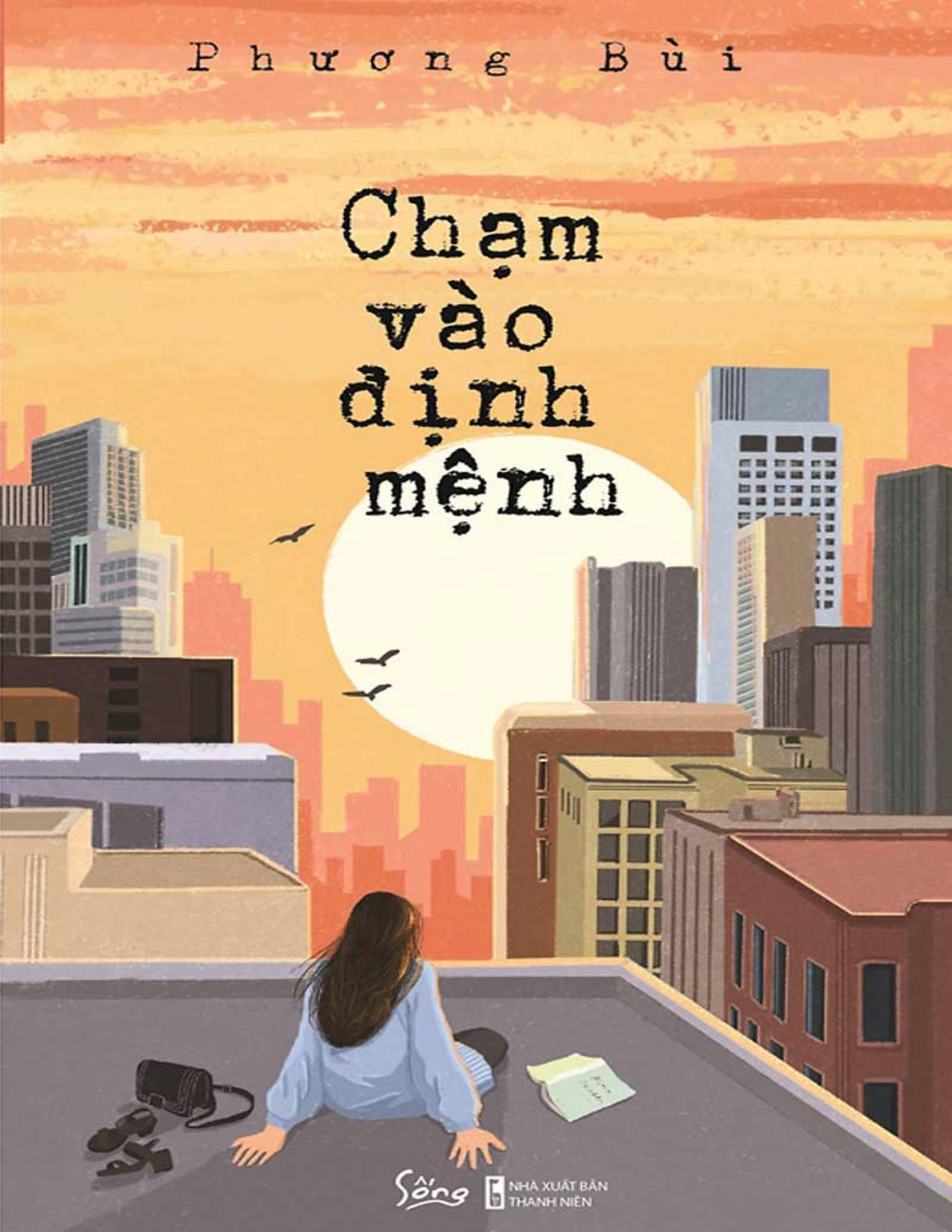
Phương Bùi

Chạm vào định mệnh



Sống

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

CHẠM VÀO ĐỊNH MỆNH

Tác giả: **Phương Bùi**

Nhà xuất bản: **Thanh Niên**

Ebook: **nguyenthanh-cuibap**

Thể loại: **Văn học**

Nguồn text: **Waka**

TỪ "ĐỊNH MỆNH" ĐẾN "ĐỜI MÌNH"

Tôi vẫn nhớ ngày mà "định mệnh" đã "chạm" vào cuộc sống của mình...

Định mệnh, cũng giống như niềm hy vọng hay sự tuyệt vọng, đột ngột "đổ ập" xuống khi ta không ngờ đến, sau sự tĩnh lặng, hay cũng có khi đến sau những đêm đen giông bão. Trước bình minh luôn là đêm tối, nhưng định mệnh xuất hiện không báo trước, dường như không mang tính quy luật, và "lật" cuộc đời của ta sang một trang mới.

Dường như càng trải nghiệm, chúng ta càng vô tình cảm nhận được sự tồn tại của một "sợi dây vô hình" nào đó xâu chuỗi mọi thứ, hay một "bàn tay vô hình" khéo léo sắp xếp mọi chuyện như nó nên như vậy. Để rồi, tất cả những chuyện xảy ra với ta đều là những chuyện thật hợp lý, tất cả những người mà ta gặp đều là đúng những người cần phải gặp. Dù không thể chứng minh, hay nắm bắt được cái "vô hình" đó, thì ta cũng không thể chứng minh nó không tồn tại.

Nếu như bạn tin tưởng, hay còn hoài nghi về định mệnh, đây vẫn là cuốn sách bạn nên tìm đọc. Cuốn sách này được viết bởi một cô gái đã có đủ dũng khí để vươn đến giấc mơ, nắm giữ tình yêu, và "chạm" vào định mệnh của mình. Còn gì thú vị bằng điều đó? Khi cảm nhận cái "vô hình" qua từng trang sách, để được truyền cảm hứng, và một ngày nào đó chính bạn cũng sẽ nắm bắt được vận mệnh của mình.

Dù bạn là người khởi nghiệp, mẹ bỉm sửa, những sinh viên đang hoang mang trên giảng đường đại học, hay đơn giản là những người đàn ông, phụ nữ chỉ có một mong muốn giản dị là được hạnh phúc, có thể bạn sẽ phần nào tìm thấy trong cuốn sách này một "mảnh ghép" cần thiết cho câu trả lời mà bạn vẫn hằng theo đuổi.

Chạm vào định mệnh hàm chứa một chủ đề sâu sắc, được truyền tải bởi những câu chuyện và chia sẻ giản dị, đời thường của

chính tác giả. Những chi tiết có vẻ nhỏ nhặt trong cuộc sống đời thường, lại hàm chứa những ẩn ý và bài học, như một phần của kế hoạch mang tên "định mệnh". Chính bạn chứ không ai khác là người phải sống cuộc đời của mình. Từ định mệnh đến đời mình là như vậy. Đây là một cuốn sách đáng đọc, đáng ghi nhớ, và đáng để chia sẻ.

Tôi lại nhớ câu nói trong bộ phim mà tôi yêu thích, đã từng chia sẻ với tác giả cuốn sách này: "Định mệnh là cây cầu ta xây đến bên người ta yêu thương" (My Sassy Girl). Định mệnh, hay Duyên số, nếu nó có thật, vẫn cần sự Chủ động, Hành động và Nghị lực của ta. Vì Ông Trời nếu có, chỉ giúp ta 50% mà thôi, 50% còn lại ta phải tự tìm lấy, bởi Ông Trời cũng sẽ không thụ hưởng vinh quang hay hạnh phúc thay ta, ta cần phải chứng minh là mình xứng đáng với tất cả những điều đó.

Tất cả chúng ta đều là những người "học trò" đang thực hiện những bài "kiểm tra", để xứng đáng với thành công hay hạnh phúc ẩn chứa trong đó. Hãy là những người học chủ động, kiên trì và sáng tạo. Hãy sáng tạo ra định mệnh của mình, đó là cách để bạn "chạm" vào định mệnh!

TẠ MINH TUẤN

Chủ tịch, TMT Group

Forbes 30 under 30 Asia

CHẠM VÀO ĐỊNH MỆNH

"Định mệnh" là niềm tin mọi thứ đã được định trước, được sắp đặt bởi năng lực quyền năng nào đó. Tưởng như mọi thứ diễn ra theo đúng như nó, thuộc về nó và không thể thay đổi được. Nhưng kỳ diệu thay, bằng những cách thức khác nhau mỗi người đã, đang và sẽ chạm vào định mệnh để rồi tạo ra một cuộc đời cho riêng mình. Bằng sự cố gắng, nỗ lực và trải nghiệm sống không biết mệt mỏi, mỗi chúng ta đang dần thấu hiểu ý nghĩa và ngọn nguồn của mọi sự vận động sống quanh mình. Để từ đó tác động và thay đổi những suy niệm từ bản thân mình đến môi trường xung quanh theo hướng tích cực hơn.

Định mệnh là thứ đã được sắp đặt, làm sao có thể thay đổi được? Những gì diễn ra đều là định mệnh, chúng ta không phải đã, đang và sẽ chạm vào nó từng ngày hay sao? Tôi thì không phó mặc cuộc đời mình cho những thứ đã định sẵn, là học tốt, là công việc ổn định, là lấy chồng sinh con và có cuộc sống nhẹ nhàng như bao người khác. Tôi muốn tự tạo ra định mệnh cuộc đời mình bằng cách chạm vào nó, bằng cách định một sứ mệnh cho cuộc đời mình, thứ sẽ dẫn tôi đi tới hoàn thiện cuộc đời mình và tương tác với thế giới một cách trọn vẹn.

Chạm vào định mệnh, để tạo ra cho mình một cuộc đời mà lấy hạnh phúc làm người dẫn đường, lấy độc lập tự chủ làm tôn chỉ, lấy tình yêu thương làm hành trang để vững vàng tiến về tương lai phía trước. Chạm vào định mệnh, để tạo nên phiên bản tốt nhất cho chính mình và để nhận ra, sau tất cả biết yêu thương và được yêu thương là thứ quý giá nhất cuộc đời này.

Với cuốn sách này, tôi mong sẻ chia được một vài điều nhỏ nhoi nào đó. Biết đâu đấy, nó lại có thể giúp bạn quyết định cho mình một cuộc sống tự do hơn, không khổ sở, không tổn thương bởi những tác động ngoại cảnh của cuộc đời. Biết đâu đấy, bạn sẽ thay đổi công việc ổn định, có khi còn nhàm chán, hiện tại để theo đuổi

đam mê của mình. Để rồi bạn cảm thấy hạnh phúc khi được làm công việc mình yêu thích, được sống trọn vẹn với định mệnh từ chính mình tạo nên. Hoặc bạn lựa chọn sẽ yêu thương bản thân mình nhiều hơn, sống đúng với bản thân, không phải sống khác đi với con người thật của mình, tìm được tình yêu, để tình yêu làm gia tăng hạnh phúc chứ không chỉ mang lại niềm vui đơn thuần. Nếu bạn thích trẻ con, nghĩ dần đi nhé, biết đâu đấy đứa trẻ sau này bạn sinh ra lại đúng như hình ảnh đứa trẻ bạn luôn nghĩ về, sau đó trở thành điều tuyệt vời nhất. Sẽ luôn có những diệu kỳ như thế xảy ra trong cuộc đời này.

Cuộc sống này là của bạn, việc lựa chọn sống như thế nào là ở chính con người bạn. Tôi hy vọng bạn không phải hối tiếc điều gì, rằng bạn đã sống một đời sống ý nghĩa và làm tất cả những điều bạn mong muốn. Còn tất cả những trang viết này tôi dành cho bạn, người sẽ chạm vào và tạo ra định mệnh cuộc đời mình.

PHẦN MỘT
SỐNG "SÂU"

Sống sao cho bớt tham sân si
Sao cho thân yên tâm lặng
Sống bình an cho mình cho người

LÀM MỚI NHỮNG NIỀM TIN CŨ

Niềm tin của bạn, tôi gọi nó là cũ vì có thể nó được hình thành một cách vô thức chứ không phải do ý thức của bạn muốn thế. Những niềm tin cũ này được hình thành từ những trải nghiệm trong quá khứ, những trải nghiệm được lặp đi lặp lại nhiều tới mức nó trở thành điều hiển nhiên trong ký ức của bạn và bạn vô tình tin vào nó.

Khi tôi còn nhỏ, bố mẹ tôi hay mâu thuẫn với nhau. Đến mức sự tranh luận dễ dàng đi vào căng thẳng và trở thành cãi vã. Mà tất cả những lý do mâu thuẫn đều từ khó khăn bủa vây cuộc sống. Những mối lo về cơm áo, về trách nhiệm gia đình thường đi cùng những thói quen không tốt của bố như rượu chè, la cà. Cảnh bố mẹ tôi cãi nhau từ lúc tôi đủ tuổi biết nhớ cho đến khi bố tôi mất chắc nhiều không đếm hết được. Sau này, khi lớn hơn tôi bắt đầu biết tránh những cuộc cãi vã ấy bằng cách tạo cho mình một không gian riêng. Một góc vườn, một mảnh sân và cả những niềm vui bạn nhỏ cũng đủ để tôi lánh mình khỏi những tổn thương.

Nhưng dù có né tránh, có thoát ly khỏi những cuộc cãi vã đó, cũng không thể giúp tôi xóa đi được niềm tin rằng cuộc sống hôn nhân là rất phức tạp, khó khăn và nhiều mâu thuẫn. Tôi luôn băn khoăn và nghi ngờ về việc lập gia đình có thực sự đi cùng hạnh phúc hay không? Hôn nhân có phải đích đến cuối cùng của một con người hay không? Và tôi đã cho mình một lựa chọn là cứ sống hạnh phúc và trọn vẹn với những gì mình đang có, không nhất thiết phải hướng tới hôn nhân.

Chúng ta chắc hẳn ai cũng có những niềm tin như vậy, những niềm tin hình thành từ thuở ấu thơ và thật khó để ta nhận biết đó là sự tác động tích cực hay tiêu cực cho đến khi chúng ta trưởng thành hơn. Nhưng những niềm tin đó lại vô tình ảnh hưởng, thậm chí là mạnh mẽ đến chúng ta, kéo dài từ quá khứ đến hiện thực. Điều đáng nói là, những ký ức tạo thành niềm tin trong chúng ta, tác động vào chúng ta thường là tiêu cực nhiều hơn tích cực. Bởi tâm lý

con người thường bị ấn tượng nhiều hơn từ những tác động tiêu cực, chúng dễ dàng ngự trị trong tâm thức và vô hình tác động ngược lại vào đời sống chúng ta.

Niềm tin có sức mạnh lớn tới những quyết định trong đời sống. Nếu tác động từ niềm tin là tích cực, nó sẽ giúp cho chúng ta có những quyết định đúng đắn hơn. Ngược lại, nếu những tác động là tiêu cực nó sẽ làm cho cuộc sống của chúng ta khó khăn hơn. Vậy thì, ngay từ lúc này chúng ta cần nhìn lại những niềm tin cố hữu của mình để phân tích, đánh giá đâu là những niềm tin có tác động tích cực và đâu là niềm tin có tác động tiêu cực. Từ đó tìm cách làm mới những niềm tin cũ, tiêu cực, để chúng ta không bị tác động bởi chúng cho những quyết định từ hiện thực tới tương lai.

Chúng ta cần niềm tin cho cuộc sống.

Con người thường có xu hướng tập trung, củng cố vào niềm tin của bản thân mình và phân tán niềm tin của người khác. Chúng ta làm như vậy theo cảm xúc bản thân trong tất cả các lĩnh vực của đời sống. Phụ nữ thường cho rằng một đứa trẻ không thường xuyên có cha bên cạnh sẽ không hạnh phúc, hay cuộc sống sau ly hôn là đau khổ, bi đát và tụt dốc. Bạn tin điều đó là đúng thì khi gặp phải hoàn cảnh một cuộc hôn nhân không hòa hợp bạn sẽ có xu hướng sống cam chịu và thỏa hiệp với những quyết định thay đổi mạnh mẽ hơn. Điều đó trở thành một rào cản vô hình, tác động tiêu cực vào tâm lý, khiến người phụ nữ ngày càng mắc kẹt trong vòng xoay từ chính niềm tin của mình. Chúng cũng kìm hãm sự thay đổi, giải phóng tâm lý con người.

Làm mới niềm tin cũng chính là làm thay đổi và phong phú hơn nhận thức của mỗi chúng ta, hướng chúng ta đến những quyết định đúng đắn hơn trong hiện thực và lựa chọn một tương lai tốt hơn.

SOI LẠI CHÍNH MÌNH

Tính cách của con người được hình thành và phát triển qua thời gian từ sự tác động của môi trường xung quanh. Mỗi ngày, chúng ta thu nạp một cách vô thức những niềm tin từ gia đình, từ xã hội. Bởi vậy, những niềm tin cố hữu luôn bám rễ rất sâu trong tâm trí con người. Việc nhìn nhận và làm mới niềm tin là không hề dễ dàng. Để làm được việc đó, chúng ta cần liên tục soi lại chính bản thân mình.

Bố tôi mất cách đây 14 năm, đó là một mất mát quá lớn trong cuộc đời. Sau nhiều năm đau buồn, sự mất mát đó đã trở nên nhẹ nhàng hơn. Tôi chấp nhận và tin rằng dù những điều tương tự có xảy đến sau này cũng sẽ không làm tôi tổn thương được nữa. Nó tưởng như trở thành một niềm tin hiển nhiên và mạnh mẽ trong tôi.

Nhưng sau này, mỗi lần vấp phải những mất mát, chia ly, tôi vẫn thẳm sâu đau buồn. Tôi nhìn lại mình, nhìn lại xúc cảm thực thà bên trong mình, tôi nhận thấy đó chỉ là một cách che giấu và bảo vệ bản thân qua những niềm tin tự tạo. Một lớp bảo vệ như chiếc mặt nạ đeo trên mình vậy.

Điều quan trọng là chúng ta thường không nhận thức được rằng mình đang mang mặt nạ. Chiếc mặt nạ ấy chi phối một cách mạnh mẽ đến những quyết định trong cuộc sống hằng ngày. Qua thời gian, chúng góp phần hình thành, phát triển và định vị bản sắc của mỗi con người. Một bản sắc có thể khác với con người ẩn sâu bên trong của mình. Và nó làm cho chúng ta mâu thuẫn, đấu tranh cảm xúc khi nhìn lại chính mình.

Tất cả những cảm xúc thực sự của chúng ta đều nằm ở đằng sau chiếc mặt nạ mà chúng ta mang. Mặt nạ ấy ngăn cản chúng ta tự do thể hiện cảm xúc chân thật của mình với bên ngoài. Chỉ khi soi lại chính mình, chúng ta mới nhận ra đâu là chiếc mặt nạ, đâu là cảm xúc thực của mình được che giấu. Soi lại chính mình để nhận ra cảm xúc bên trong và có những quyết định không làm ta băn khoăn, hối tiếc trong đời.

LÀM GÌ VỚI CẢM XÚC?

Cảm xúc là gì? Và tại sao con người muốn thấu hiểu cảm xúc?

Theo Wikipedia, “cảm xúc là sự rung động về một mặt nhất định của con người đối với các hiện tượng nào đó của hiện thực”.

Có một định nghĩa khác, theo Lazarus, “cảm xúc (emotion) là một trạng thái cảm nhận (feeling) liên quan đến suy nghĩ, sự thay đổi về sinh lý và một biểu hiện hoặc hành vi ra bên ngoài”. Nhưng cái gì diễn ra trước? Suy nghĩ? Các kích thích sinh lý? Hay hành vi? Học thuyết của Lazarus cho rằng suy nghĩ đến trước bất kỳ cảm xúc hay kích thích sinh lý nào. Nói cách khác, bạn phải suy nghĩ về tình hình của mình trước khi bạn có thể trải nghiệm một cảm xúc. Như vậy, thứ tự xuất hiện sẽ là: sự kiện “ suy nghĩ “ cảm xúc và kích thích sinh lý.

Cảm xúc có thể báo hiệu một sự thay đổi trong môi trường bên trong hay bên ngoài của con người. Những tín hiệu về sự thay đổi này thường chỉ là thoáng qua và không rõ rệt như tâm trạng. Sự khác biệt ở đây là tâm trạng có thể kéo dài tới vài giờ, vài ngày hoặc hằng tuần còn cảm xúc thì ngắn hơn nhiều. Theo tâm lý học, hình thành cảm xúc là một điều kiện tất yếu của sự phát triển con người, như là một nhân cách. Sự hình thành cảm xúc giúp chúng phản ứng và tương tác với môi trường bên ngoài. Nó là động lực giúp cho con người hoàn thiện hơn.

Cảm xúc phong phú và liên tục thay đổi. Con người thấy thoải mái với những cảm xúc tích cực như sự vui tươi, hạnh phúc và thường muốn kiểm soát những cảm xúc mang tính tiêu cực như sự buồn chán, tuyệt vọng. Bởi cảm xúc tích cực thường thúc đẩy chúng ta đi lên, còn những cảm xúc tiêu cực lại thường xuyên huỷ hoại các mối quan hệ và tạo nên những kết quả không mong muốn cho cuộc sống của mình.

Câu hỏi đặt ra là, chúng ta sẽ phải làm gì với cảm xúc của mình? Để mỗi cảm xúc của chúng ta xuất hiện đều mang lại những điều tốt

đẹp, thay vì huỷ hoại ta.

HIỂU VỀ ĐIỂM CÂN BẰNG CẢM XÚC

Nếu có những lúc bạn vui thì chắc chắn phải có những lúc bạn buồn, có lúc chán chường thì cũng có lúc bạn tràn đầy niềm yêu sống. Tại sao lại có những trạng thái cảm xúc đối nghịch nhau như vậy? Có phải một cảm xúc này sinh ra kéo dài trong một khoảng thời gian nào đó, thì sau đó lại có những cảm xúc đối nghịch xuất hiện? Để bằng cách nào đó sau một chu kỳ cảm xúc thì tất cả trở về điểm cân bằng, mà ở đó ta đạt trạng thái cảm xúc hài lòng và bình ổn nhất. Đó chính là điểm cân bằng của cảm xúc.

Hiểu được điều này, khi bạn rơi vào trạng thái cảm xúc mang tín hiệu tiêu cực như buồn khổ, tuyệt vọng thì bạn sẽ nhận thức được rằng sau những đau buồn qua đi là cảm giác nhẹ nhàng chấp nhận và vui vẻ sẽ tới. Vậy thì cuộc sống khó khăn ngay lúc này đây chẳng có gì là tệ hại cả, là một điều tất yếu để chúng ta đi tới một chu kỳ cảm xúc khác ổn định, cân bằng và tích cực hơn.

HIỂU VỀ SỰ VÔ THƯỜNG CỦA CẢM XÚC

Vô thường là vạn vật trên đời này đều được sinh ra, được dịch chuyển, phát triển, suy yếu và cuối cùng tự diệt. Vô thường bao hàm cả sự sinh sôi nảy nở chứ không phải chỉ mang nghĩa tiêu cực như chia ly, mất mát.

Vậy, việc đơn giản là chúng ta chỉ cần hiểu về sự vô thường của cảm xúc. Chúng ta biết rằng cảm xúc nó đến, nó sẽ biến đổi, rồi tự đi. Chúng ta không cần phản ứng lại với sự việc xảy ra. Điều đó tưởng chừng như dễ dàng nhưng thực ra thật khó, bởi con người luôn luôn tương tác với môi trường xung quanh bằng cảm xúc của mình, sự phản ứng lại cũng chính là cách thể hiện bản thân mình. Hiểu được sự vô thường của cảm xúc giúp chúng ta có những cảm xúc tích cực hơn, những phản ứng phù hợp hơn với sự việc xảy ra.

SỰ CHẤP NHẬN

Có bao nhiêu thứ trong cuộc đời này ta không thể thay đổi? Không thể thay đổi người sinh ra mình, không thể thay đổi anh chị em của mình, không thể thay đổi kết quả của một trận đấu... Nhiều sự việc đã diễn ra không như con người mong đợi, chúng ta thường có tư duy không chấp nhận những sự việc không như ý muốn, thậm chí muốn thay đổi mọi sự. Dù điều đó là không thể.

Chấp nhận rằng có những thứ không thể thay đổi, chấp nhận thuận theo tự nhiên, chấp nhận sự vô thường, bất toại nguyện, sẽ giúp chúng ta đạt trạng thái cân bằng của cảm xúc và phản ứng với cuộc sống một cách nhẹ nhàng, tích cực hơn.

BUÔNG BỎ

Trong cuộc sống hằng ngày, luôn có những băn khoăn để lựa chọn lưu giữ hay phát triển những sự việc, sự vật và cả con người quanh mình. Chúng ta cơ bản luôn muốn đầy thêm mọi thứ về mình, mà không mấy khi quan tâm đến việc buông bỏ bớt đi cũng chính là cho mình cơ hội có thêm những điều mới tốt hơn. Điều này liên quan đến lòng tham và cả tâm lý sợ hãi thay đổi của con người.

Buông bỏ một mối quan hệ đã không còn chân thành, buông bỏ một vài đồ vật đã trở nên thừa thãi, buông bỏ một nỗi đau đã xảy ra trong quá khứ… Buông bỏ là cách cho ta cơ hội làm mới bản thân từ những điều tốt đẹp hơn sẽ tới. Buông bỏ cũng giúp ta có được những cảm xúc nhẹ nhàng hơn trong cuộc sống.

THAY ĐỔI TƯ DUY

Cảm xúc có đặc điểm là mang tính chất chủ quan. Vì chủ quan nên cảm xúc của mỗi người là của riêng họ. Không ai có thể khiến bạn cảm thấy điều gì nếu như bạn không muốn thấy và không ai phải chịu trách nhiệm cho cảm xúc của người khác.

Việc xem xét suy nghĩ và cảm xúc của bản thân là rất quan trọng, nó giúp cho con người thay đổi và phát triển tư duy của mình. Tư duy đúng đắn lại giúp chúng ta có những cảm xúc tích cực, tạo nên những thói quen tích cực và hình thành một con người tốt đẹp hơn.

KHÔNG CÒN CẢM THẤY BỊ TỔN THƯƠNG

Cuộc sống không thể tránh khỏi những lúc khó khăn, những lúc bế tắc mà khi đó chúng ta dễ rơi vào trạng thái bị tổn thương tâm lý. Tổn thương từ tác động bên ngoài, như sự mất mát, sự lừa dối, sự bỏ rơi… Tổn thương từ diễn biến tâm lý bên trong, như cảm giác kém cỏi, cảm giác bị thiên vị…

Cảm xúc đi cùng với sự tổn thương luôn là buồn chán, mệt mỏi… Nó gây ra những tác động tiêu cực đến cuộc sống của chúng ta. Gạt bỏ những buồn chán, phiền não, làm mới bản thân để không còn cảm giác bị tổn thương là những điều ta cần phải làm.

Có một vài bước bạn có thể áp dụng như sau:

Bước 1 - Mỗi khi bạn nhận ra những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực đang nhen nhóm trong mình, thay vì cố chối bỏ và gạt chúng sang bên, hãy nhìn nhận chúng một cách nghiêm túc.

Bước 2 - Hãy làm rõ từng cảm xúc khó chịu của bạn bằng cách xác định suy nghĩ cụ thể nào đang khiến bạn khổ sở. Đó có phải là do bạn tự dằn vặt bản thân, hay những ký ức đau khổ, hay nỗi sợ hãi mơ hồ về tương lai? Bất kỳ suy nghĩ nào gây khó chịu cho bạn, bất kể trong hiện tại, quá khứ hay tương lai đều có thể áp dụng phương pháp này.

Bước 3 - Tiếp đến, xác định cụ thể những cảm xúc đang dâng lên trong bạn là kết quả của những suy nghĩ nói trên. Chúng có cảm giác ra sao? Bạn có thấy lồng ngực của mình bị siết lại? Dạ dày bạn quặn lên hay có cảm giác đau nhói trong đầu? Tương tự, mọi cảm xúc tiêu cực bạn nếm trải cũng đều có thể áp dụng phương pháp này.

Bước 4 - Một khi đã xác định rõ ràng những suy nghĩ và cảm xúc đó, hãy nhắm mắt và để chúng tự hòa quyện với nhau thành những hình ảnh ý niệm (khi đã quen với việc này, bạn sẽ không cần nhắm mắt lại nữa mà vẫn có thể vừa làm việc khác vừa thực hành điều này). Những suy nghĩ và cảm xúc đó có tạo nên trong bạn những

hình hài, màu sắc hay nhân vật nào không? Chúng mờ mịt hay rất rõ ràng? Điều quan trọng là bạn hãy thả lỏng cho chính những cảm xúc và suy nghĩ của mình tạo nên những hình ảnh tưởng tượng đó trong khi bạn chỉ đơn giản là nhận thức chúng thôi.

Bước 5 - Hãy giữ hơi thở. Xin chúc mừng vì bạn đã hoàn thành được một nửa chặng đường! Chúng ta thường có khuynh hướng tự ngăn mình tiếp cận với các cảm xúc và suy nghĩ khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái và tự nhủ với mình rằng sẽ đối phó với chúng sau, nhưng thành thực mà nói thì hầu như chúng ta không bao giờ làm vậy. Vì vậy, riêng chuyện bạn dành thời gian để nghiêm túc đối mặt và nhìn nhận những suy nghĩ và cảm xúc khó chịu của mình đã có thể xem là một bước tiến lớn. Tuy nhiên, chúng ta không dừng tại đây, bởi vì chính từ đây những điều thực sự tốt đẹp mới bắt đầu diễn ra.

Bước 6 - Đây là bước mà mọi thứ bắt đầu thay đổi. Một khi bạn đã có được hình ảnh ý niệm từ những suy nghĩ và cảm xúc của mình (mà kể cả chẳng có hình ảnh nào trong đầu cả thì bài tập này cũng rất có ích), hãy hình dung bạn đang ôm trọn những hình ảnh đó trong vòng tay như người mẹ nâng niu đứa trẻ sơ sinh. Hãy tưởng tượng bạn đang bảo bọc những suy tư và cảm xúc đó của mình trong một chiếc chăn ấm áp và đầy yêu thương.

Bước 7 - Tiếp đến, hãy tự nhủ với mình (không thành tiếng hoặc thành tiếng) như đang nói với những hình ảnh tưởng tượng đó rằng bạn thực sự quan tâm trân trọng và yêu thương chúng như một phần thuộc về mình cho đến khi chúng sẵn sàng để ra đi. Hãy cố gắng nói những điều đó thật chân thành từ trái tim.

Bằng cách thực sự quan tâm đến những cảm xúc phiền muộn và khó chịu nhất, những suy nghĩ mệt mỏi nhất một cách chân thành và đúng mực, bạn cũng đã tự trân trọng những mặt tối sâu kín nhất, day dứt và đau đáu nhất của mình. Và chính điều ấy khiến những nỗi niềm đó thực sự có thể ngủ yên, những vết thương lòng sẽ thôi đau đớn và những cảm xúc tiêu cực sẽ thôi vùng vẫy trong bạn. Hãy tập trân trọng cả những điều khó chịu nhất, không bằng cách gặm nhấm và dằn vặt mà bằng cách thực sự nâng niu. Sống đẹp là sống đúng với bản chất của mình. “Bạn không cần được người khác chấp nhận, mà bạn cần chấp nhận chính bản thân mình.”

(Thiền sư Thích Nhất Hạnh).

GIEO NHỮNG THÓI QUEN TỐT

Trước tiên, chúng ta cần hiểu thói quen là gì? Hiểu một cách đơn giản thì thói quen là những hành động lặp đi lặp lại nhiều lần tới mức khi làm nó chúng ta không cần phải suy nghĩ gì, chúng ta hoàn toàn làm nó trong vô thức.

Một số thói quen cũ trở nên xấu khi nó ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hiện tại của chúng ta. Ngược lại một số thói quen tốt giúp cho ta có được tâm lý, hành động tích cực và dẫn đến những kết quả tốt đẹp hằng ngày. Như vậy, chúng ta cần thay đổi những thói quen xấu, cũng chính là gieo những thói quen tốt cho mình. Vậy bằng cách nào tạo cho mình những thói quen tốt?

Tạo ra lý do để bắt đầu.

Khi bắt đầu một thói quen mới, bạn cần có lý do để thực hiện chúng. Tạo ra lý do cũng là tạo động lực ban đầu để bạn có thể quyết tâm triển khai những thói quen đó. Hãy liệt kê cho mình những lý do để bạn có thể hào hứng bắt đầu việc hình thành một thói quen tốt.

Làm sao để duy trì?

Thông thường mỗi khi thực hiện một thói quen mới, sau một khoảng thời gian ngắn chúng ta thường cảm thấy chán nản, thậm chí mất động lực để duy trì thói quen mới này. Sẽ có những đấu tranh và thỏa hiệp tâm lý trong những quyết định có tiếp tục duy trì hay bỏ dở. Để thoát khỏi trạng thái này chúng ta nên chia nhỏ hành vi để thực hiện. Có thể chia nhỏ theo thời gian hoặc chia nhỏ theo khối lượng thực hiện. Chúng tạo ra động lực cho ta vượt qua trạng thái chán nản và tiếp tục duy trì việc xây dựng một thói quen mới.

Tiếp tục duy trì thói quen mới.

Để tiếp tục duy trì thói quen mới chúng ta cần những gợi ý để nhắc nhở. Những gợi ý này đảm bảo khi tác động là chúng ta nghĩ ngay tới hành vi cần thực hiện để tạo thói quen. Những gợi ý này có thể thông qua việc lập trình, gán ghép âm thanh, hình ảnh hay màu

sắc về những sự vật liên quan đến việc thực hiện thói quen đó.

Tạo ra những phần thưởng.

Hãy tạo ra những phần thưởng để khuyến khích chúng ta thực hiện những hành vi duy trì thói quen tốt. Điều này tạo động lực và giữ tinh thần tích cực cho việc duy trì và thôi thúc thực hiện những thói quen tốt của chúng ta.

Như vậy, bạn đã có những cách thức để tạo ra và duy trì thói quen tốt một cách dễ dàng. Thay đổi những thói quen cũ cũng chính là tạo cho mình những thói quen mới tốt hơn. Hoặc lập ra và duy trì cho mình những thói quen tốt mới, nó góp phần cho chúng ta có những cảm xúc và phản ứng tích cực tới môi trường xung quanh.

ĐỐI XỬ VỚI MỌI NGƯỜI BẰNG TÌNH YÊU THƯƠNG

Bạn đã từng nghe câu chuyện về kẻ sát nhân hàng loạt Gary Leon Ridgway chưa? Kẻ đã giết 48 người phụ nữ. Trong phiên tòa xét xử Gary Leon Ridgway khi gia đình những nạn nhân hết lời nguyền rủa, trách móc kẻ giết người, thì một người cha đã đứng lên và nói rằng ông tha thứ cho hắn, kẻ đã giết hại dã man con gái mình. Ridgway không có bất kỳ phản ứng nào với những lời trách móc, nguyền rủa của các gia đình nạn nhân. Hắn thản nhiên nhận tội mà không hề có chút sợ hãi hay hối lỗi, hắn ta dường như đã vô cảm. Nhưng khi người cha của một nạn nhân đứng lên, người cha già trông hiền lành phúc hậu, râu tóc bạc phơ cùng bộ quần áo trắng khiến ông giống một ông Bụt. Người cha ấy đứng lên, nói rằng Chúa đã dạy nên tha thứ cho tất cả. Nên ông tha thứ cho Ridgway. Ông tha thứ cho kẻ đã sát hại con gái mình rất nhiều năm về trước. Và chỉ cần có thế, Ridgway đã phải lau đi giọt nước mắt của sự hối lỗi với sai lầm của mình. Người cha già này chắc chắn đã từng trải qua những ngày tháng sống trong lo lắng, sầu muộn và kinh hoàng khi biết tin con gái mình mất tích rồi bị giết chết. Chắc chắn ông đã từng nghĩ không bao giờ có thể tha thứ cho kẻ đã gây ra nỗi đau quá lớn như vậy, thậm chí ông còn có thể nguyền rủa hắn. Nhưng sau tất cả, ông lại quyết định tha thứ cho hắn. Một quyết định bao dung mà không phải ai cũng có thể làm được. Sức mạnh của tình yêu thương đã khiến cho Ridgway tên giết người máu lạnh phải động lòng, phải rơi lệ vì tội ác của mình.

