

TẤT THỰC MÀN

Trò chơi tâm linh

Giải mã bí mật tâm hồn,
hiển rõ hồn thân là nền tảng của thành công

www.BookaholicClub.com



NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI

Thông tin ebook

Tên sách: 7 trò chơi tâm linh

Tác giả: Tất Thực Mẫn

Thể loại: Shelfhelp

NXB: Thời Đại

Tạo và hiệu chỉnh ebook: Hoàng Nghĩa Hạnh

Thư viện ebook **SachMoi.Net**

Lời nói đầu

Hãy để những trái tim thanh thản bay lên thiên đường.

Trong viện bảo tàng ở Ai Cập trưng bày một đồ vật rất kỳ lạ. Đó là một chiếc tráp bằng ngọc trắng trong suốt, to gần bằng chiếc ngăn kéo tủ. Chiếc tráp được chia thành bốn ô nhỏ bởi chiếc lưới nhỏ hình chữ thập. Chiếc tráp ngọc này được tìm thấy ở Paraoh, khi đó chiếc tráp hoàn toàn trống không. Chỉ cần nhìn vị trí trưng bày trong viện bảo tàng cũng đủ thấy chiếc tráp ngọc này quan trọng thế nào. Nhưng chiếc tráp này dùng để đựng vật gì? Vì sao lại được đặt ở đó? Tất cả muốn nói lên điều gì? Không ai có thể tìm ra lời giải đáp. Trong suốt một thời gian dài, các nhà khảo cổ học đã không ngừng đi tìm câu trả lời cho bí ẩn này. Sau này, trong mộ thất của một vị hoàng hậu Ai Cập, người ta tìm thấy một bức bích họa. Cũng từ đó mà những bí ẩn về chiếc tráp ngọc đã dần được hé lộ.

Trên bức bích họa có vẽ một người đàn ông dáng vẻ uy nghiêm, đang nâng một chiếc cân không lồ. Một đầu chiếc cân là quả cân, còn đầu bên kia là một trái tim hoàn chỉnh. Trái tim này được lấy ra từ chiếc tráp ngọc kia. Theo truyền thuyết văn hóa cổ Ai Cập, xưa kia có một người phụ nữ cao quý, xinh đẹp tuyệt trần, tên là Nữ thần vui vẻ. Chồng của nữ thần vui vẻ là một vị quan rất mực anh minh. Sau khi qua đời, trái tim của mỗi người sẽ bị chồng của Nữ thần vui vẻ đến lấy và đem đi cân. Nếu một người sống luôn vui vẻ thì trái tim của người đó sẽ rất nhẹ. Chồng của Nữ thần vui vẻ sẽ giúp linh hồn của trái tim thanh thản, nhẹ nhàng đó bay lên thiên đàng. Còn nếu trái tim đó rất nặng thì cũng có nghĩa người đó đã làm rất nhiều ác, luôn sống trong ưu phiền, lo lắng và đương nhiên, chồng của Nữ thần vui vẻ sẽ đẩy người đó xuống địa ngục, để họ vĩnh viễn không còn nhìn thấy ánh sáng mặt trời.

Hóa ra chiếc tráp ngọc được dùng để “đựng” tâm hồn của con người. Hóa ra những người có tâm hồn thanh thản sẽ được lên thiên đường.

Kể từ khi biết được truyền thuyết đó, tôi vẫn thường tự hỏi mình, liệu trái tim mình nặng hay nhẹ, liệu tâm hồn mình thanh thản hay ưu phiền. Tôi chỉ sợ rằng một ngày nào đó chồng của Nữ thần vui vẻ đến, lúc đó có làm gì thì cũng đã quá muộn. Khi trái tim đã ngừng đập, cuộc sống đã hoàn toàn chấm dứt thì mọi sửa chữa đều là vô ích. Tôi muốn mình luôn ở trong trạng thái chuẩn bị sẵn sàng. Ngay lúc còn có thể mỉm cười và cố gắng, tôi sẽ lần lượt loại bỏ mọi phiền muộn ra khỏi trái tim và tâm hồn mình. Tôi không hy vọng kiếp sau mình có thể bay tới thiên đàng mà chỉ hy vọng đời này kiếp này, giờ này phút này có thể sống vui vẻ và hạnh phúc. Thiên đường không phải là đích đến cuối cùng mà chỉ là nơi giúp chúng ta cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc và tự tin mà thôi.

Nếu tâm hồn luôn bị vướng bận bởi những phiền muộn quá khứ thì chẳng khác nào đang khoác lên mình chiếc áo bạc màu cuối thu trong đêm mưa bão. Nhưng làm thế nào để có thể rũ bỏ mọi ưu phiền trong quá khứ? Làm thế nào để làm lành những vết thương lòng, để tâm hồn mình lại sáng trong như lớp da nhẵn bóng của chú cá heo, có thể giảm lực cản tới mức nhỏ nhất, sẵn sàng hướng về phía trước? Làm thế nào để tâm hồn trở nên trong sáng, lấp lánh và tỏa sáng dưới ánh mặt trời, trung thành, chính trực, thông minh như tâm hồn của các bậc hiền thần nhưng không đầy số phận rơi vào bi kịch.

Tâm hồn khỏe mạnh của chúng ta không bắt đầu từ một tờ giấy trắng mà trong quá trình phát triển, nó bị chi phối bởi lịch sử, văn hóa và môi trường sống. Những ảnh hưởng đó vô cùng phức tạp, sâu đậm, diệu kỳ mà thần bí.

Nếu bạn tới bệnh viện để kiểm tra sức khỏe, chắc hẳn bác sĩ sẽ viết ra một danh sách các cuộc xét nghiệm rất dài để kiểm tra máu, để soi phổi của bạn. Thậm chí nếu cần thiết, bạn còn có thể bị đưa vào những thiết bị máy móc “lạnh ngắt” để chụp chiếu toàn bộ cơ thể... Đối với tâm hồn cũng vậy, trước tiên cũng cần phải hiểu được “tình trạng” của nó rồi mới có thể “kê thuốc” phù hợp. Nhưng làm thế nào để biết được tâm hồn mình rốt cuộc khỏe mạnh hay không? Rất có thể cuốn sách này sẽ giúp bạn tìm ra lời giải đáp. Cuốn sách này sưu tập một vài trò chơi tâm lý đơn giản. Tôi đã hoàn thành từng trò chơi với tâm trạng rất hứng thú, vui vẻ. Trong quá trình chơi, tôi đã vô tình chạm vào hòn đá ngầm dưới đáy biển lúc nào không hay biết, thoáng chốc nhìn thấy những con san hô đang khoe dáng và những chú cá mập đang bơi gập trong góc sâu tâm hồn mình. Người Trung Quốc có câu “Biết mình biết người, trăm trận trăm thắng”. Bạn càng hiểu rõ về mình thì bạn càng nắm chắc tương lai của mình.

Người ta thường hay nói rằng con người chưa sử dụng đến 5% khoảng không vỏ não, điều đó đồng nghĩa với việc còn một không gian vỏ não rộng lớn vẫn chưa được “khai thác” hết. Nếu những người tiết kiệm giữ lại nước giặt quần áo để lau nhà thì tại sao chúng ta lại không học cách tận dụng nguồn “tài nguyên” tâm hồn nhỉ? Nếu bạn khoa khát khám phá bản thân nhiều hơn, nếu bạn luôn ưu tiên nhưng mong muốn được thay đổi; nếu bạn hy vọng mình sẽ trở nên nhanh nhẹn và tràn đầy sức sống hơn, sớm hoàn thành những mục tiêu đã được định sẵn, nếu bạn muốn tiến nhanh hơn, xa hơn, vui vẻ hạnh phúc hơn dù cuộc sống của bạn vốn đã rất xuôi chèo mát mái thì đừng chần chừ gì nữa, hãy cùng chúng tôi tham gia vào những trò chơi tâm lý này nhé. Những trò chơi trong cuốn sách này đã từng giúp tôi, từ một người sống ngập trong nước mắt và đau khổ trở thành một người bản lĩnh và vững vàng như ngày nay.

Khi trò chơi kết thúc cũng là lúc tiếng cười reo vang. Giờ đây, nụ cười đã trở thành thói quen trong cuộc sống thường nhật của tôi. Những suy nghĩ sau khi trò chơi kết thúc đã nhiều lần giúp tôi tìm ra phương hướng, tìm ra ánh sáng, nhẹ nhàng cất bước tiến về phía trước trong cuộc sống đầy chông gai thử thách này.

Cuốn sách này được viết dành tặng cho bạn, cho anh ấy, cho cô ấy, cho tất cả những người sống bằng “trái tim” chứ không phải được viết riêng cho một số ít các nhà nghiên cứu. Chính vì thế cuốn sách này hoàn toàn không sử dụng những thuật ngữ phức tạp và chỉ chú trọng tới việc mang lại cảm giác hứng thú cho người đọc. Xin cảm ơn Học viện Tâm lý thuộc Đại học Sư phạm Bắc Kinh, nơi tôi đã theo học. Xin cảm ơn sự giúp đỡ của thầy giáo hướng dẫn của tôi, giáo sư Lâm Mạnh Bình, trường Đại học Trung văn Hồng Kông. Xin cảm ơn những người bạn đã cùng tôi trải nghiệm những trò chơi này - những người đã mang lại cho tôi kiến thức, lòng dũng cảm, những người đã cung cấp cho tôi rất nhiều tài liệu quý báu. Xin cảm ơn những ý tưởng sáng tạo của Nhà xuất bản Văn nghệ Tháng Mười Bắc Kinh. Xin cảm ơn ban biên tập đầy nhiệt huyết và trách nhiệm đã biến những ước mơ tốt đẹp của tôi trở thành bộ sách quý báu này.

Các bạn thân mến, chúng ta hãy cùng bắt đầu cuộc hành trình nhé. Tôi sẽ cùng bạn chia sẻ mọi vui buồn trong từng trò chơi, sẽ cùng bạn uống từng ngụm nước mát lạnh giữa sa mạc khô rát, rồi dần dần chúng ta sẽ cùng lên xe thẳng tiến về phía trước.

Tất Thục Mẫn

Xuân Bắc Kinh, 2004.

Sức khỏe Là một bông hoa tam giác

Mỗi dịp tết đến tôi lại nhận được rất nhiều thiệp chúc mừng của bạn bè. Tôi thích những tấm thiệp giấy xinh đẹp và những lời chúc ngọt ngào. Sau Tết nguyên tiêu, tôi vẫn không nỡ bỏ những tấm này đi nên đã cất chúng vào trong một chiếc hộp giấy. Vài năm qua đi, chiếc hộp đã đầy tới mức không đóng được nắp. Cứ mỗi lần mở ra là những chiếc thiệp bay ra ngoài, trông chẳng khác nào những bông hoa tuyết tung bay trong gió. Nhìn những nét bút sắc sảo, tôi chợt nảy ra ý tưởng phân loại thiệp. Không kể người gửi thiệp là già hay trẻ, nam hay nữ, cũng không kể mẫu người truyền thống hay hiện đại, nói tóm lại không phân tuổi tác, giới tính và nơi ở. Tôi chỉ muốn biết vào những ngày lễ truyền thống, người Trung Quốc thích chúc nhau điều gì nhất.

Tôi đặt những tấm thiệp ghi lời chúc “Chúc phát tài” sang một bên. Tiền tài quả thật là rất quan trọng nhưng tôi cũng phải khẳng định rằng, đó không phải điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Tôi mỉm cười khi nhìn thấy những tấm thiệp ghi lời chúc “Ước gì được nấy”. Theo nghiên cứu tâm lý học, trong một ngày, bộ não của con người có thể sản sinh ra hơn sáu mươi nghìn ý tưởng, nếu ngày nào cũng muốn “Ước gì được nấy” thì chẳng phải thiên hạ sẽ đại loạn sao? Chúc “Luôn vui vẻ” xem ra cũng còn hợp lý. Nhưng nghĩ lại, trong cuộc sống nào có nhiều chuyện đáng mừng đến vậy. Lời chúc này rất hay nhưng xem ra rất khó thực hiện.

Sau một hồi phân loại, kết quả như sau: Lời chúc nhiều nhất mà tôi nhận được là “Chúc bạn mạnh khỏe”!

Xét cho cùng, khỏe mạnh vẫn là điều ai nấy đều mong đợi. Nhưng sức khỏe không từ trên trời rơi xuống, cũng không phải chỉ dựa vào mấy lời chúc mà có được. Cũng giống như những sự việc khác, sức khỏe là sự cố gắng, là quá trình xây dựng, rèn luyện và bảo vệ.

Vậy, khỏe mạnh là gì? Có biết bao người luôn cầu mong mình được khỏe mạnh nhưng mấy ai hiểu rõ khái niệm của hai chữ “khỏe mạnh”? Năm 1946, Tổ chức Y tế Thế giới đã định nghĩa “khỏe mạnh” như sau: “Khỏe mạnh không đơn thuần chỉ là không mắc bệnh tật hay tình trạng sức khỏe không suy nhược. Khỏe mạnh là sự kết hợp hoàn hảo giữa cơ thể, tâm lý và khả năng xã hội”.

