

—— Debbie Gisonni ——
the GODDESS of HAPPINESS

hạnh phúc Ở trong ta

*Niềm vui và hạnh phúc
không phụ thuộc vào những sự việc
đã xảy ra, mà chính ở cách
nhìn nhận của bạn*



LỜI GIỚI THIỆU

CON ĐƯỜNG TRỞ THÀNH MỘT NỮ THẦN HẠNH PHÚC

Sau mười lăm năm hoạt động trong ngành công nghệ kỹ thuật cao với vai trò là người quản lý, phát động chiến lược kinh doanh, xuất bản và bán các tạp chí tin học, đồng thời được xem là một người thành đạt, tôi ngộ ra rằng trong cuộc sống, dường như chẳng có mối tương quan nào giữa sự nghiệp và khát vọng hạnh phúc. Đôi khi cuộc sống dẫn dắt chúng ta vào những ngã rẽ cuộc đời mà chúng ta không bao giờ ngờ tới. Trong lúc say sưa với sự nghiệp kinh doanh, tôi nghĩ mình đã có được một cuộc sống hoàn hảo – một sự nghiệp nhiều thuận lợi, một người chồng tuyệt vời, một ngôi nhà của riêng mình. Tôi cứ ngỡ mình đang làm chủ vận mệnh của bản thân. Nhưng sự thật không phải như vậy. Khi tôi vẫn tiếp tục thăng tiến trên từng nấc thang danh vọng thì tài ương bắt đầu giáng xuống những người thân trong gia đình tôi. Mới ngày nào mẹ tôi còn múa vũ điệu tarantella trong một đám cưới của người Ý, thế mà chẳng bao lâu sau đó, bà đã phải chiến đấu giành giật sự sống từ căn bệnh ung thư não, căn bệnh đã khiến bà trở thành người tàn tật vĩnh viễn. Vài năm sau, em gái tôi tự tử ở tuổi hai mươi ba, rồi mấy tháng sau cha tôi bị phát hiện mắc phải một dạng ung thư tùy sống. Tiếp đó lại đến lượt người dì mà tôi rất yêu quý phát bệnh ung thư vú. Cả bốn người thân của tôi đã lần lượt qua đời chỉ trong vòng bốn năm, từ năm 1990 đến năm 1994.

Mia mai thay, năm 1994 cũng đánh dấu một sự kiện quan trọng trong sự nghiệp của tôi - tôi được bổ nhiệm làm người quản lý xuất bản. Tôi tiếp tục làm việc không mệt mỏi, lần lượt được đề bạt vào các chức vụ cao hơn với những khoản lương bổng hậu hĩ hơn. Phải đến bốn năm sau tôi mới cảm thấy cần phải thay đổi cuộc sống của mình. Tôi không còn hứng thú với công việc hiện tại, vì nó mà tôi đã không còn thời gian giao du với bè bạn. Tôi cảm thấy mệt mỏi, chán chường. Đến giữa năm 1998, tôi nộp đơn xin thôi việc, quyết định rời bỏ công việc mà mình gắn bó gần 20 năm. Ngay sau quyết định ấy, tôi rơi vào một giai đoạn khủng hoảng tinh thần. Tôi đã dành thời gian rảnh rỗi sau khi thôi việc để tìm hiểu xem khi tách rời khỏi công việc thì mình là ai, từ đó tìm cho bản thân mình một cuộc sống ý nghĩa hơn. Sau một thời gian chiêm nghiệm, tôi nhận ra mình không phải là một phụ nữ quan trọng có thể chi phối mọi mặt của cuộc sống như tôi từng nghĩ. Thật ra, tôi chỉ là một phụ nữ bình thường có thể tự tạo niềm hạnh phúc cho riêng mình trong bất kỳ hoàn cảnh nào của cuộc sống. Tôi quyết định mở một công ty riêng mang tên *Những bài học thực tế* với mục tiêu giúp phụ nữ tạo dựng một cuộc sống thoải mái và hạnh phúc hơn, bất chấp mọi thách thức trong cuộc sống. Hai năm sau, quyển sách đầu tiên của tôi mang tên *Di chúc của Vita* ra đời, kể lại những bi kịch trong gia đình tôi và cách thức tôi vượt qua những biến cố đó để tiếp tục sống.

Khi rời bỏ công việc kinh doanh và mang nặng nỗi đau tinh thần do mất mát người thân, đồng thời nhận thức được rằng bản thân mình vẫn tồn tại một sức mạnh vượt mọi khó khăn, tôi bắt đầu biết chấp nhận thực tế và dần trở thành một con người mới – thanh thản và vui vẻ hơn. Tôi biết nhận thức về chính mình, bình thản hơn, hiểu biết và bằng lòng với bản thân hơn. Tôi cười vui với đời nhiều hơn và tận hưởng từng giây phút trong cuộc đời mình. Bạn bè và người thân trong gia đình đều cảm nhận được niềm hạnh phúc chất chứa trong tôi. Đúng vậy, tôi đang rất hạnh phúc! Giống như phượng hoàng được tái sinh từ cõi chết, tôi đã hóa thân thành nữ thần hạnh phúc, không giống như thần Vệ nữ hay Aphrodite trong truyền thần thoại như mọi người nghĩ, mà là một nữ thần của đời thường.

Phụ nữ ngày nay phải đối mặt với vô số những thách thức và trách nhiệm trong cuộc sống. Họ vừa phải gánh vác công việc xã hội, vừa phải chăm sóc bản thân và gia đình. Do đó, hạnh phúc đối với họ là khả năng hoàn tất những việc cần làm, nếu không hạnh phúc sẽ không tồn tại. Cũng là một người phụ nữ trong số đó, bằng trải nghiệm của chính cuộc đời mình, tôi muốn giúp các bạn có được điều mà tất cả chúng ta đều mong ước. Tôi muốn đặt câu hỏi “Hạnh phúc đến từ đâu?” và đưa các bạn đến những câu trả lời thú vị trong quyển sách *Hạnh phúc ở trong ta*.

Có thể các bạn không có nhiều thời gian để kiên nhẫn đọc hết một quyển cảm nang dài dòng

và phức tạp. Vì vậy, tôi cố gắng trình bày cuốn sách này thật ngắn gọn, dễ hiểu, với nhiều thông tin thực tế, bổ ích nhằm giúp bạn đọc có thể lĩnh hội và ứng dụng vào đời sống của mình một cách hiệu quả. Bạn có thể đọc liền một mạch từ đầu đến cuối, hay có thể chọn ngẫu nhiên một đề mục bất kỳ mỗi khi đứng trước những thách thức của cuộc sống.

Cuốn sách này gồm bốn mươi bốn đề mục, chứ không phải là một con số chẵn bốn mươi hay năm mươi. Điều này hoàn toàn không nằm ở sự giới hạn của vấn đề, điều mà tôi muốn hướng đến chính là ý nghĩa số học của con số bốn mươi bốn. Mỗi con số - cũng giống như màu sắc và ngôn từ, đều có đặc điểm riêng và ẩn chứa một thông điệp nhất định. Theo ý nghĩa số học cổ đại, người ta đánh giá ý nghĩa của một con số qua từng chữ số và qua tổng của những chữ số đó nữa. Số bốn mang ý nghĩa của sự cân bằng và hài hòa tuyệt đối, như chúng ta vẫn thường nghe nói đến “bốn phương trời”. Hạnh phúc tùy thuộc vào sự cân bằng trong mọi mặt của đời sống tinh thần và vật chất. Hai chữ số bốn trong con số bốn mươi bốn cộng lại là tám - biểu tượng của sự vô hạn và dồi dào về mọi phương diện. Đó cũng chính là mong ước nhận được những điều tốt đẹp nhất từ cuộc sống. Hơn nữa, số bốn mươi bốn được xem là “con số chủ đạo” mang ý nghĩa đặc biệt về tiềm năng vô hạn, thể hiện sự cân bằng trong cuộc sống, là cầu nối giữa đời sống vật chất và tinh thần. Thật chẳng dễ dàng gì khi chúng ta là những thực thể tâm linh sống trong một thế giới vật chất. Nhưng nếu biết trân trọng và dung hòa cả hai lối sống, chúng ta sẽ được hưởng một cuộc sống vui vẻ, hạnh phúc ngay chốn thiên đường trần gian.

Là phụ nữ, bạn nghiễm nhiên đã là một nữ thần, chẳng cần thiết phải có những cuộc hành lễ huyền bí, những trang phục đặc biệt. Và vì là một nữ thần, bạn hoàn toàn có thể tạo hạnh phúc cho mình bằng nội lực của chính bản thân. Hạnh phúc thực sự không thể có được bằng cách theo đuổi những ước mơ toàn mỹ viễn vông hay trông đợi những diễn biến tốt đẹp bên ngoài bản thân. Nữ thần hạnh phúc đang hiện hữu ngay trong tâm hồn mỗi người. Có thể lâu nay bạn chưa nhận ra và chưa tin vào điều này. Và đây là lúc bạn hãy cùng tôi phát hiện sức mạnh nội tại của chúng ta. Hãy để quyển sách này làm thức tỉnh con người thật của bạn – một nữ thần hạnh phúc!

Điều quan trọng là chúng ta hãy vui vẻ và tận hưởng niềm vui thú trong chuyến hành trình đi tìm nữ thần hạnh phúc. Hãy yêu đời hơn, rạng rỡ hơn và vui cười nhiều hơn!

Cầu chúc cho cuộc sống của bạn tràn ngập tình yêu, ánh sáng và tiếng cười!

- Debbie Gisonnix

BẠN CÓ PHẢI LÀ MỘT NỮ THẦN HẠNH PHÚC?



Trước khi đi vào nội dung chính của cuốn sách, mời bạn tham gia phần trắc nghiệm “*Bạn có phải là một nữ thần hạnh phúc?*” nhằm giúp bạn đánh giá mức độ hạnh phúc của bản thân.

1. Lần cuối cùng bạn cười thật thoải mái là khi nào?

- a. Ngày hôm nay. Mỗi ngày bạn đều tìm thấy một điều gì đó để cười vui.
- b. Cách đây vài tuần, câu chuyện đùa của một người bạn khiến bạn phải bật cười.
- c. Chỉ ít đã hơn một tháng, bạn không nhớ lần cuối cùng bạn cười là khi nào.

2. Mỗi sáng khi thức giấc:

- a. Bạn sẵn sàng đón nhận những gì ngày mới mang lại.
- b. Thình thoảng bạn mong ước mình được làm một điều gì đó khác đi.
- c. Bạn khiếp sợ khi nghĩ về những gì sắp xảy ra.

3. Một bạn gái gọi điện mời bạn đi xem phim. Nhưng vì có quá nhiều việc phải làm, bạn sẽ:

- a. Gác lại những việc cần làm để đi xem phim.
- b. Hẹn lại hôm khác để bạn có thể hoàn tất công việc.
- c. Nhận lời, sau đó hối hả cố hoàn thành công việc trước khi đi xem phim.

4. Một ngày tiêu biểu trong cuộc sống của bạn là:

- a. Kết hợp hài hòa giữa làm việc và giải trí.
- b. Một nhòai, tuy nhiên vẫn có một ít thời gian để nghỉ ngơi.
- c. Làm việc như máy, không có thời gian để nghỉ ngơi.

5. Khi nhìn vào gương, bạn thấy gì?

- a. Một nữ thần xinh đẹp và tự tin đang nhìn bạn.
- b. Một phụ nữ bình thường với những tháng ngày hạnh phúc và tệ hại đan xen lẫn nhau.

c. Chẳng thấy điều gì đáng chú ý. Do đó, bằng mọi giá bạn tránh nhìn vào gương.

6. Bạn phải trải qua một cuộc giải phẫu và sau đó sẽ phải chống nạng đi lại trong hai tuần. Khi đó, bạn sẽ:

- a. Nhờ bạn bè hay người thân giúp đỡ hoặc tư vấn.
- b. Thuê y tá/hộ lý đến giúp.
- c. Tự mình khắc phục khó khăn.

7. Lần cuối cùng bạn cho phép mình chiều theo ý thích của bản thân, sau một ngày làm việc cật lực là khi nào?

- a. Vừa mới đây thôi! Buổi mát-xa vẫn còn làm bạn cảm thấy hưng phấn.
- b. Cách đây vài tháng thì chưa, bạn chỉ ưu ái mình vào những dịp đặc biệt mà thôi.
- c. Lâu quá rồi, bạn không thể nhớ nổi. Bạn chẳng có thời gian để nghĩ đến chuyện đó.

8. Bạn bị cúm nhẹ, ý nghĩ của bạn lúc đó là:

- a. “Thật may vì đây chỉ là bệnh cúm nhẹ. Mình sẽ chóng khỏi thôi.”
- b. “Ước gì tuần này mình đừng bị bệnh.”
- c. “Sao mình cứ bị bệnh hoài vậy!”.

9. Bạn nghĩ gì về việc dành thời gian cho riêng mình?

- a. Bạn tận hưởng từng khoảnh khắc một và xem đó là sự ưu ái của cuộc sống.
- b. Tận dụng bất cứ thời gian nào, nhưng không thường xuyên.
- c. Bạn chưa bao giờ có thời gian cho riêng mình, và nếu có thì bạn cũng không biết sẽ làm gì khi chỉ có một mình.

10. Việc trở thành một nữ thần hạnh phúc có ý nghĩa gì với bạn?

- a. Đó là hình ảnh một phụ nữ mạnh mẽ, có trực giác nhạy bén, tự tin và hoạt bát.
- b. Chắc chắn không phải là bạn rồi, nhưng bạn có vài người bạn có phong thái đó.
- c. Bạn không tin có những vị nữ thần như thế trên đời.

Nếu bạn chọn hầu hết là câu A

Xin chúc mừng bạn! Bạn đích thực là một nữ thần hạnh phúc. Bạn luôn yêu đời và bằng lòng với thực tế không hoàn hảo của cuộc sống. Bạn đặt chân đến đâu, nơi đó sẽ ngập tràn ánh sáng và

ai cũng muốn bạn quan tâm đến họ. Bạn thực sự yêu thương và tôn trọng bản thân mình cũng như mọi người. Bạn không ngần ngại bày tỏ tấm lòng mình với sự tự tin và độ lượng. Từ nội tâm đến biểu hiện bên ngoài, bạn xứng đáng là nữ thần hạnh phúc như bạn hằng mong muốn. Một ngày nghỉ thành thoi hay một buổi mát-xa êm dịu cũng đủ để nuôi dưỡng tâm hồn bạn. Hỡi nữ thần, hãy tiếp tục tỏa sáng bất cứ nơi nào bạn đặt chân tới và đừng quên đem những tiếng cười vui vẻ của bạn khơi dậy niềm vui trong lòng mọi người! Khi bạn chia sẻ bí quyết sống vui với bạn bè và người thân trong gia đình, bạn trở thành nữ hoàng hạnh phúc có quyền lực tối thượng.

Nếu bạn chọn chủ yếu là câu B

Bạn có vẻ như đã sẵn sàng rũ sạch mọi lo âu để tận hưởng một cuộc sống tràn ngập những niềm vui và giấc mơ tươi đẹp mỗi ngày. Việc đó không khó, chỉ cần bạn khẳng định bạn thật sự muốn có một cuộc sống như thế. Bạn đã sẵn có cái nhìn lạc quan về cuộc đời và bản thân, vậy bạn hãy hướng đến một mức độ cao hơn - trở thành một nữ thần hạnh phúc. Hãy trân trọng bản thân và xem hạnh phúc là mục tiêu trước tiên của cuộc sống. Tất nhiên bạn vẫn có thể tiếp tục làm những điều bạn yêu thích, nhưng hãy dành một ít thời gian quý báu để khích lệ tinh thần, chăm sóc bản thân và nuôi dưỡng tâm hồn. Nếu bạn thích thì cứ bơi thuyền, đọc sách hay khiêu vũ, và đừng bao giờ nghĩ đến việc phải từ bỏ những thú vui ấy. Cứ như thế bạn sẽ trở thành nữ hoàng hạnh phúc trước khi bạn nhận ra mình đang cần gì.

Nếu bạn chọn chủ yếu là câu C

Hãy bắt đầu thôi! Nữ thần hạnh phúc trong bản thân mỗi người chúng ta đã bị bỏ quên quá lâu đang khao khát được rũ sạch lớp bụi thời gian để góp mặt với đời. Hãy khơi sâu nguồn hạnh phúc vốn luôn hiện hữu trong tâm hồn mình, bạn sẽ tìm thấy nữ thần hạnh phúc luôn ở đó chờ bạn phát hiện. Vị nữ thần này tồn tại như một thuộc tính của mỗi người và mức độ thể hiện ở mỗi người đều khác nhau. Đừng sống quá gò bó. Thỉnh thoảng bạn cũng nên thoát khỏi công việc và trách nhiệm hằng ngày để tiêu khiển, gặp gỡ bạn bè. Hãy vui cười thoải mái vì trạng thái vui vẻ sẽ giúp bạn phát hiện nguồn hạnh phúc vốn hiện hữu trong tâm hồn bạn và nuôi dưỡng nó. Khi đó bạn sẽ trở thành một con người mới – một nữ thần hạnh phúc!



SỐNG THẬT VỚI BẢN CHẤT

“Sự trung thực là nền tảng cơ bản

giữ cho những mối quan hệ được bền vững.”

- Ramsay Clark

Có khi nào bạn cảm thấy con người thật của mình như một món đồ bị cất kỹ trong ngăn tủ lâu ngày, mặc cho bụi bám, giống như những chiếc quần jeans đầy ngăn mà bạn không bao giờ dám mặc ra đường. Đã bao giờ bạn phải giấu đi một phần bản thân mình chỉ để làm vui lòng người khác? Nếu bạn luôn muốn xuất hiện trước mọi người với một vẻ đẹp nguy trang, khác hẳn con người thực của bạn, đó là bạn đang sống trong lừa dối. Tiếp tục cách sống ấy, bạn sẽ dần quên mất bản chất thật, quên mất mình vốn là nữ thần hạnh phúc.

Nhắc đến những nữ thần đương đại, chúng ta thường nghĩ ngay đến những phụ nữ nổi tiếng như Madonna hay Cher với sắc đẹp, tài năng, lịch thiệp và thành công. Đó là những phụ nữ có khả năng ảnh hưởng đến người khác qua cách họ ăn mặc và cư xử. Họ không ngại nói lên suy nghĩ của mình dù biết rằng có nhiều người không đồng ý với quan điểm đó. Họ là những phụ nữ mạnh mẽ, có thể điều hành cả hệ thống kinh doanh lớn, đồng thời cũng vừa là ngôi sao, vừa là người mẹ và người tình. Còn những phụ nữ bình thường sống đời bình dị như chúng ta thì sao?

Chắc hẳn bạn cũng từng biết đến những phụ nữ bình thường nhưng lại có khả năng thu hút người khác một cách mạnh mẽ. Mỗi khi họ xuất hiện ở bất cứ nơi đâu, mọi người cứ vây quanh họ như các hành tinh xoay xung quanh mặt trời. Họ không phải là những người xinh đẹp nhất, thông minh, sắc sảo nhất, nhưng ở họ toát lên một tính cách riêng có sức hấp dẫn mọi người. Đó là những tính cách đặc thù chỉ có được khi chúng ta sống thật với bản chất của mình. Bạn không thể trở thành mẫu người giống hệt như họ, nhưng bạn thực sự có ánh hào quang riêng, và chính bạn là người quyết định có muốn thể hiện ánh hào quang đó hay không.

Tôi biết có thể ban đầu bạn không nghĩ rằng mình là một nữ thần, nhưng tôi vẫn muốn khẳng định điều đó với bạn. Mỗi khi gặp và quan sát một phụ nữ xa lạ, tôi đều nhận ra phẩm chất của một nữ thần trong con người họ. Tôi để ý người đó qua nét mặt - điều tưởng chừng như rất bình thường nhưng lại toát lên cá tính của họ, rồi dáng đi, giọng nói, kiểu tóc cũng phần nào giúp ta cảm nhận về đời sống tâm hồn họ. Nếu có dịp ngắm lại mình, tôi tin rằng không bao giờ họ muốn trở thành một mẫu người khác với chính con người hiện tại - một con người hoàn hảo, biết yêu thương và tận tụy. Họ đích thực là một nữ thần!

Hãy nhìn lại mình và tự khám phá con người thật của bạn, biết đâu bạn sẽ đánh thức trong tâm hồn mình bản chất nồng nhiệt của Pele - vị nữ thần núi lửa trong thần thoại Hawaii, hay bản năng làm mẹ của nữ thần Demeter trong thần thoại Hy Lạp cổ đại. Nếu phát hiện ra một phẩm chất nào tiềm ẩn trong tâm hồn mình, bạn hãy phát huy và thể hiện nó. Hãy thả sáng tâm hồn mình bằng những phẩm chất vốn có, vì đó là nét đặc trưng không ai có thể sao chép hay tước đoạt của bạn. Hãy chấp nhận con người thật của mình và đừng ngần ngại bộc lộ toàn bộ tính cách của bản thân trong cuộc sống.

Năm phương cách để sống trung thực với bản thân

- Viết các tính cách của bạn ra giấy và giữ nó ở một nơi dễ thấy.
- Luôn nói những lời xuất phát từ suy nghĩ của chính bạn.
- Tạo phong cách riêng cho mình bằng cách chọn kiểu tóc, cách trang điểm, trang phục mà bạn

cảm thấy thích.

- Luôn cư xử đúng mực với mọi người trong mọi tình huống.
- Hãy làm nổi bật tính cách và những đặc điểm bên ngoài của bạn.



SỐNG VỚI HIỆN TẠI

“Hãy thấp sáng ngày mai bằng chính hôm nay!”

- Elizabeth Barrett Browning

Con người thường mất nhiều thời gian lo nghĩ, phụ nữ lại càng hay lo nghĩ nhiều hơn với trăm nghìn điều cần sự quan tâm tỉ mỉ của họ. Biết bao nhiêu việc khác nhau chiếm lĩnh ý nghĩ của phụ nữ cùng một lúc. Từ việc phải nấu món gì cho bữa ăn tối, đến việc họp phụ huynh cho con, rồi đến hạn chót phải hoàn thành công việc, hay phải chọn màu sơn nào cho phòng tắm mới... Bạn có cảm thấy choáng ngợp không? Nhưng thật ra, chúng ta thường nghĩ về những chuyện đã qua hay những việc mà chúng ta dự đoán sắp xảy đến nhiều hơn là nghĩ tới những gì đang diễn ra trước mắt. Mải lo chuyện quá khứ và tương lai khiến chúng ta quên mất hiện tại, trong khi hiện tại mới thật sự là những gì mà bạn đang sống.

Dường như chúng ta chỉ quan tâm đến hiện tại mỗi khi gặp chuyện bất ổn. Chẳng hạn khi phải lái xe trong một cơn mưa lớn kèm theo giông gió, bạn không thể nghĩ ngợi gì khác ngoài việc chú ý đến những cơn gió giật chỉ chực tấp những hạt mưa rất buốt vào mặt. Nhưng vào những ngày bình thường, suy nghĩ của bạn sẽ lan man hết chuyện này sang chuyện khác, đại loại như: Xe cô đồng đúc thế này sẽ làm mình trễ mất; Mình còn phải ghé trường đón con; Tối nay mình sẽ nấu món gì đây? v.v.

Tôi có một cô bạn xinh đẹp, tử tế, đáng yêu, nhưng dường như lúc nào cô cũng tất bật, hối hả. Trong hai mươi năm quen biết nhau, tôi thường chứng kiến cô đến trễ hết cuộc hẹn này đến cuộc hẹn khác, nói năng liến thoắng và đánh mất hết mọi cảm xúc. Thỉnh thoảng có dịp gặp cô, tôi có cảm giác mình đang rơi vào một cơn ác mộng liên tiếp với những cảnh vật và tình huống khác nhau, hết cảnh này sang cảnh khác, chẳng liên quan gì với nhau, chẳng có đầu đuôi, dù liên tục nhưng chỉ là một mớ hỗn độn. Ngồi chung xe với cô ấy, tôi cứ phải bám chặt lấy chỗ ngồi với đôi tay toát mồ hôi vì không biết lúc nào cô sẽ thắng gấp để không đâm sầm vào chiếc ô-tô đang dừng phía trước. Chẳng phải tôi chê khả năng lái xe của cô vì thật ra cô chưa hề để xảy ra tai nạn những khi đi cùng với tôi, mà vì tôi biết rõ cô không ý thức được thực tại. Vị nữ thần trong bản thân cô ấy chắc cũng đang kêu gào: “Hãy dừng lại để nhìn và lắng nghe diễn biến của cuộc sống hiện tại!”. Nhưng với cách sống ấy, giả dụ cô có nghe được lời kêu gào đó giữa các mớ bòng bong trong đầu thì hẳn cô cũng sẽ vội vàng bỏ qua và chuyển ngay sang những vấn đề khác.

Sẽ có những lúc cuộc sống hối hả khiến dòng suy nghĩ của bạn phải lướt qua hàng loạt những lo toan, náo công việc, náo những cuộc hẹn, những đối tác kinh doanh, náo vấn đề nhà cửa... Bạn không đủ thời gian để cân nhắc hay quan tâm đến từng vấn đề của hiện tại, cho dù vấn đề đó có quan trọng hay không. Đến khi có dịp nhìn lại, bạn sẽ thấy cuộc sống chỉ là những hình ảnh mờ nhạt như khi bạn nhìn ra ngoài từ một chiếc xe đang lao đi rất nhanh, bạn không thể nhìn rõ cảnh vật cho dù nó đang ở trước mặt, sau lưng hay ở ngay bên cạnh bạn.

Chỉ khi sống trọn vẹn từng khoảnh khắc của hiện tại, chúng ta mới phát hiện hết sự hoàn hảo của cuộc sống. Sở dĩ tâm hồn của chúng ta khô kiệt dần đi chính là vì chúng ta đã quen sống bám víu vào quá khứ và tương lai. Quá khứ là những gì ta chẳng thể thay đổi, còn tương lai - chẳng thể nào biết trước được. Thế thì tại sao chúng ta lại không sống hết mình cho những giây phút của hiện tại, bởi hiện tại mới là khoảnh khắc duy nhất thật sự có ý nghĩa với mỗi chúng ta.

Năm phương cách để sống với hiện tại

- Hãy quan tâm đến từng khía cạnh nhỏ bé của cuộc sống thường nhật như màu sắc, hương vị, và đặc biệt là những người sống chung quanh bạn.

- Hãy thưởng thức từng khoảnh khắc của cuộc sống vì mỗi khoảnh khắc đều có sự khác biệt.
- Hãy để những chuyện đã qua, dù tốt hay xấu, chìm sâu vào quá khứ và sống hết mình với hiện tại.
- Hãy dứt khoát không bận tâm đến những điều mà bạn không thể thay đổi được.
- Chỉ tập trung vào điều bạn đang làm hay đang nói.



SỐNG VUI

“Người không biết tươi cười sẽ

không biết mở ra những cánh cửa.”

- Ngạn ngữ Trung Quốc

Theo bạn, niềm vui là gì? Có thể đối với người này, niềm vui là cảm giác khi được nghe tiếng cười giòn giã của trẻ thơ, hay cảm nhận hơi thở nhẹ nhàng của một chú chó con. Với người khác, niềm vui lại là được khiêu vũ dưới ánh trăng, được ăn một que kem mát lạnh hay được mát-xa, làm đẹp...

Chúng ta ngỡ rằng niềm vui có được là do những tác nhân bên ngoài đưa lại. Không hẳn thế, bởi niềm vui luôn hiện hữu, bất chấp những gì đang xảy ra chung quanh ta. Trẻ em luôn dễ dàng tìm thấy niềm vui và tiếng cười. Tôi từng đọc được trong một cuốn sách rằng thông thường trẻ em cười hàng trăm lần trong ngày. Goldie Hawn - người dường như luôn mang trong tâm hồn tính cách vui vẻ hồn nhiên của trẻ thơ, có lần đã trả lời phỏng vấn rằng từ nhỏ bà chỉ mong muốn khi thành người lớn vẫn mãi mãi được hạnh phúc như ngày còn bé. Khi trưởng thành, bà nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc trong nội tâm bằng phương pháp thiền định. Niềm vui trong tâm hồn bà được thể hiện qua sinh hoạt và công việc. Cuốn phim tài liệu do bà thực hiện mang tên *Hành trình tìm kiếm niềm vui* và tổ chức *Ánh Sáng* được bà thành lập đã giúp nhiều người sống tích cực hơn, ý nghĩa hơn.

Khi mang niềm vui đến cho người khác, chúng ta sẽ đồng thời cảm nhận được niềm hạnh phúc tràn ngập tâm hồn mình. Tôi còn nhớ câu chuyện cha thường kể cho chúng tôi nghe về thời gian ông phục vụ Hải quân và phải sống xa nhà. Một hôm ông nhận được một bưu kiện bên trong là chiếc bánh ngọt nhân mứt dâu do chính tay bà nội tôi làm gửi đến. Ông mừng đến nỗi ông và bạn bè chẳng cần đến dao mà dùng tay bẻ lớp vỏ bánh, vừa nuốt nước bọt vừa dứt vội miếng bánh có hỗn hợp mứt dinh dính ấy vào miệng. Mỗi lần cha tôi kể lại câu chuyện này, mắt ông lại ánh lên một niềm vui khó tả. Vào cuối đời, khi cha tôi đang hấp hối vì căn bệnh ung thư tủy sống, tôi đích thân mang bánh mứt dâu làm tại nhà từ California về New York cho ông, chỉ mong nhìn thấy khuôn mặt cha tôi rạng rỡ lên lần cuối. Ngay cả với người sắp chết, bạn cũng có thể mang một chút niềm vui đến cho họ, và cũng là cho chính mình.

