




Ta yêu nhau



vòng tay yêu thương
Hugs



Ta yêu nhau

 Nhà xuất bản Trẻ



Ta yêu nhau

Tác giả: Ron And Lyn Rose
Nguyễn Hồng Văn dịch

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

“Ta yêu nhau”

- Ron And Lyn Rose -

Được xuất bản bởi Công ty TNHH Sách Phương Nam



Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Chương 1:

Điều thú vị nhất của món quà tình yêu

Tình yêu là một món quà mà ta phải mất hết một đời mới mở ra được. Ngay khi chúng ta nghĩ rằng mình đã hiểu hết tất cả, thì bỗng nhiên lại phát hiện thêm một điều mới mẻ có thể làm thay đổi mọi thứ. Khi càng trưởng thành hơn, thì chúng ta càng nhận ra rằng món quà tình yêu thật muôn màu muôn vẻ: có nhục cảm, có bao dung, có dịu dàng, có tươi vui, có lạ lẫm, có cao thượng, có cả tâm thương, có lãng mạn, mà cũng có thực dụng. Ấy là chỉ đơn cử một vài trong vô vàn biểu hiện của tình yêu - một món quà vô cùng phức tạp.

Những mối liên hệ mật thiết trọn đời được gắn kết nhờ đức quên mình của người hiến tặng. Điều kì nhất là càng được ban tặng nhiều tình yêu, ta lại phải càng tặng nhiều hơn nữa, khiến món quà đó ngày càng lớn dần cho đến vô tận! Vì thế nhiều khi ta vẫn được người yêu thương ngay cả khi ta không còn xứng đáng!

Nhưng cũng lạ lùng trong tình yêu, một khi mọi cánh cửa đã khép lại, ánh sáng không còn nữa, thì người này lại chỉ còn thấy rõ ở người kia những tật xấu khó ưa và những điều bí mật thâm kín khó hiểu.

Chỉ có ánh sáng của tình yêu chung thủy mới giúp chúng ta biết chấp nhận lẫn nhau, biết sẵn lòng tha thứ và không chấp nê những điều nhỏ nhặt để nhận biết được điều tốt đẹp nhất ở mỗi người.

Thứ tình yêu này vẫn hiếm hoi và có ném trái qua rồi chúng ta mới có thể hiểu mà tặng cho người khác.

Món quà mang tên tình yêu là thứ quà phải giao đúng địa chỉ, không thể gửi tặng tùy tiện bất kì ai. Nó phải làm cho người nhận cảm thấy lòng mình xúc động và hồn mình thăng hoa. Nó không thể là gông cùm, biến người nhận thành nô lệ để ta thống trị, hay thành tù nhân để ta theo dõi. Món quà tình yêu, trước hết, là cho ta. Nó như một ngọn đèn, giúp ta nhìn rõ những ưu điểm của người kia, nó khiến ta, ngay cả khi hoàn cảnh ngăn trở, vẫn thấy hiện ra những điều tốt đẹp nhất, rực rỡ nhất.

Khi các mối dây liên kết giữa chúng ta được sinh ra trong trái tim Thượng Đế, chúng ta sẽ làm cho nhau những điều tốt đẹp nhất, bởi những mối dây ấy được nuôi dưỡng bằng tình yêu.

Don Lessin

“**B** ó à! Bí mật của bố là gì thế? Con biết bố và mẹ luôn yêu thương nhau nhiều lắm. Bố kể con nghe đi!”



Bí mật nhỏ của mẹ

Mọi việc cho lễ cưới đã được sắp xếp đâu vào đó, phần tập dượt cũng đã diễn ra tốt đẹp, và bố của Kate, như thường lệ, đi ngủ rất trễ. Ngồi vào chiếc ghế xếp quen thuộc, ông ngược lên trời nhìn sao đêm nhưng chẳng thấy ánh sáng một ngôi sao nào. Một ngày dài sắp hết, mọi dự tính và chuẩn bị cho lễ cưới của Kate nhảy múa trong tâm trí ông như một cuộn phim dài quá nhiều phân cảnh.

Đang lúc ông miên man nghĩ về đứa con gái bé bỏng sắp lấy chồng thì cánh cửa mở,

cắt ngang dòng lo nghĩ mông lung.

Kate hiện ra - một sự xuất hiện bất ngờ nhưng thú vị.

“Sao ngủ trễ thế con?” bố hỏi.

Không để ý lời bố, Kate nói:

“Con ngồi với bố một lúc nhé?”

“Ừ, ngồi xuống đây với bố”, bố đáp và kéo con gái ngồi xuống.

“Khung cảnh này nhắc bố nhớ khi con còn nhỏ, con thường ra đây ngồi mỗi khi không ngủ được. Nhưng đến ngày mai thì mọi chuyện sẽ đổi thay, đã đến lúc phải vậy thôi. Nhìn con và David hạnh phúc, bố không mong gì hơn.”

Thế rồi hai bố con cùng ôn lại những bận rộn trong ngày, những phút giây cả nhà rộn vang tiếng cười vui vẻ khi xem lại cuộn băng gia đình vui nhộn tại bữa ăn tối hôm tập dượt. Hai bố con đã không cảm được nước mắt khi cả hai đều biết rằng đây có thể là đêm cuối cùng được ngồi bên nhau của “bố và cô con gái nhỏ”.

Rồi đây, mối quan hệ cha con có lẽ sắp đổi thay, không biết sẽ như thế nào, nhưng giờ khó mà hình dung rõ ràng trước được.

Sau một lúc yên lặng, Kate hỏi: “Bố ơi! Bí mật của bố là gì thế? Con biết bố và mẹ luôn yêu thương nhau nhiều lắm. Bố kể con nghe đi!”

“Kate à”, bố tâm sự, “con gái của bố, không phải là bí mật của bố đâu - là bí mật của mẹ con thì đúng hơn. Ngay từ lần đầu tiên bố mẹ gặp nhau, mục tiêu của đời mẹ là luôn tìm cách khơi gợi những phẩm chất tốt đẹp nhất trong con người bố”.

“Ý bố là sao?” Kate hỏi.

“Khi bố và mẹ con bắt đầu hò hẹn, mẹ đã giới thiệu bố với mọi người như thể bố là một người đàn ông lịch sự nhất còn sót lại trên thế gian này vậy. Mẹ con đã giúp bố dễ dàng trở thành người đàn ông lịch sự của mẹ. Bố đã tán tỉnh mẹ con như thể mẹ là một nữ hoàng, lúc đó bố chỉ ao ước mỗi một điều là chinh phục trái tim của mẹ. Sau khi kết hôn, mẹ con đã khoe với bạn bè rằng bố là người biết lắng nghe giỏi nhất trên đời, rằng bố là người đàn ông thực sự hiểu được vợ mình. Và mẹ con đã giúp bố học cách lắng nghe, làm sao để nghe được cả những lời người ta chưa nói; lắng nghe vì lợi ích của việc lắng nghe.

Thật gay go đối với bố. Mất nhiều thời gian lắm, con à. Bố luôn nóng lòng tìm một con đường tắt, một vài cách để giải quyết ngay mọi vấn đề và sắp xếp lại cho nhanh những gì còn lộn xộn. Nhưng mẹ con chỉ muốn bố chú ý lắng nghe. Mà quả là diệu kỳ, khi mẹ con dịu dàng hướng dẫn cho bố, bố đã thật sự biết cách lắng nghe.”

“Thế bố có cảm thấy mẹ con lúc nào cũng ra sức thay đổi bố không?” Kate tra gan, “Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bố không đáp ứng được điều mẹ muốn?”

Bố Kate dựa vào ghế và nhìn sâu vào đôi mắt con gái: “Kate à, mẹ con yêu thương bố vô điều kiện. Đó là điều bố mẹ đã hứa với nhau trong lễ cưới. Mẹ con không buộc bố phải trở nên tốt đẹp hơn thì mới được yêu thương. Mẹ con vẫn luôn yêu thương bố dù cho nhiều lần bố gặp thất bại, không phải chỉ yêu khi bố giỏi giang hoặc vì bố giỏi nên mới yêu. Con hiểu không?”

“Kate đáp lại: “Chắc là con không hiểu được tất cả. Thế bố đang nói về lòng bao dung hay tình yêu?”

“Cả hai con à!” bố trả lời, “Cả hai đều như nhau. Tình yêu sẽ làm cho con trở thành người bao dung. Mẹ con yêu bố không phải bởi vì bố yêu mẹ, mẹ con yêu bố vì mẹ đã hứa yêu bố cho dù có khi bố thất bại, có khi bố cố gắng, hay tỏ ra ngoan cố.”

Kate quả quyết: “Bố à, con biết chắc bố cũng đối với mẹ con y như vậy.”

“Chắc chắn rồi, con gái à”, người bố đáp.

Kate rời khỏi ghế, cầm lấy bàn tay bố, và áp vào má. Rồi cô ôm lấy bố như khi cô còn là một đứa bé, chỉ khác là lần này còn có điều đặc biệt hơn. Giây phút này đánh dấu thời điểm hai bố con đã hiểu được bí mật của nhau, và kể từ đây cuộc sống của cả hai sẽ càng thêm phong phú.

Một lát sau, bố Kate nói: “Trong cả cuộc đời này, bố trở thành một người đàn ông tốt bởi vì mẹ con đã yêu bố, và bây giờ, đến lượt con, con cũng sẽ phải giúp David như thế.”

“Bố ơi, con sẽ luôn luôn thương yêu bố. Bố và mẹ đã cho con nhiều thứ hơn bố mẹ tưởng. David còn nhiều điều chưa nhận ra ở con, nhưng con tin, anh ấy sắp trở thành người chồng tốt nhất.”

Kate đưa bố trở lại chiếc ghế xếp, ông ngược nhìn sao trên trời, lòng như lấp lánh, dù vẫn không thấy ánh sáng một ngôi sao nào.

Suy nghĩ:

Bạn đã bao giờ phát hiện ra điều bí mật nào giúp cuộc sống hôn nhân của người khác, hoặc của chính bạn ngày càng ấm áp hơn chưa?

Chương 2 :

Chúng ta khác biệt và chúng ta yêu nhau

T trong một mối liên hệ, chúng ta thường xem xét để tìm ra những sự khác biệt. Một số khác biệt sớm được nhận ra và được đánh giá là tuyệt vời. Một số khác còn ẩn giấu đâu đó, làm chúng ta bực dọc và rối trí. Những khác biệt này có thể âm thầm gặm nhấm mối dây liên hệ, cắt đứt nó bằng nỗi oán giận hay thất vọng; nhưng đôi khi, nếu biết tin tưởng nhau, thì cũng chính những khác biệt đó lại có thể bồi đắp cho mối quan hệ thêm bền chặt, dẫn đưa cả hai người đến những chân trời mới trong cuộc phiêu lưu.

Chúng ta thường hay gặp những khác biệt nào?

- Chàng thì tránh thất bại và tìm kiếm sự độc lập, trong khi nàng thì tránh sự cô đơn và tìm kiếm sự thân mật.

- Nàng nói chỉ vì muốn nói, còn chàng chỉ nói khi có vấn đề phải giải quyết hoặc có điều gì đó cần sửa chữa.

- Nàng mau mắn dừng lại và hỏi đường đi ngay cả khi chưa lạc, chàng cho rằng hỏi đường như thế là một biểu hiện của sự yếu kém.

- Bàn làm việc của nàng luôn sạch sẽ gọn gàng, trong khi bàn giấy của chàng thì luôn phủ kín đủ loại giấy tờ tài liệu.

- Chàng làm việc để tìm lại một tuổi thơ bị xáo trộn, còn nàng lại muốn sống trong một thế giới của những câu chuyện thần tiên.

- Cho đời sống tâm linh, nàng thích đến những nơi thờ phượng đông người, còn chàng lại chỉ muốn tìm đến nơi thanh vắng, sống tĩnh lặng một thời gian để chiêm nghiệm về phép màu của Thượng đế.

- Chàng thích bàn luận về những sự kiện chính trị, còn nàng thích nói chuyện về tâm lý con người.

- Đối với nàng, nói là một cách để suy nghĩ, chàng thì chỉ nói khi đã suy nghĩ thấu đáo.

- Chàng lao vào mạo hiểm, nàng thì không thích liều lĩnh.

Những khác biệt giữa “nàng” và “chàng” sẽ tạo cơ hội để tìm hiểu lẫn nhau. Chúng ta sẽ dựa vào cơ hội ấy để học cách đánh giá các mặt mạnh-yếu, xấu-tốt của nhau? Hay là cứ than phiền về hoàn cảnh và sẽ chẳng bao giờ nắm bắt được cơ hội? Hãy học cách đón nhận và cảm ơn những khác biệt giữa hai người.

Sự phối hợp những khác biệt giữa hai chúng ta sẽ đem lại sự hiệp nhất. Xét cho cùng, không có đôi uyên ương nào trên thế gian này lại không có những khác biệt như chúng ta.

Mỗi người chúng ta được tạo nên với những bản tính trái ngược nhau là để định hình nhau, thanh lọc nhau, răn bảo nhau, quân bình nhau, và làm phong phú nhau.

Hãy nhớ rằng, nếu không có khác biệt, không có người “đối nghịch”, ta sẽ không thể nào trở thành hoàn hảo.

Tình yêu là sự hòa hợp đặc biệt của hai bản tính khi hai người biết chấp nhận sự khác biệt và giúp nhau hoàn thiện hơn

Felix Adler

Quả thực, hai vợ chồng đã kể cho nhau nghe những câu chuyện thú vị nhất khi họ lái xe trong đêm.



Chuyện ngược đời

Một tối nọ, sau ngày cưới khoảng một tháng, Jim đang ngồi thoải mái trong phòng khách, trên chiếc ghế dựa mới sắm được, đó là loại ghế dành cho đàn ông, lần đầu tiên trong đời anh được ngồi. Rốt cuộc, Jim cảm thấy mình đã thực sự làm chủ một gia đình. Tuy nhiên, anh vẫn chưa hài lòng - anh chưa sắm được cái TV điều khiển từ xa - phát minh tiện dụng nhất của công nghệ hiện đại.

Jim gọi Carol để xin một ly nước trà khi thấy nàng đang loay hoay làm gì đó trong bếp. Thật ra, Jim muốn đổi kênh truyền hình mà không muốn đứng dậy. Ý định của Jim là sẽ nhờ Carol đổi kênh khi nàng đem nước ra, thay thế cái dụng cụ điều khiển từ xa của anh.