Định nghĩa trên của Tổ chức Y tế Thế giới rất chuẩn xác. Hơn một nửa thế kỷ đã trôi qua nhưng tính bao quát của nó vẫn còn tồn tại. Để biết được một người có khỏe mạnh hay không, không chỉ xem anh ta có cao lớn hay không, hay kết quả các xét nghiệm có bình thường hay không. Điều quan trọng là phải xét xem trạng thái tâm lý và khả năng xã hội của người đó có tốt hay không. Nếu ví thế gian là một vùng đồng bằng rộng lớn, thì mỗi con người đều là một cái cây tươi tốt. Trên mỗi cái cây sẽ nở ra những bông hoa tam giác vô cùng xinh đẹp. Mỗi cánh hoa màu đỏ, đại diện cho tâm hồn. Và một cánh hoa màu xanh da trời, đại diện cho khả năng xã hội.

Khỏe mạnh là điều ai cũng mong đợi. Nhưng cho dù cánh hoa màu vàng có đẹp đến mấy thì nó cũng chỉ là một phần của thân cây. Chỉ khi những cánh hoa màu đỏ và màu xanh cùng khoe sắc thì mới tạo nên một bức tranh phong cảnh hài hòa và tràn đầy sức sống. Thậm chí có thể nói rằng, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, giữ gìn sức khỏe không có nghĩa là chữa khỏi mọi loại bệnh mà nó còn có nghĩa là cho dù bệnh tật vẫn tồn tại nhưng bạn đã biết cách cân bằng và điều chỉnh cuộc sống của mình, bạn đã biết cách cư xử ôn hòa với mọi người, giúp tình cảm gia đình thêm gắn bó, cuộc sống tràn ngập niềm vui,

xóa bỏ cảm giác sợ hãi khi phải đối mặt với cái chết.... Đây mới chính là sự khỏe mạnh toàn diện. Bác thầy về cờ tướng, ông Ngô Thanh Nguyên nói: “Khỏe mạnh chính là sự khỏe mạnh của bộ não”.

Có người sẽ nói, cánh hoa màu vàng đại diện cho cơ thể có thể nhìn thấy và cũng có thể sờ thấy, còn cánh hoa màu đỏ đại diện cho tâm hồn lại quá trừu tượng. Nếu không hiểu rõ thì “lờ mờ” chẳng khác nào đi xem tướng, xem bói. Thực chất môn tâm lý học rất nghiêm khắc, đây là một bộ môn khoa học nghiên cứu hành vi và quá trình tâm lý. Có người nói: Trong lòng tôi nghĩ gì, nếu tôi không nói ra thì làm sao bạn biết được. Còn nếu tôi có nói nhưng lại không nói thật thì bạn cũng chẳng thể nào biết được.

Quả thực, đến nay con người vẫn chưa phát minh ra được loại máy nào có thể đoán chính xác được tâm tư tình cảm của con người. Nhưng điều này cũng không có nghĩa là bộ môn tâm lý học hiện đại là một bộ môn mơ hồ, có thể suy luận chủ quan. Người xưa có câu: “Nghe những điều người ta nói, nhìn những điều người ta làm”. Đây chính là một trong những phương pháp nghiên cứu rất có giá trị của môn tâm lý học. Suy nghĩ của một người sẽ được biểu hiện thông qua hành động và lời nói của người đó. Việc này cũng tương tự như việc người ta có thể phân tích được thể tích và thành phần của núi băng dựa vào một góc núi nhô lên mặt biển.

Môn tâm lý học là một bộ môn có tuổi đời còn trẻ. Năm 1900 Freud cho ra đời cuốn sách Phân tích giấc mơ, đánh dấu cho quá trình hình thành của ngành tâm lý học. Tính đến nay, ngành tâm lý học đã có lịch sử hơn 100 năm.

Tổ chức Y tế Thế giới đã miêu tả khái niệm “khỏe mạnh” bằng hình ảnh một tòa nhà ba tầng. Tầng dưới cùng là sinh lý khỏe mạnh, tầng thứ hai là tâm lý khỏe mạnh và tầng trên cùng chính là khả năng xã hội khỏe mạnh. Tâm lý khỏe mạnh nằm ở tầng thứ hai, trên một tầng nhưng lại dưới một tầng, đó chính là lý do tại sao không thể thiếu được tầng này. Mặc dù cơ thể bạn khỏe mạnh nhưng tâm lý không khỏe mạnh thì cũng không thể gọi là khỏe mạnh thực sự, và từ đó cũng không thể giúp cho khả năng xã hội khỏe mạnh toàn diện. Ngược lại, cho dù về mặt sinh lý còn tồn tại nhiều vấn đề nghiêm trọng nhưng tâm lý lại khỏe mạnh thì vẫn có thể giúp bạn phục hồi sinh lý, đồng thời giúp bạn hoàn thiện khả năng xã hội của bản thân.

Nhà văn Pháp Michel de Montaigne nói : Điều quan trọng nhất trên thế giới này là hiểu bản thân mình. Giải mã được những bí ẩn của tâm hồn, hiểu bản thân là nền tảng của mọi thành công. Xét về mặt ý nghĩa, tâm lý học không chỉ là một môn khoa học nghiêm khắc mà nó còn là một quá trình tìm hiểu tâm hồn con người.

Vậy làm thế nào để biết tâm lý bản thân có khỏe mạnh hay không? Tâm lý khỏe mạnh không chỉ là một câu nói trống rỗng. Hiểu được kết cấu tâm lý của bản thân là cả một công trình mang tính hệ thống. Chính vì thế phải thường xuyên kiểm tra, tu sửa, củng cố cho tầng hai của tòa nhà để cánh hoa màu đỏ của bạn đón nhận những ánh nắng tươi đẹp của mặt trời.

Có thể cũng có người nói rằng: Tôi ghét nhất khi bị người khác nói mình bị bệnh về tâm lý, vì nói thế chẳng khác nào tôi bị mắc bệnh tâm thần. Tôi không sao hết. Tôi vẫn khỏe mạnh bình thường. Mỗi lần gặp phải những việc phản cảm, chúng ta rất hay nói: Cậu bị sao thế? Thần kinh à? Người nghe cũng chẳng vui vẻ gì, liền đáp lại: Cậu nói ai thần kinh? Cậu thần kinh thì có!

Từ “thần kinh” ở đây ám chỉ đầu óc một người không bình thường, vừa ngu vừa ngốc, có thể xem như một câu mắng chửi. Rất nhiều người coi thần kinh và tâm lý là một, nhưng thực ra, mặc dù chúng có mối liên hệ với nhau nhưng lại thuộc hai phạm trù khác nhau. Bệnh thần kinh chỉ chứng bệnh liên quan đến hệ thống thần kinh. Người mắc chứng bệnh này thường có những hành vi trở ngại thần kinh như hoang tưởng, mơ tưởng hão huyền, phấn khích quá mức, vận động chậm chạp. Trong khi đó phạm trù tâm lý lại không bao gồm những biểu hiện này.

Việc tách biệt thần kinh và tâm lý là rất quan trọng. Bệnh thần kinh chỉ là sự thay đổi bệnh lý mà một số ít người mắc phải. Còn tâm lý là một bộ phận hợp thành thông thường mà mỗi người trong chúng ta đều có giống như việc ai cũng có tim, gan, thận, phổi, tì.

Cũng giống như sinh lý, tâm lý cũng có những căn bệnh liên quan, chính vì thế mắc các bệnh về tâm lý không phải là việc gì khó hiểu. Nếu xét ở một mức độ nào đó thì nó chính là một bộ phận hợp thành thông thường trong suốt quá trình sống. Nếu xét về sinh lý một người có thể bị cảm cúm thì tâm lý đôi khi cũng có thể bị “cảm cúm”.

Khi tâm lý bị “cảm cúm”, bạn cũng không cần quá lo lắng, chỉ cần biết cách chữa trị mọi việc sẽ trở lại bình thường. Cũng có thể có người nói rằng, tâm lý của tôi vô cùng khỏe mạnh, không cần phải chăm chút hay bảo vệ gì cả. Điều này cũng có lý nhưng không đúng hoàn toàn. Một số người tố chất tâm lý tương đối tốt, cũng giống như việc có người vóc dáng cao to, khỏe mạnh. Nhưng khỏe mạnh không phải là chuyện một sớm một chiều mà đạt được, và cũng không phải là mãi mãi. Cũng giống như cơ thể các vận động viên sẽ khỏe hơn người thông thường, nhưng họ cũng có thể bị sốt, bị đau bụng và cũng cần phải tập luyện và bổ sung dinh dưỡng thường xuyên. Sinh lý và tâm lý của con người cũng không ngừng biến đổi, không thể cho vào tủ lạnh để bảo quản, lưu giữ. Nhịp điệu cuộc sống hiện đại ngày càng nhanh, áp lực từ mọi mặt cuộc sống ngày càng lớn. Con người sống trong thời hiện đại đang phải đối mặt với những khó khăn và thử thách nặng nề chưa từng có. Trong hoàn cảnh này, quan tâm và bảo vệ sự khỏe mạnh của tâm lý là một việc làm vô cùng thông minh, không thể trì hoãn.

Cơ thể khỏe mạnh có mối liên quan mật thiết đến tâm lý khỏe mạnh. Nhiều căn bệnh sinh lý đều do áp lực về mặt tâm lý gây ra. Hippocrates, một bác sĩ Ai Cập cổ đại là người đặt nền móng cho y học Phương Tây. Vào thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên, ông đã từng nói rằng lo lắng và ưu phiền đều có thể gây bệnh. Chúng ta có thể hình dung rằng các căn bệnh cũng giống như một cây cầu. Đầu cầu bên này có liên quan đến sinh lý, đầu cầu bên kia có liên quan đến tâm lý. Bất kỳ cột trụ ở một đầu cầu nào bị sụt lở đều có thể khiến cho cây cầu bị nghiêng ngả. Nếu cả hai bên cột trụ đều bị sụt lở thì cây cầu chắc chắn sẽ chìm nghỉm dưới nước. Nếu tâm bệnh không được loại trừ thì các căn bệnh về sinh lý sẽ không bao giờ chữa khỏi được.

Trước đây tôi đã nhìn thấy một đồ thị. Đồ thị này đã gợi mở cho tôi rất nhiều điều hay. Đồ thị này rất dễ vẽ, nếu bạn thấy hứng thú thì hãy vẽ cùng với tôi nhé. Có người nói, việc gì phải vẽ cho tốn thời giờ, sau đó dứt khoát mang chúng đi in, vì như thế chẳng phải đỡ mất công mất việc hay sao?

Điều này cũng có lý. Nhưng tôi vẫn hy vọng rằng các bạn sẽ cầm một tờ giấy, trải ra bàn và vẽ chiếc đồ thị này bằng chính tay mình. Tôi thực sự không muốn làm lãng phí thời gian của các bạn mà chỉ hy vọng rằng, trong quá trình vẽ tâm lý bạn sẽ bắt đầu có sự chuyển động.

Bước 1: Vẽ một đường thẳng từ trái qua phải. Hai đầu vẽ hai mũi tên. Hãy tưởng tượng đây là một

đường thẳng bị kéo về hai đầu.

Bước 2: Chia đường thẳng thành ba phần. Chú ý: không cần chia đều, hai đoạn thẳng phía hai đầu để tương đối ngắn, đoạn giữa tương đối dài.

Bước 3: Bên trái của đường thẳng viết: Người bị bệnh tâm thần. Bên phải của đường thẳng viết: Người có tâm lý vô cùng khỏe mạnh. Đoạn giữa của đường thẳng viết: Người bình thường.

Chỉ với vài bước đơn giản như vậy là bạn đã hoàn thành biểu đồ rồi.

Chắc hẳn bạn sẽ hỏi rằng, biểu đồ này thì liên quan gì đến tôi? Trước đây, phạm trù tâm lý học thường tập trung nhiều ở khu vực giao nhau giữa hai đối tượng người bình thường và người bị bệnh tâm thần. Vì thế mọi người thường “đánh đồng” bệnh tâm lý với bệnh tâm thần là một. Tuy nhiên, cùng với sự tiến bộ và phát triển của xã hội, có thể nói một phần lớn trọng điểm nghiên cứu, thậm chí lĩnh vực nghiên cứu quan trọng nhất của tâm lý học hiện đại cũng đã chuyển hướng.

Làm thế nào để tiềm năng tâm lý của những người bình thường được phát huy tốt hơn, giúp họ hưởng thụ niềm vui và hạnh phúc nhiều hơn nữa? Quá trình này cũng giống như lấy hạt ngọc trai ra khỏi vỏ trai và để nó tỏa ra ánh sáng lấp lánh.