Chúng ta có thể tìm thấy niềm vui ngay những lúc hạnh phúc nhất hay khó khăn nhất trong đời, vì niềm vui lúc nào cũng ngự trị trong tâm hồn ta. Chúng ta có một chỗ riêng cho nó và còn có cả một kỷ ức về nó. Việc chúng ta phát hiện ra nơi cất giữ niềm vui trong lòng mình thì cũng giống như khi chúng ta tìm đến một máy rút tiền tự động để rút ra cho mình niềm hạnh phúc. Có điều không như một tài khoản ngân hàng thường có giới hạn, niềm vui là vô tận để chúng ta cảm nhận và chia sẻ với bất cứ ai.

Abraham Lincoln nói rằng: “Hầu như mọi người đều có thể chọn lựa hạnh phúc theo ý mình”. Là một nữ thần, bạn có khả năng sử dụng niềm vui theo ý muốn, và có quyền chia sẻ nó với bất cứ ai.

Năm phương cách để sống vui

- Hãy nhớ lại một kỷ niệm vui và sống lại với cảm xúc của kỷ niệm đó.
- Khi có dịp, bạn hãy cứ cười đùa thoải mái.
- Thường xuyên gọi điện hay đến thăm một người bạn tính tình vui vẻ, yêu đời.

- Tạm ngưng xem tin tức thời sự và các cảnh bạo lực để thưởng thức một vở hài kịch lãng mạn.
- Tránh tiếp xúc với những người tính tình nóng nảy hay lòng dạ không tốt.



LOẠI BỎ ÁP LỰC

“Chính bạn phải lắng nghe và quyết định

mình phải làm gì chứ không phải người khác.”

- Gertrude Stein

Tôi đâm ra ghét những bữa tiệc bất ngờ kể từ khi mẹ tôi tổ chức sinh nhật lần thứ 16 cho tôi theo kiểu đó. Một phần vì ở lứa tuổi đó, việc tiệc tùng cùng với mẹ và bạn bè của mẹ đã không còn phù hợp nữa. Lớn lên, tôi không thích có khách ghé thăm mà không gọi điện hẹn trước. Và tôi cũng chẳng bao giờ muốn sự thành công của bữa tiệc do tôi tổ chức lại tùy thuộc vào những điều khách mời mang lại. Mọi người có thể gọi tôi là người thích điều khiển (riêng tôi, tôi thích được gọi là “người có cá tính mạnh” hơn). Nhưng sự thật tôi chỉ muốn mọi việc diễn tiến suôn sẻ, theo đúng dự định. Tôi sinh ra với cá tính mạnh mẽ, luôn hướng đến thành công, bất chấp mọi thách thức. Tôi có óc tổ chức, sáng tạo và có uy tín. Hầu như tôi luôn kiểm soát được mọi việc nên thường được mọi người khen ngợi và tín nhiệm. Dĩ nhiên, sự tán phục của mọi người đã khuyến khích tôi phát huy năng lực tổ chức ngày càng hiệu quả hơn. Từ công việc kế tiếp muốn làm cho đến bộ quần áo muốn mặc vào ngày hôm sau đều được tôi lên kế hoạch và thực hiện rất chu đáo. Tôi chẳng khác nào loài báo gấm say sưa săn đuổi con mồi, chẳng có gì ngăn cản được tôi chinh phục hết mục tiêu này đến mục tiêu khác.

Nhưng rồi cuộc sống đã đưa tôi đến những khúc quanh không mong đợi. Cảm giác an toàn và sự kiểm soát mà tôi xây dựng cho cuộc đời mình trong phút chốc bỗng vụn vỡ tan vì nó chỉ là ảo giác về hiện thực do tôi tự tạo nên. Phải mất một thời gian tôi mới nhận ra rằng trên sân khấu lớn của cuộc đời có những điều xảy ra thật ngẫu nhiên và nằm ngoài khả năng kiểm soát của con người. Khi gặp những sự kiện như vậy, tốt hơn hết chúng ta nên từ bỏ tham vọng muốn kiểm soát mọi thứ và chấp nhận thực tế.

Cô bạn Lisa của tôi là chuyên viên lập trình phần mềm vì tính thường phải làm việc thêm giờ. Đó là vì sau khi công ty cắt giảm nhân lực, cô phải gánh thêm phần việc của những người bị sa thải. Một thời gian sau, Lisa bắt đầu có những cơn đau nhức thường xuyên ở cổ và hai cánh tay nhưng cô vẫn tiếp tục làm việc với nhịp độ chóng mặt như thế cho đến khi bác sĩ kết luận rằng cô có thể bị tê liệt hoàn toàn. Cô miễn cưỡng rời bỏ công việc mình yêu thích trong tình trạng bệnh tật. Sau thời gian nỗ lực trị liệu, nhìn lại sự nghiệp và cuộc đời mình, Lisa quyết định đi học một chuyên ngành khác và bắt đầu một sự nghiệp mới.

Tùy thuận cuộc sống không có nghĩa là từ bỏ ý chí và nghị lực của bản thân, mà đó là lúc bạn dành thời gian cho sự nghỉ ngơi, thư giãn để lấy lại năng lực bước tiếp trên chặng đường sắp tới.

Nếu bạn rơi vào hoàn cảnh như tôi, có lẽ bạn cũng không cảm thấy dễ chịu chút nào khi phải từ bỏ quan điểm sống của mình trước những biến thiên cuộc đời. Trong trường hợp đó, nếu bạn định ra cho mình một mục tiêu và chỉ thấy trước mắt một hướng đi duy nhất dẫn đến mục tiêu đó thì chẳng khác nào bạn đang vô tình chặn lối những con đường khác – có thể còn thênh thang hơn – dẫn tới hạnh phúc cho mình.

Chỉ khi nào bạn từ bỏ tham vọng sắp đặt cuộc đời mình và cuộc đời của người khác theo ý muốn của bản thân, bạn mới thật sự có được quyền năng của một nữ thần. Đó là lúc bạn hiểu ra rằng, những điều kỳ diệu và những giấc mơ trở thành hiện thực xuất phát từ mơ ước chứ không phải từ một kế hoạch định sẵn.

Năm cách thức để loại bỏ áp lực

- Hãy xem mọi thay đổi bất ngờ trong cuộc sống là cơ hội để học hỏi và tiến bộ.
- Hãy công nhận có nhiều hướng đi khác nhau giúp ta đạt đến mục tiêu, ngay cả khi đó là những hướng đi thật mới lạ.
- Tin rằng mọi việc xảy ra trong đời đều có lý do. Cho dù bạn không hiểu rõ thì cũng hãy cứ chấp nhận.
- Dành một ngày không bị lệ thuộc vào một kế hoạch chi tiết nào, quan sát diễn biến tự nhiên và sống theo diễn biến của ngày hôm đó.
- Không nên áp đặt cách sống cho người khác, dù rằng bạn tin là họ nên sống khác đi.



PHÚT GIÂY TĨNH LẶNG

“Càng trong tĩnh lặng, bạn càng

lắng nghe được nhiều hơn.”

- Baba Ram Dass

Bạn có còn nhớ những buổi sáng mùa hè êm ả của tuổi thơ không? Thuở đó, dù đã thức giấc, tôi vẫn cứ nằm yên trên giường, mắt nhìn lên trần nhà và lắng tai nghe không gian im vắng. Nhìn những tia nắng ban mai nhảy nhót trên vách phòng ngủ, tôi thấy lòng thật vui sướng, yên bình.

Dường như không ít phụ nữ từ lâu đã quên mất những buổi sáng mùa hè êm ả đó. Họ quen dần với những sáng không ngớt tiếng điện thoại reo, tiếng trẻ con khóc, tiếng chó sủa và âm thanh chói tai phát ra từ chiếc máy truyền hình. Ngày nay, sự yên tĩnh - dù chỉ là trong chốc lát - cũng thật hiếm hoi. Áp lực của thời đại kỹ thuật đã cuốn chúng ta vào nhịp sống bận rộn suốt hai mươi bốn giờ một ngày. Hầu như chúng ta không còn lúc nào để sống yên tĩnh và suy tư, trừ phi chúng ta vẫn còn là đứa trẻ lên ba chưa vướng bận điều gì! Guồng quay hối hả của cuộc sống khiến phần lớn chúng ta có khuynh hướng quên đi sự yên tĩnh. Ngay cả những khi chỉ còn lại một mình, chúng ta cũng tìm cách tận dụng thời gian này bằng cách nghe tin tức hay hòa vào đủ loại âm thanh ầm ĩ, bất tận của các chương trình truyền hình.

Trong giai đoạn tạm ngừng công việc, tôi có nhiều thời gian rảnh rỗi hơn và bắt đầu quan tâm đến thiền định. Trước khi ngồi thiền, tôi có thói quen thức giấc lúc nửa đêm để điền thêm vào danh sách những việc cần làm trong ngày hôm sau. Nhưng từ khi thiền định, tôi đã không còn cảm thấy bất an vào giữa đêm. Đắm mình trong sự tĩnh lặng, trong hương thơm cũng là một cách thể dục trí não, tu dưỡng tinh thần. Giờ đây tôi không có cảm giác giận dữ hay buồn chán nữa, tôi trở nên vui vẻ, thoải mái với mình và với mọi người. Hơn nữa, biết im lặng và lắng nghe câu trả lời từ sâu thẳm tâm hồn, tôi đã thấu hiểu nhiều điều thâm thúy từ cuộc sống.

Khoa học ngày nay đã chứng minh rằng thiền định có tác dụng rất tốt cho con người. Kỹ thuật chụp não tân tiến cho thấy thiền định có khả năng tái tạo các tế bào thần kinh, mang lại nhiều lợi ích giúp cải thiện cuộc sống như tăng cường hoạt động của hệ miễn dịch, giảm căng thẳng, kéo dài tuổi thọ, làm chậm sự tiến triển của bệnh tật, làm dịu cơn đau và giảm bớt trạng thái trầm cảm, v.v.

Chúng ta có thể tìm thấy sự yên tĩnh ở bất cứ nơi đâu, dù giữa một đám đông đang cuồng nộ hay trong một khu rừng vắng lặng. Nó không phụ thuộc vào diễn biến chung quanh mà phụ thuộc vào trạng thái tâm lý do chúng ta tạo ra trong tâm hồn mình. Chỉ vòn vẹn mười phút thôi, chúng ta cũng có thể lấy lại được sự điềm tĩnh, ngay cả khi ta đang đứng trong vùng tâm bão hoành hành. Chúng ta hãy bắt đầu với cách luyện hít thở mẫu nhiệm. Một vị Thiền sư hàng đầu hiện nay là Thích Nhất Hạnh đã đề xuất phương pháp *Quán niệm hơi thở* giúp con người có được sự thanh tịnh trong tâm hồn. Việc tập trung tuyệt đối vào từng hơi thở sẽ giúp chúng ta dứt bỏ được trạng thái lang thang của tâm thức. Chỉ cần một chút quyết tâm luyện tập, chúng ta sẽ có một cuộc sống an lành hơn.

Năm cách để tìm sự bình an cho tâm hồn

- Tập thiền định đều đặn hàng tuần cùng với một nhóm bạn hay tự tập một mình.
- Khi thức giấc hoặc trước khi đi ngủ, hãy tạo thói quen dành mười phút để cầu nguyện, thiền định hay im lặng lắng nghe tiếng nói nội tâm của mình.
- Chỉ mở ti-vi khi bạn thật sự muốn xem một chương trình nào đó chứ không chỉ vì muốn có

âm thanh vui tai khi đang bận làm việc.

- Thường xuyên đi dạo trong khung cảnh thiên nhiên.
- Dành ra những khoảng thời gian nghỉ ngơi và hoàn toàn không làm gì cả.



TRÂN TRỌNG TỰ DO

“Bạn hãy yêu tự do hơn tất cả

và làm điều thiện ở bất cứ nơi nào có thể.”

- V. Beethoven

Hai tiếng *tự do* vẫn thường khơi dậy nhiều xúc cảm trong tâm hồn mỗi người phụ nữ, từ niềm hân hoan cho đến phần nộ và đau lòng. Chúng ta đều biết rằng ngay từ buổi đầu, vấn đề tự do và nhân quyền cho phụ nữ đã gặp nhiều thách thức. Và đến ngày hôm nay, tội ác đối với nữ giới vẫn xảy ra trên khắp thế giới, từ các bé gái Trung Quốc bị sát hại do tư tưởng trọng nam khinh nữ cho đến những người phụ nữ Trung Đông thường xuyên bị cưỡng hiếp hay bị bạo hành, ngược đãi. Báo cáo của Quỹ Phát triển Phụ nữ Liên Hiệp Quốc đã nêu lên một thực tế đang xảy ra trên thế giới: cứ ba phụ nữ thì có một trường hợp bị cưỡng hiếp, đánh đập hay bị ngược đãi theo nhiều cách. Tất cả những điều này nghe như có vẻ xa lạ, nhưng chỉ cần quan sát cuộc sống chung quanh, chúng ta có thể chứng kiến sự tự do của phụ nữ và các bé gái đang bị thách thức hàng ngày. Tình trạng bị bắt nạt trong trường học, nạn quấy rối tình dục trong công sở, những bất công trong phân công lao động từ gia đình cho đến xã hội, những cuộc hôn nhân bị ép buộc cùng vô số những hành động xâm hại tự do khác đã và đang phủ nhận những phẩm hạnh cao quý nhất của phụ nữ.

Thế nhưng không phải phụ nữ nào cũng nhận ra sự vô lý và bất công mà họ phải gánh chịu. Thậm chí, không ít người trong số họ còn tự trói mình vào những khuôn phép cổ hủ. Họ sống cam chịu, không dám đấu tranh để bảo vệ quyền lợi cho chính mình. Để giúp những người phụ nữ này, chúng ta phải làm thế nào để họ nhận ra những quyền lợi chính đáng, tạo điều kiện để họ lên tiếng bảo vệ quyền lợi cho mình cũng như cho những người cùng giới.

Là phụ nữ, mỗi người chúng ta đã là một nữ thần có toàn quyền quyết định tín ngưỡng, thói quen và các mối quan hệ cho mình. Rất nhiều phụ nữ đã trở thành những tấm gương không ngừng đấu tranh cho quyền lợi của nữ giới. Susan B. Anthony được ghi nhận về vai trò của bà trong việc giành quyền bầu cử cho phụ nữ. Bên cạnh đó, bà cũng lên tiếng phản đối chế độ lao động nặng nhọc của phụ nữ, bênh vực những phụ nữ và trẻ em bị những ông chồng nghiện ngập hành hạ. Bà đấu tranh cho phụ nữ được hưởng mức lương bằng bình đẳng với nam giới. Ngày nay, chúng ta rất dễ nhìn nhận những quyền lợi này là đương nhiên, bởi bản thân chúng ta không phải đấu tranh gian khổ để giành lấy chúng. Nhưng cách đây không lâu phụ nữ vẫn chưa có được những quyền lợi này, đơn cử là chỉ mới cách đây một trăm năm mươi năm, Emma Snodgrass đã từng bị bắt ở Boston chỉ vì dám mặc quần ra phố!

Biết rèn luyện cho mình một kỹ năng sống, đồng thời nâng cao trình độ học vấn, sẽ giúp nữ giới khẳng định được vị trí trong xã hội. Khi bị ngược đãi, hoặc gặp phải những bất công trong cuộc sống, người phụ nữ cần lấy bản lĩnh và ý thức cá nhân của mình để đấu tranh cho công bằng và hạnh phúc. Cuộc sống là một điều kỳ diệu, và sự tự do trong cuộc sống còn kỳ diệu hơn nữa.

Năm phương cách bảo vệ quyền tự do của phụ nữ

- Ủng hộ quyền lợi phụ nữ trong cộng đồng bạn đang sinh sống và trên khắp thế giới (như quyên góp, lập kiến nghị và vận động sự giúp đỡ của các đoàn thể v.v).
- Giáo dục lòng tự tin, sức mạnh và ý thức bình đẳng cho con gái bạn cũng như các thiếu nữ khác.
- Lên tiếng phản đối nếu thấy những biểu hiện xâm phạm quyền tự do của phụ nữ.

- Hiểu được những thử thách, khó khăn mà nhiều phụ nữ trên thế giới đang phải đối mặt, từ đó biết trân trọng và tận dụng sự tự do mà bản thân mình đang có được.
- Tạo điều kiện cho người khác cũng được như bạn - tự do chọn lựa những gì họ yêu thích.



TÔN TRỌNG SỰ KHÁC BIỆT CỦA MỖI CON NGƯỜI

“Mọi người đều có một điểm chung:

Họ hoàn toàn khác nhau.”

- Robert Zend

Người Mỹ thường tự hào rằng nước Mỹ có cư dân thuộc nhiều chủng tộc, tôn giáo và quốc tịch khác nhau. Có thể nhiều người nghĩ rằng đây là một môi trường khuyến khích mọi người tôn trọng sự khác biệt của nhau. Nhưng thực tế cho thấy, sống trong xã hội đa văn hóa đó, không ít người vẫn cảm thấy ngại ngùng khi biết mình khác biệt với người khác.

Đối với tôi, ngoài diện mạo bên ngoài như làn da bánh mật, mái tóc đen, phần lớn bản sắc dân tộc của tôi được thể hiện qua khẩu vị. Còn nhớ thời trung học, tôi thường ngượng ngùng trước vẻ ngạc nhiên của đám bạn cùng lớp khi trông thấy phần ăn trưa do mẹ tôi - vốn là một người Ý nhập cư - chuẩn bị cho tôi mang theo. Đó là một khoanh bánh mì Ý thật to nhét đầy thịt viên hoặc trứng chiên có lẫn tiêu và hành, đựng trong chiếc túi giấy màu nâu. Mỗi khi tôi mở chiếc túi giấy dầm dầu ô-liu đó ra, mùi tỏi, mùi hành lan ra khắp phòng ăn, và thế nào cũng có đũa hỏi “Cái gì thế?”. Câu hỏi này khiến tôi ước ao phải chỉ đó là chiếc bánh xăng-uyt kẹp xúc xích hun khói, hay bánh mì trét mứt và bơ đậu phộng! Còn bây giờ, tôi xem trọng tất cả những món ăn dân tộc cầu kỳ đó, không phải chỉ vì sở thích, mà còn vì nó là tập tục văn hóa của gia đình tôi. Chẳng hạn như món mì Ý chúng tôi thường dùng lúc một giờ trưa chủ nhật có mùi hành tỏi phi thơm lừng bốc lên từ chảo dầu ô-liu đang sôi từ sáu giờ sáng, hay món đùi cừ nướng nóng hổi (chứ không phải gà tây) dùng trong các ngày lễ.

Thật nực cười khi chúng ta đòi hỏi mọi thứ chúng ta dùng phải đa dạng, từ thực phẩm chúng ta ăn cho đến loại hoa chúng ta trồng, hay những chiếc xe hơi chúng ta mua, còn khi đề cập đến con người thì chúng ta lại muốn mọi người phải giống nhau. Có quá vô lý chẳng? Tất cả chúng ta đều được sinh ra và lớn lên với những đặc điểm riêng biệt, từ màu da, tập quán ăn uống, sở thích tính dục, đến tín ngưỡng và tính cách. Không ai có quyền loại bỏ người khác ra khỏi sự quan tâm của cộng đồng, khiến họ trở nên hoang mang hay tệ hại hơn nữa là sát hại họ chỉ vì họ khác biệt với mình. Trong một bài báo đăng trên tạp chí *MORE*, Vanessa Williams - hoa hậu người Mỹ gốc Phi đầu tiên đoạt giải vào năm 1983 (trước đó các dân tộc thiểu số bị cấm tham gia cuộc thi này cho mãi đến thập niên 50), đã thổ lộ rằng khi tham dự cuộc thi hoa hậu, cô đã nhận được rất nhiều lá thư đe dọa, thù hằn của tổ chức Ku Klux Klan. Bên cạnh đó, những người trong cộng đồng của cô cũng không đồng ý việc cô tham gia cuộc thi và họ gọi cô là “phản tử ngoại lai”.

Đứng trên phương diện giáo dục, trẻ em rất dễ ảnh hưởng những thành kiến của cha mẹ và bạn bè, nhưng nếu được dạy bảo, chúng cũng dễ dàng nhận ra thành kiến là không đúng. Bạn hãy hình dung môi trường học đường sẽ tốt đẹp như thế nào nếu mọi trẻ em đều chấp nhận những điểm khác biệt của nhau. Hẳn sẽ không còn những vụ đánh nhau, không còn bắt nạt, và không em nào còn phải e ngại trước bạn bè.

Chúng ta thử đặt cách nhìn này ở một bình diện rộng hơn. Nếu chúng ta đề nghị những gia đình thuộc hai chiến tuyến khác nhau cùng sống chung trong một tuần lễ để tìm hiểu về nhau, trao đổi với nhau những tập tục văn hóa, thực phẩm và chia sẻ tâm sự cùng nhau... thì chuyện gì sẽ xảy ra? Có lẽ họ sẽ nhận ra họ có nhiều điểm tương đồng hơn những điều dị biệt, bởi vì ở họ có chung một mối dây liên kết: đó là bản chất người trong mỗi CON NGƯỜI.

Bạn có bao giờ nghe nói đến tượng Thánh Mẫu da đen dưới tên gọi Black Madonna chưa? Bà

được hàng triệu người trên khắp thế giới sùng kính. Nguồn gốc của bà vẫn còn là một điều bí ẩn, tuy nhiên danh tiếng của bà hầu như lan truyền khắp mọi nơi. Một số người cho rằng bà là nữ thần tại thế thời cổ đại sau này được Cơ đốc giáo chuyển đổi thành hình tượng Đức Mẹ Maria với màu da trắng. Một dữ liệu khác lại cho rằng, bà nguyên là nữ thần Isis ở thời Ai Cập cổ đại, có mặt trên 300 năm trước triều đại đầu tiên của dân tộc này, sau này được chuyển hóa thành nữ thần Demeter của người Hy Lạp và nữ thần Ceres của người La Mã. Người ta gọi bà bằng nhiều tên khác nhau như nữ thần Venus, Kali, Diana, Mary Magdalene. Phải chăng các nữ thần này đều giống nhau và chỉ là một? Có thể đúng vậy. Bà là hiện thân của sự hòa hợp các chủng tộc, không một dân tộc nào có thể tuyên bố bà là của riêng họ vì bà thuộc về cả nhân loại.

Năm cách thể hiện thái độ tôn trọng sự khác biệt

- Dành thời gian tìm hiểu giá trị các nền văn hóa khác nhau qua sách vở, tạp chí, phim tài liệu, các chuyến du lịch, các lớp học ngoại ngữ hay nấu ăn.
- Khi gặp người khác lạ với cộng đồng của mình, hãy niềm nở chào đón họ, tìm hiểu về văn hóa của họ, nói chuyện cởi mở để họ hiểu biết thêm về nền văn hóa của mình.
- Dạy con cái của bạn không nên đánh giá mọi người qua đáng vẻ bên ngoài.
- Không nên chỉ căn cứ vào những thông tin từ các phương tiện thông tin đại chúng mà vội có thành kiến về một dân tộc hay quốc gia nào.
- Thỉnh thoảng nên có kế hoạch đến một địa phương lân cận, dù chỉ dạo quanh một vòng nơi đó.



TRẢI NGHIỆM CUỘC ĐỜI

“Cuộc sống là một chuỗi những bài học quý giá

mà chỉ khi thật sự trải nghiệm,

bạn mới hiểu hết ý nghĩa của nó.”

- Ralph Waldo Emerson

Nếu ví cuộc đời như một chiếc quần jeans hiệu DKNY thì chiếc quần jeans của bạn sẽ như thế nào? Chúng cũ kĩ, bạc màu hay vẫn mới cứng, sạch sẽ, còn nguyên nếp gấp và băng giá? Nếu tôi sống theo đúng ý muốn của mẹ tôi thì cuộc đời tôi sẽ chẳng khác gì một chiếc quần vẫn luôn mới tinh. Tôi được nuôi dạy theo tinh thần tiết kiệm tối đa. Mỗi trường nơi tôi lớn lên giống như những chiếc gối sofa được bọc nilông, chưa hề có ai chạm đến, hoặc giống như những chiếc khăn tắm chỉ để trưng bày hay được dùng khi có khách. Đó cũng là nơi mà tiền bạc chỉ để chi tiêu cho những khoản thiết yếu, quần áo mới mua về không bao giờ được mặc ngay, những căn phòng trống trong nhà không được dùng đến, và những ngọn nến chỉ được thắp lên trong những dịp sinh nhật hay những buổi lễ tại nhà thờ.

Phụ nữ thuộc thế hệ mẹ tôi có thói quen để dành và góp nhặt nhiều thứ mà họ chẳng bao giờ dùng đến. Có thể đó chỉ là một bộ đĩa trang trí được quảng cáo trên truyền hình, hay một con búp bê nhỏ bé bằng sứ v.v. Khi đi tôi mất, chúng tôi tìm thấy hàng chục chiếc đĩa xinh đẹp được in hình đủ loại, từ những cánh ca sĩ Elvis đóng trong phim cho đến hình ảnh trẻ em Trung Hoa đang vui đùa. Tất cả những chiếc đĩa này được cất kỹ trong ngăn tủ, vẫn còn nguyên trong hộp cùng với bao bì và hóa đơn tính tiền, chúng chưa hề được sử dụng hoặc ít ra là được trưng bày. Tôi cũng không hiểu sao đi tôi bỏ tiền ra mua rồi lại cất chúng thật kĩ?

Trong cuộc sống chúng ta thường giấu đi nhiều thứ vì những lý do không đâu. Chúng ta che giấu cảm xúc vì sợ bị tổn thương, chúng ta che đậy dáng vẻ bên ngoài vì không muốn mọi người trông thấy mình già nua, chúng ta giấu đi những khiếm khuyết vì muốn được công nhận là người hoàn hảo. Tất cả những điều này đã ngăn cản chúng ta dấn thân vào hành trình cuộc sống. Thay vì tự mình trải nghiệm nó, chúng ta chỉ là những người đứng bên lề với cái nhìn e ngại!

Có thể một số người chỉ đốt củi trong lò sưởi vào những ngày giá rét, còn tôi – dù trời không lạnh tôi cũng thích thắp sáng lò sưởi bằng những ngọn nến nhiều màu sắc, đủ kích cỡ, hình dạng, mùi hương... rồi say sưa chiêm ngưỡng những ngọn lửa lung linh nhảy múa như một dàn hòa tấu đang chơi một khúc nhạc tĩnh lặng. Giống như mỗi con người có một cách sống riêng với những trải nghiệm khác nhau, hai ngọn nến không bao giờ tan chảy như nhau. Có cái nhiều sáp xuống từng giọt chậm rãi như nhựa cây, có cái chảy lan rộng ra chung quanh như để mặc sức tỏa ánh sáng lung linh, một số khác lại chảy lún vào trong, nhấn chìm ngọn lửa như dung nham dâng trào... Cuộc đời cũng như những ngọn nến kia, bạn sẽ không bao giờ biết mình có cuộc đời ra sao nếu không tự trải nghiệm.

Hãy để ngọn lửa cuộc sống thắp sáng đời bạn, hâm nóng trái tim bạn, làm giàu những cảm xúc và xoa dịu tâm hồn bạn. Hãy sống hết mình và làm chủ đời mình, bạn sẽ thấy cuộc đời thú vị hơn rất nhiều.

Năm phương thức để trải nghiệm cuộc đời

- Gặp ngày mưa, bạn hãy đem ra dùng những thứ bạn đã để dành cho những khi mưa gió.
- Đừng che giấu cảm xúc của bạn, đặc biệt là cảm xúc về tình yêu và lòng trắc ẩn.

- Hãy thử nghiệm những điều mới mẻ như một chuyến thám hiểm, một mối quan hệ mới được tình yêu thương, một chiếc mũ hay một kiểu tóc mới.
- Tỉnh táo cũng nên dành thời gian chơi đùa cùng con trẻ, không phải theo cách của một phụ huynh mà như một đứa trẻ thật sự.
- Đừng mãi cất giữ những vật dụng của bạn, cho dù chúng có quý giá đến đâu. Hãy dùng và chia sẻ chúng với những người khác.



SUY NGHĨ LẠC QUAN

“Dù người ta có nói với bạn điều gì đi nữa,

hãy tin rằng cuộc sống là điều kỳ diệu và đẹp đẽ!”

- Pautopxki

Bạn có bao giờ thắc mắc thành ngữ “gỗ lên gỗ” trong tiếng Anh có nguồn gốc từ đâu không? Thời xưa, người Cơ đốc giáo, người Pagan hay người Celts cổ đại tin rằng việc gõ lên gỗ sẽ đánh thức các thần linh để cứu họ thoát khỏi sự quấy nhiễu của ma quỷ. Ngày nay, niềm tin này vẫn còn và người ta có thể gõ lên bất cứ bề mặt nào bằng gỗ hoặc giống như gỗ nhằm mục đích ngăn chặn vận rủi. Quan niệm này chứa đựng không ít những hạn chế. Trước hết, nó khiến người ta sống một cách thụ động, không tự vượt lên những khó khăn mà mình gặp phải. Ngoài ra, nó khiến con người thường xuyên bị ám ảnh bởi ý nghĩ rằng xung quanh mình luôn có những mối hiểm nguy đe dọa.

Nếu để ý, bạn sẽ thấy rằng khi bạn quan tâm đến một điều nào đó, nó sẽ chi phối rất nhiều đến cuộc sống của bạn. Nếu bạn thuộc nhóm người mang tư tưởng bi quan và luôn lôi kéo người khác xuôi theo chiều hướng xấu nhất, thậm chí bạn còn cảm thấy hả hê khi bất hạnh xảy đến đúng như dự đoán thì cuộc sống sẽ thế nào? Thái độ né tránh hạnh phúc, chỉ nhìn thấy những điều rủi ro đang chờ đợi sẽ khiến suy nghĩ của bạn ngày càng tiêu cực. Và biết đâu cái nhìn bi quan đó sẽ trở thành lời tiên tri về số phận của bạn?

