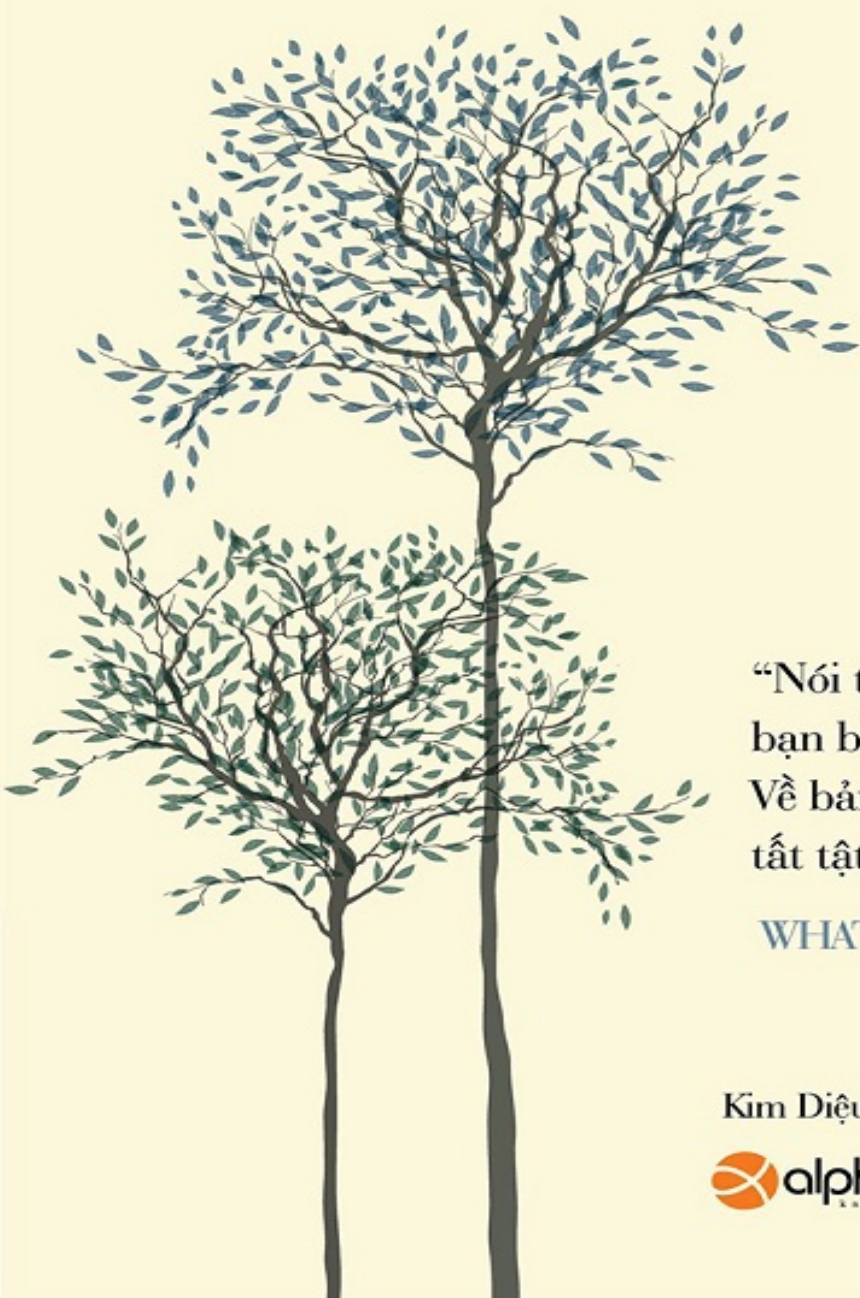


Oprah Winfrey:

"Những điều tôi biết chắc"



“Nói tôi nghe nào,
bạn biết chắc những gì?
Về bản thân, về cuộc sống,
tất tật bất cứ thứ gì...”

WHAT I KNOW FOR SURE

Kim Diệu dịch

 **alphabooks**
knowledge is power



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Table of Contents

Mục lục

Niềm vui

Khả năng phục hồi

Kết nối

Lòng biết ơn

Khả năng

Sửng sốt

Mạch lạc

Quyền năng

Lời giới thiệu

Niềm vui

Khả năng phục hồi

Kết nối

Lòng biết ơn

Khả năng

Sửng sốt

Mạch lạc

Quyền năng

Mục lục

Niềm vui

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Khả năng phục hồi

12

13

14

15

16

17

18

19

Kết nối

20

21

22

23

24

25

26

27

Lòng biết ơn

28

[29](#)

[30](#)

[31](#)

[32](#)

[33](#)

[34](#)

[35](#)

[36](#)

[Khả năng](#)

[37](#)

[38](#)

[39](#)

[40](#)

[41](#)

[42](#)

[43](#)

[44](#)

[45](#)

[Sửng sốt](#)

[46](#)

[47](#)

[48](#)

[49](#)

[50](#)

[51](#)

[52](#)

[53](#)

[54](#)

[55](#)

[56](#)

[57](#)

[Mạch lạc](#)

[58](#)

[59](#)

[60](#)

[61](#)

[62](#)

[63](#)

[64](#)

[65](#)

[66](#)

[67](#)

[68](#)

[Quyền năng](#)

[69](#)

[70](#)

[71](#)

[72](#)

[73](#)

[74](#)

[75](#)

[76](#)

[77](#)

[78](#)

[79](#)

[80](#)

Lời giới thiệu

Chẳng phải chuyện gì mới mẻ, nhưng chỉ ít với cuốn sách này, tôi nghĩ vẫn đáng để kể lại một lần sau chót: Đó là hồi năm 1998, tôi vừa quảng bá cho bộ phim *Beloved* trong một chương trình truyền hình trực tiếp phỏng vấn Gene Siskel – cây phê bình phim xuất sắc đã quá cố của tờ *Chicago Sun-Times*. Mọi thứ đều trôi chảy tuyệt vời, cho đến thời điểm kết thúc. “Nói tôi nghe nào,” ông hỏi, “chị biết chắc những gì?”

Đúng, đây không phải lần đầu tiên tôi bị bắt bí. Tôi đã hỏi và bị đặt biết bao nhiêu câu hỏi suốt bao nhiêu năm, và chẳng mấy khi tôi thấy mình lâm vào cảnh hoàn toàn bí từ – nhưng, tôi phải thừa nhận, người đàn ông này đã tìm ra cách khiến tôi phải “đứng hình”.

“À ừm, về bộ phim ư?” Tôi lúng búng, biết rõ là ông kiểm tìm thứ gì đó lớn lao, sâu sắc, phức tạp hơn, nhưng vẫn cố đánh trống lảng cho đến khi đưa ra được một lời đáp ít nhiều mạch lạc.

“Không,” ông đáp. “Cô hiểu ý tôi còn gì – về bản thân cô, về cuộc sống của cô, bất cứ gì, tất tậ bất cứ thứ gì...”

“Ừừm, tôi biết chắc... ừừm... Tôi biết chắc, là tôi cần thời gian để nghĩ ngợi thêm đôi chút về điều này, Gene ạ.”

Thế là, sau 16 năm và rất nhiều suy ngẫm, câu hỏi ấy đã trở thành câu hỏi trọng tâm của đời tôi: Suy đến cùng, chính xác là tôi biết chắc được những gì?

Tôi đã khám phá câu hỏi ấy trong mỗi số tạp chí O – thật ra, “Những điều tôi biết chắc” (What I Know for Sure) chính là tên chuyên mục hằng tháng của tôi – và, tin tôi đi, lắm lúc một câu trả lời chẳng phải dễ kiếm ra. Tôi biết chắc được gì? Rằng nếu thêm một biên tập viên nữa gọi điện hay viết thư hay thậm chí là gửi tín hiệu khói hỏi han xem “nợ nần bài vở” số này định thế nào, chắc tôi phải thay tên đổi họ mà chuyển biệt tới xứ Timbuktu [\(1\)](#) mất!

Nhưng đúng lúc tôi sẵn sàng giương cờ trắng và thét lên, “Thế đấy! Tôi kiệt sức rồi! Tôi chẳng biết gì hết!” Tôi lại nhận ra mình đang dắt cún cưng đi dạo, đang pha một ấm trà hay ngâm mình trong bồn tắm, thế rồi, chẳng biết từ đâu, một khoảnh khắc sáng tỏ sẽ đưa tôi trở về với điều gì đó mà trong óc, trong tim và tự bản năng, tôi hoàn toàn thấu suốt, vượt qua khỏi bóng tối nghi ngại.

Thế nhưng, tôi phải thừa nhận là tôi vẫn có chút e sợ khi phải đọc lại số bài vở tương đương 14 năm rông dòn lại. Liệu có giống như coi lại những tấm ảnh của bản thân tôi với những kiểu tóc tai và trang phục thật ra phải đưa vào thư mục chắc-kiểu-này-là-một-hồi-đấy chẳng? Ý tôi là, bạn sẽ phải làm sao, nếu những gì bạn vốn biết chắc hồi bấy giờ hóa ra lại là những thứ nghĩ-gì-vậy-trời, xét trong hiện tại?

Tôi lấy một cây bút đỏ, một ly Sauvignon Blanc, hít một hơi thật dài, ngồi xuống, và bắt đầu đọc. Trong lúc đọc, những gì tôi đã làm, những thời điểm trong cuộc đời khi tôi viết những mẩu này bỗng ồ ạt ủa về. Tôi lập tức nhớ ra đã vất óc vất não, đã lao tâm khổ tứ, đã thức khuya dậy sớm ra sao, tất thấy đều nhằm khám phá ra những điều tôi đã dần hiểu về những gì căn cốt trong cuộc đời, những điều như niềm vui, khả năng hồi phục, sự kính nể, mối kết nối, lòng biết ơn và năng lực nữa. Tôi thật vui sướng được thông báo rằng những gì tôi khám phá ra trong đồng bài vở của 14 năm ấy là, khi ta biết điều gì đó *thật sự* rõ ràng thì có khả năng nó sẽ chống chịu được thử thách của thời gian.

Xin chớ hiểu sai ý tôi: Bạn sống, và nếu bạn mở lòng với thế gian, thì bạn luôn học hỏi. Nên mặc dù lối suy nghĩ cốt lõi của tôi vẫn tương đối vững chắc, cuối cùng tôi đã dùng cây bút đỏ ấy để nâng lên đặt xuống, khám phá và mở rộng một vài chân lý cũ kỹ cùng vài hiểu biết thấu suốt phải rất vất vả mới có được. Chào mừng bạn tới với cuốn sách tự thú nho nhỏ của riêng tôi!

Trong khi bạn đọc về tất cả những bài học tôi đã phải vật vã tranh đấu, phải rơi nước mắt, phải chạy trốn, và rồi quay về, làm hòa, đùa giỡn, rồi sau rốt đã dần biết chắc, tôi hy vọng bạn sẽ bắt đầu đặt cho bản thân chính câu hỏi mà Gene Siskel đã đưa ra cho tôi suốt bao năm về trước. Tôi biết rằng những gì bạn tìm được trên hành trình ấy sẽ rất đáng vui thích, vì thứ bạn tìm ra, chính là bản thân mình.

- Oprah Winfrey
Tháng 9 năm 2014

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>

Niềm vui

“Ngồi lại. Say ngấm đời ta.”

Derek Walcott

Lần đầu tiên Tina Turner⁽²⁾ xuất hiện trên chương trình của tôi, tôi những muốn bỏ trốn theo nàng, trở thành một cô gái hát bè, rồi say sưa nhảy nhót thâu đêm trong các buổi biểu diễn của nàng. Rồi, giấc mơ ấy đã trở thành hiện thực vào một đêm ở L.A., khi tôi đi lưu diễn cùng Tina trong chương trình *The Oprah Winfrey Show*. Sau trọn một ngày luyện tập cho chỉ một ca khúc, tôi đã có cơ hội thể hiện.

Đó là trải nghiệm căng thẳng trí não, run rẩy chân tay thế nhưng rất phấn chấn, hồ hởi. Trong vòng 5 phút 27 giây, tôi đã có cơ hội cảm nhận thế nào là “quây tung” trên sân khấu. Chưa bao giờ tôi lại điên cuồng hay vượt thoát bản thân đến thế. Tôi nhớ đã phải đếm bước trong đầu, cố theo đúng nhịp, chờ đến lúc hát cao chân, và cứ phải chú ý từng li.

Rồi, trong thoáng chốc, bỗng tôi ngộ ra: *Được rồi, cô gái, chuyện này sẽ chóng qua thôi. Và nếu tôi không chịu thả lỏng, tôi sẽ lỡ mất cuộc vui. Nên tôi dẹp đi mọi suy nghĩ, quên hẳn mấy thứ bước, bước, xoay, đá, mà chỉ nhảy nhót thoải mái. VIUUUUU!*

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

Điều tôi biết chắc là mỗi ngày đều mang lại cho bạn cơ hội hít một hơi, hất giày khỏi chân, bước lên và nhảy – để sống không hối tiếc và lấp đầy cuộc sống của bạn bằng thật nhiều niềm vui, hứng khởi và những nụ cười. Bạn có thể can đảm sải bước lên sân khấu cuộc đời rồi sống theo những gì tâm hồn bạn thôi thúc, hay bạn có thể ngồi lặng bên bức tường, thu mình vào bóng tối sợ hãi và nghi ngại bản thân.

Bạn có sự lựa chọn ngay khoảnh khắc này đây – khoảnh khắc duy nhất bạn nắm chắc trong tay. Tôi mong bạn đừng thu mình vào những thứ vụn vặt tầm thường, đến nỗi quên cả thực sự tận hưởng – vì khoảnh khắc này đã sắp sửa trôi qua. Tôi mong bạn sẽ nhìn lại và nhớ đến ngày hôm nay như một ngày bạn đã quyết định coi mọi thứ là quan trọng, để tận hưởng mỗi giờ phút như thể sẽ chẳng còn giây phút nào trên thế gian. Và khi bạn được lựa chọn giữa ngồi lặng lẽ hay thỏa thuê nhún nhảy, tôi mong bạn sẽ nhảy.

Tôi rất coi trọng những vui thú của mình. Tôi làm hết sức, chơi hết mình; tôi tin vào lẽ âm-dương ở đời. Chẳng cần cầu kỳ chi lắm để khiến tôi hạnh phúc, vì tôi tìm thấy niềm khoái lạc trong hầu hết những gì mình làm. Một số niềm vui thú được xếp hạng cao hơn những thứ khác, hẳn nhiên. Và vì tôi cố thực hành những gì tôi hằng thuyết giảng – sống trọn từng khoảnh khắc – nên tôi chủ tâm làm cho hầu như mỗi giây phút trở nên hòa hợp với mức độ hài lòng tôi nhận được.

Đã bao lần tôi cười như nắc nẻ khi nói chuyện điện thoại với cô bạn thân Gayle King, đến nỗi nhức hết cả đầu? Bỗng đâu giữa lúc ấy, đôi khi tôi chợt nghĩ, *Chẳng phải đây là một món quà – sau biết bao năm “nấu cháo điện thoại” đêm khuya – khi có ai đó nói với tôi sự thật và chúng tôi cùng cười thỏa thuê?* Tôi gọi đó là niềm vui đáng giá năm sao.

Luôn lưu tâm, rồi tạo dựng những trải nghiệm bốn và năm sao giúp bạn hạnh phúc. Với tôi, chỉ cần thức dậy, cảm thấy “trí khôn bình tĩnh,” có thể đặt chân xuống sàn, bước tới phòng tắm, rồi làm những việc cần làm ở đó, thế là đã đáng xếp hạng năm sao. Tôi đã nghe biết bao câu chuyện về những người chẳng đủ mạnh khỏe để làm được như thế.

Một tách cà phê thật đậm, phủ kem hạt dẻ tuyệt hảo: bốn sao. Đạo chơi trong rừng cùng đàn chó chạy nhảy tung tăng: năm sao. Tập tành thể lực: một sao, vẫn như xưa. Ngồi dưới những tán sồi của tôi, đọc báo ngày Chủ nhật: bốn sao. Một cuốn sách thật hay: năm sao. Lê la quanh bàn bếp của Quincy Jones, tán đủ chuyện trên trời dưới bể: năm sao. Có thể làm việc tốt cho người khác: năm sao cộng. Niềm vui thích xuất phát từ chỗ biết rằng người tiếp nhận hiểu thấu tinh thần của món quà. Tôi nỗ lực để làm được việc gì đó tốt lành cho người khác mỗi ngày, bất kể tôi có quen biết người đó hay không.

Một điều tôi biết chắc, mãn nguyện chính là năng lượng được đáp đền qua lại: Những gì bạn trao đi, rồi sẽ quay trở lại. Mức mãn nguyện nền tảng được xác định qua cách bạn nhìn nhận toàn bộ đời sống của mình.

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

Cuộc sống ngập tràn những kho báu mê say, chỉ cần ta dành một giây nâng niu trân quý. Tôi gọi đó là những khoảnh khắc “oa, tuyệt vời!”, và tôi đã học cách tạo ra những giây phút ấy cho riêng mình. Một ví dụ rất đích đáng: tách trà sữa vị quế hồi 4 giờ chiều của tôi (cay nồng, nóng hổi, phủ lớp bột sữa hạnh nhân – thật sảng khoái và đủ nâng đỡ tinh thần tôi cả buổi chiều). Những khoảnh khắc như thế đầy sức mạnh, tôi biết chắc. Đó có thể là bộ nạp năng lượng, là khoảng không hít thở, là cơ hội để tái kết nối với chính bản thân *bạn*.

Lúc nào tôi cũng mẩn mộ từ *ngon lành*. Cái cách nó rung lên trên lưỡi khiến tôi mê mẩn. Và khoái hơn cả một bữa ăn ngon lành là trải nghiệm nào đó ngon lành, béo ngậy và lớp lang tựa lát bánh dừa mềm mịn. Tôi đã được nếm cách đây vài sinh nhật – cả chiếc bánh lẫn trải nghiệm như thế. Đó là một trong những khoảnh khắc tôi gọi tên là “Thượng đế nháy mắt với ta” – khi chẳng biết từ đâu, mọi thứ hiện lên thật tuyệt hảo.

Bữa ấy tôi túm năm tụm ba với một đám bạn gái ở Maui; tôi vừa từ Ấn Độ về và muốn tổ chức một chiều chiêu đãi spa tại gia để ăn mừng dịp bước sang tuổi 58.

Như mọi chị em bạn gái vẫn làm, dù ở tuổi này, tụi tôi quây quần quanh bàn và ríu rần “tám chuyện” đến nửa đêm. Đêm trước sinh nhật của tôi, năm trong số tám người chúng tôi vẫn ngồi tại bàn đến tận 12 rưỡi, một phờ vì cuộc chuyện trò suốt năm tiếng đồng hồ, thoi thì đủ thứ trên đời, từ đàn ông cho đến công nghệ mài da siêu dẫn. Cười nói ra trò, ít nhiều nước mắt. Kiểu dây cà dây muống của phụ nữ khi tụi tôi cảm thấy an toàn.

Hai ngày nữa tôi có lịch phỏng vấn giảng sư tâm linh nổi tiếng Ram Dass, và tình cờ tôi bắt đầu ngâm nga một câu từ bài hát gợi nhớ tới tên ông.

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

“Ờ, một câu trong bài hát tớ thích ấy mà.”

Cô ấy bảo, “Tớ biết bài đấy. Tớ nghe *mỗi* tối luôn.”

“Đời nào,” tôi đáp. “Đấy là một bài không nổi lắm trong album của một cô tên là Snatum Kaur mà.”

“Phải!” Maria nói. “Phải! Phải! Là Snatum Kaur! Tớ nghe cô này mỗi tối trước khi đi ngủ. Sao cậu lại biết nhạc của cô ý?”

“Là Peggy” – một bạn khác trong nhóm chúng tôi lên tiếng – “tặng tớ một đĩa CD hai năm trước, từ bảy giờ tớ nghe suốt. Tớ bật nhạc cô ý hằng ngày trước khi tập thiền.”

Giờ thì tất cả tụi tôi đều rú rít và phá lên cười. “*Đùa chắc!*”

“Thật ra tớ còn tính chuyện mời cô ý đến hát mừng sinh nhật tớ kia,” tôi lên tiếng lúc đã ngớt cười. “Xong tớ nghĩ, *Thôi đẹp, phiền phức quá*. Giá tớ biết các cậu cũng thích cô này, tớ đã cố đến nơi đến chốn rồi.”

Khuya hôm đó, nằm trên giường, tôi nghĩ bụng, Chẳng phải đó là một điều gì đó ư? Mình sẵn lòng chịu phiền phức vì một người bạn, chứ không phải vì chính mình. Chắc rồi, mình cần thực hành những gì mình rao giảng và phải biết quý trọng bản thân hơn. Tôi thiếp đi, cứ ước chi tôi đã mời Snatum Kaur đến hát.

Hôm sau, sinh nhật tôi, tụi tôi dự nghi lễ “cầu đất lành” với một tù trưởng Hawaii. Tối đó, chúng tôi tề tựu ở sân hiên thưởng thức cocktail buổi hoàng hôn. Cô bạn Elizabeth của tôi đứng lên – để ngâm một bài thơ, tôi đoán vậy, hoặc đọc chúc từ gì đó. Thế mà, cô lại bảo, “Cậu mong ước, và giờ cậu đã bộc lộ ý muốn ấy.” Cô khẽ gõ một hồi nhẹ, và thốt nhiên tiếng nhạc vang lên.

Nhạc cứ nghèn nghet, như thể loa bị hỏng sao đó. Tôi nghĩ bụng, *Chuyện gì vậy trời?* Và rồi từ từ hiện ra, bước tới sân hiên của tôi... là Snatum Kaur, trong chiếc khăn xếp màu trắng. Cả nhạc công của cô nữa! “Sao lại có vụ này?” Tôi hét lên. Hét rầm rĩ, rồi *khóc ngon lành*. Maria, đứng kế tôi, nước mắt giàn giụa, cầm tay tôi và gật đầu lia lịa. “Cậu không chịu tự làm cho bản thân cậu, nên tụi mình làm cho cậu đây.”

Ra là sau khi tôi đi ngủ bữa đêm trước, bạn bè tôi đã gọi điện tìm coi Snatum Kaur ở đâu, xem liệu họ có thể rước cô đến Maui trong vòng 12 giờ tới chẳng. Như cuộc đời và Thượng đế đã an bài, cô và các nhạc công đang ở một thị trấn cách đó 30 phút đi đường, sửa soạn cho một

buổi diễn. Và rất “lấy làm vinh hạnh” được đến và hát.

Đó là một trong những điều ngạc nhiên tuyệt vời nhất đời tôi. Tầng tầng lớp lớp là những ý nghĩa tôi vẫn đang tiếp tục giải mã. Một điều tôi biết chắc: Đó là khoảnh khắc tôi sẽ mãi nhâm nhi tận hưởng, thực tế rằng nó đã xảy ra, cách nó xảy ra, rằng nó xảy ra chính vào sinh nhật của tôi. Tất tậ... thật quá... *ngon lành!*

Đâu là lần gần nhất bạn cười đùa với một người bạn đến nỗi đau nhức hai má, hay giao con cái lại cho bảo mẫu rồi rong chơi suốt dịp cuối tuần? Thẳng thắn hơn, nếu ngay ngày mai đời bạn kết thúc, bạn sẽ hối tiếc vì chưa kịp làm điều gì? Nếu hôm nay là ngày cuối cùng trong cuộc đời bạn, bạn sẽ sống như cách bạn đang sống chứ?

Có lần tôi băng ngang một biển quảng cáo làm tôi chú ý. Trên đó nói rằng, “Kẻ lìa đời với nhiều đồ chơi nhất cũng vẫn là kẻ đã chết mà thôi.” Bất cứ ai từng cận kề cửa tử đều có thể nói với bạn rằng đến cuối cuộc đời, khả năng cao là bạn sẽ chẳng hồi tưởng lại xem đã bao đêm thâu bạn gò mình trong văn phòng, hay tài khoản dự phòng của bạn trị giá bao nhiêu. Những suy nghĩ còn vẩn vơ vương ám ảnh sẽ chỉ là câu hỏi “giá mà”, kiểu *Đáng lẽ mình đã trở thành một người ra sao, nếu rốt cuộc mình chịu làm những điều mình vẫn hằng mong muốn?*

Khả năng quyết định đối mặt với nhân sinh hữu hạn mà không hề lảng tránh hay nao núng chính là khả năng nhận thức rằng vì ta sẽ chết đi, nên giờ đây ta buộc phải sống. Là chuộc choạc loay hoay hay tấn tới hưng thịnh, tất cả đều do bàn tay bạn quyết định – bạn là nguồn ảnh hưởng lớn lao duy nhất tới cuộc sống của mình.

Hành trình của bạn bắt đầu từ chỗ lựa chọn đứng lên, bước ra ngoài và sống thật trọn vẹn.

Có thứ gì khiến tôi yêu thích hơn cả một bữa ăn ngon? Không mấy. Một trong những bữa ngon nhất tôi từng ăn xảy ra trong một chuyến tới Rome, tại một nhà hàng nhỏ nhắn đáng yêu đông rất người Ý, chỉ trừ bàn tôi: có các bạn của tôi, Reggie, Andre, Gayle, Kirby – con gái của Gayle, và tôi, tiệc tùng đúng kiểu La Mã.

Có một khoảnh khắc, khi những người phục vụ, nhận được gợi ý từ Angelo – người bạn Ý chủ trì tiếp đãi chúng tôi, mang ra bao nhiêu món khai vị ngon lành đến nỗi tôi thật sự thấy tim mình dội lên, như một động cơ sang số. Chúng tôi có món bí ngòi nhồi thịt ba rọi xông khói kiểu Ý, cùng những trái cà chua tươi ngon, chín mọng phủ phô mai mozzarella chảy, nóng đến nỗi bạn có thể thấy cả những bong bóng phô mai tí xíu phập phồng như những đốm sáng, cùng một chai Sassicaia năm 85, món vang đỏ Tuscany đã “thở” suốt nửa giờ đồng hồ, sẵn sàng để nhấp môi thưởng thức.

Tôi đã nhắc chưa nhỉ, là tôi phủ lên tất cả những món ấy một tô mì hầm đậu (được chế biến tuyệt hảo) và một chiếc tiramisu nhỏ nhắn? Đúng vậy, một cuộc đánh chén thịnh soạn. Tôi đã phải trả giá bằng cuộc đi bộ nhanh suốt 90 phút quanh đấu trường Colosseum ngày hôm sau – nhưng thật đáng với từng miếng ngon lành.

Tôi có rất nhiều niềm tin vững chắc. Giá trị của ăn uống lành mạnh là một trong số đó. Tôi biết chắc rằng một bữa ăn mang lại niềm vui thực thà sẽ đem tới cho bạn ích lợi trong cả dài hạn và ngắn hạn hơn rất nhiều những thực phẩm kiểu “nhét cho căng bụng” khiến bạn phải đứng trong bếp, xoay xỏa qua lại giữa chạn bát và tủ lạnh. Tôi gọi đây là cảm giác nhai rom: Bạn muốn thứ gì đó, nhưng không thể tìm ra xem đấy là cái gì. Tất tật những cà rốt, cần tây, gà lột da trên đời này đều không thể mang lại cho bạn sự mãn nguyện so với chỉ một mẫu sôcôla duy nhất, nếu đó là những gì bạn thực sự thèm khát.

Nên tôi đã học cách ăn một miếng sôcôla – quá lắm, là hai – và thách bản thân ngừng lại rồi thưởng thức nó, hiểu thấu thía, như Scarlett O’Hara [\(4\)](#), rằng “ngày mai là một ngày mới,” và sẽ luôn có thêm nhiều điều mới mẻ nảy sinh từ đó. Tôi đâu phải ngốn ngấu cho hết chỉ vì nó đang có sẵn ở đó. Một quan niệm thật đúng đắn!

Đã hai chục năm trôi qua kể từ lần đầu tiên tôi gặp Bob Greene tại một phòng tập ở

Telluride, Colorado. Hồi đó tôi nặng 107 kí, mức cao nhất xưa nay. Tôi bó tay đầu hàng và tuyệt không hy vọng – quá hổ thẹn vì thân hình và thói quen ăn uống của mình, tôi còn chẳng dám nhìn thẳng vào Bob. Tôi vật vã mong cầu một giải pháp cứu vãn tình thế.

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

Tôi chống đối. Nhưng kể cả khi những chế độ ăn uống khác nhau đến rồi lại đi, lời khuyên của anh vẫn luôn nhất quán và khôn ngoan: Hãy ăn những thực phẩm giúp bạn tăng tiến.

Vài năm về trước, cuối cùng tôi cũng ngộ ra chân lý và bắt đầu tự trồng rau củ cho mình. Và nơi khởi đầu chỉ có vài luống xà lách, mấy cây cà chua, cùng húng quế (loại thảo mộc yêu thích của tôi) trong sân sau nhà tôi ở Santa Barbara rồi cuộc đã trở thành một trang trại hân hoan ở Maui. Thú vui vườn tược của tôi đã trở thành một niềm đam mê.

Tôi vui sướng đến phát cuồng lúc ngắm những cây bắp cải tím tui tôi vừa trồng, những cây cải voi vươn ngang đầu gối, những củ cải đỏ to tướng đến nỗi tôi gọi tui nó là mông khi đỏ đít – vì với tôi tất cả tui nó là hiện thân của một khoảnh khắc tròn đầy.

Ở miệt nông thôn Mississippi, nơi chôn nhau cắt rốn của tôi, một mảnh vườn đồng nghĩa với sống sót. Ở Nashville, nơi gia đình tôi sinh sống sau này, bố tôi luôn dọn sạch một “thửa đất” ngay bên hông nhà, ở đó bố trồng nào cải lá, cà chua, đậu đũa và đậu ván.

Giờ đây đó là thức ăn yêu thích của tôi; thêm chút bánh mì ngô là đủ làm chân tôi nhún nhảy. Nhưng cái hồi tôi mới chỉ là con nhóc, tôi chẳng thấy chút giá trị gì trong việc ăn mấy thứ thực phẩm cây nhà lá vườn. “Sao nhà mình lại không có mấy thứ đồ ăn mua-ở-tiệm-về như người ta chứ?” Tôi nhí nhèo. Tôi muốn rau củ nhà mình phải xuất xứ từ “thung lũng niềm vui – hô, hô, hô – Green Giant!” [\[5\]](#) Phải ăn mấy thứ đồ đem từ vườn vào làm tôi thấy sao mà nghèo khổ.

Giờ tôi đã biết chắc rằng tôi may mắn nhường nào khi được tiếp cận với thực phẩm tươi sạch – một thứ không phải mọi gia đình ngày nay đều có thể coi là chuyện đương nhiên.

Cảm tạ Chúa, vì tốt tươi nảy nở.

Tôi đã luôn làm việc chăm chỉ để gieo trồng những hạt giống cho một cuộc đời trong đó tôi được liên tục mở rộng những ước mơ. Một trong những ước mơ ấy là cầu cho tất cả mọi người được ăn thực phẩm tươi sạch đi từ nông trại đến bàn ăn – vì thực phẩm tốt hơn chính là nền tảng cho một cuộc sống tốt hơn. Đúng thế, Bob ạ, tôi đưa hẳn câu này vào sách in: Từ đầu chí cuối, anh đều đúng!

Tôi gặp Gayle King hồi năm 1976, khi đó tôi là một phát thanh viên tin tức tại một đài truyền hình ở Baltimore còn cô là trợ lý sản xuất – hai chúng tôi thuộc hai nhóm hiếm khi tương tác với nhau và hẳn nhiên là không mấy thân thiết. Kể từ ngày chúng tôi gặp gỡ, Gayle đã bày tỏ công khai rằng cô tự hào vì tôi giúp nâng cao vị thế của một nữ phát thanh viên ra sao và rằng cô phấn khởi thế nào khi được là thành viên trong một tập thể có tôi góp mặt. Kể từ đó tới giờ, mọi chuyện vẫn luôn là như vậy.

Chúng tôi không trở thành bạn bè ngay lập tức – chúng tôi chỉ là hai phụ nữ tôn trọng và ủng hộ cho con đường của nhau. Rồi tối nọ, sau một trận bão tuyết rất lớn, Gayle không về nhà được – nên tôi mời cô ở lại chỗ tôi. Nỗi bận tâm lớn nhất của cô? Đồ lót. Cô nhất quyết lái 40 dặm đường trong bão tuyết để tới Chevy Chase, Maryland, nơi cô sống cùng mẹ, để lấy được đồ lót sạch. “Tớ có khối đồ lót sạch,” tôi bảo với cô. “Cậu dùng đồ của tớ, hay ta đi sắm một ít cũng được.”

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

Tụi tôi cười rất nhiều, chủ yếu là tự chế nhạo bản thân. Gayle đã giúp đỡ tôi qua những đận bị giáng chức, suýt bị sa-thải, bị lạm dụng tình dục, và cả những mối quan hệ rối beng và tệ hại thuở đôi mươi, khi tôi chẳng thể phân biệt giữa bản thân mình với cái thắm chùi chân. Đêm này qua đêm khác, Gayle lắng nghe những câu chuyện tệ hại mới nhất kể rằng tôi bị cho “leo cây”, bị lừa dối, bị đối xử tệ bạc như thế nào. Cô luôn đòi nghe chi tiết (chúng tôi gọi nó là “quyển, chương, và đoạn”), rồi cơ hồ nhập tâm như thể chuyện đó xảy ra với chính cô vậy. Cô chưa bao giờ phán xét tôi. Vậy mà, khi tôi để cho gã đàn ông nào đó lợi dụng mình, cô thường bảo, “Hắn chỉ đang đục khoét từng mẩu linh hồn cậu. Một ngày nào đó, tớ mong là hắn đục đủ sâu để cậu thấy được cậu thực sự là ai – một người xứng đáng hưởng hạnh phúc.”

Trong mọi thắng lợi của tôi – trong mọi điều đẹp đẽ tuyệt vời từng đến với tôi – Gayle luôn là người cổ vũ hăng hái nhất cho tôi. (Tất nhiên, bất kể tôi kiếm ra nhiều tiền đến đâu, cô vẫn lo lắng tôi tiêu xài quá trớn. “Nhớ cái anh chàng M. C. Hammer nhá,” cô rầy rà, như thể chỉ cần mua sắm một cặp nữa thôi, là tôi sẽ theo bước anh chàng nghệ sĩ rap đã tán gia bại sản kia.) Và trong tất cả những năm tháng bên nhau, tôi chưa từng cảm thấy một thoáng chốc ganh tị nào từ Gayle. Cô yêu cuộc sống của mình, yêu gia đình mình, cô mê mẩn vụ mua hàng giảm giá (đủ để vượt cả một quãng đường gian nan qua thành phố chỉ vì đợt giảm giá xả bông Tide.)

Chỉ có một lần cô thú thực là muốn đổi chỗ với tôi: cái đêm tôi hát trên sân khấu cùng Tina Turner. Cô ấy, một người hát còn không chuẩn ở ghế nhà thờ, mà lại huyền hoặc chuyện được trở thành ca sĩ.

Gayle là người tử tế nhất tôi từng biết trên đời – thật tình quan tâm đến câu chuyện của hết thảy mọi người. Cô là kiểu người sẽ hỏi một tài xế taxi ở New York xem anh này có con chưa. “Tụi nhóc tên gì vậy anh?” Cô sẽ hỏi thế. Khi tôi chán nản, cô san sẻ buồn đau; khi tôi vui sướng, bạn có thể tin rằng cô đang ở đâu đó trong hậu cảnh, tíu tít cổ vũ và nở nụ cười tươi rói hơn bất cứ ai. Đôi khi tôi cảm thấy như Gayle là phần người tử tế của chính tôi – phần người nói rằng “Dù cho có chuyện gì đi nữa, thì tôi vẫn ở đây, vì bạn.” Một điều tôi biết chắc, Gayle là một người bạn tôi có thể nương tựa. Cô đã dạy cho tôi biết niềm vui của có được và trở thành một người bạn đích thực.

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

Rồi tôi mất hàng tuần trời thức dậy vào mọi giờ trong đêm với lũ cún. Tôi hốt cả kí phân và mất nhiều giờ đồng hồ huấn luyện chó để tụi nó biết cư xử cho đàng hoàng.

Cả *đống* việc. Tôi bị tước mất giấc ngủ – và triền miên phải gắng kìm cả ba đứa một lúc để tụi nó khỏi phá tanh bành mấy món đồ đạc của tôi. Ôi chà, hẳn tôi đã thêm phần kính nể đáng kể đối với các bà mẹ bầm sữa thực sự rồi đấy!

Tất cả tình yêu cún con này bắt đầu khiến tôi điên đầu, nên tôi phải có sự chuyển biến về thể giới quan. Một hôm, trong khi dắt tụi nó đi dạo, tôi dừng lại và ngắm cả đám nô giỡn – ý tôi thực sự là nô giỡn: lăn lộn, bổ nhào, đuổi nhau, cười cợt (đúng vậy, cười kiểu chó), và nhảy chơi chơi như thỏ. Tụi nó vui đùa hết cỡ, và nhìn thấy cả đám như vậy khiến toàn bộ cơ thể tôi buông lỏng, thư giãn, và mỉm cười. Tựa như sinh linh nhỏ bé lần đầu tiên được khám phá một đồng cỏ: Thật diệu kỳ biết bao!

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

Tôi biết chắc rằng tôi không muốn một cuộc đời tắt-lặng – tê liệt với cảm nhận và quan sát. Tôi muốn mỗi ngày đều là một khởi đầu mới mẻ để mở rộng thêm nữa những gì có thể. Để nếm trải niềm vui trên mọi cung bậc.

Tôi cực thích được chụm một ngọn lửa trong lò sưởi. Chắt củi sao cho chuẩn (phong cách kim tự tháp) và để ngọn lửa bùng lên mà không cần gỗ mồi, đúng là một cảm giác tuyệt vời! Tôi không biết tại sao với tôi, việc ấy lại mãi nguyên đến thế, nhưng đúng là vậy – hồi còn là cô nhóc, tôi vẫn ước ao được làm một Nữ Hướng Đạo Sinh nhưng tôi lại không đủ tiền mua đồng phục.

Một ngọn lửa thậm chí còn tuyệt hơn khi bên ngoài trời mưa xối xả. Và đúng là tuyệt nhất trần đời khi tôi đã xong xuôi công việc, đã kiểm tra thư từ, tắt các loại thiết bị, và sẵn sàng để đọc.

Mọi thứ tôi làm trong ngày đều để chuẩn bị cho giờ đọc sách. Cứ đưa tôi một cuốn tiểu thuyết hay hồi ký thật hay, một chút trà, và chỗ nào đó ấm cúng để cuộn mình, thế là thiên đường với tôi rồi đây. Tôi thích được sống trong suy nghĩ của người khác; tôi sững sờ kinh ngạc bởi những mối liên hệ tôi cảm nhận với những người sống dậy từ trang sách, bất kể hoàn cảnh của họ khác xa tôi đến mấy. Tôi không chỉ cảm thấy tôi quen biết những người này, mà tôi còn nhận ra thêm nhiều điều về bản thân hơn thế. Những hiểu biết thấu suốt, thông tin, kiến thức, cảm hứng, sức mạnh: Tất cả những điều trên và hơn thế có thể toát ra từ một cuốn sách.

Tôi không thể tưởng tượng nổi tôi sẽ ở đâu hay sẽ là ai nếu không có một công cụ căn cốt là đọc. Chắc chắn là tôi sẽ không thể kiếm được việc làm đầu tiên ở đài phát thanh hồi 16 tuổi. Tôi đang dạo một vòng quanh đài phát thanh WVOL ở Nashville thì phát thanh viên chợt hỏi, “Cô có muốn xem giọng mình thu vào băng nghe thế nào không?” và đưa cho tôi một tờ bản tin cùng cây mic. “Anh phải nghe cô gái này mới được!” Anh ta hô tướng lên với sếp. Thế là sự nghiệp phát thanh của tôi bắt đầu – ít lâu sau đó, đài thuê tôi đọc bản tin trên sóng. Sau bao nhiêu năm ngâm thơ cho bất-cứ-ai chịu nghe và đọc tất tần tật những gì tôi chạm tay vào được, giờ đã có người trả tiền để tôi làm việc mình thích – đọc đồng dục.

Sách, với tôi, đã có lúc là cách để thoát ly. Giờ tôi coi việc đọc một cuốn sách hay như một thú thư nhàn thiêng liêng, một dịp được ở bất cứ nơi nào tôi lựa chọn. Đó là cách tiêu xài thời gian tuyệt đối ưa thích của tôi. Điều tôi biết chắc là việc đọc giúp bạn mở mang. Đọc sách giúp bạn tiếp cận và cho bạn lối đi vào bất cứ thứ gì tâm trí bạn có thể nắm giữ. Điều tôi thích nhất ở việc đọc: Nó mang lại cho bạn khả năng chạm tới những tầng bậc cao hơn. Và vẫn tiếp tục leo lên thêm nữa.

Mục tiêu chính yếu và căn cốt nhất của tôi trong đời là duy trì kết nối với thế giới tâm linh.

Mọi thứ khác sẽ tự khắc đâu vào đấy – điều này tôi biết chắc. Và cách thực hành tâm linh số Một của tôi chính là sống ngay trong hiện tại... khước từ việc ướm mình vào tương lai, hay dấn vật những lỗi lầm quá khứ... mà chỉ cảm nhận sức mạnh thực sự của hiện tại. Đó, thưa bạn quý mến, chính là bí quyết cho một cuộc sống an vui.

Nếu tất cả mọi người ghi nhớ để sống theo cách ấy (như con trẻ vẫn làm khi vừa có mặt trên hành tinh này; là điều những tâm hồn căn cốt khô cứng chúng ta gọi là ngây thơ), ta sẽ biến đổi cả thế giới. Vui chơi, cười đùa, và cảm nhận niềm vui.

Đoạn Kinh thánh ưa thích của tôi, tôi đã yêu mến từ khi mới là cô nhóc tám tuổi, là câu Thánh thi 37:4. *“Hãy khoái lạc nơi Đức Giê-hô-va; Thì Ngài sẽ ban cho ngươi điều lòng mình ao ước.”* Đây là câu thần chú xuyên suốt mọi trải nghiệm của tôi. Khoái lạc nơi Đức Giê-hô-va – nơi điều tốt lành, sự tử tế, lòng cảm thông, tình yêu thương – và xem những gì sẽ xảy ra.

Tôi thách bạn dám làm.