Cuộc sống của con người hiện đại ngày nay nhìn bề ngoài thật hào nhoáng nhưng thực chất bên trong lại vô cùng mệt mỏi. Mỗi khi chúng ta cảm thấy áp lực quá lớn thì não sẽ phát đi tín hiệu, gây ra sự biến đổi về mặt sinh lý. Cơ thể giải phóng ra một loại chất hóa học dạng Gonadotropin ở thận khiến cho nhịp tim nhanh hơn, huyết áp tăng cao, huyết quản các cơ phình to nhằm đáp ứng đủ năng lượng cho cơ thể, đề phòng những tình huống xấu nhất xảy ra. Đồng thời, tuần hoàn máu ở những nơi khác sẽ thu hẹp lại, thậm chí là ngừng lại để đảm bảo máu được truyền đến những cơ quan quan trọng nhất trong cơ thể. Cách thức phản ứng này được truyền lại từ thời xa xưa. Nhưng thời đại ngày nay khi con người được đáp ứng đầy đủ về mặt dinh dưỡng thì lại lười hoạt động, hoặc là đi cũng lể hay chơi đùa, hoặc là đi tìm hiểu, khám phá những điều bí ẩn kỳ diệu từ đâu mà có. Trời tạo ra tự nhiên, tự nhiên làm cho cuộc sống vốn hồi hả, tắn khốc, vất vả của con người chậm lại. Nhưng đáng tiếc là con người ngày nay lại không có được may mắn đó. Trong thời buổi thương trường cạnh tranh khốc liệt, công nghệ thông tin bùng nổ như hiện nay thì việc nghỉ ngơi, thư giãn đã trở thành những món hàng xa xỉ. Nếu bạn không biết tự điều chỉnh cuộc sống của mình thì bạn sẽ bị cuốn phăng theo dòng chảy hồi hả của cuộc sống, mất đi khả năng “đàn hồi” của bản thân, lâu dần ắt sẽ sinh bệnh.

Đời sống tình cảm của con người thời hiện đại cũng vô cùng phức tạp, chứa đựng vô vàn thử thách to lớn. Tình cảm là thứ gì đó rất thần bí nhưng cũng rất nguy hiểm. Sự đối địch, lo lắng, thù hận tích lũy qua ngày này tháng khác, những nỗi sợ hãi không tên, nỗi day dứt, nỗi cô đơn thường trực đều có thể ảnh hưởng không tốt tới hệ miễn dịch của bạn, phá vỡ cân bằng hooc-môn. Hơn nữa không chỉ những tình cảm mạnh mẽ xảy ra vào lúc đó mới có thể để lại những vết hằn sâu đậm mà sự chấn động do những thay đổi to lớn về chuyện tình cảm trước đây vẫn sẽ còn tiếp tục tác động tới hành động và chi phối mọi quyết định của chúng ta. Những hồi ức không đẹp sẽ vẫn mãi hiện về trong tiềm thức của chúng ta, chúng thao túng, chi phối mọi suy nghĩ, tư duy của chúng ta một cách vô hình. Bạn sẽ chẳng thể trốn chạy khỏi những nỗi ám ảnh đó nếu không sử dụng phương pháp điều trị tâm lý học.

Những tổn thương và những áp lực mà chúng ta đôi khi không nhận thức được thường gây ra những

cần bệnh vô cùng phức tạp và rất khó để hồi phục. Quá khứ của mỗi người đều được “cất trong các cơ quan khác nhau của cơ thể, thậm chí cơ năng tổng hợp của hệ miễn dịch cũng chịu sự kiểm soát của chúng. Nếu chúng ta không xóa bỏ được những nỗi ưu tư phiền muộn, những vết hằn tình cảm (bao gồm cả sự tổn thương niềm tin và những trạng thái cảm xúc chưa thể hiện ra bên ngoài) thì cơ thể chúng ta sẽ chìm đắm trong quá trình bóng tối u uất suốt một thời gian dài. Điều này cũng giống như hiện tượng en-ni-no, đến một cách bất ngờ khiến chúng ta không kịp đề phòng những trận nắng hè gay gắt và những cơn giông bão khủng khiếp. Chẳng trách mà vị thần y Hoa Đà đã từng nói: “Một người thầy thuốc giỏi là một người biết trước trị bệnh về tâm hồn, sau trị bệnh về thể xác”.

Trái lại, tôi lại tin rằng mỗi người trong chúng ta đều có trải nghiệm này: Mỗi khi tinh thần chúng ta thoải mái, hưng phấn, mỗi khi bạn bè hòa thuận chính là những lúc mà khả năng sáng tạo của chúng ta ở vào cao trào và lên tới đỉnh điểm, não nhanh nhạy, linh cảm nhạy bén khiến người khác không khỏi thán phục. Không chỉ có vậy, lúc đó, gương mặt chúng ta sẽ rạng rỡ nụ cười, lời nói êm ái khiến cho ánh nắng mặt trời thêm chói lọi, cỏ cây thêm tươi tốt.

Đây chính là thời điểm sức khỏe tâm lý đạt mức đỉnh điểm. Nhưng tiếc rằng tần suất xuất hiện lại không cao, chính xác hơn chúng chỉ đến và đi trong nháy mắt. Có những người thậm chí cả cuộc đời cũng không có cơ hội trải nghiệm cảm giác đó. Phần lớn thời gian của chúng ta đều dành vào việc “ứng phó” với cuộc sống thường nhật, sống giữa vòng vây mọi người vẫn cảm thấy cô đơn. Đây chính là biểu hiện tâm lý không khỏe mạnh. Mặc dù những biểu hiện này thường xuyên xảy ra nhưng rất nhiều người vẫn cho rằng đó là chuyện bình thường.

Nếu bạn muốn có một cuộc sống tươi đẹp thì hãy học cách chăm sóc bản thân cả về thể xác lẫn tâm hồn.

Khi bạn đã hoàn thành phần biểu đồ ở trên, hoàn toàn sẵn sàng cho cuộc hành trình tìm hiểu tâm hồn mình, không còn cho rằng việc nói tới những vấn đề tâm lý là điều gì kỳ quặc thì xin chúc mừng bạn. Bạn đã tiến một bước quan trọng trong việc xây dựng sức khỏe tâm hồn. Mỗi người sau khi thỏa mãn được những nhu cầu vật chất thì sẽ quan tâm nhiều hơn tới những khát vọng trong tâm hồn mình. Đây là biểu hiện của một cuộc sống tiến bộ, văn minh, và cũng là xu thế không thể cản trở của xã hội hiện đại. Nói cách khác, nhu cầu về sinh lý của con người tương đối dễ thỏa mãn bởi vì dạ dày chỉ có hạn. Khi bụng đã căng tròn thì dù có được ăn nem công chả phượng đi chăng nữa thì bạn cũng chẳng còn quan tâm. Nếu bạn vẫn cố nhồi nhét thêm thì chắc chắn dạ dày bạn sẽ không chịu nổi và hậu quả là miệng nôn trôn tháo. Thời sơ khai nhất, con người mặc áo để tránh gió và che đậy cơ thể. Nhưng nếu như bạn chỉ chăm chăm ăn diện, theo đuổi mốt, mua sắm tràn lan thì đó không còn gọi là hưởng thụ cuộc sống mà đã trở thành một loại bệnh. Vì chỉ có người mầu mới ngày nào cũng khoác lên mình những bộ cánh mới. Bởi mặc quần áo, đi giày dép, đội mũ nón là nghề của họ.

Tìm hiểu tâm hồn của con người là một quá trình không có điểm dừng, và cũng là một trong những phẩm chất tốt đẹp nhất của con người. Làm thế nào để có thể bảo vệ tâm hồn mình? Đây chính là câu hỏi “muôn đời” của nhân loại.

Có thể có người sẽ nói rằng: Tôi công nhận tâm lý con người là điều vô cùng quan trọng và tôi cũng rất muốn chăm chút cho tâm lý mình khỏe mạnh. Nhưng những cuốn sách về tâm lý học rất khó hiểu, lại nhiều thuật ngữ. Vậy tôi nên bắt đầu từ đâu?

Những bí ẩn về tâm hồn vô cùng sâu sa, rộng lớn, dù có hàng trăm hàng nghìn năm nữa thì chúng ta cũng chẳng thể nào tìm ra lời giải đáp cho bí ẩn này. Nói một cách đơn giản thì những bí ẩn đó có liên quan mật thiết đến cuộc sống của chúng ta. Tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp được bạn một phần nào đó. Cuốn sách bao gồm bảy trò chơi tâm lý. Có người vừa đọc đến đây sẽ thắc mắc: Không phải chị vừa nói tâm lý học là một môn khoa học vô cùng khó sao? Sao bây giờ bỗng nhiên lại biến thành bảy trò chơi thế này?

Thích chơi trò chơi là tính cách thiên bẩm của người người trên trái đất này. Mỗi khi chơi trò chơi, tâm hồn chúng ta được thả lỏng, tình cảm rộng mở, tư duy tâm hồn được thức tỉnh sau những giấc ngủ đông dài. Những lúc đó chúng ta sẽ được “tiếp xúc” một cách trực tiếp và thẳng thắn với tâm hồn mình, chính vì thế bạn sẽ cảm nhận được một cái tôi khác trong mình. Vì vậy mà các bạn chớ coi thường những trò chơi này.

Trò chơi giúp chúng ta lặn sâu trong biển tâm hồn mình, đi tìm kiếm những hòn đảo nằm khuất sâu trong ngõ ngách tâm hồn.

Trong cuộc hành trình này, bạn vừa là thuyền trưởng, vừa là thủy thủ. Bạn vừa căng buồm, bạn lại vừa hạ neo. Sẽ không có một lời giải thống nhất nào cho mỗi trò chơi, cũng sẽ chẳng có kết luận đúng sai. Thời gian chơi càng nhanh càng tốt, không nên quá đắn đo cân nhắc. Những ý kiến thoáng xuất hiện mới thể hiện được rõ nhất những điều về bạn. Sẽ không có ai đánh giá, xếp loại hay kiểm tra kết quả mỗi trò chơi bạn thực hiện.

Nếu như bạn nói cho một cổ động viên bóng đá cuồng nhiệt biết kết quả trận đấu trước khi anh ta xem trực tiếp hay xem phát lại thì chắc chắn anh ta sẽ không tha cho bạn. Mong bạn đừng vội vàng lật cuốn sách này một cách qua quýt. Nếu bạn không thể kiên nhẫn và đã làm như thế thì đó quả là một điều rất đáng tiếc cho bạn vì chính bạn vừa đánh mất cơ hội của mình. Nếu sau khi bạn chơi xong các trò chơi mà vẫn còn cảm thấy hứng thú thì hãy nói cho bạn bè của bạn biết cảm tưởng của mình nhưng đừng nói trước với họ kết quả.

Tôi đã đọc được một đoạn văn đại ý như thế này của một nhà văn: Khi tôi là một người hoàn thiện, mọi người sẽ nói đây là tôi. Khi tôi mất đi hai chân, mọi người sẽ chỉ lên nửa người trên của tôi mà nói, đây là tôi. Khi tôi tiếp tục mất đi hai tay, chỉ còn lại phần thân người thì mọi người vẫn sẽ nói với tôi - một người đã mất đi cả hai chân hai tay rằng, đây là tôi. Vậy đến lúc nào mọi người mới nhận ra rằng tôi không tồn tại?

Vị tác giả này không đưa ra một câu trả lời duy nhất. Nếu tôi trả lời: Chỉ cần đầu tôi vẫn còn, vẫn còn biết tư duy thì mọi người vẫn sẽ vẫn còn nói, “tôi” vẫn tồn tại. Nếu ngay cả tư duy cũng biến mất thì cho dù thể xác bạn có hoàn chỉnh đến đâu thì giá trị của bạn cũng sẽ rất mờ nhạt. Nói cách khác, cho dù sinh lý có khỏe mạnh bao nhiêu nhưng nếu bạn không có một tâm hồn khỏe mạnh thì chắc chắn bạn sẽ không thể sở hữu khả năng xã hội tốt, và tất nhiên chúng ta sẽ không được coi là người khỏe mạnh, và càng không được coi là đang tồn tại. Có thể chúng ta là cái bóng của người khác, cũng có thể là một con rối vô tri vô thức, hay cũng có thể chỉ là một chiếc giá treo quần áo hay một chiếc tủ lạnh đựng thức ăn. Xét từ khía cạnh tồn tại, chúng ta cần phải hiểu bản thân mình về mọi mặt. Điều này không đơn thuần chỉ để nắm chắc được vận mệnh của mình mà còn là bài học đầu tiên của con người khi được sinh ra trên thế giới này.

Trên tấm bia khu đền thờ thần Moses, Ai Cập có khắc dòng chữ: “Khi bạn thành thật với chính mình thì sẽ không có ai trên đời này có thể lừa được bạn”.

Để có được nguồn sức mạnh và trí tuệ dồi dào nhất, xin mời các bạn hãy bước vào những trò chơi này cùng với một trái tim thành thật nhất và hãy cùng đặt chân tới vùng đất bao la rộng lớn của sinh mệnh.

Có thể bạn sẽ nói rằng, tôi chẳng nhìn thấy bông hoa nào mà chỉ nhìn thấy cỏ.

Người Ấn Độ có câu:

Hiểu được mình, bạn sẽ hiểu được cả thế giới.

Lão Tử của Trung Quốc lại nói:

Hiểu người hiểu mình mới là kẻ trí.

Mỗi con người đều giống như một loại cây, từ khi mới sinh ra đã có khát vọng được đâm chồi nảy lộc. Cho dù bị vùi sâu dưới hàng nghìn lớp đất, cho dù bị cuốn bay hàng trăm vòng trên không, cho dù bị lấp sâu dưới hàng ngàn lớp tuyết dày, chỉ cần một chiếc mầm còn tồn tại thì đến một thời điểm chín muồi nào đó, nó sẽ vươn mình trỗi dậy, tỏa ra một nguồn sức sống dồi dào.

Mỗi bông hoa mới bắt đầu đều chỉ là cỏ. Mỗi cây cỏ sau cùng đều nở ra hoa.