Bạn nên biết có nhiều phụ nữ tuy sống trong nghịch cảnh nhưng dường như lúc nào cũng vui vẻ và tìm thấy những điều tốt đẹp trong bất cứ hoàn cảnh nào. Họ không than trách, kêu ca. Vì vậy, người ta dễ lầm tưởng họ là những người may mắn. Mà quả thực như vậy, vì họ luôn nhìn vào những khía cạnh tươi sáng của cuộc sống hơn là những điều tồi tệ từng đưa lại bất hạnh cho họ. Nếu gặp điều không may, họ sẽ rút ra cho mình bài học kinh nghiệm, có khi còn xem đó là vốn sống quý giá và lại tiếp tục vui vẻ với cuộc đời. Họ là những người biết sống lạc quan, biết suy nghĩ theo hướng tích cực.

Nếu một buổi sáng thức dậy, phát hiện chiếc ô-tô đang đậu trong nhà của mình đã bị xẹp lốp, thay vì bực bội, bạn hãy nghĩ: “Cũng may là nó xảy ra vào lúc này, nếu nó xẹp lốp vào đúng lúc mình đang chạy nhanh trên đường cao tốc thì không biết sẽ ra sao!”. Và với những rủi ro tương tự, bạn cũng có thể tự nhủ: “Chuyện nhỏ! Trên đời này còn nhiều chuyện tệ hại hơn nữa kia”.

Martha Washington có nói: *“Phần lớn hạnh phúc hay bất hạnh của chúng ta không tùy thuộc vào hoàn cảnh mà tùy thuộc vào thái độ của chúng ta”*. Katie Couric là cô gái dễ thương sống gần nhà tôi, cô thường xuất hiện trong chuyên mục sức khỏe trên truyền hình với nụ cười tươi tắn. Cô có hai con, còn chồng cô đã qua đời năm 1998 vì bệnh ung thư ruột kết. Một mình nuôi hai con nhỏ, cô đã vượt qua nỗi đau khổ sau mất mát lớn lao đó và quyết định giúp công chúng hiểu rõ căn bệnh ung thư ruột kết trên truyền hình. Đầu tiên cô phát sóng trực tiếp tiến trình soi ruột kết trên bản thân mình trước hàng triệu khán giả, sau đó cam kết tiếp tục tư vấn cho mọi người về căn bệnh này. Nhờ cô mà số người đi xét nghiệm ruột kết tăng lên 20 phần trăm. Trong buổi phỏng vấn do tạp chí *Reader's Digest* thực hiện, khi được hỏi cô cảm thấy thế nào trong giai đoạn khó khăn và đau khổ đó của mình, cô trả lời: “Tôi biết trong cuộc sống còn nhiều người gặp cảnh ngộ đau khổ hơn tôi”. Với nghị lực và niềm lạc quan, Katie đã biết biến bi kịch của đời mình thành điều hữu ích cho bao người.

Có lẽ Katie Couric sinh ra đã có sẵn bản tính lạc quan, nhưng chúng ta có thể rèn luyện thái độ sống tích cực này vào bất kỳ lứa tuổi nào. Nếu không ai trong gia đình bạn biết cách sống lạc quan thì bạn cần là người đầu tiên học lấy thái độ đó. Bạn phải tạo ra một cái nhìn lạc quan thông qua tư tưởng, lời nói và hành động của chính mình. Luôn giữ trong mình cái nhìn bi quan chỉ

khiến bạn thêm tổn hao sinh lực, đau khổ và thất bại. Ngược lại, tinh thần lạc quan giống như ngọn gió mùa hè mang đến cho chúng ta cảm giác mát mẻ, dịu dàng và sáng khoái.

Năm phương thức để có cuộc sống lạc quan

- Hãy thường xuyên gặp gỡ những người có tinh thần lạc quan, dù ban đầu có thể bạn không cảm thấy thoải mái lắm.
- Nếu bạn đang sống hay làm việc cùng với những người mang tư tưởng tiêu cực, đừng để mình bị lôi kéo vào nỗi sợ hãi của họ, cũng như đừng để họ áp đặt tư tưởng của họ cho bạn.
- Hãy tập chuyển hóa tư tưởng hoặc lời nói tiêu cực thành tư tưởng và lời nói lạc quan.
- Hãy luôn tìm ra những điều tốt đẹp nhất từ mọi hoàn cảnh và mọi người chung quanh.
- Hãy thường xuyên sử dụng những lời lẽ lạc quan, vì khi bạn nói một cách có ý thức, bạn sẽ tin vào điều mình nói.



SỐNG THEO SỞ THÍCH

“Hạnh phúc trọn đời là khi từng ngày

bạn biết tận hưởng niềm vui sống.”

- Margaret Bonnano

Phụ nữ chúng ta thường có rất nhiều sở thích khác nhau, như đi mát-xa, đến dịch vụ chăm sóc sắc đẹp, đi nghỉ mát, hoặc cũng có thể đến bể bơi để thư giãn... Với tôi, sở thích của tôi là được thưởng thức những món ăn mình ưa thích, điều này cũng được gia đình tôi ủng hộ và cổ vũ. Theo truyền thống của những gia đình người Ý, thức ăn đồng nghĩa với cuộc sống, sự thoải mái và niềm hạnh phúc. Bị ám ảnh bởi chế độ ăn kiêng để có thân hình siêu mỏng, nhiều phụ nữ có thể tự dần vật mình vì lỡ ăn một thanh sô-cô-la. Riêng tôi lại chán ngấy nếu bắt gặp một quảng cáo nào cho thực phẩm ít hydrat-cacbon. Việc phát động dùng thực phẩm ít hydrat-cacbon ngày nay cũng giống như phong trào dùng thực phẩm “ít đường” trong thập niên chín mươi hay “ít chất béo” trong thập niên tám mươi. Chỉ cần biết được xu hướng quan tâm của đại chúng là các phương tiện truyền thông sẽ bắt đầu cổ xúy cho phong trào đó. Tôi rất hiểu tình trạng thừa cân và ít luyện tập thể dục có ảnh hưởng không tốt ra sao cho sức khỏe, hơn nữa tôi cũng không đồng ý với thói quen ăn uống không điều độ, nhưng tôi tin rằng sự kiêng khem quá mức cũng có hại. Với tôi, ăn uống điều độ mới là điều quan trọng.

Tôi còn một sở thích khác là gặp gỡ các cô bạn thân. Điều này mang lại cho tôi nhiều niềm vui và cảm giác thú vị. Có lẽ đây cũng là sở thích của nhiều phụ nữ khác nhưng không phải ai cũng dễ dàng thực hiện được, bởi đơn giản là họ thường cảm thấy có lỗi khi không dành thời gian rảnh rỗi bên chồng con hay người mình yêu. Chăm lo cho người khác là điều đáng trân trọng, nhưng nếu bạn không chăm sóc bản thân mình thì liệu bạn có đủ sức để chăm lo cho người khác hay không? Hơn nữa, thỉnh thoảng đi chơi bên ngoài một chút sẽ giúp bạn trở thành người mẹ và người vợ đáng yêu hơn. Một số ông chồng của bạn bè tôi tỏ ra rất khó chịu khi vợ mình đi chơi với bạn. Họ cảm thấy vợ mình bê trễ trong việc chăm lo cho gia đình. Và cuộc sống của những đôi vợ chồng này thường không êm đềm.

Bạn cứ việc chiều theo sở thích của mình, miễn là không tổn hại đến bản thân hay người khác. Đồng thời, bạn cũng đừng nên hối tiếc và cảm thấy day dứt, bởi điều đó sẽ phá hỏng niềm vui sắp tới của bạn. Chúng ta hãy sống thật vui vẻ. Nếu chúng ta cứ cố tình phớt lờ những sở thích có lợi cho thể chất, trí tuệ và tâm hồn mình, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy hạnh phúc. Đó là những hoạt động giải trí cần thiết cho chúng ta sau một ngày dài mệt mỏi hay một tuần lễ làm việc vất vả. Vui chơi theo sở thích giống như việc dừng chân nghỉ ngơi sau một hành trình gian khó.

Chuyên gia nấu ăn nổi tiếng Julia Child từng nói: *“Cuộc đời là một bữa tiệc đầy vui nhộn dành cho mỗi chúng ta”*. Đôi khi bạn cũng nên tự thưởng cho mình một món quà, hay một thú vui nào đó bởi bạn xứng đáng được hưởng chúng sau những nỗ lực tuyệt vời trong cuộc sống.

Năm cách để sống thoải mái theo sở thích

- Khi vui chơi, thư giãn, bạn hãy tập trung hưởng trọn niềm vui đó và tạm quên đi những công việc cần làm.
- Nếu có điều kiện, bạn có thể thuê người giúp việc trong nhà để có thêm nhiều thời gian thư giãn cùng gia đình và bè bạn.
- Khi gặp những món ăn không gây hại cho sức khỏe của bạn, đừng ngại thưởng thức hương vị của nó! Hôm sau bạn vẫn có thể quay lại với chế độ ăn kiêng của mình kia mà.

- Nếu có con nhỏ, bạn có thể bàn bạc với những bà mẹ khác thay phiên trông trẻ, điều này giúp bạn có thêm thời gian cho riêng mình hay cho người bạn đời của bạn.
- Hãy vui chơi theo sở thích, tuy nhiên phải trong một chừng mực nhất định, nếu không bạn sẽ mất đi những cảm xúc đặc biệt.



SỐNG VỚI NIỀM ĐAM MÊ

“Hãy tạ ơn cuộc sống này đã cho bạn

cơ hội được sáng tạo lại chính nó!”

- Derek Walcott

Bạn đã từng xem các nhạc sĩ trình diễn chưa? Ở đây, tôi không chỉ muốn đề cập đến thanh âm, mà còn muốn bạn lưu ý đến những động tác và cảm xúc biểu lộ trên gương mặt của các nhạc sĩ khi họ trình diễn. Có lần tôi được xem ban nhạc Santana hòa nhạc trên truyền hình. Từ trước đến giờ tôi vẫn rất thích phong cách hòa nhạc của họ, nhưng buổi tối hôm đó, khi máy quay phim chiếu cận cảnh từng thành viên, tôi không chỉ được nghe mà còn được quan sát họ chơi nhạc. Tôi chú ý đến biểu hiện của mỗi cá nhân trong lúc họ hát, đánh trống, hay chơi đàn ghi-ta. Nét mặt họ thay đổi theo nhịp điệu của bản nhạc, đầu họ lắc lư qua lại, mắt họ nhắm nghiền, thả hồn vào tiếng nhạc. Đó là lần đầu tiên tôi cảm nhận được niềm đam mê của Carlos Santana và các thành viên khác, cứ như họ đang hòa lẫn vào âm nhạc vậy. Họ không còn là nghệ sĩ biểu diễn trên sân khấu mà tâm hồn họ và âm nhạc đã cùng hòa điệu làm một.

Khi chồng tôi quyết định từ bỏ sự nghiệp mười tám năm trong ngành kỹ thuật cao để bước sang lĩnh vực nhiếp ảnh mới mẻ - vốn là niềm đam mê của cả đời anh - anh cứ luôn bị lý trí dằn vặt. Thấy vậy tôi đã hỏi anh: “Anh cảm thấy thế nào khi bước vào cửa hàng bán máy ảnh xem các thiết bị và những bức ảnh đẹp trưng bày ở đó? Cảm giác của anh có giống với một đứa trẻ đang mê mẩn trong cửa hàng bánh kẹo không? Anh có yêu thích không khí ở đó và cảm thấy muốn ở lại đó mãi không? Thậm chí anh có thấy phấn khích không?”. Chồng tôi trả lời rằng: “Có chứ! Anh có tất cả những cảm giác đó!”. Như vậy, niềm đam mê nhiếp ảnh của anh là có thật và anh cần phải theo đuổi niềm đam mê ấy.

Chỉ cần lắng nghe và quan sát một người khi họ đang trình bày một vấn đề, bạn có thể biết được họ có say mê vấn đề đó hay không. Khi đam mê, nét mặt người đó sẽ rạng rỡ, đôi mắt sáng lấp lánh như có dòng điện đang lưu chuyển trong người họ. Trường hợp của nhân vật truyền hình Nigella Lawson là một ví dụ khi cô liếm hỗn hợp bột bánh dính trên những ngón tay của cô. Nhìn cách nuốt vội vàng và cách chép miệng của cô, bạn sẽ có cảm giác như mình cũng đang được thưởng thức hương vị sô-cô-la đó. Hoặc khi nữ tác giả Frances Mayes kể về những chuyến phiêu lưu của bà ở nước Ý, bạn sẽ cảm thấy ước ao một lần trong đời được đặt chân đến đó. Niềm đam mê dành cho những điều họ yêu thích đã tạo nên sự hấp dẫn trong con người họ. Khi bạn gặp họ, bạn sẽ nghĩ ngay rằng: “Tôi cũng muốn có được một phần tính cách của cô ấy, chẳng hạn như nét sinh động, vẻ vui tươi của cô ấy”. Bạn có thể hấp dẫn như họ nếu bạn biết sống với niềm đam mê của mình.

Đam mê là cảm xúc cháy bỏng, rạo rực, xuất phát từ sâu thẳm trong tâm hồn chúng ta. Dù bạn có cố kìm nén, đến một lúc nào đó nó cũng sẽ dâng trào. Hầu như ai trong chúng ta cũng có một vài thú đam mê trong đời. Những đam mê này mang lại niềm vui, nụ cười trên gương mặt bạn và chấp cánh cho những sáng tạo của chính bạn.

Sự đam mê nồng nhiệt là biểu hiện của ý thức trân trọng cảm xúc nơi tâm hồn. Bạn hãy phát hiện niềm đam mê của bản thân và biến nó thành tính cách riêng của mình. Biết sống bằng niềm đam mê sẽ giúp bạn dễ dàng vượt qua những thử thách khó khăn nhất.

Năm phương thức để sống với niềm đam mê

- Để ý xem điều gì làm cho tâm hồn bạn phấn khởi và thực hiện nó một cách thường xuyên hơn.

- Hướng đến cách suy nghĩ lạc quan, thân thiện đối với từng công việc, con người hay tình huống mà bạn sắp gặp.
- Ít nhất mỗi tuần một lần, bạn hãy dành một giờ để thực hiện những điều bạn yêu thích.
- Tham gia vào nhóm bạn có cùng sở thích.
- Chia sẻ niềm đam mê của bạn với mọi người. Nếu bạn thích đan len, hãy đem tặng món quà do chính tay bạn đan; nếu bạn thích nấu nướng, hãy nấu một món thật ngon và mang đến tham gia vào bữa tiệc của bạn bè.



MỞ RỘNG QUAN ĐIỂM ĐỂ CẢM THÔNG

“Thế giới sẽ tốt đẹp hơn nếu ta dành

cho người khác dù chỉ một chút cảm thông

mà ta vẫn thường dành cho ta.”

- Khuyết danh

Bất cứ người mẹ nào khi được hỏi mong muốn điều gì nhất cho con mình cũng đều trả lời *“Tôi muốn chúng được vui vẻ, hạnh phúc”*. Ngày nay, một số thanh thiếu niên thích xô khuyên trên thân thể, nhuộm tóc, dùng son môi sẫm màu, khác hẳn với những điều các bà mẹ suy nghĩ. Cậu bé Drew mười sáu tuổi, con trai của Kim - bạn tôi, đã từ lâu mong muốn có một hình xăm mặt trời lên vai. Sau một thời gian cân nhắc, Kim đồng ý. Vì bản thân Drew là đứa con ngoan nên Kim nghĩ rằng cô chỉ nên nghiêm khắc trong những vấn đề hệ trọng hơn, chẳng hạn như việc hút thuốc lá hay sử dụng ma túy. Hình xăm có thể được áo che đi và hoàn toàn chấp nhận được nếu bố mẹ đồng ý. Kim đã cho con nhiều thời gian suy nghĩ đủ để ý tưởng mới mẻ đó phai nhạt đi, nhưng cuối cùng thằng bé vẫn muốn có hình xăm, Kim hiểu đây không phải là sự ham thích thoáng qua. Mỗi thế hệ thiếu niên đều có những phong cách riêng tạo cho chúng nét độc đáo và khả năng hòa nhập với bạn bè đồng trang lứa.

Không phải chỉ riêng lứa tuổi thiếu niên mà mỗi người chúng ta - ở mọi lứa tuổi khác nhau đều cần sự cảm thông, chia sẻ của những người chung quanh. Chúng ta đừng vội đưa ra lời xét đoán tiêu cực khi một người bạn hay thành viên trong gia đình muốn làm một điều mà theo chúng ta là lỗi bịch. Nếu như điều đó không phạm pháp, không gây tổn hại đến thân thể của họ hay người khác, tại sao chúng ta không động viên và chia sẻ với họ? Nếu cần chúng ta có thể tìm hiểu để hiểu rõ vấn đề hơn.

Các thầy cô giáo là những người rất cần hiểu rõ tâm lý học sinh, từ đó đưa ra phương pháp giảng dạy thích hợp. Một trong những người bạn thời thơ ấu của tôi đã trở thành một giáo viên trong lĩnh vực giáo dục đặc biệt. Những học sinh mà cô thường gọi một cách thân thương là *“những đứa con của mình”* vốn là nạn nhân của tình trạng khủng hoảng kinh tế xã hội và những nỗi đau tinh thần từ cuộc sống gia đình không êm ấm. Cho dù chúng có điên cuồng la hét, thậm chí có hành vi kích động, cô vẫn khẳng định cô yêu công việc dạy dỗ chúng hằng ngày. Hiểu được những nghịch cảnh chúng phải hứng chịu trong gia đình, trong cuộc sống và những áp lực đè nặng lên đầu óc thơ dại của chúng, cô mới có thể thông cảm với hành động của chúng. Eleanor Roosevelt đã từng nói: *“Cảm thông ví như con đường hai chiều”*. Nếu bạn dành thời gian để tìm hiểu và đặt mình vào hoàn cảnh người khác, tự nhiên bạn sẽ hiểu biết và khoan dung hơn. Có hiểu biết ta mới có thể cảm thông với người khác.

Năm cách thức để mở rộng quan điểm và cảm thông

- Khi con bạn muốn điều gì mà bạn không đồng ý, hãy nhớ lại cảm xúc khi bạn ở vào lứa tuổi của nó và cố gắng hiểu rõ nhu cầu của con.
- Ủng hộ những ý thích của bạn bè hay người thân trong gia đình, cho dù bản thân bạn có những sở thích khác.
- Trước khi đưa ra một nhận xét tiêu cực, hãy thử trao đổi ý kiến với người khác và tự tìm hiểu thêm về vấn đề đó.

- Nên tôn trọng quyền tự do cá nhân của mỗi người và nhu cầu thể hiện tính cách theo ý riêng của họ.
- Vì cuộc sống tồn tại trên vô số những thỏa hiệp, đừng nên áp đặt người khác phải theo ý của mình.



SỐNG KHIÊM NHƯỜNG

“Nước không thể tích tụ trên đỉnh núi

và giá trị thực sự của một con người

cũng không thể tích tụ trên đỉnh của sự tự cao.”

- Khuyết danh

“Bạn chỉ có thể làm đến thế mà thôi, hãy để đó cho tôi!”. Đã bao nhiêu lần bạn nghe thấy giọng điệu ấy cất lên trong tâm trí mình? Xã hội hiện đại luôn cổ vũ cho sự năng động, tự tin ở mỗi người. Chính vì vậy có đôi lúc sự tự tin quá mức khiến chúng ta đánh mất bản chất khiêm nhường trong con người mình, thậm chí có những người chấp nhận bị bề mặt trước đám đông chỉ vì muốn được nhiều người biết đến.

Khi vừa hoàn tất cuốn sách đầu tiên và chuẩn bị viết cuốn thứ hai, tôi lâm vào một giai đoạn khủng hoảng về tinh thần, thể chất và cả về tài chính. Tôi vẫn muốn được độc giả biết đến mình qua những quyển sách tôi viết. Tuy nhiên chứng bệnh đau lưng đã làm trở ngại không ít đến công việc viết lách của tôi, hơn nữa lúc đó chồng tôi đang trong thời gian chờ việc. Một ngày tôi bị kẹt xe trên đường đến một cuộc hẹn ở San Francisco, trong lúc chờ đợi thông xe, tâm trạng tôi càng lúc càng chán nản khi nghĩ đến hoàn cảnh khó khăn hiện tại. Lúc đến San Francisco, tôi vẫn cảm thấy bế tắc trong công việc và cuộc sống, cứ nghĩ ngợi và buồn cho thân phận mình.

Khi lái xe vào thành phố, tôi nhìn thấy hình ảnh quen thuộc của những người ăn xin hè phố ở mỗi giao lộ. Hầu hết đều là đàn ông – một số ngồi trên những chiếc thùng giấy, một số khác cầm theo những tấm biển xin tiền. Tôi lái xe lướt qua lần lượt từng người và không hề có ý dừng lại để cho họ gì cả vì ở New York - nơi tôi sinh trưởng, người ta thường kháo nhau về những kẻ lang thang không nhà, đại loại như: “Dùng cho những kẻ ăn xin ngoài đường vì họ chỉ dùng tiền của bạn để mua rượu và ma túy mà thôi!”.

Khi tôi nối đuôi vào dòng xe đang dừng ở một ngã tư lúc đèn đỏ, tôi để ý đến một thiếu nữ đang xin tiền ở góc đường phía trước, cách tôi khoảng một mét. Cô ta chắc chưa quá mười tám tuổi, có mái tóc vàng rối bù, xơ xác, bần thiêu; một gương mặt nhỏ nhắn, khắc khổ và đôi mắt xanh, sắc sảo. Tôi có thể thấy cả đường nét của những chiếc xương sườn trên bộ quần áo xộc xệch, tả tơi khoác lên thân hình gầy gò của cô. Cô quán quạnh đôi tay khẳng khiu của mình một mảnh bìa có ghi dòng chữ: “Xin hãy giúp tôi. Tôi cần tiền và thức ăn”.

Người lái chiếc xe phía trước tôi đưa cho cô một lon xô-đa. Tôi thấy cô cố gượng mím cười, cứ như những thớ thịt trên khuôn mặt cô không còn đủ sức điều khiển một cử động nào. Tôi vội lục ví, trong lòng mong sao đèn báo hiệu dừng vội chuyển sang xanh để những tài xế phía sau sẽ không nhấn còi giục giã tôi. Tôi rút nhanh tờ năm đô-la, dịu dàng đưa cho cô, miệng mím cười và chúc cô một ngày tốt lành. Cô ta cảm ơn, chân tiếp tục bước tới chiếc xe phía sau. Bỗng dưng tôi muốn cho cô ta thêm, nhưng dòng xe đã lăn bánh và tôi phải đi tiếp. Cũng trong ngày hôm đó, khi tôi quay trở lại ngã tư ấy, tôi để ý tìm cô nhưng cô không còn ở đó. Cô chỉ là một trong hàng ngàn những phụ nữ không nhà, sống lang thang ngoài đường phố. Chính người con gái nghèo khó ấy đã giúp tôi nhận ra rằng ngoài những khó khăn vụn vặt của riêng mình, cuộc sống còn có biết bao điều đáng để ta quan tâm hơn nữa.

Khi nghĩ về đức tính khiêm tốn, chúng ta thường nghĩ đến việc làm từ thiện, tinh thần phục vụ quên mình vì người khác, mà một trong những tấm gương tiêu biểu cần kể đến là Mẹ Teresa. Đó là người đã cống hiến cả đời mình để cứu giúp những kẻ bần cùng nhất, người đã thành lập những ngôi nhà truyền giáo khắp nơi trên thế giới, nhưng chẳng bao giờ khoe với ai mình đã được nhận

giải thưởng Nobel Hòa bình. Đức tính khiêm tốn cũng có hai phương diện. Đối với tôi, cô thiếu nữ lang thang ngoài phố hôm nọ có thừa sự khiêm tốn. Cô tìm kiếm ánh sáng từ tâm nơi người khác mà không nhận ra rằng chính cô cũng tỏa ra một ánh hào quang khiến người khác phải chú ý đến. Cô chính là hiện thân của đức khiêm tốn.

Năm phương thức để sống khiêm tốn

- Khi bạn còn nghĩ rằng mình là người khiêm tốn thì thật sự bạn không hề khiêm tốn chút nào.
- Hãy thử đặt mình vào hoàn cảnh của những người kém may mắn hơn bạn, bạn sẽ nghiệm ra được nhiều điều ý nghĩa trong cuộc sống.
- Hãy giúp người khác thành công và mừng cho họ.
- Hãy tạo uy tín cho người khác nếu họ xứng đáng.
- Dành nhiều thời gian hơn để lắng nghe những điều người khác cần nói thay vì lúc nào cũng nói về bản thân mình.



ĐIỂM TÔ CUỘC SỐNG

“Người nào có thể làm mỗi giây phút

đều tràn ngập một nội dung sâu sắc

thì người đó sẽ kéo dài vô tận cuộc đời mình.”

- I. Cuôcxơ

Phụ nữ chúng ta sẽ trở nên xinh đẹp và quyến rũ hơn nếu biết cách sửa soạn, tô điểm cho trang phục của mình. Một chiếc váy xám và chiếc áo sơ mi trắng cài nút đơn giản có thể trở thành một bộ trang phục bắt mắt nếu bạn quần thêm một chiếc khăn quàng nhiều màu, mang đôi hoa tai lấp lánh, chân đi đôi giày nhỏ nhắn và cầm theo chiếc túi xách bằng da thích hợp. Tuy là phụ trang, nhưng chúng lại có khả năng mang lại niềm vui, sự tự tin đáng kể cho cuộc sống. Nói đến điều này để thấy được rằng, không chỉ những vật dụng, nữ trang, mà còn rất nhiều điều tuy nhỏ bé nhưng vẫn có thể dệt nên màu sắc tươi vui, khơi dậy cảm xúc hưng phấn và thi vị cho cuộc sống thường nhật của chúng ta.

Chẳng hạn muốn cho môi trường sống và làm việc của mình trở thành một không gian thú vị, chúng ta có thể bài trí những vật mình ưa thích, như treo một tác phẩm nghệ thuật, ảnh gia đình và bạn bè, đưa vào nơi đó hương thơm của hoa hồng hay nền thơm mùi va-ni, đĩa nhạc jazz, hay thiết kế thêm tiếng nước chảy vui tai... Cách đây vài năm tôi có chép một đĩa CD gồm hai mươi bài hát mà tôi yêu thích. Mỗi khi nghe những bài hát này, tâm hồn tôi thêm bay bổng, ngây ngất. Tôi nhảy múa quanh nhà, ngân nga theo lời hát lúc trầm, lúc bổng, dù bình thường tôi vẫn biết mình hát không được hay.

Trong cuộc sống, bạn bè và gia đình là những nhân tố góp phần củng cố các mối quan hệ xã hội và là chỗ dựa tinh thần cho mỗi chúng ta. Trẻ em điểm thêm vẻ tươi vui cho cuộc sống người lớn. Khi bạn giáo dục một đứa trẻ, bạn đã tự nguyện trở thành một phần quan trọng trong đời sống của đứa trẻ đó. Ngoài ra, thú nuôi trong nhà cũng khiến chúng ta vui vì thấy mình giống như nhân vật quan trọng nhất đối với chúng, ta chăm sóc mà không cần chúng đáp trả. Vì thế một số loài vật đã được đưa vào bệnh viện để giúp bệnh nhân vui vẻ và mau lành bệnh. Sự hiện diện của hàng triệu loài cỏ cây khiến môi trường sống của chúng ta thêm trong lành, tươi đẹp hơn. Chúng ta hãy thử dạo chơi bằng đôi chân trần trên những thảm cỏ xanh êm mát, hãy thưởng thức hương hoa, hãy cảm nhận niềm vui trong lúc trồng cây, đi bộ.

Đối với tôi thực phẩm là một trong những nhân tố quan trọng của cuộc sống, không chỉ vì tôi cần ăn để sống mà vì thực phẩm hình thành một phần tính cách trong tôi. Tôi luôn cảm thấy thú vị khi chuẩn bị một đĩa rau trộn cà chua, đơn giản vì khi ngắt lá húng quế, hương thơm của nó lan tỏa khắp phòng; rồi từng ngón tay tôi cảm nhận những lát cà chua tươi chắc, ươn ướt và sắc đỏ của cà chua xen lẫn với màu trắng của phomát Ý, màu xanh của lá húng quế tạo thành một hỗn hợp vui mắt. Sau đó rưới lên trên đĩa rau đó một chút muối, tiêu và dầu ô-liu nguyên chất, tôi đã có thể cùng bạn bè và gia đình vừa thưởng thức món ăn vừa lắng nghe và trò chuyện cùng nhau. Chỉ một món rau trộn đơn giản cũng đã kích thích toàn bộ các giác quan của tôi.

Đi xa hơn một chút, bạn có thể nhận thấy rằng ngay đến hình ảnh những vị nữ thần thuở xưa mỗi lần xuất hiện cũng luôn kèm theo vật phụ trợ. Đức Bồ tát Quan âm được người Trung Quốc, Việt Nam thờ phụng và xem là hiện thân của lòng từ bi, thường được miêu tả với những vật dụng thể hiện vai trò cứu nhân độ thế. Chẳng hạn: bình nước cam lồ để rưới lòng từ bi đến muôn loài, đóa sen nở thể hiện sự thanh khiết vốn có trong tâm hồn con người và nhanh liễu biểu tượng của việc chữa lành nỗi đau cho nhân loại.

Có thể nói, chính những vật phụ trợ đã góp thêm niềm vui và thi vị cho cuộc sống. Cho dù đó là một đôi giày đẹp, một món kem hấp dẫn, hay bức rèm cửa mới, chú mèo yêu của bạn, hay một bài hát ưa thích, hoặc bất cứ ai khiến cho cuộc sống của bạn thêm tươi vui thì tất cả đều là những phương tiện đưa bạn đến với chân trời hạnh phúc. Tâm hồn mỗi chúng ta luôn cần được chăm sóc và khích lệ thường xuyên để vun bồi tình yêu cuộc sống.

