy nổ.

Về tình cảm và lý trí, xét cho cùng điều gì quan trọng hơn, chúng cứ cãi nhau trong trái tim của con người. Thực ra tình cảm và lý trí đều là tài sản quý giá của con người. Nếu nói về lịch sử thì tôi nghĩ lịch sử của tình cảm dài hơn một chút, chỉ cần có đồ vật gì đó tồn tại lâu dài thì sẽ có đạo lý kiên định không dời.

Nhân loại cần tình cảm, bạn có dám lấy một người không có tình cảm không. Bạn có dám làm việc dưới quyền một lãnh đạo không có tình cảm không. Một diễn viên không có tình cảm liệu có thể diễn được một vai diễn cảm động lòng người không? Một nhà chính trị gia không có tình cảm liệu có thể hết mình vì vạn dân không? Đáp án chính là không.

Mặt khác, không còn nghi ngờ gì nữa đó là con người không thể không có lý trí. Lý trí đưa chúng ta lên một tầng cao mới của tri thức. Để cho quyết định của chúng ta không vì tình cảm và lợi ích trước mắt, để cho ánh mắt và tấm lòng của chúng ta được mở rộng hơn nữa.

Đây chính là đôi cánh của con chim ưng dũng mãnh, không thể thiếu đi một bên. Một người quá lý trí, chắc chắn là không thể thay thế được, dường như đã biến thành người máy, không hề có nhiệt độ. Một người có tình cảm dạt dào cũng là một thiếu sót quá lớn. Nếu nghe theo tình cảm để hành động thì chúng ta rất có thể có những hành động quá kích động. Thế nhưng nếu hai thứ đó kết hợp với nhau thì bạn chính là chú chim ưng có thể cưỡi mây vượt gió.

• **Nhất định cuốn sách này sẽ là bạn của bạn.**

Ở một trình độ nào đó, đối với cuốn sách chúng ta nắm trong tay quyền sinh quyền sát. Chúng ta là thượng đế của cuốn sách này, chúng ta có thể lật đến bất cứ trang nào của cuốn sách, muốn đọc thì đọc không muốn đọc có thể lật đến trang khác. Cho dù nó là sách thánh hiền hay là sách bán chạy thì chỉ cần chúng ta không thích thì chúng ta đều có thể ném chúng đi. Chỉ cần chúng ta thích là chúng ta có thể cho nó vào lãnh cung. Nếu như vẫn chưa hài lòng chúng ta có thể mang chúng bán phế phẩm, khiến cho chúng tan xương nát thịt. Nếu như vẫn còn tức giận thì bạn có thể xé từng trang từng trang một, cho chúng bay theo gió. Nếu bạn không có cách nào trút nỗi hận trong lòng bạn thì bạn có thể ném cả cuốn sách này vào thùng rác. Để cho nó làm bạn với những thứ bẩn nhất trên đời này, cả đời cũng không thể lật dậy được. Nếu như vậy vẫn chưa đủ thì bạn có thể mắng tác giả, có thể dùng lời lẽ không tốt nói họ, thậm chí bạn có thể mắng này mắng nọ...

Đọc đến đây chắc chắn có người sẽ cười to, nói, sao nữa? Một cuốn sách muốn đọc thì đọc, không muốn đọc thì thôi, đâu cần phải làm như thế.

Là tác giả cho nên với mỗi quyển sách của mình tôi đều nghĩ ra số phận của nó với muôn hình vạn trạng như trên.

Có điều, tôi không thấy tức giận, cũng không thấy chán nản, tôi vẫn tiếp tục viết. Cho dù có kết quả xấu nhất xảy ra thì việc viết về chuyện này cũng có ý nghĩa rồi. Sách không có tính phạm tội, bản chất của sách là một trang giấy viết chữ lên đó, nó rất mềm, thậm chí còn không chắn được gió.

Tôi tin rằng có một cuốn sách nhất định được cất giấu ở một nơi rất xa. Nó là bạn tâm giao của bạn, trong nó giấu một câu nói, có thể sẽ thay đổi cả đời bạn.

Về tác dụng kỳ diệu của sách, người xưa tâm đắc: đọc sách có thể có được nào là lâu son gác tía, mỹ nhân như ngọc, bổng lộc suốt đời... phân tích kỹ càng thì chủ yếu là giải quyết vấn đề ăn uống và tình dục, về phương diện tinh thần dường như chưa có sự chỉ đạo rõ ràng. Thực ra, ma lực lớn nhất của cuốn sách đó là sẽ có thể thay đổi thế giới tinh thần của chúng ta, ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta, cuối cùng thậm chí sẽ thay đổi cả quỹ đạo cuộc sống của bạn.

Tại sao một trang sách mỏng như thế mà lại có thể dễ dàng thay đổi chúng ta. Tôi nghĩ ngoài những nguyên nhân mà mọi người đề cập đến có thể vẫn còn một số vấn đề sau đây.

Bạn không quen biết tác giả. Bạn không có tinh thần cảnh giác với cuốn sách. Khi tiếp nhận lý luận tôi nghĩ nếu quá kính trọng hoặc quá ngỗ nghịch đều không phải là việc hay. Nếu quá kính trọng thì giống như bị ngăn cách bởi một đường hào. Địa vị của hai bên ngang ngang nhau, không có tính so sánh dễ làm cho người ta có cảm giác gần mà như xa xôi. Nếu cảm thấy tính so sánh khác nhau quá thì lại có cảm giác phù hợp với anh nhưng không chắc đã phù hợp với tôi, thậm chí còn khẳng định không phù hợp với tôi, sự kính trọng lúc này đã dẫn đến một hướng khác. Nếu như quá ngỗ nghịch thì lời ai nói nghe cũng không vào, ngăn kéo của linh hồn đã nhét chặt rồi, không còn chỗ trống để nhét thêm một trang giấy A4 nào nữa.

Chỉ có khi chúng ta không để ý đến, tất cả những cảnh giới đều buông xuôi hết, nhàn nhã, yên tâm lật từng trang sách, các tế bào bôi trơn im lặng thay đổi mọi thứ. Bạn giao lưu theo phương thức này sẽ làm cho bạn thanh thản hơn rất nhiều.

Con người khi thanh thản, thả lỏng thì tiềm thức (ý thức ngầm) của con người sẽ giống như một con cá bơi trong bể nước, nó vui vẻ bơi đi khắp nơi. Phần lớn cuộc sống của mọi người đều chịu sự khống chế của tiềm thức. Tiềm thức là một thứ rất đặc biệt, nhiều lúc nó còn khỏe mạnh hơn cả ý thức của chúng ta. Nó lương thiện, thông minh, nó không khur khur giữ cái cũ, không tự khép mình, thậm chí còn không hề tự ti. Nó có khả năng phân biệt xem thứ gì tốt cho cơ thể, thứ gì không tốt và có độc cho cơ thể.

Mỗi câu nói trong sách, khi bạn không để ý nó dễ dàng va chạm với tiềm thức của bạn, đó chính là một giây phút kỳ diệu. Có một số thay đổi mà bạn chưa hề ý thức đến đang được sinh ra trong nháy mắt. Tốc độ rất nhanh, còn thần tốc hơn cả Bolt^[3] trong cuộc thi chạy một trăm mét.

Trong sức mạnh thay đổi cuộc sống người khác, bạn xuất hiện theo cách mà người khác không hề cảm nhận thấy, đó chính là sức ảnh hưởng. Xuất hiện theo cách dễ thấy, đó là quyền lực. Còn sức mạnh của sách thì sao, dường như không phải sức ảnh hưởng và quyền lực, mà chính là sự hỗn hợp của bạn với câu chữ trong sách.

- **Sách làm cho chúng ta không thấy lạ lẫm.**

Cách nghĩ và cảm nhận của chúng ta trong một thời gian dài, trong một giây phút nào đó của một ngày nào đó bị một người hoàn toàn lạ lẫm phá ngang, chúng ta sẽ vì thế mà ngạc nhiên một hồi lâu thậm chí cả đời.

Tôi thường xuyên vừa ngạc nhiên vừa cảm thấy thân thiết khi nhìn một người lạ, bởi vì anh ấy hoặc cô ấy, nói ra một suy nghĩ mà tôi chôn dấu ở một nơi rất sâu trong lòng, tôi cứ nghĩ đó là bảo bối của riêng tôi nhưng không ngờ nó lại an nhàn ngồi ở nhà của một người lạ lâu đến như thế.

Một cuốn sách đó chính là một vườn rau của suy nghĩ. Giống như lão nông dân sau khi trồng cà chua và củ cải, ông ấy cũng không biết là chúng sẽ đi đến phương nào. Ông hái chúng, cắm vào thân cây còn nóng hổi của chúng - thân cây chứa đầy ánh nắng ấm của mặt trời và sự chăm sóc của lão nông, giống như pháo hoa được bắn ra khi chạm vào nó. Cho dù là cao thủ tài giỏi đến mấy cũng không thể biết được pháo hoa sẽ bắn ra hướng nào trên bầu trời. Bạn chỉ có thể đoán được đại ý mà thôi, còn pháo hoa cũng có chủ ý của riêng mình.

Sách cũng như thế, mỗi cuốn sách đều có vận mệnh đặc biệt, nó còn đi xa hơn cả tác giả. Nó đi qua các con phố, các ngõ nhỏ, bước vào cửa hàng trăm nghìn ngôi nhà. Nó còn nằm dưới gối của các cô gái xinh đẹp, gấp dở trên đầu gối của người già, khiến cho tác giả cũng phải ghen tị.

Hình dáng mỗi quyển sách đều giống nhau. Xét về góc độ nào đó thì còn giống hơn cả anh chị em song sinh cùng trứng. Thế nhưng vận may của chúng hoàn toàn khác nhau. Có cuốn thì được coi như khách quý, có cuốn thì lưu lạc đến góc bếp nhà tranh, có cuốn sách còn vương nước mắt trên trang, có cuốn bị trẻ con xé gấp máy bay rồi vào thùng rác...

Tôi tự nói với bản thân mình phải học tập sách. Bọn chúng được yêu thích cũng không có gì lạ. Cho dù là tốt hay xấu như thế nào, một chữ cũng không thay đổi, vẫn là gương mặt trắng và dòng chữ đen, đơn điệu và bình thản.

Tác dụng của sách đó là liên kết những người không quen lại với nhau, làm cho chúng ta không còn lạ lẫm nữa.

- **Hoàn thành một thái cực tinh thần.**

Suy nghĩ, sợ hãi, cảm nghĩ là những thứ khiến con người đau lòng nhất, một khi nó đi qua ngòi bút của bạn để đến với trang giấy, nó như có ma lực khiến người ta phải run rẩy, dường như dần dần biến sắc, và che dấu đi rất nhiều khả năng sát thương. Bạn có thể mỗi ngày đều làm như thế, giống như hoàn

thành một thái cực của tinh thần mà thôi.

Đừng coi thường sức hút của văn tự, tôi tin rằng tổ tiên của chúng ta khi sáng tạo ra chữ Hán đã ẩn chứa trong đó rất nhiều sức mạnh. Khi bạn viết nó ra bạn mới phát hiện ra bản thân mình không cô đơn như thế. Ít nhất khi sáng tạo ra chữ này người đó đã từng cảm nhận hoàn cảnh khó khăn đó như bạn. Nếu không thì người đó không thể tạo ra một chữ sinh động như thế này được.

Bạn nên tin rằng hàng nghìn năm nay chắc chắn đã có rất nhiều người đã dùng từ đó, chúng giống như đồ dùng gia đình đã cũ, không những bền bỉ mà còn thể hiện nó đã được cọ xát như thế nào. Có thể bạn sẽ không cô đơn nữa, đã có bao nhiêu người đi trước đã bước qua vũng bùn đó rồi, bạn chỉ cần ung dung bước đi mà thôi.

Tôi đặc biệt thích câu “đứt từng khúc ruột” (Phiên âm Hán - Việt là “chùy tâm thích cốt”), từ này khi tôi dùng để miêu tả tâm trạng mất đi người thân tôi cứ nhìn nó một hồi, cứ ngây người ra, trong lòng nghĩ, hóa ra trước tôi rất lâu đã có người đau đớn tới rỉ máu, đau đến phát điên, đau đến mức hận không thể tan xương nát thịt ra được.

Tôi ngửa mặt nhìn trời xanh, biết được nỗi đau ấy là sự thể hiện của tình yêu, chúng ta không được chạy trốn, cũng không được yêu cầu nó mau mau tan biến đi.

Trái tim có thể đập nát, sau đó sẽ chữa trị từng chút từng chút một. Xương cũng có thể đâm nát, sau đó nổi từng chút từng chút một.

Chờ đợi thời gian, chờ đợi sự thăng hoa của tình yêu, chờ đợi ngày mà chúng ta có thể nói ra sự đau khổ, chờ đợi nỗi đau khắc cốt ghi tâm biến thành động lực không ngừng.

• Cần thời gian để làm đầy bể nước tinh thần của chúng ta.

Tôi đã từng đến một hồ chứa nước ở thượng du sông Hoàng Hà. Nó rất to, giống như một mặt hồ vô biên vậy. Nghe nói thời gian trữ nước là hai năm.

Khi tôi đến đập nước Aswan ở Ai Cập, mọi người ở đây nói trữ nước phải mất bốn năm.

Hoàng Hà và sông Nile đều là hai con sông lớn nổi tiếng thế giới, muốn tích trữ đầy hồ nước phải mất thời gian dài như thế. Nếu như chúng ta cũng có hồ nước tinh thần to như thế thì ngay bây giờ chúng ta nên sớm thiết kế để chuẩn bị trữ nước đi là vừa.

Nhìn lại cả đời, tôi cảm thấy nhiều ý kiến khác nhau đã giúp đỡ tôi rất nhiều: Không quan trọng là họ đúng hay sai mà quan trọng là tôi biết trên thế giới này vẫn còn nhiều ý kiến và cách nhìn khác nhau.

Tôi yêu cầu bản thân mình hình thành thói quen đó là không đi tìm điểm xuất phát của người đưa ra ý kiến, cũng không tìm hiểu động cơ của họ là gì, tôi chỉ quan tâm xem quan điểm của họ có giúp gì được cho tôi không mà thôi.

• Phát ra huỳnh quang mát mẻ.

Đau ốm không phải là trừng phạt, sống cũng không phải là giải thưởng. Như thế chết chóc cũng không phải là thất bại. Những điều này đều là điều tất yếu của đời người, bạn chỉ còn cách điềm tĩnh mà chấp nhận, để tìm ra màu sắc trong đó, để giữ gìn thứ ánh sáng tươi đẹp lâu dài.

Đừng nên sợ hãi sự đau đớn, đau đớn chứng tỏ bạn vẫn còn sự nhạy cảm của dây thần kinh. Không nên quét lên chết chóc lớp màu xanh, đó là nơi trở về cuối cùng của chúng ta, trạm cuối cùng của đời người, tất nhiên phải đẹp đẽ, hoa mỹ.

Tại sao lại là huỳnh quang mà không phải là một thứ ánh sáng chói lọi, nhiều màu sắc khác? Ví dụ như ánh sáng chiều, ánh sáng điện hay là ánh sáng Bắc cực?

Tôi đã từng ở trong rừng núi, vào một đêm hè mát mẻ, trong từng tầng rừng dày đặc, nhìn thấy hàng ngàn vạn con đom đóm. Bọn chúng đang nhảy múa, mang thứ ánh sáng yếu ớt lạnh lẽo đến những góc tối cô đơn hơn.

Ánh sáng đó không có nhiệt độ, không có ánh sáng tỏa ra bốn phía như sao, ngay cả độ sáng cũng không ổn định, tuy nhiên nó sáng không mệt mỏi, mang lại sinh khí cho khu rừng.

Tôi không có yêu cầu xa xỉ với cuộc đời của chính mình, chỉ cần có thể phát ra một chút ánh sáng mát mẻ là đã mãn nguyện rồi. Không cần ai giúp đỡ, cũng không cần yêu cầu quá cao, chỉ cần cố gắng

phát sáng là được. Trung Quốc cổ đại có câu: “Nang huỳnh ánh tuyết”, có nghĩa là tập hợp tất cả những ánh lửa nhỏ của con đom đóm lại với nhau để một đóm trẻ nghèo khổ có đủ ánh sáng để đọc sách.

Đó là ý nghĩa rất giản dị của sinh mệnh. Chỉ cần bạn không tiếc sức lực để phát ra một đóm sáng thì không cần phải sợ hãi cái chết nữa.

• **Yên tĩnh có một thứ sức mạnh đặc biệt.**

Yên tĩnh có một thứ sức mạnh đặc biệt, chính là không cần biết thế giới bên ngoài biến đổi bất thường như thế nào đều có thể khiến cho bạn tự do tự tại, hòa bình. Giống như một con thuyền vẫn bình yên cho dù bão to gió lớn, lẽ nào bạn không kinh ngạc khi thấy con thuyền như thế sao?

Tôi thích phong cảnh yên tĩnh và con người yên tĩnh, điều này làm tôi cảm thấy rất vui mừng. Giáo sư Lâm đã từng giúp tôi phân tích quá trình hình thành sở thích này. Giáo sư nói, có phải là do tôi đã ở Tây Tạng quá lâu, núi tuyết và đỉnh tuyết đều yên tĩnh bất động, cứ lâu dần như thế nên đã hình thành tích cách lặng lẽ của tôi chăng?

Tôi thừa nhận giáo sư Lâm nói cũng đúng. Có điều cô giáo dạy mẫu giáo của tôi đã từng nói từ nhỏ tôi đã là một cô bé thích yên tĩnh.

Sự thật là như thế sao? Tôi không biết. Tôi biết trong lòng mình thường có những đợt sóng dậy. Tôi biết những điều ấy bản thân mình đều phải vượt qua cho nên không cảm thấy sợ hãi. Thế nhưng tôi không thể hiện nó ra ngoài một cách mạnh mẽ, tôi cảm thấy một số sự việc cần phải xuất hiện thì hãy để cho nó xuất hiện. Tôi không thể ngăn cản nó thế nhưng tôi có thể bình thản đối diện với nó.

Khi tôi ở trên cao nguyên ở Tây Tạng, tôi đã nhìn thấy nước tinh khiết nhất trên thế giới này. Nó đến từ nguồn nước băng có từ hàng ngàn hàng vạn năm trước. Tôi thường đứng ngẩng người bên cạnh dòng suối đang gợn sóng, trong lòng luôn nghĩ sức mạnh của nước và sinh mệnh thật là vĩ đại. Bọn chúng vượt qua bao nhiêu ghềnh thác thế nhưng vẫn trong sáng như ngọc, không có chút gì là mệt mỏi và vất vả. Không nhìn thấy vẻ gì là đau thương, càng không nhìn thấy nếp nhăn và tóc bạc, mãi mãi tươi trẻ, giống như giây phút vừa được sinh ra.

Tôi vốn rất kính trọng những ngọn núi thế nhưng nếu so với nước thì khả năng tự hồi phục của núi còn kém xa, núi chỉ còn cách bị phong hóa dần đi mà không thể phục hồi được. Núi chỉ có cách men theo con đường không thể quay đầu lại, cứ đi thẳng xuống như thế, nham thạch bùng nổ, biến thành những hạt sỏi, sau đó tiếp tục suy yếu dần rồi biến thành những hạt cát, rồi biến thành đất...

Trái tim con người cũng giống như nước. Có thể bị thương nhưng luôn luôn có sức mạnh để chữa lành vết thương. Trước thiên nhiên rộng lớn con người không cần phải che giấu điều gì, chỉ cần đường đường chính chính là được.

• **Đóng ánh mắt của sao và mây.**

Khi còn trẻ có một thời gian tôi là người theo chủ nghĩa bi quan, điều này có lẽ có liên quan đến quãng thời gian tôi sống ở cao nguyên Tây Tạng. Cao nguyên quá rộng lớn, con người thì lại ít ỏi. Đỉnh núi tuyết quá xa xôi, lâu dài còn đời người lại quá ngắn ngủi. Nhiều lúc thực sự có cảm giác rất bi thương, cảm thấy phấn đấu để làm gì chứ? Sau hàng trăm năm không phải cũng chỉ là một nắm đất hay sao? Sức mạnh của con người quá mỏng manh, Thái Bình Dương cũng không vì một cốc nước đổ xuống mà tăng cao nhiệt độ, cốc nước ấy thì mãi mãi biến mất.

Sau này tôi biết nhìn thế giới từ góc độ này bị các nhà triết học gọi là “ngân hà” hoặc là “mắt sao mây”. Nhìn từ vị trí này thì tất cả mọi vật đều không đầy đủ, tất cả mọi sự phấn đấu đều trở nên ngu xuẩn, kết cục và phát triển đều tràn đầy những lời hoang đường không thể nói. Một người và một con kiến chẳng có gì khác nhau cả. Từ góc độ của ngân hà và sao mây xem xét thì con người nhẹ như mây khói, chẳng có nơi nào đọng lại cả.

Cái mắt này chứa nhiều từ ngữ, xét về logic hình như không có gì đáng chê trách cả. Nếu như bạn thật sự muốn tuân theo góc nhìn của ánh mắt ấy vậy thì về căn bản sinh mệnh của bạn sẽ héo rũ, tiêu điều.

Một số người mơ mộng viễn vông khi gặp thất bại thường ngược đôi mắt ấy lên để mở rộng cho bản thân. Bởi vì tất cả mọi sự cố gắng và không cố gắng đều trộn vào một mớ, sự thất bại của họ cũng như thế. Một số người không có chí lớn trong lúc trầm luân khó khăn sẽ nấp sau đôi mắt ấy để đi tìm cho mình một cái cớ. Bởi vì tất cả đều là hư không, cho nên những lời hoang phí cũng có điểm chút lý luận của nó. Một số người tỏa sáng trong trò chơi cuộc đời, trong bóng tối cũng hấp háy đôi mắt này, dường như tất cả đều là giấc mơ, tỉnh táo và hôn mê đều không phân biệt...

Bạn đừng có mà coi thường ánh mắt của sao, mây tưởng chừng có vẻ xa xôi nhưng bí ẩn ấy. Nếu như bạn dùng ánh mắt ấy nhìn thế giới trong thời gian dài, thì bạn sẽ cảm thấy chán nản lúc nào không biết. Nếu như bạn chìm đắm lâu dài trong đó có thể bạn sẽ buông xuôi cuộc đời này. Khi chúng ta rút ngắn khoảng cách với cuộc sống trở thành người quan sát ngay bên cạnh thì tất cả các mục tiêu và niềm vui của thế tục đều trở nên nhẹ như lông hồng.

Hãy đóng ánh mắt của mây và sao lại nhé, bởi vì đó không phải là vị trí của bạn mà đó là vị trí của thần thánh. Hãy từ bỏ nỗi cô đơn ở nơi xa xôi ấy và trở về nhân gian đầy phức tạp và luôn biến đổi ấy. Vượt qua nguy hiểm chính là một điều hạnh phúc trong cuộc đời làm người của chúng ta. Hãy biết trân trọng đôi mắt nhìn rõ mọi việc của chúng ta, có thể ngược lên nhìn bầu trời đầy sao nhưng không để bản thân mình nhẹ nhàng mà bay lên, đến vị trí cao xa của sao và mây. Nơi đó nghe nói rất lạnh, rất tối, rất hiu quạnh.

Một số người mà chúng ta cảm thấy họ dũng cảm, có nội hàm, có sức kiên trì, tôi tin rằng họ là những người có lý tưởng. Con người rất kỳ lạ, chỉ có lý tưởng mới có thể mang lại cho con người động lực phấn đấu không ngừng.

• **Ao ào như Amazon.**

Khi bạn hiểu tất cả mọi thứ, trái tim tràn đầy năng lượng, giống như Amazon luôn luôn rậm rạp.

Tôi đã từng đến rừng rậm nhiệt đới Amazon ở vành xích đạo, đối mặt với thực vật mọc dày rậm rạp không theo hàng lối gì, tôi cảm thấy rất ngạc nhiên.

Điều làm tôi cảm động nhất đó là thủy lưu của sông Amazon không gì sánh kịp. Chúng quá dũng mãnh và rộng lớn, khi tôi nhìn từ trên máy bay xuống tôi còn nghĩ đó là biển xanh.

Đương nhiên rồi, nước ở biển còn chảy xa hơn bất cứ dòng sông nào, nhưng dòng chảy của Amazon có phương hướng, động lực của nó đến từ độ cao của đất, dũng cảm lao về phía trước. Còn nước biển tuy rộng lớn thế nhưng lại không có lập trường của mình, chúng chịu sức hút của mặt trăng, lúc thì trào vào bờ, lúc thì cuộn trào lên, luôn luôn bị thao túng, điều khiển.

Nước sông Amazon vô cùng phong phú, khiến tôi phải ngạc nhiên. Tôi đã từng đến Trường Giang và nghĩ rằng không có gì so sánh được với nó, thế nhưng nếu so với Amazon thì chỉ là thầy cúng gặp nhà ảo thuật. Bao nhiêu nước đổ dồn về đây như thế con sóng mới lớn làm sao.

Tôi hỏi hướng dẫn viên ở đây (một thanh niên Hoa kiều vô cùng hiểu biết), lượng nước của Amazon so với Trường Giang thì như thế nào. Cậu ấy trả lời lượng nước của Amazon gấp mười lần Trường Giang.

Thế là, tôi quyết định khi tôi hình dung sự việc gì đó có năng lượng lớn mạnh tôi liền so sánh nó với nước của Amazon.

• **Bạn có thể không bao giờ tha thứ cho tôi.**

"Ý thiện và từ bi của nội tâm, thái độ ung dung, đó đều là bậc thang mây dẫn lên thiên đường".

Tôi chưa bao giờ lên thiên đường nhưng tôi đã leo lên núi Kang-ti-ssu, Tây Tạng. Đó là ngọn núi cao mà hiện nay vẫn chưa có ai chinh phục được, bề ngoài nhìn nó giống như một tòa kim tự tháp. Trong Phật giáo Kang-ti-ssu giống như một tòa núi thánh, là nơi tập hợp của nhiều tòa thánh, tòa thiền.

Khi tôi đi lính ở A Lý (Tây Tạng), khi phải leo núi tuyết giữa thời tiết vô cùng lạnh, khiến cho tôi có ý nghĩ muốn tự tử. Khi leo núi, cả chân và tay đều phải hoạt động, mặt ngựa lên trời để hít thở, nếu như có muốn ngủ một giấc dài trên núi tuyết thì biến thành tượng điêu khắc bằng băng ngay.

Núi Kang-ti-ssu rất đẹp. Đẹp đến mức khiến con người ta không dám hít thở. Đó có phải là thiên

đường không? Tôi không biết. Nhưng tôi nghĩ, mỗi người chúng ta đều có thể tu dưỡng thiện tâm ở trong lòng, đó chính là thiên đường của chúng ta.

Khi còn quá trẻ thì luôn tràn đầy u sầu. Tôi của lúc đó thường có những mơ tưởng không đúng với thực tế, tự cao tự đại. Luôn cảm thấy nên có chuyện to lớn gì đó rơi vào người mình chứ nhỉ. Luôn luôn cảm thấy nên có quý nhân pháp lực vô biên sẽ chỉ điểm, ngăn mưa che gió cho tôi.

Sau này tôi biết là nên hài lòng với bản thân, chăm chỉ cố gắng, không nên oán giận những khó khăn đang bày ra trước mắt, đó cũng chính là món điểm tâm mà ông trời muốn bạn bỏ sung năng lượng để vượt qua.

Tôi thường nhận được rất nhiều thư, phần lớn là người trẻ tuổi gửi đến. Họ rất chân thành và hy vọng nhận được giúp đỡ. Giúp đỡ biến thành yêu cầu cụ thể - hy vọng nhận được tiền, hy vọng nhận được sự giới thiệu, hy vọng có thể giúp họ có được một công việc với thù lao cao.

Một cô gái nông thôn viết thư đến nói: “Cháu đi mua một cuốn địa chỉ của những người nổi tiếng mới tìm thấy địa chỉ của cô. Tiêu tốn của cháu hai mươi lăm nghìn, đó là một khoản tiền không nhỏ chút nào cả. Bao nhiêu người nổi tiếng như thế tại sao cháu lại chọn viết thư cho cô chứ? Bởi vì cháu thấy cô trên ti vi, cảm thấy gương mặt cô rất lương thiện. Hy vọng cô không làm cháu thất vọng. Cháu đã viết cho cô ba bức thư rồi thế nhưng không bị trả lại, có thể chắc chắn là địa chỉ đó đúng. Tại sao cô không viết thư lại cho cháu. Ngày nào cháu cũng đợi cô gửi tiền cho cháu, hoặc là nhận được tin cháu đi làm ở đâu đó chẳng hạn. Cháu đợi người đưa thư ở dưới gốc cây đầu thôn. Hy vọng trong túi đưa thư màu xanh ấy có thư của cô”.

Tôi cảm thấy rất khó xử. Tôi không nhớ là trước đó cô gái ấy đã gửi cho tôi hai bức thư.

Tôi cũng đã từng có cảm giác chờ đợi như thế, đó là sự chờ đợi mà lòng như lửa đốt, khiến người khác cũng không yên. Tôi gửi lại một bức thư cho cô gái ấy, hy vọng cô ấy không nên đặt hy vọng của mình vào những sự tưởng tượng vô vọng, hão huyền. Điều duy nhất có thể tin tưởng được chính là sức mạnh của bản thân mình.

Hôm nay tôi nhớ lại cô gái ấy trong lòng vẫn còn tràn đầy buồn thương. Tôi không biết sau này cô ấy thế nào. Bởi vì cuối cùng tôi cũng không gửi tiền hay tìm công việc cho cô ấy cả, cô ấy liệu có mắng tôi không?

Tuy nhiên, nếu mà bị mắng đi nữa thì tôi vẫn nghĩ là con người nên tự lực cánh sinh. Luôn có người có ý định dùng bàn tay mình đón lấy ánh sáng rồi đổi lấy kết quả là vàng hào quang xung quanh, đó chính là một tham vọng không chính đáng. Tôi không thể giúp đỡ một mong muốn mà tôi không tán thành. Rất xin lỗi, bạn có thể cả đời không tha thứ cho tôi.

• Nhân gian quá đẹp.

“Con người với con người khi giao lưu với nhau về mặt tâm hồn sẽ có một sự đẹp đẽ, đó là rất đẹp”.

Đẹp có rất nhiều loại, kiểu đẹp giữa mẹ và con, kiểu đẹp giữa vợ chồng, kiểu đẹp giữa người thân, đều khiến cho con người vô cùng vui vẻ. Có điều, mỗi lần gặp người lạ nhưng hai trái tim lại có sự đồng điệu, tôi đều nghĩ thấy hương thơm của linh hồn. Vì thế tôi cảm ơn vì đã được làm người, để có thể lĩnh hội vẻ đẹp ấy.

Khi khen ngợi người khác, không thể yên tĩnh như hồ nước mùa thu mà phải biểu cảm trên gương mặt. Không nên cho rằng sắc mặt vui vẻ là một động tác làm mãi không chán, sự tiến bộ của người khác xứng đáng được chúng ta nhảy múa chúc mừng, và để cho người khác cảm thấy cảm kích vì sự tán thưởng và niềm vui của chúng ta đối với họ.

Khi chúng ta chia sẻ kinh nghiệm và sự tâm đắc với người khác đó là một sự thể nghiệm không gì đẹp hơn, bạn phải chân thành với họ. Chúng ta nghe được sự chia sẻ của người khác thì cũng nên như thế. Bởi vì cùng với sự cô đơn mà cuộc sống mang lại thì bạn sẽ cảm nhận được sự thoải mái, an ủi trong sự chia sẻ. Cảm giác như trên cùng một con thuyền này khiến cho chúng ta cảm thấy quan hệ giữa mọi người thân thiết hơn, tình như anh em. Thành công của bản thân mình có thể cho người khác mượn, thành công của người khác có thể mang lại cho mình nhiều ý kiến, để cho chúng ta mở rộng tầm mắt.

Nhìn thấy sự vật có thể vô cùng khác nhau, không ngừng thay đổi, chúng ta sẽ có thêm dũng cảm để bước về phía trước.

Phần 2: Có thể để tôi khóc cùng bạn được không?

“Tình yêu của tôi tại sao luôn kết thúc dù không có vấn đề gì”?

Khi tôi mở phòng tư vấn, một hôm có một cô gái xinh đẹp tìm đến. Ngoại hình của cô ấy xem ra không có gì phải chê trách: Thân hình đẹp, đầy nữ tính, nhưng không hở hang. Làn da có một vẻ đẹp vừa sáng vừa mịn như ngọc trai, trắng nhưng không lóa mắt, từ đầu đến chân đều đẹp, không hề có một sự khác biệt nào, có thể thấy đây là một cô gái có vẻ đẹp tự nhiên chứ không hề đẹp do trang điểm phan son. Thân hình đầy đặn kết hợp với làn da trắng, chỉ có điều miệng cô ấy hơi rộng, so với hình tượng chuẩn của phụ nữ Trung Quốc thì hơi khác một chút, nhưng tôi biết hiện nay miệng rộng là biểu tượng của sự gợi cảm. Một túi trang điểm màu xanh chuyên nghiệp, đôi chân thon dài, chiếc váy trên đầu gối hơi bó sát, chúng tôi đều gọi cô ấy là Tử Di.

Tử Di khẩn khoản nói: “Tôi trở về từ nước ngoài, tôi biết bác sĩ tâm lý là làm việc gì, không nhất định phải là những câu hỏi lớn, ví dụ như bệnh trầm uất hay là muốn tự sát mới phải đến đây. Trong mắt mọi người tôi là một người rất bình thường, thậm chí là quá bình thường. Tôi muốn hỏi cô cũng là một câu hỏi hết sức bình thường, đó là tình yêu của tôi tại sao luôn kết thúc mà không hề có vấn đề gì? Khi mới bắt đầu mọi chuyện đều rất tốt đẹp, cả hai bên đều hợp nhau. Thế nhưng sau khi tiếp xúc lâu dài thì các bạn trai đều rút lui hết. Thật sự là, không phải tôi không đồng ý mà đều là bọn họ tự rút lui trước. Cô có thể thấy kết quả như thế đã kích tôi mạnh mẽ thế nào, có thể không hẳn là đã kích mà có lẽ là hiêu kỳ. Tôi sao chứ? Lẽ nào tôi không xứng với bọn họ sao? Tất cả mọi mặt của tôi đều rất tốt, nói thật, hẹn hò với bọn họ là tôi đã hạ mình rồi. Tôi có bằng cấp nước ngoài, thu nhập cao, tự mình đã có nhà có xe, ngoại hình cô cũng thấy rồi đấy, không phải tôi tự cao thế nhưng trăm người mới có một. Hơn nữa, tôi cũng đã làm ra vẻ yếu hơn”.

Tôi hơi ngạc nhiên, tôi hỏi lại: Làm ra vẻ yếu hơn là sao?

Cô ấy nói: “Đúng, tôi luôn nói thu nhập của tôi thấp hơn năm lần bình thường, nếu không thì cao quá sẽ khiến cho đàn ông cảm thấy tự ti. Tôi cũng đồng ý đi cùng bạn trai đến những quán cơm nhỏ, bình thường tôi mà đi công tác thì đều ăn ở nhà hàng, khách sạn 5 sao. Tôi không sợ khổ thế nhưng nếu có cơ hội thể hiện thì tôi sẽ dành cho bọn họ... Khi hẹn hò không lâu tôi thường thúc giục bọn họ mua quà sinh nhật cho người lớn trong nhà. Không phải là tôi cố ý làm ra vẻ con ngoan, cháu hiền mà thực sự là tôi cũng thường làm như thế với bố mẹ mình, tôi hi vọng mọi người có một trái tim nhân hậu... Cô nói xem tôi làm thế có điều gì không đúng chứ? Tôi thực sự không hiểu”.

Bây giờ, không chỉ Tử Di không hiểu mà ngay cả tôi cũng cảm thấy đầu óc bòng bòng. Tôi nghĩ, hay là các chàng trai kia có mắt như mù, một cô gái tốt như thế tại sao lại không trân trọng chứ?

Quá trình cần thiết của tư vấn tâm lý đó là lần thứ nhất, thứ hai gặp mặt, chúng tôi chỉ tìm hiểu lẫn nhau, thiết lập mối quan hệ tín nhiệm lâu dài, lúc gần về Tử Di lấy ví tiền ra nói muốn tặng tôi một món quà, tôi nói, cô ấy đã đóng đủ tiền phí theo quy định rồi, tôi không thể tiếp tục nhận quà được nữa. Cô ấy cười và nói, đây không phải là một món quà bình thường, tôi nhất định phải nhận. Nói xong cô ấy đưa cho tôi một tấm ảnh. Đó là một tấm ảnh nghệ thuật của cô ấy, Tử Di trong ảnh còn lộng lẫy hơn nhiều. Tôi chỉ còn cách nhận lấy, từ chối nhận ảnh của người khác ngay trước mặt họ không khác gì tuyên chiến cả.

Số lần đến tư vấn là một tuần một lần. Mấy hôm sau đó tôi thường ngáy người nhìn bức ảnh của Tử Di. Một cô gái xinh đẹp thế này lại có khả năng phải cô đơn đến già, vấn đề là ở đâu chứ?

Cuối cùng, tôi đã tìm được một hướng. Lần sau khi Tử Di đến, tôi nói hình như cô rất thích chụp ảnh phải không? Cô ấy nói, đúng thế, ai cũng muốn lưu giữ tuổi thanh xuân của mình mà. Tôi nói, nếu không có gì bí mật thì lần sau cô có thể chụp ảnh phòng cô cho tôi xem được không? Đặc biệt là màu

sắc trên tường. Cô ấy nói, chuyện ấy không có gì khó cả. Cô ấy trang trí rất đẹp, cũng rất thoải mái, mỗi một phòng có màu sắc đều không giống nhau. Mà cô cần những tấm ảnh đó làm gì? Tôi cười và nói, tôi cũng muốn trang trí phòng, tôi đoán phòng cô rất đẹp nên muốn học tập một chút. Mấy hôm sau, Tử Di gửi ảnh nhà cô ấy cho tôi qua email. Xem ra cô ấy rất cẩn thận, góc nào cô ấy cũng chụp cho tôi xem.

Lần sau Tử Di đến, tôi nói với cô ấy: “Hãy để tôi đoán xem thời gian các bạn trai rời xa cô nhé!” Cô ấy nói, được, bác sĩ tâm lý cũng biết xem bói sao?

Tôi nói điều này không có liên quan gì đến xem bói hết, chỉ là có liên quan đến sự suy đoán của tôi thôi. Tôi đoán thời gian ban đầu khi hẹn hò với cô, cả hai bên đều cảm thấy rất tốt. Sau đó nơi hẹn hò của hai người từ công viên, quán cà phê, là những nơi công cộng, sau đó chuyển đến những nơi riêng tư hơn.

Tử Di nói, cô nói hoàn toàn đúng. Chúng tôi không thể cứ đi mãi ở ngoài đường được. Bọn họ thường mời tôi đến nhà họ chơi, thế nhưng khi mối quan hệ chưa đi đến sự chắc chắn tôi không muốn sớm gặp người nhà họ, làm như vậy khiến cho sự lựa chọn của mình trở nên rất hẹp. Tôi hy vọng chuyện hôn nhân luôn nằm trong tay hai đứa, đó mới là tự do lớn nhất. Nhà họ tôi không đi thì đến nhà tôi sẽ thoải mái hơn. Hơn nữa, trong sách dạy con gái khi yêu đương không nên đến một nơi xa lạ, nên đến nơi mình đã quen thuộc. Cô nói xem, có nơi nào quen thuộc hơn là nhà mình chứ? ở nhà tôi, tôi cảm thấy an toàn, cảm thấy tự do.

Tôi gật đầu thể hiện sự đồng ý. Tôi nói, thế nhưng bi kịch cũng bắt đầu sau đó. Khi cô nghĩ rằng tình yêu ổn định phát triển thì cũng chính là lúc phía bên kia muốn rút lui...

Tử Di nói, làm sao cô biết? Đúng là như thế... Tôi cảm thấy không hiểu, tôi không ngừng hỏi tại sao, vì cái gì thế nhưng bọn họ không nói, ép đến cùng họ nói một câu: Em nhất định phải tìm được người đàn ông tốt hơn anh! Câu này là sao chứ, ngay cả một câu chân thành cũng không có dũng cảm mà nói. Tử Di giận dữ. Nói thật, ngay cả khi Tử Di giận dữ cũng vẫn rất xinh đẹp.

Tôi nói, tôi đã đoán ra một điều.

Tử Di rất ngạc nhiên, cô ấy nói, có phải cô quen một trong số họ không?

Tôi nói, tôi không quen. Thế nhưng tôi có ảnh.

Tử Di thực sự là một người rất có hứng thú chụp ảnh, cô ấy ngay lập tức lấy lại tinh thần, cô vội hỏi ngay, là ảnh của ai?

Tôi lấy một bức ảnh đã rửa và đặt lên trên bàn, Tử Di nhìn và nói, bức ảnh này có gì đẹp chứ? Đây không phải là ảnh nhà tôi gửi cho cô sao?

Tôi nói, đúng thế. Nhà cô, cô sẽ cảm thấy rất tự nhiên. Thế nhưng thứ mà cô cảm thấy thân thuộc nhất thì cô cảm thấy không nhất thiết phải hiểu rõ chúng. Cô nhìn bức tường này đi...

Trên tất cả bức tường đều treo ảnh cỡ lớn của Tử Di. Có ảnh điệu, ảnh buồn, có ảnh suy tư, có ảnh chờ đợi... Tôi nói “trên tất cả bức tường” không hề nói khoác, ngay cả trên nắp thùng rác ở nhà vệ sinh cũng có ảnh của Tử Di. Ngay cả một nơi như thế này, không cẩn thận là không sạch sẽ.

Tử Di là một cô gái thông minh, cô ấy sẽ nghĩ, điều này có gì không đúng chứ? Đây là nhà của tôi cơ mà.

Tôi nói, đúng thế, nếu đây mãi mãi là nhà của một mình cô thì có thể những vấn đề này không lớn lắm. Thế nhưng, khi bạn để một người khác bước vào một ngôi nhà trong không khí thuộc về riêng bạn thế này, người đó sẽ có cảm giác rất ức chế. Đây là nơi nhất thống thiên hạ của cô, không có chỗ cho người khác hít thở...

Câu chuyện của Tử Di dừng lại ở đây, kết quả thế nào mọi người đều có thể hiểu được. Sau này, cô ấy kết hôn, và rất vừa ý với người chồng của mình. Cô ấy gọi điện thoại cho tôi, nói, tôi biết quy định của bác sĩ tâm lý đó là không được có quan hệ thân mật với khách hàng. Nếu tôi mời cô đến dự đám cưới của tôi, thì sau này có việc gì cũng rất khó nhờ vả cô. Vì thế, để sau này có chuyện gì khó khăn tìm đến cô giúp đỡ cho nên tôi chỉ còn cách gọi điện báo tin mừng cho cô thôi.

Tôi nói, được, chúc mừng cô.

Cho đến hôm nay tôi không hề nhận được yêu cầu giúp đỡ của Tử Di, chắc là, mọi chuyện với cô ấy đều tốt đẹp.

Nếu như bạn có nhiều bức ảnh đẹp thì đừng bao giờ biến nhà mình thành phòng triển lãm tranh ảnh. Điều đó vô tình là một loại cảm giác giày vò người khác, là tín hiệu độc tôn của riêng mình, nói rõ là nơi đó, thế giới đó thuộc về riêng bạn, khiến người khác phải dừng bước. Người phụ nữ cao ngạo, tự sừng khi khiến cho người khác khen ngợi cũng là lúc khiến người khác cảm thấy xa cách. Nam giới và nữ giới đều nên “kính nhi viễn chi” (kính cẩn nhưng xa rời) với những người tự tôn thái quá.

Tại sao có rất nhiều cô gái ưu tú đều kêu than vì không tìm được bạn đời phù hợp?

Đừng nên coi nhẹ những người thân thuộc bên cạnh bạn, kho báu luôn luôn ẩn giấu bên cạnh bạn. Người coi nhẹ trước mắt, mơ mộng viễn vông thường là những người coi nhẹ bản thân mình. Khi bạn coi thường chính bạn thì bạn cũng coi thường những người xung quanh.

Rất nhiều người kêu than là không tìm được người phù hợp. Bọn họ chờ đợi sự ưu tú, không ngừng cọ xát. Người phụ nữ ưu tú thì luôn hy vọng tìm được một người ưu tú hơn mình mà không biết trong quá trình này chờ đợi không phải là cách làm hay nhất. Khi bạn tìm kiếm, có rất nhiều cô gái nhanh mắt hơn đã hái quả xanh cho vào giỏ của mình để cho nó chín.

Một cô gái muốn tìm một chàng trai, giống như một cái bulong phải tìm một cái ốc vít. Cách so sánh này tuy không có liên quan trực tiếp lắm nhưng lại phù hợp với không khí xã hội công nghiệp hiện nay.

Tôi cảm thấy phụ nữ lớn tuổi thường coi nhẹ một hiện thực cơ bản. Tôi nói như vậy không có nghĩa là cười chê trí tuệ của họ mà là có mấy lần tôi giảng giải đạo lý này cho họ nghe, gương mặt họ đều tỏ ra ngạc nhiên khiến tôi vô cùng đau lòng. Vì thế, tôi không cảm thấy phiền khi nói lại điều đó một lần nữa ở đây, nếu như bạn đã biết trước rồi thì có thể bỏ qua bài này.

Tê My đã ba mươi tuổi, đó là một cô gái rất tốt. Gương mặt thanh tú của cô ấy không có chỗ nào để chê cả, chỉ có điều là ở đuôi mắt đã có nếp nhăn. Cô ấy là thạc sĩ xã hội học, đang làm việc ở một đơn vị rất có tiếng. Cô ấy nói, cô ấy không hiểu tại sao những chàng trai có điều kiện lại vội vàng “xử lý” bản thân mình sớm thế, sao không đợi các cô ấy chứ?

Tôi hỏi, Tê My sinh năm bao nhiêu?

Cô ấy đáp, năm nay là năm 2008, tôi ba mươi rồi. Cô có thể tính được tôi sinh năm nào mà?

Tôi nói, tôi muốn cô tự nói với tôi.

Tê My lí nhí đáp, tôi sinh năm 1978.

Tôi nói, cô muốn tìm các chàng trai tầm từ bao nhiêu tuổi?

Cô ấy đáp, tuổi tác không nên cao quá, tốt nhất là cao hơn tôi năm tuổi.

Tôi nói, có thể chọn chàng trai nhỏ tuổi hơn cô được không?

Cô ấy suy nghĩ một lúc rồi nói, nhiều nhất là kém tôi hai tuổi.

Tôi nói, được rồi, yêu cầu với các chàng trai về tuổi tác coi như chúng ta đã tính xong. Họ sinh vào khoảng năm 1963 đến 1980.

Tôi nói tiếp, thế cô có yêu cầu gì về chiều cao của họ không?

Tê My nói, đương nhiên là có yêu cầu rồi. Tôi cao 1m70, thì bọn họ không thể thấp hơn tôi rồi. Hơn nữa nếu tính cả chiều cao của giày cao gót, nếu tính tôi không đi loại giày quá cao, ba phân là được rồi. Mùa hè tôi còn đội loại mũ điệu đà nữa, thế nên ít nhất bọn họ cũng phải cao tầm 1m80 trở lên.

Tôi nói, được, tôi đều ghi lại rồi, thế còn học vấn sao?

Tê My cười và nói, điều này cần phải hỏi sao? Tôi là thạc sĩ rồi, bọn họ chí ít cũng phải như tôi, tốt nhất là tiến sĩ, hoặc sau tiến sĩ gì đó.

Tôi nói tiếp, còn gì nữa không?

Tê My nói, đương nhiên là còn rồi. Người ấy phải là người thành phố, nếu không có một đám người họ hàng nghèo khổ ở quê thì nhà tôi phải mở cả khách sạn chắc? Bố mẹ phải là thành phần trí thức, tốt nhất là giáo sư. Không nên là quan viên, nếu không quan viên một khi về hưu rồi thì chẳng là cái gì cả.

Bọn họ phải có nhà, ít nhất cũng phải có một phòng khách ba phòng riêng, nếu sau này có con cái, phải thuê cả bảo mẫu nữa thì sẽ ở đâu chứ? Phải nghĩ mọi thứ cho chu toàn. Phải có xe, tuy không cần là BMW Mercedes Benz thế nhưng phải là Xiali hoặc Jetta mới được.

Suzuki hoặc là Camry cũng tạm. Phải thích thể thao, không được có bụng bia, chân vòng kiềng... toàn diện phải hoàn hảo, nhân cách phải tốt, không được hút thuốc, không được uống rượu, không chơi bài bạc... thu nhập một năm phải trên 250 triệu.

Tề My nói một hồi, hình như còn muốn bổ sung thêm gì nữa, tôi vội nói chúng ta nên dừng lại ở đây, tôi muốn nói lại một lượt cho cô ấy xem còn thiếu gì nữa không.

Chàng trai này có tuổi đời từ hai mươi tám đến ba mươi lăm, cao 1m80, học vấn từ thạc sĩ trở lên, nhà ở thành phố, có nhà có xe. Nhân phẩm tốt, tướng mạo đẹp, thu nhập cao, công việc ổn định, không có thói quen xấu, trung thành với vợ...

Tề My cười lớn và nói, tôi không nói là phải trung thành với vợ.

Tôi nói, chẳng nhẽ cô chấp nhận lấy một người chồng không trung thành sao?

Tề My nói, tôi không nói thế không có nghĩa là tôi không yêu cầu. Tôi cảm thấy trung thành không nói bằng lời được.

Tôi nói, chàng trai như thế này đã được chưa?

Tề My nói, đương nhiên là được rồi. Đây là chàng trai tiêu chuẩn tôi mất bao năm mới đặt ra được, không có gì để chê cả.

Tôi nói, cô tìm theo mục tiêu này cho đến bây giờ vẫn còn độc thân, xem ra cô vẫn chưa tìm thấy.

Tề My nói, tôi tìm được một người.

Tôi nói, thế tại sao cô không giữ lấy anh ấy, rồi lấy anh ấy?

Tề My thở dài, khi tôi tìm được anh ấy thì anh ấy đã là chồng của người khác rồi. Tôi không thể làm việc không có đạo lý. Hơn nữa, tôi đã bày tỏ tình yêu với anh ấy nhưng anh ấy không chấp nhận. Bởi vì những người như thế thường có trách nhiệm với gia đình.

Tôi nói, Tề My, chúng ta có thể đưa ra kết luận ngay bây giờ. Cô cảm thấy người đàn ông như thế này là người tốt, tôi cũng cảm thấy thế, thế nhưng tỉ lệ những chàng trai như thế này trong xã hội là rất hiếm hoi. Con trai Trung Quốc có chiều cao trung bình là 1m697, những năm gần đây Trung Quốc bồi dưỡng thạc sĩ, tiến sĩ tổng cộng có 100 vạn người, chỉ chiếm dưới 1% tổng dân số. Trong đó bao gồm cả nữ giới. Yêu cầu về chiều cao, học vấn của cô đã xóa bỏ đi tư cách của rất nhiều người. Sau đó lại còn tính đến hộ khẩu thành phố, có xe có nhà, mức lương, hoàn cảnh gia đình... Nói một cách bi quan, tôi cảm thấy trong 1.000 chàng trai chưa vợ cũng khó mà chọn được một người. Tỉ lệ này là quá thấp.

Nói thật lòng, xét về phương diện tâm lý của tình yêu, con trai và con gái là như nhau. Con trai không nhất định sẽ tìm một người phụ nữ có địa vị, có học vấn, có thu nhập cao làm vợ, bọn họ có thể coi trọng sự dịu dàng, quan tâm, hiền thực và hòa thuận hơn. Đối với những người phụ nữ có yêu cầu cao như thế thì càng có yêu cầu cao, gặp gỡ càng khó, cứ liên tục như thế, cuộc sống không ngừng nghỉ rồi cứ theo đuổi mãi không ngừng.

Nói một câu không khách khí thì cô biết chàng trai này có điều kiện tốt như vậy thì người khác cũng biết. Đây không phải là một bí mật, không thể che giấu được mà nó bày ra đó một cách công bằng, người qua đường cũng biết. Những cô gái muốn coi hôn nhân như là “được sinh ra lần thứ hai” để thay đổi vận mệnh của mình, thì trên thế giới này không hiếm. Bọn họ càng có xúc giác nhạy cảm và bản năng cầu sinh nhạy cảm hơn, họ có trí tuệ và nhu cầu sinh tồn toàn diện hơn, bọn họ luôn mưu lược sớm hơn, ra tay nhanh hơn, phát hiện khả năng tiềm tàng nhanh hơn. Chưa nói đến chuyện Tề My yêu cầu đều là thành phần ưu tú ai cũng biết.

Nghĩ ngợi một chút, nếu như ở chợ có một loại rau cải canh vừa xanh, vừa non vừa ngon vậy thì có phải các bà nội trợ dậy sớm đã mua được nó và cho vào giỏ rồi không? Đây là quy tắc của hôn nhân, cô đã mất đi cơ hội lựa chọn trước cho nên bây giờ cô nên thiết lập một kế hoạch mới cho mình đi là vừa.

Tề My nói, tôi không muốn chịu ảm ức.

Tôi nói, đó không phải là chịu ảm ức mà là điều chỉnh bản thân cho hợp lý.

Tề My nói, tôi không biết nên điều chỉnh tiêu chuẩn nào cho bản thân mình nữa.

Tôi nói, để điều chỉnh nhất chính là chiều cao của họ.

Tề My nói, tôi nghĩ đây là điểm không thể thương lượng được.

Tôi nói, tại sao?

Tề My lắc đầu thờ dãi, chiều cao không phải một lúc này lúc kia có thể bỏ đi được, chỉ cần mở mắt ra là nhìn thấy. Một người thấp cứ đi đi lại lại trước mặt mình, khiến bản thân bức mình lắm chứ!

Tôi nói, đó là cảm nghĩ tâm lý của cô thôi. Trên thế giới có rất nhiều người có chiều cao thấp thế nhưng lại làm được những việc to lớn, ví dụ như Đặng Tiểu Bình, điều này tôi không cần phải nói nhiều nữa. Tôi muốn hỏi cô là con gái khi chọn bạn đời tại sao đều muốn chọn người cao to?

Tề My đáp, vui tai vui mắt mà.

Tôi nói, đó chắc chắn là một trong những nguyên nhân rồi. Thế nhưng không phải là nguyên nhân quan trọng nhất. Hơn nữa, điều này về lâu về dài cũng hình thành nên văn hóa. Trên thế giới cũng không có quy định nói người càng cao thì càng tốt.

Tề My nói, điều này tôi không hiểu lắm. Cô nói cho tôi biết vì sao đi, có thể giúp tôi sớm lấy được chồng đây.

Tôi nói, con người tại sao lại thích các chàng trai cao to, điều này bắt nguồn từ việc tiến hóa của nhân loại. Trong thời kỳ cổ đại xa xưa, điều kiện rất khó khăn, dường như không có công cụ gì. Khi con người săn bắt và bảo vệ ngôi nhà của mình thì đương nhiên các chàng trai cao to sẽ chiếm ưu thế hơn. Bọn họ có nhiều cơ hội sống hơn. Nếu như chịu sự tấn công của thú dữ thì dựa vào chân dài, thân cao họ có thể chạy xa hơn, như vậy thì sẽ có nhiều cơ hội chạy thoát hơn. Là một người phụ nữ thế hệ sau, vì sự đảm bảo an toàn cho bản thân và thế hệ sau, đương nhiên chọn những chàng trai cao to sẽ đảm bảo hơn. Quan niệm này được truyền từ đời này sang đời khác, người phụ nữ hiện đại tiếp nhận quan niệm này một cách thụ động mà không hề suy nghĩ xem nó có bao nhiêu phần trăm phù hợp.

Tề My suy nghĩ và nói, trí tuệ của người cổ đại đến hôm nay lẽ nào đã lạc hậu rồi sao?

Tôi nói, thời gian trôi qua thì hoàn cảnh cũng thay đổi. Cho dù là ở thời cổ đại, muốn đạt được sự an toàn lớn nhất không phải chỉ dựa vào sự ưu việt của thể lực là có thể tồn tại được, mà phải dựa vào sự linh hoạt của bộ não và thân thủ, điều này không có gì nghi ngờ cả. Một trong những bằng chứng đó là một số chàng trai thấp bé không hề bị quy luật của cuộc sống đào thải, bọn họ vẫn tồn tại một cách mạnh mẽ, hơn nữa sự ưu việt của đầu óc họ càng ngày càng thể hiện rõ. Cho đến bây giờ, nếu bỏ qua sự giúp đỡ của khoa học kỹ thuật, chỉ đơn thuần dựa vào thể lực của mình để đạt được hiệu quả, lợi ích công việc lớn nhất thì càng ngày càng ít. Ngược lại những việc cần động não và dùng trí tuệ càng ngày càng nhiều. Ví dụ như sử dụng máy tính, cô không thể nói một chàng trai cao 1m80 sẽ có thao tác nhanh hơn chàng trai 1m60. Ví dụ tiếp như một phương pháp thiết kế và sáng tạo tốt nhất không có quan hệ gì với chàng trai cao hay thấp cả... cũng chính vì thế trong xã hội hiện đại thì chuyện chiều cao nên để nó biến mất dần đi... Tề My phản bác lại, cô nói cũng đúng thế nhưng không hề toàn diện. Nếu tôi nói cho người khác tôi đang tìm bạn trai thấp hơn tôi, vậy tôi sẽ bị người ta cười chết mất?

Từ trong những lời phản bác của Tề My tôi đã thấy được ánh sáng. Tề My đã bắt đầu suy nghĩ một cách nghiêm túc về vấn đề này.

Tôi nói, cô nói không sai. Bây giờ sức mạnh của truyền thông rất lớn, bọn họ thường dùng những chàng đẹp trai mời lên truyền hình, ép người ta phải nhìn. Hình ảnh đó phù hợp với kết quả trong tiềm thức của mọi người, ngược lại điều đó từ trong tiềm thức trở thành việc có thể thực hiện được, trở nên sinh động, chân thực trên màn hình. Là một người hiện đại, phải có con mắt nhìn đời, nhìn rõ sự thật mọi chuyện đằng sau lớp ánh sáng đấy, sau đó cứ theo trái tim mà làm mọi việc của mình.

Tề My im lặng một hồi không nói gì. Sau đó cô ấy nói mình đã hiểu, và sẽ thử xem thế nào.

Tôi nói, được, tên của cô rất hay, chúc cô sẽ tìm được một nửa của mình, để câu thành ngữ “Cử án tề

my” [4] tìm được nửa về còn lại.

Hoa hồng nở ở trong mỗi tự điển đều khác nhau Thông thường các chàng trai khi yêu đều nói không hiểu tại sao bạn gái mình vì một câu nói, một việc nhỏ nhặt mà có thể cãi nhau rồi đòi chia tay, hoặc là áp dụng chiến tranh lạnh, chẳng có lý do gì.

Có một lần, ở trung tâm tư vấn tôi có tiếp nhận một chàng trai vì thất tình nên vội vàng tìm đến tôi, tên là Tiểu Canh. Tiểu Canh nói thẳng vào vấn đề chính luôn, cậu nói: “Tôi đến đây không phải để giải quyết vấn đề gì về tâm lý cả mà chỉ là muốn hỏi tôi nên làm cách gì để bạn gái tôi hồi tâm chuyển ý? Nói cách khác tôi không muốn nói với cô trong lòng tôi nghĩ chuyện gì, bởi vì tôi nghĩ những chuyện đó không quan trọng, quan trọng là trong lòng cô ấy đang nghĩ gì? Nếu cô cũng không biết vậy thì cô hãy đoán giúp tôi, trong lòng cô ấy đang nghĩ gì?”

Tôi thấy Tiểu Canh vội vã đến mức nói đi nói lại mấy lần mà vẫn chưa nói tên cô ấy, tôi hỏi thế cô ấy tên gì?

Tiểu Canh nói, cô ấy tên là Kiều Ngọc. Tôi nói, Tiểu Canh đừng có lo lắng quá, chuyện cứ từ từ nói.

Tiểu Canh và Kiều Ngọc là một đôi. Trước lễ tình nhân một khoảng thời gian dài, Tiểu Canh nói sẽ mang lại cho Kiều Ngọc một điều bất ngờ. Kiều Ngọc nói, anh sẽ tặng em 99 đóa hoa hồng chứ? Anh gửi đến công ty em, để em được một lần cảm nhận ánh mắt ngưỡng mộ của mọi người. Chưa đợi Tiểu Canh đồng ý, Kiều Ngọc đã đổi ý, cô nói, thôi, em không cần nhiều thế, xa xỉ quá, chỉ cần 9 bông là được rồi. Có điều, nhất định phải gói đẹp một chút nhé! Tiểu Canh đồng ý ngay, tuy cậu xuất thân từ nông thôn thế nhưng hiện nay là quản lý của một công ty rất lớn, thu nhập không tồi chút nào.

Công việc của Tiểu Canh rất bận, nên không đặt trước hoa hồng. Cho đến hôm 14/2, không ngờ hoa hồng lại đắt đến thế, Tiểu Canh nghĩ nó không đáng giá cho nên không mua. Đến nửa đêm, khi hoa sắp nát rồi cậu mới đi mua. Cậu nghĩ thầm trong lòng là ăn tối dưới ánh nến, chỉ cần hoa hồng màu đỏ là được rồi, lại được gói trong giấy bọc đẹp như thế, đều như nhau cả. Bọn họ đã đến lúc nói chuyện hôn nhân rồi cho nên cần phải tiết kiệm, không nên lãng phí chúng vào việc mua hoa.

Kiều Ngọc chờ đợi ngày đó lắm, chờ đợi nhận được chín đóa hoa tươi đẹp được gói gọn gàng, thế nhưng cô chỉ cần nhìn một cái là biết hoa Tiểu Canh mua là loại hoa thanh lý. Cô vẫn còn nghĩ cho cậu nên không nói gì trước mặt mọi người. Khi vừa thoát khỏi tầm mắt mọi người cô liền ném ngay bó hoa xuống đất, cô tức giận dẫm lên nó rồi nói bản thân mình cũng như hoa, như hàng thứ phẩm. Trong mắt Tiểu Canh bản thân mình cũng là hàng thanh lý, tình yêu của bọn họ cũng là hàng thanh lý, không đáng để nhận hoa hồng cao cấp. Rồi nói Tiểu Canh kệt xì, những ngày sau này không thể nào mà chịu được nữa.

Tiểu Canh oan ức nói, “tôi không thể hiểu được tại sao bao nhiêu lời thề non hẹn biển thế mà lại không bằng mấy cánh hoa hồng héo ấy? Hơn nữa, người bình thường đều không nhận ra được, thế mà cô ấy lại làm âm lên như thế. Tôi cũng rất đau lòng chứ, cũng giận lắm chứ, tôi nản rồi, trong mắt cô ấy tôi là một kẻ keo kiệt, tính toán, không cần nữa thì thôi. Thế nhưng mấy hôm nay tôi nghĩ đi nghĩ lại, cô ấy là người lựa chọn tốt nhất để làm vợ, cho nên tôi rất muốn có lại cô ấy. Bước đầu tiên kế hoạch của tôi là: Tìm một khách sạn năm sao ở đảo Hải Nam, đặt một căn phòng hướng ra biển, sau đó đợi khách sạn gửi chìa khóa sang. Sau đó tôi đặt hai tấm vé máy bay ở bên này. Khi những việc này chuẩn bị xong xuôi tôi sẽ gửi vé máy bay và chìa khóa đến công ty của cô ấy, thể hiện tình cảm của tôi với cô ấy. Cô xem thế có được không?”.

Đây là một câu hỏi thế nhưng Tiểu Canh hy vọng có thể nghe thấy tiếng đồng ý từ tôi, ánh mắt cậu ấy nhìn tôi. Thực sự tôi không muốn dội gáo nước lạnh vào cậu ấy thế nhưng chính vì cách yêu của cậu ấy mà tôi không thể nào không nói ra sự thật.

Tôi cố gắng nói một cách chậm rãi, để cậu ấy có thời gian chuẩn bị tâm lý. Tôi nói, hãy tha thứ cho tôi, tôi cảm thấy cách làm của cậu chẳng ra thế nào cả.

Cậu ta tức giận nói, tại sao phụ nữ các cô và đàn ông chúng tôi nghĩ chẳng giống nhau chút nào thế.

Tôi không để ý đến thái độ của cậu ta, tôi nói, đầu tiên, một đóa hoa hồng trong tự điển của cậu đại

diện cho điều gì?

Tiểu Canh nghĩ mãi cũng không ra đáp án, hoa hồng thì là hoa hồng, một đóa hoa mà thôi. Các nữ sinh bây giờ đặt cho hoa hồng nhiều thứ tưởng tượng và lãng mạn quá, thực ra đều là mù quáng. Hoa là hoa, vô tri vô giác, nở hai hôm là tàn. Cái gì mà 99 đóa hồng là đại diện cho tình yêu lâu dài, mãi mãi. Tất cả đều là do người bán hàng bịa ra. Ai mắc lừa người đó là tên ngốc.

Tôi nói, tôi có thể hiểu được định nghĩa của cậu về hoa hồng. Tôi cũng rất tán thành ý kiến của cậu về hoa hồng. Hoa là hoa thôi mà, rất đơn giản.

Tiểu Canh nghe thấy có người tán thành với ý kiến của mình nên tâm trạng cũng dịu xuống, cậu nói những người thiên về vật chất đều có cách nghĩ như vậy cả.

Tôi nói, thế bạn gái của cậu nghĩ về hoa hồng như thế nào?

Cậu ấy nói: “Tôi biết. Trước đây Kiều Ngọc nói với tôi rất nhiều lần rồi. Cô ấy nói hoa hồng là tín vật của tình yêu, một người con gái trong khi yêu nếu như không nhận được một đóa hoa hồng thơm nức lòng thì coi như uổng phí một đời làm con gái”.

Tôi nói: “Không phải cậu nói Kiều Ngọc là người phù hợp để làm vợ cậu sao? Nếu như cô ấy ngày nào cũng muốn cậu tặng hoa, tôi thấy cũng rất lãng phí.”

Tiểu Canh thấy tôi không có ý lạc quan liền quay sang phản bác lại tôi, cậu nói: “Không cho phép cô nói Kiều Ngọc như thế. Thực ra cô ấy là người rất biết cách sống, chỉ có điều khi yêu cô ấy thích những chuyện lãng mạn, tình cảm”.

Câu trả lời thế này rất đúng ý của tôi. Tôi nói: “Đúng thế. Hoa hồng nở trong tự điển của cậu và hoa hồng nở trong tự điển của cô ấy hoàn toàn có ý nghĩa khác nhau. Hoa hồng nở trong tự điển đều khác nhau. Cậu thì cho rằng đó là một bông hoa bình thường thế nhưng cô ấy thì lại gửi gắm rất nhiều lý tưởng và giá trị ở đó”.

Tôi nói tiếp: “Con gái thích hoa thực ra đã có lịch sử từ lâu đời rồi. Từ thời cổ đại xa xưa, mọi người sống với nước với cỏ, ăn cơm với trời, cuộc sống rất bấp bênh. Nếu như nhìn thấy hoa ở xung quanh nơi ở, thì không khác gì nhìn thấy hi vọng. Bởi vì sau khi hoa tàn sẽ có rất nhiều quả được rụng xuống, đợi một thời gian sau là có thể thu hoạch. Vì thế trong ký ức xa xưa của con người, niềm yêu thích với hoa chính là một yêu cầu về vật chất và an toàn. Chỉ có điều, thời gian trôi đi mọi người cũng quên đi điều đó, khi nhìn hoa chỉ đơn thuần là thích thú mà thôi. Hoa bình thường nếu như đẹp thì lại không có hương thơm. Nếu như hoa có hương thơm nức lòng người thì cánh hoa lại mỏng manh, nhạt nhẽo, cả hai loại không có gì hoàn mỹ cả. Điều này cũng là do bản năng của thực vật, chúng phải thu hút côn trùng, mượn hương gió mới có thể mang phấn hoa đi xa, để làm giống cho đời sau. Thông thường chỉ cần là một phương pháp đơn giản là được thế mà hoa cũng dựa vào sắc đẹp và hương thơm của mình. Hoa hồng là một ngoại lệ, hoa đẹp và buồn, thế nên được con người chọn làm sứ giả các loài hoa.

Trong cuộc sống con người thỉnh thoảng cũng cần sự xa hoa và lãng mạn, đây cũng là lý do để cuộc sống có hương vị và lý do để yêu. Tôi cảm thấy những người trong tình yêu có tư cách để lãng phí một chút, bởi vì khoảng thời gian này không nhiều.

Tiểu Canh nghĩ một hồi rồi nói đã hiểu. Hóa ra Kiều Ngọc gửi gắm sự tôn nghiêm của bản thân mình ở trong đó, còn tôi thì lại mua những đóa hoa thanh lý cho nên cô ấy nghĩ tôi động chạm vào lòng tự tôn của cô ấy. Thế nhưng, không phải tôi đã quyết tâm thay đổi rồi sao? Tôi đã đặt nhà hàng sang trọng, thể hiện tôi không phải là một tên keo kiệt. Tôi đã chuyển phát nhanh chìa khóa và vé máy bay cho cô ấy để thể hiện lời xin lỗi, dùng hành động thực tế để đáp ứng chủ trương lãng mạn của cô ấy. Đây không phải là đã hối hận rồi sao?

Tôi trả lời thẳng cậu ấy luôn: “Chiều này e rằng không được. Lý do là: Kiều Ngọc cảm thấy trên đóa hoa hồng đã mất đi cảm giác tôn nghiêm, cho nên cô ấy đã muốn tuyệt giao với cậu rồi. Bây giờ cô ấy vẫn chưa hoàn toàn tha thứ cho cậu, cậu lại trực tiếp gửi chìa khóa với vé máy bay đến cho cô ấy càng chứng tỏ cậu không hề tôn trọng sự lựa chọn của cô ấy. Vì thế, đừng nghĩ đến chuyện cậu đã tốn bao

hiều tiền, mà có thể sự việc còn tồi tệ hơn đây. Còn nữa, cậu nói cô ấy là một cô gái biết cách sống và không lãng phí, cậu lại đặt phòng như tổng thống cho cô ấy vì muốn lấy lòng cô ấy làm như thế cô ấy càng nghĩ cậu cho cô ấy là một cô gái chỉ ham vinh hoa phú quý. Tôi nghĩ cô ấy sẽ không vui về gì đâu. Vì thế, đây rất có thể là một cách làm hoàn toàn sai lầm”.

Nghe tôi nói thế Tiểu Canh có vẻ lo lắng, làm thế này cũng không được, thế kia cũng không xong vậy thì phải làm thế nào?

Tôi nói: “Tiểu Canh cậu không nên quá lo lắng. Cách chính ở trong tay cậu đây, cậu cứ nghĩ kĩ lại xem. Tôi không tin rằng người đang yêu lại không thể nghĩ ra cách gì để hòa giải cả. Cậu từng nói cô ấy là một người thấu tình đạt lý vậy thì việc này có hy vọng rồi”.

Tiểu Canh nghĩ một hồi rồi nói: “Tôi muốn trình trọng xin lỗi cô ấy, nói từ hôm nay trở đi tôi sẽ tôn trọng quyết định và ý kiến của cô ấy. Nếu tôi đã hứa việc gì thì nhất định tôi sẽ làm được. Nếu như tôi có ý kiến gì khác thì nhất định sẽ nói trước mặt cô ấy. Sẽ không có kiểu tiền trạm hậu tẩu nữa”.

Tôi nói, vậy cậu thử đi. Chúc cậu may mắn.

Tiểu Canh đi rồi. Sau đó một thời gian tôi nhận được một túi kẹo cưới được gửi chuyển phát nhanh. Trong túi còn có một bông hoa hồng màu hồng được bọc trong giấy bóng trong suốt nữa. Tôi nghĩ, đây chắc là cái kết của câu chuyện.

Có rất nhiều ông chồng có suy nghĩ lấy nhiều vợ

Chế độ một vợ một chồng không nhất thiết là chế độ cuối cùng thế nhưng đó đang là chế độ hiện hành. Không chắc chắn đã là chế độ cuối cùng, thế nhưng nó là chế độ ổn định nhất. Nếu bạn là một người chờ đợi sự an bình và hòa thuận thì bạn nên cố vũ chế độ này và bảo vệ nó.

Tôi đã từng tiếp một người đàn ông thành đạt ở trung tâm tư vấn, anh ấy nói với tôi, anh ấy có rất nhiều tiền, con số cụ thể anh ấy không muốn nói cho tôi vì sợ làm tôi giật mình. Tôi nói, tôi không nhát gan như anh ấy nghĩ. Đối với tôi mà nói cho dù là bao nhiêu tiền thì xét về nhân cách đều như nhau cả. Hơn nữa, tôi đoán tiền của anh không chắc đã giải quyết được vấn đề của anh, nếu không thì anh không vượt đường xa đến trung tâm của tôi làm gì.

Anh ấy là một khách đến từ nơi khác, bởi vì công việc bận rộn quá cho nên anh ấy đã hẹn từ sớm và là người khách đầu tiên đến, sau khi tư vấn xong anh ấy vội lên máy bay bay về để tham gia họp hội đồng quản trị ngay.

Anh ấy nói: “Cô nói cũng có lý của cô. Thế nhưng vấn đề người có tiền gặp phải khác với vấn đề người không có tiền gặp phải”.

Tôi nói: “Nếu như tôi và anh nói chuyện tiền nong ở đây thì tôi không có kinh nghiệm bằng anh. Có điều hôm nay anh bỏ thời gian vàng ngọc của anh để đến chỗ tôi thì nhất định anh muốn nói chuyện tương đối nghiêm túc?”

Anh ấy nói, chuyện là thế này, tôi nghĩ chế độ một vợ một chồng không phải là chế độ tốt nhất.

Tôi nói, xem ra chắc chắn anh có chuyện gì đó trong quan hệ vợ chồng rồi. Bây giờ chúng ta đối diện với hai vấn đề: Hoặc là nói chuyện chế độ một vợ một chồng có hợp lý hay không, hai là trong chuyện đó sẽ nói thêm về chuyện của anh.

Mấy chị em chúng tôi liền gọi người đàn ông thành đạt này là anh Tụ Quý.

Tụ Quý suy nghĩ một hồi rồi nói, tôi vẫn muốn nói chuyện công việc chung với cô.

Tôi nói, được. Anh có ý kiến gì về chuyện một vợ một chồng?

Anh nói, một người đàn ông thành công nên có nhiều người bên cạnh, làm như vậy người đàn ông ấy (tạm gọi là anh ấy) mới có nhiều con cháu, gen thông minh của anh ấy mới được di truyền rộng rãi. Người nghèo nên sinh ít con, ngay cả bản thân họ còn không nuôi được thì sinh con ra chỉ là gánh nặng cho xã hội, điều này có hợp lý không?

Tôi nói, ý của anh là anh cảm thấy mình nên có nhiều người bên cạnh, còn một số người thì không nên có, làm như vậy càng có lợi cho quá trình tiến hóa. Ý anh là như vậy phải không?

Tụ Quý nói, cơ bản là như thế.

Tôi nói, thực ra điều này không phải là ý kiến mới. Tôi cảm thấy quy tắc này đã thực hành được một trăm triệu năm rồi.

Tụ Quý nói, cô đang nói đùa à? Nhân loại mới có bao nhiêu năm mà?

Tôi nói, anh hỏi như vậy rất đúng. Nhân loại đích thực là chưa có lịch sử lâu dài đến thế, thế nhưng trong giới động vật thì đã có. Động vật cơ bản là quy tắc thực tế nhất của quy tắc này, những con đực khỏe mạnh hơn chiến thắng thì có thể được ăn, được quyền kết bạn với con cái. Trong thời kỳ đầu của xã hội loài người về cơ bản là cũng như thế. Ở Trung Quốc cho đến trước cách mạng Tân Hợi, chế độ ba thê bốn thiếp vẫn là hợp pháp. Vì thế quan điểm của anh không được coi là mới.

Tụ Quý nói, nếu mà như thế thì tốt quá.

Tôi nói: “Con người sở dĩ từ bỏ cách làm đó có thể là có nhiều nguyên nhân. Trong đó có một nguyên nhân lớn đó là, tôi nghĩ chế độ một vợ một chồng hòa thuận và yên bình hơn. Nếu không thì giữa người cùng giới vì tranh giành bạn đời mà đánh nhau toác đầu, chảy máu, dẫn đến nhiều cuộc chiến tranh chém giết, phá hoại sự thống nhất, hòa hợp dẫn đến sự thụt lùi của văn minh. Hơn nữa nhìn từ góc độ của phụ nữ thì một vợ một chồng càng có lợi cho sự ổn định lâu dài về tình cảm, cũng như càng có lợi cho việc chăm sóc con cái. Còn một nguyên nhân nữa đó chính là bảo vệ sự đa dạng của vật chủng. Không nhất định là gen tốt là không có khuyết điểm gì, và cũng không chắc chắn là gen thất bại trong cuộc cạnh tranh không có tác dụng gì. Hơn nữa, sự sinh sản của đời sau là sự phân liệt giảm quân số của các loại gen, sau đó mới dung hợp lại với nhau tạo thành một sinh mệnh mới, đó là một quá trình rất kì diệu. Vì thế rất có thể sẽ có nhiều cục diện đúng đúng sai sai.

Đương nhiên rồi, nhân loại đang không ngừng mò mẫm và tiên bộ, bao gồm việc tìm kiếm hình thức tổ hợp của xã hội loài người. Anh có thể tìm ra nhiều điều không tốt từ chế độ một vợ một chồng thế nhưng tôi thấy chế độ này trong thời đại hiện nay tương đối tốt. Pháp luật hiện hành đều vận hành theo quy tắc này, một mình anh muốn thay đổi e rằng rất khó khăn.

Tụ Quý nghe xong cảm thấy có chút chán nản: “Thế tôi phải làm thế nào bây giờ?”

Tôi nói, anh có thể tiếp tục duy trì chế độ một vợ một chồng như nhiều quốc gia khác, hoặc là quay về đời Thanh. Một cách khác là anh có thể từ bỏ chế độ một vợ một chồng này rồi đứng ở trên mảnh đất ở Trung Quốc, để xem anh sẽ thoát khỏi hoàn cảnh ấy như thế nào.