Vị tha, yêu thương làm con người ta thay đổi. Chúng ta thay vì oán trách hãy tha thứ cho những lỗi lầm của nhau. Đối xử với người khác bằng tình yêu thương cũng chính là việc tạo cho bản thân có cơ hội được yêu thương nhiều hơn. Và sống cùng tình thương con người sẽ luôn hướng tới những điều tốt đẹp, hạn chế được những điều xấu xa có thể xảy ra từ chính con người.

BƯỚC TỚI PHIÊN BẢN TỐT NHẤT CỦA CHÍNH MÌNH

Làm mới những niềm tin cũ, buông bỏ những điều đã qua, xây dựng và duy trì những thói quen tốt, sống và chia sẻ với nhau bằng tình yêu thương chân thành và như thế, chúng ta hướng tới những tốt đẹp của con người, tiến dần đến phiên bản tốt nhất của chính mình.

PHẦN HAI
THIỀN THANH LỌC TÂM

Mỗi buổi sáng tinh mơ
Tôi ngồi lại với thiền
An trú với hiện tại
Rồi tìm về tỉnh thức
Hạnh phúc được cảm nhận
Tâm an lạc từ đây…

TRI KỶ CỦA BẠN LÀ AI?

Có bao giờ, bạn có những tâm tư cần chia sẻ mà không biết thổ lộ cùng ai?

Tôi từng nhiều lần gặp phải những hoàn cảnh không thể chia sẻ cùng ai như vậy. Đó là những giai đoạn công ty tôi gặp phải khó khăn trong kinh doanh. Người ta nói rằng công ty tôi sắp phá sản, ngay cả một số nhân sự đang làm việc cũng nghĩ như vậy và dần dần mất niềm tin vào công ty khi nhiều tháng trôi qua vẫn chưa thấy những dấu hiệu tích cực, khả quan nào. Những thời điểm đó, tôi làm việc điên cuồng và cùng cực trong mối lo lắng cũng như cố gắng mà không thể chia sẻ cùng ai. Chỉ có lao đầu vào công việc mới lấp đi sự cô đơn cần sẻ chia của mình.

Khi cảm thấy cô đơn với những khó khăn giữa cuộc đời rộng lớn này, bản thân chưa tìm được lối thoát, đó là khi bạn cần có một người tri kỷ ở bên. Tôi nhớ về thời điểm còn là sinh viên năm nhất khi chưa bắt đầu khởi nghiệp, quãng thời gian thai nghén cho những quyết định thay đổi cuộc đời sau này của mình, đó là lúc tôi cô đơn, mông lung và vô cùng hoang mang. Tôi cảm thấy mệt, trống trải. Tôi ước rằng có một người nghe tôi sẻ chia với tất cả sự thấu hiểu, không mưu cầu sự hồi đáp. Hoặc gợi mở cho tôi những lối thoát cảm xúc mà tôi đang mắc phải. Tôi chưa may mắn có được một người tri kỷ như vậy. Nhưng trong tâm khảm, tôi luôn mong mình sẽ tìm được một người như thế. Tri kỷ của mỗi người có thể khác nhau, đó có thể là người yêu, là người thân hoặc là một người bạn. Người mà ta cần đúng lúc, người mà ta không phải giấu lòng mình, dù là hạnh phúc hay khó khăn.

NGHĨ VỀ ÁNH SÁNG

Khoảng thời gian sảy thai lần thứ hai, tôi đau khổ không hiểu chuyện gì xảy ra với mình. Những chuỗi ngày đó, tôi sống trong đau buồn, hoang mang lẫn ngờ vực. Tôi đã nghĩ rằng cuộc đời tôi thật bất hạnh khi cứ gặp phải những đau buồn liên tiếp như vậy.

Một sáng, khác mọi ngày, tôi không ngồi ở nhà làm việc nữa. Thay đồ, trang điểm, cầm một cuốn sách đang đọc dở, tôi ra ngoài tìm một không gian thoáng đãng và mới mẻ cho mình. Bên hương cà phê êm nồng, những trang sách cứ trôi qua cùng tôi thật bình yên và dễ chịu. Trong một khoảnh khắc đặc biệt, dừng trang sách, ngẩng mặt lên và nhìn ra xung quanh, tôi bất chợt gặp một cảnh tượng mà tôi muốn mình thuộc về. Tôi cảm thấy bình yên, cảm thấy nhẹ lòng khi nhìn khuôn mặt ấy, dáng ngồi ấy và toàn bộ khung cảnh ấy. Đó là hình ảnh một người phụ nữ ngồi tọa thiền sau khi đã hoàn thành xong các công việc bên chiếc laptop. Bằng cách nào đó, trực giác mách bảo tôi rằng, hãy nhìn kìa, chị ấy là một người phụ nữ ung dung tự tại, thanh bình, trang nghiêm, một sự định tâm hiếm có với không gian xung quanh nhiều biến động. Tôi quyết định rằng, mình sẽ phải trở thành bức tranh ấy, một định tưởng mạnh mẽ, bình yên và tự tại.

Sau lần đó tôi bắt đầu tìm hiểu về thiền, tôi nhận ra rằng mọi đau khổ sinh ra từ những suy nghĩ thiếu đúng đắn, từ một cái tâm vọng động. Điều tôi cần làm là giữ cho dòng suy nghĩ của mình được thông suốt, được rõ ràng và giữ cho cái tâm của mình được an tĩnh để trở về với bản tính chân thật của mình. Đó là bình an, là hạnh phúc. Tôi như tìm được lối thoát, như tìm được con đường có ánh sáng sau bao ngày lặn lội trong bóng tối. Con đường giúp tôi giải thoát chính là con đường thiền tập, con đường giác ngộ và tôi phải quyết tâm đi theo con đường ấy.

Có nhiều loại thiền khác nhau vì thế mà cũng có nhiều cách bắt đầu khác nhau, tôi chọn khởi đầu bằng thiền định hay còn gọi là

thiền chánh niệm. Bởi tôi nhận ra rằng muốn phát triển tâm, muốn cái tâm làm theo ý mình một cách có chủ đích thì trước tiên phải định được nó lại ở một chỗ trước đã, khi định được tâm thì tâm ta càng trở nên nhạy bén, sâu sắc và trí tuệ cũng sinh ra từ ấy. Chọn thiền định, đơn giản là quan sát hơi thở của mình. Quan sát hơi thở, không kiểm soát và không điều khiển nó. Tôi bắt đầu bằng ngồi thẳng lưng, nhắm mắt lại và quan sát hơi thở ra vào hai khe mũi một cách tập trung. Mỗi ngày tôi quan sát hơi thở ra vào như thế và nó theo tôi đến mãi sau này.

Một buổi sáng đặc biệt, khi đang ở Hà Nội chơi với tôi vui vẻ, anh bất ngờ nói rằng, mai anh về Sài Gòn để đi phục vụ khóa thiền Vipassana 10 ngày, anh hỏi tôi có muốn đi không? Tôi ngay lập tức trả lời “Có!” một cách rất hào hứng, không chút lăn tăn do dự, cho dù nó quá đường đột và tôi chưa biết 10 ngày tới là 10 ngày gian khổ nhường nào. Tôi cũng chưa kịp chuẩn bị gì trong khi ngay hôm sau là ngày giỗ lần thứ 14 của bố tôi.

Sau đó tôi vội vàng đăng ký khóa thiền này khi cổng đăng ký đã đóng trước cả tháng. Anh nói tôi email cho ban tổ chức chia sẻ tâm sự bày tỏ chân thành mong muốn được đi, xem họ có còn chỗ nào cho mình không. Tôi chờ đợi. Và thật tuyệt vời, trên đường từ quê trở lại với công việc sau ngày giỗ bố, tôi đã nhận được hồi đáp đồng ý cho tham gia khóa hành thiền này. Tôi biết ơn anh đã gieo duyên cho tôi đến với khóa thiền này.

Quãng thời gian hành thiền 10 ngày nghiêm túc từ 4 giờ sáng, thực hành chăm chỉ thật sự tới 14 đến 16 tiếng một ngày, là quãng thời gian thực sự có ý nghĩa và là sự kiện làm thay đổi cuộc đời tôi. Sau lần đó, tôi thấy tâm mình luôn được an lạc, cho dù sự nghiệp của tôi đang trong giai đoạn khó khăn, nhưng tôi may mắn vẫn giữ được sự bình tâm để vững bước trên con đường nhiều thử thách phía trước.

Và điều quan trọng nhất là, tôi đã biết được con đường giải thoát mình khỏi những khổ đau, con đường ấy chính là thông qua hành thiền Vipassana.

THIỀN VIPASSANA*

* *Thông tin có tham khảo nguồn tại: http://www.vn.dhamma.org/*

Thiền Vipassana đã thay đổi cuộc đời tôi, nên tôi ưu ái dành nhiều chia sẻ hơn về nó. Đây cũng là loại thiền gốc rễ giúp chúng ta giải thoát khỏi những khổ đau. Trên thực tế, có rất nhiều loại thiền, tôi không muốn áp chủ quan loại thiền nào tốt hơn, vì tôi chưa trải qua tất cả các thể loại thiền. Nhưng nếu muốn bắt đầu thực tập hành thiền tôi nghĩ bạn nên bắt đầu thiền Vipassana. Hãy tham dự khóa thiền Vipassana 10 ngày.

Mọi người đều tìm kiếm sự an vui và hòa hợp bởi vì đây là điều chúng ta luôn mong muốn trong cuộc sống. Đôi khi chúng ta cảm thấy bất an, không yên ổn. Và khi bị những nỗi khổ này hành hạ, chúng ta không giữ riêng cho mình mà thường trút sang người khác. Sự buồn phiền lan tỏa vào bầu không khí xung quanh từ người đang bị đau khổ. Những ai tiếp xúc với những người này đều bị ảnh hưởng. Đó là nguồn lây lan những năng lượng tiêu cực. Và như vậy chúng ta gây buồn khổ cho nhau.

Chúng ta nên sống an vui với chính mình và an vui với người khác. Con người cần có cộng đồng và giao tiếp xã hội. Đây là cách chúng ta học hỏi, tồn tại và phát triển hơn. Nhưng làm sao chúng ta có thể sống một cách an vui được? Làm sao chúng ta có thể duy trì được sự hòa hợp nội tâm, duy trì được sự hòa hợp với xung quanh?

Để thoát khỏi khổ đau, chúng ta phải biết nguyên nhân và nguồn gốc của khổ đau. Nếu chúng ta hiểu được vấn đề này, nó trở nên rõ ràng hơn và việc bỏ đi những khổ đau để sống an vui sẽ thật dễ dàng.

Tại Ấn Độ cũng như một số nước khác, người ta đã nghiên cứu vấn đề này – vấn đề đau khổ của con người – và phát hiện như sau: con người phản ứng trước các hiện tượng xã hội, trước những khó khăn và trái ý của cuộc sống thường bắt đầu bằng sự nghi ngờ,

sợ hãi. Nỗi sợ hãi đó lớn dần theo cuộc sống và trở thành nguồn gốc của sự buồn phiền, khổ đau. Họ cũng nghiên cứu ra phương pháp xử lý của vấn đề này. Rằng ngay khi có điều trái ý xảy ra và chúng ta sẽ phản ứng bằng sự tức giận, bằng sợ hãi hoặc bằng những bất tịnh khác, thì chúng ta nên lập tức chuyển sự chú tâm vào một việc khác. Ví dụ như đứng dậy lấy một ly nước uống; bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn; lặp lại một câu, một lời chú, tên của một vị thần linh mà ta tôn sùng; hoặc làm một việc gì đó dễ dàng hơn. Sự tức giận của ta khi ấy sẽ không gia tăng mà ngược lại sẽ bắt đầu dịu đi, tâm ta sẽ chuyển hướng và ta sẽ bớt được phần nào sự phiền não, sẽ nguôi giận.

Giải pháp này rất hữu ích và có công hiệu tức thì. Bằng cách này, tâm cảm thấy không còn bất an. Tuy nhiên giải pháp này chỉ công hiệu ở lớp tầng ý thức. Trên thực tế, bằng cách chuyển sự chú tâm, ta đẩy phiền não sâu vào trong lớp tầng vô thức; tại đó, ta vẫn tiếp tục tạo ra phiền não và làm chúng gia tăng gấp bội. Ngoài mặt có vẻ có an vui, hòa hợp, nhưng trong đáy lòng vẫn còn một núi lửa đang ngủ yên đầy những bất tịnh bị dồn nén và không sớm thì muộn cũng sẽ bùng nổ dữ dội.

Có những nghiên cứu sự thật về nội tâm khác đã tìm hiểu sâu rộng hơn. Bằng cách chứng nghiệm sự thật về thân và tâm ngay trong chính mình, họ đã nhận ra rằng, chuyển sự chú tâm chỉ là một cách tránh né vấn đề. Tránh né không giải quyết được vấn đề. Chúng ta phải nhìn thẳng vào vấn đề. Khi nào phiền não nổi lên trong tâm, cứ quan sát nó, đối diện với nó. Ngay sau khi chúng ta khởi sự quan sát, phiền não sẽ giảm cường độ và từ từ biến mất.

Giải pháp này rất tốt vì tránh được những cực đoan, không đè nén cũng không biểu lộ. Vùi sâu phiền não vào trong vô thức sẽ không loại trừ được nó, còn để nó biểu lộ bằng những việc làm hoặc lời nói bất thiện thì chỉ tạo thêm rắc rối. Nhưng nếu chúng ta chỉ quan sát thì phiền não sẽ mất đi và chúng ta sẽ loại trừ được nó.

Điều này nghe rất có lý, nhưng trên thực tế có thực hiện được không? Đối phó với cái xấu của chính mình không phải là dễ dàng. Khi cơn giận dữ nổi lên, nó chế ngự chúng ta nhanh đến nỗi chúng ta không thể nhận ra nó được. Rồi mù quáng vì giận dữ, chúng ta có những hành động và lời nói làm hại chính mình và người khác.

Sau đó, khi đã nguôi giận, chúng ta hối hận, cầu xin sự tha thứ từ người khác, hoặc từ các đấng tối cao. Nhưng rồi lần tới, chúng ta lại rơi vào tình trạng tương tự và cũng hành xử y như thế. Liên tục hối lỗi kiểu này không mang lại ích lợi cho mình.

Điều khó là chúng ta không biết khi nào phiền não bắt đầu. Nó khởi lên từ sâu thẳm trong tâm vô thức và khi đã nổi lên đến tầng nhận thức thì nó đã có đủ sức mạnh để chế ngự chúng ta khiến chúng ta không thể quan sát nó được.

Tuy nhiên, một bậc giác ngộ đã tìm ra một giải pháp thiết thực. Vị đó khám phá ra rằng khi nào phiền não nảy sinh trong tâm, về sinh lý có hai hiện tượng xảy ra cùng một lúc: một là hơi thở mất nhịp điệu bình thường, chúng ta bắt đầu thở mạnh hơn khi phiền não nảy sinh trong tâm, điều này rất dễ quan sát. Hai là ở mức độ tinh vi hơn, các phản ứng sinh hóa bắt đầu xảy ra trong cơ thể và tạo ra những cảm giác. Mọi phiền não đều tạo ra cảm giác này hay cảm giác khác trong cơ thể.

Điều này đưa đến một giải pháp thiết thực. Một người bình thường không thể quan sát được những phiền não trừu tượng trong tâm như sợ hãi, giận dữ, si mê. Nhưng với sự hướng dẫn và tập luyện đúng cách thì rất dễ quan sát sự hô hấp và cảm giác trên cơ thể, cả hai đều liên quan trực tiếp đến những phiền não trong tâm.

Hơi thở và cảm giác sẽ giúp ta theo hai cách. Thứ nhất, nó giống như người trợ lý của ta. Ngay khi phiền não nổi lên trong tâm, hơi thở sẽ mất nhịp bình thường. Nó sẽ báo động: “Xem kìa, có cái gì không ổn”. Vì chúng ta không thể la mắng hơi thở, chúng ta phải chấp nhận sự cảnh cáo của nó. Tương tự, cảm giác sẽ cho chúng ta biết có điều gì không ổn. Khi được cảnh giác, chúng ta có thể bắt đầu quan sát sự hô hấp, bắt đầu quan sát cảm giác và rất nhanh chóng chúng ta nhận thấy sự phiền não mất đi.

Hiện tượng tâm và thân này giống như hai mặt của một đồng xu. Một mặt là ý nghĩ và cảm xúc hiện ra trong tâm, mặt kia là hơi thở và cảm giác trên thân. Bất cứ ý tưởng, xúc động nào, bất cứ phiền não nào nảy sinh trong tâm đều biểu hiện bằng hơi thở và cảm giác ngay lúc đó. Do đó, bằng cách quan sát sự hô hấp hoặc cảm giác, chúng ta thực sự quan sát phiền não trong tâm. Thay vì tránh né vấn đề, chúng ta phải đối diện với thực tại đúng như nó đang hiện

hữu. Kết quả cho thấy rằng, phiền não mất đi sức mạnh, chúng không còn trấn áp được ta như trong quá khứ. Nếu ta kiên trì, chúng sẽ hoàn toàn biến mất và ta bắt đầu có được cuộc sống an vui, một cuộc sống ngày càng ít phiền não.

Bằng cách này, phương pháp tự quan sát cho chúng ta thấy thực tại ở hai phương diện: nội tâm và ngoại tâm. Trước đây, chúng ta chỉ nhìn bên ngoài mà quên đi sự thật bên trong. Chúng ta luôn luôn tìm kiếm bên ngoài về nguyên nhân của những bất hạnh. Chúng ta luôn luôn đổ lỗi và cố thay đổi thực tại bên ngoài. Vô minh về thực tại bên trong, chúng ta không bao giờ hiểu rằng nguồn gốc của sự đau khổ nằm trong ta, nằm ngay trong những phản ứng mù quáng đối với những cảm giác dễ chịu hoặc khó chịu.

Bây giờ, với sự tập luyện, chúng ta có thể thấy được mặt kia của đồng xu. Chúng ta có thể ý thức về hơi thở của mình, cũng như những gì đang xảy ra trong thân. Dù là hơi thở hay cảm giác, chúng ta chỉ quan sát chúng mà không đánh mất sự bình tâm. Chúng ta ngừng phản ứng, ngừng gia tăng sự đau khổ của mình. Trái lại, chúng ta để cho phiền não biểu lộ rồi mất đi. Càng thực tập phương pháp này, những phiền não càng ngày càng tan biến nhanh chóng hơn. Dần dần tâm ta không còn những bất tịnh và trở nên nhẹ nhàng. Một tâm thanh tịnh lúc nào cũng tràn đầy tình thương – một tình thương không vị kỷ đối với mọi người, đầy lòng từ bi trước những đau khổ và thất bại của người khác, vui mừng vì sự thành công và an vui của người khác, luôn bình tâm trong mọi hoàn cảnh.

Khi đạt được trình độ này, mọi thói quen trong đời ta đều thay đổi. Ta không thể nào có những lời nói hoặc hành động phá rối sự an vui và hạnh phúc của người khác. Trái lại, một tâm quân bình không những chỉ trở nên an vui mà bầu không khí chung quanh cũng tràn ngập sự an vui và hòa hợp. Điều này sẽ bắt đầu ảnh hưởng đến người khác và cũng giúp ích cho họ.

Bằng cách giữ được sự bình tâm trước mọi cảm xúc trong người, ta cũng tìm được cách tự tách biệt ra khỏi những gì gặp phải bên ngoài ta. Tuy nhiên sự tách biệt, không dính mắc này, không phải là sự tránh né hoặc thờ ơ với những khó khăn của cuộc đời. Những người thực tập thiền Vipassana đều đặn thường trở nên nhạy cảm hơn đối với những khổ đau của người khác và làm hết khả năng

của mình để xoa dịu những khổ đau này, không phải với một cái tâm bất an mà với một cái tâm đầy tình thương, từ bi và sự quân bình. Họ biết cách có được sự vô tư thánh thiện – học được cách tham gia hết lòng, tham gia nhiệt thành trong việc giúp đỡ người khác, đồng thời duy trì được sự bình tâm nơi mình. Bằng cách này, họ giữ được sự an vui và hạnh phúc của mình trong lúc làm việc vì sự an vui và hạnh phúc của người khác. Cách hành xử như vậy chỉ có thể mang tính tích cực, đầy sáng tạo có lợi cho mình và cho người.

Như vậy điều cần thiết là "hãy tự biết mình", lời khuyên của mọi thánh nhân. Chúng ta phải hiểu chính mình không phải chỉ bằng sách vở, bằng lý thuyết, không phải chỉ bằng cảm xúc, hoặc đức tin, chỉ chấp nhận một cách mù quáng những gì chúng ta nghe và học được. Sự hiểu biết như vậy không đủ. Tốt hơn hết, chúng ta phải hiểu được thực tại bằng cách thể nghiệm. Chúng ta phải chứng nghiệm trực tiếp về thực tại của hiện tượng thân và tâm này. Chỉ riêng điều này sẽ giúp chúng ta thoát khỏi đau khổ.

Kinh nghiệm trực tiếp thực tại bên trong này, phương pháp tự quan sát này, được gọi là thiền Vipassana. Theo ngôn ngữ Ấn Độ vào thời của Đức Phật, passana có nghĩa là thấy một cách bình thường với con mắt mở rộng. Nhưng Vipassana là quan sát sự việc đúng như thật chứ không phải có vẻ như thật. Sự thật hiển lộ ra bên ngoài cần phải được xuyên thủng cho tới khi ta thấy được sự thật rốt ráo của toàn thể cấu trúc thân và tâm này. Khi đã chứng nghiệm được sự thật này, chúng ta sẽ biết cách ngừng phản ứng mù quáng, ngừng tạo ra phiền não mới và những phiền não cũ sẽ từ từ mất đi một cách tự nhiên. Chúng ta sẽ hết khổ và hưởng được hạnh phúc thật sự.

Trong một khóa thiền, sự tu tập gồm có ba phần. Đầu tiên ta phải tránh những hành động bằng lời nói hoặc việc làm có hại cho sự an vui và hòa hợp của người khác. Ta không thể tu tập để giải thoát khỏi những bất tịnh trong khi có những hành động và lời nói làm gia tăng những bất tịnh này. Do đó, giới luật là điều rất quan trọng trong bước đầu tu tập. Ta thực hành không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không sử dụng những chất gây nghiện. Bằng cách tránh khỏi những hành động này, ta làm cho tâm tĩnh lặng đủ để tiến xa hơn.

Phần kế tiếp là tu tập làm chủ được cái tâm vọng động bằng cách chú tâm vào một đối tượng: đó là hơi thở. Ta cố gắng giữ được sự chú tâm vào sự hô hấp càng lâu càng tốt. Đây không phải là sự luyện tập hơi thở, ta không điều khiển hơi thở. Trái lại ta quan sát sự hô hấp bình thường, lúc ra, lúc vào. Bằng cách này, ta làm cho tâm được tĩnh lặng hơn nữa, để nó không bị những phiền não chi phối. Cùng một lúc ta định được tâm, làm cho tâm nhạy bén và sâu sắc để có thể đưa đến tuệ giác.

Hai phần đầu này, sống có đạo đức và làm chủ được tâm rất cần thiết và ích lợi nhưng chúng chỉ đưa đến sự đè nén những phiền não nếu chúng ta không tập phần thứ ba, đó là thanh lọc tâm hết khỏi những phiền não bằng cách phát triển tuệ giác trong chính bản thân mình. Đây là Vipassana: chứng nghiệm sự thật về bản thân bằng cách quan sát bên trong ta một cách vô tư và có hệ thống những hiện tượng thay đổi không ngừng của thân và tâm thể hiện qua cảm giác. Đây là đỉnh cao của những lời dạy của Đức Phật: tự thanh lọc tâm bằng cách tự quan sát.

Mọi người ai cũng có thể tu tập được. Mọi người đều phải đương đầu với khổ đau. Đây là căn bệnh chung của con người và cần phải có thuốc chữa chung, không cho riêng ai. Khi ta đau khổ vì cơn giận dữ, đó không phải là cơn giận Phật giáo, hay cơn giận Ấn Độ giáo, hay cơn giận Thiên Chúa giáo. Cơn giận là cơn giận. Khi ta bất an vì giận dữ thì sự bất an này không chỉ dành riêng cho người theo Thiên Chúa giáo, hoặc Do Thái giáo hoặc Hồi giáo. Bệnh này là bệnh chung của nhân loại. Thuốc chữa phải chữa được cho mọi người.

Vipassana là một phương thuốc như thế. Không ai phản đối lối sống tôn trọng sự an vui và hòa hợp của người khác. Không ai phản đối việc làm chủ được tâm. Không ai phản đối sự phát triển tuệ giác nơi chính bản thân mình để có thể giải thoát tâm khỏi những phiền não. Vipassana là con đường chung cho mọi người.

Quan sát thực tại đúng như bản chất của nó bằng cách quan sát sự thật nội tâm – đây là tự biết mình một cách trực tiếp và bằng thực nghiệm. Càng thực tập ta càng thoát khỏi được đau khổ vì những bất tịnh trong tâm. Từ sự thật thô thiển, biểu lộ bề ngoài, ta xuyên thấu tới sự thật tối hậu về thân và tâm. Khi vượt qua được

giai đoạn này, ta chứng nghiệm được một sự thật vượt ra ngoài thân và tâm, vượt thời gian và không gian, vượt ra ngoài phạm vi tương đối: chân lý về sự giải thoát hoàn toàn khỏi mọi phiền não, mọi bất tịnh, mọi khổ đau. Bất cứ danh từ nào ta gán cho sự thật tối hậu này đều không thành vấn đề; chứng nghiệm được sự thật này là mục tiêu cuối cùng của mọi người.

THIỀN TÂM TỪ

Trước khi khóa thiền Vipassana kết thúc, vào ngày thứ 10, các thiền sinh được hướng dẫn một pháp thiền mới, đó là thiền Tâm Từ (Metta). Cái tên nói lên tất cả rồi, ý nghĩa của loại thiền này rất hay và đặc biệt hơn nữa bất cứ ai cũng có thể dễ dàng thực hiện, ngay cả khi bạn chưa hành thiền bao giờ. Nhờ thiền Tâm Từ mà tôi càng thêm yêu thương những người từng ghét mình, nói xấu mình, làm tổn hại mình, tôi nguyện cho họ được an vui được hạnh phúc được giải thoát khỏi giận dữ, ác ý và thù hận.

Metta nghĩa là tình thương thuần khiết, không vụ lợi. Tình thương đó xuất phát từ bản tâm chân thật trong lòng chúng ta. Khi hành thiền Tâm Từ là ta đang tỏa ra những rung động yêu thương, lòng từ bi, nguyện cầu những điều tốt đẹp đến với tất cả mọi người, mong cho chúng sinh đều được hưởng sự an lạc, hòa hợp và hạnh phúc.

Không có kỹ thuật nào trong thiền Tâm Từ cả, mà điều quan trọng nằm ở sự phát khởi tâm từ bi, lòng yêu thương nơi chúng ta. Mỗi chúng ta, bất kỳ ai cũng đều có bản tính lương thiện là nhân chi sơ tính bản thiện. Vì dòng đời xô đẩy, vì nhiều lý do khác nên nhiều khi bản tính chân thật ấy bị che lấp đi. Không phải lúc nào chúng ta cũng có thể yêu thương người khác vô điều kiện bằng tất cả sự chân thành của mình.

Trước khi biết đến thiền Tâm Từ, tôi không có thói quen cầu nguyện, tôi cũng ít khi cầu nguyện cho người khác trừ những dịp đi chùa thì thường tôi sẽ cầu bình an cho mình cho người thân của mình. Còn giờ đây, tôi có thể cầu nguyện cho bất cứ ai tôi gặp ngay cả với những người ghét tôi. Khi ra đường, gặp người vất vả với cuộc sống mưu sinh, tôi nguyện cho họ được phát triển trí tuệ để phát triển nghề nghiệp. Gặp những em nhỏ bị bắt đi bán hàng rong tôi nguyện cho các em được ấm no và hạnh phúc. Gặp những người vô gia cư tôi nguyện cho họ có một mái nhà một mái ấm gia

đình thật sự.

Gặp những người bị tai nạn, tôi nguyện cho họ được bình an.

Gặp đám ma tôi nguyện cho linh hồn người mất được giải thoát.

Hay nghe đâu đó có người nói xấu mình đằng sau, những người ghét tôi, tôi nguyện cho họ được ai vui được hạnh phúc và được giải thoát khỏi mọi giận dữ và thù hận.

Hơn nữa tôi còn nguyện cho những người đã từng lừa dối mình được phát triển trí tuệ, được giải thoát.

Mỗi ngày tôi hướng tới những gương mặt thân quen của mình và nguyện cho họ được mạnh khoẻ, được an vui và hạnh phúc.

Thiền Tâm Từ, hay đơn giản là sự nguyện cầu những điều tốt đẹp dành cho mọi người. Những lời thầm thì trong tâm thánh thiện, những hình dung về người thân, người quen, có khi là người xa lạ, thậm chí với người ganh ghét thù hận mình với một nụ cười bao dung, sẽ khiến lòng ta thêm nhẹ nhàng, lòng từ bi hiện hữu. Tâm ta chuyển hóa chính từ đó, giúp cho tình thương phát khởi nhiều hơn trong ta mỗi ngày, để ta được sống với hạnh phúc, tình yêu trọn vẹn. Điều tuyệt vời của loại thiền này là ta có thể thực hành ở khắp mọi nơi, bất kỳ lúc nào ta nghĩ ta gặp một người nào đó hoặc có thể nguyện cho tất cả mọi người.

Nguyện cho chúng sinh được an vui, được hạnh phúc, được giải thoát.

Bạn đã hành thiền chưa? Những lợi lạc từ việc hành thiền là không thể kể hết, hãy tìm hiểu, hãy đọc và trao duyên cho mình thực hành một loại thiền nào đó mỗi ngày nhé, bạn sẽ thấy cuộc đời mình thay đổi từ đấy trở đi. Nguyện cho bạn được được phát triển trí tuệ, được hòa hợp thật sự và hạnh phúc thật sự.

TRI KỶ THẬT SỰ

Tôi bắt đầu cảm nhận được người bạn tri kỷ này trong quá trình tham gia khóa thiền Vipassana 10 ngày. Trong suốt 10 ngày ấy, tôi chỉ có một người bạn duy nhất thôi, tôi gặp bạn ấy 14 đến 16 giờ mỗi ngày, chỉ bằng cách quan sát nhau, không cần nói gì, vậy mà như hiểu được mọi sự. Giờ đây, tôi không cần phải cố gắng đi tìm một người thật khó tìm nữa, tri kỷ của mình ngay đây rồi, bạn có thể kết nối với người bạn tri kỷ này bất cứ lúc nào. Đó là thiền.

Thiền không có gì bí ẩn, thực ra nó chỉ là rèn luyện tinh thần, nó giúp người thực hành thiền quen với những dạng quy trình tinh thần cụ thể. Nếu tập đủ thường xuyên, nó khiến cho sự an tĩnh và sự rõ ràng vốn có trong tâm trí trở nên sâu sắc hơn. Thiền giúp ta mở ra khả năng trân trọng trọn vẹn từng khoảnh khắc của cuộc sống và từng khoảnh khắc đều quý giá cho dù đó là buồn hay vui.

Bí mật lớn nhất của thiền có lẽ là nó đưa bạn đến một trạng thái mà ở đó tâm trí bạn được thư giãn và cảnh giác trong cùng một lúc. Khi tôi chú ý quan sát hơi thở ra vào, khi chú ý quan sát các cảm giác trên cơ thể, sự chú ý của tôi trở nên mạnh mẽ, một điều thú vị sẽ xảy ra, tâm trí tôi trở nên ngày càng tập trung và ổn định nhưng theo một cách cũng thư giãn nữa. Nếu chăm chỉ luyện tập, thậm chí tôi có thể đưa tâm trí đến trạng thái thư giãn nhẹ tênh mà vẫn cảm nhận được mọi thứ xung quanh một cách tỉnh thức trong một khoảng thời gian dài, từ đây xuất hiện sự an tĩnh rõ ràng và hạnh phúc xuất hiện. Tâm trí tự nhiên vui tươi.

Tại sao lại có điều kỳ lạ đó? Không làm gì mà cảm thấy hạnh phúc. Tại sao một tâm trí an tĩnh rõ ràng lại tự động tạo ra hạnh phúc? Sau này tôi hiểu ra rằng bởi vì một lý do rất đơn giản, vì hạnh phúc là trạng thái mặc định của tâm trí, khi tâm trí đã tắt hết các chức năng khác, nó trở về trạng thái mặc định, trạng thái mặc định đó chính là hạnh phúc, một trạng thái tự nhiên của tâm trí bị lùi lấp đi bởi vô vàn những chức năng nghe có vẻ hoành tráng khác.

Vậy thì hạnh phúc không phải là thứ để theo đuổi, mà là cái mình tìm về và cho phép nó xảy ra. Chỉ tồn tại thôi đã là hạnh phúc rồi và thiền đã giúp tôi chứng nghiệm được điều này.

Một tin vui cho bạn, đó là trong việc học thiền, có một cách thiền dễ, ai cũng có thể học được, hành được, ngay cả một đứa trẻ. Nó dễ là bởi vì chúng ta chỉ cần chú ý theo một cách thức nhất định có mục đích trong thời điểm hiện tại và không phán xét. Bạn chỉ cần ngồi lại chú ý tới khoảnh khắc hiện tại, chú ý tới hơi thở, tới cảm giác trên cơ thể một cách tự nhiên mà không có bất kỳ phán xét nào. Nó đơn giản phải không?

Nhưng cái phần khó nhất của thiền là khiến nó trở nên sâu, mạnh và duy trì nó đặc biệt là trong những thời điểm tâm dao động. Bạn phải luyện tập rất nhiều và cực kỳ chăm chỉ mới có thể đạt tới khả năng tỉnh thức mạnh đến từng khoảnh khắc trong cuộc đời đặc biệt là trong những thời kỳ khó khăn mà đều tràn đầy sự an tĩnh sâu sắc và sự hiện hữu sống động. Có những khi tôi ngồi được cả hai tiếng đồng hồ mà không hề cảm thấy mỏi chân, tất cả thật rõ ràng sống động và nhẹ như đang được bay. Tuy nhiên những khoảnh khắc đó không phải lúc nào tôi cũng đang đạt tới, tôi vẫn đang tu tập mỗi ngày để phát triển thêm.

Nhờ thiền tôi nhận ra rằng, những suy nghĩ và cảm xúc gây đau khổ cho mình bấy lâu nay thực ra rất mong manh và ngắn ngủi, chỉ vì tập trung vào những vấn đề nhỏ đó mà tôi vô tình biến nó thành vấn đề lớn. Bằng cách chỉ cần ngồi yên lặng, quan sát những cảm giác trên cơ thể đến rồi tan đi theo nhiều kiểu khác nhau, tôi rõ ràng nhận ra rằng chúng không hề chắc chắn hay thật như tôi vẫn tưởng. Khi tôi nhận ra những khổ đau là không có thật, nó không phải là chính tôi, tôi sẽ thừa nhận nó, tôi sẽ không muốn phán xét mà tìm cách thấu hiểu, nhìn chúng như chúng vốn dĩ là vậy, để chúng chơi đùa, chúng tôi chơi cùng nhau trong hòa hợp. Tôi cho phép chúng có thể chơi đến khi nào tuỳ thích, chỉ là tôi sẽ không cho chúng ăn thôi, chúng có thể thoải mái ở lại nếu chịu được đói và có thể chúng sẽ bỏ đi khi không chịu được đói. Chúng bỏ đi rồi tôi cũng không níu kéo, tôi để chúng đi và tôi tự do…

Với những ích lợi tuyệt vời của thiền như vậy, tôi nhận ra rằng thiền chính là tri kỷ của mình, một người luôn bên cạnh tôi để thấu

hiểu để hạnh phúc cùng tôi. Hơn nữa tôi muốn thiền xuất hiện trong mọi mặt của cuộc sống của mình, khi đi đứng ngồi, khi ăn khi làm việc và ngay cả khi chơi.

