

TỦ SÁCH
SỐNG
KHÁC

TAKETOSHI OZAWA

Lê Minh & Thảo My dịch

Tôi chọn
hôm nay,
tôi chọn
hạnh phúc



“Sống như người Nhật”

TÔI CHỌN HÔM NAY, TÔI CHỌN HẠNH PHÚC

Tác giả: Taketoshi Ozawa

Dịch Giả: Lê Minh, Thảo My

Phát hành: Skybooks

Nhà xuất bản Thế Giới 12/2017

—★—

ebook©vctvegroup

Hôm nay

Những tháng ngày vinh quang nhất cũng không thể so sánh được với những ngày tháng bình yên nhất.

Được sống đã là điều có giá trị nhất trong cuộc đời!

Lời Nói Đầu

Khoảng 20 năm trước, tôi bắt đầu làm việc tại trung tâm điều dưỡng Kousei ở Yokohama, một trong mười trung tâm chăm sóc bệnh nhân lúc cuối đời trên toàn nước Nhật thời bấy giờ. Tôi đã chăm sóc rất nhiều bệnh nhân cho đến khi họ qua đời. Và ai cũng có cách riêng để đón nhận nấc thang cuối của cuộc đời mình. Có người cha phải đeo mặt nạ thở oxy để đến dự lễ cưới của con trai. Có bà lão nói với tôi rằng, cha bà đang đợi bà ở thế giới bên kia nên bà không hề sợ hãi cái chết. Hay còn có người nói đây là cách để gặp lại người con trai sau 20 năm âm dương đôi ngả.

Nhưng sự thật là, không phải ai cũng có thể ra đi thanh thản trong niềm hạnh phúc. Có những người không rượu chè, thuốc lá, họ đạt được mục tiêu mua một ngôi nhà mơ ước, và rồi họ phát hiện ra mình mắc bệnh ung thư. Họ phẫn nộ hét lên: “Tại sao người mắc bệnh lại là tôi?”. Hay có những bệnh nhân không thể tự mình vệ sinh cá nhân nói với tôi rằng: “Xin bác sĩ hãy để cho tôi chết sớm, bởi lẽ nếu tôi cứ tiếp tục sống như thế này thì chỉ càng thêm đau đớn mà thôi!”. Đối với “mong muốn” như vậy, những y bác sĩ như chúng tôi không thể cho họ một câu trả lời thỏa đáng. Tôi chỉ biết ngồi cạnh những người bệnh đang bị giày vò, tự dần vệt vì bản thân không thể làm được gì cho họ.

Thế rồi vào một ngày nọ, tôi nhận ra rằng, cho dù tôi không thể làm gì giúp họ giảm bớt sự giày vò bởi bệnh tật, nhưng chỉ cần ở bên họ và cùng họ trải qua đau khổ, đó chẳng phải là đã giúp đỡ họ rồi sao!?

Có nhiều bệnh nhân cho tôi thấy sự thay đổi của họ, và họ muốn nó được gọi là “kỳ tích”. Trong quãng thời gian điều trị tại bệnh viện, không ít bệnh nhân trước đó từng nói “Xin hãy cho

tôi chết sớm”, nhưng giờ lại có những suy nghĩ tích cực như: “Cho dù mình không thể đi lại được nữa nhưng được sống đã là một điều may mắn rồi”. Cũng có những bệnh nhân từng than: “Sống đến bây giờ nhưng tôi chưa làm được điều gì lớn lao cả”, nhưng trước khi chết họ lại nhận ra rằng: “À, những điều mình đã làm được cho gia đình, cho công ty, cho xã hội đều là những điều có ích.” Nhiều bệnh nhân đã tìm thấy cơ hội để tự khẳng định mình.

Tận cùng của đau khổ là khi ta tiến gần tới nấc thang cuối của cuộc đời. Nhưng từ những đau khổ đó, con người lại học được rất nhiều điều. Được sống đến giờ phút này thôi đã là một điều vô cùng ý nghĩa rồi. Hãy khiến bản thân mình luôn cảm thấy thanh thản. Hãy buông bỏ những điều mà chúng ta đang cố chấp níu giữ, hãy mạnh dạn chia sẻ cuộc đời với người mà chúng ta tin tưởng. Khi nhận ra những điều đó, chúng ta sẽ hiểu được hạnh phúc thật sự.

Những ai nhận thấy mình đang ở giai đoạn cuối của cuộc đời cũng là một điều quan trọng. Điều đó không có nghĩa rằng họ phải chuẩn bị cho cái chết mà để họ có động lực sống và trân trọng giây phút hiện tại.

Cả tôi và các bạn đều có những điều mà chúng ta coi đó là nguồn động lực sống. Thật khó để con người xóa bỏ mọi khổ đau, nhưng tôi nghĩ nếu chúng ta hiểu được rằng, điểm tựa của ta là gì, chắc chắn những ngày tháng tiếp theo trong cuộc đời chúng ta sẽ phần nào bình thản và hạnh phúc hơn.

Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng của bạn. Hãy chọn hôm nay, hãy chọn hạnh phúc.

Chương 1

Sống Hết Mình Cho Ngày Hôm Nay

Hãy Kết Thúc Mỗi Ngày Thật Trọn Vẹn Để Đón Nhận “Ngày Cuối Cùng”
Thật Thanh Thản

*Trước tiên, tôi muốn hỏi bạn rằng,
nếu hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời bạn,
bạn sẽ sống như thế nào?*

Bạn sẽ dốc toàn lực cho công việc của mình tới tận khoảnh khắc cuối cùng? Hay bạn sẽ trải qua khoảng thời gian ấy cùng gia đình và những người yêu thương?

Chắc hẳn mỗi người sẽ có câu trả lời của riêng mình. Cho dù câu trả lời của bạn là gì đi chăng nữa thì đó vẫn là sự lựa chọn của bạn, là điều mà bạn cho là đúng đắn, là điều mà bạn cho rằng thực sự quan trọng.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi từng về làm việc tại nhiều nơi như Trung tâm cấp cứu, Bệnh viện địa phương, Trung tâm điều dưỡng... Năm 2006, với chuyên môn khám bệnh tại nhà, tôi mở Phòng khám đa khoa Megumi. Phương châm hoạt động của phòng khám là: “Cho dù bạn ở đâu, cho dù bệnh của bạn là gì, hãy yên tâm vì chúng tôi luôn bên bạn. Chúng tôi sẽ giúp bạn hoàn thành nghĩa vụ xã hội đến giây phút cuối cùng”.

Với những bệnh nhân do bệnh tật hoặc già yếu, gặp khó khăn trong việc đi khám, chúng tôi sẽ tiến hành thăm khám và chẩn trị tại nhà một cách tốt nhất. Việc tiến hành thăm khám của chúng tôi không đơn thuần chỉ là chẩn trị, kê đơn hay chỉ định sinh hoạt hàng ngày. Quan trọng là, chúng tôi muốn giúp cho những bệnh nhân đang mang những phiền muộn có thể sống thanh thản hơn mỗi ngày.

Để có thể thanh thản đón những nấc thang cuối của cuộc đời, chúng tôi phải làm giảm đi những đau đớn trên cơ thể bệnh nhân và làm dịu đi nỗi phiền muộn trong tâm hồn họ. Chúng tôi nỗ lực hết mình để có thể giúp đỡ mọi người.

Khi cận kề cái chết, nhiều người bệnh khổ sở nghĩ rằng: “Vậy là thời gian đã hết!”, “Có thể ngày mai sẽ không đến nữa”...

Con người biết suy nghĩ về ngày mai, hướng về tương lai do đó chúng ta mới có thể tiếp tục sống để ấp ủ mơ ước, khát khao. Suy nghĩ “không còn có ngày mai” có lẽ là tận cùng của sự tuyệt vọng.

Thế nhưng, con người không nên chỉ nhìn vào mãi những khổ đau. Quan trọng là chúng ta học được gì từ những điều đó.

Hàng ngày, cuộc sống của ta bị những bận rộn và bộn bề bủa vây. Nếu chúng ta thoát khỏi những phiền muộn, và suy nghĩ một cách nghiêm túc về việc làm sao có thể sống thanh thản trong những ngày cuối của cuộc đời, thì chắc chắn chúng ta sẽ biết được điều gì là quan trọng với bản thân mình.

Trong số những bệnh nhân mà tôi chăm sóc từ trước tới giờ, có một nữ bác sỹ dù trên người cắm đầy dây truyền dịch, đến mức không thể di chuyển được nhưng vẫn chọn làm việc tới tận khoảnh khắc cuối cùng. Có những người, cố gắng hết sức chỉ để được gặp một người họ muốn, bằng những nỗ lực cuối cùng. Bên cạnh đó, cũng có người không làm gì cả, họ chỉ lặng lẽ cùng gia đình và những người yêu thương đón nhận những giây phút cuối.

Tôi không bao giờ nói với các bệnh nhân của mình rằng: “Đừng quá quan tâm vào công việc, hãy dành nhiều thời gian hơn cho gia đình” hay “Hãy cố gắng hoàn thành những điều còn dang dở.” Bởi mỗi người có những điều quan trọng, những mục đích sống khác nhau. Chúng ta cần phải tôn trọng những khao khát chân thành của người khác, bởi nó xuất phát từ trái tim.

Thế nên, tôi nghĩ đó là điều hạnh phúc nhất với những bệnh nhân của mình.

Hơn nữa, khi càng nhận ra mình phải xa lìa cuộc đời, nhiều bệnh nhân càng có mong muốn khẳng định mình. Có những người cả đời suy nghĩ rằng mình chưa từng làm được điều gì lớn lao hay cuộc đời của mình là chuỗi ngày tẻ nhạt. Nhưng đến thời khắc cuối, họ lại suy nghĩ rằng, “Mình đã làm việc một cách vững vàng trong những năm tháng ấy, mình là người có ích cho xã hội”, “Mình đã cố gắng hết mình vì (hạnh phúc) gia đình.”

Đối với những người đó, điều thực sự quan trọng hầu hết là những điều gắn bó như gia đình, người yêu, bạn bè, công việc,

thú vui... Và, khi biết cái chết đang đến gần, họ nhận ra được giá trị của khoảng thời gian được sống cùng với những điều quan trọng ấy.

Tôi xin sử dụng câu nói “Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng của bạn” và coi đó như tinh thần của cuốn sách này để cho các bạn có thể thử tưởng tượng, “Nếu như hôm nay là ngày cuối của cuộc đời mình, bạn muốn sống như thế nào?”

Khi bạn nghĩ rằng “Hôm nay là ngày cuối cùng” thì bạn sẽ hiểu được đâu là điều quan trọng nhất với bản thân mình. Chính bởi vậy, tôi nghĩ rằng, ngay cả khi chúng ta còn khỏe mạnh hay khi cận kề cái chết, đó là cách nghĩ tích cực nhất để thúc đẩy động lực sống của mỗi người.

Con người không nên chỉ nhìn vào mãi những khổ đau. Quan trọng là chúng ta học được gì từ những điều đó.

Người Biết Cảm Ơn Sự Bình Yên Của Ngày Hôm Nay Là Người Biết Hạnh Phúc Thực Sự

Những tháng ngày vinh quang nhất cũng không thể so sánh được với những ngày tháng bình yên nhất. Được sống đã là điều có giá trị nhất trong cuộc đời!

Khi tưởng tượng hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời mình, bạn sẽ hiểu ra nhiều điều khác nữa.

Cuộc sống của mỗi chúng ta luôn bị bao quanh bởi vô số những ham muốn, dục vọng, muốn có thật nhiều tiền, muốn mình thật giỏi giang, muốn ăn ngon, muốn đi du lịch nước ngoài... Đương nhiên những ham muốn ấy cũng là động lực giúp ta mạnh mẽ hơn để vươn lên phía trước. Tuy vậy, chúng ta sẽ đau khổ, bất mãn, phiền não nếu như không thỏa mãn được những điều đó.

Rồi thời gian trôi qua, chúng ta già đi, đến một lúc nào đó, không thể đi lại được nữa, lúc ấy những ham muốn đó chắc chắn sẽ thay đổi. Có những người ngày trước luôn nghĩ muốn ăn ngon giờ chỉ mong được tự ăn bằng miệng, không cần phải qua ống dẫn ăn. Có những người từng muốn đi du lịch nước ngoài nay chỉ mong rằng có thể một lần tự mình đi lại mà không cần người giúp đỡ.

Tóm lại, tất cả đều là những ao ước hướng tới một cuộc sống bình yên thường nhật.

Thời điểm những tai họa bất ngờ ập tới như hỏa hoạn, động đất hay bệnh tật, đau ốm là khi ta có ý niệm về “ngày cuối của cuộc đời”. Con người, dù muốn dù không, cũng sẽ có ngày phải đến một thế giới mà mình không mong đợi. Tới lúc đó, chúng ta thường hồi tưởng về cuộc sống bình yên đã qua. Sau tất cả, chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã có rất nhiều và nên thầm cảm ơn những gì chúng ta có.

Nếu suy nghĩ như vậy, bạn sẽ luôn mang một ý niệm rằng “ngày hôm nay là ngày cuối” và có cảm giác quý trọng từng ngày trong cuộc sống. Nhưng... đáng tiếc là, điều đó lại không

đơn giản như vậy. Chúng ta rất khó có một cuộc sống bình thường khi ôm ấp những điều viển vông.

Năm 2011, một thảm họa động đất đã xảy ra tại miền Đông Nhật Bản. Mọi cung ứng đều bị đình trệ, cả khu vực bị cắt điện luân phiên. Vào lúc đó, nhiều người mới nhận ra những giá trị của cuộc sống thường ngày. Cho dù đã vài năm trôi qua, nhưng chắc hẳn nhiều người vẫn không thể quên đi những kí ức ấy.

Khi cha mẹ chúng ta già yếu, bệnh tật, thời gian chẳng còn bao lâu, chắc hẳn nhiều người con sẽ nhất quyết săn sóc bố mẹ thật chu đáo. Trong số họ, sẽ có những người bỏ hẳn công việc qua một bên để chuyên tâm vào việc săn sóc cha mẹ.

Thế nhưng, nếu duy trì 10 năm, thậm chí 20 năm như vậy thì sẽ như thế nào?

Liệu rằng bạn có thể săn sóc cha mẹ mình toàn tâm toàn lực như trong những ngày đầu?

Những điều bất thường trong cuộc sống có thể sẽ gây áp lực và khiến ta vô cùng mệt mỏi. Bởi vậy, hãy cố gắng làm quen với điều đó, coi chúng như một phần của cuộc sống để trở lại nhịp sinh hoạt bình thường.

Vừa mang những ý niệm về cái chết vừa duy trì cuộc sống thường nhật là điều vô cùng khó khăn. Bạn không thể vừa sống, vừa mang trong mình những căng thẳng. Từng ngày bình lặng trôi qua nhẹ nhàng sẽ kết nên những chuỗi ngày thông thả, đáng quý trong cuộc sống. Khi chúng ta bắt đầu nhớ lại những tháng ngày thường nhật đã qua thì có lẽ khi đó, cuộc sống của ta không còn bình thường như trước nữa rồi.

Theo tôi, chúng ta cần phải biết tầm quan trọng và cân bằng được những điều bình thường và khác thường để có thể sống một cuộc sống vững vàng, không có gì hối tiếc.

Sẽ có đôi lúc, bạn thấy rằng cuộc sống của mình thật tẻ nhạt, vậy thử tưởng tượng rằng hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời. Bạn hãy ăn một bữa thật ngon lành, ngủ một giấc thật yên ấm trên sofa, gặp những người bạn yêu thương trong cuộc đời...

Không cần phải là những điều đặc biệt, chỉ cần trải qua những điều bình dị trong cuộc sống thường nhật thôi cũng đã

khiến cuộc sống ta tươi sáng và đủ đầy. Chắc chắn khi đó chúng ta sẽ hiểu được những gì là quý giá không thể thay thế được.

Khi chúng ta bắt đầu nhớ lại những tháng ngày thường nhật đã qua thì có lẽ khi đó, cuộc sống của ta không còn bình thường như trước nữa rồi.

***Điều Đau Khổ Nhất Khi Ra Đi Là Ta Vẫn Còn Hối Tiếc Những Điều Mà
Mình Chưa Làm Được Lúc Còn Sức Khỏe, Còn Được Sống***

Đừng để nó trở thành hình ảnh hiện tại của bạn!

Hãy cứ làm, cho dù bạn có làm sai. Và đừng than thở, hối tiếc về những điều mình trót không làm.

Không ít người có xu hướng cố tình trì hoãn những điều muốn làm hoặc kể cả những điều buộc phải làm. Đối với những người nghiêm túc, chắc hẳn họ sẽ vô cùng áy náy mỗi khi đưa ra những lời bào biện cho sự trì hoãn, có khi họ còn không thể tha thứ cho bản thân mình nếu không làm gì đó. Nhưng như tôi đã nói, rất khó để duy trì một cuộc sống bình thường nếu cứ ôm mãi những căng thẳng. Đương nhiên, trong số đó, vẫn có những người ngày ngày dốc lòng làm việc, vun đắp ước mơ, nhưng cũng có những người hời hợt với cuộc sống, luôn suy nghĩ chần chừ, “ngày mai làm cũng không sao”. Và họ trì hoãn trong mọi công việc.