Tụ Quý nói, tôi không có cách nào duy trì chế độ một chồng nhiều vợ ở thời nay, tôi cũng không có cách nào quay về thời Thanh. Tôi chỉ còn cách thay đổi.

Về khó khăn của Tụ Quý và việc anh ấy thoát khỏi khó khăn như thế nào tôi không nói ở đây nữa. Nói chung đàn ông có tư tưởng một chồng nhiều vợ ngày nay không hề ít. Có người hoặc là không cảm thấy, họ cho rằng mình có sự quản lý về đạo đức sẽ không bao giờ phạm lỗi như thế. ở đây cần chú ý một chút đó là nam giới có nhu cầu có nhiều bạn đời, đây là một bản năng sinh vật. Điều này không phải là điều cấm kỵ, cũng không có gì đáng xấu hổ. Trong lịch sử tiến hóa của loài người quy tắc này của giới động vật cũng kéo dài đến tận ngày nay. Chế độ một vợ một chồng hiện hành là một chế độ tiến bộ, cũng chính là cách để ràng buộc bản năng của con người. Sự ràng buộc này là vì sự phát triển hòa bình của con người và xã hội. ít nhất trong giai đoạn này nó là khả thi nhất.

Nhận thức được điểm này chúng ta có thể chờ đợi sự thay đổi của xã hội, hòa bình và yên ả hơn.

• Nguyên nhân căn bản nhất làm cho phụ nữ xấu.

Đối với nữ giới, điều đáng sợ nhất chính là oán hận và hồi hận. Oán hận khiến chúng ta dùng năng lượng ác độc nhằm vào người khác. Hồi hận thì là xoay ngược lại mũi súng, mang thứ tình cảm, trách nhiệm nhằm vào chính mình. Bạn có thể tức giận, sau đó áp dụng hành động, bạn có thể hồi hận, sau đó thay đổi bản thân. Thế nhưng mong bạn hãy từ bỏ oán hận và hồi hận, điều đó ngoài việc làm cho phụ nữ xấu xí ra còn mang đến rất nhiều bệnh khác.

Tôi có một cô bạn gái rất xinh đẹp, nhiều năm không gặp, đến lúc gặp lại nhau khiến tôi giật mình.

Ngay lúc đó không biết nói gì chỉ biết lắp ba lắp bắp. Cô ấy ngược lại rất bình tĩnh, nói bản thân mình già rồi, có đúng không? Tôi ậm ừ nói tôi cũng già rồi. Chúng ta đều già rồi, thời gian không tha một ai mà. Cô ấy cười đau đớn rồi nói, bản thân mình không chỉ già mà còn xấu nữa, đúng không?

Điều này trước mặt một người phụ nữ bạn không thể nào che giấu được. Tôi nói, hình như không phải cô ấy xấu đi. Mà chỉ là cô ấy không giống cô ấy của ngày xưa nữa. Dường như giống như biến thành một người khác, cả diện mạo gương mặt cũng không giống nữa.

Cô ấy nói: “Cậu không biết hôn nhân của tôi rất bất hạnh sao?”

Tôi nói: “Biết một chút”.

Cô ấy nói: “Để tôi nói cho cậu một việc, một người phụ nữ bất hạnh giống như tượng vậy. Chúng ta vẫn thường nói mỗi một người phụ nữ đều giống như một pho tượng đau khổ. Thực ra, cậu đến chỗ cô gái kia xem đi, không phải có nhiều cô gái có tướng mạo như thế đâu. Phụ nữ khi còn trẻ về cơ bản đều lãng mạn, ngây thơ như thế. Thế nhưng nếu cậu nhìn những người phụ nữ trung niên thì cậu có thể nhìn thấy ngay hạnh phúc và bất hạnh rất rõ ràng”.

Tôi nói: “Cuộc sống có thể tạo ra gương mặt của con người, điều này tôi biết. Thế nhưng, dường như không tuyệt đối như cậu nói đâu”.

Cô ấy kiên quyết nói: “Là như thế đấy, nếu không tin thì sau này cậu cứ quan sát nhiều đi. Đến chỗ những người già ấy, cậu sẽ thấy sự khác biệt rất lớn. Về cơ bản chia làm hai loại: Một loại là hiền từ, một loại là hung ác, tôi thuộc loại hung ác đấy”.

Tôi không biết phải tiếp tục chuyện này như thế nào cho nên tôi nói: “Có điều, trong những bức ảnh chúng ta đều thấy người già rất hiền từ”.

Cô ấy nói: “Đúng thế. Những người không hiền từ vốn không sống quá lâu được. Giống như tôi, sớm sớm cũng cáo từ trần gian thôi”.

Nói đến đây tôi không còn cách nào trốn tránh chủ đề này nữa, tôi nói: “Vậy chúng ta nên xem xét thế nào sự thay đổi tướng mạo của mình đây?”

Cô ấy nói: “Sở dĩ tôi nói điều khẳng định này với cậu bởi vì tôi đã rút ra được kết luận từ bản thân tôi. Bởi vì hôn nhân của tôi không hạnh phúc, tôi lại không có cách nào ly hôn vì thế tôi luôn sống trong cuộc sống đầy oán giận và hối hận. Soi gương, mỗi ngày tôi lại thấy bản thân mình già đi và trở nên hốc hác hơn. Đương nhiên không phải xảy ra một ngày được, người khác không thể nhìn thấy thế nhưng bản thân tôi thì có thể thấy được, tôi dùng kinh nghiệm có được từ bản thân mình để nhìn người khác, chắc chắn phải đúng 100%...”

Tôi nhìn cô ấy mà không nói được điều gì. Trước một trí tuệ lạnh lùng, không cảm xúc thế này bạn chỉ có thể im lặng.

Mỗi lần tôi nhớ lại cô ấy trong lòng đều cảm thấy trái tim như có nghìn mũi gai đâm vào, đau buốt. Trí tuệ mà cô ấy có giống như một sợi dây thừng màu đỏ giữa dòng sông băng, tươi tắn khi đông cứng lại ở đó, thế nhưng lại chẳng giữ buộc được bất cứ thứ gì cả.

Tôi đồng ý nói lời trái tim của cô ấy ở đây. Phụ nữ có phải vì tâm lý không khỏe mạnh mà trở nên xấu xí hay không tôi không dám đảm bảo. Bởi vì tâm lý không khỏe mà dẫn đến bệnh tật trong người thì điều đó loại hoàn toàn chính xác.

Để không bị bệnh, để không xấu xí, con người chỉ có cách là để trái tim mình tràn đầy yêu thương mà thôi.

• Phát ra âm thanh luôn luôn có tác dụng.

Nếu như bạn là nữ giới thì mong đừng giận dữ. Thế giới này vốn không bình đẳng mà. Trước bạn rất lâu đã như thế rồi. Sau bạn rất lâu nó vẫn như thế. Vì thế nó chờ đợi bạn đến và chiến đấu. Bạn đến và chiến đấu có thể cũng chẳng thay đổi được gì, có thể bạn sẽ làm cho nó đẹp hơn một chút, thế nhưng ít nhất thế giới này vì có bạn nên có hy vọng.

Có một năm tôi đến một ngôi trường cấp hai để phát biểu. Vùng nông thôn ở phía Bắc Trung Quốc, một sân trường ở ngoài trời, xung quanh là mấy nghìn học sinh. Các em mặc đồng phục áo xanh của

trường, gương mặt các em như đóa hoa hồng nở. Mùa đông trời rất lạnh. Trước đó tôi đã từng hỏi hiệu trưởng là không thể tìm được một nơi ấm áp hơn một chút sao? Hiệu trưởng khó khăn nói, trường học ở nông thôn đều như thế này, ngay cả đại hội của trường đều diễn ra ngay trên sân trường. Thực ra tôi nói thế không vì muốn nói cho mình mà vì sợ mấy nghìn học sinh không chịu được. Hiệu trưởng nói, cô cứ yên tâm đi, không sao đâu. Trẻ em nông thôn đều có khả năng chịu lạnh.

Tôi chưa bao giờ diễn thuyết nhiều ở một nơi lạnh như thế này. Tuy nhiên, trước đây khi ở Tây Tạng tôi đã phải chịu cái lạnh âm hơn bốn mươi độ, thế nhưng lúc đó quân nhân như con rối cứ vội vàng lên đường, ngậm miệng không nói câu nào, nếu nói chuyện thì sẽ nhanh chóng khiến cho nhiệt lượng xung quanh tan biến. Lần này do hít phải gió lạnh, thở khí nóng ra, ở cái lạnh của tháng mười hai, đôi mắt với ánh mắt háo hức của hàng nghìn học sinh để nói về lý tưởng và cuộc sống, trong miệng tôi thở ra hàng hơi khói trắng, giống như ống khói của xe lửa cũ.

Phát biểu xong, tôi nói, nếu có câu hỏi gì thì có thể viết ra giấy. Đây là thói quen thuyết trình, nếu như tôi có vấn đề gì nói không thỏa đáng thì mọi người cứ nói ra. Tụi trẻ liền lấy giấy bút ra viết những điều thắc mắc trong lòng. Các thầy cô rất tận tâm đi từng hàng một để thu giấy.

Tôi mở một tờ giấy ra, trong đó viết: Tôi rất tức giận, thế giới này không bình đẳng. Ví dụ như tại sao cháu lại là một đứa con gái? Tại sao cha cháu lại là nông dân, còn cha của bạn cùng bàn với cháu lại là huyện trưởng? Tại sao chúng cháu đi học lại phải đi xa thế, còn bạn cùng bàn của cháu lại được ngồi ô tô? Tại sao cháu chỉ có một cái bút mà bạn ấy lại có một hộp bút...

Tôi nhìn một hàng câu hỏi ấy trong lòng có thể tưởng tượng ra một bé gái tràn đầy oán giận, nếu như cô bé ấy nói liền một mạch thì có lẽ không khí sẽ như bị đốt cháy thành những đốm lửa màu xanh trắng mất.

Tôi đọc to tờ giấy của cô bé ấy lên, lúc ấy cả sân trường đều rất yên tĩnh, tôi có thể nghe thấy tiếng một chú chim hót vang trên cành cao ở phía chân trời. Tôi đứng từ trên bục nhìn xuống, từng đôi mắt sáng, tròn, từng đóa hoa hồng trên gương mặt. Còn có em đang ngó đông ngó tây, dường như đang muốn tìm chủ nhân của mảnh giấy.

Nghe nói trẻ con khi ở trong bụng mẹ có thể cảm nhận được tình cảm của người mẹ. Rất nhiều bé gái trong bụng mẹ đã có thể cảm nhận được thế giới không công bằng, bởi vì bé ấy không phải là một bé trai, không đúng như nguyện vọng của mọi người.

Còn có cách nào khác không? Không có. Ít nhất trong giai đoạn này không có cách nào thay đổi giới tính của bạn. Bạn chỉ có cách chấp nhận mà thôi. Tôi nói chấp nhận là muốn nói có một số thứ cùng bạn sinh ra không thể thay đổi được. Ví dụ như giới tính của bạn, tướng mạo của bạn, cha mẹ của bạn, nơi bạn sinh ra... Nói chung những thứ này đã được chuẩn bị sẵn trước khi bạn sinh ra rồi, không phải bạn có thể thay đổi được. Bạn chỉ có cách chấp nhận nó mà thôi.

Đừng bao giờ tin những lời nói như “thế giới bình đẳng”. Trong thời hiện nay điều ấy vẫn chỉ là một ước nguyện mà thôi. Có điều bạn không cần phải đau lòng, buồn bã đâu. Thực ra thế giới đã dần dần bước trên con thuyền bình đẳng rồi. Ví dụ một trăm năm trước, bạn có thể đến trường để học không? Rất có thể bạn đang cặm cuoi học nữ công gia chánh. Con trai của huyện trưởng lúc đó đã là công tử của huyện thái gia, làm sao mà bạn có thể ngồi học cùng bàn với cậu ấy được chứ? Trên con đường tranh giành bình đẳng chúng ta đã xuất phát rồi.

Không có ai có thể đảm bảo và hứa hẹn bạn sinh ra sẽ được hưởng ánh mặt trời hòa bình chói lọi. Bạn xem giới động vật đi, bạn sẽ thấy bình đẳng hiếm thấy thế nào. Bình đẳng là sản vật trí tuệ của con người, là sách lược duy trì an ninh của đại đa số con người. Bạn hiểu được điều này sẽ giảm đi được rất nhiều phiền nộ, và cảm thấy muốn cảm ơn thế nào. Bạn đã hưởng thụ được nhiều thành quả phấn đấu của nhiều người, sự báo đáp của bạn chính là tiếp tục cố gắng, chứ không phải than phiền.

Là nữ giới bạn không nên im lặng trước sự không bình đẳng ấy, bạn có thể lên tiếng. Nói với không nói ra trong khoảnh khắc có thể kết quả giống nhau, thế nhưng nếu như cảm nhận và ảnh hưởng lâu dài là không giống nhau. Hơn nữa chỉ cần bạn nói ra không ngừng thì mọi chuyện có thể có sự thay đổi.

Nên nhớ, nói ra mọi chuyện luôn luôn có tác dụng, bởi vì có thể tiếng nói ấy được nghe thấy và có thể được thay đổi.

Nói thật, để một cô bé bị coi thường nói ra chuyện không bình đẳng này hầu như không thể. Thế nhưng suy đi nghĩ lại tôi quyết định duy trì kỳ vọng này. Bởi vì con gái ngày nay cũng có thể trở thành người mẹ trong ngày mai. Nếu như họ cứ giữ những điều cũ kỹ như thế thì không thể cất cao tiếng nói không bình đẳng được. Nếu như con cái của họ có thể chạm vào ký ức của họ thì sự việc rất có thể được thay đổi. Đương nhiên, nếu con gái lớn, đến nơi công cộng thì càng phải nhớ điều này và thực hiện nó. Nhớ, hét lên luôn cần thiết, cho dù cả đời này không ai nghe thấy thì lời hồi âm cũng mãi kéo dài.

• Món quà tốt đẹp làm phiền thế giới.

Nếu như bạn bị bệnh thì hãy đi đến bệnh viện ngay thời gian đầu. Không nên cứ nghĩ rằng đó là sự rèn luyện của bản thân. Thế nhưng bạn có thể suy nghĩ xem tại sao mình lại bị bệnh? Tất cả mọi bệnh tật đều có nguyên nhân của nó cả, đáp án chỉ có mình bạn biết. Biết đáp án rồi bạn có thể không nói cho ai bởi vì đó là bí mật của bạn. Nếu như bạn không ngừng nói bệnh tật của mình cho người khác, vậy đó không phải là động vật luôn tự coi bị bệnh là đẹp sao.

Tôi rất thích một cuốn sách, tên là Sự hồi phục của sinh mệnh. Đây là cuốn sách do nữ bác sĩ tâm lý người Mỹ tên là Louise Sea viết, nghe nói cuốn sách bán ra với hơn hai mươi triệu bản. Đây là số lượng tiêu thụ của năm 2003, đến bây giờ chắc còn cao hơn nữa. Tôi thích cuốn sách này đến mức độ nào? Tôi sẽ kể cho mọi người một câu chuyện cười có thật.

Có một tờ báo, trên đó có một chuyên mục không định kỳ, tên là “Danh gia tiên thư”, chính là mời một số người nói xem gần đây thích đọc sách gì, sau đó cùng chia sẻ với độc giả. Thực ra đây chính là viết một bài phát biểu cảm nghĩ nói xem quyển sách này hay ở chỗ nào, tại sao lại muốn chia sẻ với mọi người. Có một chút giống như bạn ăn cơm ở một quán ăn hoặc một khách sạn, ăn được một món ăn ngon sau đó nói cho bạn bè, người thân biết và nói mọi người đến đó thử. Tôi rất hay chú ý đến một số chuyên mục loại như thế này, bởi vì bây giờ sách phê bình nhiều quá, đều là những bài văn dài dòng nói quyển sách này hay chỗ này, chỗ kia hay, có điều tôi nghi ngờ tác giả ăn tiền của nhà xuất bản nên nói tốt cho họ, không biết đâu mà tin được. Nếu là những bài văn chương còn chán hơn cả đậu phụ khô, đến lượt tôi phải biên tập, giới thiệu cuốn sách, tôi cảm thấy rất vinh hạnh, tôi vội vàng viết về cuốn sách mà tôi cảm thấy hay, biên tập của báo và tôi cùng thích chuyên mục ấy. Biên tập nói, nếu như tôi quá bận, không có thời gian để viết bài này thì tôi có thể nói cách nghĩ của tôi cho biên tập rồi cô ấy viết giúp tôi. Lúc đó tôi thực sự rất bận cho nên tôi nói hết cảm nghĩ của mình về cuốn sách trên điện thoại cho cô ấy, sau đó biên tập sẽ chỉnh sửa lại và đăng báo. Bởi vì tôi không có tờ báo ấy cho nên biên tập gửi nó cho tôi, tôi lại không nhận được cho nên ấn tượng về nó cũng nhạt nhòa. Hơn một năm sau biên tập lại hẹn bài ở mục ấy với tôi, tôi nghĩ nếu lại nhờ người ta viết thì không đành, cho nên lần này tự tay tôi sẽ viết và gửi mail cho cô ấy. Mấy hôm sau biên tập mail lại cho tôi, nói, xem ra cô Mẫn rất bận, năm ngoái cô đã giới thiệu cuốn sách đó rồi.

Tôi thực sự cảm thấy ngại ngùng, cảm thấy mình như không tôn trọng cô biên tập này thế nhưng trong lòng thực sự cảm thấy thích cuốn sách này. Tôi sẽ giới thiệu bài phát biểu ấy ở đây trước sau đó chúng ta sẽ nói chuyện về quan hệ giữa bệnh tật và cơ thể.

Louise Sea là chuyên gia trị liệu tâm lý nổi tiếng nhất nước Mỹ, cô ấy đã tìm ra mô hình tâm lý ẩn tàng đằng sau bệnh tật, cô ấy cho rằng mỗi người đều có khả năng để áp dụng phương thức tư duy tích cực, thực hiện chinh phục thể sức khỏe tâm lý, cơ thể.

Có thể, có người cho rằng Louise Sea là một người vô cùng khỏe mạnh, nếu không thì làm sao cô ấy có tư cách để viết cuốn sách dạy mọi người như thế này? Nên biết rằng cuốn sách này xuất bản từ sau năm 1984, cho đến năm 2002, bản tiếng Anh đã tái bản 71 lần, lượng tiêu thụ đạt hai mươi triệu bản.

Thực ra cô ấy là một người phụ nữ bất hạnh, hồng nhan bạc mệnh, dải gió dầm sương. Thời thơ ấu của cô ấy cũng phải trôi dạt sương gió, gia cảnh khôn khổ, bố mẹ ly thân từ khi cô còn học mẫu giáo,

lên năm tuổi thì gặp phải cường bạo, thời niên thiếu thì liên tục phải chịu sự ngược đãi, sau đó cô ấy chạy trốn đến New York, trải qua nhiều khó khăn cô mới trở thành một người mẫu thời trang, và lấy chồng. Mười bốn năm sau, cô bị chồng bỏ rơi, sau đó cô lại bị chẩn đoán ung thư...

Thế nhưng Louise Sea không bị số phận giày xéo tan nát thành bụi mà cô dùng những mảnh vỡ tàn khốc ấy để xây lên con đường tư duy của mình, và giới thiệu quan niệm “chỉnh thể sức khỏe”. ở trong cuốn sách của cô luôn tuân chảy dòng trí tuệ âm áp, truyền thụ những phương pháp thực hiện có hiệu quả. Đặc biệt nên nhắc đến một điều đó là trong cuốn sách có một danh sách câu hỏi, liệt kê những loại bệnh hiện nay bạn có và những bệnh sẽ có thể có sau này. Và đặc biệt hơn là nói đến những nguyên nhân nội tại của bệnh.

Tâm lý không phù hợp có thể dẫn đến những bệnh về mặt tâm lý. Ví dụ như công việc có áp lực quá lớn khiến bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi. Giám đốc yêu cầu bạn tăng ca, bạn không thể không tăng, những lúc thế này bạn rất dễ bị cảm. Bạn có thể danh chính ngôn thuận nằm trên giường để nghỉ ngơi, dưỡng bệnh. Bệnh cảm trở thành người bạn tốt của bạn, được vinh hạnh đứng tên trong hàng ngũ các bệnh tâm lý, cơ thể. Louise Sea đều xếp hàng cho các loại bệnh, chia thành bảng rõ ràng để chúng ta dễ tra cứu, điều này thật thông minh. Tôi không dám chắc cách viết theo quy luật khởi - thừa - chuyển - hợp là hoàn toàn chính xác, thế nhưng ít nhất phần lớn đều vô cùng hữu ích và thực dụng.

Ví dụ “đau đớn”, có thể là do khát vọng đạt được tình yêu, khát vọng được sở hữu thế nhưng lại không thực hiện được. Ví dụ dẫn tới “thiếu máu” nguyên nhân tâm lý có thể là do thái độ tiêu cực, thiếu vui vẻ, và sợ hãi cuộc sống. Ví dụ nữa là “áp xe” là do bạn không muốn bỏ đi một ý niệm nào đó dẫn đến cảm thấy phẫn nộ. Còn nữa là “phần lưng không hợp” là vì cảm thấy cuộc sống này khó mà cố gắng được...

Bảng biểu này chiếm 44 trang mỗi một lần đọc đến đây tôi đều tràn đầy sự hiếu kỳ và kính phục. Trong cơ thể chúng ta cất giữ tâm lý của chúng ta, bọn chúng giao lưu, hòa hợp với nhau, chúng điều khiển cuộc sống của chúng ta trong bóng tối, còn chúng ta thường không biết điều gì cả. Sách của Louise Sea không chắc chắn là hoàn toàn chuẩn xác với cả thế giới nhưng ít nhất nó cung cấp cho chúng ta biết nhiều tin tức, để chúng ta không còn mù quáng với bệnh tật, tâm lý của chính mình nữa, để chúng ta tiếp tục xây dựng sức khỏe.

• Chắc bạn đã từng nghe hiểu tiếng kêu của bản thân mình.

Bảng biểu mà Louise Sea lập ra tôi cũng không biết là có hoàn toàn phù hợp với thể chất của người Trung Quốc hay không. Ví dụ như cô ấy nói bệnh áp xe là do “cảm thấy bị tổn thương, bị coi thường, muốn báo thù nên mới sinh ra những xung động tư tưởng”. Ví dụ như cô ấy nói bệnh viêm Amidan là do “gia đình xảy ra xung đột, cãi nhau, trẻ con phát hiện thấy mình không được chào đón, là một gánh nặng”. Nói đến vấn đề mà phụ nữ hay gặp là liên quan đến tuyến sữa, Louise Sea nói là do “bầu vú đại diện cho mẫu tính, dưỡng dục và dinh dưỡng, nếu như bầu vú có vấn đề phần lớn là do họ từ chối bồi dưỡng cho mình mà coi người khác còn quan trọng hơn mình. Quá mức yêu quý người khác, quá mức bảo vệ người khác, quá mức nhẫn chịu”...

Còn có rất nhiều vấn đề khác nữa, bạn xem rồi sẽ phải toát mồ hôi. Chúng tôi cứ nghĩ rằng những điều ở trong tim cứ lóe lên rồi qua, rất nhiều thứ chỉ như một trò chơi, thì lại bị một người bạn chân thành – chính là cơ thể ghi nhớ lại từng chút một. Chúng nghĩ rằng những lời chúng ta nói đều là những mệnh lệnh sâu sắc, chúng sẵn sàng chịu khổ, chịu tội, sẵn sàng dùng trăm phương nghìn kế để chấp hành mệnh lệnh của bạn.

Nói đến đây tôi bỗng nhớ lại một câu chuyện đã qua của mình.

Cuối năm 80 của thế kỷ trước, tôi làm cục trưởng cục y tế ở một công xưởng ở Bắc Kinh. Đó là một xưởng công nghiệp nặng. Có hàng nghìn công nhân, các lò luyện đồng ngày đêm đỏ lửa, một dây chuyền ba dây nên cũng yêu cầu các bác sĩ cũng đứng theo ba dây. Phòng khám lúc nào cũng sáng đèn.

Phòng khám có mười mấy bác sĩ, hóa nghiệm, X quang, khoa nội ngoại, phòng thuốc, phòng trị liệu đều có đầy đủ, thật là không tước tuy nhỏ nhưng bộ phận nào cũng phải đầy đủ. Lúc đó còn chữa bệnh miễn phí, công nhân bệnh lớn bệnh nhỏ đều được chẩn trị ở phòng khám, mỗi ngày đơn thuốc bay khắp trời, còn có họp định kỳ hàng tuần, kiểm tra các công việc trên, cuối năm làm báo cáo tổng kết. Nếu như có người bị bệnh nặng thì phải liên hệ với bệnh viện. Nếu như có người chết thì phải chịu trách nhiệm hỏa táng... Tôi không cảm thấy chán khi viết nhiều như thế này mà tôi chỉ muốn nói rằng chức mà tôi làm làm chắc là chức vụ nhỏ nhất trong cả Trung Quốc, thế nhưng vô cùng phức tạp. Đúng lúc đó, tôi thi đỗ vào lớp nghiên cứu sinh văn học của trường Đại học Bắc Kinh và Học viện văn học Lỗ Tấn cùng tổ chức, bạn cùng lớp của tôi có Mạc Ngôn, Lưu Chấn Vân, Du Hoa, Trì Tử Kiện... Đây đúng là một cơ hội học tập tốt thế nhưng nếu như mặc áo trắng của cục trưởng cục y tế đi học lớp nghiên cứu sinh văn học dường như không phù hợp lắm.

Ngày đăng ký cũng đến, tôi đến cổng Học viện văn học Lỗ Tấn nhưng cuối cùng lại không vào, tôi nói với một người bạn gặp ở đó và nhờ bạn ấy chuyển lời đến hiệu trưởng là, tôi không có cách nào cân bằng mâu thuẫn giữa việc đi học và công việc đang làm, nên chỉ có cách không học, mong thầy tha lỗi cho tôi không chào mà đã đi. Sau khi nói xong mấy lời này tôi thực sự phải kiềm chế dòng nước mắt để rời khỏi đó. Đến hôm nay tôi vẫn muốn cảm ơn thư ký đảng ủy và giám đốc, sau khi biết chuyện này họ đã tổ chức một cuộc họp nhỏ, tập thể đều quyết định cổ vũ cho tôi đi học, vẫn phát cho tôi lương bổng, điều kiện duy nhất đó là tôi vẫn phải làm công việc ở phòng khám. Khi nào có buổi thi đi học, sau khi tan học lại về công xưởng làm việc, tôi vô cùng cảm ơn bọn họ.

Cứ như thế, sau khi tôi và các bạn hoàn thành khóa học ôn chúng tôi trực tiếp tham gia kì thi nhập học, bắt đầu chính thức đi học. Lúc đó, mỗi tuần bốn buổi học ở trường trong đó có hai ngày là phải học cả ngày, còn hai ngày học nửa buổi. Mỗi buổi sau khi học xong tôi lại vội vàng quay về công xưởng thực hiện công việc của mình. Lúc đó điện lực Bắc Kinh rất hạn hẹp, công xưởng của chúng tôi lại là hộ tiêu thụ lớn, chủ nhật là ngày dùng điện thấp, chúng tôi thì vẫn phải đi làm như thường. Ngày nghỉ của công xưởng là thứ ba, đúng lúc hôm đó là ngày tôi phải đi học cả ngày. Kết quả là hơn một năm như thế tôi hầu như không được nghỉ ngơi ngày nào. Mỗi tuần bảy ngày, bốn ngày ở trường, trong đó có hai buổi chiều phải về công xưởng làm việc. ở công xưởng là làm chẵn ba ngày và lẻ hai buổi chiều.

Mỗi ngày phải đi là gần bốn tiếng đi đường. Tôi và đồng nghiệp, bạn học nói đùa rằng, cứ một năm chạy đi chạy lại như thế tôi đã hoàn thành một vòng quanh Bắc Kinh rồi. Khi vừa bắt đầu còn đỡ, nhưng lâu dần tôi cảm thấy vô cùng mệt mỏi, đêm nằm mơ thấy ác mộng liên miên. Nếu như không phải mơ thấy đi học muộn thì lại mơ thấy mình chẩn đoán sai bệnh, làm bệnh nhân chết. Lần đầu tiên tôi cảm thấy thời gian như một chiếc khăn phơi dưới ánh mặt trời tháng ba, có cố gắng cũng không thể vắt được một giọt nước nào. Tôi sẽ kê nhầm tiền thuốc trên cương vị bác sĩ ở công xưởng, tôi cũng sẽ cảm thấy bồn chồn khi học ở trường, nghĩ đến người công nhân già sắp chết ở bệnh viện, tôi nhất định phải đi thăm ông ấy. Giống như người bệnh nhân trước, ông ấy cứ lẩm bẩm tên tôi, cứ nói tại sao bác sĩ Tất không đến thăm tôi? Nghe nói cô ấy là người tốt mà...

Con người giống như một quả bóng bay đã bị nổ thành trăm mảnh, chỗ nào cũng là những miếng vỡ không theo quy tắc. Tôi cảm thấy bản thân mình hết sức rồi, có lúc trong đầu nảy ra một suy nghĩ - tôi ốm nặng một trận cho xong. Như vậy thì không cần phải chiến đấu trên hai mặt trận nữa. Chỉ là bệnh gì mới được chứ? Tôi cười đau đớn. Nếu như là đau đầu đau bụng, bị cảm thì cho dù lúc đó bạn sốt cao đến mấy, có ho nhiều đến mấy thì mọi người ai cũng biết chỉ vài hôm là khỏi. Bệnh này nhẹ quá không đạt được mục đích. Hay là mắc bệnh tim nhỉ? Không được, bệnh tim không nhìn thấy được chỉ có dùng điện tâm đồ mới kiểm tra ra được, nói với người bình thường thì không rõ ràng được. Cho dù có in thành chữ to thì mọi người lại nói bản thân tôi là bác sĩ không chùng do tôi tự làm thế. Sau khi bệnh tim bị phủ định, tôi nghĩ hay là mắc viêm gan nhỉ? Nếu mắt cũng vàng rồi thì ai còn dám nói là giả nữa chứ. Suy nghĩ này vừa mới lóe lên thì ngay lập tức đã bị tôi bắn hạ. Không được, không được. Bệnh

này nghiêm trọng quá, nếu mà chuyển thành mãn tính thì sẽ dẫn đến gan cứng lại, ung thư gan... Hơn nữa, bệnh này lại còn có thể truyền nhiễm, sẽ mang lại rất nhiều phiền phức cho mọi người và bạn học, không được không được. Như thế này cũng không được, như thế kia cũng không được. Hay là bị viêm cột sống? Bệnh này cũng là bệnh mãn tính, mọi người đều biết là phải nghỉ ngơi, dưỡng bệnh. Nghĩ đi nghĩ lại cũng không được. Nếu như mà bị bệnh thật, phải nằm cả ngày không được ngồi dậy, không phải đi làm nữa thế nhưng đi học làm sao được?

Suy nghĩ linh tinh một hồi đầu óc tôi cũng mụ mị cả đi rồi, tự nhiên ngủ dần đi. Nếu như có một loại bệnh, có vẻ nghiêm trọng thế nhưng không có tổn hại nhiều đến các cơ quan quan trọng khác, người khác cũng nhìn thấy bệnh của bạn, thế là được rồi...

Dường như mỗi ngày đều trôi qua trong khó khăn và mệt mỏi, có điều chỉ cần mặt trời lên cao là tôi lại lấy lại tinh thần lên đường đi học. Có một hôm tôi dậy sớm cùng lúc với mặt trời, khi tôi đang đánh răng thì phát hiện mình không thể nào súc miệng được, nước men theo khóe miệng chảy xuống từng giọt, rồi men theo dọc cổ rơi xuống tay áo. Tôi còn chưa hiểu chuyện gì đang xảy ra thì đứa con mười tuổi của tôi chạy vào nói: “Mẹ, mẹ đừng làm mặt quỷ dọa con”. Tôi thấy chuyện này có gì đó không đúng nên vội vàng vào soi gương, lúc này chồng tôi nói, một nửa mặt bên trái của tôi bị lệch hẳn xuống dưới...

Tôi đến trước gương nhìn, gương mặt tôi bị méo xệch, mắt bị lệch xuống dưới, mũi hếch lên, miệng rộng ngoác ra, một dòng dãi còn đang nhỏ xuống... Đây là tôi sao? Mệt mỏi thì tôi sớm đã biết, sắc mặt không tốt tôi cũng đã sớm chuẩn bị tâm lý rồi, thế nhưng dung nhan xấu xí như thế này thực sự khiến tôi phát hoảng...

Tôi là một bác sĩ được huấn luyện bài bản hẳn hoi nên ngay lập tức tự chẩn đoán cho mình, tôi bị chứng tê liệt thần kinh mặt. Tôi không lo lắng gì mà vẫn ăn cơm như bình thường. Những động tác ngày bình thường rất đơn giản bây giờ lại vô cùng khó khăn. Cháo mà tôi ăn đều bị tràn ra ngoài, làm bẩn cả quần áo. Tôi ăn một cọng rau cải, cũng không biết là tại sao mà lại không nghe theo sự chỉ huy của tôi, nó kẹp vào trong má trái, kết quả là không có cách nào nuốt được mà cũng không thể nào nhổ ra được.

Một bên cơ mặt bị tê liệt, dường như chúng đang phản bính không nghe theo lời chỉ đạo của tôi. Sau một hồi vất vả không làm thế nào được tôi chỉ còn cách rửa sạch tay rồi cho vào miệng lấy cọng rau đó ra. Một bên mặt hoàn toàn mất cảm giác, không thể nháy mắt được. Mắt mở lâu quá cho nên đều cay xè, tôi chỉ còn cách dùng tay khép nó lại, không khác gì vuốt mắt cho người chết không nhắm được mắt. Khác một điều là mắt người chết sau khi vuốt rồi không có cách nào mở ra được thế nhưng tôi vẫn có thể nhìn thế giới này. Sau khi con người được nghỉ ngơi thì mí mắt vẫn không thể nào tự động mở ra được, tôi chỉ còn cách tiếp tục dùng tay nhấc mí mắt lên, có như thế tôi mới thấy đường được.

Tuy có nhiều động tác ngoài lề phải làm thế nhưng tôi vẫn kịp hoàn thành việc nhà, đưa con đi học trước khi đạp xe đạp đến công xưởng làm việc. Điều duy nhất không giống đó là lúc đó là mùa đông, một nửa mặt do tê liệt cho nên không che được. Gió lạnh thổi vào tôi phải đeo khẩu trang, các cơ bắp công không đóng mở mắt bình thường được, ánh mắt của tôi cứ phải mở to để nhìn về phía trước, cát bụi thổi đầy vào mắt. Khi đến được phòng khám thì mặt tôi đã đầy nước mắt.

Đồng nghiệp ngạc nhiên hỏi tôi có chuyện gì, đầu tiên họ chỉ chú ý đến mắt của tôi khi tôi bỏ khẩu trang ra, không nói một lời nào. Tôi muốn xem xem sự chẩn đoán của mình có đúng không, các bác sĩ sau khi xem bệnh đều nhất loạt kêu lên, cô bị trúng gió à?

Tôi cười, làm gì nghiêm trọng thế chứ?

Tất cả mọi người đều nhìn tôi. Sau này tôi mới biết, người bị tê liệt thần kinh mặt khi cười nhìn rất quái dị. Một nửa cơ mặt bình thường so với một bên hoàn toàn không có lực kia, sự thay đổi chênh lệch rất lớn. Làm cho một bên má hướng lên trên cao. Kết quả là một nửa bên má cứng như sắt, một nửa bên kia lại kéo về phía bên tai, giống như chiếc mặt nạ hình người bị vỡ.

Có người nói, cô Tất, xin cô đừng cười. Cô mau đi đến bệnh viện Thiên Đàn đi, đó là nơi có tiếng

nhất trong nước về khoa não, cô cũng biết là có một số bệnh về má là biểu hiện của bệnh não mà. Tôi nói, hôm nay tôi còn có mấy việc phải làm, tôi xử lý xong sẽ đi.

Đầu tôi hơi đau, tay có cảm giác không có sức lực, tôi đeo khẩu trang và bắt đầu hoàn thành các công việc nên làm. Lúc này đồng nghiệp đã gọi xe cấp cứu cho tôi. Tôi nói, tôi có thể tự mình đến bệnh viện Thiên Đàn, tê liệt thần kinh mặt không phải là bệnh nguy cấp.

Mọi người nói: “Thế nhưng cô là trưởng phòng khám, ngay cả ưu tiên này mà chúng ta không có hay sao? Hơn nữa, còn chưa biết cô bị thế là do tê liệt thần kinh đơn thuần hay là do biến chứng của xương sọ và xương sống gây nên, đương nhiên cũng có thể coi là bệnh cấp tính rồi”.

Tôi nói: “Các đồng chí, trong công xưởng chỉ có một chiếc xe cứu thương, trong thời gian đó các lò lửa vẫn hồng. Ai biết được khi nào xảy ra chuyện. Nếu như thật sự khi tôi dùng xe cứu thương mà xảy ra chuyện gì đó, cần dùng xe để đưa bệnh nhân đi, thế nhưng lúc đó xe đã bị tôi dùng rồi, sau đó đi kiểm tra bệnh của tôi chỉ là bệnh nhỏ mà làm lỡ thời gian cứu chữa cho công nhân. Lòng tốt của các bạn biết đâu lại hủy hoại một đời “anh hùng” của tôi?”.

Các đồng nghiệp chỉ có cách không thúc ép tôi nữa. Sau khi giải quyết xong tất cả mọi chuyện tôi tự mình ngồi xe bus đến bệnh viện Thiên Đàn. Bác sĩ khoa thần kinh nói bọn họ có thể khẳng định có triệu chứng của bệnh tê liệt thần kinh mặt, thế nhưng vẫn phải kiểm tra đầy đủ nguyên nhân để loại trừ khả năng nguyên nhân là ung bướu sọ và nhiễm trùng.

Tôi bình tĩnh hoàn thành một loạt kiểm tra, não hoàn toàn bình thường, tôi biết cuối cùng tôi cũng được nghỉ ngơi rồi. Sau khi chụp xong CT của não bác sĩ dặn tôi về nhà nghỉ ngơi, nếu bệnh nặng thêm, xuất hiện tê liệt các cơ thì phải nhanh chóng đến chẩn đoán. Sau đó, bác sĩ kê cho tôi một loạt đơn thuốc và số ngày uống.

Tôi bước ra khỏi bệnh viện ngửa mặt nhìn trời xanh và thở phào nhẹ nhõm. Tôi cảm nhận được là do cơ thể tôi đã tìm cho tôi một lý do. Tôi bị bệnh, bệnh này mọi người đều có thể nhìn thấy mà không cần tôi phải nói nhiều. Đối với một người phụ nữ thì dung mạo vô cùng quan trọng, tôi đã bị bệnh làm biến dạng dung nhan, mọi người sẽ đồng cảm với tôi, không hề nghi ngờ tôi giả bệnh. Quan trọng là tôi có đơn xin nghỉ phép, có thể danh chính ngôn thuận không cần phải thực hiện công việc này nữa.

Tôi vì thế mà cũng phải trả giá, uống bao nhiêu là thuốc (vì ngăn chặn không cho các dây thần kinh ở mặt tiếp tục biến chứng, lúc đó biện pháp duy nhất để đối phó đó là uống một loạt thuốc), khiến cho thể trọng tăng nhanh. Để cho mắt miệng nhanh chóng phục hồi nên mỗi ngày tôi phải uống bao nhiêu thuốc, dùng kim châm cứu dài bốn phân để thông huyết vị, một nửa má nổi đầy gân máu... nghĩ lại nhất định là gương mặt tôi lúc đó gớm ghiếc lắm.

Mỗi ngày tôi đều đeo khẩu trang đến lớp học, nhiều năm sau có bạn học còn nói, ấn tượng lớn nhất với Tất Thục Mẫn đó là luôn đeo khẩu trang đến lớp học, như kiểu sợ mọi người nhận ra mình là bác sĩ vậy. Bởi vì môi không khép kín được cho nên khi học tiếng Anh tôi thường phát âm không chuẩn, cô giáo thì nghĩ tôi không chuyên tâm. Sau đó tôi tìm cô giáo rồi bỏ khẩu trang ra cho cô xem tình hình mặt tôi. Cô nhắm mắt nói, được rồi, Tất Thục Mẫn, sau này trong giờ học cô sẽ không gọi tên tôi nữa.

Gương mặt tôi sau khi hoàn thành khóa học ở lớp nghiên cứu sinh mới cơ bản hồi phục. Tôi không biết đây có phải là một sự hồi báo của cơ thể với tôi không, nó khiến cho tôi có một cơ hội nghỉ ngơi để hoàn thành việc học hành của mình. Nếu không thì tôi rất có thể đã bỏ học giữa chừng rồi.

Viết linh tinh một hồi thì điều tôi muốn nói đó là: tôi tin rằng ý chí của chúng ta sẽ can thiệp nhiều đến cơ thể của chúng ta. Thực ra, cơ thể của chúng ta đáng yêu như thế, mức độ trí lực của nó hơi giống như trẻ con. Nó rất muốn thể hiện sự ngoan ngoãn của mình để ý chí và tư tưởng của chúng ta cảm thấy vừa ý. Thậm chí nó không nghe hiểu những lời phản đối, những lời tức giận, tất cả những lời đó chỉ là những lời nói nhất thời nên không cần thiết coi là thật. Nó không có khả năng phân biệt phức tạp, nó tương đối nguyên thủy, tương đương với thời kỳ đầu tiến hóa của con người. Nhiều lúc, nó nghĩ đang giúp chúng ta nhưng thực ra là nó đang tạo nên sự đau khổ và hậu di chứng rất lớn. Đương nhiên, chúng ta cũng thường thu lợi được từ trong đó.

Có điều, nếu như hôm nay tôi lại gặp phải sự mâu thuẫn giữa việc học hành và công việc thì tôi sẽ không để cơ thể trả giá nhiều như thế. Tôi sẽ trực tiếp tìm lãnh đạo để trình bày khó khăn, có thể từ bỏ học hành cũng chẳng có gì quá đáng, xét cho cùng thời gian còn dài, không cần thiết phải để cơ thể dùng cách phản ứng thê thảm này mới để cho cơ thể có cơ hội nghỉ ngơi.

Cơ thể vốn muốn lúc nào cũng nói cho chúng ta biết sự thay đổi và cảm nghĩ của nó, đáng tiếc là con người lại không lắng nghe, không coi trọng. Bởi vì cách biểu đạt của trẻ con thường bị coi nhẹ mà, thế là bọn họ cũng học được cách coi nhẹ cảm giác của bản thân mình. Nói ra thì về mặt nhạy bén của cảm xúc chúng ta sớm đã thụt lùi, còn thua với động vật. Một trong những bằng chứng đó là chúng ta chỉ có thể dựa vào thiết bị để dự đoán động đất, mà lại còn thường xuyên không chuẩn. Thế nhưng loài rắn, trăn, chuột lại sớm có dự đoán chính xác.

Các bạn yêu quý, xin bạn hãy hiểu rõ điều này, cơ thể của chúng ta lúc nào cũng sẵn sàng nghe chúng ta dặn dò, chuẩn bị mọi thứ để giúp đỡ chúng ta. Tuy không phải lúc nào cũng giúp được. Thế nhưng đó không phải là do cơ thể bỏ qua mà đó là do cả hệ thống của chúng ta đã biết thế nhưng không có cách nào tìm ra phương pháp giải quyết có hiệu quả. Cơ thể giống như một cột điện trong cơn bão tuyết, từng lớp tuyết phủ lên, cuối cùng đến một thời khắc nào đó thì đổ xuống. Nếu như sớm phá băng thì kết quả có thể đã không như thế.

• Không có răng của loài động vật nào trắng cả.

“Nghe nói có một cách nói vui là: Răng là đóa hoa của thận”.

Răng có kiên cố hay không đều phản ánh qua tình hình sức khỏe của một con người, điều này luôn luôn đúng. Có điều, liên quan đến màu sắc răng của con người còn có một câu chuyện nhỏ.

Năm đó khi tôi thực tập ở một bệnh viện, tôi sợ nhất là khoa nha. Nỗi sợ hãi này chắc là do từ nhỏ tôi đã sợ khi chữa bệnh răng. Cửa khoa nha cứ mở là tôi lại nghe thấy tiếng chuông cửa từ địa ngục. Tôi có một lỗi thế này đó chính là không muốn thấy người khác chịu khổ, dường như cảm giác sự đau khổ ấy xảy ra với mình vậy. Đó là một điều đại kỵ với bác sĩ, bác sĩ nên “đoạn tuyệt” như thế. Đau người khác đau bản thân mình không đau, thế mới có đầu óc tỉnh táo và tinh thần để chẩn đoán cho bệnh nhân. Cảm giác của tôi quá nhạy bén nên khi nhìn thấy bệnh nhân chảy máu thì huyết quản của mình cũng dâng lên, cảm giác có sự co giật nhẹ nhẹ.

Được rồi, tiếp tục nói chuyện răng.

Tôi lấy hết dũng cảm để đến khoa nha, thấy từng hàng từng hàng răng nhựa. Tôi nói những cái răng này sẽ được đưa vào miệng bệnh nhân sao?

Bác sĩ nha khoa nhìn tôi nói: “Những chiếc răng này chỉ là mô hình. Chúng tôi sẽ cho bệnh nhân đeo thử mô hình răng này, sau đó xem chiếc nào phù hợp rồi mới gia công thêm một bước nữa. Người bệnh lại phải tiếp tục đeo thử, nếu hoàn toàn phù hợp rồi thì lúc đó một chiếc răng giả mới hoàn toàn được lắp vào đó. (Hiện nay kỹ thuật trồng răng đã có sự thay đổi rõ ràng, năm đó ở biên cương quân đội dùng phương pháp trồng răng kiểu này).

Tôi nói, vậy tôi làm trợ lý cho bác sĩ nhé, tôi giúp bệnh nhân trồng răng.

Đó là sự giao hoạt của nữ thực tập sinh rất trẻ vào năm đó. Đợi ở phòng trồng răng, không nghe thấy nhiều tiếng chói tai. Vượt qua được cửa đầu tiên lòng cũng yên ổn hơn một chút. Đằng nào khoa nha cũng không phải là khoa chính, khi thấy tôi như thế cô giáo cũng không nghiêm khắc yêu cầu nhiều. Bạn nghĩ xem, một bác sĩ khi ra chiến trường chiến đấu ai còn nghĩ đến việc nhổ răng với trồng răng nữa? Khoa nha là một khoa rất có triển vọng nếu ở trong thời bình, nhưng lại là một khoa hầu như im hơi lặng tiếng trong ánh sáng gươm đao.

Tôi đặt cả chiếc bàn đầy răng lên trước mặt rồi ngó nghiêng nhìn nó, giống như lão nông dân đang ngắm nhìn những hạt ngô đã chín. Sau khi các bác sĩ làm sạch miệng bệnh nhân xong sẽ gọi tôi mang một chiếc răng đến để so sánh với màu da của bệnh nhân. Bởi vì màu răng và màu da của bệnh nhân

phải tương xứng với nhau, giống như kẹp tóc phải phù hợp với màu tóc. Đương nhiên nó cũng phải phù hợp với màu răng của hàng răng cũ, nếu không thì giống như giày thể thao phối với vét, tân binh gia nhập vào hàng ngũ lão binh, sẽ khiến người ta thấy buồn cười.

Có một lần, bác sĩ già muốn tôi chọn răng cho bệnh nhân. Đó là một cô văn công trẻ, bởi vì do va chạm nên một chiếc răng bị rơi nên chỉ còn cách nhờ đến răng giả. Bác sĩ đã chọn sẵn một chiếc răng cho cô ấy và để riêng ra một bên và đợi cô ấy đến thử.

Buổi tối, tôi đến phòng khám lấy đồ và nhìn thấy chiếc răng giả đó. Dưới ánh điện, chiếc răng giả như một chiếc vỏ hạt ngô màu vàng. Tôi nghĩ cô gái đó nhất định sẽ không thích chiếc răng này. Những cô gái trẻ nên có một hàm răng trắng như trân châu chứ. Tôi quyết định ngấm ngấm giúp cô ấy. Tôi lấy chiếc răng đó trả lại kho răng và chọn cho cô ấy một chiếc răng trắng khác.

Bác sĩ già không phát hiện ra điều gì bất thường, ông lấy chiếc răng tôi đã chọn, tôi im lặng đứng bên quan sát và chờ đợi giây phút cô gái trẻ ấy vui sướng.

Cuối cùng, thời gian cũng đã đến. Cô gái đến chiếc ghế nha khoa và bắt đầu ngửa cổ lên, ông bác sĩ già lấy chiếc răng và bắt đầu đưa vào trong miệng cô ấy, nói, nhai thử để xem cảm giác thế nào.

Cô gái lắc lắc đầu, há miệng, ngậm miệng để thử răng, một lát sau cô ấy nói, rất tốt, linh hoạt giống như răng của mình vậy.

Tôi nghe thấy thế cảm thấy rất vui sướng. Ông bác sĩ già đột nhiên nhú mày, nói, không được, hôm nay cháu không thể đeo chiếc răng này được.

Cô văn công cũng cảm thấy rất ngạc nhiên và hỏi tại sao lại thế? Tối nay tôi còn phải lên sân khấu biểu diễn, tôi cuối cùng có thể cười được rồi, dạo trước tôi luôn phải ngậm miệng khi múa.

Ông bác sĩ già im lặng một hồi rồi nói chiếc răng này thật sự không phù hợp với cô.

Cô văn công nói, tại sao chứ, tôi cảm thấy rất phù hợp.

Ông bác sĩ già nói, vì nó quá trắng. Rất xin lỗi cô, có thể là do tôi bị hoa mắt, nên chọn không phù hợp. Làm lỗi công việc của cô, tôi rất xin lỗi.

Cô văn công thất vọng quay về. Tôi đứng ngây người ở đó không biết nên nói điều gì nữa. Ông bác sĩ già lấy trong kho răng ra cùng một mẫu số răng và bắt đầu mài. Ông ấy vừa mài vừa nói từ trước đến giờ tôi chưa bao giờ sai lầm như thế.

Tôi nói, xin lỗi, là do tôi đổi chiếc răng ấy cho cô ấy.

Ông bác sĩ già nói, ý tốt của cô, tôi hiểu. Thế nhưng răng của con người không bao giờ trắng như thế cả. Nói răng trắng giống như vỏ sò thực ra đó chỉ là cách hình dung thôi. Cô đừng có mà mắc lừa nhé. Răng của con người nên là bảy hạt gạo nếp và ba hạt gạo tẻ nghiền thành bột rồi trộn với nhau ra màu như thế. Loại răng trắng khiến cho con người lóa mắt ấy là do trò của quảng cáo điện ảnh thôi, cô đừng tin làm gì.

Hôm đó ông bác sĩ già không hề mắng tôi một câu nào, thế nhưng tôi nghe và nhớ từng từ một.

Trang điểm để làm gì? Tức là để làm cho đỏ thêm đỏ, ví dụ như môi; làm cho trắng thêm trắng, ví dụ như da; làm cho đen thêm đen, ví dụ như tóc; còn đối với răng tức là làm cho nó thêm sáng. Đó là sự cần thiết của thương nghiệp, là sự cần thiết của biểu diễn, bởi vì nó mượn sức hấp dẫn của ti vi để bước vào hàng ngàn hàng vạn gia đình, và nó vô tình ảnh hưởng đến sự lựa chọn của chúng ra.

Tôi hỏi ông bác sĩ già có phải là do tôi ăn quá nhiều đường, uống quá nhiều trà, thêm nữa là có người khác hút thuốc vì thế nên răng không trắng được? Những nguyên nhân đó sẽ ảnh hưởng đến độ sáng của răng. Thế nhưng răng bẩm sinh là không phải màu trắng như tuyết, nếu không tin thì cô đi nhìn răng của hổ, chó săn, cá mập... bọn chúng không ăn kẹo, không hút thuốc, cũng không uống trà, vậy tại sao răng bọn chúng không trắng như vỏ sò. Từ đó, khi tôi xem “thế giới động vật” tôi luôn đặc biệt chú ý đến răng của các loài thú. Quả nhiên không có loại động vật nào có răng là màu trắng cả.

Răng màu trắng tuyệt chỉ xuất hiện trong sự tưởng tượng chế tạo của con người. Đó là âm mưu hợp tác của nhân viên trang điểm và ngành công nghiệp thuốc đánh răng. Bạn có thể chiêm ngưỡng những chiếc răng bị mài trắng, chúng là bạn của trân châu. Đừng bao giờ coi chúng là thật nhé.

Cho phép tôi nói lại lời của ông bác sĩ già một lần nữa: Răng của con người không nên trắng bóc như vậy, giống như hồ Đông Bắc trong tranh vậy. Răng của con người nên hơi vàng, giống như màu bột của bảy hạt gạo nếp trộn với ba hạt gạo tẻ.

• **Một bàn thức ăn cho hai một ngày.**

Có một vị bác sĩ chữa trị cho bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối thì khách đến nhà đông như trẩy hội.

Tôi nói, bệnh ung thư giai đoạn cuối về cơ bản là chuẩn bị lên trời rồi. Bao nhiêu người tìm đến nhờ vả ông, ông có bí quyết tuyệt chiêu gì chứ? Lẽ nào là có bí quyết của tổ tông để lại?

Bác sĩ nói, không có. Tôi không có bí quyết gì cả. Phương pháp chữa trị ung thư trên toàn thế giới này nhiều như thế, đều viết thành sách hết rồi. Nếu mà tôi có cách khiến họ hồi sinh thì tôi đã đoạt giải Nobel rồi.

Tôi nói, thế thì lạ thật, tại sao mọi người lại đến tìm ông chứ?

Bác sĩ tóc bạc trắng từ tốn nói với tôi, tôi chỉ cùng với những bệnh nhân ung thư ấy đi nốt cuộc hành trình cuối cùng mà thôi.

Nên nhớ là việc đi cùng này không hề dễ dàng, phải có kinh nghiệm, phải biết nên nói gì với họ, phải biết chịu từng yêu cầu một.

Người bệnh ung thư không biết lúc này nên làm thế nào, kể cả người nhà của họ cũng rất hoang mang. Con người thường dùng hai cách, hoặc là giả vờ chuyện ấy, cô biết tôi đang nói đến chuyện gì mà, chính là cái chết - cái chết cách đây rất xa, dường như nó sẽ không xảy ra vậy, có thể nói đông nói tây thế nhưng không được liên quan đến cái chết.

Điều ấy sẽ khiến cho người bệnh sắp chết cảm thấy cô đơn tột cùng. Họ biết chuyện ấy sắp xảy ra rồi, họ đã nhận được tất cả mọi sự dự báo. Thế nhưng mọi người dường như không để ý chuyện đó. Họ cũng không biết nên làm thế nào để mở chiếc khăn đáng sợ ấy ra, không biết làm thế nào để thoát được hoàn cảnh khó khăn ấy. Sau này, họ nghĩ, nếu như mọi người không nói đến chuyện này chứng tỏ mọi người không hề thích chuyện này. Họ nói, họ sắp rời khỏi cuộc sống này rồi nếu như mọi người không thích nói đến chuyện ấy vậy thì tôi cũng không nói là được. Thế là, cái chết trở thành bí mật mà ai cũng biết.

Người nhà đều nói với những người đến thăm bệnh nhân là bệnh của họ rất nghiêm trọng, có thể rời khỏi cuộc sống này ngay lập tức, thế nhưng bản thân họ lại không hề cảm nhận được. Xin mọi người, đừng làm ra vẻ mọi chuyện không sao như thế, đừng để bệnh nhân đau lòng.

Mọi người trong lòng đều biết thế nhưng không nói và cùng nhau giữ bí mật ấy cho người bệnh. Người bệnh thì không có dũng cảm để phá hoại ý tốt của mọi người, thế nên là sai rồi thêm sai, cứ giữ lời nói dối ấy ngày một lớn thêm, cho đến khi trở thành một tấm màn dày đặc. Đây là tấm màn mà người nhà họ đã vô cùng tốn công sức xây lên giữa bọn họ. Thế là người bệnh lại muốn sớm kết thúc cục diện này, bọn họ thậm chí còn muốn nhanh chóng tìm đến cái chết...

“Vậy thì, tại sao ông lại làm như thế?” Tôi hỏi.

“Đơn giản, tôi chỉ nói với họ một câu”. Bác sĩ nói.

“Một câu gì thế?” Tôi hiếu kỳ.

“Tôi chỉ nói với bọn họ là trước khi quãng thời gian cuối cùng đến, anh chị còn tâm nguyện gì không? Tôi có thể giúp mọi người làm chuyện gì? Tôi sẽ cố gắng hết sức để làm”. Ông bác sĩ trả lời.

“Đơn giản vậy sao?” Tôi càng ngạc nhiên hơn, bởi vì điều này đơn giản quá, đơn giản đến mức khiến người ta khó mà tin được.

“Chỉ có thế thôi. Nhiều người sắp chết đều kể chuyện họ muốn làm cho tôi nghe. Họ rất tin tưởng tôi mà không ngần ngại gì. Tôi không hề an ủi gì bọn họ cả, điều ấy chẳng có ý nghĩa gì. Bọn họ đều biết hết mọi thứ, họ còn biết nhiều hơn cả những người khỏe mạnh chúng ta, rõ ràng hơn cả chúng ta”.

Người sắp chết có một thứ trí tuệ thuộc về cái chết, là thứ mà những người đang tạm thời sống như chúng ta đây không so sánh được. Đối với thứ trí tuệ này bạn chỉ có cách khâm phục mà thôi. Bạn không thể vượt qua cái chết, giống như bạn không thể đứng ở chỗ cao hơn đầu mình. Bác sĩ nói, ánh

mắt luôn nhìn về phía trước với vẻ đầy tôn kính, dường như nơi đó có một chùm ánh sáng chiếu từ trên trời xuống vậy.

Tôi nói: “Thế ông đã nói với người chết về tất cả những tâm nguyện của họ à?”

“Đúng thế, hầu như tất cả mọi người đều có nhiều tâm nguyện chưa thực hiện được. Tôi thậm chí vì nói với họ những điều này mà trở nên nổi tiếng đấy, bọn họ đều truyền tụng tên tôi với người khác, nói trước khi chết nhất định phải gặp tôi, có như thế thì chết mới không có gì hối tiếc”.

Tôi nói: “Có thể nói với tôi tâm nguyện cuối cùng của người sắp chết được không?”

Bác sĩ cười nhạt rồi nói: “Cô hỏi như thế chắc là cô nghĩ rằng tâm nguyện cuối cùng của người sắp chết chắc là kinh thiên động địa lắm. Thực ra hoàn toàn không phải thế. Bởi vì họ đều là người bình thường cho nên cách nghĩ của họ cũng rất bình thường, thậm chí có chút quá đơn giản, bởi vì quá đơn giản nên bọn họ có chút ngại ngùng. Chỉ là vì họ biết tôi chuyên nghiên cứu tâm lý của bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối cho nên họ nghĩ nếu nói ra tôi sẽ không cười chê bọn họ, thế nên họ mới đồng ý nói cho tôi biết mọi chuyện. Cứ như thế mà một đồn mười, mười đồn trăm, dần dần thành cái bia miệng. Thực ra tôi chỉ giúp họ hoàn thành tâm nguyện thôi, giúp họ bước nốt quãng đường cuối cùng mà không có gì hối tiếc”.

Tôi nói: “Thế nhưng bác sĩ vẫn chưa nói cho tôi biết tâm nguyện cuối cùng của họ, có phải là bảo mật không?”

“Không phải là bảo mật mà là tôi sợ làm cô thất vọng. Được thôi, tôi sẽ nói cho cô. Cô nhất định sẽ nghĩ đến tâm nguyện cuối cùng của họ có thể là đi tìm người tình đầu tiên, hoặc là nơi nào đó có thể có chuyện cô quái gì đó. Chuyện này tôi không nói là chưa từng xảy ra thế nhưng thực sự là rất ít. Người bình thường trước khi chết thường muốn làm chuyện gì đó cụ thể thậm chí là việc rất nhỏ. Ví dụ như là xin lỗi ai đó, tìm một người bạn cùng chơi từ nhỏ, trả ai đó một khoản tiền nhỏ... tất cả đều không khó. Có thể một số người sống nghĩ rằng những việc này không đáng nhắc đến, người nhà họ cũng cảm thấy nó quá nhỏ nhặt cho nên không cần thiết phải bận tâm. Có điều, sau khi tôi nghe xong tôi đều vô cùng nghiêm túc giúp họ”.

Tôi nói: “Bác sĩ có thể cho tôi một ví dụ cụ thể được không?”

Vị bác sĩ nghĩ một hồi rồi nói: “Được, tôi vừa giúp một phụ nữ bị bệnh ung thư hoàn thành tâm nguyện cuối cùng”.

“Là tâm nguyện gì?”

“Người phụ nữ này là một đầu bếp, bệnh nặng không còn sống được bao lâu nữa. Cô ấy do biết tiếng tôi nên mới đến. Cô ấy nói với tôi, cô ấy có một tâm nguyện, cô ấy không dám nói cho ai cả, nghe nói tôi không bao giờ cười nhạo trước những tâm nguyện của họ nên cô ấy mới tìm đến tôi”.

Tôi nói: “Cô yên tâm. Hãy nói tâm nguyện của cô cho tôi, tôi sẽ cố gắng giúp cô hoàn thành nó”.

Cô ấy nói: “Từ nhỏ tôi đã học làm đầu bếp. Bây giờ tôi phải đi rồi. Tâm nguyện của tôi đó là được làm một bàn ăn nữa”.

Tôi gật đầu nói: “Điều này khó sao?”

Cô gái nói: “Rất khó. Bởi vì trị liệu lâu dài cho nên cơ quan vị giác ở lưỡi tôi hoàn toàn mất đi cảm giác rồi, căn bản không thể nếm được vị gì nữa. Cổ tay tôi tiêm quá nhiều nên các cơ co lại đã không cầm được muôi nữa. Tôi không đi được nên cũng không đi chợ được, không tự mình chọn thực phẩm được nữa. Tôi ở trong bệnh viện một thời gian dài nên rất nhanh nữa có thể từ giường bệnh mà lên thẳng thiên đường. Quanh đó lại không có nhà bếp nào. Ngoài ra, ai dám đến ăn thức ăn do một người bệnh ung thư nấu chứ? Vì thế tôi nghĩ tâm nguyện này không thể thực hiện được”.

Tôi nói với cô ấy: “Cảm ơn cô đã tin tưởng rồi. Tôi hiểu tâm nguyện của cô rồi. Để tôi thử xem”.

Mấy hôm sau tôi tìm đến chỗ cô ấy và nói tôi có thể thực hiện tâm nguyện ấy giúp cô. gương mặt vừa xanh xao vừa gầy guộc của cô ấy vì thế mà quá kích động, cô ấy run rẩy đưa bàn tay gầy như que củi ra rồi lắp bắp nói: “Thật không?”.

Tôi nói: “Thật trăm phần trăm. Bây giờ cô chỉ cần chuẩn bị tốt thực đơn là chúng ta có thể bắt tay

vào làm rồi”.

Cô ấy không tin nên hỏi lại: “Thế nhà bếp ở đâu?”

Tôi nói: “Tôi đã nói trước với nhà bếp của bệnh viện rồi, họ sẽ để cho cô một chỗ, thậm chí họ còn chuẩn bị sẵn cho cô một bộ quần áo đầu bếp màu trắng. Cô có thể dùng lúc nào cũng được. Từ bây giờ trở đi nó đã thuộc về cô rồi”.

Cô gái ấy rất vui sướng, giống như kiếm khách đoạt được một thanh bảo kiếm vậy. Hai mắt cô sáng lên. Cô ấy hỏi tiếp: “Vậy nguyên liệu và gia vị của tôi thì mua thế nào được? Cô cũng biết tôi đã không còn sức lực mà đi ra chợ nữa rồi, không bước ra khỏi cửa bệnh viện nữa”.

Tôi nói: “Tôi đã chuẩn bị cho cô một người trợ lý, hoàn toàn nghe theo sự sắp xếp của cô. Cô muốn mua loại rau, thịt nào, hoặc muốn có hương vị đặc biệt gì chỉ cần cô liệt kê ra thì cậu ấy sẽ làm theo yêu cầu của cô một cách chính xác. Cậu ấy sẽ mua mọi thứ giống như cô tự mình đi mua vậy, chắc chắn cô sẽ rất hài lòng. Nếu như cô chưa đồng ý thì cậu ấy sẽ đi mua lại cho cô, cho đến khi cô cảm thấy vừa lòng thì thôi”.

Cô gái đầu bếp vô cùng vui sướng, thế nhưng cô vẫn chưa yên tâm, cô ấy hỏi: “Tôi còn thắc mắc một điều, sức khỏe tôi bây giờ không tốt, một bàn ăn ít nhất phải có tám món, thế nhưng một lần tôi không làm được nhiều như thế, chỉ có thể làm từng món một. Như vậy có được không?”.

Tôi nói: “Đương nhiên là được. Tất cả đều phụ thuộc vào sức khỏe của cô”.

Cô gái đầu bếp nói nhiều như thế dường như đã dồn hết sức lực của mình. Cô ấy nhắm nghiền mắt lại, lâu lâu không thấy mở ra. Tôi còn nghĩ cô ấy sẽ không bao giờ mở mắt ra nữa. Tuy nhiên, tôi biết điều này sẽ không bao giờ xảy ra, tâm nguyện của cô ấy vẫn chưa hoàn thành, cô ấy không thể đến trước mặt tử thần một cách dễ dàng như thế này được.

Quả nhiên sau một lúc nhắm mắt, cô ấy dần dần mở mắt ra. Tốc độ mở mắt rất chậm chạp giống như đang kéo một tấm màn lên vậy. Cô ấy nói: “Bác sĩ, tôi biết bác sĩ chỉ đang an ủi tôi mà thôi”.

Tôi nói: “Đây không phải là an ủi, cô sắp hoàn thành một bữa tiệc đúng nghĩa”.

Cô ấy cười: “Được, cho dù tôi hoàn thành một bàn tiệc đi nữa thì ai là thực khách? Ai đến tham dự bữa tiệc? Ai muốn ăn một ngày một món, ai muốn ngóng chờ một buổi tiệc mà không có thời gian kết thúc cụ thể?”.

Tôi nói: “Tôi đã tìm được thực khách, cậu ấy sẽ ăn mỗi món ăn mà cô nấu”.

Vị bác sĩ nói đến đây rồi dừng lại, dường như câu chuyện của ông đã hết.

Tôi hỏi: “Sau đó thì sao?”.

Bác sĩ nói: “Bắt đầu”.

Tôi hỏi: “Có ăn được không?”.

Bác sĩ nói: “Có người ăn thật sự”.

Tôi nói: “Có ngon không?”.

Bác sĩ trầm ngâm một hồi rồi nói: “Người đó nói với tôi cảm giác thật sự đó là khi mới đầu món ăn cô ấy làm thực sự rất ngon. Tuy vị giác của cô ấy hoàn toàn bị hủy hoại rồi, tuy cô ấy vốn không thể có bất cứ khẩu vị nào nữa, thế nhưng cô ấy dựa vào kinh nghiệm của mình, còn giữ lửa rất chính xác, gia vị đều do cô ấy chọn hàng hiệu tốt, cô ấy cũng nắm rõ chính xác liều lượng. Cho dù cô ấy không tự mình nêm được các món thế nhưng sự kết hợp các vị tương đối tốt. Có điều thể lực của cô ấy thực sự rất kém, cánh tay cô ấy gầy như que củi, vốn không thể cầm nổi các dụng cụ, thế nhưng cô ấy lại kiên trì không cần ai giúp đỡ, kết quả là thức ăn không chín đều, chỗ sũng, chỗ nát. Sau này sức khỏe của cô ấy quá kém, thị lực cũng giảm sút, khả năng nấu nướng của cô ấy cũng hạn chế, nhiều vị chỉ cho vào một cách đại khái cho nên hương vị rất kỳ quái. Đặc biệt có một món chính cần nguyên liệu rất phức tạp, khi cô ấy liệt kê nguyên liệu ra dài đúngm một trang giấy. Trợ lý tôi cho đi mua giúp cô ấy về than thở, cậu ấy đi mua theo lời của đầu bếp, cậu ấy đến những tiệm cô ấy chỉ, mua hàng hiệu cô ấy yêu cầu thế nhưng khi về cô ấy nói không đúng rồi bắt cậu ấy đi mua lại hết. Trợ lý nói, không hiểu chuyện này là như thế nào, không biết có phải bệnh ung thư của cô ấy đã di căn lên não rồi không nữa?”

Tôi an ủi trợ lý: “Cậu đang giúp một người hoàn thành tâm nguyện cuối cùng của họ. Cậu phải dùng sự nhẫn nại lớn nhất để làm chuyện này”.

Cậu ấy nói: “Công việc này cần làm trong bao lâu? Tôi thực sự không kiên trì được nữa rồi”.

Tôi nói: “Có thể là không lâu mà cũng có thể là rất lâu. Cho dù là bao lâu chúng ta đều phải kiên trì”. Tôi nghe ông bác sĩ nói vậy liền hỏi luôn: “Vậy hai người phải kiên trì trong bao lâu?”

Bác sĩ nói: “Hai một ngày. Từ khi cô ấy bắt đầu nấu ăn, cho đến khi cô ấy ra đi đúng ba tuần, tôi nhớ rất rõ, bắt đầu là vào thứ bảy kết thúc cũng vào thứ bảy. Chủ nhật chồng cô ấy đến tìm tôi nói, trong giấc ngủ vào sáng sớm, cô ấy đã ra đi rất yên lành. Trước giấc ngủ cuối cùng cô ấy vô cùng cảm ơn bác sĩ và nhờ chồng cô ấy đưa cho tôi một bức thư”.

Tôi định hỏi nữa thế nhưng ông bác sĩ đã nói: “Cô muốn biết bức thư viết gì, đúng không? Tôi có thể nói cho cô, đó không phải là một bức thư mà đó là một thực đơn, đó là thực đơn chưa hoàn thành được món chính. Chồng cô ấy nói cô ấy rất xin lỗi, không phải cô ấy không thể nào hoàn thành được thực đơn ấy, sở dĩ cô ấy để trợ lý bỏ đi hết các nguyên liệu mua được là bởi vì cô ấy biết bản thân không có cách nào làm được các món ăn vô cùng ngon nữa, thực tế là có tấm lòng mà không có sức. Vì suy nghĩ đến người ăn cho nên cô ấy không làm nữa. Để bù đắp sự tiếc nuối nên cô ấy muốn gửi thực đơn này cho thực khách để hoàn chỉnh một bữa ăn”.

Tôi nói: “Những món ăn ấy ai ăn vậy?”

Bác sĩ nói: “Tôi, mỗi lần ăn tôi đều ăn vô cùng sạch sẽ, chưa bao giờ để lại một chiếc lá rau nào”.

• Có dũng cảm uống giọt cam lộ cuối cùng.

“Tại sao tôi lại nói đến cái chết? Điều này làm tôi cảm thấy mình không may giống như con cú mèo”.

Có người nói đi nói lại với tôi, nhân gian đã đủ khủng bố và sợ hãi rồi tại sao lại gãi chỗ không ngứa? Làm gì phải khổ thế? Như thế này không phải cô tự tìm phiền phức sao? Nếu như cô muốn mọi người hi vọng thì tại sao lại dùng một việc mãi mãi không đổi trong bóng tối để làm phiền cuộc sống của chúng ta? Chúng ta còn rất trẻ, tại sao không để những người sắp chết nghĩ về cái chết chứ? Ít nhất cũng nên đưa vấn đề này cho người trên năm mươi tuổi chứ!

Tôi trả lời. Sinh mệnh và cái chết luôn bên nhau như hình với bóng. Nó không giống như chữ ảp luôn có một cách sắp xếp theo thứ tự, sau 19 là 20. Nó có thể xuất hiện không theo thứ tự, không có quy luật tất nhiên gì cả. Phải nhớ rõ là, trên thế giới này không có ai có thể hứa với bạn: Bạn có thể sống một cách vô tư đến một giới hạn nào đó mới suy nghĩ đến vấn đề này. Cái chết có thể đến bất cứ ở đâu, bất cứ thời gian nào, không hề chào hỏi gì mà hiện thân đến.

Trên thế giới này có một số việc quan trọng nhất cho dù bạn thích hay không thích chúng vẫn tồn tại trong biên cuộc sống của chúng ta. Trong một số thời khắc nhất định nào đó nó sẽ dậy sóng. Thật đáng tiếc, thật chắc chắn đó là - cái chết cũng nằm trong số đó.

Đối với một nơi bản thân mình thuộc về cuối cùng, bạn không nghĩ ngợi gì cả, nếu không phải bạn yếu đuối quá thì chắc bạn đang hoảng loạn tột cùng.

Nhà triết học La Mã cổ Seneca vừa lạnh lùng vừa nhiệt tình nói: “Người chấp nhận và chuẩn bị tốt để kết thúc cuộc đời thì mới có thể hưởng thụ hương vị cuộc sống một cách chân chính”.

Chúng ta là động vật phải chết. Hơn nữa vì chúng ta là động vật cấp cao cho nên càng phải biết rõ điểm này. Phủ nhận cái chết tức là phủ nhận bạn là người có cái đầu. Bạn đánh đồng bạn với một chú gà hoặc một con côn trùng. Ở điểm này tôi không hề coi thường chú gà hay con côn trùng, chỉ là không cùng chủng loại với chúng mà thôi.

Khi Thế vận hội khai mạc rồi bế mạc mọi người đều sợ thời tiết không đẹp, sợ mưa bão xuống, nếu như hạn hán lâu ngày gặp mưa thì có thể coi như giải hạn cho Bắc Kinh vậy, thế nhưng tinh thần luyện tập để chuẩn bị cũng bị giảm sút chút ít. Khi mọi người không ngừng ép hỏi chuyên gia khí tượng xem tối hôm đó có mưa không cũng chính là hy vọng khoa học kỹ thuật của chúng ta có thể làm cho mưa gió

xảy ra ở một nơi khác.

Khi khai mạc tôi vẫn đang trên du thuyền ngắm biển ở Mexico. Khi tôi về đến nhà mới xem báo viết về hôm khai mạc. Quả nhiên buổi tối hôm khai mạc mây đen kéo đến đầy trời, để ngăn chặn mưa các cơ quan chức năng đã bắn hỏa tiễn thúc mưa, khiến cho lượng nước có sẵn sẽ tạo mưa ở một nơi khác. Thế nên hàng ngàn hàng vạn người mới được ngắm cảnh tuyệt đẹp ở sân vận động Tổ Chim. Có thể thấy sức hấp dẫn của chất xúc tác này, trong trường hợp một quả bom sắp nổ được kích ngòi sớm hơn thì sẽ trở nên vô hại hoặc có thể chấp nhận được thiệt hại. ở một mức độ nào đó nó được coi là thần kỳ có thể đảm bảo một giai đoạn quan trọng nào đó có cái kết hoàn chỉnh.

Suy nghĩ về cái chết chính là một loại chất xúc tác tinh thần có thể đưa con người từ chỗ sợ hãi cái chết thẳng hoa đến một trạng thái tồn tại cao hơn – đó chính là vui vẻ sống. Cảm giác đối với cái chết giống như là dùng cả chân và tay để trèo lên núi. Trên đỉnh núi, con người vô cùng nhỏ bé, khiến cho con người cảm thấy cách xa chân núi, cách xa những việc nhỏ nhất trong cuộc sống, vì cuộc sống mà bay xa hơn, rộng hơn, mở rộng tầm mắt đến những nơi hoàn toàn khác nhau.

Nếu như sau khi bạn nghe những lời trên đây mà vẫn cảm thấy sợ hãi khi tìm hiểu về vấn đề này vậy thì, trước khi tôi bó tay hãy để tôi đưa cho bạn một tấm chi phiếu tâm hồn còn trống nhé: Suy nghĩ về cái chết có thể cứu rất nhiều khoảnh khắc trong cuộc sống của bạn. Những lo lắng về cái chết có thể khiến cho cuộc sống của bạn tươi sáng hơn. Cùng với sự gia tăng về tuổi tác, cơ thể bạn cũng không ngừng già yếu đi thế nhưng tinh thần lại có thể càng ngày càng mạnh mẽ hơn.

Chỉ là ngày tháng và số tiền cụ thể của tấm chi phiếu này đều do chính bản thân bạn viết. Không ai có thể suy nghĩ thay ai cả. Nếu như chính bạn không biết được nỗi sợ hãi trong lòng bạn thì sự sống có thể kéo dài được trong bao lâu?

Có một cô gái nói, trước đây cô ấy có một thói quen đó là từ trước đến giờ chưa bao giờ hoàn thành triệt để một việc gì cả. Vở thường viết không hết và luôn để lại mấy trang giấy. Uống nước sẽ để lại một ít dưới đáy cốc, có một câu nói là có cặn ở dưới đáy cốc nếu uống vào sẽ bị kết sỏi. Cách nói này rõ ràng là không có căn cứ thế nhưng ai cũng nói thế, lẽ nào uống nước tinh khiết đóng chai cũng không nên uống hết sao. Vì sợ ly biệt cho nên cô ấy luôn rời khỏi nơi tụ họp trước, cô ấy luôn tìm đủ mọi lý do để về trước. Thậm chí khi ăn cơm cô ấy luôn để lại một ít vì nghĩ rằng như thế là lịch sự. Khi dọn dẹp phòng cũng thế, luôn để lại một góc nói là để lần sau dọn dẹp. Từ nhỏ người lớn trong nhà đều nói cô lười, nói cô rất nhiều lần thế nhưng cô vẫn không thay đổi.

Khi mọi người đọc đến đây có thể sẽ nói điều này chẳng qua chỉ là một lỗi nhỏ của nhiều người mà thôi, thói quen này cũng không phải là tốt mà cũng không phải là không tốt. Đương nhiên nếu như sự việc đều dừng lại ở một góc nào đó thì có thể nhiều người có thể chấp nhận được, thế nhưng quy tắc làm việc của mỗi người cho dù là việc nhỏ hay việc lớn thì trong đó đều khiến mọi người ngạc nhiên.