Khả năng phục hồi

*“Kho thóc cháy rụi rồi
Giờ ta ngắm được cả vầng trăng.”*

Mizuta Masahide
(Thi sĩ Nhật Bản thế kỷ 17)

Bất kể ta là ai hay xuất thân nơi nào, ta đều có hành trình của riêng mình. Hành trình của tôi bắt đầu vào năm 1953, từ vùng thôn quê Mississippi, nơi tôi là cái hoang thai của Vernon Winfrey và Vernita Lee. Một lần vui vầy duy nhất của họ ngày hôm ấy, chứ không phải một mối tình, đã tạo ra cái bụng bầu không mong muốn, và mẹ tôi giấu nhem đến tận ngày tôi chào đời – bởi vậy chẳng ai được chuẩn bị cho việc đưa tôi giáng trần. Chẳng hề có tiệc mừng em bé chào đời, chẳng hề có vẻ đợi chờ hay vui sướng mà tôi vẫn thấy trên gương mặt của những người bạn đang trông mong em bé chào đời, những người xoa xoa cái bụng tròn xoe với vẻ đầy trân trọng. Đưa tôi chào đời được ghi dấu bởi nỗi ân hận, giấu giếm và tủi hổ.

Khi John Bradshaw, tác giả và nhà tư vấn, người đi tiên phong với khái niệm “đứa trẻ nội tâm(6)”, xuất hiện trên *The Oprah Winfrey Show* hồi năm 1991, ông đã dẫn dắt các khán giả và cả tôi qua một bài tập cực kỳ sâu sắc. Ông yêu cầu chúng tôi nhắm mắt lại và rồi quay trở về ngôi nhà chúng tôi đã lớn lên, để hình dung ra chính ngôi nhà. Tiến gần lại, ông nói. Nhìn vào cửa sổ và tìm ra bản thân ta trong đó. Bạn thấy gì? Và quan trọng hơn, bạn cảm thấy những gì? Với tôi, đó là một bài tập buồn đến choáng ngợp nhưng lại rất quyền năng. Điều tôi cảm nhận trong gần như mọi giai đoạn phát triển của mình là cô đơn. Không phải đơn độc – vì lúc nào cũng có người xung quanh – nhưng tôi biết là sự sống còn của tâm hồn tôi chỉ tùy thuộc vào tôi. Tôi cảm thấy tôi sẽ phải tự lo liệu cho chính bản thân mình.

Hồi còn là một cô nhóc, tôi rất thích khi giáo đoàn đến nhà bà ngoại tôi sau lễ nhà thờ. Khi họ rời đi, tôi rất sợ phải ở một mình với ông tôi, đã già nua yếu ớt, cùng bà tôi, thường kiệt sức và mất kiên nhẫn. Khắp nhiều dặm xung quanh chỉ có mỗi tôi là con nít, nên tôi phải học cách tự chơi một mình. Tôi phát minh ra đủ cách ở một mình. Tôi có sách vở và những con búp bê tự làm cùng các việc lật vật và đám súc vật nông trại tôi vẫn hay đặt tên và trò chuyện. Tôi chắc chắn rằng tất cả quãng thời gian đơn độc ấy đóng vai trò then chốt định hình nên con người trưởng thành là tôi sau này.

Nhìn lại cuộc đời mình qua khung cửa của John Bradshaw, tôi thật buồn lòng rằng những người gần gũi nhất với tôi dường như không hề nhận ra tôi là một cô nhóc với tâm hồn ấm áp dường nào. Nhưng tôi cảm thấy như được tăng thêm sức mạnh, khi tự mình nhìn ra điều đó.

Cũng như tôi, có thể bạn cũng đã trải qua những việc khiến bạn tự cho mình là vô giá trị. Tôi biết chắc rằng hàn gắn những vết thương quá khứ là một trong những thử thách cam go nhưng đáng giá nhất trong đời. Biết rõ bạn bị lập trình khi nào và ra sao là rất quan trọng, nhờ thế bạn có thể thay đổi cả chương trình. Và làm việc đó thuộc về trách nhiệm của bạn, chứ không phải ai khác. Có một quy luật của vũ trụ không thể bài bác: Mỗi người chúng ta phải chịu trách nhiệm về chính cuộc đời mình.

Nếu bạn đang để ai đó nhận lãnh trách nhiệm với hạnh phúc của bạn, bạn chỉ đang hoài phí thì giờ. Bạn phải đủ can đảm để tự tặng cho mình tình yêu thương bạn chưa nhận được. Bắt đầu để ý xem mỗi ngày lại mang tới một cơ hội mới mẻ cho sự phát triển của bạn ra sao. Những bất đồng chôn giấu với mẹ bạn lại lộ lộ trong những cuộc cãi vã với bạn đời của mình ra sao. Những cảm giác “rẻ rúng vứt đi” dù vô thức lại hiển hiện trong mọi việc bạn làm (và không làm). Tất cả những trải nghiệm ấy chính là cách cuộc đời bạn thôi thúc bạn bỏ lại quá khứ và khiến bản thân mình trở nên toàn vẹn. Mọi lựa chọn đều mang lại cho bạn cơ hội được mở ra con đường của riêng mình. Cứ bước đi. Hết tốc lực, về phía trước.

M*ọi thử thách ta đương đầu đều đủ lực đánh cho ta khuyu gối. Nhưng khốn khổ hơn cả cú đánh ấy chính là nỗi sợ rằng ta sẽ không thể chống chịu nổi. Khi ta cảm thấy đất dưới chân mình rung chuyển, ta hoảng loạn. Ta quên hết mọi thứ ta biết và để mặc nỗi sợ hãi khiến ta tê liệt. Chỉ riêng suy nghĩ chuyện gì có thể xảy ra đã đủ làm ta điêu đứng.*

Một điều tôi biết chắc, cách duy nhất chống chịu cơn địa chấn là điều chỉnh thế đứng. Bạn không thể né tránh những rung chấn thường ngày. Chúng song hành cùng đời sống. Nhưng tôi tin những trải nghiệm này chính là món quà buộc chúng ta phải bước sang phải, hoặc trái để kiếm tìm trọng tâm mới. Chớ cưỡng lại làm gì. Để chúng giúp bạn chỉnh lại lập trường.

Mỗi cân bằng hiện hữu ngay trong hiện tại. Khi bạn cảm thấy mặt đất rung chuyển, hãy đưa bản thân trở lại hiện tại. Bạn sẽ ứng phó được với bất cứ rung chấn nào mà khoảnh khắc tiếp theo mang lại, khi bạn phải đối mặt với nó. Ngay trong khoảnh khắc *này*, bạn vẫn đang hít thở. Ngay trong khoảnh khắc *này*, bạn vẫn đang sống sót. Ngay trong khoảnh khắc *này*, bạn đang kiếm tìm con đường bước lên một tầng bậc cao hơn.

Suốt bao năm ròng, tôi chôn giấu một bí mật gần như không ai biết. Kể cả Gayle, người tố tụng mọi chuyện của tôi, cũng không hề để ý tới nó đến tận lúc chúng tôi chơi với nhau được mấy năm. Với Stedman(7) cũng vậy. Tôi giấu giếm cho đến tận lúc tôi cảm thấy đủ an toàn để chia sẻ: những năm tháng tôi bị lạm dụng tình dục, từ 10 đến 14 tuổi, thời lang chạ hoang đàng là hậu quả sau đó, và cuối cùng, ở tuổi 14, là dính bầu. Tôi quá xấu hổ, tôi giấu chuyện bầu bí cho đến khi bác sĩ để ý đến mắt cá chân cùng cái bụng phồng tướng của tôi. Tôi lâm bồn vào năm 1968; em bé qua đời trong bệnh viện chỉ vài tuần sau đó.

Tôi trở lại trường học và không hé răng với ai. Nỗi sợ của tôi là nếu bị lộ tẩy, tôi sẽ bị đuổi học. Nên tôi mang theo bí mật này đến cả tương lai, nơm nớp lo lắng rằng nếu ai đó phát hiện chuyện đã xảy ra, thì họ cũng đuổi tôi ra khỏi cuộc đời họ. Kể cả khi tôi tìm thấy can đảm để công khai tiết lộ việc bị lạm dụng, tôi vẫn đeo đẳng nỗi tủi hổ và giữ bí mật việc mang bầu.

Khi một thành viên trong gia đình (đã qua đời sau đó) để lộ thông tin này với các báo lá cải, mọi thứ thay đổi. Tôi cảm thấy tan nát. Tồn thương. Phản bội. Làm sao người đó lại gây chuyện này với tôi? Tôi *khóc lóc không ngừng*. Tôi vẫn nhớ Stedman bước vào phòng ngủ của tôi vào buổi chiều Chủ nhật ấy, căn phòng tối tăm bởi những tấm rèm che kín. Đứng trước mặt tôi, trông như là, anh cũng rơi nước mắt, anh bảo, “Anh rất rất tiếc. Em không đáng phải chịu chuyện này.”

Khi tôi lết khỏi giường để đi làm vào sáng thứ Hai sau khi tin đó vỡ lở, tôi cảm thấy rã rời và khiếp sợ. Tôi tưởng tượng rằng mọi con người trên đường sẽ chỉ tay vào tôi mà hét lên, “Chứa hoang lúc 14 tuổi, con ranh xấu xa... cút xéo!” Thế mà, không ai nói lấy một lời – cả những người lạ, cả những người tôi quen biết. Tôi choáng váng. Không ai đối xử với tôi khác đi. Suốt hàng chục năm ròng, tôi đã chờ đợi một phản ứng không bao giờ xảy ra.

Từ bấy tới nay tôi đã bị nhiều người phản bội – nhưng mặc dù đó là cú đòn chí tử, thì cũng chẳng khiến tôi khóc ròng hay mang theo vào giấc ngủ nữa. Tôi cố gắng không bao giờ quên những lời lẽ ở Isaiah(8) 54:17: “Mọi khí giới ngươi có thể chế ra, sẽ không đạt đích.” Mỗi khoảnh khắc khó khăn đều lóe chút hy vọng, và chẳng mấy chốc tôi đã nhận ra rằng bí mật bại lộ thực ra là giải thoát. Đến tận lúc đó, tôi mới bắt đầu sửa chữa những tổn hại gây ra cho tâm hồn khi tôi còn là cô nhóc. Tôi nhận ra rằng chừng ấy năm trời, tôi đã dằn vặt trách móc bản thân mình. Một điều tôi dần biết chắc, ôm ấp nỗi tủi hổ chính là gánh nặng ghê gớm nhất. Khi bạn không có gì phải xấu hổ, khi bạn biết mình là ai và lập trường ở đâu, bạn đã đứng về phía lẽ khôn ngoan.

Bất cứ khi nào phải đối mặt với một quyết định khó khăn, tôi đều tự hỏi bản thân: Mình sẽ làm gì nếu không sợ mắc sai lầm, cảm thấy bị từ chối, mang tiếng ngu ngốc, hay phải đơn độc một mình? Tôi biết chắc khi loại bỏ nỗi sợ hãi, câu trả lời bạn hằng tìm kiếm sẽ nổi bật hẳn lên. Và khi bạn đi thẳng vào những gì mình sợ hãi, hẳn bạn sẽ biết chắc một điều, chính cuộc đấu tranh sâu thẳm nhất trong bạn, nếu bạn sẵn sàng mở lòng, có thể sản sinh ra sức mạnh to lớn nhất.

Bạn đã bao giờ liếc qua một bức hình cũ và lập tức được đưa ngược lại thời gian – đến mức bạn có thể cảm nhận cả quần áo khi đó bạn mặc trên người?

Có một tấm hình của tôi hồi 21 tuổi mang lại đúng cảm giác đó. Chiếc váy tôi mặc khi ấy giá 40 đô-la, nhiều hơn mọi khoản tôi từng chi vào một món trang phục – nhưng tôi sẵn lòng làm vậy vì cuộc phỏng vấn nhân vật nổi tiếng đầu tiên của tôi – Jesse Jackson⁽⁹⁾. Ông nói chuyện tại một trường trung học địa phương, nhắ nhủ với học sinh rằng, “Tránh xa ma túy, xán lạn tương lai!”⁽¹⁰⁾ – và tôi được phân công theo sát ông. Giám đốc tin tức của tôi không cho rằng sự kiện này đáng bỏ thời gian, nhưng tôi nhất quyết yêu cầu (à thì, là van vớ), đảm bảo với anh này rằng tôi sẽ trở về với một tin xứng với bản tin 6 giờ. Và tôi làm thế thật.

Tôi vốn sẵn niềm yêu thích được kể câu chuyện của người khác, chiết xuất chân lý từ những trải nghiệm của họ và chưng cất thành những kiến thức mang tới hiểu biết, truyền cảm hứng hay giúp ích cho ai đó. Thế mà, tôi vẫn không chắc sẽ nói gì, hay nói ra sao với Jackson.

Nếu khi đó tôi biết được những gì tôi biết lúc này, hẳn tôi sẽ không mất lấy một phút nghi ngờ con đường mình chọn.

Vì khi động tới những việc dính dáng đến con tim, cảm xúc, kết nối, và nói chuyện trước đám đông khán giả, tôi bùng bùng hứng khởi. Có điều gì đó xảy ra giữa tôi và bất cứ ai tôi chú tâm: Tôi có thể cảm nhận được họ và cảm thấy rằng họ cũng đang rung động đáp lại tôi. Đó là bởi tôi biết chắc rằng bất cứ điều gì tôi đã từng trải qua hay cảm nhận, thì chính bản thân họ cũng đã trải qua hoặc cảm nhận, thậm chí còn nhiều hơn thế. Mỗi kết nối tuyệt vời tôi cảm nhận với bất cứ ai tôi trò chuyện nảy sinh từ chỗ ý thức rằng tất cả chúng ta đều đi chung một lối, mỗi người chúng ta đều mong mỗi những điều y hệt: yêu thương, vui sướng và sự ghi nhận.

Bất kể bạn phải đối mặt với thử thách gì chẳng nữa, bạn phải nhớ rằng đúng là tấm toan cuộc đời của bạn được vẽ nên bởi những trải nghiệm, hành vi, phản ứng và cảm xúc thường nhật, nhưng *chính bạn* là người điều khiển cây cọ. Nếu tôi hiểu ra điều này hồi 21 tuổi, hẳn tôi đã giúp mình tiết kiệm được rất nhiều cơn đau đầu và nghi ngại bản thân. Chẳng khác nào một điều thiên khải, khi hiểu rằng chúng ta tất cả đều là người nghệ sĩ tạo nên cuộc đời mình – và rằng ta có thể vận dụng bao nhiêu sắc màu và nét cọ tùy ý thích.

Tôi vẫn thường lấy làm tự hào vì tính độc lập, trung thực và tinh thần ủng hộ người khác của mình. Nhưng có một ranh giới mong manh giữa tự hào với cái tôi. Và tôi đã học được rằng, đôi khi bạn buộc phải bước ra khỏi cái tôi của mình để nhận thức được chân lý. Nên khi gặp đận gian truân vất vả, tôi khám phá ra rằng việc hay nhất là tự đặt ra cho mình một câu giản dị: *Trong chuyện này có điều gì rắn dạy cho ta?*

Tôi vẫn nhớ hồi năm 1988, lần đầu tiên tôi tiếp nhận quyền sở hữu chương trình *Oprah*, tôi phải mua một trường quay và thuê mướn tất cả nhân viên sản xuất. Có cả triệu triệu việc tôi chẳng rành. Tôi mắc rất nhiều sai lầm trong những năm tháng đầu tiên (cả một sai lầm to đến nỗi tôi phải mời thầy pháp đến thanh tẩy trường quay sau đó.) Thật may cho tôi, hồi đó tôi chưa đến nổi nổi tiếng lắm. Tôi có thể rút ra bài học, và trưởng thành từ đó, một cách riêng tư thầm lặng.

Đến nay, một trong những cái giá của thành công là những bài học cho tôi đều được bày ra giữa thanh thiên bạch nhật. Nếu tôi vấp ngã, thiên hạ biết liền, và có những ngày áp lực của thực tế ấy khiến tôi muốn hét tướng lên. Nhưng một điều tôi biết chắc: Tôi không phải một kẻ to mồm la lối. Tôi có thể đếm chỉ trên một bàn tay số lần trong đời mình – thực ra là bốn – khi tôi thật sự phải cao giọng với ai đó.

Nên khi tôi cảm thấy bị ngợp, tôi thường tìm đến một chỗ yên tĩnh. Một gian phòng vệ sinh là tuyệt lắm rồi. Tôi nhắm mắt lại, hướng vào nội tâm, và hít thở cho đến khi tôi có thể cảm thấy khoảng không nhỏ bé tĩnh tại bên trong tôi, chẳng khác nào nỗi tĩnh lặng bên trong bạn, trong hàng cây, và trong mọi thứ trên đời. Tôi hít thở cho đến khi tôi cảm thấy khoảng không này mở rộng dần và lấp đầy trong tôi. Và cuối cùng tôi luôn luôn làm điều ngược lại với la hét: Tôi mỉm cười trước vẻ diệu kỳ của tất cả.

Ý tôi là, thật tuyệt biết mấy, rằng tôi, một phụ nữ vốn chào đời và được nuôi lớn ở Mississippi, khi đó là một bang phân biệt chủng tộc, một người khi lớn lên còn phải vào tận thị trấn chỉ để xem TV – hẳn là nhà tôi chẳng có lấy một cái – thế mà, giờ tôi đang ở đâu chứ?

Bất kể bạn đang ở đâu trên hành trình của mình, tôi cũng mong bạn sẽ vẫn đứng độ những thử thách. Đó là một phước lành, khi ta có thể sống sót sau đó, để có thể đặt một chân lên trước chân kia – để ở vào một vị trí có thể trèo lên cao hơn trên ngọn núi cuộc đời, và biết rằng đỉnh cao vẫn đợi chờ phía trước. Và mỗi trải nghiệm đều là một người thầy quý báu.

Tất cả chúng ta đều có những khoảnh khắc lơ lửng buông xuôi đòi hỏi ta phải đứng dậy, ở ngay trọng tâm của ta, và biết rõ ta là ai. Khi hôn nhân của bạn đổ vỡ, khi một công việc định hình nên bạn bỗng mất đi, khi những người bạn tin cậy quay lưng với bạn, thì không nghi ngờ gì hết: thay đổi cách bạn suy nghĩ về tình cảnh của mình chính là chìa khóa để cải thiện. Tôi biết chắc rằng mọi rào cản chắn trước chúng ta đều có một ý nghĩa nào đó. Và mở lòng học hỏi từ những thách thức ấy chính là điểm phân biệt giữa thành công với bế tắc.

Tuổi mỗi lúc nhiều thêm, tôi có thể cảm nhận cơ thể mình có sự biến đổi. Bất kể tôi cố thế nào, tôi không thể chạy nhanh như trước, nhưng nói thật, tôi chẳng mấy bận tâm. Mọi thứ đều thay đổi: bầu ngực, đầu gối và cả thái độ. Tôi say sưa với cảm giác trầm tĩnh của riêng mình hiện tại. Những sự kiện vẫn thường khiến tôi rối như mớ bòng bong, vùi đầu vào túi khoai chiên, giờ đây chẳng còn làm tôi bối rối. Hay hơn cả, là tôi tự mình biết được những thấu suốt về bản thân mà chỉ một đời học hỏi mới có thể mang lại.

Tôi từng nói tôi luôn biết mình đang ở chính nơi số phận định đoạt khi đứng trên sân khấu, nói chuyện với khán giả khắp thế giới. Đó chính là vị trí tối ưu của tôi. Nhưng vũ trụ đầy những điều bất ngờ. Bởi tôi đang dần hiểu ra một điều, rằng vị trí tối ưu đúng là đáng bận tâm, nhưng ta không bị giới hạn chỉ trong một vị trí duy nhất. Vào những thời điểm khác nhau trên hành trình của ta, nếu ta chịu để tâm chú ý, ta sẽ cất lên tiếng hát ta cần phải hát với tông giọng hoàn hảo của đời mình. Mọi thứ ta từng làm và mọi điều ta cần phải làm cùng hòa quyện nhịp nhàng với bản chất con người ta. Khi điều đó xảy ra, ta cảm nhận được dạng thể hiện chân thực nhất của bản thân.

Tôi cảm thấy mình đang hướng về chốn đó, và tôi cũng cầu ước cho bạn như thế.

Một trong những bài học lớn nhất của tôi là hiểu thấu một thứ thoát trông như khoảng tối trên hành trình kiếm tìm thành công, lại chính là dấu hiệu vũ trụ chỉ đường cho bạn sang một hướng mới. Bất cứ thứ gì cũng có thể là phép nhiệm màu, một điềm may mắn, nếu bạn chọn nhìn nhận theo cách ấy. Nếu tôi không bị giáng khỏi vị trí phát thanh viên bản tin 6 giờ ở Baltimore hồi năm 1977, thì chương trình trò chuyện truyền hình thành công sẽ chẳng thể ra đời như vốn đã xảy ra.

Khi bạn có thể nhìn nhận đúng bản chất những chướng ngại, bạn sẽ không bao giờ đánh mất lòng tin vào con đường dẫn bạn đến nơi bạn muốn tới. Vì có một điều tôi biết chắc: Con người bạn được định đoạt tiến hóa từ chính con người bạn ngay lúc này. Bởi vậy học cách trân trọng những bài học, lầm lỗi và sự chùn bước như những tảng đá kê bước dẫn tới tương lai chính là dấu hiệu rõ ràng cho thấy bạn đang đi đúng hướng.

Khi gặp đận khó khăn, tôi thường tìm về với một khúc thánh ca có tựa đề “Stand.” Trong ca khúc ấy, nhạc sĩ Donnie McClurkin hát rằng, “Bạn làm thế nào khi đã ráng hết sức mình, mà dường như chẳng bao giờ là đủ? Bạn biết cho gì khi bạn đã nỗ lực hết mình, mà dường như bạn chẳng thể vượt qua?” Câu trả lời nằm trong câu điệp khúc giản dị của McClurkin. “Bạn chỉ cần đứng vững.”

Nơi khởi nguồn sức mạnh chính là đây – khả năng đối diện với sự khước từ và vượt qua nó. Những người kiên định chẳng phải không bao giờ cảm thấy nghi ngại, sợ hãi và kiệt quệ. Có chứ. Nhưng trong những khoảnh khắc gian nguy nhất, họ có lòng tin rằng nếu ta chịu dần thêm một bước nữa so với những gì ta cảm thấy mình làm được, nếu ta viện đến ý chí quyết tâm phi thường mà mỗi con người đều sở hữu, ta sẽ gặt hái được một vài bài học sâu sắc nhất mà cuộc đời mang lại.

Điều tôi biết chắc, là chẳng thể có sức mạnh nếu không có thử thách, nghịch cảnh, cự tuyệt và thường là nỗi đau. Những khó khăn khiến bạn muốn giơ tay lên mà hét rằng “Trời cao đất dày ời!” sẽ bồi đắp nên sự bền bỉ, can trường, kỷ luật và quyết tâm trong bạn.

Tôi đã dần học cách nương tựa vào sức mạnh tôi thừa hưởng từ những người tiền bối – bà nội, ngoại, cô dì, anh chị em đã phải đương đầu với những khó khăn không thể tưởng tượng nổi mà vẫn sống sót. “Tôi tiến bước lẻ loi, nhưng vững vàng như mười nghìn người sát cánh,” Maya Angelou⁽¹¹⁾ tuyên bố như vậy trong bài thơ Our Grandmother. Khi tôi băng qua thế giới này, tôi mang theo mình tất cả lịch sử – tất cả những con người đã mở đường cho tôi đều là một phần làm nên tôi.

Hãy hồi tưởng, chỉ một giây, về lịch sử của *riêng bạn* – không chỉ là nơi bạn chào đời hay chốn bạn lớn lên, mà những hoàn cảnh đã đóng góp vào việc bạn hiện diện ở đây, lúc này. Đâu là những khoảnh khắc trong quá trình ấy khiến bạn tổn thương hay sợ hãi? Chắc rằng, bạn đã có vài đận như thế. Nhưng chỉ điều này mới là đáng kể: Bạn vẫn đang ở đây, đang đứng vững.

Kết nối

“Tình yêu thương chính là thực tế tồn tại căn bản. Đó chính là hiện thực tối thượng và mục đích của chúng ta trên trái đất này.”

Marianne Williamson

Trò chuyện với hàng ngàn người suốt bao năm đã cho tôi thấy, rằng chỉ có một khát khao tất cả chúng ta cùng chia sẻ: Ta muốn cảm thấy mình có giá trị. Bất kể bạn là một bà mẹ ở Topeka, một nữ doanh nhân ở Philadelphia, thì mỗi người chúng ta, tự căn cốt, luôn mong muốn được yêu thương, thấu hiểu, được công nhận – để có những mối kết nối thân mật khiến ta cảm thấy mình đang sống và giàu chất người hơn.

Có lần tôi ghi hình một chương trình, trong đó tôi phỏng vấn bảy nhân vật nam giới ở các độ tuổi và hoàn cảnh xuất thân khác nhau, tất cả đều có một điểm chung: Họ từng lừa dối vợ. Đó là một trong những cuộc đối thoại thú vị, thẳng thắn nhất của tôi xưa nay, cũng là một khoảnh khắc ngộ tính lớn lao. Tôi nhận ra rằng nỗi khát khao cảm thấy được lắng nghe, cần đến, được thấy mình quan trọng thật mãnh liệt trong mỗi người chúng ta đến nỗi ta kiếm tìm sự công nhận ấy trong mọi dạng hình ta có thể có được. Với rất nhiều người – đàn ông hay đàn bà – ngoại tình chính là lời khẳng định rằng *Ta thực sự rất ổn*. Một trong những nhân vật nam tôi phỏng vấn, đã kết hôn 18 năm và ngỡ rằng anh ta có nguyên tắc đạo đức đủ vững vàng trước những cám dỗ tán tỉnh, nói thế này về nhân tình của mình, “Ở cô ấy chẳng có gì đặc biệt. Nhưng cô ấy lắng nghe, luôn hào hứng, và khiến tôi cảm thấy mình đặc biệt.” Mấu chốt là ở đó, tôi nghĩ bụng – tất cả chúng ta đều muốn cảm thấy mình có vai trò quan trọng với ai đó.

Vốn là một cô gái lớn lên, đi lại như thoi giữa Mississippi, Nashville và Milwaukee, tôi không cảm thấy được yêu thương. Tôi nghĩ tôi có thể khiến người khác công nhận mình bằng cách trở thành một kẻ-giành-giật-sự-công-nhận. Thế là, ở tuổi đôi mươi, tôi xác định giá trị của mình tùy thuộc vào việc liệu một người đàn ông có yêu tôi không. Tôi vẫn nhớ có lần đã quẳng chìa khóa của bạn trai xuống bồn cầu, để ngăn anh ta rời bỏ tôi! Tôi chẳng khác gì một phụ nữ bị bạo hành thể xác. Tôi không phải hứng những cái tát vào đầu vào mặt mỗi đêm, nhưng vì đôi cánh của tôi đã bị ghim chặt, tôi không thể tung bay. Bản thân tôi có thật nhiều ưu điểm, nhưng thiếu vắng một người đàn ông, tôi thấy mình chẳng là gì hết. Phải nhiều năm sau đó, tôi mới hiểu ra rằng tình yêu và sự thừa nhận tôi khao khát có được không thể tìm thấy ở đâu bên ngoài bản thân tôi.

Điều tôi biết chắc, thiếu vắng sự gần gũi thân mật không phải là xa cách; mà là coi nhẹ chính mình. Tất cả chúng ta đều cần đến những mối quan hệ làm phong phú thêm và khẳng định giá trị của mình. Nhưng một điều nữa, ấy là nếu bạn kiếm tìm ai đó để hàn gắn và hoàn thiện bạn – để gạt đi tiếng nói trong bạn vẫn thường thì thầm *Nhà người chẳng đáng một xu* – thì bạn chỉ đang hoài phí thì giờ. Tại sao? Vì nếu bạn vẫn chưa ý thức bản thân mình có giá trị, thì chẳng lời nào bạn bè, gia đình hay bạn đời của bạn nói ra lại có thể làm bạn tin như thế. Đấng Tạo hóa đã trao cho bạn trọn vẹn trách nhiệm với cuộc đời mình, và song hành với trách nhiệm ấy là một ưu ái tuyệt vời – khả năng trao tặng bản thân tình yêu thương, thông cảm, gần gũi thân thiết có thể bạn chưa nhận được hồi còn thơ bé. Bạn chính là người mẹ, người cha, người chị em, bạn bè, họ hàng, người tình tốt nhất bạn có thể có được trên đời.

Ngay lúc này đây, chỉ cần một lựa chọn nữa thôi, là bạn có thể tự coi bản thân như một con người mà cuộc đời đã sẵn tầm quan trọng cố hữu – nên hãy lựa chọn nhìn theo cách ấy. Bạn không phải mất thêm giây nào xoáy vào một quá khứ bị tước mất sự thừa nhận đáng lẽ ra bạn phải có được từ cha mẹ mình. Đúng thế, bạn xứng với tình yêu đó, nhưng giờ đây, bạn tặng tình yêu ấy cho bản thân để rồi tiến lên phía trước đều tùy thuộc nơi bạn. Hãy thôi trông chờ chồng bạn mở lời “Anh tôn trọng em,” hay con cái bạn nói rằng bạn là người mẹ tuyệt vời, hay một người đàn ông quyến rũ hỏi xin cưới làm vợ, hay một người bạn thân nào đó trấn an rằng bạn

Chìa khóa của mọi mối quan hệ chính là *giao tiếp*. Và tôi luôn cho rằng giao tiếp cũng giống như khiêu vũ vậy. Người này tiến lên một bước, người kia lùi lại một bước. Dù chỉ một bước hụt thôi cũng có thể khiến cả hai “đo sàn”. Và khi bạn nhận ra mình đang mắc phải cảnh đó – với vợ/chồng, với đồng nghiệp, bạn bè, con cái – tôi nhận ra rằng cách hay nhất là luôn hỏi người kia câu, “Bạn/anh/em/con thực sự muốn gì?” Thoạt tiên, có thể bạn sẽ thấy chút vắn vẹo vòng vo, rất nhiều những e hèm ừ hử, có thể có chút im lìm. Nhưng nếu bạn yên lặng đủ lâu để trả lời thành thực, tôi đảm bảo đó sẽ là một biến thể nào đó của những câu sau đây: “Tôi muốn được bạn quý trọng.” Hãy chìa ra bàn tay giao tiếp và thấu hiểu, rồi trao tặng ba từ quan trọng nhất mà ai trong chúng ta cũng mong nhận được: “Tôi nghe đây.” Tôi biết chắc mỗi quan hệ của bạn sẽ trở nên tốt đẹp hơn, nhờ đó.

Tôi chưa bao giờ là một người quảng giao. Tôi biết điều này nghe chừng đáng ngạc nhiên với hầu hết mọi người, nhưng cứ hỏi bất cứ ai hiểu rõ tôi mà xem, họ sẽ xác nhận đây là sự thật. Tôi luôn giữ những khoảng thời gian xả hơi cho riêng mình, cộng thêm nhóm bạn bè cực nhỏ mà tôi coi là gia đình mở rộng. Tôi sống ở Chicago suốt nhiều năm trước khi đột nhiên nhận ra rằng chỉ đếm trên đầu một bàn tay – mà vẫn thừa mấy ngón – số lần tôi đến thăm bạn bè, hẹn hò ăn tối hay chỉ đơn giản là đi chơi cho vui.

Tôi sống ở các khu chung cư kể từ khi rời khỏi nhà bố tôi. Ở đó tôi thường còn chẳng buồn làm quen với nhà đối diện, nói gì đến những hàng xóm chung tầng. Ai chả bận rộn, tôi tự nhủ thế. Nhưng đến năm 2004, không lâu sau nhận thức ấy, tôi chuyển tới một ngôi nhà – không phải chung cư, mà là nhà mặt đất – ở California, và một thế giới mới toanh mở ra với tôi. Sau bao năm sống trong mắt công chúng, đối thoại với một số nhân vật kỳ thú nhất thế giới – cuối cùng tôi cũng quảng giao thực sự. Lần đầu tiên trong quãng đời trưởng thành, tôi cảm thấy mình là thành viên của một cộng đồng. Ngay sau khi chuyển đến, lúc tôi đang đẩy xe hàng dọc theo giá ngũ cốc tại Von's, một phụ nữ tôi không hề quen biết dừng bước tôi lại và bảo, "Chào mừng cô đến với khu dân cư. Tụi tôi đều yêu khu này lắm, mong cô cũng vậy." Cô nói bằng vẻ chân thành đến nỗi tôi muốn bật khóc.

Vào khoảnh khắc ấy, tôi đã thầm đưa ra quyết định sẽ không đóng cánh cổng đời mình như cách tôi đã làm suốt bao năm sống ở thành phố, tự khép mình lại, thậm chí với cả cơ hội có một nhóm bạn mới. Giờ đây tôi sống ở một khu dân cư mà mọi người quen tôi và tôi cũng biết mọi người.

Đầu tiên, Joe và Judy mời tôi sang ngay nhà bên để ăn pizza do chính Joe làm và bảo một tiếng sau bữa ăn sẽ sẵn sàng. Tôi ngần ngừ chỉ một giây. Tôi xỏ đôi dép quai, chui vào bộ đồ nỉ và không trang điểm, cuối cùng tôi ở lại chơi cả buổi chiều. Trò chuyện vui vẻ ở nhà một người lạ, tìm ra những điểm chung, đúng là một địa hạt mới toanh với tôi – gần như là phiêu lưu mạo hiểm.

Kể từ đó, tôi đã dùng trà với nhà Abercrombie, sống cách tôi ba căn. Đến dự một bữa tiệc nướng ở sân sau tại nhà Bob và Marlene, tiệc hồ bơi tại nhà Barry và Jelinda, dùng martini vị dưa bên nhà Julie, góp mặt trong một bữa tụ họp ở vườn hồng nhà Sally. Tôi còn tham dự một bữa tiệc đầy đủ lễ nghi ở nhà Annette và Harold với nhiều bát chén muống nĩa hơn mức tôi có thể xoay sở, một cuộc thi chế biến món sườn (tôi xứng đáng giành chiến thắng, thế mà không được) tại nhà Mango. Tôi ngấm hoàng hôn và nhắm nháp đậu trắng tại nhà Nicholson, dự một đại tiệc ngoài trời dưới bầu trời sao cùng 50 hàng xóm khác ở nhà Reitman. Trừ hai vợ chồng nhà ấy, còn tôi biết tên tất cả mọi người. Nên, đúng vậy: Tôi đã trở nên *cực kỳ* quảng giao.

Và vì thế, cuộc sống của tôi có thêm một tầng mới mẻ, ngoài mong đợi. Tôi cứ ngỡ tôi đã hết tuổi kết thêm bạn bè. Nhưng thật ngỡ ngàng tốt độ, tôi lại nhận ra mình đang mong được hẹn hò tụ họp, cười nói, kết nối và đón nhận những người khác, như một thành viên trong cộng đồng. Điều đó đã mang lại ý nghĩa mới cho cuộc đời tôi, thứ cảm giác cộng đồng mà tôi thậm chí chưa từng biết mình thiếu vắng.

Điều tôi biết chắc, là mọi thứ xảy ra đều có lý của nó – và người lạ đến chào tôi ở tiệm tạp hóa với cảm xúc ấy khơi dậy một thứ: khả năng tôi có thể biến khu dân cư mới này thành một tổ ấm thực sự chứ không phải một chỗ trú ngụ mà thôi. Tôi luôn biết rằng cuộc đời đẹp hơn khi bạn biết chia sẻ. Nhưng giờ đây tôi nhận ra rằng cuộc đời ngọt ngào hơn khi bạn mở rộng vòng giao tiếp của mình.

Hãy cùng đối diện với sự thật này: Tình yêu là một chủ đề đã bị bàn tới bàn lui, làm quá, tầm thường hóa và kích thích hóa đến mức gây ra ảo tưởng ghê gớm về chuyện nó là gì và không phải cái gì. Đa số chúng ta đều không thể nhìn ra nó bởi ta đều có những ý niệm định trước xem nó là gì (hẳn là nó phải làm bạn ngã nhào nhào và khiến bạn chết giấc) và nên xuất hiện thế nào (trong dạng hình cao ráo, cân đối, hài hước, duyên dáng). Nên nếu tình yêu không lộ diện trong lớp vỏ bọc như ảo tưởng của riêng ta, ta không thể nào nhận ra nổi.

Nhưng đây là điều tôi biết chắc: Tình yêu ở khắp quanh ta. Hoàn toàn có thể yêu và được yêu, bất kể bạn ở đâu. Tình yêu tồn tại ở mọi dạng hình. Đôi khi tôi bước ra sân trước và tôi có thể cảm nhận tất cả cây cối đều rung rinh yêu thương. Tình yêu luôn có sẵn để đáp ứng khẩn cầu của ta.

Tôi đã chứng kiến quá nhiều phụ nữ (bao gồm cả tôi) choáng ngợp trước ý niệm yêu đương, tin rằng họ không thể hoàn thiện chừng nào họ tìm thấy ai đó khiến cuộc đời họ trọn vẹn. Bạn thử nghĩ mà xem, chẳng phải đây là một ý tưởng điên rồ ư? Bạn, chỉ mình bạn thôi, đã tạo thành một con người trọn vẹn. Và nếu bạn cảm thấy chưa hoàn chỉnh, thì chỉ một mình bạn phải lấp đầy mọi khoảng trống trái, vụn vỡ bằng tình yêu thương. Như Ralph Waldo Emerson đã nói, “Không ai có thể mang lại cho bạn bình yên, ngoài chính bạn.”

Tôi sẽ không bao giờ quên lần tôi dọn dẹp một ngăn kéo và tình cờ bắt gặp 12 trang giấy khiến tôi khựng lại. Đó là một bức thư *tình* tôi đã viết nhưng chưa bao giờ gửi (thật hù vía) đến một anh chàng tôi từng hẹn hò. Hồi đó tôi 29 tuổi, khốn khổ và mê một người này. Đó là 12 trang giấy rên rỉ và bám riết, thấm thiết đến nỗi tôi còn chẳng nhận ra chính mình. Và mặc dù tôi vẫn giữ nhật ký từ hồi 15 tuổi, tôi đã phải tổ chức nghi lễ thiêu riêng cho cái chúc thư mà tôi ngỡ rằng tình yêu này. Tôi không muốn nhìn bằng chứng ghi chép nào cho thấy tôi từng đáng khinh và xa rời bản thân đến nhường này.

Tôi đã chứng kiến quá nhiều phụ nữ từ bỏ bản thân vì những người đàn ông rõ ràng chẳng thêm đếm xỉa gì đến họ. Tôi đã chứng kiến quá nhiều phụ nữ bằng lòng với tí chút lòng thương. Nhưng giờ đây tôi biết rằng một mối quan hệ xây đắp từ yêu thương đích thực khiến ta *hài lòng*. Mối quan hệ ấy phải khiến bạn vui tươi – không phải thắng hoặc mà lúc nào cũng vậy. Nó không bao giờ đòi hỏi bạn phải lạc giọng, đánh mất cả tự tôn và kiêu hãnh. Và bất kể bạn 25 hay 65, thì mối quan hệ ấy vẫn đòi hỏi bạn phải bộc lộ toàn bộ con người mình – rồi bước ra, tràn đầy hơn thế.

Tình yêu đôi lứa không phải là thứ tình yêu duy nhất đáng để kiếm tìm. Tôi đã gặp quá nhiều người khao khát có tình yêu đôi lứa với ai đó, hòng mong được giải thoát khỏi đời sống thường nhật và cuốn vào niềm vui đôi lứa, trong khi khắp quanh ta nào trẻ em, láng giềng, bè bạn và cả những người lạ cũng mong mỗi có được ai đó để kết nối. Hãy nhìn quanh và để ý xem – cơ hội ở khắp nơi.

Ở khía cạnh khác, nếu bạn cảm thấy có xu hướng mở rộng trái tim, phóng hết tốc lực đến Xứ Sở Yêu Đường, hãy bắt đầu từ số một: Thể hiện sự đồng cảm, và chẳng bao lâu, bạn sẽ cảm thấy bản thân chuyển sang thứ gì đó sâu sắc hơn. Chẳng mấy chốc, bạn đã có thể mang lại cho những người khác niềm hạnh phúc của thấu hiểu, thấu cảm, quan tâm, và – tôi biết chắc – là tình yêu thương.

Gặp những đận khủng hoảng, tôi luôn phải kinh ngạc vì cách con người ta chìa ra những lời lẽ khích lệ. Tôi đã phải trải qua những giây phút tan nát thực sự trong đời – ai chẳng thế – nhưng tôi đã vượt qua được nhờ phước lành và tình yêu của bạn bè, những người luôn hỏi “Có việc gì mình giúp được không?” mà chẳng hề hay biết họ đã giúp tôi, chỉ bằng câu hỏi ấy. Tất cả những người tôi đã rất quen và cả những người tôi chưa từng gặp, trong những lúc gian nan, đã dựng cho tôi một cây cầu *ủng hộ*.

Tôi sẽ không bao giờ quên lần nọ, sau một đận trì trệ cực kỳ khó khăn vài năm trước, anh bạn BeBe Winans đã bắt ngờ chặn tôi lại. “Tôi đến để bảo cô một chuyện này,” anh nói. Và anh bắt đầu cất giọng hát một câu mà anh biết vốn là khúc ca tôn giáo yêu thích của tôi: “Con xin dâng hết thảy. Con xin dâng hết thảy. Hết thảy cho người, Đấng Cứu Thế lòng lành, con xin dâng hết thảy.”

Tôi ngồi lặng, nhắm mắt, và mở rộng lòng mình đón nhận món quà yêu thương và ca khúc này. Khi anh ngưng lời, tôi cảm nhận được sự buông xả mọi áp lực. Tôi mãi nguyện với tôi lúc này. Và lần đầu tiên trong nhiều tuần trời, tôi đã cảm nhận được sự bình yên thuần khiết.

Khi tôi mở mắt ra và gạt đi dòng lệ ứa, BeBe cười rạng rỡ. Anh bắt đầu cười cái điệu hì, hì, hì, há há rồi ôm chầm lấy tôi. Anh bảo: “*Cô bạn ơi, tôi chỉ đến để nhắc cho cô nhớ, cô không phải chịu đựng gánh nặng này một mình đâu.*”

Biết là có người quan tâm xem mọi chuyện của bạn thế nào – khi mọi chuyện không được ổn thỏa – đó chính là yêu thương. Tôi cảm thấy thật may mắn vì biết chắc điều này.

Tôi cứ ngỡ mình đã hiểu rất nhiều về tình bạn cho đến khi tôi bỏ ra 11 ngày chu du dọc đất nước trong một chiếc Chevy Impala cùng Gayle King. Chúng tôi chơi thân với nhau từ hồi hai đứa mới đôi mươi. Chúng tôi đã giúp đỡ nhau trong những nạn nguy khốn, đi nghỉ cùng nhau, xây dựng cuốn tạp chí của tôi cùng nhau. Mà vẫn còn khối điều phải học.

Vào dịp lễ Tưởng niệm Chiến sĩ trận vong⁽¹²⁾ 2006, chúng tôi lên đường “ngắm nước Mỹ, từ một chiếc Chevrolet.” Đó là một shot quảng cáo xưa lắm rồi. À vâng, tôi luôn nghĩ đây là một ý tưởng quyến rũ. Khi chúng tôi lái ra khỏi lối chạy xe nhà tôi ở California, tụi tôi cùng hát tương câu điệp khúc quảng cáo này, giọng rung hẳn hoi, rồi cười rũ rượi với nhau. Ba ngày sau, khoảng ở Holbrook, Arizona, tụi tôi chỉ lầu bầu giai điệu. Và đến Lamar, Colorado, năm ngày trên hành trình, chúng tôi đã không còn hát cùng nhau nữa.