Nhưng Carol cũng có một ý muốn. Đưa trà cho Jim xong, nàng đã chặn trước ý định của anh khi nói: “Anh ơi, đến giờ đổ rác rồi”.

Câu nói của Carol làm anh cụt hứng và quên bém luôn chuyện muốn nhờ nàng đổi kênh truyền hình. Nói như vậy nghĩa là gì?, Jim suy nghĩ. Tại sao Carol báo cho anh biết việc nàng sẽ phải làm cơ chứ? Từ trước đến nay mỗi khi rửa xe hay cất cỏ anh có loan báo cho ai biết đâu.

Sau đó, Carol lặp lại câu nói, lần này lớn giọng hơn với thái độ bực bội thấy rõ:

“Anh có nghe không? Đến giờ đổ rác rồi!”

Jim nghĩ thầm, đó là việc của cô chứ sao lại bắt tôi làm! Đã phân công rồi, ai có việc nấy. Đàn ông lo việc bên ngoài nhà, đàn bà lo việc bên trong nhà. Mẹ tôi quét dọn rác rưởi trong nhà, còn bố tôi ra ngoài làm việc. Lẽ thường xưa nay là thế mà.

Chẳng những Carol đòi hỏi chuyện ngược đời, mà nàng còn đột nhiên trở thành mẹ của anh nữa chứ! Nàng sẽ sai bảo anh làm mọi chuyện nàng muốn ư? Một tương lai u ám bất chợt mở ra trước mắt Jim: anh sắp biến thành gà mái trong quăng đời còn lại rồi.

Jim bực tức, Tại sao cô ấy không thể im miệng cơ chứ? Mình đã định là chóc nữa sẽ đi đổ rác dùm cô ấy rồi mà.

“Jim, anh hãy ra khỏi ghế và đem rác đi đổ đi!” - Không còn kiên nhẫn nữa, lần này Carol nói thẳng ý muốn của mình luôn.

Jim đành làm theo lời của Carol, nhưng anh rất tức tối và cứ thế ủ rũ suốt cả tuần.

Tình trạng này cứ lặp đi lặp lại suốt mấy tháng trời, cho đến khi Jim và Carol về nghỉ lễ Giáng sinh ở nhà bố mẹ Carol. Tất nhiên, đối với anh, những gì ở nhà Carol đều xa lạ, nhất là phải ngủ trên chiếc giường cũ kỹ của Carol, sát bên cạnh là phòng của bố mẹ nàng. Nhưng anh vô cùng sững sốt khi thấy bố của Carol làm những việc xưa nay anh chưa từng thấy. Rõ ràng bố cô đang đảo lộn trật tự của bảng phân công chính thức những công việc của đàn ông (lo việc ngoài gia đình) và đàn bà (lo việc trong gia đình). Đêm nào ông cũng đi vòng khắp nhà để thu dọn rác rến, và đem rác ra ngoài. Thì ra, vì thế mà Carol cũng muốn giao cho Jim việc đổ rác. Nhưng quả là việc bố vợ ngày ngày đem rác đi đổ đã đánh tan suy nghĩ của Jim về sự phân định rạch ròi công việc nhà giữa vợ và chồng.

Kỳ nghỉ kết thúc, Jim và Carol lái xe về nhà. Đó là một quãng đường rất xa, nhưng để tiết kiệm tiền nhà trọ, họ quyết định sẽ thay nhau lái xe suốt đêm. Để giữ tỉnh táo, hai vợ chồng liên tục tán gẫu về đủ chuyện trên đời. Quả thực, hai vợ chồng đã kể cho nhau nghe những câu chuyện thú vị nhất khi họ lái xe trong đêm. Đến khoảng 3 giờ sáng, trời tối đen và Jim không cần phải nhìn vào mắt Carol nữa, vì vậy mà anh không ngại ngừng khi nói ra bất cứ những gì đang nghĩ trong đầu.

Jim mở đầu:

“Em có để ý thấy rằng anh đã ngấm ngấm phản đối chuyện anh phải đi đổ rác không?”

“Em biết mà”, Carol đáp.

“À, mà anh đã thấy bố nhặt từng cọng rác, và hiểu ra tại sao em lại bắt anh phải đem rác ra ngoài. Từ trước đến nay anh chưa bao giờ nghĩ rằng dọn rác rến lại là công việc của đàn ông trong nhà. Đùng hiểu lầm anh, không phải việc bé xé ra to đâu! Thực ra anh chỉ không muốn bị sai bảo thôi, vì em là vợ, không phải mẹ anh”, Jim giải thích.

Rồi anh nói thêm cho rõ ý:

“Anh làm việc đó là do tự ý anh muốn, được không?”

“Đương nhiên”, Carol nói, “Em cho đó là suy nghĩ hết sức đúng đắn.”

Im lặng một hồi lâu, rồi họ chuyển sang đề tài đói bụng và cả hai vợ chồng quyết định dừng đâu đó kiếm chút gì ăn tạm.

Hai hôm sau, Jim và Carol về đến nhà, mấy bao rác chất đống bên dưới bồn rửa. Đã biết ý Jim về chuyện rác rến, Carol đứng ở cửa bếp cất giọng oanh vàng: “Anh ơi! Anh sẽ tự ý đem rác ra ngoài phải không?”

“Đúng rồi”, Jim đáp, “Anh định quảng cáo việc dọn rác của anh trên truyền hình nữa đấy!”

Từ đó, cuộc sống vẫn êm đẹp và đôi vợ chồng trẻ lại vui vẻ hạnh phúc như ngày mới cưới.

Suy ngẫm:

Có điều gì “ngược đời” lại vô tình hay cố ý diễn ra trong cuộc sống vợ chồng của hai bạn chưa? Bạn hiểu gì về sự thỏa thuận hay nhân nhượng giữa hai vợ chồng?

Chương 3 :

Giữ cho được lãng mạn có khó không?

V ô số lãng hoa hồng, những khung cảnh quyến rũ, những buổi dạ tiệc sang trọng - những thứ ấy không đủ để gọi cảm giác lãng mạn trong hôn nhân, bởi vì tiền bạc hay vẻ hào nhoáng bên ngoài không thể làm thước đo tình yêu và hạnh phúc. Lãng mạn là cảm giác bất chợt được thoát khỏi những áp lực nặng nề và nhàm chán của cuộc sống, là gửi đi một bức thông điệp chứa đựng tình yêu nồng nàn chân thành không hề bị thời gian làm xói mòn. Nói cách khác, lãng mạn nuôi dưỡng cho mối giao kết lứa đôi được mãi mãi bền lâu.

Cuộc sống hôn nhân thiếu sự lãng mạn sẽ dần dần trở nên nhàm chán bởi những thói quen và các kế hoạch. Ngay từ lúc ban đầu, nếu một tổ ấm được vun đắp theo ý hướng giữ gìn sự lãng mạn thì tình yêu sẽ không bao giờ phai nhạt theo thời gian chung sống của hai người. Tuổi tác không ngăn cản chúng ta khơi gọi lại những khát khao được bay bổng trong cuộc sống lứa đôi. Muốn thế, cần phải có một kế hoạch nho nhỏ để nuôi dưỡng sự lãng mạn từ năm này sang năm khác. Có nhiều dự tính vẫn chưa đủ đâu mà phải hành động ngay. Hãy nhớ rằng những bất ngờ nho nhỏ có thể làm nên những thay đổi lớn lao, chẳng hạn như: Nắm tay nhau đi dạo - Gọi điện thoại cho nhau mỗi ngày - Hẹn nhau ra ngoài để uống một tách cà phê hay một chén trà - Gửi bưu thiếp hay một lá thư gọi nhắc kỉ niệm tình yêu của hai vợ chồng - Cùng tham gia những công tác từ thiện - Cùng xem một bộ phim cũ - Chụp hình chung với nhau - Gọi điện đến khách sạn để đặt phòng - Đặt hoa, gửi thiệp, mua sôcôla. Nói tóm lại là đừng e ngại mà hãy làm tất cả mọi chuyện để thổi bùng lên ngọn lửa tình yêu có nguy cơ lụi tắt... Khi những kế hoạch trong ý nghĩ biến thành hành động thì cuộc sống vô vị tẻ nhạt mới lung linh màu sắc lãng mạn.

Không quen nói những lời tình yêu lãng mạn thì hãy làm những việc đơn giản nhưng khiến người ta yêu cảm động. Đưa nhau trở về thuở ban đầu mới yêu nhau chính là cơ hội thay lời muốn nói, khi chúng ta không có đủ từ ngữ thích hợp để bày tỏ tình cảm của mình.

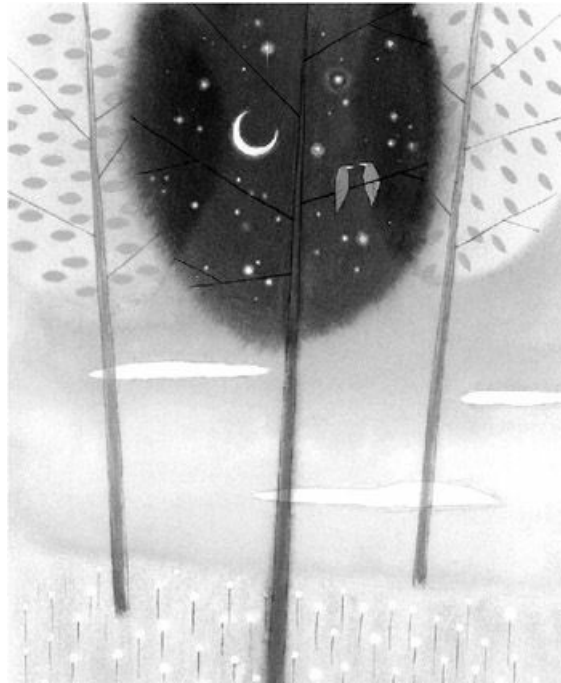
Biết rằng mình được yêu vẫn chưa đủ. Nói cả trăm lần câu: “Anh yêu em!” hay “Em yêu anh!” hình như cũng vẫn còn thiếu. Chúng ta luôn khát khao được yêu thương nhiều

hơn nữa. Chính những hành động lãng mạn đã truyền cảm giác đó đến trái tim. Cho dù phải đánh đổi bằng những thứ quý giá khác hoặc bị những người khác giễu cợt, thì cũng có hệ chi, miễn là thông điệp của con tim được gửi đi và được tiếp nhận. Khi vẫn được yêu như những ngày đầu gặp gỡ, chúng ta cảm thấy mình mãi mãi là người duy nhất không thể thay thế và luôn luôn cần thiết cho người bạn đời. Và xin hãy nhớ rằng, lãng mạn là thứ bạn không bao giờ có thể đem ra mua bán hay trao đổi.

Bởi vì tình yêu không chỉ là khát vọng vĩnh cửu của trái tim muốn được thấu hiểu mà còn là sẵn sàng tha thứ tất cả.

Henry Van Dyke

Michael rất thích đem chiếc xe mới ra khoe với mọi người, nhưng từ lúc mua đến giờ, anh vẫn chưa từng cho ai lái thử chiếc xe yêu quý của mình.



Hãy nhớ rằng anh chỉ yêu em

Cuối cùng Michael đã mua được chiếc xe mà anh hằng mơ ước. Các con đều đã lớn và có xe riêng. Anh không thích chiếc xe mà Kristen mới mua cách đây hai năm vì nó thuộc loại xe cỡ lớn. Michael muốn có một chiếc xe mới cho riêng anh, tại sao lại không thực hiện ước mơ đó chứ?

Chiếc Mustang 65 mà Michael vừa mua còn tốt hơn cả các loại xe đời mới. Nói thật, nó

không có dàn máy điện tử và những thiết bị tân kỳ, nó là một chiếc xe cổ điển nhưng Michael lại cảm thấy trẻ trung, thoải mái hơn mỗi khi anh lái xe quanh phố hoặc ngày ngày đến sở làm. Thêm nữa, Michael còn được tận hưởng những ngày cuối tuần thư giãn khi anh và Kristen lái xe về dạo chơi miền ven biển.

Dĩ nhiên là Michael luôn giữ cho “niềm kiêu hãnh” và “nguồn vui” của mình lúc nào cũng sáng bóng lấp lánh. Hễ có thời gian rảnh rỗi là anh liền vào ga-ra sắm soi, đánh bóng chiếc xe rồi mài mê ngắm nghía nó. Michael rất thích đem chiếc xe mới ra khoe với mọi người, nhưng từ lúc mua đến giờ, Michael chưa từng cho ai lái thử chiếc xe yêu quý của anh.

Thế rồi một buổi chiều nọ, vào phút chót, Kristen cần phải đi chợ mua sắm cho bữa tiệc mà họ đã dự định tổ chức vào tối hôm đó. Nhưng xe của cô vẫn còn nằm trong tiệm sửa xe vì một vài con chip điện tử đã hết hàng, người ta đang phải đợi linh kiện từ chính hãng chuyển về.

Vì vậy Kristen phải nhờ Michael đưa cô ra chợ, nhưng câu trả lời của anh làm cô suýt đứng tim.

Ném xâu chìa khóa cho Kristen, Michael bảo: “Em lấy xe anh mà đi, anh phải cắt cho xong một đám cỏ đây.”

“Anh ơi, không được đâu”, cô la lên. “Lỡ có chuyện gì xảy ra thì sao?”

Michael đáp lại: “Đừng lo, em yêu! Em lái được mà!”

Cực chẳng đã, Kristen đành phải leo lên xe của chồng và thật cẩn thận lái ra chợ. Sau khi đã mua đủ mọi thứ cần dùng, người giao hàng giúp cô xếp mấy cái túi thức ăn vào thùng xe.

“Chiếc xe thật tuyệt”, anh ta vui vẻ khen sau khi đóng thùng xe lại.

“Xe của chồng tôi đây”, Kristen vừa nói vừa cẩn thận nổ máy rồi cho xe lăn bánh. Còn hai khu phố nữa thôi là về đến nhà, chỉ trong tích tắc khi Kristen nhìn xuống để đổi kênh radio thôi, thì xảy ra chuyện. Trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó, bỗng người tài xế lái chiếc xe tải nhỏ không mui chạy phía trước xe cô đột ngột dừng lại để tránh một con chó chạy lang thang trên đường. Kristen cũng vội vàng đạp thắng và bẻ quặt tay lái sang phải nhưng không kịp nữa rồi.