Sau này khi cô gái ấy đi làm, cô ấy không cách nào làm việc được hơn hai năm ở bất cứ một đơn vị nào, nói chung cô ấy luôn có chuyện, có lúc là nguyên nhân rõ ràng, có lúc bản thân cô ấy cũng không biết, dường như hoàn toàn không tìm được nguyên nhân cụ thể, chỉ là đột nhiên muốn đi là đi. Khi bắt đầu làm việc có cảm giác như rất khó không chế, dường như cô ấy đang trốn chạy điều gì đó rất đáng sợ, chỉ có nghỉ giữa chừng mới có thể thoát ra được. Sau này ngay cả hôn nhân của cô ấy cũng không thoát ra được, cô ấy sợ hãi và cảm thấy nhát nhẽo, cuối cùng cô ấy lựa chọn từ bỏ.

Có điều đàn ông tốt trên thế giới dường như còn ít hơn công việc tốt. Hơn nữa cho dù là công việc, nếu như đơn vị nào đó đủ người rồi bạn cũng chẳng có cách nào chen vào được. Hôn nhân càng có tính loại trừ rõ ràng. Chim khách bị tu hú chiếm tổ rồi thì chim khách về làm sao được. Sự chủ động rút lui của cô ấy sẽ cho cô gái khác có cơ hội vào lấp chỗ trống. Khi cô ấy cảm nhận được sự khó chịu khi mất chồng thì đã quá muộn, nỗi đau có thể khôi phục lại nguyên hình.

Về buổi nói chuyện dài dòng này tôi không nói ở đây nữa. Tôi cảm ơn cô ấy vì sự tin tưởng của cô ấy, sau này tôi mới biết nỗi khổ trong lòng của cô ấy, đó là nỗi sợ ẩn chứa trong lòng cô ấy từ thời thơ ấu. Khi cô ấy còn rất nhỏ, cô ấy đã liên tục mất đi người thân, ánh lửa trước quan tài, xác người đầy

máu đều khiến nỗi sợ hãi của cô ấy trở nên thâm căn cố đế. Nỗi sợ hãi này dần dần chuyển thành “Không được làm việc đến cùng”, giống như lời nguyện xuyên thủng cả thời gian và tuổi tác. Cô đã đặt ra một quy tắc cho mình, cũng là quy tắc ngầm - chỉ có chạy trốn kết thúc mới có thể chống đối lại cái chết.

Nói đến cùng, chúng ta có thể hóa trang cho nỗi sợ hãi cái chết, chúng ta có thể dựa vào những hành động ngoài sức tưởng tượng của chúng ta, có thể hóa trang cho nó. Nỗi sợ hãi cái chết giống như một mớ dây leo, bò ngoằn ngoèo và kết trái. Có thể là do quan hệ giữa con người với con người không hòa hợp, có thể là chủ nghĩa cực đoan hoàn mỹ khi làm việc, có thể là sự quyết đoán vào thời khắc quan trọng, cũng có thể là do sự rối bời và rạn nứt của hôn nhân, tình cảm... nếu như bạn không có cách nào đảm bảo lâu dài được trí tuệ yên bình của mình, thường xuyên xuất hiện sự lo lắng, bị thương không diễn tả được, rất có thể bạn không đủ dũng cảm đối diện với cái chết. Nói chung, nỗi sợ hãi cái chết giống như yêu ma biến trăm hình, có hàng nghìn phép thuật. Tha thứ cho tôi nói hơi vô đoán một chút, mỗi một bối cảnh đằng sau giấc mộng lo lắng và khó giải thích đều là quang trường rộng rãi để cái chết nhảy múa.

Đối với điều đó, phương pháp tốt nhất là phải làm rõ chuyện đó từ căn bản, từ đó không sợ cái chết, coi cái chết giống như một quá trình trưởng thành, có dũng khí để uống giọt cam lộ ngọt ngào cuối cùng của cuộc đời, sau đó bình tâm, thoải mái chết, trở thành một phần tử của hư không, trở thành một thể thống nhất với vũ trụ. Trước đó, bạn đã sống một cuộc sống đủ vị.

Quá trình của cái chết đối với mỗi người mà nói đều là một quá trình thử nghiệm học tập mới mẻ. Tại sao bạn luôn suy nghĩ về vấn đề mình già rồi, già rồi? Tại sao hết lần này đến lần khác bạn lại cứ nhảy dựng lên khi nghĩ về con đường cuối cùng?

Có người bạn thường mang vẻ giận dữ hỏi tôi, cô ấy cảm thấy tôi không ngừng nhắc đến vấn đề chết chóc, khiến cho cô ấy chỉ biết câm như hến. Cô ấy nói: “Tên của cậu là an lành và ấm áp, thế nhưng nói đến vấn đề liên quan đến cái chết thì lại giống như từng mảnh vỡ của vỏ sò ấy, sẽ đâm vào tay, vào tim, khiến người ta chảy máu”.

Tôi nói: “Nếu như cái chết đã là một quy luật vậy thì tại sao lại không thể thảo luận nó? Nếu như con đường an nghỉ vốn đã tồn tại vậy thì tại sao lại không dám nhìn? Tại sao phải đảm bảo chất và lượng của cả sinh mệnh của tôi, khi tôi rằng thừa tóc mỏng vẫn duy trì sự tôn nghiêm và vui vẻ như cũ, tôi chỉ còn cách buông tay trước mà thôi. Nếu như cậu không vui, vậy thì tớ rất xin lỗi. Có điều hãy tha thứ cho tớ, tớ vẫn sẽ làm như thế mà thôi”.

• **“Tứ thập bất hoặc”, nguyên nhân từ những sợi dây thần kinh già cỗi của bạn. Giữa kích thích và hồi ứng, là sự kế tiếp của tư duy ở não của con người.**

Theo nghiên cứu tốc độ tư duy của con người là 0.24 nghìn mét/giờ. Từ bộ phận này đến một bộ phận khác trong não khoảng 6cm, nói cách khác đó là một chỉ lệnh, thời gian mất khoảng 9 giây.

Chính là trong khoảng không gian này chúng ta có quyền tự do, có khả năng để lựa chọn cách hồi ứng như thế nào. Giữa cách phản ứng của chúng ta chúng ta có thể thấy được sức hấp dẫn của tuổi tác.

Tục ngữ nói: “Tứ thập bất hoặc”[\[5\]](#).

Tôi luôn cảm thấy tò mò, sự thấu hiểu thông suốt này đến từ đâu chứ? Đến từ sự tổng kết về thực tiễn và những sự cọ xát từ xã hội?

Vậy thì, nếu nói một người bốn mươi tuổi sẽ phải trải qua và tổng kết một trăm chuyện được mất, nếu để một người ba mươi lăm tuổi cũng thực hiện một trăm chuyện này và cũng tổng kết được mất như thế vậy thì người đó có thể đạt được mục tiêu sớm hơn người kia năm năm, sớm bước vào những năm tháng thông tỏ sự đời, không còn nghi hoặc?

Hình như không phải thế.

Tôi cảm thấy điều này chịu sự chế ước của kết cấu tâm lý con người. Khi ba mươi lăm tuổi, tốc độ phản ứng tư duy của con người vẫn rất cấp thiết, đến khi các sợi dây thần kinh già và thô kệch rồi thì có một sức mạnh được trưởng thành, sự liên tưởng và sự phân tích cũng phong phú hơn, để không hấp

dẫn hơn.

• **Màu trắng vô hại.**

Giới hạn con người thường nhận định nhất chính là làn da. Cho dù là da thường hay da dày, cho dù là da nhạy cảm hay da phản ứng chậm chạp, thì trong làn da đó đều là tôi, bên ngoài da thì là người khác rồi, chính là “không phải tôi”. Từ ý nghĩa trên mà nói, da trắng hay không không quan trọng mà quan trọng chính là hoàn chỉnh.

Tại sao người Trung Quốc lại thích màu da trắng một cách mê muội như thế? Mở ti vi hay quảng cáo ra đều thấy biển gương mặt con gái thành một bức tường để quét sơn. Có tiết mục thì dùng phương pháp hoạt hình chia gương mặt ra làm nhiều phần sau đó dùng một loạt nguyên liệu hóa học tập hợp lại với nhau, cô gái đó liền vui sướng nói, xem này, da tôi trắng lên rồi.

Là một người da vàng, chúng ta khi sinh ra đã không có màu da trắng như sữa giống như người Bắc Âu. Hình như bản thân bọn họ cũng không thích màu da trắng bệch như thế, họ thường phơi nắng, hi vọng da mình có thể biến thành màu như đại mạch hoặc màu cà phê.

Có rất nhiều cô gái thời thượng rất chắc chắn về chuyện này, họ không hề hâm mộ làn da trắng của người châu Âu, cũng không có ý định thích màu da trắng ấy.

Tại sao thế?

Làn da của người phương Đông, chỉ cần phơi nắng là biến thành màu nâu, thậm chí biến thành màu đỏ đen. Như vậy làn da màu đen là danh từ đại diện cho việc phơi nắng. Trong xã hội có lịch sử trồng trọt và chăn nuôi lâu dài, ai có thể phơi nắng cả ngày trong thời gian dài được? Câu trả lời chỉ có một, đó là tầng lớp nông dân lao động. Họ phải lao động không ngừng, làn da sẽ tự nhiên trở nên có màu đậm hơn. Da của người nào sẽ tương đối nhạt? Đó chính là làn da của tầng lớp địa chủ và gia quyến của họ - những người ít khi phải ra ngoài nắng. Quan niệm thay đổi, từ phức tạp đến đơn giản, “da trắng” tượng trưng cho tình hình kinh tế khá giả và địa vị xã hội khá được tôn trọng. Còn “vừa gầy vừa đen” là danh từ đại diện cho tầng lớp lao động.

Con gái nếu như gia cảnh không tốt thì phải dầm mưa dãi nắng bên ngoài, vì thế nên không có cách nào bảo vệ, chăm sóc được làn da của mình nên cũng không có cách nào giữ cho làn da trắng như tuyết cả.

Nếu như thế thì chúng ta đã phá vỡ ý nghĩa tượng trưng xã hội học mà làn da trắng vốn có.

Bí mật một khi được mở ra thì người cầm cũng không cười được. Bởi vì da trắng là do di truyền, nếu coi làn da trắng của phụ nữ để phán đoán tình hình công việc của họ, nếu như thế mà có cảm giác tốt hoặc không thì đó là do sự hấp dẫn từ trong xương cốt rồi.

Tuy về mặt đạo lý thì nguồn gốc của quan niệm trên cũng đưa ra được một số điểm đúng đắn thế nhưng nếu muốn nó trở nên chính thống thì e rằng hơi khó. Cũng may tất cả các loại kem làm trắng da đều uống công nếu không thì hoặc là nó có tác dụng tạm thời, hoặc là căn bản chỉ là trắng soi mặt nước mà thôi. Mọi người thất vọng quá lâu, bị lừa quá lâu cũng thấy mệt mỏi rồi, cũng trở nên hết cách rồi.

Hết cách nhiều lúc là điều hay, nếu như có hàng trăm cách mà không thực hiện được cách nào thì bạn chỉ còn cách từ bỏ mà thôi.

• **Món quà tặng cho người bị AIDS.**

Một hôm vào lúc nửa đêm, tôi bị điện thoại gọi tới làm cho thức giấc.

Đó là giọng của một người con trai lạ, cậu ấy nói: “Cô không quen tôi, thế nhưng xin cô đừng gác máy, tôi khó khăn lắm mới tìm được điện thoại của cô. Tôi là một người bệnh AIDS”.

Cậu ấy nói tên của mình, tôi hoàn toàn chưa hề nghe tới.

Cậu ấy nói tiếp: “Tôi là một người bệnh AIDS, hiện nay tôi đang sống ở bệnh viện Bảo An, Bắc Kinh. Tôi cần cô giúp đỡ”.

Cho đến lúc này tôi mới hoàn toàn tỉnh táo. Tôi biết bản thân mình cần một sự nhẫn nại nhất từ trước đến giờ cũng như một sự phản ứng thân thiện nhất, nói chuyện với một người chưa từng gặp mặt”.

Hôm đó, chúng tôi nói chuyện rất lâu.

Bởi vì không thể nói chuyện trước đây cho nên chúng tôi càng phải nói chuyện tương lai nhiều hơn. Sau này cậu ấy nói với tôi, nói chuyện năm năm, mười năm sau với một người bị AIDS như cậu ấy, đó chính là món quà tốt nhất mà tôi đã dành cho cậu ấy.

• **Có thể để tôi khóc cùng bạn được không?.**

“Khóc là một bản năng, người cổ xưa lại rất sợ nó. Bởi vì khóc là đại diện của một trạng thái cực đoan sắp xảy ra, bản năng của con người là chạy trốn”.

Tôi đã từng nói, khi tôi làm việc ở khoa sản, tự tay mình đã từng đỡ đẻ rất nhiều em bé. Nếu như một đứa bé được thuận lợi ra đời thì phản ứng đầu tiên sau khi ra đời chính là khóc thật lớn. Thực ra, bản chất của âm hưởng này không nên là “khóc”, trẻ em từ một nơi ấm áp là tử cung người mẹ được sinh ra thế giới bên ngoài, cảm nhận được sự lạnh lẽo, thêm áp lực đột nhiên được giải thoát, phần phổi mở rộng, hít không khí một cách mạnh mẽ, cho nên mới phát ra âm thanh mà con người gọi đó là tiếng khóc. Thực ra tiếng khóc này không phải là tiếng khóc bi thương, mà là một loại vận động, thể thao.

Tôi nghĩ điều phân biệt chân chính nhất cho mức độ đau thương của tiếng khóc đó chính là nước mắt.

Thực ra khóc được chia làm hai loại, có nước mắt và không có nước mắt. Khóc mà không có nước mắt phần lớn là do ức chế. Chỉ có nước mắt trào ra, thì mới có tác dụng bài tiết, giải tỏa áp lực và có ý nghĩa tuyên bố điều gì đó.

Hành tây cũng có thể làm cho người ta rơi nước mắt, có điều nước mắt hành tây chỉ là một thành phần nước đơn giản. Còn nước mắt của con người do đau thương mà rơi lệ mới có chất kích thích và hooc-mon lớn.

Nước mắt bi thương hoặc phần nộ bao gồm chất Enkephalin, là một loại chất giảm đau trong não. Khóc sẽ chạm vào vật chất hóa học làm giải phóng và bài tiết ra hoocmon, bài tiết ra các hoocmon gây nên áp lực. Đây là một quá trình ngoại phân tiết quý báu. Chúng ta cần tìm lại khả năng của việc khóc, sử dụng tốt vũ khí này. Nước mắt có thể giải độc mà.

Thường nghe nỗi đau của người khác, thường khiến cho chúng ta cảm thấy khó mà chịu được.

Có một đợt, phòng khám của tôi liên tiếp phải đón người mất đi người thân, cần phải điều trị đau thương. Một số ít trong số họ là khóc không có tiếng, để nước mắt lăn dài trên má, còn phần lớn trong số họ là khóc to thảm thiết, cảm giác như có thể chấn động cả vũ trụ.

Nhân viên trong phòng khám nói, cô ấy ở bên ngoài mà còn nghe thấy tiếng khóc thảm thiết như thế, còn tôi ở trong này thì làm sao mà chịu được.

Tôi nói, trên thực tế không đến mức như cô ấy tưởng tượng. Thiên hạ rộng lớn như thế này thực ra rất khó khăn để có thể tìm được một nơi để khóc to. Từ góc độ này mà nói, anh ấy hoặc cô ấy có thể khóc cùng tôi, chính là mang lại cho tôi một sự tin tưởng rất lớn lao rồi.

Giữa những người bạn cũng thường xuyên có tình cảnh này.

Nếu như bạn cảm thấy không thể chịu được, phần lớn là vì nỗi đau này, cũng chính là miệng vết thương mà bạn đã che giấu đi miệng của nó. Sự nhắc lại của người khác giống như một cái xẻng xúc đất, khiến cho mạch máu của bạn cũng bắt đầu phun lên. Thời khắc này bạn không nên bỏ qua. Nếu như bạn không thể lắng nghe thì bạn có thể chạy trốn, thế nhưng bạn phải nói rõ không phải do bản thân bạn ghét bỏ điều gì mà là do bạn không có sức chịu đựng. Tôi tin người bạn thực sự sẽ hiểu cho bạn. Nếu không thể hiểu thì bạn không nên chơi lâu dài với họ.

Thế nhưng khi bạn cảm thấy đỡ hơn rồi thì không nên bỏ qua nỗi đau ấy. Tôi đoán, cơ thể đã quen với việc gói “viên đạn” ấy ở nơi sâu nhất rồi cho nên không dễ gì chạm vào. Có điều hãy cứ bới nó lên nhé, tuy một thời gian máu sẽ không ngừng chảy thế nhưng vết thương sẽ nhanh chóng lành. Nếu như bạn luôn che giấu nó thì ngược lại có thể nó sẽ biến thành bệnh nhiễm trùng tinh thần.

• **Đề phòng bác sĩ tâm lý của bạn.**

Chẳng ai là đá Nữ Oa của ai cả, rời xa ai đó, trời cũng không phải lúc nào cũng có lỗ hổng.

Nữ Oa đã từng vá trời. Trời xanh vơi vơi bao chup vạn vật thuở ban đầu còn từng bị thủng, thì còn chuyện gì mà không thể không có thiếu sót đây?

Trên đời còn chuyện gì mà đáng phải kinh ngạc đây? Trên đầu mỗi người đều có một khoảng trời, trời của chúng ta cũng có thể bị thủng, làm mưa gió rơi xuống, rơi cả mưa đá, thậm chí rơi xuống cả máu tươi, rơi xuống cả yêu ma. Thủng rồi lại vá, tự mình luyện ra đá ngũ sắc, tự mình lên đỉnh núi vá trời.

Tự mình tạo niềm vui cho mình. Đây là quy tắc an thân lập mệnh. Trân trọng trí tuệ của bạn, thế nhưng không nên phung phí một cách không giới hạn. Cho dù bạn có trí tuệ thông minh cái thế, nếu như bạn nói quá nhiều thì tài hoa cũng bị tan rã hết thôi. Bạn còn nhớ tia laze không? Phải tập trung vào một điểm nhạy bén nhất mới có thể đạt được tốc độ cao nhất.

Cho dù là khoa học hay nhân văn, thì điểm xuất phát và điểm cuối cùng của nó đều nên là tình yêu với sinh mệnh.

Tôi cảm thấy có ba môn khoa học và sinh mệnh tương đối gần nhau nhất. Thứ nhất là y học, điều này không cần nói cũng rõ. Tiếp theo là môn tâm lý học, điều này cũng không cần nói. Tâm lý học và y học là những môn khoa học có liên quan mật thiết đến mỗi con người. Có thể bạn sẽ nói liệu có môn khoa học nào không liên quan đến con người chứ? Nếu như nói trên diện rộng thì mỗi môn khoa học đều có liên quan đến chúng ta, thế nhưng xét kỹ càng, ví dụ phân tích một ngôi sao thấp nhất trên trời ở một nơi xa nhất, điều này không có liên quan nhiều đến người bình thường, ví dụ nghiên cứu thời cổ đại đã hủy diệt một loại khủng long nào thì cũng có khoảng cách với hiện nay. Tâm lý học và y học thì không giống thế, mỗi người đều chìm đắm trong đó, bạn không chạy thoát được mà cũng không trốn được.

Còn một môn nữa là văn học. Văn học chính là nhân học, dường như câu này đã được nói quá nhiều nhưng nó lại hoàn toàn đúng. Lời nói được nói quá nhiều đôi khi lại là cách nói thông tục của chân lý.

Tôi có may mắn được học mấy môn khoa học này. Môn khoa học tốt nhất nên từ đầu đến cuối tôn trọng và yêu thích với cuộc sống của mình, nên truyền đạt một cảm giác lúc nào cũng mặt mày hớn hở, vui vẻ. Có thể có chỗ ngắt, thế nhưng nhất định phải giữ gìn được nhiệt độ bình thường của cơ thể và hơi ấm, không được máu lạnh, không được khó hiểu, không được lóa mắt. Không ngờ rằng, tất cả mọi hiện tượng tâm lý đều xảy ra trên cơ thể con người sống. Tâm lý học phải kết hợp vô cùng chặt chẽ với cuộc sống thực tế. Có lợi thực sự với tâm lý khỏe mạnh của con người, nếu không thì chỉ là nói trên giấy tờ mà thôi.

Học thuyết tâm lý học sâu xa nên cúi đầu, dựa trên phương pháp mà quần chúng nghe hiểu, để tìm hiểu mọi người. Xét về bản chất thì tâm lý học và y học giống nhau, đều là nhân học, mỗi người đều có liên quan mật thiết đến môn khoa học này. Nếu như tâm lý học lâm sàng khiến cho người ta cảm thấy khó hiểu thì đó không phải là lỗi của người bình thường, mà là nỗi xấu hổ của các nhà tâm lý học. Thuật ngữ trúc trắc và lý luận vốn không phải là cùng một chuyện, lý luận là tất yếu, nó nên mang lại cho chúng ta tin tức và suy nghĩ mới mẻ, nhưng thuật ngữ trúc trắc và sự xa rời thực tế chính là “gãi không đúng chỗ ngứa”. Thuật ngữ thông thường là tượng trưng của quyền lực, có người sờ dĩ không ngừng nói thuật ngữ là vì họ đang muốn cố ý nhấn mạnh quyền lực của mình. Không nên coi tâm lý học là một môn học huyền diệu ở tít trên cao.

Ngoài sự uy hiếp của kỹ thuật vật lý ra thì sự uy hiếp của tâm lý học thường bị coi nhẹ. Có thể nó còn nguy hiểm hơn bom nguyên tử, nó dẫn đến tâm lý con người truy lạc đi.

Vì thế, có lúc phải đề phòng bác sĩ tâm lý của bạn. Bác sĩ tâm lý học không phải là vạn năng, cũng không phải tất cả đều là người tốt. Giống như trên thế giới này tất cả mọi hành động đều giống nhau, trong đó cũng có thể ẩn giấu yêu tinh hại người. Ví dụ, trước đây chúng ta luôn nói giáo viên là kỹ sư tâm hồn của nhân loại, cho rằng họ cao thượng và không ai ghét bỏ. Hiện nay câu nói này bị phản đối kịch liệt, con người không còn mê tín nữa. Từ trước nói bác sĩ là thiên thần bảo vệ con người, hiện nay không ngừng có tin những người mặc áo trắng lòng lang dạ sói, nghề bác sĩ tâm lý cũng có loại không tốt, bạn nên cẩn thận.

- **Có một cách nói ngang ngược liên quan đến tâm linh.**

Trong mỗi một sự việc luôn tồn tại những góc độ và ý nghĩa khác nhau, vấn đề mấu chốt là ở chỗ tìm kiếm.

Con người là động vật đi tìm ý nghĩa, đây không phải là vấn đề phải thảo luận nữa, mà là một định luận.

Tâm lý học rất có ý nghĩa, nó có một số vấn đề không cần thảo luận hoặc không thể thảo luận. Ví dụ như mệnh đề phía trên. Chắc như đinh đóng cột mà nói rằng con người là một loại động vật nhất định phải đi tìm ý nghĩa tiềm tàng trong nội bộ sự vật. Tìm không thấy là rơi vào hư không.

Có lúc tôi cảm thấy cách nói này không dễ để bàn cãi, có phải là hơi ngang ngược quá không?

Tôi lại nghĩ, ai muốn thảo luận thì cứ thảo luận, đằng nào nó cũng không có quan hệ mật thiết đến người khác lắm, ai thích thì chui vào chỗ bết tắc, ai cũng vì thế mà dày vò cho thoải mái đi.

Đối với người bình thường mà nói, tiếp nhận kết quả kia là xong, giống như đón nhận ánh nắng mặt trời chiếu lâu trên cơ thể thì sẽ nóng. Đương nhiên rồi, nếu như muốn bàn luận ánh nắng mặt trời tại sao lại ấm áp thế thì sẽ có rất nhiều điều để viết, đối với người bình thường mà nói biết sự ấm áp phía trên là do ánh nắng mặt trời, thế là đủ rồi.

Nhớ lấy vấn đề này nhé, tìm được những góc độ và ý nghĩa khác nhau ở cùng một sự việc thì điều đó chỉ có lợi chứ không hề có hại với chúng ta. Đừng hỏi tại sao nhé. Một lần.

- **Cuộc sống do tổ hợp mỗi quan hệ không thừa không thiếu tạo thành.**

Bạn nên từ trong đó mà phân tích ra mỗi quan hệ quan trọng nhất và mỗi quan hệ tương đối quan trọng. Ví dụ quan hệ của bạn và đồ ăn, có quan hệ còn thân thiết hơn là mỗi quan hệ của bạn với bạn học tiểu học.

Đồ ăn là thứ bạn cần mỗi ngày và một số sự việc liên quan khác cũng cần, nó cần tiến vào cơ thể của bạn. Bạn học tiểu học, ngoài những người đặc biệt ra, còn lại đều là kí ức.

Hơn 60 năm trước, nhà văn Mỹ Hemingway đã viết:

“Không người nào là một hòn đảo, không tự bản thân ai là một thể hoàn chỉnh;... cái chết của bất cứ con người nào sẽ làm chính tôi bé đi, vì tôi là một thể thống nhất với toàn nhân loại; do đó anh đừng bao giờ hỏi chuông nguyện hồn ai, chuông nguyện hồn anh đây”.

Con người nhất định phải có cảm giác liên kết, đó chính là vận mệnh của chúng ta.

Mỗi người đều có liên quan đến người khác, thời gian đoạn tuyệt, kết thúc mỗi quan hệ mới mệnh mông trông trải. Có điều không nên thất vọng, vì còn có những mối quan hệ khác xảy ra, đó chính là quy luật tự nhiên.

- **Chín quan hệ lớn nhất của đời người.**

Bài tản văn Tôi rất quan trọng của tôi được đưa vào trong giáo trình ngữ văn trung học, và nhiều lần được xuất hiện trong đề thi, về ý nghĩa tư tưởng, đại ý của đoạn, biện pháp nghệ thuật cũng trở thành nhiều đề thi có liên quan đến môn ngữ văn của các thầy cô giáo. Nói thật, đối với kỹ năng phân tích nội dung và nghệ thuật của bài văn của mình tôi hoàn toàn mù tịt. Khi viết thì có cảm xúc tuôn trào hoàn toàn không hề nghĩ đến việc sẽ phải phân tích sâu xa như thế nào, thông thường khi bị hỏi tôi sẽ nói lấp bắp, dường như bài văn đó không phải là do tôi viết vậy, không biết là sao chép ở đâu nữa.

Tôi đã từng nhận được thư của một giáo viên ngữ văn cùng thảo luận với tôi về tư tưởng chủ đề của bài tản văn này. Đại ý của anh ấy là: “Tư tưởng chủ đề của bài văn này là muốn nói mỗi cá thể đều rất quan trọng, thế nhưng phương pháp lập luận và các luận cứ lại nói rằng chúng ta trong các mối quan hệ khác quan trọng như thế nào, điều này liền trở thành một lập luận trái ngược”. Anh ấy cho rằng: một người, cho dù không trong bất kỳ mối quan hệ nào cũng vô cùng quan trọng.

Tôi hiểu quan điểm của anh ấy, thế nhưng tôi không thể tưởng tượng được con người nếu không trong bất kỳ mối quan hệ nào, giống như không thể tưởng tượng được một con cá cứ nhảy loạn xạ lên mà lại có thể sống được ngoài nước.

Tất cả mọi người chúng ta, trong cuộc đời này đều đấu tranh sinh tồn trong hàng trăm mối quan hệ.

Sau khi nghe một bác sĩ tâm lý ở Mỹ giảng giải về cơ chế mắc bệnh trầm uất, anh ấy cho rằng: “Tất cả các nguyên nhân dẫn đến trở ngại tâm lý, đều là vì các mối quan hệ có vấn đề”.

Quan hệ ở đâu cũng có. Quan hệ cơ bản của con người có thể chia thành chín loại sau:

1. Tự bản thân mình: Điều này tương đối dễ hiểu. Quan hệ giữa người với chính bản thân họ là quan hệ triệt để nhất, cơ bản nhất.

2. Cha mẹ: Không có cha mẹ thì không có chúng ta. Quan hệ giữa cha mẹ và linh hồn của chúng ta cũng thân mật không gì sánh được.

3. Anh chị em ruột: Điều này cũng không khó giải thích. Cho dù là Trung Quốc hiện nay thì hành chính sách sinh một con trai, một con gái, thì con người cũng có bạn bè tình thân như anh em. Nếu như nhìn bản thân mình và những người cùng tuổi với mình thì khẳng định rằng chúng ta không thể thoát khỏi chủ đề quan trọng này.

4. Bạn khác giới: Không cần nói nhiều ai cũng biết tầm quan trọng và phức tạp của mối quan hệ này, từ trước đến nay đã nói rất nhiều đến chủ đề này rồi, tuy nhiên, có nói nhiều đến mấy cũng không so được với tính phức tạp ở thực tế của nó.

5. Con cái: Sau khi kết hôn với bạn khác giới, nếu không có biện pháp gì đặc biệt và không có điều gì không may xảy ra thì chúng ta sẽ có con cái. Mối quan hệ này đối với một số người mà nói nó còn phức tạp hơn mười bài luận văn, khiến bạn phải lao tâm khổ tứ cả đời rồi.

6. Bạn bè: Con người không thể không có bạn bè, làm bất cứ việc gì đều phải học cách đoàn kết, đều phải học hợp tác, đoàn kết với bạn bè của mình, nên là tiết học cần thiết của đời người, nên biết cách xử lý êm thấm mỗi quan hệ này.

7. Thiên nhiên: Tầm quan trọng của mối quan hệ này thì không cần tôi phải nói nữa rồi. Nếu như giải quyết không tốt thì cái giá phải trả giống như khủng long là phải tuyệt chủng. (Đương nhiên, trách nhiệm tuyệt chủng của khủng long không do bản thân chúng phải chịu).

8. Cái chết: Mối quan hệ với cái chết là mối quan hệ chắc chắn nhất trong tất cả các mối quan hệ, không ai chạy thoát được, cho dù là chạy đến đâu, nguy trạng thế nào, cuối cùng cái chết vẫn có thể im lặng bắt bạn về quy án. Cho dù sớm hay muộn thì cũng vẫn phải gặp mặt, xử lý tốt mối quan hệ này bạn sẽ hưởng thụ cuộc sống một cách tốt hơn. Xử lý không tốt, cái chết có thể lấy thân phận là khách thường xuyên đến viếng thăm bạn, bạn chặn cửa không cho nó vào thì nó cũng nhất định dùng phép thần thông quảng đại phá cửa mà vào. Lúc đó, người không chuẩn bị tốt sẽ kinh sợ mà không biết làm thế nào, sẽ hối hận vì có quá nhiều chuyện chưa thực hiện được, vì mục đích được ra đi một cách nhẹ nhàng thì tốt nhất nên xử lý tốt mối quan hệ này. Nên học cách sống hòa bình với cái chết, cho đến ngày cuối cùng bạn sống cùng với nó.

9. Vũ trụ: Quan hệ giữa con người với vũ trụ, biểu hiện trên bề mặt dường như không rõ ràng như tám mối quan hệ trước đó, không mật thiết trong cuộc sống hàng ngày như các mối quan hệ trên. Thực ra, không hẳn thế. Mỗi tối khi bạn ngửa mặt lên nhìn sao. Đó chính là vũ trụ đang nói chuyện với bạn. Vũ trụ là một phạm trù còn rộng hơn cả thiên nhiên, nó suy xét đến sự tôn kính của một người với những thứ trong thể chế, hệ thống xa xôi, mệnh mông kia. Nó làm cho cuộc đời ngắn ngủi của chúng ta có liên quan với một hệ thống hùng vĩ, tươi đẹp. Chúng ta đến từ trong đó và cũng trở về đó. Đi xem vũ trụ, xem xét lại bản thân mình, tự hào và bị thương giống như hạt đậu khi ngâm trong nước, có như thế sợi giá mới non và nhiều nước. Nhìn nó yếu ớt như thế thể thể nhưng thực ra nó có cái móng sắt để đối phó với những chuyện vật vãnh hàng ngày.

Chín mối quan hệ lớn nếu chúng ta đều đạt được điểm vừa đủ thì cuộc sống này như thế là an nhàn rồi.

• **Trong mâu thuẫn thường xuyên ẩn chứa khả năng có thể phong phú nhất.**

Tôi không sợ mâu thuẫn, tôi cũng không sợ lộn xộn.

Nếu như có cách nói nhất loạt như nhau vậy thì kết luận cũng vô cùng đơn giản. Trên thế giới này sở dĩ có muôn hình vạn trạng, có hứng thú chính là vì chúng thống nhất thành một thể, có đủ loại khả năng,

vì thế mà xuất quỷ nhập thân.

Ở tàu điện ngầm ở Mỹ, tôi nhìn thấy một bảy học sinh tham gia trại hè, chúng mặc áo T shirt, trên đó có dòng chữ “Đoàn kết vì khác biệt”. Ý nghĩa là, chúng ta cùng đoàn kết, không phải vì hy sinh các đặc tính của mình mà là vì bảo vệ sự khác biệt của nhau. Đúng là một khẩu hiệu đặc sắc.

Kinh nghiệm về những chuyện này thường học được trong những tình huống nguy hiểm. Nếu như luôn trong an toàn thì con người cũng chỉ biết đối phó với sự im lặng. Làm người khi quá thoải mái thì chẳng có gì thay đổi cả.

Tuy nói như thế nhưng khi sự việc thực sự xảy ra còn rất đáng sợ hơn. Đặc biệt là đối với con cái của mình, bạn chỉ mong muốn nó an bình mà thôi.

Có một quảng cáo nói cha mẹ luôn muốn mang những thứ tốt đẹp nhất trên thế giới này dành cho con cái của mình. Tôi hiểu tâm lý này, có điều thứ gì mới là thứ tốt nhất? Ngoài việc giới thiệu những nhãn hiệu sữa nổi tiếng nhất ra còn phải đối mặt với thế giới rộng lớn này nữa.

Còn đã trải qua chuyện này rồi thì tiền bình thường cũng không mua được. Số tiền để mua kinh nghiệm đó chính là nguy nan.

• Bạn có biết “vùng câm” trong não của bạn không?.

“90% hoạt động bình thường của con người thường đến từ thói quen và quán tính. Động lực để thay đổi nó thường tiềm ẩn trong tiềm thức của chúng ta. Không nên vội vàng, sự thanh tịnh của tâm lý phải từ từ hoàn thành.”

Khả năng của tiềm thức càng cần có thời gian để hòa hợp, thống nhất. Bọn chúng vốn là một quần hợp thống nhất, khi bạn đang ở vào trạng thái không thể khống chế được thì chúng sẽ xuất hiện, chiếm cứ hết tầng vỏ não của bạn, sinh sống không ngừng nghỉ. Có một bộ phận tập thể vô thức, chúng tồn tại một cách bí mật trong gen của bạn, giống như tướng mạo của bạn vậy, chúng cùng sinh ra với bạn. Ngoài việc chấp nhận nó bạn không có cách lựa chọn nào khác.

Vô thức là một vương quốc đen tối, thế nhưng hơn 90% thời gian lại làm chủ chúng ta. Lẽ nào bạn không muốn bước vào vương quốc ấy, để xem biên cương và mưu đồ của nó sao? Cho dù không có ánh sáng nhưng cũng có ngọn đuốc. Thực tế là không có gì cả, có ánh sáng của đom đóm, thế nhưng trong đêm tối ấy người và ngựa đều không khác gì mù dò dẫm đi cả.

Để trừng trị vô thức của bạn, thì bạn cần luyện binh thành những dũng sĩ dũng mãnh xông pha chiến trường, đó là trách nhiệm của bạn. Nếu không thì bạn sẽ mãi mãi là nô bộc của nó, luôn phải nghe theo mệnh lệnh của nó, lúc đó bạn thảm thế nào rồi đấy.

Trong tận cùng nội tâm bạn, bạn hãy tìm kiếm và xác định sở thích và yêu cầu chân chính của nó, chỉ đạo hành vi của bạn và phải ý thức được để đạt được sự điều chỉnh và hoàn chỉnh cao nhất, khả năng của bạn sẽ được tỏa sáng.

Tôi vô cùng khâm phục lý luận về tiềm thức của Freud. Theo lý luận này thì trong cơ thể của chúng ta còn tồn tại một vương triều bóng tối, nó chính là tiềm thức của chúng ta. Nó ngồi trong bóng tối, nơi đó có những loại động vật to lớn và không gian thì mịt mù. Những năm khi tôi làm bác sĩ tôi có được nghe thầy giáo giải thích về cấu tạo tầng vỏ não. Khu vực nào là quản lý xúc giác, khu vực nào quản lý ngôn ngữ, đều vô cùng rõ ràng. Có điều, xem xét một cách kỹ càng thì vẫn còn điều thắc mắc. Sau khi tính toán tất cả các khu vực và ghép lại với nhau thì không thể che phủ hết tầng vỏ não, vẫn còn một khu vực vô cùng rộng rãi không biết để làm gì. Tôi hỏi thầy giáo, vùng đất thừa còn lại để làm gì? Thầy giáo hướng dẫn nói vùng đó được gọi là “vùng câm”. Chính là trong các nghiên cứu phổ thông chúng ta không tìm được chức năng quản lý trực thuộc của nó. Nếu như trong não của bạn có một khối u, giả sử nó mọc ở trung khu ngôn ngữ, chúng ta thường gọi nó là “vùng Broca”. Cho dù bác sĩ ngoại khoa có thành công trong việc lấy được khối u của bạn ra ngoài, thì từ đó trở đi bạn không thể nói chuyện được nữa, bạn hoàn toàn mất đi chức năng ngôn ngữ. Nếu như khối u mọc ở khu câm, sau khi

cắt bỏ thì có thể thấy người đó không hề có sự khác biệt gì lớn... Đây chính là nguồn gốc tên gọi của vùng cảm.

Thật sự có phải là như thế không? Tôi hơi hoài nghi. Não là một vùng đất tắc đất tắc vàng. Không. Dùng tắc đất tắc vàng sao có thể thể hiện hết sự quý giá của não cơ chứ? Phải gọi là “tắc đất tắc kim cương” mới tương xứng. Không biết ai lại cố tình nói những lời hoang đường này chứ?

Các bác sĩ lâm sàng vui mừng khi khối u mọc ở vùng cảm của bệnh nhân chứ không phải ở chỗ khác mà quên mất trách nhiệm giải thích câu hỏi vùng cảm dùng để làm gì.

Cho đến hôm nay tôi vẫn chưa tìm được sự diễn đạt chính xác về mối quan hệ giữa khu cảm và tiềm thức. Tư liệu thường nói: “90% khu vực trong đại não của chúng ta chưa được tìm ra”. Đồng thời lại có một cách nói khác, chính là: “ý thức của chúng ta chỉ chiếm khoảng 10%, 90% còn lại đều thuộc về tiềm thức, chúng tồn tại cùng với ý thức của chúng ta”.

Giữa hai số liệu 90% này liệu có điều gì không rõ ràng vướng bận lấy nó không?

Cho phép tôi làm một phép suy đoán. Trong não không có vùng cảm, tất cả các khu vực đều phát ra tiếng nói của riêng mình, chỉ có ở chỗ chúng ta nghe được, có chỗ chúng ta không nghe được. Trong vùng cảm có tiềm thức của chúng ta. Tuy bạn không nghe được âm thanh của nó thế nhưng nó không hề im lặng. Nó dùng cách của nó để ảnh hưởng đến hành vi, tình cảm của chúng ta, chỉ có chúng ta còn mờ mịt trong đó mà thôi.

Cũng chính là nói, nếu như bạn điều chỉnh tốt tiềm thức của bạn, bạn chinh đồn và lãnh đạo nó, bạn và bản ngã của bạn cùng hòa hợp ở mức cao nhất thì bạn sẽ bước đi trên con đường vô cùng hoàn mỹ, bạn sẽ dần dần nắm bắt được năng lực khác thường của mình. Uy lực lớn lao của năng lực sẽ khiến chúng ta vô cùng ngạc nhiên. Từ trước đây đã có một câu thành ngữ: “Lấy một chọi mười”, nhìn chung cũng hơi khoa trương. Cho dù thực sự có điều đó đi nữa thì e rằng so sánh một hảo hán mãnh hổ và một người yếu không sợ gió, thì xét về mặt thể lực của bọn họ thì có thể có sự khác biệt. Bây giờ khi kết quả về tiềm thức được công bố xong thì món nợ trên coi như thôi. ý thức chỉ chiếm 10%, thì thành tích chỉ trong giây lát. Nếu đem 90% năng lượng trong ý thức phát huy hết thì đương nhiên với chín lần dưỡng khí và trí tuệ như vậy thì bạn có thể “lấy một chọi mười” rồi. Chúng ta cùng cố gắng vì một ngày đó đi nhé.

Điểm thần bí của trị liệu tâm lý chính là ở chỗ ảnh hưởng của mô hình tâm lý tiềm thức, bao gồm sự dần biến hoặc đột biến của giá trị quan và nguyên tắc hành sự. Sự tổ hợp lại của tiềm thức mới có thể hoàn toàn có hiệu quả và giữ được lâu dài.

Có bí ẩn không?

• Vạch rõ nhân cách của bạn.

Tôi rất thích cách phân chia nhân cách của một vị nữ bác sĩ tâm lý người Mỹ.

Nói đến nhân cách của con người, không nhìn thấy được cũng không cảm nắm được, thế nhưng nó lại có liên quan mật thiết đến mỗi con người. Con gái nếu như thích một ai đó thông thường sẽ nói người đó có nhân cách, nếu như nói người đó là người dễ tiện, hèn nhát thì chính là nói người đó không có nhân cách. Chúng ta nếu như muốn nói người đó không hề có nhân cách thì cũng chẳng khác gì nói hẳn ta không bằng đồng phân chó... Từ đó có thể thấy “nhân cách” là một thứ vô cùng quan trọng.

Về sự phân loại nhân cách của con người thì bắt đầu đã có từ thời Hy Lạp cổ đại. Còn về cách phân biệt nhân cách đều khiến người ta hoa mắt chóng mặt, cho đến hiện nay nghe nói đã có gần một trăm loại thể hệ. Thực ra nhân cách là chỉ loại hình tâm lý mà mỗi người có, nó không chế tình cảm, hành vi và quyết định của mỗi người, có quy luật tuần hoàn nhất định, có hệ thống hoàn chỉnh. Do đó, sự không chế của nó có thể phục hồi được và cũng có thể dự đoán được. Đối với một người bình thường mà nói nhân cách chỉ có một, giống như nhóm máu của chúng ta mỗi người đều cần phải có, mỗi người một nhóm. Nếu như bạn có nhiều nhân cách thì chẳng phải là chuyện gì tốt đẹp cả, vì nó đã trở thành bệnh. Bạn có hai nhân cách thì được gọi là “hai nhân cách”, nếu như có nhiều nhân cách cùng tồn tại thì gọi là “đa nhân cách”. Y học gọi loại sau cùng là “chương ngại nhận biết thân phận”, thuộc loại bệnh về

khoa tinh thần.

Được rồi, chúng ta không nói đến người bệnh nữa, chúng ta nói về người bình thường vậy. Về phương pháp phân chia nhân cách người bình thường có rất nhiều loại, loại nào cũng có lý cả. Nhân cách con người có chỗ còn phức tạp hơn cả nhóm máu, không có cách nào dùng y học để dự đoán được. Ví dụ bạn muốn biết bản thân mình thuộc nhóm máu nào, đến bệnh viện, lấy một giọt máu mấy phút sau là bạn có thể biết kết quả chính xác. Bạn đến bất cứ bệnh viện nào, kiểm tra xong thì đều có kết quả như thế, không hề thay đổi. Thế nhưng nhân cách thì không giống thế, đến nay vẫn chưa hề có phương pháp chính xác, có thể nhanh chóng, đơn giản để tìm ra nhân cách của con người.

Tôi có một phương pháp phân chia nhân cách này vô cùng đơn giản, dễ học dễ nhớ. Tôi đã thử dùng nó với những người xung quanh, rất có tác dụng. ở đây tôi giới thiệu với mọi người để tham khảo.

Nhân cách chia làm bốn loại:

Loại thứ nhất: Loại đạo đức siêu việt

Loại người này coi việc theo đuổi sự cao thượng của đạo đức là mục tiêu phấn đấu cả đời. Bọn họ có thể vì lý tưởng và hạnh phúc của quần chúng có thể mạo hiểm hy sinh bản thân mình. Trong bất cứ tình huống khó khăn, gian khổ nào họ đều có nghị lực và dũng cảm phi thường.

Tôi còn nhớ khi tôi đọc câu chuyện Trái tim Đan Kô của Gorki, Đan Kô trẻ tuổi đã dẫn mọi người đang đói rét vượt qua rừng rậm, khi mọi người mệt mỏi kêu than, Đan Kô sợ con người không vượt qua được rừng rậm, cho nên Đan Kô đã dũng cảm xé toang lồng ngực của mình lấy trái tim của mình biến thành một ngọn đuốc ấm áp, mở đường sống cho mọi người. Khi mọi người bước ra khỏi rừng rậm thấy ánh sáng mặt trời thì Đan Kô đã chết. Những người được Đan Kô cứu sống lại dầm dấp, dày xéo lên trái tim tan nát của Đan Kô, khiến nó bắn tung tóe ra những ngôi sao lửa màu xanh... Đan Kô trong câu chuyện này chính là người có nhân cách như thế.

Loại thứ hai: Loại lãnh đạo, khổng chế.

Loại người này rất dễ nhận biết. Bạn ngẩng đầu lên mà xem, lãnh đạo xung quanh đều do kiểu người này tạo thành cả. Hơn nữa tôi nghĩ nếu trong xương cốt bạn có kiểu dạng này thì dù không để cho bạn làm lãnh đạo cũng không được. Nếu như kiểu người này không làm được lãnh đạo thì bọn họ sẽ nhìn đông ngó tây, trong bụng đều là những lời oán giận vì có tài mà không gặp thời. Kiểu người này nếu như đạo đức hoàn toàn trong sạch, thanh liêm, có ý chí kiên cường, đảm đương mọi trách nhiệm thì tôi hoàn toàn đồng ý để bọn họ đứng trên cương vị lãnh đạo, không chỉ có thể đảm đương được mọi thứ, có thể chịu được những thứ mà người bình thường không chịu được, không hề trốn tránh khó khăn, trách nhiệm.

Loại thứ ba: Loại biểu diễn

Loại này tương đối dễ hiểu, cũng dễ tìm ví dụ. Ví dụ những người thuộc giới nghệ sĩ, về cơ bản đều thuộc loại hình này. Nếu như họ không thuộc loại này, mà làm diễn viên thì đó là một sai sót nhầm lẫn, bản thân cảm thấy khó chịu nhưng không nói ra, hoặc là thành một diễn viên không tốt. Trước đây khi tôi chưa biết thiên hạ có loại người này, tôi luôn cảm thấy khó hiểu với những người xung quanh đặc biệt là “người phát điên”. Tôi cảm thấy bọn họ thích thể hiện, thích thu hút sự chú ý của người khác, thích gây chuyện thị phi, thích thể hiện bản thân... Khi biết đặc điểm của loại người này tôi cũng khoan dung hơn nhiều rồi. Điều này giống như có cây mọc cao, thẳng, có cây nhiều cành nhiều lá, có cây là cây cao, có cây là cây thấp. Con người đi từ cổ đến nay, lúc đó đã có người lĩnh xướng, có người biểu diễn, hát ca, đời sau của bọn họ vẫn tiếp tục đến nay, họ theo đuổi ánh mắt của người người đam mê văn nghệ, cũng coi như là đang thi đấu ở một cuộc thi tiếp sức từ xưa đến nay.

Do sự nhảy bèn của thời kỳ hiện đại ngày nay tôi cảm thấy một vận động viên giỏi cũng cần có tài năng biểu diễn. Có thể trước đây điểm này chưa thể hiện rõ bởi vì muốn bạn vùi đầu vào khổ luyện để đạt được tài năng xuất chúng, tố chất tâm lý tốt, khả năng cầm chắc chiến thắng cao hơn. Bây giờ thì không thành được nữa rồi, có hàng bao nhiêu người nhìn vào bạn, vận động viên đã trở thành diễn viên ở một mức độ nào đó, Bolt - quán quân điền kinh nội dung chạy một trăm mét thế vận hội đã biến sân

thì đầu thành sân khấu. Những tuyến thủ thể dục sau này nếu như không có gen biểu biến mà muốn trở thành một vận động viên hạng 1 thì e rằng họ phải vất vả rất nhiều.

Loại thứ 4: Loại thoải mái

Loại này coi cảm nhận của con người quan trọng hơn bất kỳ mọi thứ trên đời. Bọn họ chờ đợi sự an nhàn, ổn định, họ thường từ bỏ thứ mà mọi người thường coi là quan cao lộc dày, chỉ cần bản thân mình thanh tịnh, an nhàn. Đương nhiên, vào lúc cần thiết bọn họ cũng có thể mạo hiểm và phải trả giá, thế nhưng thông thường cần lý do rất lớn. Bọn họ rất rõ bản thân mình đang phải hy sinh, điều đó là trái với tính cách. Một khi điều kiện có thay đổi, bọn họ có cơ hội thoát khỏi tình cảnh gian khổ này, thì điều đó sẽ tiếp diễn lâu dài.

Tôi không biết bốn loại phân chia trên có bao gồm tất cả mọi người hay không nữa. Nhưng nên biết rằng mỗi một phương pháp phân chia đều không thể bao gồm hết trăm loại bệnh, đều không thể hoàn toàn được, đều có thể tìm ra ví dụ đặc biệt. Đặc biệt là tính cách con người phong phú và phức tạp càng khiến cho việc phân chia nhân cách trở thành một việc không dễ dàng gì. Có điều chúng ta vẫn cần phân chia như thế này, nó sẽ làm cho thế giới trở nên đơn giản hơn và có quy luật tuần hoàn hơn. Có thể phương pháp phân chia con người ra làm mười mấy loại nhân cách càng làm cho con người cảm thấy kì diệu và tôn kính hơn thế nhưng tôi vẫn cảm thấy chân lý luôn luôn đơn giản.

Đương nhiên, con người không phải là dòng chảy, không phân biệt rõ ràng kinh - vĩ. Cụ thể đến mỗi người thì rất có thể họ kiêm một loại, hai loại thậm chí là nhiều loại giao nhau. Nhưng tôi vẫn tin luôn có một loại hình là phương diện chủ yếu của tính cách, những thứ khác là thứ phụ.

Quay lại chủ đề của chúng ta. Nếu như bạn muốn tìm bạn đời, là người thuộc loại đạo đức cao thượng, bạn phải nên tự đánh giá xem bản thân mình có phải là kiểu người ấy không đã. Người đạo đức cao thượng, nhìn từ xa rất dễ khiến người khác khâm phục và ngưỡng mộ, thế nhưng nếu như là một người nhà thì bạn phải chấp nhận một điều là bọn họ sẽ coi lợi ích của quần chúng quan trọng hơn của bạn. Bạn không thể làm một phán đoán - họ đối xử tốt với người khác thì đối xử với bạn sẽ tốt hơn. Không, không phải điều đó. Khi bạn và họ kết thành một thể thống nhất bọn họ tất nhiên không thể coi bạn là người ngoài được, họ sẽ coi bạn là người của họ, đó là cùng họ trả giá, cùng họ cống hiến. Họ coi bản thân họ sống vì bên ngoài thì họ cũng muốn bạn như thế, điều này bạn phải chuẩn bị tư tưởng đi nhé. Nếu bạn không thể tiếp nhận được, thì sẽ xảy ra rất nhiều mâu thuẫn, bạn sẽ thấy oan ức, bạn sẽ cảm thấy tại sao trong mắt họ mình còn không bằng người ngoài? Điều này do thế giới quan và phương pháp luận của họ quyết định, không liên quan đến tầm quan trọng của bạn hay không.

Đối với những người thường hy sinh bản thân và lợi ích của người thân thì bạn phải suy nghĩ cẩn thận. Kiểu người đạo đức cao thượng, siêu việt này, trừ khi bạn cũng là một người như họ nếu không thì tuyệt đối không nên lấy. Bởi vì những người này giống như một viên kim cương hiếm thấy, nếu bạn không có nhan sắc tuyệt thế để phù hợp với họ thì thôi, nên lượng sức mình, thậm chí là lùi xa ba bước.

• Kiểm tra cảm giác quy thuộc của bạn.

Nhà tâm lý học Atter đã từng nói: “Yêu cầu lớn nhất của con người chính là yêu cầu quy thuộc”.

Nếu như bạn cảm thấy bản thân mình loạn thành một đám, không cái gì dùng được, vậy thì rất có khả năng đã có vấn đề gì đó xảy ra. Quy thuộc, đây là một yêu cầu nội tâm không thể coi nhẹ được. Đặc biệt là trẻ em, nếu như nó không được chăm sóc đầy đủ cảm giác quy thuộc thì cả đời nó sẽ lắc lư không biết về đâu.

Có người đi bốn phương, là vì muốn tìm một nơi ấm áp để lưu lại. Có người không ngừng tạm biệt là bởi vì không có ai có thể giữ được chân họ. Có người không ngừng vượt qua, là vì điểm đến giấc mơ của họ không cách nào dừng lại.

Quy thuộc, là sinh mệnh thứ hai của con người. Điểm này là do xã hội loài người thời kỳ đầu di truyền lại cho chúng ta trong vô thức. Bạn không thể từ chối.

Đương nhiên rồi, từ lúc đó đến nay, bao nhiêu năm qua đi, chúng ta đã không sợ bị đá ra khỏi sơn

động để không biết sống như thế nào, thế nhưng nỗi sợ hãi vẫn tồn tại trong từng tế bào ngày một lớn lên, thậm chí nó còn lung lay triệt để sự tự tin của chúng ta. Ví dụ những lời nói khủng bố, chính là những ví dụ thường thấy. Rất nhiều người cho rằng đó là do nhát gan, thực ra không phải. Con người có thể không phát ngôn trong tập thể để tránh bị người khác nhìn với ánh mắt kỳ lạ chính là thiếu đi cảm giác quy thuộc. Bởi vì nếu bạn dám nói ra điều không phù hợp với quần chúng, chính là bạn đang tuyên chiến với họ.

- **Núi băng tâm lý.**

Mỗi một động tác biểu hiện ra ngoài của chúng ta thực ra là đã đi qua rất nhiều cánh cửa của tâm lý. Từ hành động đến suy đoán tâm lý là một phương pháp thường dùng.

Nhưng tôi tin hành động nhất định ít hơn số lần tâm lý xao động, có thể ít nhiều bao nhiêu cũng không nói rõ được. Rất có thể con thuyền tâm lý đã bay qua muôn trùng núi, thì hành động mới vừa phát ra âm thanh đầu tiên.

Suy đoán này trong cuộc sống có tác dụng gì?

Đó chính là không nên chỉ dựa vào hành động mà suy đoán ra các động cơ đều như nhau. Cũng không được coi nhẹ cách nghĩ chưa được biểu hiện ra ngoài. Hành động là mặt nước lộ ra ở trên núi băng.

Khi tôi tham quan bảo tàng lịch sử và tự nhiên ở New York, tôi đã thấy tranh tiêu bản của núi băng.

Tuy theo lời của Hemingway tôi đã biết là núi băng rất ít nơi có nước, thế nhưng khi tôi thực sự nhìn thấy thể tích nước đọng lại ở dưới đáy núi băng tôi không kìm nén được sự ngạc nhiên.

Xem ra, câu nói của Hemingway không những chỉ đạo nguyên lý khi viết tiểu thuyết mà còn là một bức tranh tả thực về tình hình núi băng.

- **Lắng nghe nội tâm.**

Dựa theo nguyên tắc tâm lý học thì động cơ, hành vi của con người đa dạng và vô hạn. Có tính chất không thể suy đoán. Vì thế bạn không cần thiết phải biết người khác nghĩ gì bất cứ lúc nào, bạn chỉ cần biết rõ ràng bản thân mình nghĩ như thế nào, như vậy là đủ rồi.

Có thể bạn sẽ nói biết người biết ta trăm trận trăm thắng. Câu nói này khá hay thế nhưng câu này thực ra chỉ là một sự tưởng tượng của chủ nghĩa lãng mạn. Có ai trăm trận trăm thắng trong cả đời này? Nếu như không thể được vậy thì chỉ có cách lắng nghe nội tâm. Huống hồ đời người cũng không phải là chiến trường, có điều gì cần thiết khi giao lưu với người khác mà cần trăm trận trăm thắng? Đó là triết học chiến tranh, không phải là con đường xử thế lạc quan.

Chúng ta không thể tùy ý thay đổi đồ ăn cơ bản nhất của cuộc sống này, đây chính là tập thể vô ý thức của chúng ta. Chúng ta không thể thay đổi tình bạn, tình yêu, đây là một trong những phương pháp quý báu không thể bị hủy diệt từ cổ xưa đến nay. Chúng ta không thể không ca ngợi dũng cảm, bởi vì đó là vinh quang của tổ tiên ta, chúng ta không phải là đời sau suy yếu, không phải, mãi mãi không phải, chúng ta phải trân trọng mỗi giây phút quý giá trong cuộc đời này. Bởi vì chúng mà chúng ta mới phân khai với động vật. Chúng ta chỉ có yêu thích ánh sáng nếu không thì chúng ta sẽ biến thành những con côn trùng trong bóng tối... đơn giản như thế thôi. Nếu như bạn muốn thay đổi một vài phép tắc tinh thần nào đó thì chỉ có cách tự diệt bản thân mình để làm kết thúc, còn nhân loại thì vẫn tiếp tục đi lên.

Hãy từ bỏ ngay sự hèn nhát của bạn đối với khó khăn sinh tồn đi.

Chúng ta có lý do để sợ khổ. Sợ quá nóng, sợ quá lạnh, sợ gió cát... nói chung, đó đều là những thứ khiến cho chúng ta không thoải mái.

Có điều, trong tất cả những phát hiện mới đều có một số thừa số không quen thuộc tồn tại, đều có nguy hiểm và thất bại chờ đợi chúng ta. Phương pháp đơn giản nhất để vứt bỏ nỗi sợ hãi ấy là không sợ sự gian khổ của cuộc sống. Khi cơ thể chúng ta có thể chấp nhận được sự gian khổ của cuộc sống này thì chúng ta sẽ chấp nhận vượt qua nó để tiến về phía trước.

Dùng ngôn ngữ đơn giản nhất để nói ra điều sâu sắc nhất

Có một bí mật: Khi bạn bắt đầu tiếp nhận một quan điểm mới bạn nghĩ rằng mình đã hoàn toàn quên hết những cách khác nhau mà trước đây bạn học được, thế nhưng đó không phải là sự thực.

Từ bỏ khi chưa trải qua gian khổ thì quan điểm trước đây không dễ dàng gì rút lui, bởi vì chúng đã ăn sâu vào trong não của bạn rồi.

Dùng ngôn ngữ đơn giản nhất để nói ra điều sâu sắc nhất đây chính là một thể hiện của tài năng thực sự.

Thứ khiến người ta cảm thấy thoải mái tức là dễ dàng bước vào hệ thống tư duy của con người. Nếu như quá phức tạp, quá chính đáng thì ngay từ khi bắt đầu sẽ gặp sự từ chối và chạy trốn. Quan niệm dù có tốt hơn nữa cũng vẫn bị từ chối. Một khung sườn tốt chỉ có bước vào não của đối phương, lẫn lộn trong đó, thay sự im lặng biến thành hành động, có như thế mới tính là có hiệu quả thực sự.

Tự mình nhận thức chính là bài học cả đời của mỗi người. Trong quá trình đó chứa đầy thử thách, lựa chọn, tranh đấu và thay đổi. Trong quãng thời gian đó chúng ta có thể phải nếm trải độ cao và độ rộng nhất mà chúng ta có thể đạt được, có thể cho cuộc sống của chúng ta có cơ hội thể hiện sự đa dạng của mình.

Đương nhiên rồi, bạn cũng có thể chọn cách co mình lại, không liên quan gì đến việc nào đó, nói như vậy bạn chẳng có liên quan gì đến cuộc sống phong phú này. Khi bạn rời xa thế giới này bạn sẽ cảm thấy tiếc nuối vì còn có quá nhiều điều chưa thực hiện được, thế nhưng tấm màn đã hạ xuống rồi.

Phần 3: Yêu và được yêu, một cách cố gắng không biết mệt mỏi

- **C**on bướm hôn nhân và tình cảm đang bay.

“Tất cả mọi việc đều có sự phát triển của nó”.

Tôi rất thích một câu nói của MC đài Phụng Hoàng, đại ý là: “Một số việc nhìn có vẻ không liên quan thực ra tất cả đều có liên quan đến nhau”.

Điều này khá giống với “hiệu ứng cánh bướm”.

Chuyên gia khí tượng học người Mỹ Edward Lorenz trong bài luận văn viết năm 1963 có nhắc đến: “Một con chim hải âu tung cánh có thể thay đổi được khí hậu”. Trong những bài diễn thuyết và luận văn sau này ông ấy dùng nhiều hơn hình tượng đầy ý thơ - cánh bướm.

Đối với hiệu ứng này thì có một câu nói thường thấy đó là: “Một chú bướm nhẹ nhàng vỗ cánh ở Ba Tư, có thể dẫn đến một trận gió lốc ở bang Texas một tháng sau đó”.

Nguồn gốc của câu nói này do một nhà khí tượng học chế tạo một trình tự máy tính, có thể mô phỏng sự thay đổi của khí hậu và dùng biểu đồ khí tượng để thể hiện.

Cuối cùng ông ấy phát hiện biểu đồ khí tượng khá hỗn tạp, hơn nữa rất giống đôi cánh khi một chú bướm giang ra, vì thế ông ấy dùng phương pháp hình ảnh dùng hình ảnh “chú bướm tung cánh” để tiến hành giải thích, vì thế mới có cách nói trên.

Con người khi phân tích tình hình xu thế kinh tế, chính trị nói đến “hiệu ứng cánh bướm” thì không ai không biết, trong thế giới tình cảm và hôn nhân cánh bướm càng phải vỗ cánh bay lên.

- **Đi tìm kim tự tháp của bạn.**

Nếu như bạn chờ đợi sự tự do, vậy thì tự do chân chính của phụ nữ không phải ở chỗ có bao nhiêu tiền mà ở chỗ có bao nhiêu thời gian tự do chi phối, hơn nữa đồng thời vẫn có cơm ăn, áo mặc, nhà ở, và hưởng thụ sự sáng tạo, tôn nghiêm.

Tôi vô cùng yêu thích lý luận “Kim tự tháp nhu cầu” của chuyên gia tâm lý học chủ nghĩa nhân bản ở Mỹ - Maslow. Tôi cảm thấy tầm quan trọng của phát hiện này tương đương với thuyết tương đối của vật lý học. ý nghĩa vĩ đại của việc phân chia thời đại đó là đánh giá thế nào để không quá giới hạn. Mọi người chắc cũng có ít nhiều hiểu biết về lý luận này rồi, có thể trong ký ức của mọi người điều đó không rõ ràng lắm, thế nên cho phép tôi nói lại một lần nữa.

Tôi đã đến Ai Cập, khi tôi đứng bên cạnh kim tự tháp và nhìn bốn phía, trên mặt đất rộng lớn, kim tự tháp như một con thú lớn đang ngồi trên mặt đất, ngồi một cách kiên cố, sắc nhọn. Đáy của nó vững chắc kiên cố, bám chặt đến mức nó như một sơn mạch mọc lên từ mặt đất vậy. Càng đi lên trên nó càng thể hiện một sự sắc nhọn mạnh mẽ, đâm thẳng lên trên.

Tôi đột nhiên nhớ lại câu lý luận của Maslow.

Một điều rất thú vị của tâm lý học chính là giả thuyết không thể chứng minh. Cho đến hôm nay tiềm thức không thể hóa nghiệm ra được, “bản ngã”, “tự ngã”, “siêu ngã” vẫn chưa có một giá trị tiêu chuẩn tương đối. Bạn không thể lấy một số liệu tường tận và xác thực để nói giới hạn thu nhập của một người như thế nào, chính là hoàn thành một giai đoạn đầu tiên của yêu cầu tâm lý. Bạn cũng không có cách nào lấy huyết dịch của họ để hóa nghiệm để xác định xem người đó có tiềm chất hoàn thành tư duy có tính sáng tạo hay không. Tất cả đều mơ hồ không rõ ràng, thế nhưng lại nói vững chắc như núi. Ví dụ như tài sản tham ô của nhà anh ta đã vô cùng nhiều thế nhưng anh ta vẫn tham ô vô độ, số tiền đó cũng không được tiêu đi mà được cất giấu trong phòng tối, giống như một tên nô tài giữ của mà thôi. Tôi đọc được một tờ báo nói tham quan mỗi ngày đều đếm tiền, nếu như số tiền tham ô hồi lộ hôm đó không đạt tiêu chuẩn thì hẳn ta sẽ cảm thấy bất an, cảm thấy bản thân mình kém cỏi. Nếu như dùng lý luận kim tự tháp để cân bằng thì người này hoàn toàn không có cảm giác an toàn.

Được rồi, chúng ta cùng quay về mặt trước kim tự tháp mà con người yêu cầu.

Ở chỗ ngôi cơ bản nhất, to nhất chính là nhu cầu sinh lý của con người. Khi mà ngay cả vấn đề ẩm no của con người cũng không giải quyết được thì con người thực sự rất khó lo đến những vấn đề khác. Có thể có người trong tình huống này có thể mở rộng tầm mắt, suy nghĩ đến vạn sự vạn vật, thì đó chính là thánh nhân, người bình thường như chúng ta không làm được. Quy luật bình thường đó là khi nhu cầu sinh lý của chúng ta không được đáp ứng thì những nhu cầu khác là trăng dưới nước, hoa trong gương, người điên nói mộng mà thôi.

Kim tự tháp có tầng thứ nhất, trên đó chính là nhu cầu an toàn. Tầng yêu cầu này tương đối dễ hiểu. Có tiền, liền ngay lập tức lắp cửa chống trộm ở nhà, khi nghèo đói thì thường thường đêm khuya không cần đóng cửa. Thậm chí, có tiền rồi liền cảm thấy nơi mình ở không an toàn, thế là chuyển đến khu cao cấp có bảo vệ 24/24 giờ. Ví dụ ngược lại cũng thế, người ta vẫn thấy bên bờ sông hay bên gầm cầu, những người lang thang ngủ rất ngon lành. Mọi người thường nghĩ rằng ở nơi này không an toàn như thế sao họ vẫn có thể ngủ được? Thế nhưng sự thực là, bọn họ không chỉ ngủ ngon mà còn ngáy như sấm. Điều này thì giải thích như thế nào? Dùng lý luận của Maslow rất dễ hiểu. Bởi vì ngay cả chuyện ăn no mặc ấm họ còn không lo được vậy thì sao họ lo đến an toàn được chứ.

Nếu như vấn đề an toàn được giải quyết rồi thì vấn đề tiếp theo sẽ là yêu. Có thể có người nói những người ham mê sắc đẹp chẳng hề không để “yêu” lên tầng thứ nhất sao?

Cách lý giải của tôi là trong tình yêu bao gồm cả tình dục. Thế nhưng tình yêu không phải là tình dục. Tình yêu chân chính chỉ có khi nhu cầu an toàn và sinh tồn được đầy đủ mới có thể phát sinh, mới có thể có được chiếc giường ấm áp, ổn định. Nếu như chỉ vì nhu cầu sinh sản mà cần thiết có quan hệ tình dục thì không thể gọi là “tình yêu” được, đó chỉ là một loại bản năng động vật mà thôi.

Gần đây thương gia ngành nhà đất nói các cô gái sắp lấy chồng có tác dụng thúc đẩy tốc độ tăng của giá phòng. Người đó nói các thanh niên trẻ tuổi nên thuê phòng ở trước đời cuộc sống, sự nghiệp có bước phát triển mới rồi hãy mua nhà. Tôi hoàn toàn là người ngoài so với chuyện phòng ốc đất đai này, cho đến hôm nay sống ở một tòa nhà do đơn vị phúc lợi chia cho, tôi đứng ngoài cuộc xem giá phòng lên xuống. Mỗi ngày tôi đều xem một tiết mục nấu ăn, sau tiết mục này là tiết mục chinh phục hôn nhân. Có lúc tiết mục trước chiếu xong rồi tôi lúc ấy đang bận nghe điện thoại hoặc làm việc gì đó mà không kịp chuyển kênh, liền nghe được một số thông tin có liên quan đến tình hình yêu đương, hôn nhân. Người thương gia đó nói không sai, quả nhiên những cô gái sắp lấy chồng trong quá trình yêu đương dường như đều có yêu cầu “có phòng riêng biệt”. Nghĩ một chút, một chàng trai vừa mới đi làm thì làm gì đã có nhà riêng chứ? Vì thế điều kiện này khác gì muốn thử xem gia đình nhà họ có điều kiện, có nhiều tiền của không đâu.

Thực ra, đặt mình vào vị trí của các cô gái trẻ mà nghĩ thì đó là một yêu cầu của họ về cảm giác an toàn. Nữ giới thường đặc biệt yêu cầu cảm giác an toàn, điều này không chỉ là vì khi so sánh với nam giới, sức lực cũng kém, mà đó còn là vì gánh nặng khi mang thai và cho con bú. Điều này yêu cầu có nhà riêng cũng là điều dễ hiểu.

Quay trở lại vấn đề của chúng ta. Trên cả tình yêu và cảm giác an toàn đó là yêu cầu tôn nghiêm của con người. Điểm này, bạn phải nhớ rõ. Tôn nghiêm là vitamin tinh thần, là thứ không thể thiếu được. Trung Quốc có một câu nói: “Người nghèo chí ngán, ngựa gầy lông dài”. Sau khi giải phóng là giai đoạn người nông dân nghèo khổ làm chủ gia đình, cảm thấy câu nói này làm tổn thương đến lòng tự tôn của người nghèo cho nên không nói thế nữa. Thực ra câu này có một quy tắc ngầm rất tàn khốc, đó là con người khi bị đói khát thì rất khó nhận được sự tôn nghiêm. Bạn có thể ăn thứ mà người ta vứt đi, cũng không thể lo nổi lễ tết gì cả... Điều này không phải là nổi nhục nhã gì mà chỉ là một số việc nổi lên theo sóng gió mà thôi. Con người không thể vượt qua điều kiện khách quan của môi trường được, ít nhất đối với người bình thường mà nói, nó là như thế.

Một người nếu như mất đi tôn nghiêm là một việc vô cùng bi thảm. Một gia đình nếu như mất đi tôn nghiêm thì sẽ bị nghìn người nói ra nói vào. Một quốc gia nếu mất đi tôn nghiêm thì gọi là ô nhục quốc

gia, là một nỗi nhục lớn.

Đối với một người phụ nữ mà nói tôi cảm thấy tôn nghiêm còn quan trọng hơn. Có thể có người nghĩ con gái là những người yếu đuối, lực yếu, chức vụ đảm nhiệm thông thường cũng thấp, cho rằng bọn họ sẽ tương đối chậm chạp với cảm giác tôn nghiêm, điều này là sai lầm lớn. Đặc biệt là về mặt tình cảm, người phụ nữ luôn nhạy cảm và tự tôn.

- **Không được bảo tồn xác ướp tình yêu của bạn.**

Nếu như bạn không yêu một người nào đó thì hãy nói rõ cho họ biết. Như vậy cho dù tình yêu không còn tồn tại nhưng vẫn còn sự tôn trọng. Nếu như bạn xuất phát từ bi thương hoặc nhút nhát mà không yêu lại nói thành yêu, điều đó không chỉ lừa dối người khác mà còn bất kính với chính bản thân bạn. Trên thế giới này có bao nhiêu bi kịch là những hành vi dưới lá cờ tình yêu.

Đừng bao giờ tin rằng nếu không thành người yêu thì vẫn có thể thành bạn. Đó là hành vi của thánh nhân, không phải là buổi biểu diễn của những người phạm tục như chúng ta. Những người nói có thể làm bạn chính là sau khi giết chết một người còn để lại găng tay dính máu. Đó là những kỉ niệm bi thương, cũng chính là chứng cứ của vụ thảm án.

Thực ra năng lượng của nội tâm con người không lớn mạnh giống như chúng ta tưởng tượng. Không nên tự mình lúc nào cũng groom sùng sẵn sàng để cọ xát linh hồn của mình. Hồi ức không ngừng giày vò chúng ta từng giây từng phút một. Tình cảm của chúng ta vẫn quay theo một hướng của quỹ đạo, từ nghèo khó trở nên xa hoa thì dễ chứ từ xa hoa thành nghèo túng thì khó. Sự thân mật không có khoảng cách chính là sự xa hoa của tình cảm, từ thân thiết mà trở nên xa lạ chính là sự nghèo khó của tình cảm.

Không nên duy trì xác ướp tình yêu, bất luận là trong bụng nó được ướp bao nhiêu hương liệu quý giá đi nữa. Henry David Thoreau[\[6\]](#) đã từng nói: “Giữ xác ướp là một hành vi phạm tội trái với trời đất. Trái với trời bởi vì trời xanh đã chiêu hồn nó về, đã giải thoát nghĩa vụ cho nó rồi. Trái với đất là bởi vì cát bụi vốn thuộc về đất đai thì lại bị họ cướp lấy sử dụng”.

Một đôi chân chạy xa trên quãng đường dài rồi thì hãy để nó nghỉ ngơi nhé, không nên bắt nó leo lên một ngọn núi cao nữa.

- **Đề chúng ta cùng thấu hiểu lẫn nhau.**

Hiểu cho người khác là một ưu điểm, thế nhưng nếu quá hiểu cho người khác lại là một nhược điểm.

Bạn không có cách nào phát hiện ra suy nghĩ đúng đắn của mình, nó vừa ló đầu ra là đã bị vùi lấp trong nạn hồng thủy ý chí của người khác rồi. Thể hiện của hiểu cho người khác lúc này lại trở thành “nịnh nọt”.

Trong ấn tượng của mọi người thì hiểu cho người khác là một từ có nghĩa tốt, đặc biệt đó là điều kiện tất yếu của một người vợ hiền. Trong nhiều mục tin tức tìm bạn đời, nhiều đàn ông đều yêu cầu người vợ tương lai của mình phải thấu hiểu cho người khác. Thực ra đây chỉ là một nửa câu nói, nửa câu sau là gì? Chính là nếu như bạn hiểu ý tôi muốn nói gì thì hãy làm theo những gì mà tôi muốn nói.

Tại sao bọn họ không nói luôn nửa câu còn lại ra? Bởi vì trên lý luận thì mọi người đều bình đẳng như nhau, họ không thể nói thẳng ra là “sau này ở trong nhà phải nghe theo ý kiến của tôi”, một câu nói đầy ngang ngược như thế này liền đổi thành một câu nói có vẻ hay ho như thế là một yêu cầu không bình đẳng.

Nếu như không tin, vậy thì chúng ta sẽ nói theo cách khác. Nếu như chúng ta khen phẩm chất nổi bật của người đàn ông kia trước đám đông là “hiểu cho người khác” thì e rằng mọi người sẽ cười chê anh ta, cảm thấy anh ta chẳng có chút khí khái đàn ông nào cả mà lại như đàn bà ấy.

Đây chính là ý nghĩa nội hạt của “hiểu cho người khác”.

Vì thế nếu trên thế giới thật sự có ưu điểm “hiểu cho người khác” thì trước tiên bạn phải hiểu chính bản thân mình đã. Không nên hy sinh bản thân để hoàn thành ý nguyện của người khác. Ý của bạn tôi có thể hiểu, ý của tôi mong bạn cũng có thể hiểu, hai bên cùng hiểu ý cho nhau thì trò chơi mới có thể được chơi lâu dài.

- **Một người có thể sống thiếu máu của mình.**

Thực ra khoảng cách giữa thiên đường và địa ngục không lớn như mọi người tưởng tượng, nó không hề xa, nó đều ở trong trái tim của phụ nữ. Một người có thể để bạn lên thiên đường, một người cũng có thể để bạn xuống địa ngục.

Sau khi đọc xong câu trên tôi nghĩ có nhiều người sẽ nghĩ là do người khác khiến cho mình có thể lên thiên đường hoặc xuống địa ngục, thực tế là người tôi muốn nói ở đây chính là bản thân bạn.

Rất nhiều người thường cảm thấy một người đàn ông nào đó sẽ khiến bản thân mình hạnh phúc hoặc bất hạnh. Trên thực tế mà nói thì nhiều lúc đúng là như thế. Gặp mặt bạn bè, bạn nhìn thấy một người phụ nữ nào đó như được tắm trong hương hạnh nhân khô, toàn thân đều tỏa ra mùi thơm hương mật ong nhẹ nhàng. Thế nhưng lần sau, vật đổi sao dời, người phụ nữ này như biến thành hoàng liên (vị thuốc đông y) đắng ngòm, vẻ mặt khắc khổ. Nguyên nhân đó chính là yêu và không yêu của một người đàn ông. Khi bạn dựa vào sức lực của người khác để lên thiên đường thì bạn nên nghĩ đến một ngày sẽ bị ngã xuống dưới. Vì thế, khi nhìn thấy những đôi tình nhân đi bên nhau tôi thường cảm thấy lo lắng.

Nếu bạn muốn lên thiên đường thì hãy tự mình leo lên.

Thường nghĩ, trạng thái sinh tồn của một con người thì sao có thể được quyết định một cách đầy nguy hiểm như thế này? Người đó là chiếc “ống hút” nối thiên đường và địa ngục, có thể khiến cho bạn giống như một thứ chất lỏng trôi đi trong khoang “ống hút” chật hẹp này sao? Ai có thể tạo được phép màu nhiệm như vậy cho chiếc ống hút này đây?

Khi tình cảm bất hòa những chàng trai, cô gái si tình thường hỏi “tại sao” đặc biệt nhiều, khiến nhiều người cảm thấy phiền não. Người hỏi luôn cần biết đáp án. Đây vốn là câu ngạn ngữ từ xa xưa. Những câu đại loại như vậy trong trí tuệ dân gian xuất hiện rất nhiều lần.

Có một cô gái vô cùng đau khổ trước sự chia tay của người yêu. Trên QQ[7] người yêu cô ấy nói, em là máu trong huyết quản của anh, thế nhưng anh vẫn phải chia tay với em.

Cô gái ấy nói với tôi, anh ấy nói tôi là máu của anh ấy, chứng tỏ tôi vô cùng quan trọng với anh ấy. Tôi nghĩ mãi không ra, một người làm sao có thể sống thiếu máu của mình được chứ? Như vậy không phải anh ta sẽ chết ngay sao? Điều này chứng tỏ anh ấy vẫn còn yêu tôi!