Chuyến đi mệt chết người. Mỗi ngày, đều đặn sáu, rồi tám, rồi mười tiếng đồng hồ không gì cả, ngoài con đường cứ miên man phía trước. Khi Gayle cầm lái, cô khăng khăng muốn bật nhạc liên tục; tôi chỉ muốn im lặng. “Để được một mình với dòng suy tưởng,” đã trở thành một câu giễu nhại của tụi tôi sau này. Trong lúc cô nằng nằng hát hò rầm rĩ, tôi nhận ra là chẳng có bài nào cô nằng không biết. (Ai cô nằng cũng bảo là “ca sĩ yêu thích của tớ.”) Chuyện này thật khiến tôi điên đầu, chả khác nào cái khó chịu của bầu im lặng với cô bạn, mỗi khi tôi ở đằng sau tay lái. Tôi dần học cách kiên nhẫn. Và khi kiên nhẫn cạn đi, tôi mua đôi nút tai. Mỗi đêm, dùng chân ở một khách sạn mới, tụi tôi mệt lả nhưng vẫn đủ sức trêu chọc nhau. Tụi tôi cười chứng sợ đường nhập nhánh, chứng sợ cao tốc liên bang, và chứng sợ lại-vượt-một-xe-nữa của tôi. À, mà cả chứng sợ băng-quá-cầu nữa chứ.

Tất nhiên, Gayle sẽ kể với bạn bè rằng tôi chẳng phải một tay lái giỏi gì cho cam. Còn cô nằng thì là “xế xịn”, bắt cua ở trạm thu Pennsylvania dễ như bỡn, và vững vàng dẫn chúng tôi tới New York. Chỉ một trục trặc nhỏ: Lúc tụi tôi tới Pennsylvania, Gayle đeo kính áp tròng quá lâu làm mắt bị mỏi. Tụi tôi đến sát cầu George Washington, thở phào vì đã kết thúc quãng Cheetos đắng đặc cùng món tóp mỡ ở các trạm xăng. Trời đã nhá nhem, màn đêm sắp sập xuống. Gayle bảo, “Tớ không muốn nói với cậu vụ này đâu, nhưng tớ không nhìn được.”

“Ý cậu là sao, không nhìn thấy á?” Tôi cố hỏi với vẻ bình tĩnh.

“Đèn pha nào cũng có quầng sáng. Cậu có thấy quầng sáng không?”

“Ừừừừ, không, không có. *Cậu Có Thấy Vạch Kẻ Trên Đường Không?*” Giờ tôi đã hét toáng lên, mừng rỡ trong đầu dòng tiêu đề: NHÓM BẠN KẾT THÚC CHUYẾN ĐI TRONG VỤ ĐỤNG XE TRÊN CẦU GW. Có chỗ nào để tắt vào đâu, xe cộ thì đang phóng vèo vèo bên cạnh.

“Tớ biết cái cầu này rõ lắm,” cô bảo. “Cái đấy sẽ cứu ta. Tớ có kế hoạch này. Khi tụi mình đến trạm thu phí, tớ sẽ tắt xe lại, rồi tháo kính áp tròng ra, đeo kính vào.”

Còn xa mới đến trạm thu phí. “Tớ làm gì được chẳng?” Tôi hỏi, gần như hoảng loạn. “Cậu có cần tớ chỉ hướng cho cậu không?”

“Không, tớ sắp tông vào vạch trắng rồi đây này. Cậu lôi kính áp tròng ra rồi đeo kính vào cho tớ nhá?” Cô nằng pha trò. Hay ít nhất, tôi nghĩ cô nằng đang cố pha trò.

“Làm thế nguy hiểm lắm, mà không được ấy chứ,” tôi đáp.

“Thế mở điều hòa đi, tớ vã mồ hôi rồi,” cô nằng bảo.

Tụi tôi đều vã mồ hôi trên quãng đường tới trạm thu phí – rồi chạy an toàn vào New York. Chúng tôi chắc phải in áo phông với dòng chữ: TÔI ĐÃ SỐNG SÓT SAU CHUYẾN ĐƯỜNG DÀI.

Một điều tôi biết chắc, là nếu bạn có thể sống sót qua 11 ngày tại chốt chiến đấu tù túng chật hẹp cùng một người bạn mà vẫn bước ra tươi cười, đó chính là tình bạn đích thực.

Câu chuyện cô cún Sadie thân yêu đến với cuộc đời tôi ra sao đúng là đáng đi vào lịch sử: Tại một trại cứu hộ nhân đạo ở Chicago, cô cún nhảy lên vai tôi, liếm tai tôi, như thăm thì, “Làm ơn đón con về đi.” Tôi có thể cảm thấy cô nhóc đánh cược một cuộc đời mới với tôi.

Tôi cảm nhận mỗi kết nối lập tức với cô nhóc. Nhưng để đảm bảo tôi không bị mắc kẹt vì một thoáng yêu thương nhất thời, Gayle bảo, “Sao cậu không chờ đến mai xem cậu cảm thấy thế nào?” Nên tôi quyết định chờ đợi 24 tiếng đồng hồ. Ngày hôm sau, Chicago hứng một trận bão tuyết phủ trắng – không phải một ngày đẹp trời để rước chó con về nhà, tôi nghĩ bụng. Nhất là nếu bạn sống trong một tòa cao ốc. Khó mà rèn dạy trong nhà ở tận tầng 77, kể cả vào tiết trời nắng đẹp – chó con cần ra ngoài *rất nhiều* mới hiểu khi nào thì được ra ngoài (còn khi nào thì không).

Bất chấp tất cả, vợ chồng tôi vẫn đóng bộ mùa đông đang hoàng và dùng xe-bốn-bánh để băng qua thành phố. Để “nhìn lại lần nữa cho chắc,” tôi thề thốt. Cô nàng Sadie bé hạt tiêu nhất trong lứa đã đánh trúng tim tôi. Tôi sẽ biến cô nàng bé hạt tiêu này thành nhà vô địch.

Và một giờ sau chúng tôi đã có mặt ở Petco, sắm một chiếc cũi và tấm lót cho cún cưng, vòng cổ và dây dắt, cả thức ăn và đồ chơi cho cún nữa.

Thoạt đầu, cũi được đặt ngay cạnh giường. Cô cún vẫn nỉ non. Cả nhà chuyển cũi lên trên giường, ở chính giữa, để cô cún thấy tôi thật rõ – tôi muốn làm bất cứ việc gì có thể để giúp cô nàng tránh khỏi nỗi sợ xa cách trong đêm đầu tiên rời đàn. Thế mà rên rỉ ỉ ỏi còn nhiều hơn. Rồi ằng ằng thành tiếng hân hoan. Thế là tôi đón cô nàng ra khỏi cũi, để nó ngủ trên gối của mình. Tôi biết đây không phải cách dạy chó đúng đắn. Nhưng tôi vẫn cứ làm – đến mức Sadie tưởng *tôi* là chị em cùng đàn. Đến lúc tôi thức dậy vào buổi sáng hôm sau, cô nàng đã vui mồm vào vai tôi, là tư thế ngủ thoải mái nhất cho nó.

Năm ngày sau khi đưa Sadie về nhà, tôi đánh mất cả khả năng xét đoán sáng suốt và mềm lòng để mình bị thuyết phục nhận nuôi luôn cả anh em của Sadie, là Ivan. Trong vòng 24 giờ, cuộc đời thật huy hoàng: Ivan là bạn chơi cùng Sadie, tôi khỏi cần bận tâm. (Thật mừng tạm thời được giải thoát khỏi trò ném-bắt và thả cao su chút chít.)

Ivan có hẳn một ngày trọn vẹn nô đùa trong nắng cùng Sadie và hai con chó nòi Golden Retriever của nhà tôi là Luke và Layla. Rồi cậu nhóc bỏ ăn tối. Sau đó bắt đầu tiêu chảy, nổi tiếp là nôn trớ và tiêu chảy nặng hơn. Hôm ấy là thứ Bảy. Đến đêm thứ Hai, chúng tôi biết Ivan mắc chứng parvo^[13] khủng khiếp.

Tôi đã từng trải qua một đợt cùng bệnh parvo này 13 năm trước, với chú chó cocker nâu Solomon. Bệnh suýt làm nó mất mạng. Solomon phải nằm bệnh viện thú y suốt 20 ngày. Nó đã hơn một năm tuổi lúc mắc bệnh. Ivan thì mới 11 tuần tuổi. Hệ miễn dịch non nớt của Ivan không đủ khỏe để chống chọi bệnh tật. Bốn ngày sau khi chúng tôi đưa Ivan vào phòng cấp cứu, nó đã qua đời.

Sáng hôm ấy, Sadie cũng không chịu ăn. Mặc dù trước đây cô cún đã được xét nghiệm âm tính, tôi biết chắc là Sadie cũng mắc parvo rồi.

Thế là, cuộc vật lộn cố cứu sống cô cún bắt đầu. Nào truyền huyết tương. Kháng sinh. Men vi sinh. Và thăm nuôi hằng ngày. Tôi ước sao mỗi công dân trên đất nước này đều có chế độ chăm sóc y tế như cô cún nhỏ này được hưởng. Bốn ngày đầu tiên, tình trạng Sadie chỉ tệ đi. Đến một lúc, tôi bảo với bác sĩ thú y, “Tôi sẵn sàng để con bé ra đi rồi. Nó không phải chiến đấu khổ sở thế này nữa.”

Thế mà nó vẫn chiến đấu. Đến ngày hôm sau, lượng bạch cầu bắt đầu cải thiện, và hai ngày tiếp nữa, Sadie đã vui vẻ chén mấy mẩu thịt gà.

Không bao lâu sau, Sadie được về nhà, gầy gò và yếu ớt, nhưng sẵn sàng bắt đầu cuộc sống mới. Cuối cùng, cô cún đã hồi phục hoàn toàn.

Suốt thời gian Sadie và Ivan ở bệnh viện, tôi đã lo lắng, bồn chồn không ngơi và không ngủ nghe gì mấy – chẳng khác gì chuyện xảy ra với thành viên ruột thịt trong gia đình mình vậy. Đó là điều tôi biết chắc về những gì thú nuôi đại diện trong cuộc đời chúng ta: một sợi dây kết nối với chăm lo vô điều kiện. Và được đáp đền qua lại.

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

Khi bạn biến yêu thương mọi người trở thành câu chuyện đời mình, thì sẽ chẳng bao giờ có chương kết thúc, bởi di sản vẫn luôn được tiếp nối. Bạn trao ngọn đèn cho một người khác, để người ấy soi sáng cho biết bao người khác nữa. Và tôi biết chắc rằng trong đánh giá sau chót của đời ta – khi danh sách việc-cần-làm không còn nữa, khi mọi cuồng loạn đã kết thúc, khi hộp thư đến của email đã trống trơn – thì chỉ một thứ có giá trị trường tồn, là liệu ta có còn yêu thương kẻ khác, và họ có yêu thương ta hay không.

Lòng biết ơn

“Nếu lời nguyện cầu duy nhất bạn nói suốt cuộc đời là ‘Cảm ơn’, chỉ thế thôi đã là quá đủ.”

Meister Eckhart

Suốt bao năm tôi luôn cố xúi cho quyền năng và lạc thú của lòng biết ơn. Tôi duy trì một cuốn nhật ký biết ơn suốt một chục năm trời không gián đoạn – và thôi thúc tất cả những ai tôi quen biết làm việc tương tự. Rồi cuộc sống trở nên bận rộn hơn. Lịch trình hoạt động choán lấy tôi. Có đêm tôi vẫn mở nhật ký ra, nhưng nghi lễ viết ra năm điều tôi cảm thấy biết ơn mỗi ngày bắt đầu trượt đi.

Đây là những điều tôi cảm thấy biết ơn vào ngày 12 tháng Mười năm 1996:

1. Một cuộc chạy quanh Đảo Fisher ở Florida, có gió nhẹ giúp mình thư thái.
2. Chén món dưa mát lạnh trên băng ghế dưới trời nắng.
3. “Tám chuyện” thật lâu và sôi nổi với Gayle về cuộc hẹn “giấu mặt” với Quý ngài Đầu Khoai Tây.
4. Kem trái cây đựng trong ốc quế, ngọt đến nỗi mình liếm cả ngón tay.
5. Maya Angelou gọi điện để đọc cho mình nghe một bài thơ mới.

Mấy năm sau, khi tôi tình cờ gặp lại bài nhật ký ấy, tôi băn khoăn không hiểu tại sao tôi không còn cảm nhận được niềm vui từ những khoảnh khắc giản dị. Từ năm 1996, tôi đã tích lũy thêm tiền tài, trọng trách, của cải... tất cả, có vẻ như, đều tăng tiến vùn vụt – trừ niềm hạnh phúc của tôi. Làm thế nào mà tôi, có mọi lựa chọn và cơ hội, lại trở thành một trong số những con người chẳng bao giờ có đủ thời gian để cảm nhận niềm vui sướng? Tôi đã vươn mình về đủ các hướng, thế mà chẳng cảm nhận được gì cho đến nơi đến chốn. Chỉ quay cuồng bận rộn mà thôi.

Nhưng sự thật là, hồi năm 1996 tôi cũng bận rộn. Chỉ là tôi đưa lòng biết ơn lên làm ưu tiên thường nhật. Tôi băng qua mỗi ngày, kiếm tìm những điều để cảm thấy biết ơn, và luôn có thứ gì đó xuất hiện.

Đôi khi ta quá tập trung vào sự gian truân của việc phải trèo leo đến nỗi mất cả khả năng tỏ lòng biết ơn rằng ta có một ngọn núi mà trèo.

Cuộc sống của tôi vẫn bận rộn điên cuồng. Thế nhưng, giờ đây, tôi vẫn tiếp tục nuôi dưỡng lòng biết ơn vì có đủ sức bền để vững vàng tiến về phía trước. Và tôi quay lại ghi nhật ký (lần này, là bản điện tử). Bất kể khi nào có một khoảnh khắc đáng biết ơn, tôi đều ghi lại. Tôi biết chắc rằng trân trọng bất cứ thứ gì xuất hiện trong đời ta sẽ biến đổi hết thảy thế giới của ta. Bạn tỏa năng lượng và sản sinh thêm nhiều điều tốt đẹp cho bản thân, khi bạn ý thức về những điều bạn có, chứ không chú tâm vào những gì không-có.

Tôi biết chắc, rằng: Nếu bạn dành thời gian để tỏ chút lòng biết ơn mỗi ngày, bạn sẽ phải kinh ngạc trước những gì thu lại được.

“Nói cảm-ơn đi!” Nhiều năm về trước, những lời này của Maya Angelou đã xoay chuyển đời tôi. Lúc đó tôi đang nói chuyện điện thoại với bà, ngồi bệt trong phòng tắm, cửa đóng chặt còn nắp bồn cầu đập, tôi khóc không kìm nổi, đến nỗi lạc cả giọng.

“Dừng ngay!” Maya trách móc. “Dừng ngay lập tức và nói cảm-ơn!”

“Nhưng chị – chị không hiểu,” tôi sụt sùi. Đến bây giờ, tôi không tài nào nhớ nổi hồi đó có chuyện gì làm tôi tức tưởi đến thế, nó chỉ càng chứng tỏ điều mà Maya cố gắng khẳng định.

“Chị có hiểu,” bà nói với tôi. “Nhưng chị muốn em nói ra. Nói to vào. ‘Cảm ơn.’”

Ngần ngừ, tôi nhắc lại: “Cảm ơn.” Và rồi lậu bậu thêm vài lượt nữa. “Nhưng em phải nói cảm-ơn vì cái gì?”

“Em đang nói cảm-ơn,” Maya đáp, “vì niềm tin của em mạnh đến nỗi em không nghi ngờ chút nào, rằng bất kể khó khăn ra sao, em cũng đều sẽ vượt qua. Em đang nói cảm-ơn vì em biết rằng ngay cả giữa tâm bão, Chúa vẫn đặt một dải cầu vồng giữa tầng mây. Em đang nói cảm-ơn, vì em biết không có khó khăn nào gây ra lại sánh nổi với Đấng Tạo hóa của vạn vật. Hãy nói cảm-ơn!”

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

Lúc nào cũng nuôi lòng biết ơn chẳng phải việc dễ dàng. Nhưng lúc bạn cảm thấy cạn lòng biết ơn, lại chính là khi bạn khẩn thiết cần đến những gì lòng biết ơn có thể mang tới cho bạn: tầm nhìn. Lòng biết ơn có thể biến đổi bất cứ tình cảnh nào. Nó biến đổi rung động của bạn, chuyển đổi bạn từ năng lượng tiêu cực sang tích cực. Đó chính là cách nhanh chóng, dễ dàng và quyền năng nhất để tác động thay đổi đời bạn – điều này, tôi biết chắc.

Đây chính là món quà của lòng biết ơn: Để có thể cảm nhận được nó, cái tôi của bạn buộc phải lùi xuống thứ yếu. Thay vào vị trí của nó là lòng cảm thông và thấu hiểu lớn hơn. Thay vì cáu gắt, bạn chọn trân trọng. Và bạn càng biết ơn nhiều hơn, thì bạn càng có thêm nhiều thứ để cảm thấy biết ơn.

Maya Angelou thật đúng đắn. Cho dù bạn đang trải qua chuyện gì, bạn cũng sẽ chỉ làm một việc: khắc phục nghịch cảnh. Nó sẽ qua đi. Nên bây giờ, hãy nói cảm-ơn. Vì bạn biết rồi cầu vồng sẽ xuất hiện.

Thời gian và năng lượng tôi dành để nghĩ ngợi xem bữa ăn tiếp theo của mình ra sao là không thể tính nổi: nào sẽ ăn món gì, vừa ăn món gì, bao nhiêu calo hay gam chất béo chứa trong đồ ăn, rồi tôi phải tập tành bao nhiêu để đốt hết chỗ đó, rồi nếu tôi không chịu tập luyện, thì sẽ mất bao lâu để nó thể hiện ra thành cân thừa, vân vân và vân vân. Chuyện ăn uống dính chặt trong óc tôi suốt bao năm tháng.

Tôi vẫn còn giữ tấm séc tôi cắt cho bác sĩ tư vấn ăn kiêng đầu tiên của tôi – ở Baltimore, năm 1977. Hồi đó tôi 23 tuổi, 67 cân, cỡ 8, và tôi nghĩ mình béo phì. Bác sĩ khẹp tôi vào chế độ 1.200 kcal, và chưa đầy hai tuần, tôi giảm 4,5 cân. Hai tháng sau, tôi tăng lại 6 cân. Từ đó bắt đầu cái vòng bất mãn, cuộc tranh đấu với chính cơ thể. Với chính bản thân tôi.

Tôi tham gia vào hội ăn kiêng – đăng ký đủ các hội, nào Beverly Hills, Atkins, Scarsdale, kiêng Xúp Bắp Cải, và thậm chí là kiêng cả Chuối, Bánh Kẹp, và Trứng. (Chắc bạn tưởng tôi đùa. Tôi cũng mong thế lắm.) Điều tôi không hề hay biết, là mỗi lần ăn kiêng, tôi lại bỏ đổi cơ bắp của mình, làm chậm quá trình trao đổi chất, và sửa soạn để cơ thể tôi tăng cân thêm nữa. Khoảng đến năm 1995, sau gần hai chục năm loay hoay trời sụt, rớt cuộc, tôi cũng ý thức được rằng tỏ lòng biết ơn vì cơ thể của mình, bất kể thân hình ra sao, chính là mấu chốt để trao thêm yêu thương cho bản thân.

Nhưng dù tôi đã tạo ra mối liên hệ ấy về mặt lý thuyết, thì thực hành nó trong đời sống lại là chuyện khác. Phải mất tới sáu năm, sau sáu tháng loạn nhịp tim không rõ nguyên nhân, thì cuối cùng tôi mới thấm thía. Vào ngày 19 tháng 12 năm 2001, tôi viết trong nhật ký: “Một điều chắc chắn – ấy là bị loạn nhịp tim giữa đêm khiến mình thêm ý thức về niềm hạnh phúc được thức dậy vào buổi sáng, và thêm biết ơn về mỗi ngày.” Tôi không còn coi nhẹ trái tim mình và bắt đầu cảm ơn nó vì mỗi nhịp đập nó tặng tôi. Tôi say sưa với điều kỳ diệu ở trái tim: Trong suốt 47 năm sống trên đời, tôi chưa từng một lần chủ tâm hướng suy nghĩ về những gì trái tim mình vẫn thực hiện, là cung cấp ôxy cho phổi, gan, lá lách, và bộ não của tôi, từng nhịp từng nhịp một.

Suốt bao năm, tôi đã làm trái tim mình thất vọng, vì không hề ủng hộ nó như nó cần. Ăn uống vô độ. Căng thẳng vô độ. Làm việc vô độ. Chẳng trách khi tôi ngả lưng mỗi đêm, tim không thể ngừng đập rộn. Tôi tin là mọi thứ xảy ra trong đời ta đều có ý nghĩa nào đó, rằng mỗi trải nghiệm đều mang tới một thông điệp, chỉ cần ta chịu lắng nghe. Vậy nên, trái tim đập gấp gáp của tôi đang cố gắng nói với tôi điều gì? Tôi vẫn chưa biết câu trả lời. Nhưng chỉ đơn thuần đặt ra câu hỏi đó đã khiến tôi phải nhìn vào bên trong cơ thể mình và việc tôi đã không coi trọng nó như thế nào. Rằng mọi chế độ ăn kiêng tôi từng thực hiện chỉ bởi vì tôi muốn được vừa vặn với thứ gì đó – hoặc chỉ để mặc vừa đồ. Chăm sóc đến trái tim, nguồn sống của cơ thể, chưa từng là ưu tiên với tôi.

Tôi ngồi thẳng trên giường vào một buổi sáng nắng ráo đẹp trời và thốt lời thề nguyện sẽ yêu thương trái tim mình. Để đối xử với trái tim bằng thái độ tôn kính. Để nuôi nấng và nâng niu nó. Để nó làm việc và nghỉ ngơi. Và rồi một đêm khi tôi bước ra khỏi bồn tắm, tôi đưa mắt nhìn vào chiếc gương lớn. Lần đầu tiên, tôi không hề lao vào chỉ trích bản thân. Tôi thực sự cảm thấy nổi biết ơn ấm áp trước những gì tôi trông thấy. Tóc tôi tết gọn, không trang điểm, gương mặt sạch sẽ. Đôi mắt sáng rõ, đầy sức sống. Vai và cổ khỏe mạnh, vững chắc. Tôi biết ơn vì cơ thể tôi đang nung nấu.

Tôi thực hiện một lượt đánh giá từ-đầu-xuống-gót, và mặc dù còn vô khối điểm phải cải thiện, tôi không còn ghét bỏ bất cứ bộ phận nào của mình, kể cả những ngón mỡ. Tôi thầm nghĩ, *đây chính là cơ thể mi được trao tặng – hãy yêu thương những gì mi có*. Nên tôi bắt đầu thực lòng yêu gương mặt vốn sinh-ra-đã-thế của mình; các rãnh nhăn dưới mắt tôi có từ hồi lên 2 giờ đã hằn sâu hơn, nhưng đó là rãnh nhăn của riêng tôi. Cái mũi tẹt tôi đã từng cố nâng lên, khi tôi 8 tuổi, bằng cách đi ngủ với một cái kẹp quần áo cùng hai cục bông bự nhồi hai má, là cái mũi tôi đã lớn cùng. Đôi môi đầy đặn tôi thường phô ra khi cười chính là đôi môi tôi đã dùng để chuyện trò với hàng triệu người mỗi ngày – môi tôi phải đầy đặn mới được.

Trong khoảnh khắc ấy, khi tôi đứng trước gương, tôi đã trải qua “biến đổi về tâm linh/ là cái gốc dẫn tới phục sinh”, mà Carolyn M. Rodgers([14](#)) đã viết ở một trong những bài thơ tôi yêu thích, “Some Me of Beauty.”

Một điều tôi biết chắc: Không cần phải vật lộn với cơ thể bạn làm gì, khi bạn có thể dàn hòa đầy yêu thương và biết ơn với nó.

Tôi sống trong không gian của lòng biết ơn – và bởi thế, tôi đã được tưởng thưởng gấp triệu lần hơn thế. Thoạt đầu, tôi tỏ lòng biết ơn vì những thứ nhỏ nhất, và tôi càng biết ơn bao nhiêu, thì phần thưởng càng thêm dồi dào bấy nhiêu. Đó là bởi – chắc chắn – bạn tập trung vào cái gì, thứ đó sẽ mở rộng. Khi bạn tập trung vào những điều tốt đẹp trong đời mình, thì bạn càng tạo ra thêm nhiều nữa.

Ta đều nghe nói rằng cho đi còn hạnh phúc hơn nhận lại. Và, tôi còn biết chắc một điều: làm vậy còn vui nhiều hơn nữa. Không có gì khiến tôi hạnh phúc cho bằng một món quà được chĩn chu trao tặng và sướng vui đón nhận.

Tôi có thể thật lòng nói rằng mỗi món quà tôi từng trao đi đều đem lại cho tôi nhiều niềm vui, chí ít là vui ngang với người tôi tặng món quà ấy. Suốt bao năm, những món quà đó có thể là gửi một lá thư viết tay đến ai đó không hề chờ đợi nó. Hay gửi đi một loại kem dưỡng tôi vừa tìm ra, hay tặng một tập thơ có thất nơ thật đẹp. Bất kể món quà là gì chẳng nữa; điều quan trọng là bạn gửi gắm sự chân thành vào việc tặng quà bao nhiêu, để khi món quà trao đi, thì tâm hồn bạn vẫn còn vương vấn lại.

Cô bạn Geneviève của tôi có lần để một âu đầy những quả chanh vàng tươi còn nguyên cuống và lá, vừa hái từ vườn sau nhà cô, thắt một chiếc nơ xanh lục, ở ngay thềm cửa nhà tôi kèm một tờ giấy nhắn viết “Chào buổi sáng.” Món quà thật đẹp để chính ở vẻ giản đơn, đến nỗi lâu lâu sau khi những quả chanh đã héo quắt, tôi vẫn còn cảm nhận được tinh thần của món quà ấy mỗi lần tôi đi ngang chỗ hời đó âu chanh được đặt. Giờ đây tôi còn trưng một âu đựng đầy chanh để nhắc mình nhớ về món quà “Chào buổi sáng” ấy.

Có thể bạn đã biết chuyện về lần tôi tặng một loạt xe hơi trên chương trình của tôi. Pontiac G6. Đây là lần vui nhất của tôi trên truyền hình. Nhưng trước chương trình tặng quà lớn ấy, tôi ngồi trầm tư mặc tưởng trong tủ đồ tối đen, cố gắng an trú trong khoảnh khắc và ngăn mình lo lắng về bất ngờ lớn sắp sửa hé lộ. Với tôi, quan trọng là phải lấp đầy đám đông khán giả bằng những đối tượng thực sự cần có xe mới, như thế thì cảm giác phấn khích mới có ý nghĩa. Tôi muốn món quà ấy phải làm nổi bật điều cốt yếu, là sẻ chia những gì ta có. Tôi nguyện cầu điều đó, ngồi lặng trong bóng tối, giữa những giày và túi xách của tôi. Rồi tôi bước xuống cầu thang, đến trường quay, những lời nguyện cầu của tôi đã được đáp ứng.

Tự sâu thẳm, tôi là một cô gái thôn dã, sinh trưởng ở miệt nông thôn Mississippi, nơi nếu bạn không trồng trọt hay chăn nuôi (lợn hoặc gà), thì chẳng có gì mà ăn. Giúp bà nhổ củ cải ở vườn, rồi ngồi ở hiên nhà ngắt đậu, tách vỏ đậu, là một thói quen tôi vốn coi là sự thường.

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

Lần nào tôi cũng phải ngỡ ngàng: Gieo trồng thì ít ỏi, mà ta thu hái được thật nhiều. Thật ra, vấn đề của tôi là số lượng. Tôi không thể nào ăn cho hết, nhưng tôi không muốn bỏ đi bất cứ thứ gì tôi đã chứng kiến chúng lớn lên; vứt bỏ những thực phẩm bạn đã gieo trồng từ hạt giống chẳng khác nào vứt bỏ một món quà. Tôi sẵn lòng chia sẻ với hàng xóm láng giềng, thế mà rau củ vẫn cứ dồi dào thêm nữa.

Mọi thực phẩm ngon lành đều từ đất mà ra. Và bất kể bạn kiếm thực phẩm đó từ chợ nông sản, cửa hàng thực phẩm địa phương, hay ngay ở vườn sau nhà mình, thì một điều tôi biết chắc: Niềm vui thuần khiết của việc ăn uống lành mạnh thật đáng để ta nhắm nháp.

Có lần tôi xắt một trái đào tươi rói, ngọt ngào, mọng nước và ngát vị đào tuyệt trần đến nỗi tận lúc ăn trái đào, tôi vẫn nghĩ, *Không từ ngữ nào diễn tả cho xứng trái đào này – ta phải nếm nó thì mới hiểu được định nghĩa đích thực của “vị đào.”* Tôi nhắm mắt lại, một cách hay hơn để tận hưởng hương vị. Nhưng làm vậy cũng vẫn là chưa thỏa, nên tôi dành lại hai miếng cuối cùng để chia sẻ với Stedman, xem anh có xác nhận đánh giá của tôi về trái đào tuyệt nhất xưa nay không. Anh cắn miếng đầu tiên và thốt lên, “Ưừm, ừừm, ừừm... quả đào này gọi cho anh nhớ về thời thơ ấu.” Và vì thế, điều nhỏ bé ấy trở nên thật lớn lao, như mọi thứ đều như thế khi được san sẻ với tinh thần nâng niu trân trọng.

Tôi vẫn còn nhớ lần đầu tiên tôi phá bỏ thói quen chỉ tặng quà cho người thân trong nhà và bạn bè, để làm việc gì đó đáng kể vì một người tôi không quen biết. Hồi đó, tôi làm phóng viên ở Baltimore và phụ trách câu chuyện về một bà mẹ trẻ cùng các con cô, cả nhà đang gặp nạn gian truân. Tôi sẽ không bao giờ quên chuyện quay trở lại nhà họ, đưa cả gia đình tới siêu thị để mua áo khoác mùa đông. Họ biết ơn cử chỉ ấy quá đỗi, và tôi đã biết được rằng thật dễ chịu biết bao khi ta làm một việc bất ngờ cho ai đó trong cảnh cấp thiết.

Từ lần tặng quà hồi cuối thập niên 1970 đó, tôi có phước được ban cho khả năng tặng đi những món quà thực sự lớn – mọi thứ, từ ga trải bằng len cashmere cho tới các gói học phí đại học. Tôi còn tặng cả nhà cửa. Xe cộ. Chuyến du lịch vòng quanh thế giới. Dịch vụ trông trẻ tuyệt hảo. Nhưng món quà tuyệt nhất bất cứ ai có thể tặng, tôi tin, chính là tặng đi chính bản thân mình.

Ở bữa tiệc trưa mừng sinh nhật tuổi 50 của tôi, mỗi phụ nữ có mặt đều viết một bức thư ngắn, bày tỏ tình bạn giữa chúng tôi có ý nghĩa ra sao với cô. Tất cả các lá thư được cất vào một chiếc hộp bạc. Chiếc hộp đó vẫn chiếm một không gian quý giá trên tủ đầu giường tôi; những ngày tôi chẳng được vui vẻ, tôi lại rút một lá thư ra và để nó nâng đỡ tinh thần tôi.

Khoảng một năm sau đó, tôi chủ trì một dịp lễ hội cuối tuần để vinh danh 18 phụ nữ đóng vai trò làm cầu nối, phá bỏ các rào cản, cùng vài chục cô gái trẻ khác đã góp phần mở đường. Tôi gọi dịp đó là Đại Tiệc Huyền Thoại, và sau khi tiệc kết thúc, tôi nhận được thư cảm ơn từ tất cả các “quý cô” đã tham dự. Thư được viết kiểu chữ đẹp và đính chung vào thành một cuốn sách. Đó là một trong những tài sản quý giá nhất của tôi. Và chính món quà ấy đã gợi cảm hứng cho tôi ngay gần đây, khi một người bạn của tôi trải qua nạn khó khăn: Tôi gọi điện cho tất cả bạn bè cố gắng và nhờ họ viết cho cô một lá thư yêu thương, rồi sau đó tôi đóng thành một cuốn sách.

Tôi tặng món quà ấy cho một người khác, theo đúng cách ai đó đã tặng cho tôi. Và tôi biết chắc, rằng đó chính là điều chúng ta đang làm ở đây: Nối tiếp mãi việc trao tặng.

Bàn ngay kế tôi đang ồn ào xôn xao, chúc mừng một dịp đặc biệt – năm người phục vụ đang hát “Chúc mừng sinh nhật, Marilyn thân mến...” Mé bên này phòng chỗ tôi ngồi vỗ tay tán thưởng lúc Marilyn thổi tắt cây nến duy nhất cắm trên chiếc bánh nướng sôcôla người ta chia ra cho cô. Có người bảo tôi chụp ảnh chung cùng cả nhóm.

“Được chứ,” tôi đáp, và tự nhiên hỏi, “Marilyn bao nhiêu tuổi vậy?”, hỏi chơi chơi, không nhắm vào ai.

Cả bàn phá lên cười vẻ gượng gạo. Một người đáp, vờ giận dữ, “Không tin nổi cô lại hỏi câu đấy!”

Marilyn cúi đầu vẻ khiêm nhường và bảo tôi, “Tôi chả dám nói đâu.”

Đầu tiên tôi buồn cười, rồi hơi lù lịm lại. “Cô muốn có một tấm ảnh tôn vinh sinh nhật mình, mà lại không muốn nói mình bao nhiêu tuổi á?”

“À, tôi không muốn nói công khai ra í mà. Mấy tuần nay tôi nhọc cả người vì biết ngày này sắp tới. Nghĩ đến thôi tôi đã muốn bệnh rồi.”

“Cô muốn bệnh vì nghĩ là cô lại đánh dấu thêm một năm nữa, rằng mỗi âu lo, mỗi xung đột, mỗi thử thách, mỗi niềm vui, mỗi hơi thở mỗi ngày đều đang dẫn tới giây phút này, và giờ cô đã đến đây và cô đang ăn mừng nó – với một cây nến bé xíu – và cùng lúc, lại chối bỏ nó ư?”

“Tôi đâu có chối bỏ nó,” cô đáp. “Tôi chỉ không muốn mình 43 tuổi thôi.”

Tôi thở hắt ra, vẻ vờ kinh hãi. “Cô 43 tuổi á? Ôi trời, tôi hiểu vì sao cô lại không muốn ai biết chuyện đó rồi.” Tất cả mọi người lại phá lên cười, vẻ gượng gạo hết như ban nãy.

Tụi tôi chụp ảnh, nhưng tôi không khỏi miên man nghĩ về Marilyn và bạn bè của cô. Tôi còn nghĩ đến cả Don Miguel Ruiz, tác giả của một trong những cuốn sách tôi yêu thích, *The Four Agreements* (tạm dịch: *Bốn thỏa ước*). Theo như Don Miguel, “99% niềm tin ta lưu giữ trong trí óc mình chẳng là gì khác, ngoài dối trá, và ta tổn thương, chỉ bởi ta tin vào tất cả những dối trá ấy.”

Một trong những điều dối trá đó là tin tưởng, thực hành và củng cố rằng già đi nghĩa là xấu đi. Từ đó, ta phán xét bản thân và người khác, gắng sức duy trì những suy nghĩ bấy nay. Thế nên, tôi mới chủ tâm hỏi mọi phụ nữ nghĩ thế nào về chuyện “có tuổi”. Tôi đã hỏi khắp mọi người, từ Bo Derek[\(15\)](#) cho đến Barbra Streisand[\(16\)](#).

Ali McGraw[\(17\)](#) nói với tôi, “Thông điệp mà phụ nữ tầm tuổi tôi gửi tới những phụ nữ ở lứa tuổi tuyệt vời là 20 và 30, rằng ‘sắp sửa hết xuân thì rồi đấy.’ Dối trá trắng trợn.”

Beverly Johnson[\(18\)](#) nói, “Sao tôi lại phải cố giữ lấy thân hình tuổi đôi tám, trong khi tôi chẳng còn đôi tám và ai cũng biết tổng chuyện đấy rồi? Đây là một điều khai sáng với tôi.”

Còn sự thành thật của Cybill Shepherd[\(19\)](#) thì mang tới một thấu suốt tuyệt vời: “Tôi có một nỗi sợ ghê gớm, là khi tôi già đi, tôi sẽ không còn được quý trọng nữa.”

Nếu bạn đủ may mắn để già đi, như cách tôi nhìn nhận việc “có tuổi” (tôi vẫn hay nghĩ đến tất cả những thiên thần của thảm họa 11/9, những người đã chẳng thể đến được chặng này), có thật nhiều điều khôn ngoan có thể thu nhận được từ những người đang hân hoan đón mừng quá trình ấy bằng sự sống động, nhiệt huyết và duyên dáng.

Về khoản này, tôi có những người chỉ dạy tuyệt vời. Maya Angelou, thực hiện những chuyến diễn thuyết ở tuổi tám mươi mấy. Còn Quincy Jones[\(20\)](#), luôn hướng tới những vùng xa xôi trên thế giới để gây dựng những dự án mới. Sidney Poitier[\(21\)](#), một hình mẫu lý tưởng cho những gì tôi muốn trở thành nếu tôi sống đủ lâu – thì say sưa đọc mọi thứ có thể chạm tay vào, thậm chí viết cuốn tiểu thuyết đầu tiên của mình ở tuổi 85, vẫn không ngừng mở rộng những lĩnh vực hiểu biết của ông.

Chắc chắn rằng, ta sống trong một nền văn hóa ám ảnh với tuổi xuân, liên tục tìm cách nói với ta rằng nếu ta không còn trẻ trung, rạng rỡ và “quyến rũ,” thì ta chẳng là gì hết. Nhưng tôi từ chối tin vào cái nhìn méo mó như vậy về hiện thực. Và tôi sẽ không bao giờ nói dối hay chối bỏ tuổi tác của mình. Làm vậy chính là góp phần vào căn bệnh chung ngộp ngụa cả xã hội này – căn bệnh sống “ảo”.

Tôi biết chắc rằng chỉ có làm chủ những gì thuộc về mình, bạn mới có thể bước vào sự tròn vẹn của kiếp sống. Tôi cảm thấy tiếc cho bất cứ ai tin vào thứ cổ tích hoang đường rằng bạn có thể sống lại những gì đã qua. Cách để có được cuộc sống tốt đẹp nhất, chính là không chối bỏ. Là làm chủ mọi khoảnh khắc và nắm giữ nơi này, lúc này.

Bạn không còn là người phụ nữ của mười năm về trước, nếu bạn đủ may mắn, thì bạn cũng chẳng còn là người phụ nữ của mới hời năm trước. Toàn bộ ý nghĩa của việc “có tuổi”, như tôi thấy, chính là thay đổi. Nếu ta cho phép, những trải nghiệm có thể liên tục dạy cho ta hiểu về bản thân. Hãy trân trọng nó. Hãy nâng niu đầy tôn kính. Và tôi cảm thấy biết ơn mỗi năm tuổi tôi may mắn có thêm.

Tôi chưa từng lường trước sẽ thực hiện chương trình Oprah suốt 25 năm ròng. Lúc được 12 năm, tôi đã tính chuyện sẽ đi đến kết thúc. Tôi không muốn trở thành một cô nàng nấn ná quá lâu ở bữa tiệc. Tôi kinh khiếp cái suy nghĩ lưu lại quá mức được đón chào.

Rồi tôi tham gia bộ phim *Beloved*, khắc họa một nô lệ trước đây nếm trải tự do vừa mới giành được. Vai diễn ấy thay đổi cách tôi nhìn nhận về công việc của mình. Sao mà tôi, một kẻ được ông bà tổ tiên trao tặng những cơ may không thể tưởng nổi, lại dám nghĩ rằng mình đã mệt đến nỗi từ bỏ? Nên tôi gia hạn hợp đồng thêm 4 năm nữa. Rồi thêm 2 năm nữa.

Đến cột mốc 20 năm, tôi gần như chắc chắn rằng cuối cùng cũng đến đúng thời điểm chấm dứt mọi việc. Đó chính là lúc tôi nhận được e-mail từ Mattie Stepanek.[\(22\)](#)

Mattie là một cậu bé 12 tuổi mắc chứng loạn dưỡng cơ[\(23\)](#) dạng hiếm, từng xuất hiện trên chương trình của tôi và lập tức trở thành một người bạn đáng mến. Chúng tôi trao đổi e-mail thường xuyên và chuyện trò trên điện thoại bất cứ khi nào có thể. Cậu bé khiến tôi bật cười. Và đôi khi cả khóc nữa. Nhưng thường nhất, là cậu khiến tôi cảm thấy mình “con người” hơn, thực tại hơn và có thể trân trọng ngay cả những thứ nhỏ nhất.

Mattie đã chịu quá nhiều đau đớn từ khi còn nhỏ, ra ra vào vào bệnh viện, thế mà chẳng mấy than phiền. Khi cậu bé nói, tôi lắng nghe. Và vào tháng Năm năm 2003, trong lúc tôi đang con vật vớ quyết xem có kết thúc chương trình hay không, Mattie chính là tác lực nổi bật thay đổi suy nghĩ của tôi. Sau đây là lá thư cậu bé đã viết cho tôi:

Bác Oprah yêu quý,

Chào bác, cháu, Mattie... chàng trai của bác đây mà. Cháu đang cầu trời và mong sẽ được về nhà vào dịp lễ Tưởng niệm Chiến sĩ trận vong. Chưa chắc chắn lắm, nên cháu không kể với nhiều người. Có vẻ như mỗi lần cháu cố gắng được về nhà, thì lại có chuyện không hay xảy ra. Các bác sĩ thì không thể “chữa” cho cháu được rồi, nhưng họ đồng ý để cháu về nhà. Mà bác chớ lo, cháu không phải “về nhà để yên nghỉ” hay kiểu thế đâu. Cháu về nhà vì các bác sĩ không thể làm thêm gì ở đây nữa, mà nếu cháu lành bệnh, ấy là bởi trời cho cháu lành bệnh, còn nếu không, thì thông điệp của cháu đã đến rồi và đã tới lúc cháu lên Thiên đường. Bản thân cháu hy vọng rằng thông điệp của cháu vẫn cần cháu làm điệp sứ thêm lâu lâu nữa, nhưng chuyện đó hoàn toàn nằm trong tay Chúa quyết. Mà dù có thế nào... Giờ cháu chỉ cần truyền máu mỗi lần một tuần, nên cũng đỡ hơn. Mà nghe hơi kỳ quặc, nhưng cháu nghĩ thật tuyệt, là cháu có máu và tiểu cầu từ nhiều người đến vậy. Làm cháu kết nối với thế giới theo kiểu nào đó, ấy là một điều đáng hãnh diện lắm chứ.