Phải đến tận trước lúc ra đi mãi mãi hoặc khi chúng ta sắp sửa đến một thế giới khác chúng ta mới có cơ hội để nhìn xem điều gì chúng ta muốn làm và điều gì chúng ta phải làm.

Trước đây tôi từng chăm sóc cho một bệnh nhân nam. Lần đầu tiên đến phòng khám của tôi, tình trạng sức khỏe của anh ở trạng thái khá tồi tệ. Theo tôi đoán, thời gian còn lại của anh ấy chỉ còn khoảng một tuần.

Khi đó, anh đang sống cùng bạn gái. Hai người họ tuy chưa kết hôn nhưng sống và đối xử với nhau như một gia đình thật sự. Vài năm trước, họ đã có ý nghĩ tiến tới hôn nhân. Thế nhưng vì nhiều vấn đề phát sinh, họ không đạt được ý nguyện của mình.

Giờ đây, khi phải nhìn vào sự thực rằng mình sắp phải xa rời người bạn đời, anh vô cùng hối hận khi bản thân mình đã không mang lại cho người ấy một cuộc hôn nhân đúng nghĩa.

Ngay sau đó, đội chăm sóc tại nhà chúng tôi đã họp bàn và bắt đầu triển khai kế hoạch giúp hai người họ. Chúng tôi có

được những giấy tờ cơ bản như bản sao hộ khẩu gia đình, và nhanh chóng tiến hành những thủ tục đầu tiên. Sau khi trình bày về tình cảnh của anh chàng đó một cách chân thành, cuối cùng chúng tôi cũng được đền đáp khi nhận tờ giấy đăng ký kết hôn của hai người họ. Thêm nữa, các y tá và điều dưỡng viên đã làm một chiếc váy cưới từ vải rèm cho cô dâu. Chúng tôi mang đến chỗ hai người, thông báo rằng cả hai đã có giấy đăng ký kết hôn, sau đó tổ chức một lễ cưới vô cùng đơn giản nhưng ấm áp.

Khoảnh khắc ấy, gương mặt chàng trai trở nên thanh thản và đôi mắt của cô gái ánh lên những cái nhìn lấp lánh hạnh phúc. Suốt đời này, tôi không thể quên được giây phút đó.

Chúng tôi đã biến ước nguyện được chung sống hợp pháp với người mình yêu của chàng trai đó thành hiện thực. Khi nhìn thấy chàng trai ấy ra đi thanh thản trong phút cuối, chắc chắn cả hai người họ và chúng tôi nữa, đều đã nhận được những điều vô giá.

Làm được tất cả những việc mình muốn làm và mình phải làm quả là một điều khó khăn. Con quỷ ham muốn luôn tồn tại trong mỗi con người. Chúng ta không thể nào đạt được tất cả những ham muốn ấy một cách trọn vẹn.

Khi còn trẻ, còn khỏe, hãy bắt tay vào làm một điều gì đó, điều mà đôi khi chỉ để cho chúng ta sống hạnh phúc hơn hoặc khiến chúng ta không còn hối tiếc, thanh thản đón nhận mọi chuyện ở những giây cuối đời. Theo tôi, dù gì những điều đó cũng vô cùng cần thiết.

Khi còn mạnh khỏe, ta sẽ chẳng thể buông bỏ những thứ ta ấp ủ, ta cũng chẳng thể tin tưởng mà giao chúng cho ai. Nhưng, khi cái chết cận kề, khi chúng ta chẳng còn sức sống, chúng ta sẽ muốn buông bỏ hết, phó thác hết cho người khác.

Rồi chúng ta sẽ hiểu ra rằng, bản thân ta đang tự làm nô lệ cho tâm mình, cho cuộc đời mình. Khi nhận thức được điều đó, chúng ta sẽ thoát khỏi sợi dây vô hình đang trói buộc ta, và nhận ra được hạnh phúc thực sự.

Hỡi những người đang khổ sở vì bị trói buộc bởi những suy nghĩ “mình phải làm việc nghiêm túc”, các bạn hãy thử nghĩ

rằng: Hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời, và hãy thử buông bỏ hay giao phó những thứ mà mình ấp ủ bấy lâu cho ai đó, xem liệu rằng mình có cảm thấy thanh thản hơn?

Khi chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã hoàn thành bổn phận và trách nhiệm của mình, chúng ta sẽ cảm thấy mãn nguyện và khẳng định được bản thân.

Chúng ta luôn bị giày vò bởi cảm giác tự ti khi so sánh mình với người khác: mình không xinh đẹp như họ, không giỏi giang như họ, không có nhiều tiền của như họ; chồng con mình chẳng được như chồng con của họ. Chắc hẳn không ít người từng có suy nghĩ như vậy. Và không tránh khỏi sẽ có những người cảm thấy cuộc sống của mình chẳng hề có giá trị. Những người đó đang đo giá trị cuộc sống của mình bằng việc so sánh mình với người khác. Và tôi gọi tên điều đó là “sự so sánh giá trị”. Người ta hay nói “con vua thì lại làm vua” hoặc “so mình với người khác thì có ý nghĩa gì đâu”. Nhưng theo tôi, khi chúng ta còn mạnh khỏe, chúng ta luôn có cái nhìn so sánh giá trị. Nếu chúng ta hoàn toàn tự tin vào bản thân, chắc hẳn chúng ta sẽ không để ý quá nhiều đến người khác để so bì và chắc chắn chúng ta có thể sống một cách thanh thản.

Nhưng trên thế giới này không phải toàn những người như vậy. Người ta thường nói: “Cỏ luôn xanh hơn ở phía bên kia ngọn đồi”. Chẳng phải chúng ta vui buồn cũng chỉ vì so sánh với người khác hay sao? Chúng ta luôn lấy việc so sánh với người khác để làm quan điểm sống và dựa vào đó để đánh giá bản thân mình. Không phủ nhận rằng suy nghĩ ấy là nguồn động lực giúp ta cố gắng vươn lên phía trước. Thế nhưng, những giá trị quan của việc so sánh không giúp ta suy nghĩ tích cực hơn mà chỉ làm ta đau đớn, khổ sở. Nếu bạn không thể nhận ra giá trị của bản thân, hãy thử tưởng tượng rằng hôm nay là ngày cuối cùng, biết đâu việc này sẽ giúp bạn ngộ ra điều gì đó.

Khi cái chết hiện ra trước mắt ta, thì những so sánh mang tính giá trị hoàn toàn trở nên vô nghĩa. Cho dù địa vị xã hội của bạn có cao đến đâu, cho dù bạn có nhiều tài sản cỡ nào, cho dù bạn có tài năng ra sao đi chăng nữa thì cũng không thể trốn chạy khỏi cái chết; và tất cả những điều ấy cũng chẳng giúp bạn đón nhận những khoảnh khắc cuối cùng một cách thanh thản.

Có những người quyết tâm cả cuộc đời để phấn đấu có một cuộc sống tốt hơn những người khác, nhưng khi lâm vào bệnh tật, thời gian chẳng còn được bao lâu, thì những lý tưởng đó, những ước mơ đó cũng đều tan biến. Khi ấy, người ta sẽ bắt đầu trầm trở về cuộc đời, về nhân sinh, “cuộc đời là gì?”. Tôi đã chứng kiến rất nhiều trường hợp như vậy. Và chính lúc này, con người sẽ nhận ra đâu là điều quan trọng với họ, đâu là nguồn động lực trong cuộc sống của họ.

Những điều quan trọng hay nguồn động lực đó có thể là gia đình, là bè bạn, là đồng nghiệp, là những thú vui hàng ngày như đọc sách, chơi game. Cũng có khi đó là suy nghĩ muốn để lại dấu ấn cho xã hội... Thêm nữa, khi cái chết cận kề, chúng ta cũng nhìn thấy được những bổn phận và trách nhiệm mà mình đã hoàn thành. Đến lúc đó, những người luôn mang cảm giác thấp kém, bị trói buộc bởi sự so sánh giá trị, sẽ suy nghĩ lại theo chiều hướng tích cực hơn: “Tuy mình không làm được những công việc lớn lao như đồng nghiệp của mình, nhưng mình đã gánh vác những công việc, dự án nhỏ bé mà ai ai cũng không muốn làm để tạo nên thành công chung của cả công ty. Đó chẳng phải là những điều tốt hay sao?”

Khi nhìn lại về những bổn phận và trách nhiệm, đôi khi ta sẽ nhận ra rằng: Mình là một người mẹ đã hết lòng vì con cái, là người cha đã hoàn thành trọn vẹn nghĩa vụ với gia đình. Khi chúng ta nhận ra những điều mình đã làm được, chúng ta sẽ khẳng định được bản thân và cảm thấy thanh thản, nhẹ nhàng hơn. Đương nhiên, khi chúng ta sống trong một xã hội hiện đại, việc so sánh chắc chắn không thể thiếu. Thế nhưng nếu chúng ta nhận ra được những thứ quan trọng hơn thì nhất định chúng ta sẽ hiểu được giá trị thực sự của bản thân và hơn hết là có thể sống thông thả, nhẹ nhàng.

“Cỏ luôn xanh hơn ở phía bên kia ngọn đồi”. Chẳng phải chúng ta vui buồn cũng chỉ vì so sánh với người khác hay sao?

***Khi Thời Gian Không Còn Nhiều, Chúng Ta Sẽ Nhìn Thấy Rõ Con Người
“Bên Trong” Mình***

*Ngày mai chắc chắn sẽ đến, nhưng không có gì đảm bảo rằng
nó sẽ đến vì chúng ta.*

*Kể cả như vậy đi chăng nữa, hãy mong rằng ngày mai sẽ đến
một cách vui vẻ.*

Con người chúng ta, ai ai cũng trôi theo dòng chảy của thời gian: quá khứ - hiện tại - tương lai. Điều mà chúng ta đạt được trong quá khứ sẽ là nền tảng vừa giúp ta áp ủ mơ ước tạo nên những kì vọng ở tương lai, vừa giúp ta tiếp tục sống ở hiện tại. Thế nên, sợi dây liên kết quá khứ và tương lai của một người có chắc chắn hay không, sẽ thể hiện qua sự chi phối đến cách sống cũng như quan điểm khẳng định bản thân của người đó ở hiện tại.

Một số người cảm thấy việc xây dựng một tương lai ổn định, an nhàn là điều vô cùng khó khăn, bởi họ thường mất tự tin ở hiện tại. Chẳng hạn như những người đã kinh qua những điều chán nản, hay vẫn còn đang bế tắc trong cuộc sống, hoặc là những người chưa từng trải qua cảm giác được trọng vọng... Tuy nhiên nếu không áp ủ mơ ước, kì vọng vào tương lai, họ cũng không thể có một cuộc sống chắc chắn ở hiện tại. Ví dụ, bạn là người luôn nỗ lực hết mình để hướng về tương lai, nhưng khi bạn được thông báo rằng “thời gian của bạn sẽ chẳng còn bao lâu” thì liệu bạn có còn nỗ lực học hành để đạt được thành tựu, hay liệu rằng bạn có còn cố gắng tiết kiệm để mua cho mình một ngôi nhà trong mơ? Khi đó, sẽ rất khó khăn để lập được những kế hoạch như đi du lịch đâu đó vài tháng hay thậm chí chỉ là đi xem ca nhạc.

Mất niềm tin vào tương lai, bạn sẽ bị cướp đoạt luôn những niềm vui và động lực sống ở hiện tại. Thông thường, khi đánh mất tương lai, ta sẽ đánh mất cả tinh thần sống vững vàng và những ý nghĩa trong hiện tại. Nếu chúng ta suy nghĩ được điều đó, chúng ta sẽ hiểu ra rằng, thật hạnh phúc khi mình trao cho

nhau những câu nói chân tình mà giản đơn như “Ngày mai cùng đi ăn không?”, “Hoa nở hết rồi đó, cuối tuần đi xem không?”, “Tớ lấy vé cho chúng mình đi xem bộ phim tháng sau công chiếu rồi đấy”.

Trần trọng hiện tại, chúng ta biết suy nghĩ nhiều hơn cho cả ngày mai. Và vì thế, chúng ta sẽ không nghi ngờ gì mà tin ngay rằng, ngày mai của chúng ta sẽ đến. Điều đó sẽ là những ý nghĩa lần đầu xuất hiện trong cuộc sống của ta, hoàn toàn khác so với những quan niệm mà ta ôm ấp trước đây.

Điều quý giá nhất mà chúng ta có được chính là việc có thể kể về ngày mai mà không cần nghĩ ngợi.

Mất niềm tin vào tương lai, bạn sẽ bị cướp đoạt luôn những niềm vui và động lực sống ở hiện tại.

Con Người Chúng Ta Ai Cũng Sống Như Những Gì Mình Nghĩ

Chúng ta sẽ hiểu ý nghĩa của tự do khi chúng ta già yếu và đi lại khó khăn.

Hãy đối diện với sự thật phũ phàng ấy khi cơ thể còn khỏe mạnh.

Đã bao giờ các bạn nghĩ rằng mình chưa bao giờ sống cho bản thân dù chỉ là một phút giây? Bạn bị trói buộc bởi nhiều thứ, không thể hoàn thành những điều mình muốn... Nhưng sự thật liệu có phải như vậy? Khi bạn có tuổi, thể lực giảm sút, có thể lâm trọng bệnh, hoặc phải sống trên giường bệnh trong cả quãng thời gian dài, thì việc tự mình ăn uống hay tắm rửa sẽ trở nên vô cùng khó khăn. Những điều tưởng chừng đơn giản từ trước đến nay sẽ trở nên khó nhọc. Nhưng cho dù như vậy, chúng ta cũng không đánh mất quyền tự do lựa chọn.

Đến giai đoạn cuối của cuộc đời, ngay cả việc tự mình giải quyết những nhu cầu cơ bản cũng trở nên không thể. Những người bệnh rơi vào tình cảnh như vậy rất khổ tâm, thậm chí mang suy nghĩ muốn chết. Nhưng nếu chúng ta nghĩ được rằng “Mình nhờ người khác giúp đỡ những việc này cũng có gì đâu” hoặc “Mình cần nhờ ai đó giúp” thì chúng ta sẽ không mất đi quyền tự do chọn lựa. Và, quyền tự do chọn lựa là một yếu tố không thể thiếu trong cuộc sống của từng người. Khi bạn đánh mất quyền tự do chọn lựa, lúc đó, bạn sẽ phải nếm trải những đắng cay đến mức không thể chấp nhận được giá trị tồn tại của bản thân.

Khi người bệnh không thể tự đi vệ sinh nhưng bị người khác tự ý quyết định cho dùng bỉm, hoặc khi người chăm sóc lơ đãng những mong muốn của người bệnh, thì bệnh nhân đó không chỉ bị tước đi những quyền lợi cơ bản, mà đôi khi còn là cả nghị lực sống của họ nữa.

Ngay cả khi phải nằm liệt giường hoặc không thể kiểm soát được ý chí, hành động của bản thân, chúng ta vẫn mong muốn duy trì một chút tự do lựa chọn còn sót lại. Huống chi, khi cơ thể

còn khỏe mạnh, vẫn còn có thể tự đi lại dễ dàng, chúng ta được tự mình lựa chọn rất nhiều điều. Đương nhiên, trong cuộc sống, chúng ta bị trói buộc bởi rất nhiều thứ như thời gian, tiền bạc, các mối quan hệ xã hội. Nhưng ta vẫn hoàn toàn có thể tự do làm những điều mình muốn. Đó là những điều mà ta được ban cho và là những điều khiến ta hạnh phúc. Con người sẽ xây dựng được một cuộc sống mơ ước dựa vào vô vàn những sự lựa chọn mỗi ngày.

Khi bạn tự trói buộc mình vào những suy nghĩ như mình tàn tật, mình không có ý chí, mình không hề có động lực trong cuộc sống..., hãy thử dừng những suy nghĩ đó lại và chiêm nghiệm xem cuộc sống của mình đang bị trói buộc bởi những điều gì. Thực ra, chúng ta đang lựa chọn “không làm gì” chứ không phải chúng ta không có quyền lựa chọn và chúng ta đang tự trói buộc mình với lựa chọn đó.

Từ trước tới nay, con người luôn bị ảnh hưởng bởi khả năng chọn lựa. Tôi nghĩ rằng, khi chúng ta nhận ra chúng ta đang sống như những gì chúng ta chọn lựa, thì cách nhìn của chúng ta phần nào đó cũng sẽ thay đổi. Nếu như, chúng ta bắt đầu thử thách mình với một điều gì đó mới, chắc chắn chúng ta sẽ nhận ra được những thay đổi, chắc chắn bản thân sẽ nảy sinh những mong muốn được khẳng định.

Thực ra, chúng ta đang lựa chọn “không làm gì” chứ không phải chúng ta không có quyền lựa chọn và chúng ta đang tự trói buộc mình với lựa chọn đó.

Liệu Bạn Có Thể Phó Thác Cho Người Khác Điều Quan Trọng Nhất Của Cuộc Đời Mình Hay Không?

Kiếp này, cho dù thân xác ta sẽ biến mất, nhưng trong ta vẫn còn sợi dây vô hình kết nối với những người thân yêu.