Nếu tôi muốn làm cho phụ nữ Việt Nam hạnh phúc hơn, tôi muốn làm những việc như giải cứu thế giới hay bất kỳ việc nào lớn lao khác thì việc đầu tiên tôi cần làm là ổn định tâm trí, phát triển lòng từ bi, phát triển hòa bình và khao khát bên trong mình một cách vững mạnh. Từ đó những hành động từ bi sẽ đến và dẫn dắt tôi đi một cách tự nhiên và bền vững. Đơn giản vậy thôi, không hành động mà để hành động dẫn dắt, không làm gì mà không gì không làm, ngay cả việc thay đổi thế giới này cũng có thể.

Nếu có một người tuyệt vời như vậy liệu bạn có sẵn lòng đưa người ấy vào cuộc sống của mình? Thiền chính là người tri kỷ ấy, tôi mong rằng nếu bạn chưa kết giao với con người này thì hãy nhanh chóng trao duyên để đón bạn ấy vào cuộc sống của mình nhé. Tôi tin rằng bạn ấy sẽ trở thành tri kỷ thật sự của bạn nếu bạn nghiêm túc luyện tập.

THIỀN LÀ LUYỆN TẬP

Khi bạn tập thể dục, bạn đang rèn luyện cơ thể để có thêm các năng lực thể chất. Tôi luôn yêu thích việc đi bộ vì nó giúp sức tôi thêm bền bỉ và cả tăng sức đề kháng cho cơ thể. Nếu bạn thường xuyên chạy bộ thì bạn sẽ chạy nhanh hơn và xa hơn. Cũng tương tự như vậy, thiền là một dạng rèn luyện tâm trí để nó có thêm những năng lực về mặt tinh thần. Khi bạn thiền nhiều, tâm trí của bạn trở nên rõ ràng hơn, nhạy cảm hơn, tập trung mạnh mẽ hơn trong thời gian lâu hơn. Có nhiều loại thiền khác nhau, nhưng để bắt đầu, nên bắt đầu từ thiền định hay còn gọi là thiền chánh niệm, tôi cũng bắt đầu từ thiền định và bài tập đầu tiên là quan sát hơi thở ra, hơi thở vào qua hai khe mũi.

Sự tiến bộ trong luyện tập thể dục và trong thiền nói chung đến từ việc vượt qua sự kháng cự để tiếp tục duy trì sự luyện tập thường xuyên. Khi mới thực hành thiền, tâm trí bạn không thể định một chỗ, sự chú ý của bạn đi lang thang khỏi hơi thở và bằng cách mang sự chú tâm trở lại với hơi thở chính là bạn đang rèn luyện cách vượt qua sự kháng cự này. Sự chú ý của bạn sẽ đi lang thang khỏi hơi thở rất nhiều lần, hay người ta thường nói tâm bạn như con khỉ, nhảy hết cành này sang cành khác, chúng ta phải liên tục mang sự chú ý, mang cái tâm này trở lại với sự quan sát. Điều này là hoàn toàn bình thường với người mới bắt đầu, không có cái gọi là hành thiền sai ở đây, chỉ là chúng ta đang cho mình cơ hội để làm tăng năng lực chú ý, khả năng định tâm của mình mạnh lên.

Khi bắt đầu đến với thiền, ý định của tôi là tìm đường thoát khổ, thoát khỏi nỗi đau tinh thần của sự mất mát người thân, đó cũng là một ý định đủ mạnh đủ tốt để tôi thoát khỏi cái sự lười biếng của bản thân để bước lên con đường rèn luyện. Sau này, sau khi luyện tập và thấy được lợi lạc của thiền, tôi trao cho mình một ý định khác là để cho tâm mình được an tĩnh rõ ràng và hạnh phúc, ý định này lặp đi lặp lại nhiều tới mức nó trở thành một thói quen tinh thần định hướng hành vi của tôi, để từ lúc nào đó, mọi hành vi của mình đều

hướng tới hạnh phúc và hạnh phúc thật sự cũng tăng lên. Điều tuyệt vời hơn là khi tôi có ý định thiền hướng tới hạnh phúc của người khác, tôi tạo ra ý định đó thật nhiều, tôi thấy bản thân mình trở nên từ bi hơn và hiền hòa với người khác hơn.

Khi đã tạo ra ý định xong rồi, bước tiếp theo là theo dõi hơi thở, chỉ cần quan sát hơi thở ra vào hai lỗ mũi, quan sát quá trình hít vào thở ra, chỉ vậy thôi. Vào lúc này, sự chú ý được tập trung lại, tôi có thể thấy mình trong một trạng thái mà tâm trí an tĩnh và tập trung. Trong quá trình này, đôi lúc, chúng ta có thể bị rơi vào xao lãng, nhưng không sao cả, hãy quay lại với sự chú tâm vào hơi thở một lần nữa. Nếu luyện tập chăm chỉ, trạng thái tập trung có thể kéo dài rất lâu, hiện tại tôi có thể tập trung được khoảng 5 phút mà tâm không bị đi lang thang nhưng tôi biết rằng lên cao hơn nữa có thể có trạng thái tập trung cả tiếng đồng hồ.

Thuở còn mới, mỗi khi bị xao lãng, tôi cảm thấy rất hoang mang và lo lắng, thậm chí tôi còn nghĩ mình đã làm sai. Sau này tôi nhận ra, hóa ra ai cũng từng trải qua giai đoạn bỡ ngỡ này, việc cần làm đơn giản là lấy lại sự chú tâm vào hơi thở và tôi luôn nhớ rằng sự xao lãng không phải là điều gì đó tồi tệ mà chính là cơ hội để cho tôi rèn luyện sự tập trung, tôi đón nhận và tiếp nhận cơ hội này. Nên bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy bị xao lãng bởi một cảm giác, một ý nghĩ, một âm thanh, hãy chỉ thừa nhận nó, trải nghiệm nó và nhẹ nhàng buông thả nó, hãy mang sự chú ý quay trở lại với hơi thở.

Bạn có thể thiền ở bất cứ khi nào bạn muốn. Tôi hay thiền lúc vừa tỉnh giấc, tôi muốn rằng mình sẽ có một ngày an tĩnh hạnh phúc để yêu thương để làm việc năng suất. Những lúc ngồi chờ bạn, ngồi trên Uber, Grab, hoặc ngay cả trong lớp học tôi cũng thiền để tạo ra sự tập trung và an tĩnh. Thậm chí bạn có thể thiền đứng, thiền đi, thiền nằm chứ không hẳn chỉ có ngồi một chỗ. Tư thế thiền tốt nhất là tư thế giúp bạn duy trì trạng thái vừa thư giãn vừa duy trì được sự chú tâm trong một thời gian dài, chính thế mà tư thế ngồi kiết già được coi là tư thế ngồi thiền duy trì cả hai điều này tốt nhất.

Thời gian ngồi thiền bao lâu tuỳ thuộc vào bạn, có thể 1 phút cũng tốt rồi. Mới đầu tôi thường chỉ ngồi được khoảng 3 phút, dần dần lên 5 phút, tiến tới 10 phút và bây giờ tôi có thể ngồi được khoảng 80 phút mới cần đổi tư thế. Thông thường thì tôi sẽ thiền 20

đến 60 phút vào buổi sáng và bất cứ khoảng thời gian nào khác trong ngày khi tôi muốn tâm mình được an tĩnh và tập trung. Đặc biệt khi nào rảnh chưa có ý định làm gì là tôi sẽ ngồi thiền, đây chính là cách để cho tâm trí tôi nghỉ ngơi trên hơi thở, ngồi lại đây, giây phút hiện tại này, thật tuyệt vời.

Quá trình luyện tập thiền chỉ diễn ra đơn giản vậy thôi, ngay cả một đứa trẻ có thể ngồi thì bạn cũng có thể.

KHÔNG CÒN MẤT NGỦ

Một trong những việc đáng sợ nhất với tôi và có lẽ cũng với nhiều người là bị mất ngủ.

Tôi là người khó ngủ, nếu không phải là chiếc gối ấy, cái nệm ấy, không gian ấy thì rất có thể tôi sẽ ngủ không ngon hoặc sẽ bị trằn trọc cả đêm. Tệ hơn nữa, nếu vô tình bị đẩy vào tình huống chia sẻ không gian với những người không quen là tôi thường khó ngủ. Việc dùng điện thoại và các thiết bị điện tử nhiều quá cũng khiến tôi trở nên khó ngủ. Nếu tôi rời xa được máy tính và điện thoại trước 11 giờ tối thì sau đó gần 12 giờ tôi mới có thể ngủ được. Nếu muốn đi ngủ sớm hơn tôi phải tắt các thiết bị điện tử lại trước đó cả tiếng hoặc ít nhất 30 phút. Khoa học đã chứng minh ảnh hưởng của các thiết bị điện tử lên não bộ và nó ảnh hưởng tới giấc ngủ như thế nào. Hay như ngày mai có một chuyến đi xa, có một cuộc hẹn quan trọng hoặc một kỳ thi cũng dễ khiến tôi mất ngủ, cho dù đã tự nhủ với bản thân rằng ngủ đủ giấc mai mới tỉnh táo và làm tốt mọi chuyện được, nhưng không tôi vẫn thường xuyên mất ngủ trong tình huống đó. Mọi thứ thậm chí còn trở nên khó chịu hơn nếu có một âm thanh lạ, ngay cả âm thanh của một chiếc lá rơi cũng khiến tôi tỉnh giấc, một khi đã tỉnh giấc thì hoặc tôi không thể ngủ lại hoặc mãi sau đó mới ngủ được.

Một người khó ngủ như vậy, lâu dài sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống, vì mất ngủ rất ảnh hưởng tới tinh thần và năng suất lao động. Nếu đêm hôm trước tôi mất ngủ, ngày hôm sau dù là việc giao tiếp rất đơn giản cũng có thể khiến tôi nói không trôi chảy, đầu óc thiếu minh mẫn dẫn tới diễn đạt không rõ ý, thiếu thông suốt, tinh thần uể oải…

Bạn có bao giờ bị mất ngủ tới 3 ngày chưa?

Tôi đã từng bị mất ngủ 3 ngày như vậy khi tham dự khóa thiền Vipassana 10 ngày. Ngày thứ nhất, thứ hai và thứ ba của khóa thiền tôi ngủ rất ngon, bởi vì 3 ngày này chúng tôi được tập trung vào

luyện tập thiền định, giữ cho tâm được thanh tịnh, chẳng thế mà sau 14 đến 16 tiếng thiền mỗi ngày, về phòng nằm xuống giường chỉ một lát sau là tôi có thể ngủ được luôn.

Đến ngày thứ tư, chúng tôi được luyện tập vào phương pháp thiền chính là thiền Vipassana, chức năng chính của loại thiền này là thanh lọc tâm thông qua quan sát các cảm giác trên cơ thể và ở từ ngày thứ tư này quá trình thanh lọc tâm thực sự diễn ra một cách mãnh liệt. Hãy tưởng tượng như bạn có một cái kho chứa rất nhiều đồ đạc cũ kỹ, trong 3 ngày ấy bạn phải liên tục dọn cho sạch sẽ cái kho, phân loại từng hạng mục đồ đạc và sắp xếp chúng lại sao cho hợp lý, loại bỏ những đồ đạc không còn dùng tới, biến chúng thành một căn phòng ngăn nắp sáng sủa chứ không còn là một cái kho cũ kỹ mang năng lượng xấu nữa thì mọi thứ diễn ra trong 3 ngày đó bị xáo trộn như thế nào?

Cũng giống như cái kho ấy, chúng ta trong quá trình sống đã tích luỹ rất nhiều hàng tồn kho, hằng ngày chúng ta tiếp nhận rất nhiều tiêu cực vào đầu. Vì phản ứng, vì yêu ghét, vì ham muốn mà chúng ta tạo ra rất nhiều nghiệp, mỗi ngày một nhiều hơn, dày hơn, tồn đọng như hàng tồn được cất vào kho, quá nhiều hạng mục thừa khiến tâm chúng ta vọng động, không an. Và thiền Vipassana chính là quá trình thanh lọc cái tâm ấy.

Với tôi, bằng cách nào đó quá trình thanh lọc này diễn ra một cách mãnh liệt tới mức ngay cả đêm tôi cũng không ngủ được, 2 ngày mất ngủ đầu tiên tôi còn cố gắng chịu đựng được, tới ngày thứ ba không chịu được nữa tôi phải làm phiền tới thiền sư chính của khóa thiền. Thầy bảo tôi rằng, với một số người, quá trình thanh lọc diễn ra mạnh mẽ và họ đang làm tốt nên việc mất ngủ là bình thường, khi quá trình này ổn định lại tôi sẽ ngủ ngon.

Ở ngày thứ 7 của khóa thiền, vào giờ pháp thoại, chúng tôi vẫn ngồi thiền để tập trung nghe thầy Goenka pháp thoại qua băng ghi âm, có khoảng 10 phút thiền sư nói về chủ đề mất ngủ của một số thiền sinh khi tham gia tu thiền giống như tôi. Thầy cũng hướng dẫn cách làm sao đi vào giấc ngủ nhẹ nhàng hơn và sau đó tôi thực hành những gì thầy nói, quả là có hiệu nghiệm tức thì. Từ đó về sau tới tận bây giờ, tôi không còn bị mất ngủ, nếu muốn ngủ tôi sẽ làm theo phương pháp của thầy và chỉ khoảng 5 đến 10 phút sau tôi có

thể ngủ được luôn, điều đặc biệt là có thể ngủ mà không cần cách ly các thiết bị điện tử trước đó cả tiếng, có thể ngủ khi có tiếng động, có thể ngủ ngon lành hơn bao giờ hết, nếu thức khuya chỉ là tôi muốn thức để làm việc mà thôi.

Thiền sư Goenka đã nói rằng, khi mất ngủ, cách tốt nhất là giữ cho cơ thể mình được thả lỏng và hãy thiền khi nằm. Đừng bao giờ lo lắng rằng, đã 2 giờ sáng rồi mình chưa ngủ được, mình phải ngủ để dậy sớm, đừng phiền muộn khi tận 3 giờ sáng vẫn chưa thể ngủ, đừng xem đồng hồ. Hãy nhắm mắt lại, thả lỏng và thiền trong tư thế nằm, hãy quan sát các cảm giác ở một phần nào đó của cơ thể, bạn không cần phải quét toàn bộ các cảm giác ở khắp các bộ phận trên cơ thể mà chỉ đơn giản tập trung vào quan sát cảm giác của một vùng nào đó trên cơ thể bạn một cách rõ rệt. Khi bạn tập trung quan sát thì sự nhẹ nhàng sẽ xuất hiện, khi bạn cảm thấy nhẹ nhàng thì đồng thời sự an tĩnh cũng xuất hiện, tâm bạn lúc này không còn vọng động, mọi lo lắng căng thẳng sẽ tan đi và trong tư thế nằm, vào giờ ngủ, bạn rất dễ dàng đi vào giấc ngủ.

Từ đó trở đi, mỗi lần đi ngủ tôi đều nằm thiền như vậy, thiền đưa tôi nhẹ nhàng vào giấc ngủ, đêm ngủ không mộng mị và cuộc đời tôi đã mở ra một thời kỳ ngủ ngon như thế, điều mà trước kia tôi chẳng dám nghĩ tới. Đó là một trong những thay đổi tuyệt vời nhất trong cuộc đời tôi mà khóa thiền Vipassana 10 ngày mang lại và hơn thế nữa. Tôi không được phép chia sẻ về kỹ thuật thiền Vipassana ở đây vì tính nguyên bản và kỷ luật của nó, cho tới khi nào tôi giác ngộ hoàn toàn thì tôi mới được phép chia sẻ lại cho người khác. Nhưng tôi được phép chia sẻ những ích lợi mà thiền Vipassana mang lại và bạn sẽ là người quyết định có trao duyên cho mình đến với người bạn tri kỷ này hay không.

Hãy tưởng tượng, cho dù có chuyện gì xảy ra, dù trước lúc lên giường ngủ bạn có buồn có căng thẳng nhường nào, chỉ cần nằm xuống, nhắm mắt lại, thả lỏng toàn thân, thả mình trong môi trường thiền rồi tất cả những vất vả, lo toan và buồn khổ dần tan biến. Ở nơi ấy, bạn ở trạng thái an tĩnh, ở trạng thái mặc định vốn có của mỗi người là hạnh phúc, tất cả ru bạn vào giấc ngủ dịu nhẹ, từ bây giờ bạn đã có nơi để nương tựa vào. Sẽ tuyệt vời làm sao, cho dù bạn giận người yêu, cho dù bạn stress, dù bạn có rơi vào tình huống nào thì vẫn có thể ngủ ngon chỉ bằng thiền. Tôi là người khó

ngủ như vậy, nhưng nhờ có phương pháp thiền Vipassana mà tôi không thấy việc mất ngủ là nỗi sợ nữa. Đặc biệt hơn các phương pháp thiền nói chung và thiền Vipassana nói riêng dành cho tất cả mọi người, ai cũng có thể học và luyện tập được ngay cả một đứa trẻ. Vậy nên tôi đã tự giúp được bản thân mình thì tiếp theo là bạn đấy…

HÒA BÌNH THẾ GIỚI

Nhờ quá trình luyện tập thiền, bạn có thể chạm tới sự an tĩnh bên trong. Hành thiền càng nhiều, tâm trí càng trở nên sáng sủa và an tĩnh hơn. Và tôi tin rằng hòa bình thế giới bắt đầu từ đây, được tạo ra từ bên trong mỗi người. Nếu mỗi người đều phát triển sự an tĩnh và hạnh phúc bên trong, thì hòa bình và hạnh phúc bên trong họ sẽ tự nhiên biểu lộ ra bên ngoài thành lòng từ bi.

Có dạo, đang lái xe trên đường về nhà cùng với một đồng nghiệp, tôi nhìn thấy một tai nạn, tai nạn đổ máu. Tôi không muốn bị ách tắc giao thông nên đã không dừng lại mà lái xe đi qua khỏi nơi xảy ra tai nạn. Khi xe tôi đi xa được khoảng 20 mét, tôi chợt tỉnh thức, tôi tự hỏi bản thân rằng tại sao tôi không phải là người dừng lại cho người bị nạn lên xe và chở họ tới bệnh viện. Dòng suy nghĩ vừa chấm dứt, dù đã chạy khá xa chỗ xảy ra tai nạn, tôi vẫn quyết định quay đầu lại.

Hai người bị nạn vẫn còn ở đó, vẫn chưa có một chiếc taxi nào cho họ lên. Tôi liền dừng xe, len vào đám đông đang chen chúc đứng xem. Tôi nói lớn rằng hãy cho họ lên xe của tôi. Vậy là bằng sự trợ giúp của hai thanh niên xa lạ và một người hộ tống, cô gái bị nạn được đưa lên xe tôi, nạn nhân nam còn lại cũng được một chiếc taxi phía sau đồng ý cho lên xe dù khuôn mặt đang be bét máu, chưa rõ tình hình sẽ ra sao.

Tôi không nghĩ gì nhiều ngoài việc lao nhanh đến bệnh viện cứu người, tôi còn vượt cả đèn đỏ và thật may có một bệnh viện ở ngay gần đó. Tôi tức tốc làm thủ tục nhập viện, tạm ứng tiền ra nộp viện phí trước cho kịp thời. Khi người nhà bệnh nhân tới, tôi mới an tâm ra về. Và thật may mắn là cả hai người bị nạn ấy tình hình đều không nghiêm trọng.

Lòng tốt có tính lan tỏa như vậy. Chúng ta làm điều tốt không băn khoăn, không nghi ngại thì sẽ lan truyền ra xung quanh những hiệu ứng tích cực và làm cho mọi người trở nên dễ dàng quyết định việc

chia sẻ, giúp đỡ nhau hơn trong cuộc sống.

Bằng cách nào đó, chúng ta có thể tạo ra một thế giới mà phần lớn mọi người đều hạnh phúc. Thể hiện lòng từ bi ra bên ngoài chính là cách chúng ta có thể tạo ra nền tảng cho hòa bình thế giới. Phương pháp để làm được điều đó đã tồn tại hàng nghìn năm nay và đã có hàng triệu người thực hiện. Đó chính là thiền.

Nếu hành thiền đủ, sự chú ý có thể trở nên vô cùng an tĩnh và tập trung. Với khả năng này, cùng một lúc, tâm trí sẽ chạm tới điểm vừa cực kỳ thư giãn, vừa cực kỳ cảnh giác trong một khoảng thời gian dài. Từ đây, sự an tĩnh và hạnh phúc sẽ xuất hiện rõ ràng. Hạnh phúc bên trong mỗi người sẽ bắt đầu lan truyền. Khi ở bên cạnh một người hạnh phúc, tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc và trở nên tích cực hơn, các mối quan hệ xung quanh tôi trở nên tốt đẹp hơn, đồng thời tạo thêm hạnh phúc cho người khác. Một vòng tròn hạnh phúc được thiết lập và khi vòng tròn này trở nên mạnh mẽ hơn thì chúng ta sẽ thấy mình ngày càng tốt đẹp hơn, từ bi hơn.

Chúng ta hoàn toàn có thể rèn luyện và phát triển tâm trí để tạo ra hòa bình. Tất cả những gì chúng ta cần làm là tạo điều kiện để hạnh phúc, thứ có sẵn trong mỗi chúng ta, xuất hiện, phát triển và thăng hoa. Bằng cách thiền, chúng ta đang tạo ra những điều kiện cần thiết đó. Nhưng bằng cách nào có thể giúp nhân loại tiếp cận các lợi ích của thiền? Nếu có thể đưa thiền vào cuộc sống thì sao nhỉ? Không chỉ giới hạn nó trong những người đi tu, hay nhóm nhỏ những người thích ăn chay. Thiền cần phải trở nên phổ biến và thông dụng hơn giống như hoạt động thể dục thể thao hằng ngày, thậm chí giống như việc ăn uống không thể thiếu mỗi ngày cho tất cả những người bình thường trên thế giới này. Vậy bằng cách nào ta có thể tạo ra một thế giới mà thiền được coi là hiển nhiên giống như việc rèn luyện thể chất?

Có thể coi thiền là một môn luyện tập như các môn thể dục thể chất khác được không? Bắt đầu từ tiểu học, thậm chí từ các bé 3 tuổi. Tại sao nền giáo dục các nước chỉ mới chú trọng rèn luyện sức khỏe thể chất, trong khi cái quan trọng không kém, thậm chí còn mạnh hơn chính là sức mạnh tinh thần bên trong mỗi người. Thiền chính là chìa khóa khai phá sức mạnh tinh thần từ bên trong, năng lực thể chất là có hạn trong khi không có giới hạn nào cho sức

mạnh tinh thần. Thực tế đã có những trường học, những công ty, những tổ chức tân tiến đưa thiền vào môi trường của mình. Hằng năm có hàng trăm hàng nghìn khóa thiền diễn ra trên khắp các thiền viện, các chùa trên thế giới. Nhưng số lượng người luyện tập thiền thật sự còn rất ít, vẫn chưa thể thành một cộng đồng đủ lớn để tạo ra nền tảng cho hòa bình thế giới.

Hầu như tất cả những điều tuyệt vời xảy ra trên thế giới này đều xuất phát từ những điều nhỏ và bắt đầu từ một người. Vậy thì nếu như ngày hôm nay bạn trao duyên cho mình bước lên hành trình luyện tập thiền thì chính bạn đang tạo ra những thay đổi góp phần tạo nên hòa bình thế giới rồi đấy. Biết đâu, bạn có thể trở thành Mahatma Gandhi thứ hai, ông là anh hùng dân tộc Ấn Độ, đã lãnh đạo cuộc kháng chiến chống chế độ thực dân của đế quốc Anh và giành độc lập cho Ấn Độ với sự ủng hộ của hàng triệu người dân. Trong suốt cuộc đời, ông phản đối tất cả các hình thức khủng bố bạo lực và thay vào đó, chỉ áp dụng những tiêu chuẩn đạo đức tối cao. Sau tất cả, chỉ có lòng từ bi mới kết nối con người lại với nhau, mang lại hòa bình cho thế giới này mà bằng cách hành thiền mỗi ngày, bạn đang góp phần làm cho thế giới bình an hơn.

VÙNG ĐẤT AN LẠC

Có một vùng đất, nơi bất kỳ ai vào đó sẽ để khổ đau ở lại, giải thoát mình từ một phần đến hoàn toàn khỏi những gông cùm của khổ đau. Một vùng đất an lạc, nơi ta có thể buông bớt những bám víu, những ràng buộc, những thứ là nguyên nhân của khổ đau.

Tôi muốn đến vùng đất an lạc ấy, nơi tôi cảm thấy được bình yên.

Trước kia, khi bắt đầu khởi nghiệp với Aten English được hơn một năm, tôi đã có một tâm niệm rằng, sau này khi Aten đủ lớn, mình sẽ dành 90% tài sản để làm từ thiện. Tâm niệm này không phải là một chiêu trò truyền thông, cũng không phải nói ra cho sang miệng vì nói ra mà không làm được thì cũng dễ dàng trở thành kẻ thất bại, tôi cũng chẳng học theo Bill Gates hay người nào cả. Tôi chỉ cảm thấy rằng trên đời này có thứ quý hơn cả tiền bạc, đó là tình yêu thương.

Tôi là người sống và làm việc theo lý tưởng, theo sứ mệnh mình đặt ra. Nếu bảo tôi từ bỏ lý tưởng và sứ mệnh của mình để đánh đổi lấy những thứ vật chất ngắn hạn thì tôi nhất định không muốn làm, tôi không thích và không thấy có cảm hứng. Chỉ khi nào nghĩ về đường dài, nghĩ về lý tưởng từ thiện của mình thì tôi mới có động lực. Đó chính là lý do để tôi bắt đầu mọi thứ sau này, trước khi bắt đầu tôi thường tự hỏi bản thân rằng: “Những gì tôi làm có giúp tôi đi tới sứ mệnh và lý tưởng của mình không?”. Nếu câu trả lời là không thì tôi sẽ không bắt đầu.

Cách đây ba năm, tôi có lập một quỹ từ thiện tên là Tâm an lạc, quỹ còn rất nhỏ và sơ khai, mới chỉ giúp cho một vài trường hợp đó là các chị em làm mẹ đơn thân, có hoàn cảnh giống tôi. Từ thiện là một trong bốn thứ quan trọng trong cuộc đời tôi, nó quan trọng như sự nghiệp, như tình yêu hôn nhân và những đứa con của mình vậy. Tôi sẽ không bao giờ bỏ rơi nó. Tôi luôn cho rằng, thiếu thốn vật chất chưa hẳn khổ, người có nhiều tiền chưa chắc đã an vui. Cái

mà mỗi người cần đó là một cuộc sống hạnh phúc thật sự, an vui thật sự, chứ không hẳn là vật chất, chưa hẳn là đồ ăn.

Tới một ngày, tôi có duyên đi học khóa thiền Vipassana 10 ngày, có lẽ ở một kiếp xa xôi nào đó tôi đã hành thiền Vipassana rồi nên khi học khóa thiền tôi có thể biết được những kỹ thuật và thử nghiệm nó trước cả khi có sự hướng dẫn của thiền sư. Cũng chính ở khóa thiền tôi tìm ra được con đường từ thiện của mình. Thật đúng là định mệnh đã sắp xếp để tôi chạm vào khóa thiền này để rồi tôi tìm được ra con đường an lạc con đường hạnh phúc.

Tôi muốn mở những thiền viện Vipassana nguyên thuỷ như thế này ở khắp các tỉnh thành của Việt Nam, mỗi tỉnh thành không chỉ có một mà nhiều hơn một, có thể là hai đến ba cái. Ở nơi ấy, tôi tin rằng mỗi người sẽ tìm được về bản chất bản thiện của mình, tìm về với hạnh phúc thật sự, hòa hợp thật sự. Tôi gọi những nơi ấy là vùng đất an lạc, vùng đất mà những trái tim bị tổn thương được chữa lành bởi chính họ, vùng đất mà sự tu tập thật sự được bắt đầu, bản thân mỗi người phải tự chứng nghiệm và tự giải thoát mình khỏi những khổ đau trong cuộc đời này. Nơi ấy sau khi ra về, mỗi người sẽ thấy cuộc đời này đẹp hơn, họ dễ dàng sống an vui và hạnh phúc hơn.

Tâm ta tạo nên thế giới ta đang sống, tâm an lạc sẽ khiến cho thế giới đong đầy tình yêu thương, sẽ không còn chiến tranh, không còn khổ đau. Một vùng đất tạo nên sự thay đổi thật sự của một con người, vùng đất an lạc, tâm an lạc.

PHẦN BA
KHỞI NGHIỆP TỪ CON SỐ 0

Khởi nghiệp chắc chắn không phải là con đường dành cho tất cả mọi người, mỗi người sinh ra trên đời này đều có những sứ mệnh riêng của mình và sứ mệnh nào cũng đáng được trân trọng, đáng được ủng hộ và cổ vũ, miễn là nó tạo ra những thay đổi tích cực cho bản thân mình và người khác.

Từ một cô gái dân tộc Mường ngô nghê, khởi nghiệp từ năm nhất đại học, tôi nhận ra một điều rằng khởi nghiệp không khó, xây dựng sự nghiệp thành công không khó, chỉ khó với những người thiếu đi niềm tin bền vững vào bản thân mình.

Khởi nghiệp chắc chắn không phải là con đường dành cho tất cả mọi người. Mỗi người sinh ra trên đời này đều có những sứ mệnh riêng của mình. Sứ mệnh nào cũng đáng được trân trọng, đáng được ủng hộ, cổ vũ, miễn là nó tạo ra những thay đổi tích cực cho bản thân mình và người khác.

Tôi bắt đầu khởi nghiệp từ không có gì trong tay, khởi nghiệp từ con số 0 đúng nghĩa. Những câu chuyện tôi chia sẻ cũng bắt đầu từ những điều cơ bản và nhỏ bé ấy. Sẽ không có kiến thức quản trị hay quản lý, càng không có chia sẻ những bí quyết thành công hay cách xây dựng sự nghiệp. Tất cả là những dòng chia sẻ từ khi còn nhỏ bé đến bây giờ, bằng cách nào đó tôi đã chạm vào định mệnh khởi nghiệp tạo ra những trải nghiệm dấn thân cho chính mình.

BẠN MUỐN TRỞ THÀNH NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?

Bạn có bao giờ tự đặt câu hỏi cho bản thân về con người bạn muốn trở thành? Có thể bạn muốn thấy mình ở khắp mọi nơi trên thế giới này để giúp đỡ những người nghèo khó hoặc bạn có thể đứng trước rất nhiều người trong một hội trường lớn để nói về những việc lớn lao, bạn cũng có thể quây quần bên bốn đứa con và một người chồng yêu thương hết mực. Bạn có thể trở thành bất cứ ai miễn là bạn muốn với niềm tin mãnh liệt.

Tôi muốn trở thành một người phụ nữ độc lập mạnh mẽ, trong tim đong đầy tình yêu thương và một khuôn mặt luôn vui vẻ, hạnh phúc; một người phụ nữ sống hết mình và quyết liệt theo đuổi những thứ mình tin tưởng; một người phụ nữ khiến cho những người phụ nữ khác cảm thấy hạnh phúc hơn khi ở cạnh. Từ hình ảnh người phụ nữ tôi mong muốn trở thành, tôi biết mình là ai trong thế giới này, để con đường phía trước hiện ra rõ ràng, không còn mông lung, không còn bị tác động bởi thế giới bên ngoài.

Bạn có quyền trở thành bất kỳ ai mà bạn muốn, có quyền được làm bất cứ điều gì bạn thích miễn là không làm hại đến ai. Bạn không cần phải có sự chấp nhận từ người khác và đừng bao giờ để ai nói với bạn điều gì khác với những gì mình mong muốn. Bạn phải rất dũng cảm và mạnh mẽ để không sợ những điều người khác đánh giá hay phán xét về bạn. Bạn thấy mình hạnh phúc và bạn cứ tiếp tục hạnh phúc mà chẳng cần phải ai cho phép.

Tôi may mắn vì từ nhỏ đã độc lập và có quyền tự quyết tương lai của mình cho dù những quyết định, những lựa chọn đó có điên rồ cỡ nào. Tôi không có nhu cầu làm hài lòng tất cả mọi người vì việc đó là không thể. Bạn cũng đừng lãng phí thời gian làm hài lòng tất cả mọi người, bởi vì rất nhiều người ngay cả chính bản thân họ cũng không biết mình là ai, là người như thế nào mà bạn có thể làm hài lòng.

Tôi có những người bạn lạc lối và không hạnh phúc trong một thời gian dài, họ cố gắng làm theo ý bố mẹ, chiều lòng người yêu để cuối cùng họ chẳng biết mình thật sự là ai nữa. Họ chỉ cảm thấy họ không còn là chính mình và đi cùng với họ là cảm giác không có hạnh phúc thực sự. Họ không biết mình đang đứng ở đâu nên khi bị người khác chi phối theo hướng tiêu cực thì họ cảm thấy đau buồn, thậm chí là stress. Nhưng rồi sẽ đến lúc họ bắt đầu biết nghĩ cho bản thân mình, họ suy nghĩ về việc mình là ai, mình đang đứng ở đâu và muốn trở thành người như thế nào thì cuộc sống của họ bắt đầu sang một trang mới, không còn buồn không còn suy sụp, họ hạnh phúc với lựa chọn của mình và vững tin trước những chi phối của người khác.

Vậy nên, ngay từ bây giờ bạn có thể suy nghĩ về việc mình là ai và bạn muốn trở thành người như thế nào rồi đấy. Cho dù bạn 18 hay 25 tuổi thì việc đó không thật sự quan trọng, quan trọng là khi bạn biết mình là ai và muốn trở thành người như thế nào, lúc đó tương lai rõ ràng sẽ hiện ra trước mắt bạn, bạn sẽ dễ dàng có được hạnh phúc và thành đạt hơn.

PHỤ NỮ KHỞI NGHIỆP

Khởi nghiệp với xuất phát và quy mô nhỏ, tôi nhận thấy phụ nữ thậm chí còn phù hợp hơn cả nam giới. Vì phụ nữ có khả năng làm việc linh hoạt, có khả năng chăm chút cho những điểm xuất phát nhỏ mà không quá vội vàng hướng tới những dự định lớn lao. Mặt khác, tư duy quản trị kinh doanh có tỷ lệ 80% bằng cảm xúc, mà phụ nữ lại có chỉ số cảm xúc cao hơn nam giới. Phụ nữ nhạy cảm, tình cảm hơn trong kinh doanh nên sẽ đắc nhân tâm tốt hơn, mềm mỏng hơn và dễ thấu hiểu con người và đạt hiệu quả cao hơn.

Tuy nhiên cả ngàn đời nay, phụ nữ bị gán cho trách nhiệm phải chăm sóc gia đình, là người xây dựng hạnh phúc từ hậu phương, nên trong lĩnh vực khởi nghiệp nam giới thường chiếm ưu thế về số lượng. Nhưng thế giới ngày càng công bằng hơn với phụ nữ, phụ nữ ngày nay vừa có thể giỏi việc nước, vừa đảm việc nhà. Nam giới cũng thấu hiểu, sẻ chia nhiều hơn với phụ nữ nên ngày càng có nhiều lãnh đạo là nữ giới hơn.

Trên hết, phụ nữ ngày càng thông minh hơn, biết cách lãnh đạo bản thân để khiến mình hạnh phúc và từ đó mang lại hạnh phúc cho những người xung quanh. Phụ nữ khởi nghiệp thậm chí còn làm việc này tốt hơn, góp phần tạo ra một thế hệ mới với những đứa con có xu hướng đi theo con đường trở thành lãnh đạo hạnh phúc và cả thế giới sẽ tốt đẹp hơn khi có một người phụ nữ hạnh phúc.