Kristen sẽ không bao giờ quên tiếng rảng rắc của kim loại bị nghiền nát khi cái lá chắn

đầu xe phía bên trái húc thẳng vào cái hãm xung gần phía sau thùng xe của chiếc tải nhỏ. Không ai bị thương hết, kể cả con chó. Nhưng Kristen kinh hoàng cực độ. Cô kêu lên:

“Michael! Michael! Anh ấy sẽ không tha mình đâu.”

Đến nước này Kristen chỉ biết ngồi gục trên tay lái và khóc nức nở.

Người tài xế xe tải đến hỏi xem cô có bị thương không.

Cô lại khóc: “Ông không thể tưởng tượng được là tôi bị thương nặng như thế nào đâu!!”

“Bà cần xe cứu thương không?”

Cuối cùng, sau khi dần bình tĩnh trở lại, cô lắc đầu: “Bây giờ thì không, nhưng có thể tôi sẽ cần đến nó khi chồng tôi nhìn thấy chiếc xe của anh ấy.”

Người tài xế tự giới thiệu tên mình là Dunn. Sau khi xem qua chỗ bị hỏng, ông Dunn trấn an Kristen rằng cô vẫn có thể lái chiếc xe về nhà nhưng ông ấy cũng cần biết những gì có liên quan đến bảo hiểm của xe.

Kristen mở cái hộp nhỏ đựng các thứ linh tinh trong xe để tìm giấy tờ bảo hiểm. Cô chỉ thấy có một cái bao bằng plastic. Bên trong có đầy đủ giấy tờ bảo hiểm, đăng ký xe - và một mẫu giấy vỡ được gấp lại có ghi tên cô ở trên. Kristen vội vàng đưa hết mọi giấy tờ xe cho ông Dunn xem và nói:

“Đây là những thứ ông cần.”

Bây giờ Kristen chỉ chú ý đến mẫu giấy có đề tên mình. Cô lúng túng một hồi mới mở mẫu giấy ra xem, tự hỏi không biết giấy tờ gì đây. Không cần mất nhiều thời gian để đọc hết những dòng chữ trên giấy, nhưng cô không thể thốt nên lời, cũng không thể cảm được nước mắt.

“Chắc chắn là bà không sao chứ?”- Ông Dunn hỏi, lo lắng khi nhìn thấy những giọt nước mắt nóng hổi của cô.

Kristen không thể trả lời. Cô đưa mẫu giấy cho ông ấy xem.

Trong đó viết: “Kristen, nếu em đang đọc những dòng này tức là em đã gặp tai nạn. Hãy nhớ rằng, anh yêu em chứ không yêu xe”.

Ít hôm sau, cái chần xe lại đẹp như mới. Và Kristen, tuy không “mới ra”, nhưng cô tươi tắn và vui vẻ hơn bao giờ hết.

Suy ngẫm:

Bạn có nhớ kỷ niệm đặc biệt nào về cách cư xử tế nhị của người bạn đời khiến bạn ngạc nhiên và hạnh phúc không?

Chương 4:

Hãy sưu tầm những dấu ấn tình yêu

Tình yêu và hôn nhân có được bền vững hay không, một phần cũng là nhờ chúng ta biết đánh dấu những sự kiện quan trọng thành những cột mốc trên đường đời. Đó có thể là một thời điểm hay giai đoạn đáng ghi nhớ, khẳng định ý nghĩa cần thiết của người thân đối với chúng ta, hoặc một biến cố nào đó khiến chúng ta phải thay đổi cuộc sống.

Đương nhiên, lễ cưới tự nó đã là một sự kiện hết sức quan trọng, nhưng giây phút đầu tiên gặp gỡ được người trong mộng, rồi tỏ tình, rồi thời khắc bạn biết rằng mình đã chọn được người bạn đời lí tưởng, đều là những bước ngoặt quan trọng trong đời người.

Một dấu ấn khác trong đời sống hôn nhân chính là lần cãi vã đầu tiên giữa hai vợ chồng. Mâu thuẫn này đã thúc đẩy bạn phải có một cái nhìn thực tế để hiểu nhau hơn.

Trên đường đời chung lối của đôi lứa yêu nhau, những dịp đặc biệt như lễ Giáng sinh đầu tiên, năm đầu tiên kỷ niệm ngày cưới, lần đầu tiên thay đổi chỗ ở và những bất đồng mới nảy sinh, đều là những cột mốc đánh dấu từng bước chân trưởng thành.

Con cái là những dấu ấn đặc biệt trong nhiều giai đoạn khác nhau của một tổ ấm. Lần đầu tiên mang thai cho đến khi sinh đứa con đầu lòng là bước khởi đầu cho một giai đoạn quan trọng. Kế đó là những tiếng bi bô đầu tiên, những bước chân trẻ thơ chập chững, ngày đầu tiên bé đến trường, chương trình học và chơi bóng, ngày nghỉ cuối tuần với ông bà và những câu hỏi ngây ngô về tạo vật..., tất cả đều nên ghi khắc để trở thành những kỉ niệm quý báu của đời sống gia đình.

Khi đang tuổi lớn, con cái chúng ta có khuynh hướng đòi hỏi cha mẹ phải dành nhiều thời gian hơn cho chúng, nhưng cuộc sống vợ chồng cũng cần có những khoảng không gian và thời gian đặc biệt riêng tư mà chúng ta phải nâng niu trân trọng. Những chuyến đi chơi xa với các đôi vợ chồng khác, tổ chức hay tham dự những buổi lễ kỷ niệm ngày cưới, cũng là những dấu son đẹp để khó phai màu để vợ chồng yêu quý nhau hơn.

Tuy thế, cũng đừng quá lo âu trước những khủng hoảng trong đời sống hôn nhân. Cần xem những khi sức khỏe có vấn đề, công ăn việc làm thay đổi, lòng tin cậy lẫn nhau giảm

sút và nỗi buồn xâm chiếm cũng là cơ hội để vợ chồng an ủi, nâng đỡ và gần gũi nhau hơn.

Nhiều khi cha mẹ phải đau đầu vì đám con cái tuổi mới lớn liên tiếp gặp phải hết chuyện phức tạp này đến chuyện rắc rối khác.

Khi phải đối mặt với những khó khăn như thế, cách tốt nhất là hãy bình tĩnh xem đó là điều đương nhiên không thể tránh trong mỗi gia đình và rồi mọi chuyện sẽ được giải quyết đâu vào đấy cả thôi.

Để rũ bỏ những muộn phiền ấy, chỉ cần một cái ôm dịu dàng của người bạn đời hoặc một cuộc dạo chơi cùng nhau trong công viên gần nhà.

Thế nhưng, những việc làm đơn giản ấy sẽ trở thành một hồi ức ấm áp để an ủi lòng ta mỗi khi cô đơn.

Để biến một thời điểm thành một dấu ấn khó phai trong hôn nhân, bạn cần thực hiện ba điều:

1. Trải nghiệm khoảnh khắc ấy với tư cách là vợ chồng.
2. Hãy thường xuyên tâm sự với nhau để chia sẻ mọi niềm vui, nỗi buồn, nỗi đau đớn, sợ hãi và cả những ước mơ của riêng mình.
3. Chụp hình hoặc ghi lại những thời điểm ấy trong nhật ký, tốt nhất là thực hiện cả hai cách.

Cuộc sống gia đình càng có nhiều dấu ấn bao nhiêu, bạn sẽ càng tự hào và hạnh phúc bấy nhiêu. Và một khi được làm chủ một kho tàng quý báu như thế, làm sao bạn có thể nghĩ đến chuyện tính toán hay đổi chác

Tình yêu không tính theo năm tháng mà chính nó làm cho năm tháng có ý nghĩa.

Jack Smith Wolfman

Nhân viên tư vấn vừa hỏi liệu ông có thể giúp được gì không thì Melissa đã òa khóc nức nở, không sao bình tĩnh được nữa.



Em yêu, anh không hề thay đổi

Melissa không biết chuyên qua kênh nào nữa. Nhân viên tư vấn của chương trình Tình yêu và hôn nhân trực tiếp trên TV dường như đang bận trả lời những người khác. Melissa không biết khi nào thì đến lượt mình. Khi chương trình chuẩn bị phát sóng, Melissa là người đầu tiên gọi cho chương trình mà không chắc mình sẽ được giúp đỡ. Nhưng lúc đó Melissa đang cảm thấy tuyệt vọng, nàng cần nói chuyện với ai đó. Sau một lúc lâu chờ đợi, cuối cùng cũng đến lượt tâm sự của nàng được phát trên TV.

Nhân viên tư vấn vừa hỏi ông ấy có thể giúp được gì không thì Melissa đã òa khóc nức nở, không sao bình tĩnh được nữa.

Nước mắt ràn rụa, Melissa nức nở giải thích rằng cuộc hôn nhân của nàng chắc chắn sắp đến hồi tan vỡ. Jared, chồng của nàng, đã bắt đầu xem thường sự có mặt của vợ. Nàng sợ rằng rồi đây hai người chỉ sống với nhau trên danh nghĩa vợ chồng thôi, còn tình yêu thì đã phai nhạt vì anh ấy không còn thiết đến thời gian dành cho nhau nữa.

Viên tư vấn chờ một lúc cho Melissa trút hết bao nỗi buồn phiền chất chứa trong lòng, sau đó ông ấy cắt ngang, hỏi nàng rằng hai người cưới nhau được bao lâu rồi.

“Ba tuần lễ”, nàng trả lời, không giấu được vẻ bối rối.

Viên tư vấn tiếp tục hỏi:

“Thế Jared đã làm gì khiến chị phải tin rằng hôn nhân của hai người đang gặp rắc rối?”

Melissa nói hết tất cả. Sao lại phải ngại ngần cơ chứ? Nàng chỉ là một phụ nữ vô danh trong một chương trình tư vấn trực tiếp trên TV thôi mà! “Tôi nay vừa đi làm về là Jared đã đi thẳng vào phòng chứa đồ và lấy quả bóng bowling của anh ấy ra. Jared khê hôn tôi rồi bảo rằng anh đi chơi bowling với mấy người bạn trong công ty. Tại sao anh ấy lại muốn đi chơi bóng với bạn bè sau giờ làm việc chứ? Anh ấy nên ở nhà với tôi mới phải! Chắc chắn anh ấy đã thay lòng đổi dạ. Ngay lúc này tôi có thể nhận ra rằng anh ấy đã bắt đầu không cần tôi nữa. Tình yêu của chúng tôi thế là hết.”

Viên tư vấn cố gắng giúp Melissa lấy lại bình tĩnh, và ông ấy cho rằng Jared thật ra đã hành động hết sức bình thường: “Không có gì thay đổi cả, bởi vì cưới nhau rồi thì không có nghĩa là người ta phải chấm dứt mọi mối quan hệ khác. Chúng ta vẫn cần đến bạn bè và gia đình nữa chứ. Tôi đánh cuộc rằng sau khi chơi bóng xong, Jared sẽ về nhà ngay và kể cho chị nghe không thiếu một chi tiết nào về trận bóng của anh ấy.”

Sau khi đưa ra ý kiến, ông khéo léo gợi ý để Melissa kể lại mối tình của nàng. Chỉ trong vài phút ngắn ngủi, ông đã nắm bắt được một chi tiết quan trọng. Trong thời gian yêu nhau, Melissa và Jared thường đến một nhà hàng McDonald trong vùng để cùng ăn tối vào mỗi thứ năm. Ở đó, viên quản lý nhà hàng luôn dành cho hai anh chị một bàn riêng trong một góc yên tĩnh. Hạnh phúc lấp lánh trong ánh nến lung linh khi Melissa và Jared vui vẻ thưởng thức bữa tối với khăn trải bàn trắng muốt, chén sứ và đĩa bạc do họ mang đến. Tất cả đã trở thành thông lệ mà cả hai đều yêu thích. Thực khách ngồi gần đấy luôn nghĩ rằng cảnh ấy thật sự rất lãng mạn.

Viên tư vấn gợi ý: “Melissa, tôi đề nghị chị soạn ra tất cả hình ảnh trước đây của hai anh chị, hoặc ảnh của những người bạn đặc biệt của anh chị. Chị cũng chọn riêng những tấm ảnh gợi lại những kỷ niệm đặc biệt mà anh chị đã cùng chia sẻ với nhau trước khi kết hôn. Đồng thời, chị hãy gọi điện cho nhà hàng McDonald đó, đặt một bữa ăn vào tối thứ năm này, cũng tại cái bàn lúc trước anh chị vẫn thường ngồi. Chị nhớ đem theo các hình ảnh đã chọn nhé. Sau khi ăn xong, anh chị cùng nhau xem hình, cùng trò chuyện về những kỉ niệm hoặc người bạn nào đó đã vun đắp cho tình yêu và hôn nhân của anh chị. Chị làm được không?”

Trong nỗi vui mừng và hy vọng sẽ tìm lại hạnh phúc, Melissa cuống quýt đáp: “Vâng,

vàng, tôi có thể làm được. Xin cảm ơn!”

Chương trình tư vấn đã không phụ lòng Melissa. Không kịp gác điện thoại lên giá cho đàng hoàng, nàng vội vàng bắt tay ngay vào việc thực hiện kế hoạch “hâm nóng tình yêu”.

Nàng và Jared không có nhiều hình ảnh lắm, nhưng mấy tấm hình tìm được đã giúp nàng nhớ lại quãng thời gian hạnh phúc trước đây của hai người. Nàng cũng cố tìm ảnh chụp bạn bè của Jared và của mình. Melissa đã thu mình vào cuộc sống vợ chồng mới cưới đến nỗi không còn nhớ đến người bạn nào. Melissa biết rằng cuộc sống của mình giờ đây đã thay đổi, nhưng nàng vẫn quyết định ghi tên những người bạn mà nàng muốn mời họ dùng bữa trưa và tiếp tục giữ liên lạc. Những cái tên này gợi nàng nhớ lại những chuyến du lịch, những cuộc phiêu lưu, những lần nghịch phá, lễ cưới trang nghiêm nơi giáo đường, những bữa tối gia đình vui vẻ đầm ấm, những trận đấu bóng... Nàng thật sự bồi hồi xúc động như sống lại những ngày Jared và nàng bên nhau trong vòng tay thân tình của bạn hữu.

Trong lúc ấy, chương trình tư vấn trên truyền hình vẫn tiếp tục đem niềm hy vọng đến cho những người đang chờ được giúp đỡ.

Ngay lúc sắp hết chương trình, Melissa lại xuất hiện trên kênh truyền hình với tin vui mà nàng nóng lòng muốn chia sẻ với mọi người.

“Melissa, chị trở lại đó hả! Có vấn đề gì không?” Nhân viên tư vấn hỏi.