Trên đời có hai kiểu người: những người khéo léo hay ngọt ngào nhờ vả và những người luôn luôn cố gắng trong tất cả mọi việc dù là gia đình, công việc hay con cái..., họ không an tâm nếu không tự tay làm. Những người mang tinh thần trách nhiệm cao, suy nghĩ thấu đáo để tránh làm phiền người khác hoặc tự mình sẽ làm cho trọn vẹn là những người rất tuyệt vời. Nhưng cũng sẽ có những lúc họ đầy đọa bản thân thái quá. Bởi vậy, những người ưa hoàn hảo, những người mang tinh thần trách nhiệm quá cao, hay những người luôn ôm đồm mọi thứ được gọi là những người có trái tim mong manh.

Trong cuộc sống, sẽ có những lúc chúng ta buộc phải nhờ tới sự giúp đỡ từ người khác. Đặc biệt khi thời gian sống của chúng ta không còn lại nhiều, cho dù vẫn còn những mối bận tâm, vẫn còn những điều muốn làm, nhưng chắc chắn chúng ta chẳng thể làm thêm được gì nữa.

Cho tới hiện tại, tôi đã thăm khám cho rất nhiều người bệnh. Ban đầu, đa phần mọi người ở trong trạng thái đau khổ, giãy vò bởi những chuyện còn chưa hoàn thành, họ luôn tự chỉ trích bản thân mình. Nhưng rồi, thời gian trôi qua, họ nhận ra rằng, những điều mà bản thân họ không làm được thì nhờ người khác cũng không phải là vấn đề quá lớn. Bởi họ nhận ra bản thân cần học cách buông bỏ, giao việc quan trọng cho những người thân yêu. Những người sẵn sàng buông bỏ, sẵn sàng giao phó sẽ cảm thấy sự thanh thản trong con người mình.

Tôi từng chăm sóc cho một bệnh nhân nam. Hồi đầu nhập viện, anh ấy khá cao giọng: “*Tuy tôi đã vào đây rồi nhưng đừng nghĩ tôi sẽ chấp nhận cái chết*”. Nhà điều dưỡng mà chúng tôi đang làm việc không phải nơi còn nhiều hy vọng chữa trị cho

những người bệnh, đó chỉ là nơi giúp họ cảm thấy thoải mái và thanh thản nhất có thể trong giai đoạn cuối cùng. Nhưng bệnh nhân nam ấy vẫn nuôi những ý chí được sống một cách mãnh liệt. Không ít người bệnh vì quá đau đớn mà cư xử tệ bạc với các điều dưỡng viên. Các y tá cũng bị họ thóa mạ nặng nề chỉ vì sai sót nhỏ trong quy trình thay băng gạc. Dù chúng tôi có cố gắng thế nào đi chăng nữa thì cũng chẳng hề nhận được một lời cảm ơn nào. Nhưng dẫu bị nói thế nào đi nữa, chúng tôi vẫn không đàm tiếu, không phản bác, mà chỉ nỗ lực hết mình chăm sóc họ. Chẳng bao lâu, khi bệnh nhân nam đó không còn có thể tự mình đi vệ sinh được, anh ta thay đổi hoàn toàn thái độ và cách ăn nói. Tròn 75 ngày nhập viện, anh nói với chúng tôi rằng: “Tôi xin nhờ tất cả mọi người giúp đỡ tôi những việc cá nhân này”.

Từ xưa tới nay, con người vẫn luôn tương trợ lẫn nhau, thậm chí kể cả làm phiền đến nhau. Những ai còn đang đau khổ khi không muốn nhờ đến người khác, chỉ muốn tự bản thân mình làm việc thì hãy thử tưởng tượng xem nếu hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời. Khi bạn muốn buông bỏ, muốn giao phó điều gì đó cho người mà bạn tin tưởng, thì có nghĩa là bạn đang tạo nên những mối quan hệ mới và bắt đầu một cuộc sống mới.

Những người sẵn sàng buông bỏ, sẵn sàng giao phó sẽ cảm thấy sự thanh thản trong con người mình.

Chương 2

Ngày Cuối Cùng Của Cuộc Đời, Bạn Sẽ Làm Gì?

Để Có Thể Thanh Thản Trong Ngày Cuối Cùng Của Cuộc Đời

*Cho dù bạn có đang hối hận đến đâu,
chỉ cần được nhả nhủ những điều có ý nghĩa tới người thân,
thì đó cũng là niềm hạnh phúc.*

Cho dù đến tận bây giờ, bạn luôn phải trải qua những ngày đau khổ, nhưng nếu bạn nghĩ được rằng, cuộc sống của mình vẫn thật hạnh phúc, thì bạn có thể rời xa thế giới này trong sự thanh thản. Vậy, sống thế nào để được coi là thoải mái?

Trong suốt thời gian chăm sóc cho những bệnh nhân của mình, tôi nhận ra một điều rằng, cho dù khoảnh khắc cuối cùng của ta đang tiến tới gần nhưng nếu ta nhận ra được đâu là động lực, đâu là điểm tựa của bản thân, thì chúng ta hoàn toàn có thể khẳng định được cuộc đời mình và trở nên thanh thản. Hơn nữa, mỗi người lại có những điểm tựa khác nhau, có những người cho rằng chỗ dựa của họ là gia đình luôn sát cánh, có những người tuy không có gia đình nhưng lại coi tất cả những y tá, bác sỹ chúng tôi là nguồn động lực tiếp thêm cho họ nghị lực sống, làm cho họ cảm thấy an tâm. Cũng có những người tìm cho mình động lực ở đáng thần linh tối thượng, xin Ngài tha thứ mọi lỗi lầm. Không ít người than phiền rằng, tại sao chỉ có tôi bị dày dạn, khổ sở như thế này. Nhưng họ cảm thấy thanh thản khi nhận ra được những việc mình từng làm đã thể hiện trách nhiệm của bản thân và có cơ hội nhả nhủ lại tới các thế hệ sau rằng cần phải biết quý trọng bản thân mình.

Trong số những người bệnh của tôi, có những người mỉm cười trong niềm hân diện khi kể về cuộc đời của họ, tuy chỉ dành thời gian để nuôi dạy con cái và gia đình nhưng lại cảm thấy hạnh phúc vô cùng. Cũng có người thầm lặng làm việc trên công trường để bảo vệ đường ống nước cho thành phố, một công việc ít được ai ngó ngang đến nhưng mang thông điệp: Hãy giữ gìn nguồn nước luôn sạch sẽ. Mong ước của những người ra đi sẽ góp phần tạo nên cuộc sống của những người ở lại.

Trên tất cả chính là việc sống gắn bó, kết nối với mọi người trong xã hội. Những gì chúng ta đang tích lũy được từng ngày cũng sẽ ảnh hưởng tới cuộc sống của một ai đó. Khi chúng ta ngẫm lại về cuộc đời, hiểu ra được những thành quả mà mình đã làm được, chúng ta có thể tự khẳng định mình và chính chúng ta đang xây dựng nền tảng để tạo nên một cuộc sống vui vẻ cho những thế hệ sau này. Rồi ta sẽ thảm cảm ơn những nỗ lực đã giúp ta trong cuộc sống. Ta có thể nhắn gửi đến thế hệ sau những điều mà ta cho là quan trọng, để những người đi sau tiếp tục những gì mà ta đã làm được. Đến cuối cuộc đời, ai nghĩ được như vậy chẳng phải đã rất hạnh phúc rồi sao?

Mong ước của những người ra đi sẽ góp phần tạo nên cuộc sống của những người ở lại.

Được Sống Đã Là Điều Có Ý Nghĩa Nhất. Không Ai Là Người Bình Thường Hay Vô Nghĩa Cả

Không có giới hạn nào cho sự sống cả.

Khi còn khỏe, chúng ta sẽ không bao giờ khám phá được hết giá trị của bản thân, cũng sẽ không thể chiến đấu với những nghịch cảnh, hoặc luôn luôn chần chừ với ước mơ. Chắc hẳn sẽ có những người nghĩ rằng mình là một người bình thường, cuộc sống của mình chẳng có ý nghĩa gì; hoặc mình sẽ không thể nào tha thứ cho bản thân nếu cứ sống mà không hề đạt được bất kì thành quả gì... Tuy nhiên, cho dù bạn là người bình thường, cuộc sống của bạn không hề có những biến động, thì bạn cũng không chỉ tồn tại một mình. Tôi chắc chắn rằng cuộc sống của ai cũng đều có ý nghĩa. Đó là những gì tôi cảm nhận được trong suốt thời gian chăm sóc cho những bệnh nhân của mình.

Có thời gian, tôi từng chăm sóc cho một cựu quân nhân hải quân. Do bệnh tật, cơ thể ông chỉ còn da bọc xương. Tôi tạm chẩn đoán ông mắc ung thư nhưng chưa có gì chắc chắn cả và cũng chưa rõ nguyên nhân nên chưa thể đưa ra pháp đồ điều trị. Vợ ông đã qua đời cách đây ba năm. Sau năm giỗ thứ ba của vợ, ông phải vào nhập viện. Qua trò chuyện, tôi biết được cuộc sống của ông trước lúc nhập viện. Ông tự mình giặt giũ chăn màn, làm ruộng, thường xuyên hương khói cho vợ, và tiết kiệm tiền để dành cho các cháu. Vào giây phút cuối, ông để một cuốn sách viết về chiến tranh lên đầu giường, mắt mở to như thể ông đang nhìn trọn kiếp này lần cuối và cứ như vậy ra đi trong thanh thản. Hơn nữa, bệnh nhân này chưa từng một lần kêu đau, kêu khổ. Bởi tôi là bác sĩ, nên nếu có thể làm giảm bớt những đau đớn của bệnh nhân cho dù ít thì tôi cũng muốn làm, tuy vậy khi đưa thuốc giảm đau cho ông, ông luôn từ chối, và ông cố chịu những đau đớn đó đến tận cuối đời.

Ông có hai người anh em đã mất trong chiến tranh. Có lẽ ông nghĩ rằng, nếu so sánh những đau đớn mà ông đang phải chịu

đứng với cái chết đau đớn của những người anh em trong chiến tranh thì sẽ chẳng thấm vào đâu, hoặc cũng có thể ông nghĩ rằng, ông đã sống một cuộc sống đủ dài, có gia đình, có con cháu và chỉ cần nhìn thấy gương mặt của những đứa cháu thôi cũng đủ khiến ông hạnh phúc rồi. Theo tôi, chính sự mất mát của những người anh em đã tạo cho ông nguồn động lực, giúp ông có thể tiếp tục sống.

Không mấy ai có thể hoàn thành được tất cả các mục tiêu mà mình đã đặt ra trong cuộc đời trước khi nhắm mắt xuôi tay, kể cả khi bạn có nghĩ rằng cuộc đời của mình thật bình thường. Hãy cứ nghĩ rằng, chỉ cần được sống cũng đã hoàn thành những trách nhiệm của mình rồi.

Chỉ cần được sống cũng đã hoàn thành những trách nhiệm của mình rồi.

Cha Mẹ Luôn Sẵn Sàng Hy Sinh Bản Thân Vì Con Cái

*Ngay cả khi phải đối mặt với cái chết, cha mẹ vẫn mong muốn
con cái của họ
có nhân cách tốt và có mơ ước trong cuộc đời.*

Trong số những bệnh nhân tôi từng chăm sóc, rất nhiều người ra đi mà để lại con nhỏ. Những bệnh nhân đó không bao giờ nói với con cái họ rằng: “Hãy cố gắng để có được địa vị cao trong xã hội”, “Hãy cố gắng kiếm thật nhiều tiền”... Cho dù họ là cha, hay mẹ, là nhân viên văn phòng hay người kinh doanh buôn bán, thì họ đều gửi gắm tới con mình những điều như: “Không cần phải học quá nhiều, cha/mẹ muốn con được mọi người yêu thương” hay “Cha/mẹ muốn con cùng những người xung quanh giúp nhau sống tốt”...

Tôi từng đảm nhận chăm sóc cho một bệnh nhân là giám đốc của một công ty, ông không bận tâm gì khác ngoài công việc, cống hiến suốt cả một đời để công ty phát triển vững mạnh. Ông thường không tin tưởng mọi người, luôn luôn là người chịu trách nhiệm đưa ra những quyết định cuối cùng, nên lúc nào ông cũng rất bận rộn. Và đương nhiên, cũng chẳng bao giờ ông có thời gian để quan tâm đến gia đình và sức khỏe của bản thân. Khi ông phát hiện mình mắc bệnh ung thư thì cũng là lúc bệnh tình đã diễn biến khá nghiêm trọng.

Thể trạng ông sụt giảm nhanh chóng. Đương nhiên lúc đó, ông không thể đến công ty được nữa. Vì ông luôn ôm đồm mọi việc nên quan hệ với nhân viên cũng không mấy tốt đẹp. Ngay khi phát hiện mình bị ung thư, ông dựng lên một bức tường ngăn cách mình và nhân viên cũng như với các đối tác làm ăn. Sau đó, ông tâm sự với tôi rằng, ông không biết ý nghĩa cuộc sống của mình là gì? Liệu rằng cách sống của ông như vậy đã là đúng đắn hay chưa? Ông nói: “Chắc hẳn ở đâu đó trong trái tim, mọi người cũng sẽ dành tình cảm cho tôi, cũng sẽ tin tưởng tôi. Nhưng điều đó là một thứ xa xỉ. Những gì mọi người tin tưởng không phải dành cho con người tôi, mà dành cho những

gì tôi đang làm, dành cho tiền bạc tôi có. Chỉ được như vậy thôi. Chắc hẳn khi tôi nói đến đây, anh đã hiểu được phần nào nhưng quả thật nó cũng không phải một điều đáng buồn nhỉ?”

Ngay cả khi ông nỗ lực xây dựng nên công ty, thì quan hệ của ông với mọi người cũng vẫn mong manh. Ông nói rằng mình sẽ dạy cho con cái ông về nhân sinh, về quan hệ giữa người với người. Trước khi nhắm mắt xuôi tay, ông đã hiểu ra những điều thực sự quan trọng và truyền dạy lại với con cái. Chắc chắn cảm xúc của ông đã thay đổi. Và ông ra đi trong thanh thản.

Bản thân ta đang tự làm nô lệ cho tâm mình, cho cuộc đời mình.

Khi Già Yếu Hay Bệnh Tật, Con Người Mới Biết Suy Nghĩ Chín Chắn Hơn Về Cuộc Sống

*Hỉ, nộ, ái, ố trên đời này rồi sẽ tan đi.
Hãy biết tin tưởng, giao phó những việc quan trọng cho ai đó và
tâm hồn bạn sẽ tự do.*

Hơn 20 năm trước, khi chữa trị cho những bệnh nhân trong giai đoạn cuối đời, không biết bao nhiêu lần, tôi phải nghe mọi người than thở: “Nếu cứ làm phiền người khác thì thà tôi chết sớm cho xong”. Chính bởi suy nghĩ đó nên nhiều người khi khỏe mạnh đã cố gắng kiểm soát bản thân, sống thật vững vàng. Họ thường suy nghĩ mạnh mẽ rằng: “Mình sẽ không để bị như thế”. Họ thường không tin tưởng nhờ vả người khác, luôn tin rằng chỉ cần nỗ lực thì nhất định sẽ được đền đáp. Họ luôn là những người đấu tranh đến cùng trong môi trường cạnh tranh khốc liệt. Nhưng cuối đời, những giá trị quan mà ta từng cho rằng quan trọng đó đều không có tác dụng, lý tưởng của chúng ta cũng sẽ mất đi. Chúng ta sẽ bắt đầu mang suy nghĩ muốn chết, sẽ tức giận vì không tự kiểm soát được bản thân mình, và trút những giận dữ đó lên gia đình, y tá, bác sỹ...

Những người bệnh có con nhỏ hay vị giám đốc thành đạt mà tôi đã kể, và nhiều người khác nữa đều mang những khổ sở như vậy. Con cái, công ty, của cải... những thứ mà ta sẽ phải để lại ở thế giới này khiến ta lo lắng, bởi vậy tinh thần muốn được sống của chúng ta luôn mãnh liệt. Nếu những bệnh nhân ấy quên được khổ đau, buông tay từng thứ mình đang ôm ấp, rời bỏ những lý tưởng của bản thân thì họ sẽ có thể tin tưởng, giao phó cho người khác. Khi đó, những suy nghĩ như: bản thân mình không thể làm gì, hay cuộc sống của mình không có giá trị... sẽ biến mất, và họ có thể cởi mở nhận sự giúp đỡ của người khác. Họ sẽ giao phó tương lai của con cái mình cho người họ tin tưởng, họ sẽ bàn giao công ty và của cải cho những người kế nhiệm.

Những người biết buông bỏ, biết phó thác thì những hỷ, nộ, ái, ố cũng sẽ dần mất đi, và họ thấy mình chỉ cần những người tin tưởng. Nhưng tôi nghĩ rằng không nhất thiết phải giao cho một ai đó. Trong số bệnh nhân mà tôi đã từng chăm sóc, có những người rất yêu thiên nhiên, họ nói rằng họ sẽ để thiên nhiên gìn giữ cho họ; hoặc những người có lòng tin mãnh liệt vào tôn giáo thường nói rằng họ không phải sợ vì thần linh đang bảo vệ cho họ. Trong bất kì tình huống nào, nếu có một nơi vững chắc để ta giao phó, thì cho dù ngày mai có là ngày cuối cùng, chúng ta vẫn sẽ có thể sống một cách thanh thản.

Những người biết buông bỏ, biết phó thác thì những hỷ, nộ, ái, ố cũng sẽ dần mất đi, và họ thấy mình chỉ cần những người tin tưởng.