Như vậy, nếu bạn là phụ nữ thì hãy tự tin, mạnh mẽ lột bỏ những định kiến, những áp đặt vô hình mà xã hội đã tạo ra cho mình, để lựa chọn con đường khởi nghiệp cho riêng mình. Đi theo con đường mình đã chọn và hạnh phúc cùng lựa chọn đó.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẮT ĐẦU KHỞI NGHIỆP?

Khởi nghiệp, nếu thành công, bạn có thể giúp đỡ cho gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, người thân của mình và cao hơn là góp phần giúp cho đất nước phát triển đi lên. Bạn cũng chính là người tạo được giá trị cho bản thân mình và cho người khác. Ngược lại nếu thất bại thì bạn phải đánh đổi rất nhiều, từ mất mát vật chất đến cả tinh thần. Cái giá của khởi nghiệp là rất lớn, cho nên dù nhiều người rất muốn vẫn chưa dám khởi nghiệp. Doanh nhân Trương Gia Bình chia sẻ rằng, khởi nghiệp "thất bại – thành công là 10 ăn 1". Đó là tỉ lệ chung cho toàn thế giới. Bạn có bao giờ tự hỏi, tại sao có người thành công – người thất bại, có nước giàu – nước nghèo?

Quyết định trở thành doanh nhân khởi nghiệp, gia nhập nhóm những người tạo ra việc làm và tạo ra những thay đổi tích cực cho cộng đồng là một quyết định đúng đắn và đầy bản lĩnh. Vậy bạn sẽ bắt đầu khởi nghiệp như thế nào? Tôi xin chia sẻ cách tôi bắt đầu khởi nghiệp lần đầu tiên, có thể không đúng cho tất cả, nhưng tôi nghĩ đúng với những bạn khởi đầu nhỏ. Đây là bước đầu tiên trong hành trình vạn dặm nhưng để đi xa hơn nữa nhất định bạn phải bước những bước đầu tiên này.

LÀM SAO ĐỂ BẮT ĐẦU KHỞI NGHIỆP NHANH NHẤT?

Tôi biết rất nhiều người muốn khởi nghiệp, nhưng có nhiều lý do mà 1 năm, 2 năm, 5 năm họ vẫn chưa bắt đầu. Mọi ý tưởng của họ chỉ ở trong tâm trí, họ đọc thật nhiều, học làm lãnh đạo, học làm quản lý, học sales, học marketing... Nhưng sau cùng họ vẫn không bắt đầu. Tôi ủng hộ khởi nghiệp vì con đường khởi nghiệp giúp thay đổi cuộc đời tôi, giúp tôi từng bước đi tới phiên bản tốt nhất của chính mình. Không còn chỉ nghĩ cho bản thân mình nữa mà biết lo cho gia đình, người thân, đồng nghiệp của mình và xa hơn là tạo ra những đóng góp tích cực cho cộng đồng. Nếu xã hội nhân lên nhiều những con người như thế thì đất nước sẽ phát triển và hạnh phúc hơn nhiều.

Khi khởi nghiệp, đặc biệt là khởi nghiệp nhỏ, tất cả những gì về lý thuyết có khi khác xa thực tế, từ kế hoạch kinh doanh đến các phương án thực thi cũng khác đi rất nhiều. Trên lý thuyết thì tưởng như mình có thể mặc áo vest bóng bẩy nhưng thực tế làm thật có khi phải mặc áo bẩn vì chưa có thời gian giặt, tưởng có thể làm lãnh đạo bao người nhưng hóa ra một mình lãnh đạo chính mình đã khó lắm rồi, nghĩ rằng có thể kiếm tiền nhanh mở mày mở mặt so với bạn bè hóa ra một năm đầu tiên vừa làm người dọn vệ sinh vừa làm người giúp việc cho cả công ty, mà có khi công ty ấy có mỗi một mình mình, phải làm từ A đến Z mọi việc. Tôi khởi nghiệp từ những khởi đầu nhỏ như thế, nếu nghe những điều trên mà bạn vẫn còn hứng khởi còn muốn khởi nghiệp thì chắc bạn cũng có phần nào phù hợp với hành trình khởi nghiệp đấy. Tôi phải nhấn mạnh rằng, nếu bạn không phải là người hay lam hay làm và chăm chỉ thì không cần phải đọc tiếp những dòng dưới đây, vì lười mà làm thì sẽ thất bại.

Tôi khởi nghiệp từ năm nhất đại học, môi trường sôi động đẩy cho tôi cảm giác mình quá nhỏ bé, nhỏ bé vì có bộ môn tiếng Anh

thôi mà học mãi không giỏi, cảm giác kém bộ môn này cứ khiến cho tôi cái suy nghĩ thất bại khi mà chả thể làm gì tốt hơn và cảm giác đó đeo bám tôi mãi cho tới khi tôi không chịu được để phải tìm đường vươn lên. Lúc đó tôi là sinh viên tỉnh lẻ, không có gì trong tay ngoài cái đầu ngô nghê rằng vào đại học sẽ được đi làm chứ không phải học và thi, tôi thích được làm việc từ nhỏ. Tôi lúc đó giao tiếp kém, không còn muốn học trên trường, chỉ thích đi làm và tôi nghĩ phải làm gì đó thôi.

Tôi ứng tuyển vào các câu lạc bộ của Ngoại Thương nhưng tất cả đều từ chối tôi, may thay tôi được tham gia một câu lạc bộ ở ngoài do mấy anh chị cùng trường lập nên mang tên *Chí nghiệp chủ*. Ở câu lạc bộ này có những hoạt động học hỏi chia sẻ để khuyến khích tinh thần lập nghiệp tự thân và từ cái nôi ấy, tôi đã quyết định mình sẽ khởi nghiệp. Hành trình khởi nghiệp có nhiều cách đi lắm, nhưng về cơ bản để bắt đầu thì cần làm ba bước sau.

Bước 1: Cần có một ý tưởng

Ngày đó năm 2009, tôi không biết làm gì ngoài việc nghĩ ra một ý tưởng duy nhất là mở cửa hàng quần áo thời trang nhỏ trong ngõ. Tôi là con gái, bán quần áo nữ, có vẻ hợp lý và khởi đầu nhẹ nhàng. Tôi không có kiến thức, không có tiền, không có mối quan hệ, không biết đường Hà Nội, mới xuống Hà Nội học đại học khoảng 6 tháng thôi mà. Tôi tìm hiểu thì biết một mặt bằng nhỏ trong ngõ rộng ô tô đi được mất khoảng 4 triệu, 1 tháng cọc cộng 3 tháng tiền nhà là 16 triệu, trang trí đơn giản mất khoảng 5 đến 10 triệu, tiền lấy hàng khoảng 15 triệu, tổng khoảng 40 triệu. Lúc đó, tôi còn chẳng nghĩ tới khoản dự phòng nhưng tôi nghĩ bạn cần phải có khoản này để đủ hoạt động trong vòng 6 tháng đến một năm đầu chứ đừng liều quá như tôi vì thông thường sẽ không có lãi luôn được đâu.

Bước 2: Xác định kịch bản xấu nhất có thể xảy ra. Với kịch bản đó, ta có chịu được không? Có ai đó bị tổn hại không? Có lối thoát không?

Nếu tôi làm thật và kịch bản trước mắt của tôi là thất bại thì tôi sẽ mất gì? Đầu tiên là mất 40 triệu tiền mặt, mất sự tin tưởng của mẹ và các bác vì đã cho tôi vay tiền, bạn bè cười chê vì đã ngăn rồi mà không nghe, mất mồ hôi công sức của tôi trong suốt thời gian bắt đầu đến lúc phá sản. Tôi nghĩ mình chấp nhận được. Tôi vốn là đứa

không quan tâm nhiều đến việc người khác nghĩ gì về mình. 40 triệu kia mất, tôi sẽ tìm cách làm việc khác như đi làm thêm để kiếm lại, khoản tiền vay sau này tôi sẽ trả được, chẳng ai thiệt hại gì cả, ngoài tôi. Về phần tôi, tôi luôn nghĩ kiểu gì tôi vẫn tiếp tục đi lên theo một hướng khác nếu tôi có thất bại nên chẳng suy nghĩ gì thêm. Thế là tôi bắt đầu đi vay tiền và triển khai kế hoạch kinh doanh nhỏ bé của mình.

Bước 3: Quyết liệt và liều lĩnh

Sau khi đã có một ý tưởng, đã dự trù được kịch bản tệ nhất xảy ra thì bước tiếp theo là kiên định triển khai ý tưởng kinh doanh đó. Khởi nghiệp luôn đi cùng vô vàn khó khăn từ sự bỡ ngỡ ban đầu, bạn phải tự học hỏi và vỡ ra trong quá trình thực tế xử lý vấn đề. Chỉ có sự quyết liệt và liều lĩnh dấn thân làm hết sức mình mới giúp bạn vượt qua những khó khăn và đạt được những kết quả tích cực. Chỉ có sự quyết liệt và liều lĩnh mới thêm sức mạnh cho bạn và sẽ chẳng còn băn khoăn, hối tiếc khi việc kinh doanh có đi vào bế tắc, thậm chí phá sản.

KHỞI NGHIỆP CẦN HY SINH NHỮNG GÌ?

Trước khi khởi nghiệp, ai cũng mong đợi khởi nghiệp sẽ được làm chủ thời gian của mình, được làm chủ công việc của mình mà không bị giao việc bởi ai cả, đặc biệt là kiếm được nhiều tiền hơn đi làm thuê. Làm chủ cũng tạo được hình ảnh bản thân tốt hơn. Nhưng điều này chỉ đúng khi bạn bắt đầu lớn, bạn có nhiều nguồn lực như tài chính, mối quan hệ, công nghệ, con người… Còn khi bắt đầu nhỏ, bạn làm thuê cho chính mình, bạn phải làm tất cả mọi phần công việc của hoạt động kinh doanh đó. Nhưng thật tuyệt vời khi mọi phần công việc ấy đều khiến bạn hạnh phúc khi tự mình xử lý.

Nếu bắt đầu nhỏ, thiếu nhiều nguồn lực, bạn xác định mình phải làm việc hết sức mỗi ngày. Bạn phải thật chăm chỉ, bạn chẳng thể nghĩ tới chuyện gì khác ngoài công việc. Sự làm chủ ở đây trước hết là làm chủ tâm trí, làm chủ bản thân để chịu trách nhiệm với nhiều người hơn nữa. Như vậy bạn phải hy sinh thật nhiều thời gian cá nhân của mình, chuyển vào thời gian cho công việc. Bạn cũng phải hy sinh các mối quan tâm, sự chăm sóc tới những người thương yêu của mình. Có thể coi đó là sự hy sinh hay đánh đổi để dấn thân theo con đường khởi nghiệp, nhưng với cá nhân tôi không coi đó là hy sinh hay đánh đổi, chỉ là tất yếu cần có của một quyết định hướng tới những tốt đẹp mà thôi.

THEO ĐUỔI ĐAM MÊ

Có một nghiên cứu đã ghi lại sự nghiệp của 1.500 sinh viên tốt nghiệp đại học, ngay từ đầu số sinh viên này được chia thành hai nhóm. Nhóm 1 gồm những người muốn kiếm tiền trước sau đó mới làm điều mà họ thực sự muốn. Những sinh viên nhóm 2 thì ngược lại, họ theo đuổi đam mê trước. Trong 1.500 sinh viên tốt nghiệp, nhóm 1 chiếm 83% tức 1245 sinh viên. Nhóm 2 chiếm 17% tức 255 sinh viên. Sau 20 năm, có 101 triệu phú trong số này, trong đó chỉ có 1 người thuộc nhóm 1, còn 100 người thuộc nhóm 2. Từ nghiên cứu này ta có thể thấy rằng, đa số mọi người trở nên giàu có vì họ lựa chọn làm những việc họ thật sự thích, thật sự bị lôi cuốn chứ không phải mục tiêu vì tiền. Nếu khởi nghiệp với mục tiêu chỉ để kiếm tiền thì một ngày nào đó bạn sẽ thất vọng về chính số tiền mình kiếm được, có thể kiếm được ít khiến bạn thất vọng, kiếm được nhiều mà bạn không hạnh phúc thật sự thì bạn cũng thất vọng. Hãy khởi nghiệp bằng chính đam mê của mình.

Sau khi bán đi các shop thời trang, tôi dành số tiền tích cóp được để đi học CFA, một chương trình phân tích đầu tư tài chính quốc tế của Hoa Kỳ, học toàn bằng tiếng Anh. Tôi học để thử thách tiếng Anh của mình, tôi cũng thích đầu tư tài chính nên học để cho bản thân mình có kiến thức đầu tư tài chính và đạo đức nghề nghiệp của giới đầu tư. Tôi khi đó còn đang là sinh viên, được học cùng các anh chị đã đi làm. Tôi thi đỗ CFA level 1 ngay từ lần thi đầu tiên, tỷ lệ đỗ level 1 là 30%. Lúc đó tôi nói với bạn bè tôi rằng, suốt cả bốn năm đại học, học được CFA level 1 là giá trị nhất. Học CFA level 1 xong, tôi đã thu lượm được kha khá những kiến thức quan trọng về tài chính và đầu tư. Tôi không có ý định học lên tiếp các level cao hơn vì tôi học không phải để hành nghề tài chính, cũng không phải để lấy chứng chỉ CFA Charterholder danh giá, mà tôi học chỉ để khai phá và phát triển bản thân, lấp đi những thiếu hụt trong suốt 4 năm đại học của mình. Tôi bắt đầu nghĩ sẽ khởi nghiệp gì tiếp đây, làm gì khi mà lúc khó khăn không có tiền thì mình vẫn

không bỏ cuộc, vẫn có đam mê.

Tôi bắt đầu Aten với cái duyên ấy. Tôi đã từng rất kém tiếng Anh, việc đó làm cho tôi chán nản, tôi mất phương hướng trong hành trình học tiếng Anh. Tôi muốn được giao tiếp tự tin nhưng tôi chẳng biết phải học như thế nào cho đúng lộ trình. Tôi tin rằng có rất nhiều người như tôi, họ muốn giỏi tiếng Anh nhưng không biết bắt đầu từ đâu, không biết sau bao lâu sẽ đạt kết quả tốt. Nếu có một định hướng, một phương pháp học bài bản để giúp nhiều người từ tự ti trở thành tự tin và trở thành thế mạnh giao tiếp thì thật tuyệt vời. Tôi cũng trong số đó, tôi nhận ra đó là sứ mệnh cũng như việc mình phải thử sức. Aten được lập nên với sứ mệnh đó, tôi thấy mình có giá trị, tôi thấy mình tạo được giá trị, tôi hạnh phúc khi khởi sự Aten. Tôi đã hạnh phúc khi đồng hành cùng Aten suốt 6 năm qua, dù có lúc khó khăn tưởng như không thể đi tiếp, nhưng sau tất cả chúng tôi vẫn phát triển, vẫn mỗi ngày một mạnh hơn .

Trong thời gian bước cùng hành trình khởi nghiệp với Aten, vì muốn thử sức phát triển thêm, tôi có khởi nghiệp ở một số lĩnh vực khác như quán ăn, sơn nhà, thực phẩm sạch và ngay cả spa. Hoạt động trong lĩnh vực này từ một đến hai năm là tôi dừng lại vì không có hứng thú làm nó nữa, tôi không còn có đủ động lực và đam mê để đồng hành với nó lâu dài. Khi làm quán ăn tôi không thể kiểm soát được nguồn thực phẩm đầu vào, ngay cả sau này kinh doanh thực phẩm sạch tôi nghĩ rằng mình có thể tìm ở những nguồn tin tưởng, nhưng đó cũng là một sai lầm khác của tôi. Tôi muốn đi vào cả sản xuất để hỗ trợ cho việc kinh doanh thực phẩm sạch, nhưng tại thời điểm đó tôi đã không đủ tiềm lực nên tôi chọn dừng lại. Một ngành tôi thử sức nữa đó là kinh doanh sơn. Nhưng chất lượng của các hãng sơn cũng thật khó mà kiểm soát, thật khó để đánh giá chất lượng tương xứng với giá cả hay không. Ngành công nghiệp sản xuất sơn lại vô cùng độc hại với người lao động, tôi đã từng nghe câu chuyện nhiều công nhân bị ốm trong quá trình sản xuất sơn. Nếu tôi làm sản xuất thì tôi có cách nào khiến cho quá trình sản xuất bớt độc hại và an toàn hơn với người lao động so với bây giờ không? Tôi không có đáp án rõ ràng nào và rồi tôi cũng chọn nhượng lại cho người khác làm, một người đơn giản làm vì kiếm tiền chứ không cần gì hơn. Một mảng khác, mới đầu thu hút tôi thật sự, đó là mảng kinh doanh dịch vụ làm đẹp. Tôi cứ nghĩ rằng việc

làm đẹp giúp chị em đẹp hơn, tự tin hơn, sẽ góp phần làm cho họ hạnh phúc hơn. Khiến người khác hạnh phúc hơn mà đặc biệt là phụ nữ, đó là sứ mệnh của tôi. Tôi nghĩ nó sẽ cho mình động lực lâu dài như khi làm Aten vậy, nhưng không phải vậy. Tôi nhận ra vấn đề về chất lượng và sự minh bạch của các nguyên liệu, các phương pháp sử dụng trong quá trình làm đẹp. Nó không rõ ràng và tốt đẹp như tôi nghĩ. Mà điều này là vô cùng quan trọng khi nó ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe con người. Sau này khi trải qua những dịch vụ làm đẹp ở Spa của mình, tôi cũng nhận ra làm đẹp kiểu spa không phải là làm đẹp từ gốc mà chỉ là những tô điểm, những hỗ trợ bên ngoài mà thôi. Vẻ đẹp phải từ thẳm sâu bên trong, từ cả nội tâm, tinh thần rồi mới đến vẻ đẹp bên ngoài. Cuối cùng tôi cũng chọn rút vốn. Tôi sẽ không thể nhận ra sự không phù hợp với con đường mình chọn đi khi không dấn thân vào chúng. Tôi muốn mình tự tin vào sản phẩm, dịch vụ của mình, cũng như muốn nhìn rõ và kiểm soát chất lượng sản phẩm, dịch vụ thật tốt.

Cho tới bây giờ, đã 6 năm trôi qua đồng hành với Aten English, đây chính là mảng cho tôi động lực bền vững, cho tôi sứ mệnh đủ lớn, đủ đẹp để đi với nó tới cùng mà chưa một ngày thấy chán nản. Dù cho Aten đã từng trải qua những giờ phút khó khăn nhất, tưởng chừng như có thể phá sản, nhưng nhờ tình yêu mà tôi đã không bỏ cuộc. Giờ đây, khi mọi thứ Aten đều tốt hơn và đang có đà đi lên sau giai đoạn khủng hoảng, tôi nhận ra một bài học sâu sắc rằng, nếu tình yêu không đủ lớn với lựa chọn của mình thì chúng ta rất dễ dàng bỏ cuộc khi gặp phải khó khăn. Những thử thách sẽ khiến bạn buông xuôi, thất bại.

Trong mọi trường hợp, chọn làm những việc mình yêu thích thật sự, chọn đam mê luôn là con đường khiến bạn bước tới thành công dễ dàng và bền vững nhất. Khi đã trải qua, bạn cũng nhận ra rằng, được làm những việc mình yêu thích cũng chính là thành công lớn nhất cuộc đời. Đó là một dạng của hạnh phúc. Và sau tất cả, thứ quý giá nhất không phải là tiền bạc mà chính là hạnh phúc, hạnh phúc thật sự của con người.

KHÔNG CÓ NHỮNG THẤT BẠI, CHỈ CÓ NHỮNG LỰA CHỌN

Nhiều người gọi thất bại trong khởi nghiệp là việc dừng làm một việc gì đó khi mình đã bắt đầu làm nó một thời gian, nhưng tôi lại có những suy nghĩ khác, thất bại là khi bạn dừng làm một việc gì đó khi bạn không thể đi tiếp và bạn dừng luôn tư tưởng sẽ khởi nghiệp lại lần nữa. Một khi bạn còn tiếp tục hành động, đi theo con đường khởi nghiệp để tiến về phía trước thì không có việc gì gọi là thất bại, có chăng chỉ là những trải nghiệm cho bạn những bài học thật ngấm.

Khi tôi làm quán ăn, quán pizza mỳ Ý cho các bạn trẻ và đồ ăn trưa tối dành cho những người sống một mình, lười nấu ăn. Tôi đã nghĩ rằng, cần có một nơi cho những khách hàng khu quanh đây, buổi trưa là các anh chị dân văn phòng, buổi tối là những người lười nấu ăn ghé qua như là quán tủ. Tôi muốn họ an tâm ăn uống mà không phải lo tới vệ sinh, không phải lo thực phẩm bẩn, không phải lo về giá, không phải lo hôm nay ăn gì và thực tế có rất nhiều khách quen, những anh chị lười nấu cơm thường gửi gắm cái bụng mình qua đây. Sau một thời gian hoạt động tôi nhận thấy rằng, vấn đề tôi cảm thấy không thoải mái là nguồn hàng thực phẩm, nguồn hàng tôi không thể kiểm soát được và tôi lại không có lựa chọn khác. Bởi vì nếu lấy từ nguồn được cấp chứng nhận sạch, giá thực phẩm sẽ khá cao, cùng với chi phí thuê địa điểm, thuê đầu bếp và nhân sự thì giá một suất ăn bị đội lên rất nhiều. Và ở khu vực tôi đang hoạt động, với giá đó, sẽ chẳng có ai ra quán của tôi ăn cả, và ngay cả chỗ khác cũng vậy, vì đối tượng tôi hướng tới là giới trẻ, thậm chí là bình dân. Quan điểm của tôi lúc đó và tôi cứ khăng khăng theo nó là phải làm một cái gì đó chất lượng cao cấp mà giá bình dân mới là điều đáng làm chứ nếu làm một sản phẩm cao cấp giá cao cấp thì đầy những người có tiền đang làm rồi, không cần mình làm gì nữa. Vì bài toán nguồn thực phẩm sạch không giải quyết được, tôi trở

nên không hứng thú với việc làm quán ăn nữa. Lúc này, những điều tôi làm chẳng còn gì ý nghĩa nên tôi chọn dừng việc làm nhà hàng lại. Sau khi dừng quán ăn, tôi tập trung cho Aten và Aten ngày một phát triển hơn.

Tôi vẫn chưa hết suy nghĩ về vấn đề thực phẩm sạch. Nó luôn khiến tôi phải tìm hiểu, phải trăn trở, vì đó là thứ mình ăn vào hằng ngày. Tôi không dám mua đồ ở chợ. Đồ trong siêu thị cũng chẳng khác gì ngoài việc có nhãn mác, được đóng gói và có địa điểm trưng bày đẹp hơn. Tôi gửi gắm nguồn thực phẩm của mình ở một vài cửa hàng thực phẩm sạch và tôi chưa bao giờ hết băn khoăn về nguồn gốc sản phẩm. Tôi bắt đầu tìm hiểu về ngành thực phẩm sạch và nông nghiệp Việt Nam. Phải thừa nhận rằng nhờ quyết định này tôi có thêm bao nhiêu kiến thức về dinh dưỡng và thực phẩm nói chung. Vậy là không do dự, tôi quyết định sẽ làm về thực phẩm sạch bằng cách mở shop thực phẩm sạch và xa hơn là xây dựng chuỗi. Tôi thường làm mọi thứ rất nhanh khi tôi thích. Nếu không làm, tôi sẽ chẳng thể biết mình có thể đi được đến đâu. Người ta cứ hay bảo tôi liều có lẽ vì thế. Tôi luôn nghĩ mọi thứ có giá của nó, cái giá của liều đôi khi là một tương lai với cuộc sống thú vị hơn, ý nghĩa hơn và tôi chấp nhận vui vẻ với điều đó. Tôi đi khắp Việt Nam để tìm nguồn thực phẩm sạch. Tôi nhận ra rằng người có tâm sẽ thường làm những việc tử tế. Tôi không chọn nguồn hàng chỉ từ những nơi được cấp chứng nhận hữu cơ hay an toàn vì giấy chứng nhận đều có thể mua được. Tôi chỉ chọn nhập hàng từ những người có tâm. Sau nửa năm bôn ba tìm tòi, cùng với sự chia sẻ của một số bạn trong ngành đi trước, tôi cũng đúc kết một số kinh nghiệm và ngày mở cửa hàng thực phẩm sạch đầu tiên đã tới. Thời gian đầu, tôi rất vui vì nghĩ rằng ít nhất được ăn thực phẩm từ những nguồn hàng do chính mình tìm hiểu thì sẽ cảm thấy an tâm hơn, rồi người thân bạn bè của mình cũng thấy an tâm hơn. Sau 6 tháng hoạt động, tôi bắt đầu nhận ra một số vấn đề. Thứ nhất, nguồn hàng sạch thật sự không nhiều, số lượng rất thất thường. Thứ hai, những người có tâm tôi nghĩ lại không thật sự có tâm cho lắm. Tôi lại rơi vào trạng thái loay hoay với bài toán nguồn hàng, đôi khi nó mông lung chẳng khác gì hồi làm quán ăn. Tôi nhớ có lần, mình ăn nho của shop và bị đau bụng. Bụng tôi vốn khá nhạy cảm, ăn đồ không sạch là biết liền. Khi ấy, tôi càng hoang mang hơn và

thật sự hơi thất vọng về bản thân, về nguồn hàng mình nhập. Những nguồn hàng sạch thật sự đã ít, giá lại cực cao. So với mặt bằng chung cửa hàng thực phẩm sạch, shop của tôi giá vốn đã cao hơn, vì nếu không bán giá đó thì không có lãi, mà lấy những nguồn hàng rẻ hơn thì tôi không thấy an tâm. Tuy nhiên, khách hàng đôi khi chẳng cần biết. Với họ, cửa hàng thực phẩm sạch chỗ nào cũng giống nhau. Họ luôn so sánh giá với các cửa hàng thực phẩm sạch khác, so sánh giá với siêu thị và thậm chí so với cả ngoài chợ. Nhận thấy tương lai nếu cứ như vậy mình sẽ chẳng thể phát triển chuỗi, chẳng thể đi xa hơn được, bởi tâm trí luôn có sự nghi ngờ về độ sạch thật sự của thực phẩm. Khi tâm trí mình chưa thể thoát ra được, tôi muốn dừng lại. Sau một năm, tôi tiếp tục lựa chọn dừng làm thực phẩm sạch. Tôi lại trở về với Aten, nơi tôi khởi đầu và đã đi từ lâu mà chưa bao giờ nghi ngờ về tương lai vươn xa của nó.

Tôi không thích đi chơi nên luôn tìm cho mình cái gì đó để lấp vào những khoảng thời gian rảnh mà tôi cảm thấy nếu không làm gì sẽ thật sự lãng phí. Có lẽ tâm trí tôi không bao giờ ngừng được việc phải làm cái gì đó tiếp theo thì phải, vừa để trải nghiệm vừa để lấp đầy thời gian vừa để xem mình có duyên với những cái mới đến mức nào. Tôi có quen một cô bạn, một người đam mê làm đẹp, cô ấy có rủ tôi hùn vốn cùng làm spa. Nghe có vẻ thú vị đây vì cái này liên quan tới phụ nữ, mà phụ nữ là điều tôi quan tâm, chẳng phải là khi xinh đẹp hơn phụ nữ sẽ trở nên tự tin và hạnh phúc hơn sao, chắc chắn vậy rồi. Thật là tuyệt vời khi nó hòa vào sứ mệnh của mình là làm cho phụ nữ Việt Nam hạnh phúc hơn. Tôi quyết định làm spa với cái tâm niệm như vậy. Tôi tin cô bạn kia, tôi tin vào sự nhiệt tình và cách sống hết lòng vì mọi người của cô ấy nên hẳn nhiên tôi tin vào chuyên môn của cô ấy. Qua đây tôi cũng học được rất nhiều điều và thấy được nhiều góc nhìn về mặt tốt mặt chưa tốt cũng như mặt xấu mặt tối của ngành làm đẹp. Tôi là người trực tiếp trải nghiệm một số dịch vụ spa, tôi nghĩ nếu mình không dùng được không thấy hiệu quả thì mình bán cho người khác là có tội. Tuy nhiên trong khi trải nghiệm đã có một số sai sót xảy ra, hiệu quả không như ý muốn mà thậm chí còn trở nên tệ hơn. Một số người quen của tôi vì tin tưởng tôi cũng tới spa, một số có tác dụng tốt, một số lại rơi vào sai sót. Mỗi lần như vậy tôi cảm thấy rất phiền lòng, có lần một cô bạn tôi quen dùng dịch vụ cấy căng bóng bị dị

ứng. Bạn vì nể nên cũng chẳng nói tôi biết nhưng bạn nói với một chị bạn thân của tôi. Bạn phải đi viện khám và bị chỉ định là dị ứng trong khi chuyên gia của spa, bạn tôi, khẳng định không có chuyện dị ứng. Khi mâu thuẫn xảy ra, tôi bắt đầu nghi ngờ về chuyên môn của cô bạn này và khi tìm hiểu thêm, về nguồn hàng, về chuyên môn cùng với sự thiếu tin tưởng, tôi đã quyết định dừng lại. Tôi sẽ không làm việc với người mà mình không tin tưởng, tôi cũng sẽ không vì kiếm tiền mà khuất mắt trông coi những gì làm cho khách mà không hiểu ngọn ngành. Nếu kiến thức chỉ đi cóp nhặt phần ngọn rồi về nhái lại và làm cho khách thì sẽ luôn có những khách bị sự cố như tôi từng bị. Vậy tại sao tôi phải làm những việc khiến tôi cảm thấy không hạnh phúc và thoải mái. Giống như kết hôn, trước khi kết hôn mình nghĩ rằng sẽ hạnh phúc sau hôn nhân thôi, nhưng nếu không hạnh phúc sau khi đã nỗ lực rất nhiều thì ly hôn chẳng phải giải pháp tốt nhất sao?

Bạn thấy đấy, tôi cũng có những sai lầm, nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ nó là thất bại, cho dù trong tâm trí nhiều người thì coi nó hẳn nhiên là thất bại. Cuộc đời này không quá dài để chúng ta sống mòn ngày tháng năm mà chỉ trải nghiệm mỗi một việc. Bởi vì sau cùng người ta sẽ chỉ tiếc cho những gì mình đã không làm thôi chứ có bao giờ tiếc cho những gì mình đã dấn thân để làm đâu. Qua những trải nghiệm trên tôi nhận ra rằng, phải trải nghiệm thật sự mới biết mình hợp, mình đam mê với cái gì, nếu chỉ là thích đơn thuần không thôi thì sẽ còn mông lung lắm giống như có cả tá những thứ na ná tình yêu chứ không phải là tình yêu thật sự. Khi mình đam mê thật sự với cái gì đó mình sẽ không bao giờ dừng lại cho tới khi tìm ra giải pháp, nếu mình có thể dừng lại thì mình mới chỉ đang thích nó thôi. Đam mê ở đây có thể là đam mê với sự rõ ràng với những thứ mình tự sản xuất được và có thể kiểm soát được các khâu chứ không phụ thuộc vào niềm tin của một bên thứ ba. Tôi chưa bao giờ nuối tiếc về những lựa chọn của mình trong đời cho tới bây giờ, bởi ít nhất thì khi làm một việc nào đó, khi chọn dừng lại thì tôi vẫn càng vững tin hơn, bản lĩnh hơn, quyết liệt hơn vào những thứ mình đang theo đuổi.

TẬP TRUNG ĐỂ ĐI XA HƠN

Khi mới bắt đầu, thông thường bạn sẽ có rất nhiều phương án triển khai trong đầu. Nguồn năng lượng dồi dào chưa bị tiêu hao trên hành trình khởi nghiệp khiến bạn đầy hứng khởi với những dự định phía trước. Tuy nhiên, có một nguyên tắc bạn không nên quên, đó là tập trung. Đặc biệt khi làm ở quy mô nhỏ, việc tập trung sẽ tối giản và tiết kiệm được nhiều chi phí không cần thiết, giúp doanh nghiệp của bạn có thể sống sót qua thời gian khởi đầu, đồng thời cũng tạo ra lợi thế cạnh tranh so với những doanh nghiệp khác. Mặt khác, khi bạn theo đuổi một mục tiêu duy nhất, không bị phân tâm giữa đường và dồn sức mạnh vào công việc đó, bạn sẽ thành công nhanh hơn so với việc phân tán năng lượng và nguồn lực ra các phương án kinh doanh khác.

Khi mở Aten, trong suốt một năm đầu tiên, tôi chỉ mở một khóa học duy nhất là khóa phát âm chuẩn. Lý do là vì khi dạy ngoại ngữ cho trẻ em hiện nay, chúng ta thường bắt đầu với những câu hỏi như "Đây là quả gì con?" hay "Màu này là màu gì?" rồi chờ đợi một câu trả lời ngắn cụt lủn. Điều này có nghĩa là chúng ta chỉ quan tâm tới từ vựng theo một cách rất đơn lẻ và vô cùng rời rạc. Bạn đã bao giờ gặp phải trường hợp, không biết diễn đạt ý của mình sang tiếng Anh như thế nào, dù đó là một câu với nội dung rất đơn giản? Chắc chắn người Việt chúng ta gặp rất nhiều. Lỗi này đến từ cách học tiếng Anh sai ngay từ thuở bé và vẫn tiếp tục sai khi lớn lên. Vậy nếu muốn bắt đầu học lại tiếng Anh từ đầu thì nên bắt đầu từ đâu và như thế nào? Câu trả lời chính là bắt đầu với phát âm chuẩn. Khi học phát âm, chúng ta sẽ hiểu được logic trong vần điệu của tiếng Anh. Một khi nắm vững những logic đó, bạn sẽ tự tin nhiều hơn trong việc học và sử dụng tiếng Anh sau này. Khi phát âm tiếng Anh chuẩn, những người xung quanh sẽ nhìn bạn với ánh mắt hoàn toàn khác. Phát âm chuẩn sẽ dẫn tới nói tiếng Anh hay. Nói tiếng Anh hay sẽ dẫn tới tự tin trong giao tiếp. Trong môn hành vi khách hàng có một khái niệm là "Halo effect" tạm dịch là hiệu ứng ánh hào

quang. Khái niệm này ra đời để giải thích rằng, khi một người làm tốt một việc nào đó, người khác rất dễ suy diễn luôn người đó cũng làm tốt nhiều việc khác nữa. Ví dụ, khi bạn học giỏi Hóa, mọi người dễ đoán luôn bạn học giỏi tất cả các môn tự nhiên, hoặc học giỏi toàn diện. Sự suy diễn này rất thiếu căn cứ, nhưng lại vô cùng phổ biến. Đặc biệt khi bạn giỏi những thứ bề nổi một chút như nói tiếng Anh hay sẽ thực sự rất thu hút người khác. Vậy nên nếu bạn phát âm tiếng Anh hay, giao tiếp bằng tiếng Anh một cách trôi chảy và tự tin, bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận được đánh giá cao hơn hẳn, qua đó các cơ hội cũng liên tiếp mở ra với bạn. Với một người ở độ tuổi đi làm, học phát âm chuẩn không chỉ là khởi đầu vững chắc cho quá trình rèn luyện tiếng Anh mà còn là chìa khóa vạn năng cho cánh cửa tới tương lai.