Tôi nói, cô không nên tin những lời nói ấy. Cô đừng nên đi hỏi tại sao. Có lúc tất cả những lý do đều là cái cớ. Thứ bạn phải chấp nhận đó chính là đáp án.

Anh ta nói rất đúng, cô là máu của anh ta. Thế nhưng cô nên biết rằng nếu con người bị mất mấy trăm miligam máu thì không thể chết được. Chính là nếu như mất nhiều máu hơn chỉ cần truyền máu nhanh chóng thì con người cũng không thể chết được. Cái chết thật sự chính là khi số máu tươi ấy chảy ra bên ngoài sẽ đông lại, sẽ mất đi màu đỏ tươi và mất đi sức sống mãnh liệt, trở thành một vầy máu màu đỏ nâu.

Cô gái ấy lặng im một hồi, sau cùng cô ấy nói, tôi không nên hỏi tại sao nữa. Từ bây giờ tôi đã chuẩn bị đủ dũng cảm để đón nhận kết quả đó.

• Trong cát bụi cũng có cá.

Có rất nhiều bộ váy cưới trong tủ quần áo vẫn còn đẹp đẽ, thế nhưng hôn nhân đã xảy ra muôn ngàn vết thương, lỗ thủng. Xét cho cùng đã xảy ra sai sót ở đâu? Không biết có viên long não của hôn nhân không, có thể giúp chúng ta duy trì quan hệ hôn nhân luôn mới mẻ và hấp dẫn? Kí sinh trùng của tình cảm tại sao lại được sinh ra?

Tôi từng nghe một câu chuyện do một người bạn đến từ nông thôn của tôi kể. Cậu ấy nói quê cậu ấy có một mảnh đất, sau một trận mưa to mảnh đất đó liền biến thành ao. Năm thứ hai trong ao có cá. Cậu ta nghiên răng nói, từ trước không hề có ai thả cá con vào trong ao, chỗ đó cũng cách xa biển và các hồ ao khác, tuyệt đối không thể có cá nhảy từ hồ nào đó đến đây được. Thật là kỳ lạ, cá này từ đâu đến? Cậu ấy vừa nói vừa tỏ vẻ ngạc nhiên.

Tôi đương nhiên không có cách nào trả lời cho cậu ấy được, hiểu biết của tôi về cá chỉ đơn giản là nhìn thấy chúng ở siêu thị và chợ mà thôi. Có điều tôi vẫn ghi nhớ câu hỏi này, một lần gặp một chuyên gia ngư nghiệp tôi liền đem thắc mắc này hỏi ông ấy. Ông ấy rất bình tĩnh trả lời tôi, trong mảnh đất đã

có cá giống.

Tôi nói, mảnh đất đó chỉ có thể biến thành cát vàng. Chuyên gia ngư nghiệp nói, điều này không hề ngăn cản cá giống ở trong đó, trong cát vàng cũng có cá giống, đợi đến một thời gian thích hợp chúng sẽ biến thành cá.

Tôi nói, xung quanh chúng ta đâu đâu cũng có cá giống sao? Trên mặt bàn? Dưới nền nhà?

Chuyên gia nói, về lý thuyết thì có thể nói như thế. Cho nên hãy để hạt giống hôn nhân hồng của chúng ta tồn tại ở khắp mọi nơi. Ngăn cũng không ngăn được, phòng cũng không phòng được. Vì thế, bạn không nên ngạc nhiên hỏi những con mọt từ đâu đến, trong tất cả các mảnh đất đều có cá giống, cho nên ở đâu cũng có con mọt.

Nên biết là tình yêu giống như sợi tơ tằm óng ả, bị lạnh rất dễ đứt. Nên thường xuyên mang áo cưới của bạn ra phơi nắng. Nên thường xuyên duy trì quan hệ thân mật với người bạn đời của bạn. Điều này giống như cao nguyên mãi mãi khô cạn, cá cũng không có cách nào nhấc cái vây của mình lên cả.

•Không nên đánh giá thấp “Vết ngựa bảy năm”.

Sau khi kết hôn bảy năm, mọi thứ đều lộn xộn.

Tôi vốn không tin câu nói “vết ngựa bảy năm”[\[8\]](#), tôi cho đó là một câu nói bịp bợm.

Sau khi không muốn tiếp tục làm công việc bác sĩ tâm lý lâm sàng, thì tôi gặp phải nhiều cuộc hôn nhân có vấn đề, tưởng như sắp tan vỡ đến nơi. Nếu hỏi đến thời gian thì đúng là khoảng thời gian bảy năm tương đối nhiều, không hẹn mà gặp chúng cùng nhau cắn xé cuộc hôn nhân. Thế nên tôi cảm thấy ngạc nhiên. Đầu tiên tôi chỉ nghĩ là trùng hợp thôi, bởi vì sáu năm và tám năm cũng có. Thế nhưng sau khi tính toán lại thì không nhiều như bảy năm, từ đó tôi không dám coi nhẹ con số bảy nữa.

Có nguồn gốc từ bộ phim The seven year itch của Mỹ do minh tinh Marilyn Moore diễn. Bộ phim có nội dung như trên, sau này “vết ngựa bảy năm” được sử dụng như một ngôn ngữ phương Tây. Hiện nay, câu ngôn ngữ này cũng được sử dụng rộng rãi trong tiếng Trung, thậm chí rất nhiều người biết về nguồn gốc của nó - BTV.

Tại sao lại là “bảy” chứ?

Có thể, những việc nhỏ nhặt hơn hai nghìn ngày cũng đủ để phá tan tuổi thanh xuân của người phụ nữ. Hai nghìn buổi sáng sớm vất vả để chăm sóc “rèn luyện” một người đàn ông, để những người đàn ông ấy trở nên giỏi giang hơn. Một bên càng ngày càng đi xuống, một bên càng ngày càng đi lên, hai bên cứ như thế đã khác nhau rồi, hoàn toàn trái ngược.

Có thể trong bảy năm này có em bé, em bé lúc này vẫn còn nhỏ, khóc lóc suốt ngày, gọi bà gọi mẹ, việc gì cũng đến tay, các khoản chi tiêu của gia đình lại thêm một cái động không đáy, không biết bao nhiêu tiền bạc chảy qua đấy nữa. Thời gian, sự nghiệp, đều bị đứa bé này làm loạn cả lên. Nó trở thành vương quốc trung tâm xoay quanh các cuộc chiến trong gia đình.

Trong các cuộc xung đột ấy người mẹ phải bỏ ra nhiều nhất và giữ lại cho mình ít nhất. Thế là trong họ có nhiều nỗi oán giận mới, có sự đổ vỡ của bát đĩa xoong chảo, có sự giằng xé từ hai bên gia đình, có cảm giác chán ghét sau khi điều mới mẻ gì đó qua đi...

Nói chung bảy năm đầu của hôn nhân là giai đoạn từ cao trào xuống thoái trào, là phụ nữ bạn nên có sự chuẩn bị tinh thần đầy đủ.

Tôi cảm thấy hôn nhân cần sự nhẫn nại. Hiện nay không khí của nhẫn nại mỏng manh quá, động một tí là ly hôn chỉ khiến cho sự nhẫn nại càng ngày càng suy yếu. Tình cảm không phải là đao to búa lớn là có thể chế được, chỉ có thể dùng nhỏ lửa để đun mà thôi.

Sức hấp dẫn đặc thù của hôn nhân là ở chỗ đối thoại. ở chỗ hai người có thể đối thoại mãi mãi chuyện trên trời dưới bể. Kiểu đối thoại này chỉ có chết mới có thể chia cắt được. Vì thế, nếu như một người thích nói nhiều, một người không thích nói nhiều thì cần phải dùng phương pháp đặc biệt để liên kết. Nếu không thì dễ xảy ra chuyện. Xảy ra chuyện rồi thì không dễ hàn gắn đâu.

• **Gia đình không chỉ đơn giản là bạn và anh ấy mà là “các bạn”.**

“Mỗi một gia đình đều là một hệ thống”.

Đặc điểm chủ yếu của hệ thống là ở chỗ các bộ phận có tác dụng tương hỗ lẫn nhau. Ví dụ, một người vợ hoặc một người chồng, đừng hỏi tôi đạt được gì từ bọn họ, mà nên hỏi tôi theo cách khác – từ mối quan hệ thân mật của bọn họ tôi đạt được điều gì? Điều này tuy chỉ khác nhau rất ít thế nhưng có thể mang lại rất nhiều kiến thức mới mẻ cho quan hệ hôn nhân của bạn.

Có thể có người nói họ không nhìn thấy sự khác biệt lớn lao trong đó.

Có chứ! Bạn và anh ấy kết hợp lại với nhau thì không đơn giản là bạn kết hợp với anh ấy nữa mà là “các bạn”.

Chỉ cần đi đến hôn nhân thì hôn nhân sẽ trở thành một sự nghiệp. Nếu như bạn có thể làm thêm đối với công việc, có thể tận tâm tận lực với ông chủ, vậy thì sự chăm chỉ đối với gia đình thì không cần phải nói thêm nữa đúng không?

Hai phía vợ chồng có thể cùng nhau tâm đầu ý hợp, rất nhiều người cho đó là vấn đề tính cách mà quên mất một vấn đề quan trọng đó là trí tuệ. Cần tìm một người có trí tuệ tương xứng thì điều này giống như một trò chơi có kỳ phùng địch thủ. Chơi hay thì sẽ vô cùng hứng thú. Chơi không hay cả hai sẽ dễ hợp nhau và cũng dễ xa nhau. Nếu mà chơi dở quá thì sẽ trở thành oan gia của nhau.

Đương nhiên, vẫn phải tìm được đối tượng ở mức độ tương xứng. Nếu một bên vô cùng bảo thủ, một bên lại vô cùng ham muốn tiến lên, vậy thì lạnh ít dữ nhiều rồi. Một người cao, một người thấp, thấp thì sẽ chẳng cách nào hiểu được cao, cao cũng không cách nào hiểu được thấp, như vậy sẽ thấy mệt, mệt mỗi lâu dài, con người muốn tháo chạy. Trước đây còn truyền thống dùng đạo đức quản lý, một bên dù cảm thấy âm ức thế nhưng khi làm hòa vẫn ổn định mọi chuyện. Hiện nay ai cũng không chịu oan ức và giảng hòa, nên móng đã nghiêng rồi thì không thực hiện được điều gì.

Tôi cảm thấy kính phục nhất là mối quan hệ vợ chồng, sau khi trải qua một thời gian dài phấn đấu và cọ xát, hai bên vẫn ở bên nhau. Hai bên như được chìm đắm trong mùi thơm của đôi phương, trở thành một viên ngọc quý âm áp, quý giá. Có thể cùng nhau tôi luyện và tan vỡ thế nhưng không bao giờ phân ly. Cho dù chết linh hồn của họ cũng không chia lìa nhau.

Người tình cuối cùng trở thành người thân, tự nhiên sẽ tốt. Thế nhưng sau khi trở thành người thân thì sẽ như thế nào? Cũng có rất nhiều người vô tình trở thành người thân, rồi sẽ như thế nào? Vì thế nên, chủ đề này vẫn chưa kết thúc, con đường vẫn yêu cầu hàng ngày bước đi trên đó.

Hi vọng thực tế nhất đó là tất cả những người đã trở thành người thân đều có thể nuôi dưỡng tình cảm ngày này qua tháng khác.

• **Kết hôn trong ba năm đầu không nên có con.**

“Ly hôn - nếu như có con sẽ trở thành vấn đề khó khăn nhất”.

Bạn không có cách nào để nói cho đứa bé biết bạn đã từng yêu người bạn đời của mình nhiều như thế nào. Bởi vì điều đó càng làm cho đứa bé cảm thấy khó khăn, không thể chịu nổi, cuối cùng trở nên mất niềm tin vào tình yêu.

Thế nhưng bạn cũng không thể nói bạn đã từng không yêu anh ấy hoặc cô ấy, như vậy là bạn đã tự phủ định trí tuệ của mình. Vì thế cách tốt nhất đó là nói cho chúng biết sự thay đổi vào quãng giữa. Thế nhưng đứa trẻ cũng không biết phải làm thế nào với sự thay đổi này.

Phương pháp không tốt đó là nói hết những gì đã từng yêu. Điều này làm cho trẻ rơi vào trong vòng xoáy mơ hồ và hoang mang, từ đó chúng sẽ cảm thấy lung lay với khả năng phán đoán của chúng ta.

Nếu như những cặp vợ chồng mới cưới muốn tôi nhấn nhủ điều gì đó thì tôi thường xuyên nói, trong vòng ba năm đầu tốt nhất không nên có con.

Điều này có thể làm cụt hứng, tôi cũng không dám chắc chắn rằng nó có đúng hay không, chỉ là sau khi tôi nói chuyện với nhiều người về những xung đột trong hôn nhân xong trong lòng tôi thường hay gợn lên câu nói này.

Trên thế giới này làm gì có việc gì còn thần thánh và vĩ đại hơn việc tạo ra một con người? Chúng ta

đã hoàn thành sứ mệnh thân thánh. Nếu như bạn không thể mang lại cho đứa bé một tổ ấm đầy ánh nắng và yêu thương vậy thì bạn nên tạm hoãn kế hoạch này lại.

Đương nhiên rồi, đó chỉ là lời nói một phía của tôi. Có thể là do tôi đã thấy có quá nhiều trẻ em do hôn nhân thất bại và đau đớn rồi, trong lòng chất chứa nhiều đau thương cho nên tôi mới bị quan như thế.

Không nghe cũng được.

• **Ngoài huyết thống ra thì không có anh chị em gì.**

Anh trai ngoài huyết thống không bao giờ tồn tại cả. Cho dù là từ thời cổ xưa, anh trai cũng có thể kết thành vợ chồng với em gái. Vì thế nếu như bạn không muốn cả đời chung chăn gối với anh ta thì coi như bạn nên từ bỏ người anh ấy đi, tự mình đối mặt với mọi thứ.

Khi nào bạn không thể chịu được sự cô đơn đáng sợ ấy nữa thì việc thường thấy là đó là phủ nhận. Mất bao nhiêu công sức đề nghị cách làm hòa với nhau thế nhưng cuối cùng đành phải nói: Tôi không cô đơn. Tôi là một phần trong số đó. Khi lòng mình luôn muốn bên cạnh một người nào đó thường có cảm giác là “dựa dẫm”.

Không nên dựa vào tình yêu khác giới để đối phó với nỗi cô đơn, cũng không nên dựa vào “anh anh em em” để đối phó với nỗi cô đơn. Không nên dựa vào hôn nhân, cũng không nên dựa vào tình bạn.

Tôi từng nghe nói nhiều đến chuyện anh em sau này trở thành một đôi oan gia, nhiều đến mức tôi không muốn nói lại ở đây nữa. Đáng tiếc là cục diện này không cùng thời gian, không cùng địa điểm cũng không biết mệt mỏi mà diễn đi diễn lại nhiều lần, khiến người ta khóc cười không ngớt.

Nếu như bạn chia tay với anh ấy thì phải biến mất hoàn toàn, đối với bạn và đối với anh ấy đều là sự tôn trọng, hơn nữa đau khổ là một trong những cách nhỏ nhất để xa nhau. Nghĩ rằng nhận là anh trai em gái rồi sẽ làm giảm đau đớn, oán giận thế nhưng đó chỉ là suy nghĩ một chiều. Cách nói những người sau khi yêu chia tay có thể làm anh em cho dù không phải là cách nói lừa gạt người khác thì cũng là một câu nói vô vị. Không thể coi hàng mỹ nghệ thủy tinh là hàng ngọc ngà, càng không thể coi mắt cá là trân châu được.

Trong Phật giáo có một câu nói là “phù đồ bất tam túc tang hạ”, ý nói tăng nhân trên đường hóa duyên không được ở lều ngoài trời ba đêm liền dưới cùng một cây dâu, nếu làm thế sẽ khiến cho bản thân nảy sinh tình cảm với cây dâu này, sẽ vì thế mà quyến luyến bước chân. Có thể thấy sức mạnh của tình yêu lớn lao như thế nào. Tăng nhân có tấm lòng trong sáng còn như thế, cây dâu vô tri vô giác còn như thế, huống hồ là những chàng trai cô gái sinh tình.

Vì thế, nếu như bạn không còn yêu anh ấy nữa thì không nên hi vọng sẽ bên anh ấy cả đời làm gì. Làm như vậy không chỉ là không có trách nhiệm với bản thân mà còn gây hiểu nhầm cho người khác.

• **Đêm mùa đông nên chuẩn bị thêm một chiếc áo khoác.**

Đêm mùa đông nên chuẩn bị thêm một chiếc áo khoác nhé. Không nên để người khác có cơ hội nắm tay bạn, ôm vai bạn, còn nói là mang lại ấm áp cho bạn nữa.

Nữ giới do yếu ớt cho nên cần phải chuẩn bị thật kiên cường. Con hổ có thể ngủ gật bởi vì nó không sợ gì cả. Con thỏ lúc nào cũng cảnh giác bởi vì nó yếu ớt cho nên chỉ có cách linh hoạt hơn mà thôi. Thường luôn có một số người bên cạnh chúng ta với danh nghĩa là giúp đỡ và thực hiện một số sự không chế. Vì vậy, chăm sóc tốt cho bản thân, ít bị tổn thương, không nên cho người khác cơ hội. Đương nhiên, nếu như bạn có ý cho người khác một cơ hội nắm tay, vậy thì không nói đến hay bàn đến nữa.

Trong từ “lãng mạn” có một từ “lãng” (sóng gió) vì thế nên bạn phải cẩn thận. Có thể do tôi ở trong quân đội chịu cảnh nam nữ thụ thụ bất thân, đi lính quá lâu, vì thế cho nên tôi sợ cảm giác lãng mạn. Bởi vì bạn rất khó nắm bắt tốt giới hạn cho nên trong trường hợp đặc biệt thì nghiêm túc tương đối an toàn.

Phụ nữ thường có cách nghĩ là tìm người đàn ông trưởng thành, thực ra ở một mức độ nào đó thì không cần tìm kiếm mà vẫn được. Hy vọng sự thành công của người khác sẽ mang lại sự đãi ngộ tốt

cho mình. Tuy trong đầu chỉ là một phép tắc trao đổi thời thể nhưng cũng có thể hiểu được. Bởi vì sợ bản thân chọn nhầm, sẽ mất đi số vốn đầu tư cho nên nhiều người thà chết già chứ không chịu dễ dàng lấy nhầm. Thế nhưng một người đàn ông thành công hay không nhiều lúc còn khó hơn đánh bạc. Có người vì bảo hiểm cho nên cứ đợi mãi đợi mãi, cho đến khi mất cả khả năng lựa chọn người khác.

• **Rộng lượng với tuổi tác.**

Có một vẻ đẹp rất khó nói bằng lời mà ẩn chứa trong nếp nhăn. Cả đời muốn giữ mãi vẻ đẹp thuở thiếu nữ đó chỉ là tưởng tượng, là sự thực cả đời không thực hiện được. Nếu như thực sự là như thế thì sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến địa vị và quyền uy của người phụ nữ. Có một số dân tộc coi nếp nhăn là biểu tượng của trí tuệ.

Tôi gặp một phụ nữ hơn ba mươi tuổi, nói bản thân mình là “con gái”. Tôi nghĩ cô ấy xấu hổ. Tôi có thể hiểu cho cô ấy bởi vì cô ấy còn phải lựa chọn bạn đời nữa vì thế nên cô ấy có thể cố gắng trang điểm trẻ một chút. Tuy nhiên nếu xuất phát từ góc độ lựa chọn bạn đời thì cô ấy nên trầm một chút thì sẽ tốt hơn. Tôi thấy mắt cô ấy trang điểm rất đậm, tôi không hiểu, đàn ông tại sao lại không thích tìm một người lớn tuổi hơn mình làm bạn đời? Những người phụ nữ như thế biết quan tâm lo lắng cho người khác.

Nếu như cô ấy coi việc này là một chiến lược tấn công phòng thủ có tính kỹ thuật thì tôi tán thành. Hôn nhân thực ra không cần thiết phải tuân thủ nam giới nhiều tuổi nữ giới ít tuổi hơn, ngược lại cũng rất ngọt ngào. Chỉ có điều, trong một số tình huống bình thường phụ nữ nên có chức năng sinh sản bình thường mới dễ lấy chồng. Tuổi tác quá cao thì việc này không dễ dàng chút nào. Chuyện này cho dù có loại kem làm đẹp tinh chế như thế nào đi chăng nữa cũng không thể lấy lại được. Bởi vì bạn không thể làm trẻ hóa tử cung và buồng trứng được. Không nên coi tâm lý chọn bạn đời của đàn ông quá thần bí, thực ra có rất nhiều bộ phận chịu sự khống chế của hoocmon. Đây là mật mã di truyền từ hàng ngàn năm nay khó mà tránh được. Thực ra một số người đàn ông luôn nói không cần con cái thế nhưng thực sự họ cũng rất khó khăn để vượt qua. Điều này cũng chẳng phải là chuyện gì mất mặt. Phụ nữ hiểu được điều này thì không cần phải trang điểm để cho trẻ hơn làm gì, bởi vì như vậy không có tác dụng.

Hơn ba mươi tuổi rồi, nếu muốn lấy một người tốt một chút thì không nên trang điểm làm gì. Bởi vì mọi chuyện đã qua rồi. Nếu bạn muốn trang điểm về ngoại hình của mình thì đó chính là trưởng thành và ổn định, yêu thương và lương thiện. Tôi tin rằng những người đàn ông trên thế giới này không phải vì chuyện sinh sản mới đi tìm vợ, vì thế sự hòa hợp về mặt tinh thần mới là nơi mà nam và nữ cần bồi đắp.

Phụ nữ mỗi khi đi qua gương thường đứng lại nhìn một chút, và phát hiện ra thời gian tàn khốc như thế nào. Một bà già nếp nhăn đầy hốc mắt trước đây đã từng là tuyệt thế giai nhân. Vẻ già cỗi đã nuốt trọn vẻ đẹp tuyệt thế, để lại là thành cổ dung nhan một thời.

Không nên chống đối thời gian, không nên coi nếp nhăn là cái gì đó quá đáng sợ. Nếu như xét từ góc độ sinh sản thì đó đích thực là sát thủ mặt lạnh. Thế nhưng nếu xét từ góc độ từng trải thì đó là sợi dây đỏ đáng quý của trí tuệ.

Người già tất nhiên không thể đẹp bằng trẻ con. Gương mặt của trẻ con đầy đặn như bụng con tằm, gương mặt người già thì giống như cái vỏ trứng bẹch bị vỡ sau khi con ngài vỗ cánh bay đi. Đây là một sự thật không thể thay đổi được. Tôi biết khi tôi già tôi cũng xấu (bây giờ đã rất khó coi rồi), vì thế tôi rất tin chuyện này, thế nhưng tôi không sợ. Rất nhiều người cứ mãi chạy theo một mà thiếu đi niềm vui thực sự, mong mình tinh dậy sẽ như một chú thỏ có thể chạy đua cùng thời gian thế nhưng thực tế còn không thắng được chú rùa.

Bạn không nên để tuổi tác dọa nạt mình. Đối sách duy nhất chính là đối diện với tuổi già, coi nó như một chiếc cốc sau khi dự yến tiệc xong, nhẹ nhàng rửa sạch nó và cất đi.

Sự trải nghiệm của một người phụ nữ tốt chính là một tấm chăn bông ngũ sắc. Mỗi một màu sắc đều được nhuộm rất cẩn thận, độc nhất vô nhị. Trí nhớ tốt chính là trân châu, những hạt trân châu này sẽ xâu thành cuộc đời bạn. Đeo chúng trên cổ bạn rồi dùng tay sờ nó, bạn sẽ cảm nhận được quãng thời

gian mình đã trải qua với cuộc đời. Bạn nhất định phải nhớ mọi thứ đã xảy ra trong cuộc sống, bao gồm niềm vui, nỗi buồn, sự giận hờn. Không nên vì quá bận rộn và không chuyên tâm mà coi nhẹ chúng. Cảm nhận này chính là bảo tàng trong tương lai của bạn. Nếu không thì khi bạn già rồi, khi bạn ngồi sưởi ấm dưới ánh nắng thì bạn sẽ nói chuyện gì với những người già khác?

Phải rộng lượng với tuổi tác, nên chấp nhận tuổi tác, đó là thân tử của sinh mệnh.

“Nhân giả bất ưu, trí giả bất hoặc, dũng giả bất cự” (Người nhân không lo, người trí không mê hoặc, người dũng cảm không sợ) - đây là câu nói của Khổng Tử. Một người phụ nữ vừa nhân ái vừa có trí tuệ, người đàn ông tốt sẽ chấp nhận người phụ nữ như thế.

• Con gái ngoan như mèo, vui vẻ như hươu.

Có người nói con gái hiện đại hạnh phúc gấp trăm nghìn lần so với các bà các cô, tổ tiên của họ trăm năm trước. Ví dụ như con gái thời đó phải học bó chân, khi tôi học giải phẫu, đối diện với mô hình chân của con người, tôi thầm nghĩ, để xem một tấm vải mềm mại như thế có thể thay đổi được mảnh xương nào ở chân?

Câu trả lời đó là: tất cả các loại xương.

Khi đọc [Tiên sinh Đằng Dã](#) của Lỗ Tấn, tôi phát hiện: tiên sinh Đằng Dã lúc đó cũng từng thắc mắc về chuyện này và còn hỏi Chu Thụ Nhân (tên thật của Lỗ Tấn) - tầng lớp sinh viên trí thức ngày đó nữa. Lỗ Tấn khi còn trẻ không trả lời câu hỏi này, thứ nhất là bởi vì bản thân ông lúc đó cũng chưa hiểu, thứ hai vì đó là nỗi xấu hổ của dân tộc mình.

Sau này tôi mất khá nhiều thời gian giải phẫu để có thể nói chuyện này một cách rõ ràng. Hóa ra không chỉ đơn giản là biến dạng mà xương ngón chân, mu chân của các cô gái đều chai hết lại. Thật là tàn nhẫn.

So với điều thảm hại ấy thì những cô gái hiện nay đúng là hạnh phúc hơn rất nhiều, ít nhất xương ngón chân và mu chân của chúng ta đều có thể hoàn toàn cho vào trong giày, khỏe mạnh bay nhảy. Thế nhưng chúng ta lại có trách nhiệm và gánh nặng mới, vẫn phải không ngừng bước lên phía trước.

Tu dưỡng hành vi không phải vì để nịnh nọt người khác mà là để bản thân mình có trạng thái cân bằng và ấm áp, sau đó thì mới có trái tim và tình yêu quan tâm người khác, và nhìn thấy toàn diện vấn đề.

Con gái nên ngoan như mèo, vui vẻ như hươu. Có một câu nói là mỗi một người con gái đều là thiên sứ rơi xuống trần gian và trút bỏ đôi cánh của mình. Bạn nên tìm lại đôi cánh của mình. Khi bạn rơi xuống nó đã bị rơi ở một nơi cách bạn không xa đâu.

Một người con gái vừa xinh đẹp vừa hòa hợp vừa làm một việc tuy khó khăn nhưng đầy ý nghĩa đều khiến cho người khác không thích mình không được. Điều này chính là nguyên nhân làm cho người khác thấy cảm động ở phụ nữ.

Nếu như bạn muốn tỏa sáng thì hãy cố gắng theo hướng đó nhé.

• Học hỏi từ trai ngọc và nho.

Nếu như món ăn sở trường của một người phụ nữ không phải là sắc đẹp mà là sự lương thiện vậy thì sức hấp dẫn của cô ấy có thể kéo dài đến trước khi kết thúc cuộc đời, chỉ cần cô ấy không bị bệnh gì của người già hoặc trở thành người thực vật.

Ở châu úc, có một loại trai ngọc. Ngọc trai là một loại đá quý duy nhất trên thế giới có nguồn gốc từ một loài động vật sống - con trai ngọc. Con trai đã tiến hóa hơn năm triệu năm. Một con trai ngọc làm việc cần mẫn chăm chỉ, trong tuổi thọ là tám năm có thể sinh ra bốn viên ngọc trai. Cùng với sự tăng lên của độ tuổi thì khả năng nhả ngọc của con trai cũng tăng lên. Điều này có ý nói đến thời kỳ cuối của cuộc đời con trai này có khả năng sinh ra viên ngọc trai to nhất trong đời.

Tôi hy vọng những người phụ nữ khi già cũng như con trai, luôn luôn tỏa sáng. Cũng có thể giống như một tấm vải gấm dệt, phú quý an nhàn, không rực rỡ nhưng vẫn có thể lưu giữ được lâu. Thi thoảng

vuốt ve nó, những phân bụng ngón tay thô ráp mân mê những sợi tơ của năm xưa, làm cho tấm lụa bỗng bóng đẹp hơn.

Phụ nữ khi qua ba mươi đều phải học cách chấp nhận sự thật là dung nhan của mình càng ngày càng xuống sắc. Giống như cánh hoa phải chịu sự tàn lụi, càng là nhan sắc nghiêng nước nghiêng thành thì càng phải đối mặt với sự thay đổi của nhan sắc trước gió mưa của thời gian. Đầu tiên là không được sợ hãi trên lý thuyết, sau đó là bình tĩnh chấp nhận thực tế. Con người khi sinh ra trên thế giới này vốn không phải là một thành phẩm. Rất nhiều mặt của bạn vẫn cần phải hoàn thiện. Trở nên già hơn chính là một trong những trình tự hoàn thiện.

Cuộc hành trình 3mm của một trái nho hảo hạng phải mất mười năm. Đây là một câu quảng cáo. Nghĩ một chút nhé, một quả nho vỏ mỏng như giấy còn kiên trì dẻo dai như thế, phải từ một thiếu nữ trẻ trung biến thành một phụ nữ trí tuệ, không mất mười mấy năm rèn luyện e rằng khó mà thành “chính quả” được. Cho nên phải học tập quả nho.

Những người phụ nữ bẩm sinh đã không có cơ thịt rắn chắc, có hai món quà có thể chiến thắng được đó chính là thời gian và tư chất.

Các nguyên nhân do khí hậu, trí lực, tinh lực, thời gian, hứng thú, tuổi tác, thị lực, sự bình đẳng vốn có của con người mãi mãi không thể có được. Vì thế, không bình đẳng nên được coi là quy luật tự nhiên không thể thay đổi. Thế nhưng chúng ta có thể biến sự bất bình đẳng thành không dễ phát hiện, giống như chúng ta dần dần san bằng sự khác nhau giữa cá và tay gấu. Nói thật tôi cảm thấy tay gấu và cá khác nhau là ở số lượng, không biết thời cổ đại cá có ít hơn và gấu có nhiều hơn không?

Văn hóa và giáo dục có tác dụng rất to lớn trong việc san bằng sự khác biệt. Con gái nên coi học tập là niềm vui tốt nhất. Học càng nhiều, bạn sẽ suy nghĩ dần dần. Con gái không nên coi thời gian là kẻ địch, hãy dự đoán cho mình một điều gì đó tốt đẹp, bạn sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng một đóa hoa hi vọng đang dần tung cánh.

Cuộc sống càng ngày càng yêu cầu cao với phụ nữ, bạn không chỉ nhạy cảm giống như con chuột túi cứ phải nhảy lên đi tìm thức ăn, mà còn có một túi dưỡng thai âm áp nữa.

Rất nhiều người phụ nữ bị thương giống như một con chim biển mệt mỏi, bọn họ bay một quãng đường xa cho đến khi đôi cánh mệt mỏi rớm máu và rũ xuống thì họ vẫn không quan ngại điều gì mà quay về tổ của mình, bảo vệ con cái mình.

Đối với những người phụ nữ như thế chúng ta nên cúi đầu thật tôn trọng.

• **Nếu mà bạn không bao giờ sai thì đó là một bi kịch.**

Nếu như bạn không bao giờ sai thì đó là một bi kịch. Thứ nhất là bản thân quá mệt mỏi, thứ hai là những người xung quanh sẽ coi bạn là quái vật. Để bản thân mình một lúc nào đó có sai sót nhỏ, không hề thể hiện bạn là người không có năng lực mà chỉ thể hiện sự đáng yêu của bạn mà thôi.

Có quá nhiều phụ nữ là người theo chủ nghĩa hoàn mỹ. Ví dụ như bọn họ không cho phép cơm rau của mình được mặn hoặc nhạt, như vậy sẽ không tốt. Ví dụ bọn họ không thể chịu được món hàng mà mình mất bao nhiêu công mới chọn được lại bán giá rẻ hơn ở cửa hàng khác. Bọn họ yêu cầu ngay cả việc nhỏ nhất cũng phải hoàn thành một cách thật hoàn mỹ. Nếu như còn vết tích không hay thì trong lòng sẽ cảm thấy không vui, lâu dài họ sẽ cứ chìm đắm trong tiếc nuối như thế. Việc nhỏ đã như thế thì việc lớn bạn có thể thấy họ sẽ cầu kỳ như thế nào. Kết cục phải vô cùng hoàn hảo. Trên thế giới này vốn không có chuyện thập toàn thập mỹ, cho dù có thì không phải lần nào cũng thuộc về bạn. Thế nên những người phụ nữ này không có cách nào hưởng thụ triệt để sự thoải mái cả.

Nếu như bạn ý thức được bản thân bạn là một người theo chủ nghĩa hoàn mỹ, nếu bạn muốn thay đổi tôi sẽ dạy bạn một phương pháp nhỏ. Đó chính là chỉ cho bạn một sơ hở. Thời gian đầu khi đọc những tiểu thuyết tình yêu kiểu cũ, hai quân giao chiến thường thường là một bên võ nghệ cao cường nhưng vẫn không thắng được một bên võ nghệ yếu hơn, trong đó sẽ viết: “Do sơ hở, anh ta đành thúc ngựa bỏ chạy...”, sau đó luôn luôn có mưu đồ bí mật gì đó. Tìm ra sơ hở chính là điểm yếu của bạn.

Có cô gái có xu hướng theo chủ nghĩa hoàn mỹ, khi bắt đầu thay đổi sai sót này thực ra cô ấy rất đau

khổ. Điều này giống như việc bình thường bạn ăn ba bát nhưng khi ăn được một bát đã hạ đũa xuống rồi, trong lòng cảm thấy trống trải. Thay đổi sai sót không chỉ cần phải có ý chí mạnh mẽ, mà cũng cần phải theo trình tự dần dần. Đối với một số việc không quan trọng thì trước hết hãy từ bỏ, sau đó chịu cảm giác tiếc nuối, điều này sẽ khiến cho bản thân mình nhắc được chân ra khỏi chủ nghĩa hoàn mỹ.

Nên nhớ thể hiện sự yếu đuối chính là một lối nhỏ để bạn thoát khỏi lời nguyền của sự hoàn mỹ. Sau khi thể hiện sự yếu đuối bạn sẽ phát hiện ra là làm một người không hoàn hảo cũng cần có dũng cảm, cũng cần có niềm vui. Bởi vì trên thế giới vốn đã không hoàn hảo, chúng ta chỉ là thuận theo tự nhiên mà thôi.

• **Đề phòng với những chàng trai ít nói.**

Khi dự đoán năng lực của một người trong tương lai thì mỗi một hình thức dự đoán chuyên nghiệp đều có khả năng ngôn ngữ.

Thế giới phát triển ngày càng nhanh, các ngành nghề cũng càng ngày càng nhiều. Không phải người trong ngành thì không hiểu được, câu nói này càng ngày càng linh nghiệm. Mặt khác quan hệ qua lại giữa con người càng ngày càng phức tạp và có tính nhất loạt. Muốn để một người hoàn toàn không tương đồng với bạn trong một thời gian ngắn hiểu được bạn, cùng bạn xây dựng quan hệ có thể tin cậy, thì khả năng ngôn ngữ là không thể thiếu được. Vì thế càng là những ngành nghề đã có từ lâu càng cần khả năng ngôn ngữ giỏi để biểu đạt.

Sự sàng lọc và khả năng sát thương của bản thân ngôn ngữ đều rất mạnh mẽ. Những người chưa đầu vào đầu đã dùng bạo lực thường là những người không linh hoạt về mặt ngôn ngữ.

Không biết bạn có chú ý đến điểm này không, đó là những người thích động thủ thì thường thiếu khả năng ngôn ngữ. Những người này về mặt ngôn ngữ thiếu khả năng biểu đạt, bản năng họ dùng ngôn ngữ cơ thể, đó chính là hành vi bạo lực. Đương nhiên, người có chức năng ngôn ngữ chiếm ưu thế cũng không thể coi đó là thứ để chèn ép người khác, nói liên thoắt không nghỉ cũng là hành vi bạo lực của ngôn ngữ.

Bạo lực ngôn ngữ thì ngăn chặn sẽ dễ dàng hơn một chút, bởi vì bạn có thể dùng bông gòn để bịt chặt lỗ tai, để giảm một chút âm lượng. Bạo lực bằng thể lực đặc biệt là khi đàn ông gây tai họa trên người nữ thì hậu quả sẽ vô cùng nặng nề.

Nhắc nhở các cô gái đang đợi lấy chồng là nếu như thấy đối phương không thích nói nhiều, bạn nghĩ rằng anh ấy là người hiền lành, nội tâm, đáng tin cậy, thì bạn nên cảnh giác. Hai kiểu người đó hoàn toàn khác nhau. Còn ít nói thường là bước đầu tiên của bạo lực.

• **Ký ức của phụ nữ.**

Cảm động cũng là một loại hưởng thụ. Một người có thể làm người khác cảm động, bản thân cũng dễ bị người khác cảm động, thì tràn đầy sức hấp dẫn.

Có nhiều người phụ nữ cho rằng đáng yêu mới là xinh đẹp, vì thế dù rất già thế nhưng vẫn cố làm ra vẻ đáng yêu, điệu bộ, ăn mặc đều khiến cho người khác cảm thấy có chút thương xót. Thực ra, nếu như bạn có thể cảm nhận sâu sắc nỗi khổ của người khác, có thể chú ý một chút đến sự khăng khải bên ngoài của người khác, những lời nói cảm động người khác mới là điều không gì hủy diệt nổi.

Thời gian không phải là vạn năng, còn trí nhớ của phụ nữ thường thường rất tốt.

Thông thường phụ nữ không bao giờ quên một sự việc nào đó xảy ra trong đời, đặc biệt là những tiểu tiết, đặc biệt là một số thời khắc quan trọng trong cuộc đời họ: Ví dụ như tình yêu và kết hôn, sinh con và tạm biệt, còn có chết chóc nữa. Đó là ưu điểm và cũng là nhược điểm, nhớ mãi không quên một sự việc nào đó, có thể khiến cho người ta rơi vào vực thẳm nỗi đau mãi không ra được. Điều này cũng có thể chứng minh từ phía phản diện - nếu chỉ đơn thuần dựa vào sự trôi đi của thời gian để quên đi một dấu vết nào đó đã khắc sâu trong tim thì sẽ mất rất nhiều thời gian đó.

Đối với một số phụ nữ mà nói, quên đơn giản là giấc mộng hão huyền mà thôi.

Phương pháp đối phó với nó là bạn hãy chủ động nhớ lại những ký ức đó, nếu vỡ rồi thì hàn gắn nó lại, nếu chỉ nhìn nó từ phía phản diện thì bây giờ hãy nhìn từ chính diện, nếu đã sai thì hãy để nó lại

nguyên bản. Quan trọng nhất là bạn nên “ban” cho nó cách giải thích và ý nghĩa khác nhau, có như vậy vết thương của bạn mới có khả năng nhanh chóng phục hồi.

Ngoài biện pháp đó ra thì không có cách nào khác cả.

Trên thế giới có rất nhiều loại thuốc tốt có khả năng cải thiện trí nhớ, có điều theo tôi được biết, hầu như không có nhà thuốc hay hãng thuốc nào tự nhận mình là có khả năng phá hoại hoặc làm giảm trí nhớ của con người. Vì thế, những bạn có kiểu phiền não này chỉ có suy nghĩ thoáng ra, cố gắng khiến cho nó càng ngày càng ít đi trong ký ức.

Hồi ức rất kỳ diệu nếu như đó là hồi ức hạnh phúc thì nó còn ngọt ngào hơn một chiếc kẹo bông, nếu như đó là hồi ức buồn thì giống như phải ăn vỏ cây canh ki na (nghe nói vỏ cây này rất đắng, tôi chưa ăn, nói chung là vô cùng đắng).

Nếu như mặt không tốt của hồi ức bắt đầu vậy thì hãy nhanh chóng bắt chặt nó. Chúng ta nhất định không được để chuyện này trở thành cái chôi chìm đắm trong vết thương của bạn.

Bạn có quyền kiên trì và độc lập, thế nhưng bạn phải có khả năng gánh chịu hậu quả

Yêu một người, phải hỏi bản thân mình là, với những hành vi và tính tình của anh ấy như thế bản thân mình liệu có chấp nhận được không?

Nếu như không thể vậy thì bạn nên ra đi.

Thế giới rất rộng lớn bạn còn có thể tìm kiếm. Nếu bạn không tìm được thì bạn nên xem lại xem có thể thay đổi phương án của bạn hay không. Bạn có quyền kiên trì và độc lập nhưng bạn phải có khả năng gánh chịu hậu quả. Bởi vì có ánh mắt của người con trai khác cũng đang đánh giá.

Tôi nghe nói có người lấy chồng vì lý do là họ thích phong cách của những người vợ. Muốn có phong cách như vậy thì trong hôn lễ cũng nên có phong thái tương ứng. Bởi vì một người vợ tốt không chỉ là nhân tố quan trọng của gia đình mà còn là một gen tốt, đương nhiên là nên chờ đợi một cô dâu như thế, hơn nữa rất có thể sẽ có mối quan hệ tốt đẹp với mẹ chồng.

Sau này khi lấy rồi bạn mới biết người không thể nhìn vẻ bề ngoài, đằng sau phong thái của một người vợ là sự khiêm nhường và sự yêu quý của mọi người trong gia đình. “Mẹ là trung tâm”, hãy để cô dâu mới nếm trải tận cùng sự khổ cực.

Trước khi bạn kết hôn không nên để ngoại hình hay bất cứ điều gì bề ngoài mê hoặc. Không nên để anh ta mê hoặc, càng không nên để người nhà anh ta mê hoặc. Bề ngoài có thể nói rõ một số vấn đề nào đó nhưng không thể nói hết mọi chuyện, đặc biệt không thể nói được một số vấn đề quan trọng.

• Giày cao gót và son môi.

Không nên vì muốn bản thân cao một chút mà đi giày quá cao gót. Nên biết rằng mọi người không phải là tên ngốc, bọn họ sẽ ấn tượng về chiều cao của bạn và trừ đi độ cao của gót giày. Hơn nữa, thường vì như vậy cho nên bọn họ trừ càng nặng, càng làm cho chiều cao thực sự của bạn giảm đi nhiều.

Tôi có quen một vị bác sĩ khoa xương, nhiều năm trước đây ông ấy đau đầu nói với tôi rằng: “Cứ đợi đi, ba mươi năm sau chúng ta sẽ nhìn thấy vô số bàn chân có tật, đó là hậu quả của giày cao gót gây nên”.

Tôi luôn có một việc nghĩ không thông suốt đó là rất nhiều người nói giày cao gót có lợi này lợi kia vậy thì tại sao nam giới lại không đi chúng? Trên thế giới này lẽ nào có việc tốt mà cánh đàn ông lại không làm sao? Tại sao lại chỉ có một phía làm? Nếu nói trên thế giới này có điều gì hay mà cánh đàn ông luôn chiếm thế thượng phong lại không có hứng thú, tôi dường như chưa nghe thấy bao giờ.

Không nên nghe những điều tốt đẹp người khác nói, nếu như có nhiều điều tốt đẹp đến thế thì cơ thể đã không mất nhiều thời gian để tiến hóa cho gót chân dày như vậy. So với những lý luận mà chúng ta ý thức được thì cơ thể vẫn còn mưu mẹo và biết lợi dụng thời cơ lắm.

Đi giày cao gót có thể khiến cho phụ nữ trở nên uyển chuyển và dịu dàng hơn, đó là bởi vì cơ thể vốn sợ chân bị ngoại thương, khiến cho cơ thể lắc lư, lên xuống một cách không tự chủ được, sự thay đổi tư thế khiến người ta ngộ nhận đó là sự phong tình phóng đãng. Thế nhưng người phụ nữ lãng lơ

thực sự thì chỉ cần đi chân không cũng có thể hợp hôn người khác. Người phụ nữ nghiêm trang thì dù có đi giày cao đến mấy cũng không hề gọi cảm.

Vì sự an toàn lâu dài của xương gót chân, xương mu chân tốt nhất bạn nên đi giày đế bệt cho an toàn.

Không nên dùng chì kẻ môi để tô cho đôi môi của bạn quá bóng bẩy. Theo sự ra vào của nước bọt, son môi sẽ dần dần bị nhạt dần đi, để lại những đường cong trên vành môi giống như một số không méo mó.

Tôi đã từng gặp những cô gái như thế này và không dám nhìn họ. Tôi rất muốn nhắc nhở các cô ấy là như thế không đẹp, là lợn lành chữa thành lợn què. Thế nhưng thầy giáo của tôi nói với tôi rằng những thứ có liên quan đến vấn đề bí mật của bản thân, ngoài quan hệ thân thiết ra thì thông thường không nên mạo phạm họ làm gì. Thế nên tôi đành viết ở đây, nhưng tôi thực sự hy vọng các cô ấy đọc được.

Đương nhiên tôi không có tư cách chỉ dạy các cô ấy về vấn đề trang điểm mà chỉ nói lên quan điểm của mình ở đây mà thôi. Bởi vì phần lớn trang điểm là để người khác ngắm nhìn, mà tôi là một trong số đó. Hơn nữa, tô đỏ môi khi mới bắt đầu sẽ mang lại sự gọi cảm rõ ràng. Thể hiện mình đẹp, mình không thiếu máu. Hãy chú ý đến môi của tôi, bạn có đến hôn không... Từ ý nghĩ trên mà nói thì màu đỏ trên môi càng không nên mất đi...

• **Tình yêu có nhiều người bàn luận thì nó chỉ là một thứ tình cảm mà thôi.**

Bạn nhất định sẽ tìm được tình yêu, thế nhưng không phải bạn tìm được tình yêu ở người đó mà là bạn sẽ tìm được tình yêu ở chính trong sâu thẳm tâm hồn bạn.

Rất nhiều người trong thời gian yêu nhau thực ra không phải yêu, mà đó chỉ là tình cảm một phía mà thôi.

Tôi cho rằng yêu phải từ hai phía, bởi vì tiền đề của tình yêu chính là sự bình đẳng. Tình yêu nếu không bình đẳng thì thật đáng thương. Chỉ có tình yêu bình đẳng giữa hai trái tim thì điều đó mới là tình yêu thực sự.

Rất nhiều người luôn muốn mang tưởng tượng của mình áp đặt lên trên một người khác, người họ yêu không phải là người đó mà thực ra là chính bản thân họ. Bọn họ không có cách nào hoàn thành được tưởng tượng của chính mình cho nên họ giả thiết ra một người có hình tượng và sức mạnh như thế, sau đó dành hết tình yêu mà mình tưởng tượng ra cho họ, thực chất đó chỉ là yêu hình bóng của chính mình mà thôi.

Sức hấp dẫn của thứ tình cảm này vô cùng mạnh mẽ, bản chất của nó là một hợp đồng ma quỷ. Người kí hợp đồng này chính là những người dựa dẫm, u mê, tự mình hy sinh: Họ chịu đựng đau khổ, chấp nhận vì tìm được cảm giác an toàn nên họ chấp nhận làm bất cứ việc gì về người khác. Khi không đạt được nó sẽ sinh ra sức phá hoại rất đáng sợ.

Tình yêu đó là cần bỏ ra thời gian. Dùng thời gian để bên cạnh cha mẹ, dùng thời gian để giúp đỡ người yêu, dùng thời gian để vui chơi cùng với con cái, dùng thời gian để bên cạnh người yêu mình... Trong thế giới càng ngày càng vật chất hóa này thời gian là một cái thước sắt để cân bằng tình cảm. Bởi vì thời gian có thể đổi được tất cả thế nhưng tất cả mọi thứ không đổi được thời gian.

Trong quan hệ với mọi người trong cuộc đời này bạn không nhất thiết phải yêu một ai đó. Nếu như nhất định phải tìm một ai đó để yêu mãi mãi đó chính là bản thân bạn.

Rất nhiều người bị yêu đến phát chán cả đi, thực ra họ đang giằng co xem nên yêu người khác hay nên yêu bản thân mình. Thực sự yêu người khác nên được xây dựng trên cơ sở yêu chính bản thân mình. Bởi vì bản thân mình cảm thấy người này đáng yêu cho nên chúng ta mới bắt đầu yêu họ, điều này cũng chính là nghe theo mệnh lệnh của bản thân mình.

Người yêu chính bản thân mình mới có thể yêu người khác một cách không oán hận gì. Bởi vì đó là một quyết định yêu chính bản thân mình.

• **Yêu và được yêu một cách cố gắng, không biết mệt mỏi.**

Hiện nay có rất ít tình yêu thuần khiết.

Có một cô gái nói với tôi tình yêu của cô ấy trong sáng như sữa bò vậy. Khi tôi còn đang cảm động

bởi câu nói ấy thì cô gái nói tiếp: “Cô đừng vui mừng sớm quá, sữa bò bây giờ có rất nhiều chất kích thích và chất chống khuẩn”. Câu này cô ấy nói cách đây mấy năm, nếu như bây giờ thì trong đó còn có thêm melamine nữa.

Tôi im lặng.

Tôi còn nhớ mình đã từng xem qua bộ phim khoa học giáo dục về cách nuôi dưỡng một con bò sữa, họ nói lần đầu tiên vắt sữa không nên vắt quá nhiều, như vậy sẽ khiến con bò quá vất vả, bò sữa sẽ bị tê liệt, sẽ không bao giờ vắt được sữa nữa.

Nam giới và nữ giới bây giờ không nên phát huy hết sự chân thành của mình ngay khi tình yêu đầu tiên đến.

Tình yêu của nhân loại cũng do quá trình hóa học khởi phát, biểu đạt và vun đắp, giữ gìn nữa. Thực ra tất cả những hoạt động tâm hồn, bao gồm cảm nhận về cái đẹp và cái xấu, yêu và hận, đều thông qua các phản ứng hóa học tạo thành. Chỉ có điều chúng ta hiểu biết về điều đó quá ít.

Những tri thức mà con người đã có chẳng là gì so với những gì mà chúng ta chưa biết. Nhân loại nghiên cứu có hạn về tình yêu của mặt tầng tâm lý, đối với nguyên lý phát sinh tình cảm cũng chỉ có hiểu biết rất sơ sài. Tất cả những điều này đều là vì bảo vệ tình yêu và có một cảm giác nghệ thuật không thể nói được.

Tình yêu không đơn giản là một thứ tình cảm mà đó là một lời hứa ngầm được giữ gìn cả đời. Tình yêu không có lời hứa thì sớm muộn cũng bị tan vỡ mà thôi.

Lời hứa của tình yêu nói đáng tin cũng đáng tin, có người vì một lời hứa mà có thể bị nước nhấn chìm, có thể chờ đợi cả đời không oán không giận. Nếu nói không đáng tin thì cũng có lý, lời nói như cát, lời hứa cũng thế. Cái gì là thề non hẹn biển chứ, đều có thể bị gió thổi hết.

Lời hứa tôi nói ở đây không phải là những lời đường mật, ngọt ngào mà là có thể dựa dẫm, tin tưởng nhau về mặt tinh thần.

Từ trước đến giờ chúng ta luôn chờ đợi yêu và được yêu nên mới có thể sống không mệt mỏi như thế. Trong tình yêu chúng ta cũng có thể yêu đến chết một cách không mệt mỏi.

Năm 2008 sau nạn tuyết lở ở phương Nam có tổ chức một hoạt động kêu gọi gửi bài dự thi, tôi làm giám khảo. Sau khi nhìn thấy sự tích của một liệt sĩ bởi vì đập băng nên đã hy sinh ở trên tháp điện, ai cũng nước mắt lưng tròng. Anh ấy bị treo trên tháp điện, phải tầm nửa tiếng sau nhân viên cứu hộ mới tìm đến nơi. Người anh hùng do bị thương quá nặng nên đã hy sinh.

Trong khoảng thời gian cuối cùng của cuộc đời, khi bị treo trên tháp điện vừa cao vừa bị gãy vừa nguy hiểm, anh ấy đã nghĩ gì? Trong giây phút cuối cùng anh ấy đã nhắn tin: Vợ yêu, anh yêu em và con...

Điều khiến vợ anh ấy hối hận nhất đó là lúc đó cô ấy đang bận đốt lửa sưởi ấm cho con mà không kịp nhắn tin lại cho anh ấy...

• **Tôn trọng đối phương là tiền đề của tình yêu và tình bạn.**

Tiền đề của tình yêu và tình bạn chân chính đó là tôn trọng sự độc lập và tự do của đối phương. Tôi yêu bạn sâu sắc mới có thể chấp nhận được bạn của hiện tại chứ không phải bạn mà tôi chờ đợi.

Người yêu bạn yêu con người thật của bạn, hay là yêu con người bạn mà họ tưởng tượng hay là yêu con người bạn mà họ hi vọng? Đây vốn là một câu hỏi nguyên tắc. Bạn nhất định phải hỏi cho rõ ràng, không nên để những lời nói ngọt ngào che lấp lỗ tai. Điều này không chỉ là trách nhiệm đối với bản thân bạn mà còn là trách nhiệm với người yêu của bạn, để tránh hiểu nhầm.

Nếu là người không tôn trọng bạn thì bạn không nên làm bạn với anh ấy hoặc cô ấy.

Nếu người đó không thích bạn độc lập thì bạn nên rời xa anh ấy hoặc cô ấy.

Không nên đợi đến lúc lý tưởng trong lòng hoàn toàn bị hủy diệt rồi lại cặm cụi nhóm từng đóm lửa, nếu như vậy sẽ mất rất nhiều thời gian. Nên bảo vệ những thứ quý giá trong lòng bạn bất cứ lúc nào, không nên vì tự ti hoặc khó khăn mà từ bỏ. Người có lý tưởng và người không có lý tưởng hoàn toàn khác nhau. Người có lý tưởng sẽ không bao giờ thất vọng, bi quan đến cùng cực, còn người không có

lý tưởng nếu bị đánh bại thì dễ như trở bàn tay.

Phần 4: Bạn có thể tìm được Bắc Đẩu không?

“Cơ thể không phải là con ngựa câm”.

Con người thường không hiểu biết nhiều về cơ thể của mình. Chỉ khi mắc bệnh rồi mới biết sự tồn tại của nó. Bạn nhìn thấy mặt trời lên cao, thế nhưng bạn có bao giờ cảm giác được cơ thể bạn đang dâng thủy triều?

Thờ ơ với cơ thể của mình là căn bệnh thông thường của người hiện đại. Cơ thể thật tốt tính, dù chỉ còn một chút sức lực cũng cố gắng đảm nhận mọi việc, đến khi không chịu được nữa mới đổ bệnh, không một lời oán giận, còn con người thì lại gọi đó là: “Một nhiều thành bệnh”.

Thế nhưng không được lừa người trung thực. Cơ thể là người bạn thân nhất của chúng ta. Bạn không nên coi cơ thể như một chú ngựa câm, bắt nó làm việc không mệt mỏi. Bạn nên học cách nói chuyện nghiêm túc với với chú ngựa của bạn. Bạn sẽ nghe được chú ngựa này có bao nhiêu kiến thức uyên thâm, nó chỉ dẫn cuộc hành trình gian khổ của đời bạn.

Chúng ta nên học cách dùng sức khỏe một cách nhẹ nhàng và ít sức lực nhất. Bí quyết dùng sức khỏe một cách nhẹ nhàng mà tốn ít sức đó là cơ thể và trái tim phải thống nhất, để cơ thể và tư tưởng cùng bước trên một đường thẳng. Khi chúng ta vui vẻ thì cơ thể sẽ mỉm cười. Khi chúng ta buồn rầu cơ thể có quyền buồn rầu.

Điều không nên nhất đó là rõ ràng bạn không hề thích người đó thế nhưng lại bắt cơ thể mình miễn cưỡng cười. Còn rõ ràng bạn thích người đó nhưng lại bắt cơ thể lạnh lùng xa cách. Điều này không chỉ làm một người đau khổ mà còn khiến cho cơ thể sớm đau yếu già đi.

Hãy đối xử tốt với cơ thể nhé, nó chính là chỗ dựa cho bạn trên con đường dài. Nếu như ngay cả nó cũng phản bội bạn thì bạn nên cố gắng kiểm điểm lại cuộc đời mình. Nên nhớ rằng cơ thể chính là thế giới mà chúng ta chuyển động.

• Tìm một tờ giấy A4 viết ưu phiền lên đó.

Viết lý do bạn không vui vẻ lên một tờ giấy bạn sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra nó không hề nhiều như bạn tưởng tượng, thông thường nó không bao giờ vượt qua mười lý do cả. Trong đó hãy xóa đi một số lý do mà bạn không thể thay đổi được, ví dụ như bạn không có mắt hai mí, bạn không xuất thân từ gia đình danh gia vọng tộc. Sau đó nhìn những lý do còn lại và xem xem những lý do nào có thể thực hiện được thì bạn hãy nghĩ cách để thay đổi nó đi.

Tôi thường giúp bản thân mình bằng cách này, và bây giờ viết ra đây để các bạn tham khảo.

Đầu tiên chuẩn bị một tờ giấy, trên đó sẽ viết lại tâm lý hỗn loạn của mình. Tốt nhất là nên chia thành nhiều tờ như vậy sẽ dễ dàng hơn. Nên biết rằng khi con người đang buồn phiền thì mắt mũi sẽ không được rõ ràng, khả năng phân biệt rất kém, rất dễ làm sai. Vì thế nên đơn giản hóa các vấn đề phức tạp, quy về các điều khoản, dùng ngôn ngữ đơn giản để nói về vấn đề đó. Sự thật đã chứng minh đây là một cách làm hay.

Các bước thao tác của cơ thể cơ bản là như thế. Giả dụ bạn cảm thấy buồn rầu thì bạn hãy viết nỗi buồn ấy ra. Ví dụ bạn đau thương vậy thì hãy viết các lý do đau thương ra giấy đi. Nếu như bạn không biết vì sao mà chỉ cảm thấy trong lòng hoảng loạn, không biết nên làm thế nào, làm gì cũng không thuận lợi vậy thì bạn cũng nên viết tất cả các lý do có khả năng làm cho bạn cảm thấy như thế ra giấy. Không nên sợ thêm phiền phức. Khi bạn tức giận, khi bạn cô đơn, khi bạn không biết làm thế nào, khi bạn cảm thấy tự ti và cả khi bạn thấy buồn tẻ... bạn đều có thể áp dụng biện pháp này.

Gợi ý cho bạn điều này, bạn nên tìm một tờ giấy to, ít nhất phải to như tờ A4. Nếu như bạn đồng ý dùng một tờ giấy to như tờ báo thì cũng được. Nói chung tôi cũng hay làm như thế, nhiều lúc cảm xúc dạt dào quá một trang giấy to cũng không viết hết được. Lý do đêm không hết được giống như một con thỏ đại đang vui đùa trong đám cỏ phiền não, chờ đợi chúng ta đến bắt chúng. Nếu như trang giấy quá

nhỏ thì làm sao mà viết đủ? Viết được một nửa mới phát hiện ra không đủ, lúc ấy lại đi tìm giấy thì vô cùng mất thời gian.

Đương nhiên là bạn nên tìm một nơi yên tĩnh. Bạn phải ở đó một mình. Không nên coi đây là một trò đùa, những nỗi buồn tinh thần cần được đối xử một cách nghiêm túc, chúng ta nên tập trung tinh thần để mở nó ra.

Khi tôi làm bác sĩ ngoại khoa, mỗi lần khâu vết thương hở tôi đều phải tập trung tinh thần ở mức cao độ, bởi vì tôi nhìn thấy máu và thịt, có lúc còn thấy cả xương. Thế nhưng bất cứ một người bác sĩ có trách nhiệm đều không bao giờ vì mùi máu tanh ở vết thương mà dùng giấy hay vải bịt chặt vết thương, làm như vậy chỉ làm cho bệnh nặng thêm.

Khi mở vết thương tinh thần cũng cần dừng cảm. Khi bạn viết điều tiếp theo thì rất có thể bạn sẽ run sợ không hạ được bút, lúc này bạn cần dừng cảm lên, không nên lùi bước. Giống như khi chiếc dao sắc nhọn đâm vào áp xe^[10], giây phút ấy sẽ rất đau thế nhưng so với việc áp xe ẩn chứa trong từng thớ thịt thì nỗi đau này không hẳn là không chịu được.

Khi nhát dao đầu tiên rạch xong bạn sẽ khóc, nhưng đồng thời lúc đó bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều. Bởi vì bạn đã đưa nỗi đau trong bóng tối ra ngoài ánh sáng.

Thừa thắng xông lên, không nên nhẹ tay. Xin bạn hãy dùng tốc độ nhanh nhất để viết lý do thứ hai khiến bạn không vui vẻ ra. Lần này sẽ dễ dàng hơn một chút. Không phải sao? Bởi vì vạn sự khởi đầu nan mà. Bạn đã có một sự bắt đầu tốt, bạn đã viết điều khiến bạn đau khổ nhất ra tờ giấy này rồi. Tờ giấy này bởi vì có sự dừng cảm và nỗi đau của bạn cho nên nó có độ ấm áp nhất định.

Sau khi viết xong điều thứ hai bạn không nên dừng lại nghỉ ngơi mà hãy tiếp tục viết. Điều này chắc không có gì khó với bạn, bởi vì những việc khiến bạn ăn không ngon ngủ không yên không chỉ có hai điều đơn giản như trên. Kho bi thương của bạn chắc còn nhiều lắm. Cũng không nên quay đầu nhìn lại để đánh giá xem những thứ mình vừa viết ra có cần thiết phải sắp xếp theo thứ tự hay không, mà chỉ cần bạn tiến về phía trước, tiếp tục viết.

Viết! Tiếp tục như thế. Không cần phải nghĩ trước nghĩ sau mà cứ như thế mà viết thôi. Đợi cho đến khi bạn không viết tiếp được nữa thì “phương pháp trị liệu bằng giấy trắng” của chúng ta đã hoàn thành xong giai đoạn đầu.

Hãy trải tờ giấy đó ra và xem xét lại.

Tôi đoán nhất định bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên, những điều khoản ấy chắc chắn không nhiều như bạn tưởng tượng, trong chốc lát có thể bạn cảm thấy không phục, vì chẳng nhẽ những nguyên nhân gây ra đau khổ trong bạn, lẽ nào chỉ có chừng ấy hay sao? Không đúng, chắc là có chỗ nào ấy thiếu sót, bản thân nghĩ chưa kỹ, chưa đầy đủ, khái quát không đầy đủ, xử lý không toàn diện...

Không cần quá lo lắng. Bạn có thể từ từ nghĩ và bổ sung liên tục. Bạn nhất định sẽ nghĩ ra lý do khiến cho bản thân không vui vẻ, không nên để sót điều gì.

Được rồi, bây giờ bạn đã đến giai đoạn có vất kiệt óc ra cũng không có nguyên nhân khiến bạn buồn nữa rồi. Vậy thì giai đoạn đầu của “phương pháp trị liệu bằng giấy trắng” của chúng ta chính thức kết thúc.

Bạn có thể suy nghĩ cẩn thận về những nguyên nhân khiến bạn phiền não. Tôi đoán bạn vẫn còn chút ngạc nhiên vì nó vẫn ít hơn so với tưởng tượng của bạn. Bạn nghĩ bạn đã cố gắng hết sức rồi thế nhưng sự thực là nhiều nhất nó cũng không vượt qua mười điều đầu.

Nếu không tin bạn có thể thử nhìn xem.

1. Người nhà mất;
2. Biến cố công việc;
3. Kết thúc hôn nhân;
4. Quan hệ con người giả tạo;
5. Thiếu tiền;
6. Không nơi ở;

7. Bệnh tật quần thân;
8. Gặp nạn vào nhà lao;
9. Thất học, thất tình;
10.

Khi đọc đến đây có thể bạn sẽ nói, nếu như thế thì có vẻ cực đoan quá? Những việc đen đui này làm sao mà có thể xảy ra với một người cơ chứ? Tỷ lệ người như thế này trong hiện thực quá là ít. 1/10000 liệu có có không? Đúng thế, tôi hoàn toàn có thể hiểu được sự ngạc nhiên của bạn, nếu như những gì chúng ta nói trên đây cho dù là vô cùng đen đui đi nữa thì hoàn cảnh khó khăn của người đó cũng không quá mười điều.

Bây giờ, phương pháp trị liệu bằng giấy trắng đã bước sang giai đoạn thứ hai.

Hãy phân loại hoàn cảnh khó khăn của bạn xem loại nào có thể thay đổi được, loại nào không thể. Với những loại có thể thay đổi được thì bạn nên cố gắng hết sức mình để thoát khỏi đó. Đối với những loại không thể thay đổi được thì chúng ta chỉ có cách chấp nhận. Chúng ta còn có thể phân tích tờ hóa đơn đen đui nhất trên đời này xem như thế nào.

1. Người nhà mất;
2. Biến cố công việc;
3. Kết thúc hôn nhân;
4. Quan hệ con người giả tạo;
5. Thiếu tiền;
6. Không nơi ở;
7. Bệnh tật quần thân;
8. Gặp nạn vào nhà lao;
9. Thất học, thất tình;

Không thể thay đổi: Người nhà mất, hôn nhân kết thúc, bệnh tật quần thân.

Đã thay đổi: Bởi vì gặp nạn vào nhà lao cho nên đã có thể giải quyết chuyện không nơi ở. Bởi vì gặp nạn vào nhà lao cho nên không có cách nào tiếp tục công việc được, vì thế hoàn cảnh khó khăn thứ hai không thể tồn tại. Chuyện thất học cũng chỉ có thể đợi ra tù xong mới có thể tiếp tục. Chuyện thất tình tuy không phải là hoàn toàn không có hy vọng lấy lại thế nhưng chuyện yêu đương xét cho cùng là chuyện giữa hai người, giả sử không có chuyện ngồi tù thì đối phương cũng đã chia tay với bạn rồi, cục diện bây giờ càng phức tạp hơn, khả năng quay lại vô cùng yếu, về cơ bản là hoàn toàn không có cơ hội.

Một số thay đổi có thể làm được:

1. ở trong nhà lao, chấp hành quản lý, chờ giảm án.
2. Tích cực chữa bệnh, cơ thể khỏe mạnh.

3. Học tập kiến thức và kỹ năng, sau khi ra tù thì tiếp tục sự nghiệp học hành và tìm công việc, tiết kiệm tiền, xây dựng mối quan hệ yêu đương mới, tìm nhà, xây dựng gia đình hạnh phúc.

Thông thường sau khi phân tích xong hóa đơn đen đui này tôi nghĩ bạn đã biết nên làm như thế nào, cho nên ở đây tôi cũng không muốn nói nhiều nữa. Xét cho cùng thì mỗi phiên lá đều khác nhau, mỗi người gặp phải hoàn cảnh khó khăn cũng không giống nhau. Tôi cũng không muốn nghe những chuyện riêng tư của bạn nữa. Bây giờ, chúng ta cùng bước vào giai đoạn thứ ba của phương pháp chữa trị này nhé.

Giai đoạn thứ ba vô cùng đơn giản, đó chính là bạn viết một câu cho chính bạn. Có thể là một câu động viên, một câu miêu tả tâm trạng của bạn, cũng có thể mắng bạn một câu. Đương nhiên là không thể nghiêm rằng chửi mắng được.

Có bạn không biết nên viết như thế nào, tôi sẽ gợi ý cho các bạn mấy ví dụ sau:

Có người viết: Con người bị thương ấy đã đi xa rồi, tôi sẽ tái sinh từ giây phút này.

Có người viết: Cố gắng lên. Nếu không thì tôi sẽ không quen biết gì bạn nữa.

Còn có người viết: Tất cả phái phản động đều là con hồ giấy.

Buồn cười nhất là có người viết: Ha, tôi nhỏ vào.

Tôi hỏi cậu ấy, câu “tôi nhỏ” có ý nghĩa gì?

Cậu ta trợn mắt lên nói với tôi: Ngay cả điều này mà cô cũng không biết sao? Chính là nhỏ nước bọt. Nhỏ nước bọt chắc là cô biết chứ?

Tôi cười, điều này tôi không hiểu được.

Cậu ấy nói: “Sao cô ngốc thế, giống như nhỏ nước bọt thôi mà. Nhỏ tất cả những gì không tốt đi, cuộc sống mới bắt đầu rồi. Khi tôi còn nhỏ, mỗi lần đi vệ sinh công cộng, khi mùi amoniac xộc vào mũi, mẹ tôi thường bảo tôi nhanh chóng nhỏ nước bọt, để những mùi khó chịu từ trong bụng nhỏ ra ngoài... Bây giờ, tôi cũng muốn “nhỏ” một cái.

Tôi hiểu rồi, đây là một nghi thức để tạm biệt những nỗi buồn trong quá khứ của bạn, bắt đầu một cuộc sống mới. Thực ra điều này cũng rất có lý. Trong văn hóa của chúng ta, có một từ là “phỉ nhổ”, có ý nghĩa là hoàn toàn từ bỏ. Còn một từ nữa là “ăn mót ăn nhặt”, nghĩa là nhặt lại đồ của người khác vứt đi, có ý xấu. Do đó, khi cậu này dùng “tôi nhỏ” là có ý quyết định vứt bỏ cái cũ, bắt đầu cái mới.

• **Kiểm chế cũng có thể thành bệnh.**

Cảm giác là hạt nhân của tất cả những việc hư ảo. Nó chưa hề xác định bất cứ việc gì thế nhưng nó lại có quan hệ mật thiết với tất cả mọi việc. Tình cảm là lớp bụi ngoài che giấu đi tất cả sự thật, nếu không xóa sạch nó đi thì sự thật không bao giờ lộ diện.

Giáo dục truyền thống dạy chúng ta phải biết nhẫn nại, biết khoan dung và lãng quên. Tuy nhiên sự kiểm chế lâu dài sẽ mang lại sự đàn hồi lớn hơn, nỗi đau sẽ dội xuống như mưa như bão, sấm sét cũng nhằm chúng ta đánh xuống

Không có sự việc nào có thể tự nhiên mất đi thông qua cách kiểm chế cả. áp lực trong lòng địa cầu sẽ được giải phóng thông qua núi lửa phun trào. áp lực của nước sẽ được giải phóng thông qua việc nước tràn đập. Sự không phù hợp của cơ thể sẽ trở thành bệnh tật, sẽ khiến bạn phải tập trung hoàn toàn tinh thần để giải quyết chúng. áp lực về tiền bạc sẽ biến thành phá sản. áp lực về tình cảm sẽ dẫn đến chia tay. Vì thế phải học cách giải phóng áp lực một cách tuần hoàn, dần dần, nhất định không được bỏ qua những bất an nhỏ. Chúng tích lũy dần dần sẽ khiến cho tinh thần bị vắt kiệt.

Con người thường nghĩ những người trầm uất hoàn toàn không có sức mạnh. Khi chúng ta nhìn thấy họ thường có vẻ ử rũ giống như một tấm giẻ lau bẩn dính đầy bụi. Thế nhưng thực ra, ức chế là một loại năng lượng rất lớn. Không tin bạn cứ nhìn những người bị trầm uất mà xem, họ có thể quyết tâm tự sát, nhảy từ trên cao xuống, điều này cần một sự dũng cảm rất lớn. Nhất định không nên coi nhẹ những người bị bệnh trầm uất, đừng tưởng rằng bản thân bọn họ không có khả năng thay đổi. Năng lượng bị dồn nén lại, chỉ là mất đi phương hướng, không phải là sự công kích hướng ngoại thì sẽ là sự công kích hướng nội.

Tôn trọng tình cảm của bạn nhưng không phải là để tình cảm trực tiếp đưa ra quyết định mà là tôn trọng những đợt sóng nổi dậy của tình cảm. Không phải là kiểm chế tình cảm mà là sắp xếp tình cảm. Đông y có nói “bất thông tắc thống, thông tắc bất thống” (nghĩa là: không thông thì sẽ đau, thông rồi sẽ không đau nữa). Nên giải tỏa nỗi đau đi. Cứ ép chúng thành các loại bệnh tật tình cảm thì đó đúng là thuốc độc. Nếu không phải là những phiền phức từ thế giới bên ngoài thì cũng là những hỗn loạn nội tâm, điều này hoàn toàn có thể dẫn đến băng hoại. Nên hận ai thì hãy mắng họ một nghìn lần trong lòng, có thể dùng những từ ngữ ác độc nhất, chỉ là không nên để người khác nghe thấy. Bạn mua chuộc là mua chuộc linh hồn bạn, không liên quan gì đến người khác cả. Nếu như vẫn chưa thấy thoải mái vậy thì hãy dùng một chiếc gối để thay bạn chịu tội, bạn có thể ném nó xuống sàn nhà, đá nó cho đến khi lông vũ bay tứ tung rồi từ từ thu dọn cũng được. Nếu như sự phiền não vẫn chưa tiêu tan vậy thì hãy viết tên những kẻ thù của bạn ra giấy, sau đó tiếp tục viết: Tôi hận anh (cô), hận anh (cô)...

Tôi đã dạy chiêu này cho một người bạn, cậu ấy bậm môi làm nhưng vẫn không làm được.

Tôi hỏi: “Tại sao, đây là một việc không khó mà. Nếu như không tìm được một nơi yên tĩnh thì tôi có

thể cho cậu mượn nhà của tôi. Cho dù cậu có gào hét to đến mấy cũng không ai nghe thấy đâu”.

Cậu ấy nói: “Như vậy không phải bị thần kinh hay sao?”.

Tôi nói: “Không, cậu kiểm chế bao lâu rồi nên đã quên mất cách làm thế nào để thể hiện sự phẫn nộ. Cả ngày đều đóng mình trong bộ Âu phục bạn đã không còn cảm giác máu thịt nữa rồi. Tiếp xúc với tình cảm nội tại nhất của bạn, nó vẫn tồn tại ở đó, có như thế bạn mới có hướng đi hợp lý được. Bây giờ tình cảm của bạn tắc giống như tắc đường vậy, các thông mạch thần kinh hoàn toàn không thông, thì làm sao có thể có quyết định sáng suốt được chứ? Cứ nghe tôi đi, bắt đầu đi”.

Cậu ấy do dự nói: Điều này tôi không quen.

Tôi nói: “Đúng thế, cậu đã quen với việc kiểm chế cảm xúc. Thực ra chỉ cần có năng lượng tồn tại trong tâm hồn chúng ta cho dù là mặt chính diện hay phản diện thì việc kiểm chế đều có hại. Bạn kiểm chế năng lượng chính diện của bạn, vốn phải chịu trách nhiệm về nghĩa vụ này thế nhưng bạn luôn tìm cách lẩn tránh, bạn nên phải ra quyết định về chuyện này thế nhưng bạn lại do dự không quyết. Bạn phải gánh trách nhiệm này thế nhưng bạn lại giả vờ đùn đẩy trách nhiệm... Bạn nghĩ bạn như vậy là có đức độ, là an toàn, thực ra chỉ là kẻ hèn nhát mà thôi. Hơn nữa những năng lượng bị bạn kiểm chế sẽ nhanh chóng trở thành những lời phàn nàn, trong lòng khó chịu, khua chân múa tay, khiến người ta cảm thấy chán ghét... Điều này vẫn còn tốt chán, bởi vì bạn đã dùng mũi nhọn năng lượng chĩa vào thế giới.

Lựa chọn tồi tệ hơn đó chính là im lặng không nói gì, chôn dấu tất cả mọi sự thật trong lòng, cứ lặng lẽ đứng bên cạnh ngắm nhìn thế giới. Kết quả công kích nội tâm cũng là do bản thân mình tự nghĩ ra kẻ thù địch, mắc các loại bệnh... đều bị năng lượng của sự kiểm chế hóa thành dao sắt và bắt đầu tung hoành trong ngực bạn. Nó cũng có thể chạy đến một nơi nào đó tụ tập thành một nỗi bất bình, và trở thành khối u ung thư nguy hiểm. Còn về năng lượng ở mặt phụ không được trút ra ngoài sẽ tạo nên sự công kích hướng ngoại, cực đoan nhất có thể dẫn đến hành động giết người cũng không chừng. Vì thế, tình cảm không thể kiểm chế được, giống như thiết bị hơi nước cao áp, nhất định phải để cho nó một cái lỗ thoát hơi. Nếu không thì đợi đó, nó nổ tung là không tránh khỏi.

Tôi đã giới thiệu phương pháp gôi bông, đó là một phương pháp an toàn đáng tin cậy. Chỉ cần bạn tạo thành thói quen, trực diện đối diện với những chuyện khiến bạn không thoải mái, tìm ra nguyên nhân của vấn đề, trút hết nỗi bức dọc ra ngoài, bạn sẽ cảm thấy sau cơn mưa trời lại sáng, tinh thần cũng thoải mái nhiều.

Bạn có thể bán tin bán nghi và nói: “Được, tôi tin chuyện này, cứ để tâm trạng trong lòng được thoát hết ra ngoài, tình cảm tinh thần có thể tìm được trạng thái cân bằng một chút. Thế nhưng sau khi trút bỏ rồi, tâm trạng vẫn như thế, hiện trạng vẫn như thế, không có việc gì có thể bù đắp được”.

Không! Không thể như thế. Khi tâm trạng che mắt tầm mắt thì bạn nhìn thấy rất ít đường đi. Có lúc mây mù che đầy trời, không có ánh sáng của mặt trời, mặt trăng. Khi chúng ta bình tĩnh lại, năng lượng của tâm linh sẽ dần dần hiện ra, lúc đó nó sẽ phát hiện ra rất nhiều con đường nhỏ khác.

Có thể bạn vẫn không tin, tôi hy vọng một lúc nào đó bạn sẽ thử xem thế nào. Giá thành của phương pháp này cũng không lớn, cùng lắm là đập nát cái gối của bạn cũng chẳng có gì đáng kể lắm. Tôi đã từng đập rách cả gối, khi tâm trạng bình thường trở lại tôi đã khâu lại những chỗ rách, tuy nó không đẹp lắm thế nhưng chẳng sao cả.