Nào, chúng ta hãy cùng khởi hành cuộc hành trình tìm kiếm bông hoa tam giác và hy vọng rằng mỗi người trong các bạn sẽ tìm được cho mình một cánh hoa đỏ thắm.

NĂM ĐIỀU QUÝ GIÁ TRONG CUỘC SỐNG CỦA TÔI

Trò chơi đầu tiên có tên là “Năm điều quý giá trong cuộc sống của tôi”.

Cuộc sống ngày nay thật phức tạp biết bao.

Mỗi lần có chuyện gì, chúng ta đều mong muốn có thể lập tức đưa ra quyết định.

Chuyện “nhỏ” thì sáng sớm sẽ ăn gì? Uống sữa đậu hay ăn Mac Donal, KFC? Chuyện “lớn” thì khi sự nghiệp phát triển sẽ chuyển ngành hay ra nước ngoài du học? Chuyện “chậm” thì nếu như mua nhà thì sẽ mua ở đâu, mua lúc nào, giá bao nhiêu và chọn nhà loại nào? Chuyện “khẩn” thì nếu có người ngã rơi xuống sông thì có nên quên mình cứu người hay không? Chuyện “lâu dài” thì có cần phải suy nghĩ kỹ lưỡng trước khi chọn người bạn đời cho mình không? Chuyện “trước mắt” thì nên mua chiếc áo màu gì để hợp một nhất? Chuyện “vẩn vơ” thì hôm nay chủ nhật nên đi bơi hay ở nhà đọc sách? Chuyện “ngghiêm trọng” thì nếu chẳng may phát hiện ra mình bị ung thư thì nên làm phẫu thuật hay uống thuốc Đông y để chữa trị...?

Có rất nhiều điều buộc bạn phải đưa ra quyết định khi đối mặt với rất nhiều lựa chọn. Điều này dường như đã trở thành một bài toán nan giải đối với những con người thời hiện đại. Vì bạn tự do nên bạn có quyền lựa chọn. Đây là một hình thức tiến bộ xã hội nhưng mỗi khi phải đứng trước một sự lựa chọn, chúng ta thường đưa ra những lựa chọn sai lầm. Cuộc sống hôm nay của bạn được quyết định từ những năm trước đó. Quyết định của bạn ngày hôm nay sẽ quyết định cuộc sống của bạn những năm về sau. Nếu như Bill Gates không bỏ học giữa chừng, nắm lấy cơ hội phát triển thì đâu đạt được “kỳ tích” như ngày nay.

Một sự lựa chọn

Quyết định một con đường đi

Một con đường đi sẽ dẫn đến một điểm đến

Một điểm đến sẽ mở ra một cuộc sống

Một cuộc sống sẽ tạo nên một số phận.

Đưa ra quyết sách sai lầm là sự tổn thất to lớn nhất. Ai trong chúng ta cũng mong muốn phải ít đi đường vòng nhất, quyết định đúng đắn hơn và ít phải cảm thấy hối tiếc hơn.

Vậy điều kiện tiên quyết để có thể đưa ra những quyết định đúng đắn là gì?

Đó chính là:

Hiểu rõ bản thân mình

Giám đốc một công ty nọ khi phỏng vấn người xin việc, câu hỏi đầu tiên mà ông ta hỏi là “Bạn muốn đạt được điều gì?”. Bất ngờ thay, hơn 70% ứng viên phỏng vấn không trả lời nổi câu hỏi này. <https://thuviensach.vn>

Chắc chắn khi nghe xong câu chuyện trên, bạn sẽ cảm thấy rất khó tin nhưng đây là điều thường xuyên xảy ra. Ngày nay, để tìm được một công việc ưng ý, rất nhiều người đầu tư thời gian và tiền bạc để in thư xin việc bằng giấy loại tốt, mời chuyên gia về quan hệ công chúng huấn luyện cho mình khả năng biểu đạt. Một số bạn gái muốn “đi tất” còn chi một khoản tiền lớn để đi thẩm mỹ viện. Khi đi phỏng vấn, rất nhiều người diện hàng hiệu, chọn đi chọn lại chiếc ca-ra-vát sao cho phù hợp với bộ cánh, nhiều lần đứng trước gương để tập cách nói năng, cử chỉ... Sau khi đã đầu tư biết bao thời gian và tiền bạc như vậy, mọi người lại dễ dàng thất bại trước những câu hỏi vô cùng đơn giản và thiết thực. Bởi vì ngay bản thân mình muốn điều gì, họ cũng không biết.

Trên thực tế, có rất nhiều người dù đã đi hết cuộc đời mình nhưng vẫn không tìm ra điều mình cần rốt cuộc là gì. Trong số ít người tự hỏi mình “muốn đạt được điều gì trong cuộc sống”, rất nhiều người đưa được ra một câu trả lời rõ ràng. Trong số ít người trả lời được câu hỏi này thì cũng chỉ có rất ít người có thể biểu đạt được rõ ràng điều mình muốn nói.

Nếu bạn không xác định được bạn sẽ đi về phía nào thì nơi bạn đang đứng chính là nắm mỏ của bạn.

Để tránh rơi vào tình trạng trên, chúng ta sẽ cùng nhau chơi trò chơi đầu tiên. Chỉ khi nào bạn biết được bản thân mình muốn gì thì bạn mới có thể đưa ra được những quyết định đúng đắn.

Tôi đã trải qua một chuyện như thế này:

Cứ cuối tháng hai hàng năm sẽ có rất nhiều người gặp tôi và nói: Mời chị đến nói chuyện với chị em đơn vị chúng tôi trong dịp ngày Quốc tế Phụ nữ. Lời mời thì rất nhiều nhưng tôi lại chẳng thể “phân thân”, vì vậy tôi đã nhận lời theo thứ tự

trước sau của lời mời. Ai gọi điện đến trước thì tôi sẽ nhận lời trước, còn những người gọi đến sau, tôi sẽ nói với họ rằng, tôi xin lỗi, có mấy cơ quan đã liên hệ với tôi trước. Kết quả là vấn đề “xếp lịch” đã được giải quyết. Nhưng đến năm sau, những người năm trước vì gọi muộn nên không hẹn được tôi lại gọi điện sớm hơn. Từ đầu năm các cuộc điện thoại và lời mời dồn dập tới. Tình hình thay đổi khiến tôi cũng phải nhanh trí thay đổi “chiến thuật”. Mỗi lần nhận được lời mời, tôi đều nói xã giao rằng, tôi sẽ xem xét rồi quyết định sau.

Năm đó, trường đại học Thanh Hoa liên hệ với tôi từ rất sớm, hi vọng vào đúng ngày Quốc tế Phụ nữ, tôi sẽ đến nói chuyện với các nữ sinh của trường. Nhận được lời mời từ các nữ sinh của một trường đại học danh tiếng, tôi cảm thấy rất phấn chấn và cảm động. Tôi thích được giao lưu với các nữ sinh để cảm nhận được sức sống của tuổi trẻ và lòng nhiệt huyết đầy thách thức. Về cơ bản mọi chuyện đã được quyết định. Nhưng chẳng ngờ, lúc đó, tôi bất ngờ nhận được một cuộc điện thoại. Một nữ giám ngục mời tôi đến gặp mặt và giao lưu với 300 nữ phạm nhân.

Tôi chột lạng người, một lúc sau nói, từ trước tới giờ tôi chưa có kinh nghiệm nói chuyện với những người phụ nữ hư hỏng.

Nghe thấy vậy, vị nữ giám ngục nhẹ nhàng phản bác, nói, thưa cô giáo Tất, họ không phải là những người phụ nữ hư hỏng, họ chỉ là những nữ phạm nhân đang cải tạo.

Tôi biết là mình đã quá lời khi nói ra những lời nói vô cùng thiếu suy nghĩ như vậy. Còn người không

thể chỉ dựa vào vài tiêu chuẩn đơn giản để phân thành người xấu hay người tốt. Ngay lập tức tôi vội vàng nói, cho tôi xin lỗi! Nhưng tôi thực sự chưa từng tiếp xúc với những nữ phạm nhân bao giờ. Vì nữ giám ngục cười hiền hòa, nói, hãy coi như chị đang nói chuyện ở một nơi khác. Nói về nhân sinh, lý tưởng, điều gì cũng được.

Tôi gác máy và biết mình đang đứng trước một sự lựa chọn vô cùng khó khăn. Một bên là những nữ sinh đại học tràn đầy sức sống, một bên là những nữ phạm nhân đang phải giam mình sau chấn song nhà tù. Nếu gặp gỡ với các nữ sinh thì chắc chắn sẽ rất thoải mái, vui vẻ và hấp dẫn. Nhưng còn nếu gặp gỡ với các nữ phạm nhân, không khí chắc chắn sẽ rất trầm lắng, căng thẳng và bó hẹp... Nếu chỉ đơn thuần xuất phát từ cảm nhận cá nhân thì đương nhiên tôi sẽ chọn gặp các nữ sinh trường đại học Thanh Hoa. Nhưng mặt khác, tôi lại nghĩ đến trách nhiệm của mình (trước đây tôi là một bác sĩ vì vậy tinh thần trách nhiệm rất cao). Đứng trước một lời đề nghị chân thành như vậy, tôi không thể từ chối, chính vì thế tôi quyết định đi đến trại giam của các nữ tù nhân.

Sau khi đưa ra quyết định, tôi vẫn cảm thấy căng thẳng bởi vì tôi không biết nên nói gì với họ. Những điều nên nói đều đã có người nói với họ rồi, những điều nên nghĩ chắc họ cũng đã nghĩ trong suốt một quãng thời gian dài rồi. Những cái khác chưa nói, chỉ tính đến việc khi mở đầu bài nói chuyện, nên gọi họ là gì đã quả là một vấn đề nhức đầu rồi. Nếu gọi họ là “các đồng chí” theo thói quen thông thường đương nhiên không được. Nếu tôn trọng họ mà gọi là “kính thưa các quý bà” thì xem ra khung cảnh nhà giam không hợp lắm. Thông thường vào những ngày lễ như thế này, mọi người có thể gọi nhau thân thiết là “các chị em”, nhưng tôi chẳng thể nào mở miệng nói ra câu này vì tôi không gọi họ là chị, là em. Thậm chí cách gọi thông thường nhất là “các bạn” tôi cũng thấy không phù hợp bởi vì họ nào phải là bạn bè của tôi. Sau hai ngày trần trọc suy nghĩ, cuối cùng thì tôi cũng đã tìm ra cách xưng hô, gọi họ là “các nữ đồng bào”. Tôi nghĩ cách gọi này về cơ bản không có gì “sơ hở”. Cho dù họ có phạm tội nặng đến đâu thì họ vẫn là phụ nữ, lại là người Trung Quốc. Chính vì vậy, họ là đồng bào cùng giới của tôi.

Sau khi tìm ra cách xưng hô chuẩn xác, cái khó tiếp theo là nên nói gì? Nghĩ đi nghĩ lại, tôi quyết định cho các nữ phạm nhân chơi trò chơi. Đây là một quyết định rất mạo hiểm. Tôi không thể hình dung ra lúc đó mọi chuyện sẽ diễn ra như thế nào. Tôi chưa bao giờ tới trại giam nên không biết các quy định ở đó.

Trò chơi thứ nhất : 5 ĐIỀU QUÝ GIÁ TRONG CUỘC SỐNG

Sáng ngày hôm đó tuyết rơi. Trên đường tới trại giam, nhìn những bông hoa tuyết tung bay trên không trung, tôi nghĩ, nếu hôm nay trò chơi diễn ra không thành thì tôi phải chuẩn bị một bài nói chuyện “phòng bị”. Nhưng lúc này đầu óc tôi rất rối bời, ngoài ý nghĩ về trò chơi đó ra thì tôi chẳng thể nào nghĩ ra điều gì khác.

Khi đến trại giam, tôi nhìn thấy một hội trường rất rộng. Các nữ tù nhân mặc chiếc áo tù màu xám, ngồi trên chiếc ghế nhỏ, xếp thành từng hàng ngay ngắn. Đứng từ trên cao nhìn xuống giống như một chiếc khăn tay màu xám, bốn bên được bao bọc bởi một màu lam tím -đó chính là màu áo đồng phục của các quản giáo.

Tôi khẽ hỏi vị giám đốc bộ phận cải tạo lao động ngồi ngay cạnh mình, tại sao bức diễn thuyết lại cách xa phía dưới thế?

Vị giám đốc trả lời, chị quên đây là đâu rồi ư? Đây không phải là hội trường của trường đại học thông thường. Đây là trại giam. Nếu trong lúc chị phát biểu, có phạm nhân xông lên, tóm lấy cổ chị, bắt chị làm con tin thì làm sao? Khoảng cách phải xa để chúng tôi còn có thời gian phản ứng.

Nghe xong tôi chợt nổi da gà. Lúc này tôi mới sực tỉnh, đây không phải là ngày Quốc tế Phụ nữ ở trường đại học. Tôi lại hỏi, sao bốn phía đều phải có các cai ngục. Vị giám đốc trả lời dứt khoát, để đề phòng trường hợp “nổi loạn”. Tôi nghe xong giật mình. Đây là lần đầu tiên tôi nghe thấy từ “nổi loạn”. Tôi ngạc nhiên hỏi, làm sao mà họ làm loạn được? Họ đều là phụ nữ mà.