Melissa hớn hờ: “Không có gì đâu!”. Nàng mau mắn la to: “Jared vừa xem chương trình của anh - Anh có tin điều đó không? Lúc Jared đang đợi để chuẩn bị đi chơi bowling với anh bạn thì xem được chương trình của anh trên TV ở nhà người bạn ấy. Jared mới vừa gọi cho tôi, bảo tôi soạn sẵn những hình ảnh, nến và chén đĩa sứ. Thật không thể tin được, anh ấy vừa rủ tôi chút nữa đến nhà hàng McDonald và cùng nhau ăn tối!”

Suy ngẫm:

Hãy kể lại những thời điểm đặc biệt trong đời sống hôn nhân của bạn. Điều gì đã làm cho những thời điểm ấy trở nên đặc biệt?

Chương 5:

Tìm bạn thân trong hôn nhân

Trong giao tiếp xã hội, có những người do tình cờ mà quen biết và trở thành bạn thân của nhau. Trên đường đời cam go, có thể chúng ta chọn được vài người bạn lịch lãm mà sự khôn ngoan hoặc thông thái của họ có thể giúp ta vượt qua thử thách. Tuy nhiên, người bạn tri âm tri kỉ đúng nghĩa nhất thì dường như không dễ tìm thấy.

Người bạn quý ấy hiểu hết, biết hết các mặt mạnh, mặt yếu của bạn. Họ biết và giữ kín những gì gọi là riêng tư bí mật của bạn. Trong những lúc khủng hoảng tồi tệ nhất, người bạn ấy chắc chắn sẽ không bỏ rơi bạn một mình. Tình bằng hữu đạt đến mức độ này cần khá nhiều thời gian để hai người hoàn toàn đồng cảm với nhau.

Lạ thay, trong tình yêu lại cần cả tình bạn. Hôn nhân gắn kết người nam và người nữ đơn lẻ xa lạ trở thành bằng hữu tâm giao của nhau. Sự quyến rũ ban đầu có thể do ngẫu nhiên hoặc vì sức hấp dẫn tự nhiên của hai người khác phái, nhưng khi đã trở thành bạn đời với nhau thì chính tình bạn lại gia tăng hương vị cho tình vợ chồng. Nếu không có sức mạnh từ tình bạn chân thành thì cũng không còn niềm ân ái nồng nàn trong hôn nhân.

Có cách nào tìm bạn tâm giao tốt hơn cho bằng hôn nhân? Thời gian chung sống lâu dài bên nhau trở thành hoàn cảnh thuận lợi để thấu hiểu và chia sẻ. Khi gặp khó khăn, bạn thường giấu không muốn cho người bạn đời biết bằng thái độ giả vờ không sao, thay vì nhờ giúp đỡ để từng bước tháo gỡ những khúc mắc gay go. Càng mau chóng vượt qua được sự giả hình và sợ hãi, bạn càng mau chóng tìm được bạn tâm giao để tiếp tục đối phó với những khó khăn khác.

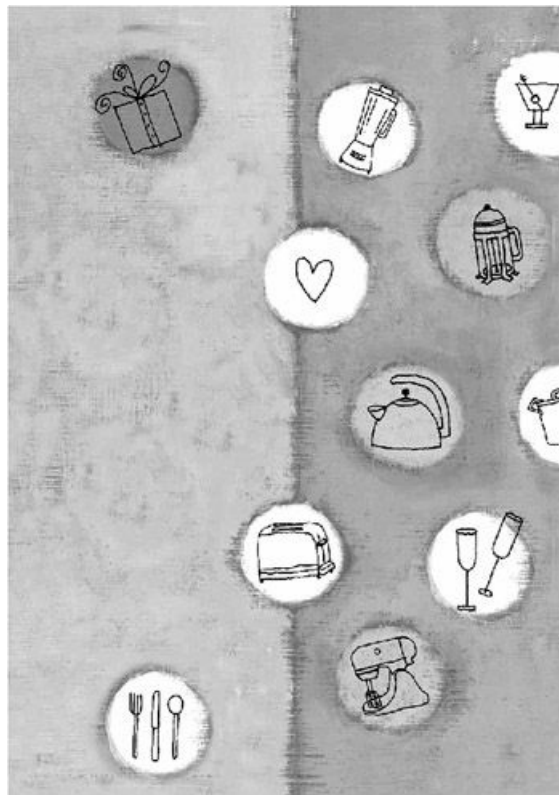
Sau một thời gian dài se tơ kết tóc, đôi bạn tâm giao đã có thể giúp nhau thi hành “bản án chung thân” một cách hạnh phúc, vì họ hoàn toàn thấu hiểu những suy nghĩ, niềm tin và ước muốn của nhau. Là những người bạn đời đáng tin cậy, họ chia sẻ với nhau tất cả tình cảm, ước mơ, mục đích, động cơ, nhu cầu, có cả thành công và những lần thất bại. Khi gặp khủng hoảng, mỗi chúng ta đều cần một người bạn giúp đỡ để đương đầu, nhưng có thể cũng chỉ cần người ấy lắng nghe và biết cảm thông. Người bạn đáng quý ấy sẽ là người hiểu rõ ta còn hơn chính ta tự hiểu về bản thân mình.

Nhưng nói cho cùng, bạn không thể tìm một người tâm giao nếu chính bạn không thể là tâm giao của ai cả, đúng không nào?

Khi phần chân thật nhất của một tâm hồn bắt gặp phần trống vắng sâu thẳm nơi tâm hồn người khác để rồi tìm thấy ở đó một điều gì đó thật quý giá... thì cứ thế, cuộc sống được truyền từ người nọ sang người kia.

Larry Crabb

Tình yêu dịu dàng, không một chút vị kỷ mà họ biết được qua cách nói của bà là phẩm chất hiếm có không hề mai một, còn những nếp nhăn già nua tuổi tác lại trở thành niềm tự hào, vì đó là biểu tượng của lòng chung thủy.



Người bạn đời - Người bạn thân yêu nhất

Bà luôn có mặt bên cạnh chồng suốt ba ngày nay. Mặc dù đã rất mệt mỏi nhưng không một sự hối thúc nào có thể khiến bà về nhà nghỉ ngơi. Thực tế thì sự có mặt của bà đã gây ra nhiều xáo trộn trong lịch làm việc của các bác sĩ và y tá ở bệnh viện này. Điều làm cho người ta ngạc nhiên nhất là các nhân viên của bệnh viện đều muốn làm thêm ca vào những ngày được nghỉ chỉ cốt được ở gần bà.

Tính dịu hiền và niềm tin mãnh liệt của bà đối với cuộc sống đã ảnh hưởng đến tất cả những người xung quanh, và điều đó phần nào đã thể hiện bản tính thánh thiện nơi người phụ nữ này. Bà trở thành đề tài trò chuyện quen thuộc ở phòng y tá và phòng nghỉ. Ai ai cũng tôn kính gọi bà là Bà Calabrese. Các y tá cũng như bác sĩ thay phiên nhau kiểm tra tìm mạch ông Calabrese chỉ vì họ muốn trò chuyện với bà.

Tình yêu dịu dàng, không một chút vị kỷ mà họ biết được qua cách nói của bà là phẩm chất hiếm có không hề mai một, còn những nếp nhăn già nua tuổi tác lại trở thành niềm tự hào, vì đó là biểu tượng của lòng chung thủy. Bất kỳ ai đã gặp bà Calabrese cũng thấy rõ ràng, người bạn đời yêu quý nhất của bà chính là ông già đang nằm bất động mà bà luôn dịu dàng cầm lấy bàn tay. Những ai có dịp vào phòng đều được nghe bà kể những câu chuyện thú vị về ông. Bà đã dành trọn cuộc đời cho ông và họ đã trở thành đôi bạn tri kỷ ngay từ buổi đầu gặp gỡ. Đối với vợ chồng bà, không có chuyện gì là quá khó khăn mà không thể cùng nhau giải quyết. Những bí mật để giữ hạnh phúc mà họ đã từng chia sẻ với nhau ắt hẳn phải mất nhiều năm người ngoài mới học hỏi hết.

Một lần nọ, bà hỏi vị bác sĩ đang kiểm tra biểu đồ cho ông Calabrese: “Bác sĩ có nghĩ rằng chúng tôi giống nhau không? Thật đấy bác sĩ ạ”.

Thật là một cuộc trị liệu đặc biệt với hy vọng tìm sự đồng cảm với thời khắc quan trọng trong cuộc đời của bà.

Ông Calabrese đã không thể cử động trong nhiều ngày qua. Sức khỏe của ông cứ ngày càng suy giảm, ông lúc mê lúc tỉnh. Các bác sĩ đã thử chuẩn bị để giúp ông Calabrese ra đi sớm sửa nhẹ nhàng nhưng bà không đồng ý. Cuộc đời của hai ông bà đã gắn bó với nhau hơn mười năm nay. Bà đã từng giúp ông vượt qua bao tình huống tương chừng như vô vọng và lần này bà cũng vững tâm quyết giúp ông.

Đôi bàn tay của bà thật huyền diệu, tuy gầy guộc và héo hon theo năm tháng, nhưng chỉ cần chạm nhẹ vào ai là cho họ một cảm giác an ủi và yên lành. Khi ngồi bên chồng, bà không bao giờ buông tay ông ra. Dường như đôi bàn tay của họ không thể rời nhau. Các bác sĩ nghĩ, biết đâu nhờ vậy mà ông Calabrese có thể bình phục để trở về nhà.

Nửa đêm hôm đó, trong lúc bà ngủ thiếp đi thì ông Calabrese đang hôn mê đột nhiên lại tỉnh dậy. Ông tưởng như đang cầm tay ông là cô dâu đang tuổi thanh xuân. Cái ý nghĩ phải từ biệt nàng, từ biệt người bạn đời yêu quý của ông, người phụ nữ đã hứa yêu thương ông cho đến ngày cả hai cùng trở về bên Thượng đế làm tim ông đau đớn vô cùng. Biết rằng Thần Chết đang đợi mình trước cửa, nhưng chừng bao lâu ông còn thở, ông vẫn để

yên tay mình trong tay bà mà cảm nhận hơi ấm nhẹ nhàng quen thuộc đã bao năm nay. Bàn tay ông không thể thiếu vầng bàn tay dịu dàng chan chứa yêu thương của bà, bàn tay với nhiều vết chai sạn, trầy xước vì một đời đã làm lưng vất vả cùng ông. Trên con đường đời đầy sỏi đá chông gai này, nếu không có bà tiếp thêm sức mạnh, nâng đỡ, an ủi và động viên, làm sao ông đủ sức mà vượt qua.

Nhưng giờ đây ông không muốn bà bận lòng vì ông nữa. Ông không thể gắng sức đánh thức bà dậy chỉ để bà nhìn ông ra đi, vì vậy ông muốn viết ít dòng đủ để bày tỏ tình yêu của ông đối với người bạn đời chung thủy.

Vẫn để một bàn tay trong tay vợ, ông Calabrese dùng bàn tay kia cố gắng với lấy xấp giấy và cây bút trên bàn. Nước mắt lăn dài trên khuôn mặt già nua mệt mỏi, dưới ánh sáng yếu ớt của ngọn đèn ngủ, ông viết những câu thơ từ biệt vợ (về sau trở thành lời cho một bản nhạc rất phổ biến vào thập niên 50 của thế kỷ 20):

Thật nhẹ nhàng, anh sẽ rời xa em.

Anh sợ tim mình sẽ vỡ ra nếu em thức giấc và nhìn thấy anh ra đi.

Thôi! Trong lặng lẽ anh từ biệt em, trước khi em mất anh, mãi mãi.

Trước khi bàn tay em muốn níu anh ở lại,

Thêm một giờ hay thêm một ngày

Sau tất cả bao nhiêu năm, anh không thể chịu đựng nổi những giọt nước mắt em lăn dài trên má.

Thôi em nhé! Anh xin lặng lẽ mà từ biệt...

Bà Calabrese giật mình thức giấc khi tiếng bíp phát ra từ thiết bị theo dõi tim, báo hiệu ông đã chết. Tay bà vẫn không rời tay người bạn đời yêu quý, trong khi ông đã trở về nhà Cha để chờ đợi bà. Nhìn thấy những câu thơ ông để lại, bà đọc và thàn thì với ông. *Anh ạ! Anh mãi mãi là người bạn đời, người bạn thân em yêu quý nhất!*

Suy ngẫm:

Bạn và người bạn đời đã chia sẻ tình yêu như thế nào? Tình yêu đã làm thăng hoa cuộc sống hôn nhân của bạn ra sao?

Chương 6 :

Hãy yêu tha nhân để ta yêu nhau

Một trong những chìa khóa thường bị bỏ quên có thể giúp cho tình thân thêm sâu sắc chính là làm việc theo nhóm để đem lại lợi ích cho những người khác.

Mục đích của đời sống hôn nhân không phải chỉ nhằm xây dựng một cuộc hôn nhân bền vững mà còn chia sẻ cuộc sống với những người xung quanh. Không có điều gì làm cho quan hệ của vợ chồng tốt đẹp hơn bằng cách rút ra khỏi cuộc hôn nhân của hai người để mỗi người tự ném bản thân mình vào một sứ mạng nào đó của cuộc đời.

Có những cặp vợ chồng dường như cứ do dự, đợi chờ những thời điểm khủng hoảng có thể đẩy họ vào một sứ mạng bên ngoài gia đình. Một số khác thì lại viện cớ phải thường xuyên chăm sóc con cái để né tránh việc phục vụ cộng đồng. Nhưng một khi cả hai người cùng khám phá ra bí mật rằng họ nên cống hiến cuộc sống hôn nhân của mình cho việc phục vụ những người khác, thì cuộc hôn nhân của họ bỗng trở nên bền vững hơn.

Cùng nhau chơi đùa nhiều hơn, cùng chăm sóc giúp đỡ nhau nhiều hơn sẽ tạo nên một cảm thức về giá trị và lòng biết ơn. Cùng nhau đi bơi hay chơi tennis, cùng đi dã ngoại, đi bộ, hay chạy bộ; cùng làm vườn và thậm chí là việc rửa nhau cùng ăn kiêng... cũng là những trải nghiệm tuyệt vời, nhưng tất cả những điều đó đều là chăm sóc cho riêng bản thân ta. Giúp đỡ một bà cụ sống neo đơn đang gặp khó khăn; tình nguyện tư vấn miễn phí cho những ai đang cần được giúp đỡ, lắng nghe những người cần được lắng nghe hay chia sẻ với người cần chia sẻ; nhận cấp dưỡng một người góa bụa đã lớn tuổi, cùng nhau làm việc cho các dịch vụ công cộng; cùng thực hiện những chuyến đi truyền giáo, cùng nhau hướng dẫn và dạy nghề hoặc hoạt động theo từng nhóm tư vấn... đều là những việc làm để xã hội tốt đẹp hơn.