Năm phương thức để điểm tô cuộc sống

- Hãy trang trí không gian sống và làm việc bằng những đồ vật mà bạn thích ngắm nhìn.
- Hãy sống hòa đồng với mọi người, hòa mình với thiên nhiên, muôn thú.
- Hãy để ngôi nhà của bạn phảng phất hương thơm của bánh mới ra lò hay một bữa ăn tự nấu.
- Nghe loại nhạc bạn ưa thích khi làm việc vặt trong nhà.
- Dành thời gian cho những sở thích riêng.



CƯ XỬ HÒA NHÃ

“Hãy suy nghĩ tất cả những gì bạn nói

nhưng đừng nói tất cả những gì bạn nghĩ.”

- Delarme

Con người là loài động vật tiến hóa cao nhất của trái đất, nhưng cũng chính con người lại làm hại đồng loại mình nhiều nhất. Thật vậy, tuy có một số loài thú ăn thịt con mình hay đánh nhau tranh giành lãnh địa, nhưng phần lớn loài vật đều cư xử đúng mực. Trong thế giới loài vật, hiếm có trộm cắp, không có chiến tranh sử dụng vũ khí hủy diệt và rất ít trường hợp hiếp đáp nhau. Thế giới loài vật cũng không có nhà tù và trại lính. Điều nghịch lý là, dường như cuộc sống càng văn minh, giàu có bao nhiêu thì tham vọng của con người càng lớn lên bấy nhiêu.

Trong cuộc sống, tình cảm giữa con người với nhau có thể bị chia cắt bởi những lý do hết sức nhỏ nhặt. Cách tốt nhất để tránh những tổn thương không đáng có này là mỗi chúng ta phải biết trân trọng và bỏ qua lỗi lầm cho nhau. Ngay từ khi còn nhỏ, tôi đã cảm thấy lòng mình nhói đau khi bắt gặp cảnh một đứa bé bị bắt nạt ở băng ghế sau trên xe đưa rước học sinh. Tôi thường gặp ác mộng mỗi khi xem một cuốn phim quá bạo lực, và tôi cũng không đồng tình với cảnh người ta đùa cợt và biến nhau thành trò cười trong những chương trình giải trí với công chúng trên truyền hình. Tôi có một nguyên tắc ứng xử khi gặp phải những người khó tính và khiếm nhã là luôn cư xử hòa nhã với họ. Dĩ nhiên, có đôi lần tôi cũng rất muốn ăn miếng trả miếng, nhưng tôi kịp nhận ra rằng thái độ này chỉ càng làm gia tăng sự hằn học của đối phương. Còn với thái độ nhã nhặn, chúng ta sẽ khiến họ khó lòng duy trì sự khiếm nhã đó.

Ông Steven Greenbaum – cư dân của thành phố Passaic, thuộc bang New Jersey, đã không chọn giải pháp trả thù sau khi người vợ đang mang thai của ông bị giết chết trong một vụ đánh bom tự sát ở Jerusalem. Ông thành lập một tổ chức mang tên “*Hội những người nhân ái*” với nhiệm vụ cổ vũ lòng nhân ái trong cộng đồng thế giới qua việc chia sẻ với mọi người qua thư điện tử các câu chuyện cảm động về những nghĩa cử cao đẹp. Sau nhiều nỗ lực, một kết quả ông gặt hái được là Cục vận chuyển hành khách New York đã phát động công khai một chiến dịch cư xử lịch thiệp giữa các nhân viên trong công ty. Mọi người đều có thể cư xử tốt với nhau. Với những người giàu có hay nổi tiếng, không vì tiền tài, danh vọng mà họ được phép cư xử tùy tiện với người khác. Nữ diễn viên Sandra Bullock là một trong những nhân vật danh tiếng chưa từng bị ai chê trách. Ai cũng biết cô luôn thân thiện với mọi người trong đoàn làm phim và có cả biệt tài nói đùa nữa. Cô tôn trọng và quan tâm đến mọi người, không phân biệt nghề nghiệp hay địa vị của họ. Khi xem đến cảnh nhân vật cô đóng được trao danh hiệu “Người đẹp thân thiện” trong cuốn phim cùng tên, tôi nghĩ ngay rằng cuốn phim đang nói về con người thật của cô.

Do đó, mỗi khi có ý định bỏ qua những lời tốt đẹp như “làm ơn”, “cám ơn”, những nụ cười thân thiện, những hành vi tử tế, bạn hãy trở về nơi sâu thẳm tâm hồn để nhận thấy bản thân mình cũng đang cất giấu một khát khao được kính trọng và yêu thương. Đôi khi tâm lòng nhân ái có khi cạn đi chút ít, nhưng chúng ta có thể dễ dàng bồi đắp lại bằng cách tự nhắc nhở lý do mình có mặt trên thế gian này, không phải vì con người đã đạt đến tột đỉnh của sự tiến hóa, mà vì chúng ta chỉ mới đi được nửa chặng đường. Khi nào chúng ta còn chưa học được cách sống và đối đãi tử tế với mọi người, chúng ta sẽ vẫn mãi thua kém những động vật sơ khai.

Năm phương thức để cư xử hòa nhã với mọi người

- Cố gắng để hiểu thấu đáo những người mà chúng ta xem là kẻ thù.
- Mỗi ngày nên tập khen ngợi người khác hay bộc lộ thiện ý với họ.

- Đừng bao giờ dùng thái độ thô lỗ để trả đũa đối phương mà hãy cư xử hòa nhã hơn hoặc giữ im lặng.
- Đừng đối xử với người khác theo cách mà bản thân mình không thích bị người khác đối xử lại như thế.
- Khi nói chuyện với người khác, hãy nhìn vào mắt họ và mỉm cười thân thiện.



RÈN LUYỆN THỂ CHẤT

*“Tinh thần sáng khoái mang đến niềm lạc quan,
cơ thể khỏe mạnh chấp cánh cho những sáng tạo.”*

- Khuyết danh

Mỗi lần được xem một vận động viên trình diễn, tôi như cảm nhận được sức mạnh bền bỉ tiềm ẩn trong cơ thể họ. Trường hợp của Jackie Joyner-Kersey là một ví dụ. Cô đã từng đoạt huy chương thể vận hội Olympic và được xem là nữ vận động viên tài năng nhất thế giới. Cô tượng trưng cho sức mạnh và vẻ duyên dáng khi vận dụng cơ bắp dẻo dai của mình lao nhanh về phía trước, vượt qua tất cả các chướng ngại vật trên đường đua. Dĩ nhiên không phải phụ nữ nào cũng có được một thể chất kỳ diệu như vậy, nhưng ít ra chúng ta cũng có thể luyện tập để cơ thể linh hoạt và khỏe mạnh hơn.

Tôi nhớ lúc tôi còn bé, thời đó chưa có các loại băng video hướng dẫn tập thể dục, tôi thường tập thể dục với mẹ trên tấm thảm ở phòng khách và có lẽ những buổi tập đó đã đánh thức niềm say mê và hình thành thói quen tập luyện đều đặn của tôi. Ở tuổi thiếu niên, tôi thường chạy lên xuống các bậc thang để giữ cơ thể cân đối; lên trung học, tôi bắt đầu tập cử tạ, sau đó tôi dạy thể dục nhịp điệu ở trường cao đẳng, và tôi dám chắc mình là một trong những phụ nữ đầu tiên mua giày trượt pa-tanh trong thập niên tám mươi.

Điều quan trọng là chúng ta hãy chọn một môn thể dục mà mình ưa thích để luyện tập thường xuyên. Tôi là người rất thích khiêu vũ, tôi từng bắt đầu học các lớp dạy nhảy điệu đậm gót chân và thể loại jazz dành cho trẻ em, rồi sang tuổi thiếu niên tôi nhảy điệu “rock and roll” của thập niên bảy mươi và sau đó trở thành nữ hoàng của điệu nhảy disco ở thập niên tám mươi. Cuối cùng tôi quyết định chọn vũ điệu của các bộ tộc hoang dã làm sở trường của mình. Mặc dù hiện nay tôi vẫn thường xuyên tập thể dục nhịp điệu và cử tạ, nhưng chính âm nhạc và những nhịp trống hoang sơ mới thật sự gây hứng khởi cho tâm hồn tôi, lôi cuốn tôi vào vũ điệu mới lạ, đưa tôi trở về với thời kỳ của những nghi lễ huyền bí giao hòa với thiên nhiên. Thậm chí tôi đã mua riêng cho mình một cái trống, và thường đánh lên trong lúc ngồi thiền để giúp tâm trí tĩnh lặng, kết nối với tâm hồn của vũ trụ.

Dù bạn chọn môn thể thao nào để tập luyện đi nữa, bạn cũng nên biến nó thành một nếp sinh hoạt thường nhật của mình, giống như việc đánh răng mỗi ngày vậy. Dĩ nhiên đôi lúc vì không có hứng thú tập luyện, vì bị bệnh, hay vì lịch làm việc quá căng thẳng, bạn có thể nghỉ tập vài ngày, nhưng hy vọng rằng bạn sẽ thấy nhớ cảm giác hưng phấn những khi luyện tập để khởi động trở lại. Nếu bạn quan niệm việc rèn luyện thân thể là một phần thiết yếu của cuộc sống, tất cả sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Bạn sẽ dễ dàng quen với việc tập đi bộ với chú chó yêu, học yoga hay chơi trò đuổi bắt với bầy trẻ. Giống như một động cơ khi được bảo dưỡng thường xuyên sẽ chạy tốt hơn và bền bỉ hơn, bản thân con người cũng cần được chăm sóc tương tự.

Năm phương thức để sống khỏe mạnh

- Để việc tập thể dục trở nên hứng thú và đều đặn, bạn nên cùng tập với một người bạn.
- Chọn môn thể dục mà bạn thích và tạo thói quen luyện tập thường xuyên.
- Đừng ngồi lâu quá hai mươi phút, thỉnh thoảng hãy đứng lên và vận động cơ thể.
- Tập thêm một môn thể thao năng động hay tham gia một lớp tập yoga, quần vợt, những điệu nhảy sôi nổi.

- Chú ý đến những hoạt động hàng ngày và tập trung nhiều hơn vào những hoạt động mang tính chất vận động thân thể.



ĐỪNG TỪ CHỐI SỰ GIÚP ĐỠ

“Không có thành công nào được làm nên

trong sự cô độc!”

- Khuyết danh

“Tôi không thể tự mình làm mọi việc vì tôi không phải là siêu nhân.” Đây là lời hát mở đầu cho vở “Scrubs” – một vở hài kịch chiếu trên truyền hình. Bạn thấy lời hát đó thế nào? Chỉ cần để ý một chút bạn sẽ thấy rằng trong cuộc sống, hầu hết phụ nữ đã dành phần lớn sức lực và nhiệt tâm để chứng tỏ câu nói trên không đúng với bản thân họ, trong khi nếu hiểu và biết chấp nhận sự thật đó, họ sẽ bớt căng thẳng và mệt mỏi hơn rất nhiều. Nhìn lại thời xa xưa, ta sẽ thấy mọi người cùng sống và làm việc quây quần bên nhau để có thể quan tâm, giúp đỡ lẫn nhau. Thậm chí, trong các bộ lạc thổ dân hiện vẫn còn tồn tại trên thế giới, cả cộng đồng bộ lạc sinh hoạt chung như một đại gia đình. Ngạn ngữ có câu “Cả làng cùng chung sức nuôi dạy một đứa trẻ”. Nhưng ngày nay có bao nhiêu người mẹ muốn được người khác giúp đỡ việc nuôi dạy con?

Nhiều phụ nữ lầm tưởng rằng bất cứ điều gì mình có được cũng phải tự mình làm lấy, từ sự thành đạt cho đến việc xây dựng một gia đình lý tưởng. Ngay cả khi hai tay ôm hai gói thực phẩm thật to, chiếc túi xách quảng lưng lủng lẳng trên vai, họ cũng không muốn nhờ đến ai mở giùm cửa, cứ thế họ dùng chân đá tung cửa và lách mình vào cùng một mớ đồ linh tinh! Điều đáng buồn trong trường hợp này là họ đã cố tình phớt lờ nhiệt tâm của nhiều người đang sẵn lòng muốn giúp họ.

Tôi có một người bạn quen nhau từ thời trung học, gia đình cô ấy chỉ sống cách nhà tôi hai dặm đường, tôi xem cô thân thiết như chị em. Từ khi cô ấy phải nuôi dạy bốn đứa con, đứa nhỏ nhất mới lên ba và đứa lớn nhất mười hai tuổi, chúng tôi ít có dịp gặp nhau. Vì thế, chúng tôi chỉ còn cách liên lạc với nhau qua thư điện tử. Một ngày nọ khi trả lời một trong những thư thăm hỏi của tôi, cô cho tôi biết cô vừa mới bình phục sau một cuộc giải phẫu. Tôi hết sức ngạc nhiên vì không biết tại sao bạn tôi phải giải phẫu và cũng đầy day dứt vì đã không làm được gì giúp đỡ cô ấy. Sau đó khi có dịp nói chuyện, bạn tôi cho biết, sợ dĩ như thế là vì cô không muốn làm phiền tôi.

Trong suốt bốn năm dấn thân vào ngành kinh doanh mới, tôi đã cố gắng làm đủ mọi cách nhưng vẫn chưa có dấu hiệu nào cho thấy sự may mắn mỉm cười với mình. Tôi lúng túng không biết nên trở lại nghề cũ hay cứ một mình tiếp tục. Ngoài chồng tôi và một vài người bạn thân, không ai biết tôi đang gặp khó khăn về tài chính và khủng hoảng về tinh thần như thế.

Trong một buổi tư vấn với chuyên gia tâm lý, tôi mới hiểu ra rằng che giấu điểm yếu của mình chẳng khác nào tự dựng lên bức tường kiên cố ngăn cách bản thân với những người chung quanh. Nghe theo lời khuyên của nhà tư vấn, tôi đã làm một việc mà từ trước đến nay tôi luôn thấy ngại ngùng, khó nói. Tôi bắt đầu cho mọi người biết hoàn cảnh của mình và xin được giúp đỡ trong một số trường hợp cụ thể. Đối với tôi, việc bộc lộ những khó khăn, thất bại và khiếm khuyết của bản thân là một điều chẳng dễ dàng. Sau sự việc đó, một vài người bạn bảo rằng họ rất thán phục sự trung thực, lòng can đảm và tâm sự chân thành của tôi. Trong vòng một tháng, tôi nhận được hai cơ hội làm ăn nhỏ, mở ra triển vọng cho việc kinh doanh của tôi sau này.

Hầu hết các thiếu nữ mới lớn đều muốn được sống độc lập theo ý mình, nhưng rồi một lúc nào đó, họ sẽ nhận ra rằng mình chẳng khác nào một con sói cô đơn trong khu rừng thẳm, phải tự kiếm sống, tự chữa lành vết thương và tự bảo vệ mình khỏi các loài thú săn mồi khác. Ngay đến những phụ nữ tài danh đôi khi cũng cần được giúp đỡ trong cuộc sống. Chúng ta nên tin rằng mình sẽ luôn tìm được sự giúp đỡ từ những người chung quanh một khi chúng ta chịu lên tiếng nhờ họ, và chúng ta sẽ không khỏi ngạc nhiên khi thấy rằng biết bao người có khả năng đang sẵn lòng giúp đỡ chúng ta.

Năm phương thức để tìm sự giúp đỡ

- Tâm sự cởi mở với mọi người.
- Hãy cầu nguyện, ngồi thiền để tìm giải pháp giúp bản thân vượt qua khó khăn.
- Nếu thấy cần thiết, bạn có thể nhờ các chuyên gia giúp đỡ bằng các liệu pháp chữa bệnh, tư vấn, hay nhờ đến bác sĩ riêng.
- Chân thành giúp đỡ người khác khi họ gặp khó khăn và mọi người sẽ giúp lại bạn khi bạn cần giúp đỡ.
- Khi được người khác giúp đỡ, hãy tỏ lòng tri ân, đừng mặc cảm rằng mình đã làm phiền họ.



MỘT CHÚT PHIÊU LƯU

“Can đảm gia tăng khi người ta dám liều và

nỗi sợ sệt cũng gia tăng khi người ta do dự.”

- P. Syrus

Tính phiêu lưu, mạo hiểm giúp bạn thêm can đảm, chấp nhận mọi rủi ro và không ngại bị phê phán hay sợ bị thất bại. Nếu Columbus chỉ quan tâm đến danh tiếng của bản thân thì có lẽ ông sẽ không bao giờ chứng minh được rằng trái đất không phẳng như quan niệm của mọi người thời đó. Và nếu không ai dám mạo hiểm bước vào những lĩnh vực mới lạ thì biết đến bao giờ mới có người khám phá ra lợi ích của thuốc kháng sinh penicillin từ mẫu bánh mì bị mốc. Cuộc sống sẽ tẻ nhạt biết bao nếu không ai muốn phiêu lưu, mạo hiểm.

Năm 1998, năm người phụ nữ sống sót sau quá trình chống chọi với căn bệnh ung thư vú cùng với bảy phụ nữ khác thuộc trường Đại học Princeton (trong độ tuổi từ hai mươi hai đến sáu mươi mốt) đã thực hiện chuyến leo núi McKinley ở tiểu bang Alaska. Mục đích của chuyến leo núi này là nhằm quyên tiền, gây quỹ cho công trình nghiên cứu bệnh ung thư vú. Họ là nhà giáo, chuyên gia trị liệu, nhà nông, huấn luyện viên quần vợt và trong số họ chỉ một ít người có kinh nghiệm leo núi.

Mặc dù hầu hết chúng ta không thể chinh phục ngọn núi cao hơn sáu ngàn mét như núi McKinley, chúng ta vẫn còn rất nhiều những dịp phiêu lưu nho nhỏ để làm tăng hương vị cho cuộc sống. Khi ba mươi tám tuổi, tôi đã đến mỹ viện để xăm hình mặt trời, trăng, sao lên cổ chân như một nghi thức đánh dấu cuộc đời tôi đã bước sang một trang mới. Tôi đã bỏ lại sau lưng một sự nghiệp kéo dài suốt mười lăm năm và mang theo mình niềm háo hức về những cơ hội mới ở phía trước. Bạn bè và đồng nghiệp nghĩ tôi điên khi từ bỏ sự nghiệp thành công của mình, nhưng thực ra tôi đang nghe theo tiếng nói thúc giục từ sâu thẳm tâm hồn mình.

Tiếng nói đó đã khuyến khích tôi thực hiện chuyến hành trình xa nhà đến ba ngàn dặm khi tôi hai mươi ba tuổi, và cũng chính tiếng nói đó đã thôi thúc tôi ra đi theo tiếng gọi tình yêu ở tuổi hai mươi sáu. Những quyết định này đã khiến cha mẹ tôi, vốn là những người Mỹ gốc Ý, vô cùng thất vọng vì họ tin rằng vị trí của phụ nữ là ở trong bếp để phục vụ cha, đến khi lập gia đình thì phục vụ chồng. Theo họ, đó là sự lựa chọn an toàn cho cuộc sống như họ đã từng lựa chọn – một quan niệm mà thực tế sau này đã chứng minh là đã dẫn đến cuộc sống không mấy hạnh phúc cho rất nhiều phụ nữ.

Nhiều bậc cha mẹ ngăn cản không cho con mình phiêu lưu, mạo hiểm nhằm tránh cho chúng khỏi thất vọng về sau. Khi còn trẻ, tôi cảm thấy mình như một chú chó nhỏ bị nhốt sau một rào chắn vô hình. Mỗi lần bị thôi thúc muốn vượt qua ranh giới đó, tôi đều bị cụt hứng vì giọng điệu sắc lạnh của cha tôi vang lên: “Con đang làm chuyện ngốc nghếch gì vậy? Con sẽ tự hủy hoại cuộc đời mình đấy!”. Tuy vậy, không ít lần trong đời, tính thích phiêu lưu của tôi đã thắng được những lời khuyên bảo của cha và thúc đẩy tôi hành động như chỉ để chứng minh cho ông thấy rằng không phải ai trượt tuyết cũng đều bị gãy chân. Và nếu tôi có bị gãy chân thì chỉ ít tôi cũng làm được điều mình ưa thích. Tiểu thuyết gia Erica Jong từng nói: *“Điều đáng nói là nếu bạn không dám liều lĩnh trong bất cứ việc gì, có nghĩa là bạn đang tiêu phí cuộc đời mình”*.

Năm phương thức để sống với một chút phiêu lưu

- Hãy tự chọn cho mình một con đường riêng, bởi chính bạn mới là người đi trên con đường đó.
- Khi quyết định phiêu lưu, chỉ nên nghĩ đến kết quả tốt đẹp ở phía trước để biến nỗi sợ hãi thành niềm hứng thú.

- Quyết tâm thử nghiệm những điều mới lạ.
- Đừng nghe những người hay bài xích, sự thật là họ đang ghen tị trước sự can đảm của bạn đấy!
- Thay đổi những lối mòn trong sinh hoạt như các thủ tục buổi sáng, lộ trình đến sở làm, thói quen làm vườn vào thứ bảy.



VUI VỚI NHỮNG CHUYẾN HÀNH TRÌNH

“Với mỗi chuyến đi, thế giới như nhỏ lại

còn bạn thì lớn thêm lên!”

- Khuyết danh

Có lần ở Maui, tôi và hai người bạn gái cùng khởi hành đi tìm một bãi biển yên tĩnh để nghỉ ngơi trong ngày. Nơi chúng tôi muốn tìm không phải là bãi biển dành cho du khách luôn đông nghịt những gia đình đến nghỉ mát hay rộn ràng những đôi vợ chồng mới cưới đi hưởng tuần trăng mật, mà là một bãi cát nhỏ riêng biệt - nơi chúng tôi có thể chuyện trò và hòa mình với thiên nhiên. Mười một giờ sáng, chúng tôi nhảy lên chiếc xe thuê, không sắp sẵn lộ trình, cứ thế chúng tôi đi theo chỉ dẫn của bản năng và hy vọng được nữ thần Pele cai quản vùng núi lửa Maui dẫn đường.

Đi qua những bãi biển quen thuộc, chúng tôi lái dọc theo con đường chính, thỉnh thoảng dừng lại vài chỗ. Một số nơi có phong cảnh đẹp như tranh vẽ với những lớp sóng xô, vỗ lên những ghềnh đá nhẵn bóng như được gọt đẽo với những hình thù lạ mắt. Tuy nhiên, đó vẫn không phải là nơi chúng tôi mong muốn. Hành trình đang suôn sẻ thì đột nhiên con đường cao tốc hai làn xe rộng rãi, phẳng lì chợt chuyển thành con lộ một làn xe nhỏ hẹp, lờm chờm ổ gà với những khúc quẹo gấp dẫn lên núi. Xe chạy chậm với tốc độ năm dặm một giờ, chúng tôi phải thường xuyên nhấn còi ở mỗi cua quẹo để báo hiệu cho các xe chạy ngược chiều. Tuy địa thế có phần nguy hiểm song quang cảnh biển cả và vách núi cheo leo thì thật ấn tượng.

Mấy tiếng đồng hồ len lỏi trên con đường khúc khuỷu, chúng tôi cảm thấy bụng đói cồn cào. Cô bạn tôi chợt nhớ ra đây là con đường dẫn đến một thị trấn nhỏ, có chiếc quán bên đường của một cụ bà tự làm bánh mì chuối để bán. Thế là không gì có thể ngăn được ba chúng tôi hăm hở tiếp tục tiến về phía trước chỉ mong tìm được bà cụ.

Sau một tiếng đồng hồ vượt qua hàng chục khúc quanh gấp ghềnh, chúng tôi cũng tìm được bà cụ người Hawaii có mái tóc đặc trưng của dân miền đảo và nụ cười hiền từ cứ như thể bà đã chờ đợi chúng tôi từ lâu lắm rồi. Chúng tôi ăn ngấu nghiến bánh mì chuối và công nhận chưa bao giờ chúng tôi được ăn loại bánh mì nào ngon đến thế - vừa nóng, dẻo, đậm đà lại vừa ngọt ngào. Khi chúng tôi hỏi thăm bà cụ liệu chúng tôi có thể quay lại đường cũ để trở về không, bà khuyên chúng tôi cứ đi tiếp vì chúng tôi đã đi được nửa vòng quanh quả núi và con đường này sẽ đưa chúng tôi vòng trở về bãi biển.

Bụng dạ no nê, chúng tôi vui vẻ lên đường. Sau khi vượt qua vài thị trấn nhỏ, con đường dẫn đến một khúc quanh nữa, rồi cuối cùng đưa chúng tôi trở về với vùng biển nước trong xanh biếc. Đến bốn giờ chiều, chúng tôi phát hiện một bãi cát nhỏ rợp bóng cây uốn mình ra biển tạo nên những đường nét khá độc đáo. Chúng tôi dừng lại bãi biển thanh vắng này, bơi lội trong làn nước trong như pha lê, bói bài cho nhau và tắm nắng cho đến năm giờ rưỡi chiều mới trở về.

Thật đáng ngạc nhiên, chúng tôi về đến khách sạn chỉ mất có mười phút! Chúng tôi đã đi mất gần một ngày để tìm kiếm một bãi biển thích hợp cho riêng mình để rồi cuối cùng mới biết nó chỉ cách nơi chúng tôi xuất phát có mười phút lái xe. Thật vậy, đôi khi những gì chúng ta tìm kiếm lại ở ngay đâu đó quanh mình. Nhưng chắc hẳn chúng tôi sẽ chẳng thể nào cảm nhận hết sự tuyệt vời của bãi biển ấy nếu biết rằng chỉ cần mười phút là đến được đó. Và tất nhiên chúng tôi sẽ lỡ mất một chuyến hành trình với những phong cảnh đẹp như mơ, những câu chuyện thân tình và cả món bánh mì chuối ngon tuyệt. Có lẽ chính nữ thần Pele đã dẫn đường cho chúng tôi!

Cho dù đích đến của bạn ở đâu, những chuyến hành trình vẫn luôn mang lại cho bạn một ý nghĩa đáng nhớ.

Năm phương thức để vui với những chuyến hành trình

- Trong những chuyến đi chơi cùng gia đình, hãy thư thả dừng chân trên đường để ngắm cảnh hay tìm hiểu cuộc sống của người dân địa phương.
- Khi đã xác định mục tiêu cho cuộc sống, bạn hãy chấp nhận và vui với mọi hoàn cảnh trong khi hướng đến mục tiêu đó.
- Khi đạt đến một mục tiêu, hãy ôn lại những bài học trên chặng đường bạn đã đi qua và trân trọng những thành quả đã đạt được.
- Ghi nhật ký và thường xuyên đọc lại, bạn sẽ hiểu tại sao mọi việc lại xảy ra vào những thời điểm đó.
- Khi gặp một tình huống khó khăn làm bạn mất phương hướng, hãy bình tĩnh và tin rằng mọi việc rồi sẽ qua.



BIẾT THA THỨ VÀ QUÊN ĐI

“Khi đã biết tha thứ, bạn sẽ

mỉm cười nhiều hơn, biết cảm nhận sâu sắc

và dễ thông cảm với người khác hơn.”

- Bishop

Bạn có bao giờ mắc một sai lầm trong đời không? Câu trả lời tất nhiên là: “Có”. Tất cả chúng ta đều có lỗi lầm, nhưng nếu chỉ có bạn là người duy nhất bị lỗi lầm dằn vặt thì bạn thật vô lý. Nếu sai lầm của bạn gây tổn hại hay gây phiền toái cho người khác, bạn có thể xin lỗi họ, mọi chuyện rồi sẽ dịu đi. Còn nếu ai đó làm bạn tổn thương, hãy sẵn lòng tha thứ cho họ, bởi cứ giữ mãi trong lòng những chuyện buồn phiền ấy, bạn sẽ chẳng có được một cuộc sống thanh thản. Nói một cách đơn giản, ở cả hai trường hợp trên, bạn chỉ cần nhớ một từ quan trọng là THA THỨ - tha thứ cho người và tha thứ cho chính mình.

Khi nói đến sự tha thứ, phụ nữ chúng ta hay nghĩ đến việc tha thứ cho người khác mà quên mất rằng trước hết chúng ta cũng cần phải biết tha thứ cho chính mình. Không ít phụ nữ thường có thái độ xét đoán và lên án khắt khe đối với bản thân, nào là “Lẽ ra tôi nên làm thế này..., sao tôi chẳng làm được chuyện gì đúng cả..., bản thân tôi không tốt”. Với thái độ ấy chẳng khác nào họ đang tự đánh mất dần khả năng của chính mình.

Nếu chúng ta không quên tha thứ cho bản thân, thì chúng ta khó có thể tha thứ cho người khác. Lúc em gái tôi tự tử từ khi mới ngoài hai mươi tuổi, tôi suy sụp vì cảm giác có lỗi. Tôi căm ghét bản thân vì không thể ngăn cản được cái chết của em mình, tôi cũng căm ghét em vì đã gây cho gia đình tôi nỗi đau quá lớn. Rồi vì căm ghét em, tôi lại càng căm ghét bản thân mình nhiều hơn!

Sau khi em tôi chết, tôi sống những tháng ngày tôi tắm trong nỗi đau khổ, tuyệt vọng, đến nỗi, tôi tưởng như mình đang chìm trong đám khói đen dày đặc, ngột ngạt. Cuối cùng tôi quyết định nhờ đến sự giúp đỡ của một chuyên viên tư vấn gia đình. Vài tháng sau, khi tôi đã có thể tha thứ cho lỗi lầm của em gái và bản thân mình, tôi mới thực sự thoát khỏi tâm trạng u ám đó. Tôi rút ra được bài học rằng tôi không thể tiếp tục kết tội bản thân mình vì những hành vi của người khác. Chính sự tha thứ đã khiến tâm hồn tôi trở nên nhẹ nhàng, thanh thản.