Vị giám đốc trả lời, phụ nữ thì làm sao? Trong số 300 nữ tù nhân mà chị sắp nói chuyện, cướp bóc, ăn trộm, buôn người, buôn bán thuốc phiện, giết người phóng hỏa... đều có cả. Chúng tôi chưa bao giờ tổ chức cho ba trăm nữ phạm nhân cùng tập trung ở một chỗ. Lần này, để nghe chị nói chuyện nên mới có ngoại lệ. Để đề phòng mọi tình huống bất trắc xảy ra, vấn đề an ninh phải được bảo đảm tuyệt đối.

Tôi hỏi nhỏ hơn nữa, vậy có thể chơi trò chơi không?

Tôi dám chắc rằng ngay cả khi bị một viên đạn bắn trúng tim, vị giám đốc cũng không căng thẳng hơn khi nghe thấy tôi nói vậy. Ông ấy nói cái gì cơ? Chơi trò chơi sao? ở đây làm sao mà chơi trò chơi được? Các phạm nhân không được phép rời khỏi chỗ ngồi nửa bước.

Tôi nói, trò chơi này không cần phải di chuyển. Nghe thấy vậy, vị giám đốc nhìn tôi với ánh mắt nghi ngờ và nói nhưng cũng không được để cho họ đứng dậy. Không cần phải đứng dậy, tôi trả lời. Nhưng ở đây có giấy bút không?

Vị giám đốc nói không có. Họ không được phép dùng giấy bút.

Cuối cùng, tôi cũng bước lên trên bục và nói, thưa các nữ đồng bào, trước tiên tôi xin gửi tới các bạn lời chúc mừng tốt đẹp nhất nhân ngày Quốc tế Phụ nữ. Hôm nay ngoài trời tuyết rơi. Tuyết có thể phủ kín mọi thứ nhưng tuyết không thể che lấp được sự thật. Chúng ta hãy cùng chơi một trò chơi để xem tâm hồn chúng ta ẩn giấu những điều gì nhé. Bởi vì chúng ta không có giấy và bút nên xin mời các bạn

hãy nhắm mắt lại, tưởng tượng như đang có một tờ giấy trắng tinh, không tì vết đang ở trước mặt chúng ta, hoặc các bạn có thể biến mặt đất phủ đầy tuyết thành một tờ giấy.

Ngày hôm đó, khi tôi tuyên bố trò chơi đã kết thúc, cả hội trường trại giam chìm trong im lặng một hồi lâu. Tôi nói, các bạn có thể nói kết quả trò chơi với bất kỳ ai hoặc không nói với bất kỳ ai. Nói hay không là quyền tự do của các bạn. Tôi chỉ hi vọng rằng, bạn sẽ ghi nhớ kết quả của trò chơi này, hay chẳng hi vọng rằng điều này sẽ giúp ích được cho cuộc sống của bạn sau này.

Bục giảng vẫn im lặng như tờ. Im lặng tới mức tôi có thể nghe thấy tiếng bông tuyết rơi xuống cành cây, rơi xuống mặt đất ngoài cửa sổ.

Kết thúc của buổi nói chuyện này cho phép tôi được kể ở phần sau của cuốn sách. Tôi đã từng tiến hành trò chơi này ở rất nhiều nơi, với nhiều đối tượng khác nhau. Câu trả lời của mỗi người đều khác nhau nhưng về cơ bản chúng đều có ích. Sau khi một giám đốc của một công ty nợ hoàn thành trò chơi này, ông ấy đến trao đổi với tôi về ý kiến của mình. Ông ấy nói, rất cảm ơn chị. Trò chơi này có lẽ sẽ thay đổi nửa cuộc đời còn lại của tôi.

Tôi nói, kỳ diệu như vậy sao? Tôi không hi vọng gì nhiều, chỉ mong trò chơi này giúp được mọi người đôi chút mà thôi.

Vị giám đốc nói, một vài sự thay đổi vô cùng quan trọng nào đó không phải là kết quả của một cuộc tranh luận nào đó. Nhưng đôi khi chỉ một câu nói hay một câu chuyện lại có khả năng quyết định cả tương lai của chúng tôi. Xét ở một góc độ nào đó thì trò chơi này có khả năng kỳ diệu như vậy.

Ông ấy lại nói tiếp, tôi đã gấp tờ giấy A4 mà mình dùng để chơi trò chơi lại, sau đó mở ra, rồi lại gấp lại. Tôi theo dõi thấy ông ấy mở và gấp tờ giấy rất nhiều lần cho tới khi tờ giấy nhàu nát và rách hết. Sau đó, ông ấy lại dùng một tờ giấy A4 lành lặn gói những mẫu vụn vừa rách kia lại, đặt vào trong cặp sách.

Tôi thấy làm lạ, bèn hỏi, anh muốn lưu giữ nó ư?

Vị giám đốc cười và nói, không phải. Tôi sẽ tìm một cái hồ rồi ném nó xuống dưới.

Nghe thấy vậy, tôi nói, anh phải giữ bí mật của trò chơi này kỹ đến thế sao?

Ông ấy nói, với người khác tôi không cần giấu. Nhưng tôi tuyệt đối không để cho vợ tôi biết.

Ra là vậy. Thấy tôi đã nói rất nhiều, rất lâu về trò chơi này rồi, ắt hẳn sẽ có người nóng lòng nói, rốt cuộc trò chơi này là như thế nào, mau nói cho chúng tôi biết.

Bây giờ chúng ta sẽ cùng bước vào giai đoạn chuẩn bị nhé.

Như ở trên đã nói, bạn có thể chơi trò chơi này ở bất kỳ đâu nhưng để hiệu quả cao nhất, chính xác nhất, tôi khuyên bạn nên thực hiện vào lúc đêm khuya yên ắng hoặc là lúc bình minh và tốt nhất là một mình ngồi trên bàn.

Tôi hy vọng bạn sẽ không uống rượu hay chơi trò chơi này sau khi vừa tan tiệc. Bạn có thể uống trà hoặc cà phê, nhưng không được uống loại quá đặc. Tốt nhất bạn nên tránh sự có mặt của người thân để một mình mình đối diện với tâm hồn mình. Đây không phải là bạn không tin tưởng họ mà là có những chuyện chỉ có thể thực hiện được một mình.

Bạn hãy lấy một tờ giấy trắng không có vết tích, phẳng phiu, không kẻ ô, không bị hằn vết bút do trang trước khi viết quá mạnh tay. Hãy trải phẳng tờ giấy và chuẩn bị một chiếc bút màu đen. Nếu không có bút màu đen, bạn có thể dùng màu xanh thay thế. Nhưng hãy chú ý, bạn không được dùng màu đỏ, vì màu này quá chói lọi khiến cho tâm hồn bạn không thể tĩnh lặng.

Khi thực hiện trò chơi, tốt nhất nên để cho bản thân cảm thấy thoải mái, thư giãn. Khi thoải mái tâm hồn bạn mới có thể lắng dịu lại, thoát khỏi thế giới ồn ào bên ngoài, gạt sạch mọi điều hư vô trong đầu, chờ đợi những ý nghĩ sâu xa dần dần xuất hiện.

Sau khi đã chuẩn bị xong, ngay trên đầu tờ giấy, bạn hãy viết ra năm lần tên mình.

Bạn không được bỏ qua bước này bởi vì thường ngày, trừ khi sử dụng thẻ tín dụng hay lĩnh tiền, nhận tài liệu nào đó mới phải ký tên, ngoài ra rất hiếm khi bạn viết tên mình ra một cách ngay ngắn, cẩn thận. Trong lúc này tâm lý bạn đã bắt đầu có những chuyển biến. Tên bạn viết ra không thể hiện ai khác mà thể hiện chính bản thân bạn. Nó đại diện cho cơ thể, ký ức, sở thích và hi vọng của bạn. Nó gắn liền với bạn, nó bao gồm tiếng nói, nụ cười, hành vi, cử chỉ của bạn. Nó bao trùm lên tất cả những gì thuộc về bạn, nó mang theo quá khứ và báo hiệu tương lai của bạn. Nói tóm lại, tên bạn là tất cả những gì thuộc về bạn. Vào giờ phút này, vạn vật trên thế giới này đều không tồn tại. Tất cả còn lại chỉ là bạn và tâm hồn của bạn. Khi bạn đơn độc bước vào thế giới này, bạn chỉ có một mình. Khi bạn rời xa thế giới này, cũng chỉ có mình bạn nhẹ nhàng ra đi. Cho dù có biết bao người xung quanh chúng ta, chào đón chúng ta vào ngày chúng ta ra đời hay tiễn biệt khi lúc chúng ta từ giã cõi đời này thì về thực chất, cũng chỉ có mình chúng ta mà thôi.

Tiếp theo, mời bạn hãy dùng chiếc bút đen, viết thật nhanh lên tờ giấy trắng phau năm điều quan trọng nhất trong cuộc đời của bạn.

Năm điều này có thể là những vật thể có thực như đồ ăn, nước hay tiền; hoặc cũng có thể là người và động vật, ví dụ như bố mẹ, vợ, con cái, chồng hay chú chó nào đó. Mà đó cũng có thể là những theo đuổi về mặt tinh thần như tôn giáo hay lý tưởng; hoặc là sở thích, thói quen như bơi lội, âm nhạc hay ăn chay. Hoặc có thể đó là những sự vật trừu tượng như tổ quốc hay triết học; hoặc cũng có thể là những đồ vật cụ thể như chiếc bình gốm hay một bộ sưu tập tem. Nói tóm lại, bạn có thể thỏa sức tưởng tượng. Yêu cầu duy nhất là viết ra được năm điều quan trọng nhất.

Bạn không nên suy nghĩ nhiều lần. Trong đầu bạn hiện lên điều gì thì hãy cầm bút viết ngay ra. Điều đầu tiên hiện ra chắc chắn sẽ ẩn chứa một lý do sâu xa nào đó. Bạn cũng không cần phải suy nghĩ đến trật tự của năm điều này, không cần phải xếp theo thứ tự A, B, C hay theo thứ tự họ, tên.

Bây giờ trước mắt bạn không còn là một tờ giấy trắng nữa mà nó đã lưu giữ những bút tích của bạn. Mời bạn hãy nhìn chăm chú vào tờ giấy và nín thở trong một phút. Hãy ghi nhớ mỗi nét chữ mà bạn đã viết ra và những cảm xúc gợn sóng trong tâm hồn bạn. Những điều bạn viết ra đều chứa đựng tình cảm mà bạn dành tặng trong cuộc sống. Chúng nằm sâu trong tâm hồn bạn và cũng là những bí mật lớn nhất

của bạn. Có thể trước đây, bạn chưa bao giờ suy nghĩ nghiêm túc hay trân trọng những điều này nhưng bắt đầu từ giờ phút này, bạn đã biết được lý do để bạn tiếp tục sống tới ngày nay.

Khi thực hiện tới đây, trò chơi đã đi được một nửa chặng đường. Bây giờ chúng ta sẽ cùng đi nốt chặng đường còn lại. Nếu nói rằng nửa chặng đường trước đây là những hồi ức ám áp hay những niềm vui mới được tìm thấy thì bây giờ tôi phải nói lời xin lỗi trước với các bạn vì phần còn lại của trò chơi sẽ là phần “lạnh lùng” và “khắc nghiệt” nhất. Hi vọng bạn sẽ có sự chuẩn bị về mặt tâm lý.

Không may sao, cuộc sống của bạn lại xuất hiện một số sự cố bất ngờ. Nhưng đó là những sự cố gì? Tôi không thể nói cụ thể hay rõ ràng hơn bởi cuộc sống của chúng ta ẩn chứa biết bao khó khăn trắc trở, có rất nhiều sự cố bất ngờ “tiềm tàng” đâu đây. Điều này có thể ví như việc bạn đang đi đường bỗng gặp bọn cướp đòi trần lột. Bạn phải trả giá, phải hi sinh, bạn có thể bị thương và phần nộ nhưng quan trọng nhất là bạn vẫn phải bước về phía trước. Có thể nói: Cuộc sống thiếu đi những điều bất ngờ là điều không thể. Chính những bất ngờ sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta tràn đầy sức sống và không ngừng thay đổi. Nếu mọi bất ngờ đều biến mất thì có lẽ sự sống sẽ chấm dứt tại đây.

Phải làm sao đây? Bạn không thể giữ bên mình năm điều quan trọng nhất với bạn trong cuộc sống nữa rồi. Bạn phải bỏ đi một điều. Mời bạn hãy cầm bút và gạch đi một điều trong số đó.