Một khi cả hai vợ chồng đều biết đem cuộc sống hôn nhân của riêng mình đầu tư cho lợi ích của cộng đồng, thì điều họ thu về sẽ vượt xa tất cả những gì mà hôn nhân của họ hằng mong ước. Từ đây sẽ xuất hiện những điều bất ngờ kỳ lạ. Những tài năng và tiềm năng của cả vợ lẫn chồng giờ mới được phát lộ. Cả hai sẽ có những khám phá đầy ngạc nhiên trước nhiệm vụ được giao, sẽ ngưỡng mộ lẫn nhau, và đó cũng là một cú hích - sự thân mật riêng tư và lãng mạn lại được thắp sáng.

Có thể những ngày phục vụ cộng đồng ấy sẽ đem lại cho chính vợ chồng bạn thật nhiều hạnh phúc.

Tình yêu có thể lớn lên nhờ trải qua những bất trắc cuộc đời, trừ sự vô tâm.

John Dryden

Anh đứng đó, khẽ giơ tay chỉ nàng, và đôi môi mấp máy: “Anh yêu em!”



Niềm tự hào sau cơn bão

Tuần trăng mật là một giấc mộng ngọt ngào, và sau tuần đầu tiên tại khu nghỉ mát, Rick và Cindi nghĩ rằng thời kỳ trăng mật của hai người sẽ kéo dài mãi mãi. Nhưng rồi một biến cố không ngờ đến đã thành linh xảy ra.

Họ đang ngồi hóng mát thì nghe truyền hình và đài phát thanh thúc giục mọi người mau trú ẩn tại những nơi được coi là an toàn nhất trong nhà. Còi báo động hú lên những tràng nhúc óc, khiến những bức tường rung lên bần bật. Trong khi Rick bình tĩnh thu gom tất cả mền gối ném vào buồng tắm, thì Cindi, vì chưa bao giờ trải qua cảnh bão bão, nên rất sợ hãi, cô chỉ biết bám chặt tay chồng sau khi họ đã đóng cửa buồng tắm. Khi Rick thu xếp mền gối xong, cả hai leo vào trong bồn tắm rồi phủ mền lên người, họ ôm chặt

nhau, hồi hộp chờ đợi điều khủng khiếp sắp xảy ra. Không lâu sau họ nghe thấy tiếng bão gầm lên từ xa, mỗi lúc một to hơn, gần hơn.

Nghe như thể cơn bão đã xé một đường xuyên qua căn hộ nơi tầng một của họ. Đôi vợ chồng trẻ bị bao bọc trong tiếng gầm rú của gió. Sau đó cường độ của cơn bão bắt đầu giảm dần, họ cảm nhận được một sự yên lặng đến đáng sợ.

Vẫn còn quán tâm chần trên vai, họ mở cửa phòng tắm, nghĩ rằng căn phòng bên cạnh đã biến mất - nhưng không có gì thay đổi cả. Ly nước của Cindi trước đó để trên bàn nhà bếp vẫn còn y nguyên. Bát đĩa dơ vẫn còn nằm ngổn ngang trong bồn; ngay cả tờ báo buổi sáng Rick đang đọc dở vẫn còn trải trên bàn. Nhưng khi hai người mở cửa trước, một cảnh tượng khủng khiếp đập vào mắt họ. Cảnh tượng bên ngoài căn hộ của họ chẳng khác gì tâm điểm của cơn lốc xoáy. Họ trông thấy nhiều khoảng trống tro bụi đổ nát phía bên kia con phố, trước đó vốn là nhà cửa của những người hàng xóm. Xe cộ rải rác khắp nơi, giấy má và quần áo bị xé nát, cây cối bị bật gốc ngổn ngang chồng lên nhau thành đống, như thể có gã khổng lồ điên cuồng nào đó đã trộn chúng lại thành một món xà lách hổ lốn hết sức kỳ cục. Sau đó là rất nhiều tiếng kêu cứu, rên rỉ, khóc lóc, tiếng chó sủa và tiếng còi xe cứu thương, cứu hỏa từ xa vọng lại.

Rick thấy vợ mình không còn khóc nữa, nàng có dáng vẻ cả quyết và tự tin chỉ có ở những người phụ nữ biết chính xác họ phải làm gì và làm như thế nào. Cả hai lập tức bắt tay vào việc và biến căn hộ “duy nhất còn nguyên vẹn” của họ thành trung tâm cứu nạn sau bão.

Rick tìm kiếm và giúp đỡ những nạn nhân, trong khi Cindi an ủi những người bị thương, trấn an những người vẫn còn đang sợ hãi bán loạn và cung cấp vật phẩm cứu nạn với mền, gối, khăn của hai vợ chồng cho những ai cần đến chúng.

Họ nhường chiếc giường tân hôn của mình cho một gia đình sáu người đang tạm trú ở tầng dưới. Cindi không hề mệt mỗi khi cung cấp thức ăn, nước uống và café nóng cho nhân viên cứu nạn, trong khi Rick lo kéo những người bị nạn ra khỏi đống đổ nát. Cả hai làm việc hết sức năng nổ.

Trong lúc nghỉ ngơi, Rick trở về nhà uống nước. Anh thấy người vợ mới cưới của mình (không biết chồng đang có mặt ở đó) đang an ủi bà Thomas, là một phụ nữ sống ở căn nhà hai tầng nơi góc phố. Tất cả những gì bà Thomas có, kể cả con chó xù nhỏ xíu hay sủa - đều mất sạch. Bà Thomas đang bị sốc nặng vì mất mát quá nhiều, còn Cindi thì chăm chú lắng nghe nỗi đau đớn của bà. Nàng hết sức quan tâm sâu sắc đến người phụ nữ tội

ngiệp đã bị thiệt hại nặng nề ấy. Ngay cả trong những giờ phút sợ hãi và căng thẳng này, dường như không có điều gì có thể làm giảm sút sức mạnh tinh thần của Cindi.

Cuối cùng, Cindi cũng đã thấy Rick. Anh đứng đó, khẽ giơ tay chỉ nàng, và đôi môi mấp máy: “Anh yêu em!”

Thế rồi anh lại đi. Đứng nơi cửa sổ, Cindi trông thấy anh cùng những người khác kéo một bé gái mười tuổi đã bị cháy nửa người ra khỏi đống tường sập và cành cây gãy đổ. Khi em bé ôm lấy cổ Rick, Cindi ứa nước mắt vì hạnh diện “Anh ấy là chồng tôi đây!” Nàng thì thầm hạnh phúc. “Tạ ơn Chúa. Xin tạ ơn Người đã giúp Rick. Xin Người giữ cho chàng được bình an”. Cindi cầu nguyện và nàng biết Chúa đang lắng nghe.

Đêm hôm ấy Rick và Cindi nằm ngủ trên sàn nhà trơ trọi, hai người choàng tay ôm nhau thật chặt, không phải vì họ đang ở trong căn nhà của thời kỳ trăng mật ngọt ngào, cũng không phải vì sợ sẽ rời xa nhau, lại càng không phải vì lạnh giá. Rick và Cindi ôm nhau ngủ trong niềm tin cậy, bình yên, hạnh phúc với một tình yêu thánh thiện. Hai người vừa khám phá ra một ý nghĩa mới rất tốt đẹp của hôn nhân, khi họ cùng nhau phục vụ những người xung quanh. Đó là lúc họ dần dần tháo bỏ bớt những thứ mà hai người đã có, để cùng nhau khám phá một kho tàng mới cho đời sống hôn nhân của mình.

Suy ngẫm:

Bạn và người bạn đời đã có những lần đặc biệt nào giúp đỡ người khác chưa? Những trải nghiệm ấy đã làm phong phú cuộc hôn nhân của hai bạn như thế nào?

Chương 7:

Bao dung trong tình yêu

Bị phản bội có lẽ là cảm xúc đau đớn nhất, nó giáng cho ta một đòn chí mạng; vết thương mà nó gây ra chắc chắn sẽ cần thật nhiều thời gian mới có thể lành. Phản bội có thể nằm dưới nhiều hình thức khác nhau, như: bất trung, lừa dối, không lương thiện, thiếu thật thà... Nhưng kết quả cuối cùng thì chỉ có một mà thôi: phá hủy lòng tin, gây đau đớn và thù hận. Có lẽ chúng ta đã từng nghe nhiều người nói rằng, dường như họ không thể tha thứ lỗi lầm cho người khác được, như thể họ mang một khuyết tật bẩm sinh nào đó, và khuyết tật ấy đã không cho phép họ thực hiện sự tha thứ. Nhưng trong hôn nhân, tha thứ không phải là một sự chọn lựa tùy ý. Với hôn nhân, tha thứ là một điều cần thiết để hôn nhân tiếp tục tồn tại.

Tha thứ có nghĩa là chúng ta phải từ bỏ cái quyền gây đau đớn ngược lại cho kẻ nào đó đã từng làm ta đau đớn. Đó là một chọn lựa có ý thức. Tuy nhiên, để thực hiện lựa chọn này, chúng ta phải có ý thức rõ ràng về nỗi đau. Điều đó giải thích lý do vì sao nhiều nhà tư vấn đã yêu cầu khách hàng của mình viết ra nỗi đau do những kẻ gây lỗi tạo nên. Nhận ra sự thật và mô tả lại những ký ức đau buồn chính là bước đầu tiên để từ đó đối xử với vết thương một cách tích cực hơn. Một khi những cảm xúc chân thật đã được mở ra, khi đó ta mới có thể tha thứ.

Hiển nhiên là chúng ta rất khó quên đi những lỗi lầm trong quá khứ, chỉ có Thượng đế mới làm được điều đó dễ dàng. Nhưng chúng ta cũng có thể xóa đi tội lỗi và từ bỏ ý nghĩ trừng phạt kẻ đã xúc phạm mình. Khi từ bỏ cái quyền gây đau đớn cho kẻ đã từng làm ta đau đớn, thì đó cũng là lúc chúng ta ban ân cho kẻ phạm tội có cơ hội được sống tốt đẹp hơn. Khi nhận thêm sức mạnh từ sự tha thứ, thì đó cũng là lúc những điều biến đổi khó tin nhất rất có thể xảy ra.

Tha thứ và yêu thương phải là khái niệm quan trọng nhất trong đức tin của mỗi con người. Khi Thượng đế tha thứ cho chúng ta, Người cũng quên luôn các tội ác và lỗi lầm mà chúng ta đã phạm phải. Sự bao dung của Người ban thêm sức mạnh để chúng ta bắt đầu làm lại từ những lỗi lầm. Người không bao giờ giăng bẫy gạc gãm chúng ta, không dán nhãn hay đưa ra một lời khiển trách. Người chỉ lấy đi sự thất bại và động viên chúng ta

hãy làm lại từ đầu để sống tốt hơn.

Một khi đã hiểu lòng bao dung của Thượng đế, chúng ta sẽ có thêm nghị lực để sẵn sàng tha thứ người khác.

Lựa chọn như thế nào là ở chính chúng ta.

Những cuộc hôn nhân lâu bền phải là sự hợp nhất giữa hai con người cao quý biết tha thứ lỗi lầm cho nhau.

Vô danh

Mọi thứ trong căn hộ bắt đầu khơi gợi lại trong tâm trí cô tất cả những khoảnh khắc quý báu bên Tom.

“Vâng! Em đồng ý.”

Tom sùng sốt và chẳng hiểu gì hết.

Ban đầu họ đã gặp nhiều phen chao đảo, nhưng sau vài năm thì mọi thứ dường như đã ổn định hơn. Nhất là Tom vừa mới tâm sự với một người bạn rằng anh và Rhonda sắp làm lễ kỷ niệm 25 năm ngày cưới và mọi việc đang diễn ra tốt đẹp hơn bao giờ hết.

Tom nói: “Chúng tôi thực sự rất hiểu nhau.”

Vì vậy mà lá thư ngắn gọn đến lạnh lùng mà Rhonda để lại là một cú sốc nặng đối với Tom. Chắc chắn đó chỉ là một trò đùa kinh khủng - hẳn là một trò đùa quá sức tương tượng mà Rhonda đã bày ra. Nhưng sự thật không phải như vậy.

Tom nhanh chóng xem xét mọi thứ trong nhà để rồi sững sờ nhận ra, mọi dấu vết cho sự hiện hữu của Rhonda đều biến mất. Hình ảnh và các đồ vật trang trí, áo quần cũng như vật dụng cá nhân, đồ sứ, đồ bạc, thậm chí cả thanh gỗ ngày xưa bà nội để lại... Rhonda cũng mang đi nốt. Rhonda đã mang đi mọi thứ liên quan đến cô. Tom xem lại lá thư, cú sốc đã biến thành sự tức tối và giận dữ.

“Tom, tôi đã rất mệt mỏi vì cứ phải giả vờ như mình là người rất hạnh phúc. Hôn nhân của chúng ta đã chết rồi. Đừng cố tìm kiếm tôi vô ích. Ngày mai tôi sẽ gọi đơn ly dị. Anh chỉ cần ký tên vào đó và chúng ta hãy thiêu hủy mối quan hệ đã chết này. Rhonda.”

Chưa bao giờ, cho dù chỉ trong thoáng chốc, Tom nghĩ rằng anh và Rhonda lại có thể xảy ra vấn đề trầm trọng đến nỗi phải ly dị. Làm sao anh lại có thể mù quáng đến nỗi

không nhận ra vấn đề cơ chứ? Làm sao Rhonda lại có thể sống khổ sở như vậy mà không hề nói gì với anh?

Đau đớn vì bị Rhonda lừa dối, nhân thêm bằng cái kết thúc xót xa bởi quyết định ly hôn bất ngờ đã khiến tinh thần Tom suy kiệt, mất hết niềm tin, trở nên chán chường tuyệt vọng.

Mặc kệ những lời an ủi của bạn bè, mặc kệ sự nâng đỡ quan tâm của hai người con đã trưởng thành, Tom tách mình khỏi mọi thứ, né tránh tất cả những người thân hay bạn bè, và tìm cách quên đi nỗi đau trong công việc.