Bác Sĩ Không Thể Nào Dem Đến Niềm Hy Vọng Trong Cuộc Sống Cho Những Bệnh Nhân Đang Tuyệt Vọng Vì Nghi Đến Cái Chết

Chúng tôi chỉ giúp bệnh nhân kiếm tìm hạnh phúc.

Khi chúng ta biết mình đang mắc phải những bệnh mang “án tử” hoặc được thông báo rằng chỉ còn có thể sống trong khoảng thời gian ngắn ngủi, đương nhiên chúng ta sẽ là người chịu nhiều cay đắng nhất. Đặc biệt, đây sẽ là cú sốc rất lớn cho bố mẹ của các bệnh nhân tuổi đời còn rất trẻ. Tôi từng chăm sóc cho một cậu thanh niên 18 tuổi mắc bệnh ung thư. Khi được thông báo thời gian sống chỉ còn khoảng nửa năm, cậu tự tìm kiếm những thông tin về việc trị liệu, từ chối nhận thuốc kháng ung thư di căn. Cậu dành thời gian cho việc trị bệnh để sống tự do theo những gì mình mong muốn. Nhưng về phía bố mẹ của cậu bé, họ mong muốn níu kéo con trai mình được ngày nào hay ngày đó. Cho dù là cơ hội mong manh, họ vẫn nuôi hy vọng và muốn con trai điều trị.

Khi biết được nguyện vọng của bố mẹ, cậu nói thẳng với họ rằng, cậu muốn cha mẹ tôn trọng lựa chọn của mình và muốn họ chăm sóc. Hai ý kiến hoàn toàn đối lập khiến cho một thời gian, mối quan hệ của hai bên trở nên rất xấu, bầu không khí nặng nề bao trùm lên tất cả mọi người. Vì hiểu được tất cả những suy nghĩ và cảm xúc của họ nên tôi cảm thấy vô cùng buồn khổ. Tôi vẫn thường đến thăm khám theo định kì cho cậu thanh niên và nghe được rất nhiều tâm tư, suy nghĩ từ cả hai phía. Cuối cùng, sau những xung đột và căng thẳng, mong muốn của cậu cũng đã được tôn trọng hoàn toàn. Bố mẹ cậu cũng từ bỏ mong muốn kéo dài cuộc sống cho con trai mình bằng mọi giá và lắng nghe những mong ước của cậu. Từ lúc đó, họ có nhiều cơ hội trò chuyện cởi mở với nhau hơn, mối quan hệ tốt đẹp lại được duy trì trở lại.

Không lâu sau đó, cậu thanh niên đã mãi mãi rời xa cuộc đời. Với tôi, cho dù là đối với người đã đi xa hay những người còn ở lại thì những điều mà họ đã làm cho nhau vẫn vô cùng quý giá.

Nếu có thể, chúng ta hãy làm cho những người thân của mình cảm thấy hạnh phúc và thanh thản. Tuy nhiên, như gia đình của cậu thanh niên kia, những va chạm trong suy nghĩ cũng là một yếu tố cần thiết để họ có thể hiểu nhau và làm chỗ dựa cho nhau trong cuộc sống.

Nếu có thể, ta hãy làm cho những người thân của mình cảm thấy hạnh phúc và thanh thản.

Không Còn Gì Hạnh Phúc Hơn Khi Được Ai Đó Chăm Sóc Cho Mình Trước Khi Rời Xa Cuộc Sống

Gia đình hay bệnh viện cũng đều cần tôn trọng cuộc sống cá nhân của mỗi người.

Rất nhiều bệnh nhân trước khi qua đời thường mong ước được về lại ngôi nhà của mình. Cho dù phòng bệnh có sạch sẽ, có hiện đại đến đâu, họ vẫn muốn trở về với ngôi nhà cũ bám đầy bụi bặm của thời gian, nhìn lên trần căn nhà yêu thương đó để khiến bản thân bình tâm trở lại.

Tôi đã từng đến thăm nhà một bệnh nhân ngay khi ông vừa rời trung tâm điều dưỡng. Ngôi nhà của ông không mới, thêm nữa, ngay sau nhà có cả một đường tàu, cứ vài phút tàu lại chạy qua và trong nhà vang lên những tiếng động lớn của bánh xe tàu. Nhưng sau khi về nhà, có vẻ bệnh nhân đó trở nên thanh thản và bình tâm hơn, phần nào thể trạng của ông cũng tốt hơn so với hồi ở Trung tâm Điều dưỡng. Khi nhìn thấy cả bệnh nhân và gia đình đều hoan hỷ, tôi có thể chắc rằng, quyết định trở về nhà của bệnh nhân đó là hoàn toàn đúng đắn.

Thực tế, ở bệnh viện họ cũng đang uống những loại thuốc như vậy, khoan nói tới sự tiến triển của bệnh tình, nhưng khi được về nhà, không ít bệnh nhân thay đổi biểu cảm hoàn toàn. Họ trở nên rạng ngời hơn, bình thản hơn. Quả nhiên, về nhà thật là tốt. Tuy vậy cũng có nhiều bệnh nhân chỉ thích hợp khi ở bệnh viện. So với ở nhà, ở bệnh viện khiến họ cảm thấy an tâm hơn. Khi họ gọi sẽ có y tá, bác sỹ đến trợ giúp, và vì thể tinh thần của họ sẽ ổn định hơn. Hay cũng có những bệnh nhân cảm thấy có lỗi khi để gia đình chăm sóc nên vào viện sẽ làm cho họ có thể sống an tâm hơn rất nhiều.

Hơn nữa, tháng 6 năm 2015, do chính phủ tiến hành quy định tăng viện phí, hướng tới mục tiêu giảm số lượng giường bệnh trong tương lai. Và vào khoảng năm 2025, những người lao động thuộc thời kì dân số vàng sẽ trở thành những người cao tuổi. Vì những lẽ đó, có lẽ sau này những người có mong muốn

được ra đi tại nhà sẽ tăng lên rất nhiều. Khi ra đi bạn muốn mình ở đâu? Chắc hẳn mỗi người sẽ có câu trả lời của riêng mình. Nhưng cho dù có ra đi ở đâu chẳng nữa thì tôi cũng mong rằng mọi người có thể sống với những ước vọng của mình và sống thật thanh thản trong giai đoạn cuối của cuộc đời.

Cho dù phòng bệnh có sạch sẽ, có hiện đại đến đâu, họ vẫn muốn trở về với ngôi nhà cũ bám đầy bụi bặm của thời gian, nhìn lên trần căn nhà yêu thương đó để khiến bản thân bình thản trở lại.

Chương 3:

Con Người Học Được Rất Nhiều Điều Từ Nỗi Đau

Nỗi Đau Chắc Chắc Không Phải Là Điều Xấu

*Chân thành mà nói, để có thể sống tốt hơn,
con người vẫn phải nhìn vào những nỗi đau. Chúng ta cần
những bài học từ đó.*

Tôi e rằng, tất cả chúng ta đều mang trong mình nỗi đau nào đó. Dù chúng ta có đang sống trong một xã hội tốt đẹp đến thế nào đi chăng nữa thì chỉ cần vẫn còn tồn tại trên thế giới này, đau khổ vẫn sẽ đeo bám con người. Những ưu phiền đó luôn hiện diện xung quanh ta. Có thể là khi thành tích ở trường không tốt, mãi chẳng tiến triển gì; khi không thành công trong công việc; các mối quan hệ bạn bè, đồng nghiệp không suôn sẻ; rồi gặp khó khăn với chuyện tiền bạc; lo lắng cho sức khỏe của bản thân, của gia đình; chuyện yêu đương chẳng ra đâu vào đâu... “Mình cũng chẳng yêu nổi chính bản thân mình nữa”, có thể có lúc bạn đã nghĩ như vậy.

Ai cũng cảm ghét nếu phải mang trong mình những suy nghĩ đau khổ, chẳng ai lại cố tình đẩy bản thân đến nỗi khổ cả. Tôi chắc rằng đa số chúng ta chỉ luôn nghĩ làm sao để chạy trốn khỏi nỗi đau ấy. Hiện tại, ngay lúc này đây, có thể có ai đó trong vô vàn những con người đang đau khổ kia nghĩ rằng “Ta thật bất hạnh”, “Cứ phải tiếp tục sống mà chịu đau khổ thế này, thà ta chết đi còn tốt hơn”.

Tuy nhiên, những người đang chịu đau khổ có thật sự bất hạnh hay không?

Tôi không nghĩ như thế. Bởi vì cho đến bây giờ, trong sự tuyệt vọng với lối suy nghĩ rằng “Không còn nỗi đau nào hơn thế này nữa”, tôi đã thấy rất nhiều người vẫn thanh thản sống, vẫn hướng đến niềm hạnh phúc.

Khoảng 20 năm nay, trong quá trình tham gia thực hiện trị liệu giai đoạn cuối, tôi đã chăm sóc cho 2800 bệnh nhân. Tuy hầu hết họ đều là bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối, thế nhưng trong nỗi đau khổ cùng cực, khi “thời khắc cuối cùng của đời

người đang kề cận”, họ lại học được rất nhiều điều thật sự đáng quý trọng.

Lòng tốt và sự gắn bó của con người, thế giới xung quanh, sự vĩ đại của thiên nhiên... là những điều mà ta đã bỏ sót khi còn khỏe mạnh. Đối với bản thân chúng ta, hay đối với đời người mà nói, chỉ khi ngộ được những điều đáng quý ấy, ta mới suy nghĩ về ý nghĩa cuộc sống của mình, và để rồi thời khắc tìm ra ý nghĩa ấy xuất hiện, ta mới nhận thấy một cách sống hoàn toàn khác với trước kia, ta mới có thể nắm trong tay sự bình yên và niềm hạnh phúc thực sự.

Nỗi đau chắc chắn không phải toàn là những điều không hay. Tất nhiên, việc cố gắng buông bỏ nỗi đau ấy cũng rất quan trọng và sẽ có những lúc ta muốn chạy trốn khỏi nó. Thế nhưng, bản thân tôi nghĩ rằng con người vẫn phải dũng cảm nhìn vào sự thật, nhìn vào những đau đớn đó để sống tốt hơn, trưởng thành sau những đau buồn ấy.

Sau đây, tôi xin phép được giới thiệu một phần của bài thơ “Những ngày đau khổ, những ngày bi ai” của nữ thi nhân tiêu biểu Nhật Bản, Ibaragi Noriko, người đã sống sót sau cuộc bạo loạn trong Chiến tranh thế giới thứ hai.

“Những ngày đau khổ
Những ngày bi ai
Cứ khắc sâu vào lòng người một chút
Quán lấy ta từng giây từng phút
Nhưng sâu trong tim như đồng cứng lại
Đã có lúc đến cả thở cũng khó
Nhưng trải qua rồi ta mới hiểu
Nhờ gian khổ ta mới thêm trưởng thành.”

Trong cuộc sống này, có điều ta chỉ nhận ra khi đi qua những giây phút đau khổ. Vượt qua ưu phiền của quá khứ nên mới có ta của ngày hôm nay. Dù bạn ưu phiền như thế nào, dù hiện thực đánh bại bạn ra sao, chỉ cần tin rằng đó là quãng thời gian rèn luyện bản thân, bạn sẽ lại thấy được niềm hy vọng.

Lòng tốt và sự gắn bó của con người, thế giới xung quanh, sự vĩ đại của thiên nhiên... là những điều mà ta đã bỏ sót khi còn khỏe mạnh.

Nỗi Đau Được Sinh Ra Từ Khoảng Cách Giữa Hy Vọng Và Hiện Thực

Điều bản thân muốn có và hiện thực của bản thân luôn khác nhau.

Chính vì vậy mà con người luôn suy tư buồn phiền khi bị kìm kẹp giữa những thứ ấy.

Để nhìn nhận nỗi đau, trước hết ta cần phải hiểu được bản chất của nỗi đau đó. Nỗi đau ấy do đâu mà sinh ra?

Khi trị liệu cho những bệnh nhân giai đoạn cuối, tôi vẫn luôn hy vọng một điều: “Mong muốn mọi người có thể cố hết sức, sống những ngày tháng thanh thản, đón nhận ngày cuối cùng của cuộc đời mình”. Khi cơ thể chúng ta già yếu, không thể cử động, bị mắc bệnh và biết rằng mình không còn sống được bao lâu nữa... thì không có ai lại không đau khổ. Đối với bệnh nhân, để họ có thể nhận lấy cảm giác thanh thản dù chỉ một chút thôi, tôi không chỉ làm giảm những cơn đau về thể xác mà còn phải xoa dịu nỗi đau trong trái tim họ.

Chính bản thân tôi cũng từng trần trọc đau khổ, tự hỏi “Nỗi đau là gì?”, và tôi đã tìm ra được câu trả lời: “Nỗi đau sinh ra từ khoảng cách giữa hy vọng và hiện thực”. Nỗi đau xuất hiện khi tâm hồn lẫn thân thể ta đều muốn sống thanh thản, nhưng lại bị bệnh tật hay vết thương giày vò. Nỗi đau xuất hiện khi ta muốn đi bằng chính đôi chân này, muốn ăn bằng chính chiếc miệng này, nhưng thân thể lại không nghe theo ý ta. Nỗi đau xuất hiện khi ta có rất nhiều điều muốn làm nhưng thời gian còn lại chẳng bao nhiêu... Dù thế nào đi chăng nữa, những hy vọng như “Ta muốn làm thế này”, “Ta muốn như thế kia”, đã luôn tạo ra khoảng cách với thực tại. Khoảng cách càng xa vời, nỗi đau sẽ càng lớn thêm.

Từ khi nhận thức rằng “Nỗi đau được sinh ra từ khoảng cách giữa hy vọng và hiện thực”, tôi nhận ra rất nhiều thông điệp từ những câu nói vô thường vô phạt và thái độ của bệnh nhân. Có người nói với tôi: “Muốn đi siêu thị mua sắm quá”. Điều đó chứng tỏ ngay cả việc đến cái siêu thị gần nhất họ cũng không

thể tự mình đi được. Một người khác lại nói: “Năm sau, tôi muốn ngắm hoa anh đào quá.” Vậy là thời gian của họ chẳng còn lại bao nhiêu...

Và rồi, chúng ta vẫn còn đó những nỗi buồn, còn tồn tại ở cả những người đang sống khỏe mạnh. Bạn đã phấn đấu hết sức mình trong học tập hay công việc nhưng vẫn không có thành tích tốt. Bạn muốn ai đó thích mình nhưng họ chẳng thèm để tâm. Bạn muốn một cuộc sống giàu sang hơn nhưng không thực hiện được...

Dù nỗi đau, nỗi buồn được thể hiện dưới bất cứ hình thức nào, đa số chúng đều được sinh ra từ khoảng cách giữa điều mà bản thân mình muốn với tình trạng thực tế của bản thân; giữa việc muốn người ngoài nghĩ về mình ra sao với thực ra họ nghĩ về mình như thế nào. Hơn nữa, khi nhận ra rằng nỗi đau được sinh ra từ khoảng cách giữa hy vọng và hiện thực, có lẽ nào trong cuộc sống vô thường vô phạt này, các bạn cũng đã nhận thấy nỗi đau đang nằm im lìm bên trong chính mình hay không.

Nỗi đau xuất hiện khi ta có rất nhiều điều muốn làm nhưng thời gian còn lại chẳng bao nhiêu...

Khi Ngày Cuối Cùng Kề Cận, “Điểm Tựa” Của Bạn Sẽ Xuất Hiện

Dù vô cùng đau đớn khi cận kề cái chết, cuộc đời chúng ta vẫn có thể tỏa sáng.

Khi đau khổ, ta nhận ra được rất nhiều điều mà trước giờ mình chưa từng cảm thấy. Trên thế gian này, có những nỗi đau có thể tan biến và ta vượt qua được, nhưng cũng có những nỗi đau không như thế.

Con người vẫn luôn cố gắng để có thể lấp đầy được khoảng cách giữa hy vọng và thực tại. Ta nỗ lực trong công việc và học tập để đạt được thành tích tốt, trau chuốt bản thân để nhận được sự chú ý từ người mình thích, đặt ra mục tiêu và hành động cụ thể để có thu nhập tốt hơn... Những nỗ lực như vậy sẽ mang lại kết quả, kéo gần mong muốn của chúng ta đến với hiện thực. Từ đó, đau khổ sẽ được xoa dịu đi phần nào.

Là một bác sĩ trị liệu, tôi cần giúp đỡ để bệnh nhân có một hiện thực tốt đẹp hơn. Khi chữa bệnh, nếu cơ thể bệnh nhân gặp đau đớn, tôi sẽ có những buổi trị liệu giúp họ thư giãn. Nhờ đó, khoảng cách giữa hy vọng và thực tại sẽ được kéo lại gần hơn. Đó là những cố gắng của các y bác sĩ nhằm xoa dịu nỗi đau trong lòng bệnh nhân.