Xin các bạn hãy chú ý, lúc này, không phải bạn chỉ cần đánh một dấu “x” ngay cạnh điều mà bạn bỏ đi mà vẫn để nguyên dòng chữ đó là được. Có nghĩa là trò chơi không cho phép bạn nhìn thấy nó khi bạn đã loại bỏ nó ra khỏi cuộc sống của mình. Không có sự mất mát nào mà lại nhân từ. Bạn phải dùng mực đen bôi lên dòng chữ đó, không được để lại một dấu tích nào hoặc bạn có thể dùng dao để khoét dòng chữ đó đi cho tới khi trên tờ giấy trắng xuất hiện một vết mực đen hoặc một lỗ thủng thì mới đáp ứng đúng yêu cầu của trò chơi. Nếu như điều mà bạn xóa đi là “những bông hoa tươi đẹp” thì điều đó có nghĩa rằng, từ nay trở đi cuộc sống của bạn sẽ không còn mùa xuân và hương thơm. Bạn sẽ không bao giờ được nhìn thấy những bông hoa mẫu đơn hay hoa hồng kiều diễm, ngay cả những bông hoa cúc dại hay bồ công anh ở cánh đồng bạn cũng sẽ không bao giờ được nhìn thấy nữa. Bạn sẽ không có quyền được bước vào vườn hoa cho dù chỉ để nhìn trong thoáng chốc. Bạn đã ngắt nát từng cánh, từng cánh hoa và ném chúng xuống bùn. Trong quá trình này, bạn hãy trải nghiệm thật kỹ càng những đau khổ của sự mất mát.

Bây giờ trên tờ giấy chỉ còn lại bốn điều quý giá trong cuộc sống của bạn và một lỗ thủng. Đúng lúc này, cuộc sống lại xảy ra một sự thay đổi vô cùng to lớn, đáng sợ và cấp thiết hơn lần trước. Giờ bạn không thể giữ được bốn điều quý giá nữa, bạn nhất định phải bỏ đi một điều.

Lần này mong bạn hãy suy nghĩ thật thận trọng.

Tôi đoán rằng, nếu lần đầu yêu cầu bạn phải bỏ đi một điều gì đó, ít nhiều bạn cũng cảm thấy không quá khó khăn. Còn lần này tôi chắc chắn bạn sẽ phải thận trọng hơn nhiều. Chọn đi chọn lại, đâu cũng đều là những điều mình trân trọng. Có thể bạn sẽ nói, bạn đã bỏ hết mức rồi, nếu lại phải bỏ thêm một điều nữa, quả thực là điều quá khó khăn.

Bạn nói không sai. Đây quả là điều quá khó khăn. Cách thực hiện trò chơi này cũng giống như sự tàn khốc mà bạn sẽ gặp phải trong cuộc sống. Cho dù bạn có trách cứ hay không đành lòng thì cũng mong bạn tuân thủ quy định trò chơi, dùng bút xóa đi một trong bốn điều còn lại trên tờ giấy. Tôi xin nhắc

lại lần nữa, bạn không được gạch một đường nhẹ lên điều bạn bỏ đi mà phải xóa bỏ hoàn toàn vết tích, sự tồn tại của nó trên trang giấy này. Nếu điều mà bạn xóa đi là “tiền” thì cũng đồng nghĩa với việc từ nay trở đi bạn sẽ trở thành trắng tay và phải nói lời chào tạm biệt với nhà hàng sang trọng, áo gấm lụa là, cao lầu mỹ vị, xe đẹp và cuộc sống xa xỉ trước đây. Dù bạn cũng không tới mức chết vì đói vì rét nhưng bạn sẽ chẳng thể nào bước chân vào giới thượng lưu. Nếu bạn không đành lòng thì cũng không cần phải miễn cưỡng, hãy quyết tâm giữ “tiền” ở lại bên mình và lấy một điều khác làm vật “thế mạng”. Nếu bạn là một phụ nữ, bạn quyết định vứt bỏ “sự nghiệp” thì bạn không phải tự tưởng tượng ra cảnh đầu tắt mặt tối suốt ngày, mặc những bộ cánh lịch sự, thướt tha đi tới đi lui trong văn phòng. Thay vào đó, bạn hãy học cách mặc bộ đồ ở nhà, đeo tạp dề, ở nhà nấu nướng dọn dẹp, chăm chông dạy con và sống những ngày tháng vô cùng tẻ nhạt.

Khi chơi đến đây, chắc có bạn sẽ đoán ra phương thức chơi của trò chơi này, tìm ra sự “đặc sắc” sau cùng khi hoàn thành trò chơi. Tôi công nhận rằng bạn rất thông minh và cũng phải công nhận rằng đây là một trò chơi rất “khó”. Vì bản thân mình, hi vọng rằng các bạn sẽ dồn sự chú ý của mình từ trò chơi này vào tờ giấy mà các bạn đã viết. Phần quan trọng nhất của trò chơi sắp đến. Điều quan trọng không phải là quy tắc của trò chơi mà là sự “cọ xát”, “đánh thức” trong tâm hồn bạn.

Trên tờ giấy trắng vẫn còn ba điều quý giá của bạn trong cuộc sống và hai lỗ thủng (vết mực đen) không còn nhìn thấy gì. Chỉ có mình bạn biết đằng sau lỗ thủng hay vết mực đen đó ẩn giấu điều gì. Trong cuộc sống, bạn lại một lần nữa gặp phải sự nguy hiểm và thử thách. Và một lần nữa, bạn phải vứt bỏ một thứ quý giá trong cuộc sống của mình.

Khi trò chơi diễn ra tới đây thường gặp phải sự phản ứng kịch liệt. Mọi người phần nộ nói rằng đây là trò quái quỷ gì vậy. Không chơi nữa! Nếu cứ phải vứt bỏ hết điều này đến điều khác thì cuộc sống còn có nghĩa lý gì? Không. Tôi không thể bỏ đi bất kỳ điều gì nữa. Nhất định không thể tiếp tục làm thế này nữa. Những điều còn lại đều rất quan trọng. Tôi không thể thiếu đi một trong những điều đó. Thậm chí có người sẽ nói bạn thật tàn nhẫn. Sao bạn lại có thể hết lần này đến lần khác vứt bỏ những điều quý giá nhất trong cuộc đời mình? Bạn không có quyền làm thế.

Tôi thường nói với mình, nói với mọi người rằng, mong các bạn hãy kiên trì. Giá trị đích thực của trò chơi chính là ở chỗ này, muốn bạn học cách vứt bỏ. Đúng vậy. Tôi không có quyền ép buộc các bạn vứt bỏ bất cứ điều gì quý giá trong cuộc sống của các bạn, nhưng cuộc sống lại cho phép mình có quyền đó.

Chủ động vứt bỏ cũng giống như nước thủy triều rút, sau khi hết ồn ào, lại quay trở về với sự tĩnh lặng và để lại những vật nhấp nhô trên bãi cát. Đó chính là những hòn đá ngầm lớn nhất trong cuộc sống.

Cũng có những người trách cứ trong lòng, nếu biết trước trò chơi như thế này thì ngay từ đầu, tôi sẽ viết ra những điều không khiến cho mình phải đau lòng như thế này. Để đến khi phải vứt bỏ chúng, lòng tôi sẽ chẳng phải xót xa đến thế.

Cho dù bây giờ bạn có nói gì thì cũng mong bạn hãy kiên trì vì bến bờ thắng lợi đang chờ đợi chúng ta. Bạn đã từng bước, từng bước tiếp cận với những sự thật “trần trụi”. Phần quan trọng nhất là phải gạch đi toàn bộ những gì bạn đã viết. Đã có sự thay đổi rõ rệt trên tờ giấy bạn đã viết. Bạn đã gạch bỏ ba điều và chỉ còn lại hai điều. Những điều rõ mòn một nay đã không còn vết tích. Những vết mực đen giống như những tấm bia đá chôn vùi tình yêu thương của bạn. Các bạn hãy ghi nhớ, trò chơi vẫn chưa

kết thúc và chúng ta hãy cùng tiếp tục...

Nếu lúc này trong phòng học hay hội trường có vài người đang thì thầm với nhau, nói những điều “khiếm nhã” với người nghĩ ra trò chơi này như “Chị bị làm sao vậy? Vì bị chị ép buộc mà tôi đã phải lần lượt vứt bỏ đi những điều tôi yêu thương trong cuộc sống. Chị đừng được đà lần tới. Chị có chịu chấm dứt ngay không? Chị đừng có ép người quá đáng. Tôi không muốn tiếp tục chơi trò chơi đáng ghét này nữa!”.

Tôi hiểu cảm giác của các bạn lúc này. Hiểu được sự chán nản và nỗi sợ hãi của các bạn vì biết được rằng đây không phải là trò chơi mà là quy luật cuộc sống. Xin lỗi. Trò chơi này vốn dĩ không muốn mạo phạm tới bạn. Hi vọng bạn có thể “cẩn răng” chịu đựng và chơi trò chơi này tới cùng. ở đây, tôi không ép buộc bạn mà là bản thân cuộc sống đang ép buộc bạn. Sức ép, sự tàn khốc, nhẫn tâm không đến từ một tờ giấy mà đến từ những điều hiểm nguy không thể đoán trước trong cuộc sống. Những nguy hiểm luôn rình rập ở khắp nơi, những cơ hội tưởng như nắm chắc trong lòng bàn tay nay lại tuột mất. Và tất nhiên, nếu bạn không thể tiếp tục trò chơi này thì bạn có thể bỏ dở giữa chừng.

Nhưng tôi khuyên các bạn hãy kiên trì tới cùng. Xét cho cùng, đây cũng chỉ là một trò chơi, cho dù sự lựa chọn của bạn có đau lòng tới mấy thì cũng không phải là điều đang xảy ra trước mắt bạn. Sự tàn khốc của cuộc sống còn “phong phú” hơn những điều trò chơi này đặt ra gấp trăm nghìn lần.

Chúng ta lại tiếp tục nhé. Và rồi, cuộc sống của bạn lại rơi vào tình cảnh thê thảm chưa từng có, bạn lại phải đưa ra một quyết định khó khăn nhất và quyết đoán nhất trong cuộc đời mình. Bạn chỉ có thể giữ lại một điều duy nhất, tất cả những điều còn lại đều phải vứt bỏ.

Khi trò chơi diễn ra tới đây, bốn bề lặng ngắt, cho dù hội trường đông nghịt người nhưng vẫn có thể nghe thấy tiếng kim rơi xuống đất. Mọi người đều chìm trong suy nghĩ. Trong hai điều còn lại, biết bỏ điều nào, giữ điều nào đây, vì đây là hai thứ mà bạn trân trọng và yêu thương nhất trong cuộc sống. Vứt bỏ đi điều nào cũng khiến cho lòng bạn đau nhói. Có đôi lần tôi còn nghe thấy tiếng khóc thút thít vang đâu đó trong hội trường. Có người nhìn tôi với ánh mắt phẫn nộ, yêu cầu con người thiếu nhân đạo này xóa bỏ ngay những quy định nghiệt ngã này đi. Lẽ nào những lúc đó tôi không cảm thấy buồn? Nhớ lại lần đầu tiên chơi đến phần này, lòng tôi cũng vô cùng sợ hãi, chỉ muốn vứt giấy, vứt bút thoát khỏi trò chơi này.

Phải kiên trì, phải tiếp tục. Tôi đã tự nói với mình như vậy và cũng cổ vũ những người đã từng bước chơi đến phần này. Bạn có thể khóc vì bạn đã mất đi những điều quý giá trong cuộc sống. Bạn cũng có thể ngáp ngừng, lưu luyến vì không nỡ lòng vứt bỏ những tình cảm đáng trân trọng. Bạn cũng có thể cảm thấy hối hận. Nói tóm lại, bạn luôn phải sống trong cảm giác thật không dễ chịu chút nào. Đương nhiên, bạn có thể không chơi, không lựa chọn, không thể để mất đi một trong ba điều còn lại, thế thì đã sao?

Đúng, bạn hoàn toàn có thể “thoát” khỏi trò chơi này, nhưng liệu bạn có né tránh được những thách thức của cuộc sống không?

Vạn sự khởi đầu nan, bạn sẽ tránh đi đâu nếu đang trong tình thế “đứng trước bờ vực thẳm”? Lúc này trò chơi đã dần lộ rõ “diện mạo”. Trên tờ giấy nay chỉ còn lại một điều và cũng là điều quý giá nhất của bạn. Bốn điều bạn đã vứt bỏ cũng là những điều bạn vô cùng trân trọng, quý giá. <http://tuyxoa.vn>

những điều trước cũng chính là những tầng lớp tình cảm trong tâm hồn bạn. Nó cũng giống như bậc nhận giải thưởng ở thể vận hội Olympic vậy. Quán quân sẽ được huy chương vàng, á quân sẽ được huy chương bạc và người đứng thứ ba sẽ được huy chương đồng.

Bạn hãy nhớ thật kỹ thứ tự này nhé. Nếu trong cuộc sống lại gặp phải những khó khăn, thách thức nào thì hãy dùng “chiếc máy in” trong đầu và “in” tờ giấy này ra. Biết đâu đấy, kỳ tích sẽ xuất hiện và bạn cũng sẽ lần lượt tìm thấy cách giải quyết.

Đêm nay thuộc về bạn Tờ giấy này là của bạn Một tách cà phê Một tờ giấy trắng Và một chiếc bút Bạn đã sẵn sàng chưa? Chúng ta hãy cùng bắt đầu trò chơi nhé!

Xin các bạn chú ý, trước khi chơi trò chơi này bạn có thể uống một tách cà- phê, nhưng trong quá trình chơi không được uống nữa. Lý do ư? Vì uống nước có thể giảm bớt sức ép tâm lý. Nếu vì một lý do nào đấy, bạn hoàn toàn có thể dừng cuộc chơi.

Bạn đã nghĩ kỹ chưa? Hãy viết ra năm điều đáng quý nhất trong cuộc sống của bạn nhé!