Có người có thể tự tìm ra phương pháp giải phóng nỗi buồn phù hợp với mình, điều này cũng tốt. Ví dụ như anh Cam, phương pháp của anh ấy là chạy bộ. Chạy không mệt mỏi, trong quá trình chạy bộ vết thương của anh ấy sẽ được chữa trị.

Thế nào, các bạn? Bạn đã tìm được phương pháp phù hợp để giải tỏa tâm lý của mình chưa? Nếu như bạn đã tìm thấy thì xin chúc mừng bạn. Như vậy bạn có thể dễ dàng đối diện với bản thân bạn một cách chân thực, không nên để bản thân mình kiểm chế thành bệnh.

• Đường như tất cả các danh nhân đều trải qua cảm giác tự ti.

“Nếu như bạn tự ti, bạn không nên coi đó là điều gì vô cùng nhục nhã. Ai ai cũng đã tự ti, chỉ là cách chúng ta chiến thắng tự ti không giống nhau. Thừa nhận tự ti là điều rất bình thường, đó là bước đầu tiên của chiến thắng”.

Chà! Tôi thường xuyên nhận được tin nhắn của rất nhiều người gửi đến, nói bản thân mình tự ti vì điều này điều kia, ví dụ như dáng người nhỏ nhắn thấp bé, gia đình khó khăn, bố mẹ mất sớm, độc thân, mức độ giáo dục nhận được quá thấp, không biết chuyện gì đó và bị người khác cười chê, không có đủ tiền mua giày thể thao tham gia hội thao, giọng nói quá khô khan, đầu quá to, khi nói còn đặc giọng quê...

Nếu như nói những điều này đều không là gì so với người khác vì thế đã trở thành lý do để tự ti, còn khiến chúng ta tương đối dễ hiểu, vậy thì tôi còn nghe nói có người vì xinh đẹp quá mà tự ti. Cô gái đó nói, cô cố gắng hết mình để đạt được một số thành tích thế nhưng đều bị người ta quy chụp là do sắc đẹp của cô mang lại, thậm chí có người còn nghi ngờ cô dùng quy tắc ngầm.

Cô gái xinh đẹp này chán nản nói: “Tôi cảm thấy tự ti về ngoại hình của mình. Tôi rất muốn đi thẩm mỹ cho mình xấu đi một chút, như vậy mới có thể ngẩng đầu nhìn mọi người được, mọi người sẽ nhận ra giá trị nội tại của tôi. Không giấu gì cô tôi thực sự đã đến thẩm mỹ viện, thế nhưng nhân viên thẩm mỹ nói từ trước chưa bao giờ nhận một bệnh án thế này, họ không nghĩ ra cách làm thế nào...”.

Đối với chuyện mọi người ai cũng cảm thấy tự ti tôi hoàn toàn tin. Nếu như bạn không tin bạn có thể dành thời gian để tìm hiểu về những người nổi tiếng. Hầu như không có người nổi tiếng nào không cảm thấy tự ti. Hơn nữa theo những lý do mà chúng ta đã bàn luận trên đây thì bọn họ cũng mắc phải như thế mà thôi.

“Tôi không bằng người khác, tôi cảm thấy tự ti. Vì thế tôi không ngừng cố gắng. Năm đó khi tôi từ Trịnh Châu đến đội Quốc gia không có ai công nhận tài năng của tôi, bọn họ đều nói cao 1m50 như tôi thì sao mà đánh bóng được. Vì muốn chứng minh cho họ thấy cho nên tôi như phát điên lên, ngày nào tôi cũng luyện tập vất vả hơn người khác, tôi biết dáng vóc tôi không bằng người khác, người khác được phép thất bại còn tôi thì không. Tôi chỉ có thể chiến thắng, vì thế tôi đánh bóng có thô bạo đều là do bị ép buộc mà như thế. Sau này tôi thành công người khác nói tôi không có đầu óc nên chỉ biết chơi bóng. Thế là tôi lại lao vào học như điên, tiếng Anh từ chỗ không biết một từ nào tôi đã học để có thể nói chuyện thông thạo với người nước ngoài. Tôi không thông minh bằng người khác, tôi cảm thấy tự ti thế nhưng một khi đặt ra mục tiêu tôi không bao giờ từ bỏ dễ dàng cả. Không cần phải giải thích gì cả, chiến thắng sẽ nói lên tất cả”.

Đoạn trên là ai nói thế? Chắc là khi đọc xong bạn sẽ biết ngay đó là người đã 18 lần là quán quân thế giới, 4 lần giành huy chương vàng Thế vận hội - Đặng á Bình.

Có thể bạn sẽ nói, người vĩ đại như thế chúng ta không so sánh được. Vậy thì tôi sẽ lấy một ví dụ nữa là người hoàn toàn bình thường.

“Tôi đã từng là một người vô cùng tự ti, thậm chí là đến bây giờ cảm giác tự ti vẫn còn. Tôi cảm thấy bản thân mình có nhiều điểm không bằng người khác, tôi không thông minh như A, không tài giỏi như B, không có khả năng như C, không xinh đẹp như D... tôi chỉ là một cô gái bình thường, không giỏi ăn nói cũng không biết nhiều thứ, tôi chỉ biết viết, thông qua viết chữ để chứng minh bản thân. Cảm ơn sự tự ti của tôi, nó đã cổ vũ tôi, để tôi cảm thấy mình mãi mãi không bằng người khác, để tôi không dám ngừng bước chân, để tôi luôn luôn kiên cường trên con đường cuộc sống”.

Văn chương của cô gái này rất hay, nếu bạn thường xuyên đọc tạp chí Độc giả, Văn học thanh niên, bạn sẽ gặp văn chương của cô ấy ở đây.

Tôi đang cầm trên tay tờ tạp chí có viết, người hai lần đoạt giải thưởng với phim “Sắc, Giới” - diễn viên Lương Triều Vỹ, nói, diễn viên này luôn cảm thấy mình vô cùng tự ti. Người nổi tiếng còn như thế huống hồ là người phàm như chúng ta.

Không nên coi tự ti là cái gì đó đáng sợ, vì đây là một điểm mà ai ai cũng có. Thực ra câu này nói

hơi có vấn đề, vì nếu ai ai cũng có thì không thể gọi là đặc điểm mà chỉ có thể nói là thông thường. Đối với một thứ có tính quy luật, thì thực ra không cần thiết phải sợ hãi, cứ bình tĩnh mà đối phó là được rồi. Bởi vì nhân loại nhỏ bé so với vũ trụ lớn lao thì cũng là tự ti rồi. Trẻ em nhỏ bé so với người lớn béo tốt đó cũng là tự ti. Sinh mệnh ngắn ngủi so với thời gian mênh mông cũng là tự ti. Sự thiếu sót và bất lực của chúng ta so với sự hi vọng và lý tưởng cũng là tự ti.

Tôi vừa đưa ra một loạt tính hợp lý của việc tự ti là chỉ muốn mọi người có cái nhìn khác so với tự ti. Thực ra bạn chấp nhận tự ti, bạn coi tự ti là một người bạn của mình thì nó sẽ có cách để giúp bạn. Vì muốn chiến thắng tự ti chúng ta càng phải cố gắng hơn nữa. Bởi vì tự ti vẫn tiếp tục tồn tại cho nên chúng ta đừng có mà quá kiêu ngạo. Bởi vì tự ti chúng ta nên nhớ sự tôn sùng và nhỏ nhẹ. Điều này chính là vì họa mà được phúc.

Alfred Adler^[1] cho rằng, con người từ khi sinh ra đã có cảm giác tự ti, sau đó dùng thời gian cả đời để nâng cao kỹ năng, cảm giác vượt trội và tầm quan trọng với người khác.

Như thế có nghĩa là tự ti cũng là bạn của chúng ta, tự ti cũng có khả năng không nhỏ.

• Nghệ thuật xếp hàng trong cuộc sống.

Con người nếu như có thể phân biệt được sự nặng, nhanh, chậm thì cuộc sống sẽ trở nên đơn giản hơn nhiều.

Tôi có một lỗi rất ngu đó là trong một khoảng thời gian chỉ có thể làm một việc. Điều này làm cho tôi vô cùng khâm phục một số người có thể nghe mấy cuộc điện thoại một lúc, có thể làm được nhiều chỉ thị và cách thể hiện tình cảm cùng một lúc

Tôi nghĩ trong thế giới này có một số người xuất chúng như thế, nhưng chỉ là số ít. Hơn nữa kết quả lưng chừng của bọn họ như thế chỉ có thể kéo dài trong một thời gian ngắn, nếu về lâu dài, ví dụ như mười năm nữa chắc họ sẽ mắc một loại bệnh nào đấy thì chúng ta cũng không thể biết trước được. Vì thế, vì sức khỏe và sự an lành lâu dài của người bình thường, tôi cảm thấy cứ làm theo cách mà cha ông truyền lại là “một tim không thể dùng hai việc” tương đối an toàn.

Thế nhưng tình hình cuộc sống thực tế của chúng ta là một vài việc quan trọng thường cùng lúc bước vào nhà bạn. Ví dụ như con cái thi đại học, công việc đã đến hạn cuối cùng, trong gia đình lại có người thân cần chăm sóc, còn có một người bạn sắp bị li hôn, mọi việc cùng dồn đến với bạn một lúc...

Làm thế nào được bây giờ?

Nghệ thuật trong cuộc sống ở một mức độ nào đó chính là nghệ thuật xếp hàng. Suy nghĩ tất cả các sự việc rồi đánh số 1, 2, 3, 4, nếu như không lo được hết thì nên nói “không” ngay, điều này chính là sự tôn trọng với bản thân bạn và cũng là sự tôn trọng với người khác.

Ví dụ nếu gặp một số hoàn cảnh khó khăn như trên đây tôi nghĩ việc đầu tiên sẽ là con cái thi đại học, bởi vì thi đại học là thời khắc quan trọng trong đời người, giai đoạn này bất luận là về mặt tâm lý hay sức khỏe con em mình đều rất yếu đuối. Chúng sẽ vô cùng nhạy cảm với thái độ của cha mẹ. Tôi rất coi trọng con cái trong gia đình, đối với tôi mà nói tôi sẽ không do dự gì khi đặt việc của con cái lên vị trí đầu tiên. Đương nhiên, sau khi con cái thi đại học xong, việc xếp hàng có thể thay đổi. Bởi vì con cái đã lớn rồi, chúng cần độc lập đối diện với nhiều chuyện hơn.

Còn về công việc tôi tạm thời đặt nó ở vị trí thứ hai. Bởi vì trên thế giới này nếu như bạn không quyết định thì những công việc như dời non lấp bể, trời sập, đất lở vẫn còn là ít. (Trừ khi bạn là CEO, những việc tôi ví dụ ở đây đều là chuyện vặt, người phàm, không phù hợp với những nhân vật quan trọng). Tôi vốn rất thích một câu nói là “Trái đất đi rồi ai sẽ lo việc chuyển động”. Tôi nghĩ đối với trái đất mà nói câu này hoàn toàn đúng. Đối với công việc mà nói về cơ bản cũng là như vậy. Thế nhưng đối với trẻ con mà nói, rời xa sự quan tâm chăm sóc của cha mẹ kết cục có thể sẽ khác nhau, rất có thể là “rời xa cha mẹ sẽ không chuyển động nữa”.

Nói đến đây, những việc có liên quan đến công việc vẫn chưa nói hết. Ngoài việc cố gắng hết sức ra, có thể trình bày hoàn cảnh khó khăn thực sự với cấp trên để nhận được sự giúp đỡ và thông cảm. Như

vậy có thể giảm thiểu ảnh hưởng của công việc đến mức nhỏ nhất.

Đối với người thân trong gia đình, chỉ có cách nói thẳng với họ là tốt nhất. Đương nhiên, nếu như là người nhà của chồng, đầu tiên nên thống nhất quan điểm trong nội bộ gia đình, cố gắng qua cửa của chồng mình đã. Cứ nói thẳng, nói thật, đề cho chồng hiểu không nên giữ người nhà lại làm gì cả, điều này không có gì là mất mặt, bây giờ chưa chăm sóc được thì ngày sau sẽ chăm sóc bù lại. Nhất định không được để gia đình xảy ra mâu thuẫn, trong nhà mà xảy ra mâu thuẫn thì bên ngoài cũng không giải quyết thêm được gì. Gia đình phải thống nhất, hòa hợp thì mới dễ dàng đối phó với bên ngoài. Giải thích rõ ràng với người nhà là, bây giờ đang là thời kì vô cùng quan trọng của con cái khi chúng thi đại học, trong nhà cần không gian yên tĩnh, chăm sóc người nhà có thể không được chu đáo, nếu như chăm sóc không tốt, không chào đón thì trong lòng thực sự cũng cảm thấy áy náy. Sau đó thì đưa cho họ một chút tiền làm quà để họ hàng người thân đi chỗ khác. Đợi sau khi kì thi đại học qua đi thì đón tiếp khẩn khoản.

Có người có thể sẽ nghi ngờ tính hiệu quả của phương pháp này. Nói thật, tôi cũng cảm thấy không phải lúc nào nó cũng đạt hiệu quả mỹ mãn. Bởi vì có một số họ hàng ở quê, lòng đầy nhiệt tình lên thăm gia đình bạn, nhà bạn lại là nơi duy nhất có thể ở lại được. Gặp chuyện như thế này chắc chắn họ sẽ vô cùng thất vọng, họ sẽ nói bạn quên cả tình thân. Tôi hoàn toàn có thể hiểu được tâm trạng này thế nhưng trên đời này chẳng có cách nào là vẹn toàn cả.

Dựa theo tư duy trên đây và suy nghĩ đến thứ tự công việc. Tình hình mỗi gia đình không giống nhau, mục tiêu cuối cùng của mỗi người cũng không giống nhau. Ví dụ như những người dựa vào hành vi đạo đức vượt trội để lập thân, coi lợi ích của người khác đặt trên tất cả thì rất có thể họ sẽ đặt việc con cái thi đại học ở vị trí thứ yếu, còn công việc thứ nhất, người nhà thứ nhất.

Thứ tự các công việc khác cũng hoàn toàn được thành lập. Dựa trên thể hệ giá trị của bạn, bạn sẽ chỉnh lý và sắp xếp các sự việc theo cục diện là được. Việc nào xếp trước việc nào xếp sau đều được, không cần theo quy định nhất định.

Quay lại chủ đề của chúng ta. Hiện nay chúng ta đang phải đối diện với những người bạn gái khóc lóc suốt ngày do hôn nhân thay đổi. Tôi cảm thấy đây là một quyết định vô cùng khó khăn. Ý của tôi là nhất định phải nói: “Không”. Hơi tuyệt tình phải không? Thế nhưng trong lúc quan trọng này phải quyết định nhanh chóng.

Theo kinh nghiệm của tôi những người phụ nữ trong tình yêu và hôn nhân luôn có hàng trăm nghìn lời ước nguyện, điện thoại của họ có thể vang lên bên tai bạn bất cứ lúc nào, hoàn toàn không cần quan tâm đến tâm trạng của bạn ra sao. Người phụ nữ hiểu lòng người khác nhất đó là trong những tình huống như thế này họ cũng trở nên tự nói tự đáp. Hầu như là bạn đã nói hết những gì có thể khuyên bảo được cho họ rồi thế nhưng lại chẳng hề hiệu quả chút nào. Hoặc là lúc đó thì tỏ ra có hiệu quả, thế nhưng sau đó một lát thì lại quay về như cũ, cuối cùng khi bạn mệt mỏi rồi thì họ càng chiến đấu càng dũng mãnh hơn.

Làm thế nào được? Kinh nghiệm của tôi đó là nếu như bạn có thời gian đầy đủ và sự nhẫn nại, đi cùng với những người phụ nữ bước qua đêm đen, bùn lầy của cuộc đời thì việc này cũng chẳng phải công đức lớn lao gì cả. Thế nhưng nếu như thời gian của bạn vô cùng khẩn trương, lại phải đối mặt với hàng loạt sự việc chưa từng xảy ra bao giờ, nếu như bạn không có tinh thần để đối mặt với nhiệm vụ khó khăn này, thì cứ nói thẳng hết ra, đừng ngại.

Hậu quả có thể là rất nghiêm trọng. Những người phụ nữ trong tình hình này rất nhạy cảm, rất yếu đuối. Đầu tiên cô ấy hoàn toàn không quan tâm đến biểu hiện muốn an phận của bạn, cô ấy sẽ làm phiền bạn như trước. Khi bạn quyết định lại bản thân mình một lần nữa cô ấy cảm thấy vô cùng tức giận, không nói được câu gì... Đối với những chuyện như thế bạn nên chuẩn bị tư tưởng tinh thần đầy đủ. Tình hình xấu nhất là cô ấy sẽ tri tri thút thút vô tình của bạn, hoặc là sẽ khóc lóc thảm thiết...

Tình huống này nên xử lý như thế nào, bạn cần phải chuẩn bị hợp lý và đầy đủ trước khi việc đó diễn ra. Dao động chỉ khiến cho tình cảm phức tạp hơn, thế nhưng kiên trì quyết định thì cần phải chịu đựng

áp lực do mình gây lên. Có điều chỉ cần bạn cố gắng thì tình hình sẽ có thay đổi lớn. Mỗi một người đều phải suy nghĩ đến trách nhiệm của mình, mà không phải chỉ chú ý đến việc nghe mà không đưa ra quyết định, giày vò người khác và cũng là giày vò bản thân mình.

Cục diện trên đây chúng ta thường xuyên phải đối mặt, lựa chọn cũng có nhiều hơn. Có thể vẫn còn có nhiều phương pháp khác hay hơn, nếu như không ngại thì các bạn có thể trao đổi.

Cho dù có bao nhiêu thời gian đi nữa bạn cũng không thể nào quyết định được, thì thường xuyên cảm thấy khó chịu. Cho dù là cục diện phức tạp đến đâu đi chăng nữa, nếu như bạn có thể hạ quyết tâm để lựa chọn, thì nhất định bạn sẽ đưa ra được một quyết định.

Không nên để bản thân có quá nhiều gánh nặng, bởi vì năng lượng của tâm lý không nhiều như chúng ta tưởng tượng. Nếu như phân tán quá nhiều thì mười ngón tay sẽ chẳng nắm được cái gì cả.

- **Tâm lý khỏe mạnh còn có sức mạnh hơn cả một trăm loại trí tuệ.**

Hiện nay mọi người đều coi IQ rất hot, tôi thì luôn cảm thấy có rất nhiều sự việc không giải quyết tốt không phải do IQ của tôi không cao mà là do tâm trạng của tôi không ổn định. Tâm lý bây giờ trở thành một từ bị mọi người nói quá nhiều thành nhàm rồi. Những người thua cờ thường nói thực ra là do thua về mặt tâm lý. Nếu như nhảy cầu thua rồi không phải do kỹ thuật không bằng người khác mà là do có vấn đề về mặt tâm lý. Thi cử lo lắng, không đạt được kết quả như mong muốn, tự nhiên cũng sẽ nói là do tâm lý có vấn đề... Có rất nhiều chuyện như thế, có lúc vấn đề tâm lý, tâm trạng trở thành một chiếc thùng, cái gì cũng có thể nhét vào đó được.

Có điều tâm lý đúng là một chiếc thùng lớn, có thể dung lượng của nó còn lớn hơn tưởng tượng của chúng ta. Não của chúng ta tuy nói là tổng tư lệnh của cả cơ thể, thế nhưng thực ra nó chỉ chiếm một phần rất nhỏ so với cơ thể. Còn phần lớn là thói quen theo tự nhiên, giống như các nước chư hầu phong kiến, khi hoàng đế ở nơi xa (ý nói không có người quản lý) thì sẽ tự hợp thành một chính thể. Nói cách khác, cơ thể dường như đã hoàn thành một số công việc quan trọng trong một số tình hình độc lập, tự chủ. Ví dụ như bình thường bạn có biết dạ dày của bạn tiêu thụ thức ăn như thế nào không? Có biết huyết áp của bản thân điều chỉnh như thế nào không? Chắc chắn rằng mọi người đều không biết được.

Nếu như con người lo lắng không biết nên làm thế nào thì các nước chư hầu nhỏ này cũng bước vào trạng thái bất thường, vứt bỏ sự ổn định và điều hòa như mọi ngày, trở nên lộn xộn giống như một nồi cháo, hậu quả thế nào thì không nói chắc được. Điều này giải thích tại sao trong một số cuộc thi có tuyển thủ vì quá lo lắng mà phạm những lỗi không thể ngờ tới được.

Nói cho cùng cũng chẳng có gì đáng ngờ ở đây cả. Lo lắng dường như là nguồn cơn của mọi chuyện, một khi cơ thể bước vào trạng thái không hòa hợp, thì chúng ta thường ăn nói không rõ ý, chân tay không biết làm gì, hay quên, ăn nói lập bập... Nói chung có thể gây ra hiểu lầm.

Có người đọc đến đây sẽ cảm thấy rất bị quan, sẽ nghĩ, nếu nói như tôi thế này thì còn có cách nào cứu được không? Cho dù là chúng ta đã chuẩn bị tốt như thế nào thì đến lúc đó tiềm thức thần thông quảng đại mà bị lộn xộn thì những gì chúng ta đã chuẩn bị sẽ bị hủy diệt trong chốc lát. Dích thực là như thế. Bình thường chúng ta nên tập luyện cho tâm lý một trạng thái khỏe mạnh, gặp chuyện khó khăn không được hoang mang, điều này còn quan trọng hơn cả sự thông minh.

- **Cơ hội là sự duyệt binh của tâm linh.**

Những người thành công trên mọi lĩnh vực, ngành nghề ngoài việc có tài ra thì nhất định họ phải có tâm linh khỏe mạnh. Sự tỉ mỉ của thành công không chỉ là tài năng mà quan trọng hơn đó là sự dẻo dai, cho dù là thành công không được công nhận thì cũng có khả năng ném mùi vị hạnh phúc, điều này càng được quyết định bởi tâm linh khỏe mạnh chứ không chỉ là tài năng.

Tài năng thì còn có khả năng bù đắp. Chỉ cần đó không phải là sự nghiệp cần suy nghĩ tài năng phun trào như suối thì có thể dùng ngoại lực để bổ sung, bù đắp. Mọi người đều biết nguyên tắc “cần cù bù thông minh”, đều biết câu chuyện “chim ngu lo bay trước”[\[12\]](#), đều biết bí quyết “mài dao sắc không sợ không chặt được củi”, biết nói câu cách ngôn “1% là tài năng, 99% là mồ hôi”[\[13\]](#), những câu nói này

đều là những phương pháp bổ sung.

Có điều những thành công trên thế giới này ngoài tài năng ra cần có cơ hội nữa. Có người cho rằng cơ hội là một việc có tỉ lệ nhỏ, không nhìn thấy được cũng như không nắm bắt được, về cơ bản thì cũng giống như bị sét đánh thôi, cách giải thích này là sai lầm.

Cơ hội đến, nhìn thì tưởng như nó đến từ một số người biết nắm bắt cơ hội, những người lãnh đạo chỉ là tiếp nhận nó một cách bị động mà thôi, thực ra không phải thế. Chúng ta thường xuyên nghe thấy có người giúp đỡ người khác không phải vì danh lợi, nhưng họ không ngờ rằng người được giúp đỡ lại mang lại cho người giúp đỡ một cơ hội tuyệt vời. Khi chúng ta đang ghen tị với người đó vì dễ dàng gặp may thì phần lớn chúng ta đều đã quên đi rằng người đó đã giúp đỡ bao nhiêu người khác trước đó, phần lớn mọi chuyện đều bị hủy đi trong im lặng, chỉ có lần này lại sáng lên.

Có người sẽ học tập các loại kiến thức một cách không mệt mỏi. Những kiến thức này khi phân tán ra đều là những kiến thức phổ thông bình thường, chẳng có gì đặc biệt. Nhưng khi chúng tập trung trong một người thì nó sẽ thể hiện ưu thế tuyệt vời của nó.

Tôi có quen một cậu thanh niên, cậu ấy học lái xe, học nấu nướng, học tiếng Anh, học kế toán, cuối cùng cậu ấy còn học võ. Thế nào? Nếu như chia theo từng môn ra xem xét thì chẳng có gì đặc biệt đúng không? Thế nhưng nếu nghĩ một chút, một người biết võ công, kế toán, tiếng Anh lại giỏi, lại còn biết nấu nướng... cậu ấy làm trợ lý cho một nhân vật thành công nào đó, việc này chẳng phải quá dễ dàng sao?

Bạn có thể nắm chắc mục tiêu của tương lai không, cứ kiên trì lâu dài, khi không nhìn thấy cơ hội thì không nên từ bỏ, hay là vẫn nên cố gắng, lạc quan tích lũy năng lượng và bản lĩnh của mình?

Nếu như bạn có thể làm được một số điều như trên thì khả năng gặp cơ hội của bạn càng ngày càng lớn.

• Cơ hội đến vào lúc không hay biết như thế nào?.

Người học được cách không oán giận gì trời đất, đừng cảm đảm đương trách nhiệm mà bản thân mình làm được, đó là một kiểu đức tính, và sẽ mang lại cho bản thân mình nhiều món quà không ngờ tới, đó chính là bạn đang tạo kinh nghiệm cho bản thân mình, mang lại may mắn cho bản thân mình.

Tôi vẫn luôn tin cách nói này - khi bạn kiên định gánh vác trách nhiệm và tiến về phía trước, thiên địa vạn vật nghe được hiệu lệnh trên sẽ tập trung lại giúp đỡ bạn. Thế là quý nhân xuất hiện, cơ hội trong tình huống này cũng bắt đầu xuất hiện những mầm non.

Có lúc tôi cũng nghĩ không thông, điều này không phải là mê tín hay sao? Thiên địa vạn vật làm sao lại nghe một chỉ lệnh cơ chứ? Tại của chúng ở đâu? Khả năng nghe của chúng thế nào? Chỉ lệnh này được phát ra khi nào? Nó dùng ngôn ngữ nào?

Tôi nghĩ mãi mà không ra. Thế nhưng thực tế là có những câu chuyện như thế. Tôi nghe thấy rất nhiều người đã kể lại, khi họ vô cùng cảm động thì cũng tràn đầy hoài nghi. Nghĩ một chút, tôi cũng đã tìm ra được kết luận.

Hiệu lệnh giúp bạn thực ra được xuất phát từ nội tâm của bạn. Một người, nếu như có thể tích cực tiến về phía trước, luôn không thỏa hiệp thì nhất cử nhất động của người đó đều tỏa ra một loại tín hiệu tỏa sáng. Đây giống như cỏ thơm sẽ phát ra mùi vị thơm giòn như mùi nướng vậy, ngăn cũng không ngăn được, bịt cũng không bịt được. Tất cả những người đi qua người đó sẽ nhìn thấy ánh sáng đó, giống như đi qua viên dạ minh châu vậy.

Tôi tin rằng trong nội tâm của rất nhiều người đều muốn giúp đỡ người khác. Đặc biệt là khi giúp đỡ người khác mà không gây tổn hại nghiêm trọng gì cho bản thân, rất nhiều người đều vui vẻ ra tay giúp đỡ.

Cánh tay này có lúc là một cơ hội gặp gỡ, giúp ai cũng là giúp, tại sao không giúp một người khiến cho chúng ta có cảm tình? Tại sao không giúp một người khiến cho chúng ta tôn trọng? Tại sao không

giúp một người có đạo đức? Và thế là bạn nhận được nó.

Có lúc cánh tay giúp đỡ là một tin tức. Bởi vì bạn làm cho đối phương cảm thấy vui vẻ, khi con người vui vẻ sẽ cảm thấy tư tưởng được thông suốt. Trong tiềm thức của người giúp đỡ bạn họ thích bạn, họ nghĩ có thể tin tức này có lợi đối với bản thân bạn, rất có thể ngay cả bạn cũng không hiểu được mối quan hệ giữa tin tức này và cảm giác tốt đẹp của nó, thế nhưng tiềm thức đã nhanh chóng làm giúp bạn chuyện này, nó cũng không ngờ rằng chuyện này lại là một sự bắt đầu mới của bạn.

Nhiều lúc cánh tay giúp đỡ là một món tiền nhỏ. Chuyện này đối với người có tiền thì không là gì cả, thế nhưng đối với những người gặp khó khăn thì giống như một giọt cam lộ từ trên trời rơi xuống. Có thể bạn vì có được món tiền này mà đạt được một sự thay đổi, chuyển ngoặt. Chuyện này đối với người giúp đỡ mình mà nói chỉ đơn giản như nhấc tay lên mà thôi. Khái niệm giữa tiền và tiền nhiều lúc khác nhau như trời với đất, cách dùng nó cũng khác nhau rất nhiều, tiền biết làm ảo thuật đó.

Cánh tay giúp đỡ có lúc chỉ là cổ vũ và quan tâm mà thôi. Tuy cổ vũ và quan tâm không cần thiết phải bỏ ra nhiều công sức thế nhưng người ta thường cổ vũ động viên những người gần gũi nhất với cuộc sống của mình, sẽ quan tâm những người mà mình yêu thích, tin tưởng.

Trên đời có nhiều việc đều tùy vào từng người mà khác nhau. Đối với bạn khó như lên trời thế nhưng đối với người khác chỉ như gảy cọng rau trong đĩa thức ăn thôi. Vì thế, hãy rèn luyện nhân cách và mục tiêu của cuộc đời bạn đi nhé. Khi nó chiếu sáng tới người khác thì cơ hội sẽ đến vào lúc bạn không ngờ tới đó.

Điều này không có gì là thần bí cả, chỉ cần bạn giống như một chú chim, luôn giang rộng đôi cánh của mình, có lúc sẽ có một cơn gió thổi qua đúng lúc ấy, đó chính là một luồng khí dâng lên cao. Nếu như bạn cứ cuộn tròn trong ổ, thì cho dù gió có thổi thế nào thì đối với bạn cũng chỉ là lạnh lẽo mà thôi.

• Không nên lúc nào cũng muốn thể hiện tốt hơn hiện thực.

Khi bạn có ý định dạo bước giữa hai mặt của bản thân bạn, chúng hoàn toàn khác nhau, hình tượng trong cuộc sống của bạn sẽ trở nên vô cùng phức tạp, bạn phải đối mặt với nhiều chuyện hơn, thậm chí cơ thể của bạn cũng không có cách nào thích ứng được.

Chúng ta thường mong muốn bản thân mình thể hiện tốt hơn thực tế một chút.

Ví dụ như khi chúng ta còn nhỏ nếu như nhà có khách đến, bố mẹ sẽ dạy chúng ta: “Con nên ngoan một chút nhé!”, sau khi khách ra về, bố mẹ sẽ nói: “Được rồi, bây giờ con có thể thoải mái như cũ rồi”. Những lời này đều là những câu nói bình thường, thế nhưng nó lại để lại một ấn tượng đó là – trong một số trường hợp và trước mặt người khác chúng ta nên thể hiện tốt hơn tình hình thực tế một chút.

Như thế nào là tốt hơn?

Chính là theo tiêu chuẩn của cuộc sống, chúng ta phải thông minh hơn, học giỏi hơn, chăm chỉ hơn, rộng lượng hơn, vui tính hơn, có trách nhiệm hơn, dũng cảm hơn... có rất nhiều thứ muốn “hơn” nữa, nói chung là hoàn mỹ hơn bản thân bạn hiện tại.

Động cơ chủ quan này không có hại lắm, yêu thích cái đẹp ai cũng muốn mà.

Có điều, điều này hình thành thành thói quen. Trước mặt người khác chúng ta thể hiện một bản thân hoàn toàn khác, và cho rằng như thế là đáng yêu, là có giá trị. Còn bản thân thật sự lúc đó chỉ là hàng thứ phẩm không được phép thể hiện, nó đáng bị che giấu đi.

Đó là sự phân chia hình tượng của bản thân. Chúng ta không thích bản thân của thực tế, chúng ta đành thể hiện một “bản thân giả” trước mặt người khác. Khi “bản thân giả” của bạn được người khác chấp nhận và tán thưởng thì chúng ta vừa vui vẻ và cảm thấy mình đã thành công trong việc diễn một vai mới, vai diễn đó chính là “bạn” trong mắt người khác. Mặt khác, sự tự ti của chúng ta quá lớn khi chúng ta biết sự đánh giá bên ngoài đều dành cho một “bạn” không tồn tại, bạn của thực tế cảm thấy mình giống như cô bé lọ lem, nấp trong một góc vậy.

Về lâu về dài chúng ta sẽ biến thành một người có thể phân chia.

Hiện tượng này ở đâu cũng thế. Ví dụ như bạn thường nghe thấy các bạn gái nói, sau khi kết hôn chân tướng thật sự của anh ấy mới lộ rõ, tôi hoàn toàn không dám tin đó cùng là một người tôi quen trước khi kết hôn.

Cũng có giám đốc nói, nhân viên này là do tôi tuyển vào, lúc đó anh ta làm việc rất chăm chỉ, không ngờ sau khi được chính thức nhận vào lại vô cùng lười biếng, không có chút chủ động gì trong công việc cả.

Hai ví dụ trên đây có kết cục là ly hôn và sa thải. Có thể thấy con người giả tạo có thể lừa người khác được một lúc nào đó thôi, không thể lừa lâu dài, cuối cùng người bị thiệt vẫn là bạn mà thôi.

Nếu như bạn cảm thấy con người thực sự của bạn chưa đủ hoàn hảo, vậy thì cách tốt nhất đó là khiến cho bản thân mình càng hoàn thiện hơn, chứ không phải bằng cách che giấu, lừa gạt. Làm như vậy tự mình cảm thấy vất vả hơn, và càng ngày càng cách xa sự hoàn mỹ. Hơn nữa, những người trong thiên hạ đều không phải là kẻ ngốc nghếch, bạn có thể giả vờ một tiếng hai tiếng nhưng không có cách nào giả vờ cả đời trong một môi trường không thuộc về bạn cả. Một khi bị mọi người phát hiện thì càng bị mọi người đánh giá kém đi.

Khi tôi còn trẻ tôi luôn cảm thấy rất mệt mỏi. Bởi vì tôi luôn muốn thể hiện mọi thứ tốt hơn bản thân mình một chút, rồi tự làm giả bản thân mình lúc nào không hay. Rõ ràng là không vui thế nhưng sợ người khác nhìn thấy và nghĩ mình đang suy nghĩ điều gì đó cho nên tôi thường tỏ ra vui vẻ. Có ý kiến với lãnh đạo nhưng sợ lãnh đạo ý kiến, sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của mình cho nên cố tình tỏ ra chăm chỉ trước mặt lãnh đạo. Thực ra, sự không hòa hợp giữa hai bên như thế nào thì trong lòng đều rõ ràng cả. ở hội nghị có ý kiến khác nhưng đoán được bản thân mình là thiểu số cho nên cũng im lặng không lên tiếng...

Sau này cuối cùng tôi cũng đã hiểu ra nên dùng con người thật của mình để đối diện với mọi người. Không cần thiết phải làm người khác vui, không cần thiết oan ức bản thân mình làm gì. Nếu cứ làm như thế về lâu dài tôi nghĩ rằng cơ hội sẽ ít hơn, chỉ cần cả đời được sống chân thực với con người mình, cái giá phải trả cũng được. Không ngờ rằng, sống chân thực với mình tôi lại kết được nhiều bạn bè hơn, cơ hội cũng nhiều hơn.

Nghĩ đi nghĩ lại mới thấy hóa ra mọi người đều thích những thứ chân thực hơn. Bạn chân thực thì bạn sẽ cảm thấy mình an toàn, cũng khiến cho người khác cảm thấy an toàn, cơ hội cũng sẽ nhiều hơn. Từ đó tôi cố gắng chân thực hơn. Không chỉ bản thân mình tiết kiệm được thời gian, sức lực, khả năng để làm được nhiều việc khác hơn, hơn nữa tỉ lệ thành công cũng cao hơn.

• Tiếp nhận trạng thái cuộc sống khác với mình.

Khoan dung là cho phép người khác có tự do hành động và phán đoán. Đối với những hành động và quan điểm khác với bản thân mình, cho dù đã dự đoán được một kết cục nguy hiểm thế nhưng vẫn phải nhẫn nại để công bằng chờ đợi.

Điểm này rất khó. Thế nhưng do tôi đã từng là chuyên gia tâm lý lâm sàng, nghe rất nhiều câu chuyện của người khác, biết rất nhiều kết thúc của nhiều người, như vậy cũng làm cho cuộc đời tôi ở một mức độ nào đó ghi nhớ được rất nhiều kinh nghiệm của người khác. Tôi không có khả năng nhìn xa trông rộng mà chỉ như một chú chim già mổ thân cây khô nhiều rồi cho nên có thể phán đoán được chỗ nào có sâu, chỗ nào tốt.

Bi thương thường gặp nhất đó là khi nhìn thấy hiểm nguy đầy rẫy đám đông ồn ào nhưng đương sự vẫn nghĩ đó là dòng sông phẳng lặng, vẫn bình thản bước về phía trước. Tôi lên tiếng cảnh báo nguy hiểm thế nhưng người ta vẫn bịt mắt bịt tai lao về đó, khiến tôi vô cùng chán nản. Thời gian lâu dài tôi cũng mệt rồi, biết là không thể nhẫn nại được nữa cho nên mọi thứ cũng dần dần mất đi.

Nhiều lúc do đương sự không hỏi ý kiến của tôi nên tôi cũng không thể bước quá sâu vào cuộc sống của họ cho nên tôi đành nhìn chiếc xe lật khỏi đường ray, người ngựa mỗi người một nơi.

Con người muốn tỏ ra từ bi, không giả tạo cũng không phải là một việc đơn giản. Lúc này đều khiến tôi cảm thấy sốt ruột.

Thời gian lâu dần mọi người cũng sẽ hiểu ra. Không được nghĩ rằng lo lắng bất an chính là một cách cống hiến, đây chỉ là lợn lành chữa thành lợn què, không giúp được người khác mà còn hủy cả niềm vui của chính mình.

Bản thân lo lắng không phải thể hiện bạn đã dốc hết sức mà đó chỉ là sự giầy vò của trạng thái tâm lý không khỏe mạnh. Thực ra đời người không nhất định phải phân chia đúng sai. Đời người là một quá trình, “vạn tượng hồng trần vạn nghìn khí tượng” đều là bình thường. Khoan dung chính là chấp nhận một trạng thái đời người khác với bản thân bạn, thế nhưng không phải là kích động.

• **Vì bản thân xây dựng điểm vui vẻ.**

Nhân loại đang trải qua một giai đoạn độc lập nhất trong lịch sử từ trước đến giờ. Cũng chính là nói “cuộc cách mạng năm nghìn năm chưa từng có”. Chà, nói là năm nghìn năm, chính là nói sau khi con người trèo từ trên cây xuống, năm trăm nghìn năm hay hai triệu năm trở lại đây chưa từng có giai đoạn kỳ tích nào.

Đó chính là sự uy hiếp từ cuộc sống của chúng ta. Không phải là tai họa thiên nhiên đáng sợ như mưa, gió, bão, tuyết như tổ tiên đã sợ hãi nữa, cũng không phải là vấn đề ăn no, mặc ấm, mà là tai họa về vấn đề tâm lý do chính bàn tay con người chúng ta tạo ra. Đây là lần đầu tiên chúng ta phải đối mặt với giai đoạn tâm linh con người giữ vai trò chủ đạo, là thời khắc quan trọng trong quá trình tự mình chuyển biến của con người.

• **Chúng ta phải đối mặt với mâu thuẫn lớn nhất đó là đau thấu từ tim.**

Cơm ăn no rồi, đó là việc tốt hay việc xấu? Đương nhiên là việc tốt rồi. Những người chưa từng nếm qua cảnh đói khát thì rất khó hiểu được cảm giác yếu ớt do việc thiếu đường huyết mang lại, có cảm giác đáng sợ và gần cái chết như thế nào. Lúc này nếu như nhận được một miếng lương khô thì đó là thứ hạnh phúc không lời nào diễn tả được. Nếu như đó là một miếng thịt nướng thơm phức thì chẳng khác gì lên được thiên đường.

Đói khát rất mạnh. Khi đói khát không tồn tại thì rất nhiều niềm vui sâu trong đáy tim cũng có thể một đi không trở lại. Niềm vui cũ đi rồi, cần có niềm vui khác lấp vào đó. Nếu không thì con người sẽ bị cướp đoạt mất nguồn hạnh phúc quan trọng.

Mỗi người cần xây dựng cho mình một điểm hạnh phúc lâu dài. Đây là nhiệm vụ mới trong giai đoạn mới ở hình thái mới của bạn. Bạn không được phép vừa lòng với niềm vui mà thức ăn mang lại, cũng không được phép vừa lòng với niềm vui do bản năng mang lại. Đó đều là bản năng của động vật, tuy không thể dùng ngòi bút để mưu sát thế nhưng xét cho cùng con người với động vật có một sự khác biệt rất lớn.

Niềm vui của sinh vật tồn tại mãi mãi. Có điều nó rất tiết chế. Ví dụ như dạ dày của bạn, dung lượng của nó rất có hạn. Tôi đã từng tận mắt chứng kiến bệnh nhân nằm trên giường bệnh vì ăn no quá khiến cho dạ dày bị bức, tình hình vô cùng thảm. Tôi luôn cho rằng dạ dày là cơ quan rất thực tế, hơn nữa đến khi nào đầy đủ rồi thì sẽ không nạp thêm thức ăn nữa. Thực ra cũng không phải vậy. Một khi lượng thức ăn lớn chuyển vào dạ dày thì dạ dày sẽ mất đi chức năng co bóp, thức ăn ứ đọng lại ở đó, giống như một cái túi da đình công vậy. Nếu như mọi chuyện dừng lại ở đây thì cũng chưa phải là nghiêm trọng nhất, đáng sợ nhất đó là thức ăn được ăn vào đã bắt đầu lên men dưới tác dụng của nhiệt độ cơ thể, tạo ra một lượng khí rất lớn. Lúc này dạ dày bắt đầu trương lên, trở thành một quả bóng. Lượng khí sinh ra càng ngày càng nhiều thì khí thể sẽ khiến cho dạ dày nổi tung. Khi chúng tôi dùng dao phẫu thuật phân bụng của bệnh nhân thì thấy trong bụng bệnh nhân toàn cơm là cơm. Chúng tôi phải cắt đi đoạn dạ dày bị vỡ, sau đó dùng một lượng nước muối sinh lý lớn để rửa dạ dày, rửa hết số cơm còn đọng lại ở dạ dày và sau đó là gan, mật và ruột... giống như đang rửa một chiếc xoong đầy dầu mỡ vậy... phẫu thuật kéo dài trong thời gian khá lâu, chúng tôi rất hy vọng có thể giữ được sinh mệnh cho bệnh nhân này. Tuy nhiên những hạt cơm này chứa rất nhiều vi khuẩn, nó sẽ làm ô nhiễm đường ruột của bạn, khiến cho người này sẽ nhiễm trùng, nặng nhất là chết.

Có thể thấy, một người có thể ăn được một lượng thức ăn vào dạ dày là có giới hạn cả.

Đôi mắt với cơ thịt của cơ thể sống, bạn thử dùng que điện cực châm thử một cái, nó sẽ đàn hồi lại, nó sẽ có phản ứng kích thích với bạn. Bạn tăng tần số kích thích thì phản xạ của nó cũng tăng lên theo. Thế nhưng đây không phải là trò chơi có thể chơi đến cùng. Khi sự kích thích của bạn trở nên dày đặc và nhanh chóng hơn thì các cơ lại không phản ứng được nữa. Thầy giáo tôi nói tổ hợp cơ này đã bước vào “thời kỳ tuyệt đối không phản ứng”. Cho dù bạn có tăng cường độ kích thích đi nữa thì nó vẫn không hề có phản ứng gì cả. Dùng một câu nói hơi thông tục một chút đó là: các cơ bãi công rồi.

Vậy cơ thịt khi nào thì sẽ bắt đầu đi làm trở lại? Không biết được. Lý trí không có cách nào thao túng được quy luật của cơ thịt, trừ khi nó nghỉ ngơi đầy đủ thì nó sẽ tự động đi làm việc trở lại. Nếu không thì, ngoài cách chờ đợi ra bạn không có cách nào khác cả.

Thầy giáo tôi nói quần thể các cơ trong cơ thể người, các cơ trong cơ quan sinh dục nam và các cơ tim rơi vào “thời kỳ tuyệt đối không phản ứng” lâu nhất. Tại sao, các bạn có biết không?

Các học sinh trả lời rằng, nếu như cơ tim không được nghỉ ngơi đầy đủ thì cho dù kích thích như thế nào đi nữa tim cũng sẽ đập loạn lên, sẽ xảy ra sự rung động của tính xơ, như vậy thì cơ quan động cơ này của con người bị phế rồi.

Thầy giáo nói, trả lời rất tốt. Vậy thì, các cơ ở cơ quan sinh dục tại sao cũng cần nghỉ ngơi trong một thời gian dài?

Lúc đó chúng tôi đều còn rất trẻ nên thực sự không biết phải trả lời như thế nào, cho nên ai cũng dờ mắt ra.

Thầy giáo nói, tình dục có thể dùng để chế ngự lo lắng về cái chết. Y học không thể không thừa nhận sự hấp dẫn của tình dục có một sức mạnh thần kỳ nào đó, đó là một ngõ nhỏ có thể tránh được gió lớn, trong thời gian ngắn có thể đối phó được với sự lo lắng. Dưới ma lực của tình dục con người sẽ chìm đắm trong đó. Có điều, bởi vì cơ quan sinh dục không chỉ đơn thuần là cơ quan mang lại niềm vui cho con người, nó còn gánh vác trách nhiệm là duy trì nòi giống. Công việc này quá vất vả, vì thế nó mới mặc cho hoạt động này một chiếc áo khoác ngoài vui vẻ, giống như lớp đường ngọt bên ngoài viên thuốc ấy. Nếu như bạn ăn thuốc không ngừng chỉ vì lớp đường bên ngoài của nó thì bạn sẽ ăn đến phát điên mất. Vì thế, các cơ ở cơ quan sinh dục mới thể hiện rõ “thời kỳ tuyệt đối không phản ứng”.

Thế nhưng hãy nhớ kỹ rằng tình dục không phải là tất cả. Các giáo sư y học đã cảnh cáo nhiều lần, điều này đã vượt qua phạm trù y học. Ông ấy nói, những người trẻ tuổi ơi, nếu như các bạn coi tình dục là một nhiệm vụ quan trọng vậy thì không những cơ thể không cho phép mà tất cả sau khi rút đi như thủy triều, đọng lại chính là cảm giác vô nghĩa và lạnh lẽo vô cùng, thế giới sẽ trở nên dung tục và đơn nhất. Đặc biệt là các mối quan hệ phức tạp, tuy rằng có thể mang lại sự ấm áp mạnh mẽ nhưng ngăn ngui cho người cô đơn thế nhưng điều này chỉ là uống cho vơi đi cơn khát mà thôi.

Cho đến hôm nay tôi không biết chuyện này đã có quyền nói là khoa học chứng minh chưa thể nhưng hệ thống cơ quan sinh dục của người tuyệt đối không phải là một món hàng ngu ngốc có thể tham lam chiếm đoạt, tôi hoàn toàn tin điều này.

Cho dù tình dục và nhu cầu ăn uống cùng mang lại niềm vui cho con người nhưng tất cả đều có định lượng của nó cả, vậy chúng ta đi đâu để tìm một nơi có niềm vui dùng mãi không hết, và không gì thay thế được?

Chỉ có sự tìm kiếm về lĩnh vực tinh thần mới là mãi mãi không có giới hạn, niềm vui mà nó có thể mang lại chính là niềm vui có chất lượng nhất.

• **Tất cả mọi sự u uất đều bắt nguồn từ sự đổ vỡ trong quan hệ.**

Mỗi người đều có quan hệ mật thiết với mọi người, vì thế khi quan hệ giữa hai bên đổ vỡ mới lộ ra một nỗi buồn không gì bù đắp được. Nguyên nhân đổ vỡ có thể do hiểu nhầm, phản bội, lừa gạt, cãi nhau, coi thường... cái chết thì đương nhiên là sự đổ vỡ đến tột cùng rồi. Sinh mệnh giống như một sợi xích, nếu như một mắt bị đứt rồi thì làm thế nào? Phương pháp duy nhất đó là nối lại mắt xích đó, điều này cần tốn thời gian và động não suy nghĩ.

Tôi đã từng xem kỹ một tấm vải bông do nữ công nhân công xưởng vải dệt. Tấm vải đứt rồi thì mỗi

sợi bông cũng đứt, giống như que kem bông bị tan chảy vậy. Nữ công nhân dùng hai sợi bông hỗn hợp cùng mở rộng ra, để mỗi sợi bông đều tìm được vị trí nổi tương ứng, sau đó nhẹ nhàng nổi chúng lại, để bọn chúng tạo thành một thể thống nhất. Sau khi nổi xong, lật cả hai mặt đều không có dấu vết nào cả.

Quá trình này chính là nói rõ các bước xây dựng lại mối quan hệ mới. Tìm một vị trí mới, sau đó bình tĩnh nổi lại, mối quan hệ mới sẽ dần dần được xây dựng.

Mọi việc trên thế giới nói một cách đơn giản là đều do các mối quan hệ tạo thành. Toàn bộ hoạt động của con người chính là do ba mối quan hệ không thể chạy thoát dưới đây.

Quan hệ thứ nhất: Là quan hệ giữa người và thiên nhiên. Nhân loại là con của thiên nhiên. Không có thiên nhiên thì sẽ không có mọi thứ cho con người dựa vào. Uy lực của thiên nhiên thì những người sống ở thành phố không có cách nào hiểu được. Khi bạn đến núi hoang rộng lớn và sa mạc mênh mông, bạn đứng giữa bầu trời đêm cao xanh, bạn đứng giữa đỉnh núi tuyết và biển cả, bạn sẽ dễ dàng tìm được vị trí mà nhân loại nên đứng.

Quan hệ thứ hai: Là quan hệ giữa con người với chính bản thân mình. Bạn không thể tách khỏi bản thân bạn. Chỉ cần bạn còn sống một ngày thì bạn sẽ không bao giờ tách xa nó được. Cho dù xác thịt của bạn bị hủy diệt rồi thì tinh thần của bạn và bạn vẫn gắn bó với nhau, không cách nào tách xa được.

Quan hệ thứ ba: Là quan hệ giữa bạn và người khác. Trên thế giới này có vô số sự ly hợp bi quan, như thủy triều lên xuống, đều bắt đầu từ mỗi quan hệ này cả. Con người được gọi là “nhóm người”, con người không phải là một cá thể đơn độc, mà là một phần của nhóm người.

Ba mối quan hệ này cho dù là xảy ra đồ vỡ, rạn nứt ở đâu đều không vui. Chúng ta liên kết với nhau, không có một bộ phận nào có chuyện mà các bộ phận khác lại không sao cả. Vì thế, Hemingway đã nói, không nên hỏi chuông nguyện hồn ai, chuông nguyện hồn anh đấy.

Con người mãi mãi không được cắt đứt sự liên hệ với người khác, không nên cắt đứt sự liên hệ với tổ quốc, không nên cắt đứt sự liên hệ với tổ tiên, không nên cắt đứt sự liên hệ với người thân của mình, không nên cắt đứt sự liên hệ với đồng nghiệp, không nên cắt đứt sự liên hệ với lịch sử, không nên cắt đứt sự liên hệ với văn hóa... đó chính là mỗi quan hệ lập, giống như những sợi dây treo của cầu Cable stayed bridge (Cầu treo dây), đều khiến cho bạn trở thành chính bạn. (Cầu Normandy, Pháp, xây dựng năm 1995).

Nếu như những sợi dây của cầu bị đứt, ai cũng biết rằng nó sẽ được hồi phục ngay lúc đó. Thế nhưng sợi dây quan hệ của con người đứt rồi, một hai tiếng sau đó vẫn chưa nhìn thấy hậu quả gì nghiêm trọng, bạn vẫn là bạn, bạn có thể vẫn tiếp tục đi làm, có thể nghe nhạc và ăn cơm, có thể nói chuyện hoặc suy nghĩ. Thế nhưng, lâu dần, nhất định sẽ có chuyện xảy ra. Rất nhiều bệnh trầm uất đều nhẹ nhàng xuất hiện mà không hề có một tiếng nói nào báo trước. Tôi từng nghe một vị bác sĩ tâm lý học người Mỹ nói về phương pháp trị liệu mới của chứng bệnh trầm uất, ông ấy nói một cách chắc chắn, tất cả các loại bệnh trên thế giới này đều bắt nguồn do các mối quan hệ có vấn đề.

Sự thực là như thế sao?

Bạn có thể không tin, thế nhưng cứ suy nghĩ kỹ đi nhé!

• Chờ đợi là yếu tố trước hết không thể thiếu được của hạnh phúc.

Hiện nay một ước nguyện từ lúc được hình thành cho đến lúc được thực hiện có khoảng cách thời gian quá ngắn, do đó con người trở nên không biết cách trân trọng nó. Tuy nhiên nếu như hủy bỏ sự thỏa mãn trước đó đi thì cảm giác dài dằng dặc chính là hạnh phúc chân thực mà không cách nào giành được.

Một số trẻ em có yêu cầu và nhanh chóng được đáp ứng có nghĩa là chúng đã bị cha mẹ là những người thân yêu nhất tước đoạt đi con đường để cảm nhận hạnh phúc. Chờ đợi hạnh phúc chính là một phần của hạnh phúc.

Có lúc tôi thường nghĩ trẻ em hiện đại hơi đen đui. Bọn chúng chờ đợi quá ít, bị cướp đoạt đi sự chờ đợi và thời gian rèn luyện sự nhẫn nại. Giống như một đứa trẻ luôn được ăn quá no bởi vì không bao giờ phải chịu cảnh đói khát cho nên chúng đã mất đi sự đồng cảm với nỗi đau của người khác và cảm giác vui sướng cơ bản nhất khi đói mà được ăn. Không nên chỉ trích trẻ em ngày này không biết cách cảm ơn. Chúng chưa hề biết cảm giác được tràn đầy ân tình thế nào thì làm sao biết cảm ơn được chứ?

Tôi đã từng xem một bộ phim miêu tả về con người nuôi động vật rồi sau đó trả nó về với thiên nhiên. Con báo nhỏ ấy rất đáng yêu, chúng sống rất hòa thuận với con người. Thế nhưng do từ nhỏ rời xa sự dạy dỗ của mẹ cho nên nó không biết cách săn tìm thức ăn như thế nào. Nó không biết lựa chọn động vật thích hợp để bắt đầu hành động bắt mồi, nó lại bắt đầu tấn công con ngựa vằn còn to hơn cả nó, kết quả là nó không đánh lại được, còn phải tháo chạy. Nó rất ngây thơ, không biết tự nguy trang, cũng không biết lựa chọn con đường phía trước, càng không biết cách lựa chọn nấp vào trong gốc cây, nó chỉ biết chơi đùa tấn công trực diện, kết quả thường bị những động vật khác đuổi. Chú báo con quả thực thiếu quá nhiều kỹ năng săn bắt.

Chú báo con đáng yêu cuối cùng bị chết. Nó không phải chết vì bị phản công, cũng không phải chết vì bị con người săn bắt, mà chết dưới móng vuốt của đồng loại. Bởi vì khi nó đến nơi ở của những con báo khác đều bị những con báo khác đứng từ trên cây đá xuống, chúng thể hiện rằng đây là lãnh địa của chúng, cảnh cáo những con vật khác rời xa nơi này. Con báo con không hiểu được ý nghĩa nghiêm trọng đằng sau mùi vị ấy, thế là nó cũng đá ngay dưới gốc cây ấy, điều này tương đương với thư tuyên chiến trong giới động vật.

Khi con người phát hiện ra con báo con thì nó đã bị một con báo khác giết chết. Trên mặt đất còn rơi lại chiếc vòng cổ bằng dây điện mà con báo con đã đeo.

Hôm đó tôi vô cùng buồn bã, vì chú báo con xinh đẹp, đáng yêu như thế đã từng sống trên thế giới này, vì một nỗi buồn không biết đến từ đâu nữa.

Đau đớn mà nghĩ: Ai nên chịu trách nhiệm vì cái chết của chú báo con này? Nhân loại cho dù có trăm cách bảo vệ nó nhưng nhân loại chẳng có cách nào dạy một con động vật hoang dã bản năng sinh tồn. Sau này tôi có đọc được một số tài liệu nói những loại động vật đã từng có quan hệ thân thiết với con người, trên cơ thể có hương vị của con người, đó chính là nguyên nhân khiến cho nó bị đồng loại khai trừ.

Nếu như lớp động vật đời trước không dạy lớp động vật đời sau bản lĩnh sinh tồn, lại chỉ trách động vật đời sau không biết đạo lý. Cũng như thế, những người làm cha làm mẹ của xã hội loài người cũng không thể chối bỏ được trách nhiệm này.

• Hạnh phúc nằm trong tay bạn.

Khi con người cảm thấy không hạnh phúc thì họ có thể tìm nhiều thứ khác để thay thế, bù đắp. Ví dụ như, tại sao bố mẹ bạn không sinh bạn ra trong một gia đình quý tộc, giàu có? Tại sao chồng bạn không phải là một người làm chức quan to? Tại sao con bạn không phải là thiên tài, thần đồng, trí tuệ vượt trội? Tại sao lãnh đạo không đề bạt tôi mà cứ đề bạt đối thủ của tôi? Quốc gia tại sao không có chính sách chế định, để tất cả mọi người đều có không gian rộng rãi hơn? Tại sao lại có gió sương mưa lạnh mà không phải đâu đâu cũng có ánh nắng mặt trời tươi đẹp...

Có một số người đem hạnh phúc đặt vào vật chất, có một số người đặt hạnh phúc vào quyền uy, có một số người đặt hạnh phúc vào quốc gia và công ty... Thực ra, hạnh phúc của bạn nằm trong tay bạn, nó là một công trình hy vọng của linh hồn bạn. Bạn nên tin điều này, bạn có thể bắt đầu đi tìm hạnh phúc trong nội bộ tâm hồn bạn, đây mới chính là nơi cất giấu hạnh phúc. Hạnh phúc chính là một kiểu chữ đẹp mà tâm hồn viết ra.

Tất cả hạnh phúc đều có trên trực giác trên cơ thể bạn, bạn không cần phải đi tìm kiếm ở bên ngoài làm gì. Cũng chính là nói hạnh phúc có thể tự lực cánh sinh, không cần phải tìm sự giúp đỡ từ bên ngoài. Bạn nên học cách cảm giác sự khác biệt từ tâm hồn bạn.

Bạn nên học cách tự tìm, tự giải quyết hạnh phúc. Không nên cho người khác mượn nguồn nước quan trọng nhất của đời mình. Nếu như có người đàn ông nói sẽ mang lại hạnh phúc cả đời cho bạn, bạn có thể cười nhưng không được phép tin. Bởi vì hạnh phúc nhất thiết phải là món quà do chính bạn tặng cho bạn, không có ai có thể thay thế được.

Con người trong hạnh phúc thường cảm nhận được sự bất an và nguy hiểm, bởi vì hạnh phúc là một cảm giác rất lạ lẫm cho nên con người thường cảm thấy cô đơn.

Tôi có một cuốn sách tên là *Chịu đựng hạnh phúc*. Cuốn sách này nhận được không ít lời chỉ trích, nói niềm vui vốn là một việc tốt, hưởng thụ là được rồi tại sao tôi lại nói thành “chịu đựng”?

Nói thật, ban đầu tôi cũng nghĩ như mọi người, nghĩ rằng hạnh phúc là hưởng thụ mới đúng. Nhưng không ngờ trong cuộc sống hiện tại có nhiều người khi hạnh phúc đến lại không biết phải làm như thế nào. Ví dụ như có người sẽ khóc, thế nhưng nước mắt khi hạnh phúc không còn gì mới mẻ nữa. Thế nên mới có câu thành ngữ “hỉ cực nhi khóc” (Vui quá nên khóc), con người lại tiếp tục bổ sung thêm một câu nữa là “đây là những giọt nước mắt hạnh phúc”. Nói như thế có nghĩa là nước mắt có thể thể hiện được rất nhiều tâm trạng khác nhau.

Tôi cảm thấy có chút bất bình thay cho nước mắt. Nước mắt không phức tạp như thế, bản chất của nước mắt là bi thương. Ví dụ như trẻ em khi thương cảm sẽ khóc thật to, bọn chúng không phải vì vui mà khóc. Vui quá mà khóc là do người lớn muốn che giấu đi cảm giác quá đổi hạnh phúc của mình, là lời nói dối được tạo ra.

Có người không quen với cảm giác vui sướng, khi niềm vui đến bọn họ lại hoảng hốt không biết làm gì. Điều này hoàn toàn phù hợp với trạng thái bình thường của con người, con người không thể cả đời cứ chìm đắm trong niềm vui, phần lớn mọi người trong phần lớn thời gian của đời người đều sống rất nhợt nhạt và bình thường.

Vào một thời gian nào đó thì những người được nhận niềm hạnh phúc lại thuộc về số ít. Khi con người ta thuộc về số ít thì họ tự nhiên lại nảy sinh cảm giác sợ hãi. So với nó thì nấp dưới cái bóng của số đông, con người ta vẫn thấy an toàn hơn. Đây chính là nguyên nhân tâm lý của hiện tượng khi vui quá thì không biết làm thế nào.

• Phương pháp có một không hai làm tăng hạnh phúc.

Phương pháp làm tăng hạnh phúc có người nói nên cần ít. Tôi cảm thấy đảm bảo hơn đó là nên làm rõ xem bản thân mình rốt cuộc cần cái gì.

Rất nhiều người nói câu hỏi trên rất khó trả lời. Tôi cảm thấy hơi khó hiểu, ngay cả đời mình cũng không biết mình cần cái gì thì làm sao có thể sắp xếp cuộc đời cho mình được chứ?

Câu hỏi trên nếu như nói là khó e rằng khó ở chỗ chúng ta không có thói quen lắng nghe tiếng nói nội tâm của mình. Khi còn nhỏ thì nghe lời bố mẹ. Lớn hơn một chút thì nghe lời thầy cô và bạn bè. Lớn thêm chút nữa, đi làm rồi thì nghe lời lãnh đạo và tổ chức. Kết hôn, thì nghe lời chồng hoặc lời vợ. Thực ra chồng hoặc vợ có lúc cũng không sáng suốt, không có cách nào nghe theo được.

Bởi vì không quen cho nên không có phương hướng.

Nếu nói trước đây không biết thì bây giờ nên suy nghĩ ngay còn kịp. Có người còn cảm thấy khó hơn lên trời. Tôi nghĩ mấu chốt không phải ở chỗ không muốn hưởng thụ tự do không muốn nắm bắt cuộc đời của mình, kệ cho dạt theo sóng. Không được nghĩ rằng mọi người đều thích tự do, có người thì chỉ là nói thích ngoài miệng chứ không phải thích thật, khi người đó thực sự hưởng thụ tự do rồi thì anh ta lại không dám thực hiện tự do đó. Tại sao lại thế? Bởi vì đi cùng với tự do đó chính là trách nhiệm.

Còn có người không dám lựa chọn, chấp nhận để cho mình hàng ngàn con đường tháo chạy. Điều này giống như yêu, không dám yêu tự do, nếu có ngày hôn nhân không hợp lại nhận cơ hội trách tội người khác về phía mình, giống như mãi mãi đứng ở một nơi không thất bại vậy. Thực ra, đây chính là đùn đẩy chủ quyền, nhận vào mình tội bán nước. Cả đời, cứ vô tri vô giác. Ngay cả bản thân mình muốn cái gì cũng không biết nữa, thật là thảm. Những người như vậy tất nhiên là trống rỗng rồi.

Tình cảm không phải dùng để gây chuyện

Không nên trở thành nô lệ của tinh thần.

Không nên trở thành con tin của tinh thần.

Không nên trở thành con người nóng tính của tinh thần.

Không nên trở thành bãi rác của tinh thần.

Tinh thần có tình, nhưng tinh thần không có thứ tự. Là chủ nhân tinh thần của mình bạn mới có thể chung sống công bằng với nó, cùng hưởng vinh quang với nó.

Nếu như không thích bạn có thể tỏ thái độ không bằng lòng với ai đó. Đường như tâm trạng giống như một bầy chim ồn ào, đến sáng sớm là bắt đầu kêu ầm cả lên.

Tình cảm không phải là đúng hay sai, nó có thể được sinh ra tức thời, lúc đó phải đối mặt với nó. Bạn không thể nói vui vẻ nhất định phải là tâm trạng tốt, trong Đông y có câu “Đại hỷ thì sẽ làm tổn hại tới tim”, chứng minh rằng vui vẻ cũng có khả năng sát thương. Chẳng phải là có câu “vui quá nên khóc” đó sao? Tôi thường nghe nói rằng có người sau khi trúng số xổ vì quá sung sướng mà đi đòi nhà ma, không phải là có ý đó hay sao. Vì thế cho nên tình cảm cần thiết phải có sự lãnh đạo, bạn phải trở thành chủ nhân của tình cảm, có như vậy tình cảm mới đi đúng hướng được.

Người chờ đợi cần phải học cách chất lọc những tố chất từ cuộc sống, cần phải quản lý khả năng tình cảm của mình và người khác. Không có tình cảm thì khác gì là người máy đâu cơ chứ. Nếu như quá nhiều thì cũng có vấn đề, bởi vì bất cứ thứ gì nhiều quá đều trở nên rắc rối. Học cách điều chỉnh tình cảm chính là để cho bản thân có kim chỉ nam.

Phải có khả năng tự mình cảm nhận. Khi cảm nhận được tình cảm của mình không tốt thì nên hỏi bản thân một số câu hỏi sau:

Tâm trạng này từ đâu mà có?

Đây là tâm trạng như thế nào?

Tôi nên hy vọng tâm trạng này kéo dài trong bao lâu?

Tôi nên thay đổi nó như thế nào?

Nên biết là chúng ta càng biết cách bao dung tình cảm của mình thì nó càng không làm phiền cuộc sống của chúng ta.

Nếu như có thể tạo ra thước đo nhiệt độ tâm trạng thì tốt. Nếu như tình cảm ảm áp thì vạch sẽ hiện lên màu vàng; tình cảm giả dối thì sẽ hiện lên màu đen; tình cảm vui vẻ thì sẽ hiện lên màu hồng; khi tức giận thì có thể hiện lên màu xanh sẫm hoặc màu đỏ thếp như ngọn lửa.

Như vậy chúng ta sẽ nắm rõ hơn về trạng thái tình cảm của mình, có thể “tiêm phòng” sớm hơn cho cơ thể, tiết kiệm thời gian, nâng cao hiệu quả.

Nhìn thấy người sống giả dối, nếu như có thể thì mau trốn đi, chạy là thượng sách.

• Đề phòng mắc bệnh dịch hạch tinh thần.

Cơ thể con người thực ra luôn luôn không ngừng tiếp nhận ba loại thức ăn. Một loại là thức ăn ăn vào, một loại là không khí hít vào, một loại chính là sự tích lũy về mặt tinh thần của chúng ta. Nó đến từ tai, mắt, mũi, người của chúng ta, thông qua suy nghĩ và biện luận cuối cùng đã hình thành lên cảm giác và ký ức.

Nói chung ăn một số thực phẩm rác rưởi sẽ khiến cho thể chất của chúng ta trở nên tồi tệ, đây là một sự thật không cần bàn cãi, là kiến thức chung phổ biến. Vì sức khỏe lành mạnh của chúng ta, chúng ta nên ăn những thực phẩm có màu xanh và sạch sẽ. Đây là một thời thượng của những người văn minh.

Thế nhưng lương thực của tinh thần ở đâu chứ? Những thứ lương thực ngon lành ấy đang ẩn giấu ở nơi nào? Chúng ta có rất ít nghiên cứu về nó.

Thức ăn của tinh thần dễ duy trì lâu dài hơn thức ăn của cơ thể. Cho dù có tủ lạnh giữ tươi đi nữa, nếu như bạn có thể để thịt cá trong đó một năm thì nó cũng không thể tươi được nữa, vì thế, thức ăn của cơ thể càng tươi càng tốt. Thức ăn của tinh thần không sợ thời gian, thức ăn tinh thần một nghìn năm trước còn thơm hơn thức ăn để một ngày trước.

Thức ăn của cơ thể về mặt chất khác nhau khá lớn. Có người ăn chay, có người không ăn thịt bò, có

người chỉ ăn thịt bò, thịt dê. Có một số chất gia vị bị một số người coi như chất độc. Tôi tận tai nghe một người lớn tuổi nói bơ sữa của Pháp có mùi giống như mùi của các kỵ binh khi vừa tháo ủng ra vậy. Thế nhưng có một người khác lại nói bơ sữa của Pháp là sản phẩm có mùi vị ngon nhất... Thế nào?

Thức ăn của tinh thần không khác nhau nhiều như thế. Thậm chí có thể nói, nó có thể vì dân tộc, tôn giáo, tín ngưỡng, về phương diện biểu đạt có thể khác nhau, thế nhưng nội dung cơ bản thì như nhau. Đó giống như trong bài hát nói đến lương thiện, dũng cảm, trung thực, từ thiện, khoan dung, bi thương, hữu nghị, hài hước... Bạn có thể chọn ra một vài phẩm chất thế nhưng không được lâu. Con người không cùng màu da và lịch sử dùng ngôn ngữ khác nhau để lặp lại cùng một nội dung, về cơ bản là như thế.

Nên cố gắng chăm sóc linh hồn của bạn nhé!

Không nên nhét cho nó những đồ vật bẩn thỉu.

Không nên nhét cho nó sự phần nộ.

Không nên tiện tay lấy một số thứ trông có vẻ hấp dẫn nhưng không có chất dinh dưỡng rồi bắt nó phải nuốt.

Như vậy sẽ khiến cho tinh thần mắc bệnh, về lâu dài sẽ trở thành dịch hạch, bệnh ung thư, đều là những bệnh nguy hiểm.

Bạn có thể tìm được Bắc Đẩu không?

Có một hôm tôi bước vào một văn phòng rất lớn? Nó lớn như thế nào? Lớn như một sân bóng vậy. Từng hàng, từng hàng ô vuông, giống như sào huyết của con mối châu Phi vậy. Mỗi một ô vuông đều có một chiếc máy tính. Hầu như tất cả các máy tính đều đang mở, nhìn một cái có cảm giác như nhìn vào những vật phát những màu sáng khác nhau, lúc sáng lúc tối. Tôi hiếu kỳ liền nói với mọi người là tôi muốn xem desktop (mặt bàn)[\[14\]](#) làm việc của họ.

Mặt bàn ở đây không phải là mặt bàn bằng gỗ mà là màn hình máy tính.

Desktop của công ty phần mềm Microsoft cung cấp là khung cảnh thiên nhiên hoang dã màu xanh, có bãi cỏ và đồi, có trời xanh, mây trắng giống như một thiếu nữ dịu dàng.

Đây là đâu? Tha thứ cho tôi hiểu biết hạn hẹp, tôi không biết. Năm đó đến Iceland, nhìn mọi thứ mênh mông phía trước, núi non xanh biếc, tôi cảm thấy có chút giống thế nhưng không phải.

Nghe nói, nhân loại bắt nguồn từ cao nguyên Đông Phi. Nơi đó nước non, đồng cỏ đẹp vô cùng, có những dòng sông uốn khúc, có rừng cây xanh tốt, không gian rộng rãi...

Nghĩ đến hoàn cảnh sống của nhân loại lúc đó tôi mới hiểu được vì sao họ lựa chọn như vậy. Nhất định phải có nước chảy, nếu không thì khi không có giếng và nước dự trữ ai dám bảo đảm cung cấp nước cho con người? Chỉ có sông hồ mà thôi.

Cần có sự rộng lớn tương đối. Nếu như so sánh nhân loại thời kỳ đầu với dã thú hung ác thì nhân loại đúng là thân cô thế cô. Nếu như ở trong rừng rậm, nếu như bị dã thú tiếp cận một cách lặng lẽ thì chẳng phải rất nguy hiểm sao?

Cần phải có rừng rậm. Nếu như đối thủ nguy hiểm không biết trèo cây, người cổ tiến hóa từ tinh tinh, bản lĩnh leo trèo nhất định không tồi, khi cần thiết có thể trèo lên cây, hoặc nấp vào đâu đó.

Không biết lúc đó bọn họ đã học được cách làm phân bón, đào đất trồng cây? Địa hình rộng lớn như thế biết đâu có thể khai hoang trồng dưa, trồng đậu, kiếm kế sinh nhai.

Quay lại chủ đề của chúng ta thôi.

Tôi cảm thấy màn hình desktop của Microsoft rất kỳ diệu. Nó là sự tái hiện lại môi trường sinh tồn của người cổ đại xưa, khi nhìn thấy nó, mỗi một ký ức của tế bào đều được điều động, con người sẽ tự nhiên cảm thấy yên tĩnh hơn và có một niềm vui ổn định hơn.

Có điều thứ gì đó tốt đến mấy ngày nào cũng hưởng thụ thì cũng có ngày sẽ cảm thấy chán ghét nó. Con người là động vật có môi nới cũ, đây không phải là khuyết điểm mà là nhược điểm. Thế nên con người dùng mọi cách để thay đổi màn hình desktop. Cảm ơn mọi người đã cho tôi được nhìn thấy đủ

loại theme desktop phong phú đa dạng về màu sắc như thế.

Sau này, tôi có một thói quen xấu đó là thường xuyên ngồi trộm trước màn hình máy tính của người khác. Cũng may mọi người đều vô cùng bảo mật nội dung trong máy tính thế nhưng màn hình máy tính lại sử dụng nhiều phong cảnh khác nhau.

Trên màn hình desktop cảnh sắc nào được chọn nhiều nhất? Bạn thử đoán xem.

Phần lớn mọi người đều đoán đúng. Phong cảnh xuất hiện nhiều nhất trên màn hình máy tính chính là phong cảnh thiên nhiên. Đặc biệt nhiều nhất là cảnh màu xanh. Cảnh đồng cỏ màu xanh hoặc rừng rậm, còn có cánh đồng hoa vô cùng lãng mạn.

Sau đó là cảnh biển và trời xanh. Màu xanh khiến cho người ta nghĩ đến biển xanh, từng đợt sóng cuộn lên đẹp mềm mại như bầy cừu. Ráng chiều hoặc ráng sớm đẹp như từng đóm lửa.

Còn có rất nhiều bướm, chim và cá nhiệt đới.

Tôi vốn cứ nghĩ sẽ có tranh của con người ví dụ như những đôi tình nhân, trẻ em. Có một chút thế nhưng không nhiều. Còn một điều nữa khiến người ta phải ngạc nhiên đó là chẳng có một ai dùng hình cha mẹ làm theme desktop cả. (Có thể mỗi khi mở máy tính ra là thấy ánh mắt của cha mẹ, cảm thấy thêm áp lực nên muốn trốn đi chẳng?).

Sau khi thống kê một chút, tôi muốn nói là con người vô cùng thích thú khi được du ngoạn trong thiên nhiên.

Thế nhưng, sự chờ đợi đơn giản ấy không dễ dàng được thỏa mãn. Nếu không tin bạn thử hỏi chính mình xem. Đã bao nhiêu ngày rồi bạn không ngước mặt lên nhìn bầu trời sao? Có thể tìm được vị trí của Bắc Đẩu không? Đã bao lâu rồi bạn không đến công viên chơi, nhìn ngắm hoa nở, ngửi mùi hoa thơm? Bao nhiêu ngày rồi bạn không nghe thấy tiếng nước chảy trong veo, cũng chính là âm thanh phát ra từ khe suối trên núi sâu và từ đại dương bao la?

Sẽ có nhiều người nói, rất lâu, rất lâu rồi.

Hãy đổi theme màn hình máy tính của bạn sang phong cảnh thiên nhiên đi nhé, hãy rải bước đôi chân của bạn đi nhé!

• **Lỗi thủng của chiếc cốc sinh mệnh - nhiều oán giận.**

Có một số phụ nữ không có “bác ái” nhưng có “bác oán” (nhiều oán giận). Đây chính là lỗi thủng của chiếc cốc sinh mệnh của bọn họ, hoặc là có thể nói chiếc cốc sinh mệnh đã mất đáy, bất luận là có bao nhiêu chén quỳnh tương hạnh phúc đi nữa thì còn lại cũng chỉ là một dụng cụ trống rỗng mà thôi.

“Yêu” có “bác” (nhiều) hay không thì có thể mỗi người sẽ có một đáp án khác nhau, chúng ta không thể ép mọi người nhất loạt như nhau được, thế nhưng “giận” tốt nhất không nên có nhiều, tôi nghĩ điều này không cần tranh cãi gì nữa.

Thế giới này không tốt đẹp như bạn nghĩ đâu, thế nhưng không phải chỗ nào cũng tồi tệ. Nếu như bạn cảm thấy bất cứ người và việc gì trong thiên hạ hầu như đang chống đối lại bạn vậy thì tôi có thể khẳng định, bạn đã bị virus “oán giận” nhiễm vào người rồi.

Muốn chống lại loại bệnh đó, phương pháp tốt nhất đó là nhìn thế giới này bằng ánh mắt khác.

Mỗi một người trưởng thành từ đứa trẻ nghịch ngợm đều sẽ ghi nhớ đã từng chơi những trò chơi đầy sức hấp dẫn như thế nào. Hãy tìm một mảnh kính thủy tinh màu, màu hồng hoặc màu xanh. Nếu như không có kính thủy tinh thì dùng giấy gói kẹo trong suốt có màu sắc cũng được. Bịt lên mắt, cả thế giới sẽ thay đổi trong nháy mắt. Nó có thể thay đổi tất cả. Nếu như bạn dùng kính hoặc giấy kẹo màu xanh thì vô cùng tuyệt vời, giống như chín hôm trước bạn vừa làm đồ một cốc nước rau chân vịt ép vậy, trời đất thành màu xanh, ngay cả mặt trời cũng màu xanh. Nếu như bạn dùng màu đỏ thì khắp nơi giống như đang đốt lửa vậy, khắp nơi một màu giống như bị huyết tương nhuộm vậy... Thế nào? Chỉ là một mảnh kính nhỏ nhưng có thể thay đổi hình dạng của cả thế giới. Cổ nhân từng nói, một chiếc lá che mắt cũng không thể nhìn thấy núi Thái Sơn. Chỉ là che mắt vẫn còn may, hậu quả nghiêm trọng nhất có thể chỉ là một mảnh trời tối om, tầm nhìn bị che mất, không thấy được chân tướng của sự thật. Sự đáng sợ khi dùng kính che mắt đó là nó thay đổi cả bản chất của sự thật. Bạn nghĩ bạn nhìn thấy rồi, đúng thực là

bạn đã nhìn thấy thế nhưng đó là sự giả dối đã che lấp bầu trời.