Trong buổi phỏng vấn do Barbara Walters thực hiện trên kênh Tin tức truyền hình ABC, cựu Đệ nhất phu nhân Mỹ Hillary Clinton (người mà hầu hết phụ nữ đồng tình rằng bà có đủ lý do chính đáng để mang mối hận suốt đời sau vụ tai tiếng giữa Monica Lewinsky với chồng bà) đã phát biểu: “Tôi đã đi đến quyết định rằng hoặc tôi sẽ phải tha thứ và quên đi cảm giác phẫn uất, thất vọng đang trĩu nặng tâm hồn mình, hoặc chúng tôi sẽ phải chấm dứt cuộc hôn nhân này. Tôi và chồng tôi đã nỗ lực để hàn gắn lại tình cảm. Cuối cùng, những lời tư vấn đã giúp tôi tin rằng đây là tình yêu và cuộc hôn nhân mà tôi nên gắng công gìn giữ. Thực sự tôi không muốn để mất nó”.

Giữ mãi thái độ căm ghét và trách móc những người đã gây tổn thương cho mình chẳng khác nào chúng ta đang nuôi dưỡng ngọn lửa của sự hận thù trong tâm hồn. Chính ngọn lửa ấy sẽ nhanh chóng thiêu hủy tình yêu thương, lòng nhân ái còn sót lại trong mỗi chúng ta. Công lý và luật pháp tồn tại để trừng trị kẻ phạm tội, còn trái tim con người vẫn cần được chữa lành khi nó bị thương tổn. Lửa giận thì chẳng thể nào chữa trị được vết thương, chỉ có tình yêu thương và tha thứ mới làm được điều đó.

Mỗi kinh nghiệm chúng ta trải qua trong đời đều là một bài học đáng giá, đặc biệt là những kinh nghiệm được rút ra từ nỗi đau. Chúng ta không thể đoán trước hay biết rõ những bài học

trong cuộc sống của người khác nên chúng ta không nên lên án hay trách cứ những điều họ làm – thậm chí ngay cả khi họ xúc phạm chúng ta. Chỉ khi nào bạn có thể tha thứ cho mình và cho người khác, bạn mới gác bỏ được nỗi đau và những chuyện không hay của quá khứ.

Năm phương thức để tha thứ và quên đi

- Biết rút ra bài học từ lỗi lầm của bản thân và lấy đó làm kinh nghiệm sống.
- Biết xin lỗi mỗi khi bạn lỡ xúc phạm người khác.
- Phải biết rằng trong mỗi con người đều có lòng nhân ái, ngay cả khi hành động của họ đang có xu hướng đi ngược lại với lòng nhân ái đó.
- Hãy tâm niệm rằng tha thứ cho người khác sẽ mang lại sự bình thản cho tâm hồn chúng ta.
- Nếu ai đó khiến bạn bị tổn thương, hãy cho họ biết – đó cũng là một cách giúp bạn không bị ức chế và nỗi đau nhanh chóng nguôi ngoai.



HÃY VUI LÊN!

“Nếu như trí tuệ là cái vốn quý nhất và hữu ích nhất

thì sự hài hước là tính dễ chịu nhất của con người.”

- Swift

Ngay từ rất nhỏ, con gái đã được dạy phải sống chừng chặc và có trách nhiệm. Bởi vậy, trong khi con trai (thậm chí khi đã là đàn ông) vẫn có thể cư xử như con nít, thì con gái lại phải luôn giữ phong thái của một phụ nữ chín chắn. Điều này khiến phụ nữ chúng ta vào vai kịch của mình khá xuất sắc nhưng lại chẳng bao giờ biết cách làm cho nhân vật của mình vui lên.

Bạn đã bao giờ gặp một người có thể cười cợt những khuyết điểm của bản thân họ, có thể khôi hài trong mọi hoàn cảnh và cũng có thể chọc cười bạn chưa? Tôi chợt nhớ đến Ellen Degeneres. Trong một chương trình truyền hình do cô phụ trách, cô đã đọc thoại về chiếc bánh đoán thời vận mà cô nhận được trong một bữa ăn tối, lời tiên đoán trong chiếc bánh đó viết, *“Niềm vui của bạn là làm cho người khác vui”*. Cô cũng cho biết cô đã nhận được hàng trăm lá thư từ khán giả bảo rằng chương trình của cô mang lại niềm vui cho họ nên họ rất thích xem. Những phụ nữ có biệt tài như Ellen đã tặng cho nhân loại những món quà tinh thần tuyệt vời và qua đó giúp chúng ta nhìn thấy được những khía cạnh lạc quan của cuộc sống.

Bạn sẽ cảm thấy tâm hồn mình nhẹ nhõm hơn khi có thể bật lên tiếng cười trong những tình huống nặng nề, căng thẳng nhất. Các nghiên cứu khoa học cho thấy rằng tiếng cười giúp tăng cường hệ miễn dịch, giảm căng thẳng, do khi cười bộ não giải phóng chất endorphin - một loại hormone có tác dụng giảm đau. Sau khi áp dụng liệu pháp cười để chữa bệnh cho bệnh nhân của mình, bác sĩ người Ấn là Madan Kataria đã thành lập câu lạc bộ những người thích cười đầu tiên vào năm 1995. Một bài báo đăng tải trên tạp chí *Health* cho biết đến năm 2003, chỉ riêng ở Hoa Kỳ đã có hơn sáu mươi câu lạc bộ những người thích cười.

Linda Richman là nhân vật có thật được Mike Myers - con rể của bà, đưa vào vở kịch vui “Trò chuyện bên tách cà phê cùng Linda Richman” trong chương trình truyền hình trực tiếp “Đêm thứ bảy”. Bà có viết quyển sách mang tựa đề *“Tôi rất muốn cười”* kể lại câu chuyện bà mất cha khi lên tám tuổi và sống với mẹ, nhưng mẹ bà bị mắc bệnh tâm thần nên phải đưa vào dưỡng trí viện. Về sau, Linda Richman lại mất thêm người con trai hai mươi chín tuổi trong một tai nạn ô-tô. Đây là những lý do khiến bà bị mắc chứng bệnh sợ chôn đông người và sống giam mình trong nhà suốt mười một năm trời. Nhưng điều đáng nói là, sau những mất mát đau thương ấy, bà nhận ra rằng *“Cho dù có biến cố kinh khủng nào xảy ra, cuộc sống vẫn dành cho bạn những khoảnh khắc vui vẻ nếu bạn thật sự muốn sống hạnh phúc. Dù hôm nay bạn có buồn bã đến đâu, thì hôm khác bạn sẽ có lúc cười thật thoải mái”*. Những bài viết và những buổi hội thảo của bà đã giúp mọi người tìm được những khía cạnh hài hước trong cuộc sống thường ngày.

Mỗi lần đài truyền hình phát lại loạt hài kịch “Ma thuật”, tôi đều cảm thấy rất vui và háo hức. Chỉ với một cái nhúu mũi hay vẩy tay, cô phù thủy Samantha Stephens đã có thể điều khiển mọi việc xảy ra theo ý muốn. Nụ cười và sự hóm hỉnh của cô làm mọi người thích thú. Còn ông chồng Darrin nghiêm nghị và hay lo lắng một cách thái quá của cô có lẽ sẽ chẳng bao giờ biết được cuộc đời vui thú đến đâu nếu ông không để Samantha thể hiện hết quyền năng của nàng. Vở kịch như một lời nhắn gửi đến mỗi chúng ta hãy phát huy tính cách vui tươi của nàng Samantha có trong mỗi người.

Mỗi khi cảm thấy tâm hồn mình trĩu nặng vì những khó khăn của cuộc sống, bạn hãy thử làm theo lời mách bảo: “Nào, hãy thử nhúu mũi xem và cười lên đi chứ!”.

Năm phương thức để sống vui vẻ

- Gặp những lúc khó khăn, hãy tìm cách phát hiện những khía cạnh hài hước của cuộc sống để vui lên và tạm quên đi bức tranh ảm đạm trước mắt.
- Hãy giữ cho mình những nụ cười thật thoải mái, hồn nhiên.
- Xem những cuốn phim, những chương trình truyền hình vui nhộn và tán dương những nghệ sĩ tài danh trong lĩnh vực này.
- Đừng quan trọng hóa bản thân, cái tôi hay công việc của mình vì có thể ngày mai mọi việc sẽ hoàn toàn đổi khác.
- Hãy thử chọc cho em bé cười để xem khả năng hài hước của bạn đến đâu.



LÀM GIÀU

“Người giàu có nhất là người biết

bằng lòng với những gì mình đang có.”

- Robert C. Savage

Đối với bạn, giàu có bao nhiêu mới gọi là đủ, triệu phú, tỷ phú hay đại tỷ phú? Người sống trong khu nhà ổ chuột ở New York thì nghĩ rằng nhà nào có hồ bơi là nhà giàu, còn người ở những quốc gia nghèo khó thuộc thế giới thứ ba lại cho rằng nhà nào có nước máy mới là giàu có. Quan niệm về sự giàu có thật phong phú vô cùng.

Tiền bạc, của cải vốn là thước đo sự giàu có của con người. Và với chúng, dường như không bao giờ con người cảm thấy đủ. Hãy thử bước vào một ngôi nhà trung lưu có trẻ em và nhìn qua bộ sưu tập đồ chơi của chúng, bạn sẽ thấy không phải một giỏ mà là cả một phòng đầy ắp đồ chơi. Bạn đã tham dự bao nhiêu buổi tiệc sinh nhật và chứng kiến cảnh đứa trẻ háo hức bóc gói quà, sau đó lại thản nhiên ném món quà sang một bên để tiếp tục mở gói quà khác? Có lẽ từ những việc như vậy mà ở một số người đã hình thành thói quen muốn có được nhiều hơn và chẳng bao giờ biết thỏa mãn.

Ngày nay, các chương trình quảng cáo và các phương tiện thông tin liên tục quảng bá những sản phẩm cao cấp với hứa hẹn mang đến một cuộc sống tiện nghi, hạnh phúc cho mọi người. Ham muốn và tìm cách để có được điều mình muốn thật ra không có gì sai. Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng ta quan niệm việc kiếm tiền và tạo ra của cải là mục tiêu hàng đầu của cuộc sống. Đó cũng chính là lúc con người trở nên tham lam, sẵn sàng dùng mọi thủ đoạn để đạt được mục đích cá nhân. Điều này có thể thấy trong thời kỳ bùng nổ kinh tế từ giữa đến cuối thập niên chín mươi, không ít doanh nhân giàu có, các nhà môi giới chứng khoán và các nhân vật nổi tiếng trong ngành truyền thông đã bị kết tội vợ vét tiền bạc bằng những hành vi phạm tội tinh vi.

Có nhiều con đường khác nhau để trở thành người giàu có. Và tất nhiên, bạn cũng có thể trở thành một phụ nữ giàu có như mong muốn. Nhưng trước hết, bạn hãy tìm cho mình một định nghĩa thế nào là giàu có, sau đó bạn hãy thêm vào định nghĩa đó những thứ khác ngoài tiền bạc và của cải như: *tình yêu thương, sự kính trọng, tình bạn, sự thán phục, hạnh phúc, v.v.*, bạn sẽ thấy cuộc sống của mình thật dư dả và nhận thức về của cải cũng lập tức thay đổi. Thay vì cảm thấy còn thiếu hay cần nhiều thứ, bạn sẽ thấy mình quá sung túc. Chúng ta đều biết rằng, nghèo đói đưa đến bất hạnh, nhưng chưa hẳn những người giàu có đều được sung sướng, hạnh phúc. Nếu bạn tự xem mình là người giàu có, cuộc sống của bạn sẽ càng lúc càng đầy đủ, kể cả tiền bạc. Và một ngày nào đó, bạn sẽ cảm thấy rằng vật chất đối với bạn như vậy là đủ, đã đến lúc bạn cần được sống thông dong, giản dị. Chắc chắn đây mới là cuộc sống của một con người sung túc!

Năm phương thức để cảm nhận cuộc sống sung túc

- Mỗi ngày hãy điểm lại những điều may mắn bạn đang hưởng trong đời.
- Hãy cùng bạn bè và người thân trong gia đình ăn mừng những thành công mà bạn gặt hái được.
- Hãy nghĩ đến việc bạn được thỏa mãn điều mình mơ ước chứ đừng nghĩ rằng mình không có được chúng.
- Đừng so sánh cuộc sống hay tiền tài của bạn với người khác vì mỗi người đều có một cuộc đời khác nhau.

- Hãy luôn đặt giá trị của tình cảm lên trên tiền bạc.



VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI

“Trí tuệ của con người trưởng thành trong tĩnh lặng

còn tính cách trưởng thành trong bão táp!”

- W. Goethe

Nỗi sợ hãi có mặt ở mọi lúc, mọi nơi và trong mỗi con người. Bất chương trình tin tức mỗi tối, bạn sẽ thấy vô số nỗi sợ hãi diễn ra hàng ngày: những tên sát nhân đang bỏ trốn, dịch bệnh bùng phát khắp nơi, cảnh báo về những vụ khủng bố, thời tiết diễn biến xấu, thức ăn bị nhiễm độc... Đó mới chỉ là bản tin mười lăm phút đầu thôi đấy! Rồi sẽ đến lúc bạn chỉ ao ước mình được nằm im trên giường và căn nhà mình ở được an toàn. Bạn có đồng ý rằng nỗi sợ hãi luôn ẩn nấp trong từng ngõ ngách của cuộc sống không?

Đối với giới báo chí và các phương tiện truyền thông, những đe dọa hay những nguy hiểm trong cuộc sống được họ quan tâm đến mức tối đa. Đơn giản, bởi những điều ấy giúp họ có thể bán được nhiều báo hơn, lôi cuốn được nhiều khán giả xem truyền hình hơn, và thu hút một số lượng lớn khán giả trung thành cho việc kinh doanh của họ. Một ngày nọ, một người bạn của tôi đến nhà bà của cô đang bệnh liệt giường, thấy chương trình thời sự có nhiều tin tức âm thầm nên tắt ngang, bạn tôi liền bị bà cụt mắng: “Mở lại ngay phần tin tức cho tôi, tôi cũng cần phải biết có điều gì đáng lo không chứ!”. Chỉ một tháng sau thì bà cụt qua đời.

Không ít phụ nữ tuy bị ngược đãi vẫn tiếp tục chịu đựng cảnh sống chung với người chồng bạo lực, bởi họ lo sợ khi nghĩ đến hậu quả của việc chạy trốn mà không thoát hoặc nhiều điều khác mà họ không lường trước được như vấn đề an ninh, tài chính, các mối quan hệ, sức khỏe...

Quả là có rất nhiều sự việc xảy ra trong cuộc sống không nằm trong khả năng kiểm soát của chúng ta, tuy nhiên chúng ta vẫn có thể chủ động chọn cho mình một thái độ khi đối mặt với những sự việc đó. Một tấm gương tiêu biểu cho điều này là trường hợp của bà Coretta Scott King - vợ của mục sư Martin Luther King. Sau khi nhà bị đánh bom, chồng bị giết, mạng sống của các con bị đe dọa, nhiều người nghĩ là bà sẽ chọn một cuộc sống yên ổn và lặng lẽ, nhưng chỉ bốn ngày sau cái chết của chồng, bà đã dẫn đầu một cuộc tuần hành quy tụ khoảng năm mươi ngàn người, sau đó bà đã tiếp nối sự nghiệp bảo vệ nhân quyền của chồng, giúp hàng triệu người đấu tranh bất bạo động đòi cải cách xã hội. Một ví dụ khác là nữ diễn viên Fran Drescher. Khi được phỏng vấn trên truyền hình, Drescher đã kể về nỗi sợ hãi cô phải trải qua khi phát hiện mình bị ung thư tử cung. Cô nói “Tôi đã có những lúc rất sợ hãi khi nghĩ mình sẽ không có cơ may bình phục. Dù ban ngày không xảy ra rắc rối gì, nhưng lúc đêm về, tôi thường tưởng tượng đến những sự việc không hề tồn tại. Nhưng cũng may cô bạn Elaine đã cho tôi lời khuyên khôn ngoan rằng đừng để sự sợ hãi xen lẫn vào trí tưởng tượng, vì điều đó mang đến hậu quả rất tai hại”. Fran đã sống sót sau căn bệnh ung thư và đã viết một cuốn sách có tựa đề *Cancer Schmancer* kể lại kinh nghiệm của bản thân nhằm giúp đỡ những phụ nữ khác vượt qua nỗi sợ hãi của họ.

Hãy thử ngẫm nghĩ, bạn sẽ thấy được rằng chỉ riêng việc luôn canh cánh lo sợ về những cảnh tượng tồi tệ nhất có thể xảy ra mỗi ngày cũng đủ khiến chúng ta tốn hao biết bao sức lực, để rồi càng hoang mang hơn khi đối diện với các biến cố bất ngờ vì cho rằng đó là số phận tất yếu dành cho mình. Tại sao chúng ta không suy nghĩ theo hướng tích cực hơn, như tin rằng mình có thể vượt qua những thử thách này, hoặc mình phải tìm cách nào đó để cuộc sống vui hơn, hạnh phúc và ý nghĩa hơn v.v.? Một khi chúng ta không thể thay đổi được những gì xảy đến đối với mình, chúng ta hãy thử thay đổi thái độ của bản thân đối với những sự việc đó. Chắc chắn mọi chuyện sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Năm phương thức để vượt lên nỗi sợ hãi

- Tập cho mình thói quen không lo lắng về những gì ngoài tầm kiểm soát hay những điều không chắc sẽ xảy ra.
- Hãy tự chủ trước những tin tức thổi phồng trên các phương tiện truyền thông, hoặc tránh không xem những tin tức đó.
- Nếu cảm thấy có sự bất an trong một mối quan hệ nào đó, hãy tránh xa mối quan hệ ấy và tìm sự giúp đỡ.
- Hãy nghĩ mình luôn sống trong một môi trường an toàn.
- Nên nhớ rằng mỗi vấn đề bao giờ cũng có hai mặt, hãy nhìn nhận mặt tích cực của nó và đừng để mặt tiêu cực tạo nên sự sợ hãi cho bản thân.



CHỌN LỰA DỨT KHOÁT

“Bạn đừng nên chờ đợi những quà tặng bất ngờ của

cuộc sống mà hãy tự mình làm nên cuộc sống!”

- Lev Tolstoi

Trong một ngày bình thường, mỗi người chúng ta phải đưa ra hàng trăm quyết định, và trong một tuần con số sẽ lên đến hàng ngàn. Cuộc đời của bạn vì vậy sẽ trải qua vô vàn những quyết định khác nhau, từ đơn giản đến phức tạp. Những cân nhắc, lựa chọn nho nhỏ hàng ngày sẽ hình thành một nền tảng vô hình cho những quyết định quan trọng hơn trong đời như quyết định kết hôn, sinh con hay chọn nghề, hoặc cho những chọn lựa phức tạp hơn về mặt tinh thần như quyết định ly dị hay chấm dứt trợ cấp cho người mình yêu thương. Chúng ta sẽ nhớ mãi những quyết định quan trọng trong cuộc đời mình. Đối với một số người, có những quyết định tưởng chừng như đơn giản lại trở nên phức tạp và mất rất nhiều thời gian cân nhắc, đặc biệt mỗi khi phải nghĩ đến kết quả “đúng” hay “sai”. Khi không tự tin trước quyết định của mình, tâm trạng chúng ta sẽ trở nên bất an.

Tôi có một cô bạn thường bị dằn vặt sau mỗi quyết định. Có lần cô ấy trúng xổ số trong một chương trình từ thiện, người ta bày các món quà trên bàn để người trúng thưởng tự chọn món quà mình thích. Trong lúc cô vẫn còn đang phân vân thì ba người trúng thưởng khác đã được mời lên và tất nhiên họ đã chọn những món quà tốt nhất. Cuối cùng khi số quà còn lại chẳng còn gì đáng để cân nhắc, cô bạn tôi buộc phải chọn một món để trở về chỗ ngồi. Cô cảm thấy hối tiếc về sự do dự của mình, vì lẽ ra cô có thể được món quà khác hợp ý mình hơn.

Khi bàn luận về sự phân biệt giữa quyết định và sự chọn lựa, một người bạn của tôi nhận xét rằng: “Cuộc sống trở nên phức tạp và căng thẳng vì chúng ta nhầm lẫn giữa việc lựa chọn và việc đưa ra quyết định. *Quyết định* được thực hiện một cách dứt khoát khi đã xem xét, cân nhắc một sự việc nào đó. Còn *lựa chọn* là chọn lấy cái đáp ứng yêu cầu trong nhiều cái cùng loại. Nếu thái độ của một người trước lúc quyết định là sự *quyết đoán*, thì đứng trước lựa chọn, là một thái độ vẫn còn *phân vân, do dự*.”

Chúng ta thường mất nhiều thời gian, công sức để lựa chọn nhiều điều cho cuộc sống, nhưng quan trọng là một khi đã lựa chọn rồi, chúng ta đừng quá bận tâm đến hậu quả, bởi thời gian không thể quay trở lại được. Vì vậy chúng ta chỉ nên rút kinh nghiệm từ sự chọn lựa trước để thay đổi cách lựa chọn trong tương lai nếu điều kiện cho phép. Nếu bạn đòi hỏi bản thân luôn phải cố gắng đi đến những quyết định khôn khéo, mưu lược để bảo đảm thắng lợi trong mọi hoàn cảnh, thì chắc chắn bạn sẽ không tránh khỏi những lúc thất vọng, hụt hẫng. Tuy nhiên, nếu bạn nhận thức cuộc sống được hình thành từ một chuỗi các lựa chọn của cá nhân thì bạn sẽ hiểu ra rằng mỗi sự lựa chọn đều mang một ý nghĩa. Mỗi thất bại hay thành công trong đời đều là kết quả tất yếu từ sự lựa chọn của chúng ta.

Năm phương thức để có thái độ dứt khoát

- Trước khi lựa chọn, bạn hãy tự hỏi “Điều xấu nhất có thể xảy ra từ sự lựa chọn này là gì?”.
- Một khi đã lựa chọn, hãy chấp nhận và đừng hối tiếc.
- Nên nhớ rằng chọn không làm gì cả cũng là một lựa chọn.
- Đừng để bản thân hoang mang đến độ không thể lựa chọn được điều gì chỉ vì đắn đo quá mức.

- Khi lựa chọn đừng nghĩ đến việc đúng hay sai mà hãy quan niệm rằng bất kỳ sự chọn lựa nào cũng đều có lý.



HÃY VUI CHƠI

“Thảm họa của tuổi già

không phải ở chỗ người ta đã già, mà là ở chỗ

người ta không còn cảm thấy trẻ trung nữa.”

- O. Uaind

Lần gần đây nhất bạn vui chơi thoải mái là khi nào? Ý tôi muốn nói đến một cuộc chơi vui vẻ, không bị gò bó bởi chương trình và thời gian, và chúng ta cũng không phải lo lắng về việc trông chúng ta lúc đó có luộm thuộm hay ngớ ngẩn hay không. Đó là một hoạt động mà chúng ta tự nguyện chứ không bị bắt buộc, và chơi để vui chứ không phải để tranh giành phần thắng.

Thông thường từ thời thơ ấu cho đến lúc trưởng thành, chúng ta vui chơi hồn nhiên mà không cần quan tâm đến lý do “tại sao”. Rồi đến một ngày, chúng ta nhận ra mình đã lớn và đã đến lúc nên dẹp bớt những trò chơi ngây thơ sang một bên để trở thành một người biết suy nghĩ và hành động nghiêm túc hơn. Kể từ đó, trước mắt chúng ta là những chuỗi ngày dài với đủ thứ công việc và hiếm có lúc nào để vui chơi.

Thật ra chúng ta không cần thiết phải từ bỏ bản chất hồn nhiên của trẻ thơ trong tâm hồn mình. Một lần khi tôi cùng chồng đi qua một công viên gần nhà, câu chuyện của Joe và tôi lại hướng về chủ đề mà chúng tôi vẫn thường lặp đi lặp lại không biết bao nhiêu lần mỗi khi đi qua công viên này.

- Khi còn bé, em rất thích chơi xích đu. - Tôi nói.

- Thế sao bây giờ em không chơi nữa? - Anh hỏi lại.

- Em chơi ở đây sao? Như vậy chắc sẽ buồn cười lắm! - Tôi cười đáp.

Nhưng ngày hôm đó, tất cả xích đu đều không có người. Joe lại thúc giục tôi lần nữa và lần này tôi quyết định chơi trò yêu thích của mình. Tôi ngồi lên chiếc xích đu lung lẳng (ừm, êm ái hơn nhiều so với chiếc xích đu thời thơ ấu của tôi, thời đó chỗ ngồi thì làm bằng kim loại cứng ngắc treo trên những trụ thép chôn sơ sài xuống đất với một chút xi-măng và khi bạn đu lên cao, mảng xi-măng đó như muốn bật lên khỏi bãi cỏ trông thật nguy hiểm). Tôi bắt đầu các động tác cơ bản rồi dần dần chân lấy đà đưa mình lên cao hơn và nhanh hơn (giống như phản xạ khi đi xe đạp mà bạn không bao giờ quên được). Chỉ trong chốc lát, tôi nhận ra cảm giác quen thuộc khi gió lùa qua mái tóc và sự rạo rức trong lòng. Khi tôi lên cao hơn, tôi bắt đầu cười vang và hét to với Joe như đứa trẻ lên năm: “*Nhìn xem, em chạm tới bầu trời rồi đây!*”. Khi chuẩn bị xuống, tôi đưa bàn chân chạm nhẹ vào lớp cỏ xanh mềm bên dưới, kéo chiếc đu chậm lại dần để nhảy xuống. *Tôi vẫn còn chơi được! Tôi đã trẻ lại rồi.* Đó là lần đầu tiên và sau đó tôi đã nhiều lần đến chơi với chiếc xích đu cạnh nhà, chỉ để vui thôi.

Vui chơi chẳng có gì khó và cũng chẳng cần tốn kém nhiều. Nếu có thời gian, bạn hãy vào một cửa hàng bán dụng cụ tập thể dục và mua cho mình một chiếc vòng lắc eo. Đảm bảo những lần tập đầu tiên, bạn sẽ không nhìn được cười vì chiếc vòng chẳng chịu chuyển động đúng vị trí mà cứ liên tục rơi xuống. Nhưng khi đã quen dần, bạn sẽ cảm thấy rất vui vì những đường lắc uyển chuyển của mình.

Không tuổi nào là quá già để chơi. Các bạn còn nhớ bài hát “Girls just want to have fun” - bài hát nổi tiếng của Cyndi Lauper năm 1983 không? Năm 2003, khi ở tuổi năm mươi, Cyndi vẫn còn

trình diễn bài hát đó trong những chuyến lưu diễn. Năm 2004 tôi tình cờ gặp lại bà trong buổi trình diễn đặc biệt của các danh ca được phát trực tiếp trên kênh truyền hình VH1, bà vẫn còn hấp dẫn người xem – vẫn hát, vẫn nhảy và tươi cười... vẫn rất vui.

Năm phương thức để vui chơi

- Dành thời gian giải lao để chơi với các con như: chơi cờ, đạp xe, hay chơi trốn tìm ...
- Làm cho những công việc vặt trong nhà thêm vui vẻ (hát những bài hát tự biên, ngẫu hứng trong lúc làm việc nhà, quét bụi, hoặc dùng gối chơi đánh nhau với người cùng dọn giường chiếu với bạn).
- Lập danh sách những trò chơi hay những hoạt động mà bạn ưa thích lúc còn nhỏ và quyết tâm thực hiện một trong những trò đó hàng tuần.
- Mỗi khi cảm thấy quá căng thẳng trong công việc, bạn hãy giải trí vài phút bằng những hoạt động không dùng đến trí óc như vẽ vôi, đi dạo, hái hoa.
- Thỉnh thoảng cũng nên chiều theo bản tính trẻ con trong tâm hồn ta bằng cách chơi trước rồi làm việc sau.



XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ

“Phải biết mở cửa lòng mình trước

mới hy vọng mở được lòng người khác.”

- Pasquier Quesnel

Bạn đã bao giờ tưởng tượng ra những năm tháng trung học buồn chán, đầy áp lực ganh đua, trong khi mình chẳng có một cô bạn thân, một người chị, một bà dì tốt bụng nào để tâm sự chưa? Tuy đó là giai đoạn chúng ta hầu như chỉ quan tâm đến bản thân mình, nhưng đó cũng chính là lúc chúng ta bắt đầu cần đến những mối quan hệ với mọi người chung quanh. Trong tác phẩm *Girlfriends*, Carmen Renee Berry và đồng tác giả là Tamara Traeder có viết: *“Chúng ta không chỉ cần đến bạn bè những khi thất vọng hay cần chia sẻ tâm sự, mà vì bạn bè còn giúp ta vượt qua những giai đoạn khủng hoảng và về lâu dài họ còn giúp chúng ta trưởng thành.”*

Tuy xã hội của chúng ta ngày nay rất chú trọng đến nỗ lực cá nhân nhưng không có nghĩa là mỗi người nên đơn độc trong suốt hành trình cuộc sống. Ngoại trừ một số luật lệ tôn giáo buộc các tu sĩ phải thề nguyện sống độc thân, thông thường chúng ta đều cần có cho mình một người bạn đời. Ngoài ra, những mối quan hệ với bạn bè, người thân trong gia đình hay với người xa lạ đều làm cho cuộc đời chúng ta thêm ý nghĩa. Nhiều nghiên cứu chứng minh rằng các mối quan hệ trong xã hội có ảnh hưởng tích cực đến sức khỏe con người. Một nghiên cứu được đề cập đến trong tác phẩm *Girlfriends* cũng cho thấy sự trưởng thành của mỗi phụ nữ có sự tương quan với các mối quan hệ cá nhân trong cuộc sống, trong khi đó sự trưởng thành của nam giới lại tùy thuộc vào tính độc lập và sự tự nỗ lực của bản thân họ.