Có thể sẽ có người thắc mắc rằng, điều còn lại duy nhất có phải là sự lựa chọn chính xác nhất không? Thứ tự những điều bị mất đi có phải là đáp án chuẩn xác nhất của trò chơi không? Xét ở một khía cạnh nào đó thì các trò chơi tâm lý đều không có đáp án. Đáp án bạn đưa ra dựa theo những tư duy logic và lựa chọn mang giá trị quan của mình. Chỉ cần bạn không làm hại tới người khác thì sẽ không có điều gì là sai trái. Trong trò chơi này chỉ tồn tại sự khác biệt giữa sự thực và giả dối, rõ ràng và hỗn loạn, hài hòa và phức tạp.

Tôi đã từng xem đáp án của rất nhiều người chơi. Khi cảm ơn họ vì họ đã tin tưởng mình, tôi cũng cảm thấy vô cùng ngạc nhiên vì đáp án của mọi người đều rất giống nhau. Năm điều mà mọi người viết ra đều là “tình thân, tình bạn, tình yêu, sức khỏe, vui vẻ”. Nhưng trong quá trình loại bỏ, thứ tự lại khác nhau và đương nhiên, thứ duy nhất còn lại cũng không giống nhau.

Có thể bạn sẽ là ngoại lệ.

Nếu thứ còn lại sau cùng trên trang giấy của bạn là “tiền” thì bạn sẽ chẳng phải thở ngắn than dài vì những loại tình cảm như tình yêu, tình bạn hay tình thân. Vì bạn không giữ những điều này

đến cuối cùng nên bạn cũng sẽ không bao giờ cảm nhận được sự ấm áp mà chúng mang lại cho bạn. Sao bạn có quyền hi vọng những thứ sớm bị bạn vứt bỏ sẽ ở bên cạnh bạn trong những lúc bạn khó khăn cùng cực nhất. Những điều xung quanh bạn đều là những mối quan hệ thấy lợi bội nghĩa, dẫu đồ bìm leo. Những lúc này xin bạn trở trách móc sự trớ trêu của cuộc sống. Trong lúc tiền bạc mang lại cho bạn biết bao lợi ích thì cũng giống như một loại mật ong hút ruồi. Khi người bạn yêu ra đi ngay vào lúc bạn cần họ nhất thì cũng mong bạn đừng oán trách người ta ăn ở thiếu tình nghĩa. Khi bạn coi tiền bạc là tối cao thì những người bạn tiếp xúc cũng đối xử với bạn theo cung cách đó. Khi bạn làm ăn phát tài, có bao người vây quanh bạn thì mong bạn cũng đừng vội đắc ý mà quên đi rằng, trong mắt họ, bạn chỉ là một mỏ vàng mà thôi. Còn khi bạn khuynh gia bại sản, nhẵn túi thì những người bạn đó cũng sẽ lần lượt ra đi như tiền tài của bạn mà thôi.

Điều đáng mừng và cũng đáng ngạc nhiên là trong vô số tờ giấy được dùng để chơi trò chơi này.

không có người nào để lại chữ “tiền” còn lại sau cùng, thậm chí hai, ba điều còn lại sau cùng cũng không phải là những điều khiến người khác phải ngạc nhiên. Tôi đã từng suy nghĩ rất nhiều, trong cuộc sống ngày nay có quá nhiều người ham tiền ham của, vì tiền mà có thể vứt bỏ tất cả nhưng đến khi muốn tìm tới sự thanh thản trong tâm hồn, tìm kiếm thứ quý giá nhất trong cuộc sống thì hầu như tất cả mọi người đều sẵn sàng vứt bỏ tiền bạc.

Cuộc sống quả thực trở trêu như vậy. Có người muốn đi về hướng nam nhưng lại đánh xe về hướng bắc. Mục tiêu cuối cùng của chúng ta trong cuộc sống không phải là kiếm được nhiều tiền nhất mà là tìm kiếm được những niềm vui, niềm hạnh phúc nhất trong cuộc sống.

Hạnh phúc và tiền bạc dù có mối liên hệ với nhau nhưng tuyệt nhiên không thể đem so sánh với nhau.

Làm thế nào để cuộc sống, để tâm hồn luôn tràn ngập niềm vui và hạnh phúc? Đó là một nghệ thuật sống.

Mọi sự lựa chọn đều có được và mất. Khi được sẽ cảm thấy vui, khi mất tất nhiên sẽ cảm thấy đau khổ vì trên đời này làm gì có điều gì là hoàn mỹ, vẹn tròn. Mọi quyết định đều chứa đựng cả sự vứt bỏ, bạn không thể tham lam giữ lại mọi thứ quanh mình. Khi bạn xác định được điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống của mình, sắp xếp được thứ tự của những điều đó thì điều còn lại là bạn chỉ việc đi theo tâm bản đồ đã được vạch sẵn.

Có người sẽ hỏi, liệu những điều quan trọng của bạn có thể thay đổi không?

Trên đời này không có điều gì là mãi mãi không thay đổi. Xét từ góc độ này thì năm điều quan trọng nhất của bạn cũng có thể thay đổi. Nhưng đối với một người trưởng thành thì thế giới quan của họ tương đối vững vàng bởi vì hệ thống tâm lý của bạn khá ổn định. Thật khó tưởng tượng ra cảnh thứ tự hệ mặt trời sẽ thay đổi, sao Diêm Vương sẽ tới thế chỗ của sao Hỏa. Nếu không tin bạn có thể nhìn lại những quyết định của mình. Chúng đều là sự tổng hợp của trực giác, dự cảm và giá trị quan. Trò chơi này cũng giống như một người lính trinh sát, giúp bạn tìm kiếm và kiểm tra giá trị quan của mình. Và bây giờ là lúc người lính này nộp báo cáo cho bạn.

Có người nói tôi đã sớm biết năm điều quan trọng nhất trong đời mình là gì rồi. Chị có thể nói cho tôi biết năm điều quan trọng nhất của người khác là gì không?

Có một vị giáo sư toán học cũng đã chơi trò chơi này. Thứ sau cùng mà ông giữ lại là một loài động vật? Nếu loài động vật đó là gấu trúc hay khỉ tước thì còn có thể hiểu được, nhưng con vật mà ông ấy viết ra lại là một con lợn. Điều này khiến tôi vô cùng ngạc nhiên. Trong mắt mọi người, lợn là một con vật vừa bẩn vừa ngu lại vừa lười nhác, vậy tại sao nó lại trở thành điều quý giá nhất trong cuộc sống của một thành phần tri thức tài cao học rộng kia? Lẽ nào đằng sau nó còn chứa đựng một câu chuyện nào khác?

Trước sự ngạc nhiên của mọi người, vị giáo sư kia giải thích. Từ trước tới nay tôi chưa bao giờ chơi trò chơi. Chị cũng biết rồi đấy, đối với một nhà khoa học nghiêm túc thì trò chơi chỉ hoạt động dành cho các em nhỏ trong nhà trẻ. Nhưng trò chơi này lại khiến tôi nhớ tới một câu chuyện buồn trong quá khứ. Trong cuộc Cách mạng đại văn hóa, tôi bị người ta gán vào tội thành phần phản động, ban ngày bị đem ra cảnh cáo, ban đêm bị nhốt vào chuồng bò, chịu không biết bao khổ cực. Về sau lại bị điều

tới vùng Tân Cương lao động. Tôi bị phân lên một ngọn núi có nuôi vài con lợn. Phe tạo phản đe dọa tôi rằng, nếu tôi chỉ làm mất một con lợn hoặc lợn xông mát hay lợn gầy, lợn ốm, lợn chết thì đời tôi coi như chấm dứt. Vợ tôi vì không muốn liên lụy nên đã li dị tôi. Con cái thì từ cha. Ngày ngày chỉ có đàn lợn làm bạn với tôi. Từ sáng tới tối, tôi đếm số lợn, vuốt ve chúng, nhìn xem chúng có bị mất hay bị ốm không không biết bao nhiêu lần. Ban ngày, chỉ khi nào đàn lợn đã ăn no thì tôi mới nuốt nổi miếng lương khô cứng nghẹn. Đêm đến, chờ cho chúng ngủ say tôi mới dám chợp mắt. Cứ thế, giữa chúng tôi đã nảy sinh tình cảm. Chỉ có chúng không kỳ thị, không đánh, không mắng, không sỉ nhục tôi khi tôi lâm vào cảnh đường cùng. Với tôi, sao chúng lại lương thiện và thật thà đến vậy. Chúng chưa một lần lừa dối tôi, cũng chưa một lần bỏ tôi. Kể từ lúc đó, với tôi, lợn còn quan trọng hơn vợ. Thậm chí, chúng còn quan trọng hơn cả lý tưởng sự nghiệp của tôi. Mất lợn thì cũng không còn tôi, nói chi đến sự nghiệp và lý tưởng. Có chúng tôi có tất cả, vì thế, thứ mà tôi không bao giờ muốn để mất, chính là lợn. Lợn nhân nghĩa, đáng tin hơn con người, không đánh đập, không viết thư cưỡng ép, cũng không biết phản bội, không âm mưu tính toán. Vì thế, nếu thứ duy nhất giữ lại mà không phải là lợn thì tôi nên giữ lại cái gì.

Khi nhìn những giọt nước mắt tuôn rơi trên má vị giáo sư, tất cả mọi người chúng tôi đều không biết nên nói gì. Quả đúng như vậy, trong câu chuyện này, lợn không chỉ là loài động vật không biết nói mà chúng còn tượng trưng cho lương tri và sự an toàn, tượng trưng cho tình bạn và sự tín nhiệm. Câu chuyện chúng ta vừa được nghe nói lên sự lạnh nhạt của thế sự, và cũng làm nổi bật lên khát vọng về một cuộc sống chính nghĩa và ấm áp tình người của vị giáo sư.

Một nữ doanh nhân thành đạt khác lại đưa đáp án trò chơi cho tôi, sau đó ra hiệu với tôi đừng nên ngạc nhiên.

Cô ấy nói với tôi rằng, thứ đầu tiên mà cô ấy vứt bỏ là chồng và thứ cô ấy giữ lại sau cùng là con cái. Cô ấy hỏi tôi rằng, tôi muốn hỏi chị, khi chơi trò chơi này có phải đàn ông thường vứt bỏ vợ mình một cách rất dễ dàng và nhanh chóng không?

Tôi trả lời, cũng có người như vậy. Nhưng cũng có những người đàn ông giữ vợ lại tới sau cùng.

Sau khi nghe vậy, cô ấy nói với tôi rằng, tôi có một câu chuyện đã cũ mà tôi muốn kể cho chị nghe. Đây cũng là câu chuyện mà những đôi trai gái đang yêu nhau thường tranh luận. Câu chuyện đó như sau: Nếu vợ con bạn và bố mẹ bạn đều bị ngã xuống sông thì bạn sẽ cứu ai trước? Tôi biết đã có rất nhiều đôi yêu nhau chỉ vì đứng trước sự lựa chọn khó khăn này mà phải chia tay. Trò chơi của chị có thể đưa ra câu trả lời cho câu hỏi này không?

Tôi nói, cũng có thể. Bởi vì nếu một người đàn ông giữ lại cha mẹ mình đến sau cùng thì bạn cũng có thể đoán ra rằng sự kỳ vọng và ý nguyện của bố mẹ người đàn ông đó có một sức ảnh hưởng vô cùng to lớn tới sự lựa chọn của anh ta. Không thể nói điều này đúng hay sai bởi vì do người bạn gái của chàng trai quá tính toán mà thôi. Nếu cần thiết thì cô ấy cũng nên tìm hiểu cách đối nhân xử thế và tính cách của bố mẹ người yêu mình. Ngay trong đêm tân hôn, không chỉ có hai vợ chồng trẻ đang nằm trên giường, bên cạnh đó còn là sự có mặt vô hình của bố và mẹ chàng trai. Nếu bạn yêu người đàn ông như thế này thì mong bạn hãy chuẩn bị thật tốt về mặt tư tưởng. Mỗi khi có bất đồng, có thể bạn nên học cách thỏa hiệp và nhường nhịn. Nếu bạn không thể chấp nhận cách giải quyết dĩ hòa vi quý thì mong bạn hãy suy nghĩ thật kỹ trước khi kết hôn với mẫu người đàn ông này.

Nghe tới đây, vị nữ doanh nhân nói, tôi không nói ai khác mà nói chính bản thân mình. Tôi đã sớm gạch bỏ chồng mình vì tôi biết anh ấy không hề yêu tôi.

Tôi nói, bỏ một người không yêu mình không có gì sai.

Vị nữ doanh nhân lại nói, nhưng tôi vẫn không hiểu thứ tự những điều tôi vứt bỏ có liên quan gì tới cuộc sống thực tế của tôi.

Tôi trả lời, tôi thử giải thích thế này, nếu như không đúng thì cũng mong chị bỏ quá. Trong cuộc sống của chị, người chồng vẫn chiếm một vị trí tương đối quan trọng, là một trong năm điều chị trân trọng nhất trong cuộc sống. Tôi đoán rằng chị vẫn đang duy trì cuộc hôn nhân không tình yêu của mình. Nếu chồng chị làm điều gì có lỗi sau lưng chị thì sẽ xảy ra xung đột lớn và chị sẽ bỏ anh ta trước, chị sẽ nghiêm túc nghĩ tới chuyện li hôn. Vì chị đặt con cái lên vị trí quan trọng nhất nên mọi quyết định chị đưa ra đều nhằm mang lại lợi ích hàng đầu cho con mình.