Bác oán chính là mảnh kính mang màu sắc. Thông qua lăng kính này bạn chỉ nhận được sự ác độc. Nếu một lúc nào đó bạn phát hiện ra rằng cả thế giới đang chống đối với bạn vậy thì có vấn đề không phải là thế giới mà là chính bạn.

Phương pháp đối phó chính là bỏ tấm kính đó ra khỏi mắt bạn, để thế giới hồi phục lại vẻ đẹp của nó.

• **Phần nộ là trái tim của nô lệ.**

Chữ “nô” được chia làm hai bộ phận, bộ “tâm” và chữ nô hợp lại có nghĩa là “trái tim của nô lệ”. Nếu như bạn không phải là nô lệ mà là chủ nhân thì bạn sẽ có khả năng không chế sự phần nộ của mình, và làm cho dần dần nguôi đi và ổn định lại. Còn chữ “định” ở đây nghĩa là có thể tạo ra trí tuệ. Khi một người có đầy đủ trí tuệ thì môi trường xung quanh anh ấy sẽ có ánh sáng.

“Nô” là một sức mạnh bảo vệ chúng ta không bị thâm nhập. Phần nộ là một sức mạnh được dần dần tích lũy khi mục đích cá nhân không đạt được hoặc gặp trở ngại, khi nó bị dồn nén quá lâu sẽ như ngọn lửa được đốt cháy bùng lên.

Tôi không biết chữ “nô” trong Giáp cốt văn được viết như thế nào, không biết hình thái của nó phát triển như thế nào, chỉ biết rằng bây giờ nó đang tự giày vò chính nó. Tôi cảm thấy chữ “nô” trong từ nô lệ không chỉ là thể hiện âm đọc “nô” mà còn có hàm ý tượng trưng sâu xa.

Một người là chủ ngôi nhà sẽ có rất ít sự phần nộ, bởi vì cách nghĩ của họ có thể được dễ dàng thể hiện ra ngoài, nguyện vọng có thể thành sự thật, sẽ không có cơ hội tích lũy thành phần nộ. Chỉ có những người khi bị xâm phạm, nhưng không thể thể hiện cách nghĩ của mình ngay lúc đó mới bị phần nộ. Vì thế, chữ nộ chính là tâm trạng của nô lệ.

Nếu muốn không phải làm “nô lệ” cũng rất đơn giản. Chính là khi phần nộ bắt đầu manh nha, bạn nên làm rõ xem bản thân mình rốt cuộc là vì nguyên nhân gì mà có cảm giác bất an lớn như thế. Tục ngữ nói “oan có đầu, nợ có chủ”. Nên tìm đến người gây ra sự phần nộ ấy và thể hiện rõ thái độ của bạn. Như vậy thì trái tim của nô lệ mới trở thành trái tim của chủ nhân, bạn trở thành chủ nhân của tình cảm, có như thế mọi việc mới thay đổi.

Có người có thể nói, nói thì đơn giản như thế thế nhưng sự thật lại không dám. Bạn rõ ràng là biết đang phần nộ với ai thế nhưng do nhiều nguyên nhân khác nhau nên bạn không có cách nào thể hiện ra được.

Tôi nghĩ đây không phải là mâu thuẫn. Tuy bạn phần nộ thế nhưng suy nghĩ một chút bạn sẽ thấy lúc này không phải là lúc để xả giận tốt nhất, thời gian, địa điểm cũng không phù hợp, bạn có thể gói phần nộ lại đợi đến lúc nào thích hợp nhất thì quay lại xử lý gánh nặng tình cảm này. Đây không phải mềm yếu mà là sự chủ động lựa chọn của bạn. Vì thế không liên quan gì đến nô lệ ở đây cả, bạn vẫn là chủ nhân, trí tuệ của bạn đang chỉ dẫn hành động của bạn, quyền chủ động vẫn trong tay bạn.

Phần nộ là vô cùng quý báu. Bởi vì con người là cá thể tràn đầy sức sống và tình cảm, chúng ta đương nhiên có phản ứng mạnh mẽ với một số sự vật hoặc quan điểm khác nhau về thế giới này. Điều này hoàn toàn bình thường chứ không phải là nổi nhục gì cả. Không nên cho rằng chỉ có kiềm chế sự phần nộ mới là trưởng thành và rèn luyện, đó chỉ là cách để lừa gạt người khác của những người già ngày xưa thôi. Tiêu chí của trưởng thành và lão luyện là bạn có thể thành một người không chế giới con ngựa phần nộ này.

• **Nắm vững mức độ lo lắng.**

“Lo lắng mãi mãi không có cách nào ngăn được”.

Lo lắng là một phần của cuộc sống bình thường. Một người không thể không lo không nghĩ, nghe nói trẻ em thì có thời kỳ này thế nhưng tôi, ngay cả khi còn nhỏ cũng không được hưởng hạnh phúc không lo không nghĩ.

Tôi lo lắng khi tôi đang chơi trò nhảy ô lò cò có khi nào ném viên gạch không vào trong ô?

Tôi lo lắng khi tôi không muốn uống sữa và lén lén đổ sữa ra chậu hoa ngoài cửa sổ, tôi sợ việc này sẽ bị cô giáo mẫu giáo phát hiện thì làm thế nào? Cho dù cô giáo không phát hiện ra nhưng liệu chậu hoa ấy có bị héo?

Tôi lo lắng khi mình chạy bộ sẽ bị ngã, nếu như ngã bị trầy đầu gối thì sẽ bị chảy máu, rất đau, làm thế nào bây giờ?

Một việc lo lắng cuối cùng đó là tôi sợ cái chết, sợ bản thân mình bị vùi xuống đất, không thể thở được, mắt cũng đầy đất, sẽ rất bẩn. Trong mũi cũng đầy bùn đất sẽ không thở được...

Tôi dường như là một đứa trẻ suốt ngày lo lắng, lo lắng đến mức điều đó trở thành trạng thái bình thường.

Chúng ta có một câu nói cổ đó là: “Nhân vô viễn lự, tất hữu cận ưu” (nghĩa là con người nếu như không có kế hoạch lâu dài thì sự lo lắng sẽ đến gần). Có thể thấy lo lắng đã có từ cổ xưa, chẳng có gì là lạ cả. Thậm chí tôi còn nghĩ lo lắng hợp lý là khả năng trưởng thành và đảm nhận, nếu không phải thế thì những người chí nhân chí sĩ cổ xưa làm sao mà lo lắng cho dân, cho nước được chứ?

Giống như mọi chuyện khác, lo lắng quá cũng không tốt. Nên nắm vững mức độ lo lắng, để nó vừa đủ, đó là một bản lĩnh cần phải rèn luyện trong cuộc đời một con người.

• **Cảm giác bất lực giống như một con chó trung thực.**

Tôi thường xuyên hận bản thân mình vì nhiều lúc có cảm giác bất lực. Cảm giác này giống như con chó trung thành, cho dù chủ nhân chán nản như thế nào thì nó vẫn đi theo bên cạnh.

Sau này tôi thay đổi sách lược. Tôi không hận cảm giác ấy nữa, tôi coi nó như là một bộ phận của “thất tình lục dục”.

Bởi vì tôi chỉ là một phụ nữ bình thường.

Bởi vì trên người tôi có rất nhiều nhược điểm và khuyết điểm.

Bởi vì tôi thường xuyên không nhận được sự ưu ái của ông trời.

Bởi vì tôi không thể yêu cầu thứ may mắn mà tôi không cách nào đạt được.

Vì thế tôi thường xuyên thờ dãi và ngừng lại trước áp lực cuộc sống.

Tôi không chán ghét cảm giác bất lực nữa. Đó chính là bức ảnh chân thực nhất về tinh thần và cơ thể của tôi.

Nếu như tôi giảm yêu cầu thì cảm giác bất lực sẽ giảm nhẹ đi một chút.

Nếu như tôi dừng cảm hơn thì cảm giác bất lực này sẽ mất đi một phần.

Nếu tôi và bạn bè có một buổi nói chuyện thoải mái và vui vẻ, thì cảm giác bất lực này sẽ giảm đi một chút.

Thậm chí nếu như tôi cầm tờ báo mà đọc được có một trận tai nạn, nhìn thấy những người còn bất hạnh hơn tôi, còn đang khó khăn và chiến tranh, như thế trái tim tôi cũng thoải mái hơn một chút.

Có lúc tôi cảm thấy, phương pháp cảm thấy may mắn hơn trên nỗi đau khổ của người khác liệu có phải là ích kỷ và hí hửng khi thấy người khác gặp nạn không? Tôi lại suy nghĩ một chút và thấy rằng điều này chẳng có gì là ti tiện cả, chẳng qua chỉ là với sự so sánh này tôi nhìn thấy nhiều mặt của vấn đề hơn, cô vũ tôi không nên dễ dàng thất bại như thế nữa.

Những người đang phấn đấu trong gian khổ, bạn có tư cách để từ bỏ không?

Bạn có đồng ý phân chia lại hạnh phúc và bất hạnh một lần nữa không?

Tôi tin rằng mỗi người đều thuộc về hạnh phúc, bất hạnh, niềm vui và nỗi đau riêng của mình. Chỉ là có người này có phần này nhiều hơn một chút, người kia có phần này nhiều hơn một chút. Người có cái này cái kia đều đúng vừa một nửa rất ít. Hơn nữa hai bộ phận này có thể chuyển hóa, chỉ có thể xem bạn có khả năng tiêu hóa hay không mà thôi.

Nghe nói có một thí nghiệm nhỏ, hỏi xem bạn có đồng ý đem hạnh phúc và bất hạnh của mình trộn với của mọi người sau đó phân chia công bằng. Thí nghiệm này nói rằng tuy có hơi chút nói không trôi, thực ra nếu như bạn cảm thấy sự bất hạnh của mình liệu có nhiều hơn mức cân bằng một chút

không? Hạnh phúc của bạn liệu có ít hơn giá trị cân bằng một chút không?

Rất nhiều người thường xuyên tỏ ra oán giận, oán giận ông trời bất công, nghe ý đó có nghĩa là họ cảm thấy bất mãn với số mệnh của chính mình. Theo lý mà nói, những người này khi gặp cơ hội phân chia lại hạnh phúc và bất hạnh nên vui vẻ và sung sướng mới đúng chứ.

Tuy nhiên không phải thế.

Tôi đã làm rất nhiều cuộc thí nghiệm, dường như tất cả mọi người đều không đồng ý giao hạnh phúc và bất hạnh của mình ra, nói cách khác, bọn họ vẫn cảm thấy ở mức độ trung bình, nếu như phân chia lại một lần nữa thì hạnh phúc của mình sẽ giảm đi. Hay nói cách khác, bọn họ cảm thấy nỗi bất hạnh của mình cũng ít hơn mức trung bình, họ không muốn sau khi phân chia lại thì bất hạnh của mình sẽ trở nên nhiều hơn.

Tôi cảm thấy thí nghiệm này rất có ý nghĩa. ít nhất nó có thể chứng minh một điều, bất hạnh không nhiều như chúng ta nghĩ, vận mệnh cũng không công bằng như chúng ta nghĩ.

Có người phản bác lại rằng, có thể tôi không phải do tôi cảm thấy bất hạnh của mình ít hơn mà chỉ là tôi cảm thấy sự bất hạnh này đã quen thuộc với chúng tôi, giống như một số người quen có tính cách không tốt ấy. Tuy tôi không thích chúng thế nhưng tôi đã hiểu rõ bản tính của nó rồi. Nên đối phó với chúng thế nào tôi cũng đã có chút kinh nghiệm. Vì thế, tôi không muốn tiếp tục kết bạn với một số người bạn không tốt nữa.

Cách nói trên có lý thế nhưng không hoàn toàn giải thích được điểm này. Con người tại sao không đồng ý đạt được nhiều hạnh phúc khác nhau chứ? Nghe nói, hạnh phúc không tồn tại ở giới hạn “hạnh phúc quen thuộc cao cấp hơn hạnh phúc xa lạ”.

Chỉ có một đáp án duy nhất. Xem ra, đối với phần lớn mọi người mà nói, con đường mình đã đi qua vẫn đáng giá hơn, cuộc sống vẫn còn hy vọng, vận mệnh luôn công bằng.

• **Kiên trì chính là “lãi gộp” của tinh thần.**

Một bài văn hay ngoài việc khiến cho bạn cảm thấy vui, có lúc còn có thể khiến cho bạn tuyệt vọng. Còn một bài văn không tốt, không chỉ khiến cho bạn cảm thấy buồn chán mà có lúc còn có thể cổ vũ, khích lệ bạn.

Có lúc xem một số thứ không tốt cũng có thể kích thích sự tự tin cũng như quyết tâm của bạn. Một số thứ nhìn có vẻ tốt nhưng cũng không tránh được chuyện “mất hết tinh thần”. Bởi vì khi vừa bắt đầu chúng ta không trưởng thành, nhận được sản phẩm hảo hạng thì ngay lập tức cảm thấy xấu hổ, không có lợi cho việc tiêu hao dần theo thứ tự. Có thể bạn sẽ cảm thấy tôi là một kẻ nhát gan, tôi thừa nhận. Có điều nếu như kết quả là kẻ nhát gan mỗi lần đều chiến thắng bản thân mình, có thể tiến lên một bước, tích lũy sự nhát gan thành dũng cảm, đó cũng là một cách đi đường vòng để đạt được sự dũng cảm.

Tôi rất thích một câu nói mà tôi không nhớ rõ là của ai. Câu đó là: Bạn có thể lựa chọn không nỗ lực quá mức nhưng cũng mong bạn không nên dễ dàng từ bỏ.

Yêu cầu mỗi người chúng ta cần phải phấn đấu theo tinh thần chủ nghĩa anh hùng, chịu đựng nỗi đau mà người thường không thể chịu đựng, cần kiên trì lâu dài bất kể ngày đêm, đó là một yêu cầu rất cao. Không dễ dàng từ bỏ, chỉ đơn giản là tiếp tục làm những việc mà bạn đã và đang làm, không được thụt lùi, không được thay đổi, điều này nên làm cho dù chúng ta có nghiến răng cũng phải cố gắng hoàn thành.

Kiên trì vô cùng vĩ đại nhưng cũng rất đáng sợ. Động viên bạn - một người quản lý tài chính thường xuyên tuyên bố một lượng “lãi gộp” (gộp lãi của kỳ trước vào vốn để tính lãi) khổng lồ, “kiên trì” chính là “lãi gộp” của tinh thần, bởi vì nó có một trợ thủ vô biên, đó chính là sự tích lũy của thời gian.

• **Cảnh giác với “nghiện quan hệ tình dục”.**

Cảnh giác tất cả mọi thứ đều có thể thành nghiện. Hít thuốc phiện, điều này không cần nói nữa, còn dùng thuốc ví dụ như thuốc an thần, thuốc hưng phấn. Còn có uống café, uống trà nữa. Đương nhiên, còn có hút thuốc và quan hệ tình dục, du lịch, công việc, yêu đương, lên mạng cũng được liệt vào danh sách. Những việc này (ngoài hít ma túy, hút thuốc) ở một lúc nào đó thì tốt, thậm chí là rất tốt. Nhưng

nêu như quá lượng thì sẽ trở nên ràng buộc. Bạn không thể không chế được nó mà nó sẽ không chế bạn, bạn sẽ trở thành nô lệ của nó.

Còn một loại thành nghiện nữa, càng có tính nguy trang và tính sát thương cao hơn, đó chính là “nghiện tình dục”.

Tình dục tức là quan hệ thân mật, có thể thỏa mãn nhu cầu chống lại nỗi sợ hãi và cô đơn của một số người yếu đuối. Dưới hoạt động tình dục hưng phấn, mạnh mẽ và nhiều lần bọn họ nghĩ rằng quan hệ tình dục có tác dụng tuyệt vời, mượn sự hòa hợp của cơ thể hy vọng có thể thoát khỏi áp lực cuộc sống và sự lo lắng của cái chết. Những người chìm đắm trong quan hệ tình dục cũng tự lừa dối mình rằng đó là nơi sự hấp dẫn của mình tồn tại.

Trong mỗi quan hệ phức tạp này có người chỉ yêu thích dung mạo của đối phương và hoocmon của chính mình. Có người coi kinh nghiệm tình dục từng trải giống như huy chương đeo trên người, coi sự ngạo mạn với đối phương là cách để che giấu sự tự ti, cực đoan. Có người thích hưởng thụ sự mạo hiểm của các cuộc tình lén lút, thích quan hệ cuồng nhiệt trong thời gian ngắn, tự phong mình là anh hùng. Có người dựa vào quan hệ tình dục và tiền bạc để ràng buộc người khác, uy hiếp người khác, tiến tới uy hiếp thế giới. Có người dùng sự mạnh mẽ của tâm lý để kích thích những dây thần kinh yếu ớt, thể hiện sức mạnh của động vật. Có người không còn lối thoát nên chỉ có cách dựa vào thuốc để làm tăng khả năng tình dục của bản thân, muốn trở thành người thật của các thuốc tráng dương trên quảng cáo... Những người này, vốn không thể nào hiểu được tình yêu đẹp của xã hội loài người.

Hành vi tình dục cứng nhắc, hỗn loạn thành chứng nghiện thể hiện nguy cơ các bệnh tâm lý tồn tại một cách sâu sắc. ẩn giấu trong đó sẽ dẫn tới việc coi nhẹ giá trị sinh mạng mình: cuộc sống sẽ bị tan vỡ, niềm tin đối với cuộc sống, bản thân và người khác sẽ bị mất hết.

Trong việc nghiện quan hệ tình dục thì bất cứ chuyện cỏ quái, hiếm hoi gì cũng có. Chính là chẳng có ai có thể xây dựng một sự liên hệ tốt đẹp, chân chính với người khác từ mỗi quan hệ này cả.

Theo nghiên cứu, hoạt động tình dục mạnh mẽ có thể đẩy lùi áp lực, khiến người ta cảm thấy vui vẻ và thoải mái khá lâu. Đúng thế, tình dục có lợi. Nhưng một vài tiếng sau áp lực lại phục hồi, vậy thì phải đối phó như thế nào? Lại tiếp tục một cuộc vui tình dục nữa sao? Đời người không chỉ gói gọn trong vài tiếng, cần thiết phải đối diện với thế giới tràn đầy áp lực này trong mười mấy vạn tiếng (một ngày 24 tiếng, một năm 8.760 tiếng, 60 năm khi quan hệ tình dục ở tuổi trưởng thành là khoảng 52 vạn tiếng), e rằng lúc này tình dục cũng đã mưu cùng kế cạn rồi.

Khi trả lời phóng viên, tổng thống Nga Putin ông nói: trong tám năm tôi đảm nhiệm chức vụ tổng thống, tôi cảm thấy mình giống như một người nô lệ làm việc từ sáng đến tối. Có người sẽ nghiện thuốc, có người nghiện thuốc phiện, có người nghiện tiền. Bọn họ nói điều không tốt nhất chính là nghiện quyền lực. Tôi chưa từng nghiện bất cứ thứ gì cả.

Putin chính là tấm gương của chúng ta.

• Thực hỏa và tâm hỏa.

Có một lần đi mua quạt, ông chủ mời khách nói, có hai loại quạt bán tốt nhất. Một loại có viết chữ “nhẫn”, một loại có chữ “chế nộ” (chế ngự sự phẫn nộ). Ông chủ nói, mua đi, mua đi, mua về cầm quạt trong tay, tự mình cũng thấy mát mẻ, người khác cũng thấy hòa khí, có lợi cho sự hòa hợp xã hội, giống như “ngưu hoàng giải độc hoàn”^[15], có thể trị được hỏa.

Tôi cảm thấy cũng có ý đúng. Sự bạo lực tinh thần đạt đến mức này mọi người đều cảm thấy bản thân mình cần ngấm ngấm chịu đựng. Xét cho cùng chúng ta cần ngấm ngấm chịu đựng cái gì chứ?

Người Trung Quốc chú trọng “hạ hỏa”. “Hỏa” chia làm hai loại, một loại là “thực hỏa”, một loại nữa là “tâm hỏa”. Một dân tộc đã từng ăn rau cá, ở đâu mà có nhiều thực hỏa thế? Xem ra, phần lớn là tâm hỏa. Không nên nhẫn nhịn, nhẫn nhiều rồi sẽ trở thành sự mệt mỏi, nhẫn trong thời gian lâu dài sẽ trở thành ung thư.

Phẫn nộ cũng có thể chế được.

“Chế” ở đây có nghĩa là gì? Theo từ điển từ “chế” ở đây có nghĩa là kiềm chế. Kiềm chế là một sách

lược đặc biệt trong tình hình nào đó đương nhiên là có thể được. Không nên tỏ thái độ nóng giận ngay tại nơi xảy ra sự việc. Tức giận quá mức sẽ khó mà kiểm soát sự việc. Tuy nhiên, sau khi kiềm chế cơn giận rồi sẽ thế nào? Chiếc quạt đương nhiên không lo nhiều việc đến thế, chúng ta hãy đọc tiếp nhé!

Tôi đã từng nói “nộ” là trái tim của nô lệ, ở đây tôi không nhắc lại nữa. Chúng ta cùng nói đến chuyện sau khi tức giận. Giận xong rồi nhưng mọi việc vẫn chưa xong, vẫn phải suy nghĩ nhiều vấn đề khác.

Xét cho cùng chúng ta tức giận về cái gì? Cổ xưa có câu “tức giận cả đời chỉ vì hồng nhan”, có thể thấy tức giận chỉ vì tranh đoạt một quyền giao phối. Tôi nói như thế chắc chắn sẽ có nhiều người cảm thấy xấu hổ. Vì tình yêu mà chiến đấu, đó là hành vi của những người tráng sĩ, nói đến giao phối, đó là hành vi của động vật. Cho phép tôi được bỏ lược đi một số bước ở đây mà tiến vào bản chất sự việc một cách nhanh chóng. Bây giờ thì nói từng bước một của bản chất sự việc nhé! Biểu hiện dễ thấy nhất dẫn đến phần nộ chính là vì tôn nghiêm. Hồng nhan nếu như có liên quan đến tôn nghiêm thì không chỉ đơn giản là quyền giao phối nữa.

Phần nộ phải kịp thời giải quyết. Không nên để cơn giận nhỏ tích thành cơn giận lớn, cơn giận ngắn tích thành cơn giận dài, cơn giận nhẹ tích thành cơn giận nặng.

Phần nộ luôn bắt đầu từ tức giận. Vì thế khi bạn có khí giận trong người bạn không nên chủ quan, phải tìm ngay người và sự việc khiến cho bạn giận, xem xét xem có thể cải thiện, hóa giải được không.

Nếu như giận trời giận đất thì phải sớm từ bỏ ngay. Bởi vì trời và đất là đối tượng mà chúng ta dựa vào. Không được phép giận mà phải tôn sùng. Tôi nói trời và đất ở đây là hàm chỉ những thứ không thể thay đổi được. Vì thế việc thứ nhất là chấp nhận, việc thứ hai là cảm ơn, nếu như giận thì đó chính là lấy ơn báo oán rồi.

Nếu như bạn giận một người, bạn thử nghĩ xem có thể thay đổi thái độ của bản thân được không, nếu như không thể thay đổi thì chỉ còn cách chấp nhận. Nếu như có thể thay đổi thì hãy cố gắng vì sự thay đổi đó. Còn tức giận chẳng có tác dụng gì cả, chỉ khiến cho bản thân bạn không tự tin và chán nản hơn mà thôi.

• **Giúp đỡ càng nhiều cảm giác hạnh phúc càng mạnh.**

Được người khác cần chính là một việc rất vui vẻ, cho dù là rất nghèo và rất bận. Còn khi không thể giúp đỡ được người khác thì cảm giác trong lòng vô cùng buồn chán.

Nhân viên nghiên cứu của đại học Colombia ở Mỹ trong một điều tra đã chứng minh rằng, những người giúp đỡ người khác càng nhiều thì cảm giác hạnh phúc càng mạnh. Hành vi giúp đỡ người khác ngay bản thân nó đã có sức ảnh hưởng sâu xa, con người cần giải phóng chủ nghĩa nhân đạo trong nội tâm của mình. Khi giúp đỡ hoặc cứu vớt người khác thì hoạt động của não càng tích cực hơn.

Nhân viên nghiên cứu cho một số tiền vào trong phong bì sau đó chia cho người khác. Nói chính xác là chia cho 46 sinh viên Canada, sau đó nói với họ, các bạn có thể dùng số tiền này để mua đồ cho mình, hoặc mua đồ tặng cho người khác.

Đến 5 giờ chiều, nhân viên nghiên cứu tập trung học sinh lại và điều tra chỉ số vui vẻ. Họ phát hiện số tiền phát ra nhiều hay ít không liên quan đến chỉ số vui vẻ. Có điều một số người mua đồ tặng cho người khác có chỉ số vui vẻ cao hơn nhiều so với những người mua đồ cho chính mình.

Chắc các bạn sẽ nghĩ, thật sự là như thế sao? Phần lớn mọi người sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi tiêu tiền cho chính mình chứ?

Sau đó tôi giả thiết bản thân mình cũng làm thí nghiệm đó. Tôi nghĩ tôi sẽ chọn cách đưa tiền cho bố mẹ tôi, con cái tôi, chồng tôi...

Sau khi nghĩ như thế tôi liền cười. Bản thân mình cũng là người phạm, cũng không cao thượng hay hèn kém hơn ai. Vì thế kết quả thí nghiệm này là đúng, kết luận được thể hiện qua bạn và tôi.

Nghiên cứu chứng minh khi con người nhận được sự giúp đỡ, và giúp đỡ người khác thì cảm giác thỏa mãn đều do một bộ phận trên đại não sinh ra, chỉ có điều khi giúp đỡ người khác thì khu vực này

càng linh hoạt hơn. Có lúc tôi nghĩ nếu như tâng vò não của con người là trong suốt thì chúng ta có thể nhìn thấy, khi một số dây thần kinh đó hoạt động chúng ta sẽ càng có cảm giác thành tựu hơn. Đây chính là một thí nghiệm đầy hứng thú.

Tôi tin rằng, khi một người được người khác cần đó là một cảm giác vô cùng kỳ diệu, cảm giác thành tựu là không gì sánh nổi, nếu không tin bạn cứ thử xem.

Tôi sẽ rất vui về khi cần người khác giúp đỡ, bởi vì đồng thời cùng lúc cho bản thân cơ hội cũng chính là cho người khác một cơ hội thể hiện tình yêu. Tôi nghĩ đây chắc là tinh thần giúp đỡ được di truyền cho chúng ta. Bởi vì từ thời cổ đại chỉ có một số người đồng ý giúp đỡ người khác thì mới có nhiều cơ hội lưu lại cho con cháu, về cơ bản chúng ta chính là đời sau của những người đó, trong huyết dịch của chúng ta cũng có thói quen tốt đó.

Tình yêu được xuất phát từ trái tim, được chia ra khắp nơi này, chúng ta nên cảm động vì điều đó.

• **Giả sử có ngày thiên sứ đến nhà bạn.**

Giả sử có ngày thiên sứ đến nhà bạn bạn sẽ yêu cầu điều gì? Bạn muốn món quà gì?

Tôi luôn luôn hoài nghi về hình tượng thiên sứ. Chú bé béo tròn như từng đốt của ngó sen, lớn lên rồi rất có thể sẽ bị cao huyết áp, tiểu đường, máu nhiễm mỡ. Nghiên cứu y học ngày nay chứng minh một số chứng bệnh tổng hợp thường bắt đầu từ giai đoạn trẻ thơ.

Được rồi, chúng ta không thảo luận về vấn đề sức khỏe của thiên sứ nữa, nếu như thượng đế đã đem trách nhiệm đặt trên đôi vai tròn của thiên sứ, chúng ta sẽ suy nghĩ một cách nghiêm túc xem sẽ yêu cầu điều gì với nó.

Theo kinh nghiệm của tôi thì yêu cầu của mọi người không quá phức tạp. Nếu như không phải là gia đình đoàn tụ, bình an, cuộc sống no đủ, thì cũng là đi chơi và vui vẻ. Đương nhiên, còn có sáng tạo nữa.

Có thể có người nói, muốn những thứ phàm tục như thế thì chả có gì vui cả, nếu như đã gặp thiên sứ vậy thì nên cầu càng nhiều tiền và gái đẹp...

Nghĩ đi nghĩ lại thì điều này cũng có lý. Cơ hội ngàn năm có một mới gặp được như thế tại sao lại không há to miệng ra, để những thứ mà ngày thường bạn ham muốn rơi vào trong vòng tay mình?

Được rồi, cho dù thiên sứ nhỏ nhưng có tám lòng độ lượng, rộng rãi cho bạn tiền bạc và gái đẹp đầy đủ, sau đó thì sao? Thiên sứ bay đi rồi, bạn vẫn phải tiếp tục sống. Bạn không ngừng tiêu phí tiền bạc, niềm vui thì ngày một giảm đi. Đây là một nguyên tắc cố, khi có một thứ gì đó tràn đầy cuộc sống của chúng ta, không bao giờ hết, thì chúng ta càng tê liệt nhanh hơn. Xung quanh bạn là những cô gái đẹp nhưng lại không hề đạt được tình yêu. Bởi vì không có một cô gái có tư tưởng, có tình yêu nào lại yêu một người com dăng tận miệng, áo mặc tận tay như thế. Hơn nữa, nói về sức khỏe sinh lý thì mỹ nữ vây quanh, cơ quan sinh dục nam giới có thể ngày càng yếu đi, đây là một lịch sử chính xác ở bất cứ triều đại nào.

Nói chung, giống như không khí, nước, muối, tinh thần đều là những thứ cần thiết. Tình yêu, niềm vui và đoàn viên là những thứ giản dị nhưng không rời xa được.

• **Lời hứa không phải là chiếc khóa.**

“Bạn có thể thay đổi lời hứa trước đây, không cần thiết mãi mãi bị nó ràng buộc như thế”.

Điều này vô cùng quan trọng. Con người chúng ta coi trọng lời hứa ngàn vàng. Kết quả thì sao, con người trên thế giới trở thành hai doanh trại lớn, một bên là “Lời hứa ngàn vàng”, “Lời hứa tựa lông hồng”.

Lời hứa ngàn vàng tất nhiên là hàng có chất lượng tốt rồi, thế nhưng thế sự thay đổi, nếu như tư duy của bạn có tiến bộ và thay đổi thì thực ra cũng không cần thiết phải giữ lại lời hứa từ rất lâu rồi, nếu như thế thì đập khuôn quá. Có một số người vì quá coi trọng lời hứa như chiếc khóa vàng này mà sợ hãi thay đổi, cố gắng đeo nó lên cổ, thực sự như thế không đáng.

Bạn có quyền thể hiện cảm nhận của bạn. Cảm nhận thay đổi rồi, thông qua sự lựa chọn của lý trí bạn có thể thay đổi quyết định, bao gồm cả lời hứa.

Rất nhiều người không dám nói ra cảm nhận của mình, khi hỏi nguyên nhân thì phần lớn mọi người xấu hổ nói: bởi vì sợ người khác không thích mình. Nếu như có người vì sự thành thật của bạn mà không thích bạn vậy thì bạn nên tránh xa họ ra mà thôi.

Có điều có nhiều lúc con người thường không làm rõ sự khác nhau giữa việc phát biểu ý kiến bình luận và nói ra cảm nhận của mình. Thực ra nói ra cảm nhận của mình ngay lúc ấy thông thường là vô hại. Không phải là bạn đang đánh giá người khác mà chỉ là khách quan miêu tả hoạt động nội tâm của mình mà thôi, thế nên chắc chắn không có lỗi gì. Nếu như ngay cả chủ quyền của bạn cũng không có vậy thì hoàn cảnh của bạn thực sự là có chút đáng thương.

Không muốn gặp một ai đó, không muốn tham gia hội nghị nào đó, không muốn đi ăn cơm với ai đó, bạn có thể không đi. Không tiếp nhận phỏng vấn, không tham gia sinh nhật vì ai đó, không bày tỏ cảm nhận vì ai đó, bạn không nên vì điều đó mà cảm thấy buồn rầu.

Không chịu trách nhiệm đối với cảm xúc của người khác mà chỉ chịu trách nhiệm với cảm xúc của chính bản thân mình. Người khác nghĩ như thế nào đó là tự do và lựa chọn của họ, không liên quan gì đến bạn. Cho dù do bạn gây nên nhưng bọn họ có thể lựa chọn cảm xúc không giống nhau, bạn tuyệt đối không phải là nguyên nhân chủ yếu của mâu thuẫn.

Không cần thiết đi tìm đáp án của mỗi câu hỏi. Trên thế giới có rất nhiều việc không có đáp án. Hoặc là, hôm nay đáp án là thế này ngày mai đáp án có thể thay đổi thành thế kia, đó là một cục diện có thể xuất hiện trong một phạm vi bình thường.

Không cần thiết phán đoán đúng sai mỗi một sự việc. Đúng sai đối với một sự vật nào đó là có, chỉ là không nhất thiết mỗi một sự vật bạn đều phán đoán đúng sai mà thôi.

Không lên mạng, không dùng thẻ ngân hàng, không mở được hòm bảo hiểm, không mở blog, không biết nhắn tin điện thoại, không hiểu nguy cơ kinh tế, không hiểu màu sắc thịnh hành năm nay và không biết tên của một cơn bão nào đó... những điều này không có gì mất mặt cả. Nên biết rằng thời Lý Bạch, Đỗ Phủ đều không có những thứ này nhưng bọn họ vẫn vĩ đại như thường.

Có thể thấy không có đủ lý do để đưa ra một quyết định vậy thì bạn nên dựa vào trực giác. Thế nhưng bạn phải có trách nhiệm với những điều đó.

Một khi có thể nhận thức bản thân một cách tốt hơn chúng ta nên chấm dứt hành vi đóng một vai không cần thiết của mình lại.

• Nhấn nại chính là sự tôn kính với bản thân.

Có một số vết thương dùng dây ruột mèo (một loại dây để khâu vết mổ) khâu cũng không khít, dùng thuốc cầm máu cũng không ngăn được, dùng da thì không che hết được, chỉ có thể giống như miệng con cá luôn mở ra cho đến khi bị đất mộ vùi lấp.

Nỗi đau trong cuộc sống giống như muối, để xem bạn sẽ mang nó đặt vào những đồ chứa như thế nào. Nếu như đổ vào một chiếc nồi sữa bé thì ghê lắm. Bạn sẽ bị muối thành dưa góp. Nếu như là biển lớn thì thời tiết sẽ đẹp vô cùng.

Nhân loại còn lâu mới đạt đến trình độ khám phá được tất cả mọi chân tướng sự thật. Vì thế, bạn nên nhấn nại.

Cho dù ngoài mặt chúng ta thể hiện một vẻ như thế nào, cho dù thất bại như thế nào chúng ta vẫn có giá trị. Giá trị này có liên quan đến cuộc sống, chẳng ai có thể cướp đoạt được. Ngoài bản thân bạn ra, không ai có thể khiến bạn mất giá.

Tuy chúng ta không thể thay đổi những chuyện đã xảy ra nhưng chúng ta có thể thay đổi ảnh hưởng của những chuyện đó đối với chúng ta. Không nên để những lo lắng trước đây làm tiêu tốn khả năng hưởng thụ hạnh phúc, niềm vui trước mắt của chúng ta. Còn trong tình huống sợ hãi, khủng bố chúng ta sẽ phát hiện ra tiềm lực nội tại mà bản thân mình không hề biết. Không rời xa mà cứ kiên trì giữ lấy, có lúc sẽ có may mắn. Nhấn nại nhiều lúc là thần thánh.

Tôi vốn không giỏi nhẫn nại, đến hôm nay dần dần có chút thay đổi rồi. Tôi vốn cho rằng nhẫn nại là một ân điển đối với người khác, thực ra bây giờ mới hiểu đó chính là sự tôn kính đối với bản thân. Tin tưởng lý luận của chính mình, không nên vội vàng chứng minh sự cao minh của mình làm gì. Biết sự thật cùng tồn tại nhưng sẽ một mình mình giữ. Có thể cảm nhận sự đa dạng của vạn vật nhưng không cần người khác tán thưởng.

Nhẫn nại khiến cho tôi cảm thấy yên tĩnh. Trong yên tĩnh khiến người ta cảm nhận được bản thân mình thật ấm áp và có sức mạnh.

• **Có lúc lắng nghe chính là tất cả.**

Lắng nghe chăm chú và lắng nghe một cách tùy ý là hoàn toàn khác nhau. Chúng ta cùng làm một thí nghiệm nhỏ nhé. Bạn và bạn của bạn, gọi bạn là A, cô ấy là B nhé. Hồi đầu tiên, cô ấy nói, bạn nghe.

Tiết thứ nhất, cô ấy nói một cách nghiêm túc, bạn chăm chú lắng nghe. Chú ý nhé, là lắng nghe. Từ lắng nghe trong từ điển có nghĩa là: nghe. Khi tôi nhìn thấy từ này tôi nghĩ nó không đơn giản như thế. Từ lắng nghe là do bộ “nhĩ” nghĩa là cái tai và chữ lệnh trong từ mệnh lệnh hợp thành. Tôi hoàn toàn tin rằng đây là một mệnh lệnh đối với đôi tai, giống như đôi tai nên nghe cho tốt, nhất định không được không nghe rõ, nhất định không được chạy trốn, nhất định phải ghi nhớ những gì bạn đã nghe thấy.

Được rồi, quay trở lại trò chơi của chúng ta. Lần thứ nhất bạn chăm chú lắng nghe trong năm phút. Sau khi làm xong thì mời A hỏi xem B nghĩ như thế nào. Tôi đoán B nhất định sẽ nói, rất vui, rất được hoan nghênh. Nếu như là bị thương thì sẽ cảm thấy có người cùng bạn bước đi trên cùng một con đường, cùng nhau gánh vác. Nếu như vui vẻ, cảm nhận sẽ là chia sẻ và cùng chung niềm vui.

Bây giờ chúng ta cùng bắt đầu hồi thứ hai. Lần này là B nói, A nghe. Chỉ là A không nhất thiết phải chăm chú lắng nghe, có thể nghe cái này cái kia, không cần chú tâm lắm. Hoặc là về biểu hiện có thể làm bộ chăm chú nghe nhưng thực ra không biết trong lòng đang nghĩ cái gì. Nhất định phải làm được là nghe không chăm chú. Kết quả thế nào? Hãy để tôi nói cho các bạn biết, B không thể kiên trì nói trong năm phút được, nhất định họ không nói gì nữa. Hỏi cảm giác của B, B nhất định sẽ nói tôi cảm thấy bị tổn thương, cảm thấy một chút ý nghĩa cũng không có, thôi bỏ đi, chẳng còn gì đáng nói nữa.

Nghiêm trọng hơn, nếu như B trong lúc bị tổn thương như thế có thể sẽ cảm thấy sự tự ti và thất vọng càng nghiêm trọng hơn, sẽ cảm thấy B không phải là một người đáng yêu, đáng được tôn trọng, bạn xem, ngay cả bạn bè mà cũng không coi tôi ra gì như thế, tôi thất bại khi làm người... Có thể nhiều suy nghĩ tiêu cực khác nữa cũng sẽ xuất hiện, ví dụ như tự sát...

Xem đi, một chuyện lắng nghe đơn giản lại có kết quả không giống nhau như thế. Nếu như bạn không tin, hãy thử làm một lần nữa. Lần này vị trí của AB được thay đổi, người lần trước nói thì lần này sẽ nghe, người nghe thì lần này sẽ nói. Tôi tin rằng thông qua sự đóng vai đơn giản này, bạn sẽ có hồi ức sâu sắc với tầm quan trọng của việc lắng nghe.

“Nghe” - động tác này nói thì rất bình thường nhưng lại rất kỳ diệu.

“Nghe” là một chức năng rất cũ. Khi chúng ta còn là động vật chúng ta đã nắm được bản lĩnh này rồi. Cho đến hôm nay, khi chúng ta ngậm miệng lại chúng ta có thể không nói gì, khi chúng ta nhắm mắt lại chúng ta có thể không thấy thế giới bên ngoài. Nhưng chúng ta không có cách nào bịt tai lại. Nó mãi mãi là một chiến binh không biết mệt mỏi. Ngày đêm lắng nghe thế giới xung quanh.

Có thể, thông tin cần tiếp nhận nhiều quá cho nên nghe về cơ bản được chia thành ba tầng.

Tầng thứ nhất là chuyên chú sinh lý. Chúng ta nên cảnh giác với những âm thanh quá lớn hoặc những âm thanh nhỏ, những âm thanh bất thường. Khi chúng ta phát hiện ra những âm thanh này có thể mang đến nguy hiểm về mặt tâm lý thì chúng ta sẽ vội bịt tai lại. Nếu như nguy hiểm hơn nữa là chúng ta sẽ chạy, thoát khỏi nguy hiểm ấy.

Tầng thứ hai là chuyên chú tâm lý. Điều này khá giống với lắng nghe, chúng ta không chỉ nghe mà phải dùng ánh mắt và ngôn ngữ cơ thể thể hiện với người nói rằng chúng ta hiểu họ đang nói gì. Người ở đó, trái tim cũng ở đó. Xuất phát từ sự quan tâm và tình yêu, trái tim của chúng ta nguyện ý cùng đập với anh ấy hoặc cô ấy. Điều này thể hiện một ý nghĩa – tôi đồng ý ở bên bạn.

Tăng thứ ba chính là sự chuyên chú về tinh thần. Tôi không chỉ nghe bạn nói mà tôi còn suy nghĩ, tôi nghĩ ở vị trí của bạn, nỗi khổ của bạn, tất cả mọi thứ đến với bạn, con đường của bạn ở đâu... Đương nhiên, có nhiều người sẽ dừng lại ở bước này, họ sẽ nghĩ rất nhiều thế nhưng họ có thể không nói cho bạn. Người ấy có thể nói hoặc có thể không nói. Nói và không nói thực ra đó là lý do của người lắng nghe, không nên miễn cưỡng. Tin rằng người nói sẽ hiểu được tăng này. Mọi người đều có thể cảm nhận được chất lượng của việc nói ra.

Bạn có thể sẽ hỏi, sau khi nghe xong sẽ như thế nào?

Sau khi chăm chú nghe xong bạn sẽ quyết định xem nên giúp đỡ anh ấy hoặc cô ấy như thế nào. Có thể có lúc lắng nghe chính là tất cả.

Trong cuộc đời, bạn phải tìm được ít nhất một đôi tai có thể lắng nghe. Chỉ cần khi bạn nói người đó có thể hiểu bạn, nếu không thì nói càng nhiều sẽ khiến người ta cảm thấy phiền não. Nói xong đoạn đầu rồi chẳng còn hứng thú để nói tiếp nữa. Đương nhiên trước hết phải tin tưởng bản thân có giá trị, nỗi khổ của bản thân mình có giá trị, đáng giá để bạn bè lắng nghe.

• **Từ bỏ không có nghĩa là thất bại.**

Từ bỏ tranh đoạt không có nghĩa là nhường cho người khác chiến thắng, chỉ là rời xa, rời đi. Tôi không cùng chạy thi với các bạn nữa không có nghĩa là tôi thất bại mà chỉ là nói chúng ta không có cuộc thi chạy mà thôi.

Đời người dường như không thể tránh khỏi các cuộc thi đấu, thế nhưng thực tế là đời người không phải là một trận thi đấu. Bạn không cần phải thi với ai cả. Nếu nhất định phải tìm đối thủ thì đó chính là cái chết, thế nhưng kết cục là quyết định rồi, vì thế cũng không cần phải thi nữa, chỉ là quá trình mà thôi. Thừa nhận sự bất lực trên một lĩnh vực nào đó bạn sẽ dùng nhiều sức lực hơn để đầu tư vào một lĩnh vực khác để đạt được thành tích tốt hơn.

Khi tôi còn trẻ tôi thường xấu hổ khi nói đến những kỹ năng mà tôi không giỏi. Tôi thường nghĩ lung tung, tôi thường nghĩ mình có thể cố gắng không mệt mỏi để hy vọng có thể thay đổi căn khôn. Bây giờ sự kiên trì của tôi càng ngày càng ít đi. Tôi thường thường lùi bước, vì biết bản thân mình già rồi, có lúc nên tạm thời nghỉ ngơi. Thế nhưng tôi không từ bỏ, chỉ có điều là đổi một điều khác mà thôi.

Từ bỏ không có nghĩa là thất bại, bởi vì bạn không hề tham gia cuộc thi vì thế kết quả có thể nào cũng không liên quan đến bạn. Thế nhưng từ bỏ cũng không có nghĩa là thành công bởi vì bạn đã vắng mặt, kết quả là chạy trốn và rút lui.

Nếu là một lần thì có thể coi đó là một sách lược. Nếu như thường xuyên như thế thì đúng là bạn đã từ bỏ rất nhiều điều đặc sắc của cuộc sống này.

Cả đời người không thể không từ bỏ. Cuộc đời không hề từ bỏ một lần đó không phải hiện thực. ít nhất lần cuối cùng bạn phải từ bỏ cuộc đời này, bạn không muốn từ bỏ cũng không được, vì điều đó do quy luật tự nhiên cai quản. Trước đó, bạn có thể đã từng từ bỏ thanh xuân, từ bỏ sức khỏe, từ bỏ lý tưởng, từ bỏ người thân...

Bất kể bạn thích hay không thích bạn nhất định phải từ bỏ. Từ bỏ là thứ rất có sức mạnh, cuối cùng nó có thể mang tất cả mọi thứ mà chúng ta có ra đi. Vì thế nên học cách chung sống hòa bình với từ bỏ. Bạn học càng sớm thì càng có lợi. Bởi vì từ bỏ không phải là thất bại, mà chỉ là một giai đoạn. Cùng với sự tăng lên của tuổi tác bạn càng phải cẩn thận hơn khi đưa ra quyết định. Thế nhưng, không được việc gì cũng từ bỏ, bạn không được lúc nào cũng thế. Đó là triết học của kẻ hèn nhát.

• **Học cách duy trì niềm vui của mình.**

Duy trì niềm vui là một việc rất cần sự cố gắng chứ không phải là một việc bẩm sinh hiển nhiên.

Vui vẻ và bi thương, đều là một phần tình cảm của con người. Chìm đắm trong nỗi buồn là một việc rất bình thường, nếu như không có ý thức bước ra khỏi đó thì con người sẽ cứ chìm mãi trong đau đớn, lâu dần sẽ chẳng có cách nào thoát ra được. Thông thường ngoài thời gian ra chúng ta cần một sự thức tỉnh, cần một tiếng gọi, có như vậy chúng ta mới có thể đứng dậy được từ nỗi đau.

Niềm vui thì không giống như thế, nó giống như một lỗ cát, cứ chảy dần mà chúng ta không hề biết,

nó chỉ để lại chiếc vỏ của ký ức, khiến người ta buồn rầu. Nên học cách duy trì niềm vui của bạn, đó chính là không ngừng cảm ơn, không ngừng hướng mặt về phía có ánh sáng. Thời gian trôi đi bạn sẽ tự nhiên học được cách sống chung với niềm vui.

Hy vọng chỉ cần bạn đứng dậy mọi người sẽ nhìn thấy ánh sáng cuộc sống từ con người bạn. Cuộc sống có ánh sáng tươi đẹp nếu như nói một đóa hoa nhỏ trên đỉnh núi cũng có hương thơm, một khúc gỗ mục cũng sẽ bị bản không tan, vậy thì cuộc sống của chúng ta cũng có thể tỏa ra mùi vị.

Hy vọng bạn có thể khiến cuộc sống của bạn giống như Milan trong bóng đêm và hoa mai trong tuyết. Con người vẫn chưa đến gần nhưng đã bị tiêm nhiễm, sẽ hít thở từng hơi một, bất giác sẽ thở dài vì quãng thời gian tươi đẹp bay qua.

Thúc Bần Hoa nói: Con người sinh ra là tự do, thế nhưng lại vô tình rơi vào gông cùm.

Bình thường chúng ta cảm thấy thời gian tự do quá ít còn thời gian xiềng xích thì lại nhiều. Có điều, suy nghĩ kĩ một chút thì bạn vẫn tự do. Tất cả gông cùm đều do bạn đeo lên. Hãy mở gông cùm ra để hưởng thụ hương vị của tự do, có một số người từ trước đến giờ chưa bao giờ thưởng thức hương vị ấy. Bọn họ cứ không ngừng mở rộng sức mạnh của gông cùm, bỏ qua sự chủ động của bản thân. Chỉ có bản thân bạn mới có thể hóa giải những nỗi đau và mâu thuẫn trong những câu chuyện xảy ra trong cuộc đời mà thôi, hãy để bản thân mình hướng tới sự viên mãn. Nhớ kỹ rằng bạn mãi mãi là chủ nhân của chính bạn.

Vũ trụ không công bằng sao? Không. Vũ trụ chỉ là không quan tâm mà thôi. Việc của mình phải tự mình làm. Đây là đạo lý đã được học từ ngày mẫu giáo rồi.

Con người sở dĩ nhìn thấy nhiều người khác trong hoàn cảnh khó khăn là bởi vì đó là do những người đã thành công đang tự nói. Không thích khó khăn, không nên tự tạo ra khó khăn. Thực ra, khó khăn đều mài mòn phần lớn tài hoa của con người, đều ăn mòn ý chí của con người, đều trì hoãn hạnh phúc của mọi người. Tôi tin rằng trên những mảnh đất phì nhiêu, trong bầu không khí tràn đầy ánh sáng, có như thế mới có thể sản sinh ra nhiều mùa màng bội thu được.

Vậy thì, niềm vui có tác dụng gì?

Tác dụng của niềm vui đó là nó khiến cho chúng ta nhận thức được giá trị của mình, cảm nhận được người khác khẳng định thành công của bạn, bạn có tác dụng với thế giới này. Có một tác dụng đáng quý nữa đó là, nó khiến cho bạn khỏe mạnh hơn.

• Mọi người đều thích cười.

Vui vẻ cười nghe điện thoại, đối phương sẽ cảm nhận được gương mặt vui vẻ của bạn.

Đây là một việc vô cùng đơn giản, thế nhưng không phải lần nào cũng làm được.

Khi nghe điện thoại, bạn hãy đặt một chiếc gương trước mặt để nhắc nhở bản thân. Không nên mang tâm trạng không tốt của bản thân để truyền cho một người khác không liên quan. Như vậy là không công bằng đối với người đó, mà cũng là một sự giày vò với chính bản thân bạn.

Tập cười, tâm trạng của bạn dần dần cũng thoải mái hơn. Đây thật sự là một phương pháp quý báu mà tổ tiên ông cha đã truyền lại cho chúng ta, giữa các tổ hợp cơ trên mặt và cảm xúc của chúng ta có một con đường thần bí. Bạn không thể xem thường sức mạnh của nó.

Khi chụp ảnh chúng ta sẽ nói gì? Trước đây đều nói “cà tím”, trong hàng trăm loại động thực vật duy chỉ có loại quả mặt mũi xấu xí, thậm chí có thể nói là có màu tím xúi quẩy nữa, vậy mà nó trở thành đại sứ nụ cười được con người yêu thích.

Khi dịch SARS bắt đầu lan rộng, chúng tôi đi ra ngoài phòng vẫn rồi chụp ảnh với các y tá, bác sĩ, có người đề nghị nói SARS, khi ra ảnh gương mặt mọi người đều tươi tắn, xinh đẹp. (Khi chụp ảnh nói SARS thì để lộ hai hàm răng, nhìn rất tươi tắn).

Hai năm nay bởi vì giá lợn tăng cao cho nên khi chụp ảnh có người nói chúng ta cùng nói “thịt lợn” (zhurou), thế là ai cũng giống như đang hô núi gọi biển vậy, dường như đã đến chợ bán thịt của nông dân rồi. (Khi chụp ảnh nói “zhurou” thì đôi môi chu lên phía trước, một kiểu chụp ảnh thịnh hành trong hai năm gần đây).

Chỉ cần là vận mẫu cuối của từ tổ có thể khiến cho đôi môi của chúng ta như được mở rộng về hai bên thì đều có thể trở thành khẩu lệnh đẹp khi chụp ảnh.

Mọi người đều thích cười, cho dù đó là một sản phẩm giả tạo trong thời gian ngắn ngủi nhưng ai cũng muốn giữ nó lại.

• **Nhân tâm phải có quy tắc chuẩn.**

Người khác không làm việc mà bạn yêu cầu nhưng không nhất định là vì người ta không hiểu ý của bạn, không phục tùng bạn mà có thể là vì người ta không muốn làm như thế. Vì thế bạn không cần phải nói đi nói lại trừ khi bạn muốn biến mình thành một người nói lảm nhảm, chẳng có lợi ích gì cả. Phương pháp tốt nhất lúc này có thể là để cho họ tự mình đi tìm kiếm. Cho dù phải đầu rơi máu chảy thì cũng nhất định phải giao được số tiền ngừng trệ.

Phải học cách từ chối nhưng không được có cảm giác hối hận. Khi chúng ta từ chối người khác chúng ta thường có cảm giác hối hận mạnh mẽ. Điều này sẽ ảnh hưởng đến quyết định. Nếu bởi vì một quyết định nào đó của bạn mà tổn hại đến lợi ích của người khác thì bạn không cần phải hối hận. Hối hận - ngoài việc giày vò bản thân ra nó còn làm cho chúng ta ngu đi.

Có lúc con đường thông xuống địa ngục sẽ lát đầy những viên gạch chúc phúc. Một trong những việc thảm nhất trên thế giới, chính là thiện ý trở thành tiêu chí đường cho bị kịch.

Có người coi ngôi nhà là động lực tốt nhất trong cuộc sống, điều này giống như coi tiền là động lực, tầm nhìn thấp và hoang đường. Hai năm nay giá nhà leo thang, mọi người đều có liên quan ít nhiều đến nhà đất, nhà đất nghiêm nhiên trở thành một thành viên trong gia đình, thậm chí còn là thái thượng hoàng. Nhà đất không giống như tiền vừa nhìn đã khiến người ta hoa mắt, khi chúng ta nghĩ đến ngôi nhà chúng ta sẽ nghĩ ngay đến tình thân, âm áp, đoàn tụ, hội tụ.... tốc độ này nhanh đến mức chúng ta khó lòng mà cảm giác được, lâu dần sẽ dễ dàng vượt qua thuộc tính kinh tế của căn nhà, trực tiếp bước vào không khí âm áp hùng hực, coi căn nhà như người nhà của mình, và nơi đó tràn đầy niềm vui.

Nhưng vẫn phải phân khai. Không có nhà tự nhiên sẽ khiến người ta chán nản, nhưng chúng ta vẫn có thể thuê một căn phòng nhỏ để hưởng thụ niềm vui của đời người. Nếu như không có sự liên kết tâm hồn thì nhà to đến mấy cũng trở thành một cái động rỗng.

Trái tim con người nếu như không có quy tắc chuẩn thì một khi thời đại mang đầy tính lựa chọn và phong phú như thế đến gần sẽ rất khó khăn. Nếu như một con thuyền không có cảm giác phương hướng thì khi gặp gió đông tây nam bắc bạn nói xem nó sẽ đi về đâu? Vật chất quá nhiều dễ khiến con người ta mê muội. Không nên khiển trách vật chất, nó chỉ khiến cho trái tim sáng trong hơn mà thôi.

Chỉ có một con đường thoát khỏi cục diện, tôi chưa từng đi qua.

Khi một người không có cách nào khác nâng cao năng lực của mình thì có thể nâng cao mức độ lựa chọn.

Thường có người nói với bác sĩ tâm lý rằng khi tôi rơi vào cục diện khó khăn, bác sĩ có cách nào để thay đổi hoàn cảnh khó khăn của tôi?

Thông thường tôi nói với họ, tôi không có cách nào thay đổi hoàn cảnh mà bạn gặp phải.

Đối phương thông thường sẽ nói: Vậy tôi phải làm cách nào?

Tôi trả lời: Bạn có thể thay đổi lựa chọn của bạn.

Mọi người thường nghĩ rằng trời rất hẹp, mức độ có thể lựa chọn cũng rất hẹp, thực ra không phải vậy.

Xã hội phát triển đến ngày nay đã cho chúng ta có càng ngày càng nhiều không gian lựa chọn.

Bạn nên sử dụng nguồn tài nguyên này một cách hợp lý, ví dụ bạn cảm thấy hôn nhân không lý tưởng, nếu như một trăm năm trước bạn chỉ có thể chọn cách ngấm ngầm chịu đựng, hoặc từ bỏ, hoặc là tự sát, còn bây giờ bạn có thể chọn cách chữa bệnh cho cuộc hôn nhân của bạn, hoặc là từ bỏ, hoặc là làm lại một cuộc hôn nhân hạnh phúc khác.

Ví dụ như cuối cùng bạn hoàn toàn mất niềm tin vào hôn nhân bạn có thể lựa chọn sống độc thân, cuối cùng còn có thể tự sát (Xin lỗi, tôi muốn đặc biệt nhắc nhở ở đây là, tự sát không phải là một cơ

hội tốt, tôi kiên quyết phản đối. Thế nhưng bạn không thể không nói rằng nó cũng là một trong các lựa chọn).

Bạn xem, có phải là mức độ lựa chọn sẽ rộng hơn rồi không?

Trên thế giới có một con đường, con đường đó lại có cục diện “dễ thủ khó công” vô cùng hiểm trở, có thể có con đường như vậy nhưng tôi chưa bao giờ đi qua. Về cơ bản đều có thể tìm ra một vài con đường nhỏ, tắt, để có thể lựa chọn nhiều hơn.

• **Nghiêm khắc và làm khó.**

“Nghiêm khắc và làm khó nhiều lúc cứ lẫn lộn với nhau”.

Trong tình hình có thể kiểm soát được, yêu cầu đối với bản thân đạt được 80% so với mức độ cao nhất 100%, như vậy là nghiêm khắc. Còn làm khó, là để bản thân mình đi làm việc mà bình thường bản thân mình chưa bao giờ làm được.

Hoặc người khác làm được, có thể bản thân ở điều kiện tốt nhất có thể làm được nhưng phần lớn tình huống là không làm được. Nói thật, tôi chủ trương làm một người luôn làm khó bản thân. Tại sao? Bởi vì làm khó thì những việc vui đùa sẽ không thể vui đùa được nữa, sẽ trở thành những việc khó khăn. Một việc, khổ bình thường thì có thể được, thế nhưng không được khổ quá. Nếu như khổ quá sẽ đánh mất đi dũng khí để cố gắng. Một việc, thời gian khổ cũng không thể quá dài, trong thời gian ngắn gian khổ thì còn được thế nhưng nhất định phải có ánh sáng “khổ tận cam lai”. Nếu không thì cuộc sống sẽ mất đi ánh sáng vốn có của nó, trở thành một buổi biểu diễn của nỗi khổ.

Khi quá khổ tôi sẽ từ bỏ. Tôi cảm thấy đây không phải là hèn nhát mà chỉ là một cách lựa chọn. Mọi việc trên đời chỉ cần không ảnh hưởng đến lợi ích cơ bản của người khác thì tự mình nên có quyền quyết định. Tôi không thích cảm giác gian khổ đến như hoàng liên, mong muốn đời người có nhiều ánh sáng và hy vọng, ấm áp và hạnh phúc. Vì thế, đối với tôi mà nói tôi không làm khó mình. Một người không làm khó bản thân thì thông thường cũng không làm khó người khác. Mình không làm được thì đừng nên làm khó người khác.

Tôi quen một người bạn. Cậu ấy rất coi trọng việc ra sách. Sách của cậu ấy xuất bản rồi, tặng tôi, trong cuốn sách còn có nét bút nét vẽ của cậu ấy sửa từng lỗi nhỏ. Cậu ấy nói, tức không chịu được, xem xét kỹ lại cả cuốn sách có mười mấy lỗi sai. Phụ trách biên tập thật thiếu trách nhiệm.

Lúc đó tôi chưa ra cuốn sách nào, khi vui mừng cho cậu ấy mà cũng cảm thấy rất vất vả. Tôi nói, mỗi quyển sách cậu đi tặng người khác, cậu đều sửa hết lỗi sai à? Cậu ấy nói, đương nhiên, tôi không thể chịu được người khác nhìn thấy các lỗi sai trong sách của tôi. Tôi mua một trăm cuốn sách, tặng mấy chục người bạn. Cho dù không phải là áo gấm hôi hương nhưng cũng không thể để trên áo gấm có dấu vết của côn trùng cắn được.

Tôi nói: Tìm từng quyển một, sửa từng chữ một, công không nhỏ đâu.

Cậu ấy buồn rầu nói: Không nói đến công cán gì, mấu chốt là tình cảm giả tạo. Khi sửa chữa các lỗi sai tôi tức lắm. Hóa ra một sản phẩm tốt như thế lại có nhiều lỗi sai thế này. Mỗi lần nhìn thấy một lỗi sai tôi lại giống như nhìn thấy một con gián trong nồi cháo vậy. Cảm giác đau lòng, giống như đứa con của mình bị người ta tát cho vậy.

Gương mặt cậu ấy thể hiện rõ nỗi đau, tôi vẫn không thể quên được hôm đó. Sau này tôi cũng xuất bản sách, tôi cũng nhìn thấy những lỗi sai trong sách của mình. Tôi biết trong giới xuất bản sách tỉ lệ sai sót dưới 1/10.000 là được phép. Tôi muốn nói rằng 10.000 chữ có 1 lỗi sai, tiêu chuẩn này thực sự rất nghiêm khắc, thế nhưng nếu thực sự xuất hiện cũng là một sai sót không nhỏ. Ví dụ như một quyển tiểu thuyết dài ba mươi vạn chữ có nghĩa là trong cuốn sách này có thể có sai sót là ba mươi lỗi, còn cuốn sách vẫn là một sản phẩm đạt yêu cầu.

Ba mươi lỗi sai! Đây là khái niệm gì chứ? Giống như một bát cơm trắng khi ăn sẽ gặp ba mươi hạt cát vậy. Bạn cảm thấy thế nào? Chắc rằng sẽ mỗi lần?

Có điều, tôi không cảm thấy giận. Thật sự không giận, không phải tôi cố làm ra mình độ lượng.

Tôi nghĩ, nghề nghiệp nếu đã quy định như thế thì cũng là một việc bình thường. Đối với những việc bình thường thì không cần phải làm to mọi chuyện lên.

Tôi tin rằng người đọc cũng sẽ có những cảm nhận về những lỗi sai này. Chúng ta phải tin tưởng quần chúng. Một quyển tiểu thuyết tốt hay không chủ yếu quyết định ở chất lượng bên trong, sai sót không phải là vấn đề chủ chốt.

Là một người sáng tác, đương nhiên sẽ tương đối nương tay với tác phẩm của mình, thực ra đó là tâm trạng luôn coi cái chổi cùn như là của quý, rất dễ tính toán này nọ. Người khác càng khoan dung hơn, xét cho cùng đây chỉ là một cuốn tiểu thuyết, đọc xong là sẽ quên ngay, bởi lòng tìm vết không cần thiết.

Người bạn đó đổ lỗi cho người biên tập như vậy là không đúng. Sau này tôi được biết là người ta không đồng ý làm tác phẩm của anh ấy nữa, con đường văn chương của anh ấy cũng gặp khó khăn. Đó cũng là một cái giá của làm khó.

• **Quá yêu bản thân không thể trở thành lý do để cố chấp.**

Có một câu nói mà mọi người hay nói đó là: Hãy yêu bản thân bạn.

Có người tưởng rằng yêu bản thân mình nghĩa là lúc nào cũng dựa vào ý kiến của mình để làm việc, tưởng rằng có thể không yêu người khác, tưởng rằng bản thân có thể sai khiến người khác, điều này thực ra là một cách hiểu nhầm của việc yêu bản thân mình.

Yêu bản thân mình không có nghĩa phải để tất cả các mong muốn đều đạt đến sự thỏa mãn, không thể nói bản thân mình là một cá thể độc lập, tất cả đều phải xuất phát từ lợi ích của mình. ở đây “bản thân” có hàm nghĩa rộng rãi.

Mỗi người đều không phải là cô lập, bạn là bản thân bạn nhưng không hoàn toàn là bản thân bạn. Ví dụ, nếu như bạn yêu bản thân mình mà khi quốc gia gặp khó khăn bạn lại không tiến về phía trước, lại thụt lùi. Vậy thì quốc gia không còn là quốc gia, bạn sẽ yên thân ở đâu? Tình yêu bản thân của bạn đã trở thành trống rỗng?

Không có ai có thể phân khai một cách triệt để với người khác, vì thế từ “bản thân” không phải là một người cô lập mà là một người trong quần thể người. Bạn không thể mượn cớ của bản thân mình mà làm tổn hại đến lợi ích của người khác. Bởi vì nói một cách khác, lợi ích của bản thân mình luôn gắn liền với lợi ích của người khác.

Yêu bản thân chính là tìm được sự hòa hợp nhất giữa bản thân và lợi ích công cộng, để khả năng của bản thân được phát huy tốt nhất, có thể để tập thể trở nên đoàn kết hơn, mạnh mẽ hơn, lâu dài hơn, tốt đẹp hơn vì có sự tồn tại của bạn.

Ý nghĩa đều đi đâu hết rồi?

Người cổ đại thường chú ý đến nhu cầu sinh tồn cơ bản nhất. Cuộc sống bình thường sẽ tự nhiên mà chuẩn bị khả năng để mang đến những ý nghĩa đặc sắc nhất. Cuộc sống của con người tiếp cận gần với đất như thế cho nên mỗi người đều hoài nghi bản thân mình là một phần của thiên nhiên. Bọn họ trồng trọt, thu hoạch, nấu nướng, sinh con cái, sau đó là mắc bệnh và chết, cuối cùng là trở về với đất. Bọn họ coi tương lai rất tự nhiên, cảm thấy tương lai rõ ràng lắm, đó chính là ăn cơm no, cháu con đầy nhà, thực hiện lần lượt từng việc một, hy vọng có thể mỗi năm, mỗi tháng, mỗi ngày đều nhìn thấy sự tuần hoàn của tự nhiên. Bọn họ có cảm giác quy thuộc mạnh mẽ với những thứ thuộc về thiên nhiên như mặt trăng, mặt trời, sao, sông, núi... Bọn họ hiểu được bản thân mình là một phần không thể thiếu của gia đình và tập thể. Đối với những sự tồn tại trên đây từ trước đến giờ chưa ai phải đặt câu hỏi.

Đúng thế. Có ai có thể hỏi một người nông dân vùi đầu làm việc gian khổ rằng: Ông làm ăn vất vả như vậy để làm gì? Ông ấy nhất định tiếp tục làm, đối với ông ấy mà nói, lương thực ăn uống của ông, vợ con ông, bố mẹ ông đều bắt đầu từ công việc vất vả này, điều này cần phải nói nữa hay sao?

Thế nhưng, ngày nay ý nghĩa đó không còn nữa. Đô thị hóa, công nghiệp hóa, khiến cho cuộc sống thiếu dần đi mối quan hệ máu thịt với thiên nhiên. Chúng ta không nhìn thấy bầu trời sao, mỗi người

chúng ta dường như đều thoát ly khỏi sợi dây sinh mệnh cơ bản với thế giới. Bạn kết nối mạng, bạn có thể mua bán cổ phiếu trên thị trường, thế nhưng ý nghĩa này có liên quan không?

Chúng ta có quá nhiều thời gian để đặt ra nhiều vấn đề, chúng ta cần thiết phải đối mặt với sự khảo nghiệm vô tình của tự do, thế nhưng chúng ta đã mất đi vật tham khảo.

Công việc không có ý nghĩa hơn, một chút sáng tạo cũng không có. Sinh con cái cũng không có ý nghĩa nữa, dân số thế giới bùng nổ, có khi không sinh con cái còn có ý nghĩa hơn.

Ý nghĩa của sinh mệnh là kết cấu tâm lý vô cùng quan trọng, có liên quan vô cùng mật thiết với mỗi con người. Nhà tâm lý học vĩ đại Carl Gustar Jung nói: bệnh nhân của tôi một phần ba không phải vì mắc bệnh gì đó có thể định nghĩa được, mà là vì cuộc sống không có ý nghĩa, không có mục tiêu.

Nhà tâm lý học Frank có một cách nói khác. Ông nói: ít nhất là có 50% khách đến đều có vấn đề này: Cảm thấy cuộc sống không có ý nghĩa.

Sartre nói: Con người là một sự nhiệt tình làm việc vô ích. Sự sinh ra của chúng ta chẳng có ý nghĩa gì, chết đi cũng không có ý nghĩa gì. Nhưng sau khi Sartre nói xong câu này, trong tiểu thuyết của ông ấy lại khẳng định rõ ràng ý nghĩa của sự theo đuổi, bao gồm việc tìm một gia đình trên thế giới này, tìm tình bạn, tình đồng chí, hành động, tự do, chống lại áp bức, phục vụ người khác, tự mình tham gia và thực hiện.

Trong cuộc sống hiện tại, đi tìm ý nghĩa cho cuộc sống đã trở thành một nhiệm vụ cần thiết cho cuộc sống này. Mỗi một người đều có một hệ thống ý nghĩa cho riêng mình, bao gồm hành vi chuẩn: Dũng cảm, phản kháng cao ngạo, đoàn kết tình bạn, yêu...

Bạn là ba phần trăm à?

Nếu như có một ngày, bạn nói: Công việc này mang lại cho tôi sự trải nghiệm cao nhất, khiến tôi đạt được niềm vui rất lớn, điều không thể ngờ tới đó là nó còn khiến cho tôi có nhiều tiền. Vậy thì chúc mừng bạn. Bạn đã mang niềm vui của bản thân và việc phục vụ cộng đồng kết hợp lại với nhau. Nghe nói những người có thể làm đến điểm này chỉ chiếm 3% trong tổng dân số.

Không nên coi thường công việc. Công việc là một bộ phận quan trọng khiến cho chúng ta cảm nhận được ý nghĩa của cuộc sống. Nếu như bạn chỉ coi công việc là công cụ kiếm tiền vậy thì bạn đã đánh mất đi một niềm vui lớn trong cuộc sống rồi. Một phần công việc yêu thích khiến cho chúng ta có cảm giác có sứ mệnh, mang lại thân phận cho chúng ta, là một cách để chúng ta hô ứng với xã hội. Tiềm năng của chúng ta có thể phát huy trên khán đài của công chúng, chúng ta báo đáp lại xã hội, trong lòng chúng ta sẽ có cảm giác thỏa mãn.

Mỗi loại công việc đều mang lại niềm vui, đồng thời mỗi loại công việc đều gian khổ. Vấn đề hiện nay đó là niềm vui đó có phù hợp với bạn hay không? Niềm vui cũng có chất lượng cao thấp, phân chia duy trì lâu dài hay không. Có niềm vui chỉ là sự tò mò, sau khi bạn biết được bí mật trong đó thì niềm vui sẽ biến thành sự chán ghét. Có niềm vui giống như ử rượu, thời gian càng dài bạn càng cảm nhận được mùi thơm nức lòng người. Nói đến buồn đau thì điều này cần phải thực sự rèn luyện một đợt. So sánh một chút thì buồn đau còn quan trọng hơn niềm vui, bởi vì đó là tận đáy của bạn. Bạn có thể tiếp nhận được nỗi đau muôn đời không? Mức độ chịu đựng sự đau buồn của bạn như thế nào? Thời gian bạn có thể nhẫn nại được là bao nhiêu? Bạn có thể thay đổi vì nó như thế nào?

Sự ảnh hưởng của nhân cách đối với công việc luôn luôn có hứng thú. Bạn luôn phải có sự hiểu biết nhất định về công việc ngành nghề đó. Đó là việc gì? Quy tắc của nó như thế nào? Đây không phải là một môn học đơn giản, bạn nên biết rằng hiện nay trên thế giới có hơn hai vạn ngành nghề đang phát triển. Mỗi một ngành nghề đều có cách vận hành riêng, nếu như bạn không nắm rõ đến lúc bước vào làm có thể bạn không chịu được. Bạn không biết quy tắc của trò chơi thì trò chơi sẽ mang lại cho bạn sự lo lắng và áp lực mà thôi.

Các ngành nghề có thể có quy tắc ngầm, bạn có biết không? Tôi biết có một số quy tắc ngầm không thể để lộ rộng rãi được, thế nhưng nhiều năm rồi nó vẫn tồn tại trong ngành nghề đó. Nếu như bạn muốn tiếp nhận ngành nghề đó bạn nên hiểu hết toàn bộ về nó: Quy tắc trên mặt bàn và quy tắc dưới

mặt bàn. Nếu như bạn là một người có tính sạch sẽ về mặt tinh thần thì bạn nên tránh xa quy tắc ngầm ấy. Bạn không thể một bên vừa không chế nó một bên vừa lợi dụng nó, như vậy thì bản thân bạn chỉ là một sinh vật chìm dưới mặt nước mà thôi.

Khi bạn thử làm một công việc đầy tính sáng tạo thì bạn nên tin tưởng vào trực giác của bạn, không nên quá lý trí. Bởi vì lý trí thông thường là phán đoán thông qua những kinh nghiệm đã có, thế nhưng lần này quá lý trí sẽ chỉ như tên thích khách mà thôi.

Do mối liên hệ giữa giá trị công việc và ý nghĩa cuộc sống bị chùng xuống và rạn vỡ, con người hiện đại thường đưa tay ra nhưng mịt mờ không nhìn rõ năm ngón tay. Công việc đã chiếm đi những tháng ngày thanh xuân, đầu tư tâm huyết, tinh thần cạn kiệt. Khi chúng ta không thể tiếp tục tìm được niềm vui và ý nghĩa trong công việc nữa thì những khả năng ở mặt phụ mới đến thật mạnh mẽ, sự kiên quyết còn vượt qua dự tính của bạn. Tuy nhiên trong công việc càng lúc càng không tìm được cảm giác hạnh phúc, thì chúng ta càng lúc càng muốn đi tìm nó. Điều này hình thành lên một sự trái ngược.

Tôi đã từng nghe một câu danh ngôn thế này: Người may mắn nhất trên thế giới là tìm thấy một công việc, anh ta không cần làm việc. Câu này nói ra có chút không xuôi, nói trắng ra nghĩa là bạn coi công việc đó như một phần trò chơi, khi bạn làm việc hoàn toàn không có cảm giác bị ép buộc phải làm, mà là xuất phát từ nội tâm và yêu thích.

Công việc đó chính là yêu bản thân, yêu xã hội, là một cốc rượu đuôi gà của sự hỗn hợp giữa cảm giác thành tựu với tổ chất của xã hội. Nếu như bạn luôn coi công việc là một nguồn dinh dưỡng để nuôi sống gia đình vậy thì bạn không chỉ có lỗi với bản thân mà còn có lỗi với công việc.

Công việc có thể thay đổi nhưng sự nghiệp thì không. Sự nghiệp mang lại phương hướng cho sinh nhai. Sự nghiệp phải duy trì, nó phải luôn đi cùng với nhân sinh quan, giá trị quan. Sinh nhai là một khái niệm rất rộng rãi. Đó là điểm khác nhau của công việc và sự nghiệp. Nếu như bạn có thể dung hòa công việc và sự nghiệp với nhau thì đúng là trời và người hợp làm một rồi.

Tất cả các công việc đều có tính thần thánh của nó, đều có người thích tồn tại cùng với nó. Nên cố gắng biến công việc của bạn thành niềm vui nên có. Đây chính là một cảnh giới vô cùng tốt đẹp. Bạn làm công việc này, nó khiến cho bạn vui vẻ, nó khiến cho người khác cảm thấy được giúp đỡ, người ta trả thù lao cho bạn, bạn nói xem đó có phải là niềm vui từ nhiều phía không. Việc như thế này, từ trên trời rơi xuống cũng có, tuy có nhưng tỉ lệ không cao. Vì thế, bạn nên có ý đi tìm, để đạt được đỉnh cao của hạnh phúc, giống như hôn nhân vậy.

• Đập vỡ chiếc thước ở đâu cũng có.

Nên dùng thái độ bình thường nhất để làm một việc không bình thường. Đây chính là chân lý “tâm lý bình thường”.

“Tâm lý bình thường”, mấy chữ này có nhiều người nói nhưng người thực sự hiểu nó thì không nhiều. Bởi vì “bình thường”, nó không phải là một trạng thái phụ thuộc trôi theo sóng, theo gió mà nó là một thái độ sống thực tế và cụ thể. Nó không dễ dàng như chúng ta tưởng tượng, nó không dễ dàng thể hiện ra độ cao của trí tuệ, nó thể hiện ý chí kiên cường.

Nếu như người khác không có yêu cầu gì với bạn thì thực sự đó là một việc rất thảm. Bạn bị bỏ rơi, bạn sẽ cảm thấy không có giá trị, bạn sẽ mất đi cảm giác quy thuộc. Vì thế khi người khác có yêu cầu rất cao với bạn bạn không nên buồn rầu. Đó là vì người ta rất xem trọng khả năng của bạn, cho rằng bạn có khả năng chiến thắng. Đương nhiên, nếu như nó thực sự vượt qua phạm trù của bạn thì bạn có thể đưa ra ý kiến, thế nhưng không được chán nản cúi đầu.

Khắp nơi đều là thước đo. Đo đến mức phát sợ. Chiều cao là thước, bởi vì nó được xếp vào mấy hàng trên trong điều kiện đi chinh phục hôn nhân. Cân nặng là thước bởi vì nó có liên quan mật thiết đến hình tượng của nhiều người. Chức vụ là thước, đơn giản vì nó là bậc thang duy nhất đo xem bạn có tiến bộ hay không. Xếp hạng là thước, cho dù ở quốc tế, trong nước, trong tỉnh, trong trường, trong lớp thì nó đều là cột mốc của địa vị và tư cách của bạn. Tuy nhiên người lập ra cái thước đó là ai? Con người đã quên rồi.

Hãy cứu bản thân mình ra khỏi những chiếc thước đo đó, đây là một nhiệm vụ cấp thiết.

Mãi mãi không nên coi sự tiến bộ của người khác làm thước đo năng lực của chính mình. Đây là một phương thức quen thuộc của những người không tự tin. Cho dù là đối với người khác hay đối với bản thân mình đều không kỳ vọng quá cao. Vì thế khi bạn bè tụ họp nên nhất định phải thoải mái, thả lỏng, chúng ta gặp nhau vì tình bạn trong quá khứ chứ không phải gặp nhau vì trận tử thí ngày hôm nay.