Cháu biết là bác đang dự định dừng chương trình của bác vào dịp kỷ niệm tròn 20 năm. Theo ý kiến của cháu thì bác nên chờ đợi để kết thúc chương trình hằng ngày của bác vào dịp kỷ niệm tròn 25 năm. Để cháu giải thích bác nghe tại sao nhé. Hai-mươi-lăm thì có lý với cháu hơn, một phần vì cháu mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) mà 25 lại là con số hoàn hảo. Đây là một số bình phương hoàn hảo, tượng trưng cho một phần tư của cái gì đấy, chứ không phải một phần năm như 20. Mà nữa, khi cháu nghĩ đến số 25, nhất là với chuyện nghỉ hưu hay hoàn thiện, thì vì nguyên cớ gì đấy, đầu óc cháu lại ngập tràn những màu sắc tươi tắn và vẻ hồi xuân của sự sống. Cháu biết nghe hơi kỳ quặc, nhưng thật thế. Bác đã tạo nên lịch sử theo rất nhiều cách, những cách tuyệt vời và đẹp đẽ, vậy tại sao lại không làm cho lịch sử lớn lao hơn nữa, bằng cách duy trì một chương trình với giá trị phi thường làm rung động và khích lệ thật nhiều người suốt một phần tư thế kỷ? Cháu sẽ để bác được thoải mái suy nghĩ chuyện này. Và tất nhiên chỉ là ý kiến của riêng cháu thôi, nhưng đôi lúc cháu lại có linh cảm về mọi việc, cháu cũng có linh cảm về chuyện này. Cháu nghĩ điều đó tốt lành với thế giới, và với cả bác nữa.

Cháu yêu bác và cháu biết bác yêu cháu,

Cháu Mattie

Như nhiều người quen tôi vẫn biết, là tôi cũng “đôi lúc có linh cảm về mọi việc,” và bản năng

mách bảo tôi hãy chú ý đến cậu nhóc thiên thần này, một người tin rằng tôi là một điệp sứ cho thời chúng ta.

Bằng cách nào đó, mà mọi sự thật rõ ràng với cậu bé, ngay từ hồi năm 2003, rằng cả về mặt tình cảm và tinh thần, tôi đều chưa sẵn sàng đưa giai đoạn này của sự nghiệp đến hồi kết thúc.

Khi tôi rút cuộc đã sẵn sàng cho chương tiếp theo, tôi tiến lên không hề hối tiếc – chỉ toàn phước lành và biết ơn. Và bất kể thiên đường có ở chốn nao, tôi biết chắc rằng Mattie hiện diện nơi đó.

Mỗi sáng khi tôi vén rèm để ngắm nhìn ngày mới lần đầu tiên, bất kể ngày hôm ấy trông ra sao đi nữa – có mưa, sương mù, trĩu mây, hay tươi nắng – trái tim tôi lại dội lên niềm biết ơn. Tôi lại có thêm một cơ hội nữa.

Trong những khoảnh khắc tuyệt vời và tệ hại nhất, tôi đều biết chắc, rằng cuộc đời này là một món quà. Và tôi tin rằng bất kể ta sống ở đâu, hình dong thế nào hay ta kiếm sống cách gì, khi xét đến chuyện cái gì là quan trọng – những gì khiến ta cười và khóc, khổ đau và khao khát, vui sướng và hân hoan – ta đều chia sẻ cùng một trái tim như nhau. Ta chỉ lấp đầy nó bằng những thứ khác nhau. Sau đây là 15 thứ mà tôi yêu thích:

1. Trồng rau trong vườn của tôi.
2. Làm món bánh kẹp chanh-việt quất vào sáng Chủ nhật cho anh Stedman. Chưa khi nào thôi làm cho chồng tôi vui sướng – cứ như anh luôn là cậu nhóc 7 tuổi vậy.
3. Một châu thả dây nhảy nhót tung bừng ở bãi cỏ trước nhà với cả đàn chó của tôi.
4. Một ngày mưa, không khí lành lạnh, một ngọn lửa cháy rực trong lò sưởi.
5. Hái rau từ vườn nhà.
6. Một cuốn sách tuyệt hay.
7. Đọc sách báo ở chốn yêu thích nhất quả đất của tôi: dưới tán sồi.
8. Nấu nướng từ các món rau củ vườn nhà.
9. Ngủ nướng đến lúc nào muốn thức dậy.
10. Thức dậy trong tiếng riu rít không-phải-của-Twitter: mà là chim chóc thật.
11. Một châu tập tành thật nặng, cả cơ thể đều hít thở.
12. Ăn các món từ rau củ vườn nhà.
13. Tĩnh lặng.
14. Tận hưởng bầu không khí im lặng.
15. Nghi thức thường nhật: thực hành biết ơn. Mỗi ngày tôi tạ ơn đời bằng cách đếm những điều may mắn mình có được.

Khả năng

“Tung cánh bay, chiếm giữ bầu trời, nhìn ngắm những gì chưa từng thấy; chệch hướng, lạc đường, nhưng hãy cứ vươn cao.”

Edna St. Vincent Millay

Làm thế nào để có thể nhận biết những tiềm năng của mình trọn vẹn hơn? Đó là câu hỏi tôi vẫn đặt ra với bản thân, nhất là những lúc ngắm ngó xem cuộc sống của mình tiếp theo sẽ ra sao.

Trong mọi công việc tôi từng đảm trách và mỗi thành phố tôi từng sinh sống, tôi biết khi trưởng thành đã đến lúc mình ra đi. Đôi khi việc ra đi khiến tôi khiếp sợ. Nhưng nó luôn dạy tôi rằng ý nghĩa đích thực của quả cảm chính là hãy cứ sợ hãi, và rồi, dù đầu gối có va lập cập, thì cũng cứ bước ra. Hành động thật quả quyết chính là cách duy nhất để tiến đến tầm nhìn kỳ vĩ nhất mà vũ trụ định đoạt cho bạn. Còn nếu bạn để nỗi sợ hãi lấn lướt, nó sẽ khiến bạn hoàn toàn bất động. Và một khi đã nắm thóp được bạn, nỗi sợ sẽ chiến đấu tới cùng để ngăn cản bạn đạt tới đa tiềm năng của mình.

Điều tôi biết chắc là đây: Dù bạn sợ điều gì nhất, bản thân điều đó không hề có sức mạnh – chính nỗi sợ của bạn mới nắm sức mạnh trong tay. “Điều gì đó” đâu thể chạm tới bạn được. Nhưng nỗi sợ hãi bên trong có thể tước cuộc sống khỏi tay bạn. Mỗi lần bạn bó tay thúc thủ trước nó, bạn đánh mất sức mạnh, trong khi nỗi sợ thì giành được. Đó chính là lý do bạn buộc phải quyết định rằng bất kể còn đường phía trước có chông gai thế nào, bạn cũng sẽ xô đổ nỗi âu lo và tiếp tục dẫn bước.

Vài năm về trước, tôi luôn viết một câu hỏi này trong nhật ký mỗi ngày: “Mình sợ hãi điều gì?” Qua thời gian, tôi nhận ra rằng mặc dù bề ngoài tôi thường có vẻ dũng cảm, nhưng phần lớn nội tâm của tôi sống trong ngục tù tâm tối. Tôi sợ người khác không thích mình. Tôi sợ nếu tôi nói “không” với mọi người, họ sẽ chối bỏ tôi. Mọi điều tôi làm, suy nghĩ, cảm nhận, nói năng, hay thậm chí ăn vào đều có dính dáng tới nỗi sợ hãi tôi mang theo mình – và tôi cho phép nó ngăn cản tôi biết được mình thực sự là ai.

Bác sĩ Phil^[24] thường bảo rằng bạn không thể thay đổi những gì bạn không chịu thừa nhận. Trước khi tôi có thể thách thức nỗi sợ hãi của mình và bắt đầu thay đổi những gì tôi vốn tin về bản thân mình, tôi buộc phải thừa nhận, rằng, đúng, lúc nào tôi cũng bị sợ hãi – rằng nỗi sợ của tôi là một dạng cầm tù nô lệ. Tác giả Neale Donald Walsh nói, “Chừng nào bạn vẫn còn lo lắng xem người khác nghĩ gì về mình, thì bạn vẫn bị họ chế ngự. Chỉ khi nào bạn không còn đòi hỏi sự đánh giá từ bên ngoài bản thân, thì khi đó, bạn mới làm chủ được chính mình.”

Đúng là, khi bạn thu hết lòng can đảm để bỏ phiếu đánh giá bản thân, khi bạn dám bước ra, cất tiếng nói, biến đổi bản thân, hay đơn thuần là làm việc gì đó vượt ngoài những điều người ta vẫn gọi là “quy chuẩn thông thường”, kết quả không phải lúc nào cũng làm ta dễ chịu. Bạn có thể lưỡng lự rất nhiều trở ngại. Bạn có thể sẽ trượt ngã. Người ta có thể bảo là bạn điên khùng quẩn trí. Đôi khi có cảm giác như cả thế giới đang nhất tề đứng dậy bảo cho bạn biết bạn không thể trở thành thế này thế kia, hay không thể làm việc này việc nọ. (Thậm chí, người ta còn buồn lòng khi bạn vượt qua những kỳ vọng hạn hẹp mà họ luôn đặt ra với bạn.) Và trong những phút giây yếu đuối, nỗi sợ hãi và nghi ngại bản thân của bạn có thể khiến bạn nao núng. Có thể bạn còn kiệt sức đến nỗi muốn từ bỏ. Nhưng những tình cảnh thay thế thậm chí còn tệ hơn: Một lúc nào đó, có thể bạn còn nhận ra bản thân đang mắc kẹt trong một lối mòn khổ khổ suốt bao năm trời. Hay bạn có thể mất quá nhiều ngày tháng héo hon đợi chờ trong tiếc nuối, chỉ băn khoăn nghĩ ngó hoài hoài, *Đời mình đáng lẽ sẽ thế nào nếu mình chẳng quá bận tâm về những gì người khác suy nghĩ?*

Và sẽ thế nào, nếu bạn quyết định, ngay bây giờ, rằng bạn sẽ thôi không còn để nỗi sợ hãi ngăn trở mình? Sẽ thế nào, nếu bạn học cách chung sống với nó, để cưỡi trên ngọn sóng của nó tới những đỉnh cao bạn chưa từng biết rằng có tồn tại? Có thể bạn sẽ khám phá ra niềm vui từ việc tắt lạng những mong muốn người khác đặt ra ở bạn và, cuối cùng, chú ý đến những gì mà chính bạn cần. Và, học được rằng, sau rốt, bạn không có gì cần chứng tỏ với bất cứ ai, ngoài bản thân mình. Đó chính là ý nghĩa đích thực của việc sống không sợ hãi – và không ngừng vươn tới cuộc sống tốt đẹp nhất cho mình.

Thước đo thực sự cho lòng can đảm của bạn, không phải ở chỗ bạn có đạt được mục tiêu hay không – mà là liệu bạn có thể đứng lên lần nữa, bất kể thất bại bao nhiêu lần hay không. Tôi biết việc đó chẳng dễ dàng gì, nhưng tôi cũng biết chắc, rằng có đủ can đảm để đứng dậy và theo đuổi những giấc mơ điên rồ nhất sẽ tặng cho cuộc đời của ta phần thưởng hậu hĩnh nhất, và cuộc phiêu lưu tuyệt vời nhất trên đời. Và điều gì là thực sự điên rồ? Chính là, ngay bây giờ, bất kể bạn đang ở đâu, thì, chỉ còn một lựa chọn duy nhất nữa thôi, là bạn đã đến được một khởi đầu mới mẻ rồi.

Một trong những khoảnh khắc làm nên con người tôi xuất hiện hồi năm lớp Ba – cái hôm một bài cảm nhận sách mà tôi trình bày nhận được lời khen của giáo viên, khiến cho các bạn cùng lớp phải thì thào hâm hực, “Nó tưởng nó thông minh lắm đấy.” Suốt bao nhiêu năm sau đó, nỗi sợ lớn nhất của tôi chính là bị người khác nghĩ mình ngạo mạn. Theo cách nào đó, chính cân nặng cũng là một lời xin lỗi của tôi đối với thế gian – cách để tôi nói rằng, “Thấy chưa, tôi thật sự không nghĩ tôi giỏi giang hơn mọi người đâu.” Điều cuối cùng tôi mong muốn chính là những hành động của mình khiến tôi thể hiện trọn vẹn bản thân.

Thoạt tiên, khi còn nhỏ, hầu hết chúng ta đều được dạy phải khiêm nhường trước những lời khen, phải ngại ngần trước những thành tựu của chính mình. Ta gắng để ngang tầm với gia đình và bạn bè bằng cách hạ thấp sự xuất sắc của mình. Ta bằng lòng với ghế hành khách trong khi ta khát khao cầm lái. Đó là lý do tại sao quá nhiều người trong chúng ta tự nguyện giấu đi ánh sáng của mình khi trưởng thành. Thay vì được lấp đầy bằng mọi đam mê và mục đích cho phép ta cống hiến hết mình cho thế giới, ta rút rỗng bản thân trong nỗ lực hồng tắt lạng những lời chỉ trích chĩa vào ta.

Sự thực là những người chê ỏng chê eo trong đời bạn chẳng bao giờ được mãn nguyện hoàn toàn. Bất kể bạn ẩn mình hay tỏa sáng, họ đều luôn cảm thấy bị đe dọa vì họ không tin rằng *chính họ* đã đủ đầy tròn vẹn. Nên khỏi cần để ý tới họ. Mỗi lần bạn đè nén phần nào đó trong mình hay cho phép người khác coi thường bạn, thì bạn đang phớt lờ cuốn hướng dẫn hoạt động dành cho chủ sở hữu mà Đấng Tạo hóa đã trao cho bạn. Điều tôi biết chắc là đây: Bạn được tạo dựng nên, không phải để co nhỏ lại, mà để bùng nổ to lớn hơn. Rực rỡ hơn. Phi thường hơn nữa. Để tận dụng mỗi giây mỗi phút, lấp đầy thêm nữa bản thân mình.

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

Mỗi hành động, suy nghĩ, và cảm xúc đều được thúc đẩy bởi một mục đích, và mục đích đó chính là nguyên nhân tồn tại song song với một tác động. Nếu ta dự phần vào nguyên nhân, thì không thể nào ta lại không dự phần vào tác động. Theo cách sâu sắc nhất, ta nắm giữ trách nhiệm với mọi hành động, suy nghĩ và cảm xúc của ta, tức là, cho mọi mục đích của ta... Chính vì thế, sáng suốt nhất, là ta nhận thức được thật nhiều mục đích, thể hiện kinh nghiệm của ta, để lọc ra xem mục đích nào thì sản sinh ra tác động nào, và để lựa chọn những mục đích của ta tùy thuộc vào những tác động mà ta mong muốn sản sinh.

Với tôi, đó là một đoạn văn thay đổi cuộc đời. Tôi đã ý thức được, từ rất lâu, rằng tôi chịu trách nhiệm với chính cuộc đời mình, rằng mọi lựa chọn đều sinh ra một hệ quả nào đó. Nhưng thường thì những hệ quả ấy dường như đều chệch hẳn với những kỳ vọng của tôi. Đó là bởi tôi kỳ vọng một đằng nhưng lại nhằm chủ đích một nẻo. Lấy ví dụ, chủ đích luôn cố gắng làm vừa lòng mọi người của tôi, sản sinh một hệ quả không mong muốn: Tôi thường cảm thấy bị lợi dụng và coi là công cụ, còn mọi người thì bắt đầu mong muốn nhiều, nhiều, nhiều hơn nữa từ tôi.

Nhưng nguyên tắc về chủ đích đã giúp tôi nhận ra rằng vấn đề không phải ở phía mọi người – mà là ở tôi. Tôi quyết định chỉ làm những việc xuất phát từ chính con người tôi – và chỉ làm những việc mà tôi vui lòng làm vì người khác.

Điều tôi biết chắc, bất kể tình cảnh của bạn ngay lúc này ra sao, bạn đều góp vai trò quan trọng trong việc tạo dựng nó. Với mỗi trải nghiệm, bạn lại xây dựng cuộc sống của mình, từng suy nghĩ, từng lựa chọn. Và bên dưới mỗi suy nghĩ và lựa chọn ấy, ẩn chứa chủ đích sâu xa nhất của bạn. Đó là lý do tại sao, trước khi đưa ra bất cứ quyết định nào, tôi đều đặt cho mình một câu hỏi then chốt: *Chủ đích thật sự của mình là gì?*

Kể từ khi đọc đoạn văn trong *The Seat of the Soul*, tôi đã bao lần thấy được rằng, biết câu trả lời cho câu hỏi đó có thể trở thành nguồn động lực dẫn dắt ta như thế nào. Điều ngược lại cũng đúng. Khi bạn không xem xét thấu đáo chủ đích của mình, kết cục thường là bạn gặp phải những hệ quả ngăn trở bước tiến của bạn. Suốt bao năm trời, tôi đã chứng kiến quá nhiều cặp đôi duy trì tình trạng hôn nhân trong khi đáng ra không nên thế, đơn giản vì mục đích của họ chỉ là đủ vợ đủ chồng cho xong, chứ không phải được hạnh phúc thỏa nguyện. Và cuối cùng, mỗi cặp trong số đó đều chỉ có một mối quan hệ không hề đếm xỉa gì đến tình thân, sự trưởng thành, hay xây dựng một cuộc sống vững vàng.

Nếu bạn cảm thấy bế tắc trong cuộc đời mình và muốn tiến lên phía trước, hãy bắt đầu từ chỗ cân nhắc kỹ càng những động cơ trước đây của bạn. Hãy nhìn thật kỹ – tôi đã học được rằng những mục đích thật nhất của tôi lại thường ẩn trong bóng tối. Hãy tự hỏi mình: *Những chủ đích của mình đã sản sinh ra các kinh nghiệm mình có lúc này ra sao? Và nếu mình thay đổi chủ đích của mình, mình sẽ tạo ra những hệ quả khác như thế nào?* Khi bạn đưa ra những lựa chọn tôn trọng con người chân thực trong bạn, bạn sẽ nhận được đích xác những gì cuộc sống vốn định đoạt cho bạn – cơ hội vươn tới tiềm năng cao nhất ở trong bạn.

Tôi luôn có mối quan hệ tuyệt vời với tiền bạc, kể cả khi tôi chẳng mấy dính dáng đến nó. Tôi chưa từng sợ rằng mình không có tiền và cũng chẳng bao giờ ám ảnh với những gì mình đã có. Như hầu hết mọi người, tôi có thể nhớ được từng đồng lương tôi kiếm ra. Tôi đoán chừng ta nhớ được vì đồng lương giúp xác định giá trị của dịch vụ mà ta cung cấp – và, thật không may cho một số người, là cả giá trị họ tự áp vào bản thân mình.

Lần đầu tiên tôi nhận ra giá trị bản thân không phải ở đồng lương mình kiếm ra là khi tôi 15 tuổi và kiếm được 50 xu một giờ tiền công trông coi lũ trẻ om sòm nhà bà Ashberry, cả dọn dẹp sau khi bà lười gần như tất tât áo quần từ trong tủ ra cứ mỗi lần chung diện. Phòng ngủ của bà Ashberry trông cứ như cảnh tượng bán tháo cuối-ngày, vớt-vát-cứ-chót ở Macy's vậy, nào giày dép cùng vòng cổ và váy vóc màu mè sặc sỡ vương vất khắp nơi. Ngay trước khi mở tung cánh cửa (mà không hề để lại tí chút thông tin nào là bà sẽ đi đâu hay có thể liên lạc cách nào), bà ta đều bảo, “Ờ, mà nhân tiện, cưng ời, cháu không phiền nếu lau dọn thêm chút chút chứ?” À, vâng, đương nhiên là tôi có phiền, và lần đầu tiên tôi “lau dọn,” tôi đã làm cực tốt, tôi cứ chắc mẫm thế nào bà Ashberry cũng trả công thêm khi bà thấy tôi không chỉ dọn mỗi phòng bà mà cả phòng bọn trẻ nữa. Bà chẳng hề làm vậy. Nên tôi rời đi và tìm một công việc chi trả cho tôi nhiều hơn – một công việc mà tôi cho rằng nỗ lực của tôi được tôn trọng.

Có một cửa hàng đồng giá không xa tiệm của bố tôi, và tôi được thuê làm ở đấy với mức lương 1,5 đô-la một giờ. Việc của tôi là sắp xếp mọi thứ cho chỉnh chu, bày hàng lên giá, gấp tất. Tôi không được phép làm việc thu ngân hay nói chuyện với khách hàng. Tôi ghét việc đấy. Làm được hai tiếng đồng hồ, tôi đã nhận ra mình đang đếm từng phút đến giờ ăn trưa, rồi đến lúc nghỉ việc. Ngay từ hồi mới 15 tuổi, tự trong tâm hồn, tôi đã biết đây không phải cách để sống, hay kiếm tiền. Tôi thấy chán ngán hơn mọi thứ tôi từng cảm thấy trước giờ. Nên sau ba ngày, tôi thôi việc và đến làm ở tiệm của bố tôi – *không* có lương. Tôi cũng không thích làm việc ở đấy, nhưng chí ít tôi cũng được nói chuyện với mọi người và không cảm thấy linh hồn tôi kiệt quệ từng giờ. Nhưng, tôi cũng biết rằng dù bố tôi có mong mỗi tha thiết chừng nào, thì cửa tiệm ấy cũng không bao giờ trở thành một phần trong cuộc sống tương lai của tôi.

Đến năm tôi 17 tuổi, tôi đã làm việc ở đài phát thanh, kiếm 100 đô-la một tuần. Và đó là thời điểm tôi dần hòa với tiền bạc. Tôi quyết định rằng bất kể tôi làm công việc gì đi chăng nữa, tôi muốn có được cảm giác giống như khi bắt đầu làm việc ở đài phát thanh – cảm giác *Tôi yêu việc này lắm, kể cả các anh không trả lương thì tôi vẫn sẽ có mặt mỗi ngày, đúng giờ và vui vẻ được hiện diện nơi đây*. Khi đó, tôi nhận ra một điều giờ đây tôi đã biết chắc chắn: Nếu bạn được trả lương để làm những gì bạn yêu thích, mỗi đồng lương đều là khoản thưởng. Hãy tặng cho bạn khoản thưởng của cả đời người: Theo đuổi đam mê của bạn. Khám phá những gì bạn yêu thích. Rồi làm công việc ấy!

Tôi chưa bao giờ là một cô gái kiểu chèo thuyền vượt thác hay buộc dây nhảy cầu – tôi không định nghĩa phiêu lưu theo cách ấy. Điều tôi biết chắc là thế này: Cuộc phiêu lưu trọng đại nhất đời ta không nhất thiết phải là trèo lên đỉnh núi cao nhất hay cuốc bộ vòng quanh thế giới. Chiếm nghiệm lớn lao nhất bạn có thể có được chính là sống một đời như ta hằng ao ước.

Có thể bạn cũng giống như biết bao phụ nữ tôi đã trò chuyện cùng suốt những năm qua, những người đã từ bỏ những khát khao sâu thẳm nhất để có thể thích nghi với mọi thứ và mọi người khác. Bạn tảng lờ cú hích – lời thì thầm thường xuất hiện trong dạng hình nổi trống trải hay thao thức – rằng rốt cuộc phải bắt tay vào những gì bạn vẫn biết mình nên làm. Tôi hiểu rằng thật dễ để phân trần viện cớ: Bạn đời và con cái bạn cần đến bạn; công việc đòi hỏi quá nhiều thời gian khiến bạn khổ sở. Nhưng điều gì xảy ra khi bạn phải quẩn quật vì thứ gì đó chẳng hề mãn nguyện? Nó khiến tâm hồn bạn kiệt quệ. Nó tước nguồn sống khỏi bạn. Bạn, rốt cuộc, chỉ trắng tay, tuyệt vọng, và giận dữ.

Bạn không phải phí hoài thêm một ngày nào trên con đường ấy nữa. Bạn có thể bắt đầu lại. Xuất phát lại từ chỗ nhìn vào nội tâm. Như thế nghĩa là loại bỏ những xao lãng và tập trung chú ý vào lời gọi ý xa xôi bạn đã tảng lờ. Tôi học được rằng bên ngoài mọi thứ càng căng thẳng và hỗn độn, bạn lại càng cần phải tĩnh lặng hơn ở bên trong. Đây là cách duy nhất để bạn có thể kết nối với nơi chốn mà linh hồn bạn đang dẫn dắt bạn tới.

Nhiều năm về trước, hồi còn là một phóng viên truyền hình trẻ tuổi tại đài WJZ ở Baltimore, tôi được giao một việc có thể coi là “nhiệm vụ béo bở”. Tôi được cử đến Los Angeles để phỏng vấn vài ngôi sao truyền hình.

Thoạt đầu tôi sượng run người. Đây là cơ hội để chứng tỏ tôi là một người phỏng vấn cừ khôi – một mình, không có sự trợ giúp của bạn cùng dẫn chương trình – và thêm chút cái mác “người nổi tiếng” vào kinh nghiệm sự nghiệp của tôi. Nhưng đến lúc tới California, tôi cảm thấy mình như con cá bé tí bị thả vào cái bể Hollywood. Tôi bắt đầu nghi ngờ bản thân: Mày nghĩ mày là ai mà khơi khơi bước vào thế giới của họ rồi mong đợi họ nói chuyện với mày chứ? Phóng viên từ khắp cả nước được mời đến. Có cả đám rất đông tụ tập tôi, phát thanh viên bản tin địa phương, phóng viên giải trí/đời sống, mỗi người được cho năm phút phỏng vấn một diễn viên từ loạt phim truyền hình sắp phát sóng. Tôi bắt đầu thấy căng thẳng. Bứt rứt. Bất lực. Không đủ giỏi để góp mặt ở đó cùng tất cả những phóng viên từ những thành phố lớn hơn nhiều, dày dặn kinh nghiệm hơn nhiều so với tôi.

Để giúp chuyện thêm phần tồi tệ, một người đại diện của Priscilla Presley(25), có mặt ở đây cho một chương trình cô dẫn, bảo với tôi – khi tôi đang xếp hàng thứ 11 để nói chuyện với cô – “Cô có thể hỏi cô ấy bất cứ điều gì, nhưng làm gì thì làm, chớ có nhắc đến Elvis. Cô ấy sẽ quay lưng đi thẳng đấy.” Thế là giờ đây tôi không chỉ phát sợ vì cái thế giới “siêu sao” và các kiểu trợ lý giúp việc của họ – tôi còn cảm giác mình bị cấm đoán hoàn toàn.

Tôi đã làm phóng viên truyền hình từ hồi 19 tuổi. Tôi đã phỏng vấn hàng trăm người trong các loại tình huống khó khăn và lấy làm tự hào về bản thân vì đã phá băng và thiết lập mối quan hệ tốt đẹp. Nhưng tôi chưa mấy quen với những “ông sao” thật. Tôi nghĩ là ở họ có ít nhiều bí hiểm, rằng nổi tiếng không những khiến họ khác hẳn, mà còn hay ho hơn hẳn so với người trần mắt thịt tụi ta. Và tôi loay hoay không biết làm thế nào tôi thực hiện được công việc trong vòng năm phút đồng hồ, trong khi những câu hỏi thực tế nhất lại vượt ngoài khuôn khổ cho phép.

Vì nguyên cớ nào đó – bạn có thể gọi là tình cờ cũng được; tôi gọi đó là phước lành hiển hiện – tôi được chuyển từ nhóm Priscilla Presley sang phỏng vấn một diễn viên hài trẻ tuổi, mới bắt đầu một loạt phim mới tựa đề *Mork & Mindy*. Tiếp sau đó là năm trong số những giây phút vui vẻ, điên rồ, vượt ngoài khuôn khổ nhất tôi từng có trong một cuộc phỏng vấn, với một ngôi sao/con người phóng túng, phá cách, dám-chơi-dám-chịu-từng-giây nhất mà tôi từng gặp trong đời.

Tôi không nhớ nổi một từ tôi đã nói (mà tôi có nói được gì mấy đâu chứ). Anh chàng là một mạch năng lượng phun trào. Tôi nhớ khi đó đã nhủ thầm, bất kể anh chàng này là ai, anh ta cũng sẽ ĐÌNH ĐÁM lắm đây. Anh ta không ngại thể hiện nhiều mặt con người mình. Tôi đã chơi đùa thật vui với Robin Williams(26), và tôi học được ngay trong giây phút ấy, là hãy đi đến nơi nào cuộc phỏng vấn đưa đẩy ta tới. Anh chàng thì tía lia khắp nơi, và tôi chỉ cần trôi xuôi theo nó.

Nên khi đến lượt tôi tới trò chuyện với Quý cô Priscilla, chắc chắn tôi đã nhận được bài học: Ta không thể đạt được điều gì đáng giá, nếu ta cứ ngăn cấm bản thân.

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

Nếu đời không dạy bạn điều gì khác, thì hãy luôn nhớ cái này: Khi bạn nắm được cơ hội, hãy theo nó tới cùng.

Sai lầm lớn nhất của tôi trong đời đều nảy sinh từ chỗ nhường quyền lực của mình vào tay người khác – bởi tin rằng tình yêu mà người khác có thể mang lại còn quan trọng hơn cả tình yêu tôi phải tự trao cho mình. Tôi vẫn nhớ hồi 29 tuổi và đang trong một mối quan hệ dựa trên những dối trá và lừa gạt, quỳ mọp mà khóc lóc sau khi Đấng Mà Râu nộ, một lần nữa, khiến tôi phải thất vọng. Tôi đã chờ đợi anh ta cả tối – anh ta cho tôi leo cây, trở về sau giờ hẹn cả mấy tiếng đồng hồ, và tôi dám hỏi tại sao. Tôi vẫn nhớ anh ta đứng chặn cửa và ném những lời này vào tôi: “Vấn đề ở cô em ấy mà, búp bê ạ, là cô cứ tưởng mình đặc biệt lắm.” Dứt lời, anh ta quay gót và đóng sập cửa lại trước mặt tôi.

Tôi đã lớn lên mà phải chứng kiến người chị em bà con Alice của tôi bị bạn trai lạm dụng thể xác, và tôi đã thề rằng tôi sẽ không bao giờ chấp nhận lối cư xử ấy. Nhưng ngồi thụp trên sàn nhà tắm sau khi anh ta bước đi, tôi thấy thật rõ ràng rằng điểm khác duy nhất giữa tôi với Alice là tôi chưa bị đánh mà thôi. Đấng Mà Râu kia sai rồi: Tôi *không hề* nghĩ mình đặc biệt – đấy mới là vấn đề. Tại sao tôi lại cho phép bản thân bị đối xử theo cách ấy chứ?

Dù đã có những thấu suốt ấy, thì cũng phải mất một năm nữa tôi mới chấm dứt được mối quan hệ đó. Tôi cứ khắc khoải hy vọng và cầu mong mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn, rằng anh ta sẽ thay đổi. Không bao giờ. Tôi bắt đầu cầu mong có đủ sức mạnh để chấm dứt nó. Tôi cứ cầu nguyện và chờ để cảm thấy khá hơn. Và chờ đợi. Cứ thế chờ đợi. Trong lúc đó thì vẫn lặp đi lặp lại những kiểu cách xưa cũ không đổi.

Cho đến một ngày tôi đã ngộ ra. Trong khi tôi đang chờ đợi Chúa, thì Chúa cũng chờ đợi tôi. Người chờ đợi tôi đưa ra quyết định hoặc theo đuổi cuộc sống vốn định đoạt cho tôi, hoặc cứ mãi ngọt ngào với cảnh đời như tôi đang sống. Tôi nhận ra chân lý rằng tôi hoàn toàn ổn thỏa như con người tôi lúc này. Và tự mình tôi thôi đã là đầy đủ.

Sự khai ngộ ấy tự nó đã mang lại phép nhiệm màu. Cũng khoảng thời gian ấy bỗng có lời mời tôi đến thử vai cho một chương trình trò chuyện ở Chicago. Nếu tôi vẫn cứ nhùng nhằng trong mối quan hệ ấy, thì cuộc đời tôi, như bây giờ, hẳn không thể nào xảy ra.

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

Để có thể tìm ra, thì phải biết rằng chân lý là thứ khiến ta thoải mái, tốt đẹp và yêu thương. (Yêu thương không gây đau đớn, tôi đã dần học được điều đó trong những năm tháng kể từ khi 29 tuổi. Yêu thương khiến ta thực sự thoải mái.) Đó là thứ cho phép bạn sống mỗi ngày bằng sự toàn vẹn.

Mọi thứ bạn làm và nói đều cho thế giới biết bạn là ai. Hãy để nó trở thành chân lý.

Tôi sẽ không bao giờ quên khoảnh khắc khi tôi quyết định sẽ luôn lựa chọn bản thân mình.

Tôi vẫn nhớ khi đó tôi mặc gì (một chiếc áo cổ lọ xanh lam đi với quần đen), chỗ tôi ngồi (trong văn phòng của sếp tôi), cái ghế trông ra sao và cảm giác thế nào (họa tiết mắt công màu nâu, lún quá sâu và nhồi quá dày) – khi sếp tôi, tổng giám đốc ở đài truyền hình Baltimore, chỗ tôi làm việc, nói rằng, “Cô làm gì có cửa mà đến được Chicago. Cô đang bước vào một bãi mìn mà cô còn chả nhìn ra được. Cô đang chơi bài tự sát với sự nghiệp của mình đấy.”

Anh ta dùng đủ loại chiến thuật có thể vận dụng để dụ dỗ tôi ở lại – thêm tiền, xe của công ty, một căn hộ mới, và cuối cùng, là dọa dẫm: “Cô sẽ thua thảm cho mà xem.”

Tôi không biết liệu ông ta có đúng không. Tôi không có đủ tự tin để tin rằng mình có thể thành công. Nhưng bằng cách nào đấy, tôi đã moi hết ruột gan ra nói với ông ta trước khi đứng dậy và bước ra ngoài, “Ông nói phải, chắc tôi chẳng làm được trò trống gì và có thể tôi đang bước vào bãi mìn thật. Nhưng nếu tôi không mất mạng, thì chí ít tôi cũng sẽ tiếp tục trưởng thành.”

Trong khoảnh khắc ấy, tôi đã chọn niềm hạnh phúc – niềm hạnh phúc lâu bền luôn bên tôi mỗi ngày vì tôi đã quyết định không sợ hãi nữa và tiến lên phía trước.

Ở lại Baltimore là một việc an toàn có thể làm. Nhưng ngồi trong văn phòng của sếp tôi, tôi biết rằng nếu tôi để ông ta thuyết phục tôi ở lại, nó sẽ tác động đến cách tôi cảm nhận về bản thân mình mãi mãi. Tôi sẽ luôn băn khoăn đáng lẽ mọi sự đã ra sao. Một lựa chọn duy nhất ấy thôi đã thay đổi quỹ đạo cuộc đời tôi.

Tôi sống trong trạng thái vui tươi hơn hở (định nghĩa hạnh phúc của riêng tôi), được tiếp năng lượng từ tất cả mọi thứ tôi cam tâm gắn bó: công việc, đồng nghiệp, gia đình, lòng biết ơn đối với mỗi nhịp hít vào thở ra trong tự do và bình an tự tại. Và điều khiến nó còn ngọt ngào hơn nữa, là biết chắc rằng tôi đã tự tạo nên niềm hạnh phúc này. Là lựa chọn của chính bản thân tôi.

Thời gian thấm thoắt thoi đưa. Những ai ở cùng con cái đều thấm thía thực tế này – vì con bạn không ngừng lớn lên – và trở thành những con người độc lập. Một mục tiêu với tất cả chúng ta, chính là không ngừng lớn vượt lên chính mình, vươn tới đời sống tốt đẹp nhất ta có thể có được.

Đâu đó sâu thẳm trong tôi, kể từ khi tôi còn thiếu niên, tôi đã luôn cảm thấy có gì đó lớn lao hơn đang sẵn sàng chờ đợi tôi – nhưng đó chưa bao giờ là chuyện có thêm của cải hay tiếng tăm. Tất cả chỉ xoay vào quá trình không ngừng tìm kiếm để trở nên tốt đẹp hơn, để thách thức bản thân theo đuổi sự xuất sắc trên mọi tầng bậc.

Một điều tôi biết chắc: Chỉ khi nào bạn biến quá trình ấy thành mục tiêu của mình, thì cuộc sống trong mơ của bạn mới từ đó hiện ra. Nói thế không có nghĩa là quá trình bạn trải qua sẽ dẫn bạn tới tiền tài hay danh vọng – thật ra, ước mơ của bạn có thể chẳng hề liên quan gì đến những của cải hiện hữu, nhưng lại quan hệ mật thiết tới chuyện tạo dựng một cuộc đời ngập tràn niềm vui, một cuộc đời không hối tiếc và một lương tâm trong sạch. Tôi đã học được rằng, đúng, tiền tài là một công cụ mang tới cho ta lựa chọn – nhưng nó không thể bù đắp cho một cuộc đời không được sống cho trọn vẹn, và hẳn nhiên nó không thể tạo ra cảm giác bình yên bên trong bạn. Toàn bộ ý nghĩa của việc sống là để trở thành con người bạn vốn được chủ đích trở thành, để vượt khỏi bản thân mình và trở về đúng là mình, hết lần này, qua lần khác.

Tôi tin rằng bạn có thể làm được điều này, chỉ khi nào bạn dừng lại đủ lâu để nghe thấy tiếng thì thầm có thể bạn đã nhấn chìm, tiếng nói nhỏ bé thôi thúc bạn hướng về lời kêu gọi của mình. Và điều gì sẽ xảy ra khi đó? Bạn đối mặt với thử thách cam go nhất trên đời: phải có đủ dũng khí mà theo đuổi giấc mơ của mình, bất kể người khác nói hay nghĩ gì đi nữa. Bạn là người duy nhất trên cõi đời này có thể nhìn thấy toàn bộ bức tranh của mình – và ngay chính bạn cũng không thể nhìn cho trọn. Sự thật là cho dù bạn có dự tính và ước ao tiến tới bao nhiêu trong đời mình, thì bạn vẫn phải nhớ rằng bạn đang luôn luôn hành động song song với dòng chảy và năng lượng của vũ trụ.

Di chuyển theo hướng mục tiêu của bạn với mọi nguồn lực và nhiệt huyết bạn có thể huy động – rồi buông tay, thả trôi kế hoạch của bạn cho đấng Quyền năng lớn lao hơn bản thân bạn và để cho mơ ước của bạn được hé lộ như một kiệt tác tự thân. Hãy ước mơ – thật táo bạo. Hãy làm việc – thật hăng say. Và sau khi bạn đã làm mọi thứ có thể, hãy hoàn toàn thuận theo đấng Quyền năng.

Sửng sốt

“Trong từ question (câu hỏi), có chứa một từ thật đẹp đẽ – quest (kiếm tìm). Tôi yêu từ đó.”

Elie Wiesel

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

Một sớm năm mới nọ, tôi đang ngồi ngoài hiên nhà ở Hawaii, mắt nhìn ra biển, suy tư thiền định. Tôi cầu nguyện để được kiên định hơn trong việc nhận biết, để cho mỗi trải nghiệm đưa tôi đến gần hơn với căn cốt thâm sâu nhất của sự sống.

Màn đêm buông xuống, lời nguyện cầu của tôi đã được đáp lại bằng một cuộc tao ngộ tâm linh sâu sắc nhất tôi từng có trong đời.

Anh bạn Bob Greene cùng tôi đang thực hiện một cuộc leo núi. Mặt trời đã lặn, để lại những vệt như dải nơ màu tím oải hương ngang nền trời. Những đám mây từ núi sà xuống tràn lấp khắp mặt biển, chỉ còn lại một lỗ hổng nhỏ, mà qua đó, chúng tôi nhìn thấy được mặt trăng. Khắp quanh chúng tôi là màn sương mây và chỉ một khoảng không trong vắt lấp lánh với ánh sáng của mảnh trăng lưỡi liềm.

“Trông kìa,” Bob thốt lên. “Trông giống hệt như biểu trưng của xưởng phim DreamWorks vậy. Tôi cảm giác như leo lên rồi ngồi ở đấy với cái cần câu cá ấy.”

Thật phi thực.

Lúc chúng tôi tiếp tục cuộc bộ, Bob quay sang tôi và bảo, “Dừng chân một phút hăng.”

Tôi dừng lại.

“Cô có nghe thấy không?” Anh thì thầm.

Tôi có – và nó khiến tôi ghen thở. “Nó” chính là âm thanh của tĩnh lặng. Tĩnh lặng hoàn toàn và tuyệt đối. Nên tôi vẫn có thể nghe thấy cả tiếng trái tim mình đập. Tôi muốn nín thở, bởi dù chỉ là hít vào và thở ra thôi cũng đã là ồn ào náo động lắm rồi. Tuyệt nhiên không chút cử động, không gió lay, không chút nhận biết nào về không khí, kể cả thế; chỉ là âm thanh của không-gì-hết và tất-cả-mọi-thứ. Cứ như thể tất cả sự sống... cái chết và vượt trên tất cả đều chứa đựng chỉ trong một khoảng không, và tôi không chỉ đứng ở trong đó, tôi còn là *một phần của nó*. Đây là khoảnh khắc bình yên, mạch lạc, am tường nhất mà tôi từng trải nghiệm. Địa đàng giữa trần gian.

Chúng tôi cùng đứng lặng lâu thật là lâu. Cố gắng không hít thở, trong cơn sửng sốt, tôi nhận ra đây chính xác là những gì tôi đã cầu xin lúc mới rạng ngày. Đây chính là ý nghĩa của “Cầu xin, và nó sẽ được ban tặng... kiếm tìm, rồi người sẽ thấy.” Khoảnh khắc ấy đúng là “căn cốt thâm sâu nhất của sự sống.” Và một điều tôi biết chắc: Khoảnh khắc ấy luôn có sẵn cho ta. Nếu bạn bước đi các lớp lang của đời mình – sự cuồn loạn, những tạp âm – bầu tĩnh lặng vẫn đang chờ đợi.

Bầu tĩnh lặng ấy chính là bạn.

Đây chính là điều tôi gọi bằng tên khoảnh khắc “vinh danh, vinh danh, Chúa lòng lành.” Tôi đã mãi mong được nâng niu khoảnh khắc ấy, và tôi đã làm được. Đôi khi tôi ở giữa một cuộc họp, nhiều người đứng xếp hàng bên ngoài cửa, mà tôi chỉ đơn thuần hít thở và đưa mình trở lại con đường ấy, những áng mây, mảnh trăng ấy... Tĩnh tại. Bình an.