Trong khi Tom đang tán loạn trong mê hồn trận của nghi ngờ và tuyệt vọng, bạn bè và gia đình anh vẫn tiếp tục cầu nguyện cho một phép lạ - làm sao để cuộc hôn nhân của Tom và Rhonda lại được hồi sinh.

Thủ tục ly hôn đã xong và hàng tháng trời sau đó, Rhonda luôn tự tra vấn bản thân thật nghiêm khắc về những gì cô đã làm. Mọi thứ trong căn phòng bắt đầu khơi gợi lại trong tâm trí cô những giây phút quý báu cô đã từng có với Tom. Như thể có ai đó bắt đầu lấy đi tấm màn u mê ra khỏi mắt cô. Trước đây, Rhonda đã tự vứt bỏ những phần quý báu nhất trong cuộc đời mình. Xét cho cùng thì Tom có cách sống riêng của anh và có những lúc, hết sức tự nhiên, anh đã giúp Rhonda được sống đúng với con người thật của cô. Trong thực tế, Tom là người đã luôn động viên cô tập làm thử nhiều việc mới. Anh đã truyền cho cô sự tự tin để rồi từ đó Rhonda lại quay ra đối nghịch với anh. Tom chưa phải là một người chồng hoàn hảo nhưng Rhonda cũng vậy thôi. Cô có thể đưa Tom trở về bên mình không? Có cách nào làm cho tình yêu đã bị cô làm tổn thương, làm mai một được hồi sinh trở lại không?

Phải mất nhiều lần nói chuyện qua điện thoại mới thuyết phục được Tom đồng ý gặp Rhonda dùng cà phê. Mặc dù Rhonda đã tỏ ra nhún nhường và hối hận, nhưng Tom thì vẫn đang phải cố gắng để quên đi nỗi đau. Tom không thể nhìn thấy điều gì khác ngoài nỗi đau đớn mà anh đang phải chịu đựng; nhưng còn cảm giác đau đớn cũng có nghĩa là còn yêu, còn hy vọng.

Sau nhiều lần bàn luận với sự khích lệ của hai con, Tom và Rhonda bắt đầu tham dự một nhóm hàn gắn hôn nhân. Thoạt đầu hai người cảm thấy rất gượng ép khi quay trở lại sống với nhau - rốt cuộc cũng đã ly dị rồi mà - nhưng sau đó họ sớm nhận ra rằng những vấn đề của họ chẳng to tát hơn những người khác là bao. Những cặp vợ chồng khác cũng phải cố gắng bằng kiếm chế bản thân, có cả cảm thông lẫn mâu thuẫn, cũng tin tưởng và

trông đợi giống như Tom và Rhonda. Với sự giúp đỡ của nhà tư vấn, hai người đã thẳng thắn trao đổi với nhau về những khác biệt. Tom và Rhonda, giờ đây chính họ tự nhận ra những sai lầm đã dẫn đến tan vỡ trong hôn nhân, và chính họ lại phản đối kịch liệt việc coi ly dị là một giải pháp. Sau mỗi lần bàn thảo, hai người còn nói chuyện với nhau hàng giờ liền. Cùng với thời gian qua đi, Tom cảm thấy nỗi đau trong lòng đã dần nguôi ngoai, thay vào đó, anh đã sẵn lòng tha thứ.

Thế rồi sau một buổi tối gặp mặt thường lệ của nhóm hàn gắn hôn nhân, Tom thông báo rằng anh có một câu hỏi. Với năm cặp vợ chồng đang bất ngờ tập trung chú ý, Tom quay sang Rhonda hỏi: “Rhonda, em có cho anh hôn hạnh được trở lại làm chồng em không?”

Rhonda kêu lên: “Vâng, dĩ nhiên là em đồng ý!”

Lần kế tiếp, nhóm hàn gắn hôn nhân lại gặp nhau, và một điều kỳ diệu đã xảy ra. Thay vì dùng thời gian để thảo luận các vấn đề, những người bạn mới này, cùng với các con của Tom và Rhonda đã tham dự một nghi lễ “phục sinh” rất đặc biệt. Tom và Rhonda lại kết hôn, nhưng lần này lời hứa gắn kết được thốt ra giữa một người nam và một người nữ đã hoàn toàn hiểu được ý nghĩa của lời nguyện trọn đời “luôn yêu thương nhau dù yên vui cũng như lúc khổ đau”. Họ đều đã đứng trên cả hai bờ của một cuộc hôn nhân nên giờ đây họ có thể nói về điều đó.

Suy ngẫm:

Sức mạnh của sự tha thứ đã đem lại bình yên cho cuộc hôn nhân của bạn như thế nào?

- 1\ Jigmé Khyentsé Rinpoché, bài giảng tại Bồ Đào Nha, tháng 9.2007.
- 2\ Một tác giả Phật tử khác của thế kỷ thứ VII có tác phẩm chính là “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”. Đây là một tác phẩm cổ điển.
- 1\ Yongey Mingyou Rinpoché, Phúc lạc của thiên, NXB Fayard, 2008.
- 2\ Shantidéva, “Nhập Bồ tát hạnh” (Bodhicharyâvatâra) hay “Nhập môn về cuộc đời dẫn tới Đại giác”, NXB Padmakara, 2007, I, 28.
- 3\ Dilgo Khyentsé Rinpoché (1910 - 1991) là một trong những vị thầy tâm linh lỗi lạc nhất của Tây Tạng thế kỷ XX. Xem Tâm linh Tây Tạng, tủ sách Points Sagesse, NXB Le Seuil, 1996.
- 4\ Edwin Schroedinger, Quan niệm của tôi về thế giới, NXB Mercure de France, 1982 (dịch từ My view of the world, Londres, Cambridge University Press, 1922, tr.22).
- 5\ Bhante Henepola Gunaratna, Thiên trong cuộc sống thường ngày: một cách thực hành đơn giản của đạo Phật, NXB Marabout, 2007.
- 6\ Thích Nhất Hạnh, Hướng dẫn về thiền hành, NXB Lá Bối, Làng Mai, 1983.
- 7\ Trong tiếng sanskrit, ba thành phần này được gọi theo thứ tự là manaskara, smriti và samprajnana (từ tương đương trong tiếng Phạn là manasikara, sati và sampajanna, và từ tương đương trong tiếng Tây Tạng là yid, la byed pa, dran pa và shes bzhin).
- 8\ Nói chung, không nên hiểu một câu thần chú (mantra) theo nghĩa đen như một câu thông thường. Ở đây, “Om” là một từ mở đầu một câu thần chú và cho nó quyền năng chuyển hóa. “Mani” hay “châu báu”, muốn nói tới châu báu của tình thương vị tha và lòng bi mẫn. “Padmé”, gốc từ padma hoặc “hoa sen”, muốn chỉ bản chất nền tảng của tâm thức, tức là “chân thiện tâm” của chúng ta được ví như bông hoa sen, dù mọc trong bùn lầy vẫn vươn lên tinh khiết, ngay cả giữa những độc tố của tâm thức do chúng ta tạo nên. “Hung” là một từ khiến câu chú có sức mạnh hiện thực hóa lời cầu nguyện.
- 9\ Bokar Rinpoché, Thiền định, lời khuyên cho những người mới tập, NXB Claire Lumière, 1999, tr.73.
- 10\ Yongey Mingyou Rinpoché, sách đã dẫn.
- 11\ Ety Millesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, NXB Le Seuil, Points, 1995, tr.308.
- 12\ Shatidéva, sách đã dẫn, III, 18-22.
- 13\ Shatidéva, sách đã dẫn, X, 55.
- 14\ “Pain”, BBC World Service Radio, trong phần “Tư liệu”, do Andrew North thực hiện, tháng 2.2008.
- 15\ Banthe Henepola Gunaratna, sách đã dẫn.
- 16\ Longchen Rabjam, (1308 - 1363), một trong những vị thầy thông thái nhất của Phật giáo Tây Tạng; trích trong Gsung thor bu, tr.351 - 352, do M.Ricard chuyển ngữ.
- 17\ Trích trong “Những lời dạy của các vị thầy thuộc tông phái Kadampas”, Mkha’ gdams kyi skyes bu dam pa rnam kyi gsung bgros thor bu ba rnam, tr. 89, do M. Ricard chuyển ngữ.
- 18\ Đức Dalai Lama, những bài giảng tại Schvenedingen, Đức, 1998, do M. Ricard chuyển ngữ.
- 19\ Thích Nhất Hạnh, Cái nhìn Tuệ giác, do Philippe Kerforme chuyển ngữ từ cuốn The Sun in my Heart (Mặt trời trong trái tim tôi), 1988, tủ sách Spiritualités Vivantes, NXB Albin Michel, 1995.
- 20\ Bhante Henepola Gunaratna, sách đã dẫn.
- 21\ Nagarjouna, Sührlleka, “Thư gửi một người bạn”, dịch từ tiếng Tây Tạng.
- 22\ Ety Hillesum, Một cuộc đời bị đảo lộn, sách đã dẫn, tr.218.
- 23\ Ety Hillesum, như trên, tr.104.
- 24\ Dalai Lama, Những lời khuyên chân thành, NXB Presses de la Renaissance, tr.130 - 131.

- 25\ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Kho báu của trái tim những người giác ngộ, tủ sách Point Sagesse, NXB Le Seuil, 1997.
- 26\ Như trên.
- 27\ Han F. De Wit, Hoa Sen và hoa Hồng, do C. Francken, Huy chuyển ngữ từ tiếng Hà Lan, NXB Kunchap, 2002.
- 28\ Dilgo Khyentsé Rinpoché, Giữa lòng cảm thông, NXB Padmakara, 2008.
- 1\ Romain Rolland, _Jean-Christophe_, Paris, NXB Albin Michel, 1952, tập VIII.
- 2\ Về những tác động có hại của trạng thái căng thẳng (stress), xem Sephton, S.E., Sapolsky, R., Kraemer, H.C., et Spiegel, D., “Diurnal Cortisol Rhythm as a Predictor of Breast Cancer Survivant”, *Tờ báo của Viện ung thư quốc gia* 92 (12), 2000, tr.994 - 1000. Về ảnh hưởng của thiền định, xem: Carlson, L.E., Speca, M., Patel, K.D., Goodey, E., “Mindfulness - Based Stress Reduction in Relation to Quality of Live, Mood, Symptoms of Stress and Levels of Cortisol, Dehydroepiandrostrone - Sulfate (DHEAS) and Melatonin in Breast and Prostate Cancer Out - patients”, *Psychoneuroendocrinology*,_ tập 29, Issue 4, 2004; Speca, M., Carlson, L.E., Goodey, E., Angen M., “A Randomized, Wait-list Controlled Clinical Trial: the Effect of a Mindfulness Meditation - based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients”, *Psychosomatic medicine - Y học tâm thể -*, 62 (5), tháng 9 - 10.2000, tr.613-622; Orsillo, S.M. et Roemer, L. *Acceptance and Mindfulness - based Approaches to Anxiety*, Springer 2005.
- 3\ Teasdale, J.D. và cộng sự., “Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence”; *J. Consult. Clin. Psychol.*, 70,2002, tr.275-287; Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., và Walach, H., “Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis”, *Bản tin nghiên cứu tâm thể*, 57 (1), 2004, tr. 35-43; Sephton, S.E., Salmon, P., Weissbecker, I., Ulmer, C., Hoover, K., và Studts, J., “Mindfulness Meditation Alleviates Depressive Symptoms in Women with Fibromyalgia: Results of a Randomized Clinical Trial”, *Arthritis Care Research*, 57 (1), 2004, tr.77-85; M.A. Kenny, J.M.G. Williams, “Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy”, *Behaviour Research and Therapy*, tập 45, Issue 3m 2007, tr. 617-625.
- 4\ MBSR, “Mindfulness Based Stress Reduction”, là luyện tập thiền định ở ngoài đời về ý thức trọn vẹn, được đặt trên cơ sở thiền định Phật giáo. Nó đã được Jon Kabat-Zinn phát triển trong hệ thống bệnh viện ở Mỹ từ hai chục năm nay, và ngày nay, ông đã thành công trong việc làm giảm những cơn đau hậu phẫu và đau đớn liên quan tới ung thư và các bệnh nan y khác ở hơn 200 bệnh viện.
- 5\ Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.R., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., và Sheridan, J.F., “Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation”, *Psychosomatic Medecine*, 65, 2003, tr.564-570. Về những ảnh hưởng lâu dài của thiền định, xem: Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N.B., Ricard, M. và Davidson, R. J., “Long - term Mediators Self - induced High-amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice”, *PNAS*, tập 101, số 46, tháng 11.2004; Brefczynski-Lewis, J.A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. và Davidson, R.J., “Neural Correlates Of Attentional Expertise in Long-Term Meditation Practitioners”, *PNAS*, tập 104, số 27, tháng 7.2007, tr.11483 - 11488; Ekman, P., Davidson, R.J., Ricard, M. và Wallace, B.A., “Buddhist and psychological perspectives on emotions and well - being”, *Current Directions in Psychological Science*, 14, 2004, tr.59-63.
- 6\ Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J. “Attention regulation and monitoring en meditation”, *Trend in Cognitive Science*, tập 12, số 4, tháng 4.2008, tr.163-169; Jha, A.P. và

các cộng sự, “Mindfulness training modifies subsystems on attention”, Cogn.Affect.Behav.Neurosci, 7, 2007, tr.109-119; Slagter, H.A., Lutz, A., Greischar, L.L., Francis, A.D., Nieuwenhuis, S., Davis, J.M., Davidson, R.J., “Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources”, Plos Biology, tập 5, Issue 6, e 138, www.plosbiology.org, tháng 6.2007.

7\ Carlson, L.E. và các cộng sự, “One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer out patients”, Brain Behav. Immun., 21, 2007, tr. 1038 - 1049.

8\ Xem Grossman, P. và cộng sự, sách đã dẫn.

9\ Lutz, A., Dunne, J.D. và Davidson, R.J., “Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction” in The Cambridge Handbook of Consciousness, chương 19, tr.497 - 549, 2007.

1. Đào Hành Tri (1891-1946) là nhà giáo dục nhân dân vĩ đại của Trung Quốc. Ông đưa ra ba chủ trương lớn: “Cuộc sống là giáo dục”, “Xã hội là trường học”, “Dạy và học cùng hợp nhất”. Lý luận “Cuộc sống là giáo dục” là hạt nhân lý luận trong hệ thống tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri. Tư tưởng giáo dục của Đào Hành Tri đã trở thành một trong những cơ sở quan trọng để xây dựng nên hệ thống lý luận giáo dục một cách khoa học.