Thế nhưng, dù y học hay khoa học có tiến bộ đến thế nào đi chăng nữa, vẫn có những nỗi đau mà chúng ta không thể xóa bỏ. Khi bị chẩn đoán mắc những bệnh nặng như ung thư, rất nhiều bệnh nhân đã thốt lên trong vô thức *“Sao mình lại mắc căn bệnh thế này cơ chứ?”*. Khi kết quả điều trị mãi mà không khả quan, có bệnh nhân nghĩ rằng: *“Mình đã cố gắng chữa trị bằng hóa trị liệu như vậy mà sao bệnh vẫn chưa khỏi?”*. Không ai có thể *đáp lại những tiếng gào thét* của linh hồn ấy, nỗi đau của họ vì thế mà cũng không thể hóa *giải*.

Ngay cả với những người đang khỏe mạnh, họ vẫn có những nỗi đau không thể giải thích, và họ bị nỗi đau giày vò không yên. Dù đã nỗ lực hết mức có thể, nhưng thành tích vẫn không khá lên nổi, không thể nhận lấy sự chú ý từ người mình thích, không

thể khiến cuộc sống trở nên sung túc hơn... Chắc chắn sẽ có lúc bạn đau buồn than thở “Tại sao lúc nào mình cũng gặp phải những thứ này cơ chứ?”.

Như đã đề cập, cho dù y học hay khoa học có phát triển đến mức nào đi chăng nữa, khoảng cách giữa hy vọng và hiện thực nhất định không thể lấp đầy hoàn toàn, cội nguồn của nỗi đau cũng không thể hoàn toàn biến mất. Khi còn sống, con người nhất định sẽ bị ám ảnh bởi đau khổ.

Đối với tôi, những nỗi đau như vậy không nhất thiết phải tìm cách gạt bỏ hoàn toàn. Trước tiên, hãy chấp nhận hiện thực rằng “Bản thân ta đang ôm lấy một nỗi đau không thể hóa giải”, và hãy thử đón nhận điều đó. Và rồi khi suy nghĩ về việc làm thế nào để có thể sống bình yên, hãy cố gắng tìm ra cho bản thân thứ tồn tại quan trọng nhất - điều sẽ trở thành chỗ dựa cho bạn chống chọi với nỗi đau này.

Tôi thực sự nghĩ như vậy khi nhìn thấy rất nhiều bệnh nhân tìm được sự thanh thản ngay trong lúc đối diện với nỗi đau đớn cùng cực, khi mà những ngày cuối cùng đang gần kề họ. Chúng ta không thể hóa giải hay vượt qua nỗi đau ấy, nhưng ta có thể học được điều gì đó từ nó. Và đây chẳng phải chính là điều quan trọng nhất ở đời người hay sao?

Thời khắc một ai đó lìa xa cõi đời này, những người thân yêu của họ cũng phải nếm trải nỗi đau khổ, nhất là đối với những đứa trẻ mất cha mất mẹ từ nhỏ. Nỗi đau đó không thể nào cân đo đong đếm được.

Tôi muốn giới thiệu đến độc giả một phần trong bài tập làm văn do “Quý khuyến học Ashimoto” đề xuất. Đây là bài văn của một em bé mồ côi cha. Trước đó, tôi cũng từng giới thiệu bài văn này trong cuốn sách “Tìm được hạnh phúc ngay trong nỗi đau” của mình.

Nakajima Jou (10 tuổi)

“Gửi cha trên thiên đường”

Người cha mà con yêu mến, người cha cùng chơi bắt bóng với con. Nhưng nay cha đã mất rồi. Con muốn gặp lại một lần nữa.

Con thường xuyên nhìn vào bức ảnh cha. Con muốn gặp lại một lần nữa. Con muốn gọi cha mà không thể gọi.

Cha ở đâu, hãy đến ôm con đi cha ơi, chỉ một lần nữa thôi.

(lược)

Người lớn có xu hướng ngại ngùng khi nói về cái chết với trẻ nhỏ. Nhưng nỗi đau mất đi người quan trọng với mình, sẽ mãi trở thành dư âm cho đến suốt cuộc đời. Với tư cách một bác sĩ trị liệu, tôi nghĩ người lớn nên nói chuyện nghiêm túc đối với những đứa trẻ mất đi người thân. Không nên lãng tránh trước nỗi đau hay sự tổn thương ấy. Dù các bé có khóc, tôi cũng muốn thành thật nói chuyện với chúng. Nếu không giải thích thật hợp lý với những đứa trẻ có cha mẹ đang chiến đấu chống lại bệnh tật, có khi chúng sẽ tự trách mình: “Nếu mình ngoan hơn thì cha mẹ đã không như vậy”...

Những việc chúng ta có thể làm cho người bệnh và gia đình có giới hạn, thế nhưng với những em bé, hãy nhẹ nhàng nói với chúng rằng, cha mẹ đã và đang nỗ lực hết sức để điều trị bệnh. Nếu như có phải lìa xa mọi người đi chẳng nữa, thì cha mẹ vẫn luôn ở bên con. Hãy khuyên chúng rằng “Ta muốn con nói chuyện với cha mẹ nhiều hơn”.

Để cuộc sống của những đứa trẻ mất gia đình trở nên bớt nặng nề hơn, hãy nói cho chúng biết về tình trạng hiện tại. Tôi nghĩ rằng, những người thân còn lại, bác sĩ trị liệu, hay nhà trường, sẽ trở thành chỗ dựa của các em.

Khi đau khổ, ta nhận ra được rất nhiều điều mà trước giờ mình chưa từng cảm thấy.

Nếu Ta Sống Thanh Thản, Nỗi Buồn Mất Đi Người Thân Yêu Sẽ Dần Được Chữa Lành

*Không cần thiết tìm mọi cách xóa đi những nỗi buồn.
Một lúc nào đó, tình yêu sẽ đến và khiến bạn cảm thấy bình yên.*

Khi còn sống, ai rồi cũng sẽ phải chạm trán với những nỗi đau mà chính bản thân họ cũng không thể lý giải, không thể xoa dịu. Những lúc như vậy, ta có thể tâm sự với những người cùng cảnh ngộ, như vậy ta sẽ có điểm tựa, cảm thấy nhẹ nhõm hơn.

Mỗi người đều có cá tính khác nhau, hoàn cảnh khác nhau, nên việc hoàn toàn thấu hiểu cảm xúc của người khác có lẽ sẽ rất khó. Tuy nhiên, nếu có thể nghĩ rằng “Người này từng nếm trải nỗi đau giống như mình, có lẽ phần nào họ sẽ hiểu cho cảm xúc mình”, như vậy, nỗi đau sẽ nguôi ngoai đi phần nào.

Mỗi tháng một lần, phòng khám tại gia Megumi tổ chức một buổi trò chuyện mang tên “Hội thảo chia sẻ” để người nhà bệnh nhân cùng tham gia. Tại đây, mọi người cùng nhau nói chuyện vòng tròn về cảm xúc của bản thân. Khi mất đi người thân, ai cũng đều đau khổ, nhất là những ai thường xuyên trông nom, chăm sóc người thân của mình trong thời gian điều trị. Người ở lại sẽ trấn trở và đôi khi tự dằn vặt mình rằng: “Tại sao tôi không thể đưa người đó đến bệnh viện sớm hơn”, “Nếu mình lắng nghe người ấy nói chuyện, hoàn thành những ước vọng của họ thì tốt biết bao”, “Bây giờ tôi rất hối hận vì đã trót nói ‘Cố gắng lên’ với những người vẫn đang cố gắng hết mình chống chọi với bệnh tật”. Không ít người đang tự trách móc chính bản thân họ.

Thế nhưng, đối với những gia đình đã mất đi người thân, họ không thể cảm thấy an ủi nếu ta cứ mãi động viên rằng “Chúng tôi mong có thể trở thành chỗ dựa cho anh/ chị trong lúc tang gia bối rối này”. Điều mà họ cần chính là sự thấu hiểu và chỉ có người nào từng nếm trải nỗi đau tương tự, mới có thể thấu hiểu cho người khác.

Những người tham gia “Hội những người cùng chia sẻ” sẽ được chữa lành nhờ việc trải lòng với những con người cùng cảnh ngộ. Dù nội dung cuộc nói chuyện lúc nào cũng giống nhau, nhưng tôi cảm nhận được rằng, con tim họ đang được xoa dịu, họ dường như có thêm sức mạnh để vượt qua nỗi đau ấy.

Nếu như trong tương lai bạn có cơ hội đến tham dự những buổi hội thảo chia sẻ như vậy, hãy thử trải lòng về nỗi đau của bản thân, đó cũng là một điều tốt.

Khi còn sống, ai rồi cũng sẽ phải chạn trán với những nỗi đau mà chính bản thân họ cũng không thể lý giải, không thể xoa dịu.

Không Cần Thiết Phải Hiểu Người Khác Hoàn Toàn

Ta không thể thấu hiểu hoàn toàn nỗi đau của người khác, nhưng ta có thể cảm thông với họ.

Quan tâm, lo lắng cho những người đang mang trong mình nỗi đau là điều vô cùng đáng quý. Tuy nhiên, dù mối quan hệ có thân thiết đến đâu, dù bản thân có lòng muốn chia sẻ với họ, ta cũng không thể thấu hiểu hết hoàn toàn cảm xúc của người khác. Ngay cả tôi cũng băn khoăn trăn trở khi bất đồng ý kiến với nhân viên. Dù cùng làm việc chung, cùng nghĩ về bệnh nhân nhưng việc thấu hiểu suy nghĩ của đôi bên là điều không thể.

Vậy thì, với nỗi đau của người khác, chúng ta phải làm như thế nào thì mới tốt?

Tôi đã có những suy nghĩ như sau: “Dù con người không thể hoàn toàn thấu hiểu lẫn nhau, nhưng chúng ta có thể nghĩ rằng: Với tôi, bạn là người cảm thông; với bạn, tôi cũng là người cảm thông.” Giống như hỏi đáp nhau vậy. Và tôi vừa chăm sóc các bệnh nhân của mình, vừa hy vọng họ nghĩ mình như một người cảm thông.

Trong số những bệnh nhân tôi từng chăm sóc trước kia, có một người đàn ông rất mong chờ chuyến du lịch vòng quanh thế giới cùng vợ khi nghỉ hưu, sau một thời gian dài đã làm việc vất vả. Nhưng đúng lúc ấy, thể trạng của anh không tốt. Đi kiểm tra sức khỏe, anh biết mình mắc bệnh ung thư. Căn bệnh đã di căn đến gan và não, việc điều trị rất khó khăn, chẩn đoán chỉ sống được khoảng một năm nữa. Ngay từ đầu, anh luôn nghĩ “Cả đời đã cố gắng hết sức làm việc, vậy mà lúc về già lại phải để vợ phải khổ vì mình”, “Mình đã làm việc vì cái gì thế”, “Cuộc đời của mình là gì thế”. Anh tuyệt vọng, đau khổ, thậm chí còn mất đi cái nhìn về ý nghĩa nhân sinh.

Đối với những bệnh nhân như vậy, tôi chỉ còn biết lắng nghe câu chuyện của họ một cách thật thành tâm. Nếu như nỗi đau không được thấu hiểu đi chăng nữa, thì chỉ cần có người thực

lòng lắng nghe những lời chia sẻ mỗi lúc đắng cay, mỗi lúc khổ đau, thì tâm trạng của họ cũng nhẹ nhõm đi phần nào.

Là những bác sĩ điều trị cho bệnh nhân giai đoạn cuối, mỗi ngày chúng tôi đều cùng nhau hướng về những bệnh nhân đang mang trong mình nỗi đau. Cho dù nếu không thể thấu hiểu hoàn toàn cảm xúc của họ, thì những bệnh nhân ấy sẽ coi chúng tôi như những người cảm thông, có thể lấy lại cảm xúc thanh thản. Lúc nào tôi cũng áp ủ hy vọng ấy, luôn luôn lắng nghe câu chuyện của các bệnh nhân, rồi cùng nhau ném trái nỗi đau của họ.

Nếu như nỗi đau không được thấu hiểu đi chẳng nữa, thì chỉ cần có người thực lòng lắng nghe những lời chia sẻ mỗi lúc đắng cay, mỗi lúc khổ đau, thì tâm trạng của ta cũng nhẹ nhõm đi phần nào.

**Thấp Lên Ngọn Lửa Hy Vọng Cho Người Khác Cũng Chính Là Soi Sáng
Con Đường Phía Trước Của Mình**

*Đối với những câu nói của gia đình và bạn bè,
chỉ cần nhìn vào trái tim của họ là đủ.*

Thật lòng lắng nghe câu chuyện của người khác nghe có vẻ đơn giản nhưng cũng có lúc lại vô cùng khó khăn.

Mặc dù ban đầu, tôi chỉ muốn lắng nghe câu chuyện của họ, nhưng rồi lại cứ thao thao bất tuyệt và nhận ra là mình đã lỡ nói ra những lời khuyên và trải nghiệm của bản thân mình mất rồi. Bản thân tôi tự mừng tượng ra những điều mà bệnh nhân không hề nói, như thể mình thấu hiểu đối phương hoàn toàn. Tôi đã làm điều đó mà không hề hay biết.

Đặc biệt, ngay khi nghĩ rằng ta đã hiểu được người khác ít nhiều rồi, thì con người có xu hướng không còn muốn nghe câu chuyện của người đó nữa. Trong khi đang nghe người thân, bạn bè... chia sẻ, dù họ vẫn đang nói dở câu chuyện, có ai đó đã lỡ dừng câu chuyện lại bằng cách nói “Không cần nghe nữa nhưng mình vẫn hiểu” chưa?

Ngay cả trong ngành Y tế, có những bác sĩ *chỉ* dựa vào thư giới thiệu để nắm bắt tình trạng của bệnh nhân, không hỏi chuyện xem họ đang chống chọi với bệnh tật như thế nào mà vẫn tiếp tục thăm khám. Bằng cách lắng nghe, cùng nắm trải nỗi đau với người bệnh, ta có thể làm nguôi ngoai đi nỗi đau của họ. Vậy mà thật đáng tiếc, khá nhiều y bác sĩ không hề để tâm tới điều đó.

Khi lắng nghe tâm sự, ta cần phải thừa nhận rằng “Họ và ta là hai người khác nhau”, ta cần phải vứt bỏ những định kiến và những điều trước kia ta cho rằng như vậy.

Nhân tiện, mỗi dịp được nghe tâm sự của bệnh nhân, tôi đều để ý tới nhịp điệu của câu chuyện. Tôi luôn chú ý đáp lại bằng những lời đồng tình một cách phù hợp, thi thoảng lại thăm dò biểu hiện của họ. Cho dù thế nào đi nữa, tôi muốn bệnh nhân an tâm nói ra câu chuyện của mình.

Thêm vào đó, nếu chẳng may bệnh nhân thấy được bộ dạng có vẻ bận bịu, tôi sẽ cố lấy lại dáng vẻ bình tĩnh và chú ý đến họ. Đối với những người đang đau khổ, không phải với ai họ cũng giải bày nỗi khổ tâm trong lòng. Họ sẽ lựa người có thể hiểu cho nỗi đau của mình, hay nói cách khác, một người trông có vẻ đang rảnh. Chính vì vậy, nếu có ai đó đang mang trong mình nỗi đau buồn, hãy cố gắng tạo một bầu không khí để họ nghĩ rằng mình là người mà họ có thể chia sẻ. “Người này trông có vẻ rảnh rồi nhỉ, hay ta thử bắt chuyện với họ xem sao”.

Ngoài ra, khi thật lòng lắng nghe câu chuyện của người khác, nếu có thể nắm bắt được điều mà họ muốn truyền tải, thì mình hãy đáp lại. Nếu như mình nói đúng vào nội dung mà họ muốn thể hiện, họ sẽ gật đầu đồng tình.

Giả dụ, nếu ai đó kể với tôi rằng: “Trước đây, tôi từng mắc sai lầm trong công việc”, *tôi sẽ đáp lại: “À thì ra anh từng mắc sai sót trong công việc”*. Không khẳng định hay cũng không phủ định, không nói những điều như “Chán thật đấy”, không hỏi thăm kiểu “Sai sót như thế nào ạ?”, cũng không cần khuyến khích họ “Chỉ cần làm tốt những việc khác là được mà”. Bạn chỉ cần thật lòng đáp lại từng câu chữ của đối phương, chỉ vậy mà thôi. Ngay lập tức, người đó sẽ kể chi tiết hơn câu chuyện của mình: “Tôi mà gọi một cuộc điện thoại xác nhận thì mọi thứ đã khác”. Lúc ấy hãy cũng thừa nhận cảm xúc của họ: “Vậy à, anh nghĩ rằng mình đã sai khi đã không xác nhận lại phải không?”

Chẳng mấy chốc, họ sẽ bắt nhịp được với cuộc trò chuyện và chia sẻ với chúng ta nhiều hơn. Đó chính là dấu hiệu họ thừa nhận ta là người cảm thông. Khi một người đang buồn, những lời hay ý đẹp hay lời khuyên răn sẽ không giúp được gì nhiều. Họ cần một người hiểu cho nỗi đau của mình, để có thể cảm thấy bình tâm lại. Thật lòng lắng nghe tâm sự của người khác, rồi đáp lại, cùng họ ném trải nỗi đau, điều đó đáng quý hơn tất cả mọi thứ.

Ngay khi nghĩ rằng ta đã hiểu được người khác ít nhiều rồi, thì con người có xu hướng không còn muốn nghe câu chuyện của người đó nữa.

Biết Chấp Nhận Những Điều Mà Bản Thân Chúng Ta Biết Rằng “Không Thể Làm Gì Hơn”

Dù không thể làm gì cũng không sao cả. Chính vì không thể làm gì khác nên ta mới không chạy trốn, mới có thể giúp đỡ những người ở bên ta.