Tôi thường phải đối mặt với những thứ tôi chẳng hề có chút cam đoan nào. Nhưng chắc chắn là tôi tin vào phép màu nhiệm. Với tôi, phép màu chính là nhìn ngắm thế giới bằng ánh sáng tỏa ra từ đôi mắt bạn. Đó chính là biết chắc sẽ luôn có niềm hy vọng và cơ hội ở chính những nơi tưởng chừng chúng không hề tồn tại. Nhiều người ở sát gần với phép màu đến nỗi khi phép màu dần dần nhìn thẳng vào họ, họ lại gán cho nó là sự tình cờ. Tôi gọi tên nó như cách tôi thấy nó. Với tôi, phép màu là xác tín cho thấy có gì đó lớn lao hơn chúng ta đang vận động. Tôi tin rằng chúng xảy ra không phải chỉ thẳng hoặc đôi lần mà là mỗi ngày đều đặn, nếu ta chịu mở lòng để thấy.

Trong đời sống riêng của tôi, phép màu thường liên quan đến những điều giản dị nhất, như là có thể chạy liền 5 dặm trong chưa đầy 50 phút. Hay kiệt sức sau một cuộc chạy dài và thêm một tô súp ớt đỏ cà chua – rồi bước vào bếp và nhận ra rằng mẹ đỡ đầu của tôi, Mẹ E, đã để phần cho tôi một ít trên bếp. Phép màu là ngắm nhìn hoàng hôn mang màu của những quả đào méo xeo và chứng kiến trời chuyển sang màu trái mâm xôi vào cuối cuộc dạo bộ buổi tối của tôi. Đó là có nào thạch lựu, kiwi và xoài bày trên khay đẹp để cho bữa sáng. Đó là ngưỡng mộ những đóa mẫu đơn hồng tôi cắt từ khu vườn riêng và đặt vào phòng ngủ. Đó là khi một chiếc xe tải mini dừng lại trên đường và một cô gái trẻ áp vào cửa sổ mà hét lớn, “Bác là giáo viên tuyệt nhất trên ti vi!” – mà bản thân cô gái cũng là một giáo viên mầm non. Đó là âm thanh của chim chóc cùng những khúc hát thật riêng và khoáng khắc khi tôi chợt thầm nghĩ, *Lũ chim đang hát cho nhau nghe, hát cho bản thân tại nó, hay ca hát chỉ để được lắng nghe?*

Phép màu chính là dịp được lăn lộn trên cỏ cùng tất cả lũ cún cưng của tôi – và tận hưởng cả ngày Chủ nhật trọn vẹn trải dài trước mắt tôi, không nhiệm vụ, không kế hoạch, không nơi chốn phải đi. Đó là dịp được trở về là bản thân tôi sau một tuần chỉ đi, đi và đi, để có thời giờ mà rốt cuộc được – một mình. Để trầm tư mặc tưởng ở sân hiên một căn nhà gỗ, lá xào xạc ròn ràng như nước chảy, những con ngỗng mới chào đời trong hồ quần quýt bên ngỗng mẹ để học bơi. Để cảm nhận niềm vui của cuộc sống huy hoàng này – và có dịp sống đời mình như một phụ nữ tự do. Nếu tôi chẳng thể biết điều gì khác cho chắc, thì tôi vẫn biết rằng những phép màu lớn lao ta đang chờ đợi lại đang diễn ra ngay trước mắt ta đây, mỗi khoảnh khắc, trong mỗi nhịp thở. Hãy mở mắt và mở cả trái tim, bạn sẽ bắt đầu thấy được.

Có tuổi chính là điều tuyệt vời nhất từng xảy ra với tôi.

Tôi thức dậy với một bài nguyện cầu cảm ân buổi sáng dán trên tường nhà tắm, trích từ cuốn sách *Illuminata* của Marianne Williamson. Dù tôi ở tuổi nào, tôi vẫn nghĩ về tất cả những người đã không được sống tới chừng này. Tôi nghĩ về những người bị số phận gọi tên trước khi kịp nhận ra vẻ đẹp và nét huy hoàng của cuộc đời trên trần thế.

Tôi biết chắc rằng mỗi ngày đều ẩn chứa trong đó cơ hội được ngắm nhìn thế gian đầy kinh ngạc sững sờ.

Càng có tuổi, tôi càng ít bao dung với những điều vụn vặt và truy cầu bề mặt. Trên đời có những sự giàu sang chẳng liên quan gì đến đồng tiền các bậc, xuất phát từ chính quan điểm và lẽ khôn ngoan là chăm chú đến chính cuộc đời ta. Trong đó đã có tất cả những gì cần dạy cho bạn. Và điều tôi biết chắc, là niềm vui của lĩnh hội trọn vẹn chính là phần thưởng tuyệt vời nhất.

Bao năm qua, tôi đã được nghe những câu chuyện thực sự tuyệt vời, về gần như mọi tình huống con người gặp phải. Nào tranh chấp, thất bại, thắng lợi, hồi phục. Nhưng tôi hiếm khi nào sung sướng như khi biết được câu chuyện của John Diaz. Vào tháng Mười năm 2000, John có mặt trên chuyến bay 006 của hãng hàng không Singapore Airlines, máy bay phát nổ lúc cất cánh. 83 con người mất tăm trong biển lửa. John cùng 95 người nữa sống sót. John – tự miêu tả bản thân là mẫu người bộc trực, thích ganh đua, và thực dụng – vẫn phải chịu đựng nỗi đau thể xác do chấn thương. Nhưng ở những khía cạnh khác, anh còn vui sống hơn cả trước khi anh phải trải qua khói lửa, theo đúng nghĩa đen.

Máy bay cất cánh trong tình trạng thời tiết kiểu bão lớn. Trước khi John lên máy bay, trực giác đã mách bảo anh dừng lại. Anh gọi cho hãng hàng không mấy lượt – “Anh chỉ chắc chắn là máy bay cất cánh được chứ?” – vì đông bão dữ dội quá. Ghé mắt nhìn qua cửa sổ khi máy bay lặn trên đường băng, anh thấy chỉ một màn mưa. Anh ngồi ngay trên phía đầu máy bay và theo dõi khi mũi máy bay bắt đầu nâng lên.

Nhưng chiếc 747 đã rẽ nhầm đường băng.

Thoạt tiên anh chỉ cảm thấy một cú xóc nhẹ (máy bay va phải một thanh chắn bê tông), tiếp theo đó là một cú xóc khủng khiếp ngay bên cạnh anh, khi cái gì đó (một chiếc máy xúc) xé một lỗ toang hoác bên phía thân máy bay ngay chỗ anh ngồi. Ghế ngồi của anh không còn chỗ nín và bị quăng sang một bên. Anh có thể cảm thấy chuyển động của chiếc máy bay xoay và trượt xuống đường băng. Và rồi nó ngừng lại. Theo lời kể của anh:

“Rồi vụ nổ bùng lên... một quả cầu lửa cực lớn phụt ra, băng qua chỗ tôi, lao lên mũi của máy bay rồi hút thẳng lại phía sau, gần như giống hệt trong phim. Và rồi một luồng nhiên liệu máy bay như bom napan – nó bùng đến cái gì... cái đó cũng cháy bùng lên như đuốc...”

Rồi có một ông, người châu Á, lao lên phía tôi, người bốc cháy. Tôi có thể nhìn thấy mọi bộ phận cơ thể của ông, cùng vẻ ngỡ ngàng trên gương mặt ông – như thể ông không hề biết ông bị chết và thiêu rụi. Rồi, tôi ước chừng, à thì, chắc mình cũng chịu chung số phận. Tôi thực sự nghĩ đến lúc ấy, mình chết là cái chắc.”

Tôi hỏi John xem liệu anh có tin rằng phải có sự can thiệp từ thần linh nào đó đã cứu anh. Anh bảo không, điều đã giúp anh thoát chết chính là vị trí của anh trên máy bay và ứng phó mau lẹ: Để tự bảo vệ mình khỏi khói và lửa, anh che đầu bằng chiếc túi da mà người ta khuyến cáo anh không nên mang theo người, sau đó tìm cửa và di chuyển liên tục.

Và rồi anh chia sẻ một điều, đến tận ngày hôm nay, tôi vẫn cứ ngẫm ngợi.

John kể, bên trong chiếc máy bay, “trông như Hỏa ngục của Dante, với những con người bị siết cứng vào chỗ ngồi, và bốc cháy. Cứ như thể một thoáng tinh hoa rời khỏi cơ thể họ – có những tinh hoa sáng hơn những tinh hoa khác... Tôi nghĩ độ sáng và độ tối của tinh hoa ấy chính là cách mỗi người sống cuộc đời của họ.” John nói rằng trải nghiệm ấy – nhìn thấy những gì anh chỉ có thể miêu tả là tinh hoa, năng lượng ánh sáng rời khỏi cơ thể và trôi bên trên ngọn lửa – đã biến đổi anh, khiến anh trở thành một người thấu cảm hơn. Và mặc dù anh không gọi cú hút chết của mình là phép thần kỳ, anh vẫn nói, “Tôi muốn sống đời mình sao cho tinh hoa của tôi, khi liả bỏ thể gian, phải thật sáng mới được.”

Tôi biết chắc một điều: Được sống trên hành tinh xinh đẹp này đích thực là một món quà tuyệt vời. Và tôi muốn thời gian mình có ở đây rực rỡ hết mức có thể.

Tôi biết chắc, rằng đời sống sẽ chẳng có chút ý nghĩa thực nào nếu thiếu vắng yếu tố tâm linh.

Linh hồn, với tôi, chính là căn cốt làm nên chúng ta. Không nhất thiết phải có đức tin cụ thể nào đó. Chỉ là vậy mà thôi. Và chìa khóa mở ra điều căn cốt này chính là hãy lưu tâm đến khoảnh khắc hiện tại. Điều đó có sức biến đổi. Nó định nghĩa lại cho ta thấy được sống thực sự là gì.

Duy linh có thể là điều gì đó giản dị bình thường – mà rất đổi phi thường – như tặng cho người khác trăm phần trăm toàn tâm toàn ý, mà không phải nghĩ xem ngay lúc đó bạn có cần làm gì khác hay không. Hay thật nỗ lực làm việc gì đó tốt đẹp cho người nào đó. Hay khởi đầu ngày mới bằng một khoảnh khắc im lặng tuyệt đối. Hay thức dậy chỉ để ngửi hương cà phê thơm, “nhắm nháp” mùi hương cà phê bằng các giác quan của bạn, biến mỗi nhấp cà phê thành khoảnh khắc thuần khiết, và khi không còn là khoảnh khắc thuần khiết nữa, thì dẹp nó sang một bên.

Điều tôi biết chắc: Ánh sáng trong đời bạn xuất hiện cứ mỗi một nhịp thở được lưu tâm.

Thở khẽ nào.

Cả cuộc đời tôi là một phép nhiệm màu. Cuộc đời bạn cũng vậy. Điều ấy, tôi biết chắc.

Bất kể bạn xuất hiện trên đời ra sao – bất kể bạn được mong đợi hay chỉ là “tai nạn” (như cái tiếng tôi bị gán suốt bao năm) – bạn có mặt ở đây để đọc những dòng này đã là tuyệt vời lắm rồi.

Tôi nói câu này, mà chẳng hề hay biết tương tận về cuộc đời của bạn. Điều tôi biết, là mỗi người đều mang theo mình câu chuyện riêng về hy vọng và nỗi buồn, chiến thắng và chiến bại, chuộc lỗi, niềm vui, và ánh sáng.

Mỗi người đều có những bài học cuộc đời của riêng mình. Thấm thía chúng tới cỡ nào đều tùy thuộc nơi bạn.

Khi bạn lựa chọn coi thế giới như một lớp học, bạn hiểu rằng mọi kinh nghiệm xuất hiện để dạy bạn điều gì đó về bản thân mình. Rằng hành trình cuộc đời bạn rất cuộc ở chỗ trở nên giống với chính mình hơn. Một phép màu nữa: Chúng ta đều có chung một hành trình ấy.

Những trải nghiệm khó khăn nhất thường lại là những trải nghiệm dạy ta nhiều nhất. Bất cứ khi nào rắc rối xảy đến, tôi lại cố gắng hỏi bản thân: “Việc này rốt cuộc là gì, và mình phải học được điều gì từ đó?” Chỉ khi nào tôi lĩnh hội được bài học đó, tôi mới đưa ra được quyết định tốt nhất – và trưởng thành từ trải nghiệm ấy.

Sau mọi điều đã xảy ra với tôi trong từng ấy năm cuộc đời, điều tôi tự hào nhất, ấy là tôi vẫn rất mở lòng sẵn sàng tiến hóa. Tôi biết rằng mọi cuộc gặp gỡ vật chất đều có một ý nghĩa siêu hình nào đó. Và tôi mở lòng để nhìn thấy nó.

Tôi may mắn được trải nghiệm ít nhiều ở đảo Fiji hồi vài năm trước, và khi ở đó, tôi thích ngắm những ngọn sóng mơn man vỗ bờ.

Tôi nghĩ về mỗi gợn sóng như mỗi con người chúng ta trong biển khơi cuộc đời. Tôi tin rằng tất cả chúng ta tưởng chừng thật khác nhau, nhưng không hề. Ta che phủ bản thân ta bằng những phong tục tập quán, những áo quần là khát khao, tranh đấu và chiến thắng, hy sinh cùng mất mát – rồi mau chóng quên bằng ta thực sự là ai.

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

BẠN HỎI VỀ THƠ

Bạn hỏi từ một hòn đảo xa xăm vẫn nguyên sơ chưa xô bồ ồn ã. Đạo bước lặng im cho đến khi phép nhiệm màu trong vạn vật lên tiếng chính là chất thi ca. Bạn muốn kiếm tìm thi ca trong tâm hồn bạn và trong đời sống mỗi ngày, khi bạn kiếm tìm những viên cuội trên bờ biển. Cách nơi đó 4.000 dặm xa, khi ánh dương ướp lạnh màn tuyết trắng, tôi mỉm cười. Bởi trong khoảnh khắc này đây, bạn chính là thi khúc. Sau bao năm đăng đăng kiếm tìm, tôi chỉ có thể nói rằng tìm ra những thứ nhỏ bé bị đậy sâu khuất lấp chính là nghệ thuật thi ca. Nhưng lắng nghe những gì chúng lên tiếng chính là thi khúc.

Tôi chưa từng nghĩ về thi ca theo cách ấy. Nhưng ngồi bên rìa hòn đảo, tôi cảm nhận những gì Mark nói trong phần còn lại của lá thư cũng thật đích xác:

“Với tôi, thi ca chính là những tỏ bày bất ngờ tự tâm hồn. Đó chính là nơi tâm hồn chạm đến mỗi ngày bình thường. Chẳng nặng ở chỗ lời lẽ, mà thiên về đánh thức cảm giác được sống mà ta vẫn mang trong mình tự thuở chào đời. Đạo bước lặng im cho đến khi phép nhiệm màu trong vạn vật lên tiếng chính là chất thi ca, bất kể ta viết ra thành lời hay để đó. Tôi thú thực tôi khởi sự mong muốn viết ra những vần thơ tuyệt tác, chỉ để cuộc đời xô đẩy đến chỗ mong muốn khám phá thi ca đích thực, và bây giờ, đến nửa sau của cuộc đời, tôi cảm thấy mình cung kính mà phấn khích, mong muốn trở thành chính bản thân thi ca!”

Điều đó, chắc chắn, là một niềm khao khát đáng để nâng niu: không những trân trọng chất thi ca, mà trở thành chính vần thơ ấy.

Duy tâm, với tôi, chính là nhận ra mình kết nối với nguồn năng lượng của toàn bộ tạo hóa, rằng tôi là một phần trong đó – và tạo hóa luôn là một phần làm nên tôi. Bất kể ta dùng tên gọi hay từ ngữ nào để mô tả “nó” cũng đều không quan trọng.

Ngôn từ hoàn toàn không phù hợp. Duy tâm không phải là tôn giáo. Bạn có thể rất duy tâm dù không hề dính dáng gì đến tôn giáo. Điều ngược lại cũng chính xác: Bạn có thể rất sùng đạo mà không hề có chút duy tâm nào cả, chỉ thuần túy giáo lý mà thôi.

Duy tâm không phải là điều gì đó mà tôi tin tưởng. Đó chính là con người tôi. Thấu hiểu điều này tạo ra tất cả khác biệt. Nó khiến tôi sống không sợ hãi. Và giúp hiển hiện mục đích sự sáng tạo của tôi. Và tôi đủ can đảm nói rằng, tôi biết chắc đó chính là khám phá kỳ vĩ nhất của cuộc đời: nhận ra rằng bạn lớn lao hơn cơ thể và tâm trí của bạn.

Bao năm tháng qua, tôi đã đọc hàng trăm cuốn sách giúp tôi ngày càng thêm hòa hợp về tâm linh. Một trong số đó, cụ thể, là *A New Earth* (tạm dịch: *Một địa cầu mới*) của Eckhart Tolle, gây ra nỗi đồng cảm sâu sắc với tôi đến nỗi cuốn sách tạo ra sự dịch chuyển trong cách tôi nhìn nhận bản thân và tất cả mọi thứ. Cuốn sách cơ bản nói về chuyện nhận thức, rằng bạn không như những suy tưởng của chính mình, nhìn nhận rồi thay đổi, cách mà tâm trí dựa trên bản ngã chế ngự cuộc sống của bạn.

Cho phép chân lý của bản thân bạn – bản thể tinh thần của bạn – thống trị cuộc đời bạn, nghĩa là bạn thôi không tranh đấu nữa mà học cách chuyển động cùng dòng chảy cuộc sống. Trích từ *A New Earth*: “Có ba từ truyền tải bí mật của nghệ thuật sống, bí mật của mọi thành công và hạnh phúc: One With Life – nhất thể với cuộc sống. Nhất thể với cuộc sống chính là nhất thể với Hiện tại. Khi đó, bạn nhận ra rằng bạn không hề sống cuộc đời mình, mà chính cuộc đời sống trong bạn. Cuộc sống là vũ công, còn bạn là điệu nhảy.”

Niềm vui và sức sống nảy sinh từ chỗ trở thành điệu nhảy ấy, không có lạc thú nào bạn tưởng tượng ra có thể sánh kịp. Tôi đã học được rằng, tất cả những gì ta cần là cảm tâm tình nguyện trải nghiệm căn cốt tâm linh của đời sống. Và làm việc đó, như tôi từng nói trong cuộc đối thoại với Eckhart Tolle, là một quyết định bạn đưa ra mỗi ngày: sống trong thế giới, nhưng không thuộc về thế giới.

Bạn vẫn nhớ những lời đồn lan truyền trên mạng về năm 2012 chứ? Với những người không mấy quen thuộc với những tiên đoán về biến đổi toàn cầu (một phần dựa trên hệ thống lịch của người Maya), thì nói thế này là rõ: một số người tiên đoán sẽ có sự sụp đổ ghê gớm của nền văn minh nhân loại, còn người khác lại dự đoán một kỷ nguyên biến đổi về tâm linh.

Tất nhiên không ai có thể dự đoán được tương lai, nhưng có một điều tôi biết chắc, là sức mạnh của chủ đích. Và chủ đích của tôi là tiếp cận mỗi năm như một hứa hẹn tuyệt vời. Với tôi, không có cái gì là ngày tận thế: Tôi hy vọng sẽ làm trọn phần mình, với bản thân và với thế giới, để mang lại một sự chuyển dịch giúp chúng ta sống thêm chân thực, thêm yêu thương, thêm trực cảm, thêm sáng tạo, và thêm hợp tác. Đó là suy nghĩ của tôi về tiến hóa tâm linh. Của một cuộc tiến hóa tâm linh!

Tôi chọn cách coi năm 2012 như mở ra một năm mới của sự chỉnh đồng tâm, vì từ chỗ chỉnh đồng tâm sẽ có khai sáng. Khi bạn đồng tâm với những khát khao trong tim, khi bạn hòa điệu với con người bạn vốn dĩ và cách bạn nên góp phần mình vào thế giới kỳ vĩ của chúng ta, bạn sẽ cảm thấy sự biến đổi về nhận thức. Bạn bắt đầu để ý đến những khoảnh khắc mà có người ta gọi là “cầu may” nhưng tôi thích gọi là “tuyệt diệu”. Vì khi tôi làm mọi thứ tôi cần phải làm để giữ cho tâm trí, cơ thể và linh hồn nhất thể, tôi không ngừng cảm thấy kỳ diệu khi chứng kiến tất cả những trải nghiệm khác đều ở vào đúng chỗ. Cứ như thể câu văn tuyệt đẹp trong tiểu thuyết *Nhà giả kim* của Paulo Coelho đã trở thành sự thật: “Khi bạn mong muốn điều gì đó, cả vũ trụ sẽ chung sức để giúp bạn đạt được nó.”

Mục tiêu của tôi: mở lòng với tất cả những gì vũ trụ để ngỏ với tôi. Mỗi năm. Mỗi ngày.

Một trong những điều tôi thường cầu Chúa: Làm ơn hãy cho con thấy con thực sự là ai.

Đó có vẻ là một câu hỏi lạ lùng. Nhưng khi trải nghiệm cuộc sống, tôi muốn sẽ không bao giờ mất khả năng nhìn thấy chân lý trong sự tồn tại của mình. Một trong những danh ngôn về cuộc sống yêu thích nhất của tôi xuất phát từ triết gia – linh mục người Pháp, Piere Teilhard de Chardin: “Chúng ta không phải những thực thể con người có kinh nghiệm tâm linh. Chúng ta là những thực thể tâm linh có kinh nghiệm con người.”

Làm cho trải nghiệm ấy có mục đích và giàu chất thơ hết sức có thể, chắc chắn là khao khát lớn lao duy nhất trong trái tim tôi.

Hãy hít thở cùng tôi chỉ một khắc. Đặt tay lên bụng và cảm nhận bụng mở rộng khi bạn hít vào. Rồi để bụng co lại và xả ra khi bạn thở. Vòng tuần hoàn đó xảy ra, trung bình, 720 lượt mỗi giờ, hơn 17.000 mỗi ngày – mà bạn chẳng hề nghĩ ngợi chi chuyện đó.

Một kỳ quan sinh học – hít thở, thật dễ để ta coi như lẽ đương nhiên, nhưng tôi vẫn thường xuyên tỉnh lại để cảm nhận nó. Và khi tôi làm vậy: Ôi chao! Chắc chắn tôi đứng sững ngơ ngàng trước điều diệu kỳ – là sự sống.

Bước chân trần ngang qua tấm thảm trần tục – thảm cỏ mới xén tỉa. Ôi chao, sao mà thích thú!

Một điều “ôi chao” nữa: Mỗi chiều tối, vào buổi hoàng hôn, bạn bè và hàng xóm tụ tập ở sân hiên nhà tôi để ngắm nhìn cái mà chúng tôi mệnh danh là màn biểu diễn tuyệt vời nhất quả đất. Chúng tôi chụp ảnh và so sánh những sắc độ của mỗi màn biểu diễn ánh sáng phi phạm khi mặt trời lặn xuống dưới đường chân trời.

Một bữa cách nay chưa lâu, trời mưa xối xả suốt bốn tiếng đồng hồ. Một cơn mưa trút liên tục không ngừng, rồi bỗng nhiên tạnh hẳn. Ôi chao! Tất cả vạn vật – cây cối, hàng rào, bầu trời – đều tỏa sáng long lanh.

Với tôi, thiên nhiên chính là những “ôi chao” tiếp nối nhau, và đôi khi những món quà nhỏ nhất lại chính là những điều giúp hé mở tâm hồn tôi với vẻ tráng lệ huy hoàng của thiên nhiên. Để mừng sinh nhật tôi năm nọ, một người bạn là thợ làm hoa, đã tạo ra những thiết kế hoa siêu phàm đủ loại, tặng cho tôi một trong những món quà quý báu nhất xưa nay: hai chiếc lá nhỏ xíu hình giống trái tim. Tôi ép hai chiếc lá giữa các trang của cuốn sách yêu thích, *A New Earth* của Eckhart Tolle. Mỗi lần tôi mở ra, tôi lại được nhắc nhở cuộc sống này giản dị và đẹp đẽ nhường nào – nếu ta lựa chọn nhìn nhận theo cách ấy.

Tìm kiếm dạng thể hiện viên mãn nhất của bản thân. Đó là câu chuyện đời tôi dạng tối giản – định nghĩa của riêng tôi về tất cả mục đích của mình, chỉ ít cho tới lúc này. Tôi coi nó là cuốn hồi ký thu nhỏ của mình, nhưng để viết ra nó, tôi được nhắc nhở rằng định nghĩa của tôi vẫn luôn và vẫn đang tiến hóa. Những lời lẽ tôi sử dụng hồi năm ngoái không còn áp dụng ngày hôm nay. Bởi nếu ta thực sự cam tâm tình nguyện trưởng thành, ta không bao giờ ngừng khai phá những chiều kích mới của bản thân và thể hiện bản thân.

Vài năm trước tôi tới Fairfield, bang Iowa – dân số 9.500 người, một mảnh đất nhỏ ở giữa vùng trang trại Trung Tây, nơi chốn cuối cùng bạn nghĩ tới chuyện sẽ bị kẹt trong một vụ ách tắc giao thông buổi tối, gây ra do hàng trăm người đi thực hành thiền siêu việt. Nhưng đó là việc họ làm ở Fairfield; thật ra, nơi này được nhắc tới với biệt danh Thị trấn TM⁽²⁷⁾. Hoạt động này diễn ra trong hai tòa nhà sơn vàng dạng vòm: một dành cho phụ nữ, một dành cho nam giới. Các bà nội trợ, nhân viên thu ngân cửa tiệm, kỹ sư, phục vụ bàn, luật sư, các bà mẹ, các cô gái độc thân, cả tôi nữa – tất cả chúng tôi tề tựu trong căn nhà vòm của mình vì một mục đích duy nhất là được tĩnh lặng. Biết rằng tĩnh lặng chính là khoảng không nơi mọi thể hiện sáng tạo, bình an, ánh sáng và tình yêu, thấy đều hiện hữu.

Đó là một trải nghiệm tràn đầy năng lượng mạnh mẽ nhưng lại rất tĩnh tại. Tôi không muốn kết thúc chút nào.

Khi kết thúc, tôi bước đi, cảm thấy tràn trề đầy đủ hơn khi bước vào. Ngập tràn hy vọng, cảm giác mãn nguyện, và niềm vui sâu sắc. Biết chắc rằng kể cả giữa cơn điên cuồng thường nhật oanh tạc ta tứ tung từ mọi phía, thì vẫn đó – khoảng tĩnh lặng miên man không dứt.

Chỉ từ khoảng không ấy, bạn mới có thể sáng tạo nên những tác phẩm tuyệt vời nhất và cuộc đời tuyệt vời nhất cho mình.

Tôi cố gắng dành cho bản thân một liều lượng thời giờ tĩnh lặng lành mạnh, ít nhất một lần – và khi tôi thực hiện chuẩn xác, thì phải hai lần – mỗi ngày. 20 phút buổi sáng, 20 phút buổi tối. Làm vậy giúp tôi ngủ sâu hơn và tập trung tốt hơn, làm năng suất tăng vọt và tiếp lửa cho óc sáng tạo.

Hãy thử mà xem, tôi nghĩ bạn sẽ đồng ý là Glinda – Phù thủy tốt bụng⁽²⁸⁾ nói đúng: “Bạn luôn nắm trong tay sức mạnh.” Bạn chỉ cần tĩnh lại và tìm kiếm nó thôi. Và khi bạn làm vậy, bạn đang trên đường kiếm tìm dạng thể hiện viên mãn nhất của *chính mình*.

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

Tôi được giải khuây nhờ bí ẩn của đời sống. Sự thực là, trên kệ đầu giường, tôi để một cuốn sách có tựa đề *In Love with Mystery* (tạm dịch: *Say mê bí ẩn*) của tác giả Ann Mortifee. Cuốn sách ngập tràn những tấm hình thanh bình và những lời nhắc nhở về sự quý giá của hành trình phi thường hết thảy chúng ta đang góp mặt.

Đây là một trong những đoạn yêu thích của tôi:

“Hãy để sức mạnh trời dậy. Để cho huyền tượng lui tàn. Để trái tim bạn mở rộng và tràn ngập lòng ngưỡng mộ tạo hóa phi phàm này cùng tình yêu, trí tuệ và sức mạnh đã sản sinh ra tất cả. Giờ ta cần niềm vui sướng mãnh liệt – sướng vui, tôn kính và cảm ân.”

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

Tôi thường tự hỏi Steve Jobs đã thấy gì khi ông nhấp máy những lời cuối cùng: “Ôi, chào. Ôi, chào. Ôi, chào.”

Tôi tự hỏi liệu đó có phải viễn cảnh mà bà mẹ của một bệnh nhân ung thư 26 tuổi đã chia sẻ trên chương trình của tôi hồi vài năm về trước. Trước khi trút hơi thở cuối cùng, chàng trai đã nói, “Mẹ ơi, tất cả thật đơn giản.”

Tôi tin rằng ta tự khiến cho con đường của ta gian nan hơn cần thiết. Cuộc vật lộn của ta và chống lại “lẽ tự nhiên” khiến ta rối tung trong hỗn độn và trắc trở triền miên – trong khi mọi thứ đều giản đơn quá đỗi. Hãy làm cho người khác những điều khiến họ làm vậy trở lại với bạn. Và hãy nhớ định luật thứ ba của Newton về chuyển động: Mọi hành động đều có một hành động tương đương và ngược lại. Năng lượng bạn tạo nên và giải phóng vào thế giới sẽ được đáp lại trên mọi tầng bậc.

Nhiệm vụ chính của ta trong đời chính là chinh cho thẳng hàng với năng lượng là mạch nguồn sản sinh mọi năng lượng, và duy trì tần số của ta hòa hợp với năng lượng yêu thương. Điều này, tôi biết chắc.

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

Ngày đó càng đến gần, tôi không thể nào ngừng vui sướng thầm lặng. Tôi tự nhủ với bản thân: *Mình sang tuổi 60 rồi này!* Tôi thật sung sướng vì tôi được sống đủ lâu để nói ra những lời ấy và chúc mừng ý nghĩa của nó.

Mình sang tuổi 60. Mình đang sống. Khỏe khoắn. Mạnh mẽ.

Mình sang tuổi 60, và – xin đừng phật lòng – mình không còn bận tâm đến những gì người khác nghĩ về mình! (Bạn biết đấy, mấy cái thứ muôn đời kiểu “Mình làm vậy đúng chưa?” “Mình nói vậy đúng không?” “Mình có đang là những gì mình ‘đáng lẽ’ nên trở thành không?”)

Khi tôi sang tuổi 60, tôi biết chắc mình đã giành được quyền được là chính mình, và càng thêm tự tin hơn bao giờ hết.

Tôi đã đến được với khoảnh khắc mà Derek Walcott miêu tả trong bài thơ tuyệt đẹp của ông, *Love After Love* – “... bằng niềm phấn chấn/ bạn chào hỏi chính mình lui tới/ ở ngay lối cửa, trong tấm gương của mình/ và sẽ nhìn nhau mỉm cười đón đợi.”

Tôi sống sờ trước cách mà hành trình của tôi trên trái đất này tiếp tục trải ra. Cuộc đời tôi được đánh dấu bằng những phép màu, kể từ thời điểm tôi bắt đầu nhớ được (thậm chí cả trước đó nữa, cứ coi như toàn bộ sự tồn tại của tôi là kết quả của một lần vui vẻ thoáng chốc dưới tán sồi). Những ngày xưa xưa nói chuyện trong một nhà thờ Giám lý Mississippi – nào khuynh hướng Baptist, gào thét, và cả Thánh Ma – đã giúp tôi sẵn sàng cho một buổi nói chuyện ở một địa điểm công cộng tôi không đời nào có thể tưởng tượng nổi.

Và đến giờ, chỉ đơn giản là tôi muốn chia sẻ những gì tôi đã được trao tặng. Tôi muốn tiếp tục khích lệ nhiều người nhất có thể, để mở lòng với cuộc sống, vì nếu tôi có biết một điều chắc chắn, thì ấy là mở rộng lòng mình mang lại cho tôi thành công và niềm vui tuyệt vời nhất.

Thành tựu lớn nhất của tôi: không bao giờ khép chặt trái tim. Ngay cả trong những phút giây đen tối nhất – qua nạn bị lạm dụng tình dục, mang thai lúc mới 14 tuổi, những lừa dối và bội phản – tôi vẫn luôn sắt son tin tưởng, ngập tràn hy vọng, và sẵn lòng nhìn thấy những điều tốt nhất ở mọi người, bất chấp việc họ chia ra cho tôi những thứ xấu xa nhất. Tôi vẫn tiếp tục tin rằng cho dù chướng ngại có gian khó chừng nào, thì vẫn luôn có cách nào đó để một tia sáng soi rọi con đường phía trước.

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

Một điều này nữa, tôi cũng biết chắc: Chúa – bất kể bạn gọi bằng tên nào đi nữa – dành cho ta. Mãnh lực tự nhiên cũng là dành cho ta, mang tới cho ta cuộc sống phong phú đủ đầy. Con người chúng ta lại biến một thứ vốn là một khoảng rộng mở của kỳ quan và huy hoàng thành một hiện thực hạn hẹp chỉ gồm toàn những trải nghiệm đều đặn ngày ngày. Nhưng trong cái bình thường ẩn chứa điều phi thường.

Có những ngày, ý thức được sự thánh thiện và thiêng liêng ở đời sống khiến tôi phải quỳ gối cảm ân. Tôi vẫn đang cố gắng lĩnh hội cái ý niệm rằng cô gái bé nhỏ từ Mississippi, khi lớn lên còn phải bịt mũi trong một hố xí tách khỏi nhà, giờ đây đang chu du bằng máy bay của riêng cô ấy – máy bay của riêng tôi! – đến châu Phi để giúp đỡ những cô gái cũng lớn lên như cô ấy. *Ân điển tuyệt trần, thật ngọt ngào biết mấy!*

Tôi tiến đến dấu mốc 60 với thái độ khiêm nhường, với lòng cảm ân tốt độ, và cả niềm vui. Biết chắc rằng, *ân điển đã đưa tôi đi xa tới tận đây, và ân điển sẽ dẫn tôi trở về nhà.*

Mạch lạc

“Trước hết hãy tự nói với mình về người bạn sẽ trở thành; rồi sau đó hãy làm tất cả những gì cần làm.”

Epictetus

Tôi đã 40 tuổi vào thời điểm học được cách nói không. Mấy năm đầu làm việc ở đài truyền hình, tôi thường bị ngợp trước cách mọi người nhìn tôi như một nhân vật ban phát hào phóng. Có người sẽ bỏ đến đồng xu cuối cùng vào tấm vé xe buýt để tới chỗ tôi, lũ trẻ chạy trốn khỏi nhà, những phụ nữ bị lạm dụng thì rời bỏ đức ông chồng để có mặt ở lối vào trường quay của tôi, ai cũng mong chờ tôi giúp đỡ. Trong những ngày ấy, tôi phải bỏ ra rất nhiều sức lực hòng cố đưa một cô gái trở về với gia đình hay tỉ tê trên điện thoại với một cô gái đang rấp tâm tư sứt. Tôi nhận ra mình viết hết tấm séc này đến tấm séc khác, và dần dà việc đó khiến tâm hồn tôi mỗi mệt. Tôi quá bận rộn trao tặng những gì mọi người muốn tôi mang lại đến nỗi tôi đánh mất mối kết nối với những gì tôi vốn có – niềm khao khát trao tặng chân thành. Tôi tiêu mòn bởi căn bệnh muốn làm hài lòng – và thường câu “Có” phát ra từ miệng tôi trước khi tôi kịp nhận ra.

Tôi biết đích xác căn bệnh này xuất phát từ đâu. Vốn có tiền sử bị lạm dụng đồng nghĩa với một lịch sử không hề biết xác lập giới hạn là gì. Một khi những giới hạn cá nhân của bạn đã bị vi phạm từ khi mới là một đứa trẻ, thì thật khó lấy lại lòng can đảm mà ngăn người khác giẫm đạp lên bạn. Bạn sợ bị chối bỏ vì con người thật sự của bạn. Nên suốt bao năm, tôi cứ tiêu pha cuộc sống của mình vào việc trao tặng mọi thứ tôi có thể với gần như bất cứ ai đưa ra đề nghị. Tôi xoay xở bận rộn để gắng thỏa mãn kỳ vọng của người khác đối với việc tôi nên làm gì và nên là ai.

Tôi được chữa lành, là nhờ thấu hiểu nguyên tắc của chủ đích. Xin được trích dẫn một lần nữa lời Gary Zukav, trong cuốn sách *The Seat of the Soul*, “Mỗi hành động, suy nghĩ, và cảm xúc đều được thúc đẩy bởi một mục đích, và mục đích đó chính là nguyên nhân tồn tại song song với một tác động. Nếu ta dự phần vào nguyên nhân, thì không thể nào ta lại không dự phần vào tác động. Theo cách sâu sắc nhất, ta nắm giữ trách nhiệm với mọi hành động, suy nghĩ và cảm xúc của ta, tức là, cho mọi mục đích của ta.”

Tôi bắt đầu xem xét kỹ lưỡng chủ đích đằng sau việc nói “có” trong khi thực tâm của tôi là “không”. Tôi nói “có” để mọi người khỏi giận tôi, để họ nghĩ rằng tôi dễ thương. Mục đích của tôi là khiến người ta cảm thấy tôi là người họ có thể cậy nhờ, tin tưởng, là chốn tựa nương phút chót, kiểu gì cũng được. Và đó chính xác là những gì phản ánh từ kinh nghiệm của tôi – một loạt yêu cầu trong mọi khía cạnh của đời tôi.

Không lâu sau khi tôi bắt đầu hiểu ra điều này, tôi nhận được cuộc điện thoại từ một người khá nổi tiếng, mong muốn tôi đóng góp cho quỹ từ thiện của anh ta. Anh ta đòi rất nhiều tiền, và tôi bảo anh ta là tôi phải suy nghĩ cái đã. Điều tôi tự nhủ là, đây có phải một việc tốt mình thực lòng tin tưởng không? Không. Mình có thực nghĩ viết một tấm séc sẽ tạo ra được chút khác biệt nào không? Không. Vậy tại sao mình lại làm vậy? Vì mình không muốn người này nghĩ mình keo kiệt bủn xỉn. Đây không còn là một lý do đủ thuyết phục với tôi nữa.

Tôi viết mấy chữ, mà giờ đây tôi vẫn giữ ở bàn: “Tôi sẽ không đời nào làm việc gì cho bất cứ ai mà không cảm nhận được từ trái tim. Tôi sẽ không dự một cuộc họp, gọi một cuộc điện thoại, viết một lá thư, tài trợ hay tham dự bất cứ hoạt động nào mà từng tế bào trong cơ thể tôi không dội lên câu trả lời ‘có.’ Tôi sẽ hành động với chủ đích thành thực với bản thân mình.”

Trước khi bạn nói “có” với bất cứ ai, hãy tự hỏi bản thân: Mục đích thực sự của mình là gì? Nó phải xuất phát từ phần thuần khiết nhất của bạn, chứ không phải từ cái đầu. Nếu bạn buộc phải hỏi xin lời khuyên, hãy cho bản thân chút thời gian để một câu “có” hoặc “không” được vang

dội ngay trong bạn. Khi câu trả lời là đúng đắn, cả cơ thể bạn sẽ cảm nhận được.

Tôi biết chắc rằng trước hết tôi phải xác định thật rõ xem mình là ai trước khi tôi có thể đánh bại căn bệnh muốn làm hài lòng. Khi tôi chấp nhận rằng tôi là một người lương thiện, tốt bụng và hào phóng – bất kể tôi nói “có” hay “không” – tôi chẳng còn gì phải chứng tỏ thêm nữa. Có lúc tôi đã sợ người ta bảo, “Cô ả nghĩ cô ả là ai chứ?” Giờ đây tôi đã có đủ dũng khí đứng vững và đáp rằng, “Tôi là *thế này đây*.”

Tôi không đến nỗi căng thẳng như người ta vẫn hay tưởng tượng. Suốt bao năm qua, tôi đã học cách tập trung năng lượng của mình vào hiện tại, để ý thức đầy đủ những gì đang xảy ra trong từng khoảnh khắc, chứ không lo lắng đáng ra phải có chuyện gì, xảy ra điều gì sai hỏng, hay tiếp theo sẽ là những gì. Thế nhưng, đúng là tôi phải xử lý cực nhiều việc, nên nếu tôi không tìm được cách nào đó giải tỏa bớt sức ép, thế nào tôi cũng chẳng được việc gì – và có lẽ, còn hơi điên người nữa.

Không ai trong chúng ta được tạo ra để hoạt động liên hoàn không nghỉ. Đó là lý do, khi bạn không đủ quan tâm đến bản thân, cơ thể bạn liền giở trò ốm đau và kiệt quệ. Tôi đền đáp cho bản thân mình bằng cách nào? Hiếm có ngày nào tôi không tâm sự mọi chuyện với Gayle. Hầu như mỗi tối, tôi đều thấp nền và ngâm mình vào một bồn tắm nóng. Nghe chừng lạc mốt, nhưng dồn tâm trí vào một ngọn nến cháy chừng một phút trong khi hít thở những nhịp thật sâu và thư thái thực sự khiến ta bình tâm. Buổi đêm, trước khi đi ngủ, tôi không xem thêm bất cứ thứ gì – kể cả bản tin cuối ngày – làm vậy chỉ gây thêm bồn chồn. Và vì tôi không thích những cơn mơ chập chờn thất thường, tôi bảo vệ giấc ngủ của mình bằng cách xử trí mọi tình huống khó khăn trong thời gian đang thức. Tôi còn duy trì một nhật ký biết ơn, và, cuối ngày làm việc, tôi “xả hơi” bằng cách đọc một cuốn tiểu thuyết hoặc chỉ ngồi một mình để trở lại trọng tâm – một việc tôi gọi là “thả trôi tâm trí.”

Là phụ nữ, ta đã được lập trình để hy sinh mọi thứ trong đời trên danh nghĩa những điều tốt đẹp và đúng đắn cho những người khác. Rồi nếu như còn sót lại một phần một tấc, ta có thể có được chút chút cho mình trong đó. Chúng ta buộc phải tự gỡ bỏ chương trình ấy cho bản thân mình. Tôi biết chắc rằng ta không thể trao đi thứ mình không có. Nếu bạn cho phép mình cạn kiệt đến mức bể chứa cảm xúc và tâm hồn bạn rỗng không và bạn chỉ đang hoạt động dựa trên những cơn bốc đồng của thói quen, thì mọi người đều thua cuộc. Nhất là bạn.

Có lần tôi đã ghi hình một chương trình, trong đó một chuyên gia tư vấn về phong cách sống thảo luận khái niệm “tự chăm sóc” – đặt những nhu cầu cá nhân lên trước nhu cầu của người khác – khán giả la ó ầm ĩ. Phụ nữ bị phạt lòng ngay dù chỉ với lời gợi ý rằng họ nên đặt nhu cầu của mình lên trước nhu cầu của con cái họ. Tôi xen ngang để giải thích: Không ai bảo bạn nên để mặc con cái mình đói khát. Vị chuyên gia tư vấn này chỉ đang đề xuất rằng bạn hãy bảo bọc chính mình sao cho bạn có thêm nhiều yêu thương để tặng lại cho những người cần đến bạn nhất. Đó chính là lý thuyết mặt nạ dưỡng khí: Nếu bạn không đeo mặt nạ cho mình trước, bạn sẽ không thể cứu ai được nữa.