2. Vương Dương Minh (1472-1528) là nhà chính trị, nhà triết học, nhà tư tưởng xuất sắc thời nhà Minh ở Trung Quốc.

1. Suzuki Chinza (1898-1998) là nhà giáo dục người Nhật, ông đã dành tâm huyết cả đời để nghiên cứu giáo dục sớm ở lứa tuổi nhi đồng. Phương pháp giáo dục tài năng âm nhạc của ông đã góp phần nâng cao trí tuệ cùng tài năng của hàng ngàn hàng vạn trẻ em Nhật Bản.

2. Mạnh Mẫu, tức mẹ của Mạnh Tử đã ba lần chuyển nhà để đem đến môi trường học tập tốt nhất cho con.

3. Đây là một trường hợp đồng âm khác nghĩa, chữ Tôn Tử vừa là tên nhà quân sự lỗi lạc thời Trung Quốc cổ đại vừa có nghĩa là cháu.

4. Mai Vũ Đàm là một thác nước sâu nằm trong dãy núi Nhạn Thương, cách thành phố Ôn Châu và thành Thủy An khoảng 30km. Màu nước xanh thăm thẳm của thác nước đã được nhà văn Chu Tự Thanh miêu tả trong tác phẩm cùng tên của mình.

5. Ánh trăng nói hộ lòng tôi là một bài hát nổi tiếng về tình yêu được ca sĩ Đặng Lệ Quân của Đài Loan thể hiện. Cô gái trong bài hát mượn ánh trăng để bày tỏ tình yêu sâu đậm của mình với người yêu.

6. Nhà vật lý và hoá học của Viện Hoàng gia và Hội Hoàng gia Anh.

7. Nhà vật lý, nhà hoá học người Anh, có nhiều cống hiến trong lĩnh vực điện tử học.

8. Hùng Khánh Lai, 1893-1969, là một nhà toán học của Trung Quốc nổi tiếng với “Lý luận hàm số”. Ông đồng thời còn là một nhà giáo dục đã bồi dưỡng nên nhiều tài năng toán học cho đất nước Trung Quốc.

9. Hoa La Canh, 1910-1975, nhà toán học nổi tiếng thế giới và là người sáng lập ra Lý thuyết số giải tích.

10. Sau khi giành chiến thắng trong cuộc chiến chinh phục vùng Ô Hăng - một cuộc chiến quan trọng trong sự nghiệp thống nhất phương Bắc, Ngụy Vũ Đế Tào Tháo lên thăm ngọn núi Kiệt Thạch đã làm bài thơ này.

11. Binh pháp Thái Công do Khương Tử Nha, quân sư của Chu Vũ Vương – người sáng lập nhà Chu biên soạn và được coi là một trong những cuốn binh pháp kinh điển về nghệ thuật quân sự của Trung Hoa.

12. Galois, 1811-1832, là một thiên tài toán học người Pháp, các công trình toán học ông để lại là một đề tài rất quan trọng cho việc tìm nghiệm của các phương trình đa thức bậc cao hơn 4 thông

qua việc xây dựng lý thuyết nhóm trừu tượng mà ngày nay được gọi là lý thuyết nhóm Galois.

1. Nhà bác học Vật lý người Mỹ gốc Hoa.

2. Nhà vật lý học nổi tiếng Trung Quốc, chuyên gia tên lửa nổi tiếng thế giới.

1. Năm 1975, Bill Gates đã bỏ ngang khoá học để theo đuổi giấc mơ Microsoft. Đến năm 2007, ông đã quay lại trường để nhận bằng Tiến sĩ.

1. Phương pháp giáo dục sớm của Carl Weter có sự kết hợp hoàn hảo giữa lý luận và thực tiễn, đã ảnh hưởng sâu sắc đến vô số các bậc phụ huynh, được rất nhiều nhà giáo dục nổi tiếng ca ngợi. Cuốn sách Phương pháp giáo dục thần đồng của Carl Weter là tác phẩm đầu tiên trên thế giới về giáo dục sớm, ghi lại một cách trọn vẹn quá trình giáo dục một đứa trẻ kém trí tuệ trở thành một kỳ tài nổi tiếng khắp nước Đức.

2. Thành ngữ của Trung Quốc, ý nói cố gắng làm những việc ngược lại quy luật khách quan của tự nhiên để mong đạt được kết quả sớm, sẽ dẫn đến hậu quả ngược lại. (ND)

1. Kimura Kyuichi (1883 - 1977) là nhà tâm lý học, nhà giáo dục học nổi tiếng của Nhật, người đặt nền móng cho việc giáo dục sớm ở trẻ nhỏ.

2. Do Vương Ứng Lân biên soạn, tập hợp những tinh hoa của đạo Nho, đạo Khổng, dùng để dạy cho học sinh vỡ lòng của Trung Quốc.

3. Được Nhà xuất bản Lao động – Xã hội và Công ty Cổ phần Sách Thái Hà phát hành tại Việt Nam.

4. tham khảo thêm cuốn Phát triển ngôn ngữ từ trong nôi của Giáo sư Phùng Đức Toàn, do Công ty Cổ phần Sách thái Hà phát hành.

5. Tên đầy đủ là Jean-Jacques Rousseau, một nhà giáo dục, nhà văn, nhà triết học và nhà tư tưởng nổi tiếng người Pháp và là một nhân vật tiêu biểu trong Phong trào Khai sáng người Pháp thế kỷ XVIII.

(1) Cụm từ 'tâm hồn' được sử dụng trong quyển sách này cũng có thể được diễn tả theo nhiều cách khác nhau như: Năng lượng sống, Linh hồn, Ý thức, Bản thân,... Xin cứ hiểu theo bất cứ từ ngữ nào mà bạn cho là thích hợp nhất đối với mình. Từ gốc trong tiếng Anh là 'soul', trong tiếng Sanskrit (tiếng Phạn) là 'atma', nhưng với mục đích cần hiểu rõ để tránh gây ra nhầm lẫn và phù hợp theo tiếng Việt, chúng ta sẽ sử dụng từ 'tâm hồn' trong quyển sách này.

(2) Như đã giải thích về lý do tại sao 'tâm hồn' ('soul') được sử dụng trong quyển sách này, chúng tôi đã xem xét và tìm từ mang ý nghĩa chính xác nhất để chuyển dịch cụm từ 'Supreme Being'. 'Đấng Tối cao, Tâm hồn Thánh thiện, Ánh sáng Thánh thiện, Cội nguồn Năng lượng Sống, Năng lượng Thánh thiện' là những từ thích hợp nhất cho quyển sách này, nhưng độc giả có thể thay thế những từ này bằng những từ khác mà mình cho rằng thích hợp hơn...

(1) Thành ngữ chỉ sự nghiệp đang đà tiến lên, càng ngày càng cao.

(2) Tên nhân vật chính trong truyện ngắn nổi tiếng Hoa Uy tiên sinh của nhà văn Trung Quốc Trương Thiệu Dục (1906 - 1985).

(3) Nguyên văn: đầu Vạn Kim, chỉ người cái gì cũng biết nhưng không giỏi việc gì.

(4) Doctor of Philosophy: chữ viết tắt chỉ “tiến sĩ” trong tiếng Anh.

(5) “Nhã đạt đến mức cao thì như là tục, biển đạt đến mức lớn thì như đất liền.”

(6) Chỉ công nhân, người lao động chân tay.

(7) “Hoặc có sóng gợn vào ngày rằm hay mồng một chứ không có khí huyết để theo đuổi chìm nổi cùng thói tục.”

(8) “Tái ông mất ngựa sao biết không phải phúc.”

(9) “Nghèo hèn không thể thay đổi, oai và võ lực không thể khuất phục nổi.” Chữ trong Luận ngữ.

(10) Nguyên văn: “sinh tự giáo huấn”. Chữ trong Tả truyện kể về nước Việt: nước Việt để dân

sinh sôi, tích tụ và dạy bảo họ trong mười năm, sau đó phục thù đánh thẳng nước Ngô.

(11) Không có việc gì làm, không có hứng thú gì, không có tài năng gì.

(12) Chỉ riêng mình là tôn quý.

(13) Ba người đi cùng nhau, trong số đó ắt có thầy của ta.

(14) Nguyên văn: “thiên hữu bất trắc phong vân, nhân hữu đản tịch họa phúc.”

(15) Nguyên văn: “phúc vô song chí, họa bất đơn hành”, nghĩa là “phúc không lại đến, họa chẳng đi lẻ.”

(16) Vàng đi, vàng thành đất; thời đến đất thành vàng.

(17) Nhà giột lại gặp mưa liền mấy đêm, thuyền chậm lại thêm gió ngược.

(18) Nghiêm Phục (1853 - 1921): nhà phiên dịch nổi tiếng Trung Quốc, từng giới thiệu khá nhiều sách về hệ thống tư tưởng học thuật tư sản phương Tây.

(1) Đạo không phải là đạo không biến đổi, thuật không phải là thuật không biến đổi.

(2) Nguyên văn: hành vân lưu thủy, có ý nói tự nhiên, không câu thúc, gò bó.

(3) Đại phương vô ngưng: phương là đạo hoặc đất, đại đạo (hoặc nơi đất rộng lớn), không có góc, gấp khúc; đại khí văn thành: tài lớn làm nên muôn, hoặc tài lớn không cần làm nên; đại âm hy thanh: âm lớn ít tiếng; đại tượng vô hình: hình tượng lớn không có bóng hình.

(4) “Người đời đều biết thiện là tốt lành thì không còn là thiện nữa; đều biết mỹ là đẹp thì không còn là đẹp nữa.”

(5) Sinh ra sao thì thuận theo như thế, nghĩa là thuận theo tự nhiên.

(6) Nhân vật chính trong truyện A.Q chính truyện của đại văn hào Lỗ Tấn, Trung Quốc.

(7) “Vì đại nghĩa mà hy sinh người thân.”

(8) Nữ nhà văn đương đại Trung Quốc, nổi tiếng với truyện vừa Người đến tuổi trung niên.

(9) Con lừa đất Kiềm, truyện ngụ ngôn của Liễu Tông Nguyên đời Đường. Truyện kể đất Kiềm (vùng Quý Châu hiện nay) không có lừa, có người đưa lừa từ nơi khác về, hổ trông thấy rất sợ, lánh xa, sau dần dần đến gần, lừa đá cho hổ một cú. Nhưng lừa chỉ có tài đó mà thôi nên sau đó hổ đã ăn thịt được lừa. Đời sau dùng điển này để ví người bản lĩnh có hạn.

(1) Sống mà như trong cơn say, trong giấc mộng, hồ đồ, được chăng hay chớ.

(2) Nguyên văn: “Sự hậu Gia Cát Lượng” với ý “nói vượt đuôi” vì Gia Cát Lượng bao giờ cũng dự đoán trước khi sự việc xảy ra.

(3) Nguyên văn: “đê điệu”, có nghĩa là điệu thấp, ví với luận điệu hòa hoãn.

(4) Hương nguyệt: kẻ đạo đức giả.

(5) Cương cường, chính trực

(6) Một chủ trương của nhà Nho, đề cao thái độ chiết trung, trung hòa, không quá mức, không thiên lệch trong đối xử với người và việc.

(7) Nguyên văn: “hoàng kim phân cát”. Công thức chia đôi một đoạn dây theo tỉ lệ $(\sqrt{5}-1)/2 = 0,618...$ là đẹp nhất về mặt tạo hình, bởi vậy có tên là cách phân chia vàng

(8) Lối tự xưng của vua chúa.

(9) Tính linh: chỉ chung tinh thần, tính tình, tình cảm của con người.

(1) Độc phu: vị vua vô đạo.

(2) Tiêu Hà: tướng quốc nhà Hán. Ở đây mượn âm, có nghĩa là “chẳng ra sao”.

(3) Chờ khuyết chỗ thì bổ sung vào

(4) Lời Khổng Tử: Luận ngữ, thiên Thuật nhi, điều 37. Nguyên văn: “Quân tử thân đẳng đẳng, tiểu nhân trường thích thích.”

(5) Can: mộc, khiên; Qua: giáo. Ý nói hóa giải chiến tranh thành quan hệ ngoại giao tốt.

(1) Hóa cảnh: nơi thanh tân, u nhã, cực kỳ cao siêu.

(2) Như ta nói làm trâu, ngựa.