Một số người cho rằng Internet là một người bạn ưu việt cho tất cả mọi người trên thế giới này. Tuy nhiên, Internet không thể thay thế người bạn đồng hành của chúng ta vì nó không thể chia sẻ cảm xúc, nỗi niềm - điều quan trọng và cần thiết cho đời sống con người, đặc biệt là phụ nữ. Với những lá thư điện tử, chúng ta không bao giờ tìm được những biểu hiện tình cảm đa dạng như khi tiếp xúc giữa con người với nhau. Internet cũng không dạy cho con chúng ta biết lắng nghe và cảm nhận tiếng nói bằng trái tim, hoặc biết cách ôm ấp vỗ về một người bạn đang đau khổ.

Việc tiếp xúc trực tiếp với con người có tác dụng nuôi dưỡng tâm hồn chúng ta giống như thức ăn và nước uống nuôi dưỡng cơ thể. Cách đây vài năm, tôi có tham gia một nhóm tập thiền do Simone làm trưởng nhóm, qua sự giới thiệu của Jenai - bạn thân của tôi. Những phụ nữ tham gia nhóm tập thiền này thuộc độ tuổi từ hai mươi cho đến sáu mươi, có tín ngưỡng khác nhau (người theo Phật giáo, người theo Cơ đốc giáo). Trước khi vào nhóm, hầu như mọi người đều không quen biết nhau. Nhưng khi gặp nhau rồi, chúng tôi dành thời gian trò chuyện, trao đổi những chuyện xảy ra trong cuộc sống, cùng ăn uống và dĩ nhiên là cùng ngồi thiền với nhau. Ngoài các buổi sinh hoạt nhóm, chúng tôi ít gặp nhau; tuy nhiên, tôi vẫn cảm thấy thân thiết với họ hơn những người bạn khác. Chúng tôi động viên giúp đỡ nhau, không phê phán nhau và rất thông cảm với nhau. Tôi cố gắng không bỏ lỡ một buổi tập thiền nào của nhóm vì sau mỗi buổi tập, tôi luôn ra về với một tâm trạng phấn khởi, khoan khoái. Tôi yêu những mối giao tiếp đó cũng như tôi vẫn yêu thích sô-cô-la và đôi khi tôi được nhận cả hai thứ, vì có một buổi tối, mỗi người chúng tôi đều mang đến một thỏi sô-cô-la và chia nhau ăn.

Mỗi người là một dòng đời khác nhau. Khi sóng gió cuộc đời ập đến và bạn rơi vào một vỏ ốc cô đơn, tại sao bạn không tìm đến tâm sự, sẻ chia với một người nào đó? Heken Keller từng nói: *“Đi cùng một người bạn trong bóng tối vẫn hơn đi một mình ngoài ánh sáng”*. Điều quan trọng là bạn phải tha thiết muốn xây dựng quan hệ với mọi người.

Năm cách để xây dựng các mối quan hệ

- Đừng ngại bắt chuyện với người lạ.
- Tìm hiểu gia phả và liên lạc lại với những người thân lâu ngày không gặp.
- Tham gia một nhóm có tổ chức sinh hoạt đều đặn như câu lạc bộ các bà mẹ, lớp tập thiền, câu lạc bộ phụ nữ...
- Gọi điện cho người bạn mà bạn không thường xuyên gặp, cách này tốt hơn việc liên lạc qua thư điện tử.
- Dành thời gian quý báu cho gia đình.



TẠO CÂN BẰNG CHO CUỘC SỐNG

“Sự hài hòa giữa thể chất và tinh thần sẽ đem lại

nguồn sức khỏe và những ý tưởng mới.”

- Carl Thoresen

Những năm gần đây, giới truyền thông đã bàn luận rất nhiều về tầm quan trọng của sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống gia đình. Đặc biệt đối với những người phụ nữ thời đại mới, không chỉ duyên dáng mà còn phải thông minh, vừa tháo vát việc gia đình, vừa phải chu toàn công việc ngoài xã hội.

Cách đây vài năm, tôi vẫn tin rằng mọi việc đối với tôi đều ổn thỏa. Mặc dù phải làm việc trong một môi trường kỹ thuật cao với nhịp độ nhanh và căng thẳng, phải luôn phấn đấu để thành công trên nấc thang sự nghiệp, tôi vẫn có thời gian ăn uống để khỏe mạnh, tập thể dục mỗi ngày, thiết đãi bạn bè, vẫn nhớ những ngày sinh nhật của mọi người và vẫn đi nghỉ mát. Khi gia đình tôi lâm vào cảnh chia cách vì người thân ốm đau và qua đời, tôi vẫn xoay sở được để giải quyết chu toàn mọi việc.

Tất nhiên tôi tự cảm thấy mình có khả năng xử lý ổn thỏa tất cả mọi việc giống như những phụ nữ nổi tiếng mà tôi đã được đọc về họ trên báo chí. Như Kelly Ripa có một cuộc hôn nhân hạnh phúc với ba đứa con và một ông chồng đẹp trai, có trong tay hai hợp đồng trình diễn hàng ngày trên truyền hình - một hợp đồng làm người dẫn chương trình, một hợp đồng diễn xuất trong các vở kịch xã hội nhiều tập và sau đó là ngôi sao hài kịch truyền hình. Như Maria Shriver là người vợ tận tụy của nam diễn viên nổi tiếng đồng thời cũng là chính trị gia Adnold Schwarzenegger. Trước khi trở thành đệ nhất phu nhân của thống đốc bang California, bà vừa là người mẹ hết lòng với bốn đứa con, vừa phải hoàn thành những công việc của một phóng viên truyền hình. Bên cạnh đó bà còn là tác giả có sách bán chạy và là một trong những người bạn thân thiết của Oprah.

Tuy đa số chúng ta không phải là những người nổi tiếng như Kelly và Maria, nhưng một số người, dù có bận bịu chuyện con cái hay không, có vẻ như vẫn dễ dàng đạt được điều mà nhiều phụ nữ khác phải phấn đấu cả đời, đó là sự cân bằng trong cuộc sống. Nhưng sự thật không phải lúc nào cũng suôn sẻ như vậy. Trong cuốn *“Mười điều tôi muốn biết trước khi bước vào thực tế”*, Maria Shriver thú nhận hình tượng nữ siêu nhân đã chết, và rằng chúng ta chẳng thể một mình làm tất cả. Điều duy nhất để có cuộc sống cân bằng giữa công việc và gia đình là chúng ta phải nỗ lực trong từng giây, từng phút. Chúng ta hãy tiếp tục nuôi lớn sự thành đạt của mình bằng những thành quả trong công việc, bằng danh vọng và bằng hình ảnh một mái ấm hạnh phúc. Nhưng chúng ta cũng nên nhớ rằng sự thành đạt càng cao và cuộc sống của chúng ta càng tất bật thì tinh thần chúng ta sẽ càng suy kiệt.

Trong trường hợp của tôi, những triệu chứng suy kiệt tinh thần càng lúc càng rõ rệt, sức khỏe tôi bắt đầu suy yếu, tư tưởng bắt đầu phân tán. Tôi không còn cách nào để lấy lại thăng bằng. Tôi đã đi quá xa như chiếc dây câu vướng vào đám rong rêu trong vũng lầy, chỉ còn một giải pháp duy nhất là cắt bỏ hẳn sợi dây và khởi đầu lại. Đó là lúc tôi phải bắt đầu một chuyến hành trình mới thật sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc.

Cô bạn Susan của tôi điều hành việc kinh doanh các thiết bị viễn thông, vừa chỉ đạo các nhân viên, vừa nuôi dạy năm đứa con gái từ ba đến mười bốn tuổi. Vì công việc và khách hàng của cô đòi hỏi rất khắt khe và chiếm rất nhiều thời gian, do đó để có thời gian dành cho gia đình, cô đã phải sử dụng đến kỹ năng quản lý tuyệt vời của mình và vận dụng nó vào cuộc sống gia đình. Vì vậy, cô luôn có thể thu xếp được thời gian dành cho các con và những sinh hoạt gia đình. Dù là việc học đàn cùng với một trong năm đứa con hay lên kế hoạch cho cả nhà cùng đi du lịch đều được cô xếp

vào lịch làm việc hàng ngày. Nếu cứ đợi đến khi xong việc (mà công việc của cô thì biết bao giờ mới xong) thì chắc cô sẽ không còn thời gian dành cho gia đình yêu quý của mình.

Cuộc sống luôn tồn tại những vòng tròn xoay chuyển với các công việc nối tiếp nhau. Trong sự biến đổi không ngừng đó, chúng ta cần nhớ rằng con người thật của chúng ta không phải là địa vị hay công việc mà chúng ta đang tất bật lao vào. Vấn đề then chốt để có được sự cân bằng trong cuộc sống là chúng ta biết kết hợp hài hòa giữa đời sống tinh thần và vật chất. Chỉ khi nào chúng ta biết cách dung hợp hai yếu tố ấy, chúng ta mới có một đời sống tròn đầy, hạnh phúc.

Năm phương thức để cân bằng cuộc sống

- Chọn và duy trì một sở thích không liên quan đến công việc của bạn.
- Tạo sự thư thái cho tâm hồn bằng cách ngồi thiền, đi mát-xa, tập thể dục, vẽ tranh, ca hát.
- Cho dù không có gì trở ngại, bạn cũng đừng bao giờ vùi đầu vào công việc suốt hai mươi bốn tiếng một ngày.
- Hãy thoát ra khỏi công việc và vui vẻ với gia đình, bạn bè, chơi đùa với các con thú cưng.
- Đừng bao giờ bỏ lỡ hay trì hoãn một chuyến nghỉ mát.



ĐẨY LÙI CHIẾN TRANH, MANG LẠI HÒA BÌNH

“Chỉ có cuộc sống vì con người

mới là cuộc sống đáng quý!”

- A. Einstein

Như nhiều thiếu nữ khác, tôi rất thích xem những cuộc thi sắc đẹp, đặc biệt khi chỉ còn vài thí sinh vào chung kết và họ phải trả lời câu hỏi ở phần thi cuối cùng. Trong những câu trả lời, vấn đề *hòa bình thế giới* thường được các thí sinh đề cập đến, và không ít lần họ khiến khán giả phải bất ngờ. Tôi thật sự tin rằng những phụ nữ xinh đẹp này đang góp một phần quan trọng trong việc thay đổi thế giới thêm tốt đẹp.

Khi Mỹ tiến hành Chiến tranh Việt Nam năm 1964, tôi mới lên ba tuổi. Mãi đến năm 1969, tôi mới nhận thức được chuyện gì đang xảy ra. Lúc tám tuổi, tôi tự nguyện đóng góp sức mình cho phong trào hòa bình. Tôi vẽ biểu tượng hòa bình lên khắp các bìa bao sách giáo khoa, viền theo các miếng nhãn in hoa. Tôi không quen biết ai trong chiến tranh, nhưng những gì tôi nghe đủ để biết rằng rất nhiều người đã thiệt mạng và mất tích trong cuộc chiến. Tôi chưa hề biết được cảm nghĩ của cha mẹ tôi về chiến tranh vì họ chẳng bao giờ đề cập đến vấn đề này trước mặt chúng tôi, nhưng khi tôi và em gái tôi xin mua những chiếc vòng đeo tay có khắc chữ POW (tức “tù binh”) hay MIA (tức “quân nhân mất tích trong chiến tranh”) thì họ chẳng hề do dự và mua ngay cho chúng tôi. Mỗi sáng tôi rất tự hào đeo cái vòng bằng kim loại lấp lánh này và đến đêm lại cẩn thận tháo ra, cất vào ngăn tủ.

Vào thời đó, tôi chẳng hiểu gì về bối cảnh chính trị của cuộc chiến hay vấn đề bên nào sẽ chiến thắng, vì tôi chẳng hề quan tâm đến những chuyện ấy. Điều duy nhất mà tôi bận tâm là việc những người lính - không phân biệt chiến tuyến - được trở về an toàn từ bất cứ chiến trường nào. Trẻ con thường có một khả năng tự nhiên là không quan tâm đến những ảo tưởng do tham vọng của người lớn tạo ra mà chỉ nhìn thấy một cách thuần túy những gì thật sự ảnh hưởng đến bản thân mình. Tôi biết rằng rất nhiều người bị thiệt mạng, nhiều nhà cửa, làng mạc, ruộng vườn bị tàn phá. Tôi nhận thức được cuộc chiến này không phải chính nghĩa. Là con người, chúng ta hãy đến với nhau bằng tất cả tấm lòng yêu thương – sợi dây liên kết mỗi tâm hồn. Khi sát hại lẫn nhau, chúng ta đã giết chết một phần quan trọng trong chính con người chúng ta - đó là nhân tính.

Sau khi Chiến tranh Việt Nam chấm dứt, tôi không còn đeo chiếc vòng trước đây nữa. Trải qua năm tháng, chiếc vòng đã móp méo, trầy xước nhiều chỗ, dòng chữ khắc cũng không còn được rõ. Tôi cất nó vào hộp và để vào ngăn tủ trên cùng cho đến khi tôi rời khỏi nhà lúc hai mươi ba tuổi - mười một năm sau khi chiến tranh kết thúc.

Gần đây, bộ phim phóng sự mang tên *Fahrenheit 9/11* đã nhắc nhở tôi rằng chiến tranh không chỉ hủy diệt môi trường và thân xác con người mà nó còn hủy hoại cả tâm hồn chúng ta. Tôi cũng thấy rõ chiến tranh thật phi lý và tàn ác, xét cho cùng chẳng bên nào thắng cả. Tôi đã thấy một người mẹ người Mỹ đau đớn vì mất con, và ở bên kia vòng trái đất, một phụ nữ Iraq gào khóc gọi tên thánh Allah trước ngôi nhà của mình bị bom tàn phá. Chúng ta nghĩ gì về những hình ảnh này?

Khi được hỏi, đa số chúng ta, đặc biệt là nữ giới đều trả lời muốn thế giới hòa bình, nhưng chúng ta lại quên mất rằng hòa bình phải xuất phát từ trong tâm mỗi người chúng ta. Chúng ta nên bắt đầu sự nghiệp tái lập hòa bình từ việc tìm lại và sống với bản chất thánh thiện trong mỗi người. Điều đó cũng có nghĩa rằng, hòa bình đang bắt đầu ngự trị nơi tâm hồn chúng ta, và chúng

ta đang có một cuộc sống thật sự bình yên. Chỉ có như vậy chúng ta mới có thể mang hòa bình đến cho người khác, bắt đầu từ gia đình, bạn bè, rồi đến những người trong cộng đồng, quốc gia và cuối cùng hòa bình sẽ ngự trị toàn thế giới.

Năm phương thức để củng cố hòa bình nhân loại

- Hãy bắt đầu bằng việc tôn trọng ý kiến, hành động và tín ngưỡng của người khác, đặc biệt khi những điều này khác biệt với của bạn.
- Luôn giữ hình ảnh hòa bình thể giới trong tâm trí bạn và nghĩ về nó hằng ngày.
- Đừng để bản thân bị tác động bởi tâm trạng bốc đồng của đám đông và quan điểm phiến diện của các hãng truyền thông.
- Luôn chọn giải pháp ít đối kháng nhất để tránh xảy ra tranh cãi, đấu tranh, đụng chạm với người nóng nảy.
- Thiền định và cầu nguyện để tâm hồn được bình an.



BÀN TẶNG CHO NGƯỜI KHÁC

“Bàn tay tặng đóa hồng bao giờ

cũng còn phảng phất mùi thơm.”

- Khuyết danh

Tặng quà là thể hiện tấm lòng tốt lành của mình dành cho người khác. Nhưng trong thực tế, nhiều người tặng quà cho nhau chỉ vì muốn chuộc lại lỗi lầm hay mưu cầu danh tiếng. Và đôi khi những phẩm vật từ thiện cũng mang tính chất nghĩa vụ hơn là nghĩa cử nhân ái. Khi tôi ở vào độ tuổi đang lớn, giáo xứ nơi tôi ở đã ấn định mức đóng góp cho nhà thờ của mỗi gia đình là mười phần trăm thu nhập. Mỗi khi cảm thấy số tiền quyên góp được ít, các viên chức của nhà thờ lập tức nhắc nhở giáo dân bằng một buổi thuyết giảng về vấn đề này. Thế là sau đó người ta đóng góp nhiều hơn vì sợ bị mắc tội và sợ không được vào cổng thiên đường!

Tất nhiên, không phải món quà nào cũng mang theo nó những mục đích riêng. Vào những dịp lễ, chúng ta có thể thấy rất nhiều người hào phóng tặng quà cho nhau. Một số người nổi tiếng và dư dật mong muốn dùng ảnh hưởng và sự giàu có của mình để góp phần tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn. Trong nhiều trường hợp, những trải nghiệm cá nhân đã thúc đẩy họ đến với hoạt động từ thiện. Sự đóng góp không mệt mỏi của Elizabeth Taylor trong việc chữa trị cho bệnh nhân AIDS xuất phát từ việc bà đã mất nhiều bạn bè và đồng nghiệp vì căn bệnh thế kỷ này. Tình trạng thiếu ăn của Audrey Hepburn trong Chiến tranh Thế giới thứ hai khi Đức quốc xã chiếm đóng Hà Lan và việc trợ giúp thực phẩm, thuốc men của UNICEF đã khiến Audrey Hepburn sau này quyết định trở thành vị đại sứ đặc biệt cho tổ chức UNICEF nhằm giúp cải thiện tình trạng đói nghèo của trẻ em ở châu Phi và châu Mỹ La-tinh. Chuyến lưu diễn gây quỹ xây nhà cho các trẻ em bị lạm dụng đã đưa nữ diễn viên Sela Ward đến cộng tác với hãng Gà rán Kentucky thực hiện “Chương trình vì trẻ em” mua hai mươi lăm hecta đất để xây dựng cơ sở chăm sóc các trẻ em bị lạm dụng và bị bỏ rơi.

Bạn không cần phải giàu có mới có thể chia sẻ cùng người khác. Một hành động hảo tâm dù nhỏ bé vẫn đáng trân trọng. Tấm lòng chân tình của bạn có thể thể hiện dưới nhiều hình thức khác nhau như giúp tiền bạc, tặng vật phẩm, bày tỏ tình yêu thương, giúp công sức, thực phẩm, lời khuyên hoặc thậm chí chỉ cần lắng nghe người khác. Khi bạn biết bạn tặng cho người khác một cách vô điều kiện cũng là lúc bạn đang gieo những hạt giống yêu thương, chúng sẽ nảy mầm và dần lớn lên, làm dịu mát tâm hồn mỗi người. Bạn hãy nhớ rằng những gì bạn cho đi, bạn sẽ được nhận lại gấp mười lần và hơn thế. Có thể sự cho đi và nhận lại không giống nhau về hình thức nhưng chắc chắn bạn sẽ được đáp trả dưới một hình thức khác, trong cuộc đời này hoặc ở một kiếp sau như nhiều tôn giáo từng khẳng định.

Cô bạn Nanette của tôi rất thích tặng quà, và điều đó xuất phát từ tấm lòng của cô ấy. Cô không bỏ lỡ một dịp lễ, tết, sinh nhật hay một sự kiện đặc biệt nào để viếng thăm và bày tỏ tình cảm, sự hào phóng đối với mọi người. Mỗi món quà của cô đều ẩn chứa sự quan tâm và tấm lòng yêu thương. Điều này khiến tôi thấy hạnh phúc và biết ơn mỗi khi nhận được quà tặng của cô. Đây cũng là cảm xúc tôi có được khi tự tay mình tặng quà cho một người nào đó. Chính niềm hạnh phúc và lòng tri ân của họ đã là một món quà tuyệt vời dành tặng lại tôi. Cho cũng là nhận và để được nhận, mỗi chúng ta đều phải biết cho đi. Bởi vậy, cho hay nhận cũng chỉ là một mà thôi.

Nói theo cách của Audrey Hepburn thì *“Chia sẻ cũng đồng nghĩa với cuộc sống. Khi bạn không còn muốn cho ai điều gì nữa cũng có nghĩa là cuộc đời bạn không còn gì đáng để sống”*.

Năm cách trao tặng nhiều ý nghĩa

- Hãy tặng quà cho người khác một cách vô tư.

- Có thể cho mà không cần xưng danh tánh.
- Đừng bao giờ mong đợi sự hảo tâm của mình được đền đáp.
- Hãy chủ động giúp đỡ người khác trước khi họ lên tiếng nếu bạn biết rằng họ đang cần.
- Mỗi sáng hãy tự hỏi xem bạn có thể giúp gì cho những người chung quanh và thực hiện ngay điều bạn nghĩ.



TỎ LÒNG BIẾT ƠN

“Chúng ta cần phải tìm mọi cơ hội để đền đáp lại ân

tình mình đã nhận được, nếu không cho ân nhân của

mình thì cũng cho mọi người trong cuộc sống này.”

- Ruth Benedict

Tôi còn nhớ một trong những lời đầu tiên tôi được dạy khi tập nói là “Cám ơn”. Mỗi khi tôi nhận được một món quà hay một nghĩa cử dù nhỏ, mẹ tôi vẫn luôn nhắc nhở: “Nào Debbie, con phải nói gì đi chứ?”. Hai từ “Cám ơn” tuy đơn giản nhưng lại có tác dụng rất tốt đến mối quan hệ của con người. Lời cảm ơn thật lòng khiến người cho cảm thấy mình được trân trọng, được yêu mến, và hành động của họ thật không uổng phí; người nói lời cảm ơn cũng cảm thấy sung sướng vì đã bày tỏ được sự cảm kích đối với điều tốt đẹp mà người khác đã dành cho mình. Đó không phải là điều mà mọi người chúng ta đều mong muốn trong cuộc sống sao?

Đôi khi phải trải qua một khó khăn hay một bi kịch nào đó, chúng ta mới cảm thấy biết ơn. Khi mẹ tôi được giải phẫu để cắt bỏ khối u trong não, các bác sĩ bảo rằng bà sẽ được về nhà sáu tuần sau đó. Thế nhưng bà đã phải nằm suốt ba năm liền trong bệnh viện. Điều đáng ngạc nhiên là trong năm đầu tiên chúng tôi rất tức giận và hay than vãn, nhưng sau đó chúng tôi lại cảm thấy biết ơn. Suốt mấy năm ra vào bệnh viện chăm sóc mẹ, chúng tôi đã chứng kiến biết bao gia đình có người thân bệnh tình còn nguy kịch hơn cả mẹ tôi. Dù ban đầu sự việc có vẻ rất tệ hại nhưng chúng tôi cũng phải thầm cảm ơn cuộc đời vì đã cho mẹ tôi sống thêm mười năm sau khi mổ. Ngay trong những lúc khó khăn nhất vẫn có những điều đáng cho chúng ta phải tri ân.

Nữ tác giả Sarah Ban Breathnach có viết trong cuốn sách *“Ghi chép tán mạn về sự biết ơn”* rằng: “Lòng tri ân có một sức mạnh chuyển hóa mạnh mẽ nhất trong vũ trụ”. Bà hướng dẫn chúng ta cách ghi chép những điều chúng ta biết ơn mỗi ngày. Bà nói: “Nếu mỗi ngày bạn biết cảm ơn năm món quà mà bạn nhận được, thì trong vòng hai tháng, cách nhìn nhận cuộc sống của bạn sẽ khác hẳn với cảm nhận hiện tại”.

Mọi thứ trong đời đều là quà tặng của cuộc sống. Lấy ví dụ về thực phẩm chúng ta ăn mỗi ngày. Một quả táo tưởng chừng như nhỏ bé, chẳng đáng gì nhưng lại là thành quả, công sức của rất nhiều người. Để hôm nay nó hiện diện trên bàn ăn của chúng ta, phải kể đến công sức người nông dân vun trồng, người công nhân hái trái, người lái xe vận chuyển, người bán hàng bày ra bán. Đó mới chỉ là số ít người mà bạn cần phải cảm ơn khi ăn quả táo đó. Chúng ta còn phải kể đến Bà Mẹ Thiên Nhiên đã cho chúng ta mưa, nắng, không khí, côn trùng... góp phần tạo nên quả táo nhỏ. Chúng ta thật may mắn làm sao khi có cả một lực lượng cùng hợp sức chỉ để mang lại nguồn thực phẩm nuôi sống chúng ta.

Vậy ngày hôm nay đã bao nhiêu lần bạn có cơ hội để cảm ơn ai đó hay một đáng quyền năng nào đó nhưng lại không thực hiện?

Năm phương thức để tỏ lòng biết ơn

- Dù bạn đang trải qua một ngày tồi tệ đến đâu, hãy cứ nghĩ đến một điều gì khiến bạn cảm thấy biết ơn.
- Nói lời cảm ơn với mọi người càng nhiều càng tốt và thể hiện lòng biết ơn đó.
- Hãy gửi thư hay thiệp cảm ơn sau khi dự tiệc, nhận quà, sau khi được tiếp đãi nồng hậu, được

khuyến bảo, kết bạn, hay nhận được một hợp đồng kinh doanh.

- Cảm ơn các con đã đến với cuộc đời bạn, và dạy cho chúng biết giá trị của sự biết ơn.
- Hãy nghĩ về tất cả những người đã tạo nên cho cuộc sống của bạn, dù đóng góp của họ chỉ là trong chốc lát.



NIỀM TIN

“Bao lâu bạn vẫn còn tự tin

thì người khác vẫn còn tin bạn.”

- Cynda Williams

Một trong những bộ phim tôi thích nhất từ trước đến nay là “Phép lạ trên đường ba mươi tư” được sản xuất năm 1947, trong đó có một câu nói rất thú vị khi hai diễn viên chính John Payne và Maureen O’Hara đối thoại với nhau, đó là: *“Niềm tin là sự tin tưởng vào những điều mà lẽ thường bảo bạn đừng nên tin”*. Có những băn khoăn trong đời tôi mà chỉ còn cách phó thác cho niềm tin, chẳng hạn như tôi có thật sự làm đúng bổn phận của mình trong cuộc sống và công việc không, liệu tôi có thể có được một sự nghiệp vừa đảm bảo về tài chính, vừa là công việc tôi yêu thích không, hay tôi có luôn sống khỏe mạnh không... Không ít lần, tôi căng thẳng, sợ hãi và lo âu, nhưng tôi vẫn cố tin rằng cuối cùng mọi việc sẽ ổn thỏa, dù chẳng có căn cứ gì chắc chắn.

Tôi thích xem những chương trình truyền hình thuật lại tiểu sử của những người nổi tiếng mà lúc khởi nghiệp không ai tin rằng họ sẽ thành công, thế nhưng họ đã thực hiện được. Người ta bảo Sophia Loren có thân hình quá to và còn vô số những người phụ nữ khác (kể cả nổi tiếng hay không) được các nhà chuyên môn trong lĩnh vực nghề nghiệp của họ đánh giá rằng họ không đủ đẹp, không đủ cao, không đủ thông minh hay không đủ tài năng; thậm chí tệ hại hơn, chính cha mẹ của họ là những người có ảnh hưởng lớn đến cuộc đời họ cũng nhận xét như vậy. Đối với những phụ nữ đầy bản lĩnh này, chính niềm tin vào bản thân và vào một đáng quyền năng đã giúp họ vững vàng thực hiện hoài bão của mình.

Tôi tin rằng mỗi người chúng ta sẽ luôn có cho mình một đáng quyền năng để chúng ta đặt niềm tin vào ngài. Dù bạn theo tín ngưỡng hay tôn giáo nào, hoặc giả bạn không theo một tôn giáo nào cả, thì bạn vẫn có thể có một niềm tin cho riêng mình. Niềm tin là sự tin tưởng chúng ta đặt trọn vào một đối tượng khác. Thậm chí nếu bạn chẳng tin vào điều gì ngoài thực tại bằng xương bằng thịt của bạn, thì bạn vẫn còn một người để đặt trọn niềm tin, đó là bản thân bạn, vì bạn không thể phủ nhận cả sự hiện hữu của chính mình.

Năm phương thức để củng cố niềm tin

- Hãy tin tưởng vào những điều kỳ diệu vẫn xảy ra quanh ta.
- Thành tâm cầu nguyện hoặc trò chuyện với tâm linh của chính mình hay với bất cứ linh hồn nào mà bạn đặt lòng tin.
- Nuôi dưỡng sức mạnh của niềm tin trong bạn.
- Hãy hình dung rõ những gì bạn mong muốn và tin tưởng rằng một ngày nào đó chúng sẽ trở thành hiện thực.
- Suy nghĩ và nói về tương lai bằng một thái độ lạc quan.



ĐƠN GIẢN HÓA CUỘC SỐNG

“Đừng sống theo điều ta mong muốn.

Hãy sống theo điều ta có thể.”

- Ngạn ngữ Anh

Hệ thống thứ tự của Maslow về các nhu cầu của con người dường như khá đơn giản. Khi được đáp ứng đầy đủ các nhu cầu cơ bản như thực phẩm, quần áo, chỗ ở và an ninh, chúng ta lập tức tiến lên ba mức độ cao hơn theo mô hình kim tự tháp, đó là nhu cầu về xã hội (tình yêu, giải trí, sinh hoạt cộng đồng), nhu cầu khẳng định giá trị bản thân (thỏa mãn cái tôi, được người khác công nhận) và cuối cùng là nhu cầu phát triển bản thân (sự phát triển cá nhân/tinh thần, khả năng đóng góp cho nhân loại).