- **Phê bình thường xuyên có sức phá hoại.**

Con người thường cảm thấy vô cùng kịch liệt với những việc bản thân mình cảm thấy xấu hổ. Đây là một kết luận không lấy gì làm thoải mái cả. Nếu như bạn nhìn thấy ai vô cùng cứng rắn thông thường là do nỗi đau của họ bị chạm đến. Mà nỗi đau này thường có liên quan đến sự xấu hổ.

Khi một người cảm thấy mất mặt thì cũng cảm thấy không có năng lực. Đây là một đặc điểm của con người hiện đại.

Có thể, nhìn từ một góc độ khác mà nói, chúng ta vô cùng xem trọng sự tôn nghiêm. Khi bạn tôn trọng một người nào đó thì người ta sẽ có một khả năng lớn hơn.

Nên nhớ kỹ rằng phê bình có sức tàn phá mạnh. Nên thận trọng phê bình cho dù là với trẻ con hay người lớn.

Tỉ lệ xấu hổ có thể thay đổi con người chiếm 50%, cho dù là do chúng ta vì cảm thấy xấu hổ mà thay đổi hành vi của mình thì đây cũng không phải là một mô hình tốt. Hơn nữa, vẫn còn 50% người không thay đổi vì điều đó.

Tôi không tìm thấy phương pháp nào cổ vũ mọi người thay đổi 100%, thế nhưng theo kinh nghiệm của tôi thì tôi thấy chắc chắn nó còn cao hơn 50%.

Đặc biệt là đối với trẻ em, khiến bọn chúng cảm thấy xấu hổ luôn không bằng khiến cho chúng cảm thấy tự hào và vinh quang. Cho dù xấu hổ và cổ vũ đều khiến người ta có sự thay đổi với tỉ lệ như nhau, tôi cảm thấy nên chọn nhiều theo hướng cổ vũ hơn. Điều này sẽ tương đối âm áp và tươi sáng hơn, sẽ sinh ra hiệu ứng tốt, lâu dài hơn.

- **Năng lượng hút sâu của lỗ đen thường dựa trên danh nghĩa của tình yêu.**

Khi một người nói ra điều sâu xa nhất, điều không thể nói với ai, điều quan trọng nhất trong nội tâm dường như nó sẽ có sức thu hút, hấp dẫn mạnh mẽ với người nghe.

Những điều tâm sự này không chỉ bao hàm tức giận, bị thương, khúc mắc mà còn thường có sự yếu đuối nhất của người mạnh mẽ và nỗi buồn nhất của người yếu đuối. Là một người lắng nghe bạn nhất định phải bình tĩnh. Bởi vì chỉ có sự bao dung, khoan dung vô hạn của bạn lúc này mới có thể khiến cho người nói tiếp tục cởi mở lòng mình, để cởi mở nỗi lòng tâm sự bao lâu nay.

Bạn nên khắc phục mọi điều của bản thân để cố gắng lắng nghe đến cùng. Đối phương chỉ có thể nghẹn ngào, kiềm chế nỗi lòng bao lâu sau mới có thể tìm được phương hướng để mở lời.

Mỗi khi gặp tình huống thế này bạn không nên hoảng hốt. Đây là vũ đài tin tưởng trong nhân gian, còn bạn là khán giả duy nhất.

Có một số gia đình, dưới danh nghĩa của “tình yêu” đã thực hiện sự độc tài và uy quyền. Cho dù là con trai hay con gái, khi tìm bạn đời đều phải xem xét kỹ lưỡng đến môi trường như thế này.

Trên thế giới có rất nhiều lỗ đen chúng đang hút hết năng lượng của bạn. Ví dụ, một đứa trẻ khi còn nhỏ nếu như không đạt được cảm giác an toàn đầy đủ, trong tình huống nó không được chữa trị, thì cả đời nó sẽ không có cách nào thiết lập được sự tin tưởng đối với người khác. Việc đánh mất đi cảm giác an toàn này sẽ là lỗ đen lớn nhất trong nhân gian.

Không nên làm việc dưới quyền một cấp trên không có cảm giác an toàn, họ chỉ có hoài nghi mà thôi.

Không nên kết hôn với một người không có cảm giác an toàn, họ không thể đồng cam cộng khổ với mình được.

- **Ngoan cường quan trọng hơn kiên cường.**

Con người nhất định sẽ có quy hoạch đối với cuộc sống của chính mình. Thế nhưng khi có một sự

việc mới xảy ra bạn phải có khả năng để sửa chữa kế hoạch của mình. Dương nhiên, điều tôi muốn nói ở đây là kế hoạch ngắn hạn, chứ không muốn nói tới mục tiêu cả đời của bạn phải thay đổi không ngừng như mưa gió, thời tiết. Nếu như bạn không thể từ bỏ cuộc sống đã được lên kế hoạch vậy thì chẳng có cách nào tiếp nhận cuộc sống mới đang chờ đợi bạn.

Đi sai rồi, liệu có thể quay lại điểm bắt đầu để bắt đầu lại một lần nữa? Có lúc có thể, phần lớn thời gian thì không thể. Bởi vì bạn đã đánh mất thời gian và sự tín nhiệm. Con người không thể tắm hai lần trên một dòng sông, càng không thể nói là cùng một xuất phát điểm. Mỗi một sự thay đổi của con số đều ảnh hưởng đến tiến trình và phương hướng của sự phát triển. Đối với điều này chúng ta nên chuẩn bị tư tưởng đầy đủ.

Một số người chỉ giỏi chạy trốn thì lần đầu tiên chạy thì chạy thôi. Lần thứ hai cũng dễ dàng chạy thêm lần nữa. Nhưng lần thứ ba không nên chạy trốn bản thân hay người khác nữa. Luôn luôn chạy trốn thì chẳng bao giờ tiến bộ được.

Những người tràn đầy năng lực sáng tạo thông thường thường có một trái tim như trẻ con, luôn tràn đầy cảm giác hiếu kỳ. Phẩm chất hiếu kỳ này nếu ở một đứa trẻ thì sẽ là bẩm sinh, còn ở người lớn thì cần phải hết sức duy trì. Tôi nói duy trì ở đây không có nghĩa là nói ở đâu đâu bạn cũng nên làm ra bộ ngạc nhiên, mà đó là một cảm giác phát ra từ nội tâm, tìm hiểu sự hứng thú của thế giới này. Điều này không khó bởi vì thế giới này luôn tràn đầy những lĩnh vực mà bạn chưa hề biết, bạn chỉ cần không nên hủy diệt ánh mắt tò mò của bạn thì sự hiếu kỳ sẽ giống như một bảo vật, luôn luôn được nâng cao.

Nên có cảm giác hài hước. Sự sinh ra của cảm giác hài hước bắt nguồn từ cảm giác tiếp nhận của bản thân, sự tiếp nhận của xã hội loài người, sau đó sẽ có cảm giác vui cười. Hài hước không nên cố ý, nếu như cố ý thì điều đó là tự tìm nỗi khổ. Nếu như bạn không có khiếu hài hước thì điều này cũng chẳng có gì đáng tự ti cả, cũng không cần phải đi học làm gì. Duy trì bản thân bạn như trước là được rồi, không cần phải để ý quá nhiều.

Đối với một người thành công mà nói thực ra ngoan cường còn quan trọng hơn kiên cường. ý nghĩa của “kiên” là bẻ không vỡ, nhưng ngoan cường, ngoài ý nghĩa đó ra, còn có ý nghĩa cường điệu hơn trăm nghìn lần. “Ngoan” có nghĩa là gì? Nghĩa là ngu dốt nhưng không chịu tiếp nhận giáo dục. Tin vào bản thân, không được thay đổi.

Phần 5: Dùng sinh mệnh lau sinh mệnh

• **Ba điều kiện tiền đề của sinh mệnh.**

Cả sinh mệnh của bạn là do ba điều kiện tiền đề quyết định: Thứ nhất là những thứ vây quanh cơ thể bạn, được sinh ra cùng bạn. Thứ hai là những thứ mà người khác thông qua giáo dục, dựa theo kinh nghiệm và tưởng tượng của họ để thiết kế trên con người bạn. Thứ ba là những thứ bạn thiết kế, quyết định trên con người bạn dựa vào tưởng tượng của chính bạn.

Những thứ được sinh ra cùng với bạn thì chúng ta không thể nào thay đổi được. Ví dụ, bạn không thể thay đổi nơi bạn sinh ra, cha mẹ của bạn, tướng mạo của bạn, giới tính của bạn... Vì thế, đừng lãng phí thời gian sức lực vào những thứ đó.

Những thứ mà người khác thông qua phương pháp giáo dục để truyền thụ cho bạn, khi còn nhỏ, nó là người thống trị vô cùng mạnh mẽ. Nếu có chỗ nào không thỏa đáng thì khi lớn lên bạn có thể thay đổi nó. Chỉ sợ bạn không ý thức được mà lại coi đó là ý trời ý đất, vậy thì lúc đó bạn đã trở thành con tin của nó rồi. Nói cách khác, giáo dục về cơ bản là đúng đắn thế nhưng nó cũng kèm theo nhiều thứ không đúng đắn, yêu cầu bạn đi tìm những điều đúng đắn trong những điều giả tạo, đi tìm những thứ tinh hoa trong những thứ thô.

Tôi cho rằng một người đầu tiên nên học cách “nghĩ”. Sự tưởng tượng của bạn sẽ kiến tạo nên tương lai của bạn, điểm này bạn nhất định phải ghi nhớ nhé!

Có thể có bạn khi đọc đến đây sẽ nói, tôi muốn làm quốc vương, liệu có làm được không? Tôi muốn năm thê bảy thiếp, có làm được không? Đừng như thế. Bạn đừng nghĩ đến những chuyện bị xã hội và lịch sử hạn chế như thế. “Nghĩ” nên có mục đích, nên có mức độ, nên có tính khả thi. Đây mới là “nghĩ” có ý nghĩa kiến thiết. Ngược lại, có cách “nghĩ” phá hoại, có cách nghĩ điên cuồng, đó là suy nghĩ lung tung, mơ mộng hão huyền.

Vì bản thân mình mà “nghĩ” một cách có thực tế, là nền tảng cơ bản của mọi thành công.

• **Sạch sẽ chứng minh phẩm chất của bạn.**

Nếu như quần áo của bạn có vết bẩn thì cho dù nó có đắt như thế nào đi nữa thì không nên mặc chúng trước khi bạn đã giặt sạch chúng. Đồ quý giá thể hiện sự giàu có của bạn còn sạch sẽ chứng minh phẩm chất của bạn.

Có một cô gái hỏi tôi, một người con gái nên mặc qua bao nhiêu quần áo mới trưởng thành được? Tôi hơi ngạc nhiên, trước đây con gái trong gia đình bình thường không bao giờ hỏi câu này cả. Yêu cầu về quần áo của con gái hiện nay càng ngày càng nhiều. Mỗi năm đều có màu sắc thịnh hành, nếu như bạn còn mặc màu của năm trước thì là lạc hậu, là nhà quê, là một cái rong biển phai màu trên bãi cát.

Có một lần tôi nhận được một lời mời làm cố vấn cho một hội nghị thời trang. Tôi nói: cô có nhầm không, tôi là một người ngay cả màu sắc thịnh hành còn không biết làm sao mà làm cố vấn thời trang được chứ? Tôi chỉ có thể từ chối mà thôi. Bọn họ nói, đây là do chúng tôi muốn thu thập ý kiến của mọi người ở các ngành các nghề quan tâm về thời trang, cho nên người ngoài ngành không cần phải lo lắng. Tôi vẫn cố gắng chối từ. Tôi cứ nghĩ chuyện này nên kết thúc rồi. Không ngờ mấy hôm sau họ lại dùng cách khác, họ mời một người bạn của tôi đến làm thuyết khách. Bạn tôi nói, một nhà văn nên có quan hệ với các ngành nghề khác. Cậu không nghiên cứu gì về thời trang thì nên nhân cơ hội này mở rộng kiến thức một chút, có gì là sai đâu chứ? Hơn nữa người ta còn tặng cậu một bộ quần áo nữa, hợp với cậu lắm! Nếu như cậu còn không đi thì coi như chuyện tởn nói: tởn với cậu là bạn là giả dối.

Cuối cùng tôi cũng đi buổi hội nghị hôm đó, không phải vì bộ quần áo mà thực sự là vì nửa đoạn đầu và câu cuối cùng bạn tôi nói đã thuyết phục tôi.

Trong hội nghị, ngồi bên cạnh tôi là một người đàn ông nghiên cứu về màu sắc thịnh hành của quần

áo. Tôi như vớ được vàng liền bắt chuyện ngay với ông ấy. Tôi nói, các ông mỗi năm phát hành đều dựa trên nguyên tắc nào?

Ông ấy cười và nói, cô Tất, cô nghiêm túc quá. Màu sắc thịnh hành không phức tạp như cô nghĩ đâu, có điều đó là một khái niệm. Cô biết đây quần áo đều phải chuẩn bị trước. Không thể đợi đến lúc mùa hè rất nóng rồi mới chuẩn bị quần áo mùa hè. Cũng không thể đợi đến lúc mùa đông lạnh cắt da cắt thịt rồi mới chuẩn bị quần áo mùa đông. Nhất là vải vóc đều phải chuẩn bị trước nếu không thì mọi người lấy gì mà đặt may? Nói một cách đơn giản đó là nên mở một hội nghị trước, mọi người cùng ngồi bàn luận với nhau, chọn một màu chủ đạo sau đó chọn thêm mấy màu khác. Sau đó sẽ sản xuất theo kế hoạch. Đến mùa đó khắp phố sẽ có đầy quần áo theo màu sắc đó, màu sắc thịnh hành cũng bắt đầu thịnh hành.

Tôi nghe nửa hiểu nửa không, nếu như màu sắc đó năm nay không thịnh hành được thì làm thế nào? Ông ấy có vẻ cảm thấy tôi vẫn ngu ngơ không hiểu nên vẫn cố gắng tiếp tục giảng giải cho tôi, điều này làm sao có thể có được chứ? Mọi người đều thích mặc quần áo mới, quần áo mới ấy ở đâu ra? Không phải do nhà xưởng sản xuất ra hay sao? Chỉ cần tất cả các nhà máy công ty cùng đồng tâm hiệp lực, đều sản xuất các sản phẩm cùng màu ấy thì đương nhiên sẽ thịnh hành rồi. Hơn nữa khi chúng tôi đã đặt ra sách lược này thì chúng tôi sẽ đẩy mạnh công tác tuyên truyền, ví dụ như nói đến vấn đề bảo vệ môi trường, sa mạc, đại dương, không khí... Một bí quyết quan trọng nữa là để các thần tượng làm người đại diện. Thanh niên thích làm theo, khi thấy những nghệ sĩ trong lòng mình đều mặc quần áo như thế thì đương nhiên họ sẽ mặc theo...

Nghe tới đây tôi chỉ còn cách ra sức gật đầu theo. Dù ngu đến mấy tôi cũng hiểu được với sách lược như thế thì đương nhiên màu sắc thịnh hành sẽ phát triển.

Ông ấy thấy tôi như thế liền hỏi tiếp, nếu như cô là nhà sản xuất cô sẽ nghĩ gì?

Tôi nói, điều này còn phải hỏi, đương nhiên là sẽ mong mọi người mặc quần áo của mình, càng nhiều càng tốt.

Ông ấy nói, đúng thế, mọi người đều nghĩ thế. Nếu ai cũng ba năm mặc đồ mới ba năm mặc đồ cũ, vá vá khâu khâu ba năm nữa, vậy thì ngành thời trang phải đóng cửa à? Vì thế màu thịnh hành năm nay nhất định phải khác với màu năm trước, khác biệt rõ ràng. Bạn không thể lấy cũ làm mới, lấy mất cá làm ngọc trai được. Hơn nữa nếu như bạn mặc quần áo không phải là màu thịnh hành thì sẽ có cảm giác tự ti, không thời thượng, sẽ bị xã hội đào thải... Một khi suy nghĩ này được hình thành thì những người có lập trường không vững sẽ bị bắt làm tù binh của màu sắc thịnh hành. Các hãng thời trang sẽ được một trận cười.

Tôi nói, hóa ra là như thế. Nếu như tôi không mua màu sắc thịnh hành vậy các ông sẽ làm thế nào?

Ông ấy cười và nói, vậy chúng tôi không có cách nào cả. Những người không theo một có hai loại: Một loại là đặc biệt nghèo, không có khả năng để thay đổi quần áo. Vì thế không phải là người tiêu dùng của thời trang, có thể bỏ qua không tính. Một loại nữa đó là những người vô cùng có tố chất, họ không quan tâm đến màu thịnh hành là gì mà chỉ quan tâm xem bộ quần áo này có phù hợp với mình không. Đối với loại người sau thì chúng tôi cũng chịu, không có cách nào khác cả.

Buổi hội nghị hôm đó tôi thu hoạch được rất nhiều. Người đàn ông đó giảng giải rất cụ thể khiến tôi hiểu thêm rất nhiều thông tin về thời trang. Có thể đối với những người thời thượng thì những điều này đều là kiến thức bình thường, thế nhưng đối với một người mù thời trang như tôi thì điều đó vô cùng có ích. Tôi nghĩ, tôi không phải là loại người không đủ tiền mua quần áo thế nhưng cũng không phải là một người có thể đứng ngoài trào lưu của thời trang. Đối với những người bình thường như chúng ta làm thế nào để trong biển thời trang như ngày nay có thể tự do lái con thuyền của chính mình?

Tôi nghĩ phương pháp tốt nhất đó là duy trì sự sạch sẽ của quần áo. Không nên chạy theo mốt. Bởi vì khi mặc rồi thì bản chất của màu sắc thịnh hành đó là lợi ích của nhiều thứ. Là báo cáo về màu sắc thịnh hành của nhà thiết kế, là hành vi buôn bán thuần túy. Bọn họ chế tạo ra một chiến tuyến thống nhất về màu sắc, sau đó cổ vũ mọi người đều mặc thống nhất một loại màu sắc, sau đó khiến bọn họ cùng

phát cuồng lên theo đuổi loại màu sắc đỏ. Nói cho cùng màu sắc thịnh hành lợi dụng đặc điểm tâm lý của con người đó là sợ cô đơn. Lợi dụng sự thống nhất của màu sắc khiến con người cảm thấy họ có sự gắn kết với một loại lực lượng nào đó, mượn sự hòa hợp này để khiến bản thân mình cảm thấy như đang bơi trong thời trang, mãi mãi không thoát ra được.

Tôi không cần nhiều quần áo đến thế, tự bản thân tôi cảm thấy vẫn theo kịp thời trang của xã hội. Quần áo chỉ là thứ mặc bên ngoài, sự sạch sẽ về tâm hồn mới là quan trọng nhất.

• **Thành thật khiến tâm hồn yên tĩnh.**

Xây dựng một số cương lĩnh đối với bản thân, không bao giờ vi phạm, ví dụ như không ăn trộm, không kiêu ngạo, không ngoại tình, không hút thuốc, không đánh bạc, không nói dối, kính trọng bố mẹ và anh em, trung thực với bạn bè... Những điều này không phải tốt cho người khác mà là vì bản thân mình.

Đạo lý làm người trên thế giới thực ra rất đơn giản, phần quan trọng nhất nếu như quy lại thì không quá mười điều. Khi chúng ta học mẫu giáo về cơ bản là đã được học qua. Rất nhiều người cho rằng những đạo lý này đơn giản quá nên coi thường chúng, thậm chí coi việc vi phạm những đạo lý ấy là tiêu chí trưởng thành và lớn hơn. Trong một khoảng thời gian nhỏ hẹp, những điều này không thể hiện rõ khả năng của nó, bạn sẽ nhìn thấy những người nói dối luôn nhiều hơn những người nói thật. Bạn sẽ thấy những người phụ nữ ngoại tình vẫn được ăn sung mặc sướng, những người làm nhiều việc xấu nhưng vẫn không bị trừng phạt ngược lại lại còn nhơn nhơ... Bạn sẽ nghi ngờ những quy tắc trên đây, bạn sẽ coi chúng quá lỗi thời rồi.

Thực ra chúng chính là tinh hoa được cô đọng lại của nhân loại, tính chính xác của chúng có thể không được thể hiện ra trong thời gian ngắn, nếu như bạn co cả đời lại thành một ngày thì bạn sẽ phát hiện ra đó là chân lý không gì phá nổi. Bạn không nói dối, như vậy cả đời sẽ tiết kiệm rất nhiều công lao của tế bào thần kinh não. Bạn không ngoại tình thì cả đời bạn sẽ hưởng thụ rất nhiều niềm vui của sự thẳng thắn, thoải mái. Bạn thành thực, bạn sẽ nhận được vô số sự tín nhiệm, đó là món quà vô giá. Cơ hội cũng sẽ được sinh ra trong sự tín nhiệm.

Tôi đã từng tham gia lớp học với quy mô nhỏ, trong đó có một hoạt động đó là để cho mọi người viết ra những phẩm chất mà mình thích nhất, kết quả đó là hầu hết mọi người đều viết ra là bản thân mình thích sự thành thực. Tiếp sau đó là bản thân tự viết ra ba ưu điểm mà bạn có, một lát sau khi viết xong rồi cô giáo sẽ để cho mọi người lần lượt đọc những điều đó lên.

Kết quả là ai cũng thích thành thực, tán thưởng sự thành thực, thế nhưng khi viết các ưu điểm của mình thì được nhắc đến nhiều nhất đó là lương thiện, có trách nhiệm, có tình yêu, giỏi sáng tạo, chịu thương chịu khó, có tinh thần tập thể... hầu như không có ai nhắc đến thành thực cả. Thế nên có thể thấy thành thực là một phẩm chất nhiều người muốn có thể nhưng lại là phẩm chất mà nhiều người còn thiếu. Những người có phẩm chất này luôn tỏa sáng, đó là ánh sáng âm áp của những người mang phẩm chất này. Bạn nên cố gắng tìm ra những người này và làm bạn với họ nhé. Bạn càng nên cố gắng trở thành những người như thế này, như thế sẽ khiến bạn vui vẻ thoải mái hơn.

Mọi người đều biết rằng khi một vật chất nào đó tương đối hiếm thì giá trị của nó sẽ tăng cao, “của hiếm là của quý” mà, vì thế không nên cho rằng những người thành thực không may mắn, khi thành thực ngày càng trở thành một loại vật chất quý hiếm nếu như bạn có nó thì bạn sẽ có khả năng ngưng tụ. Nó sẽ giống như nam châm hút rất nhiều cơ hội xung quanh bạn.

Thành thực khiến con người luôn vui vẻ. Những người thành thực luôn vui vẻ hơn những người lừa dối, vì thế càng có trí tuệ hơn. Bọn họ không có tật giết mình nên càng không phải đề phòng. Bọn họ càng không ngừng mượn đến các biểu cảm, thể thân để giả tạo hoặc giải thích bản thân. Những người thành thực thường nói những lời thành thực giống như ném một viên đá đi xa, cảm giác rất thoải mái.

Đương nhiên chúng ta không cần tốn nhiều công sức như vậy để tiếp đãi sự thành thực. Tôi chỉ muốn nói là cuộc đời này luôn công bằng, nó không bao giờ để cho những người lừa gạt được đắc ý quá lâu. Nếu mà như thế thì nhân loại thực sự không còn hy vọng nữa rồi, chắc chắn sẽ bị hủy diệt. Vì thế thành

thực có sức mạnh của nó. Không nên coi thường khi thành thực mang lại cho chúng ta sự cô đơn và vất vả nhất thời, nó sẽ mang lại cho chúng ta sự yên tĩnh trong tâm hồn lâu dài, đó mới chính là phẩm chất đáng quý nhất của thành thực.

- **Trên thế giới việc an toàn nhất đó chính là chân thực.**

Đời người không có gì là an toàn tuyệt đối, thế nhưng không có ai có thể uy hiếp được sự chân thực.

Mọi người đều thích sự an toàn, an toàn là nhu cầu cần thiết của con người đằng sau nhu cầu cần có cơm ăn, áo mặc. Thế nhưng an toàn không phải là chỉ đến việc có thể gối đầu ngủ ngon trong một môi trường quen thuộc, cũng không phải là một sự hoang tưởng về an toàn được tạo ra trong nguy hiểm trùng trùng để làm tê liệt đi những gì cần phải vượt qua.

Trên thế giới việc an toàn nhất đó chính là chân thực. Bởi vì sự an toàn của giả dối một khi bị đổ vỡ sẽ là sự nguy hiểm lớn nhất. Những thứ chân thực có thể cởi bỏ hết tất cả các lớp áo giả dối, chỉ để lại một bức chân dung không thể cởi bỏ được nữa. Khi bạn cảm thấy vô cùng sợ hãi thực ra đó là vì bạn không nhìn thấy được tận đáy của sự thật. Một khi từ bỏ tất cả sự hoang tưởng thì đó chính là thời khắc để phản kích lại.

Chân thực là giới hạn cuối cùng cũng như đầu tiên của chúng ta. Bạn luôn đứng trên giới hạn này, luôn đứng trên đôi vai của chân thực, bạn không cần phải lo lắng đến những thứ phía sau. Quá trình của cuộc sống diễn ra rất đơn giản, chỉ cần tiến về phía trước là được rồi.

Nói dối còn tốn công sức hơn nói thật. Khi nói dối đại não cần 7 khu vực cùng hoạt động, thế nhưng khi nói thật chỉ cần bốn khu vực. Kết quả này do Trung tâm nghiên cứu chức năng của não thuộc Học viện Turnbull, Mỹ.

Khi tôi đọc được kết quả này tôi đã không nhịn được cười. Bởi vì tôi luôn nghĩ nói dối sẽ dễ chịu hơn nhiều. Không biết có bao nhiêu người cùng nghĩ như tôi nữa, thực ra cảm nhận chân thực của đại não chỉ cần dùng một nửa số công sức so với nói dối thôi. Đại não của chúng ta vì nói dối mà phải bỏ ra quá nhiều, quá mệt mỏi. Xét từ góc độ tiết kiệm kinh tế, tiết kiệm nguồn năng lượng thì chúng ta nên nói thật nhiều hơn.

Thời đại đầu đầu cũng cần sự nói thật này thì tất cả những lời giả dối tạo nên những con người nói dối đều phải đối diện với khó khăn.

- **Không nên coi nhẹ bất cứ điều “đang” nào.**

Chúng ta thường thích nói câu “nhìn về phía trước”, thực ra thời khắc quan trọng nhất không phải là trước đây, cũng không phải sau này mà là “hiện tại”. Hiện tại chính là giờ này phút này bạn có thể cảm nhận được nhiệt độ, bạn có thể cảm nhận được mùi vị, bạn có thể phát ra âm thanh, có thể bước đi, những gì bạn suy nghĩ, những gì bạn có thể quyết định... cuộc sống chính là do vô số “hiện tại” tổ hợp thành. Bạn nên cố gắng trải qua mỗi giây phút “hiện tại”, như thế bạn sẽ nắm chắc được cuộc đời này.

“Đương”, từ này tuy nói nhiều thế nhưng nếu xem xét kỹ thì không dễ dàng nói xem nó có ý nghĩa như thế nào. Khi tra từ điển tôi thấy nó rất có ý nghĩa. Có thể những từ càng dễ thì càng khó nói một cách rõ ràng, giải thích xong còn phức tạp hơn không giải thích.

Ví dụ như “đương trường”, nghĩa là “ở địa điểm đó và thời gian đó”.

Ví dụ nói “đương địa”, nghĩa là “người, vật, sự việc xảy ra ở địa điểm đó”... nếu như không giải thích còn dễ hiểu, giải thích rồi nghĩ một lúc mới hiểu được.

Khi tìm giải thích về “đương hạ” (ngay hiện tại), nghĩa là tại thời khắc đó, lập tức.

Tôi lặng đi một hồi, ngay hiện tại là lập tức sao? Vậy không lẽ sinh mệnh của chúng ta là do vô số “lập tức” hợp thành sao?

Xét ra, tôi thích giải thích từ “ngay hiện tại” thành “đang” hơn.

Đúng như thế, tất cả những gì chúng ta đang làm đều là do các chất hữu cơ trong cuộc đời chúng ta tạo thành. Không nên bỏ qua từng khoảnh khắc “đang” nào, không nên quên đi từng khoảnh khắc “đang”. Vô số đường kinh độ, vĩ độ “đang” thêu dệt lên một tấm vải gấm chính là đời người. Mỗi một sợi dây đều tươi tắn và chân thực, tấm vải gấm sẽ sáng hơn. Nếu như có sợi bị đứt, bị chuột gián cắn

thì tâm vãi ấy chỉ như rác mà thôi.

Mỗi một khoảnh khắc “đang” đều là một con tằm.

• **Mùi thơm tinh khiết của táo đỏ khiến bạn phải nếm từ từ.**

Sự tu hành chân chính đều có thể hoàn thành được ở bất cứ đâu. Có thể cảm nhận được mọi lúc mọi nơi. Mỗi một “ngay hiện tại” vụt qua nhanh như một chú mèo tinh ranh, thanh thản thoải mái biết được nội tâm mình đang xảy ra chuyện gì. Là xấu hổ cũng không cần che giấu; là giận dữ cũng không nên từ chối; là vui vẻ thì nên cổ vũ, là đau buồn thì nên cố gắng... những cảm xúc trên đều sẽ xảy ra trong cuộc đời của chúng ta, cuộc sống của chúng ta lúc đó sẽ hoa lệ và lâu dài hơn.

Có một lần con trai tôi nói với tôi, nói tôi không dạy con tôi cách ăn cơm chậm rãi, cứ như vậy từ nhỏ đến lớn sẽ đánh mất đi rất nhiều thời khắc thưởng thức hương vị ngon.

Tôi cảm thấy nó nói có lý. Suy nghĩ kỹ lại những gì mình đã trải qua, từ nhỏ khi còn học mẫu giáo tôi đã được cô giáo dạy khi ăn cơm không được nói chuyện, nên ăn nhanh chóng. Ăn nhanh, ăn sạch, sẽ được tặng một lá cờ nhỏ. Khi học tiểu học tôi ở trường, cũng được dạy khi ăn cơm không nói chuyện, lúc đó trong một nhà ăn lớn ai cũng im lặng ăn cơm, giống như một nông tằm lớn đang ăn lá dâu, chỉ có tiếng dũa gấp vang lên mà thôi. Sau này khi đi lính lần đầu tiên ăn cơm đã khiến tôi giật mình. Bởi vì binh sĩ đến từ vùng đất khô, lạnh chiếm đa số, khi đến trạm binh chiếc thùng đựng màn thầu được bung ra, ai cũng đói mờ mắt đứng vây quanh nó, dùng dũa tranh những chiếc bánh ở gần, giống như một xâu kẹo hồ lô to, gấp xong là chạy ra bên cạnh vội vàng nuốt lấy nuốt để. Tôi chưa bao giờ thấy cảnh tượng này cho nên không kịp động tay, chiếc thùng đã lộ đáy ra rồi, chỉ còn thừa lại vài miếng vỏ bánh kẹp ở khe, giống như một chiếc cờ bị rách vậy.

Tôi cứ nghĩ đồng chí già dẫn binh đoàn sẽ phê bình trước cảnh tượng hỗn loạn này nhưng không ngờ ông ấy chỉ cười khi nhìn thấy những tân binh tranh cướp màn thầu và nói: Tốt! Tôi nói: tốt gì chứ? Tôi còn chưa kịp ăn đã hết rồi. Người đồng chí già nói: Cô phải đi cướp chứ, cách mạng không phải là mời khách ăn cơm mà là phải có tinh thần cố gắng hết sức. Nên nhớ ăn được mới làm được! Ăn được mới không sợ chết!

Sau này, tôi cũng học được cách cướp cơm. Bởi vì thứ nhất: nếu không cướp sẽ không có cơm ăn, hai là đội ngũ có một câu ngạn ngôn là: Ăn cơm không tích cực, tư tưởng có vấn đề. Ai muốn đội cái mũ lạc hậu như thế chứ?

Sau này tôi chuyển về Bắc Kinh, làm cục trưởng cục y tế, chức tuy nhỏ nhưng nhiều việc. Lúc đó lại bắt đầu công việc viết lách lúc rảnh rỗi nữa cho nên chỉ có thể tranh thủ thời gian nghỉ ngơi và ăn cơm để viết. Cứ như thế lâu dần tôi trở thành một người ăn cơm rất nhanh.

Chắc là do ảnh hưởng từ tấm gương của tôi nên con trai tôi cũng ăn cơm rất nhanh. Tính toán cả đời thời gian ăn cơm nhanh chiếm 80% thời gian lịch sử ăn cơm. Sau này tôi dần dần tập thói quen ăn cơm chậm. Lúc này tôi mới phát hiện ăn cơm chậm giống như đi thuyền chậm, bạn có thể ngắm được rất nhiều phong cảnh xung quanh, và cảm nhận được nhiều hương vị ngọt ngào hơn.

Nói một thôi về chuyện ăn cơm rồi nên những chuyện khác cũng không ngại nói hết ra. Chỉ có bạn biết rõ ràng bạn đang làm gì lúc này bạn mới có thể cảm nhận được hương vị chỉ lúc này mới có. Bạn cắn mạnh một quả táo bạn sẽ gặp phải hạt. Nếu như bạn chậm chậm thưởng thức nó bạn sẽ cảm nhận được vị chua ngọt lưu lại nơi đầu lưỡi.

• **Chiếc ghế nhỏ da cá voi.**

“Sự thuần khiết của tinh thần và trưởng thành ngày nay đều thiếu”.

Thật là như thế, xung quanh chúng ta những thứ vật chất có quá nhiều, còn chúng ta thực tế là dùng không hết những thứ vật chất ấy. Nghĩ một chút khi tổ tiên chúng ta chỉ dùng rất ít những tặng phẩm từ thiên nhiên là có thể từng bước từng bước tiến hóa. Bọn họ cẩn trọng khiêm tốn để sáng tạo ra văn tự, để lại vô số chuyện thần thoại, tạo ra đủ các loại dụng cụ... Khi làm những việc công đức vô lượng ấy họ hoàn toàn không hề nghĩ đến danh lợi. Ngày nay thì sao, chúng ta quá lãng phí, quá thực dụng. Thực ra, chúng ta dùng không hết bao nhiêu thứ như thế, phần lớn là vì đẳng cấp của sự huy hoàng xa xỉ.

Tôi nhớ đã đọc được một tài liệu nói một chiếc ghế của gia đình quý tộc giàu có đắt giá như thế nào, con số ấy sẽ khiến chúng ta không thể tin được. Tôi hơi tò mò bởi vì cho dù chiếc ghế đó dùng vàng làm đi chăng nữa cũng tuyệt đối không đến từng ấy tiền. Sau này khi xem xét kỹ nguyên liệu làm ghế và công nghệ chế tạo hóa ra là dùng da âm vật của con cá voi để bọc, thế nên nó mới có giá trên trời như thế.

Tôi đọc xong bài này mà giật mình một hồi. Sau khi đọc xong bài này tôi mới thấy mình học được khá nhiều điều.

Thứ nhất: Tôi không phải là nhà động vật học, tuy biết cá voi là động vật có vú nhưng không biết là cá voi đực lại có âm vật. Bây giờ thì tôi đã biết, tôi cảm thấy con người đúng thật không có gì không làm, đã giết cá voi ăn rồi lại còn dùng cung hình với cá voi đã chết nữa.

Thứ hai: Bởi vì dùng một con cá voi nhỏ nhưng đắt giá, da âm vật có hạn, phần có thể dùng được lại không nhiều cho nên giá tiền cũng rất cao.

Thứ ba: Nghe nói chiếc ghế đó ngồi không hề thoải mái (Nghĩ cũng đúng, ngồi trên da cá có gì hay đâu chứ).

Thứ tư: Sau khi người phú hào kia chết đi không có ai muốn bỏ tiền ra để mua nó. Chiếc ghế bị rớt giá thảm hại. Có người nói chiếc ghế đó không đáng một xu.

Tôi nghĩ nên chuyển sự chú ý từ cảm quan thân thể sang lĩnh vực tinh thần, có thể là một cách. Một khi bạn hình thành thói quen tìm kiếm trong lĩnh vực tinh thần, núi cao nước sâu cũng phải cúi đầu trước ta, vậy thì lúc đó bạn đã đạt được cảm giác vui vẻ lớn nhất trong tâm hồn.

Tôi biết có một số người đọc xong sẽ cảm thấy cách nói này không đúng lắm, họ cảm thấy người nghèo không có đủ tiền để hưởng thụ sự xa xỉ nên mới soạn ra cách thắng lợi về tinh thần. Không, không phải là như thế! Niềm vui mà tinh thần mang lại không có gì sánh được. Nếu như bạn nhất định không chịu tiếp nhận cách nói trên thì tôi cũng chịu thôi. Người xưa sớm đã hình dung ra tình hình này rồi nên gọi là “không nên nói chuyện đóng băng với côn trùng mùa hè”.

• **Hãy phân tách tài nguyên của bạn một cách nghiêm túc, giống như từ toàn bộ máu chia ra những huyết bản^[16] có chức năng làm đông máu.**

Khắp nơi đều thu hút đầu tư, một số hoa văn tinh xảo in trên một số sổ sách đều in những tài nguyên phong phú mà địa phương có. Mở sách địa lý ra, mỗi lần nói đến một địa phương nào đó sẽ nói xem địa phương đó đang có những loại tài nguyên nào.

Khi còn nhỏ học địa lý Trung Quốc, cô giáo có hỏi: Cát Lâm có đặc sản và tài nguyên gì? Đáp án chính xác lúc đó nên là thủy điện, than và đậu tương. Không ngờ có một bạn nói: Tài nguyên của Cát Lâm là điện ảnh.

Ngay cả cô giáo lẫn học sinh đều ngỡ ra không nói được gì.

Bạn học sinh này hoàn toàn không để ý đến sự ngạc nhiên của mọi người và vẫn bình tĩnh nói tiếp: Trường Xuân có phải ở Cát Lâm không?

Mọi người đáp: Đương nhiên.

Bạn học sinh này nói tiếp, công ty điện ảnh Trường Xuân chính là tài nguyên của Cát Lâm.

Cả phòng cười ô lên, cũng may là cô giáo nhân từ không cho bạn ấy một hai điểm, mà còn cho bạn ấy ngồi xuống nói chuyện. Bạn học sinh này từ đó được đặt biệt danh là “Trường Ảnh”.

Bao nhiêu năm trôi đi tôi đột nhiên cảm thấy bạn học sinh này thật sự có tầm nhìn, ai dám nói Hollywood không phải là tài nguyên của nước Mỹ?

Tài nguyên của bạn là gì? Những điều này không thể tìm thấy đáp án trong các quyển sách giáo dục khoa học. Không phải vì những câu hỏi này không quan trọng mà là vì quá quan trọng, cho nên nó có hàng ngàn hàng vạn cách biến hóa, ngoài bản thân bạn ra không có ai có thể đưa ra đáp án thống nhất cả.

Chú ý nhé, chỉ cần là những câu hỏi không có đáp án thống nhất thì bạn phải động não để đi tìm đáp án thuộc về chính bạn.

Tìm được tài nguyên rồi bạn mới có thể vẽ được bức tranh đẹp nhất, mới nhất trên tờ giấy của bạn. Nếu không thì bức tranh của bạn chỉ có thể vẽ trên không khí mà thôi.

- **Thích nút backspace trên bàn phím máy tính.**

Không nên dối với người khác. Không nên dối với con trai. Không nên dối với người coi thường bạn. Không nên dối với ông trời. Có lúc bạn không làm sai chuyện gì, chỉ là không như ý mà thôi. Hãy thoải mái một chút đi, không nên quay lại.

Thích nút backspace trên bàn phím máy tính. Bắt đầu một hàng khác.

Đời người có rất nhiều lúc ngay cả một câu cũng không viết xong, liền dừng bút. Dừng lại không phải là thất bại, chỉ là bắt đầu một hàng khác.

Khi còn trẻ tôi rất thích dối. Dối có lúc sẽ khởi phát sự đầu trí của một người. Bạn nói tôi không làm được, tôi càng phải chứng minh cho bạn thấy. Rất nhiều người sau khi thành công sẽ tỏ ra oai hùng, độ lượng nói, tôi muốn cảm ơn người này người kia, ban đầu nếu như không phải họ coi thường tôi, bài trừ tôi thì tôi sẽ không có ngày hôm nay.

Tôi tin những câu này đều xuất phát từ nội tâm, tôi cũng tin những đóm lửa được đốt từ đồng rác này sẽ trở thành động lực ban đầu. Thế nhưng, sau này thì sao?

Con người nhất định có ngày sau. Rác có thể đốt cháy thành một lò nung, đốt được mấy viên gạch, nhưng không thể thúc đẩy ngành hàng không bay thẳng lên trên. Sau này của sau này nhất định phải liên quan đến mục tiêu thần thánh và cao xa, điều này sẽ cung cấp cho bạn cảm giác phương hướng không bao giờ ngừng, sẽ điều động động lực không mệt mỏi.

Có thể có người nghe nói đến mục tiêu lớn là cảm thấy phiền não lắm. Tôi không tin là không có mục tiêu lớn thì con người sẽ không sống được. Tôi chấp nhận cả ngày chìm đắm trong tiền bạc và tình dục, bạn sẽ làm gì được tôi?

Tôi nghĩ nếu như bạn khẳng định sẽ sống cả đời như thế này thì người khác cũng chẳng có cách nào cả. Đây đương nhiên là tự do của bạn. Chỉ là lịch sử của bao nhiêu người đã chứng minh điểm này, chỉ có mục tiêu cao xa mới có thể mang lại cho con người ta cảm giác trang nghiêm bên ngoài sinh mệnh, cảm giác này chính là vitamin của tinh thần.

Có thể có người nói, bạn có thể lấy chứng cứ vật chất ra không? Ví dụ, một người có mục tiêu lâu dài, người khác không có mục tiêu lâu dài, lấy máu của hai người đi xét nghiệm xem có gì khác nhau không?

Ồ, nếu nói như thế thì cho đến ngày nay xét nghiệm không thể đưa ra chứng cứ như thế được.

Có thể có người nói, không có chứng cứ thì làm sao bạn khiến tôi phục bạn được chứ?

Hỏi hay lắm, tâm lý cũng nói dối ở rất nhiều phương diện, điều này có thể là điều thần bí nhất của nó bên ngoài những gì phồn hoa.

Tha thứ cho tôi chỉ có thể dùng mọi điều đoán để trả lời. Có thể, trong quá trình tiến hóa lâu dài của tổ tiên ta, chỉ có những người tràn đầy lý tưởng mới không bị thỏa hiệp, không chịu khuất phục, mới có thể nhìn thấy ánh sáng trong đêm tối, luôn dũng cảm bước về phía trước. Những người có con mắt nhìn đời ngắn ngủi sẽ dễ dàng chán nản và từ bỏ, mất đi cơ hội sinh tồn.

Nói từ ý nghĩa này thì cảm giác hy vọng không chỉ giúp nhân loại tiến hóa mà còn khiến cho người ta có được nhiều cơ hội sinh tồn hơn. Có một mục tiêu cao xa không chỉ cần thiết với cả toàn thể xã hội mà cũng là phúc phận của mỗi cá thể.

- **Dùng sinh mệnh để lau sinh mệnh.**

Có một cách nói trái ngược rất kỳ lạ. Chúng ta đều hy vọng bản thân mình không giống người khác, thế nhưng lại hy vọng người khác giống mình. Rất nhiều người thích nói: “Suy bụng ta ra bụng người”, điều này đúng trong trạng thái bình thường. Trong những tình huống đặc biệt thì không linh nghiệm như thế.

Tôi có quen một số bạn gái, thích mặc những bộ quần áo kỳ dị, lý do là “Tôi không muốn giống người khác”, điều này e rằng giống như cách nói trên đây.

Thực ra giống và khác nhau đều là tương đối. Lần đầu tiên tôi học tiết giải phẫu cơ thể người điều khiến tôi ngạc nhiên nhất đó là các điểm đánh dấu trên cơ thịt của cơ thể người giống y hệt trong sách viết.

Tôi hỏi thầy giáo, liệu có cơ thịt nào không như thế này không?

Thầy giáo ngoại khoa nói, tôi đã làm hàng nghìn phẫu thuật, đều như nhau cả, hầu như không có gì khác biệt.

Lúc đó, tôi cảm thấy rất thất vọng. Hóa ra các cá thể ẩn dưới hàng trăm nghìn bộ quần áo khác nhau đều thống nhất như nhau.

Từ đó tôi không đi tìm những điểm mới bên ngoài hình thức nữa bởi vì trong xương cốt chúng ta đều có các tổ chức, nội tạng, khớp xương, tế bào... đều như nhau.

Thế nhưng chúng ta thường nói chẳng có chiếc lá nào giống nhau cả. Chiếc lá còn không giống nhau thì con người làm sao mà giống nhau được chứ. Những điều khác nhau đều ở tâm linh của chúng ta. Cuộc sống muôn hình vạn trạng như thế, dùng sinh mệnh để chiếu sáng sinh mệnh, dùng sinh mệnh lau sinh mệnh, dùng sinh mệnh ôm sinh mệnh, dùng sinh mệnh để liên kết sinh mệnh, đều là những việc tốt.

• Không có con đường kinh doanh không giả mạo.

Trong xã hội hiện đại, việc giữ vững nhân tính đã trở thành một phẩm chất còn thiếu. Thế nhưng có điều thiếu sót ấy mới có thể nói lên rằng có những người có phẩm chất đạo đức tốt thì mới có một xã hội tốt.

Những năm trước đây tôi có quen một giám đốc, làm ăn không bao giờ tính toán thiệt hơn. Ngay cả một người không hiểu biết nhiều về làm ăn trên thương trường cũng cảm thấy anh ấy khó mà làm ăn lâu dài được. Ai cũng nói thương trường như chiến trường, việc quân cơ thì không nê gì dối trá. Người này vốn không biết dối trá thì sớm muộn cũng bỏ giáp mà chạy. Tôi có nói chuyện một hồi lâu với anh ấy và phát hiện ra rằng anh ấy là một người vô cùng thông minh. Nếu như muốn dối trá thì tuyệt đối anh ấy sẽ là cao thủ.

Tôi hỏi anh ấy, anh không lừa gạt có phải là do chịu sự khiển trách của lương tâm không?

Anh ấy nói: không phải tôi suy xét vấn đề từ góc độ lương tâm, mà là đơn thuần suy nghĩ vấn đề này từ góc độ thương nhân. Tôi không cần lừa dối.

Tôi nói, trong một trò chơi khi mọi người đều lừa gạt, anh không lừa, không phải là tự mình tìm đến cái chết sao?

Anh ấy nói: Nói như thế không được. Tôi hỏi cô nhé, cô muốn làm bạn với một người lừa gạt hay là một người không lừa gạt?

Tôi nói to: Điều này còn cần hỏi sao? Tôi đương nhiên là muốn làm bạn với người không lừa gạt rồi. Tôi nghĩ tất cả mọi người đều muốn điều đó.

Vị giám đốc này nói: cô nói đúng. Đó chính là quy tắc làm ăn của tôi. Nếu như tất cả mọi người đều muốn làm bạn với những người không lừa gạt, vậy thì tôi sẽ làm một người như thế. Như vậy tất cả mọi người đều đến làm bạn với tôi, công việc làm ăn của tôi không phải càng ngày càng phát triển sao?

Tôi ngạc nhiên: Đơn giản như thế sao?

Anh ấy nói: Đúng như thế!

Tôi nói: Thế nhưng đạo lý đơn giản như vậy tại sao người khác không làm được hoặc không làm chứ?

Anh ấy nói: Tôi không biết, tôi chỉ biết là những người như tôi rất ít. Càng ít thì càng là hiếm, càng dễ tuyên truyền câu nói của tôi đi. Công việc làm ăn của tôi cũng càng ngày càng lớn.

Đúng thế, chân thành càng ít thì một người giữ vững được sự chân thành sẽ đạt được càng nhiều cơ hội, điều này không cần phải nói nhiều.

Công việc không chân thực không hiện thực

Trên thế giới có rất ít chuyện có thù lao hậu hĩnh mà lại không cần đảm nhiệm một trách nhiệm lớn.

Tôi còn nhớ khi tôi nói chuyện với các bạn học sinh trẻ ở trường trung học, bọn chúng vẫn còn trẻ, tôi cứ cho rằng chúng vẫn chưa lo nghĩ nhiều cho tương lai. Đường như mỗi đứa đều muốn nói ra công việc mong muốn của mình. Điều khiến tôi ngạc nhiên là công việc mà chúng hướng đến đều là kiếm nhiều tiền mà lại nhàn nhã, hơn nữa chúng không muốn gánh trách nhiệm lớn.

Tôi không biết cách nghĩ này đến từ đâu, chắc là do những người lớn truyền dạy cho bọn chúng. Tôi cho rằng đó là một sự kỳ vọng không tốt.

Thứ nhất, đó không phải là sự thật. Trên thế giới có việc gì làm nhàn nhã mà kiếm nhiều tiền không? Tôi không dám nói là tuyệt đối không có thể nhưng tôi dám nói là tỉ lệ vô cùng thấp. Nếu như mọi người đều muốn tìm công việc như thế vậy thì chắc không đến lượt bạn đâu. Theo kinh nghiệm nhiều năm của tôi thì khi bạn suy nghĩ vấn đề, đối với những việc có tỉ lệ thấp thế này thì nhất định không nên dùng đến máy tính. Bởi vì rất dễ gặp ngõ cụt. Đến lúc đó bạn lại oán trách thế giới này không công bằng. Thực ra là bạn đã mất đi sự phán đoán công bằng đối với tỉ lệ có thể xảy ra này rồi.

Thứ hai đó không phải là hiện thực. Thực tế đây là thế giới mà ở đó bạn phải bỏ ra công sức thì mới có thể đạt được lợi ích. Tôi đã từng gặp chuyện bỏ ra nhiều công sức nhưng không đạt được lợi ích, chuyện này không coi là ít được. Thế nên có cách nói như thế này: Chỉ hỏi canh tác mà không hỏi thu hoạch. Tại sao không hỏi chứ? Bởi vì không có cách nào hỏi cả, hỏi rồi đáp án cũng không lạc quan, thu hoạch có thể chỉ là số không hoặc không phẩy mấy thôi. Phương pháp đối phó là mọi người làm việc mà mọi người thích, cho dù đạt được con số không đi nữa. Bởi vì trong quá trình làm việc bạn đã đạt được niềm vui, lạc quan, những thứ đó đều có giá trị, nói chung chuyện bạn làm mà không có thù lao cũng là chuyện thường xảy ra. Chuyện ngược lại hầu như không có. Bạn nói hiện thực tàn khốc cũng được, không có đạo lý cũng được. Nó chính là những câu tự nói ra mà thôi.

Thứ ba trong các ngành nghề có nhiều điều bí mật bạn không biết. Bạn nhìn thấy chỉ là hiện tượng bề ngoài, tại sao người khác có thể đạt được công việc tốt lại nhàn đến thế? Đương sự tất nhiên không bao giờ nói hết chuyện bí mật cho bạn. Tôi có quen một cô gái được người ta bao nuôi, người cô gọi là “chồng” mỗi tháng đều gửi cho cô một khoản không nhỏ, đặt cho cô phòng đẹp, mua đồ tốt. Xét về bề ngoài thì cô ấy vô cùng nhàn nhã. Quen cô ấy lâu rồi cô ấy mới nói, đây cũng là một công việc, muốn đảm bảo được công việc thì công lao bỏ ra cũng không nhỏ chút nào.

Tôi nói, nhìn bên ngoài thì không thấy, mỗi ngày dường như cô đều nhàn nhã như tiên.

Cô ấy nói, thực ra mỗi ngày tôi đều phải nơm nớp lo sợ. Ông chủ trong nhà khi nào không cần mình nữa, sa thải mình, đều hoàn toàn có khả năng xảy ra. Ngay cả một người công nhân bình thường tôi cũng không bằng bởi vì tôi không nhận được thông báo gì trước cả, cũng không được hỏi tại sao. Không có bất cứ tại sao nào cả, chỉ là nếu như nhìn không thuận mắt thì phải rời bỏ công việc đó ngay. Tôi cũng không thể yêu cầu tăng lương, ông chủ đưa cho tôi một thì tôi tiêu một, không hề biết cuối năm mình sẽ sống thế nào. Vì thế, không phải đưa cho bạn một bạn tiêu một mà chỉ có thể tiêu một nửa, một nửa còn lại phải tiết kiệm, để đến lúc già yếu bị bỏ rơi mà dùng...

Đương nhiên đây là một ví dụ tương đối cực đoan. Tôi viết ra đây là muốn nhắc nhở những bạn mong muốn công việc làm ít hưởng nhiều hãy sớm từ bỏ suy nghĩ ấy đi. Nếu không thì cuộc sống sẽ vô cùng đau khổ và mệt mỏi.

• Quà cưới giả mạo.

Bỏ ra nhất định sẽ có hồi đáp. Chỉ có thời gian, địa điểm và tình huống, vị trí không do bản thân chúng ta quyết định.

Người Trung Quốc có câu “thiện hữu thiện báo”, thế nhưng có lúc ở nơi tôi có khả năng, có con mắt nhưng lại không nhìn thấy kết quả. Con người bắt đầu hoài nghi về độ chính xác của câu nói. Đương nhiên, một câu khác luôn song hành đó là câu “ác giả ác báo”, hầu như cũng không linh nghiệm.

Thực ra “báo” nhất định sẽ có. Đây không phải là sự báo đáp nhân quả đơn giản mà là miêu tả lại

quy luật từ cổ xưa đến nay.

Một người làm điều ác, làm một điều, làm hai điều, ba điều, cứ như thế nhất định sẽ bị trừng phạt. Sự trừng phạt này có lúc là do pháp luật mang lại bởi vì nó bị phát hiện, nó bị bản thân chế độ ổn định của nhân loại chế ước. Có lúc, là do công cộng mang lại. Phản bội lại công lý thì ngay cả luật pháp cũng không thể để yên, có thể còn phản bội lại lòng tin của nhân dân nữa. Bị mọi người mắng mỏ, áp lực và không khí tiềm ẩn, sức mạnh của nó không hề nhỏ. Có lúc tỉ lệ cũng không bảo vệ nó nữa. Đứng bên bờ sông lâu ngày không thể không ướt dép. Những người làm việc xấu càng làm càng nghiện, càng làm càng to gan, họ sẽ mất đi sự cảnh giác, cơ hội sơ hở sẽ dần dần nhiều lên. Cho dù anh ta có cẩn thận trăm lần đi nữa thì, ông trời cũng có lúc không đoán được gió mây, cũng có lúc không cẩn thận, đến lúc đó sẽ “nhất định phải chết vì làm nhiều việc bất nghĩa”.

Tôi đã xem chương trình “thế giới động vật”, nói có một loại côn trùng, con đực bay nhảy để cầu hôn với con cái. Cách cầu tình yêu này giống như việc tặng sính lễ ở xã hội xưa vậy, con trai phải mang sính lễ đến bên nhà gái để cầu hôn. Lễ vật của côn trùng là gì? Đó là một túi đầy thức ăn. Nó dùng nước bọt tiết ra để dính thức phẩm lại, giống như một cái túi vậy. Sau đó, con côn trùng đực sẽ mang chiếc túi này đến trước mặt con cái và bay với bộ dạng phức tạp. Nếu như con cái động lòng, cảm thấy kỹ thuật múa của con đực không tồi (thể lực và năng lực đều tốt), thấy chiếc túi cũng nặng thì sẽ nhận lời cầu hôn của con đực, sau đó hai con thành một đôi. Sau khi giao phối xong con đực sẽ để lại chiếc túi lương thực và bay đi một mình. Con cái được thụ tinh sau đó dựa vào túi lương thực mà con đực để lại để nuôi con trưởng thành.

Có con đực chỉ muốn “ăn trộm”, sau khi giao phối xong sẽ mang cả chiếc túi của mình bay đi, đến chỗ một con cái khác và tiếp tục cầu hôn. Xét trên bề mặt thì con đực này thông minh, bởi vì nó nhận được nhiều cơ hội giao phối hơn. Bản thân lại còn rút lui toàn thân. Thế nhưng trên thực tế thì gen của nó cũng bị diệt rồi. Bởi vì những con cái đã từng giao phối với nó sau khi sinh ra trứng, không có thức ăn nên không cách nào sống được. Vì thế con côn trùng giao hoạt này chỉ có một đời, không có cách nào di truyền đến đời sau.

Còn một loại côn trùng còn giao hoạt hơn nữa, bọn chúng không ti tiện đến mức mang túi thức ăn đi mà nó còn khăng khái để lại. Thế nhưng khi con cái đói bụng mở ra để lấy thức ăn thì mới phát hiện ra con đực là một tay đóng gói cao thủ. Nó dùng sợi khâu thành một chiếc túi ngoài thì to, nặng nhưng bên trong thì khô. Về ngoài ưu tú nhưng nội tâm không có gì mới thật đáng thương. Không cách nào khác con cái đành dùng cái túi sữa giả mạo này để nuôi con. Có thể tưởng tượng những con côn trùng lười biếng không chịu khổ lao động, cơ hội đời sau tồn tại được cũng rất nhỏ. Nói như thế thì đó đúng là báo ứng.

Hồi báo không phải không có mà chỉ là chúng ta chưa nhìn thấy hoặc là vẫn chưa đợi được mà thôi.

• **Trong cơ thể của bạn nhất định phải có một hạt thành công.**

Trong cuộc đời mỗi người đều có một bí mật có liên quan đến sáng tạo, đang chờ đợi để được phát hiện. Đó chính là lần sinh ra thứ hai của bạn.

Nhất định bạn phải tin rằng trên cơ thể bạn có một hạt, đang chờ đợi ánh sáng mặt trời. Còn về cụ thể nó là loại hạt gì thì trước khi nó nhú mầm chẳng có ai biết cả.

Nhiệm vụ của bạn đó là tưới nước cho nó, bảo vệ nó khỏi bị chim muông nhỏ, không vì khát nước mà mất đi cơ hội sống. Không bị người khác lấy cắp, cũng không bị nhân lúc bạn đói mà lấy nó làm thức ăn. Nếu mà như thế thì trong giây lát bạn no bụng nhưng lại mất đi cơ hội phát triển lâu dài.

Hạt đó có thể ẩn chứa trong tai bạn, bạn mới có thính giác nhạy đến thế. Nó có thể ẩn chứa trong ngón tay bạn nên bạn mới có xúc giác phi phàm thế. Nó cũng có thể ẩn chứa trong mắt bạn, cũng có thể tồn tại trong cơ thịt bạn. Đương nhiên, càng có thể trong não bạn, tim bạn, đôi tay bạn...

Mỗi người đều thuộc về một quá trình trưởng thành của lịch sử, sớm đã hiểu được bí quyết phong phú của vấn đề. Hãy tin tưởng tiềm thức của chúng ta, nó nhất định sẽ hồi ứng lại vào thời cơ chính xác. Nói với bạn một câu nói thâm - có lúc nó sẽ chọn hình thức không nói không rằng để tiết lộ chân

tướng.

Tìm thử đi. Nhất định sẽ tìm thấy.

Cơ thể tuyệt đối không thiếu một trăm loại khả năng, có thể đảm bảo cho bạn hoàn thành các động tác phức tạp trong lúc bạn không để ý đến. Nhưng bạn đừng nghĩ rằng những khả năng ấy cứ ngoan ngoãn đợi ở đó, chúng cần cù chăm chỉ chứ không phải là thích oán thích hờn. Nếu như bạn nghĩ rằng sự tồn tại của chúng là đương nhiên và không hề chăm sóc chúng, không bảo vệ và cổ vũ chúng hoặc sử dụng chúng quá mức vậy thì nếu như chúng không phản kháng thì sẽ bãi công, cũng có thể phá vòng vây tập thể để trốn ra ngoài không một tiếng động. Khiến bạn hiểu nhầm rằng chúng chưa bao giờ tồn tại ở trên cơ thể bạn. Nên biết rằng cả đời nếu như cứ tùy tiện theo này theo kia thì sẽ dẫn đến những khả năng của bạn cũng dần dần bị thoái hóa.

Thành công không khó như bạn nghĩ. Bởi vì chúng ta không dám làm nên nó mới khó đến thế.

• **Nổi loạn cũng cần trí tưởng tượng.**

Rất nhiều các cô các cậu thanh niên vào thời kỳ nổi loạn đều thích trang điểm cho bản thân mình trở nên xấu xí bản thủ. Trong một khoảng thời gian rất dài tôi đi tìm đáp án nhưng không có, trong lòng luôn nghĩ trong bài văn đời người dài như thế mà tại sao lại có mấy trang như vậy? Coi việc xấu xa mà tự hào sao?

Tất cả mọi sự tồn tại đều có logic của nó. Đằng sau sự “hợp lý” này sẽ còn có yêu cầu gì nữa?

Đi theo hướng thành thực và lớn mạnh là chủ đề cả đời của chúng ta. Nhìn những đứa trẻ trong quá trình từ lớn đến bé, mặc những bộ quần áo leng keng, thực ra như đang muốn nói: Xem đi, tôi có thể trưởng thành. Đùi của tôi còn thô nữa cho nên quần của tôi phải to. Đáng người tôi còn cao nữa vì thế quần của tôi còn phải rộng thêm ba phân nữa. Khi tôi lớn rồi đến lúc đó mặc thì lớn nhỏ đều vừa hết. Mà thời gian giai đoạn này không phải là rất dài, có điều thời gian mà một chiếc quần phải chịu giày vò bạn cũng có thể thấy rồi đấy.

Ngoài ra, còn phải nói đến những bộ quần áo khi mua đã bị mài và cắt rách từ trước rồi. Phần gối và khuỷu tay đều lộ thịt ra ngoài. Thật ra mọi điều như thế chỉ muốn chứng minh rằng: Tôi đã làm rất nhiều việc, không tin bạn cứ nhìn xem. Quần áo của tôi đều đã cũ rách hết rồi. Những phần bị mài trắng đi là do nhân tạo, càng khiến cho người ta hiểu nhầm rằng chủ nhân của bộ quần áo này là một công nhân lão luyện...

Chống đối cũng cần trí tưởng tượng.

“Mặc quần áo rộng” khái niệm này từ sớm đã do người lớn truyền thụ cho trẻ con. Ví dụ như khi con tôi còn nhỏ tôi luôn mua quần áo rộng hơn một chút, giày dép cũng như thế. Quần dài quá thì làm thế nào? Thì xắn lên cao một gấu rồi dùng kim khâu lại. Đừng nghĩ tôi không biết làm những cái ấy nhé, những việc nhỏ này làm thường xuyên thì sẽ tốt dần lên, đến mức nếu nhìn từ bên ngoài quần thì không thể thấy dấu vết đã khâu đâu cả. Trẻ em lớn lên, đùi cũng to hơn, quần trở nên ngắn hơn, lúc này tôi mới bỏ mỗi gấu đã khâu xuống và vui vẻ nói, con xem này quả nhiên là lớn nhanh quá, lúc đầu hơi thừa nhưng bây giờ thì vừa vặn.

Nói thì cứ nói như thế nhưng trẻ nhỏ lại không nghe, nguyên nhân là vì quần thả xuống như thế không đẹp mắt, mức độ bị mài cũng không giống nhau. Một bên quần cũ giống như một vết thương, cắt ngang chiếc quần, không phù hợp tí nào cả. Hơn nữa nếu như chất vải không thật chặt thì chỗ gấp lên và chỗ cũ sẽ có vết rạn nứt. Chỗ nứt lại phải dùng kim khâu lại.

Nói chung khi còn nhỏ trẻ nhỏ phải mặc quần áo được tính sẵn khi lớn không phải là số ít. Cha mẹ ngày xưa, nhà thường đông con, luôn lo trẻ con lớn rồi quần áo nhỏ đi không có ai mặc. Người hiện đại thì đều theo chính sách sinh một con, khi quần áo chật rồi không ai mặc, liệu có lãng phí không? Vì thế, cha mẹ tốn nhiều tiền mua quần áo cho con đều tính toán sau khi lớn thêm chút nữa chúng vẫn có thể mặc được. Có thể quần áo rách rồi mà vẫn còn rộng.

Tôi cũng đã từng nghĩ sẽ để con mình mặc quần áo lớn nhỏ, vừa vặn như vậy vừa thoải mái, vừa có thể diện. Đáng tiếc là trẻ con lớn nhanh quá, quần áo mùa xuân mặc vừa đến mùa thu đã chật rồi,

không thể hi vọng mặc lâu dài được.

Áo rộng quần dài đều mang hy vọng của cha mẹ là mong muốn con cái lớn nhanh, cường tráng. Quan niệm này được truyền thụ cho trẻ em trong một thời gian dài cho nên tương đối cố định. Khi trẻ em không lớn nữa thì người lớn mới nghĩ đã đến lúc chúng mặc quần phù hợp với chúng rồi. Cho nên không muốn tư tưởng trước đây cứ ăn sâu mãi trong não của chúng nữa, tư tưởng đó đã trở thành một biểu tượng và ký tự.

Thế là, chúng ta nhìn thấy những cô cậu mặc quần tụt gần đầy thứ leng keng như thế. Sau khi chiều cao của chúng được cố định chúng vẫn muốn được mặc những chiếc quần dài hơn, rộng hơn, cho nên chúng muốn gửi gắm những điều đó vào quần áo.

Còn về những vết tích trên quần áo được cố tình mài cho trắng ra đều tượng trưng sự không sợ gian khổ, trải qua bao nhiêu kinh nghiệm rèn luyện cùng với cảm giác lịch sử được thể hiện hóa trên bề mặt. Sự thịnh hành của loại quần áo kiểu này đều có cơ sở tâm lý tích cực và nguyên nhân khách quan.

Ví dụ như sinh viên bây giờ tìm việc khó khăn, cơ quan sử dụng lao động và sinh viên lập nghiệp tạo thành một vòng tương phản. Các cơ quan khi phỏng vấn đều nhấn mạnh tuyển người mới phải có kinh nghiệm làm việc mấy năm, không chấp nhận người mới ra trường. Nghĩ một chút cũng có thể hiểu, đơn vị nào khi tuyển người đều hy vọng có thể để người mới nhanh chóng hòa nhập vào vị trí, không muốn phải dạy dỗ lại cho người mới điều gì cả. Có điều không biết các đơn vị tuyển người có nghĩ một chút không, nếu như tất cả đều không muốn dùng người mới vậy thì những sinh viên mới tốt nghiệp làm sao có cơ hội thực tập chứ? Trong bối cảnh lớn như hiện nay để mài được một bộ quần áo trắng như thế đúng là một công việc không nhỏ.

Tôi muốn nói với các bạn thanh niên thích ăn mặc như thế này một câu: Khi bạn biết được ý nghĩa tâm lý đằng sau bộ quần áo này bạn có thể bình tĩnh để quyết định phương pháp đối phó. Bạn vốn muốn dùng phương pháp này để nói với mọi người bạn đã rất lão luyện nhưng không hề biết rằng một số thanh niên nhà nghèo dùng nó để che dấu đi sự thấp hèn của mình, bạn gia nhập vào chỉ thể hiện thêm sự ấu trĩ của bạn thôi.

Quần áo mặc vừa với bản thân nhất giống như lên núi nào thì hát bài đó, mọi thứ đều phải phù hợp. Phải phù hợp với yêu cầu và vai trò của bạn. Thực sự trưởng thành chính là phải học cách ăn mặc phù hợp nhất trong tình huống phù hợp với nó, chứ không phải cứ theo sau trào lưu.

• Giấc ngủ có phải là lãng phí không?

Thời gian làm việc của con người hiện đại so với người cổ đại nhiều hơn rất là nhiều.

Thời gian làm việc tăng lên đến từ đâu? Tôi nghe một cô gái nói, cô ấy cho rằng “ngủ là loại lãng phí”, vì thế cô ấy hạn chế thời gian ngủ đến mức thấp nhất, cho dù vậy cô ấy vẫn ngủ không ngon. Do vậy cô ấy cho rằng giấc ngủ không quan trọng, bởi vì nếu như nó quan trọng và không thể thiếu vậy thì tại sao khi dành thời gian cho nó lại không thể mang lại hiệu ứng tích cực? Điều này thật khiến con người ta cảm thấy bị thương.

Một trăm năm gần đây do điện được phát minh ra cho nên ngày và đêm không có sự khác biệt rõ rệt. Chúng ta thường dùng một từ đó là “sáng như ban ngày”. Có thể thấy con người có thể dùng các biện pháp khoa học kỹ thuật để biến đêm đen cũng sáng như ban ngày.

Trước đây con người chịu sự chế ước của thiên nhiên, cứ đến tối là không làm việc nữa. Nói chuyện, tụ họp sau đó đi ngủ, nghỉ ngơi. ánh điện đã phá vỡ luật bất thành văn ấy. Con người có thể mang về nhà làm những việc mà ban ngày chưa hoàn thành, thậm chí có thể làm thâu đêm.

Thời gian mà chúng ta đã dùng mất chính là thời gian chúng ta vốn dùng để nói chuyện với người nhà, thời gian ngủ, thời gian đoàn tụ... mà con người không thể thiếu những thứ đó được bởi vì chúng ta đã sống như thế mấy nghìn năm rồi.

Người mất ngủ càng ngày càng nhiều. Con người cũng phát minh ra đủ loại thuốc để giúp đỡ giấc ngủ

của con người. Ngủ là bản năng tự nhiên của con người, bây giờ lại cần dùng thuốc giúp đỡ. Cứ nghĩ đến nhu cầu cơ bản của con người lại bị những viên thuốc đủ màu bảo vệ, vừa đau thương lại vừa sợ hãi.

Những việc khác trên thế giới đều chỉ cần cố gắng là sẽ làm được tốt chỉ có việc ngủ là không giống thế. Bạn càng cố gắng càng hỏng việc, không cố gắng càng dễ đạt được mục đích.

Mất ngủ tuyệt đối là do vấn đề tâm lý. Những người thích hòa bình sẽ dễ dàng hưởng thụ cuộc sống có giấc ngủ có chất lượng cao hơn.

• Ai có quyền phát ngôn về tiền bạc?.

“Tiền bạc không quan trọng, cho dù bạn có tiền hay không thì vui vẻ mới là điều quan trọng nhất”. Ông vua ngành sắt thép Ấn Độ Mittal nói.

Rất nhiều người sau khi nghe được câu này thì phản ứng đầu tiên đó là: Anh ta có nhiều tiền nên anh ta mới nói thế. Thế nhưng điều đó không đáng tin bởi vì anh ấy đã không cần tiền nữa rồi.

Ngược lại nếu như một người ăn mày nói thế thì sao? Nói tiền không phải quan trọng nhất mà vui vẻ mới là quan trọng nhất. Tôi đoán rằng rất nhiều người đều không hài lòng với câu nói này, sẽ nói, bởi vì cậu không nhìn thấy tiền nên mới nói thế. Làm sao mà chúng tôi lại đi nghe lời của một người không có tiền chứ?

Điều này rất hay. Về tiền chúng ta không thể nghe lời một người giàu có cũng như không thể nghe lời một người nghèo, vậy chúng ta nghe ai đây? Vì thế nếu như ai muốn hỏi về chuyện này tôi sẽ không trả lời. Tự bạn trả lời đi nhé.

Vợ chồng nghèo trăm sự bi ai. “Ai” chắc chắn không phải là cảm nhận hạnh phúc. Có tiền, trăm sự sẽ được giải quyết. Thế nhưng trong cuộc sống mọi việc còn nhiều hơn trăm việc, nghìn việc vạn việc, tiền bạc cũng không thể chạm tới hết được. Đến một giai đoạn nhất định sau đó khả năng của tiền bạc sẽ giảm dần thậm chí bị thay đổi.

Điểm rẽ ở chỗ nào? Tôi cảm thấy điểm ấy nằm ở một nửa tầng thứ nhất dưới kim tự tháp của Maslow. Kim tự tháp của Maslow gồm có năm tầng, tầng thứ nhất là nhu cầu tâm lý, chính là nhu cầu ăn no mặc ấm. Tầng thứ hai là an toàn. Tầng thứ ba là yêu và được yêu. Tầng thứ tư là sự thỏa mãn về cảm giác tôn nghiêm. Tầng thứ năm là tự mình thực hiện. Chính là sau khi giải quyết xong vấn đề ăn no mặc ấm, dùng tiền có thể mua được cảm giác an toàn, ví dụ như ở trong một khu cao cấp, thuê vệ sĩ, ngồi xe hơi cao cấp... chắc chắn sẽ an toàn hơn là khóa thân không gì che đậy ở một nơi hoang dã.

Thế nhưng an toàn không chỉ là cảm giác của cơ thể mà nó còn là cảm giác của tinh thần. Vì thế chúng ta mới nói tiền bạc chỉ có thể giải quyết một nửa vấn đề an toàn, về tầng sâu xa vẫn chưa được. Về tình yêu, về tôn nghiêm đặc biệt là sức sáng tạo và thực hiện bản thân đều là lĩnh vực mà tiền bạc không làm gì được.

• Kim đồng.

Kim đồng là một loại người như thế này. ở thời niên thiếu được tiếp nhận làm những việc mà khả năng chưa làm được và dựa vào khả năng của bản thân làm được những việc quá lớn so với tuổi, đi gánh vác trách nhiệm này và được mọi người ca ngợi. Nhiều năm sau, khuynh hướng theo đuổi sự hoàn mỹ khiến cậu ấy tê liệt trên mặt đất.

Kim đồng thường là con gái cả hoặc con trai cả. Khi còn nhỏ họ đã được dạy dỗ mang trọng trách lớn, bọn họ phải gánh vác trên đôi vai non nớt của mình những gánh nặng không phù hợp với tuổi. Thông thường bọn họ không cảm thấy khổ mà ngược lại còn cảm thấy vinh dự.

Những đứa trẻ thế này phần lớn là già trước tuổi, gánh hết những khổ nạn trên đôi vai mình. Bọn họ rất nghiêm khắc với bản thân mình và cũng rất nghiêm khắc với người khác, sống được với bọn họ không phải là một việc dễ dàng. Thế nhưng họ rất dễ dàng nhận được sự yêu thương của người khác giới bởi vì họ dũng cảm và quan tâm chăm sóc người khác. Những người này thường là cái nôi của chủ nghĩa hoàn mỹ, rất dễ trở thành những người làm việc điên cuồng.

Hy vọng chúng ta sẽ không tạo ra những kim đồng mới nữa. Vì sự hạnh phúc của trẻ em chúng ta

không nên đặt những gánh nặng không phù hợp lên vai chúng. Làm như vậy không có lợi cho sức khỏe tâm lý của chúng.

Khi còn nhỏ là những đứa trẻ kim đồng, bây giờ lớn lên rồi đều là thế giới của người lớn. Hy vọng, các kim đồng có thể đọc được bài viết này, làm nhạt đi màu vàng của mình, không nên hiếu thắng nữa. Đời người có thể từ từ đi hết, không cần là vàng, là đá cũng được, có thể dùng để xây Trường Thành.

• Ai đảm bảo tình yêu với nước.

Duy trì tình yêu cả đời với nước, nếu ở thời cổ đại thì không thành vấn đề. Lúc đó nếu như bạn không uống nước bạn sẽ không có thứ gì khác có thể thay thế được. Ngoài hoàng tộc xa xỉ có thể dùng rượu, thịt ra thì người bình thường nếu kiên quyết không uống nước thì sẽ bị chết khát. Quy luật trời xây đất tạo của tự nhiên đó là bạn nhất định phải uống nước.

Hiện nay thì không giống nữa. Chúng ta có rất nhiều thứ khác có thể thay thế cho nước. Ví dụ như nước ép hoa quả xanh xanh đỏ đỏ, ví dụ như nước rau ép, một số loại nước quả còn thêm một số vitamin nữa. Vitamin thì có cả một họ lớn: từ ABCD đến EDKUP, khiến bạn hoa cả mắt. Chỉ một họ vitamin B đã có từ vitamin B1 đến B15, có thể so sánh với một quân đoàn La Mã. Ngoài ra còn có các loại hương vị của biển, của núi đều chưa bao giờ nghĩ thấy nữa, chỉ là thấy cái tên nó kinh thiên động địa khiến cho chúng ta cảm thấy nếu như chúng ta không sống được đến một trăm tuổi thì thực là có lỗi với cuộc sống này...

Những sản phẩm mới này thường dùng chiêu bài có bí mật nghiên cứu khoa học và hàm lượng dinh dưỡng cần thiết, có thể khiến con người tinh thần sảng khoái dường như có thể sống thọ ngang với rùa thần. Các loại quảng cáo tuyên truyền còn cường điệu hơn nữa khiến cho con người cảm thấy nước lọc đã lạc hậu, hoặc nói cách khác nước lọc đã trở thành đồ cổ rồi. Các loại nước uống nhân tạo hoặc hợp chất bây giờ đều cao hơn một hoặc nhiều đẳng cấp hơn so với nước lọc. Thậm chí hình thành một cách nói đó là chỉ có những người dưới đáy cùng, nghèo khổ, không kiến thức, không hiểu khoa học mới uống nước lọc.

“Bạn có yêu con của bạn không? Hãy cho chúng uống những thức khác ngoài nước lọc ra nhé!”

“Bạn có muốn xinh hơn, thông minh hơn, được người khác yêu hơn không? Hãy uống những thứ ngoài nước ra nhé!”

“Bạn muốn tiến về phía trước một cách thời thượng hơn, hiện đại hơn không? Nhất định nên uống những thức khác nước lọc”.

Nước lọc thế là trở thành một đại danh từ đại diện cho sự lạc hậu và ngu dốt. Trở thành một đại danh từ thô bỉ chưa được khai phá. Trở thành từ đồng nghĩa của tồn thọ, không khỏe mạnh.

Thật sự là như thế sao?

Con gái được làm bằng nước. Giả Bảo Ngọc đã từng nói như thế. Giả Bảo Ngọc chỉ nói đúng một nửa. Tôi sẽ nói theo cách mà giáo sư y học nói. Con gái chỉ chiếm một nửa dân số, Giả Bảo Ngọc chỉ nói đúng có một nửa sự thật. Vậy thì toàn bộ sự thật là gì?

Toàn bộ sự thật đó là con trai cũng làm bằng nước. Nói đến đây giáo sư đã làm một động tác đó là yêu cầu tất cả mọi người trong phòng học cùng với ông ấy làm quyết đoán, quả quyết như chém đinh chặt sắt.