- (3) “Thuật lại mà không nói.”
- (4) “Đạo mà nói ra được không phải đạo hằng thường.”
- (5) “Được ý thì quên lời.”
- (6) “Lời nói có thể hết, còn ý thì vô cùng tận.”
- (7) “Hỏi đến sách lược giúp nước giúp đời, thì như rơi vào đám khói sương.”
- (8) Liễu cũng là ngộ, tức hiểu rõ.
- (9) Chữ này là nhạ (vướng vào) mới đúng. ND.
- (10) Một loại động vật có mai, hình dáng giống tôm hùm nhưng nhỏ hơn, đôi càng giống càng cua, sống ở vùng nước ngọt.
- (1) Thơ của Lý Thương Ẩn đời Đường trong bài Lạc Du Nguyên (tên một bình nguyên đời xưa). Nguyên văn: “Tịch dương vô hạn hảo, chỉ thị cận hoàng hôn.”
- (2) Ý tương tự câu “một người làm quan, cả họ được nhờ”.
- (3) “Tình bạn bè của người quân tử nhạt như nước”. Câu này có từ sách Luận ngữ ghi lại lời Khổng Tử.
- (4) “Biết dừng thì sau đó mới có ổn định.”
- (5) “Ổn định thì sau đó mới có tĩnh, tĩnh thì sau đó mới có an, an thì sau đó mới có suy nghĩ, suy nghĩ thì sau đó mới có được cái muốn có.”
- (6) “Cái gì mình muốn thì ắt làm cho người.”
- (7) “Cái gì mình không muốn thì cứ làm cho người.”
- (8) Trước và sau đều không có ai bằng mình.
- (9) Một cách bị phạt khi thua bài.
- (10) “Thường ngoạn thứ yêu thích đến nỗi mất cả chí khí.”
- (11) Lỗ Tấn có bài bàn về fair play trong Tạp văn của Lỗ Tấn.
- (12) Đế quốc, phong kiến, quan liêu.
- (13) Võ Đại, anh trai Võ Tông trong chuyện Thủy hử, người lùn.
- (14) “Trăng sáng nhô lên từ mặt biển, chân trời cũng chung thời khắc này”. Hai câu đầu trong bài Vọng nguyệt hoài viên của Trương Cửu Linh, nhà thơ đời Đường.
- (15) “Trăng sáng trên biển xanh, hạt trai có lệ, nắng ấm trên núi Lam Điền, ngọc bốc khói”. Theo truyền thuyết, mỗi khi trăng sáng, trai hé mở ra hứng lấy ánh trăng để nuôi ngọc, ngọc được ánh trăng chiếu nên sáng thêm. Trăng vốn là ngọc trai sáng trên biển, ngọc trai chẳng khác gì trăng sáng dưới nước, còn nước mắt thường được ví với ngọc trai, người xưa cho rằng người cá mập (giao nhân) khóc thì từng giọt nước mắt ấy biến thành ngọc trai. Vậy thì ở đây là trăng, là ngọc trai hay nước mắt? Còn Lam Điền thuộc tỉnh Thiểm Tây ngày nay, nổi tiếng vì có ngọc đẹp; ánh nắng chiếu xuống núi, ngọc khí (người xưa cho rằng bảo vật đều có hơi sáng bốc ra, mắt thường không thể nhìn thấy) uốn lượn bốc lên, nhưng tinh khí ấy ở xa thì có, đến gần lại không. Cả hai câu thơ nói đến một nơi tuyệt diệu và huyền diệu, một cảnh sắc lý tưởng, đẹp khác thường song không thể nắm bắt. Đây là hai câu đầu trong bài thơ thất ngôn bát cú Cầm sắt của nhà thơ đời Đường mà từ đời Tống đến nay có vô vàn cách giải thích vẫn chưa có cách nào thuyết phục tuyệt đối.
- (16) Đoạn này lấy ý từ nhiều bài thơ cổ, chẳng hạn hai câu “Hai con chim hoàng ly...” mà nguyên văn là “Lưỡng cá hoàng ly minh thúy liễu, Nhất hàng bạch lộ thượng thanh thiên” được rút trong bài Tuyệt cú (bài 3) của Đỗ Phủ; “Khói bốc lên thẳng đứng...” nguyên văn là “Đại mạc cô yên trực, Trường hà lạc nhật viên” rút trong bài Sứ chí tái thượng (Đi sứ đến biên ải) của Vương Duy.
- (17) “Hỏi ngài có bao nhiêu sâu, vừa đúng như một dòng sông xuân chảy về hướng Đông.”
- (18) “Trước mặt cổ nhân đừng nghĩ về cổ quốc. Hãy lấy nước mới thử pha trà mới. Thơ và rượu

chở tháng năm!”

(19) “Ôm tài mà không gặp thời, gặp người biết đến.”

(20) “Núi trùng điệp, sông quanh co, ngõ hết lối. Hóa ra lại có một thôn nứa ở nơi liễu rậm, hoa sáng.” Đây là hai câu thơ của Lục Du (1125 - 1210), nhà thơ nổi tiếng đời Tống.

(21) “Lúc này không có âm thanh hơn hẳn có âm thanh.”

(22) Nguyên văn: “Thiên sinh ngã tài tất hữu dụng. Thiên kim tán tận hoàn phục lai”, là hai câu trong bài Tương tiến tử của Lý Bạch.

(23) Người đời Hán, được Văn Đế tin dùng, đề xuất nhiều cải cách như đổi ngày mồng một, đổi ngày quần áo, đặt ra pháp độ, phát triển lễ nhạc song bị đồng liêu ghen ghét không được dùng. Khi qua sông Tương làm bài phú điệu Khuất nguyên, có ý ví mình có tài mà không được dùng như Khuất Nguyên.

(1) Lời than thở của Hạng Vũ khi thất trận ở Cai Hạ.

(2) “Người sinh ở đời không được vừa ý, sáng mai từ chức lên một lá thuyền.”

(3) “Mỗi con chó đều có thời của mình.”

(4) Người sáng lập nền triết học của nước Đức, sinh năm 1724, mất năm 1804.

(5) Thu Cấn (1875 - 1907), nhà nữ cách mạng; Lý Đại Chiêu (1888 - 1927), kỹ sư thủy lợi kiệt suất.

(6) Hàn Dũ: đại văn hào đời Đường.

(7) Hải Thụy: quan thanh liêm đời Minh.

(1) Nguyên văn: dã nhân hiến bộc.

(2) Nguyên là tiếng nhà Phật. Ở đây có nghĩa là dùng kinh nghiệm, cảm ngộ của mình làm thí dụ, dẫn chứng, nhằm giảng giải, khuyên răn.

(1) Nhạc sĩ hiện đại nổi tiếng của Trung Quốc (1905 - 1945), thành danh với hai bài hát 'Hoàng Hà đại hợp xướng' và 'Tối hậu phương quân thu'. Chú thích dưới đây đều của người dịch.

(2) Mức độ mà sự vật đạt tới.

(1) Nguyên văn: “Tiên thiên hạ chi ưu nhi ưu, hậu thiên hạ chi lạc nhi lạc.”

(2) Nguyên văn: “Phần nộ xuất thi nhân.”

(3) Nguyên văn: “Văn chương tăng mệnh đạt.”

(4) Nguyên văn: “Tài mệnh lưỡng tương phương.” Tác giả có lẽ đọc 'Truyện Kiều' bản Trung văn do giáo sư Hoàng Dật Câu dịch lại từ bản tiếng Việt.

(1) Lỗ Tấn (188 - 1936), đại văn hào Trung Quốc, tự đặt cho mình nhiệm vụ thức tỉnh dân chúng bằng văn chương.

(2) Có nghĩa nhận mình yếu đuối, bất tài.

(3) Chữ trong sách Lão Tử: “vô vi mà thái bình.”

(4) Nguyên văn “bất diệc lạc hồ” là một câu trong sách Luận ngữ, thiên Học nhi: “Hữu bằng tự viễn phương lai bất diệc lạc hồ?” (Có bạn từ phương xa đến chẳng vui sao.) Về sau dùng chỉ niềm vui.

(5) Lửa tam muội: chữ trong truyện Thủy hử, có nghĩa nổi giận dữ dội.

(6) Nhân vật chính trong truyện Chúc phúc của Lỗ Tấn, vì mãi làm để con bị sói tha đi mất, đâm lẫn thẩn, gặp ai cũng kể khiến người nghe phát chán.

(7) Các cán bộ cấp cao của Đảng Cộng sản Trung Quốc và chiến sĩ cách mạng (chị Giang).

(8) Ý nói người nôn nóng, muốn việc thành ngay mà bất chấp cả quy luật phát triển. Điển cố này có từ chương Công Tôn Sửu của sách Mạnh Tử.

(9) Nguyên văn: chúng khẩu làm chảy vàng.

(10) Nguyên văn: “bất tranh cổ thiên hạ mạc năng dữ chi tranh vô tư dư, cổ năng thành kỳ tư và tương dục thủ chi cố dữ chi.”

(11) Trích từ Kinh Thi.

(12) Nguyên văn: thổ miết. Tên một loại côn trùng mình dẹt, màu nâu, con đực có cánh, thường sống trong đất dưới chân tường. Có thể làm thuốc

(1) Chỉ những thứ có hình chất, ý nói thấp hèn, đối lập với “hình nhi thượng” - chỉ những thứ vô hình, không có hình chất, ý nói cao siêu, thuộc về tinh thần.

(2) Có nghĩa là lẽ trời, tức luân lý phong kiến, cần được bảo tồn, còn dục vọng con người cần phải tiêu diệt.

(3) Ông là bác sĩ người Canada, nhận lời ủy thác của Đảng Cộng sản Canada và Mỹ sang Trung Quốc trong thời gian chống Nhật để cứu chữa cho thương bệnh binh Trung Quốc.

(4) Đốn ngộ: danh từ nhà Phật chỉ sự đột nhiên phá trừ vọng niệm, hiểu ra chân lý. Nay dùng để chỉ sự đột nhiên bừng tỉnh, hiểu ra.

(5) “Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người khác.”

(6) “Mình muốn được đứng vững thì cũng làm cho người khác đứng vững, mình muốn thành đạt thì cũng giúp người khác thành đạt.”

(7) “Biển thu nạp trăm sông, có bao dung thì mới lớn được.”

(1) Có nghĩa là không chính thống.

(2) Ý nói chỉ có mỗi một thứ.

(3) “Sáu kinh (Thi, Thư, Lễ, Nhạc, Dịch, Xuân Thu) đổ dồn vào ta”, ý nói chỉ mình là thông thái.

(4) Người quân tử luôn bình thản thư thái, kẻ tiểu nhân thường hay buồn bực.

(5) Dùng để ví con người cạnh tranh mà thực lực còn khó đoán.

(6) Nguyên văn: “bôi cung xà ảnh”. Sách Phong tục thông nghị chép: một người mời khách ăn cơm, chiếc cung treo trên tường chiếu bóng vào chén rượu của khách, khách tưởng rắn trong chén, về nhà vẫn không cời bỏ được mỗi ngày, đâm ốm. Sau điển tích này dùng để chỉ sự đa nghi.

(7) Sách Sử ký chép: đời Hán, trong số các nước láng giềng phía Tây có nước Dạ Lang (nay thuộc tỉnh Quý Châu) là lớn nhất. Vua nước ấy hỏi sứ thần nhà Hán. “Nhà Hán các ông lớn hay nước Dạ Lang chúng tôi lớn”. Sau điển này dùng để chỉ không biết gì mà tự cao tự đại.

(8) Truyện Con sói Trung Sơn kể ông Đông Quách tốt bụng cứu con sói bị người ta săn đuổi, suýt nữa bị chính con sói ấy ăn thịt.

(9) Phòng tuyến thép của nước Pháp trong chiến tranh thế giới thứ hai.

(10) Tên Trung Quốc thời cổ.

(11) Dùng lời hoặc hành động để khỏa lấp việc mà người khác chế giễu mình.

(12) Nguyên văn: “nhị tiêm biện”.

(13) Nguyên văn: “thất chi tang du, đắc chi đông ngưng”. Câu này xuất xứ từ truyện Phùng Di trong Hậu Hán thư, vốn là “thất chi đông ngưng, thu chi tang du” (mất ở góc phía đông thì thu được ở cây dâu cây du), ý nói lúc này thất bại, lúc khác thành công.

(14) Nguyên văn: “cao hứng”.

(15) Nguyên văn: “khoái lạc”.

(16) Nguyên văn: “hoan hỉ”.

(17) Nguyên văn: “hỉ duyệt”.

(18) Xưa kia cao phết trên một miếng da chó nhỏ là thứ cao dán rất hiệu nghiệm, sau đó nhiều kẻ làm giả, vì thế cao da chó chỉ sự gian dối, lừa bịp.

(19) “Đơn thuần” trong Trung văn còn có nghĩa là “trong sáng, giản đơn”.

(20) Có nghĩa là thân nạp tinh túy, phiên âm từ tiếng Đức Nazi.

(21) Nguyên văn: “lượng tướng”, chỉ việc diễn viên đang diễn thì ngừng lại, giữ yên trong chốc lát để gây ấn tượng.

(22) Nguyên văn: “giá tử hoa”, một loại mặt được vẽ rất kỹ.

- (23) Tên cô gái viết đồng thoại một ngày mùa xuân, một ngày mùa đông trong “Cách mạng Văn hóa”
- (24) Có nghĩa là phong tục tập quán nói chung (hàm nghĩa xấu).
- (25) “Ở với nhau suốt ngày mà chỉ thích làm ơn nhỏ, không nói tới điều nghĩa thì đến gần đạo khó lắm thay!”
- (26) Thơ của Mao Trạch Đông: “không thích áo đỏ mà thích vũ trang”.
- (27) Vương Thực Vị (1906-1947): nhà văn Trung Quốc
- (28) Một nhân vật của nhà văn Liên Xô cũ Fadeyev.
- (29) Hợp nhất giữa trời và người trong bản thể của vũ trụ.
- (30) Đạo buôn bán tức là đạo làm người.
- (31) Francis Fukuyama, người Mỹ gốc Nhật, tác giả cuốn Sự cáo chung của lịch sử.
- (32) Tuổi ba mươi, xuất xứ từ câu “tam thập nhi lập” trong Luận ngữ .
- (33) Huyện là cấp dưới của tỉnh và khu tự trị, thật ra cũng không phải là chức quan quá nhỏ.
- (34) Trong “Cách mạng Văn hóa”, trí thức bị xếp xuống loại 9, bị gọi là Chín thối.
- (35) Leo dòng kẻ trên giấy, chỉ việc viết văn, viết sách...
- (36) Một phong tục để trừ tà ma
- (37) Không còn là tình cảm thông thường của con người.
- (38) Hy sinh tính mạng cho chính nghĩa cao cả.
- (39) Hy sinh sự sống để chọn lấy điều nghĩa.
- (40) Đời người từ xưa ai chẳng chết, lưu lại lòng son chiếu sử xanh.
- (1) Lục hợp: trên, dưới và đông, tây, nam, bắc; chỉ chung thiên hạ hoặc vũ trụ.
- (2) Bờ bên kia: tức bị ngạn. Phật giáo gọi nơi vượt lên trên sống chết, tức niết bàn.
- (3) Nguyên văn: “một nhãn”, nghĩa đen là không có mắt, nghĩa bóng là ngu.
- (4) Nguyên văn: “nhân giả thọ”, chữ trong thiên Ung dã sách Luận ngữ.
- (5) Chỉ biết làm điều ác.
- (6) Nguyên văn: “ngưu thị”, dịch từ “bull market”, một thuật ngữ trong chứng khoán chỉ thị trường đang lên.
- (7) “Văn nhân khinh lẫn nhau”.
- (8) Không có một thú vui nào.
- (9) Đọc đến chỗ sâu xa trong sách thì ý chí và tính cách sẽ bằng lặng, không nóng nảy.
- (10) Nguyên văn: “thiên đạo thù cần”.
- (1) Phạm Tiến là nhân vật trong Nho lâm ngoại sử của Ngô Kính Tử, thi hai mươi lần không đỗ, đến khi đỗ thì hóa điên.
- (2) Ý nói học như cắt gọt, mài giữa ngọc thì ắt tới lúc gió xuân hóa thành mưa, ban ơn huệ cho ta thật nhiều.
- (3) Cách làm cho khỏi buồn ngủ của người xưa khi học khuya, từng được ca ngợi.
- (4) Huấn luyện viên nổi tiếng người Serbia, từng dẫn dắt năm đội tuyển quốc gia khác nhau tham dự World Cup.
- (5) Một loài cá cực lớn trong truyền thuyết xưa.