Ngay từ ngày ấu thơ, tôi đã luôn suy nghĩ nghiêm túc rằng: Mình muốn được hạnh phúc. Rồi thời gian trôi, cái thời luôn miệng muốn kiếm nhiều tiền, muốn trở nên nổi tiếng, coi thứ hạnh phúc của một người “đặc biệt” là hạnh phúc của mình cũng qua đi. Tôi chỉ muốn bản thân được hạnh phúc, và tôi đã hiểu được thế nào là “hạnh phúc thật sự”. Tôi đã đọc rất nhiều sách, cũng tự suy nghĩ sâu sắc hơn. Kết quả, tôi nhận ra rằng: Thông qua những việc mình làm, ai sẽ là người vui mừng? Nếu niềm vui của người khác cũng là niềm vui của bản thân, thì chẳng phải điều đó trở thành ý nghĩa thực sự của hạnh phúc hay sao? Đó chắc hẳn phải là câu trả lời. Từ đó tôi quyết chí “Mình sẽ làm bác sĩ”, cũng như nghĩ rằng “Mình muốn làm một công việc có thể đem lại hạnh phúc cho mọi người”, “Mình muốn trở nên có ích cho những người đang chịu đựng nỗi đau”.

Tuy nhiên, khi cố hết sức mình, dường như tôi nhận thấy được sự bất lực của một người bác sĩ. Từ sau khi tham gia khám chữa trị tại khu điều dưỡng (thuộc bệnh viện), lúc nào tôi cũng cảm thấy bản thân mình thiếu năng lực. Tất nhiên, cũng có những lúc tôi đã giúp đỡ được những bệnh nhân vì đau ốm mà không thể làm bất cứ thứ gì, luôn luôn than thở “Muốn chết quách đi cho xong”. Khi nhìn họ dần dần lấy lại được nụ cười, tôi cảm thấy việc tiếp cận bệnh nhân bằng cả tấm lòng có thể khiến nỗi đau của người bệnh nguôi ngoai hơn. Tuy nhiên, sự thật là không phải lúc nào cũng có nhiều trường hợp như vậy. Những bệnh nhân khác vẫn không thể mở lòng mình, họ từ chối sự chữa lành từ bên trong tâm hồn mình, rồi cứ thế mà ra đi mãi mãi.

Hơn nữa, bác sĩ không thể nào trả lời được những câu hỏi như “Tại sao tôi lại bị mắc căn bệnh này thế?”, “Tại sao đã cố hết sức chữa trị mà bệnh tình lại không khá lên vậy?”. Bác sĩ cũng không thể đáp lại tiếng gào thét đau khổ từ bên trong bệnh nhân: “Tôi sẽ không chết đâu đúng không. Hãy nói rằng tôi sẽ không chết đi.” Ngay từ đầu dù tôi quyết tâm sẽ xoa dịu nỗi đau cho bệnh nhân bằng mọi cách, tôi nghiên cứu tất cả mọi góc cạnh của trị liệu thư giãn, tâm lý học, triết học, tôn giáo, thế nhưng khi quay trở lại lĩnh vực y học, những điều tôi đã học được ấy không thể lý giải cho tôi mọi vấn đề.

Kết thúc khoảng thời gian dài đau khổ với suy nghĩ “Bản thân mình thật bất lực”, cuối cùng tôi cũng nhận ra “Là kẻ vô dụng cũng tốt”. Tôi từng nghĩ rằng “Đã là bác sĩ thì phải trở nên có ích với bệnh nhân”. Nhưng có lẽ đó chỉ là ý thức từ trên trời rơi xuống đầu óc của tôi mà thôi.

Bác sĩ rất cục cựa cũng chỉ là con người yếu ớt, những việc có thể làm là có giới hạn. Việc thật sự quan trọng không phải là giải quyết hết mọi vấn đề của bệnh nhân, mà là chấp nhận sự bất lực của bản thân, không phải với tư cách một bác sĩ, mà với tư cách của một con người muốn được kết nối, xoa dịu người khác. Chính bởi sự bất lực khó chịu ấy, ta mới có thể cẩn thận lắng nghe từng lời của người bệnh, cùng ở bên họ lúc trải qua đau đớn.

Một bệnh nhân mà tôi chăm sóc trước đây, là nhân viên nhà máy ở thị trấn, phụ trách thanh lý các linh kiện cũ hỏng. Ông bị ung thư, được bác sĩ chẩn đoán vô phương cứu chữa. Kết luận đó có lẽ đã khiến ông mất đi cái nhìn về ý nghĩa cuộc sống, làm ông cảm thấy bản thân giống hết những linh kiện hỏng, mình không còn là người có ích nữa. Tuy vậy, trong thời gian sống tại khu điều dưỡng, ông đã thay đổi cách nghĩ, ông tâm sự rằng: “Bản thân tôi đã như vậy mà những y bác sĩ ở đây vẫn chăm sóc tôi thật chu đáo. Con người không phải máy móc hay linh kiện gì hết. Cho dù không còn có ích nữa, thì việc tiếp tục sống đã là tốt rồi.”

Trong số các bạn đang đọc cuốn sách này, sẽ có người đang băn khoăn, đau khổ vì “Mình không thể đáp lại kì vọng của gia đình”, “Mình không thể nâng cao thành tích trong công việc”,

“Mình chỉ toàn mang lại phiền phức cho những người xung quanh mà thôi”. Thế nhưng, xin đừng trách bản thân mình vô dụng. Đã là con người thì bất kì ai, chỉ cần hiện diện trên thế giới này thôi, bạn đã có thể trở thành điểm tựa cho ai đó rồi.

Thêm nữa, khi nghĩ rằng “Bản thân mình thật vô dụng”, biết đâu ta sẽ học được điều gì đó. Hãy nhìn thẳng vào điều mà bạn đang băn khoăn ấy, và nghĩ rằng “Dù bản thân chẳng thể làm gì hết, nhưng chỉ cần mình còn sống cũng là tốt lắm rồi”.

Rồi thời gian trôi, cái thời luôn miệng muốn kiếm nhiều tiền, muốn trở nên nổi tiếng, coi thứ hạnh phúc của một người “đặc biệt” là hạnh phúc của mình cũng qua đi.

Khi Lẻ Lơi Đơn Độc, Con Người Thường Yếu Đuối. Bởi Vậy Mà Họ Mới Tìm Đến Nhau Và Giúp Đỡ Nhau

Người trở thành điểm tựa cho ai đó, mới chính là người cần cho mình một điểm tựa.

“Đừng xấu hổ về một bản thân bất lực, hãy chấp nhận nó.” Nghe có vẻ dễ, nhưng đây lại là điều vô cùng khó khăn. Ngay cả bản thân tôi cũng không thể tự cảm thông khi mình chẳng thể làm gì cho bệnh nhân. Biết bao lần tôi tự nhủ rằng: “Gặp bệnh nhân mà thấy cay đắng, áy náy quá”, “Chỉ muốn chạy trốn thôi”.

Nhưng ngay cả những lúc suy nghĩ như thế, tôi vẫn không chịu trốn chạy, bởi tôi đã có một “điểm tựa”. Nhân viên bệnh viện, người nhà của tôi, và rồi cả người nhà của bệnh nhân nữa, tất cả những người ở xung quanh đều chấp nhận tôi lực bất tòng tâm. Họ tha thứ cho tôi, chỉ cần tôi có mặt ở đó thôi là được rồi. Chính vì nghĩ như vậy mà tôi mới có thể tiếp tục công việc này.

“Người sẽ trở thành điểm tựa cho ai đó, mới chính là người cần cho mình một điểm tựa”, đây là những lời trong bài văn nêu cảm tưởng của một học sinh cấp ba đã từng nghe bài giảng “Tiết học sinh mệnh” của tôi trước đó. Qua những câu chữ ấy, tôi nhận thấy rằng chính những người sẽ là “điểm tựa” cho một ai đó như tôi, thực sự lại là người cần đến “điểm tựa” nhất.

Tuy nhiên, nếu như không có những nỗi âu lo cảm thấy bản thân vô dụng, thì có lẽ ta sẽ không nhận ra được rằng chính mình cũng đang nhận sự giúp đỡ từ nhiều người khác. Và bạn sẽ cảm thấy mình được tiếp thêm sức mạnh, mình sẽ sống một cuộc đời có ích, trở thành sức mạnh cho người khác. Sẽ có những lúc, mọi chuyện không suôn sẻ, ta rơi vào đường cùng, rồi khi ta không kiểm soát được cơ thể, và rằng thời gian để sống chẳng còn lại bao nhiêu. Chính những lúc ấy, ta mới biết được dáng hình thật sự của bản thân, biết được trước đây, mình đã may mắn nhiều như thế nào.

Loài người vốn là tạo vật yếu ớt. Thế nhưng bằng cách cùng chia sẻ với ai đó, con người trở thành chỗ dựa cho nhau, cùng nhau trở nên mạnh mẽ. Nhìn một cách khách quan, người đang là điểm tựa cho những người khác vẫn cần có một điểm tựa cho riêng mình...

“Dù chỉ một lần thôi, hãy thử suy nghĩ về điều gì vẫn đang là điểm tựa cho bản thân mình”. Chính điểm tựa ấy là thứ tài sản không thể nào thay thế của con người.

Loài người vốn là tạo vật yếu ớt. Thế nhưng bằng cách cùng với ai đó, con người trở thành điểm tựa cho nhau, cùng nhau trở nên mạnh mẽ.

Hãy Viết Một Bức Thư Cho Người Mà Ta Trân Trọng, Ta Sẽ Không Còn Cảm Thấy Sợ Hãi Nữa

Nếu hiểu được những gì ta xây dựng ở hiện tại sẽ để lại dư âm trong tương lai, thì cho dù thân thể không còn nữa, tâm hồn ta vẫn được thanh thản.

Ở phòng khám tại gia Megumi, chúng tôi hiện đang áp dụng phương pháp “Dignity Therapy”^{*}. Phương pháp này sử dụng 9 câu hỏi như: “Điều gì đáng nhớ nhất trong cuộc đời?”, hay “Bạn muốn nhắn nhủ đến người quan trọng điều gì?” để giúp bệnh nhân nhìn lại cuộc đời mình. Sau đó, dựa vào câu trả lời, nhân viên sẽ cùng với bệnh nhân hoàn thành “Bức thư dành cho người quan trọng”.

Liệu pháp Dignity Therapy có hai mục tiêu lớn.

Thứ nhất, nó tạo cho bệnh nhân cơ hội để ngẫm lại về chính bản thân và cuộc đời mình.

Để trả lời cho câu hỏi đó, họ phải lục lại rất nhiều kí ức, những âu lo hỗn độn tự bản thân suy ngẫm. Sau khi có người tâm sự cùng, vấn đề của họ sẽ trở nên rõ ràng hơn. Bằng quy trình như vậy, không ít bệnh nhân đã nhận ra ý nghĩa cuộc sống từ trước đến nay của mình, có thể khẳng định giá trị của mình. Sau khi tham gia trị liệu, những bệnh nhân từng liên tục nói “Chỉ muốn chết cho xong” thì nay, họ đã cảm thấy thanh thản hơn. Thậm chí có trường hợp bệnh nhân còn nói rằng “May mà lúc ấy tôi chưa chết, tôi vẫn còn sống”. Lần lượt trả lời từng câu hỏi như vậy, con người vừa có thể nhìn lại cuộc đời mình, vừa có thể tìm được giá trị thực tại của bản thân.

Có người trò chuyện với tôi rằng, thông qua việc suy nghĩ về điều mà mình muốn nhắn gửi đến người quan trọng, họ cảm thấy biết ơn gia đình và bạn bè, những người đã trở thành điểm tựa, khiến họ trở nên mạnh mẽ hơn. Cũng có người nói rằng, không như những lần chia sẻ khác, chỉ nói xong là xong. Qua việc viết thư tay, qua những lần chỉnh sửa câu chữ truyền đạt

suy nghĩ của bản thân, họ đã suy ngẫm nhiều hơn về ý nghĩa cuộc đời, về những người thân yêu.

Mục đích còn lại của phương pháp trị liệu Dignity Therapy, chính là để những người ở lại nhận lấy lá thư này, coi nó như điểm tựa của trái tim.

Người ra đi đã cảm thấy như thế nào, họ muốn nhắn nhủ lại điều gì với người ở lại. Nếu bức thư ấy được thể hiện rõ ràng, người ở lại cũng sẽ bớt đi nỗi băn khoăn, liệu rằng “Người mất từng hạnh phúc hay không?”, “Liệu họ có còn điều gì hối hận trong thâm tâm hay không?”.

Phương pháp trị liệu này không chỉ dành cho những người đang kề cận với thời khắc cuối cùng của cuộc đời. Nó cũng có hiệu quả với những người đang mang trong mình một nỗi đau lớn, không thể tự khẳng định bản thân hay cuộc sống của chính mình.

Các bạn hãy đọc 9 câu hỏi dưới đây và viết câu trả lời vào một cuốn vở.

1. Trong cuộc đời, bạn nghĩ điều gì quan trọng nhất, bạn có ký ức đặc biệt nào? Khoảnh khắc nào khiến bạn cảm thấy mình thực sự đang sống?

2. Bạn muốn những người thân yêu biết gì về mình, nhớ về mình như thế nào, có điều gì đặc biệt hay không?

3. Trong số những điều bạn đã hoàn thành trong cuộc đời (gia đình, sự nghiệp...), điều đáng trân quý nhất là gì? Tại sao nó lại quan trọng như vậy? Tại sao khi ấy bạn lại làm như vậy?

4. Đối với bạn, thành công quan trọng nhất của bạn là gì? Bạn cảm thấy mình tự hào về điều gì nhất?

5. Bạn cảm thấy mình phải nói gì với người quan trọng, người cho bạn cảm xúc đặc biệt từ trước đến giờ. Hoặc bạn muốn nói điều gì với ai đó một lần nữa hay không?

6. Hy vọng hay ước mơ của bạn đối với người thân yêu là gì?

7. Trải qua những điều bạn học được trong cuộc đời mình, bạn muốn nhắn nhủ điều gì với người khác?

8. Trong tương lai, để giúp ích cho người bạn thương yêu, bạn có điều gì đặc biệt muốn bày tỏ hay không?

9. Bạn còn muốn viết lại những điều gì khác nữa?

Nguồn:

Komori Yasunaga, Harvey Max Chochinov, “Liệu pháp tôn trọng phẩm cách”.

Bạn muốn những người thân yêu biết gì về mình; nhớ về mình như thế nào?

Chương 4

Điều Tôi Hiểu Được Sau Khi Chăm Sóc 2800 Bệnh Nhân

Tiếp Tục Với Sứ Mệnh Của Bản Thân, Bạn Sẽ Tìm Ra Con Đường Cho Riêng Mình

Khi bạn tập trung vào sứ mệnh của mình, những nỗi bất an về tương lai sẽ biến mất. Hãy lắng nghe trái tim và lương tâm trong bạn, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời.

Trong số các bạn, chắc chắn sẽ có ai đó rất muốn thực hiện điều này điều kia nhưng vì lo lắng những chuyện trong quá khứ mà không thể thực hiện được. Nhưng nếu bạn ý thức được sứ mệnh của bản thân, bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ từ mọi người. Một cánh cửa mới sẽ mở ra trước mắt bạn.

Thực ra ngay từ đầu, tôi không có ý định mở “Phòng khám tại gia Megumi” để lập nghiệp. Trong suốt hơn 10 năm làm bác sĩ công vụ ở khu điều dưỡng, do không thể thực hiện nguyện vọng muốn phát triển nguồn nhân lực tham gia vào phương pháp trị liệu cho bệnh nhân giai đoạn cuối, tôi quyết định thôi việc ở bệnh viện, nhanh chóng ra ngoài lập nghiệp.

Thật sự tôi chưa chuẩn bị gì cả. Thứ tôi có chỉ là cảm xúc mãnh liệt với sứ mệnh: “Mình phải mở ra một nơi để chăm sóc bệnh nhân ở địa phương”. Tình cờ, tôi biết một căn nhà có điều kiện khá tốt. Với quỹ thời gian eo hẹp, tôi vừa làm việc ở bệnh viện, vừa chuẩn bị mở phòng khám. Và bốn tháng sau, tôi đã thành công.

Trải qua bốn năm kể từ ngày mở phòng khám, tôi tiên liệu rằng số nhân viên tham gia lớp học chăm sóc bệnh nhân tại nhà sẽ tăng lên. Là một địa điểm phát triển nguồn nhân lực, tôi cần một căn nhà lớn hơn. Ngay lập tức, tôi tìm thấy một nơi phù hợp ở gần địa điểm cũ và nhanh chóng dọn xếp thủ tục. Đó là một tòa nhà nằm ở chỗ đất dọc theo đường lớn, trước đây vốn là một showroom ô tô. Những người xung quanh tôi đều phản đối rằng: “Phòng khám chuyên chăm sóc tại nhà thì không cần không gian lớn như vậy”, nhưng với tôi điều đó không hề sai. Thú vị thay, chính lúc ấy, những vấn đề khiến tôi lo lắng cũng

dần dần trở nên sáng tỏ, con đường tôi phải đi cũng dần hiện ra.