70% cơ thể người đều là nước. Nước bọt là nước, nước mắt là nước. Dịch tiêu hóa là nước, đi tiểu là nước. Nước mũi là nước, mồ hôi là nước, dịch não là nước, huyết dịch cũng là nước. Trong tinh thể của mắt cũng là nước... hệ thống cơ quan sinh dục của con người cũng là nước, trong tinh dịch và trứng cũng đầy nước. Tầm quan trọng của nước không cần phải nói nhiều nữa.

Nước trong cơ thể của chúng ta đến từ đâu?

Rất đơn giản, nước đi vào thông qua miệng của chúng ta. Nếu như ngừng uống nước và thay vào đó là một số đồ uống có màu sắc thì tầng vỏ não của chúng ta sẽ không trắng như thế này nữa mà thay vào đó sẽ giống như những đường vân ngũ sắc của một viên đá chẳng?

Tôi quen một cô gái, từ sau khi có tiền cô ấy không uống nước lọc nữa. Mỗi ngày cô ấy đều uống các

loại nước có màu sắc, trong nhà bày một loạt các loại hộp giấy đóng gói chân không. Cô coi đó làm tự hào. Nước lọc chẳng có mùi vị gì cả. Nước hoa quả mới thật ngọt, thật đẹp, thật hấp dẫn. Cô ấy nói.

Cô ấy nói không sai. Nước lọc không có vị. Nước lọc mà có vị thì nó đã trở thành nước thơm, nước thối rồi. Tắm lại là vẫn không uống được. Nước thơm thì dùng tiền để mua, còn nước thối sẽ bị cơ quan bảo vệ môi trường trừng phạt.

Thực ra những vật chất quan trọng nhất với nhân loại thông thường đều rất đơn thuần. Không khí không có mùi vị, gió cũng không có mùi vị, mặt trời không có mùi vị, muối ngoài vị mặn, đường ngoài vị ngọt ra cũng không có vị gì khác. Đồ ăn ngoài mùi lương thực ra tất cả đều là chất phụ gia cả.

Có người có thể muốn phản đối, chúng ta không phải thường xuyên nói là: “Không khí tươi mới”, “gió mát lạnh”, “mặt trời thơm mát”... Đây không phải là những mùi vị mà nó vốn có sẵn sao?

Không sai “tươi mới”, “mát lạnh”, “thơm mát” đều là những từ ngữ mang sắc thái biểu cảm, thế nhưng chúng thực sự không phải là mùi vị, đó là do con người dùng để miêu tả những thứ không có mùi vị nhưng con người đặc biệt yêu thích. Đúng là những thứ này đều là những thứ cao quý nhưng không có mùi vị gì cả. Những thứ không có mùi vị đều là những thứ giản dị, mộc mạc, chúng thấp giọng không nói gì cả, im lặng, dường như rất yếu đuối. Bất cứ một loại màu sắc và mùi vị nào đều có thể đánh bại nó, nếu muốn biết xúc giác, vị giác, tri giác của con người đều rất tốt, chúng vô cùng coi trọng các loại màu sắc và vị nồng đậm, mãnh liệt.

Thực ra chỉ cần nghĩ một chút là có thể hiểu được, chỉ cần không có mùi vị nào mới có thể chống đỡ lâu dài được. Nếu như không khí thơm khắp mọi nơi vậy thì cần phải đập nát bao nhiêu bông hoa hồng? Nếu như nước ở đâu cũng ngọt vậy thì cần phải pha loãng bao nhiêu đường? Nếu như gió lúc nào cũng làm say lòng người vậy thì cần bao nhiêu rượu nho thơm ngon? Vì thế, chỉ cần là những thứ lâu dài, ổn định do tạo hóa tạo nên nhất định phải không có mùi vị gì.

Không nên hình thành thói quen bắt cơ thể bạn phải tiếp nhận, ví dụ như ăn những thứ quá cay, quá ngọt, quá thơm... bởi vì mùi vị khá yếu ớt nên không có cách nào giữ được lâu dài. Cho dù bạn có nhiều tiền để chi trả những chi phí ấy thì cơ thể của bạn cũng không có cách nào chìm đắm trong những hương vị ấy, trong những thứ cao lương mỹ vị ấy.

Nó nhất định sẽ phản kháng, ngôn ngữ phản kháng của nó đó là bị bệnh. Nó sẽ dùng mọi thứ không phù hợp để nói với bạn rằng quy tắc tiến hóa phải trải qua mấy chục vạn năm không bao giờ vì sự độc hành của bạn mà thụt lùi. Nó sẽ bám theo quỹ đạo mà bạn đang dời xa để khiến cho bạn quay về con đường đúng đắn là nơi nước không có mùi thơm.

• **Bạn có thể không nói chuyện, thế nhưng không được nói dối.**

Một số người quen đi phá hoại tâm trạng của người khác thì rất khó thành công. Bạn thử nghĩ xem ai lại không muốn vui vẻ và sung sướng chứ? Để có thể có được tâm trạng vui vẻ không dễ dàng, thế nhưng phá hoại tâm trạng vui vẻ lại không phải là việc khó. Trung Quốc có một câu nói: “Một câu nói tốt ấm ba mùa đông, một câu nói xấu lạnh sáu tháng đông”. Cho dù bạn không có khả năng khiến người khác ấm áp ba mùa đông thì cũng không nên làm tổn thương người khác một cách vô thức như thế! Kiểu sát thương này có hậu quả rất nghiêm trọng.

Ngôn luận của con người truyền tải quá khứ, hiện tại và tương lai. Tất cả quy phạm về ngôn luận của bạn là một trong những nhiệm vụ cả đời của bạn.

Mọi người đều coi việc nói chuyện là một việc rất đơn giản. Cho rằng từ bé đã biết nói chuyện rồi, có thể thể hiện được tâm ý của mình, biết lạnh biết nóng, biết hỏi thăm biết cảm ơn, như vậy là mọi chuyện đều vui vẻ rồi. Thực ra không phải như thế. Bởi vì hiện nay phạm trù giao tiếp trong xã hội rộng hơn ngày xưa rất nhiều, mỗi ngày bạn đều gặp phải những tình huống mới, đều phải giao tiếp và hiểu biết không ngừng, phương thức này yêu cầu một cách thức hiểu biết phải thật tốt, điều này yêu cầu phải dùng ngôn ngữ.

Tôi rất muốn nói vài câu có liên quan đến việc nói chuyện.

Thứ nhất là không nên nói những lời khách sáo.

Rất nhiều người ăn nói rất khéo léo, nhưng lại không nói được những câu có cảm giác thật lòng. Điều này rất giống những cô gái khi bắt tay, chỉ đưa những ngón tay lạnh lẽo ra, nhìn bề ngoài thì cũng hoàn thành một lễ nghi thể nhưng trên thực tế không thể hiện chút nhiệt tình nào cả. Vậy thì, ý nghĩa hỏi thăm của lễ nghi này chẳng còn được bao nhiêu nữa. Nói chuyện cũng như vậy, nếu như bạn muốn thể hiện ý tôn kính bạn phải dùng sự tôn kính thật lòng để biểu đạt ra ngoài. Bạn muốn thể hiện sự cảm ơn, thì bạn nên cảm ơn nhiệt tình. Người khác không phải là tên ngốc, họ thừa biết trong lời nói của bạn có bao nhiêu sự thật lòng, ít nhất là người bạn cần phải cảm ơn, họ nhất định có sở trường ở một lĩnh vực nào đó, bạn cho rằng bạn có thể che mắt được họ sao? Không dễ dàng như thế đâu.

Thứ hai là phải sáng tạo.

Nhất định phải sáng tạo thêm những thứ thuộc về bạn khi bạn muốn thể hiện lòng mình. Nếu là người bảo sao hay vậy thì kết quả vô hại nhất chính là nó hoàn toàn không đạt được mục đích đặt ra. Trước hết phải có tình cảm thật sự, sau đó dùng phương thức đặc biệt của bạn để thể hiện ra ngoài. Có thể bạn coi đó là một gánh nặng. Bạn muốn tất cả các hành vi trên thế giới này bạn đều phải có dũng cảm để đón nhận sự thử thách, hơn nữa chỉ cần bạn có tấm lòng chân thật, nói chuyện không phải là gánh nặng mà là một cách để thấu hiểu giữa hai tâm hồn.

Thứ ba không nên nói những lời không phải từ đáy lòng.

Bởi vì con người đều có trực giác và bản lĩnh đặc biệt đối với những lời nói dối của người khác. Nếu bạn nói dối thực ra là dự đoán trước một tiền đề đó là: Khi bạn bị tôi lừa, bạn không thể nào phát hiện ra được...

Tôi đoán rằng khi mọi người đọc hết những gì tôi viết phía trên thì ngay lập tức tim khê rung lên, cảm giác không vui lắm, và vội vàng sẽ đề cao cảnh giác. Là một người nói có thể có lúc bạn sẽ bị oan, nói tôi kết bạn với người khác, chính là muốn có quan hệ tốt đẹp với họ, đâu có muốn lừa gì anh ta chứ? Những lời nói không thật lòng giống như một cái bẫy vậy. Vì thế nếu như bạn không thích bạn có thể không nói, cũng không nên nói dối.

Bạn đọc đến đây có thể sẽ cười chê tôi rằng nói một thôi một hồi đều là vì muốn nói điều đó. Chúc mừng bạn, bạn trả lời đúng rồi.

• Không được để những lời nói dối làm nhiễm bẩn linh hồn của bạn.

Nói dối thông thường chia làm hai loại. Nói dối màu trắng và nói dối màu đen.

Lời nói dối màu trắng, ý nói trong đó có một phần nhỏ phản ánh sự thật, thế nhưng phần lớn sự thật bị che dấu đi. Người nói dối hy vọng thông qua phần sự thật có hạn mà họ tiết lộ cho bạn, bạn có thể đưa ra một phán đoán có lợi cho họ. Con người thường nghĩ ra hàng ngàn lý do để biện hộ cho lời nói dối của mình.

Lời nói dối màu trắng thường gặp nhất, nguy hại cũng lớn nhất. Tuy có ít ví dụ, ví dụ như nói dối một người bệnh sắp chết với trẻ em, có thể đạt được hiệu quả tốt đẹp nhất định. Thế nhưng từ căn bản mà nói những điều đó đều hèn hạ cả.

Còn một loại nói dối nữa đó là nói dối màu đen, ý là nói dối từ đầu đến cuối.

Cố gắng không nên nói những lời nói dối màu đen, cố gắng nói ít những lời nói dối màu trắng. Nói nhiều rồi nhĩ? Cho dù là lời nói dối màu đen hay màu trắng đều khiến cho chúng ta rơi vào hỗn loạn, không rõ ràng, làm nhiễm bẩn linh hồn của chúng ta.

• Tự nghĩ dễ dàng có thể khiến chúng ta rắc rối.

Bạn là một người như thế nào?

Bạn hy vọng trở thành một người như thế nào?

Tài năng và hạn chế tài năng của bạn là gì?

Thế giới này còn tồn tại cơ hội phát triển gì nữa?

Thế giới này cần cái gì?

Bạn phải làm rõ tất cả những vấn đề trên, có như thế bạn mới có thể đặt mình vào vị trí thích hợp nhất. Thay chúng ta gây rắc rối không phải là những sự vật mà chúng ta không biết, mà là những sự

việc chúng ta biết. Vì thế bạn nên làm rõ mọi chuyện.

Có lúc trong lòng bạn muốn gì thì cơ thể bạn sẽ cho bạn điều đó. Nói thì nực cười nhưng thật sự là nó thích giúp đỡ như thế. Vì thế, bạn nên cẩn thận một chút với những nguyện vọng của mình.

Rất nhiều thứ nhìn từ bề ngoài đều là những thứ phù hợp thể nhưng không nhất định như thế. Những thứ đúng đắn thường không được chúng ta nhận ra. Lúc này bạn nên dựa theo giá trị quan của mình để phán đoán, sau đó chỉ huy hành động của mình.

Bất cứ lúc nào bạn cũng không nên làm ngược lại giá trị quan của mình. Nếu không thì nếu như bạn không tê liệt thì sẽ rơi vào sự phân liệt của nỗi đau.

• Giấy bảo hiểm của hạnh phúc.

Làm bố mẹ không dễ dàng gì. Vô cùng khó khăn, ít nhất giống như một bài luận văn tiến sĩ. Nuôi dưỡng con cái cũng cần phải tính toán, không nên tính toán được mất từng bước một mà phải tính toán đến sự thành công của con cái về mặt nhân tính.

Làm bố mẹ không đơn giản. Hơn nữa, thất bại rồi hậu quả vô cùng nghiêm trọng. Chúng ta thấy đây chế độ thi cử như ngày nay chính là chế tạo sự khó khăn, nghiêm khắc không ngừng. Để xem đứa trẻ nào vẫn có thể đạt được thành tích tốt trong điều kiện cạnh tranh và nhiều giả dối như thế. Điều này không chỉ cần sự chuẩn bị tâm lý chặt chẽ mà càng phải có thể lực tốt và tố chất tâm lý tốt. Đương nhiên, nước dâng cao thì thuyền cũng lên cao, hậu quả sau khi các bậc phụ huynh ra sức tăng ga cho con cái mình đó là những đứa trẻ cứ dần dần bị băng hoại, rất nhiều đứa học rồi không dùng đến, là sự yếu đuối về thể chất, mức độ cạnh tranh càng ngày càng tăng lên, là sự thoái hóa về tâm linh...

Thực ra không có cha mẹ nào không yêu thương con cái. Thế nhưng vì tiền đồ của con cái bọn họ không thể không có chút nhẫn tâm, bọn họ ép buộc con cái phải gánh vác những trọng trách mà con cái khó mà đảm đương được. Tước đoạt đi thời gian vui chơi và ngủ nghỉ của chúng, để tích lũy làm thời gian đi cạnh tranh.

Nói thẳng ra là vì cha mẹ muốn con cái trên con đường cạnh tranh, phần đầu sau này thêm một chút khả năng chiến thắng.

Không biết bao nhiêu cha mẹ đã từng nghĩ đến việc để cho con cái sau này tỏa sáng trên con đường phần đầu, là vì cái gì?

Cha mẹ có thể sẽ nói, đương nhiên là để bước vào trường danh tiếng, mới có khả năng tìm được việc tốt.

Vậy thì, để tôi tiếp tục hỏi. Thế nào là công việc tốt?

Cha mẹ sẽ nói, điều này rất dễ phán đoán, đương nhiên là công việc kiếm nhiều tiền rồi.

Tha lỗi cho tôi hỏi đến cùng: Cha mẹ muốn con cái kiếm nhiều tiền như vậy để làm gì?

Nếu như thực tế mà hỏi nhiều đến thế chắc chắn sẽ bị cha mẹ cười cho, họ sẽ nói, điều này còn phải hỏi sao, đương nhiên là vì muốn cho con cái hạnh phúc.

Bây giờ, chúng ta đã đi một vòng lại quay lại câu hỏi cũ: Nhiều tiền nhất định sẽ hạnh phúc sao?

Tôi nghĩ trước khi cha mẹ đi đến kết luận cuối cùng đã nói rất rõ ràng. Họ muốn con cái hạnh phúc. Có điều, hạnh phúc là thành tựu của tâm hồn, không phải là thành tựu của tiền bạc. Vì thế, trong quá trình nuôi dưỡng con cái nên cố gắng để cho con trẻ có một trái tim khỏe mạnh, đây mới là giấy bảo hiểm của hạnh phúc.

• Chẳng ai đảm bảo được nước mưa sẽ rơi thẳng xuống dưới.

Các học giả tâm lý trên toàn thế giới đều chữa trị vết thương do gia đình gây lên cho bệnh nhân ngày này qua tháng khác.

Về chuyện gia đình chúng ta nói nhiều rồi. Có một người mẹ hỏi tôi, tôi phải làm thế nào để tâm hồn con tôi không có vết thương nào lớn lên?

Tôi nói: Không có cách nào cả.

Bạn có dám hỏi một cái cây rằng, tôi phải làm như thế nào để trước khi bạn ra hoa kết quả mà không có con sâu nào?

Bạn có dám hỏi giọt mưa rằng, tôi phải làm như thế nào để khi bạn rơi xuống từ đầu đến cuối luôn theo một đường thẳng?

Tôi đoán chắc rằng không có một nhà khí tượng nào dám nói như thế, điều này cũng vượt quá khả năng của bọn họ. Vì thế, những bà mẹ dưới hạ giới không nên tự trách mình làm gì, làm mẹ cũng giống như làm các việc khác, chỉ cần cố gắng hết sức là được. Đương nhiên sự cố gắng này không chỉ là cố gắng về mặt sức khỏe mà còn là sự cố gắng về đầu óc.

Những bà mẹ bây giờ có cơ hội thực tiễn ít hơn trước, nếu như chỉ có một đứa trẻ thì càng phải chú ý hơn. Làm con gái độc nhất của một gia đình là một việc cần yêu cầu cao. Nếu như sinh ra phế phẩm thì coi như thất bại.

Vì thế càng nên đọc nhiều sách, học hỏi kiến thức từ kinh nghiệm của người khác, để bản thân mình chuẩn bị tốt một chút.

Tuy nhiên vẫn có vết sẹo, vẫn có sai lầm. Đây cũng là một việc bình thường trong cuộc sống.

• Thái độ không để ý gì khó mà làm được.

Trẻ em là đối tượng dễ bị công kích nhất, chúng không biết cách đáp trả lại, nên khi bị uy hiếp, dọa dẫm sẽ im lặng, khiến cho người lớn cảm thấy dọa dẫm là một sách lược hiệu quả.

Tuy nhiên trẻ em cũng giống như bọt biển, hứng chịu sự tức giận của thế giới người lớn và cứ từ từ dần vào tiềm thức trên tầng vỏ não của mình. Cùng với sự dần dần lớn lên của chúng, khi giao tiếp với người khác chúng vô thức lặp lại phương thức mà cha mẹ chúng hay dùng, chúng cho rằng đó là cách hay nhất, cho rằng đó là cách biểu đạt khúc mắc của tình yêu. Bọn chúng sẽ hình thành lên thói quen xấu nhất này và coi đó để đo lường thói quen của người khác, và bao bọc cảm xúc của mình trong sắt thép, họ cho rằng thế mới an toàn.

Các cô gái hãy nhớ lấy đừng bao giờ kết hôn với những chàng trai như thế này. Bọn họ không biết yêu thương người khác, mà chỉ biết đề phòng. Còn các chàng trai, đối với những cô gái như thế này cho dù có xinh đẹp đến mấy thì cũng nên cẩn thận.

Đáng tiếc tôi nhìn thấy rất nhiều người chấp nhận chịu khổ chứ không chịu biết chân tướng. Làm thế nào được? Chẳng có cách nào cả.

Thái độ không quan tâm thực ra là một việc rất khó làm, đặc biệt là nhìn thấy những đứa trẻ dần dần lớn lên trong vô số sai lầm, bạn nên bình tâm lại. Bạn phải mở to mắt để nhìn nài mỗi sai lầm đi qua trong cuộc sống, có lúc rất nghiêm trọng. Bạn không nhìn được và muốn nhảy ra giúp đỡ nhưng sự thực là mỗi một lần giúp đỡ là bạn đã giết chết một cơ hội có được kinh nghiệm trong quá trình trưởng thành.

Khi chúng ta còn nhỏ và bị thu hút phương thức của người lớn cũng giống như sau khi chúng ta trưởng thành và bị thu hút bởi phương thức của người khác. Khi còn nhỏ không nhận được sự quan tâm đầy đủ những đứa trẻ sẽ cảm thấy nuôi tiếc cả đời. Sau khi bọn chúng trưởng thành chúng sẽ không nhìn được khi khoa trương bản thân mình về giá trị và ý nghĩa của sự tồn tại của chính mình. Họ sẽ dùng rất nhiều cách để thu hút ánh mắt của người khác. Thậm chí họ biến cả đời thành một vở kịch, điều này là hèn hạ.

Một người trong quá trình nhận thức sự phát triển ở thời thơ ấu, những kinh nghiệm đối với hiện thực và an toàn, biên giới và giới hạn, cảm nhận và nắm bắt đều rất quan trọng. Nếu trong quá trình xảy ra hỗn loạn thì sẽ tạo thành vấn đề nghiêm trọng cả đời.

Hiện nay có rất nhiều gia đình đã ra ngoài làm thêm khi con còn học mẫu giáo, họ cho rằng kiếm tiền là sự giúp đỡ lớn nhất đối với con cái, nhưng họ không biết rằng chỗ dựa tình cảm mới là quan trọng nhất.

Khi trẻ còn nhỏ chúng sẽ vô cùng yếu ớt nhưng lại rất thông minh, chúng mở to mắt để nhìn, tâm trạng nhạy cảm, sự tò mò, chúng có thể sáng tạo ra cách giải thích của chính mình. Bọn chúng không có

cách nào phân biệt giới hạn của mình với người khác và bất cứ lúc nào cũng có thể dùng cái đầu của mình để tìm hiểu thế giới, bọn chúng khát vọng xem học cái gì mới là cường tráng, an toàn và cố định.

Giai đoạn này vô cùng quan trọng và có ảnh hưởng đến cả đời.

• **Yêu anh ấy, nói cho anh ấy biết, nhất định sẽ cảm thấy tổn thương.**

Con gái thường bị con gái làm tổn thương, sự tổn thương này đến rất đúng lúc và sắc nhọn. Bởi vì là con gái nên họ biết rõ nơi nào tổn thương sâu sắc nhất, phương pháp phòng bị không hề có. Nếu như nhất định muốn tìm biện pháp thì đó chính là nhanh chóng chữa lành vết thương của mình.

Tôi thường nghe các bạn gái nói: Điều là con gái sao cô ấy lại làm tổn thương tôi như thế?

Tôi chỉ cười. Không phải là hí hửng khi thấy người khác gặp nạn mà chỉ là cười vì cô ấy ngây thơ. Đương nhiên là con gái làm tổn thương con gái mới thuận lợi mọi việc chứ. Bởi vì cả hai đều biết nơi nào mềm yếu nhất mới ra tay chính xác được.

Một người trên thế giới này sẽ bị tổn thương, đây là điều bình thường. Chẳng ai có thể đảm bảo với bạn một thế giới không có sự tổn thương cả. Nếu ai nói thế, người đó không phải là tên ngốc thì sẽ là một người muốn lừa gạt bạn.

Tôi nói như thế chắc chắn sẽ có người mẹ tức giận. Họ sẽ nói: Tôi nghĩ thế này, tôi muốn con cái tôi được lớn lên trong một môi trường không bị tổn thương, làm sao mà cô lại nói tôi ngốc?

Đừng nóng vội hãy nghe tôi nói: Một người mẹ tốt, cô mang tặng con gái mình một món quà là một thế giới không tồn tại, lại còn nói là hoàn toàn đúng đắn, đây không phải tên ngốc thì là gì?

Nói cô là tên ngốc là còn khách sáo đấy. Nếu tôi nói cô làm như vậy là muốn hại con gái mình, chắc chắn cô sẽ cảm thấy oan ức và phẫn nộ. Thế nhưng sự thật có thể là như thế, bởi vì cô đã nói cho chúng biết một thế giới hoang tưởng, chúng sẽ toạc da chảy máu khi đâm đầu vào bức tường sắt ấy.

Tình yêu chân chính đó là nói cho chúng biết chúng nhất định sẽ bị tổn thương. Sự tổn thương này có thể đến từ con trai cũng như con gái, thậm chí là đến từ người yêu bạn. Cách trị vết thương chỉ có một, chính là lau sạch vết máu khô ở một nơi không người, dán một miếng cao dán lên rồi tiếp tục lên đường. Nếu như bị thương quá nặng một miếng băng dán không đủ thì dán nhiều miếng. Nếu như băng dán không dán được vết thương vậy thì hãy dùng một miếng vải trắng sạch sẽ băng bó chúng lại, nghỉ ngơi một hồi sau đó tiếp tục lên đường.

• **Ám áp và máu thịt bày nhầy đều là sự thật.**

Tìm một khoảng thời gian yên tĩnh, suy nghĩ về tính cách cha mẹ của mình cũng như mối quan hệ giữa họ. Giả sử bạn là một người ngoài cuộc, nhìn xem họ có hạnh phúc không, nhân cách có cao thượng không, cả đời có vừa ý không. Không nên quá câu nệ, đừng cho rằng họ đang hát, bạn nên dùng ánh mắt của người lớn để giải phẫu bọn họ.

Nếu như bạn cho rằng đây là một việc làm bất kính vậy thì đừng nói với ai cả. Tôi đề nghị bạn nên hoàn thành nó vào một khoảnh khắc nào đó của cuộc đời này, hoàn thành sớm tốt hơn hoàn thành muộn. Bởi vì họ từng là những thầy giáo và khuôn mẫu đầu tiên trong cuộc đời mà bạn không thể chối từ, nếu như không trải qua sự chinh chiến có hệ thống, thì sau khi trưởng thành, bạn sẽ không thể tạo dựng lại một cách vô thức những cách thức, khuôn mẫu của họ, về cơ bản là điều này không thể tránh khỏi. Vì hạnh phúc của bạn bạn nên có một quá trình tinh lọc tinh hoa và bỏ đi những gì tồi tệ. Bạn có thể bảo mật kết quả này nhưng không được vì thế mà bỏ trốn.

Dường như đây là một vấn đề đáng sợ, thế nhưng bạn nên dũng cảm hoàn thành nó.

Trên những tờ báo và những bài văn mà chúng ta thấy đều là hình ảnh của những gia đình hạnh phúc, lạc quan. Điều này khiến cho tôi có cảm giác không thật. Bởi vì hầu hết các bác sĩ tâm lý trên toàn thế giới đều ngày này qua ngày khác làm công việc của họ, đó chính là chữa trị vết thương tâm lý do gia đình gây lên.

Trong phòng khám của tôi tôi thường xuyên nghe thấy những lời chỉ trích cha mẹ, đều là những vết thương phải kìm nén mà không nói được với cha mẹ. Tôi coi việc chữa trị những vết thương này là những việc bình thường, giống như việc là từng bộ quần áo trong tiệm giặt là mà thôi...

Tôi đã từng rơi vào mơ hồ. Những bài văn và những câu chuyện tôi đọc được tại sao lại khác nhau thế? Là ai đang nói dối? Rốt cuộc ai nói thật hơn? Câu hỏi này cứ quán lấy tôi trong thời gian dài cuối cùng tôi mới nghĩ ra được.

Những bài văn trong hồi ức ấm áp là sự thật. Những vết thương máu thịt bấy nhầy cũng là sự thật. Bạn có thể cho rằng những điều này là hiếm gặp, bởi vì một người không thể vừa thiện lương, đáng yêu lại vừa nghiêm khắc, tàn nhẫn được. Thế nhưng ở trên người bố mẹ chúng ta điều này thực sự có thể xảy ra.

Cha mẹ không phải là những người hoàn hảo. Trên đôi vai của bọn họ cũng phải gánh vác lịch sử. Đây không phải sai lầm của bọn họ mà là hạn chế của bọn họ. Nói cách khác trên cơ thể chúng ta cũng thế. Khi chúng ta yêu thương trẻ con thì đồng thời cũng để lại cho chúng rất nhiều tai hại. Biết được điều này khi chinh đồn bản thân chúng ta, chúng ta cũng nên chinh hợp lại những di sản tinh thần mà cha mẹ để lại cho chúng ta. Bọn họ không phải lúc nào cũng sáng chói lóa mắt, mà nhất định sẽ có vết máu bầm.

Điều này không đáng sợ, chỉ có chinh đồn một cách triệt để chúng ta mới hiểu thêm về bọn họ, thậm chí sẽ tha thứ cho họ. Công việc này bạn có thể hoàn thành một cách bí mật, thế nhưng bạn không thể không hoàn thành.

- **Cha mẹ là gió, con cái là thuyền.**

“Quan tâm và lo lắng không giống nhau”.

Quan tâm, khi chúng ta nói “quan” đó là một cảm giác liên quan, một loại quan hệ. Tôi chú ý đến bạn, suy nghĩ về bạn, nhưng tôi không can thiệp bạn. Bởi vì tôi không với tới, bởi vì bạn nằm ngoài cánh tay của tôi, nhưng lại trong tầm mắt của tôi.

Lo lắng, lại không giống như thế. Lo lắng âm Hán - Việt là “đảm tâm”. Là một động từ, là dùng cánh tay, bờ vai, eo, hai chân, sức mạnh để gánh vác. Thực ra, một người không thể gánh vác được một người khác. Tất cả những bậc cha mẹ trong thiên hạ đều quan tâm nhiều đến con cái mình nhưng cần ít lo lắng cho họ.

Cha mẹ nhất định là những người không thống nhất. Cho dù bọn họ đã từng là những người thống nhất với nhau nhưng cuộc sống cũng sẽ giầy vò họ thành những người không thống nhất. Đây không phải là một việc xấu. Không nên yêu cầu thống nhất. Thế giới này vốn không thống nhất, nếu khiến cho đứa trẻ cảm thấy mọi việc đều thống nhất thì thật không phải là một ý kiến hay. Có điều cha mẹ không nên khác nhau quá về nguyên tắc, làm như thế sẽ khiến cho trẻ em không biết đâu mà theo.

Cha mẹ chỉ là gió, còn con cái là thuyền. Chúng nắm tay lái và lựa chọn phương hướng để đi. Bạn có thể thổi, có thể ảnh hưởng đến cánh buồm, thế nhưng bạn không thể thay chúng lái.

Ai là thuyền trưởng? Đây là một vấn đề. Chúng ta đương nhiên biết rõ người đóng thuyền không phải là thuyền trưởng rồi. Cha mẹ nhất định phải làm rõ vấn đề này, nếu không thì ngay cả cơ hội làm gió cũng bị mất đi.

Cô độc có rất nhiều cách, sự cô độc chia ly, là một trong những điều có ý nghĩa xây dựng nhất, đặc biệt là với những đứa trẻ đã trưởng thành. Sự cô độc có mục tiêu cao xa, càng là thứ hàng thần thánh trong các loại cô độc. Nếu như không có một phần của sự cô độc này chúng ta sẽ mất đi vô số nhà chính trị gia, nghệ thuật gia và triết gia. Cho dù là sự cô độc của người bình thường cũng không khó vượt qua như nhiều người tưởng tượng. Để trẻ em học cách sống chung với nỗi cô đơn, đây là một sự tu luyện cả đời.

- **Vướng mắc tinh thần quán chặt lấy cổ.**

Mọi trò trong gia đình không mất đi hay bị lãng quên, mà là truyền từ đời này sang đời khác.

Hoặc là về bên ngoài thì thấy dường như mấy đời người đã ly tán rồi nhưng thực ra không phải vậy. Gia đình dựa trên một thứ ma lực không ngờ tới để truyền đạt vận mệnh và tích cách của bi kịch hoặc hài kịch.

Điều này không liên quan đến pháp thuật hay lời nguyền mà chỉ là có liên quan đến huyết mạch gia

đình. Đúng thế, chó nên coi nhẹ toàn bộ gốc rễ của gia đình. Tất cả mọi thứ đã xảy ra đều không mất đi, chỉ là tiềm ẩn mà thôi.

Bạn đối mặt với không chỉ một người, mà là lịch sử của cả gia đình. Chúng cuộn lại giống như một khúc gỗ khô. Một khi chúng được mở ra sẽ phức tạp đến mức bạn không có thời gian mà nghỉ ngơi. Điều này đương nhiên bao gồm cả điều tốt lẫn điều xấu. Còn một số thứ không tốt mà cũng không xấu thể hiện trước mắt chúng ta. Có lúc một đốm lửa bay qua cũng có thể cháy bùng lên.

Rất nhiều loại thực vật đều phải tách vỏ mà lớn lên. Con người về mặt sinh lý thì không thể tách vỏ nhưng về mặt tâm lý thì luôn là thời kỳ không ngừng lột xác. Trong đó có một lần hóa thân thành bướm vô cùng quan trọng, chính là rời xa gia đình của mình, độc lập đối mặt với mọi thứ.

Gia đình càng có vấn đề thì con cái không có cách nào cắt đứt quan hệ với gia đình đó cả. Nếu như sinh ra trong một gia đình đầy xung đột, thì cho dù về mặt chủ quan họ rất muốn thoát khỏi nơi lạnh lẽo ấy nhưng sợi dây vướng mắc tinh thần quấn chặt lấy cổ. Bọn họ không có cách nào tạo ra một vùng trời mới cả. Ngược lại, được sinh ra trong các gia đình tràn đầy yêu thương, mọi người trong gia đình tôn trọng lẫn nhau thì dễ dàng thuận lợi bước khỏi gia đình, xây dựng không gian hoàn chỉnh cho riêng mình.

• Cảnh giác với những đứa trẻ thiên thần.

Ti vi là bậc thầy ru ngủ trong gia đình. Nó dùng màu sắc và ngôn ngữ để chỉ đạo hành động và tiêu chuẩn của bạn, vì thế bạn thường xuyên thờ ơ với nó. Bạn cảm thấy bạn không nghiêm túc với âm thanh của nó, thế nhưng tiềm thức của chúng ta luôn luôn mở rộng tai lắng nghe âm thanh của nó, đây là một thói quen được hình thành từ thời xa xưa rồi. Điều này khiến cho ti vi càng có uy lực thay đổi điều đó trong tiềm thức. Vì thế bạn nên đề cao cảnh giác.

Có một lần tôi đi công tác cùng với một người phụ nữ lớn tuổi. Hai chúng tôi cùng ở chung một phòng, khi vừa kéo va li hành lý vào phòng thì cô ấy đã nhanh chân nhảy qua va ly rồi vội vàng bật ti vi lên. Âm thanh nhói tai bắt đầu vang lên khắp phòng. Tôi đoán cô ấy tai không được tốt lắm cho nên cô ấy đã vặn âm thanh ở mức to nhất.

Mấy hôm đó chỉ cần chúng tôi bước vào phòng là cô ấy mở ti vi rất to. Tiết mục gì cô ấy cũng xem, từ chương trình hoạt hình của thiếu nhi cho đến tin tức thị trường cổ phiếu, từ phim kịch, tiểu phẩm cho đến thể giới động vật, chương trình gì cũng xem. Tôi nói, sở thích của cô thật là rộng. Cô ấy nói: “Tôi không quan tâm xem ti vi đang phát chương trình có nội dung gì, tôi chỉ muốn trong phòng có tiếng người, có một người khác bên cạnh tôi, nếu không thì buồn chán lắm”.

Đây là một ví dụ điển hình, thế nhưng tôi phát hiện ra rằng những ví dụ như thế này càng ngày càng nhiều. Mọi người đều đã coi ti vi là một thành viên trong gia đình, nó nói đủ mọi thứ ngôn ngữ, những âm thanh này cứ vô tình ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta.

Có thể bạn sẽ nói: Tôi không tin điều đó, chẳng qua nó chỉ để giải trí mà thôi.

Bạn có thể đánh giá được sức mạnh của ti vi. Ví dụ như chúng ta quen thuộc với bài quảng cáo xà bông, theo kinh nghiệm làm bác sĩ lâu năm của tôi thì đó lại là cách có thể làm cho vi khuẩn tiếp tục sống được, đơn giản chỉ là nói cho những người không hiểu biết mà thôi, tôi vốn không bao giờ tin những điều đó. Thế nhưng khi tôi ra siêu thị mua xà bông thơm thì quả thực không biết phải mua loại nào khi có bao nhiêu nhãn hiệu bày ra trước mắt ở đây. Tiếng quảng cáo trên ti vi lại bất chợt vang lên bên tai tôi, tôi như bị người ta phù phép vậy, tôi liền đến bên bán xà phòng thơm đã quảng cáo ấy. Bởi vì quảng cáo ấy tôi nghe không biết bao nhiêu lần rồi nên có cảm giác giống như người quen thân trong gia đình vậy thế là tôi tiện tay nhặt luôn nó cho vào giỏ đồ. Tôi biết quảng cáo đã đi vào lỗ tai từ lâu rồi.

Quảng cáo trên ti vi còn có một chiêu lợi hại hơn nữa đó là lợi dụng trẻ em. Bọn họ mời những đứa trẻ đáng yêu đến và thể hiện các tư thế đáng yêu của chúng, sau đó dùng tiếng của người khác mô phỏng âm thanh của chúng và nói một số lời hay ý đẹp ra.

Đối mặt với những đứa trẻ đáng yêu như thế này cho dù bạn biết rõ là ý đồ của nhà quảng cáo thế

nhưng bạn vẫn không nhìn được cười. Khi bạn cười chính là lúc bạn đã trúng thuốc độc của nhà quảng cáo rồi.

Trẻ em rất yếu ớt, trẻ em rất đáng yêu, trẻ em là vô hại... đây là những phán đoán ngầm trong tiềm thức của con người. Quảng cáo chính là lợi dụng sự vô ý thức của con người để thao túng cha mẹ của trẻ em, sau đó thao túng trẻ em, sao đó thao túng ý chí của chúng ta.

Cảnh giác với những đứa trẻ đẹp như thiên thần trên ti vi, bọn chúng thực ra chính là tiểu yêu tinh đã bị lợi dụng. Những âm thanh đáng yêu ấy là do người lớn bật mũi nói ra, nếu như bạn coi là thật thì túi tiền của một số người lại reo lên rồi.

• Duy trì cảnh giác cao độ đối với ti vi.

Duy trì sự cảnh giác với những bộ phim dài tập trên truyền hình. Đó không phải là cuộc sống thực sự mà chỉ là tài nghệ biên kịch của đạo diễn và diễn viên mà thôi. Là một loại thuốc mê đang phát huy tác dụng, là một phương pháp để thúc đẩy tiêu thụ sản phẩm của nhà quảng cáo.

Tôi nói như thế này là sẽ đắc tội với nhiều người. Có điều tôi cũng biết một số biên kịch và diễn viên kia cũng không sợ đắc tội người khác mà. Tại sao? Bởi vì luôn có hàng ngàn hàng vạn người, đặc biệt là phụ nữ luôn thích cuộc sống có khoảng cách với cuộc sống thực như thế này. Sự kì diệu của nó đó là có thể dẫn đến sự tiết ra hoocmon (tôi muốn nói đến những bộ phim hay có khả năng làm rung động người xem), còn những người có cuộc sống bình thường thì ngày bình thường họ thiếu chính là sự tiết ra hoocmon có hiệu quả.

Phim dài tập trên ti vi giống như một loại chất gây nghiện nhẹ, khiến cho bạn có thể nằm ngang dọc trên ghế sofa, ăn những loại thực phẩm thơm phức, hưởng thụ cuộc sống từ xa xưa, khi mình không gặp nguy hiểm gì ở hiện tại thì lại xem cảnh người khác gặp nguy hiểm, tại nạn, ly biệt, xa cách, khiến cho tinh thần của bản thân có chút xao động...

Khi bạn nhìn thấy chân tướng của các bộ phim truyền hình dài tập, bạn sẽ biết được lý luận của cuộc sống thực tế chính là không thể tìm thấy trong những bộ phim đó. Một ví dụ đơn giản đó là kết thúc của phim Đại đoàn viên trên ti vi.

Tôi đã từng thử viết phim truyền hình, câu đầu tiên của một đạo diễn nói đó là: Bạn không được viết một kết thúc phim ở dạng kết thúc mở, những người xem phim không thích động não đâu, họ không thích điều gì đó không xác định. Bọn họ muốn bạn dứt mọi thứ cho họ, vì thế bạn phải làm rõ ràng xem cuối cùng như thế nào. Câu thứ hai của người đó nói là: Bạn không nên có một cái kết mang tính bi kịch, nhất định phải là hài kịch, bởi vì mọi người xem phim dài tập là để tìm niềm vui, bạn không được phép khiến cho mọi người không vui. Câu thứ ba là: Một bộ phim dài tập không nên có quá nhiều nội hàm, bạn không nên nghĩ sẽ giáo dục cho mọi người, không ai chịu bị giáo dục đâu, mọi người chỉ muốn thoải mái mà thôi. Vì thế, bạn nhất định phải để ác giả ác báo, thiện giả thiện báo, bạn nhất định phải khiến cho mọi người cười lớn, như thế là thành công rồi.

Đừng giận tôi vì đã nói bí mật nhỏ trong quá trình làm phim ra, có chút giống như bí quyết của ma thuật ấy. Quần chúng đang mở to mắt để nhìn những nhà ảo thuật đang làm phép, mọi người đều biết đó là giả thế nhưng vẫn muốn nhìn. Đây không phải là lừa đảo mà chỉ là một thủ pháp nghệ thuật thôi. Nếu như bạn nói bí quyết của thủ pháp này ra thì mọi người sẽ hận bạn đến chết, bởi vì bạn đã phá vỡ niềm vui của mọi người.

Tôi viết điều này không phải muốn phá chuyện buôn bán của mọi người (thực ra đây cũng là bí mật công khai). Nếu như có người vì muốn cải thiện cuộc sống mà muốn học cách biến hóa của nhà ảo thuật, cho rằng đó là con đường nhanh nhất vậy thì điều này không hề có ý nghĩa. Có người cho rằng phim dài tập là tinh hoa cô đọng của cuộc sống, cho rằng ở đó có thể tìm được chân lý của cuộc sống, tất cả đều hoàn toàn sai lầm.

Bạn đương nhiên có thể xem phim truyền hình thế nhưng bạn không thể coi là thật, không được xem quá nhiều. Không được coi đó là tấm gương hay sách khoa học. Như thế sai không phải là người biên kịch mà chính là bản thân bạn. Giống như nhà ảo thuật là luôn cần thiết, tiền cũng luôn cần thiết, thế

nhưng không thể dùng cách của nhà ảo thuật để đi kiếm tiền.

- **Tất cả các động lực đều đến từ nội tâm.**

Một người nằm trên mặt đất, nếu như không phải do anh ta muốn ngồi dậy thì cho dù có mười người cũng không thể kéo anh ta dậy, cho dù là ngồi dậy thì ngay lập tức anh ta sẽ lại nằm xuống.

Tất cả các động lực đều đến từ nội tâm. Nếu như bạn không làm nổi một việc, cho dù là thiết lập quan hệ tốt, tìm người yêu hay là giảm béo thì đều là do bạn không muốn làm một cách thực sự.

Đây là một trò chơi tâm lý nhỏ rất hay. Bạn hãy tìm mười người, sau đó tìm một người nằm trên mặt đất. Không cần tìm người có cân nặng, làm như thế để ảnh hưởng đến tính chân thực của trò chơi. Để người đó nằm trên mặt đất, mọi người hãy cố gắng kéo người đó dậy...

Tôi đã từng chứng kiến ba mươi người không nhắc nổi một người dậy. Tôi vốn đã định nói điều này ở đoạn trên thế nhưng lại sợ mọi người cho rằng khoa trương quá, cho nên mới viết mười người. Điều này hoàn toàn chính xác. Chỉ cần bạn không muốn đứng dậy thì không ai có thể kéo bạn đứng dậy. Vấn đề về tâm lý cũng thế, chỉ cần bạn nghĩ không thông, chỉ cần bạn không tâm phục khẩu phục vậy thì tất cả mọi nỗ lực bên ngoài đều vô ích.

Phụ nữ khi đã làm mẹ phải nhớ lấy điều này khi đối xử với con cái của mình. Tuy nó còn nhỏ thế nhưng cũng có ý chí độc lập của mình, bạn nên giảng đạo lý một cách rõ ràng cho con cái, hơn nữa bạn nên để chúng hiểu mục đích làm thế này là gì. Có người cho rằng trẻ em còn nhỏ không cần thiết phải nói nhiều đến thế. Thế nhưng trưởng thành là một quá trình phát triển dần dần, bạn không thể trồng một hạt cây cứng rắn trong trái tim non nớt. Phải dùng lý để thu phục người chứ không phải dùng lực để thu phục người, đây là một thói quen cần được nuôi dưỡng từ nhỏ.

Nhìn ngắm xung quanh bạn sẽ dễ dàng phát hiện ra: Khi yêu cầu sinh lý và sinh vật được thỏa mãn thì bọn họ vẫn không vừa ý, họ vẫn muốn được nhiều hơn, vẫn muốn hành động, bản thân họ thiếu động lực khiến cho họ cảm thấy thỏa mãn, thiếu cảm giác ổn định. Giống như cuộc sống thiếu tính chủ động, cho dù trên bề mặt có đa dạng, hoành tráng thế nào đi nữa thì đều không đáng ngưỡng mộ.

Động lực khiến cho bản thân tràn đầy sức sống là gì? Ai trả lời cho bạn được? Ai tìm giúp cho bạn? Không có ai khác cả, chỉ có bản thân bạn mà thôi. Chỉ có ánh sáng của lý tưởng chiếu sáng chúng ta, hơn nữa nó có liên quan đến hạnh phúc của quảng đại quần chúng thì chúng ta mới có dũng cảm và sự yên tâm.

Bạn đã từng trải qua nỗi đau như thế này chưa? Cảm giác phá vỡ lớp vỏ cứng khóa chặt bản thân, ném trái khổ nạn của đất đai, đối với một mầm non mà nói thì đó là một ví dụ điển hình đội trời đạp đất. Sức mạnh của một người khi tinh ngộ nên lớn hơn sức mạnh của một mầm cây.

Có người biến giấc mộng thành hiện thực, có người biến hiện thực thành giấc mộng. Quan trọng là giấc mộng của bạn là gì? Bạn đã làm gì cho giấc mộng của bạn?

Có giấc mơ thì sẽ không cô đơn. Khi bạn cô đơn chỉ cần bạn vẫy tay thì giấc mơ của bạn sẽ bay đến bên cạnh. Những việc còn lại chính là làm thế nào để biến giấc mơ thành hành động mà thôi.

- **Học cách yêu thích những việc nhỏ nhất hàng ngày.**

“Vi hạnh phúc của đời người, bạn phải học cách yêu thích những công việc nhỏ nhất hàng ngày”.

Chúng ta đều là những người bình thường, làm gì có nhiều thời khắc kinh thiên động địa để mà tham dự chứ? Cho dù là đứng bên cạnh quan sát cũng cần phải có cơ hội trùng hợp. Làm gì có chuyện bao nhiêu thời khắc quan trọng xảy ra đúng lúc bạn đi qua cơ chứ? Vì thế chỉ có ngưỡng mộ những người anh hùng mà thôi.

Chúng ta không nhìn thấy những người phụ nữ và nam giới đẹp nhất trên thế giới, chúng ta chỉ có thể chờ đợi trong vòng xoáy người bình thường mà thôi. Chúng ta không có những đứa con thiên tài, chỉ cầu có thể hệ sau mạnh khỏe, bình an là hạnh phúc rồi. Tôi nói những điều này không phải là đang khích lệ những người hèn kém, mà bản thân chúng ta vốn tầm thường như ngọn cỏ mà thôi. Ngày ngày

cứ ngồi đó mà mơ mộng, cảm thấy bản thân mình như rường cột nghìn năm là có thể coi thường ngọn cỏ, đó cũng là một cách suy đoán tầm thường đối với rường cột mà thôi.

Dững cảm chấp nhận sự bình thường của chính bạn cũng cần đến sự dững cảm. Tuy nhiên chỉ cần bạn chấp nhận thì mới có thể thể hiện chúng ta một cách chân thực được, có thể hưởng thụ hạnh phúc một cách vô lo. Nếu như có thể làm được điều này mà không hề nghĩ gì đến hậu quả, và không tiếc sức lực để làm thì nhất định bạn có thể làm được những việc không hề tầm thường chút nào.

Tâm lý học tin rằng mỗi người đều có một trí tuệ phong phú hơn những gì mà chúng ta được biết. Đó là những lời nói về sau, khi bắt đầu chúng ta không cần nghĩ nhiều đến thế.

Bởi vì lười biếng và bận rộn mà chúng ta mất đi rất nhiều thứ. Những vết rách nhỏ trở thành những lỗ sâu không thể vá đắp. Nếu như tuổi cao mà không kiêu ngạo, đau buồn nhưng không tuyệt vọng, giỏi giang nhưng không khiến cho người khác áp lực, giàu có nhưng không khiến người khác tự ti thì như thế đã đạt đến cảnh giới cao của đời người rồi.

• Phải tiến hành tích lũy chất lượng cao.

Việc gì cũng cần tiến hành tích lũy, tình yêu và gia đình cũng như vậy.

Sự tích lũy này, nếu như nói rất đáng tin, không giống như khủng hoảng tài chính có thể xảy ra, sự tích lũy này là vĩnh cửu.

Nếu như nói không đáng tin, thì cũng là một việc rất nguy hiểm. Nó nguy hiểm hơn bất cứ sự tích lũy nào, luôn luôn thay đổi. Trong cuộc sống chúng ta thường xuyên nhìn thấy nhiều cặp đôi có thể đồng cam nhưng lại không thể cộng khổ, hoàn cảnh một khi thay đổi thì tất cả sẽ tan biến như mây khói. Ngược lại có thể cộng khổ nhưng rất khó đồng cam, thề non hẹn biển đều không có ý nghĩa, giấy kết hôn màu đỏ cũng như giấy lộn mà thôi.

Nghĩ một chút, nếu như tích lũy còn không đáng tin như thế thì không tích lũy khác gì nước chảy đi đâu. Nghĩ đi nghĩ lại thì vẫn nên tích lũy ở mức cao độ, những gì còn lại thì dựa vào ông trời phù hộ. Sau này nữa thì chỉ có thể gặp loạn không run, binh đến thì chống, nước đến thì ngăn.

Chúng ta học hành nhanh quá mà quên mất cách chờ đợi như thế nào.

Tôi thích từ “chậm”. Bạn nhìn xem chữ này mới thông minh làm sao. Nó có bộ tâm đứng bên cạnh, ý nói việc “chậm” không xuất phát từ hành động mà phải xuất phát từ trái tim. Chờ đợi là một biểu hiện của “chậm”. Chúng ta chờ đợi một mầm cây lớn lên thành cây cổ thụ, phải mất 100 năm. Chờ đợi một đứa trẻ thành thanh niên, phải mất mười năm. Chờ đợi một người bệnh hồi phục phải mất mấy năm, thậm chí cả đời. Cho dù là chờ đợi gạo chín thành cơm thì cũng mất tới mười phút. Cuộc sống thực ra chỉ là một quá trình chờ đợi cái chết, trong quá trình đó chúng ta chỉ cố gắng thể hiện sự thăng hoa nhất mà thôi.

Hãy giữ gìn giấc ngủ ngon. Giấc ngủ chính là bệnh viện tốt nhất, bệnh tật sẽ được chữa trị vào nửa đêm.

Bạn bè bao nhiêu là ít, bao nhiêu là nhiều!

Nếu như bạn có rất nhiều bạn thì về cơ bản chẳng khác gì không có người bạn nào. Bạn bè cũng cần sàng lọc, chăm sóc, là một gia trang đặc biệt. Nếu như chăm sóc không tốt thì bạn bè sẽ như cỏ dại, những người luôn nói bản thân có rất nhiều bạn, thực ra họ vô cùng cô đơn, rời xa bạn bè là bản thân họ chẳng có gì cả.

Thường xuyên có người nói tôi có rất nhiều bạn. Có người lại nói bao nhiêu năm nay tôi không để lại điều gì cả, chỉ để lại một nhóm bạn thân chí cốt. Tôi luôn bán tín bán nghi.

Bạn bè bao nhiêu là ít mà bao nhiêu là nhiều? Cổ nhân nói: “Đời người có ba bạn tri kỉ là đủ rồi”, xem ra, bạn tri âm thì chỉ cần một người là đủ.

Tôi cảm thấy việc thừa nhận mình không nhiều bạn bè chính là một việc cần sự dững cảm. ở Trung Quốc, bạn bè thể hiện nhân duyên tốt của bạn, thể hiện nếu như bạn có nguy nan thì sẽ có người đưa tay giúp đỡ. Thể hiện nếu như bạn chết thì vợ con bạn sẽ có người chăm sóc. Nếu như bạn nói bạn bè bạn không nhiều khác gì thừa nhận bản thân mình không được nhiều người chú ý, cô nhi quả phụ không

ai giúp đỡ. Cổ nhân nói, một người hảo hán có bạn người giúp đỡ, xem ra bạn không phải là hảo hán rồi, không có ai giúp đỡ bạn, bạn chẳng làm được việc gì, sống không nổi danh, chết thì lạnh lẽo... không có bạn bè không những phủ nhận khả năng chống bệnh tật, chống đả kích, chống nguy hiểm, chống tai nạn của bạn mà còn phủ định cả nhân cách của bạn. Đây là một sự chỉ trích đáng sợ.

Ở Nhật Bản, nếu như không có bạn bè cũng là một việc rất cô đơn. Tôi từng nghe một người bạn Nhật Bản nói, sau khi tan ca đáng sợ nhất là một mình ngồi trong quán rượu buồn bã, không nói lời nào, cứ ngồi đó đến canh ba nửa đêm mới ra về, nếu không thì sẽ xấu hổ với vợ con, bởi vì điều đó nói lên rằng, bạn không được coi trọng, không chỉ không có khả năng tăng ca mà ngay cả bạn bè uống rượu cũng không có...

Con người xét về bản chất mà nói thực ra rất cô đơn. Nếu như nói muốn dựa vào bạn bè để chống lại sự cô đơn thì về cơ bản đó là một sự hoang tưởng ngu ngốc. Bạn bè đi rồi, bạn sẽ vẫn cô đơn. Hiểu sự cô đơn một cách chính xác, hiểu được khả năng mà mình có, dựa dẫm vào bạn bè ít đi, thì làm bạn cũng dễ dàng và lâu dài hơn.

• **Bạn bè như cây vạn tuế.**

Bạn bè là một mỏ khoáng quý giá, không phải đoạt được một cách không công.

Muốn đạt được tình bạn tốt nhất đầu tiên bản thân mình phải là người bạn tốt nhất đã, để bản thân cảm thấy mình được tín nhiệm, được tôn trọng, sau đó bạn mới tôn trọng người khác.

Nếu như không tôn trọng một người nhưng lại muốn nhận được sự giúp đỡ của họ, vậy thì không những không thể được mà còn là không đạo đức.

Tôi đã từng rất cố gắng chăm sóc một chậu hoa, thế nhưng chậu hoa đó vẫn chết. Tưới nước cho một bình hoa không hề dễ dàng, chăm sóc một tình bạn đương nhiên cũng không hề dễ dàng như thế.

Bạn bè cần lâu dài, bạn nhất định phải chân thành. Bởi vì nếu như bạn giả vờ, ngày dài tháng rộng sẽ rất vất vả. Bạn bè cũng khó khăn, bởi vì cô ấy hoặc anh ấy yêu không phải là con người chính của bạn mà lại là một con người giả dối, điều này không phải là quá hoang đường hay sao?

Đương nhiên, mối quan hệ này cũng yêu cầu bạn bè của bạn cũng phải chân thành, điều này mới có thể phân biệt xem mọi người có chân thực với nhau hay không. Nếu như cả hai đều chân thành và quý mến nhau thì tình bạn sẽ lâu bền, có thể vượt qua được tuổi tác, tháng năm. Nếu cả hai đều không thể chấp nhận được, vậy thì nên chia tay tình bạn, cùng chúc nhau trân trọng.

Nên có thời gian nghe bạn bè thổ lộ, điều này dường như là sự tích lũy của thời gian, bởi vì bạn nghe người ấy thổ lộ rồi, khi bạn cần thì họ mới có thể nghe bạn thổ lộ. Thời gian nghe có thể nhanh nhưng thời gian phản ứng nên suy nghĩ cẩn thận mới được.

Nên có thời gian im lặng đi cùng với bạn bè. Chẳng cần nói gì cả, nhưng trái tim đã đồng cảm rồi.

Bạn bè như thế này giống như cây vạn tuế trong các loài thực vật, lá xanh, nhiều năm mới nở hoa một lần, thời gian ấy cả hai nên trân trọng.

• **Hãy mang theo một nhánh hoa, mỗi năm đáo mộ hai lần.**

Nếu như cha mẹ bạn còn sống khỏe mạnh thì mời bạn cứ hai năm đến nghĩa trang một lần, tốt nhất là chọn nghĩa trang nghiêm trang nhất và đẹp nhất. Nếu như cha mẹ bạn mất rồi thì mời bạn mang theo một nhánh hoa, ít nhất một năm đến hai lần. Nghĩa trang sẽ khiến cho chúng ta yên tĩnh và hoài niệm, hiểu được và trân trọng cảm giác gấp gáp của đời người, ghi nhớ ân tình. Điều này dường như là một kiến nghị đáng sợ thì phải. Tôi suy nghĩ mất cả ngày mới dám viết ở đây để cho những bạn nào dũng cảm tham khảo.

Nghĩa trang ở phương Tây thường rất đẹp, có rất nhiều hoa cỏ và cây to. Tôi đã từng thấy rất nhiều nghĩa trang ở nước ngoài, có lúc còn có cảm giác lưu luyến khó rời. Bia khắc trước mộ như có từ ngàn năm, khiến con người không cảm giác được nỗi đau mất đi, mà tràn đầy không gian là sự thành khẩn. Tôi còn nhớ ở trung tâm Buenos Aires thủ đô Argentina, tôi đã từng đi thăm lăng mộ nhà nước, nghe nói phần mộ phu nhân đầu tiên của Argentina là Evita^[17] cũng ở đây, cho nên tôi đến đây thăm. Ca khúc nổi tiếng “Argentina, xin đừng khóc vì tôi”^[18] truyền đạt lại tâm sự của bà ấy. Phần mộ đúng

là vô cùng nho nhã và thanh tịnh, không hề có một chút không khí đau thương nào, khắp nơi đều nở đầy hoa hồng. Cũng chính ở nơi đây tôi mới có cảm hứng mỗi năm nên đi thăm phần mộ.

Phần mộ truyền thống của người Trung Quốc thường rất đơn giản, không đủ nho nhã, hơi có chút thâm nghiêm, hơn nữa phần lớn là kế thừa các mối liên hệ, trở thành nơi thể hiện sự quyết tâm. Tôi nói không phải là sự hạn chế về tâm trạng, mà là hạn chế ở không gian rộng rãi, là sự thể nghiệm lịch sử đời người. Dưới ánh mặt trời ấm áp, trong những ngày đầu xuân, đến những nghĩa trang đi dạo. Nhìn đầy đủ các tên trên bia mộ, chú ý một chút năm sinh năm mất của họ. Đọc một chút những lời để lại trên bia mộ, tôi khẳng định bạn sẽ có cảm nhận rất phong phú.

Đúng thế, cuộc sống ngắn ngủi như thế, vô số bi thương ly hợp, đều đã bị cát vàng vùi lấp. Đối mặt với sự trở về này bạn càng phải cảm nhận được điều gì là thứ đáng quý nhất trong cuộc đời, những thứ không phải quan trọng nhất sẽ dần dần ẩn giấu đi.

Cuối cùng, hãy đặt nhành hoa trên tay lên một nắm mộ cỏ cây mọc đầy, cùng cảm nhận năm tháng mà họ và chúng ta đã trôi đi.

• **Học cách thưởng thức sự trưởng thành của tâm linh.**

Quá khứ ảnh hưởng đến hiện tại, hiện tại sẽ ảnh hưởng đến tương lai. Chỉ cần bạn còn một hơi thở thì tất cả mọi thứ đều không coi là muộn. Chỉ cần bạn muốn thay đổi thì sự thay đổi sẽ xảy ra. Chỉ có điều cùng với sự trôi đi của tháng năm, phạm vi thay đổi cũng sẽ dần dần hẹp đi. Thế nhưng hẹp đi không có nghĩa là mất đi, mãi mãi không bao giờ có một giới hạn không thể phá vỡ. Bạn có thể chạy đi, quyền quyết định nằm trong tay bạn.

Tôi rất thích một câu nói: Cái chết là giai đoạn cuối cùng của sự trưởng thành. Cả đời chúng ta đều cần sự trưởng thành, cho đến lúc chết. Sự trưởng thành của xương cốt đã hoàn thành khi chúng ta hai mươi mấy tuổi, từ đó về sau chúng ta không cao thêm nữa. Thế nhưng các tế bào xương vẫn luôn mới hơn từng ngày. Nếu bạn không tin bạn nghĩ xem sau khi gãy xương, chỗ xương bị gãy làm sao có thể hồi phục như thế được, bạn sẽ hiểu ra, cho dù xương hàng ngày đơ như khúc gỗ thế nhưng mỗi ngày chúng đều thay đổi. Còn về móng tay, tóc là những thứ nhìn thấy được rõ ràng thì bạn càng nhìn rõ hơn chúng lớn lên mỗi ngày như thế nào.

Tâm linh thì sao? Cũng như thế, thậm chí còn lớn nhanh hơn. Bạn có thể suy nghĩ từ một việc nào đó thay đổi quan niệm sai lầm mười mấy năm nay của bạn. Bạn có thể giác ngộ trong chốc lát, đạt được một chân lý vĩ đại. Bạn có thể từ hành động, lời nói của một ai đó cảm nhận được sự phong phú của họ mà bạn đã bỏ qua. Bạn cũng có thể phá vỡ lời nói dối nửa đời của bạn, từ đó bạn sẽ nhìn thấu mọi vật...

Chỉ cần bạn học cách quan sát sự trưởng thành của tâm linh bạn sẽ cảm nhận được sự tiến hóa của nó nhanh như ánh điện, ngọn lửa. Đây là một trong những thể nghiệm thần kỳ nhất của đời người.

• **Viết một cuốn lịch sử của bản thân mình.**

Quá khứ ảnh hưởng đến cuộc sống hiện tại của bạn. Nếu như không tăng cường chinh đốn thì nó sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ hơn đến tương lai của bạn. Còn bạn hầu như lại không biết gì về điều đó, giống như người mù cưỡi ngựa mù, nửa đêm gặp hồ nước sâu.

Chủ đề này về cơ bản là một khung trong tiềm thức. Chúng ta thường xuyên học lịch sử thế giới, học lịch sử Trung Quốc. Đến một khu phong cảnh sẽ nghe thấy có người nói về lịch sử ngôi miếu này, dòng sông kia... Có thể thấy lịch sử quan trọng như thế nào.

Bạn có thể chải chuốt một cách nghiêm chỉnh lịch sử mà bạn đã trải qua không?

Có sự kiện lịch sử quan trọng nào đã ảnh hưởng đến bạn?

Có người quan trọng nào khiến bạn khắc cốt ghi tâm?

Bạn đã có sự chuyên ngoặt quan trọng nào trong đời? Nguyên nhân của nó là gì? Phát sinh, phát triển như thế nào, khiến cho cuộc sống của bạn có sự thay đổi như thế nào? Trong đó có thứ gì mang tính quy luật không? Nếu như bạn có thể lựa chọn lại, bạn sẽ có quyết định như thế nào?

Hãy viết một cuốn lịch sử cho riêng bạn. Không nhất thiết phải giấy trắng mực đen, nhưng nhất định

trong lòng phải hiểu.

Kinh nghiệm của lịch sử đáng được chú ý. Đây là một câu nói của một nhân vật vĩ đại. Không chỉ đối với quốc gia mà đối với một dân tộc cũng như thế, chính là đối với một người thì lịch sử của bạn chính là thầy giáo tốt nhất của bạn.

• **Chúng ta gặp nhau dưới tán ô sáng chói.**

Bạn đã từng có cảm giác hiu quạnh? Chỉ cần nghe thấy nó là nghe thấy tiếng tim đập, im lặng một hồi?

Trên núi tuyết ở cao nguyên A Lý, phía bắc Tây Tạng, tôi đã từng có nhiều lần cảm thấy như thế. Tôi luôn hoài nghi ký ức của mình, trái tim của một cô gái 16 tuổi không nên có phản ứng chậm chạp như thế chứ? Tuy nhiên, dư âm vẫn còn tồn tại, khoảnh khắc ấy vẫn vang lên trên núi băng cao vợi vợi.

Nơi mệnh mông bạt ngàn ấy có ảnh hưởng sâu sắc cả đời tôi. Tôi biết không cần phải để ý đến những gì thoáng qua bởi vì chúng sẽ tan nhanh như bọt biển. Đối với một số thứ cần thiết phải trân trọng vì chúng vững vàng ngàn năm như núi.

Một số người thành thị ngày nay rất ít khi có thể cảm nhận được sự hiu quạnh. Chúng ta đã đuổi sự hiu quạnh đi rồi. Những gì sự hiu quạnh gợi ý cho chúng ta thì chúng ta chỉ có thể dùng sự mơ tưởng để cảm nhận.

Người thân mất đi, không có gì đau đớn bằng. Có người nói, có một nơi có thể vượt không gian, thời gian, dưới tán ô nơi đó bạn có thể gặp gỡ người thân.

Nơi đó có thật không? Tất cả tôn giáo đều nói với chúng ta rằng, có nơi đó. Thế nhưng những người không tin tôn giáo thì sao? Sau khi cuộc sống này kết thúc chúng ta sẽ gặp nhau ở đâu? Sẽ trên một ngôi sao sao? Chúng sẽ tỏa sáng trên người chúng ta sao? Nó sẽ là ngôi sao sáng nhất sao?

Tôi chả hay biết gì cả.

Có một hôm tôi xem một bộ phim nói về sự nổ tung của vũ trụ, trong đó có một câu nói khiến tôi sực hiểu ra. Cuối cùng tôi cũng tìm ra nơi chúng ta gặp nhau rồi, cũng đã tìm hiểu được tại sao chúng ta lại đoàn kết với nhau rồi. Câu đó nói là: Con người là do nguyên tố cấu thành, còn nguyên tố được hình thành trong quá trình vũ trụ nổ tung. Hãy nhớ kỹ mỗi người chúng ta đều là một bộ phận của ngôi sao vĩnh hằng.

Chà. Chúng ta đã từng đứng sát nhau trong ngôi sao vĩnh hằng. Tương lai, chúng ta cũng sẽ gặp nhau ở nơi đó. Lúc đó, quanh người chúng ta là ánh sáng, ánh sáng nóng ấm hân hoan, bay đi bay lại, chẳng có gì ràng buộc, tỏa ra nhiệt năng vô tận.

Đó là chiếc ô của trời đất vô tận.

• **Kết thúc cuộc đời này chúng ta sẽ gặp nhau.**

Bất kể chúng ta bao nhiêu tuổi, theo quan điểm của thế tục thì chúng ta đã trưởng thành rồi, sự ra đi của cha mẹ vẫn là sự dao động lớn nhất trong trái tim kiên cố của chúng ta. Chúng ta dường như mất đi nhiên liệu cho con tàu ngầm, nắp trong đại dương, không động đậy gì cả. Từng đợt sóng biển cứ dội lên đập vào chúng ta một cách tàn khốc, nhưng chúng ta lại chẳng nghe thấy âm thanh gì cả. Bi thương có quy luật của nó. Phần lớn đứng giờ như hải triều, cách nhau nửa tiếng lại lên một lần, bốn tiếng lại phát tác một lần. Cảm giác như cổ họng bị ai đó bóp nghẹt, chỉ có thể thở ra chứ không hít khí vào được, mọi thứ trước mắt dường như đã mất dần màu sắc.

Cha mẹ tôi đều đã mất. Mất nhiều năm rồi. Thế nhưng cảm giác đau thương vẫn dội lên như còn mới và sâu sắc. Mỗi ngày tôi đều nhớ bọn họ, trái tim như cuộn lại thành một mối. Giống như lúc này, tôi lại nhớ bọn họ, ngay lúc này tôi viết ra ở đây cảm giác có chút đột ngột. Thế nhưng cảm giác này đau nhói trong lòng, tôi biết bọn họ ở ngay bên cạnh tôi, đọc những gì tôi viết. Tôi cảm nhận được hơi thở của bọn họ, tôi phải dùng chữ viết của mình để nói chuyện với họ, bọn họ mới chuyển từ trầm tư sang mỉm cười. Khi tôi nghĩ như thế, đầu tiên tôi mỉm cười, tôi hy vọng bọn họ có thể nhìn thấy dáng vẻ của tôi. Tôi nghĩ tôi cười rồi thì bọn họ cũng cười. Bởi vì tôi là con gái của bọn họ, trên người tôi có một nửa là của cha tôi, một nửa là của mẹ tôi. Tôi yêu bản thân tôi, cũng chính là yêu những gì họ tặng cho

tôi. Tôi khiến bản thân mình vui vẻ chính là khiến bọn họ vui vẻ. Tôi khiến bản thân giao lưu với nhiều người khác, cũng là muốn nhiều người hiểu bọn họ hơn.

Tôi tin rằng: chúng ta luôn luôn có cơ hội thể hiện tình yêu trong lòng chúng ta, cũng luôn luôn có cơ hội nhận được tình yêu mà cha mẹ đã mất dành cho chúng ta, bởi vì sự giao lưu của tâm linh luôn luôn tồn tại. Sau khi kết thúc cuộc đời này chúng ta sẽ gặp nhau.

Sau khi nghĩ như thế này nước mắt của tôi dần dần bị gió thổi khô, tôi lại tiếp tục viết.

“Nếu như bạn đọc đến đây thì về cơ bản bạn đã đọc xong cuốn sách này”.

Khi du lịch vòng quanh thế giới, đến đảo Greenland gần Bắc Cực, chào đón chúng tôi ngoài những dòng sông băng màu xanh nhạt ra còn có những bông bồ công anh màu vàng khắp núi hoang. Từ trước tôi chưa từng nhìn thấy bồ công anh mọc gọn gàng, quy hoạch như thế này. Mỗi một bông đều căng tròn như chiếc bánh kem nguyên tiêu, ngửa mặt lên trời, giống như một đoàn quân màu vàng đang bay đến mỗi góc trời.

Sau này tôi mới biết khi chúng tôi ở đảo Greenland cũng là lúc nơi đây có khí hậu ấm áp nhất trong vài ngày trong năm. Tất cả mọi loài hoa đều tranh nhau đua nở, muộn một chút là bị gió lạnh đóng băng cứng.

Sinh mệnh thật là ngoan cường và thông minh!

Trong muôn loài hoa, phiên dịch viên Tiểu Đường nói với tôi, cháu chụp cho bác một tấm ảnh đang phùng miệng thổi bồ công anh nhé.

Tôi cười lớn nói, đó là trò của tụi con nít, tôi đã già rồi.

Tiểu Đường không hiểu, nói thổi bồ công anh có liên quan đến tuổi tác sao?

Bây giờ, tôi muốn ở cuốn sách này thổi bay những chữ tôi đã viết, để cho chúng bay đi. Mong cho những giọt mưa sẽ làm thức tỉnh những dòng chữ giống như bồ công anh này, khiến chúng bay đi và tìm được nơi ở mới của mình.

Chữ viết có nhiệt độ, tôi không thích chữ viết quá lạnh lùng chỉ ít cũng phải có ba phần ấm áp. Chữ viết là màu sắc, tôi không thích chữ viết quá tối tăm, cho dù đen cũng là một loại màu sắc. Chữ viết có mùi vị, tôi không thích chữ viết quá đắng, cho dù hoàng liên cũng là một loại dược liệu. Tôi hy vọng có thể dùng chữ Hán mà cha ông tổ tông để lại để truyền tải thiện ý của tôi.

Từ trước tôi chẳng có quyển sách nào, giống như quyển sách này hồi ức này đều thổ lộ tâm ý. Điều này không có ý nói là từ trước đến giờ những chữ tôi viết đều bị che giấu, chỉ là nói cuốn sách này khiến cho những chữ của tôi bước sâu vào tim bạn hơn nữa, máu tươi ướt đầm. Tôi không biết trên thế giới này có bao nhiêu trái tim có thể cộng khổ cùng tôi? Có thể chỉ là huyết mạch của tôi đang cô đơn nhảy nhót một mình.

Có người hỏi tôi chuyện tôi đi lính có ảnh hưởng với tôi thế nào?

Tôi nói, nó khiến cho tôi biết bản thân mình có thể làm được gì.

Khi ở Tây Tạng, nước sông Sur Tuyền lạnh đến thế nào, lội nước qua đôi chân tôi đã biết. Gió ở Kang ti suu tàn khốc thế nào, khi đi qua đôi vai tôi đã biết. Băng ở Himalaya cứng thế nào, phá băng mà trèo đôi tay tôi đã biết. Trời ở bắc Tây Tạng xanh thế nào đôi mắt tôi đã biết. Làn này ở biển sóng Đại Tây Dương, Thái Bình Dương tôi viết, tình nghĩa trong cuốn sách sâu đậm thế nào, tôi biết rất rõ.

Vòng quanh thế giới, ân sủng lớn lao của thiên nhiên, tất cả mọi người trên địa cầu đều có cảm nhận vô cùng sâu sắc và gần gũi. Phải có trái tim cảm động trời đất, không thể để hoang mạc mất đi những dòng suối nhỏ, không thể để núi cao tan chảy tuyết ngàn năm bao phủ. Chúng ta là vạn vật, chỉ có sự mở lòng của tâm linh thì đó mới là tương thân tương ái.

Tôi rất thích một câu thơ của thi nhân người Mỹ Robert Frost, tôi thay đổi một chút: biển lớn xinh đẹp, tối tăm mà sâu thẳm. Tôi có lời hứa, vẫn đợi thực hiện. Vẫn muốn bơi trăm dặm, không thể ngủ vùi.

Chúng ta đều ở trong biển, điểm cuối cô đọng mà trầm ngâm. Suy nghĩ khiến cho chúng ta không hoảng hốt bất cứ lúc nào, cho dù đối diện với bóng đen của cái chết.

Cảm ơn tổng biên tập Vương á Phi tập đoàn xuất bản An Huy. Cái nhìn của ông ấy khiến tôi có thêm động lực và dũng cảm để viết cuốn sách về tâm linh này. Dưới sự lãnh đạo của ông ấy tập đoàn ngày

càng lớn mạnh hơn, tràn đầy tinh thần mới. Cảm ơn phụ trách biên tập của tôi cô Ôn Viên, tác phong làm việc cẩn thận, tỉ mỉ của cô ấy khiến cuốn sách của tôi trong quá trình viết luôn luôn hoàn thành nhanh chóng và thoải mái.

Trên thế giới này có bao nhiêu nơi ấm áp, không phải là thảo nguyên ấm áp dưới ánh nắng hè, là chính là tiếng vỗ tay của bạn. Những hạt bồ công anh mà tôi thổi đi, bạn có nhận được không?



Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>

Tham gia cộng đồng chia sẻ sách :

Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>

Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Chú thích:

- [1] Một câu trong bài Thu phổ ca (bài 15) của Lý Bạch. (Nguyên văn: Bạch phát tam thiên trượng, duyên sâu tự cá trường...).
- [2] Ý thơ trong bài Bắc phong hành của Lý Bạch. (Nguyên văn: Yên sơn tuyết hoa đại như tịch, nhiễm phiến xuy lạc Hiên Viên đài).
- [3] Bolt tên đầy đủ là Usain St Leo Bolt, sinh 21/8/1986 quốc tịch Jamaica, là người giữ kỷ lục thế giới chạy 100m và 200m, tại thể vận hội Olympic Bắc Kinh anh đã lập kỷ lục mới là 9.69s chạy 100m.
- [4] Cữ án tề my: (diễn tích) vợ danh nho Lương Hồng đời Hậu Hán là nàng Mạnh Quang là một người vợ hiền đức, bữa cơm thường nâng mâm cơm ngang mày mời chồng để tỏ ý kính trọng. Về sau thành ngữ “Cữ án tề my” thường dùng để chỉ người vợ hiền đức.
- [5] Một câu nói của Khổng Tử, có nghĩa là: Con người ta đến tuổi bốn mươi thì thông tỏ sự đời, không có gì mà không rõ.
- [6] Henry David Thoreau (1817 - 1862): Nhà văn Mỹ, nhà thiên nhiên học nổi danh của thế kỷ XIX, rất yêu rừng núi, sông hồ.
- [7] QQ: Phần mềm chat, giống như Yahoo Messenger.
- [8] “Vết ngựa bảy năm” là một cụm từ có nguồn gốc nước ngoài, để chỉ con người có thể gặp phải quy luật “bình thường, nhạt nhẽo hóa” của cuộc sống hôn nhân sau khoảng thời gian bảy năm, cảm thấy vô vị, phải cần trải qua một lần thử thách nguy hiểm (như ngoại tình, cặp bồ...), nếu không sẽ luôn cảm thấy bức bối, ngựa ngáy không yên. Bước ngoặt của lần thử thách này là: nếu thành công, tình cảm sẽ càng thắm thiết; ngược lại có thể chia tay, cuối cùng hôn nhân tan vỡ, không thể cứu vãn.
- [9] Tiên sinh Đằng Dã - bài tản văn viết ở đại học Hạ Môn ngày 12 tháng 10 năm 1926 của Lỗ Tấn, kể về tư tưởng và quá trình học tập của tác giả khi du học tại Nhật Bản từ cuối mùa hè năm 1904 đến đầu mùa xuân năm 1906; những đoạn hồi ức quan trọng đều có liên quan tới tiên sinh Đằng Dã (Fujjino) trong thời gian này.
- [10] Áp xe: Hiện tượng một bộ phận bị viêm nhiễm chuyển thành hoại tử, lở loét và có mủ và tích tụ trong chỗ viêm.
- [11] Alfred Adler (07/02/1870 - 28/5/1937) nhà tâm thần học người Áo, thành viên Hội Phân tâm học của Áo sau đó trở thành Chủ tịch hội.
- [12] Chim ngu lo bay trước: Ý nói người kém cỏi thì phải cố gắng bù lại (cần cù bù thông minh). Nguồn gốc thành ngữ: Trần Mẫn giáo tử (Trần mẫn dạy con) của Quan Hán Khanh thời Nguyên.
- [13] Câu nói của nhà phát minh Edison.
- [14] Trong tiếng Trung, từ màn hình máy tính (desktop) được dịch từ tiếng Anh sang (dịch nghĩa).
- [15] Ngu hoàng là một loại thuốc Đông y quý, dạng viên hoặc miếng có màu vàng, là chất trong mật của bò kết lại, có tác dụng dưỡng tâm, giải nhiệt. “Ngu hoàng giải độc hoàn” là viên ngu hoàng giải độc, tên một loại thuốc.
- [16] Huyết bản: Nhỏ hơn tế bào máu, có tác dụng giúp cầm máu và đông máu.
- [17] Evita Perón (1919 - 1952) là vợ thứ hai của tổng thống Juan Perón (Argentina).
- [18] Don't cry for me Argentina: Ca khúc do nữ ca sĩ Madonna hát trong phim Evita, do cô thủ vai chính.