Đến năm thứ hai, tôi tập trung phát triển thêm một khóa học trọn đời duy nhất bao gồm cả khởi đầu là giai đoạn học phát âm chuẩn và tiếp theo là khóa học giao tiếp trọn đời. Tôi quan niệm ngôn ngữ dành để nói và nhất định học tiếng Anh là phải giao tiếp được. Đầu vào có thể bạn không biết gì hoặc biết rất ít nhưng điều đó không thật sự quan trọng bằng mục tiêu học tiếng Anh cuối cùng để làm gì? Cùng thời điểm đó, các trung tâm khác mở ra đủ các khóa học từ ngữ pháp, giao tiếp đến TOEIC, IELTS...; nhưng nhờ tập trung vào một khóa học duy nhất là giao tiếp trọn đời cho những đối tượng mới bắt đầu học tiếng Anh, Aten đã phát triển hệ thống của mình trong cả nước khá nhanh và được như bây giờ. Tại sao học ngôn ngữ, cụ thể là học tiếng Anh nhất định phải giao tiếp được? Với nhiều người, đích đến của việc học tiếng Anh là các bài thi chứng chỉ như TOEIC hay IELTS. Trong tâm trí của đại đa số chúng ta, tiếng Anh đồng nghĩa với yêu cầu tốt nghiệp hay cơ hội việc làm. Việc này vô hình chung biến tiếng Anh thành một gánh nặng treo lơ lửng trên đầu khiến chúng ta cảm thấy bế tắc và ngột ngạt. Nhiều người khi không thi đạt các chứng chỉ này thì lập tức cảm thấy mình kém cỏi và luôn có tâm lý muốn từ bỏ tiếng Anh. Chúng ta đều được học tiếng Anh tại trường phổ thông một cách lơ mơ, vô hồn. Khi lên đại học hay đi làm, việc đâm đầu vào thi chứng chỉ thực sự thổi tắt ngọn lửa tình yêu vốn chỉ mới nhen nhóm với môn tiếng Anh. Vậy, lối thoát nào cho chúng ta? Có thể đây là lần đầu tiên bạn được nghe lời khuyên này: “Hãy quẳng cái ám ảnh về chứng chỉ đi,

thay vào đó hãy lấy lại tự tin và hứng khởi với tiếng Anh bằng việc học giao tiếp trước". Ngôn ngữ không phải để thi, mà là để sử dụng, để nghe, để nói, để giao tiếp với nhau. Khi chọn học giao tiếp thay vì lao vào ôn thi chứng chỉ, bạn sẽ thực sự cảm nhận được học ngoại ngữ để làm gì. Khi bạn nghe hiểu được một ngôn ngữ hoàn toàn xa lạ, kỳ diệu hơn là còn có thể nói lại được bằng ngôn ngữ đó, bạn sẽ thấy thế giới này trở nên nhỏ bé hơn hẳn và mình thì khổng lồ hơn một chút. Từ việc nghe hiểu được người khác, từ vựng của bạn sẽ nâng cao lên, kỹ năng đọc hiểu cũng sẽ được cải thiện. Từ việc dịch được những suy nghĩ trong đầu ra tiếng Anh để nói, bạn cũng sẽ viết được tốt hơn. Trên tất cả, bạn sẽ tìm lại được niềm vui và ngấm được lợi ích thực sự của việc học ngoại ngữ. Với xuất phát điểm từ giao tiếp tốt, bạn sẽ sẵn sàng hơn rất nhiều cho việc ôn thi các chứng chỉ khi cần một cách tự tin, hồ hởi chứ không phải lê lết như nô lệ.

Nếu từng đọc cuốn *Tập trung hay là chết* của tác giả Al Ries, bạn sẽ thấy được nhiều mặt lợi thế cạnh tranh khác từ tư tưởng tập trung này. Bạn cũng nên đọc cuốn sách này một lần nếu có ý định khởi nghiệp hay ngay cả khi đang khởi nghiệp. Nguyên tắc tập trung có thể suy ra được nhiều khía cạnh khác trong cuộc sống, loại bỏ thẳng tay những gì không cần thiết để ép mình phải tập trung cho ba hoặc bốn ưu tiên trước nhất. Đó là một trong những cách tốt nhất để khiến cuộc sống và công việc dễ dàng hơn, tạo nhiều thói quen tốt hơn và giúp bạn cảm thấy tự hào hơn về những gì đang có. Bí quyết thành công chung của Bill Gates và Warren Buffett chính là sự tập trung. Khả năng tập trung vào điều quan trọng là một năng lực rất mạnh, có thể là mạnh nhất trong một thế giới nơi chúng ta liên tục bị các ý tưởng, thông tin và quan điểm làm xao lãng.

TIỀN VÀ MÁU

Ngày xửa ở quê tôi có nghề nhặt chè bồm, bóc long nhãn cho tụi trẻ con kiếm tiền tiêu vặt. Với chè thì nhặt lá vàng ra khỏi những búp đen và tính tiền lá vàng theo cân, long nhãn thì bóc cùi ra khỏi hạt và xếp vào bát. Tôi luôn là đứa nhặt nhanh nhất, bóc nhanh nhất, kiếm được tiền nhiều nhất dù chỉ đủ tiêu vặt. Tôi làm toán nhanh, làm việc nhà cũng nhanh như vậy. Nhờ có tính cách này mà tôi có thể khởi nghiệp nhanh chóng. Tuy nhiên, sau này tôi nhận ra đó cũng là một nhược điểm dẫn tới những sai lầm của mình.

Aten khi mới thành lập chỉ bắt đầu bằng hai phòng học nhỏ ở một căn chung cư, giá thuê 6 triệu một tháng. Sau hơn hai năm, Aten phát triển thành 7 chi nhánh. Sau 5 năm, số lượng lên tới 17 chi nhánh trên 5 tỉnh thành trong cả nước. Rất ít trung tâm ngoại ngữ có tốc độ phát triển nhanh như vậy. Tầm nhìn của chúng tôi đặt ra từ đầu là phát triển Aten khắp các tỉnh thành trên cả nước trong 10 năm để thay đổi con đường học tiếng Anh của người Việt Nam, giúp con đường học tiếng Anh giao tiếp tự tin rút ngắn lại chỉ từ 6 tháng đến 1 năm. Tôi phải thú nhận rằng, Aten phát triển nhanh so với quy mô và tiềm lực của công ty. Tôi dành gần như toàn bộ lợi nhuận thu được vào việc tái đầu tư mở rộng các chi nhánh. Và tôi đã sai lầm, sai lầm ở sự nhanh chóng của mình, khi liên tục mở cơ sở mới mà không trực tiếp duyệt địa điểm cũng như đàm phán giá thuê. Tới khi mang bầu, tôi vẫn không ngừng mở thêm chi nhánh bằng cách trao quyền duyệt địa điểm cho một nhân sự tôi tin tưởng ở Sài Gòn. Một năm sau đó, tôi phải đóng cửa gần như tất cả cơ sở mới mà tôi không duyệt, vì địa điểm không đạt yêu cầu mà giá thuê quá cao. Không những thế, hoạt động kinh doanh ở chi nhánh mới không hiệu quả dẫn tới việc bị lỗ trong nhiều tháng, ăn sâu vào dòng tiền của công ty và làm ảnh hưởng tới một số chi nhánh khác tới mức phải đóng cửa. Chưa hết, khi đóng nhiều cơ sở cũng một lúc, một số nhân sự bắt đầu hoang mang và mọi thứ càng trở nên bế tắc. Chúng tôi có gần một năm khó khăn sau đó.

Một người thầy đã dạy tôi rằng, phải xử lý nhược điểm để sống sót. Khi lâm vào cảnh khó khăn tới mức tưởng như phá sản, tôi mới thấm thía điều này. Điểm yếu của tôi là quản lý tài chính, quản lý dòng tiền. Tôi là người lý tưởng hóa mọi thứ mà đôi khi xa rời thực tế. Những gì liên quan đến tiền là tôi ngại đụng vào. Đây chính là sai lầm của một người chủ doanh nghiệp như tôi. Những gì tôi ngại động vào thì khi khó khăn, khủng hoảng sẽ là lúc tôi đau khổ với nó nhất. Trong thời kỳ khủng hoảng, tôi đã quyết tâm học lại kiến thức về quản lý tài chính. Trước kia học CFA, tôi đã làm rất tốt các môn học liên quan tới tài chính. Vậy mà vì đuổi theo sự phát triển, tôi quên đi điều quan trọng nhất của một công ty là quản lý dòng tiền. Người ta nói rằng thành công dễ khiến con người ta mờ mắt, chỉ nhìn mọi thứ màu hồng mà thiếu đi những tiên liệu rủi ro. Điều đó thật đúng làm sao. Dòng tiền, tiền mặt là máu của công ty, mất máu sẽ có nguy cơ tử vong, nên luôn phải có phương án dự trữ máu.

Dự trữ nguồn tiền mặt bao nhiêu là tuỳ từng công ty, tôi không có con số cụ thể, nhưng chắc chắn phải đủ cho ít nhất một năm hoạt động tiếp theo đối với doanh nghiệp vừa và nhỏ, còn với công ty lớn thì sẽ cần đủ cho hoạt động trong nhiều năm. Làm kinh doanh không thể cứ nhìn mọi thứ sẽ tiến về phía trước như ý mình. Đôi khi, lý tưởng quá cũng là nhược điểm. Hơn bao giờ hết, bài toán tài chính của doanh nghiệp sẽ là điều bạn cần phải tập trung và làm thật tốt.

LÀM GÌ LÚC KHÓ KHĂN

Nhiều người sợ không dám khởi nghiệp là bởi họ sợ những khó khăn. So với một công việc ổn định trong vùng an toàn ở đất liền, khởi nghiệp giống như bạn nhảy lên chèo lái một con thuyền chuẩn bị ra khơi mà không biết điều gì đang chờ phía trước, có thể sẽ gặp sóng lớn bất cứ lúc nào. Khởi nghiệp là một công việc đầy rủi ro, khó khăn là chuyện xảy ra hằng ngày. Nếu chỉ biết nhìn vào khó khăn, bản thân bạn sẽ rất áp lực, không thể làm việc hiệu quả và năng suất được. Vậy nên, tôi có một nguyên tắc, coi khó khăn là chuyện thường nhật như việc sáng thức dậy sau khi uống một cốc nước thì phải đi đánh răng vậy. Việc của mình là giải quyết nó chứ không coi nó là khó khăn để khiến bản thân cảm thấy bị áp lực. Kể từ đó, tôi không nghĩ tới những khó khăn nữa, mỗi ngày tôi đều tự hỏi bản thân rằng: “Hôm nay mình sẽ làm gì để mọi thứ tốt hơn hôm qua?”.

Thông thường, các công ty khởi nghiệp chỉ có lãi sau khoảng một năm trở đi. Khởi nghiệp với Aten cũng vậy. Một năm đầu tiên, nguồn thu không đủ bù đắp chi phí, nên cuối năm tôi vẫn phải nợ lương giáo viên. Thật may là các bạn nhân sự đều hiểu và đồng hành cùng tôi. Thống kê nói rằng, gần như bất kỳ công ty nào cũng có chu kỳ kinh doanh tuân theo quy luật khủng hoảng, xuống dốc, phục hồi và hưng thịnh. Cụ thể hơn, thông thường, cứ sau hai năm đầu, gần như bất kỳ công ty nào cũng lâm vào khó khăn lần thứ nhất, sau khi đã vượt qua điểm cân bằng và có lãi sau một năm đầu tiên. Tiếp theo đó là giai đoạn khủng hoảng, thậm chí có thể nặng nề và khủng khiếp hơn năm thứ hai nhiều lần. Cũng rơi vào vòng chu kỳ kinh doanh này là năm thứ năm. Ở năm thứ năm, Aten tưởng như không thể vượt qua được, tưởng như sẽ phá sản dưới sự tiên đoán của nhiều người. Có thống kê nói rằng trong 5 năm đầu tiên, 90% các doanh nghiệp khởi nghiệp thường phá sản, nhưng nếu vượt qua được giai đoạn 5 năm lần thứ nhất, doanh nghiệp của bạn sẽ vươn lên mạnh mẽ sau đó. Trước khi khởi nghiệp, bạn sẽ chẳng

bao giờ nghĩ rằng có những lúc bạn lại bị rơi vào tình huống bi đát, gần như phá sản. Nhưng nếu đã khởi nghiệp, bạn sẽ phải chuẩn bị sẵn sàng cho những tình huống đó như một điều hiển nhiên sẽ xảy ra.

Ai sẽ bên cạnh bạn lúc khó khăn?

Tôi là một người tự lập. Từ khi khởi nghiệp đến giờ, tôi chưa từng có ai đỡ đầu, đứng sau hỗ trợ tài chính, cũng chưa từng có một người thầy luôn bên cạnh để chỉ bảo những khi khó khăn, khủng hoảng. Nhưng tôi cũng là người may mắn. Tôi luôn nhận được những nguồn hỗ trợ nhỏ và bất ngờ từ những người bình thường quanh mình. Có những hỗ trợ về tài chính, có những hỗ trợ về tinh thần. Những hỗ trợ khi khó khăn ấy, tôi luôn khắc ghi và sòng phẳng với lương tâm mình, Tôi biết ơn họ đã đến đúng lúc để tôi có niềm tin hơn với lựa chọn của mình. Trong khởi nghiệp, khi khó khăn xảy đến, nếu bạn có một chỗ dựa vững vàng về vật chất lẫn tinh thần, đó sẽ là một điểm tựa vững chắc giúp bạn vượt qua dễ dàng hơn. Còn nếu phải tự thân, bạn cũng hãy cố gắng hết sức, bởi con đường dài phía trước sẽ chỉ có một mình bạn mà thôi.

Luôn hướng tới sứ mệnh của mình.

Tôi là người không coi trọng vật chất. Phải trải qua nhiều điều trong cuộc sống tôi mới thấu hiểu được điều này. Khi chưa có xe ô tô, tôi đã mua một chiếc. Khi có ô tô rồi, tôi thấy rất phiền phức, căng thẳng trong việc lái xe, tìm chỗ đậu xe, rồi các chi phí, phiền toái khác như bảo dưỡng, sửa chữa… Tôi thấy nó không phù hợp với nhu cầu đi lại thực tế của mình, vậy là tôi bán xe và lựa chọn phương án lưu thông khác. Tôi thấy mọi việc trở lại nhẹ nhàng hơn. Sau này tôi nhận ra càng ít nhu cầu vật chất sẽ càng dễ dàng hạnh phúc. Tôi lựa chọn cho mình lối sống đơn giản, niềm vui từ đó cũng giản đơn hơn.

Tôi nghĩ mình là người may mắn. Mình sinh ra có sứ mệnh to lớn, được thừa hưởng những điều tốt đẹp thì mình phải biết cho đi, biết tạo ra giá trị nhiều hơn nữa. Thế là tôi tự cho mình sứ mệnh tạo ra những thay đổi tích cực cho cộng đồng để mỗi lúc mệt mỏi soi mình vào. Sứ mệnh, lý tưởng của tôi là lý do tôi bắt đầu, là lý do đưa tôi tới ngày hôm nay. Nó luôn ở bên cạnh và là tri kỷ và không bao giờ rời xa tôi, khiến tôi luôn tiến về phía trước với niềm tin

mãnh liệt vào bản thân mình.

Những thời điểm quyết định

Có những thời điểm, khi mọi thứ trở nên cực kỳ khó khăn, mọi suy xét của người ngoài cuộc và thậm chí ngay cả người trong nội bộ đều chỉ hướng tới một điều duy nhất, đó là "Bạn đã sai!". "Bạn sai rồi!", câu này nghe không hề dễ chịu chút nào, nhưng trong lúc đó, không còn cách nào khác là chấp nhận thực tế và nhìn sâu hơn vào vấn đề. Khi tất cả đều trở nên khủng hoảng trầm trọng thì chẳng còn ai ngoài chính bạn là người giải quyết vấn đề đó. Sự đổ lỗi chỉ làm tình hình thêm rối loạn và khiến các nút thắt càng trầm trọng thêm mà thôi. Đó cũng chính là thời điểm quyết định mọi thành bại của vấn đề. Chỉ có thể đi xuống đáy khó khăn ta mới nhìn thấy được đường lên của một chu kỳ khác.

Đưa quyết định dựa trên thực tế

Vào những thời điểm then chốt, việc lựa chọn phương án giải quyết vấn đề của người lãnh đạo mang tính tiên quyết, ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý của những người xung quanh. Nó có thể tạo hiệu ứng tập thể tích cực cùng kéo nhau vượt qua khó khăn, hoặc cũng chính nó sẽ đánh mất niềm tin và hy vọng của mọi người.

Vào năm thứ năm, khi Aten đang trong giai đoạn khó khăn, có một bạn trưởng phòng marketing gia nhập. Vào thời điểm đó, đây được coi là một tín hiệu tích cực và thực tế bạn trưởng phòng này rất muốn chứng minh năng lực cũng như muốn đóng góp cho Aten. Sau hơn 5 tháng làm việc, vào thời điểm mà mọi thứ vẫn đang rất bộn bề, khó khăn chồng chất, một số nhân sự cũ nghỉ và các nhân sự khác còn đang thấy chông chênh về tương lai, tôi quyết định cho bạn trưởng phòng marketing này nghỉ việc, vì kết quả thực tế thấp hơn kế hoạch rất nhiều. Nhiều người có thể coi đây là quyết định sai lầm, nhưng với tôi, tôi đánh giá công việc dựa vào tình hình thực tế đạt được. Nhìn vào thực tế, tôi nhận ra nếu cứ tiếp tục với phong cách vận hành của phòng marketing như thời điểm đó thì sẽ chẳng bao giờ Aten có thể vượt qua khó khăn, tôi phải để bạn nghỉ dù quyết định này có gây hoang mang cho một số nhân sự ở lại và kéo theo một số nhân sự nữa ra đi. Nhưng tôi không thay đổi thì Aten sẽ chẳng có sự thay đổi nào cả. Tôi tham gia trực tiếp vào phòng marketing, làm việc với mọi người. Tôi tạo ra một số thay đổi và

những thay đổi đó là đúng đắn cho tới tận bây giờ. Sau giai đoạn khó khăn đúng là giai đoạn phục hồi và hưng thịnh. Aten đã có chi nhánh nhượng quyền (franchise) đầu tiên và người đầu tư mua nhượng quyền cũng chính là một bạn quản lý, người đã từng muốn nghỉ việc vì không nhìn thấy tương lai của Aten.

Tôi tin rằng chúng ta sẽ tiếp tục gặp những thời điểm quyết định những thời điểm then chốt dù tốt hay xấu. Trong thời điểm nó, nếu tôi tiếp tục lựa chọn đúng đắn, tiếp tục làm những việc khiến cho bản thân phải tiến bộ, phải thay đổi để trở thành con người mới thì tôi sẽ tiếp tục phát triển và nâng cao khả năng lãnh đạo của mình. Khi khả năng lãnh đạo được nâng cao, tôi sẽ làm những việc có lợi cho nhân viên của mình hơn và do đó mọi người đều thành công.

Trao niềm tin

Khi mới bắt đầu khởi nghiệp, đặc biệt là ở quy mô nhỏ, bạn thường là người tự làm mọi việc từ A đến Z. Bạn đã quen với sự bận rộn và hay tự làm mọi thứ, đôi khi còn băn khoăn khi giao việc cho người khác vì sợ họ không làm việc đến nơi đến chốn. Tâm lý ấy khiến bạn trở thành một người ôm đồm và nhiều khi bạn quên đi mất vai trò quản trị của mình. Tới một lúc nào đó, bạn cần vượt ra khỏi những thứ vụn vặt hằng ngày, vươn mình lên để dẫn đường, để định hướng và xây dựng kế hoạch cho từng người sẽ gắn bó với bạn. Khi ấy là lúc bạn cần trao cho đồng nghiệp một tài sản vô hình quý giá, đó chính là niềm tin.

Người ta không thể trao quyền và trao việc cho người khác để cùng san sẻ trách nhiệm trọng đại với mình khi không có niềm tin. Niềm tin là một thứ tài sản vô giá mà bạn có thể trao cho người khác một cách miễn phí, nhưng lại có sức mạnh đổi thay mọi thứ trong một cuộc đời. Bạn đã bao giờ trao niềm tin cho một người mà ngay cả chính họ còn chưa thật sự tin vào bản thân? Khi ấy, chính niềm tin bạn trao đi có thể có sức mạnh tới mức biến họ thành một con người khác mạnh mẽ hơn, giỏi hơn cả những gì họ nghĩ về chính mình, để rồi từ đó họ cũng tin tưởng vào bản thân hơn, có thể đi xa hơn và hẳn nhiên họ cũng sẽ tin tưởng vào tài lãnh đạo và tầm nhìn của bạn.

Tôi luôn quan niệm những gì tôi làm sẽ phải được phát triển thành hệ thống. Khi đó, tôi không thể nay đây mai đó để trực tiếp

động tay vào các công việc hằng ngày, tôi phải trao quyền và học cách trao quyền. Từ khi Aten được một năm tuổi, tôi đã làm điều này và cho đến tận bây giờ, tôi vẫn là một người lãnh đạo bằng trao quyền. Bạn sẽ không thể phát triển và khai phá năng lực của nhân sự nếu không tin họ. Mặt khác, những người giỏi thật sự sẽ thích một người lãnh đạo có phong cách trao quyền, vì ở đó họ được tự do sáng tạo, được phát triển hết tiềm năng của mình, họ hạnh phúc hơn và từ đó dễ dàng bước tới phiên bản tốt nhất của chính mình hơn.

Trao niềm tin cho người khác cũng là cách bạn thể hiện niềm tin vào chính bản thân. Chỉ có niềm tin vào mình và vào những người bên mình mới tạo ra được sức mạnh của tập thể. Nguồn sức mạnh này sẽ được nhân lên từ chính những niềm tin lan truyền trong tập thể đó.

Giữ cái tôi lành mạnh

Cách đây 5 năm, tôi được báo chí đưa lên là hình ảnh cô sinh viên tỉnh lẻ, bỏ đại học, khởi nghiệp thành công, thu nhập trăm triệu. Người ta trích bài báo của tôi lên những trang như Có thể bạn chưa biết như thể tôi là một người lạ lẫm. Người ta ngưỡng mộ tôi, tung hô tôi, thậm chí là tạc tượng vô hình cho tôi. Mới đầu tôi thấy vui vì nỗ lực của mình được ghi nhận. Nhưng niềm vui ấy nhanh chóng thay bằng nỗi sợ hãi khi đi kèm theo những lời tung hô là những lời bịa đặt, đố kỵ nhằm dìm tôi xuống… Lúc đó tôi mới thấu hiểu, ở đâu có người tung hô mình thì cũng xuất hiện kẻ đố kỵ, muốn dìm mình bằng mọi cách. Tôi phải học cách bình thản trước sự tung hô để sáng suốt nhận ra những xấu xa đi cùng. Còn nếu bạn thích được người khác tung hô thì cũng phải chấp nhận việc người ta nói xấu mình.

Tuy nhiên, cái tôi của chúng ta thường thích phản ứng. Khi ai đó khen, ta sẽ cảm thấy sung sướng và có xu hướng trở nên kiêu ngạo. Khi ai đó ghét, chê bai, ta lại cảm thấy khó chịu, thậm chí là tức giận. Mỗi khi phản ứng dù là theo cách nào, trong bạn cũng đã khởi lên những ý niệm không tốt, đẩy cái tôi của bạn vào trung tâm của sự chú ý, để mỗi ngày trôi qua, cái tôi ngày càng gia tăng sức mạnh ở trong bạn và bạn sẽ dần mất kiểm soát bản thân. Nhưng nếu có một cái tôi lành mạnh, cho dù là khen hay chê nó cũng sẽ

giúp bạn luôn bình tâm và trở về trạng thái quân bình, không ham muốn, không ghét bỏ.

Khi làm kinh doanh, mọi công việc trong công ty không chỉ xoay quanh bạn, theo phong cách bạn muốn mà phải xoay quanh khách hàng và cách chúng ta có thể thay đổi cuộc sống của họ trở nên tốt hơn. Cho nên khi ai nói gì về bạn, đừng vội phản ứng, hãy lắng nghe, quan sát và hướng tới khách hàng của mình thay vì những thứ bạn muốn. Tôi cũng có cái tôi khá cao ở một thời điểm nào đó, tôi muốn mọi người chạy thật nhanh theo tôi, theo những mục tiêu đôi khi xa vời của tôi, để thỏa mãn một điều gì đó gọi là tầm nhìn, là sứ mệnh. Sau này tôi nhận ra chính điều ấy khiến tôi không thể đạt được mục tiêu. Một mục tiêu thực tế và có thể đạt được sẽ khiến bản ngã của tôi rời khỏi vị trí trung tâm và chỉ khi đó, tôi mới có thể thật sự đạt được những gì mình muốn.

Khi làm đồng phục cho công ty, tôi thích màu vàng, màu vàng tôn da và có vẻ trẻ trung, màu vàng cũng là một phần màu có trên logo; còn nhiều bạn nhân sự khác lại thích màu xanh, màu trắng, màu nhẹ nhàng mà không chói loá… họ không thích màu vàng như tôi. Tôi tranh luận để đạt được mục tiêu chọn màu vàng và cuối cùng mọi người đồng ý chọn theo ý tôi. Nhưng với chiếc áo vàng đó, nhân sự lại không thích mặc cho lắm và việc đó thì chẳng giúp ích gì cho công ty mà chỉ thỏa mãn chính tôi. Sau đó, tôi học cách lắng nghe, quan sát trước khi tranh luận để đưa ra những quyết định phù hợp hơn và cũng là một cách nuôi dưỡng cái tôi lành mạnh và mang tới những điều tốt đẹp. Mặc dù biết điều này nhưng tôi vẫn rất khó thay đổi cái tính chủ quan, hiếu thắng và luôn cho mình đúng. Mỗi lần như vậy, tôi lại dùng thiền như một bài thuốc trị liệu hiệu quả cho mình.

Cuộc đời, nhiều khi vô thường đến rõ ràng, năm trước bạn còn tưng bừng vì cả năm hoành tráng thì có thể năm sau bạn đã lâm vào cảnh nợ nần đầm đìa và có nguy cơ phá sản. Lúc khó khăn không thể để cái tôi luôn cảm thấy thất vọng, lúc vinh quang cũng không thể để nó tự mãn. Giữ cái tôi lành mạnh thì trong mọi tình huống, bạn sẽ luôn nhìn thấy những tia sáng, những con đường rõ ràng trước mắt thay vì bị tác động tiêu cực chế ngự. Cái tôi cũng rất thích được nuông chiều, cái tôi luôn muốn được đáp ứng ngay lập tức những ham muốn. Những người hạnh phúc và thành công thật

sự là những người biết trì hoãn ham muốn vị kỷ của mình. Kẻ thù của bạn chính là cái tôi. Hãy chế ngự nó, kiểm soát nó, khiến nó trở nên lành mạnh, hòa hợp với thân và tâm mình.

Trong khóa thiền Vipassana 10 ngày, vì ăn đồ chay suốt nên có lần tôi thèm các món ăn vặt Sài Gòn như bánh trứng nướng, bánh tráng nướng, bắp xào... Vì ham muốn này không được đáp ứng, trong một khoảnh khắc nào đó, tôi thấy rất khổ sở. Ngay sau đó, tôi nhận ra rằng cái tôi đang chế ngự mình, đang muốn tôi đáp ứng những ham muốn của nó, đang muốn trở thành trung tâm đẩy tôi tới cảm xúc tiêu cực và rất có thể dẫn tới hành động. Khi nhận thức được điều đó, tôi quay lại với hơi thở và nương tựa vào hơi thở, tâm tôi trở nên quân bình và ham muốn cũng không còn, tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Trước khi đi thiền, tôi cũng là người có nhiều ham muốn, chủ yếu là trong công việc, muốn được nhân sự đáp ứng ngay những mong muốn của mình. Nếu họ không làm nhanh như kỳ vọng, tôi sẽ cảm thấy khó chịu và nhiều khi thất vọng. Cái tôi của tôi cho rằng chuyện tôi muốn việc đó xong nhanh là đúng, nhưng thực tế có thể từ từ sắp xếp, nhường chỗ cho các công việc khác cần ưu tiên và tốt cho công ty hơn. Cái tôi muốn đáp ứng ham muốn ngay lập tức, muốn việc đó được làm nhanh để cảm thấy thỏa mãn. Khi bình tâm lại, bạn sẽ thấy mọi sự không có đúng có sai, chỉ có bạn là tự làm khổ mình.

Một cách chính xác nhất, cái tôi là gì mà nó có thể điều khiển và chi phối chúng ta? Có nhiều định nghĩa về cái tôi nhưng có lẽ đây là định nghĩa mà tôi thấy dung hòa được quan điểm của cả người phương Đông và phương Tây. Cái tôi là biểu hiện sự nhận thức của một con người về tư cách, nhân phẩm hoặc giá trị của chính mình, đặc biệt là để phân biệt mình với thế giới bên ngoài và các cá nhân khác.

Khi còn trẻ người ta dễ bộc lộ cái tôi nhất, vì tuổi trẻ thường mơ mộng, chênh vênh, chưa hiểu rõ mình là ai, nhưng lại luôn muốn khẳng định mình. Lúc này, cái tôi trở thành nguồn động lực cho chúng ta nghiên cứu, tìm tòi, khám phá, cống hiến và nếu đi đúng hướng sẽ trở thành nguồn nội lực khổng lồ, giúp chúng ta vượt qua những gian nan, thử thách trong công việc và cuộc sống. Nhưng nếu phóng đại cái tôi của bản thân quá mức, những mặt tốt đẹp của cái tôi sẽ bị lấn át bởi những hậu quả mà nó mang lại. Cái tôi lớn

khiến chúng ta nghĩ mình là “cái rốn của vũ trụ”, là độc nhất, tạo ra một chuỗi ảo tưởng liên tục. Vì ảo tưởng, người ta lừa dối và tâng bốc nhau. Vì cái tôi, người ta trở nên ích kỷ, chỉ nghĩ đến quyền lợi của mình và muốn người khác luôn nghe theo mình.

Cái tôi lớn còn là rào cản của trí tuệ. Dù có vẻ bề ngoài thông minh sắc sảo, học rộng biết nhiều nhưng sâu thẳm bên trong ta vẫn chỉ là kẻ khờ khạo, chẳng hiểu hết điều gì đang thực sự diễn ra. Chúng ta thậm chí chưa biết mình là ai, đang làm gì và đâu là hướng đi đúng đắn trong cuộc đời? Cứ thế, chúng ta bước đi trong mù quáng vô minh. Đôi khi, ta có chút may mắn và mọi chuyện diễn ra suôn sẻ, nhưng không ai dám chắc, sau đó mọi việc sẽ diễn biến tiếp thế nào. Sống với cái tôi lớn là tự thuyết phục bản thân rằng mọi thứ sẽ diễn ra như mong ước chứ không dám mở rộng lòng đón nhận bất cứ điều gì có thể xảy đến với cái tâm bình thản.

Phương Tây được nhắc đến như là nơi gốc rễ của cái tôi, họ sở hữu một cái tôi bền vững và có thật. Họ suy nghĩ, hành động và định hướng cuộc sống trên cái tôi mà họ hết lòng tin vào năng lực gần như tuyệt đối của nó. Họ nhận ra rằng, hết thảy hoạt động trong vũ trụ này, hết thảy sản phẩm do tâm thức con người tạo ra đều bắt đầu từ một cái tôi năng động, thông minh và không chấp nhận sống theo cái đã cũ. Cái tôi đó là duy nhất, là khác biệt, là nổi trội, là ý chí chủ quan của cá nhân mà không quan tâm đến sự tương tác với xã hội. Nhưng Lão Tử lại cho rằng, “vạn vật đồng nhất thể”, Lão Tử không chấp nhận cái tôi của mình đứng tách riêng khỏi cái tôi bao la vô hạn của vũ trụ. Lão Tử chủ trương: “Con người muốn hạnh phúc thì nên quên cái tôi của mình để hòa nhập với cái tôi lớn lao hơn, cao rộng hơn”. Điều đó không có nghĩa là ta phủ định cá nhân, mà đó là khẳng định con người tự do, thoát khỏi định kiến, các lề thói phong kiến, chính trị đầy trói buộc và nặng nề. Còn đạo Phật phát hiện ra rằng cái tôi là không thật có từ việc đi sâu soi chiếu bản thân. Cuộc sống con người chỉ là những chuỗi nghiệp chướng nối tiếp nhau. Nhưng chỉ vì vô minh, vọng kiến mà chúng ta vẫn tưởng rằng mình có một cái tôi làm chủ thể cho mọi sinh hoạt đời thường của mình.

Nếu muốn thành công và hạnh phúc, chúng ta phải học cách hạ cái tôi của mình xuống.

Khi gặp bất cứ chuyện gì đừng vội kết luận theo kiểu chỉ cho mình là đúng còn họ sai. Chúng ta cần lắng nghe và tìm hiểu kỹ trước khi suy diễn. Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn nhiều nếu chúng ta biết thuần hóa bản ngã đầy kiêu hãnh và cái tham sân si đang ẩn sâu trong mỗi người. Khi biết giữ một cái tôi lành mạnh, bạn sẽ dễ dàng đón nhận hạnh phúc hơn. Một cái tôi lành mạnh sẽ luôn biết sống thật với chính mình, sống đúng với cá tính và bản chất của mình, ở đấy bạn sẽ cảm nhận được an vui, hạnh phúc và hạnh phúc sẽ là bệ phóng cho bạn đi xa hơn.

PHẦN BỐN
YÊU TỈNH THỨC

Sau tất cả, tôi hiểu được sự vô thường của cuộc đời. Trong tình yêu cũng không ngoại lệ. Chẳng biết từ bao giờ, tôi đã không còn bám víu vào tình yêu như thể nó là nguồn sống duy nhất của mình. Tôi vẫn cần tình yêu, vẫn muốn yêu và được yêu với tất cả nỗ lực chân thành, nhưng tôi không còn coi tình yêu là tất cả.

TRỞ THÀNH MỘT NGƯỜI ĐẶC BIỆT VỚI MỘT AI ĐÓ

Người ta nghĩ rằng, tôi là một người phụ nữ độc lập tự chủ, quyết định sinh con trước khi lấy chồng, có tham vọng trong sự nghiệp, nên chắc tôi sẽ ưu tiên công việc hơn cả gia đình, thậm chí không còn tin vào tình yêu. Người ta nghĩ rằng tôi là một người lập dị, khác người vì tôi không sống theo ý muốn của người khác, không sống theo truyền thống mà mọi phụ nữ hay làm và có lẽ họ cũng nghĩ tôi không cần tình yêu.

Thật sự thì... Sau khi trải qua mối tình đầu kéo dài gần 5 năm, ở mối tình thứ hai, tôi nghĩ mình không thể yêu đương nồng nhiệt tới mức si mê, tới mức quên hết bản thân như trước kia nữa. Tôi vẫn yêu với tất cả sự chân thành và niềm tin bất diệt vào tình yêu đẹp, nhưng vẫn chừa cho mình một đường lui và buông khi cần thiết, chừa cho mình những khoảng trống cho công việc, bạn bè và người thân. Sau tất cả, tôi hiểu được sự vô thường của cuộc đời. Trong tình yêu cũng không ngoại lệ. Chẳng biết từ bao giờ, tôi đã không bám víu vào tình yêu như thể nó là nguồn sống duy nhất của mình. Tôi vẫn cần tình yêu, vẫn muốn yêu và được yêu với tất cả nỗ lực chân thành, nhưng tôi không còn coi tình yêu là tất cả.

Anh chỉ hơn tôi một tuổi. Dù không có nhiều trải nghiệm như anh, nhưng tôi vốn không thích những người trẻ như vậy. Trong mắt tôi, những người trẻ suy nghĩ đơn giản về tình yêu và mối quan hệ nam nữ. Họ nghĩ rằng tình yêu là khoảng thời gian vui vẻ giữa hai người và có thể quay lưng bỏ đi khi có mâu thuẫn. Dĩ nhiên, tôi không quá ngây thơ để luôn nghĩ về một người đàn ông hoàn hảo. Tôi cũng đủ trưởng thành để hiểu rằng định mệnh là cây cầu đưa ta đến với người ta yêu thương, còn hạnh phúc có trọn vẹn sau đó hay không là do ta chọn sẽ nỗ lực như thế nào mỗi ngày. Ấy vậy mà, có lẽ may mắn đã mỉm cười khi tôi gặp anh, một người tuy trẻ nhưng đã có những suy nghĩ sâu sắc như vậy. Anh không quay lưng khi chúng

tôi bất đồng mà sẽ ở lại kiên nhẫn với tôi. Anh muốn có tôi trong cuộc đời của anh, anh coi tôi là mục tiêu trong đời mình.