Tôi mua lại tòa nhà và tu sửa, rồi chuyển phòng khám đến đó. Dù ôm một khoản nợ khổng lồ nhưng tôi không hề sợ hãi. Bởi đối với tôi, công việc này chính là sứ mệnh của mình. Hơn nữa, tôi có cảm giác rằng những bệnh nhân tôi từng chăm sóc vẫn luôn ở bên ủng hộ tôi, luôn luôn bảo vệ và khích lệ để tôi tiếp tục tiến bước trên con đường mình tin tưởng. Và rồi, khi chuyển cơ sở, những y bác sĩ, điều dưỡng viên có cùng chí hướng trên khắp cả nước đã giúp đỡ và làm việc cùng tôi.

Người ta có câu: “Làm rồi mới thấy không khó”. Khi bạn mang trong mình một sứ mệnh nào đó và hiểu được rằng ta luôn nhận được sự giúp đỡ từ những người quan trọng, thì một con đường kỳ lạ sẽ mở ra, bạn sẽ thấy mình được tiếp thêm sức mạnh, không còn điều gì phải đắn đo nữa.

“Làm rồi mới thấy không khó.”

Cho Dù Cái Chết Đang Kề Cận, Ý Thức Không Còn Nữa, Nhưng Ta Vẫn Có Thể Nghe Thấy Những Giọng Nói Xung Quanh

Nếu như, bạn đang chăm sóc cho người thân yêu, tôi mong sao bạn hãy tiếp tục trò chuyện với họ cho đến khi họ từ giã cõi đời này. Bởi mỗi ngày được nghe giọng nói từ người thân, họ sẽ thấy thanh thản.

Tôi luôn khuyên những người xung quanh hay gia đình của những bệnh nhân không còn nhiều thời gian nữa hãy thường xuyên trò chuyện cùng với họ. Tôi khuyên họ rằng: “Bệnh nhân hoàn toàn có thể nghe được, nên anh/chị hãy nói chuyện thật nhiều với bệnh nhân”.

Có lần tôi đã hỏi gia đình của một bệnh nhân nam lớn tuổi: “Bây giờ, nếu nói chuyện với ông, thì mọi người nói như thế nào và ông sẽ trả lời ra sao?”. Nếu như ông nói rằng: “Ông muốn cháu chăm sóc bà”, “Ông muốn anh em trong nhà sống hòa thuận với nhau”, thì tôi muốn họ hãy nói với ông: “Chuyện của bà hãy cứ để cháu lo”, “Bọn con nhất định sẽ sống hòa thuận”. Như vậy ông sẽ rất vui vì những mong ước của mình được đáp lại.

Thứ nhất, tôi muốn tạo sự gắn kết giữa người sắp ra đi và những người còn ở lại. Với mối liên kết ấy, dù sau này bệnh nhân không còn nữa, người thân vẫn có thể trò chuyện về nỗi buồn trong tâm trí họ. Ở trường hợp vừa rồi, sau khi ông ấy mất, gia đình sẽ có suy nghĩ: “Chúng ta đều biết được tâm tư ông rồi”, “Khi trông nom coi sóc, ông đã rất vui vì thấy anh em chúng ta hòa thuận”. Nếu có thể tạo nên sự gắn bó với tâm hồn người đã ra đi, ta sẽ không còn cảm thấy cô độc nữa. Ngay cả khi bản thân đang đau khổ, đang buồn phiền, sự kết nối ấy chắc chắn sẽ trở thành chỗ dựa cho ta.

Thứ hai, tôi muốn bệnh nhân cảm thấy thanh thản, có thể từ từ đón nhận thời khắc cuối cùng của cuộc đời mình.

Với một người sắp kết thúc sinh mệnh, có điều gì đó mà họ ước ao, họ muốn nghe hay không? Nếu ai đó phải bỏ lại vợ

con, các cháu của mình, họ chỉ mong rằng mình có thể ra đi mà không cần phải lo lắng cho gia đình nữa. Nếu ai đó yêu thích âm nhạc, có thể họ sẽ muốn nghe bài hát mình thích trước khi mất.

Dù sao đi nữa, tiến gần đến giây phút ly biệt không nhất thiết chỉ có đau đớn trong vô vọng, ta cần quan tâm cảm xúc của người sắp ra đi cho đến giây phút cuối cùng. Tôi luôn tin rằng đối với người sắp lìa xa cõi đời, hơn tất cả mọi thứ, việc làm ấy sẽ tạo nên chỗ dựa cho người bệnh. Sau này cho dù ý thức có mất đi, chắc chắn họ vẫn sẽ nghe thấy giọng nói và tâm tư của những người quan trọng.

Tiến gần đến giây phút ly biệt không nhất thiết chỉ có đau đớn trong vô vọng, ta cần quan tâm cảm xúc của người sắp ra đi cho đến giây phút cuối cùng.

Điều Tuyệt Vời Nhất Mà Con Người Được Ban Tặng Chính Là Biết Ước Mơ

Chỉ cần mong ước thế gian này trở nên tốt đẹp hơn, ta đã có thể nở nụ cười rồi.

Điều không thể thiếu để con người sống hết sức mình chính là ôm ấp hy vọng sau này, vẽ lên những ước mơ trong tương lai. Dù rằng bạn đang đau khổ vì khoảng cách giữa hy vọng và thực tại quá xa, thì xin bạn hãy nghĩ rằng, “mình vẫn còn có ngày mai” để tiếp tục sống và đón nhận nhiều điều.

Tuy nhiên, không phải chỉ có người khỏe mạnh mới lấy ước mơ làm điểm tựa. Trước kia, một bệnh nhân tôi từng chăm sóc đã chia sẻ: “Thằng cháu tôi nó còn bé lắm. Chí ít thì tôi muốn sống đến khi nó nhớ được mặt người ông này, dù phẫu thuật hay hóa trị có đau đớn thế nào tôi cũng cam chịu”. Đối với ông, mong ước người cháu nhỏ có thể nhớ mặt mình đã giúp ông chống lại bệnh tật mỗi ngày.

Thêm nữa, đối với người đang kề cận ngày cuối cùng của cuộc đời, ý nghĩ “sẽ có một tương lai khác mở ra sau khi ta rời bỏ trần thế này” đã trở thành động lực để họ sống cho ngày hôm nay.

Một bệnh nhân khác của tôi luôn than thở rằng con gái anh sẽ thi đại học vào năm sau, và anh không thể đợi đến khi nhìn thấy hình ảnh cô con gái trở thành sinh viên đại học. Trong khi chúng tôi tâm sự về cha mẹ đã mất của anh, anh ấy nói: “Bản thân tôi, lúc nào cũng cảm thấy như được cha mẹ dõi theo vậy”. Rồi anh tiếp lời: “Tôi cũng có thể ngắm nhìn con gái trở thành sinh viên đại học trên thiên đường mà nhỉ”, và nở một nụ cười tươi với tôi.

Một bệnh nhân khác mắc bệnh ung thư và đã di căn. Bác sĩ của anh nói rằng việc chữa trị sau này sẽ rất khó khăn, nên giới thiệu anh đến viện điều dưỡng chỗ tôi. Ngay từ đầu, anh nói rằng: “Thời gian còn lại của tôi không còn bao nhiêu, cuộc sống với tôi cũng chẳng còn ý nghĩa gì nữa rồi”. Thế nhưng khi tâm sự với các điều dưỡng viên ở đây, cảm xúc của anh dần dần có

biến chuyển. Anh quyết định tự viết một bức thư. Trong nỗi đau bệnh tật, anh bắt đầu nhận ra sự quý giá của gia đình và lòng tốt của con người.

Bệnh nhân đó nói với tôi bằng đôi mắt tỏa sáng rạng ngời: “Dù sau này tôi có chết đi, tôi cũng có thể truyền lại những điều mà tôi đã học được ở đời. Chẳng có gì hạnh phúc hơn thế nữa”.

“Cho dù tôi biết ngày mai thế giới này có tan thành từng mảnh vụn, thì hôm nay tôi vẫn trồng cây táo của mình.” Câu nói của Luther* có ý nghĩa dù trong hoàn cảnh tuyệt vọng thế nào đi chăng nữa, hãy cứ mang ước mơ của tương lai. Tôi thiết nghĩ, đó là điều quý giá nhất mà đời người được ban tặng, cũng chính là điều tuyệt vời nhất mà con người có được.

“Cho dù tôi biết ngày mai thế giới này có tan thành từng mảnh vụn, thì hôm nay tôi vẫn trồng cây táo của mình.” - Luther

Trong Cuộc Sống, Luôn Có Những Điều Khiến Ta Phải Hối Hận

Vì vậy đừng tự lo lắng, đừng đưa ra những quyết định vội vàng, có như vậy ta mới đưa ra được lựa chọn tốt nhất.

Với những bệnh nhân đang gần kề với cái chết, người nhà họ sẽ phải đưa ra rất nhiều quyết định cấp bách. Có nên phẫu thuật mổ thông dạ dày vì người bệnh không thể ăn uống được hay không? Nên sử dụng phương pháp chữa trị tại bệnh viện hay chữa trị tại nhà? Vì không thể biết kết quả sẽ ra sao nên người nhà sẽ không có nhiều lựa chọn. Dù lựa chọn cách nào đi chăng nữa, gia đình sẽ thấy chút hối hận hoặc băn khoăn: “Liệu đây có phải lựa chọn đúng đắn hay không?”

Một bệnh nhân tôi chăm sóc đã phát hiện mình mắc ung thư tuyến tụy khi ở tuổi 60. Bác sĩ hỏi ông ấy muốn trị liệu bằng hóa trị, hay cứ như vậy sống qua ngày mà không sử dụng phương pháp chữa trị nào hết. Người nhà bệnh nhân ấy nói rằng: “Chỉ cần có một chút khả năng thành công thôi, chúng tôi cũng chấp nhận hóa trị”, thế nhưng bệnh nhân lại không mong muốn như vậy. Ông cho hay: “Chấp nhận phương pháp chữa trị khó thành công như thế, cơ thể tôi sẽ phải chịu nhiều đau đớn, tôi chỉ muốn bình yên mà rời khỏi thế giới này thôi”. Cuối cùng, ông dành phần đời còn lại của mình sống tại khu điều dưỡng. Trước khi ra đi, ông đã nói với tôi: “Lúc từ chối điều trị, gia đình tôi cũng phản đối nhiều lắm, nhưng ở đây, tôi vừa nhận được sự chăm sóc chu đáo của điều dưỡng viên, lại vừa có thể trải qua quãng thời gian hạnh phúc với gia đình. Thật tốt vì tôi đã lựa chọn nơi này.”

Có lẽ phía gia đình nghĩ rằng sẽ tốt hơn nếu thuyết phục ông tiếp tục điều trị. Nhưng sự thực, đối với bệnh nhân, được thanh thản sống những ngày cuối cùng của cuộc đời mới chính là điều quan trọng nhất. Con người sẽ không bao giờ chọn được con đường nào mà không có những hối tiếc. Ta chỉ có thể chọn con đường ít hối hận nhất mà thôi.

Có nhiều người trong chúng ta sẽ nói rằng mối quan hệ của mình với người nhà không thân thiết cho lắm: cãi nhau với cha mẹ, hôn nhân không hạnh phúc, không thể yêu thương nỗi đứa con của mình... Những xung khắc ấy mạnh mẽ đến mức chúng có thể khiến ta đưa ra những quyết định đau đớn làm ảnh hưởng đến chính cuộc đời mình.

Ai cũng coi gia đình là điều quan trọng nhất. Thế nhưng chắc hẳn mỗi người mang những cảm nhận khác nhau về gia đình. Từ đầu đến giờ tôi đã đề cập rất nhiều đến những vấn đề xoay quanh “điểm tựa”. Sẽ có người coi gia đình mình là chỗ dựa, nhưng cũng có người lại không nghĩ như vậy. Với mỗi cá nhân, điều gì sẽ trở thành điểm tựa của họ là những câu chuyện hoàn toàn khác nhau.

Con người sẽ không bao giờ chọn được con đường nào mà không có những hối tiếc. Ta chỉ có thể chọn con đường ít hối hận nhất mà thôi.

Sẵn Sàng Đón Nhận Giây Phút Cuối Cùng Của Cuộc Đời

Bệnh tật hay tuổi già chẳng có gì đáng ngại cả. Hãy cứ nghĩ về nó như một người bạn sẽ tới và đồng hành cùng ta.

Tôi cho rằng mọi người luôn mang trong mình sự sợ hãi đối với cái chết. Dù đó là điều hiển nhiên, nhưng chưa có một ai trải nghiệm cái chết cả. Thêm vào đó, với sự tiến bộ của khoa học kỹ thuật và xu hướng gia đình hạt nhân, tuổi thọ con người ngày một cao hơn và ít tiếp xúc với hình ảnh cái chết. Vì không hiểu được cái chết sẽ như thế nào, con người chỉ có thể bất an về nó thôi. Tuy nhiên, khi chăm sóc những bệnh nhân sắp qua đời vì tuổi già, tôi ngạc nhiên bởi đa số họ đều bình tĩnh trước cái chết, từ đó tôi cũng không còn thấy sợ hãi nữa. Cũng như hoa cỏ dần héo úa rồi trở về với cát bụi, cái chết đối với con người cũng chỉ thắm lặng như vậy thôi.

Cái chết thanh thản ghé thăm ta một cách rất đổi bình thường. Trước tiên, khoảng cách ta có thể đi bộ dần dần ngắn lại, dần dần thời gian ta ở trên giường với chiếc chăn cũng nhiều hơn. Thế rồi, ta cũng ăn ít đi, ngủ trưa nhiều hơn. Về cơ bản, chỉ là một quá trình trái ngược với một em bé đang lớn lên mà thôi. Không lâu sau, khi cái chết đến gần ta, hơi thở ta yếu hơn, rồi trạng thái vô ý thức tiếp tục kéo dài, ta cứ như vậy mà từ từ biến mất. Trên phim ảnh, người ta khắc họa khoảnh khắc người sắp lìa đời vẫn còn ý thức và nói chuyện, thế nhưng ở đời thực, trường hợp như vậy hầu như không có.

Thêm nữa, khi chăm sóc bệnh nhân, dựa vào liều lượng ăn, giờ thức dậy, hay tình trạng hô hấp, tôi có thể dự đoán gần đúng thời gian còn lại trước khi lìa đời của bệnh nhân. Tôi xin lấy ví dụ về một bệnh nhân tôi từng chăm sóc. Trước khi bị ung thư giai đoạn cuối, liều lượng ăn của anh vẫn bình thường như những người khác trong gia đình, việc lái xe hàng ngày đến công ty cũng không vấn đề gì. Vậy mà trong lần đầu tiên tôi đến thăm nhà anh - thời điểm anh bước vào giai đoạn cuối, anh ấy

hầu như không thể tự đi lại được, cũng hầu như không thể ăn được gì ngoài uống nước.

Do tình trạng cơ thể người bệnh như vậy, tôi đành nói với người nhà anh: “Tôi đoán rằng anh nhà chỉ có thể sống thêm khoảng một, hai tuần nữa thôi. Thời gian không còn nhiều nữa, mong gia đình hãy thu xếp chuẩn bị, tranh thủ lúc này hãy nói hết với anh nhà những điều cần nói”, nhưng họ vẫn không tin điều đó là sự thật. Tám ngày sau, bệnh nhân lặng lẽ trút hơi thở cuối cùng, từ từ chìm vào giấc ngủ ngàn thu.

Tất nhiên, cơ địa của mỗi người khác nhau, vì thế mà cách từ giã cõi đời của mỗi người cũng không giống nhau. Nhưng tiếc thay, không phải tất cả mọi người đều thanh thản đón nhận cái chết. Cái chết có thể bất ngờ ập đến bất kì lúc nào. Nhưng may mắn rằng, đa số trường hợp người bệnh đều chuẩn bị kĩ càng trước khi thân thể trở về với cát bụi.

Cũng như hoa cỏ dần héo úa rồi trở về với cát bụi, cái chết đối với con người cũng chỉ thắm lặng như vậy thôi.

Mỗi Người Điều Có Quan Điểm Riêng Về Sự Sống Và Cái Chết

Khi thời khắc sinh mệnh ta chấm dứt, hãy cầu nguyện cho người mà ta trân trọng, yêu thương. Như vậy cũng đủ rồi.

Tôi luôn nghĩ rằng: “Sau khi chết đi, con người ta sẽ lên thiên đường”, “Cái chết chỉ là trạm dừng chân của đời người”. Đó chỉ là quan điểm về sự sống và cái chết của những người theo đạo Thiên Chúa như tôi mà thôi, tôi vẫn luôn đón nhận những quan điểm khác của mọi người. Tuy nhiên, những quan điểm đó có khác nhau như thế nào đi chăng nữa cũng không thể thay đổi một sự thật: Thân thể ta dù không còn ở trần thế này, nhưng ta vẫn mãi luôn tồn tại trong trái tim của gia đình và những người xung quanh ta.

Trước kia, có một cặp vợ chồng sống rất hòa thuận, người chồng hết mực chăm sóc cho người vợ. Anh luôn đối xử dịu dàng với vợ của mình, chuyện gì cũng chiều theo ý cô ấy. Chính vì vậy mà tôi rất quan tâm đến chuyện của người chồng sau khi người vợ đó mất.