Nên hãy ngừng lại và nhìn vào chính những nhu cầu của bạn. Thả trôi tâm trí. Buông xả. Và nhắc bản thân mình rằng khoảnh khắc này là khoảnh khắc duy nhất mà bạn biết chắc mình có trong tay.

Một điều tôi biết chắc, hơi thở chính là mỏ neo của bạn, món quà bạn đã được trao tặng – rằng tất cả chúng ta đều được trao tặng, để hướng bản thân mình tập trung vào chính khoảnh khắc này. Bất cứ khi nào tôi có một cuộc gặp gỡ khiến tôi căng thẳng dù chỉ chút ít, tôi đều ngừng lại, hít một hơi thật sâu, và thở ra. Đã bao giờ bạn để ý mình thường vô thức nín thở đến mức nào? Một khi bạn bắt đầu để ý, bạn có thể sẽ phải ngạc nhiên mà thấy mình chất chứa bao nhiêu căng thẳng trong lòng đâu. Không có gì hiệu quả cho bằng một nhịp hít vào thở ra thật sâu, chậm rãi, để đầu hàng trước những gì bạn không thể kiểm soát, rồi lại tập trung vào những gì đang hiện hữu ngay trước mắt bạn.

Một lời tự thú: Tôi có nỗi sợ phải bay qua biển. Mặc dù mỗi lần tôi bước lên máy bay, đó đều là một chuyến bay của niềm tin, một niềm tin đặt vào thứ gì đó lớn lao hơn bản thân tôi – ngành hàng không, vào Chúa – thì việc bay qua biển vẫn gây chộn rộn vô cùng. (Tôi không phải một người bơi cừ cho lắm.) Nhưng khi tôi phải băng qua các châu lục, tôi cứ liều mình làm thôi, vì tôi muốn vượt lên trên nỗi sợ hãi.

Tôi chọn mua một căn nhà trên một ngọn núi ở Hawaii vì tôi mừng tượng thiên đường sẽ là một chốn như thế, biết rằng mỗi lần tôi buộc phải băng qua Thái Bình Dương để đến nơi đó, tôi sẽ thách thức chính nỗi sợ của mình.

Một ngày sau lễ Giáng sinh hồi vài năm về trước, máy bay của tôi đã cất cánh đủ lâu để tôi lôi trò Ghép chữ ra và bắt đầu nghĩ tới bữa trưa. Urania, vợ anh bạn Bob Greene của tôi, đã mang theo đồ ăn còn lại sau bữa tối Giáng sinh.

“Không ăn thêm khoai tây nghiền đâu nhé,” tôi nói. “Tôi chỉ ăn gà tây – phần thịt nâu ấy, thế là tốt nhất – với đậu xanh.”

Karin, cô tiếp viên của chúng tôi nhào người qua bàn. Tôi nghĩ cô ấy sẽ nói, “Hết thịt nâu rồi ạ,” thế nhưng, cô chỉ bình tĩnh lên tiếng, “Có một vết nứt nhỏ ở kính chắn gió; ta sẽ phải quay ngược trở lại.”

“Ồ,” tôi đáp.

“Cơ trưởng muốn các anh chị cài dây an toàn và sẵn sàng đeo mặt nạ dưỡng khí.”

“Mặt nạ dưỡng khí á? Thế chuyện gì sẽ xảy ra với đàn chó của tôi?” Túi nó đang nằm nghỉ ngay gần đó.

“Lũ cún sẽ ổn thôi,” Karin đáp. “Giờ ta sẽ hạ độ cao xuống 300 mét.”

Tôi có thể cảm nhận tim mình đang đập dồn còn giọng thì vút lên, mặc dù tôi đang cố gắng bắt chước vẻ bình tĩnh của Karin. Đầu óc tôi nhặng cả lên: *Dưỡng khí! Nguy hiểm! Dưỡng khí! Nguy hiểm! Mình không biết bơi bơi. Ôi, xin Chúa lòng lành!!!!*

Tôi không nói gì, nhưng về sau Karin nói rằng mắt tôi mở to như hai quả mận. Anh Stedman, vững vàng như một tảng đá, cầm lấy tay tôi, nhìn thẳng vào mắt tôi, và bảo, “Rồi sẽ ổn thôi em. Chúa không mang em đi xa tới chừng này để bỏ mặc em đâu. Nhớ là như thế.”

Vết nứt loang rộng và làm vỡ toàn bộ nửa trái của kính chắn gió. Chúng tôi có thể nhìn thấy cảnh đó ngay từ chỗ ngồi của mình. *Xì, cach, xì, cach.* Tôi biết mọi âm thanh quen thuộc trên chiếc máy bay ấy, còn cái này thì khác hẳn. Tôi không thích nghe thấy cái gì đó lẹ lẹ ở độ cao 1.200 mét.

“Tiếng gì đấy hả Karin?”

“Ta đang giảm áp buồng lái, hạ độ cao thật nhanh, và âm thanh đấy là tiếng bơm ôxy. Các phi công đang bơm ôxy, phòng khi cần thiết.”

Tôi không hỏi, “Phòng khi gì cơ?” vì tất cả chúng tôi đều biết câu trả lời. Phòng khi kính chắn gió vỡ bung.

Các phi công, Terry và Danny, quay ngược máy bay, và tôi nhìn đồng hồ: còn 27 phút nữa là hạ cánh. Tôi nghĩ, nếu tôi chịu nghe tiếng nói trong nội tâm và không bay hôm nay thì sao? Có mấy bận buổi sáng hôm đấy tôi đã muốn hủy bay. Tôi thấy mất thăng bằng, cuống cuống vội vã. Tôi đã gọi cho Bob Greene và bảo, “Chắc tôi không đi hôm nay đâu.”

“Sao thế?” Anh hỏi.

“Không thấy thoải mái lắm. Anh nghĩ thế nào?”

“Tôi nghĩ cô nên tham vấn vấn giọng nói nội tâm đáng tin cậy của cô xem sao.”

Tôi đã đi tắm một chập, vì bồn tắm là nơi tôi suy nghĩ tốt nhất, và bước ra, sẵn sàng gọi cho phi công và hoãn chuyến bay. Rồi tôi lại không làm. Tôi gạt đi suy nghĩ ấy. Nếu tôi không làm thế, liệu kính chắn gió có bị nứt không? Không nghi ngờ gì. Nhưng liệu chúng tôi có vượt qua biển rồi chẳng có chỗ nào để đáp xuống?

Tôi lại nhìn đồng hồ: còn 26 phút 12 giây nữa là hạ cánh.

Tôi sắp sửa loạn trí vì cứ nhìn mãi cái đồng hồ, nên tôi bắt đầu đọc sách. Chỉ chốc lát, tôi đã cảm nhận vẻ yên ổn rất mạnh mẽ. Chúng tôi sẽ ổn cả, dù kết quả có thế nào. Tiếng xì, cạch trở thành một nguồn an ủi: *Dưỡng khí! Sự sống! Dưỡng khí! Sự sống!*

Chúng tôi hạ cánh an toàn, dĩ nhiên rồi. Kính chắn gió được thay, ngày hôm sau, các phi công bảo, “Ta có thể bay bất cứ khi nào các anh chị sẵn sàng.” Tôi có dám bay qua đại dương lần nữa sớm đến vậy không? Bài học cho tôi là gì đây? Tôi đã nắm được chưa?

Tôi biết chắc bất cứ khi nào bộ định vị nội tâm của bạn rối loạn, thì mọi rắc rối dường như cũng đều chực chờ. Bản năng của bạn chính là kim chỉ nam. Tôi hiểu rồi. Tôi đã hiểu rồi. Tôi biết chắc điều đó. Ở trên không, tôi học lại lần nữa về tầm quan trọng của việc tắt đi những sao nhãng và điều chỉnh cho hòa hợp với bản thân mình.

Một trong những câu hỏi quan trọng nhất mà một phụ nữ có thể tự hỏi bản thân: Mình thực sự muốn gì – tâm hồn mình mách bảo cách nào là hay nhất để thực hiện điều đó?

Lời giải đáp cuối cùng đã dẫn tôi tới với đam mê phụng sự nữ giới. Tôi có sự thấu hiểu sâu sắc về trải nghiệm của một cô gái phải chịu cảnh bị lạm dụng hay sống trong nghèo đói, và tôi tin rằng giáo dục chính là cánh cửa dẫn tới tự do, là cầu vồng dẫn tới nơi có hũ vàng. Tôi bắt đầu nhận ra, để đạt hiệu quả cao nhất, tôi phải vô cùng tập trung vào vận dụng thời gian, sự quan tâm, các nguồn tài lực, và lòng cảm thông của tôi để nâng đỡ một thế hệ những phụ nữ can đảm, tự làm chủ bản thân mình và hiểu được thế mạnh của mình. Tôi biết tôi không thể cứu sống mọi đứa trẻ phải bỏ mạng hay can thiệp vào mọi vụ lạm dụng. Không ai trong chúng ta làm được thế. Nhưng một khi tôi đã xác định rõ ràng mình muốn trao tặng cái gì, đa phần những gì không phù hợp với chủ đích ấy đều tự nhiên tan biến.

Những năm tháng dần học cách tập trung đã dạy cho tôi một bài học đầy quyền năng về việc buông bỏ những áp lực và sao nhãng từ bên ngoài, và, thay vào đó, là hòa hợp với trực cảm của tôi – lời gợi ý mơ hồ lên tiếng, *Gương hắt. Có gì đó không ổn ở đây. Làm ơn dừng lại và điều chỉnh chút đã.* Với tôi, “hoài nghi” thường nghĩa là “dừng đi.” Dừng động đậy. Dừng trả lời. Dừng vội vã làm bừa. Khi tôi bị đẩy vào cảnh bản khoản bất định xem bước tiếp theo nên thế nào, khi tôi bị yêu cầu làm việc gì đó tôi chẳng mấy hào hứng, đấy chính là dấu hiệu nên dừng hẳn – để tĩnh lại cho đến khi bản năng cho phép tôi đi tiếp. Tôi tin rằng cảm giác thấp thỏm bất định chính là cách mà linh hồn tôi thì thầm, *Tôi đang xáo trộn. Tôi không thể ra quyết định cho cô được. Có gì đấy mất thăng bằng ở đây.* Tôi coi đó là một ám hiệu để đưa bản thân về lại trạng thái cân bằng trước khi đưa ra quyết định. Khi cả vũ trụ thôi thúc tôi đến với con đường tốt nhất để đi, thì tôi chẳng bao giờ bị bỏ mặc với những thứ kiểu “Có lẽ,” “Nên chăng?” hay thậm chí là “Chắc ổn.” Tôi luôn biết chắc khi vũ trụ mách bảo tôi tiến tới – vì mọi thứ bên trong tôi đều bật dậy đồng thanh “Có!”

Khoảng gần sinh nhật tuổi 50, tôi bắt đầu để ý tới thời gian nhiều hơn bao giờ hết. Tôi cảm nhận sự thiếu hiểu gần như nguyên thủy ở căn cốt con người mình rằng chỉ còn lại một lượng hữu hạn thời gian mà thôi, và cảm giác ấy ngấm vào mọi điều tôi làm, chỉ dẫn cho tôi cách ứng xử trong từng khoảnh khắc. Nó khiến tôi thêm lưu tâm và trân quý mỗi trải nghiệm, mỗi thức tỉnh. (Trời, mình vẫn ở đây; Hôm nay mình lại có thêm một cơ hội để làm chuyện đúng đắn.) Tôi vẫn cố gắng đón nhận mọi trải nghiệm, kể cả những trải nghiệm tiêu cực. Tôi tranh thủ thời gian, dù chỉ một phút buổi sáng, để hít thở chậm rãi và để cho mình cảm nhận mối liên hệ với tất cả những nguồn năng lượng hít thở và rung động trên thế gian này và cả trong vô tận. Tôi đã phát hiện ra, rằng nhận biết mối liên hệ giữa ta và vô hạn khiến cái hữu hạn trở nên dễ chấp nhận hơn.

Điều tôi biết chắc, thoải mái “là chính mình” đóng vai trò căn bản để hoàn thành sứ mệnh “làm một con người.” Nên tôi tặng cho bản thân những ngày Chủ nhật. Đôi khi tôi dành cả ngày đóng bộ pyjama, đôi khi tôi hành lễ nhà thờ ngay dưới bóng cây, hòa mình với thiên nhiên. Còn phần lớn thời gian tôi chẳng làm gì – chỉ vợ vẫn ngẩn ngơ, tôi gọi thể – và để cho đầu óc và cơ thể được giải phóng. Bất cứ khi nào tôi mắc lỗi và bỏ lỡ một ngày Chủ nhật, tôi thấy ngay tâm tính mình biến đổi rõ rệt suốt cả tuần sau đó. Tôi biết chắc bạn không thể nào trao tặng cho tất cả mọi người mà lại chẳng tặng gì cho mình. Cuối cùng bạn sẽ chỉ trống rỗng, hay khá lắm, chỉ đạt mức thấp hơn những gì bạn có thể trở thành, cho bản thân, cho gia đình và công việc của bạn. Nạp đầy cái giếng của bản thân, vì chính bản thân ta. Và nếu bạn nghĩ, sao đủ thời gian làm vậy được, thì điều bạn thực sự nên nói là, “Mình chẳng có nổi một cuộc đời trao tặng hoặc sống cho bản thân.” Mà nếu bạn không có nổi một cuộc đời sống cho bản thân, vậy thì tại sao bạn lại có mặt ở đây?

Khoảng chục năm trước tôi học được một bài học lớn. Điện thoại luôn dồn chuông vào Chủ nhật, khi tôi đã bỏ riêng hôm đó ra làm thời gian của mình. Tôi vẫn trả lời rồi cảm thấy bức bối và khó chịu với người gọi điện. Một bạn như thế, Stedman bảo với tôi, “Nếu em không muốn nói chuyện, sao em cứ bắt máy hoài vậy?” Khoảnh khắc ngộ tỉnh: Chỉ vì điện thoại réo vang, không có nghĩa là tôi phải trả lời. Tôi kiểm soát những gì tôi làm với thời gian của mình. Tất cả chúng ta đều có thể, kể cả những lúc dường như vượt tầm kiểm soát. Hãy bảo vệ thời gian của bạn. Cuộc đời bạn là đây chứ ở đâu.

Đã bao lần ta nhất quyết phải có những gì tốt đẹp nhất vì đó là cách duy nhất đảm bảo “chất lượng cuộc sống” cho mình. Ta có thể mặc kệ bản thân kiểu gì cũng được, nhưng nếu ta có được chiếc đồng hồ, máy đọc sách, xe hơi hay mặt bằng xịn nhất, ta tự nhủ mình là số Một và mình xứng đáng có thêm nhiều cái “số Một” nữa.

Một điều tôi biết chắc: Có được *những thứ* tốt nhất không thể thay thế cho *cuộc sống* tốt nhất. Khi bạn có thể từ bỏ khao khát chiếm hữu, bạn biết bạn đang thực sự đi đúng đường rồi đấy.

Tôi không bao giờ nghĩ rằng mình có thể nói điều này, nhưng tôi bắt đầu thích đẩy tạ. Tôi vui sướng tận hưởng cảm giác sức mạnh và kỷ luật trở dậy khi cơ bắp bị ép phải chống cự. Nhưng hay hơn cả, đẩy tạ đã dạy tôi điều gì đó về cuộc sống.

Tôi đã thử thay đổi đủ kiểu lịch trình – đẩy tạ mỗi ngày, hôm tập-hôm dừng, rồi hai ngày tập và một ngày nghỉ. Kiểu tập “mỗi ngày” là kém hiệu quả nhất; cứ đẩy miệt mài bắt đầu phá hỏng cơ. Điều tương tự cũng xảy ra với trí óc và tinh thần. Không tự cho chính mình cơ hội tái nạp năng lượng, bạn bắt đầu phá hỏng mọi sợi dây kết nối của đời bạn.

Giữ cho mọi thứ luôn “chuẩn không cần chỉnh” thì căng thẳng lắm. Bạn phải tự cho mình nghỉ ngơi chốc lát. Có lần tôi bảo với trợ lý của mình rằng tôi có 10 phút rảnh rỗi trong lịch làm việc không có nghĩa là tôi muốn lấp đầy chỗ trống. “Ta hãy cùng thực hành những gì triết lý của tôi vẫn rao giảng,” tôi bảo vậy. Thế nghĩa là không gian hít thở buộc phải trở thành một phần trong thói quen thường nhật của tôi.

Nên tôi bắt đầu bố trí trong lịch những khoảng nhỏ tĩnh tâm – những khoảnh khắc tôi không làm bất cứ việc gì suốt ít nhất 10 phút đồng hồ. Đôi khi tôi chỉ gãi bụng chú cún cưng, hay chơi ném-bắt tí teo. Hay tôi tản bộ một lát, hay chỉ ngồi yên lặng ở bàn mình. Hiệu quả bất ngờ. Bất cứ khi nào tôi có thể tặng cho mình những quãng nghỉ ngơi chốc lát, tôi lại cảm thấy có thêm năng lượng, và tôi có tâm trạng tốt hơn cho bất cứ công việc gì sắp đến sau đó.

Tôi biết chắc rằng tí chút phục hồi lại giúp ta tiến xa. Tôi không thấy một mảy may tội lỗi nào về chuyện tặng cho mình khoảng thời gian ấy. Tôi nạp đầy kết nhiên liệu của mình, để khi giai đoạn tiếp theo bắt đầu, tôi sẽ hăng hái và sẵn sàng cho bất cứ điều gì sắp đến. Đã phục hồi đầy đủ.

Tôi vẫn luôn tưởng mình biết chính xác tại sao tập tành lại thiết yếu đến thế – để khỏi có cái bụng béo bự – nhưng tôi vẫn chưa hiểu lý do thực sự cho đến tận một chuyến thăm Johannesburg hồi năm 2005. Tôi đến thăm Học viện Lãnh đạo dành cho Nữ sinh, ngôi trường tôi xây vào thời điểm đó, và biết rằng trong lịch trình của mình có rất nhiều việc. Lúc mới tới, tôi bị lệch múi giờ, nên vào 7 giờ sáng hôm sau, tôi chọn cách không thức dậy để tập thể dục. Thay vào đó, tôi nán lại giường một tiếng nữa để tranh thủ nghỉ ngơi thêm. Đây là cái cớ của tôi cho ngày đầu tiên. Đến ngày thứ ba, thì chỉ là thói quen. Tôi không thích – không có đủ đêm hỗ trợ cho đầu gối. Sau ba ngày không đả động tập tành gì, quyết tâm duy trì thân hình cân đối của tôi dần tan biến. Đối gạt bản thân còn dễ hơn: *Mình mệt quá, bận quá mà, làm gì có đủ thời gian* là tất cả những thứ cần để tạo ra một đường xoáy đi xuống.

Thật không may cho tôi, quyết tâm tập tành lại gắn bó trực tiếp với quyết tâm ăn uống lành mạnh – nếu một cái trượt đi, cái kia cũng thế.

Đồ ăn ở khách sạn không hợp khẩu vị, nên tôi đưa ra yêu cầu đặc biệt một món ai cũng có thể làm được: khoai tây nghiền. Các đầu bếp chả khó gì mà không chế ra được một ít. Vậy là tôi ăn khoai tây nghiền với bánh mỳ mỗi tối, trong suốt mười ngày ở đó. Mười ngày với thực phẩm chứa nhiều đường glucôzơ kết hợp việc không-tập-luyện tương đương 5 kí lô thừa với tôi.

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

À ha! Cuối cùng tôi đã hiểu: Khi bạn nuôi dưỡng và nâng đỡ cơ thể mình, nó đáp lại. Nền tảng của sự nâng đỡ đó chính là luyện tập, dù thích hay không. Lợi ích căn cốt nhất chính là thêm năng lượng; kiểm soát cân nặng chỉ là điểm thưởng mà thôi. Tôi biết chắc chăm sóc cơ thể bạn, bất kể thể nào, chính là một cuộc đầu tư, và lợi nhuận thu về là vô giá.

Trong số rất nhiều điều tôi học được từ cuốn *A New World* của Eckhart Tolle, có một điều này: Ta không phải cơ thể ta. Sau khi ngẫm ngợi kỹ càng các ý tưởng của Tolle, tôi cảm thấy càng kết nối chặt chẽ thêm nhiều nữa với ý thức, tâm hồn, hay nội tâm – bất kể bạn chọn gọi tên gì cho cái thực thể vô định hình, là tinh chất làm nên chúng ta. Tôi nghĩ về những năm tháng tôi đã hoài phí, ghét bỏ bản thân vì béo phì và muốn được mảnh mai; cảm thấy tội lỗi về mọi chiếc bánh sừng bò, rồi từ bỏ tinh bột, rồi từ bỏ đói, rồi ăn kiêng, rồi lo lắng khi tôi *không* ăn kiêng, rồi lại ăn mọi thứ tôi thèm thuồng trước lúc đến đợt ăn kiêng tiếp theo (vào ngày thứ Hai hoặc sau kỳ nghỉ hoặc sự kiện lớn tiếp theo). Tất cả những khoảng thời gian uống phí ấy, góm ghét suy nghĩ phải thử áo váy, băn khoăn không biết cái gì mới vừa, rồi cái cân sẽ chỉ số nào. Tất cả năng lượng mà đáng ra tôi phải dành vào yêu thương những gì tôi vốn có.

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

Tôi đã từ bỏ việc theo dõi cái cân – tôi không còn để cho con số quyết định việc tôi nhìn nhận bản thân mình và xem liệu tôi có xứng đáng có một ngày tốt lành hay không. Nhận ra rằng điều đó khiến tôi trở nên nông cạn và bé mọn đến nhường nào đúng là một thức tỉnh. Bạn không phải cơ thể của bạn, và chắc chắn, bạn không phải là hình ảnh về cơ thể bạn.

Tôi *gắng không lãng phí thời gian* – vì tôi không muốn lãng phí bản thân. Tôi tập trung vào việc không để những người có nguồn năng lượng tăm tối tiêu phí bất cứ phút nào của tôi trên trái đất này. Tôi đã học được điều đó một cách vất vả, sau khi hy sinh bản thân mình biết bao nhiêu lâu và cả thời gian của tôi nữa, thực ra hai thứ này giống hệt nhau, nếu bạn suy xét đến cùng. Tôi đã học từ chính những trải nghiệm của mình, khi bị hút vào cái tôi hỗn loạn của người khác, đến nỗi sự tăm tối ở đó cướp đi ánh sáng của bạn – ánh sáng bạn cần cho chính bản thân mình và cả những người khác. Một điều tôi biết chắc, cách bạn sử dụng thời gian định hình nên con người bạn. Và tôi muốn mãi mãi được tỏa rạng ánh sáng của chính mình.

Vâng, tôi công khai thừa nhận: Tôi có quá nhiều giày. Tôi cũng có cực nhiều đồ jeans, và cả một kho đầm đen hàng hiệu, cỡ từ 8 đến co giãn thoải mái. Thêm cả áo ba lỗ, sơ mi và áo len. Nói cách khác, tôi gặp vấn đề với chuyện có quá nhiều đồ. Tôi bắt đầu tự hỏi mình câu này: Các thứ của mình có làm tăng niềm vui, vẻ đẹp và tiện ích không, hay chỉ làm mình nặng nề thêm thôi?

Tôi đã quyết định giữ lại những gì làm tôi thích thú hoặc làm đời tôi thêm vui thêm khỏe. Chuyên gia tổ chức Peter Walsh nói trong cuốn sách *Enough Already!* (tạm dịch: *Đủ lắm rồi!*) rằng nhà chúng ta “ngốt lên vì đồ đạc, còn cuộc đời [chúng ta] thì bừa bộn với những hứa hẹn trống rỗng mà đồ đạc chẳng thể làm tròn... Bằng việc mua về những gì ta muốn, ta hy vọng có thể có được cuộc sống ta khao khát... [Thế nhưng] đuổi theo cuộc sống bạn mong muốn bằng cách tích lũy thêm đồ đạc chỉ là đường cụt mà thôi.”

Điều này thì tôi biết: Có thêm nhiều thứ không giúp bạn cảm thấy nhiều sức sống hơn. Thế nhưng, cảm thấy thêm căng tràn sức sống lại là một phần giúp bản thể thực sự của bạn thêm trọn vẹn. Đó chính là lý do tất cả chúng ta có mặt ở đây.

Vấn đề không phải là đồ đạc, vấn đề là quá thừa đồ đạc. Mặc dù ta biết phải bỏ bớt đồ thừa đi, nhưng làm vậy thật khiến ta day dứt. Nhưng tôi biết, bỏ bớt đi sẽ lại tạo ra thêm khoảng trống cho nhiều thứ khác tới. Điều đó chính xác, không chỉ áp dụng vào mối quan hệ giữa ta và giày dép, mà với mọi thứ khác. Dọn dẹp nhà cửa – dù nghĩa đen hay nghĩa bóng – đều là một cách tuyệt vời để nhấn nút LÀM MỚI.

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

Hãy tổng khứ những quyết định không giúp gì cho việc chăm sóc bản thân, giá trị bản thân và tôn trọng bản thân.

Hãy tự hỏi mình xem liệu những con người trong cuộc đời bạn mang lại cho bạn năng lượng và khích lệ sự phát triển cá nhân của bạn, hay ngăn trở sự trưởng thành ấy bằng những động lực sai trái và kích bản lỗi thời. Nếu họ không nâng đỡ bạn như một cá nhân yêu thương, cởi mở, tự do và bốc đồng, thì hãy nói lời giã biệt!

Hãy đặt dấu chấm hết cho những kiểu mẫu trì trệ không còn giúp ích gì cho bạn.

Với công việc, hãy giảm bớt không chỉ những thứ kém hiệu quả, mà còn nỗ lực tạo dựng khối lượng công việc cân bằng, khiến việc làm của bạn trở nên sôi động, đầy cảm hứng, có tính hợp tác và truyền sức mạnh cho những người khác nữa.

Tôi muốn được tinh giản và gọn gàng để chờ đón tương lai, giữ sạch đôi cánh. Tôi biết chắc rằng làm vậy, bay bổng sẽ càng thanh thoát dễ dàng. Đủ lắm rồi, những thứ không củng cố con người thực sự của ta. Đó là tác dụng thực sự của việc giải tỏa, một quá trình liên tục biến đổi trong khi bạn tiến gần hơn đến con người bạn vốn định đoạt để trở thành.

Và từ biệt chuyện “có quá nhiều giày” là một khởi đầu cực tốt.

Quyền năng

“Hiếu rõ hơn, làm tốt hơn.”

Maya Angelou

Bất cứ khi nào tôi nghe ca khúc *Born at the Right Time* (tạm dịch: *Chào đời đúng lúc*) của Paul Simons, tôi nghĩ ắt hẳn anh đang hát về tôi. Tôi chào đời vào năm 1954 ở Mississippi – một bang có nhiều trò hành hình [linh](#) hơn bất cứ bang nào ở Liên Bang – có thời, nếu bạn là một người da màu bước trên đường, chỉ lo việc của mình cũng có thể biến bạn thành đối tượng của lời cáo buộc hay thói đồng bóng nào đó của người da trắng. Một thời mà có công ăn việc làm tử tế nghĩa là làm việc cho một gia đình da trắng “tốt bụng”, chí ít không gọi thẳng toét vào mặt bạn là “đồ mọi”. Một thời, khi Jim Crow cầm quyền, tình trạng phân biệt đẳng cấp, và các giáo viên da màu, vốn đã chẳng được học hành mấy, bị buộc phải sử dụng sách giáo khoa thải ra từ những trường da trắng.

Thế mà đúng vào năm tôi chào đời, một mùa thay đổi đã bắt đầu. Vào năm 1954, Tòa án Tối cao đã ra phán quyết trong vụ Brown kiện Ban Giáo dục [\(30\)](#) rằng người da đen có quyền ngang bằng về giáo dục. Phán quyết này tạo ra niềm hy vọng cuộc đời có thể tốt đẹp hơn cho cộng đồng da đen ở khắp nơi.

Tôi luôn tin tưởng rằng tự do ý chí là một quyền bẩm sinh, một phần mà vũ trụ thiết kế sẵn cho ta. Và tôi biết rằng mọi linh hồn đều khao khát tự do. Vào năm 1997, khi tôi đang chuẩn bị sắm vai Sethe trong bộ phim *Beloved*, tôi bố trí hẳn một chuyến đi dọc một phần đường tàu Dưới lòng đất. Tôi muốn thử trải nghiệm cảm xúc của một nô lệ lang thang qua rừng, tìm đường tới một cuộc đời vượt trên kiếp nô lệ – một cuộc đời mà được tự do, ở mức căn bản nhất, nghĩa là không có một ông bà chủ nào đó bảo ta phải làm gì. Nhưng khi tôi bị bịt mắt, đưa vào rừng, và để mặc một mình suy ngẫm xem phương hướng nào dẫn tới “nơi trú ẩn an toàn” tiếp theo, lần đầu tiên tôi hiểu ra rằng tự do chẳng phải ở việc không có chủ nhân. Tự do ở chỗ có lựa chọn.

Trong phim, Sethe giải thích việc thực hiện một hành trình mang lại cảm giác thế này: “Có vẻ như tôi yêu [lũ nhóc nhà tôi] nhiều hơn sau khi ta đến đây,” cô bảo. “Hay có lẽ tôi biết chừng nào ta còn ở Kentucky... thì chúng nó vẫn chưa hẳn là con tôi để mà yêu thương... Đôi khi tôi nghe thấy mấy thằng con trai, chúng cười cái giọng tôi chưa từng nghe thấy bao giờ. Đầu tiên tôi sợ chết khiếp, sợ có người sẽ nghe thấy chúng nó và nổi điên lên. Rồi tôi nhớ ra rằng nếu chúng nó cứ cười rủ rượi đến phát đau lên ấy, thì đấy cũng là vết đau nhức duy nhất trong cả ngày của chúng.” Cô còn bảo, “Tôi thức dậy vào buổi sáng và tự quyết định mình sẽ làm gì với một ngày,” cứ như thế: *Tưởng tượng xem, mình tự quyết định cơ đấy*.

Trong suốt quá trình quay phim, tôi nhắc đi nhắc lại câu thoại ấy, cảm nhận sức mạnh hàm chứa trong đó. Trong những năm kể từ đó trở đi, lời của Sethe vẫn ở lại với tôi – tôi tận hưởng nó mỗi ngày. Đôi khi đó là suy nghĩ đầu tiên nảy ra với tôi trước khi rời khỏi giường. Tôi có thể thức dậy vào buổi sáng và tự mình quyết định sẽ làm gì trong cả ngày – *Tưởng tượng xem, mình tự quyết định cơ đấy*. Một món quà tuyệt vời biết bao.

Điều tôi biết chắc, tất cả chúng ta đều cần trân trọng món quà ấy – để say sưa thích thú với nó chứ không coi là lẽ đương nhiên. Sau hàng trăm câu chuyện tôi đã nghe về những hành động hung tàn trên khắp địa cầu, tôi biết rằng nếu bạn là một phụ nữ sinh ra ở nước Mỹ, thì bạn chính là một trong những phụ nữ may mắn nhất thế gian này. Hãy nắm lấy vận may của bạn và nâng cuộc đời bạn lên cho xứng với lời kêu gọi cao nhất. Hãy hiểu rằng quyền được lựa chọn con đường của riêng mình chính là một đặc ân thiêng liêng. Hãy tận dụng nó. Và chăm chú vào những khả năng.

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

Nhiều năm về trước, Goldie Hawn nói với tôi rằng cô đã tạo ra một chốn yên ổn của riêng mình bằng cách tuyên bố nhà của cô là khu vực không-phao-tin-đồn-nhảm. Như một phần trong công việc của cô cho Words Can Heal (tạm dịch: Lời nói có thể chữa lành), một chiến dịch trên toàn quốc nhằm loại trừ bạo lực ngôn từ, cô và gia đình cam kết thay thế những từ phỉ báng và gây tổn thương bằng những từ ngữ khích lệ và động viên. Lựa chọn sử dụng ngôn ngữ nâng đỡ tinh thần cũng thống nhất với một chân lý mà Maya Angelou có lần đã truyền cho tôi: “Ta tin rằng sự tiêu cực cũng có sức mạnh – và nếu em cho phép nó đậu vào nhà em, trong tâm trí của em, trong đời em, thì nó sẽ chế ngự em,” bà nói. “Những lời lẽ tiêu cực leo vào đồ gỗ, vào các món đồ đạc, rồi khi em nhận ra, thì nó đã ở trong da thịt em. Một tuyên bố tiêu cực chính là liều thuốc độc.”

Tự tôi thấm thía những lời lẽ tiêu cực gây tổn thương đến thế nào. Hồi chân ướt chân ráo vào nghề, lúc báo lá cải bắt đầu phát tán những thứ không đúng sự thật về tôi, tôi đã tan nát cõi lòng. Tôi cảm thấy bị hiểu lầm kinh khủng. Và tôi tiêu tốn biết bao năng lượng lo âu xem liệu người ta có tin những điều dối trá đấy không. Tôi phải cưỡng lại ham muốn mạnh mẽ là gọi điện thoại ngay cho ra nhẽ với người nói xấu tôi để phân bua tự vệ.

Nhưng đấy là trước khi tôi hiểu ra một điều giờ đây tôi biết chắc: Khi ai đó phát tán những lời dối trá về bạn, nó chẳng hề dính dáng gì đến bạn. Không bao giờ. Tin thất thiệt – bất kể ở dạng tin đồn lan ra khắp nước hay một câu cảm ràm kêu ca giữa bạn bè với nhau – cũng đều phản chiếu nỗi bất an của những người khởi phát nó mà thôi. Thường khi ta đưa ra những lời nhận xét về người khác sau lưng họ, đó là vì ta muốn cảm thấy mình có sức mạnh – và thường là vì về khía cạnh nào đó, ta thấy mình bất lực, vô giá trị và không đủ can đảm để mà đối mặt thẳng thắn.

Những lời gây tổn thương gửi đi thông điệp – tới bản thân ta và tới những người ta chia sẻ những lời đó – rằng ta không thể tin cậy được. Nếu ai đó sẵn sàng phá hoại một “người bạn”, thì lấy gì đảm bảo rằng cô ta không dám miệt thị người khác nữa? Phao tin đồn nhằm nghĩa là ta chưa lấy đủ can đảm nói chuyện thẳng thắn với những người ta có khúc mắc, nên ta miệt thị họ. Nhà viết kịch Jules Feiffer gọi đó là gây những cái án sát nhân nho nhỏ: Tin đồn là tội ác do một kẻ hèn nhất gây ra.

Ta sống trong một nền văn hóa bị ám ảnh với tin đồn – ai mặc cái gì, ai hẹn hò với ai, ai vương vào xì căng đan tình dục mới nhất. Điều gì sẽ xảy ra nếu ta tuyên bố rằng tổ ấm của ta, các mối quan hệ của ta, cuộc đời của ta – đều là vùng cấm tin đồn? Hẳn ta sẽ phải ngạc nhiên khi thấy ta có thêm biết bao nhiêu thì giờ để làm việc trọng đại nhất – vun đắp những ước mơ của riêng ta, thay vì đánh đổ ước mơ của người khác. Ta sẽ lấp kín căn nhà của mình bằng tinh thần của sự thật khiến khách viếng thăm muốn quẳng giày dép nán lại ngồi chơi. Và ta sẽ nhớ rằng, ngôn từ có sức mạnh phá hủy, ngôn từ còn có cả sức mạnh hàn gắn nữa.

Nhiều người có thể sẽ thấy thật trớ trêu, khi biết tôi chưa bao giờ là một kẻ nghiện xem tivi. Ngoài những lượt phát đi phát lại *The Andy Griffith Show*[\(31\)](#), tôi đã không còn thường xuyên chuyển sang kênh phim hài ngay từ cái đêm Mary Tyler Moore[\(32\)](#) rời khỏi sóng truyền hình. Ở nhà, tôi bỏ qua tin tức cuối ngày, vì tôi không muốn nạp vào thứ năng lượng tiêu cực ấy trước khi đi ngủ – và vào kỳ nghỉ, phòng ngủ của tôi hiếm khi có tivi. Vào những ngày tôi lướt qua các kênh, gần như chắc chắn tôi sẽ gặp ít nhất một kênh dính dáng đến bóc lột hay bạo lực đối với phụ nữ.

Hồi mới xuất hiện trên sóng truyền hình, tôi luôn cảm thấy tội lỗi vì đã vô tình làm ra những chương trình vô trách nhiệm – tất cả núp dưới danh nghĩa “giải trí.” Một ngày nọ, tôi và phụ tá đặt lịch cho một anh chồng bị bắt quả tang ngoại tình, và ngay trên sân khấu của chúng tôi, trước hàng triệu người xem, người vợ lần đầu tiên nghe chuyện chồng mình không chung thủy. Đó là một khoảnh khắc tôi không bao giờ quên: Vẻ nhục nhã và đau khổ trên gương mặt cô ấy khiến tôi tự thấy xấu hổ vô cùng. Ngay sau đó, tôi đã quyết định sẽ không bao giờ tham gia vào một chương trình hạ thấp, làm nhục hay coi thường bất cứ con người nào nữa.

Tôi biết chắc rằng ta chăm chú vào cái gì, thì ta sẽ trở thành như vậy – người phụ nữ nghĩ mình là ai, cô ấy sẽ trở thành người như thế. Nếu hết giờ này tới giờ khác, ta hấp thụ những hình ảnh và thông điệp không phản ánh vẻ phi thường của ta, thì chẳng trách nào ta cứ quẩn quanh, cảm giác như bị rút cạn sức sống. Nếu ta tập trung vào hàng chục hành động hung tợn mỗi tuần, thì không có gì ngạc nhiên, rằng con cái ta sẽ coi bạo lực là một cách dễ chấp nhận để giải quyết xung đột.

Hãy trở thành chính sự đối thay bạn mong nhìn thấy – đó là những lời tôi lấy làm phương châm sống. Thay vì hạ thấp, hãy nâng đỡ. Thay vì phỉ báng, hãy xây đắp. Thay vì lăm đường lạc lối, hãy thấp sáng con đường để tất cả chúng ta đều đứng ở vị thế cao hơn nữa.

Tôi đấy, ngồi trong giờ đại số của Thầy Hooper, khiếp sợ bài kiểm tra chúng tôi sắp phải làm, thế rồi một thông báo trên loa bảo chúng tôi đến hội trường để nghe một bài nói chuyện từ khách mời đặc biệt. Hoan hô, mình được cứu rồi! Tôi nhủ thầm trong bụng, đoán chừng thế là thôi hết môn đại số hôm nay nhé!

Cuộc tẩu thoát chính là thứ duy nhất trong đầu óc tôi lúc các bạn trong lớp và tôi đi vào phòng, theo hàng một. Tôi yên vị và chuẩn bị tinh thần sẽ ngán ngẩm đến ngủ gật trong một cuộc tụ họp như mọi khi. Như khi vị diễn giả được giới thiệu là Đức cha Jeese Jackson, một lãnh đạo nhân quyền ở bên cạnh Tiến sĩ King vào hôm ông bị bắn, tôi đã ngồi nhồm đậy thẳng thớm hơn chút. Điều tôi vẫn chưa biết, là tôi sắp sửa nghe một bài nói chuyện có một không hai trong đời.

Đó là hồi năm 1969. Vốn là một học sinh vào loại ưu tú, tôi nghĩ tôi quá hiểu tầm quan trọng của việc gắng hết sức mình. Nhưng ngày hôm ấy, Đức cha Jackson đã thắp lên một ngọn lửa trong tôi, thay đổi cách tôi nhìn nhận cuộc sống. Bài nói chuyện của Cha là về những hy sinh cá nhân để phụng sự cho tất cả nhân loại, bất kể tổ tiên chúng ta xuất thân nơi nào. Cha nói về những người đã đi trước ta, những người mở đường để ta được ngồi trong một trường trung học hợp nhất ở Nashville. Cha bảo với chúng tôi rằng thứ duy nhất chúng tôi mắc nợ bản thân mình, chính là sự xuất sắc.

“Sự xuất sắc chính là điều tốt nhất để ngăn phân biệt chủng tộc,” Cha nói. “Thế nên, các con phải xuất sắc mới được.”

Tôi quyết tin lời Cha. Tối đó tôi về nhà, tìm mấy tờ bìa sẵn, rồi làm một tấm áp phích ghi thử thách của Cha. Tôi dán tờ áp phích ấy lên tấm gương, nơi nó đã ngự suốt những năm đại học của tôi. Dần dà, tôi thêm vào những câu châm ngôn của riêng mình: “Nếu ta muốn thành công, thì phải xuất sắc.” “Nếu ta muốn có được những gì tốt đẹp nhất thế giới có thể mang lại, hãy mang lại cho thế giới những gì tốt đẹp nhất của ta.”

Những lời ấy đã giúp tôi vượt qua bao rào cản, kể cả những lúc rõ ràng là tôi chưa cố hết sức. Đến ngày hôm nay, xuất sắc chính là mục đích của tôi. Xuất sắc trong việc trao tặng. Ở lòng từ bi. Trong nỗ lực. Khi khốn khó và lúc cam go. Với tôi xuất sắc nghĩa là luôn cố gắng hết sức mình. Trong cuốn *The Four Agreements* của Don Miguel Ruiz, thỏa ước cuối cùng chỉ đơn giản là: Hãy luôn làm hết sức mình. Tôi biết chắc rằng đây là con đường thỏa nguyện nhất dẫn tới tự do cá nhân. Ruiz nói “hết sức mình” cũng đa dạng từ ngày này sang ngày khác, tùy thuộc xem bạn cảm nhận ra sao. Sao cũng được. Hãy gắng hết khả năng trong mọi tình huống sao cho bạn không có lý do gì để trách móc bản thân và tạo ra mặc cảm tội lỗi hay hổ thẹn. Sống sao để cuối mỗi ngày, bạn có thể nói, “Tôi đã làm hết sức mình.” Đó chính là ý nghĩa của việc đạt kết quả xuất sắc trong công việc tuyệt vời, là sống một đời tốt nhất.

Bố đã nuôi dạy để tôi tin rằng mắc nợ là một việc kinh khủng. Trong nhà tôi, mắc nợ gần như là một thói xấu, giống như lười nhác, là một thứ bố tôi gọi là “xoàng xĩnh.” Nên khi tôi chuyển khỏi nhà và nợ 1.800 đô-la trong vòng một năm, tôi cảm thấy mình thất bại vậy. Tôi chưa bao giờ dám kể cho bố biết, tôi cũng không dám vay tiền của bố.