Anh đối xử tốt với tôi mà không đòi hỏi gì, không đòi hỏi tôi phải theo ý anh. Ở bên anh, tôi có thể là một đứa con nít, được nhõng nhẽo, được điên rồ, ngốc nghếch, gì cũng được miễn tôi là chính mình để cảm thấy nhẹ lòng và được tự do thăng hoa trong cảm xúc. Anh để tôi tự do làm những việc tôi thích. Anh không điều chỉnh tôi theo ý mình. Anh yêu tôi vì tôi là chính tôi. Tôi không cần phải tỏ ra thế này thế khác, không phải cố gắng tạo ấn tượng với anh. Thật lòng, tôi rất cảm ơn anh đã đến với cuộc đời tôi, để tôi biết rằng mình là một người đặc biệt, ít nhất là đặc biệt với anh. Từ bao giờ, anh cũng trở thành một người đặc biệt với tôi. Anh chạm tới trái tim tôi và khiến tôi cảm thấy hạnh phúc, cảm thấy tự do trong cảm xúc của mình.

Hãy trở thành một người đặc biệt với ai đó để thêm những niềm tin vào tình yêu, vào hạnh phúc trong cuộc đời. Tôi tin rằng, mỗi cô gái, mỗi chàng trai đều xứng đáng có được một người đặc biệt như thế, có được một tình yêu không vụ lợi, không mục đích, không đòi hỏi, chỉ vì yêu vì thương mà muốn làm cả hai hạnh phúc.

PHỤ NỮ ĐẸP

Người ta cho rằng, phụ nữ quyến rũ nhất là khi họ độc lập cả về tài chính và tình cảm. Nhưng tôi lại cho rằng, vẻ đẹp của một người phụ nữ chính là ở nguồn năng lượng mà họ mang lại. Giống như khi nhìn vào những đứa trẻ, những gương mặt vui tươi có thể cười vô tư về những điều nhỏ bé, bạn sẽ thấy nguồn năng lượng tuyệt vời tỏa ra từ chúng và mang lại niềm vui cho mình.

Một người mang trong mình nguồn năng lượng tốt thì tự khắc vẻ ngoài của họ sẽ ngày càng trở nên xinh đẹp và rạng rỡ hơn. Nguồn năng lượng này được sinh ra từ lòng từ bi, từ những việc tích cực họ làm mỗi ngày, từ tinh thần hướng thiện và hướng thượng. Một người lạc quan, yêu đời luôn mang gương mặt thanh tú với một thần thái tươi sáng cùng với da dẻ hồng hào. Biểu hiện khuôn mặt lúc nào cũng như muốn tươi cười ngay cả khi ở trong trạng thái bình thường, rất giống những đứa trẻ. Ở bên họ khiến bạn vui tươi và hạnh phúc hơn. Hẳn nhiên, ai cũng muốn ở bên cạnh một người như thế.

Một người mang năng lượng tốt trước tiên luôn biết cách đối xử tốt với bản thân mình. Một người phụ nữ yêu bản thân sẽ không ngây thơ nhìn đời qua lăng kính màu hồng mà luôn đặt mọi thứ đúng vị trí của nó và biết mình đang ở vị trí nào. Họ hiểu thời gian là quý giá nên luôn tìm đến những điều thú vị khiến bản thân vui vẻ trước mà không nhất thiết phải tìm đến tình yêu. Họ chăm chút cho ngoại hình, xuất hiện ở những nơi đẹp, đọc những cuốn sách thú vị và có một sự nghiệp để cống hiến, tổng quan lại họ có một cuộc đời thú vị. Càng trải nghiệm nhiều điều thú vị, họ càng làm cho bản thân trở nên tươi mới, nguồn năng lượng tốt luôn đầy tràn trong họ và đây mới chính là vẻ đẹp thật sự, một vẻ đẹp không bị mất đi theo thời gian.

Tôi quen một cô gái xinh xắn, yêu một anh chàng đẹp trai cao to, nhìn cũng khá đẹp đôi. Tôi không rõ mối quan hệ của họ như thế

nào nhưng gương mặt của cô ấy luôn ủ rũ. Người ta bảo rằng phụ nữ đẹp nhất là khi đang yêu và được yêu, còn khi yêu mà không được đáp lại hoặc tình yêu phía người kia không đủ hay có mâu thuẫn thì sẽ giống như một cái cây thiếu nước vậy. Điều này vô tình khiến cho cô gái tôi quen mang năng lượng không tốt và nguồn năng lượng này cũng không thể khiến mối quan hệ của cô với người yêu tốt đẹp hơn. Chẳng ai muốn ở bên cạnh một người mà khuôn mặt không toát lên vẻ rạng rỡ vui tươi. Chẳng ai có thể ở lâu bên cạnh một người không tự biết làm mình hạnh phúc. Và sau đó một thời gian, mối quan hệ của họ cũng chấm dứt.

Dạo gần đây, tôi gặp lại cô gái ấy, thật bất ngờ là dù đã trải qua nhiều năm mà thậm chí cô ấy còn trẻ hơn trước. Cô ấy không phải là một người phụ nữ có vẻ ngoài quá xinh đẹp nhưng điều đặc biệt là gương mặt cô ấy đã vui tươi, rạng rỡ, đã trở nên xinh đẹp hơn trước và thú thật là bên cạnh cô ấy lúc này tôi thấy vui vẻ dễ chịu hơn. Cô ấy nói rằng, để yêu được người khác, trước tiên phải yêu bản thân mình, học cách sống một mình hạnh phúc và thật là sai lầm khi đặt hạnh phúc vào tay một người khác. Cô ấy nói tất cả những điều ấy trong sự vui vẻ rạng ngời, còn tôi thấy trong lòng nhẹ nhàng mãn nguyện.

Tướng mạo đẹp là phần thưởng mà định mệnh dành cho những người biết sống tốt, những người mang năng lượng tốt. Người luôn vui tươi cho dù không quá xinh đẹp vẫn sẽ lấy được thiện cảm của người đối diện. Đó không chỉ là biểu hiện của một người tốt, đó còn là vẻ ngoài để nhận biết bản thân người mang hình dáng ấy có đang làm những điều tốt lành hay không và đặc biệt bản thân người mang khuôn mặt này sẽ tự nhận biết được rằng những dự định, những tính toán trong đầu mình là đúng hay sai. Với những người làm điều xấu như lừa dối, hay mưu mô hiểm độc sẽ không thể nào có vẻ ngoài tươi sáng, ưa nhìn mà thay vào đó là hình tướng xấu xí, sắc mặt u tối cho dù có được che đậy bởi lớp mặt nạ diễn xuất bên ngoài. Và tự bản thân những người này sẽ tạo ra cho mình một nguồn năng lượng rất xấu, khiến mọi người xung quanh khó tiếp cận. Điều này giải thích vì sao có những người chỉ mới lần đầu gặp gỡ, nhưng giác quan của bạn đã mách bảo rằng người này không nên kết giao hay làm việc chung.

Có những dấu hiệu nhận biết bạn đang đi đúng hướng, đặc biệt trong tình yêu, đó là nếu bản thân dù đang trong những lúc bế tắc đầy mâu thuẫn mà vẻ ngoài của bạn vẫn giữ được sự vui tươi, tươi tắn. Hay như khi bản thân bạn đang tự hỏi những hành động, những suy nghĩ hiện tại có làm tổn hại đến mình hay không thì hãy xem lại nhan sắc của chính mình. Nếu khuôn mặt bản ủ rũ, kém tươi và càng lúc càng già đi thì bạn đang làm điều sai. Còn nếu bạn vẫn yêu đời, vẫn được mọi người yêu quý, vẫn giữ được nét xinh đẹp thì bạn đang đi đúng đường, hành trình ấy là đúng đắn với bạn. Vì thế người xưa mới có câu “Tướng tự tâm sinh”, tâm càng sáng tướng càng tốt. Hãy tự tin bước về phía trước, hãy thực hiện những suy nghĩ của mình nếu những hành động ấy khiến tướng mạo của bạn tốt hơn, vì bạn đang làm đúng, bạn đang mang năng lượng tốt và đây chính là điều đẹp nhất của người phụ nữ.

MẶT TRÁI CỦA TÌNH YÊU

Hội chứng Adele còn có một tên gọi khác là hội chứng ám ảnh tình yêu hoặc cuồng yêu. Adele ở đây không phải là ca sĩ Adele, mà là Adele Hugo – con gái ruột của nhà văn nổi tiếng người Pháp – Victor Hugo. Cô xinh đẹp, tài giỏi, quyến rũ và thừa hưởng rất nhiều đức tính từ người cha. Cô yêu Auguste Vacquerie khi mới 16 tuổi nhưng trong thời gian chờ đủ tuổi để kết hôn, cô lại có cho mình một hình bóng khác – thiếu tá Albert Andrew Pinson, một quân nhân khá lớn tuổi, đẹp trai và thu hút phụ nữ. Họ từng yêu nhau say đắm, thậm chí Pinson đã từng cầu hôn Adele và cô đã từ chối vì kiêu kỳ. Những ngăn cấm từ gia đình Adele cũng như lệnh thuyên chuyển công tác quân sự đã khiến tình cảm của Pinson phai nhạt dần.

Trong khi đó, Adele chưa khi nào hết cuồng si anh, để rồi sự si mê trở thành một nỗi ám ảnh. Cô theo đuổi Pinson khắp nơi, cô thông báo cho tất cả là đã đi gặp gia đình anh, đã làm đám cưới và sống rất hạnh phúc, dù thực tế Pinson chẳng còn quan tâm đến cô. Cô viết thư hằng ngày cho anh, cố làm mọi cách để liên lạc và gặp gỡ. Nhưng Pinson chỉ hồi đáp và gặp cô một lần duy nhất, sau đó thì tảng lờ đi. Thế rồi Adele bắt đầu xuất hiện những triệu chứng bỏ ăn, không buồn chăm sóc bản thân, sống cô độc, sức khỏe ngày một xấu đi, còn nỗi ám ảnh về Pinson thì không ngừng tăng lên từng ngày. Cô vẫn bám theo anh đến mọi thành phố anh qua, thậm chí cắt tóc giả trai để tiện theo dõi anh. Cô sử dụng mọi cách để khiến chàng thiếu tá yêu mình trở lại, kể cả những việc xấu hổ nhất với phụ nữ. Cô tin rằng tình yêu giữa cả hai là bất diệt, kể cả khi Pinson đã cưới một người phụ nữ khác. Cuối cùng, Adele trở nên hoàn toàn điên loạn. Cô ngày ngày ra phố trong bộ trang phục rách rưới để tìm kiếm người mình yêu, bất chấp sự cười cợt và thương hại của người đời. Dù được đưa về Pháp nhờ sự giúp đỡ của một người phụ nữ tốt bụng, cô chẳng còn nhận ra ai, kể cả cha mình. Sau cùng, cuộc đời của con gái ruột đại văn hào kết thúc trong nhà thương điên.

Đây là chứng bệnh rất nguy hiểm, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến đời sống và sức khỏe người bệnh mà có thể so sánh với một số tệ nạn xã hội như đánh bạc, nghiện rượu. Triệu chứng của nó gần như tương tự với chứng trầm cảm nặng, nhưng nguy hiểm hơn, như là tự ngược đãi, hành động liều lĩnh, mất ngủ, mơ mộng về đối tượng, luôn nuôi giữ hy vọng hão huyền và bỏ qua hoàn toàn lời khuyên từ người khác. Nếu như không được điều trị kịp thời, hội chứng Adele chắc chắn sẽ hủy hoại cuộc đời của người bệnh, khiến họ không còn muốn làm việc, xa lánh mọi người, thậm chí trở nên điên loạn. Nạn nhân sẽ sớm xa rời thực tế, sống trong ảo tưởng về một mối quan hệ không có thực. Hơn nữa, khả năng tự tử, thậm chí giết người rồi tự tử cũng có thể xảy ra.

Nếu hội chứng trên chưa đủ thuyết phục bạn tin vào sức mạnh huỷ diệt của tình yêu thì bạn có thể đọc tiếp nghiên cứu này, biết đâu bạn sẽ ngộ ra điều gì đó.

Tiến sĩ tâm lý Helen Fisher đã thực hiện một nghiên cứu bằng cách dùng máy MRI để scan não của 32 người đang yêu mãnh liệt, trong đó 17 người đang yêu mãnh liệt và được đáp lại, còn 15 người kia cũng yêu mãnh liệt nhưng vừa bị bỏ rơi. Trước khi đưa họ vào máy MRI, Helen đã phỏng vấn một loạt câu hỏi, trong đó câu hỏi quan trọng nhất là bạn nghĩ về người đó bao nhiêu phần trăm thời gian trong ngày? Và câu trả lời gây ngạc nhiên nhất là cả ngày, cả đêm, tôi không thể ngừng nghĩ về cô ấy, anh ấy. Thậm chí khi được hỏi bạn có sẵn sàng chết vì cô ấy, anh ấy không thì câu trả lời cũng là có. Thật khủng khiếp!

Việc scan não bộ được thực hiện như sau: 32 người này sẽ nhìn vào hai tấm hình – một của người họ yêu, sau đó thực hiện vài hoạt động khiến họ xao lãng rồi nhìn vào hình của một người bình thường. Như vậy chúng ta sẽ cùng nhìn vào một bộ não khi nó ở trạng thái tăng cường và trạng thái thư giãn. Kết quả là khi nhìn vào tấm hình của người họ yêu, rất nhiều vùng não bộ khác nhau cùng lúc hoạt động. Điều quan trọng nhất là có một khu vực não bộ – thường chỉ hoạt động khi có sự xuất hiện của cocaine – cũng bao gồm trong này và thực chất đó chính là những gì đang diễn ra.

Tiến sĩ Helen bắt đầu nhận ra rằng tình yêu lãng mạn không phải là cảm xúc. Trước đó, bà luôn nghĩ rằng tình yêu là một loạt các

cảm xúc từ cao đến thấp nhưng thực tế nó là một loại động cơ, xuất phát từ dây thần kinh vận động của trí não, phần mong mỏi, phần khao khát của trí não như khi chúng ta cố với lấy một thanh kẹo sô-cô-la, hay khi muốn được thăng tiến trong công việc. Đó chính là động cơ. Trên thực tế, động cơ này còn mạnh mẽ hơn động cơ về tình dục. Nếu bạn đề nghị ai đó qua đêm với mình mà bị từ chối thì chắc chắn bạn sẽ không tự sát hoặc rơi vào trầm cảm. Nhưng ngược lại, ở khắp nơi trên thế giới, người ta tự sát vì tình yêu bị chối bỏ, mọi người sống để yêu, sẵn sàng chết vì yêu, thậm chí sẵn sàng giết người vì yêu.

Yêu và được yêu có lẽ là điều tuyệt vời nhất trong đời. Nhưng sau tình yêu, không phải lúc nào cũng là hạnh phúc, mà còn có những nỗi đau, những tổn thương và thậm chí một lớp màn xấu xí của tình yêu còn được thấy dưới góc nhìn của những nạn nhân sau khi đã trải qua tình yêu, hôn nhân không hạnh phúc. Tuy nhiên, dù mặt trái đó có lớn đến thế nào, tôi chắc chắn vẫn có cách để chúng ta có được tình yêu trọn vẹn và sống hạnh phúc hơn.

TÌNH YÊU THẬT SỰ LÀ GÌ?

Michael Crichton, từng học y khoa tại Harvard, là tác giả cuốn sách *Công viên kỷ Jura,* một trong những cuốn sách bán chạy nhất thế giới, đã nói về tình yêu thật sự như thế này: "Tình yêu thật sự là một thứ hoàn toàn khác hẳn. Một cảm xúc quan tâm sâu sắc mà không đòi hỏi, một cảm xúc trọn vẹn không mang bất cứ kỳ vọng nào, một cảm xúc hiếm hoi đến mức hầu hết mọi người trong xã hội không thể hình dung hay thực sự có được nó. Thậm chí, chúng ta còn có thể tin rằng nó không tồn tại. Nhưng nó tồn tại".

Có một cách để nhận biết tình yêu thực sự. Nó đem lại cảm giác bình yên. Nó ổn định và có thể tồn tại suốt cả đời người. Với tình yêu thực sự, con người được nuôi dưỡng cảm xúc của chính mình. Đó là cảm xúc của sự hạnh phúc trong tự do, của sự dung hòa một cách tự nhiên nhất giữa hai đối tượng, không áp đặt, không mong cầu chính mình hoặc nửa kia phải trở thành một con người khác.

Trong tình yêu thật sự, ta luôn nghĩ đến việc cho đi. Điều này có vẻ giống tình yêu vô điều kiện nhưng ở một cấp độ cao hơn. Ở đó người ta thấy bình yên, muốn được làm nhiều điều cho người mình yêu mà không đòi hỏi gì. Thay vì muốn sở hữu người kia, chúng ta cảm thấy có trách nhiệm về sự bình yên của họ. Thay vì mong chờ tình yêu từ họ, chúng ta vui vẻ đón nhận tình yêu thương lẫn nhau nơi họ. Tình yêu thật sự không đi cùng động cơ, mà xuất phát từ tự nhiên sâu thẳm.

Có một dạng tâm lý là khi bạn quan tâm tới điều gì thì tâm trí bạn chỉ tập trung tới điều ấy, giống như khi yêu thì người yêu là cả thế giới trong mắt bạn vậy. Ví như, khi bạn quan tâm tới việc mua một nhãn hiệu xe máy thì khi ra đường bạn chỉ tập trung chú ý vào những người đang sử dụng nhãn hiệu đó. Điều đó có nghĩa là khi bạn tập trung vào những tình yêu thông thường vẫn diễn ra xung quanh, bạn sẽ không nhìn thấy tình yêu thật sự ở đâu. Có thể bạn sẽ băn khoăn liệu thật sự tình yêu ấy có tồn tại. Nhưng chỉ cần để ý,

chắc chắn bạn sẽ nhận ra. Khi đó, sự tập trung của bạn vào tình cảm đặc biệt ấy sẽ làm thay đổi thế giới quan của bạn, giúp cuộc sống lan truyền những giá trị tốt đẹp từ tình yêu.

Tôi đã từng cảm nhận được sự an vui, sự hòa hợp và hạnh phúc trong tình yêu khi tôi hướng tới những điều tuyệt vời trong tình yêu thật sự và vẫn đang thực hành, phát triển nó với người ấy. Tôi sẽ không để sự vô minh và cái tôi làm rào cản trên hành trình trải nghiệm tình yêu thật sự ấy.

TÌNH YÊU THỰC SỰ THUỘC VỀ AI?

Tôi có quen một cô bạn, kết hôn và sinh được một bé gái, sau hai năm họ ly dị. Hai năm sau đó, cô gặp được người yêu thật sự của mình và sống hạnh phúc với nhau tới giờ đã 10 năm. Khi sống với người chồng thứ nhất, gương mặt cô ấy đượm vẻ buồn, kém xinh và ngày một già đi. Ở với người chồng sau này, mặc dù đã sinh thêm con trai, nhưng trông cô ấy trẻ hơn cả khi ly dị chồng cũ cho dù đã 10 năm trôi qua. Cô luôn tươi cười và rạng rỡ. Cô chia sẻ rằng, cô mãn nguyện và hạnh phúc thật sự, điều mà chưa một lần tôi thấy cô ấy thốt ra khi ở với người chồng cũ. Đó là tình yêu thật sự, nó mang lại sự bình yên và hạnh phúc, nó ổn định và lâu dài.

Tôi cũng biết tới một cặp đôi, họ kết hôn đã được 15 năm và họ vẫn đang rất hạnh phúc. Nó không phải là hạnh phúc bề ngoài, mà là hạnh phúc thật sự toát lên từ khuôn mặt, từ lời nói, từ ý nghĩ tới nguồn năng lượng họ mang lại.

Tôi rất ngưỡng mộ những cặp đôi trời sinh như vợ chồng cựu tổng thống Obama, vợ chồng Bill Gates, vợ chồng Mark Zuckerberg, cặp vợ chồng ông chủ Amazon… Họ là những biểu tượng về tình yêu thật sự, họ gắn bó và cùng nhau vươn tới phiên bản tốt nhất của chính mình cùng với niềm vui và hạnh phúc dài lâu.

Chỉ cần bằng đấy thôi cũng đủ để tôi tin rằng trên đời này có tồn tại tình yêu bền vững ổn định và hạnh phúc lâu dài qua thời gian, thậm chí là suốt đời người. Tôi đang bước trên hành trình tình yêu thật sự và tôi cảm nhận được những điều đẹp đẽ trong mảnh đất tình yêu ấy cùng với sự bình yên và hạnh phúc. Tuy đôi lúc, chúng tôi vẫn giận nhau, nhưng sau đó sẽ lại yêu nhau nhiều hơn. Việc lựa chọn hướng tình yêu theo cách nào hoàn toàn phụ thuộc vào sự lựa chọn của bạn, phụ thuộc vào cách bạn nhìn cuộc sống và cách bạn gửi những thông điệp, những ý niệm vào mảnh đất tình yêu và vào vũ trụ này. Bất kỳ hạt giống nào bạn gieo cũng có cơ hội nảy mầm thành cây lớn, thành hoa trái hay cỏ dại, tuỳ thuộc vào bạn. Nhưng

tôi chắc chắn rằng, tình yêu thật sự đều sẽ thuộc về tất cả chúng ta. Tôi tin là như vậy.

ĐỊNH MỆNH TÌNH YÊU

Bạn có tin vào định mệnh tình yêu?

Nếu bạn không tin, tôi nghĩ cũng hoàn toàn bình thường, có thể bạn đã trải qua nhiều cuộc tình và bạn thậm chí không còn tin vào tình yêu. Cũng có thể bạn đã và đang yêu nhưng cũng không biết thế nào mới gọi là định mệnh. Hoặc bạn cũng có thể đã lập gia đình, cuộc sống gia đình cũng bình lặng trôi qua, bạn không còn nghĩ nhiều về tình yêu, định mệnh tình yêu chẳng có gì đáng quan tâm cả, thay vào đó là vấn đề gia đình và những mối lo khác.

Nếu bạn tin, ít nhất đã có một người giống bạn, là tôi. Tôi luôn nghĩ rằng, dù cuộc sống có như thế nào, chỉ tình yêu mới là điều đẹp nhất, đáng quý và đáng trân trọng nhất. Hãy cứ tin, tin một cách mãnh liệt, tin bằng cả cuộc sống của mình, khi đó, niềm tin sẽ mang tình yêu và hạnh phúc thực sự đến cho bạn. Niềm tin vào tình yêu định mệnh chính là niềm tin rằng luôn tồn tại một nửa thực sự cho mỗi người, và bằng cách này hay cách khác, bạn sẽ tìm được nửa kia của mình.

Định mệnh của tôi cũng đến như thể được sắp đặt trước. Định mệnh như là cây cầu kết nối ta với một người ta sẽ yêu và rất có thể là bạn đời của ta sau này. Và biết đâu đấy nó sẽ trở thành tình yêu duy nhất và thật sự trong suốt cuộc đời.

TÌNH YÊU VÀ TỰ DO

Tình yêu tự do không phải là tự do yêu nhiều người một lúc. Khi yêu thật lòng, người ta chỉ có thể yêu một người mà không muốn yêu thêm ai khác. Tình yêu tự do tôi muốn nói ở đây là mang lại cho nhau cảm giác tự do, tự do làm những việc mình thích, tự do thăng hoa trong cảm xúc chứ không phải ràng buộc vào nhau, hay chi phối người kia phải làm theo ý mình.

Người ta nói rằng cái giá của hạnh phúc là ràng buộc, của tự do là cô đơn, tôi không nghĩ như thế. Bạn có nhớ câu "Độc lập – Tự do – Hạnh phúc" có trong bất kỳ văn bản pháp lý nào không? Tôi nghĩ trật tự này rất hợp lý, nghĩa là bạn phải có sự độc lập, bạn mới có tự do, khi có tự do thì mới có hạnh phúc thật sự. Tự do là điều cơ bản nhất, chỉ khi chúng ta học được cách sống cùng tự do, sống cùng chính mình, khi đó chúng ta mới có thể tìm được tình yêu và niềm hạnh phúc với một ai đó. Và cả khi có được thứ tình yêu thực sự đó, thì sự tự do trong tình yêu vẫn luôn cần thiết để nuôi dưỡng tình yêu bền lâu. Tình yêu thật sự là phải cho nhau tự do, nếu không có tự do thì hạnh phúc cũng kết thúc bởi chẳng ai có thể hạnh phúc khi bị giam cầm trong một mối quan hệ mang danh tình yêu nhưng lại không được làm những việc mình yêu thích, không được là chính mình.

HẠNH PHÚC MỘT MÌNH

Hồi chưa yêu, tôi cũng mơ tới một hoàng tử, một người đẹp trai tài giỏi sẽ mang đến hạnh phúc cho mình. Tôi đã nghĩ hạnh phúc giống như một chiếc bánh, nó có thể được ban phát từ người nọ sang người kia và nếu là người yêu tôi thì chắc chắn phải làm cho tôi hạnh phúc. Khi chia tay mối tình đầu, tôi đã suy nghĩ lại rất nhiều. Tôi đã nghĩ nhỡ một ngày hết bánh thì sao? Nhỡ một ngày hết nguyên liệu làm bánh, lò nướng bị hỏng và không có ai làm bánh cho tôi nữa thì sao? Tôi sẽ hết hạnh phúc hay sao? Hoặc một ngày bạn không còn thấy cái bánh đó ngon nữa, ăn mãi cũng cảm thấy chán, lúc đó bạn hạnh phúc như thế nào?

Tôi đã từng kỳ vọng, từng thất vọng và từng không cảm thấy hạnh phúc khi mưu cầu người yêu mình phải có trách nhiệm quan tâm, mang lại niềm vui và hạnh phúc cho mình. Khi tôi không hạnh phúc, tôi trở thành người dễ cáu bẳn, dễ phán xét, chỉ toàn nhìn thấy sự xấu xí từ người khác và đổ lỗi việc mình không hạnh phúc lên họ. Tôi không tự nhận thấy vấn đề ở chính mình, tôi chỉ nhìn ra ngoài và kỳ vọng những điều tốt lành, mong chờ được ban tặng hạnh phúc từ một ai đó. Tôi vẫn không hạnh phúc. Chẳng ai có nghĩa vụ đáp ứng những kỳ vọng của tôi.

Khi không còn kỳ vọng vào nguồn hạnh phúc từ bên ngoài, khi nhận thức được rằng hạnh phúc đến từ bên trong, tôi mới bắt đầu tu tập để tự mình sống hạnh phúc hơn, hạnh phúc thật sự. Tôi nghĩ rằng, điều quan trọng nhất mà mỗi người nên học là học cách sống hạnh phúc một mình. Tức là sống, làm việc, ăn uống, du lịch và trải nghiệm mọi thứ một mình một cách thoải mái nhất mà không cảm thấy cô đơn hay buồn khổ. Bạn không sống hạnh phúc một mình thì ngay cả khi có người đồng hành bạn cũng khó có thể hạnh phúc, có khi bạn sẽ buồn hơn khi ngồi chờ người khác mang lại hạnh phúc cho mình.

Khi tôi hạnh phúc, những người bên cạnh tôi cũng hạnh phúc hơn vì ít nhất họ được tiếp nhận năng lượng an vui và hạnh phúc tỏa ra từ tôi. Tôi cũng dễ dàng hạnh phúc hơn trong các mối quan hệ khác đặc biệt là trong tình yêu. Tôi đã nhận ra rằng, hạnh phúc thật sự không liên quan tới bất kỳ điều kiện gì khác ngoài thân, nó nằm ngay trong chính chúng ta, bản thân chúng ta chính là hạnh phúc. Khi đã hạnh phúc một mình, không có nghĩa rằng tôi không cần tình yêu, tình yêu là một trải nghiệm mà trong mối quan hệ ấy người ta có thể hạnh phúc hơn, cuộc sống nhiều thi vị hơn, thậm chí có nhiều động lực hơn. Chúng ta vẫn luôn cần tình yêu thương vì đó là thứ đẹp nhất trong cuộc đời. Chúng ta biết cách tạo ra tình yêu, tạo ra hạnh phúc một mình và rồi cho hai mình. Hai người hạnh phúc đến với nhau thì hạnh phúc sẽ được cộng hưởng gia tăng gấp bội, chúng ta dễ dàng hạnh phúc lâu dài bên nhau hơn.

Sống một cuộc đời thú vị và bạn có thể hạnh phúc ngay cả khi đơn độc. Bạn nhận ra rằng mình chính là hạnh phúc. Chỉ cần quay lại bên trong, cảm nhận chính mình ở những giây phút hiện tại rồi tất cả hạnh phúc sẽ hiện hữu. Giờ đây tình yêu, hạnh phúc và tự do nằm trong tay bạn. Đừng quên rằng phụ nữ quyến rũ nhất là khi họ độc lập cả về tình cảm lẫn tài chính và họ biết sống hạnh phúc một mình để tạo ra những năng lượng tốt cho chính bản thân.

PHẦN NĂM
ĐỊNH MỆNH SUNNY

Sunny là con trai tôi, một em bé 19 tháng tuổi với nụ cười tỏa nắng, khuôn mặt sáng bừng, rạng ngời. Bấy lâu nay tôi đi tìm ý nghĩa cuộc đời, cho đến khi cậu ấy xuất hiện, tất cả như ánh nắng, thật rõ ràng. Tôi biết rằng cậu ấy là điều tuyệt vời nhất để tôi tìm lại được chính mình.

Có bốn thứ quan trọng trong cuộc đời tôi, bốn góc của hình vuông mà tôi cố gắng tạo ra để cân bằng nó. Góc đầu tiên là tình yêu và hôn nhân, góc thứ hai là sự nghiệp, góc thứ ba con cái và góc cuối cùng là hoạt động từ thiện.

Tôi tách tình yêu, hôn nhân và con cái ra thành mỗi góc có vai trò ngang nhau, độc lập với nhau, bởi vì tôi không muốn con cái trở thành mối ràng buộc trong tình yêu, cũng như trong hôn nhân. Tôi đã chứng kiến rất nhiều gia đình sống chỉ với cái vỏ đẹp đẽ bề ngoài nhưng bên trong tình yêu gia đình đã chết. Họ tiếp tục sống với nhau chỉ vì con, con là mối ràng buộc của rất nhiều ông bố bà mẹ khi cuộc sống hôn nhân không hạnh phúc. Và mọi ràng buộc cuối cùng đều dẫn tới khổ đau, hạnh phúc không đi cùng với sự ràng buộc.

Tôi quyết định có con trước khi kết hôn, cho dù lựa chọn này không thuận chiều cho lắm so với quan điểm chung của xã hội. Nhưng với tôi nó là một trong những quyết định hay một trong những lựa chọn hạnh phúc nhất cuộc đời.

Nghe có vẻ dễ dàng và đơn giản, nhưng từ quyết định tới hành trình đưa Sunny đến với tôi là cả một quãng thời gian đầy nỗ lực và gian khó.

SINH CON TRƯỚC KHI KẾT HÔN

Thú thật là ý định này của tôi đã có từ lâu, nhưng tôi chỉ giữ nó cho riêng mình. Tôi tự nhủ, chỉ có mình mới biết bản thân thật sự muốn gì, có những quyết định không cần và không thể chia sẻ với bên ngoài.

Khi mới là sinh viên năm nhất, tôi quyết định khởi nghiệp khi trong tay không có một đồng, mọi người đa phần không đồng tình với quyết định của tôi. Nhưng tôi vẫn thực hiện những dự định của mình và những khó khăn, hạnh phúc từ trải nghiệm thử sức ấy chỉ thuộc về riêng tôi, không về một ai cả. Bởi nó là cuộc đời của tôi, không phải của một ai hết.

Chuyện hôn nhân và sinh con cũng vậy. Tôi nghĩ đơn giản lắm. Quan sát xung quanh từ người thân, bạn bè, tôi thấy có nhiều cuộc hôn nhân tan vỡ và phần lớn họ đều đã có con cái. Khi ly hôn thì con sẽ hoặc ở với bố hoặc ở với mẹ. Tôi thấy có một sự thiếu vắng nhất định từ sự chăm sóc thường xuyên của cả bố hoặc mẹ. Đó là điều hiển nhiên. Nhưng phần lớn những đứa trẻ này tôi thấy chúng vẫn phát triển bình thường, không có nhiều khác biệt so với những đứa trẻ ở cùng cả bố và mẹ. Thậm chí có một số trường hợp còn tỏ ra thông minh hơn, bản lĩnh, độc lập và học giỏi hơn. Và điều quan trọng tôi thấy chúng vẫn hạnh phúc với cuộc sống hằng ngày.

Mặc khác, bản thân tôi lớn lên trong một gia đình tuy đầy đủ cả bố và mẹ nhưng thành thật mà nói thì không được hạnh phúc cho lắm. Vì cái nghèo và mối lo cơm áo gạo tiền mà bố mẹ tôi thường xuyên cãi vã, căng thẳng với nhau. Nhìn thấy cảnh đó tôi chỉ muốn bố mẹ tôi ở tách nhau ra. Nhiều lần tôi nói bố mẹ mình rằng: “Thà bố mẹ ly dị đi còn hơn là cứ để chúng con phải khổ khi nhìn thấy cảnh này!”, tôi nói thật sự như vậy. Bởi nguồn năng lượng xấu từ chính gia đình một khi đã tác động và ăn sâu vào tiềm thức của những đứa trẻ, cũng sẽ làm cho chúng không cảm thấy hạnh phúc.

Khi bố mất, tôi thậm chí còn trở nên độc lập và mạnh mẽ hơn. Tôi hiểu rằng mình cần có trách nhiệm với mọi người trong gia đình và từ đó cũng ý thức được việc mình phải nỗ lực vươn lên trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Tôi phải trở thành người hạnh phúc để gia đình cảm nhận được nguồn hạnh phúc từ tôi. Tôi phải thành đạt thì mới có thể giúp đỡ mọi người trong gia đình. Tôi chẳng có quyền lựa chọn bố tôi sẽ sống bên cạnh tôi lâu hơn nữa, nhưng tôi có quyền chọn một cuộc sống hạnh phúc và trọn vẹn như mình mong muốn, kể cả khi thiếu vắng người thân.

Từ đây tôi thấy rằng, mỗi người một hoàn cảnh khác nhau, cũng như mỗi đứa trẻ sinh ra trong một gia đình đã là định mệnh, chẳng có gì đảm bảo một đứa trẻ thường xuyên có bố mẹ bên cạnh sẽ hạnh phúc hơn một đứa trẻ thiếu vắng đi sự xuất hiện của bố hoặc mẹ. Càng chẳng có sự đảm bảo nào về cuộc sống hôn nhân chắc chắn sẽ hạnh phúc để con cái có thể được sống trong một bầu không khí đong đầy tình yêu thương. Tất nhiên một đứa trẻ thiếu vắng cha hoặc mẹ cũng chưa hẳn là bất hạnh. Khi có đủ bố mẹ cũng chưa chắc có một nền giáo dục tốt để con có thể hạnh phúc thật sự. Vậy thì chẳng có điều gì là chắc chắn ở đây cả. Chỉ có sự lựa chọn cách sống mới quyết định chất lượng cuộc sống.

Hơn nữa, tôi tự tin rằng, mình là một người phụ nữ độc lập, mạnh mẽ và hạnh phúc ngay cả trong những thời điểm tưởng chừng như chẳng thể có được hạnh phúc. Tôi tự tin về cách giáo dục con của mình để con trở thành một đứa bé vui vẻ hạnh phúc, biết lớn lên mạnh mẽ cùng sự độc lập của chính nó.