Lúc ấy, tôi đã mời anh và bên gia quyến tham gia trò chuyện với “Hội thảo chia sẻ”. Ban đầu, anh không thể để tâm đến bất cứ điều gì, cũng chẳng màng chuyện ăn uống hay chăm sóc diện mạo của mình, anh không thể nở nụ cười như xưa được nữa. Tuy nhiên, sau buổi tham gia thứ tư, tình trạng của người chồng đã khá lên rất nhiều, sắc mặt cũng tốt hơn, cũng đã cố gắng nói chuyện nhiều hơn. Người chồng đã lý giải sự thay đổi ấy như sau.

Từ khi vợ mất, anh không còn muốn nấu ăn nữa, hầu như toàn đi mua đồ ăn sẵn ở siêu thị. Có một hôm, khi đang phân vân chọn đồ ăn, đột nhiên, anh như thoáng nghe thấy tiếng trách móc của vợ mình: “Anh cứ ăn mấy thứ đồ thế này là hại cơ thể lắm đấy biết không”. Kể từ khi đó, cứ mỗi lần phải đi mua đồ, hay cứ mỗi khi sắp sửa làm gì đó, anh lại nghĩ xem “Bà xã sẽ nói gì đây..”. Dù không còn sống trên đời nữa, nhưng người vợ vẫn sống mãi trong trái tim người chồng của mình, và anh sẽ

mãi giữ vững niềm tin rằng: “Minh không hề cô độc”. Nhờ suy nghĩ ấy mà người chồng được tiếp thêm sức mạnh, xây dựng lại cuộc sống của mình.

Một bệnh nhân nữ khác mà tôi chăm sóc đã có hai đứa con gái, bọn trẻ còn là học sinh tiểu học. Khi cô ấy chia sẻ sự lo lắng nếu phải để lại hai đứa con nhỏ mà lìa xa cõi đời, tôi đã hỏi cô ấy: “Chị cảm thấy thế nào về người mẹ của mình?”. Cô đáp lại rằng: “Mẹ luôn là người lo nghĩ cho tôi nhiều nhất. Tôi yêu mẹ lắm. Đến tận bây giờ mẹ vẫn luôn ở bên chăm sóc cho tôi”. Tôi lại tiếp tục hỏi: “Vậy mẹ chị có khi nào to tiếng với chị từ khi chị biết mình mắc bệnh không?” và cô trả lời: “Chắc là khi mẹ mắng tôi ‘Con định cứ lo lắng mãi đến khi nào nữa? Định lúc nào cũng bi quan như thế hay sao?’. Nghe đến đây, tôi đã nói với cô: “Không phải chị cũng giống mẹ chị thôi sao? Lúc nào cũng ở bên con gái, lúc nào cũng nói chuyện dịu dàng với chúng, đôi khi mắng chúng một vài câu, đúng không nào?”.

Qua cuộc đối thoại ấy, bệnh nhân đã nhận ra: “Dù mình không còn trên đời này nữa, nhưng sự tồn tại của mình vẫn luôn hiện hữu bên các con”. Và rồi ngày hôm sau, cô ấy bớt sợ hãi cái chết hơn một chút, có thể nói chuyện cùng mọi người với thái độ bình tĩnh hơn.

Mỗi người có quan điểm về sự sống và cái chết khác nhau, vì vậy mà tôi không hề ép buộc các bạn suy nghĩ theo quan điểm của tôi. Chỉ là, tôi muốn bạn hiểu được rằng, dù người quan trọng không còn nữa nhưng họ vẫn sẽ luôn ở bên bạn, và dù bạn có rời bỏ thế giới này đi chẳng nữa, thì những suy nghĩ và lời nói của bạn vẫn sẽ mãi tồn tại trong trái tim mọi người.

Cứ cầu rồi sẽ có. Cứ tìm rồi sẽ thấy. Cứ gõ rồi cửa sẽ mở.

Đó là những câu nói nổi tiếng trong Tân Ước*, vì vậy sẽ có nhiều bạn hiểu ý nghĩa của nó. Dù có gặp khó khăn như thế nào đi chẳng nữa, kể cả sắp phải đón nhận cái chết, chỉ cần giữ tâm sống thanh thản và hạnh phúc, chắc chắn bạn sẽ tìm cho mình một lối đi. Tất cả chúng ta ai cũng có thể sống hạnh phúc, có thể đón nhận cái chết một cách không hối tiếc.

Cứ cầu rồi sẽ có.
Cứ tìm rồi sẽ thấy.
Cứ gõ rồi cửa sẽ mở.

Lời Kết

Hiện tại, Nhật Bản đang dần tiến đến “Xã hội đa tử vong”^{*}. Theo điều tra của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, năm 1990, số người tử vong là 70 vạn người, đến năm 2003, con số đã vượt quá 100 vạn người, và theo ước tính của năm 2015 con số này là 130 vạn người. Thêm nữa, đến năm 2025, khi những người ở thời kì bùng nổ tỉ lệ sinh^{*} trở thành thế hệ người cao tuổi, chi phí điều dưỡng và chi phí y tế sẽ tăng vọt. Đây còn được gọi là “Vấn đề năm 2025” đang rất bức bối hiện nay. Nhưng còn chưa đến lúc ấy, số người tử vong mỗi năm cũng vẫn sẽ tiếp tục tăng thêm.

Mặt khác, số giường bệnh đang từ từ sụt giảm. Ước tính tổng số giường bệnh trên toàn quốc là 135 vạn giường. Vào tháng 6 năm 2015, để giải quyết vấn đề chi phí y tế tăng cao, chính phủ đã đề ra mục tiêu giảm số giường bệnh xuống còn 25 - 29 vạn giường vào năm 2025. Vì vậy, tôi cho rằng, nhu cầu thăm khám và chăm sóc tại nhà sẽ ngày một tăng lên.

Nhưng thật đáng tiếc, hầu như không có bác sĩ nào đủ khả năng để truyền đạt lại những kinh nghiệm chăm sóc bệnh nhân tại nhà. Mười năm trước, khi tôi mở “Phòng khám tại gia Megumi”, chính vì mang ý thức sứ mệnh phải tiến hành trị liệu thư giãn tận gốc cho bệnh nhân ở khu vực này, tôi đã nghĩ rằng mình phải giải quyết được vấn đề phát triển nguồn nhân lực. Để đạt được điều đó, tôi đã thành lập dự án “Tổ chức End of life Care”^{*}, nhằm tìm kiếm nguồn nhân lực đủ khả năng giúp đỡ những người đang đi đến giai đoạn cuối cùng của cuộc đời và người nhà của họ. Dự án vẫn còn nhiều chông gai cần phải vượt qua.

Tham gia điều trị cho những bệnh nhân giai đoạn cuối không phải là điều đơn giản. Dù đã viết rất nhiều rằng chúng ta phải cùng nhìn vào nỗi đau, thế nhưng nhiều bệnh nhân cảm thấy việc điều trị không có hiệu quả, cảm nhận được sự bất lực của bản thân, vì vậy mà chỉ muốn chạy trốn khỏi nỗi đau đó. Nhưng mặt khác, tôi nghĩ rằng chính bởi vì chúng ta có khả năng khiến một người mang nỗi đau khổ chỉ muốn nhanh chết đi cho xong, trở thành người có thể nở nụ cười mà nói “May mà tôi vẫn còn sống”, vì vậy nên không có công việc nào hấp dẫn như công việc này. Và rồi, tôi đã chứng kiến rất nhiều những người từ đau khổ mà nhận ra ý nghĩa sống của cuộc đời, những người tìm thấy điểm tựa bên mình, những người có thể khiến cuộc đời mình tỏa sáng rực rỡ. Phải đến “thời khắc cuối cùng của đời người”, con người mới hiểu được ý nghĩa sống của mình.

Sau này, tôi mong mình có thể đào tạo được những chuyên viên chăm sóc tại gia có cùng chí hướng với tôi, có thể phá vỡ ranh giới giữa bác sĩ và bệnh nhân, đôi bên cũng trở thành điểm tựa cho nhau. Tôi cũng nguyện ước rằng những người đang chờ đợi thời khắc cuối cùng của đời người có thể sống thanh thản mà đón nhận giây phút ấy.

Cuối cùng, gửi đến những người vẫn luôn là chỗ dựa cho tôi, vợ tôi - Sachiko và các con của tôi, người cha vẫn luôn ủng hộ tôi trên thiên đường, những nhân viên tại phòng khám tại gia Megumi, những bệnh nhân từ trước đến nay và người nhà của các bạn, bên cạnh rất nhiều người khác tôi không thể kể tên hết, từ tận đáy lòng mình tôi xin chân thành cảm ơn mọi người.

Taketoshi Ozawa

Table of Contents

1. [Hôm nay](#)
2. [Lời Nói Đầu](#)
3. [Chương 1 Sống Hết Mình Cho Ngày Hôm Nay](#)
 1. [Hãy Kết Thúc Mỗi Ngày Thật Trọn Vẹn Để Đón Nhận “Ngày Cuối Cùng” Thật Thanh Thản](#)
 2. [Người Biết Cảm Ơn Sự Bình Yên Của Ngày Hôm Nay Là Người Biết Hạnh Phúc Thực Sự](#)
 3. [Điều Đau Khổ Nhất Khi Ra Đi Là Ta Vẫn Còn Hối Tiếc Những Điều Mà Mình Chưa Làm Được Lúc Còn Sức Khỏe, Còn Được Sống](#)
 4. [Khi Thời Gian Không Còn Nhiều, Chúng Ta Sẽ Nhìn Thấy Rõ Con Người “Bên Trong” Mình](#)
 5. [Con Người Chúng Ta Ai Cũng Sống Như Những Gì Mình Nghĩ](#)
 6. [Liệu Bạn Có Thể Phó Thác Cho Người Khác Điều Quan Trọng Nhất Của Cuộc Đời Mình Hay Không?](#)
4. [Chương 2 Ngày Cuối Cùng Của Cuộc Đời, Bạn Sẽ Làm Gì?](#)
 1. [Đề Có Thể Thanh Thản Trong Ngày Cuối Cùng Của Cuộc Đời](#)
 2. [Được Sống Đã Là Điều Có Ý Nghĩa Nhất. Không Ai Là Người Bình Thường Hay Vô Nghĩa Cả](#)
 3. [Cha Mẹ Luôn Sẵn Sàng Hy Sinh Bản Thân Vì Con Cái](#)
 4. [Khi Già Yếu Hay Bệnh Tật, Con Người Mới Biết Suy Nghĩ Chín Chắn Hơn Về Cuộc Sống](#)
 5. [Bác Sĩ Không Thể Nào Đem Đến Niềm Hy Vọng Trong Cuộc Sống Cho Những Bệnh Nhân Đang Tuyệt Vọng Vì Nghĩ Đến Cái Chết](#)
 6. [Không Còn Gì Hạnh Phúc Hơn Khi Được Ai Đó Chăm Sóc Cho Mình Trước Khi Rời Xa Cuộc Sống](#)

5. Chương 3: Con Người Học Được Rất Nhiều Điều Từ Nỗi Đau
 1. Nỗi Đau Chắc Chắn Không Phải Là Điều Xấu
 2. Nỗi Đau Được Sinh Ra Từ Khoảng Cách Giữa Hy Vọng Và Hiện Thực
 3. Khi Ngày Cuối Cùng Kề Cận, “Điểm Tựa” Của Bạn Sẽ Xuất Hiện
 4. Nếu Ta Sống Thanh Thản, Nỗi Buồn Mất Đi Người Thân Yêu Sẽ Dần Được Chữa Lành
 5. Không Cần Thiết Phải Hiểu Người Khác Hoàn Toàn
 6. Thắp Lên Ngọn Lửa Hy Vọng Cho Người Khác Cũng Chính Là Soi Sáng Con Đường Phía Trước Của Mình
 7. Biết Chấp Nhận Những Điều Mà Bản Thân Chúng Ta Biết Rằng “Không Thể Làm Gì Hơn”
 8. Khi Lẽ Loi Đơn Độc, Con Người Thường Yếu đuối. Bởi Vậy Mà Họ Mới Tìm Đến Nhau Và Giúp Đỡ Nhau
 9. Hãy Viết Một Bức Thư Cho Người Mà Ta Trân Trọng, Ta Sẽ Không Còn Cảm Thấy Sợ Hãi nữa
6. Chương 4 Điều Tôi Hiểu Được Sau Khi Chăm Sóc 2800 Bệnh Nhân
 1. Tiếp Tục Với Sứ Mệnh Của Bản Thân, Bạn Sẽ Tìm Ra Con Đường Cho Riêng Mình
 2. Cho Dù Cái Chết Đang Kề Cận, Ý Thức Không Còn nữa, Nhưng Ta Vẫn Có Thể Nghe Thấy Những Giọng Nói Xung Quanh
 3. Điều Tuyệt Vời Nhất Mà Con Người Được Ban Tặng Chính Là Biết Ước Mơ
 4. Trong Cuộc Sống, Luôn Có Những Điều Khiến Ta Phải Hồi Hận
 5. Sẵn Sàng Đón Nhận Giây Phút Cuối Cùng Của Cuộc Đời
 6. Mỗi Người Điều Có Quan Điểm Riêng Về Sự Sống Và Cái Chết
7. Lời Kết

Table of Contents

Hôm nay.

Lời Nói Đầu

Chương 1 Sống Hết Mình Cho Ngày Hôm Nay.

Hãy Kết Thúc Mỗi Ngày Thật Trọn Vẹn Để Đón Nhận “Ngày Cuối Cùng” Thật Thanh Thản

Người Biết Cảm Ơn Sự Bình Yên Của Ngày Hôm Nay Là Người Biết Hạnh Phúc Thực Sự

Điều Đau Khổ Nhất Khi Ra Đi Là Ta Vẫn Còn Hối Tiếc Những Điều Mà Mình Chưa Làm Được Lúc Còn Sức Khỏe, Còn Được Sống

Khi Thời Gian Không Còn Nhiều, Chúng Ta Sẽ Nhìn Thấy Rõ Con Người “Bên Trong” Mình

Con Người Chúng Ta Ai Cũng Sống Như Những Gì Mình Nghĩ

Liệu Bạn Có Thể Phó Thác Cho Người Khác Điều Quan Trọng Nhất Của Cuộc Đời Mình Hay Không?

Chương 2 Ngày Cuối Cùng Của Cuộc Đời, Bạn Sẽ Làm Gì?

Để Có Thể Thanh Thản Trong Ngày Cuối Cùng Của Cuộc Đời

Được Sống Đã Là Điều Có Ý Nghĩa Nhất. Không Ai Là Người Bình Thường Hay Vô Nghĩa Cả

Cha Mẹ Luôn Sẵn Sàng Hy Sinh Bản Thân Vì Con Cái

Khi Già Yếu Hay Bệnh Tật, Con Người Mới Biết Suy Nghĩ Chín Chắn Hơn Về Cuộc Sống

Bác Sĩ Không Thể Nào Đem Đến Niềm Hy Vọng Trong Cuộc Sống Cho Những Bệnh Nhân Đang Tuyệt Vọng Vì Nghĩ Đến Cái Chết

Không Còn Gì Hạnh Phúc Hơn Khi Được Ai Đó Chăm Sóc Cho Mình Trước Khi Rời Xa Cuộc Sống

Chương 3: Con Người Học Được Rất Nhiều Điều Từ Nỗi Đau

Nỗi Đau Chắc Chắn Không Phải Là Điều Xấu

Nỗi Đau Được Sinh Ra Từ Khoảng Cách Giữa Hy Vọng Và Hiện Thực

Khi Ngày Cuối Cùng Kề Cận, “Điểm Tựa” Của Bạn Sẽ Xuất Hiện

Nếu Ta Sống Thanh Thản, Nỗi Buồn Mất Đi Người Thân Yêu Sẽ Dần Được Chữa Lành

Không Cần Thiết Phải Hiểu Người Khác Hoàn Toàn

Thắp Lên Ngọn Lửa Hy Vọng Cho Người Khác Cũng Chính Là Soi Sáng Con Đường Phía Trước Của Mình

Biết Chấp Nhận Những Điều Mà Bản Thân Chúng Ta Biết Rằng “Không Thể Làm Gì Hơn”

Khi Lẽ Loi Đơn Độc, Con Người Thường Yếu Đuối. Bởi Vậy Mà Họ Mới Tìm Đến Nhau Và Giúp Đỡ Nhau

Hãy Viết Một Bức Thư Cho Người Mà Ta Trân Trọng, Ta Sẽ Không Còn Cảm Thấy Sợ Hãi nữa

Chương 4 Điều Tôi Hiểu Được Sau Khi Chăm Sóc 2800 Bệnh Nhân Tiếp Tục Với Sứ Mệnh Của Bản Thân, Bạn Sẽ Tìm Ra Con Đường Cho Riêng Mình

Cho Dù Cái Chết Đang Kề Cận, Ý Thức Không Còn nữa, Nhưng Ta Vẫn Có Thể Nghe Thấy Những Giọng Nói Xung Quanh

Điều Tuyệt Vời Nhất Mà Con Người Được Ban Tặng Chính Là Biết Ước Mơ

Trong Cuộc Sống, Luôn Có Những Điều Khiến Ta Phải Hồi Hận

Sẵn Sàng Đón Nhận Giây Phút Cuối Cùng Của Cuộc Đời Mỗi Người Điều Có Quan Điểm Riêng Về Sự Sống Và Cái Chết

Lời Kết