Thay vào đó, tôi chọn một khoản vay hợp nhất với lãi suất 21%, ăn rất nhiều ngũ cốc khô thay cho bữa tối, và mua cái xe rẻ nhất tôi có thể chi trả – một cái xe có lắp bánh xe, tôi vẫn gọi nó thế, nhưng nó có thể giúp tôi đi làm và về nhà. Tôi chịu thuế thập phân 10% với nhà thờ và chỉ đi sắm quần áo một lần trong cả năm.

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

Bố tôi dành dụm cho tất cả những thứ quan trọng – một cái máy giặt và sấy, một cái tủ lạnh mới. Đến lúc tôi rời khỏi nhà ở Nashville vào năm 1976, bố vẫn chưa có nổi cái tivi mới. Bố bảo là “chi tiền không đúng chỗ.” Khi chương trình *The Oprah Winfrey Show* phát sóng toàn quốc, món đồ đầu tiên tôi mua tặng bố – một chiếc tivi màu – thanh toán bằng tiền mặt hẳn hoi.

Tại sao lại có người chọn sống một đời chung với nợ nần luôn là một câu đố với tôi. Tôi sẽ không bao giờ quên một cặp đôi xuất hiện trên chương trình của tôi để chia sẻ về tình cảnh tài chính cùng quẩn của họ. Họ mới kết hôn được 9 tháng, nhưng mối quan hệ của họ đã oằn dưới sức nặng của một cái giá khổng lồ. Họ chi phí phần lớn đám cưới của mình ở bãi biển Mexico, trả nào tiền phòng khách sạn và chiêu đãi spa cho một số khách khứa, nào tôm hùm và thần bò non cho dạ tiệc đám cưới, và cả một quầy bar ngoài trời. Ở phía bên kia của sự kiện tốt lành này là những hóa đơn thẻ tín dụng gần 50.000 đô-la. Đây là chưa tính cả khoản 9.000 đô-la mà người chồng đã vay từ quỹ hưu trí 401k(33) của mình để sắm nhẫn cưới. Công cuộc truy cầu kì nghỉ cuối tuần trong cổ tích của cặp đôi này đã đẩy họ vào một cơn ác mộng kéo dài suốt nhiều năm trời.

Một điều tôi biết chắc: Khi bạn xác định bản thân bằng những thứ mình có thể đạt được thay vì nhìn xem mình thực sự cần gì để được hạnh phúc và mãn nguyện, bạn không chỉ sống quá khả năng chi trả hay gồng quá sức thôi đâu, bạn đang sống trong dối trá.

Đó là lý do tại sao việc bị hóa đơn đè nghiêng lại gây cảm giác khủng khiếp đến thế.

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

Tôi vẫn suy đi tính lại trước khi mua thứ gì đó. Món này sẽ hòa hợp ra sao với những gì tôi đã có? Hay tôi chỉ đang nhất thời bốc đồng? Nó có thể hữu ích với tôi hay chỉ là một thứ đẹp để để ta sở hữu? Tôi vẫn nhớ có lần, nhiều năm trước, khi tôi ở trong một tiệm đồ cổ và người bán hàng trưng ra cho tôi chiếc bàn phấn lông lấy thế kỉ 18 có nhiều gương và ngăn kéo giấu kín. Nó được đánh bóng đến nổi mặt vân gỗ anh đào cứ như rung rinh sống động. Nhưng lúc tôi đứng ngẩn ngơ xem có nên mua hay không, tôi nói với người bán hàng, “Anh nói phải – cái bàn đẹp thật, tôi chưa từng thấy thứ nào như thế – nhưng tôi không thật cần một cái bàn phấn lông lấy cỡ này.” Anh ta lấy một hơi vờ vĩnh và đáp, “Thưa bà, không ai mua thứ gì ở đây chỉ vì nhu cầu – đây là những báu vật để ta thưởng thức.” Đúng thế. Thôi để tôi đến chỗ tiệm “nhu cầu” vậy, tôi nghĩ bụng, vì cái tôi thật sự đang đi tìm chỉ là đồ dùng cho lò sưởi thôi. Tôi không chỉ không cần một cái bàn phấn, tôi còn chẳng đủ chỗ để kê nó kia mà.

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

Nhưng tôi biết chắc, bạn thưởng thức tất cả mọi thứ nhiều hơn khi bạn không phải với cao quá mức. Đây là cách bạn biết mình đã mua sắm thông minh: Bạn mang về nhà một món mới sắm, không có chút áy náy lương tâm nào, và bất cứ thứ gì bạn đem về đều khiến bạn cảm thấy vui thích hơn sau mười ngày so với khi vừa mới mua nó.

Vào năm 1988, tôi ở tiệm Tiffany's, gắng sức quyết định giữa hai hoa tiết đồ sứ. Tôi đi tới đi lui, và cuối cùng người bạn đi mua sắm cùng tôi bảo, "Sao cô không lấy cả hai luôn? Cô mua được mà." Tôi vẫn nhớ lúc đó tôi nghĩ bụng, ôi trời ơi... Mình mua được. Mua được. Mua được cả hai mà! Tôi bắt đầu nhảy tung tung ngay giữa tiệm, chả khác nào vừa trúng số vậy.

Từ lúc ấy, tôi đã có biết bao nhiêu cơn bốc đồng mua sắm. Nhưng biết rằng sự lưu tâm đóng vai trò quan trọng trong mọi trải nghiệm, tôi gắng bình tĩnh hết sức. Một cái áo len màu vàng nữa sẽ khiến tôi cảm thấy... sao nhỉ? Nếu câu trả lời là "không gì hết," tôi sẽ đặt nó lại chỗ cũ hoặc mua cho ai đó mà chiếc áo có thể khiến một ngày của họ tươi sáng hơn (như Gayle chẳng hạn, người mê màu vàng chẳng khác nào một số người thích sôcôla.)

Tôi hy vọng cách bạn tiêu pha tiền bạc phù hợp với sự thật về con người bạn và những gì bạn quan tâm. Tôi hy vọng tiền bạc của bạn mang lại niềm vui cho bạn và những người bạn yêu quý. Và tôi mong bạn sử dụng nó như một nguồn lực quyền năng vì đại nghĩa, để thỏa mãn những mục đích tốt đẹp nhất của bạn.

Hồi đôi mươi, tôi đã tham dự bữa sáng cầu nguyện ở Washington, D.C, do Hội Dân cử Da Màu (National Black Caucus) tài trợ. Tôi có dịp may được nghe một trong những người thuyết giảng hùng hồn nhất đến từ Cleveland: Mục sư Otis Moss Jr., người về sau đã trở thành thầy và bạn của tôi.

Hôm ấy, Mục sư Moss kể một câu chuyện vẫn đi theo tôi đến tận ngày hôm nay. Cha của ông, một người cày thuê nghèo khổ, đã làm lụng cả đời để nuôi nấng và chăm sóc gia đình mình, phải hứng chịu sự sỉ nhục và phỉ báng mà nhiều thế hệ trước ông đã phải chịu đựng từ lâu. Nhưng ở tuổi ngũ tuần, cuối cùng ông đã có cơ hội làm một việc mà các thế hệ ấy chưa từng có: bỏ phiếu trong một cuộc bầu cử. Vào ngày tuyển cử, ông dậy từ lúc mờ đất, vận bộ đồ tươm tất nhất, bộ đồ ông chỉ mặc đi dự đám cưới và đám tang, rồi chuẩn bị cuộc bộ tới chỗ tuyển cử để bỏ phiếu chống một ông thống đốc Georgia phân biệt chủng tộc, hồng ủng hộ cho một người ôn hòa hơn. Ông đi bộ 6 dặm; khi đến nơi, người ta bảo ông đã đến sai chỗ và phải sang một địa điểm khác. Ông lại cuộc bộ 5 hay 6 dặm nữa và gặp phải câu từ chối tương tự trước khi bị đẩy đến địa điểm bỏ phiếu thứ ba. Khi ông đến địa điểm thứ ba, họ bảo với ông, “Bác ơi, bác đến hơi muộn rồi – vừa hết giờ bỏ phiếu.” Sau khi cuộc bộ cả ngày, rờn rã hơn 18 dặm đường, ông trở về nhà, kiệt sức và tuyệt vọng, chưa được trải nghiệm chút nào niềm vui bỏ phiếu.

Ông Otis Moss Cha kể chuyện này với bất cứ ai chịu lắng nghe, và sống trong niềm mong mỏi cơ hội tiếp theo được bỏ phiếu. Ông đã qua đời trước kỳ bầu cử tiếp đó. Ông chưa bao giờ có cơ hội được lựa chọn. Nên giờ tôi làm việc đó. Và mỗi lần tôi bỏ một lá phiếu, tôi không chỉ lựa chọn cho bản thân mình, mà cho cả ông Otis Moss Cha và cho vô số người khác, rất muốn mà không thể làm được. Tôi bỏ lá phiếu cho tất cả những người đã đi trước tôi và trao tặng năng lượng sống của họ để ngày nay lá phiếu của bạn và tôi có thể trở thành một nguồn lực đóng vai trò quan trọng.

Sojourner Truth, tại Hội nghị Nữ quyền ở Akron năm 1851, đã nói, “Nếu người phụ nữ đầu tiên mà Chúa tạo ra đủ sức mạnh để một mình xoay ngược cả thế giới, thì những phụ nữ này hợp sức lại có thể xoay thế giới ngược trở lại, để nó về đúng vị trí của mình!” Ta sẽ chứng kiến những biến đổi tuyệt vời nếu hàng loạt phụ nữ được bỏ phiếu.

Các con số thống kê về bỏ phiếu gần đây thật đáng xấu hổ và xúc phạm đến di sản nữ quyền của chúng ta – với mọi phụ nữ không có tiếng nói nhưng kỳ vọng con gái họ một ngày nào đó có thể được lắng nghe. Vào năm 2008, chỉ khoảng hai phần ba cử tri nữ hợp lệ đi bỏ phiếu. Và hãy nhớ cho, cuộc tuyển cử tổng thống năm 2000 được quyết định chỉ nhờ 537 lá phiếu. Tôi biết chắc một điều: Ta buộc phải tôn trọng bản thân và các tiền bối cho đủ, thì phiếu của ta mới đáng kể.

Nước Mỹ tiêu tới 95% chi phí chăm sóc sức khỏe vào chữa trị bệnh tật, mà chưa tới 5% vào việc duy trì sức khỏe và ngăn ngừa bệnh. Nhầm lẫn kiểu gì vậy? Mô hình này cần thay đổi. Và thay đổi bắt đầu từ cách ta chọn nhìn nhận bản thân mình: là người cung cấp sức khỏe hay là “con bệnh”.

Mục đích tối thượng của việc khỏe mạnh chính là để vận hành hết tốc lực – về thể chất, tình cảm và tinh thần. Đó là luôn cảnh giác, tràn đầy sức sống và kết nối. Và nếu bạn nhìn vào cuộc sống của mình như một vòng tròn và mọi khía cạnh (gia đình, tài chính, các mối quan hệ, công việc, vân vân và vân vân) làm nên vòng tròn ấy, bạn sẽ thấy nếu một phần rối loạn, tổng thể sẽ bị ảnh hưởng.

Đã có rất nhiều lần trong đời, khi tôi nhấn mạnh thái quá vào công việc và gần như lơ là việc chăm sóc bản thân mình. Có sự sai khác cực lớn giữa cung phụng những nhu cầu xuất phát từ tính cách của ta (cái tôi) với chăm sóc bản thân ta thật sự. Phân biệt rạch ròi hai thứ đó có thể giúp bạn tiết kiệm khối thì giờ uống phí. Điều này, tôi biết chắc.

Bạn phải kết nối chặt chẽ với trí não, thân thể và tinh thần của mình để sống trọn vẹn cuộc đời như bạn phải thể. Khi tất cả ba thứ đó đều tham gia trọn vẹn, bạn có thể thực hiện đầy đủ mọi tiềm năng của bạn trên trái đất này.

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

Để làm chủ cuộc đời phong phú dồi dào đang đợi chờ bạn, bạn phải sẵn lòng bắt tay vào công việc thực sự. Không phải việc làm của bạn. Không phải hồ sơ sự nghiệp. Mà là lưu tâm tới tinh thần của bạn, nơi đang thầm thì những khát vọng lớn lao đối với bạn. Đôi khi bạn phải thật tĩnh lặng để lắng nghe. Và bước vào đều đặn. Bạn phải nuôi dưỡng tâm trí mình bằng những suy nghĩ và ý tưởng dẫn bạn tới với những khả năng mới mẻ. (Khi bạn thôi không còn học hỏi, bạn sẽ ngưng trưởng thành, và ngầm nói với vũ trụ rằng bạn đã xong xuôi tất cả – chẳng còn gì mới mẻ. Vậy bạn còn ở đây làm gì nữa?)

Bạn không thể vờ vĩnh rằng cơ thể bạn sẽ hoạt động bình thường mãi mãi bất kể bạn đối xử với nó ra sao. Cơ thể bạn muốn vận động; cơ thể bạn muốn được chăm sóc tử tế. Nếu bạn băng hết tốc lực qua cuộc đời như thế đó là một cuộc đua bạn buộc phải chiến thắng, bạn cần phải chậm lại và bố trí ít chặng nghỉ ngơi. Vì sự thật là, bạn đã thắng lợi rồi. Bạn vẫn đang ở đây, có thêm cơ hội khác để làm đúng, làm tốt hơn và trở nên tốt hơn – bắt đầu từ lúc này.

Nhiều năm trước, trên chương trình của tôi, một bà mẹ trẻ chia sẻ nỗi bức dọc về chuyện dỗ cậu con trai đi ngủ. Con trai cô 3 tuổi và làm sếp sòng trong nhà. Nó muốn ngủ trong giường mẹ, nhất định không chịu ngủ một mình. Và bà mẹ càng kiên quyết bao nhiêu, đứa trẻ càng kháng cự dữ dội bấy nhiêu – nào là lối nào hét hò, cho đến khi nó sụm xuống, đứng nghĩa đen, vì kiệt sức.

Chúng tôi cho chiếu một đoạn băng ghi lại cảnh hai mẹ con vật lộn với nhau. Khi Tiến sĩ Stanley Turecki, chuyên gia của chương trình xem xong, ông đã nói một điều khiến tôi nổi hết da gà: “Không có chuyện gì xảy ra cả, cho đến khi ta quyết định.” Lý do cậu bé 3 tuổi không chịu ngủ ở giường của nó là bởi mẹ nó chưa hề dứt khoát. Khi cô dứt khoát được, đứa trẻ sẽ phải chấp nhận. Nó có thể khóc lóc thét gào và cảm râm cho đến khi ngủ gục, nhưng cuối cùng nó sẽ nhận ra rằng mẹ nó đã quyết định chắc chắn.

Vâng, tôi biết là Tiến sĩ Turecki đang nói về một đứa trẻ 3 tuổi, nhưng tôi cũng biết chắc rằng lời khuyên xuất sắc ấy áp dụng được vào rất nhiều khía cạnh khác của cuộc sống. Các mối quan hệ. Các quyết định sự nghiệp. Vấn đề cân nặng. Mọi thứ đều tùy thuộc vào các quyết định bạn đưa ra.

Khi bạn không biết phải làm sao, lời khuyên của tôi, là đừng làm gì cho đến khi ta sáng tỏ. Hãy tĩnh tại, để có thể lắng nghe tiếng nói của chính mình, chứ không phải tiếng nói của thế giới, sẽ khiến sự sáng tỏ mau tới hơn. Một khi bạn đã quyết được mình muốn gì, hãy cam kết chặt chẽ với quyết định ấy.

Một trong những đoạn trích ưa thích nhất của tôi xuất phát từ nhà leo núi W. H. Murray:

Cho tới khi nào ta chịu cam kết, thì chừng đó, vẫn còn lưỡng lự băn khoăn, có cơ hội thoái lui, sẽ chỉ luôn là sự kém hiệu quả. Liên quan đến mọi hành vi khởi phát (và sáng tạo), có một chân lý căn bản, mà nếu không hiểu chân lý ấy sẽ giết chết vô số ý tưởng và kế hoạch rục rờ: rằng khoảnh khắc ta chịu cam kết tuyệt đối, thì ý trời cũng chuyển theo. Tất cả mọi thứ diễn ra nhằm giúp ta, những thứ trong tình cảnh khác, đáng lẽ không thể xảy ra. Tất cả dòng sự kiện xảy ra từ quyết định ấy, làm lợi cho ta mọi loại tình cờ và gặp gỡ không thể ngờ và cả trợ giúp vật chất, mà không ai có thể tưởng tượng sẽ xảy đến được với mình. Tôi đã dần có được lòng kính trọng sâu sắc đối với một trong những cặp vần thơ của Goethe: “Bất kể ta có thể làm chi, ước mơ gì, hãy bắt tay vào ngay./ Tự lòng can đảm đã có thiên tài, sức mạnh và phép màu trong đó.”

Hãy ra quyết định và chứng kiến cuộc đời bạn tiến lên.

Lúc nào tôi cũng bị mê hoặc trước các danh sách “Những Nhân Vật Quyền Lực Nhất,” và trước cái cách mà các danh sách này sử dụng những thứ bề ngoài – danh tiếng, địa vị, tài sản – để xác định và xếp hạng quyền lực. Thật kỳ lạ làm sao chuyện một người nào đó có thể đi từ hạng nhất trong danh sách năm nay sang chỗ không còn được nhắc tên trong năm kế – tất tât chỉ trong khoảng chừng một cuộc họp ban giám đốc. Liệu quyền lực của người đó là thật, hay quyền lực chỉ tồn tại ở vị trí đó mà thôi? Ta thường lẫn lộn hai thứ ấy với nhau.

Khi tôi nghĩ đến quyền lực thực thụ, tôi nghĩ đến quyền lực xảy ra khi mục đích phù hợp với nhân cách để phụng sự đại nghĩa. Với tôi, quyền lực đích thực duy nhất chính là kiểu quyền lực xuất phát từ cốt lõi con người bạn và phản ánh tất cả những gì vốn thuộc về bạn. Khi bạn chứng kiến kiểu quyền lực này tỏa rạng từ ai đó với đầy đủ chân lý và thuyết phục, thứ quyền lực ấy là không thể cưỡng lại, truyền cảm hứng và đầy nâng đỡ.

Bí mật chính là sự phù hợp: khi bạn biết chắc rằng bạn đi đúng lộ trình và làm đúng những gì bạn cần phải làm, thỏa mãn những chủ đích trong tâm hồn và những khao khát của con tim. Khi cuộc đời bạn phù hợp với lộ trình của mục đích nội tại, bạn nắm trong tay quyền năng lớn nhất. Và cho dù bạn có vấp vấp, bạn cũng không quy ngã.

Tôi về Louisiana năm ngày sau khi cơn bão Katrina ập đến, để tận mắt chứng kiến những tác động tàn phá của trận thiên tai này. Maya Angelou đã miêu tả nó thật sâu sắc, rằng “Đất đai trở thành nước, và nước tự cho mình là Đức Chúa trời.”

Tôi dành không quá 10 phút ở Superdome, New Orleans, nơi hàng nghìn gia đình mòn mỏi suốt năm ngày chờ trợ giúp. Những ngày sau đó, tôi nghĩ mình vẫn ngửi thấy mùi nước tiểu và phân, trộn với cái hăng nồng của da thịt thối rữa.

Tôi đã nói trên sóng truyền hình, “Tôi nghĩ tất cả chúng ta – cả đất nước – nợ các gia đình này một lời xin lỗi.”

Ngày hôm sau, Gayle King, là bạn thân của tôi, đồng thời là biên tập viên cố vấn của tạp chí O, đã nhận được điện thoại từ một độc giả nổi giận, hủy đặt dài hạn tạp chí, vì “Oprah thành ra vĩ cuồng quá lỗ, lại còn bảo chúng tôi và chính phủ phải xin lỗi mấy người đó hay sao.”

Một điều tôi biết chắc, đằng sau mỗi thảm họa đều có những bài học lớn ta cần nghiệm ra. Một trong những bài học lớn nhất: Chừng nào ta còn chơi cái trò “ta và bọn họ”, thì ta chưa tiến hóa như những con người, như một quốc gia, một hành tinh đâu. Katrina đã mang đến cho chúng ta một cơ hội để sống trong không gian của tấm lòng rộng mở và bày tỏ niềm cảm thông của ta.

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

Rất nhiều những chuyện xảy ra sau cơn bão Katrina đều do lỗi của con người. Và như tất cả chúng ta đã thấy, có quá nhiều thứ đổ lỗi loanh quanh. Nhưng cơn bão cũng mang lại cho chúng ta cơ hội để thấy rằng trong những giây phút tuyệt vọng, sợ hãi và bất lực, mỗi người chúng ta đều có thể trở thành dải cầu vồng hy vọng, làm những gì ta có thể để mở ra lòng tốt và giúp đỡ với người khác. Vì tôi biết chắc, rằng không có *bọn họ* nào hết – mà chỉ có *chúng ta*.

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

Trang bìa đó đã khuấy lên bao cảm xúc dạt dào và thác lũ ủng hộ. Một trong những phản hồi đáng nhớ nhất mà tôi nhận được là e-mail từ một người bạn thế này: “Tôi nhìn cân nặng của chị như vậy – đây là cảnh báo khói của chị. Và tất cả chúng ta đều đang thiêu rụi phần tốt đẹp nhất của đời mình.”

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

Một điều giờ đây tôi biết chắc, với tôi, cân nặng là một vấn đề tâm linh, chứ không phải chuyện ăn uống. Marianne Williamson⁽³⁴⁾ khiến tôi phải buồn lòng khi gửi đến e-mail này: “Cân nặng của cô đúng là một lời mời gọi đến với cuộc sống tốt đẹp nhất.”

Tất cả những năm tháng ăn kiêng thất bại như lẽ tất nhiên, tôi ngỡ cân nặng chính là rào cản. Tôi tự nhủ với mình rằng tôi gặp “vấn đề” cân nặng, chứ không hề nhìn vào sự tồn tại mất-cân-bằng của tôi và cách tôi đã dùng đồ ăn thức uống để đàn áp thực tại.

Có lần tôi đã đứng tên đồng tác giả một cuốn sách với Bob Greene, tựa đề là *Make the Connection* (tạm dịch: *Tạo dựng mối kết nối*). Tựa đề là ý tưởng của Bob. Kể cả trong lúc viết phần của mình, trong đó có chia sẻ những bài nhật ký bực dọc của tôi về chuyện bị béo (tôi nặng tới 106 kg hồi tôi với Bob gặp nhau), tôi vẫn thường bảo với anh, “Nhắc cho tôi nhớ lại với – mối kết nối ở đâu vậy?”

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

Nhưng giờ tôi biết rằng mối kết nối chính là yêu thương, trân trọng và bảo vệ tất cả những gì thuộc về bản thân bạn. Bob hay bảo với tôi, “Cân nặng của cô suy cho cùng gắn với cảm giác vô giá trị.” Suốt bao năm, tôi phản đối điên cuồng, đáp rằng: “Nghe này, Bob Greene, tôi không phải là mẫu người nghĩ rằng họ không xứng đáng với những gì họ có. Tôi đã làm việc cật lực để có mọi thứ tôi đang nắm trong tay đây.”

Nhưng khi tôi hướng theo con đường tâm linh để giải quyết và xử trí triệt để vấn đề cân nặng, thì giờ đây, tôi hiểu ra, rằng cảm giác vô giá trị có thể xuất hiện dưới rất nhiều dạng.

Tôi là một kẻ chinh phục từ khi mới 3 tuổi. Suốt bao năm tôi cảm thấy nhu cầu phải chứng tỏ tôi thuộc về nơi đây – nhu cầu chứng tỏ giá trị của tôi. Tôi làm việc chăm chỉ. Tôi đạt toàn điểm A. Tôi thắng các cuộc thi diễn thuyết, giành được học bổng. Đến hơn 30 tuổi tôi mới nhận ra rằng chỉ cần được sinh ra trên đời thôi là bạn đã đủ xứng đáng có mặt nơi đây rồi. Tôi chẳng có gì phải chứng tỏ.

Với đa số những người ăn uống quá độ, cân thừa tương ứng với những lo lắng, bực dọc và chán nản chưa được giải tỏa, tất cả đều quy lại nỗi sợ hãi ta vẫn chưa giải quyết rốt ráo. Ta nhấn chìm nỗi sợ hãi ấy trong đồ ăn thức uống để khỏi cảm nhận nó và đương đầu với nó. Ta đè nén nó bằng những món đồ mà tủ lạnh gọi mời.

Nếu bạn có thể chinh phục được nỗi sợ, bạn sẽ tung cánh bay. Đây là một điều “chắc chắn” khác.

Hãy để cuộc sống thức dậy trong bạn. Bất kể thử thách của bạn là gì – ăn uống quá độ, buông thả bản thân trong bất cứ thứ vật chất hay hoạt động gì, mất mát một mối quan hệ, tiền bạc,

địa vị – hãy để điều đó trở thành một cánh cửa mở rộng dẫn bạn đến với những khai mở thiêng liêng nhất về bản thân mình, một lời mời gọi đến với cuộc sống tốt đẹp nhất.

Tôi thích được ngắm hoàng hôn tại Maui, biến đổi tất cả bầu trời. Thiên nhiên biến đổi vạn vật thật dễ dàng, hơn những kẻ trần thế chúng ta thật nhiều.

Tiến hóa như một con người chính là một quá trình khai quật trái dài suốt đời – đào sâu để khám phá ra những vấn đề ẩn giấu trong bạn. Đôi khi bạn sẽ cảm thấy chẳng khác nào lấy xẻng mà đào qua dãy Kilimanjaro. Cứ đục đẽo không ngừng.

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

Tảng lờ các vấn đề thì dễ hơn, chắc rồi, nhưng nếu ta tiến những bước dù thật nhỏ đến chỗ giải quyết chúng, những bước đi ấy rốt cuộc sẽ trở thành những bước nhảy khổng lồ trên hành trình đến chỗ hoàn thiện bản thân.

Vươn đến những tiềm năng không đơn thuần là một ý tưởng. Đó là mục đích tối thượng. Những kỳ tích ta có thể giành được chẳng có gì liên quan tới những thước đo của loài người, các kiểu danh sách ai lên ai xuống, ai hay ai dở. Tôi đang nói đến thực chất: Bạn chạm đến cuộc sống của ai? Bạn yêu thương ai, và ai yêu thương lại bạn?

Đây là những điều tôi biết chắc quan trọng. Với tôi, đó là mục đích duy nhất đáng nhắm tới: một cuộc biến chuyển về ý thức cho phép tôi hiểu rằng tôi không tốt hơn, và cũng không tệ hơn bất cứ sinh vật nào khác. Tôi đơn giản là tôi thôi.

Hồi lớp Ba, tôi đã học được Quy Tắc Vàng: Hãy đối xử với người khác như cách bạn muốn họ đối xử với mình. Tôi yêu những lời lẽ ấy. Tôi chép lại câu đó lên tất cả mọi thứ và mang theo trong cặp xách của mình.

Tôi vốn là một người ưa làm việc thiện. Có thời điểm, tôi thậm chí còn nghĩ mình sẽ trở thành một nhà truyền giáo. Mỗi Chủ nhật, tôi đều đi nhà thờ, ngồi ở hàng thứ hai bên tay phải, lấy ra một cuốn sổ ghi chép, và viết lại mọi thứ mà mục sư nói. Đến trường ngày hôm sau, tôi sẽ đọc lại bài giảng đạo trên sân chơi. Tôi gọi đây là kinh cầu sáng thứ Hai. Những đứa trẻ 8 tuổi khác thấy tôi tới là nói ngay, “Ngài mục sư đến rồi kìa.” Hồi đó, khi Giáo hội Baptist Truyền giáo Tiến bộ tìm cách gây quỹ ủng hộ trẻ em nghèo ở Costa Rica, tôi cũng tự phát động một chiến dịch. Tôi gom được nhiều tiền hơn bất cứ ai. Tôi dành dụm tiền ăn trưa và thuyết phục các bạn cùng lớp cũng làm như thế. Tất cả đều là một phần trong nguyên tắc “Hãy đối xử tử tế với người khác” mà tôi luôn tuân thủ.

Thế rồi, lên lớp Năm, tôi gặp một số rắc rối. Có một cô nàng trong lớp không ưa tôi, thế là tôi đi khắp trường kêu gọi cô ta. Một người bạn của tôi chỉ ra rằng nếu tôi tin vào chuyện “hãy đối xử tử tế với người khác” mà lại nói xấu cô ấy, khả năng cao là cô nàng cũng sẽ nói xấu tôi thôi. “Tớ mặc kệ,” tôi đáp, “đằng nào tớ cũng không ưa nó.”

Suốt một thời gian dài, bất cứ khi nào tôi nói hay làm điều gì đó phản lại phần người tốt đẹp trong tôi, tôi đều gắng tìm cách tự biện minh. Một điều tôi không hiểu, là mọi hành động của chúng ta, dù tốt hay xấu, đều trở lại với ta. Nhưng cuối cùng, tôi đã học được rằng ta nhận từ thế gian những gì ta trao tặng thế gian. Tôi hiểu điều đó từ vật lý, là định luật thứ ba về chuyển động: Mọi hành động đều có một phản ứng tương đương và ngược lại. Đó chính là điều căn bản mà các nhà triết học phương Đông gọi là luật nhân-quả. Trong tác phẩm *The Color Purple* (tạm dịch: *Màu tím*), nhân vật Celie giải thích điều đó với Ông chủ: “Mọi thứ ông tìm cách gây ra cho tôi, đều đã xảy đến với ông rồi.”

Hành động của bạn xoay quanh bạn, nhất định như Trái Đất xoay quanh mặt trời vậy.

Đó là lý do tại sao, khi người ta nói rằng họ kiếm tìm hạnh phúc, tôi đều hỏi, “Bạn mang lại cho thế giới những gì?” Việc đó giống như chuyện một người vợ có lần xuất hiện trên chương trình của tôi, bản khoản không hiểu tại sao mối quan hệ giữa cô và chồng lại tan vỡ. Cô cứ nhắc đi nhắc lại, “Trước đây anh ấy mang lại cho tôi niềm hạnh phúc. Anh ấy không còn làm cho tôi hạnh phúc nữa.” Điều cô ấy không thể thấy, là bản thân cô chính là nguyên nhân gây ra tác động nơi mình. Hạnh phúc không bao giờ là một thứ bạn có được từ người khác. Niềm hạnh phúc bạn cảm nhận chính là phần trực tiếp sinh ra từ tình yêu thương bạn có thể trao đi.

Nếu bạn nghĩ có điều gì đó đang thiếu vắng trong đời mình hay bạn không có được những gì bạn xứng đáng, hãy nhớ rằng chẳng có con đường nào trải sẵn hoa hồng. Bạn dẫn dắt cuộc đời; cuộc đời không hề dẫn dắt bạn.

Hãy xem những gì đến với cuộc đời bạn khi bạn dành thêm thời gian ở bên con cái mình. Hãy buông xả nỗi oán giận đối với sếp, với đồng nghiệp và xem được trả lại những gì. Hãy yêu thương bản thân bạn và cả những người khác, để thấy yêu thương được đáp đền. Định luật này phát huy tác dụng bất cứ lúc nào, bất kể bạn có nhận ra hay không. Nó xảy ra trong những thứ nhỏ bé, những điều lớn lao, và cả những gì kỳ vĩ nhất.

Ngày hôm nay tôi cố gắng làm tốt phần mình và đối xử tử tế với tất cả những ai tôi gặp gỡ. Tôi đảm bảo sẽ sử dụng đời mình có thiện chí. Vì tôi biết chắc rằng những gì tôi nghĩ, những điều tôi nói, những việc tôi làm – tất cả sẽ đều được trả về cho tôi. Và điều tương tự cũng đúng, với bạn.

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>

1. Tựa gốc: Freakonomics. Sách được xuất bản lần đầu tiên vào năm 2005. 2. Những bài viết do Steven D. Levitt viết sẽ được ký hiệu là (SDL) ở dưới tựa đề bài viết. Còn nếu bài viết đó do Stephen J. Dubner viết sẽ được ký hiệu là (SJD). Riêng những bài viết của các tác giả khác sẽ ghi rõ tên tác giả. 3. Hai nhà kinh tế học Gary Becker và Yona Rubinstein đã tiến hành một nghiên cứu về nỗi sợ và phản ứng của người dân đối với nguy cơ khủng bố tại Mỹ và Israel. Theo nghiên cứu này, các cuộc tấn công khủng bố không mấy tác động đến nhu cầu đi xe buýt của những người thường xuyên đi xe buýt, cũng như tiền lương của các tài xế lái xe buýt. 4. Sự kiện Tiệc trà Boston diễn ra vào năm 1773. Những người biểu tình Mỹ đã phá hỏng chuyến tàu chở trà của công ty Đông Ấn trong nỗ lực phản đối Đạo luật về trà của quốc hội Anh quốc. Đạo luật trà bị phản đối vì người dân Mỹ cho rằng đạo luật này đã vi phạm các quyền của họ, họ chỉ có nghĩa vụ đóng thuế cho những người đại diện cho họ chứ không có nghĩa vụ đóng thuế cho quốc hội Anh. 5. Milton Friedman (1912-2006): Nhà kinh tế người Mỹ đạt giải Nobel cho những đóng góp về phân tích tiêu dùng, lịch sử và lý thuyết tiền tệ. Ông được coi là cha đẻ của trường phái trọng tiền (monetarism). Ông nhấn mạnh đến những ưu thế của thị trường tự do và những bất lợi từ sự can thiệp của nhà nước vào thị trường. Friedman được coi là nhà kinh tế có sức ảnh hưởng nhất trong nửa sau của thế kỷ XX. 6. Alpha Books mua bản quyền và xuất bản vào năm 2015. 7. ObamaCare là tên gọi tắt của đạo luật cải tổ y tế có tên đầy đủ: The Patient Protection and Affordable Care Act được ký thành luật vào ngày 23 tháng 3 năm 2010, hơn một năm sau khi tổng thống Obama nhận nhiệm kỳ. ObamaCare hướng tới mục đích cải tổ hệ thống y tế Hoa Kỳ bằng việc: giúp nhiều người Mỹ có khả năng hưởng chế độ chăm sóc sức khỏe hơn và cung cấp nhiều quyền lợi hơn trong dịch vụ chăm sóc sức khỏe. 8. Độ co giãn của cung biểu thị mức độ phản ứng của cung hàng hóa trước sự thay đổi trong mức giá hiện hành của chính hàng hóa đó (trong trường hợp này là lao động). Câu trên có nghĩa là nếu lương tăng 1% thì lượng cung lao động sẽ tăng lên 2% và khi lượng cung tăng lên, mức độ độc quyền mua (tình trạng có nhiều người bán trong thị trường nhưng chỉ có một người mua) cũng tăng lên. 9. Thuốc gốc (generic medication/generic drug) là thuốc tương đương sinh học với biệt dược gốc về các tính chất dược động học và dược lực học, được sản xuất khi quyền sở hữu công nghiệp của biệt dược đã hết hạn, nhờ đó thường được bán với giá rẻ. 14. Tên đầy đủ là Planned Parenthood Federation of America, là một tổ chức phi lợi nhuận cung cấp các dịch vụ liên quan đến sức khỏe sinh sản. 15. NFL (National Football League) là tên gọi tắt tiếng Anh của Giải Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ. 16. Một trang mạng xã hội cung cấp mạng lưới thông tin tương tác giữa người dùng với bạn bè của họ, cho phép người dùng tạo những hồ sơ cá nhân, viết blog, lập nhóm, tải hình ảnh lên, lưu trữ nhạc và video cho giới trẻ cũng như người dùng khác trên khắp thế giới. 17. Mick Jagger là một trong những huyền thoại của làng nhạc rock thế giới. Ông sinh ra, lớn lên và thành danh tại Anh, nhưng vì những rắc rối liên quan đến thuế nên đã phải bỏ ra nước ngoài từ năm 1971. Ông từng được nhạc sĩ Axl Rose gọi là “vận động viên vĩ đại nhất” vì những cống hiến không mệt mỏi đối với nền nhạc rock thế giới. 18. Khi nói độ co giãn của cung cầu kém tức là sự thay đổi giá cả của hàng hóa sẽ không ảnh hưởng nhiều đến cung cầu của hàng hóa đó. 19. Nguyên văn: Like the tail that wags the dog. Đây là một câu thành ngữ, có nghĩa là những bộ phận nhỏ, thiếu số (tail - cái đuôi) lại muốn kiểm soát toàn bộ, tổng thể (the dog - con chó). 20. Sáng thế ký hay Sách Sáng thế là sách mở đầu cho Cựu Ước nói riêng cũng như Kinh Thánh nói chung. Nội dung của Sáng thế ký nói về nguồn gốc của vũ trụ, nhân loại và đặc biệt là dân tộc Israel. 21. Đội bóng chày chuyên nghiệp của Mỹ. 22. Người bị bệnh động mạch vành ở trong tình trạng một hoặc nhiều nhánh động mạch cung cấp máu cho tim bị tắc nghẽn. Bác sĩ có thể chỉ định mổ bắc cầu nối để tim được cung cấp nhiều máu hơn. 23. Gallon là đơn vị đo lường thể tích của Mỹ. Một gallon tương đương khoảng 3,79 lít. 24. “Whoa Nellie” là câu khẩu ngữ của người Mỹ, dùng để ra lệnh cho con ngựa của họ dừng lại. 25. Diễn viên người Mỹ. 26. Diễn viên, đạo diễn, nhà quay phim kiêm biên kịch người Mỹ. Ông nổi tiếng với vai diễn Superman. 27. Được người hâm mộ gọi là Big Ben, sinh ngày 2/3/1980, là cầu thủ trung phong của đội bóng bầu dục Pittsburgh Steelers. 28. Nguyên văn: security theater, là từ dùng để chỉ những biện pháp an ninh có mục đích mang lại cho mọi người cảm giác an toàn, yên tâm nhưng không có hoặc có rất ít giá trị đảm bảo an ninh trên thực tế. 29. Là chữ viết tắt của New York Mercantile Exchange, tạm dịch: Sàn