Tất cả chúng ta cũng từng là trẻ con, chúng ta không có quyền chọn nơi mình sinh ra, không có quyền chọn bố chọn mẹ, tất cả chúng ta đã là định mệnh của bố mẹ mình và bằng cách nào đó mà mỗi người có một cuộc sống khác nhau, khổ đau hạnh phúc giàu nghèo đều có đủ. Chúng ta đều được sinh ra với sự sắp đặt như vậy, cho dù đủ đầy bố mẹ hay không thì chúng ta sau này mỗi người đều có quyền tự lựa chọn tự quyết định cuộc sống và con đường mình sẽ đi, chẳng ai có thể sống hộ sống thay chúng ta được, chúng ta càng không thể bám víu vào bất kỳ người nào ngay cả bố mẹ mình nếu muốn có được tự do và hạnh phúc. Vậy suy cho cùng, chúng ta tưởng như có được người này người kia sẽ khiến

mình hạnh phúc nhưng có thật sự như vậy? Đi đến tận cùng, điều quan trọng nhất là mình có nuôi dạy, có giáo dục con trở thành một người hạnh phúc, để con tự nhận thức được rằng con chính là hạnh phúc mà không cần phải có thêm điều kiện gì từ bên ngoài.

Nếu tôi chính là hạnh phúc, tôi sẽ không lo ngại điều gì từ bên ngoài nữa và cùng với mối duyên khác, tôi đã quyết định sẽ sinh một em bé trước khi kết hôn.

HOÀI THAI TRONG AN NHIÊN

Trước khi tôi mang thai Sunny thì hầu như chẳng ai biết. Tôi đã rút được kinh nghiệm cho bản thân qua quá trình gây dựng Aten rằng, những việc không bình thường cho lắm thì tốt nhất cứ im lặng mà làm, nói ra kiểu gì cũng bị phản đối, thậm chí là phán xét. Mọi sự việc đều có hai mặt, tiêu cực và tích cực tác động vào. Tôi không muốn những tiêu cực chi phối vào tôi, dù tôi là một con người kiên định. Tôi cũng không nói với gia đình, ngay cả mẹ mình. Tôi sinh ra trong một gia đình nghèo, vì nghèo nên phải độc lập từ nhỏ, vì độc lập từ nhỏ nên sau này được quyền quyết định mọi thứ cho cuộc đời của mình. Đó cũng có thể coi là may mắn ở tôi.

Với tâm thế đó, tôi vui vẻ và hạnh phúc khi mang thai Sunny, dường như chẳng điều gì có thể ảnh hưởng đến tôi, tôi đã từng trải qua những chuyện như vậy, đã thấm đau thấm buồn và cũng đủ mạnh để rút ra kinh nghiệm ứng phó cho mình. Mà thật lòng tôi chẳng nghe thấy người ta nói gì trực tiếp tiêu cực với tôi cả, nếu có chắc là những lời nói ở đằng sau, tôi không nghe thấy nên không cần quan tâm làm gì. Tôi hoài thai bằng sự an nhiên và đó cũng là tình thương khởi đầu tôi dành cho con của mình. Chỉ khi tôi hạnh phúc thì con tôi mới hạnh phúc và đó là việc duy nhất tôi quan tâm, những vấn đề khác không còn quan trọng với tôi nữa.

MỐI DUYÊN VỚI TRẺ THƠ

Có ba thứ trong cuộc đời này khiến tôi muốn ngắm và thích thú mãi không thôi, thậm chí là mong muốn suốt cả đời mình. Đó là sách, là người tôi yêu và con trẻ. Ngay từ khi còn bé và lớn dần lên, tôi đã và vẫn luôn thích trẻ con. Tôi nhớ rằng, ở xóm tôi, khi có nhà ai sinh em bé là có mặt tôi ở đó. Ngày ấy, quê tôi sinh em bé tại nhà với một bà đỡ, không đi bệnh viện như bây giờ. Mỗi lần nhà nào sinh em bé là cả làng đều biết và tôi luôn tham dự vào những cuộc chào đời như vậy. Tôi thích nhìn những em bé chào đời như thể đón chào một điều kì diệu xảy đến trong đời vậy. Mỗi đứa trẻ vào khoảnh khắc sinh ra, dù đỏ ửng hay tím tái, một khi đã cất tiếng khóc, đều là một điều tuyệt diệu lưu lại trong tiềm thức tôi. Tôi yêu những đứa bé lúc chúng nhỏ xíu khi mới sinh ra, chúng lọt thỏm trong vòng tay tôi, bế chúng, ngắm nhìn chúng, thật là hạnh phúc. Tôi không biết diễn tả cảm xúc đó như thế nào, tựa như bạn được ngắm những thứ đẹp nhất mình từng thấy vậy, ngắm những em bé luôn cho tôi cảm giác tuyệt vời ấy.

Và cứ thế, thời gian trôi đi, con trẻ luôn chạm đến những điều đẹp nhất trong tôi, ở thật sâu trong tiềm thức, tôi dành một khoảng đủ rộng để lưu lại tất cả những mong ước, những giấc mơ về con trẻ. Để một lúc nào đấy hình ảnh đó dội về và đủ lớn, tôi thật sự sẽ sinh một em bé.

ĐỊNH MỆNH SUNNY

Bạn có tin vào những mối duyên từ kiếp trước không? Vào một người bạn chưa gặp ở hiện tại bao giờ nhưng bằng trực giác, qua những giấc mơ, bạn cảm nhận được rằng họ phải đến bên mình, đến với thế giới của mình như một sứ mệnh lớn lao trong đời.

Nếu bạn chưa từng trải qua những chuyện này thì hãy xem những lời dưới đây là truyện cổ tích nhé, cổ tích hiện đại...

Sunny với tôi là một dạng định mệnh ấy, một mối duyên tiền kiếp được lưu lại trong tiềm thức tôi ở một kiếp xa xôi nào đó trong quá khứ, để tôi có duyên với trẻ con từ khi còn nhỏ, rồi tới một lúc mối duyên ấy hiện rõ hình hài một đứa trẻ và đứa bé ấy chính là đứa con của tôi sau này. Sunny xuất hiện trong những giấc mơ của tôi, bắt đầu từ năm tôi 25 tuổi, ngày đó tôi vừa trải qua một mất mát về mặt tinh thần, tôi có thai với người yêu và bị sảy khi thai được 8 tuần. Tôi đau khổ, tôi gào khóc, tôi buồn phiền suốt một thời gian dài sau đó. Mới đầu tôi tưởng rằng đó là chuyện bình thường xảy ra sau mất mát, giống như khi bố tôi mất, tôi mơ về bố tôi suốt 6 tháng sau đó, gần như đêm nào tôi cũng mộng mị những giấc mơ về cuộc sống thường ngày của gia đình tôi khi bố tôi vẫn còn sống. Khi tỉnh dậy tôi mới thấy một sự hụt hẫng và trống vắng biết nhường nào, tôi cảm thấy như thế giới này bỏ lại tôi, chỉ còn tôi với nỗi buồn không biết bao giờ nguôi.

Bạn có cảm nhận được những điều huyền bí xảy ra trong cuộc sống của mình không? Một dạng tâm linh nào đó mà khoa học khó có thể giải thích chính xác. Tôi bắt đầu tìm hiểu về tâm linh huyền bí từ khi tôi có những giấc mơ về Sunny suốt nhiều tháng nhiều năm, nó không còn là chuyện 6 tháng như hồi bố tôi mất nữa mà tận một năm hai năm sau đó. Tất nhiên không phải đêm nào cũng mơ về như khi bố tôi mất, nhưng tần suất mơ về Sunny đủ nhiều để khiến tôi phải lưu tâm phải tìm hiểu. Tôi tìm hiểu qua người có chuyên môn, qua đọc sách, nhưng cuối cùng tôi không có câu trả lời nào

chính xác cho mình. Tại sao tôi lại có những giấc mơ về Sunny kiểu như vậy? Tại sao lại là một bé trai, tại sao bé trai ấy cứ theo tôi hoài vậy, tôi có mối duyên gì với bé đây, tôi đã rất hạnh phúc với cuộc sống với bé dù chỉ là trong mơ. Tôi muốn giấc mơ ấy thành hiện thực.

Tôi vẫn không có một câu trả lời chính xác nào ngoài một tâm niệm duy nhất rằng tôi muốn giấc mơ ấy thành hiện thực, tôi muốn thế giới ấy trở thành thế giới nơi tôi đang sống. Tôi muốn sống với Sunny.

Rồi một ngày, tình cờ đọc cuốn sách mang tên *Lời ngỏ cõi tâm linh*, tôi đọc được đoạn có nội dung như này: “Tụi trẻ con ngay cả khi trong bào thai bằng cách nào đó đã ghi nhớ những lời hứa của mình. Nếu đủ duyên nó sẽ bám theo lời hứa đó đến cùng”. Tới đây tôi mới hiểu ra, hiểu ra tất cả mọi chuyện, rằng khi tôi bị sảy thai, tôi đã rất đau khổ và tôi đã hứa với em bé trong nước mắt rằng, mẹ hứa sẽ đón con quay lại, tôi đã hứa, em bé đã ghi nhớ lời hứa ấy và chúng tôi có duyên sâu đậm với nhau từ đấy.

Sunny chính là mặt trời phát ra những tia nắng, soi sáng cho những ngày mất mát của tôi, bé xuất hiện dù chỉ trong những giấc mơ cũng đủ khiến tôi hạnh phúc, khiến tôi như được bù đắp, khiến tôi biết rằng cuộc đời này sẽ thật vô nghĩa nếu không có bé trong đời. Cái tên Sunny cũng ra đời từ ấy. Và tôi lên kế hoạch đón Sunny trở về. Nghe có vẻ huyền bí phải không bạn, nhưng nếu là định mệnh kiếp trước thì đó quả là một điều tuyệt vời.

ĐÊM TỐI TRƯỚC BÌNH MINH

Sinh con, chuyện tưởng dễ dàng nhưng với tôi lại không dễ chút nào.

Tôi vẫn nghĩ, sinh con là một cái duyên, duyên sâu đậm lắm nên đứa bé ấy mới đến với mình. Vì thế trong bất kỳ trường hợp nào dù là vô tình tôi vẫn luôn trong tâm thế chào đón đứa bé.

Lần sảy thai đầu tiên.

Lần đầu tiên, ở tuần thứ 6, đi siêu âm đã có tim thai, mặc dù có bị ra chút máu đen có dấu hiệu dọa sảy thai nhưng bác sĩ bảo về nhà đi lại cẩn thận, nhẹ nhàng thì không sao cả. Lúc đó tôi mới 24 tuổi, tôi còn nhiều ngây thơ và ngốc nghếch, cũng chẳng ai bảo cho phải làm thế nào, mọi thứ còn rất mới mẻ với tôi, tôi thậm chí còn chưa sẵn sàng làm mẹ, cho dù có yêu trẻ con đến mấy, muốn có con đến nhường nào nhưng với tâm thế phải làm những điều tuyệt vời nhất cho con thì tại thời điểm đó tôi chưa sẵn sàng. Thật ra đây là lần bị nhỡ, không phải do tôi chủ động để có em bé, nhưng chỉ ngay sau đó thôi, tôi chuyển từ chưa sẵn sàng sang vui mừng hân hoan chào đón.

Tối định mệnh ấy, tôi ăn cơm bình thường, rửa bát xong cảm thấy hơi đau bụng nhẹ, tôi lên giường nằm từ sớm, ngủ thiếp đi lúc nào không hay. Sáng hôm sau, cảm thấy bụng mình ọp ẹp, có điều gì đó chẳng lành, tôi nhìn xuống, sợ hãi khi nhìn thấy bị ra máu. Tôi tức tốc đến bệnh viện, nhưng cũng không kịp nữa, siêu âm cho thấy tôi đã bị sảy hoàn toàn. Tôi khóc như một đứa con nít bên ngoài phòng siêu âm trong đau khổ. Tôi bàng hoàng khi mọi thứ ra đi quá nhanh như vậy. Tôi không tin vào điều này. Tôi khóc như chưa từng được khóc. Người yêu tôi chỉ biết ôm chặt lấy tôi để an ủi. Còn tôi thì chẳng hiểu chuyện gì đã xảy ra nữa. Mới trước đó tôi còn hân hoan, vậy mà bỗng chốc mọi thứ tan biến ngay trước mắt. Thế giới sau đó chỉ nhuộm một màu u tối và tôi quẩn quanh tiếc thương những gì đã qua, tôi khóc, tôi buồn tủi, tôi chán ăn chán ngủ.

Nhưng rồi cuối cùng mọi thứ cũng nguôi ngoai, tôi cho mình cơ hội lần nữa từ mối duyên ấy, từ lời hứa ấy tôi vẫn quyết mang Sunny lại thế giới này.

Lần sảy thai thứ hai

Tận hai năm sau lần sảy thứ nhất, khi đã sắp xếp công việc và tư tưởng ổn thoả, tôi mới quyết định có thai lần thứ hai. Lần này hoàn toàn là sự chủ động của tôi, tôi vui mừng lắm. Khi được 6 tuần, tôi đi khám lần đầu nhưng vẫn chưa có tim thai, bác sĩ nói rằng có người 8 tuần mới có tim thai nên vẫn cứ an tâm. Tôi chờ mãi đến 7 tuần đi khám vẫn chưa có tim thai. Đến tuần thứ 8, tôi ra một chút máu, đến viện khám vẫn chưa có tim thai. Tôi nhập viện để theo dõi, ngày một ngày hai qua đi, mỗi ngày vẫn chưa thấy có tiến triển gì, tôi ngày một ra nhiều máu hơn, siêu âm vẫn thấy phôi thai trong tử cung chỉ là chưa có tim thai. Tôi mong ngóng và tự nhủ rằng nếu mình lo lắng và tâm trạng không tốt thì chỉ ảnh hưởng tiêu cực tới em bé thôi. Nên tôi cố gắng giữ cho tâm trạng của mình được thật tốt, chịu khó ăn uống và nghỉ ngơi để mong những tín hiệu tích cực đến.

Vào ngày thứ 7, sau khi tôi ra rất nhiều máu, bác sĩ cho tôi ngồi xe lăn đi siêu âm. Tôi vẫn hy vọng rằng lần này sẽ có tim thai. Cũng đã 9 tuần qua đi, có người 10 tuần mới có tim thai, nên tôi vẫn còn hy vọng. Trong lúc siêu âm, bác sĩ siêu âm hỏi tôi rằng: “Em vừa hút xong à?”. Tôi như bị ù tai nhưng trong vô thức vẫn trả lời là “Không”. Bác sĩ nói tiếp rằng đã sạch hoàn toàn rồi. Lần này, tôi nghe rất rõ câu này, câu nói ấy gây đau khổ, thậm chí còn mạnh hơn cả lần đầu tiên. Tôi không khóc gào lên như một đứa con nít nữa, nước mắt tự rơi và tôi được đưa lên xe lăn về phòng. Lần này tôi thật sự rất đau khổ, tôi lại tiếp tục mất đi một em bé.

Lần dọa sảy thai thứ ba.

Tôi hoang mang trong đau khổ. Thi thoảng tôi nghĩ, liệu còn có hy vọng cho mình không, nếu tôi không thể sinh con thì chuyện gì sẽ xảy ra. Khi ấy, tôi chỉ nhìn thấy cuộc sống nhuốm màu buồn. Nếu tôi không thể sinh con, cuộc sống này sẽ chẳng còn ý nghĩa gì cả. Thời gian sau đó, tôi hầu như chẳng quan tâm tới công việc và mọi thứ xung quanh. Tôi chỉ có một mục tiêu duy nhất là tìm đường sinh con. Tôi sẵn sàng bỏ thời gian công sức làm bất cứ điều gì để có

thể sinh con, mang em bé quay lại thế giới này. Tôi đi tìm kiếm khắp nơi từ đông y tới tây y, nguyên nhân để tôi có thể chữa chạy.

Qua nhiều lần chạy chữa, tôi chuẩn bị tinh thần và sức khỏe để tiếp tục có thể mang thai, lúc này tôi không nghĩ về hai lần sảy thai trước nữa, tôi chỉ có một mục tiêu duy nhất thôi là tiếp tục mang thai. Có lẽ tôi đã tạo ra đủ các điều kiện cần thiết, đã nỗ lực đủ nhiều để đi đến mục tiêu là tiếp tục có thai lần thứ ba. Đến đây, như có ai đó mách bảo với tôi rằng, tôi có thể sinh con được rồi, tôi không nghi ngờ về bản thân nữa, lòng tôi như nở hoa.

Lần này ngay từ đầu là xác định giữ thai thật cẩn thận nên tôi đã nghĩ có khi mình nên nằm trên giường suốt ba tháng đầu. Ở tuần thứ 6, tôi có ra một chút máu hồng, tôi hoang mang tức tốc đi khám, kết quả của bác sĩ là tôi có dấu hiệu dọa sảy thai. Tại khoảnh khắc đó, mắt tôi như mờ đi, tôi không nghe thấy gì hết, tôi như kẻ vô hồn. Đến khi bác sĩ nói rằng về nhà nằm tuyệt đối trên giường và giữ cho tinh thần tốt thì em bé sẽ tốt, nói đến đây tôi vẫn thấy mình có hy vọng, tôi lại nhẹ nhàng trở lại và quyết tâm trong lòng rằng lần này mình sẽ giữ được em bé, nhất định mình sẽ giữ được em bé.

Tôi nói với bác sĩ quen đã đồng hành cùng tôi ở hai lần mang thai trước rằng, có cách nào an toàn hơn để giữ em bé không, tôi xác định phải giữ ngay từ đầu. Bác sĩ bảo có thể tiêm chống co bóp tử cung, sẽ hạn chế được việc co bóp tử cung, hạn chế được việc rung động dẫn tới nguy cơ sảy thai. Sau khi tìm hiểu và thấy việc tiêm thuốc an toàn với thai nhi, tôi đồng ý tiêm ngay từ khi mới 6 tuần tuổi. Ít nhất trong lúc này, việc tiêm thuốc chống co bóp tử cung ngay từ đầu cũng là một cái phao cứu cánh, niềm hy vọng mới của tôi, giúp tôi an tâm hơn phần nào.

Khi sảy thai lần thứ hai, sau khi đi siêu âm về, tôi khóc như mưa trong một căn phòng có nhiều chị em mang thai khác đang ở đó để chuẩn bị chờ sinh. Họ buồn cho tôi, hẳn nhiên rồi. Tôi sầu cho chính mình. Tôi chưa bao giờ nghĩ mang thai, giữ thai lại khó khăn đến như vậy. Lúc ấy, ngay bên cạnh tôi là một chị đang chuẩn bị chờ sinh mổ. Chị chia sẻ rằng chị từng sảy thai tới ba lần và ở lần thứ tư mới có thể giữ được thai nhờ vào uống một loại củ có tên là củ gai. Tôi tìm hiểu thấy củ gai có tác dụng an thai và sau lần đó tôi nhớ rằng mình sẽ phải uống nước củ gai ngay từ đầu.

Từ bệnh viện về, tôi nhờ người mua củ gai ngay lập tức. Tôi đã uống nó với niềm tin mãnh liệt rằng mình sẽ giữ được em bé. Tôi nghiêm chỉnh nằm im trên giường theo lời dặn của bác sĩ. Khi cần tiêm thuốc chống co bóp tử cung, bác sĩ cũng đến tận nhà để tiêm, tôi tuyệt đối không đi lại, giữ cho tinh thần mình thoải mái bằng cách đọc sách, nghe nhạc. Những lo lắng của tôi biến mất, thế chỗ là niềm vui, niềm hy vọng và niềm tin mãnh liệt vào những điều tốt đẹp. Tôi hạnh phúc khi mang trong mình một sinh linh bé nhỏ, vui sướng khi lại tiếp tục có thể mang thai. Tôi đã bước đi trên hành trình ấy với sự khởi đầu không mấy suôn sẻ, nhưng ở lần thứ ba này, với tôi như vậy đã là may mắn lắm rồi. Và điều kỳ diệu đã xảy ra, ông trời đã không phụ lòng người, sau khoảng thời gian ba tháng đó tôi không bị sao cả. Tôi hạnh phúc vô bờ. Tôi nhẹ tênh và bình yên chờ đến ngày chào đón Sunny ra đời.

Thai giáo là điều tuyệt vời đầu tiên mẹ có thể làm cho con.

Tử cung là ngôi nhà đầu tiên mà đứa trẻ chưa chào đời biết đến. Nếu môi trường ấy bị ảnh hưởng bởi cảm xúc lo lắng, buồn phiền, khó chịu lặp đi lặp lại bên trong người mẹ thì đứa trẻ trước tiên sẽ có cảm giác thế giới là một nơi không an toàn và không thân thiện.

Đứa trẻ được nuôi bằng cảm xúc của người mẹ, không ngừng lấy chất dinh dưỡng và ô xy từ máu của người mẹ. Thậm chí, một đứa trẻ chưa chào đời có thể nắm bắt được suy nghĩ và ý nghĩa những giấc mơ của người mẹ.

Cũng có giả thuyết cho rằng, những ý nghĩ và cảm xúc của người mẹ trong khi mang thai có thể in sâu vào tinh thần của đứa con đến mức chúng có thể tồn tại suốt cuộc đời của con. Nếu như cuộc sống của người mẹ mang thai đã có sẵn mâu thuẫn thì những mâu thuẫn đó vẫn tiếp tục tiếp diễn sau khi đứa trẻ chào đời và nó được hướng tới những tổn thương tương tự.

Nếu hiểu được những điều này, tôi tin rằng bất kỳ người mẹ nào cũng sẽ tạo ra môi trường và điều kiện tốt nhất cho con mình. Hẳn nhiên, tôi cũng là một người mẹ như vậy, một người mẹ yêu sách, yêu việc đọc sách cho con và muốn con có 9 tháng thai giáo tuyệt vời nhất.

Trước khi mang thai tôi đã đọc khá nhiều sách về thai giáo và nuôi dạy con. Tôi thấy rằng mỗi nước có một quan điểm thai giáo

khác nhau, đất nước nào cũng có những ưu điểm những bản sắc riêng nhưng đúc kết lại tôi áp dụng những phương pháp thai giáo đơn giản của riêng mình trong quá trình mang thai Sunny.

Để có một kỳ thai giáo tuyệt vời thì cảm xúc tích cực là quan trọng nhất.

Có rất nhiều thống kê nói rằng độ tuổi sinh con của phụ nữ tốt nhất là độ tuổi 28 – 29 tuổi vì ở tuổi này phụ nữ đã có ổn định về mặt tinh thần và cảm xúc. Không còn nông nổi, không dễ tức giận như khi còn trẻ. Lúc này phụ nữ thường có suy nghĩ tự do và tâm hồn cũng rộng mở hơn.

Việc điều hòa cảm xúc không hề đơn giản chút nào, đặc biệt thời kì mang bầu phụ nữ thường nhạy cảm hơn. Ai nói lớn với mình cũng có thể tủi thân và buồn, chồng vô tâm càng khiến chị em buồn hơn, hơn nữa cuộc sống gia đình cũng không hề đơn giản, luôn ẩn chứa những điều mâu thuẫn khiến cho vợ chồng không được hòa thuận với nhau. Tâm trạng thoải mái, vui vẻ trong lúc mang thai là vô cùng quan trọng. Phải tránh đi những tác động tiêu cực trong thời kỳ này và luôn hướng tới những điều tốt đẹp nhất, tìm ra những phương pháp mang lại niềm vui cho ta.

Thiền, là một phương pháp tuyệt vời, hẳn nhiên rồi hãy đưa thiền vào cuộc sống của mình và bạn sẽ thấy cuộc đời mình thay đổi từ màu xám sang tươi mới, nhìn cuộc đời như nó vốn là với tất cả sự bình an.

Một liệu pháp khác tôi hay dùng là nhớ câu thần chú này trong tình huống khẩn cấp: “Dù cho em có thế nào thì thế giới xung quanh em vẫn không thay đổi”, đây là câu nói của một người bạn dành cho tôi vào một ngày tôi cảm thấy buồn phiền của nhiều năm trước. Đúng là dù mình có buồn, có khó chịu và thậm chí là tức giận thì mình cũng chẳng thay đổi được ai và ngoại cảnh chẳng vì mình mà thay đổi. Nên chỉ còn cách chọn thương lấy mình, chọn nghĩ và làm những điều tích cực.

Có một cách khác cũng rất tốt đó là bạn nhận thức được những cảm xúc tiêu cực là rác, nếu là rác bạn có nhận vào mình hay không? Có một cuốn sách mỏng nhỏ rất hay mà bạn chỉ cần đọc trong một giờ thôi, đó là cuốn *Bài học từ chiếc xe rác* – hình ảnh nhỏ mà nhiều bài học lớn trong đó. Dù bạn có lười đọc tới mấy tôi

tin cuốn sách nhỏ gọn này sẽ khiến bạn không nản đọc như bạn nghĩ.

Sau này tôi phát triển tâm thức mình hơn, tôi hiểu rằng cảm xúc là thứ vô thường, tự sinh tự diệt, một khi mình nhận diện được nó đến, dù ở hình hài thế nào thì cũng không quan trọng, quan trọng là mình chấp nhận nó, quan sát nó và tiễn nó đi sau đó mà không có phản ứng gì. Có nghĩa rằng trong trường hợp có cảm xúc không như ý, ta vẫn giữ được sự bình tâm mà không có phản ứng yêu ghét lên cảm xúc ấy.

Quan trọng hơn, tôi nhận thức được rằng, mình đang mang trong bụng một đứa trẻ, bé sống bằng tinh thần bằng máu của mình, mang năng lượng và cảm xúc của mình, bé là nguồn sống, là điều tuyệt vời nhất đến với cuộc đời mình, nên mình muốn mang lại những điều tuyệt vời nhất cho bé, là nguồn chất dinh dưỡng mình ăn vào, là tinh thần nhẹ tênh tuyệt vời này, là một cơ thể khỏe thể chất khỏe tinh thần.

Nhờ vậy mà sau này Sunny gặp ai cũng hay cười, khuôn mặt cậu ấy toát ra vẻ vui tươi, cậu chơi nghịch mà hiếm khi sợ sệt điều gì, cậu rất thân thiện, gần gũi và dễ theo người khác.

Một kỳ thai giáo tuyệt vời đòi hỏi người mẹ phải biết nghe và nhìn về những điều tích cực.

Tôi là người khá háo sắc, tôi thích con mình đẹp nên khi mang thai tôi chỉ nghĩ, nghe và nhìn những điều đẹp đẽ. Thai nhi thời kì này chỉ tiếp nhận âm thanh hình ảnh thông qua suy nghĩ của người mẹ một cách vô thức, với những thứ tiêu cực được hấp thụ, bé sẽ cảm thấy thế giới bên ngoài không an toàn chút nào và khi sinh ra bé rất có thể trở nên nhút nhát và cả nhiều vấn đề tâm lý khác. Và ngược lại bé sẽ đón nhận những điều tích cực cũng thông qua nuôi dưỡng tâm lý từ người mẹ.

Nhưng nếu bạn chịu đọc sách, trí tuệ bạn sẽ được phát triển, tâm thức bạn sẽ được khai mở, điều này sẽ như cá gặp nước đối với thai nhi. Người ta đã có kết quả nghiên cứu rằng, trí thông minh của một em bé được di truyền hoàn toàn từ mẹ chứ không phải từ bố hoặc từ cả hai như mọi người vẫn nghĩ. Nghĩa là bao nhiêu tinh hoa của người mẹ sẽ có khả năng được truyền sang con thông qua sự lĩnh hội tri thức của người mẹ trong cuộc sống và quá trình mang

thai.

Thay vì nhìn những bông hoa, những cánh rừng, đồi núi, biển rộng, dòng suối, mặt trăng… những thứ rất thiên nhiên và an lành; thay vì nhìn thấy những điều đẹp ở người khác thì tại sao phải tập trung vào những điều xấu xí. Đây là một cách thai giáo bằng hình ảnh. Cái gì không ưa sẽ không nhìn, chỉ nhìn những thứ khiến cho tâm thức mình nghĩ tới những điều tích cực.

Để thay đổi luôn những hành vi này rất khó, nên tôi nghĩ cách tốt nhất là trước khi đọc gì, nghĩ gì, làm gì cũng luôn nhớ rằng bạn đang mang trong mình một sản phẩm được sao y nguyên những điều tốt đẹp và cả xấu xí của chính bản thân bạn. Từ đó, bạn sẽ ý thức được việc thu nạp những điều tích cực vào tâm thức và cố gắng không nhận thêm rác vào người.

Một thời kỳ thai giáo tuyệt vời là thai nhi được kết nối với mẹ qua đọc truyện, trò chuyện với con mỗi ngày.

Có nhiều người thai giáo bằng cách nghe nhạc cổ điển, bằng các học cụ thông minh, nhưng ý nghĩa rộng hơn của thai giáo chính là những bài học đầu tiên mà người mẹ gửi gắm tình yêu thương của mình dành cho bé thông qua trò chuyện.

Bộ não trẻ phát triển từ lúc 5 đến 6 tháng tuổi. Lúc đó bé đã cảm nhận được những gì mẹ nói và đọc. Đọc truyện cho con nghe, đọc sách cho con nghe chính là cách giao tiếp hiệu quả nhất giữa mẹ và con thời kì này, khi đó cả mẹ và con được kết nối với nhau qua những câu chuyện

Khi mang thai Sunny, tôi mua tuyển tập nhiều loại truyện khác nhau như *Tập những câu chuyện Phật giáo, Truyện cổ Grimm, Bộ truyện các vĩ nhân trên thế giới…* Mỗi ngày vào sáng và tối, tôi thường dành ít nhất 20 phút đọc cho con nghe, tôi cảm nhận được sự kết nối và sự an lành của con khi tôi đọc cho con, giao tiếp với con qua những lần con cử động.

Nếu tâm trí con là một mảnh đất, thì việc mảnh đất đó mọc lên hoa trái hay cỏ dại đầu tiên được quyết định bởi quá trình thai giáo, quá trình thai giáo là nơi gieo trồng những giấc mơ.

Một vài thông tin quan trọng về sự lập trình ban đầu trong não trẻ.

Một số nhà tâm lý học cho rằng trẻ em có ý thức từ 3 tháng trước khi chào đời mặc dù nó chỉ về mặt cảm xúc và sự phản ứng. Sự phát triển cao hơn của hệ thần kinh dẫn đến sự suy xét có ý thức về các trải nghiệm không xuất hiện cho đến khi chúng ta lên 5 hoặc 6 tuổi. Vậy nên một đứa trẻ không thực sự hiểu được ý nghĩa của những trải nghiệm mà nó có cho tới khi nó 5 tuổi.

Khi còn nhỏ, trẻ em tiếp nhận thông tin từ tất cả những gì chúng nhìn, nghe, thấy hoặc trải nghiệm từ cha mẹ và môi trường. Những thông tin này được đưa thẳng vào tiềm thức trẻ và khi còn nhỏ thì trẻ không có khả năng cân nhắc liệu thông tin mình thu nhận có xác thực hay không. Tiềm thức chứa đựng những chương trình được học từ người khác, trẻ được dạy cách phản ứng trước cuộc sống. Trẻ tin những niềm tin của người khác và những niềm tin đó chi phối hành động của chúng trong suốt cuộc đời. Những niềm tin đó có thể phá huỷ và bào mòn những khả năng tự nhiên của trẻ nếu nó là tiêu cực và không phù hợp với năng lực nội tại của trẻ.

Nhiều thống kê cho rằng, ý thức – phần nắm giữ những mong muốn và khát khao về cuộc sống – chỉ chiếm khoảng 5% bộ não của trẻ và tất cả chúng ta. Tiềm thức – nơi chứa các chương trình mà trẻ học được từ niềm tin của cha mẹ và người khác – chiếm khoảng 95% não bộ. Điều đó cho thấy rằng tiềm thức giữ vai trò thống trị trong hầu hết thời gian và sẽ thật nguy hiểm khi những niềm tin lưu trữ trong tiềm thức mâu thuẫn với ý thức của trẻ. Tiềm thức được ví như ổ cứng của não bộ, nó chứa lượng lớn thông tin và một bộ dữ liệu gồm tất cả những gì chúng ta trải nghiệm trong cuộc đời. Đó là nơi những ký ức trong quá khứ của chúng ta cư trú, nó chứa những dữ liệu để tham khảo chéo về những gì chúng ta cảm thấy khi xử lý thông tin và đây là lý do vì sao những hành động, phản ứng trong hiện tại của chúng ta lại chịu ảnh hưởng bởi quá khứ. Hơn nữa tiềm thức, ổ cứng này cũng là nơi lưu trữ mọi ý nghĩa, cảm xúc, sự chỉ trích, sự phản bội và sự ủng hộ giúp đỡ mà chúng ta nhận được.

Khi các bác sĩ tâm lý trị liệu cho bệnh nhân, họ thường truy về quá khứ để nhận biết và lý giải cho những hành vi ở hiện tại và từ đó đưa ra hướng điều trị phù hợp. Có những đứa trẻ rất hay tự mãn hóa ra quá khứ thường bị bố mẹ so sánh với các bạn khác nên tự

sinh ra phản ứng bảo vệ mình một cách thái quá dẫn tới dễ tự mãn sau này. Tiềm thức không bao giờ ngủ yên, những trải nghiệm trong quá khứ dù không ghi nhớ vẫn được lưu trữ ở đâu đó và có thể được kích hoạt bất cứ lúc nào. Mỗi ngày, các phản ứng của chúng ta, của những đứa trẻ đều được dẫn dắt bởi tiềm thức, bởi vì nó mạnh và nhanh hơn ý thức. Điều nguy hiểm là tiềm thức lưu trữ thông tin mà sau này trẻ mới biết thông tin nào là tốt hoặc không tốt đối với mình.

Với tất cả những thông tin trên, bạn có thể nhận ra rằng trẻ em, ngay trong thời kỳ thai giáo giống như một trang giấy trắng. Hãy viết lên trên giấy đó những bản nhạc mà đảm bảo sau này nó sẽ được cất lên. Hãy gửi vào tiềm thức con những niềm tin, những hình ảnh và những điều tuyệt vời nhất phù hợp với con mình sau này.

Em bé hạnh phúc.

Nếu được hỏi bạn mong muốn điều gì nhất cho con của mình? Chắc chắn câu trả lời luôn là mong con khỏe mạnh, vui vẻ và thành đạt. Nhưng có một khảo sát rằng nếu ngày mai bạn mất, bạn muốn gì cho cuộc sống của con mình? Kết quả từ 536 bình chọn cho thấy 94% người tham gia muốn con mình có cuộc sống hạnh phúc.

Tôi cũng từng mong con khỏe mạnh, vui vẻ và thành đạt, nhưng khi sinh con ra rồi, với sự đáng yêu hết mức của con, tôi chỉ mong một điều trước nhất, ưu tiên nhất là mong con hạnh phúc.

Bạn đã bao giờ bên cạnh một người hạnh phúc thật sự? Người ấy trông như thế nào? Bạn có cảm thấy hạnh phúc lây khi ở bên họ? Tôi chắc chắn rằng những người hạnh phúc đầu tiên là người sống tử tế, tử tế với chính bản thân mình và với người khác. Họ đối xử với người khác bằng tình yêu thương và họ vị tha với tất cả mọi người. Họ là những người độc lập trong suy nghĩ và hành động, họ ngay thẳng, trung thực và họ luôn có xu hướng làm những điều tốt đẹp cho mọi người. Có hạnh phúc là gần như có tất cả mọi thứ đẹp nhất trên đời này. Còn gì quan trọng hơn là có hạnh phúc trong đời.