Việc hạn chế mua sắm thật không dễ chút nào khi mà bản thân chúng ta luôn bị lôi cuốn bởi những chương trình quảng cáo hàng hóa ẩn tượng, hấp dẫn trong một cuộc sống ngày càng phát sinh nhiều nhu cầu mới mẻ. Vì vậy, chúng ta cần phân biệt những thứ chúng ta cần và những gì chúng ta muốn. Nếu bạn giữ mức độ mua sắm ở tỷ lệ năm mươi phần trăm cái bạn cần và năm mươi phần trăm những thứ bạn muốn, bạn sẽ có một cuộc sống khá giản dị. Nếu bạn xê dịch tỷ lệ ấy lên 80/20, cuộc sống của bạn sẽ còn giản dị hơn nữa. Nhưng khi cái bạn muốn vượt quá tỉ lệ 50/50, bạn đã bắt đầu bước vào một cuộc sống xa xỉ, nguồn gốc của nhiều điều bất ổn sau này.

Gia đình là nơi chúng ta dễ dàng thực hiện việc đơn giản hóa cuộc sống, không chỉ là việc quyết định ngôi nhà to hay nhỏ mà chúng ta còn có thể quyết định chọn đồ đạc nào để bài trí bên trong. Cô bạn Jillian của tôi là một chuyên gia về thuật phong thủy - một nghệ thuật cổ xưa của người Trung Quốc về cách xếp đặt không gian sống để khai thông những dòng khí có lợi. Dù Jillian thường khuyên đặt thêm vật trang trí bằng pha lê, cây cối, hình ảnh trong nhà hay phòng làm việc để tạo sự cân bằng khí nhưng trong đa số các trường hợp cô vẫn khuyên mọi người loại bỏ bớt vật dụng thừa để tạo một không gian ngăn nắp, sạch sẽ hơn, và điều này đã đem lại hiệu quả rõ rệt cho cuộc sống. Khi chúng ta bài trí không gian sống và làm việc một cách đơn giản, chúng ta sẽ cảm thấy mọi sinh hoạt của mình thuận lợi hơn. Bên cạnh việc sắp xếp các vật dụng thường ngày, có lẽ bạn cũng nên dành thời gian để xem xét lại những mối quan hệ phức tạp của bản thân. Nếu cảm thấy ai đó chỉ đưa lại cho bạn những bất an hoặc cảm giác khó chịu, thì đừng ngại khi dứt bỏ mối quan hệ đó. Nhiều phụ nữ cứ nghĩ rằng cần phải có một người đàn ông bên cạnh thì cuộc sống của họ mới hoàn hảo, nhưng nếu đó là một mối quan hệ căng thẳng, liệu họ có thể sống thoải mái được không?

Loại bỏ được những ngón ngang, bè bộn - từ vật dụng đến những mối quan hệ không cần thiết và nhất là cái tôi nhiều khi thái quá của bản thân - sẽ giúp chúng ta khai thông mọi trở ngại của cuộc sống. Một cuộc sống đơn giản sẽ giúp chúng ta biết tận dụng, thêm trân trọng và yêu thích những gì mình có, tránh được cảm giác căng thẳng khó chịu, đồng thời chúng ta sẽ biết lựa chọn, bổ sung những vật dụng hữu ích, những mối quan hệ tốt đẹp cho bản thân. Đó là lúc mỗi người chúng ta đã đạt đến đỉnh cao của mô hình kim tự tháp: sự hoàn thiện bản thân.

Năm phương thức để đơn giản hóa cuộc sống

- Hãy sắp xếp lại các vật dụng bè bộn và cho đi những thứ bạn không thích hay không cần dùng đến.
- Hãy kết thúc những mối quan hệ không còn tốt đẹp.
- Đừng sống lãng phí và háo danh, hãy mua những gì trong khả năng của bạn.

- Giữa tiền bạc và thời gian, hãy luôn ưu tiên chọn lấy thời gian.
- Đừng để mình trở thành nô lệ cho sự vay mượn.



TỪ BỎ MẶC CẢM TỘI LỖI

“Chính suy nghĩ của chúng ta có thể

mang chúng ta đến Thiên đường hoặc Địa ngục”

- John Milton

Khi nói đến sự ngây thơ, chúng ta thường liên tưởng ngay đến trẻ thơ, vì tâm hồn chúng còn trong sáng, chưa mắc lỗi lầm và chưa có cảm giác tội lỗi. Nhưng khi chúng ta dùng từ “ngây thơ” để gán cho người lớn thì nó lại ám chỉ một loại người thiếu hiểu biết, thiếu kinh nghiệm, thậm chí ngốc nghếch. Tại sao vậy? Chẳng lẽ chỉ có trẻ con mới có quyền ngây thơ thôi sao?

Một người bạn của tôi phải gửi trả đứa con trai đang tuổi thiếu niên về sống với cha ruột của nó vì thằng bé trở nên hung hãn và có hành vi xúc phạm đến cô, đến em trai và những đứa em kế của nó. Hơn nữa nó còn thường xuyên lớn tiếng với cha dượng, gây thêm căng thẳng cho không khí gia đình vốn dĩ đã bất hòa. Muốn mọi người trong nhà được sống yên ổn, cách tốt nhất là để thằng bé về sống với cha ruột của nó. Nhưng khi nó đi rồi, tinh thần và thể chất của cô bạn tôi suy sụp hẳn. Cô cảm thấy mình có lỗi khi quyết định đuổi thằng bé đi, và ngày nào cô cũng bị dằn vặt về điều đó dù vẫn biết đó là giải pháp tốt nhất cho mọi người trong cuộc, kể cả bản thân cô. Thêm vào đó, nhiều người nói với cô một người mẹ “có trách nhiệm” không bao giờ để con ra đi như thế, và thế là cô lại tự trách mình. Nhưng nếu cô nhìn nhận sự việc theo một khía cạnh khác, cô sẽ thấy rằng thằng bé đang rất an toàn khi ở bên cha nó, trong một ngôi nhà êm ấm. Nó được quan tâm đầy đủ, có phòng riêng và nhiều quyền lợi khác mà nó không có được khi ở với cô. Nó vẫn tiếp tục đi học ở ngôi trường cũ và cô vẫn có thể đến thăm nó bất cứ lúc nào. Hơn nữa, gia đình cô cũng bớt căng thẳng, con cái hòa thuận hơn, cô cũng không phải thường xuyên làm trọng tài giải quyết mọi bất hòa giữa người chồng hiện giờ và con trai nữa. Nếu cô thấy rõ những lợi ích này, chắc chắn cô sẽ không còn mang mặc cảm tội lỗi.

Đôi khi chúng ta chú trọng quá mức việc trở thành người có trách nhiệm mà xem nhẹ sự thanh thản của tâm hồn. “Thanh thản” được hiểu là *trạng thái nhẹ nhàng, thoải mái, đó là khi chúng ta giải tỏa mọi lo âu ra khỏi tâm trí*. Nếu trách nhiệm mang đến cho bạn mặc cảm tội lỗi khi bạn không hoàn thành, thì phải chăng đó là lúc bạn đang thiếu trách nhiệm với chính bản thân mình. Mặc cảm tội lỗi là một gánh nặng không đáng có trong cuộc sống, nó giống như một cái đầu thứ hai đè nặng thêm lên đôi vai của chúng ta, ngốn ngấu hết sinh lực của chúng ta. Khi có thể quảng đi mặc cảm tội lỗi, tâm hồn chúng ta sẽ vô cùng thanh thản, nó sẽ giúp chúng ta vui sống với hiện tại và hăng hái tiến bước vào tương lai. Có sống thanh thản, chúng ta mới phát huy hết bản chất tốt đẹp của bản thân vì không còn bị một bóng đêm nào che lấp.

Ngây thơ, vô tội là trạng thái tự nhiên của con người từ lúc mới sinh ra. Trong cuộc sống, tất nhiên chúng ta không tránh khỏi những điều sai trái. Điều quan trọng là chúng ta phải biết nhận ra lỗi lầm đó và phải biết tự tha thứ để tiếp tục sống tốt, sống vui.

Ngây thơ không phải là ngu dốt, mà là biết tìm ra những điều tốt đẹp, những thói quen và cách cư xử thích hợp với con người của mình trong thời điểm hiện tại.

Năm cách để từ bỏ mặc cảm tội lỗi

- Hãy suy nghĩ và hành động cho hiện tại.
- Hãy vui chôn mọi sự hối tiếc vì không gì có thể thay đổi được quá khứ.
- Hãy trò chuyện với trẻ nhỏ.

- Tránh nói hay làm điều gì xuất phát từ mặc cảm tội lỗi.
- Luôn luôn tha thứ và quên hết những chuyện không hay.



CỦNG CỐ NỀN TẢNG CỦA CUỘC SỐNG

“Luôn luôn có niềm hy vọng cho người nào

bình tâm suy nghĩ về cuộc sống.”

- Katherine Logan

Những kinh nghiệm và bài học rút ra từ cuộc sống đã định hình giá trị và nền tảng cho cuộc sống của mỗi con người. Khi xây nhà, người ta dùng xi-măng để gắn kết các thành phần của nền móng, còn trong cuộc sống, chất liên kết đó chính là tinh thần kiên định. Giống như nền móng của ngôi nhà, nền tảng của cuộc sống có thể bị rạn nứt từ rất sớm hoặc có thể những vết nứt sẽ xuất hiện sau này.

Ngay cả khi sinh trưởng trong một gia đình hoàn hảo, những biến cố cuộc đời vẫn có thể gây chấn động lên cuộc sống của bạn. Một ngôi nhà có thể bị hư hại do tác động của trọng lực và thời tiết, cuộc sống của bạn cũng có thể xuất hiện những vết nứt do tác động của những trở lực như vợ chồng li dị, bị bỏ rơi, tâm trạng sợ hãi, tình trạng bị lạm dụng, áp lực cạnh tranh với các đồng nghiệp, sự căng thẳng trong công việc và bệnh tật... Do đó, những người có hoàn cảnh tưởng như may mắn nhất cũng vẫn có những rạn nứt trong nền tảng cuộc sống. Nếu không hiểu điều đó, hẳn bạn phải ngạc nhiên tự hỏi tại sao một số người dường như có tất cả mọi thứ trên đời (tiền bạc, danh vọng, sự nổi tiếng) lại hủy hoại cuộc đời mình hoặc tìm đến cái chết. Những câu chuyện như thế chẳng lạ gì trong tiểu sử của những nhân vật tiếng tăm như Janis Joplin, Marilyn Monroe và cả Martha Stewart. Họ đều là những người bị lâm vào tình trạng khủng hoảng tinh thần để rồi cuối cùng dẫn đến những sai lầm thảm khốc.

Không ai tránh được những khó khăn, thậm chí là tai họa trong cuộc sống. Nhưng chúng ta hoàn toàn có thể đối diện với nó theo một cách khác. Saranne Rothberg đã quyết định dùng tiếng cười để hàn gắn những vết nứt trong cuộc đời bà từ khi bà phát bệnh ung thư. Bà thành lập một tổ chức phi lợi nhuận có tên là “Tổ chức chữa bệnh bằng tiếng cười” nhằm giúp những người dù đang mắc bệnh hiểm nghèo cũng vẫn có thể cười vui vẻ. Bà tổ chức những chuyến đi khắp nước Mỹ, viếng thăm bệnh nhân ở các bệnh viện cho đến các gia đình nạn nhân sống sót sau thảm họa ngày 11 tháng 9. Năm năm trôi qua sau ngày phát hiện căn bệnh chết người này, Saranne đã hoàn toàn bình phục, không còn dấu hiệu nào của căn bệnh ấy nữa.

Mỗi bức thư tôi viết thường được kết thúc bằng dòng chữ “*Tình yêu, ánh sáng và tiếng cười*”. Lý do tôi nêu lên vấn đề “tình yêu” và “tiếng cười” đã được phân tích nhiều trong cuốn sách này. Còn “ánh sáng” là lời nhắn nhủ mọi người hãy luôn hướng đến những điều tươi sáng, tốt đẹp, vui vẻ trong cuộc sống và hãy thấp lèn ngọn lửa ấm áp nơi tâm hồn mình. Nếu chúng ta áp dụng ba từ ấy vào cuộc sống, chúng ta sẽ luôn hành động với tinh thần kiên định và lạc quan. Nhờ đó, bạn có thể loại bỏ những ý nghĩ tiêu cực ngay khi chúng mới nảy sinh hay thậm chí khi bạn bị nó đeo đẳng suốt thời gian qua. Một khi chúng ta không thể thay đổi nền tảng đã được hình thành từ môi trường mà chúng ta sống và lớn lên hay từ những hậu quả tất yếu từ môi trường đó, thì chúng ta vẫn có khả năng hàn gắn những vết nứt trong đời sống của mình bằng những điều hữu ích như tình yêu, ánh sáng và tiếng cười.

Năm phương thức để củng cố nền tảng của cuộc sống

- Trung thực trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh.
- Nếu bạn cảm thấy mình đang chán nản, hãy áp dụng ba nguyên tắc “tình yêu, ánh sáng và tiếng cười” để thoát khỏi tâm trạng bế tắc.

- Tăng cường sức đề kháng cho bản thân bằng cách tập thể dục và bổ sung dinh dưỡng, tránh dùng các loại thuốc kích thích.
- Hãy giữ vững lập trường, không để tinh thần kiên định của mình bị lung lay.
- Đừng giữ những gì không phải của mình, ngay cả lời khen.



BIẾT KIÊN NHẪN

“Trên đường đời, hành lý quan trọng con người cần

mang theo là lòng kiên nhẫn và tính chịu đựng.”

- Maiacopxki

Quan sát cách các bà mẹ chăm sóc con, chúng ta sẽ thấy ngay họ là những người rất kiên nhẫn. Dạy dỗ con lại càng khó hơn. Tôi không có con nên hết sức thần phục sự kiên nhẫn tuyệt vời của những người mẹ nuôi dạy con mà chẳng dùng đến đòn roi. Tôi cũng thầm khen ngợi cô em gái Angela của tôi khi quyết tâm dạy con gái là bé Sydney biết kiên nhẫn từ rất nhỏ. Khi Sydney gần hai tuổi - lứa tuổi mà trẻ con bắt đầu đòi hỏi phải được thỏa mãn mọi điều chúng muốn - mỗi lần con bé đòi hỏi kiểu như thế, Angela bình tĩnh bảo nó phải biết kiên nhẫn, rồi hỏi nó có biết kiên nhẫn là gì không. Khi con bé trả lời không, Angela giải thích rằng kiên nhẫn có nghĩa là phải chờ một chút. Ít lâu sau, Sydney bắt đầu thuộc lòng câu trả lời, mỗi khi Angela nói: “Con cần phải kiên nhẫn. Con có biết kiên nhẫn có nghĩa là gì không?”, Sydney trả lời ngay: “Có nghĩa là chờ một chút.” Sau đó, mỗi lần Sydney không khóc vì chờ đợi nữa, nó sẽ được thưởng. Phương pháp này như một trò chơi khiến cháu gái tôi hết sức hứng thú.

Dù đã trưởng thành nhưng nhiều khi chúng ta vẫn giữ cách cư xử của một đứa trẻ không chịu chờ đợi bất cứ điều gì, dù đó là điều nhỏ nhặt như xếp hàng chờ đến lượt tính tiền trong siêu thị hay một sự việc hệ trọng như hoài bão của cả đời. Đã bao nhiêu lần bạn tỏ ra bực dọc khi đèn tín hiệu từ đỏ chuyển sang xanh nhưng người lái xe phía trước vẫn chậm chạp chưa chịu chuyển bánh? Bao nhiêu lần bạn thấy chán ngất khi phải nghe cô bạn kể một câu chuyện dài dòng, tẻ nhạt? Hay bạn sốt ruột khi phải dành dụm từng đồng để mua một món đồ mình cần?... Ai trong chúng ta chẳng muốn mọi nhu cầu của mình được đáp ứng ngay, nhưng nếu biết kiên nhẫn chờ đợi thay vì lúc nào cũng nôn nóng thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít thất vọng và được như ý hơn.

Đôi khi chúng ta có cảm giác mình đang lãng phí thời gian mà chẳng làm được gì, nhưng biết đâu đó lại là lúc chúng ta chuẩn bị tinh thần cho rất nhiều điều sắp xảy đến. Trong bộ bài Osho dùng để bói có một lá bài không in hình, chỉ toàn một màu đen với dòng chữ “Chẳng có gì”. Có thể bạn sẽ nghĩ lá bài đó mang ý nghĩa tiêu cực, tuy nhiên nó lại là lá bài đầy triển vọng với nhiều ý nghĩa gọi mở.

Một cô bạn của tôi đã tung ra thị trường một loại sản phẩm gia dụng khá hấp dẫn. Cô đã mất nhiều công sức cho những ý tưởng này, nhưng chỉ có vài cửa hàng nhỏ chịu mua và những sản phẩm đó bán rất chậm. Thay vì tiếp tục liên hệ với nhiều cửa hàng bán lẻ khác, cô quyết định chờ đợi. Trong thời gian chờ đợi đó, cô nảy ra sáng kiến tạo ra dòng sản phẩm tốt hơn. Những sản phẩm mới này đã được đón nhận nhiệt tình và quan hệ kinh doanh của cô bắt đầu phát triển rộng.

Hãy tin rằng mỗi sự kiện trong cuộc sống thường xảy ra vào đúng thời điểm của nó chứ không theo ý bạn. Khi sốt ruột vì phải xếp hàng chờ đợi lâu ở máy rút tiền tự động chỉ vì người đứng trước bạn dường như không biết chữ nên cứ loay hoay mò mẫm mãi các nút trên máy, sao bạn không nghĩ rằng nhờ đó mà bạn tránh được tình trạng kẹt xe trong giờ cao điểm?... Sau này mỗi khi cần phải kiên nhẫn, bạn nên chịu khó chờ đợi, biết đâu nó lại mang đến cho bạn một vận may nào đó.

Năm phương thức để có lòng kiên nhẫn

- Mỗi khi đứng xếp hàng chờ đợi, bạn hãy thả hồn mình về những chốn bình yên, hoặc những kỷ niệm vui vẻ.
- Mỗi khi cần phải kiên nhẫn, hãy hướng tình cảm yêu thương về một người nào đó.

- Hãy lắng nghe và đánh giá đúng một tình huống trước khi nói hay hành động.
- Đừng liên tục nhìn đồng hồ.
- Hãy bình tĩnh khi bạn lỡ chậm trễ, vì nếu quá vội vàng rất có thể bạn sẽ gặp phải một tai nạn không may nào đó.



BIẾT YÊU THƯƠNG

“Hãy trao tặng tình yêu ở mỗi nơi bạn đặt chân đến,

trước hết là ở ngay chính căn nhà của bạn.”

- Mẹ Teresa

Bạn đã bao giờ tự hỏi tại sao mình có mặt trên cõi đời này chưa? Câu hỏi ấy từng làm đau đầu bao nhà thần học, sử gia và toàn nhân loại từ xưa đến nay. Thông thường chúng ta cứ tìm kiếm một câu trả lời phức tạp, sâu xa, huyền bí nào đó, nhưng nếu chiêm nghiệm bạn sẽ thấy nó vô cùng đơn giản - câu trả lời nằm trong hai chữ: TÌNH YÊU. Chúng ta đến với cuộc đời này là để yêu và được yêu thương!

Mẹ Teresa từng nói: *“Chúng ta không thể thực hiện những việc vĩ đại, nhưng chúng ta có thể làm những việc nhỏ bằng tình yêu vĩ đại”*. Có nhiều cách để bày tỏ và cảm nhận tình yêu. Thí dụ trong gia đình tôi, tình yêu biểu lộ qua những món ăn ngon. Cha mẹ tôi là người Ý nên chẳng bao giờ nói: “Cha (hay mẹ) yêu con”, nhưng tôi vẫn cảm nhận được tình yêu đó qua cách cha mẹ chăm sóc, lo lắng cho tôi từng bữa ăn. Thậm chí khi tôi đã lớn, mỗi lần về thăm nhà, mẹ tôi đều chuẩn bị cho tôi những món ăn mà tôi thích, ngay cả khi bà đã bị liệt. Tôi biết mẹ đã rất vất vả để làm được món pho mát cà rốt lò cho tôi nên tôi thật sự xúc động và ăn ngon lành từng miếng một.

Chắc hẳn các bạn từng nghe qua câu nói này: *“Muốn được sống trong yêu thương, trước tiên bạn phải học cách yêu thương mình rồi mới yêu thương người khác”*. Yêu bản thân cũng có nghĩa là bạn phải biết tha thứ cho mọi lỗi lầm và tư tưởng tiêu cực của bản thân. Khi thật sự biết yêu bản thân, chúng ta sẽ có thể mở rộng lòng mình để trân trọng và yêu thương con người, muôn thú, cỏ cây... Chúng ta sẽ lấy yêu thương thay thế hận thù, oán ghét vì chúng ta hiểu rằng tổn hại người khác (dù tinh thần hay thể chất) đều là trái với lẽ sống ở đời. Nếu ai đó hãm hại chúng ta, hãy lấy tình yêu thương để tha thứ cho người đó. Rất nhiều câu chuyện có thật về những người đã tha thứ cho kẻ tấn công mình, những người sẵn sàng hy sinh mạng sống để bảo vệ an toàn cho người khác, hay giúp đỡ một người xa lạ lúc họ cần. Tất cả những nghĩa cử này đều xuất phát từ tình yêu không điều kiện.

Khi chúng ta chọn tình yêu thay cho hận thù, chúng ta đang mang tình yêu vào cuộc sống của mình và cả thế giới này. Chúng ta sẽ thấy hài lòng về bản thân và người khác, sẽ sống hạnh phúc hơn, thanh bình hơn, ý nghĩa hơn và hiểu rằng tình yêu thương quyết định mọi thứ.

Trên thế gian này không có gì mạnh mẽ bằng sức mạnh của tình yêu.

Năm cách thức để biểu lộ tình yêu thương

- Tìm những điều tốt đẹp, dù nhỏ, của bản thân để nhận thức rằng mình thật đáng yêu. Hãy nghĩ đến những điều đáng yêu đó hằng ngày và thường xuyên nhận ra những điều tốt đẹp khác trong tâm hồn mình.
- Hãy dành sự yêu thương cho những người bạn không mấy thiện cảm, hay những tình huống mà bạn không ưa thích.
- Hãy xem bản thân mình cũng như mọi người đều là những đứa con của Tạo hóa – tất cả đều hoàn hảo cho dù hình thức bên ngoài có khác nhau.
- Không bao giờ làm tổn thương người khác cả về thân thể lẫn tinh thần.

- Mở rộng tình yêu thương đến các loài vật, cây cỏ, và tri ân những gì mà bạn đang có.



ĐỪNG ĐÒI HỎI SỰ HOÀN HẢO

“Xuất sắc không có nghĩa là phải hoàn hảo.”

- Henry James

Ai trong chúng ta chẳng mong muốn mình có một công việc, người bạn đời, và một mái ấm gia đình hoàn hảo? Mong muốn đó chẳng có gì sai nếu bạn quan niệm rõ ràng thế nào là sự hoàn hảo. Nhiều người trong chúng ta quen nghe người khác (bạn bè, thầy cô giáo, cha mẹ, các phương tiện truyền thông) định nghĩa khái niệm này, và rồi chúng ta dành cả quãng đời còn lại cố gắng thực hiện ước mơ của người khác mà không hề hay biết.

Riêng với nữ giới, mỗi ngày chúng ta bắt gặp hàng trăm hình ảnh về sự hoàn hảo, tất cả đều hứa hẹn mang lại hạnh phúc, nhưng thật ra chúng ta chỉ đạt được vài điểm trong số đó. Khi được một tờ tạp chí phỏng vấn, Jane Fonda có nói: “Đa số phụ nữ dù đẹp đến đâu vẫn mang mặc cảm cơ thể của họ chưa được hoàn hảo”. Các tạp chí khi chụp ảnh người mẫu nổi tiếng cũng luôn cố gắng che đậy một khuyết điểm nào đó của họ, dù là rất nhỏ. Trên truyền hình, các bếp trưởng nổi tiếng hướng dẫn cách nấu một bữa ăn sành điệu hoàn hảo chỉ trong vài phút, và các chuyên gia thiết kế bày cho chúng ta cách trình bày món ăn lên những chiếc bàn được trang trí đẹp không chê vào đâu được. Nhưng rất tiếc đó không phải là khả năng mà ai trong chúng ta cũng có được.

Có một thời gian tôi chẳng muốn mời ai đến nhà chơi trừ khi nhà cửa đã được cọ rửa sạch sẽ một hay hai ngày trước, đơn giản vì tôi sợ ai đó sẽ phát hiện một túm rác trong phòng tắm, rồi nó sẽ làm buổi tối của họ mất vui và phá hỏng hình ảnh hoàn hảo mà họ đã từng nghĩ về tôi.

Việc không ngừng đòi hỏi sự hoàn hảo trong suốt một đời giống như việc bạn đang cố gắng che đậy những nếp nhăn trên khuôn mặt nhưng vì trang điểm vụng về khiến gương mặt phủ đầy những lớp phấn son dày cộm, những màu sắc đối nghịch và điều đó khiến bạn trở nên lố bịch hơn. Nếu cứ nghĩ rằng mình phải hoàn hảo, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy được hoàn hảo như ý muốn, trừ phi bạn trở thành một loại người máy vô tri. Bạn muốn con mình nhớ đến việc bạn dọn dẹp nhà cửa sạch như thế nào hay muốn chúng nhớ đến không khí vui vẻ khi bạn và chúng cùng nhau làm việc? Điều này không có nghĩa là bạn không nên giữ nhà cửa gọn gàng, ngăn nắp, không làm việc chăm chỉ để thăng tiến, hay không nên phẫu thuật sửa mũi như bạn luôn mong muốn. Hãy làm tất cả những điều đó, nếu đó là vì bản thân bạn, chứ không phải vì bạn muốn được hoàn hảo trong con mắt người khác. Chính những điểm không hoàn hảo của bạn sẽ tạo nên tính độc đáo, vẻ yếu đuối và đáng yêu trong con người bạn – đó mới là những phẩm chất đáng cho chúng ta gìn giữ trong cuộc đời.

Hãy theo đuổi những mục tiêu làm cho bạn hạnh phúc thật sự, vì làm người hạnh phúc vẫn hơn trở thành người hoàn hảo.

Năm phương thức để không đòi hỏi sự hoàn hảo

- Hãy nêu lên những phẩm chất độc đáo của bạn và gọi tên mỗi phẩm chất đó bằng một từ ngữ tốt đẹp.
- Hãy nhớ rằng những điều bạn thấy trên các tạp chí, truyền hình chỉ mang tính chất tương đối, chủ yếu vì mục đích giải trí mà thôi.
- Hãy điều chỉnh cho thích hợp những kỳ vọng về bản thân và về người khác dựa trên khả năng cũng như sở thích của từng người.
- Hãy tự hào về những điều tự nhiên đã ban tặng cho bạn và đừng bận tâm đến những thứ khác.

- Hãy tự hỏi, nếu bạn tiếp tục đẩy những mong muốn của mình đi xa hơn nữa thì mọi việc sẽ ra sao, và tại sao bạn phải làm thế.



THỂ HIỆN TÌNH CẢM BẰNG CỬ CHỈ ÂU YẾM

“Hãy lắng nghe tiếng nói

của trái tim và xúc cảm từ đôi tay.”

- Khuyết danh

Bạn có còn nhớ cảm giác xao xuyến khi lần đầu tiên bạn phải lòng ai đó và khi bờ vai người ấy chạm nhẹ vào vai bạn làm cho trái tim bạn đập liên hồi như thể nó sắp vỡ tung khỏi lồng ngực không? Đó là cảm xúc mãnh liệt của sự đụng chạm. Nhiều nghiên cứu đã xác nhận lợi ích của sự đụng chạm như: những đứa trẻ được bông ẵm nhiều hơn sẽ trở nên dễ thích nghi với cuộc sống hơn và sống hạnh phúc hơn. Với người lớn, một cái ôm thân thiện khiến họ trở nên dịu dàng, hiền hậu. Sự ôm ấp yêu thương trù mến lập tức tạo ra phản ứng tinh thần có lợi, như cân bằng năng lượng và xoa dịu thần kinh. Việc xoa bóp toàn thân cũng mang lại cho chúng ta một cảm giác thư giãn và dễ chịu. Tôi chắc rằng chẳng có người phụ nữ nào lại không thích được người yêu vỗ về hay được một chuyên viên vật lý trị liệu xoa bóp.

Sự đụng chạm giữa con người với nhau có tác dụng an ủi rất lớn đối với những người đang bệnh hay hấp hối. Tuy nhiên đây lại là những người chúng ta thường quên hay không dám đụng đến. Không phải ai trong chúng ta cũng cảm thấy lòng mình thôi thúc ý nguyện xoa dịu nỗi đau cho những đứa trẻ đang chết đói ở Calcutta như Mẹ Teresa hoặc như Audrey Hepburn sẵn sàng ôm vào lòng những đứa trẻ bệnh tật ở miền nam Sudan. Cảm giác khó chịu khi ở gần người đang đau đớn và tâm lý xa lánh người bệnh mang thân thể tiêu tụy là điều rất tự nhiên của con người. Nhưng một khi ta yêu quý ai, ta có thể bất chấp hình thức bên ngoài của người đó để cảm thông với họ. Đó là những người đang bầu vùi vào cuộc sống một cách vô vọng, họ muốn cảm thấy mình vẫn là một phần của thế giới này, vẫn được yêu thương, vẫn được mọi người cần đến và vẫn được sống.

Trong cuốn “Sức mạnh của lòng kiên nhẫn”, tác giả M. J. Ryan kể rằng Ana - con gái nuôi người Trung Quốc của bà, đêm nào cũng giật mình thức giấc trong trạng thái bị kích động. Những lúc như thế, Ryan chỉ biết ôm Ana vào lòng và dỗ dành nó cho đến khi con bé ngủ thiếp đi. Cuối cùng sau gần bốn năm, nỗi sợ hãi hàng đêm của con bé không còn tái diễn nữa.