Giao dịch Hàng hóa New York. 30. Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2015. 31. Một kiểu chơi bài Tây, tiếng Việt gọi là xì tố. 32. Thuyết “thiên nga đen” là một phép ẩn dụ mô tả một sự kiện, một việc không ai nghĩ sẽ xảy ra nhưng vẫn có khả năng xảy ra. 33. Trong ngành máy tính, bot là thuật ngữ tiếng Anh dùng để chỉ các chương trình máy tính có chức năng tự động thực hiện một số nhiệm vụ nhất định. 34. Thư dây chuyền (chain letter) là lá thư mang thông điệp yêu cầu người nhận phải sao chép bức thư thành nhiều bản và chuyển cho càng nhiều người càng tốt. 35. Trận đấu tranh chức vô địch hằng năm của Giải Bóng bầu dục Quốc gia Mỹ NFL. 36. Giải Bóng rổ Nhà nghề Mỹ (National Basketball Association). 37. Giải Khúc côn cầu Quốc gia Mỹ (National Hockey League). 38. Là chữ viết tắt của Human Growth Hormone (hormone tăng trưởng nhân lực). Đây là chất làm phát triển cơ bắp, có tác dụng kích thích sự phát triển của các tế bào cơ bắp, kích thích sự hấp thu các axit amin và tổng hợp protein trong tế bào cơ bắp. 39. Từ viết tắt của Major League Baseball, tức Giải Bóng chày Chuyên nghiệp Mỹ. 40. 1,5 dặm tương đương với 2,41 km. 41. Xe hybrid là dòng xe hơi có khả năng sử dụng đến hai loại nhiên liệu khác nhau để hoạt động, ví dụ như điện và xăng. 42. Vịnh Guantanamo là một vịnh biển nằm ở phía Đông Cuba, là nơi có một trại giam khét tiếng của Mỹ. 43. Được biết đến ở Việt Nam với tựa đề Đường dây tội phạm. 44. SS là chữ viết tắt của từ tiếng Đức Schutzstaffel, có nghĩa là “đội cận vệ”. SS là lực lượng vũ trang giữ vai trò là đội cận vệ cho các lãnh đạo của Đức Quốc xã. 45. Chương trình nổi tiếng được yêu thích bởi giới trẻ ở Mỹ vì tính hài hước và châm biếm sâu sắc của nó đối với các vấn đề chính trị và các tin tức truyền thông không trung thực. 46. Ghép lại thành chữ tits, là từ lóng trong tiếng Anh để chỉ ngực của phụ nữ. 47. Bảng xếp hạng 500 công ty lớn nhất trên thị trường chứng khoán tại Mỹ, dựa trên giá trị vốn hóa thị trường (market capitalizations). 48. Tựa gốc: In Search For Excellence. Sách được Alpha Books mua bản quyền, dịch sang tiếng Việt và xuất bản vào năm 2011. 49. Roe vs. Wade là tên của một vụ án nổi tiếng trong lịch sử pháp luật Mỹ thế kỷ 20, trong đó Pháp viện Tối cao Hoa Kỳ đã ra phán quyết hợp thức hóa việc phá thai, làm vô hiệu hóa Luật cấm phá thai của Tiểu bang Texas. 50. Phẫu thuật bằng tia gamma, có nghĩa là ở đây giống như phẫu thuật cắt bỏ nhưng không phải dùng dao kéo thông thường mà dùng chùm tia gamma rất mạnh có năng lượng cao đưa vào để tiêu diệt khối u trong não. 51. Một loại máy thở giúp người dùng nhận được thêm không khí vào phổi. 52. Là một vế trong lời bài hát nổi tiếng Jet Song, từ bộ phim nhạc kịch West side story: “When you’re a Jet, you’re a Jet all the way.” Jet ở đây là tên gọi tắt của đội bóng bầu dục New York Jets. 53. Maersk Alabama là tên một con tàu vận tải container thuộc sở hữu của Hãng Vận tải Maersk Line. Năm 2009, tàu Maersk Alabama cùng thủy thủ đoàn bị một toán cướp biển Somalia bắt giữ, sau đó được Hải quân Mỹ giải cứu. Hiện nay tàu đã đổi tên thành Maersk Andaman. 54. Nickel and dime là một thành ngữ, có thể được sử dụng như một động từ hoặc tính từ. Nickel là từ lóng chỉ đồng 5 xu, còn dime là từ lóng chỉ đồng 10 xu. Nếu là tính từ, thì nickel and dime có nghĩa là “bình thường, không quan trọng”, còn nếu là động từ thì có nghĩa là “thu của người khác những khoản tiền nhỏ nhưng thu nhiều lần, cộng lại thành một khoản đáng kể”. Trong tựa sách Nickel and dimed, thành ngữ này được dùng như một động từ. 55. Nguyên văn: Gifts make slaves, as whips make dogs. 56. Thịt các loài động vật được giết mổ theo nghi thức Hồi giáo. 57. Một loại rượu nổi tiếng. 58. Từ dùng để gọi nhóm tám trường đại học và viện đại học có truyền thống lâu đời và chất lượng hàng đầu tại Mỹ. 59. Nguyên văn: Shrimponomics. 60. Chuỗi nhà hàng với các món ăn hằng ngày ở Mỹ. Red Lobster là một điểm đến dành cho những người yêu thích đồ hải sản. Vùng Duyên hải Vịnh Mexico nằm ở phía Nam nước Mỹ, tiếp giáp với vịnh Mexico. Vùng này bao gồm các tiểu bang Texas, Louisiana, Mississippi, Alabama và Florida. Quê hương của tác giả Grant Cardone nằm ở tiểu bang Louisiana. Hiện tượng bất động sản tăng quá mức so với giá trị thật. Trận tranh chức vô địch giải bóng bầu dục Mỹ NFL. Đại Khủng Hoảng: Thời kỳ suy thoái kinh tế toàn cầu diễn ra từ năm 1929 đến hết các năm 1930 và lấn sang đầu thập niên 1940, bắt đầu sau sự sụp đổ của thị trường chứng khoán Phố Wall vào 29 tháng 10 năm 1929 (còn được biết đến như Thứ Ba Đen Tối). Nó bắt đầu ở Hoa Kỳ và nhanh chóng lan rộng ra toàn Châu Âu và mọi nơi trên thế giới, phá hủy cả các nước phát triển - BT. Trường Suy Thoái: là một cuộc suy thoái về giá cả trên toàn cầu, bắt đầu từ năm 1873 và kéo dài cho tới tận năm 1896. Cuộc suy thoái có tác động nghiêm trọng tới nền kinh tế châu Âu và Mỹ, bắt nguồn từ sự sụp đổ của thị trường

chứng khoán Vienna vào ngày 8/5/1873. Chỉ tính riêng ở Mỹ, trong 6 năm (từ 1873 đến 1879) đã có khoảng 18.000 doanh nghiệp phá sản - BT. Tiêu sản: là tài sản chỉ dùng vào mục đích tiêu dùng đơn thuần, làm tăng chi phí mà mỗi cá nhân phải gánh, ví dụ như các khoản nợ vay tín dụng, các thiết bị tiêu tốn năng lượng mà chỉ dùng vào việc giải trí như xe hơi, điện thoại di động đắt tiền - BT. IRA, Keogh hay 401(k) đều là tên gọi tắt của những chương trình tiết kiệm hưu trí khác nhau tại Mỹ - BT. * Tên gốc là Think Big and Kick Ass in Business and Life, tên tiếng Việt lấy theo phiên bản của First News. ** Xem chú thích (1) của phần Ngài Trump. Hãy khiến nước Mỹ lại trở nên vĩ đại (1) Khẩu hiệu chiến dịch tranh cử của Trump: Sử dụng lại khẩu hiệu của Ronald Reagan, khẩu hiệu tranh cử Tổng thống năm 2016 của Trump là "Làm nước Mỹ một lần nữa trở nên vĩ đại". Ông đăng ký bản quyền thương hiệu cho khẩu hiệu này (hồ sơ ngày 19 tháng 11 năm 2012, đăng ký ngày 15 tháng 7 năm 2015, số đăng ký 4773272), để các chính trị gia khác không được dùng khẩu hiệu đó. Với nền móng của mình, các kế hoạch của ông cho chiến dịch "Làm nước Mỹ một lần nữa trở nên vĩ đại" có thể tìm được trong ba cuốn sách sau: The America We Deserve (tạm dịch: Nước Mỹ mà chúng ta xứng đáng) (Nhà xuất bản Renaissance, năm 2000), Time to Get Tough: Making America Again (tạm dịch: Đã đến lúc cứng rắn: làm nước Mỹ trở lại số 1) (Nhà xuất bản Regnery, năm 2011) và Crippled America: How to Make America Great Again (tạm dịch: Một nước Mỹ tàn tật: Làm thế nào để nước Mỹ một lần nữa trở nên vĩ đại) (Nhà xuất bản Threshold, tháng 11 năm 2015). " id="1 (2) Tháp Trump: Tháp Trump được hoàn thành vào năm 1983. Tọa lạc ở giữa phố Đông 56 và 67 của thành phố New York, tòa tháp có tổng cộng 68 tầng: Tầng 1 đến 26 là khu văn phòng cao cấp, tầng 27 và 28 là khu văn phòng của Trump và các tầng từ 30 đến 68 là khu căn hộ cao cấp với lối vào riêng biệt. Tháp Trump cũng bao gồm một nhà hàng cao cấp, một quán café, một quán bar, một cửa hàng quà tặng và một cửa hàng bán lẻ. (Nguồn: www.TrumpTowerNY.com). Trong cuốn: Trump: Nghệ thuật đàm phán (Nhà xuất bản Random, 1987), chương "Tháp Trump: Nơi Chúa hiển linh", ông viết: "Chắc chắn, Tháp Trump không chỉ là một món hời khác mà tôi có. Tôi làm việc ở đó, sống ở đó và tôi có những tình cảm đặc biệt với nó. Và tôi có một cảm giác gắn bó mãnh liệt với nó đến mức tôi đã mua nó từ đối tác của mình, Equitable, vào năm 1986." Hiện tại Trump đang nắm toàn bộ sở hữu tòa nhà. Tên ông được mạ vàng và gắn trước cửa ra vào tòa nhà. * Obamacare là tên gọi tắt của đạo luật cải tổ y tế có tên đầy đủ: The Patient Protection and Affordable Care Act, được kí thành luật vào ngày 23 tháng 3 năm 2010, hơn một năm sau khi Tổng thống Obama nhận nhiệm kì. Đây là chương trình bảo hiểm sức khỏe BẮT BUỘC của Chính phủ Liên bang dành cho những gia đình, cá nhân có thu nhập thấp; các công ty phải mua bảo hiểm cho nhân viên đang làm việc tại công ty mình. Những ai đủ điều kiện theo Đạo luật mà không mua bảo hiểm thì có thể bị nộp phạt theo quy định của Sở Thuế vụ. (BT) ** Common Core là một tập hợp các tiêu chuẩn học tập cao về toán và văn học Anh được thiết kế để chuẩn bị tốt hơn cho các em học sinh lớp từ lớp K (nhà trẻ) đến lớp 12, giúp các em sau này thành công trong trường đại học, công việc và đời sống. (BT) (3) Người Mexico nhập cư: Bài báo Họ phải ra đi của George Will trên tờ Washington Post số ra ngày 23 tháng 8 năm 2015, dẫn lời Trump như sau: "Họ, hiện nay có khoảng 11,3 triệu người nhập cư bất hợp pháp... có những đặc điểm: 88% đã ở đây từ 5 năm trở lên. 62% đã ở đây từ 10 năm trở lên, khoảng 45% sở hữu nhà riêng. Một nửa số trẻ sinh ra trên đất nước này và vì thế được công nhận là công dân Mỹ. Dara Lind của tạp chí Vox công bố: tối thiểu 4,5 triệu trẻ em được công nhận là công dân Mỹ có ít nhất bố hoặc mẹ là người nhập cư bất hợp pháp." Nhưng George Will châm biếm nói rằng, với Trump, đã muốn là sẽ có cách: "Nhưng Trump muốn nước Mỹ nghĩ tới những điều lớn lao. Những chi phí khổng lồ của dự án Trump, nhiều thập kỷ với hàng trăm tỷ đô la, có thể sẽ ít đi nếu những người nhập cư được yêu cầu khâu một mảnh vải vàng vào móng để quảng cáo cho sự bị trục xuất của mình. Đó là một tiền lệ chưa có từ trước đến nay." (4) Khách sạn khủng bố: Theo trang PolitiFact.com (bài viết Donald Trump: ISIS đã xây một khách sạn ở Syria của tác giả Lauren Carroll ngày 16 tháng 6 năm 2015), "Sự thật ở đây là Nhà nước Hồi giáo tự xưng đã chiếm đóng một khách sạn sang trọng. Nhưng chúng không xây nó. Nó cũng không nằm trên đất Syria. Và nó cũng không hoạt động như một khách sạn thông thường. Chúng tôi không tìm được bằng chứng xác thực nào về việc Nhà nước Hồi giáo tự xưng vận hành một khách sạn ở Syria. Chúng tôi cũng đã cố liên lạc với phát ngôn viên của ông Trump

nhưng không nhận được bất kỳ phản hồi nào. Tuy nhiên, vào tháng 5 năm nay, Nhà nước Hồi giáo tự xưng đã mở cửa lại một khách sạn 5 sao đã bị đóng cửa khi chúng chiếm đóng Mosul, một trong những thành phố lớn nhất ở Iraq... Nên chắc chắn rằng, Nhà nước Hồi giáo tự xưng đã không xây dựng khách sạn quốc tế Ninawa mà chỉ chiếm đóng nó. Và thực tế là khách sạn đó cũng chưa được đưa vào hoạt động. Theo thông tin từ báo chí, Nhà nước Hồi giáo sử dụng 262 phòng của khách sạn vào mục đích làm phòng ở cho các sỹ quan chỉ huy và có thể dùng làm nơi tổ chức tiệc cưới cho các thành viên của tổ chức.” (5) Chi phí cho chiến tranh Iraq: Theo Reuters (trong bài Chiến tranh Iraq tiêu tốn của Mỹ hơn 2.000 tỷ đô la: một bài học của Daniel Trotta ra ngày 14 tháng 3 năm 2013), “Một nghiên cứu công bố hôm thứ Năm cho biết: nước Mỹ đã tiêu tốn 1.700 tỷ đô la cho chiến tranh tại Iraq, đồng thời họ cũng tốn thêm 490 tỷ đô nữa để hỗ trợ các cựu chiến binh, tổng mức tiêu tốn có thể lên tới hơn 6.000 tỷ đô trong suốt bốn thập kỷ nếu tính cả lãi.” (6) Số lượng thương vong của Mỹ trong cuộc chiến tranh Iraq và Afghanistan: Trong một báo cáo, (Thương vong của Mỹ và đồng minh trong cuộc chiến Iraq và Afghanistan của Catherine Lutz thuộc Viện nghiên cứu quốc tế Watson, Đại học Brown, ngày 21 tháng 2 năm 2013), bà Lutz viết: “Bộ Quốc phòng Mỹ đã thực hiện rất nghiêm túc việc tính toán số lượng quân nhân chết tại Iraq và Afghanistan. Và tới ngày 14 tháng 2 năm 2013, con số này là 6.656 quân nhân.” (7) ISIS đã thu giữ được một số lượng lớn xe Humvee trị giá 1 tỷ đô la Mỹ: Theo tờ The Guardian của Anh, bài viết ISIS đã thu được 2.300 xe Humvee bọc thép từ lực lượng vũ trang Iraq tại thành phố Mosul (ngày 31 tháng 5 năm 2014) có ghi: “Thủ tướng Haider al-Abadi phát biểu trong buổi họp ngày Chủ nhật: Lực lượng vệ binh quốc gia Iraq vừa mất 2.300 xe Humvee bọc thép khi phía bắc thành phố Mosul bị tấn công bởi lực lượng Nhà nước Hồi giáo tự xưng”. Dựa trên các số liệu này, mỗi xe Humvee được trang bị đầy đủ có giá khoảng 579.000 đô la Mỹ, với tổng số 2.300 xe, con số thất thoát là 1,33 tỷ đô la Mỹ. Những phương tiện này đã bị lực lượng vũ trang Iraq bỏ lại và đang được sử dụng bởi ISIS. (Tờ báo cũng viết: “Chiến binh Hồi giáo đã chiếm được nhiều vũ khí đạn dược và các thiết bị khác trong khi các lực lượng chính phủ ở phía bắc Iraq tan rã và bỏ lại toàn bộ trang bị, thậm chí cả quân trang, khi tháo chạy. ISIS đã sử dụng các xe Humvee mà Mỹ viện trợ cho Iraq để thực hiện các cuộc tấn công và một số cuộc đánh bom tự sát sau đó.”) (8) Tổng sản phẩm quốc nội của Mỹ: Cục Phân tích Kinh tế Mỹ (www.bea.gov/newsreleases/national/gdp/2015/gdp2q15_adv.htm) đã công bố một bản báo cáo vào ngày 30 tháng 7 năm 2015, trong đó viết: “Tổng sản phẩm quốc nội thực tế - giá trị sản xuất hàng hoá và dịch vụ tại Mỹ, đã điều chỉnh trượt giá - tăng trưởng với tốc độ 2,3%/năm trong Quý II năm 2015, dựa trên các phân tích bổ sung của Cục Phân tích Kinh tế. Trong quý thứ nhất, GDP đã tăng 0,6% (đã sửa đổi)”. (9) Tình trạng thất nghiệp: Theo đài NPR, bài nói Tỷ lệ thất nghiệp không thay đổi mặc dù nền kinh tế tạo thêm được 215.000 việc làm phát ngày 7 tháng 8 năm 2015 nhấn mạnh: “Nền kinh tế Mỹ đã tạo thêm được 215.000 việc làm tháng trước, con số này đúng với dự báo của các nhà kinh tế. Tỷ lệ thất nghiệp vẫn giữ nguyên ở mức 5,3%”. Trang PolitiFact.com (bài viết ngày 16 tháng 6 năm 2015) đã thực hiện điều tra với những tuyên bố của ông Trump (nhà nghiên cứu Louis Jacobson, Angie Drobnic Holan biên tập) và hoàn toàn không đồng tình với những phát biểu này. Báo cáo của Trump được cho rằng đã tổng hợp cả số liệu thiếu việc làm dẫn tới con số thất nghiệp tăng lên. Tuy nhiên, cũng theo PolitiFact.com, “Dù bạn đang đặt niềm tin vào Trump, vẫn cần phải nói là ông ta thường làm việc không có căn cứ. Con số cao nhất mà chính phủ công bố về tỷ lệ thiếu việc làm là 10,8%, chỉ bằng một nửa con số công bố của Trump. Và nếu cố gắng nhanh và ẩu hết mức để mở rộng phạm vi đánh giá này bằng cách thống kê cả các công dân Mỹ không được xét đến theo các thống kê tiêu chuẩn, con số cũng không thể nào vượt quá 16% - và đó là đã làm tròn lên rất nhiều. Con số này thấp hơn những gì Trump trích dẫn, do đó chúng tôi đánh giá những tuyên bố của Trump là sai.” (10) Sự xuống cấp của kho vũ khí hạt nhân: Theo Los Angeles Times, bài Kho vũ khí hạt nhân ngày càng xuống cấp kéo theo chi phí vận hành bảo dưỡng tốn kém của tác giả Ralph Vartabedian và W.J. Hennigan, ngày 8 tháng 11 năm 2014 cho biết “Kho dự trữ vũ khí hạt nhân của chúng ta đã giảm 85% sau khi kết thúc Chiến tranh Lạnh cách đây 50 năm. Tuy nhiên, Bộ Năng lượng lại tiêu tốn cho số vũ khí còn lại số tiền gấp 9 lần giá trị của chúng. Kho vũ khí hạt nhân tiêu tốn 8,3 tỷ đô la Mỹ trong năm tài khóa hiện tại, tăng hơn 30% so với thập kỷ vừa qua.” Bài báo cũng dẫn lời Roger

Logan (một nhà khoa học hạt nhân cấp cao công tác tại phòng thí nghiệm quốc gia Lawrence Livermore đã nghỉ hưu từ năm 2007): “Chúng ta không thu được những lợi ích tương ứng với những gì đang bỏ ra, chúng ta đang tiêu tốn nhiều hơn những gì chúng ta cần. Cả hệ thống này đã khiến chúng ta thất vọng.” Tờ báo cũng dẫn lời vị tướng Không lực 4 sao đã nghỉ hưu, nguyên tham mưu trưởng lực lượng không lực quốc gia, Norton A. Schwartz: “Nếu quá trình hiện đại hóa không được thực hiện đúng đắn, nhận thức của chúng ta về sức mạnh của nước Mỹ có nguy cơ là sai lầm – nói rộng ra, an ninh của đất nước này cũng sẽ bị đe dọa.” (11) Tỷ lệ sử dụng Obamacare tiếp tục tăng: Theo Forbes, bài Tại sao tỷ lệ sử dụng Obamacare 2016 tăng mạnh? của tác giả Robert Laszewski, Viện chính sách Y tế và hợp tác chiến lược, Washington, D.C, ra ngày 10 tháng 6 năm 2015, ông Lszewski giải thích: “Thay vì tăng trưởng ở mức trung bình trong một năm nữa, tỷ lệ tăng cao bắt đầu.” Hội Texas Blue Cross đang đòi hỏi mức tăng “chỉ” 20%, Hội CareFirst Blue Cross ở Maryland đang lên kế hoạch với mức tăng 34% cho chương trình PPO và 26,7% cho chương trình HMO. Tại Oregon, trung tâm tư vấn Moda đang xin phép cho mức tăng 25,6% và trung tâm LifeWise là 38,5%. Ở Tennessee, Trung tâm Blue Cross Blue Shield tăng 36,3%, trung tâm Humana là 15,8%. Ở Georgia, Humana đang yêu cầu mức tăng 19,44%. Tại bang Kansas, mức tăng là tối thiểu 38%. Còn ở bang Pennsylvania, Highmark yêu cầu mức tăng 39,65% và Geisinger xin tăng 58,4% cho chương trình HMO. (12) Chi phí xây dựng website của chương trình Obamacare: Theo Bloomberg.com, “Đến thời điểm hiện tại, chi phí vận hành cho chương trình Obamacare đã được chính phủ chi tổng cộng là 2,1 tỷ đô la Mỹ, dựa trên các phân tích của Bloomberg với các hợp đồng liên quan tới dự án.” Theo Alex Wayne, bài viết ngày 24 tháng 9 năm 2014, “Trang web Obamacare đã tiêu tốn 2 tỷ đô la Mỹ, nghiên cứu cho hay.” Phải chú ý là website hiện tại đang hoạt động bình thường. (13) Tỷ lệ bác sỹ tham gia chương trình Obamacare: Quỹ Bác sỹ quốc gia đã tiến hành điều tra với 20.000 bác sỹ và chỉ ra rằng “46% cho điểm chương trình Obamacare ở mức D hoặc F, trong khi đó 25% cho điểm ở mức A hoặc B.” (tham khảo bài “Có thực sự là các bác sỹ yêu thích chương trình Obamacare?” tác giả David Mills, trang Healthline.com. ngày 14 tháng 4 năm 2015.) (14) Nghệ thuật đàm phán: Cuốn Trump: Nghệ thuật đàm phán đã lọt vào danh sách “Những cuốn sách bán chạy nhất” của tạp chí New York Times trong 51 tuần do nhà xuất bản Random House phát hành dưới dạng sách bìa cứng về kinh doanh. Tuần báo Publishers nhận xét: “Một tiểu sử cá nhân hấp dẫn, lời lẽ khoe khoang kiểu trẻ con nhưng dễ chấp nhận, cung cấp cho người đọc cái nhìn về quá trình xây dựng, phát triển và tài chính của bất động sản New York trong thời kỳ bùng nổ.” Tuần báo Publishers cũng ghi nhận con số 135.000 bản trọng lần ra mắt. Library Journal viết: “Đây là một cuốn sách hấp dẫn và thật sự đáng kinh ngạc. Ở tuổi 41, Trump, hiện đang sống tại quận Queens, New York, người xây dựng các căn hộ cho người có thu nhập trung bình, cũng là người nắm trong tay một đế chế bất động sản lớn với giá trị lên tới hàng tỷ đô la Mỹ. Cuốn sách bao gồm hàng loạt các giao dịch và đầu tư mà hầu hết theo quan điểm của Trump là hoành tráng và cực kỳ thành công... Ông Trump có vẻ là một doanh nhân thông minh và phô trương.” (15) Nợ nước ngoài: Trong một bài viết trên trang About.com với tựa đề “Thực sự, chúng ta nợ Trung Quốc bao nhiêu?” tác giả Tom Murse, không rõ ngày đăng tải, có đề cập: “Nợ công của Mỹ chiếm 46% tổng nợ của Mỹ, tương đương hơn 4.500 tỷ đô la Mỹ. Chủ nợ lớn nhất của Mỹ hiện nay là Trung Quốc, với con số nợ lên tới hơn 1.200 tỷ đô la Mỹ trên các khoản cho vay, trái phiếu, chứng khoán, theo Cục dự trữ liên bang Mỹ... Một chủ nợ lớn khác của Mỹ là Nhật Bản với số nợ là 912 tỷ đô la Mỹ, Vương Quốc Anh với 347 tỷ đô la Mỹ, Brazil với 211 tỷ đô la Mỹ, Đài Loan với 153 tỷ đô la Mỹ và Hong Kong với 122 tỷ đô la Mỹ.” (16) Vụ Bowe Bergdahl: Tác giả Eric Schmitt và Charlie Savage của thời báo New York Times trong bài báo “Bowe Berdahl, binh sỹ Mỹ, đã được Taliban trả tự do trong một vụ trao đổi tù nhân” ra ngày 31 tháng 1 năm 2014 có viết: “Một quan chức chính quyền Obama đã thông báo vào hôm thứ Bảy như sau: Binh sỹ Mỹ duy nhất bị cầm tù bởi quân nổi dậy cách đây năm năm trong những cuộc xung đột tại Afghanistan, đã được bàn giao lại cho lực lượng quân đội Hoa Kỳ để đổi lại năm tù nhân của lực lượng Taliban đang bị giam tại nhà tù ở vịnh Guantanamo, Cuba... Năm tù nhân Taliban ở Guantanamo bao gồm hai chỉ huy quân sự cấp cao được cho là có liên quan đến các vụ sát hại người Mỹ và các đồng minh cũng như có liên quan đến việc giết hại hàng nghìn người Shiites tại Afganistan, đã bay khỏi Cuba.” (17) Các

đạo quân sự của Trung Quốc: Từ Washington Post ngày 1 tháng 7 năm 2015 có đăng bài “Quang cảnh Trung Quốc đẩy nhanh tiến độ xây dựng các đảo chiến lược tại thực địa” do tác giả Simon Denyer viết: “Dựa trên các ảnh vệ tinh mới chụp tuần này, các công trình của Trung Quốc có hình dáng khá giống các công trình quân sự trên các đảo mà Trung Quốc tuyên bố có chủ quyền ở biển Đông, đã đẩy lên sự lo ngại của Mỹ và sự phản đối của các nước láng giềng của Trung Quốc tại khu vực châu Á... (18) Công ty Ford: “Công ty Ô tô Ford thông báo vào ngày thứ Sáu, sẽ chi 2,5 tỷ đô la Mỹ để xây dựng một nhà máy sản xuất động cơ tiết kiệm nhiên liệu thế hệ mới tại Mexico, nhà máy sẽ tạo ra 3.800 việc làm. Công đoàn đại diện cho công nhân sản xuất ô tô, cho biết, việc tạo công việc cho các công nhân ở Mexico thay vì tạo thêm công ăn việc làm cho các công nhân ở Mỹ sẽ là nội dung chính trong buổi nói chuyện giữa Bộ Lao động Hoa Kỳ với Ford, General Motors và Fiat Chrysler Automobiles.” trích bài “Ford đầu tư 2,5 tỷ đô cho nhà máy ở Mexico khiến liên đoàn người lao động trong ngành ô tô tức giận” tác giả Luis Rojas và Bernie Woodall, trang Reuters.com, ngày 17 tháng 4 năm 2015. (19) Nợ công của Mỹ: Trong bài “Mỗi người nộp thuế đang phải chịu bao nhiêu trong tổng số nợ của liên bang Mỹ” của tác giả Alan Joel, trang TaxPolitix.com, ngày 26 tháng 4 năm 2015 có viết “Nếu Washington không có những hành động kịp thời, liệu nợ công có trở thành một gánh nặng không thể kiểm soát được? Tôi tin rằng câu trả lời sẽ nằm đâu đó ở mức “chắc chắn” và “gần như chắc chắn”... Các bạn không thể tránh né các nguyên tắc của nền kinh tế. Nếu chúng ta tiếp tục vay nợ, nếu chúng ta bỏ qua các cảnh báo, nếu các quan chức công quyền cứ tiếp tục tình trạng như hiện nay, hậu quả là không thể tránh khỏi. Tôi chỉ mong nước Mỹ nhận ra trước khi quá muộn.” (20) Dầu mỏ của Ả Rập Saudi: “Ả Rập Saudi đã bí mật tăng sản lượng dầu mỏ của nước này lên 9,8 triệu thùng, sản lượng cao nhất của nước này kể từ tháng 10 năm ngoái, với mong muốn giành lại thị phần trong cuộc chiến giá dầu với các giàn khoan đá phiến của Mỹ. Phát biểu trong một cuộc hội thảo tại Vương quốc Ả Rập Saudi, giám đốc điều hành công ty Saudi Aramco, công ty dầu khí quốc gia, ông Khalid al-Falih nói “Cung cầu và các quy tắc của kinh tế sẽ chi phối. Thị trường cần thời gian để tình trạng dư thừa hiện tại được giải quyết.” (21) Tình hình Yemen: theo CBS News, bài “Khủng hoảng Yemen buộc Mỹ phải rút lui, Hội đồng bảo an Liên hợp quốc phải nhóm họp khẩn cấp” ngày 22 tháng 3 năm 2015, thông báo “Hội đồng bảo an phải tiến hành họp khẩn cấp để thảo luận về tình hình xấu đi của Yemen... Nỗi lo sợ bao trùm là Yemen, nước nghèo đói nhất trong các nước Ả Rập và mới được thống nhất trong thập kỷ 1990 sẽ có thể đi tới bờ vực của một cuộc nội chiến. Al-Qeada và những kẻ cực đoan chiếm 1/3 Iraq và Syria đối đầu với một nhóm phiến quân ISIS đã làm rối loạn thêm tình hình.” (22) Jeb Bush và cuộc chiến Iraq: Trong cuộc tranh luận để giành một vị trí ứng cử vào vị trí Tổng thống của Đảng Cộng hòa, khi được Megyn Kelly hỏi về chiến tranh Iraq, cựu thống đốc bang Florida Jeb Bush đã nói: “Nếu biết tình thế hiện tại của chúng ta, với các thông tin tình báo sai lệch, cùng với việc không có các ưu tiên hàng đầu về an ninh khi chúng ta tấn công, đó là một sai lầm. Tôi sẽ không tham gia vào đó...” Trích lời ông Jeb Bush trong “Buổi tranh luận của Đảng Cộng hòa” phát trên sóng đài Fox News, ngày 6 tháng 8 năm 2015 (23) Chi phí giáo dục của học sinh, sinh viên Mỹ: “Liên bang Mỹ chi tiêu cho giáo dục hàng năm nhiều hơn bất kỳ quốc gia phát triển nào... Mặc dù chi tiêu nhiều hơn, nhưng học sinh, sinh viên của Mỹ lại xếp sau các đối thủ trong các cuộc thi quốc tế... Năm 2010, với mỗi học sinh phổ thông cơ sở, Mỹ đầu tư hơn 11.000 đô la Mỹ mỗi năm, với cấp phổ thông trung học, con số này là 12.000 đô la Mỹ. Đối với các cấp độ giáo dục sau phổ thông như đại học, dạy nghề, chính phủ Mỹ đã bỏ ra 15.171 đô la Mỹ mỗi năm cho mỗi sinh viên. Con số này lớn hơn bất kỳ nước nào được thống kê trong báo cáo”. Đây là tổng kết của trang CBSNews.com trong bài viết tiêu đề “Nền giáo dục Mỹ chi tiêu nhiều nhất thế giới” ra ngày 25 tháng 6 năm 2013. Bài viết có tổng kết từ thống kê của OECD năm 2013 từ cuốn “Giáo dục thế giới một cái nhìn tổng quát, Thống kê của OECD”, OECD phát hành. “Ở lĩnh vực toán học, Mỹ xếp hạng 35 trên tổng số 64 quốc gia và vùng lãnh thổ, trong lĩnh vực khoa học tự nhiên, là thứ 27 trên 64, dựa trên chương trình đánh giá học sinh, sinh viên quốc tế năm 2012.” Trích từ bài viết “Học sinh, sinh viên Mỹ tiến bộ chậm chạp trong toán và khoa học tự nhiên và không bắt kịp với mức độ chung của thế giới” tác giả Drew DeSilver, trang PewResearch.org, ngày 2 tháng 2 năm 2015. (24) Việc làm trong các doanh nghiệp của Trump: CNN tổng hợp: “Các doanh nghiệp và tổ chức của ông Trump đã

thuê 22.000 nhân công. Tuy nhiên, ông Trump cũng đang vận hành một loạt các công ty có số nhân công nhỏ hơn 500 người, có nghĩa là theo định nghĩa của chính phủ liên bang, ông ta đủ tiêu chuẩn là doanh nghiệp nhỏ.” Bài viết: “Kiểm tra sự thật: Có thật Donald Trump là chủ doanh nghiệp nhỏ?” do phóng viên nhóm CNN Wire, trang CNNPolitics.com, ngày 5 tháng 10 năm 2012. (25) Nợ công đang tăng: “Tuần trước, con số nợ cả nước đã đạt ngưỡng 18.000 tỷ đô la Mỹ. Con số này tương đương với mỗi gia đình Mỹ đang gánh 124.000 đô la Mỹ nợ công và tương đương 56.378 đô la trên mỗi công dân Mỹ. Mất 205 năm để đất nước này đạt mốc nợ công 1.000 tỷ vào năm 1981, nhưng chỉ mất 403 ngày để chúng ta nợ thêm 1.000 tỷ đô la Mỹ trong khoản nợ gần đây nhất. Năm ngoái, chính phủ Liên bang đã dành ra 430 tỷ đô la Mỹ chỉ để trả lãi cho các khoản vay... Con số này cho thấy lãi suất đã tăng lên mức 5%... Điều này có nghĩa là, chúng ta sẽ nợ thêm gần 1.000 tỷ đô la Mỹ nữa mỗi năm do chịu lãi. Con số này tương đương 2/3 số tiền chính phủ liên bang thu được hàng năm từ hoạt động thu thuế.” Trích từ bài viết “Nợ của nước Mỹ đã lên tới 18.000 tỷ đô la Mỹ”, trang InformationStation.org, ngày 5 tháng 12 năm 2014. (26) John Kerry đua xe đạp: Ông John Kerry không tham gia một cuộc đua xe đạp. Theo tờ Guardian, Vương quốc Anh, Ông John Kerry bị gãy chân trong một tai nạn xe đạp ở gần Scoinzier nước Pháp vào Chủ Nhật, sau khi va chạm vào lề đường. Bài viết: “John Kerry bị gãy chân trong một tai nạn xe đạp...” Trang TheGuardian.com, ngày 31 tháng 5 năm 2015. (27) Chính sách nhập cư của Tổng thống Obama: Trong chương trình “Câu lạc bộ tranh luận”, tờ U.S News đặt câu hỏi: “Việc thực thi chính sách nhập cư của ông Obama có hợp pháp?” U.S News giải thích: “Trong bài phát biểu tối qua, Tổng thống Barack Obama thông báo một loạt các điều luật sẽ bảo vệ 5 triệu người không có giấy tờ tùy thân khỏi bị trục xuất. Ông nói “Việc đưa ra những điều luật này là hoàn toàn hợp pháp - cũng như các điều luật khác được đưa ra bởi các Tổng thống thuộc Đảng Cộng hòa cũng như Đảng Dân chủ trước tôi - Những điều đó sẽ làm cho chính sách nhập cư của chúng ta công bằng và đúng đắn hơn.” Theo kế hoạch của Tổng thống, một số lượng lớn người không có giấy tờ, bao gồm cả những người có con cái là công dân Mỹ hoặc cư dân hợp pháp, sẽ có cơ hội được cấp giấy phép lao động. Ông không mở rộng việc bảo vệ khỏi bị trục xuất của bố mẹ của các trẻ em đang được hưởng lợi từ chương trình trước đó của ông, được gọi là chương trình ‘Dreaners’, là những người nhập cư bất hợp pháp khi còn nhỏ”. Bài “Việc thực thi chính sách nhập cư của Tổng thống Obama có hợp pháp?”, trang USNews.com, câu lạc bộ Tranh Luận, không rõ ngày. (28) Hai tội phạm nguy hiểm trốn thoát: Richard Matt và David Sweat, dưới sự giúp đỡ của nhân viên nhà tù, đã trốn khỏi nhà tù Clinton Correctional Facility, quận Dannemora, thành phố New York, sau đó hai tên hướng lên phía bắc để vượt biên vào Canada. Matt sau đó bị bắn chết, Sweat cũng bị bắn nhưng may mắn vẫn sống sót. Cả hai đều bị kết tội giết người và được coi là cực kỳ nguy hiểm. Vụ đào tẩu đã làm dấy lên nỗi sợ hãi cho người dân ở khu vực lân cận khi một số lượng lớn cảnh sát truy lùng chúng. (29) Sáng kiến Tiêu chuẩn giáo dục liên bang Core: Được xây dựng trên những tiêu chuẩn tốt nhất hiện có, Tiêu chuẩn giáo dục liên bang Core cung cấp cho học sinh, sinh viên những mục tiêu rõ ràng và nhất quán để chuẩn bị cho đại học, sự nghiệp và cuộc sống. Tiêu chuẩn chỉ rõ học sinh, sinh viên cần học những gì tương ứng với mỗi cấp học, qua đó các phụ huynh cùng giáo viên có thể hiểu và hỗ trợ con em mình trong quá trình học tập. Các tiêu chuẩn bao gồm: 1. Nghiên cứu và dựa trên các bằng chứng. 2. Rõ ràng, dễ hiểu và nhất quán. 3. Phù hợp với mong muốn của cấp độ đại học cũng như sự nghiệp sau này. 4. Dựa trên nội dung chặt chẽ và áp dụng các kiến thức thông qua các kỹ năng tư duy bậc cao. 5. Xây dựng dựa trên thể mạnh và những bài học của các tiêu chuẩn nhà nước hiện hành. 6. Dựa trên tiêu chuẩn của các nước tiên tiến hàng đầu để chuẩn bị cho học sinh, sinh viên thành công trong quá trình hội nhập toàn cầu. Tham khảo thêm tại CoreStandards.org (30) Ông Trump tiến hành cải tạo tòa nhà Bưu điện cổ ở D.C: Tờ New York Times viết: có khoảng 80 công ty tỏ ra quan tâm đến việc cải tạo tòa nhà, 10 công ty đã nộp hồ sơ thầu. Cuối cùng, “Tháng 8 vừa qua, đại diện công ty đã ký một hợp đồng 60 năm với Trump Organization để tiến hành cải tạo và biến tòa nhà mang tính biểu tượng này thành một khách sạn sang trọng. Ông Trump đã tiến hành khởi công vào thứ Bảy, với số tiền chuyển giao là 200 triệu đô la Mỹ. Thỏa thuận cũng bao gồm khả năng thuê thêm 20 năm”, theo bài “Khoản đầu tư của ông Trump vào tòa nhà Bưu điện cổ ở Washington”, tác giả Eugene L. Meyer, NYTimes.com, 27 tháng 5 năm 2014. (31) Sự xuống

cấp của sân bay LaGuardia: Từ New York Times đăng tin: Thị trưởng New York Andrew M. Cuomo phát biểu: “Sân bay LaGuardia sẽ được xây dựng mới, hoàn thành vào năm 2021”, đây là dự án “xây dựng mới lại toàn bộ sân bay”. Ông Joseph Sitt, nhân viên thiết kế của nhà thầu Global Gateway Alliance, phát biểu “một chiến thắng cho hơn 117 triệu hàng khách sử dụng sân bay của chúng ta mỗi năm, và cũng là chiến thắng cho nn kinh tế địa phương với hơn 50 triệu đô la Mỹ mang lại từ hoạt động của sân bay”. Bài viết “Sân bay LaGuardia được đại tu vào năm 2021, Cuomo và Biden phát biểu” tác giả Patrick MacGeehan, ngày 7 tháng 7 năm 2015.

1. National Rifle Association: Hiệp hội Súng trường Quốc gia
2. Merit system: quá trình đề bạt và tuyển dụng những người vào làm trong nhà nước dựa trên năng lực làm việc chứ không phải dựa trên các mối quan hệ.
3. Đạo luật được đưa ra trên quan điểm dựa trên kết quả của nghiên cứu khoa học cho rằng sau ít nhất 20 tuần kể từ khi thụ thai, thai nhi bắt đầu cảm nhận được và có phản ứng trước những kích thích gây đau, và do đó, việc cấm phá thai khi thai nhi đã được 20 tuần tuổi là cần thiết để bảo vệ những đứa trẻ chưa được sinh ra này, ngoại trừ những trường hợp mà mạng sống của người mẹ có nguy cơ gặp nguy hiểm hoặc thai nhi là kết quả của việc người mẹ là nạn nhân của tội phạm cưỡng/hiếp dâm (hay loạn luân đối với người chưa đủ 18 tuổi).
4. Một tổ chức phi lợi nhuận của Mỹ, cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe trên toàn nước Mỹ và thế giới.
5. Flat tax: một hệ thống thuế áp dụng tỷ lệ duy nhất bất kể số tiền là bao nhiêu.
6. Công ty chuyên lập báo cáo thuế ở Bắc Mỹ, Úc, Brazil và Ấn Độ.
7. Hedge fund: loại quỹ đầu tư có tính đại chúng thấp và không bị quản chế quá chặt.
8. Private Equity Fund: loại quỹ đầu tư vào các công ty, các tổ chức kinh doanh với mục đích nắm giữ lợi ích kiểm soát, thường là trở thành cổ đông lớn, thậm chí cổ đông lớn nhất.
9. Democratic National Committee: Ủy ban Quốc gia Đảng Dân chủ.
10. Autism Spectrum Disorder: rối loạn phổ tự kỷ.
11. Một loại vắc-xin phòng chống bệnh sởi (measles), bệnh quai bị (mumps), và bệnh rubella.
12. Waterboarding: một hình thức tra tấn mà nạn nhân bị trói chặt, bị dội nước vào mặt, gây ngạt thở, khiến nạn nhân hít nước vào phổi, và có cảm giác như sắp chết đuối. (Theo Wikipedia)

1. Chương 11 của Luật Phá sản Mỹ được thông qua vào năm 1978 và có hiệu lực vào tháng 10/1979, khuyến khích các nhà đầu tư chấp nhận rủi ro cao, giúp nền kinh tế thích ứng với sự thay đổi theo thời đại và cho các nhà quản trị cơ hội để khắc phục những sai lầm trong quá khứ. Vì thế, khi một công ty nộp đơn xin phá sản theo chương 11, người ta còn gọi là xin bảo hộ phá sản, tức công ty được bảo hộ khỏi sức ép trả nợ. Tên nhân vật đã được thay đổi. Mary Oliver (sinh ngày 10 tháng 9, 1935) là nhà thơ người Mỹ. Bà từng giành giải thưởng Sách Quốc gia Mỹ và giải Pulitzer. Hiếu nôm na là tâm lý bị quan. S&P 500 (Standard & Poor's 500 Stock Index - Chỉ số cổ phiếu 500 của Standard & Poor) là một chỉ số cổ phiếu dựa trên cổ phiếu phổ thông của 500 công ty có vốn hóa thị trường lớn nhất. Chỉ số S&P 500 là một trong những chỉ số khách quan và được quan tâm nhất, rất nhiều nhà đầu tư coi đây là thước đo tốt nhất của thị trường chứng khoán Mỹ cũng như là một chỉ số chủ đạo của nền kinh tế. Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản năm 2013. Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản tại Việt Nam năm 2015. Cuốn sách đã được Alpha Books mua bản quyền và xuất bản tại Việt Nam năm 2012. Làm ít hơn sẽ tốt hơn. Trao đổi đúng thông tin với đúng người vào đúng thời điểm. Tốc độ và chất lượng của việc đưa ra quyết định.

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

parvovirus, thường gọi tắt là parvo, một bệnh truyền nhiễm cực kỳ nguy hiểm, lây lan nhanh, dễ gây tử vong cho chó, nhất là chó con hay chó có hệ miễn dịch yếu. 14. Carolyn Marie Rodgers (1940 - 2010) là một nhà thơ Mỹ. 15. Bo Derek (Mary Cathleen Collins) là diễn viên phim truyền hình Mỹ, nhà sản xuất phim và người mẫu nổi tiếng những năm 80. 16. Barbra Streisand là một nhà sáng tác nhạc, nữ diễn viên điện ảnh, kịch, nhà sản xuất phim, đạo diễn phim và ca sĩ Mỹ, đồng thời cũng là nhà hoạt động chính trị cấp tiến. 17. Ali McGraw là một ca sĩ, diễn viên, người mẫu Mỹ. 18. Beverly Johnson (1938 - 1992) là một người mẫu hàng đầu trong thập niên 1970. 19. Cybill Shepherd là một diễn viên, ca sĩ, người mẫu Mỹ. 20. Quincy Delight Jones, Jr. là nhà sản xuất thu âm, nhà soạn nhạc, và nghệ sĩ trumpet Mỹ. 21. Sidney Poitier là một diễn viên người Mỹ gốc Bahamas, đạo diễn, tác giả và nhà ngoại giao. 22. Tác giả của một tập thơ đã được phát hành ở Việt Nam dưới nhan đề Khúc hát trái tim. 23. Chứng loạn dưỡng cơ là bệnh di truyền của một loại bệnh teo cơ thường gặp ở các bé trai. 24. Bác sĩ Phil McGraw, được coi là bác sĩ thần kinh nổi tiếng nhất thế giới, ông có một chương trình trò chuyện truyền hình tên là Dr. Phil, phát sóng từ năm 2002. Ông giới thiệu các vấn đề tâm lý học một cách đơn giản và dễ hiểu đến đông đảo khán giả. 25. Từng là vợ của ông vua nhạc Rock n' Roll - Elvis Presley. 26. Robin McLaurin Williams (1951 - 2014) là diễn viên nổi tiếng của Mỹ. 27. Transcendental Meditation: Thiền siêu việt. 28. Ở Xứ Oz, trong tác phẩm của L. Frank Baum. 29. Hành hình kiểu Linsơ (Lynch) là tục hành hình tàn ác nhất, gây bao nhiêu thống khổ về tinh thần và vật chất đối với người da đen châu Mỹ. 30. Vụ kiện vào năm 1951, Oliver Brown ở Topeka, bang Kansas đã khởi kiện ban giám hiệu của một trường học, nhân danh con gái 8 tuổi của ông. Ông muốn cho con vào học ở một trường da trắng gần nhà hơn, nhưng bị từ chối, và con ông buộc phải đến học ở một trường da đen xa hơn. Sau quá trình tranh tụng kéo dài, có sự tham gia của cả các nhà tâm lý học, Tòa án Tối cao đã phán quyết Oliver Brown thắng kiện vào năm 1954. 31. Loạt phim hài kịch tình huống (sitcoms). 32. Mary Tyler Moore là một diễn viên truyền hình Mỹ, nổi tiếng với loạt phim hài kịch tình huống. 33. 401k Plan: một quỹ hưu trí tư nhân, ra đời ở các nước phát triển như Mỹ, Nhật... 34. Marianne Williamson là một nhà tâm linh, tác giả best-seller, diễn giả và người sáng lập The Peace Alliance. Cô còn là người sáng lập dự án Angel Food - mang lại những suất ăn miễn phí cho người vô gia cư bị nhiễm HIV ở Los Angeles.