Một em bé hạnh phúc là khi bạn luôn thấy khuôn mặt con bừng sáng với nụ cười trên môi, là khi những tâm lý cảm xúc của trẻ được thấu hiểu, những nhu cầu được đáp ứng. Chúng ta không thể biết chính xác em bé có cảm xúc, cảm nhận và nhận biết được những gì nhưng chúng ta biết rằng bé phản ứng với giọng nói, âm

thanh và âm nhạc, từ đó ta biết rằng em bé được sinh ra với tất cả bản năng cần thiết để phát triển và hạnh phúc. Thông thường, cha mẹ hay nghĩ rằng khi con khóc là con đói hoặc con đau, nhưng trẻ cũng có thể đang lo lắng, đang lo sợ và cảm giác cô đơn nữa và rất nhiều lý do vì sao con khóc. Một cặp cha mẹ trí tuệ sẽ ân cần tìm hiểu, quan sát, lắng nghe và biết con mình khóc vì lý do gì để đáp ứng đúng nhu cầu của con ngay từ những ngày đầu mới sinh chứ không mặc định tiếng khóc theo thói quen truyền thống. Nếu biết nói, đứa trẻ sẽ nói rằng, bố ơi mẹ ơi hãy hiểu con, con khóc vì con nóng con lạnh chứ không phải con đói, bố mẹ hãy cố gắng lắng nghe tiếng khóc của con, bây giờ con chỉ có thể giao tiếp với bố mẹ bằng tiếng khóc thôi. Con khóc chính là con thể hiện những nhu cầu của mình và điều con muốn là bố mẹ bình tĩnh lắng nghe và thấu hiểu. Con muốn bố mẹ vui vẻ hạnh phúc bên con chứ không phải mệt mỏi vì lo lắng bao bọc con quá.

Để có thể bình tĩnh lắng nghe và quan sát, bản thân bố mẹ cũng phải có những hiểu biết nhất định và họ cũng phải là người vui vẻ hạnh phúc. Tôi hay nói vui với mọi người rằng, khi Sunny khóc tôi cảm thấy rất vui tai và thậm chí là buồn cười, mỗi lần khóc là cái miệng của cậu ấy nhếch lên để lộ bờ môi dày quyến rũ, nhìn thật là đáng yêu, có nghĩa rằng tôi không bị áp lực không bị buồn phiền gì khi Sunny khóc cả, thậm chí tôi còn thấy vui tai, có thể vì thế mà Sunny cũng khóc không nhiều cho lắm.

Tôi đã từng nhìn thấy một người mẹ hút bột vào bơm tiêm rồi bơm vào miệng một đứa trẻ đã 2 tuổi, đứa trẻ ấy phải ăn một cách miễn cưỡng giống như chúng ta ăn một thứ gì đó mà chỉ trực muốn phun ra. Em bé không hạnh phúc khi bị ép ăn như vậy. Một đứa trẻ hạnh phúc là được ăn theo nhu cầu chứ không phải bị ép ăn để rồi phải nhăn mặt nuốt đồ ăn vào bụng. Sunny không phải là một đứa trẻ dễ dàng trong chuyện ăn uống. Quan điểm của tôi là không ép ăn, tôi không cần con béo, tôi cần con khỏe mạnh và tươi vui.

Một em bé hạnh phúc cần được nghe những lời yêu thương, đó chính là thứ ngôn ngữ trẻ con muốn nghe nhất. Tôi từng thấy rất nhiều ông bố bà mẹ quát mắng nạt con mình khi con làm vỡ đồ, khi con không chịu ăn, khi con khóc nhè… Đó là một hình ảnh rất xấu xí, giống như đang ăn hiếp một đứa trẻ nhỏ bằng thân xác to lớn vậy. Việc to tiếng, quát mắng, nạt nộ một đứa trẻ không mang lại lợi

ích gì cả, chỉ khiến con thu mình lại hoặc trở nên bướng bỉnh mà thôi. Tôi chưa bao giờ to tiếng quát mắng hay nặng lời với Sunny một lần nào cho tới bây giờ, khi cậu được 19 tháng tuổi và sau này cũng vậy. Không có nghĩa là Sunny luôn ngoan và biết nghe lời, chỉ đơn giản bởi vì giao tiếp với con bằng sự nhẹ nhàng, dứt khoát mới là điều con muốn nghe và muốn bố mẹ thấu hiểu nhất.

Một em bé hạnh phúc phải được sống trong bầu không khí vui vẻ, bố mẹ nên hòa hợp và hạnh phúc bên nhau, gia đình ngập trong tiếng cười của tình yêu thương đong đầy. Nếu một gia đình có đủ cha mẹ, ông bà nhưng lại chỉ toàn sự buồn phiền, căng thẳng với những trận cãi vã mâu thuẫn, thì đó sẽ như một nhà tù với đứa trẻ. Đừng nghĩ rằng con có bố mẹ có ông bà là tốt rồi, quan trọng là con vẫn phải nhìn thấy được tình yêu thương và không khí đầm ấm trong gia đình đó.

Một đứa trẻ sinh ra, bản thân chúng đã là một đứa trẻ hạnh phúc, chúng ta hãy tôn trọng trẻ bằng cách lắng nghe để thấu hiểu những mong muốn và nhu cầu của trẻ, đừng biến chúng thành những sản phẩm công nghiệp y chang như bố mẹ, đừng áp đặt mong muốn kỳ vọng hay nhu cầu sở hữu lên con mình bởi vì đó là một gánh nặng vô hình đè lên vai con khiến con không hạnh phúc.

Con khỏe mạnh là chắc chắn vui rồi, con thành đạt ai cũng muốn, nhưng điều cần hơn cả là con được hạnh phúc. Bởi chỉ khi hạnh phúc, con mới biết yêu thương người khác và từ đó lan truyền tình yêu thương trong cuộc sống này.

Em bé thiên tài.

Bất kỳ người mẹ nào cũng yêu con mình nhất trần đời. Nhưng mỗi người lại có cách thể hiện tình yêu khác nhau và khó có thể so sánh được cách nào tốt hơn cách nào, chỉ có cuộc đời của con mới chứng minh cho sự đúng đắn của người mẹ trong quá trình thai giáo và nuôi dạy con.

Nhiều nghiên cứu cho rằng năng lực, khả năng thiên tài của một đứa trẻ trong đó gene chỉ chiếm khoảng 10%, có thống kê còn 1%, yếu tố quan trọng nhất chiếm tới 90% vẫn là môi trường và phương pháp giáo dục quyết định. Trong mỗi đứa trẻ đều có 100% năng lực bẩm sinh, việc khai thác những năng lực nội tại của đứa trẻ nhiều được bao nhiêu phụ thuộc vào người nuôi dạy chúng. Nếu được

khai thác đúng và đủ nhiều thì bất kỳ một đứa trẻ nào cũng có thể trở thành thiên tài. Nhiều người nghĩ mình không thông minh thì con mình cũng không thông minh, thực tế thông minh theo cách của chúng ta vẫn nghĩ là điểm toán cao là hoàn toàn sai lầm bởi vì bất kỳ ai cũng thông minh ở một loại hình nào đó và có 9 loại hình thông minh chứ không phải là một loại chung như chúng ta vẫn nghĩ.

Tôi từng thấy có những đứa trẻ làm toán chậm, nhưng lại vận động rất giỏi và khéo léo, như vậy đứa trẻ đó có trí thông minh vận động.

Hoặc những đứa đi học điểm không cao nhưng khả năng giao tiếp và biết dùng ngôn ngữ rất tốt, đứa trẻ ấy có thông minh ngôn ngữ.

Đặc biệt hơn có những đứa trẻ có khả năng nhận biết cảm xúc của người khác rất nhạy, đứa trẻ ấy có trí thông minh cảm xúc.

Trí thông minh mà chúng ta vẫn thường hay nói tới là trí thông minh logic - toán học, tức có khả năng suy luận tốt, nhanh nhạy với số liệu và có khả năng chứng minh các giả thuyết.

Trong những năm 1980, giáo sư tâm lý học Howard Gardner thuộc Đại học Harvard đã đề xuất một quan điểm mới về các loại hình trí thông minh của con người. Trong đó trí thông minh được biểu hiện dưới 9 hình thái, lĩnh vực khác nhau

1. Trí thông minh về không gian – hình ảnh, là trí thông minh giúp con dễ dàng hình dung, mô tả cảnh quan, tư duy và suy nghĩ bằng hình ảnh. Với trí thông minh này bé có thể nhớ rõ những hình ảnh bạn đã được học, thích xem tranh ảnh và nói chuyện về tranh ảnh và bé sẽ học bằng cách nhìn người khác làm. Nếu bé được khai thác và phát triển sẽ rất dễ dàng trở thành nghệ sĩ, họa sĩ, nhà thiết kế.

2. Trí thông minh tự nhiên là trí thông minh giúp con nhanh chóng hiểu được cơ chế của sự sống, sinh vật và các hiện tượng thiên nhiên. Thích chăm sóc cây cối vật nuôi, thích quan sát côn trùng sâu bọ. Bé có thể trở thành những nhà thám hiểm tự nhiên học, nhà nông, nghệ nhân cây kiểng, hướng dẫn viên du lịch, nhà sinh vật học sau này.

3. Trí thông minh âm nhạc là trí thông minh giúp bé có khả năng thẩm âm tốt, nhạy cảm với nhịp điệu và âm thanh. Bé rất nhạy cảm với các loại âm thanh như tiếng nước chảy, tiếng chuông. Bé có trí thông minh âm nhạc cao thường dễ xúc động với những lời nói, âm thanh tác động trực tiếp vào thính giác nhưng bù lại sẽ học ngoại ngữ nhanh nhất thông qua âm nhạc. Bé có xu hướng trở thành giáo viên âm nhạc, nhạc sĩ, giám đốc sản xuất âm nhạc.

4. Trí thông minh logic – toán học là trí thông minh với các con số giúp bé có khả năng suy luận chặt chẽ, khả năng phân tích, hiểu các vấn đề trừu tượng, khả năng xác định nguyên nhân, xâu chuỗi các sự kiện và nhu cầu kiểm chứng cao. Bé mang loại trí tuệ này luôn tìm ra hướng giải quyết vấn đề nhanh nhất, hiệu quả và đạt kết quả tốt nhất. Sau này bé rất dễ trở thành trở thành kế toán, kiểm toán, cảnh sát điều tra.

5. Trí thông minh triết học là trí thông minh khiến bé có những đắn đo, suy ngẫm về các vấn đề mang tính triết học như các câu hỏi: ý nghĩa của cuộc đời là gì? Bé có trí thông minh loại này thường là người ít nói và hay dự báo về các vấn đề cuộc sống, là người cực kỳ nhạy cảm với các phẩm chất mang tính tư duy, trừu tượng và tâm linh con người. Bé có xu hướng trở thành các nhà minh triết thời xưa và các nhà triết học thời nay.

6. Trí thông minh cảm xúc giúp bé có khả năng thấu cảm, nhận biết cảm xúc của người khác và nhanh chóng hiểu ý nghĩ của họ. Bé có xu hướng trở thành người rất giàu lòng trắc ẩn và đầy tinh thần trách nhiệm với xã hội hoặc là người có sức lôi cuốn dễ đi vào lòng người bằng sự chân thành và nghệ thuật thuyết phục. Bé có khả năng trở thành những nhà truyền thông lớn, những nhà chính trị, giáo viên.

7. Trí thông minh vận động giúp bé có khả năng điều khiển vận động của cơ thể, thể hiện sự khéo léo trong các hoạt động thể chất. Người sở hữu loại trí tuệ này có cảm nhận tốt về sự cân bằng và phối hợp giữa mắt và tay. Bé sẽ hứng thú với các hoạt động như đi bộ, thể dục thể thao và có xu hướng trở thành vận động viên thể thao, thợ cơ khí, huấn luận viên yoga.

8. Trí thông minh ngôn ngữ là trí thông minh giúp bé có khả năng dùng từ ngữ để biểu đạt tốt, dễ dàng viết văn hoặc phát biểu ý kiến,

bé dễ dàng thành thạo các kỹ năng nghe nói viết, tranh luận và thuận lợi để học một ngoại ngữ mới. Bé có xu hướng trở thành luật sư, diễn giả, phát thanh viên...

9. Trí thông minh nội tâm giúp bé có khả năng hiểu rõ bản thân, làm chủ cảm nhận về bản thân cũng như luôn xác định được điều mình muốn. Một người mạnh mẽ về loại trí tuệ này thường nhạy cảm trước những giá trị của bản thân, nhạy cảm trước mục đích của cuộc đời. Bé có thể là người rất hay tự xem xét nội tâm và ham thích được trầm tư suy nghĩ. Bé có xu hướng trở thành nhà trị liệu tâm lý, nhà phát triển tiềm năng con người.

Nhìn vào 9 loại hình thông minh trên bạn có thể ngừng so sánh con mình với con nhà người ta được rồi đúng không. Không có một đứa trẻ nào là không thông minh cả, chỉ có những người bố người mẹ chưa biết con mình thông minh loại gì mà thôi.

Sunny là một cậu bé tuy còn nhỏ nhưng qua khả năng quan sát tôi thấy rằng cậu rất nhạy cảm với âm thanh. Mỗi lần mẹ cho đi công viên là y như rằng cậu lại gần khu vực có tiếng nước chảy. Cậu rất thích ngồi nghe nhạc và chăm chú nghe tới mức mẹ có béo má cậu ấy cũng không khiến cậu ấy chớp mắt. Nhiều khi cậu ấy đang mè nheo, đang cáu gắt mẹ hát cho cậu ấy nghe là cậu sẽ ngừng khóc để chăm chú nhìn mẹ hát. Qua những quan sát tôi nhận ra Sunny có trí thông minh cảm xúc, cậu rất nhanh nhạy trong việc nắm bắt cảm xúc của người khác và có khả năng tái hiện lại. Mặc khác cậu ấy rất nhạy cảm về âm thanh, những âm thanh lớn, cậu nghe nhạc một cách thu hút chăm chú chứng tỏ cậu có trí thông minh âm nhạc. Người có trí thông minh âm nhạc cao thường dễ xúc động với những lời nói, âm thanh tác động trực tiếp vào thính giác.

Nếu như có thể đánh giá đúng trí thông minh của mỗi đứa trẻ thuộc thuộc loại nào, bạn sẽ biết cách khai thác khả năng thiên bẩm trong mỗi đứa con của mình và từ đó có phương pháp giáo dục cùng với môi trường phù hợp để nuôi dạy con mình trở thành những đứa trẻ có khả năng nổi bật ở một lĩnh vực nào đó. Mỗi đứa trẻ đều là một thiên tài như vậy.

Công trình mang tên con.

Tôi coi con như một người bạn, một người bạn thật sự, một người bạn để lắng nghe để thấu hiểu để hỗ trợ khi cần thiết, một

người bạn sẽ cùng mình xây nên những công trình.

Sự khỏe mạnh hạnh phúc và giá trị của con tôi tạo ra cho xã hội là một trong 3 sứ mệnh to lớn trong cuộc đời tôi. Tôi luôn nghĩ cách nuôi dưỡng giáo dục một đứa trẻ hay cách xây dựng một gia đình nó không khác mấy cách xây dựng một doanh nghiệp, nó đòi hỏi bản thân người lãnh đạo phải luôn học hỏi để phát triển tâm tầm tài để dẫn dắt doanh nghiệp đi tới tầm nhìn đặt ra. Vậy thì việc đầu tiên là một người mẹ tôi tự thấy mình phải có trách nhiệm tự lập phát triển trí tuệ mình để có đủ tri thức nuôi dạy con đúng đắn, để con có đủ nguồn lực cần thiết để xây dựng công trình vĩ đại mang tên con.

Nghe như vậy có vẻ như tôi đang hướng con tôi đến con đường tôi đi, nhưng không hẳn như vậy, tôi luôn quan niệm rằng trách nhiệm của cha mẹ là sinh thành, nuôi dưỡng và giáo dục cho tới khi con có thể tự lập để tự quyết định tương lai của mình. Tôi không sở hữu con mình, tôi không biến chúng thành những con robot làm theo ý mình. Tôi muốn con được hạnh phúc trong sự giáo dục trên nền tảng thấu hiểu, khai thác khả năng tiềm ẩn của con và hướng con đi trên con đường hạnh phúc thật sự, tạo giá trị thật sự. Con chọn gì sau này là quyền quyết định của con, tôi sẽ không can thiệp.

Nhiều người coi con mình như vật sở hữu, xây công trình gì lên con là quyền của bố mẹ, ta có công sinh thành, là con cái thì phải biết nghe lời bố mẹ. Công trình chúng ta muốn xây là nguyện vọng là mong muốn của chúng ta chứ không phải mong muốn của con. Công trình mang tên con được xây để cho bạn ngắm và đứa con trở thành công nhân trong công trình ấy. Tôi chưa và không có ý định bắt Sunny làm theo ý mình, việc của tôi là khám phá và khai thác khả năng tiềm ẩn của con. Nếu cậu ấy không thích chơi piano tôi cũng không muốn cậu ấy chơi, nếu cậu ấy thích làm bác sĩ thay vì trở thành một doanh nhân tôi cũng vui vẻ đồng thuận. Tôi tôn trọng quyền quyết định của con. Nhưng khi cậu ấy còn quá nhỏ, chưa thể tự nhận thức được mình giỏi gì thì lúc này tôi sẽ có mặt để tìm hiểu để khai thác khả năng tiềm ẩn của con từ đó gợi mở và hướng con đến thử nghiệm những khả năng ấy, hỗ trợ con khi cần thiết. Tôi sẽ chơi trò phiêu lưu và khám phá đảo vàng đó cùng con cho tới khi con tìm được kho báu tiềm năng của mình. Khi đã tìm được rồi, khi con nhận ra con thực sự giỏi gì, tôi sẽ thúc đẩy ủng hộ và đồng

hành cùng con trên con đường ấy, trên công trình con muốn xây. Tôi chỉ là một người bạn trung thành đi bên cạnh con chứ không phải là người sống thay con.

Tương lai của con là công trình của mẹ, câu nói này có thể hiểu đúng mà cũng có thể hiểu sai. Hiểu đúng là mẹ sẽ ở vai trò hỗ trợ và đồng hành cùng con trên con đường xây công trình do con tự quyết định con mong muốn chứ không phải mẹ xây công trình thay con, xây công trình mẹ mong muốn chứ không phải con muốn thật sự. Đừng biến con thành công cụ để xây ước mơ của bố mẹ. Hãy để con tự quyết định xây công trình của mình, nơi đó tên con được khắc lên với niềm tự hào và hạnh phúc thật sự từ chính con, nơi ấy con cảm thấy mình đã hoàn thành trọn vẹn sứ mệnh trong cuộc đời trong niềm hạnh phúc và sẻ chia từ bố mẹ, trong niềm hạnh phúc đong đầy nơi con.

THƯ GỬI SUNNY

Sunny yêu thương của mẹ.

Khi mẹ viết những dòng này thì con đã ngủ say.

Điều mẹ tự hào nhất ở con là con rất thân thiện với mọi người, con không cảm thấy lạ với ai lại gần con, con luôn sẵn sằng trao đi nụ cười quyến rũ và thân thiện của mình với bất kỳ ai con gặp và thế là mọi người đều yêu con. Mẹ cảm thấy thật nhẹ nhàng khi con yêu của mẹ được thật nhiều người quý, bởi chính con đã trao tặng cho mọi người nụ cười tỏa nắng. Mẹ chưa từng thấy ai cười nhiều như Sunny của mẹ, có thể vì mẹ yêu con nhất trần đời nên mẹ chỉ thấy ánh nắng từ con. Con biết không, vì nụ cười bừng sáng của con mà bao nhiêu người mẹ muốn bỏ thai phải suy nghĩ lại đấy. Họ nói với mẹ rằng, chỉ cần nhìn Sunny là họ lại có thêm động lực sinh con, thậm chí con là nguồn cảm hứng sinh con của nhiều người đã từng không thích trẻ con nữa. Cũng dễ hiểu thôi, Sunny của mẹ đáng yêu thế cơ mà.

Có một bí mật mẹ phải nói với con, đó là khi mang thai mẹ đã nặn hình hài của con theo ý mẹ, rằng con có bờ môi dày quyến rũ của ai, chiếc mũi cao giống ai ấy nhỉ, đôi mắt to tròn long lanh giống mẹ, cái trán rộng như sân bay cao như cái cột nhà chiếm diện tích lớn nhất trên khuôn mặt con đích thị là của mẹ rồi. Trước khi sinh con ra mẹ cũng còn nghi ngờ về khả năng nặn ngoại hình của mình lắm nhưng sinh con ra rồi khiến mẹ vững tin lên bao nhiêu. Bởi khuôn mặt con đã thừa kế tất cả những ưu điểm trên khuôn mặt của bố mẹ và hơn thế nữa thậm chí giống nhưng còn đẹp hơn. Mẹ tin rằng con sẽ thích ngoại hình của mình giống như mẹ thấy niềm vui nơi con vậy. Mẹ yêu tất cả những nét trên khuôn mặt con.

Lần đầu tiên gặp con, mẹ đã biết con của mẹ yêu mẹ nhiều lắm rồi, vượt qua bao gian nan cùng mẹ để rồi được gặp nhau khi những ý nguyện được hoàn thành. Lần đầu tiên nhìn thấy con mẹ biết rằng mẹ không cần phải làm gì thêm nữa con sẽ vẫn lựa chọn

con đường đúng như nguyện ước của mẹ. Đó là trực giác mạnh mẽ mẹ cảm nhận được nơi con, một cậu bé được sinh ra để yêu thương cùng mẹ.

Sunny là một cậu bé dũng cảm. Mỗi lần con tiêm phòng con chẳng thèm khóc nhè đâu, nếu có thì cũng rất nhẹ nhàng rút mũi kim ra là thôi con không khóc mè nheo nữa. Chắc khoản này con giống mẹ rồi, mẹ cũng từng chịu đau rất giỏi. Nhiều khi mẹ nhớ về con hồi nhỏ tí Sunny ạ, mẹ nhớ khuôn mặt bụ bẫm ấy, cặp mắt to tròn luôn hướng về phía mẹ, hai mẹ con mình xoắn xít bên nhau, đi chơi cùng nhau suốt ngày, việc của mẹ khi ấy là lùng sục chỗ để cho con đi chơi. Thế mà từ khi còn nhỏ tí, khi con mới chỉ 9 tháng tuổi, con đã được đi cùng mẹ dọc Bắc vào Nam rồi đấy, nhìn con vui, ánh mắt tò mò ngây thơ với mọi thứ mẹ tự nhủ rằng sẽ cho con thấy thế giới này rộng lớn như thế nào. Chúng ta sẽ đi khắp thế giới này cùng nhau con nhé.

Lần đầu tiên con đứng được là lúc con mới chỉ hơn 8 tháng tuổi. Khi ấy mẹ vui lắm, mẹ nghĩ bụng con của mẹ kiểu gì cũng sẽ đi được sớm. Nhưng con biết không sau cái lần đầu tiên ấy con không đứng một lần nào nữa cho tới khi con được 12 tháng. Trước đó mẹ nghĩ chắc cậu ấy bị tâm lý sợ đứng lần đầu tiên quá sớm, nên chắc là sau này đứng lên và đi luôn chứ không có giai đoạn tập đứng và bước đi từng bước nữa. Ấy thế mà hóa ra là thật, lần thứ hai con tự đứng lên và đi một đoạn dài trong sự ngỡ ngàng của mọi người. Con thú vị như thế đấy Sunny ạ. Rồi con cũng là một em bé nói chậm, lúc 9, 10 tháng con đã gọi mẹ ơi, bà ơi, thế mà bây giờ 19 tháng rồi con vẫn chỉ gọi bà ơi. Bà và bạn của mẹ nói rằng đã từng thấy con nói cả một câu nhưng hiếm lắm con mới nói. Mẹ chưa từng thấy con nói cả câu bao giờ, nhưng mẹ tin rằng đến khi con biết nói là con sẽ nói cả câu chứ không nói từng từ nữa. Mẹ luôn tin con của mẹ có trí thông minh ngôn ngữ, chỉ là con đang ủ kỹ quá thôi, con của mẹ nhạy cảm với âm thanh lắm mà, con đang tận hưởng những âm điệu khác nhau của các thể loại âm thanh trên thế giới này, đến một ngày đủ con sẽ nói cả câu ra. Mẹ tin vào những mô típ kiểu như vậy Sunny ạ và con chưa bao giờ khiến mẹ phải nghi ngờ niềm tin của mình.

Sunny này, dạo gần đây mẹ có để ý rằng con rất giỏi trong việc nhận diện cảm xúc trên khuôn mặt mẹ. Khi con ném đồ, khi con mè

nheo vì đòi hỏi là lúc mẹ nhìn coi với ánh mắt trầm tư vô cảm không cảm xúc. Dường như con nhận diện được ý nghĩa khuôn mặt đó nên cũng nhìn lại mẹ bằng ánh mắt hối lỗi rụt rè. Mẹ muốn nói rằng, dù con có thế nào mẹ cũng không quát không mắng con đâu, mẹ sẽ chỉ quan sát con và nhìn con với những biểu cảm khác nhau để dạy con bài học về cảm xúc trên khuôn mặt người khác trước hành động của mình một cách dễ chịu nhất là như thế nào. Mẹ nghĩ con có khả năng thấu hiểu được cảm xúc của người khác như vở kịch con đã diễn cho mẹ xem một lần, một lần và không bao giờ có lần sau như vậy nữa.

Sunny này, bây giờ mình chuyển sang xưng hô cậu tớ nhé. Tớ thấy như vậy ngầu hơn đó, tớ thích coi cậu là một người bạn hơn, như vậy cậu sẽ được đối xử công bằng như một người lớn với nhau chứ không bị coi là trẻ con nữa. Tớ nghĩ sau này tớ sẽ luôn là một người bạn bên cạnh cậu, đồng hành cùng cậu, hỗ trợ cậu khi cần. Tớ sẽ luôn công bằng và tôn trọng cậu, bạn tốt của tớ ạ. Thời gian gần đây tớ bận việc quá, không đưa cậu đi chơi được nhiều như ngày xưa tớ cũng thấy buồn và thương cậu một chút Sunny ạ. Nhưng để bù lại, sau 2 tuổi tớ, sẽ đưa cậu đi thật nhiều nơi nhé, tớ không muốn cậu đi mẫu giáo nữa, tớ muốn đưa cậu đi vòng quanh thế giới cơ, đặc biệt sau 2 tuổi, cậu bắt đầu có ký ức và có thể nhớ được rồi.

Lại nói chuyện đi mẫu giáo, tớ cũng thấy tự hào về cậu khoản này lắm đó, cậu thích nghi và không hề mè nheo, cậu vui chơi cùng mọi người chứ không quấy khóc đòi về những ngày đầu tiên đi học. Cậu giống tớ hồi nhỏ đó, có thả đi đâu vẫn sống được, không mè nheo cũng chẳng quấy khóc gì, môi trường nào cũng vui được. Nhưng tớ cho cậu đi học cho biết thôi, khi rảnh hơn tớ sẽ kéo cậu trốn học để đi chơi cùng tớ nhé. Sau này nếu cậu muốn đi học cấp 1, cấp 2, cấp 3 thì tớ sẽ để cậu đi, để cậu đi học thoải mái, tớ không quan tâm thành tích ở trường cho lắm, vì tớ nghĩ cậu học “homeschool” (giáo dục tại nhà) là chủ yếu chứ đến trường chỉ để cho cậu có môi trường vui chơi cùng các bạn thôi, nếu cậu không muốn đi học thì tớ cũng cho cậu ở nhà học và làm với tớ luôn. Cậu sẽ không bị một áp lực học hành nào đâu, an tâm nhé, tớ muốn cậu vui vẻ hạnh phúc trước đã.

Ôi lại nói về tương lai nhiều quá rồi, quay trở về hiện tại thôi. Hiện tại là cậu đang trong giai đoạn nhạy cảm hay mè nheo, cứ việc gì không theo ý mình là lại gào lên nhếch cái môi trên ra nhìn quyến rũ lắm. Lúc cậu khóc như vậy tớ chỉ buồn cười thôi chứ cậu không chơi trò tâm lý được với tớ đâu. Tuy nhiên tớ không cười để cậu nhìn thấy đâu, tớ quay đi rồi tớ mới cười chứ không thì tớ sợ cậu nghĩ cái trò khóc của cậu hay ho lắm nên lần sau cứ tận dụng thì chỉ khổ cho cậu mất công khóc nhè thôi. Tiếng khóc của cậu chưa bao giờ khiến tớ phải lo lắng hay phải vội vàng cả, chẳng hiểu sao thế nữa Sunny ạ, vì tớ nghĩ cậu đang giao tiếp với tớ nên tớ cố gắng quan sát và lắng nghe, tớ mất bình tĩnh hay cuống cuồng lên lo lắng hay bực tức chỉ khiến đầu óc tớ rối loạn mà chẳng làm được gì. Tớ muốn hiểu cậu hơn qua tiếng khóc ấy mà, xem cậu muốn nói với tớ điều gì nên tớ mới bình thản tới mức vô tâm như vậy. Nhưng cuối cùng cậu vẫn luôn ổn, tự khóc tự nín đúng không, cậu cừ lắm.

Hết mè nheo rồi cậu lại trở thành một em bé cười giòn tan, suốt ngày phi ra cửa đòi đi chơi, mỗi lần ra hành lang chơi với mấy anh chị tuy là nhỏ nhất mà tớ thấy tiếng cậu hò hét to nhất. Tớ ấm lòng khi từ bé đến lớn ai ai cũng chào đón cậu vui cùng, cậu kể cũng khéo biết tận dụng điểm mạnh của mình là nụ cười chết người đấy, bé tí mà đã nguy hiểm rồi. Dạo gần đây tớ thấy cái miệng của cậu lắm trò lắm nhé, lúc chu môi ra như mỏ chim, lúc cười tủm tỉm, có khi lại há hốc như nhìn thấy sinh vật lạ, lắm khi lại nhếc môi trên lên mè nheo, lúc hình chữ u, lúc chữ o, lúc chữ a, chữ e, thiên biến vạn hóa hấp dẫn tớ quá Sunny ạ.

Tớ yêu những giây phút chơi cùng cậu, cậu ngày một khéo léo hơn trong việc điều khiển đôi bàn tay nhỏ xinh của mình, cậu nhận diện hình dạng tốt hơn, xếp hình khéo hơn và giảm bớt cái việc chơi ném bóng đi rồi. Tớ cũng yêu lắm ngày nào cũng cái giờ ấy cậu mon men ra chỗ tớ làm việc để bám vào chân tớ để đòi tớ bế bồng lên cho cậu ngồi nghe nhạc. Cái hành động đó mới đáng yêu làm sao và khi tớ xoay ghế một vòng nhằm mục đích không cho cậu xem nữa thì cậu cũng lạnh lùng bỏ đi mà không mè nhèo, đó là dấu hiệu cậu lớn hơn rồi đấy.

Với tớ cậu luôn là nhất, tớ không cần phải so sánh cậu với ai, không phải cậu giỏi hơn tất cả, tớ cũng chẳng thèm quan tâm tới

điều đó, mà vì cậu là độc nhất, cậu là duy nhất và cậu là định mệnh của tớ. Chỉ đơn giản thế thôi. Sau tất cả, điều tớ mong muốn nhất cuộc đời này là luôn được thấy cậu hạnh phúc và cứ mỗi lần thiền tớ đều nguyện ước rằng cậu sẽ luôn được an vui được hạnh phúc. Mai này cậu lớn hơn, hãy luôn giữ nụ cười trên môi và quyến rũ như bây giờ nhé.

Tớ không biết sau này cậu sẽ làm nghề gì, điều đó không thật sự quan trọng với tớ, cậu cứ vui vẻ và hạnh phúc là tớ mãn nguyện lắm rồi. Bây giờ đã là 4 giờ sáng, tớ đi ngủ đây, chúc cậu ngủ ngoan bên cạnh tớ nhé. Tớ sẽ bật đèn sáng một chút để ngắm cậu ngủ, thi thoảng tớ lại muốn ngắm thiên thần ngủ trong phòng của tớ như thế đấy.

Yêu cậu nhất trần đời Sunny ạ!

LỜI KẾT

Chạm vào định mệnh...

Định mệnh nghe như đã cố định và được sắp đặt bởi ông trời, tưởng chừng như ta không thể thay đổi, không thể tác động vào nó. Nhưng kỳ diệu là, bằng những cách thức khác nhau, mỗi người đã, đang và sẽ chạm vào định mệnh để rồi tạo ra một cuộc đời cho riêng mình, buộc mình phải chịu trách nhiệm với cuộc đời ấy. Bằng sự khai thác và nỗ lực không biết mệt mỏi, mỗi chúng ta đang ngày đêm cố gắng tìm ra những cách thức nhằm mục đích tạo nên những thay đổi cuộc đời theo một dạng đã định trước?

Ngẫm thì có thể mâu thuẫn, định mệnh là thứ đã được sắp đặt, làm sao có thể thay đổi? Chúng ta không phải đã đang và sẽ chạm vào nó từng ngày hay sao? Vậy bằng cách nào bạn biết được rằng định mệnh của mình sẽ diễn ra như thế nào nếu bạn không thật sự chạm vào để trải nghiệm nó với tất cả bản lĩnh của một người dũng cảm? Tôi không phó mặc cuộc đời mình cho những thứ đã định sẵn, là học giỏi, là công việc ổn định, là lấy chồng sinh con và có cuộc sống ổn định. Tôi muốn tự tạo ra định mệnh cuộc đời mình bằng cách chạm vào nó, bằng cách định một sứ mệnh cho cuộc đời mình, thứ sẽ dẫn tôi đi tới hoàn thiện cuộc đời mình trong thế giới này một cách trọn vẹn.

Chạm vào định mệnh, để tạo ra cho mình một cuộc đời mà lấy hạnh phúc làm người dẫn đường, lấy độc lập tự chủ làm vũ khí, lấy tình yêu thương làm hành trang để tạo nên những công trình, tạo nên phiên bản tốt nhất của chính mình trong một cuộc đời đẹp hơn khi có ta, để sau tất cả biết yêu thương và được yêu thương, thứ quý giá nhất cuộc đời này.

Tôi mong rằng bạn hiểu được điều gì đó sau khi đọc xong cuốn sách này.

Có thể bạn sẽ quyết định chọn cho mình một cuộc sống tự do không còn cảm thấy khổ sở, không còn cảm giác bị tổn thương,

không để con người hay ngoại cảnh gây ảnh hưởng tới cảm xúc của mình nhiều nữa.

Cũng có thể cuốn sách sẽ trao duyên cho bạn đến với khóa thiền Vipassana 10 ngày, để sau đó bạn sẽ tự chứng nghiệm, tự nương tựa vào bản thân, tự hạnh phúc một mình,

Biết đâu đấy, bạn sẽ từ bỏ công việc ổn định nhàm chán hiện tại để theo đuổi đam mê của mình, để rồi bạn vừa cảm thấy hạnh phúc khi được làm công việc mình yêu thích lại cũng có thu nhập tốt, khiến cuộc sống ngày một hạnh phúc hơn.

Hoặc bạn lựa chọn sẽ yêu thương bản thân mình nhiều hơn, sống đúng với bản chất, không phải sống khác đi với con người thật của mình, để tình yêu làm gia tăng hạnh phúc chứ không phải mang lại hạnh phúc đơn thuần.

Nếu bạn thích trẻ con, nghĩ dần đi nhé, biết đâu đấy đứa trẻ sau này bạn sinh lại đúng như hình ảnh đứa trẻ bạn luôn nghĩ về, sau đó trở thành điều tuyệt vời nhất, sẽ luôn có những thứ vi diệu như thế xảy trong cuộc đời này.

Cho dù bạn ở đâu, đang làm gì, chỉ cần mở rộng tâm trí, không ngừng học và hành để phát triển, biết quan tâm tới mọi người, bạn sẽ có thể tạo nên những di sản trên hành trình định mệnh của mình.

Chúng ta gần như không thể lựa chọn mình sẽ chết như thế nào nhưng chắc chắn lựa chọn sống như thế nào nằm trong lòng bàn tay bạn, vì cuộc sống này, thế giới này là của bạn,

Tôi hy vọng bạn không phải hối tiếc điều gì, rằng bạn đã sống một cuộc đời ý nghĩa và làm tất cả những điều bạn có thể,

Còn từ đây về sau tôi dành cho bạn, người sẽ chạm vào và tạo ra định mệnh cuộc đời mình.