Khi dì tôi bị bệnh ung thư vú sắp chết, khắp người dì bị nám và phỏng dộp do những lần hóa trị và xạ trị. Tôi thường đến thăm, ngồi trên giường bệnh của dì, giữ khoảng cách đủ gần để trò chuyện nhưng không để chạm vào người dì. Rồi một ngày, dì nhờ tôi xoa thuốc lên khắp người dì. Đúng là tôi chẳng thấy thoải mái gì khi tay tôi phải lần khắp những mảng da kết vảy và thâm tím, nhưng tôi cũng vui vẻ nghe lời vì tôi cảm thấy vui khi có thể làm cho dì dễ chịu. Dì chỉ nhờ tôi có lần đó thôi, thế nhưng sau này mỗi lần đến thăm dì, tôi đều đi thẳng đến chỗ chai thuốc.

Sự đụng chạm với thiện ý có tác dụng chữa lành vết thương, an ủi, mang lại niềm vui, tạo khoái cảm, đó là những cử chỉ cần thiết với những người yêu nhau. Thông thường các đôi vợ chồng chung sống với nhau nhiều năm cũng chỉ vuốt ve, âu yếm nhau trong sinh hoạt gối chăn, nhưng cũng rất quan trọng nếu họ biết duy trì mối dây liên hệ với nhau bằng những xúc chạm hàng ngày, như một chiếc hôn nồng nàn mỗi khi đi đâu đó trở về, hay xoa bóp nhẹ vùng vai và cổ cho nhau khi một trong hai người phải làm việc lâu trước màn hình vi tính, hoặc một cái ôm ấm áp vào một buổi tối giá lạnh.

Năm phương thức để thể hiện tình cảm bằng cử chỉ

- Hãy ôm và hôn con cái không chỉ những lúc chúng còn bé mà cả khi chúng đã trưởng thành.

- Đừng để ý đến bề ngoài của người bệnh, hãy chạm vào họ vì sự tiếp xúc cơ thể giúp họ có thêm hơi ấm để tiếp tục sống.
- Hãy ôm lấy người đang đau khổ bởi họ cần sự an ủi.
- Hãy sử dụng phương pháp vật lý trị liệu và xoa bóp.
- Hãy nắm tay người mình yêu.



ĐỪNG SO SÁNH

“Người khôn ngoan là người không buồn

vì những gì mình không có,

nhưng biết vui với những gì mình có.”

- Epictetus

Phụ nữ thường nhìn ngắm những người phụ nữ khác, đôi khi để ngưỡng mộ nhưng phần lớn là để so sánh, chẳng hạn: “Sao mình không có được một thân hình cân đối như cô ấy nhỉ!”, hay “Cảm ơn trời đã không để tóc tôi quăn tít lên như thế!”. So sánh là chuyện đương nhiên. Trẻ con so sánh đồ chơi. Cha mẹ đem con cái ra so sánh. Thầy cô giáo thì so sánh học sinh v.v. Ngay đến những phụ nữ được xem là biểu tượng của sắc đẹp cũng vẫn so sánh bản thân mình với người khác rồi tìm ra các khiếm khuyết về hình thể của mình. Khi trả lời phỏng vấn của một tạp chí, Raquel Welch - người từng muốn trở thành vũ công, tâm sự rằng cô vẫn nghĩ lẽ ra cô nên thấp hơn, cơ bắp săn chắc hơn giống như những cô gái cùng lớp học múa ba-lê với cô. Trái lại, Farrah Fawcett lại nghĩ rằng đôi chân của cô quá rắn chắc so với những người đẹp khác cùng thời với cô.

Phụ nữ thường so sánh những gì mình có (từ diện mạo, sự giàu sang cho đến nhiều thứ khác) với những cái mà người khác sở hữu. Sự so sánh đó làm nảy sinh những cảm xúc tiêu cực như lòng ghen tị, sự oán giận, cảm giác thiếu thốn và cả sự giận dữ. Đó không phải là những cảm xúc mà chúng ta muốn có trong lòng mình.

Khi tôi đang viết cuốn sách đầu tiên, đã có lúc tôi rất ghen tị với các nhà văn có người đại diện lo việc xuất bản các tác phẩm của họ. Tôi cố công tìm hiểu làm sao để tìm được người đại diện lo việc xuất bản cho mình, làm cách nào để tiếp cận họ, bằng cách nào để tổ chức được một buổi giới thiệu sách, v.v. Nhiều tháng trôi qua, nhưng tôi chỉ nhận được những lời từ chối. Mỗi khi gặp một tác giả có người đại diện xuất bản, tôi thấy ghét cái tính ghen tị của mình. Khi viết xong quyền sách, tôi quyết định tự lo việc xuất bản. Tôi vẫn không hiểu tại sao mình không tìm được người đại diện, nhưng cuối cùng tôi cũng chấp nhận rằng vào thời điểm đó tôi chưa đủ điều kiện để tìm được người đại diện xuất bản cho mình. Cũng có thể, dù có người đại diện, sách của tôi chưa chắc đã được xuất bản. Và biết đâu đến bây giờ cũng chưa chắc nó đã được in... Nếu ngay từ đầu những điều tôi mong muốn đều diễn ra suôn sẻ thì không hẳn đó đã là điều tốt đẹp cho sự nghiệp xuất bản sách của tôi sau này.

Thói quen so sánh sẽ hình thành trong con người chúng ta tâm trạng khao khát không bao giờ thỏa mãn được. Lúc nào chúng ta cũng thấy có người khác vượt trội hơn mình, bất kể khi người đó có chiếc xe mới, bộ quần áo đẹp, hay có người yêu đáng yêu hơn... Nhưng bạn cũng đừng quên rằng, luôn có những người thua kém chúng ta. Vì thế bất cứ khi nào bạn cảm thấy cuộc đời bất công với bạn, hãy nghĩ đến những người đang mong muốn được sống một cuộc đời như bạn. Điều này giống như khi bạn đang đứng ở cuối hàng chờ tính tiền trong siêu thị, bạn ao ước được đổi chỗ với người đứng phía trước, nhưng chỉ vài phút sau, khi ngoảnh lại, bạn đã thấy có thêm nhiều người đang đứng sau mình. Bỗng nhiên, bạn cảm thấy hài lòng với chỗ đứng của bản thân.

Không giống với việc xếp hàng, cuộc đời không có thứ hạng đầu và cuối. *Mỗi chúng ta đều có một vai trò và một vị trí riêng trong cuộc đời.* Bạn trông như thế nào hay bạn có được cái gì chẳng phải là tiêu chuẩn để so sánh tốt hơn hay tệ hơn. Đó chỉ là đặc điểm bên ngoài có thể thay đổi bất cứ lúc nào. Bạn có thể cải thiện cuộc sống tốt đẹp hơn hay phấn đấu để trở thành người tốt hơn, nhưng nỗ lực phấn đấu đó phải xuất phát từ bên trong con người bạn, từ tình yêu cuộc sống và tình yêu đối với những người chung quanh.

Năm phương thức để sống không so sánh

- Mỗi sớm mai thức dậy, hãy cảm ơn đời đã ban tặng cho ta cuộc sống với những gì ta đang có.
- Hãy nhớ rằng mỗi người chúng ta đều có một con đường riêng để chọn lựa.
- Nếu cần so sánh để cảm thấy vui, nên “nhìn xuống” thay vì “nhìn lên” (bạn sẽ thấy rất nhiều người ao ước được như bạn).
- Hãy sống vừa đủ, hợp với khả năng tài chính của bạn và tự hào rằng mình không nợ nần gì nhiều.
- Hãy tập trung vào cuộc sống và mục tiêu phấn đấu của riêng mình, không so sánh chúng với người khác.



THÍCH NGHI VỚI NHỮNG ĐỔI THAY CỦA CUỘC ĐỜI

“Đừng bỏ cuộc! Hãy kết giao với những người

giàu nghị lực và có kỷ luật.

Hãy giao du với những người có cao vọng

và luôn sống tích cực.”

- Earvin Johnson

Trong bài viết đăng trên một tạp chí, Oprah Winfrey có đề cập đến vấn đề *sống như thế nào để thuận theo dòng chảy của cuộc đời*. Cô kể lại lần phỏng vấn Robin Williams khi cô mới bắt đầu vào nghề. Đây không phải là mẫu người trầm tính để cô có thể theo sát kịch bản mình đề ra. Nhưng khi cô có thể hòa mình theo tính cách phóng khoáng và sôi nổi của Robin, mọi chuyện diễn tiến rất tốt đẹp. Kể từ đó Oprah rất tin tưởng vào nhịp điệu tự nhiên của cuộc sống, và biết rằng với tình huống nào xảy ra, cô vẫn giải quyết ổn thỏa.

Khi gia đình tôi có người lâm bệnh nặng, tôi chỉ muốn được sống trở lại những tháng ngày vui vẻ trước kia, không phải ra vào bệnh viện, không phải gặp gỡ bác sĩ, không phải nghe mùi của người bệnh và cũng không phải đối phó với nỗi lo sợ mất mát. Sau đó, tôi nhận ra mình có ba sự lựa chọn. Một là tôi cứ sống với quá khứ và tức tối khi những biến cố đổ ập xuống gia đình tôi. Hai là sống với tương lai và lo sợ không biết sẽ còn điều tệ hại nào đang sắp xảy ra. Hoặc là tôi phải thích nghi với hoàn cảnh mới và chấp nhận mọi diễn biến của từng ngày. Tôi không có cách nào ngăn được những biến cố xảy đến với mình, kể cả bốn cái chết của người thân diễn ra chỉ trong một thời gian ngắn, nhưng tôi có thể quyết định liệu tôi có chấp nhận những biến cố đó hay không, và sẽ tiếp tục cuộc sống như thế nào.

Cuộc sống mỗi ngày một khác nhau, vì vậy phụ nữ thường gặp khó khăn khi phải thích nghi với những đổi thay của hoàn cảnh. Có những đổi thay nho nhỏ, ta có thể giải quyết dễ dàng như giờ học thêm của con gái kết thúc trễ hơn, mình bị cảm đột ngột, hay buổi dã ngoại rơi vào một ngày mưa gió. Nhưng cũng có những thay đổi lớn như người thân qua đời, cưới xin, dọn nhà, v.v. Tuy nhiên, tất cả những đổi thay đó cũng chỉ là những diễn biến nhất thời, chuyện cũ qua đi, chuyện mới lại đến. Nhà cửa, xe cộ, nữ trang, tiền bạc đều là phương tiện giúp ta lèo lái cuộc đời mình và rồi đến một lúc nào đó chúng cũng sẽ mất đi. Một khi bạn thừa nhận rằng đời sống không vĩnh viễn, bạn sẽ chấp nhận việc mọi thứ có thể tan biến trong phút chốc, kể cả sự sống của chính bạn.

Không thể chuẩn bị trước cho những thay đổi bất ngờ, nhưng khi chúng xảy đến, bạn nên sẵn sàng đón nhận và rút ra bài học cho mình. Những đổi thay này dù mang đến cho chúng ta niềm vui, sự thất vọng, hay mất mát, chúng đều giúp chúng ta tiến bộ trên bước đường đời phía trước. Nếu bạn thích nghi được với mọi đổi thay thì cuộc sống của bạn chắc chắn sẽ hạnh phúc hơn.

Năm phương thức để thích nghi với những đổi thay của cuộc đời

- Hãy sống với khoảnh khắc hiện tại, vì đó là khoảnh khắc duy nhất đưa đến những đổi thay của cuộc sống.
- Khi gặp hoàn cảnh khó khăn, hãy tự hỏi mình có thể rút ra được bài học gì từ hoàn cảnh đó.
- Chấp nhận sự thật rằng những gì bạn hoạch định đều có thể thay đổi.

- Sẵn sàng tiếp thu ý kiến và cách giải quyết vấn đề của người khác.
- Đừng cố điều khiển mọi việc xảy ra trong đời theo ý muốn, vì bạn sẽ không bao giờ thực hiện được.



SỐNG CHẬM LẠI

“Sự tĩnh tâm đối với tâm hồn

cũng như giấc ngủ đối với thể xác,

nó bồi dưỡng và giúp con người thư thái.”

- Khuyết danh

Nhiều người quan niệm đời là một hành trình hối hả. Có lẽ vì thế mà chúng ta cần đến thức ăn nhanh để rút ngắn thời gian ăn uống, cần xe tốc độ cao để đến nơi sớm hơn, yêu đương qua quýt để bảo đảm tiến độ công việc, áp dụng những thủ thuật kiếm tiền nhanh trên mạng để tiêu xài thoải mái, và cần những thiết bị hiện đại để làm gấp đôi công việc trong một nửa thời gian v.v. Điều đó có khác nào chúng ta đang lái cuộc đời mình với tốc độ chín mươi cây số một giờ trên lối đi dành cho người đi bộ.

Bạn có thể sắp xếp để hoàn thành được nhiều việc khi di chuyển trong làn xe tốc độ nhanh, nhưng liệu bạn có còn thời gian để tâm trí thư thái, vui vẻ? Và chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn lao vào một khúc quẹo gấp? Có thể bạn sẽ kinh hãi cố giảm tốc độ, bẻ tay lái sang phải và cố giữ bình tĩnh trong khi bạn lại sắp đâm vào chiếc xe ngược chiều phía trước. Chuyện này chắc không quá xa lạ! Nếu bạn không đi quá nhanh, có lẽ bạn đã tránh được tai nạn này, hoặc cũng có thể bạn đã phát hiện thấy biển báo hiệu phía trước. Những khúc quanh cuộc đời cho chúng ta hai sự lựa chọn: hoặc giảm tốc độ hoặc sẽ bị tổn thương. Chúng ta đừng chờ đến khi tai họa xảy ra mới chịu giảm nhịp độ của cuộc sống. Nếu bạn quên mất phải làm thế nào thì cứ việc dành ra một hay hai giờ để chơi với trẻ con.

Cách đây không lâu, vào buổi chiều, tôi dẫn Chelsea - đứa con gái bốn tuổi của Gina, bạn tôi - đi chơi. Dĩ nhiên, tôi đã lập kế hoạch cho ngày hôm đó, đầu tiên là ra ngoài ăn trưa trong vòng một tiếng, sau đó về nhà chơi trò chơi.

Ngay khi bắt đầu đi, tôi đã nhận thấy chúng tôi có thể sẽ trễ kế hoạch. Có lẽ vì mất đến mười phút để Chelsea thắt dây an toàn vì con bé muốn tự làm một mình, cũng có thể vì hai cô cháu phải mất mười lăm phút đi bộ từ chỗ đậu xe đến nhà hàng. Khi chúng tôi đã ngồi trong nhà hàng và bắt đầu bàn xem nên chọn món pizza phô mát hay pizza xúc xích, tôi bắt đầu thư thả theo Chelsea. Chẳng còn nghi ngờ gì nữa, đề tài mà tôi thích nhất là món ăn đã giúp tôi thoải mái và chậm lại để theo cùng nhịp độ của Chelsea. Sau khi ăn trưa xong, chúng tôi đi bộ đến quán kem gần đó. Tôi không biết chúng tôi đã ở đó bao lâu vì lúc đó tôi cũng không còn chú ý đến thời gian. Chelsea gọi món kem có kẹo cao su thổi bong bóng. Còn tôi sau khi thích thú thưởng thức que kem bạc hà, đã say sưa ngắm con bé cứ lần lượt ăn kem, nhai kẹo cao su, rồi lại chùi miệng. Bốn tiếng sau chúng tôi mới về đến nhà. Chúng tôi không còn thời gian chơi trò chơi như dự định, nhưng chẳng hề chi vì chúng tôi đã có một buổi chiều thật thú vị. Khi quên mất cuộc sống hối hả, tôi mới có thể cùng vui vẻ với Chelsea và để cho tâm trí mình có dịp được nghỉ ngơi.

Nhiều tuần sau đó, khi tôi kể cho Gina nghe rằng Chelsea đã ăn món kem có kẹo cao su thổi bong bóng, cả hai chúng tôi cùng phá lên cười khi Gina cho tôi biết: “Lẽ ra mình phải báo trước cho bạn biết điều này! Con bé mà ăn món đó thì còn lâu mới xong”. Không biết mà lại hóa hay, nếu không thì có lẽ tôi đã không được vui như thế. Từ kinh nghiệm của chính mình, tôi muốn khuyên rằng: Mỗi khi áp lực công việc và những lo toan của cuộc sống cuốn bạn vào vòng xoáy bẻ bộn - ngốn ngấu, khiến bạn cảm thấy mình phải gấp rút hơn nữa, hãy nhắm mắt lại, hít thở thật sâu, để lòng mình bình thản trở lại, bạn sẽ nhận ra điều tốt nhất mình nên làm.

Năm phương thức để giảm nhịp độ cuộc sống

- Hãy giữ tốc độ giới hạn khi lái xe.
- Giảm bớt một việc định làm không mấy quan trọng và dành thời gian đó cho riêng mình.
- Hãy ngồi xuống, ăn chậm rãi hơn, nhai thật kỹ, thưởng thức hương vị của từng món ăn và đừng xem truyền hình trong khi ăn.
- Đôi khi bạn hãy cho phép mình thực hiện một sinh hoạt nào đó chậm hơn so với chương trình đặt ra, hãy để cuộc sống diễn ra tự nhiên như chính bản thân nó.
- Chơi đùa hoặc đi dạo cùng trẻ nhỏ.



CHẤP NHẬN THỬ THÁCH

“Nghịch cảnh sẽ giúp bạn khám phá ra

những khả năng tiềm ẩn của bản thân

và làm cuộc sống của bạn phong phú hơn.”

- Elisabeth Kubler-Ross

Chúng ta dễ dàng chấp nhận những điều tốt đẹp đến với mình. Chúng ta vui sướng trong những lúc may mắn giống như đang nhấm nháp hương vị thơm ngon của viên kẹo sôcô-la đang tan dần trên lưỡi. Nhưng khi phải đối mặt với những khó khăn, phiền toái, chúng ta phản kháng, phớt lờ, hoặc chối bỏ chúng như với một tai họa. Chúng ta cố chấp nghĩ rằng: “Việc này không thể xảy ra trong cuộc đời mình!”.

Điều này không có nghĩa là tôi khuyên các bạn nên chấp nhận những khó khăn một cách thụ động, mà là bạn nên cố gắng thay đổi và cải thiện tình thế trong khả năng của mình. Đôi khi tai họa ập đến không có nguyên nhân và cũng không báo trước. Nếu không thể ngăn chặn thì chắc chắn bạn chỉ còn cách khắc phục nó. Vì vậy, bạn phải biết chấp nhận và thích nghi với hoàn cảnh mới, không nên tức tối hay mặc cảm. Rất có thể, chính những trở ngại lớn trong đời lại đưa đến cho bạn những bài học quý giá, giúp bạn thay đổi đời mình theo hướng tốt đẹp hơn.

Khi Suzanne Somers biết mình bị ung thư vú, bà nhất định không cam chịu trở thành nạn nhân của căn bệnh này. Giống như đã từng vượt qua vô số những thử thách trong đời (bị người cha nát rượu hành hạ, có thai ở tuổi thiếu niên, một mình nuôi con, rồi một giai đoạn bị tai tiếng trong nghề nghiệp, và nhiều chuyện khác nữa), bà chấp nhận căn bệnh như thêm một kinh nghiệm sống, nhưng lập tức tìm cách tự chữa bệnh cho mình. Trong cuốn “Những năm nồng ấm”, bà tâm sự rằng căn bệnh ung thư đã giúp bà nhận ra mình đang sống trong tình yêu thương và tự bà có thể vượt qua bất cứ trở ngại nào trên đời. Nó cũng đã giúp bà biết trân trọng và tận hưởng những khoảnh khắc vui sướng nhất trong từng ngày.

Khi chấp nhận hướng đi của đời mình, cho dù còn nhiều khó khăn, bạn sẽ trở nên khoan dung hơn với người khác và hài lòng với mọi hoàn cảnh xảy đến với mình. Bạn sẽ hiểu rằng mỗi sự kiện xảy ra trong đời dù bình thường hay trọng đại, dù ngẫu nhiên hay có chủ định cuối cùng cũng có lúc kết thúc. Không một sự kiện nào tồn tại vĩnh viễn, nếu không cuộc sống sẽ vô cùng chán ngán và vô vọng.

Bản thân cuộc sống là một chuỗi những thăng trầm. Có thể với người này, cuộc đời giống như một chuyến phiêu lưu trên tàu lượn cao tốc, còn với người khác, những khó khăn trong cuộc sống chỉ là vài cú sốc nảy trên một lộ trình êm ả. Cho dù bạn quan niệm như thế nào, bạn cũng sẽ sống hạnh phúc hơn nếu bạn biết kiên tâm, cẩn trọng và chuẩn bị tâm lý cho mỗi khúc quanh của cuộc đời.

Năm phương thức để thích nghi với hoàn cảnh

- Mỗi sáng thức dậy hãy tin tưởng và mở rộng lòng mình đón nhận bất cứ điều gì mà ngày hôm đó mang lại.
- Hãy xem cái chết của người bạn yêu thương là một điều tự nhiên của cuộc sống, hãy mạnh dạn khi phải đối diện và hãy chấp nhận nó.
- Nên nhớ rằng bất hạnh và khổ đau chỉ là tạm thời, đừng tránh né chúng nếu không muốn

chúng luôn ám ảnh bạn.

- Hãy chấp nhận hoàn cảnh không may, để những lúc may mắn, bạn sẽ cảm thấy niềm vui sướng được nhân lên nhiều lần.
- Đừng lo lắng hay tự trách về những việc không nằm trong tầm kiểm soát của bản thân bạn, hãy sống thuận theo sự biến chuyển của cuộc đời.



TÔN TRỌNG BẢN THÂN

“Danh dự là sự hòa hợp tự nhiên

giữa việc tôn trọng mọi người

và tự tôn trọng chính mình.”

- W. Shakespeare

Từ khi ra đời, mỗi chúng ta đã có sẵn một nội lực và tâm lý tự khẳng định mình. Khi còn ấu thơ, chúng ta đã đòi hỏi phải được chiều chuộng và được quan tâm, chúng ta đã giẫy nẩy, gào khóc đến lúc đòi hỏi được đáp ứng. Thế nhưng khi lớn lên - bước vào cuộc sống, phụ nữ chúng ta không tránh khỏi những lúc bị người thân trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, cấp trên... phê bình, chỉ trích. Trước thực tế đó, không ít người đã bị tổn thương và vội vàng chấp nhận xem mình là người không có giá trị. Chúng ta đã quên rằng mỗi chúng ta mang một cái “tôi” riêng. Chúng ta đã quên lắng nghe tiếng nói sâu thẳm từ nội tâm và quên đánh thức tiềm năng của bản thân.

Trong cuộc sống, sẽ không thiếu những người lúc nào cũng sẵn sàng chỉ trích chúng ta. Đó là một cách để họ điều khiển người khác như một kẻ bẽ trên và củng cố địa vị của mình. Vậy chúng ta phải làm thế nào để có được sự nể trọng của mọi người?

Trước hết bạn phải hiểu sự nể trọng có ý nghĩa gì đối với bạn và tự bạn phải biết trân trọng giá trị của mình.

Đôi khi chúng ta cũng cần người khác giúp mình nhận ra được giá trị của bản thân. Chẳng hạn trường hợp của siêu người mẫu Iman, cô lớn lên với tâm lý không được tự tin và chẳng bao giờ tìm được bạn cùng dự dạ hội khiêu vũ ở trường. Thậm chí khi được một nhiếp ảnh gia nổi tiếng mời làm người mẫu, cô vẫn cảm thấy không tự tin về dáng vẻ của mình, nhất là cái cổ mà cô cho là quá cao. Sự thành công trong nghề người mẫu đã giúp cô hiểu được và cảm thấy hài lòng với ngoại hình của mình.

Bạn sẽ không cảm thấy trân trọng bản thân nếu bạn để cho những tư tưởng tự ti xâm chiếm tâm trí. Bạn sẽ không cảm thấy trân trọng bản thân nếu bạn bị người khác hành hạ. Bạn cũng sẽ không cảm thấy trân trọng bản thân nếu bạn tự hủy hoại cơ thể mình bằng ma túy, rượu chè hay ăn uống quá độ. Drew Barrymore – một diễn viên nhí từng rơi vào tình trạng kiệt quệ vì nghiện rượu và ma túy, dẫn đến tự vẫn không thành vài năm sau đó. Tuy nhiên, lúc mười lăm tuổi, sau nhiều tháng cai nghiện, cô đã vượt qua sự nghiện ngập và làm lại cuộc đời. Sau khi lãng phí cả thời niên thiếu, quên mất bản thân để tìm kiếm tình yêu và sự đồng cảm từ bên ngoài, giờ đây cô mới nhận ra người bạn chí cốt của cô không ai khác hơn chính là bản thân mình. Từ chỗ tự hành hạ mình cho đến lúc biết yêu quý bản thân, Drew trở nên tự tin và giàu lòng trắc ẩn. Khi được tạp chí *People* phỏng vấn, lúc đề cập đến nhân vật vụng về, lập dị do cô thủ vai trong phim *Never been kissed*, Drew đã nói: *“Tôi muốn nhắc đến sự tự hào về bản thân của mỗi người chúng ta và việc chúng ta nên chấp nhận bản thân một cách tự nhiên. Hình thức bên ngoài của một người không bao giờ là yếu tố đơn thuần khiến cho bạn yêu hay thích họ được”*. Hiện nay Drew đang sống một cuộc đời nhân ái và độ lượng. Mọi người đều biết rằng cô đối xử tốt và công bằng với tất cả những ai làm việc cho cô, và cô đã trở thành một mạnh thường quân, cống hiến thời gian và tiền của cho các tổ chức từ thiện để cứu giúp phụ nữ và các loài động vật.

Mỗi người chúng ta hãy biết nhìn nhận và tôn trọng con người thật của chính mình, từ vóc dáng đến tâm hồn và những suy nghĩ của bản thân. Hãy tự tin vào bản thân và hãy nhớ rằng bạn xứng đáng nhận được sự tôn trọng của mọi người.

Năm phương thức để tôn trọng bản thân

- Nếu lời nhận xét của người khác làm bạn cảm thấy không thỏa đáng hay không đúng, hãy thẳng thắn nói rõ điều đó với họ.
- Tự thưởng cho mình một điều gì đó đặc biệt như một buổi mát-xa, một buổi tiệc nho nhỏ hay một kỳ nghỉ mát... để ăn mừng một thành tựu của bản thân.
- Đãi tiệc mừng một mốc quan trọng trong đời bạn (như sinh nhật, thăng chức, hay đạt một giải thưởng nào đó).
- Đừng xuôi theo ý người khác khi thật lòng bạn không đồng tình với họ.
- Hãy khen ngợi và tán dương gia đình, bạn bè và đồng nghiệp, vì giống như tác dụng phản chiếu của gương, điều đó sẽ khiến bạn thêm tự tin.



TIN VÀO TRỰC GIÁC

“Lý trí có thể mách bảo ta điều phải tránh,

còn con tim sẽ chỉ cho ta biết điều phải làm.”

- Joubert

Các nhà khoa học cho rằng chúng ta sử dụng chưa đến mười phần trăm năng lực của bộ não. Nghe thì thật ít ỏi, nhưng như thế cũng đủ để vận hành tất cả các chức năng của cơ thể, từ suy nghĩ đến tuần hoàn máu và hô hấp.

Chúng ta quen sử dụng chức năng tư duy của não bộ, tuy nhiên nếu chúng ta lớn lên vào một thời đại khác và trong một nền văn hóa khác, điều đó sẽ khác đi. Chẳng hạn hàng trăm năm trước khi những người châu Âu đặt chân đến châu Mỹ, những người thổ dân đã dùng đến khả năng trực giác để giao cảm giữa con người với thiên nhiên, các loài thú và linh hồn.

Vậy tại sao chúng ta ngày nay không có hoặc có rất ít khả năng trực giác? Hãy so sánh với việc bạn giúp một đứa bé đứng dậy tập đi trong những năm đầu đời của bé. Nếu không được tập đi như thể cơ chân của bé sẽ không phát triển, mắt cá chân sẽ yếu, các đốt xương sống sẽ không đàn hồi; và sau lứa tuổi này, nếu bạn thử dựng bé đứng lên, bé sẽ té nhào. Điều này cũng xảy ra tương tự với khả năng trực giác khi chúng ta không sử dụng để phát triển chúng.

Trực giác là sự ghi nhận thông tin không qua quá trình tư duy. Dễ tiếp thu những điều mới lạ, hay thổ lộ tâm tư và có trực giác nhạy bén, đó là những nét đặc trưng của phụ nữ. Cho dù bạn có tin vào sự nhạy bén của trực giác hay không thì trực giác của bạn vẫn luôn hoạt động. Trực giác sẽ giúp bạn tỉnh táo hơn khi đưa ra những quyết định quan trọng trong đời, hay cảnh báo bạn về những mối nguy hiểm và hướng dẫn bạn đi vào thế giới tâm linh.

Trực giác là một công cụ hữu hiệu giúp chúng ta định hướng trên những nẻo đường đời quanh co, phức tạp. Hãy tìm lại tiếng nói đó để có được những quyết định khôn ngoan.

Năm phương thức để tin vào trực giác

- Hãy để sẵn một quyển sổ và cây bút ở đầu giường để ghi lại những giấc mộng ngay khi bạn thức giấc, sáng hôm sau bạn hãy thử giải giấc mộng đó.
- Tin vào linh cảm của bạn dù cho lý trí đang hướng bạn sang một cách suy nghĩ khác.
- Thường xuyên tập thiền định để đầu óc được minh mẫn.
- Nhờ đến sự hướng dẫn của trực giác mỗi khi bạn cần đưa ra những quyết định quan trọng.
- Hằng ngày hãy cầu xin tiếng nói nội tâm giúp bạn đi theo đúng con đường đời phù hợp với mình.