Tôi chưa nói xong nhưng vị nữ doanh nhân đã cao giọng ngắt lời, nói: Tôi hiểu tôi đang làm gì mà! Gần đây công ty có yêu cầu tôi đi công tác nước ngoài một thời gian dài, đãi ngộ rất tốt. Tôi không thể đưa ra quyết định ngay được. Con thì đang phải thi trung học, luôn cần có cha mẹ ở bên động viên chăm sóc. Tôi vốn muốn đi công tác để kiếm thêm chút tiền cho con cái một cuộc sống sung túc hơn. Khi vừa mới bắt đầu trò chơi, tôi đã hiểu ra rằng, đối với tôi, con cái là quan trọng nhất. Giờ đây con trai tôi đang ở vào thời kỳ quan trọng nên tôi không thể viện vào lý do gì để đi công tác nước ngoài. Đối với con cái thì tiền không phải là quan trọng nhất. Sự động viên và cổ vũ của người mẹ còn quan trọng hơn tiền bạc. Dù có để lại cho con cái cả núi vàng núi bạc thì cũng không bằng để lại cho chúng kinh nghiệm và dũng khí đối mặt với mọi thử thách. Tôi không đi công tác dài hạn nữa. Dù có bao nhiêu tiền tôi cũng không thể để con trai tôi ở lại một mình.

Bây giờ, tôi sẽ kể phần còn lại của câu chuyện tôi tới trại giam nói chuyện với các nữ tù nhân. Vì không có giấy, có bút nên tôi yêu cầu các nữ tù nhân nhắm mắt lại, tưởng tượng ra đang có một tờ giấy hiện ra trong đầu mình, sau đó lần lượt viết ra năm điều họ cho là quý giá nhất trong cuộc sống. Tôi nói với các nữ tù nhân rằng điều cuối cùng mọi người giữ lại là gì, tôi không biết. Bởi vì điều kiện không cho phép, cũng không thể cùng nhau trao đổi nên tôi xin mạnh dạn đoán rằng, điều cuối cùng mà các bạn giữ lại không phải là tội ác, không phải là những điều xấu mà là những điều vô cùng ấm áp, vui vẻ và tươi sáng. Tôi dám tin vào điều đó, cũng như tin rằng mặt trời luôn mọc từ đằng đông cho dù xung quanh tôi đang là những bức tường cao kín mít.

Sau khi nói xong những điều mình nghĩ, tôi chuẩn bị tuyên bố trò chơi đã kết thúc thì một vị lãnh đạo bên cạnh cầm mi-crô lên và nói. Ông ấy nói, tôi xin được nói thêm đôi điều. Vừa rồi khi chơi trò chơi, cô giáo Tất yêu cầu mọi người nhắm mắt lại. Nhưng tôi không nhắm mắt. Vì sao? Bởi vì trách nhiệm của tôi là mở thật to mắt giám sát các bạn. Tôi đã hoàn thành trò chơi này mà không hề nhắm mắt. Điều cuối cùng tôi giữ lại là gì, tôi có thể nói cho các bạn biết, đó chính là công việc của tôi. Công việc của tôi là giám sát và chăm sóc các bạn. Tôi yêu cuộc sống của mình. Tôi còn nhớ tới vị nữ anh hùng trong cách mạng, chị Giang. Nếu chị ấy được chơi trò chơi này thì điều cuối cùng chị ấy sẽ giữ lại là gì? Tôi tin chắc rằng điều cuối cùng chị ấy sẽ giữ lại là niềm tin và lý tưởng bản thân, đó chính là phần đầu vì chủ nghĩa cộng sản. Vì lý tưởng cao đẹp lắm, chị đã dũng cảm hi sinh cả tính mạng của mình. Đây chính là điều vĩ đại của các vị anh hùng liệt sĩ. Tôi lại nói lan man rồi. Quay lại trò chơi vừa rồi. Vậy các bạn đã giữ lại điều gì sau cùng. Cô giáo Tất nói cô không biết. Tôi cũng

không biết có phải cô giáo Tất vì tôn trọng các bạn mà không nói ra hay không. Nhưng tôi nghĩ, điều cuối cùng các bạn giữ lại có thể sẽ là sự tự do. Đúng, không sai. Chính là tự do. Tôi khẳng định đó là tự do. Các bạn bị giam trong này vì sự an toàn của xã hội. Tự do là một điều gì đó xa xỉ và trong hoàn cảnh này, các bạn vô cùng trân trọng nó. Vậy thì tôi hi vọng rằng các bạn hãy ghi nhớ trò chơi ngày hôm nay, ghi nhớ điều mà các bạn trân trọng nhất và thông qua hành động, biến chúng thành sự thực.

Tôi không biết trong tù có được phép vỗ tay hay không, nhưng tôi khẳng định rằng từ trước tới nay tôi chưa bao giờ nghe thấy những tràng pháo tay giòn giã đến như vậy. Sau này, tôi nhận được một bức thư của một nữ tù nhân, trong thư cô ấy nói, ngày tuyết rơi hôm đó cũng giống như lần thứ xét xử thứ hai trong đời cô ấy. Cô ấy sẽ mãi mãi khắc ghi trong tâm trí.

Còn vị giám đốc kia cuối cùng giữ lại điều gì? Tại sao ông ấy lại phải giữ kín bí mật đến như vậy. Tôi cũng không rõ nhưng tôi chỉ biết rằng, sau này ông ấy đã chuyển tới dạy học ở một trường đại học.

Sau khi chơi xong trò chơi này, bạn có thể cùng chia sẻ với chồng bạn, vợ bạn hay bố mẹ bạn. Tất nhiên nếu trong quá trình chơi mà bạn đã sớm gạch đi tên của vợ hay của chồng mình thì cũng nên suy nghĩ thận trọng hơn khi nói cho họ biết. Thực ra nói ra kết quả trò chơi cũng không phải là điều gì to tát lắm vì đó là chính bạn và thứ tự mọi sự thật được ẩn giấu trong tâm hồn bạn. Sự thật về điều tàn nhẫn nhất đôi khi vẫn tốt hơn sự ảo tưởng đẹp đẽ.

Giá trị quan có thể tác động sâu sắc tới con người. Để đạt được một điều gì đó, con người sẵn sàng chết, sẵn sàng giết người, sẵn sàng hi sinh, sẵn sàng phấn đấu. Vì niềm kiêu hãnh, lòng tự trọng và danh dự, con người có thể vứt bỏ tình yêu cuộc sống, hi sinh bản thân mình. Vì danh dự và lòng từ bi, con người sẵn sàng vứt bỏ vật chất. Khi các bạn hành động thì mọi việc bạn làm đều là để thực hiện những giá trị vô hình. Ví dụ, có một người rất coi trọng sự an toàn, sợ những thử thách. Để thực hiện được giá trị đó, người đó từ trước tới nay đều đảm nhiệm những công việc vô cùng thấp kém và lấy đó làm niềm vui. Còn đối với những người ưa thử thách và mạo hiểm thì họ sẽ sẵn sàng mạo hiểm mạng sống của mình, theo đuổi những công việc đầy tính thử thách và nguy hiểm để thực hiện giá trị mà họ đã đặt ra.

Mỗi khi đứng trước một sự lựa chọn khó khăn, mời các bạn hãy nghĩ tới năm điều quý giá mà bạn đã chọn trong trò chơi này. Những người có tâm hồn khỏe mạnh không phải là những người không bao giờ gặp phải khó khăn mà họ là những người biết giải quyết khó khăn một cách hiệu quả. Cố gắng hết sức để dung hòa giữa sự lựa chọn của mình với giá trị quan của mình, đó chính là bí quyết để có được một tâm hồn khỏe mạnh.

Có thể có người sẽ nói rằng, chị nói dài dòng như vậy, thế rốt cuộc năm điều quý giá nhất trong cuộc sống của chị là gì, có thể nói cho chúng tôi biết không. Tôi từng viết một bài văn có tựa đề “Năm điều quý giá nhất của Tất Thực Mẫn”. Tôi xin được chia sẻ với các bạn bài văn này ở phần phụ lục của cuốn sách.

Bạn có muốn uống thêm một chút cà-phê hay thưởng thức một chút hoa quả không...?

Tính cách ôn hòa không phải tự nhiên mà nó có mối quan hệ mật thiết với việc tự vấn bản thân.

Hãy nói cho những người thiếu nước nơi nào có nguồn nước

Hãy nói cho những người đang chịu rét nơi nào có lửa trại

Hãy nói cho những người bệnh nơi nào có thuốc chữa

Hãy nói cho những người đói nơi nào có quả đại

Đó là những món quà tuyệt vời nhất của cuộc sống.

Trò chơi thứ 2 : AI LÀ NGƯỜI QUAN TRỌNG TRONG CUỘC SỐNG CỦA BẠN?

Sau khi chơi xong trò thứ nhất, phải chăng bạn cảm thấy hơi mệt? Tự tìm một người lính trinh sát “điều tra” tâm hồn mình không phải là một công việc dễ dàng. Trình tự của trò chơi thứ hai đơn giản hơn trò chơi thứ nhất một chút nhưng cũng không phải là một trò chơi đơn giản. Trò chơi này có tên “Ai là người quan trọng trong cuộc sống của bạn?”.

Có người sẽ hỏi, thế nào là “người quan trọng”?

“Người quan trọng” là một danh từ được dùng trong tâm lý học, chỉ những người có ảnh hưởng to lớn, thậm chí có vai trò quyết định trong quá trình hình thành nhân cách và tâm lý của một con người”.

“Người quan trọng” có thể là bố mẹ, bề trên của chúng ta hoặc là anh chị em, hoặc cũng có thể là thầy giáo của chúng ta, hay là một người lạ mặt nào đó chúng ta vô tình gặp trên đường. Ký ức thời thơ ấu tuân theo một quy luật vô cùng kỳ diệu, thần bí. Nếu bạn không chú ý ghi nhớ một việc gì hay một người nào đó thì điều đó có thể sẽ phai mờ theo thời gian. Nhưng có những điều, những người đặc biệt sẽ không bao giờ phai mờ mà sẽ đi theo chúng ta suốt cả cuộc đời. Nếu bạn không tìm lại chúng mà nhìn nhận, nắm bắt chúng theo cách mới thì có thể nó sẽ trở thành một tấm bùa chú, ẩn náu đâu đây trong tiềm thức của bạn, tác động tới mọi bước đi của bạn trong cuộc sống. Do chịu ảnh hưởng của “người quan trọng” mà một vài tính cách hay cách thức phản ứng của bạn ngày càng hình thành rõ rệt.

Đoạn tôi vừa nói bên trên có đôi chút khô cứng. Vậy thì bây giờ tôi sẽ kể cho các bạn một câu chuyện nhé. Nhân vật chính trong câu chuyện này là tôi và “người quan trọng” của tôi.

Cô ấy là cô giáo dạy nhạc của tôi. Khi đó cô ấy còn rất trẻ, hai bím tóc đuôi sam dài óng ả, hai má lúm đồng tiền vô cùng duyên dáng. Nụ cười của cô đẹp như mùa thu tỏa nắng. Tất nhiên, mỗi khi tức giận, hai chiếc má lúm đồng tiền sẽ lặn đi, mặt “phồng” lên như một chiếc bánh nướng. Lúc đó tôi khoảng 11 tuổi, dáng người rất cao, là ủy viên đại đội và cũng được xem như “sếp” của đám bạn, rất có lòng tự trọng và thích giữ thể diện.

Có một lần nhà trường tổ chức cuộc thi hát “Tháng năm hồng” và phải tới những trường tiểu học danh tiếng tham gia thi. Hồi đó thầy hiệu trưởng rất coi trọng cuộc thi này, hy vọng đội văn nghệ có thể đoạt giải, làm rạng danh cho trường. Trong số đó quan trọng nhất là phần hát hợp xướng nam nữ do cô giáo dạy nhạc đích thân chỉ huy. Hàng ngày các bạn trong đội văn nghệ đều tập trung lại để luyện tập. Và tôi là một trong những người có vinh dự đó. Cứ mỗi lần sau khi tan học, tôi đều đi đến phòng học nhạc, cất cao tiếng hát trong sự ngưỡng mộ của bạn bè.

Một hôm, trong khi luyện tập, bỗng nhiên cô giáo dạy nhạc đánh rơi chiếc đĩa chỉ huy, sau đó bước xuống bục, tìm xung quanh. Không có người chỉ huy, tất cả mọi người chúng tôi đều ngừng hát. Thấy vậy, cô không hài lòng nói, nhìn cô làm gì? Mau hát tiếp. Phải hát gì thì hát đó. Hãy hát to lên. Sau khi nói xong, cô đi về phía đội hợp xướng, nghiêng tai lắng nghe chúng tôi hát. Thấy cô giáo quan tâm và nhiệt tình như vậy, chúng tôi ai nấy đều hát rất nhiệt tình.

Cô nghiêm mặt đi vòng quanh đội hợp xướng, sau cùng dừng lại trước mặt tôi, ra hiệu đứng lại. Cả

đội bông chóc im bật. Cô chồng nạnh và nói, Tất Thục Mẫn, khi đứng trên bục chỉ huy, cô nghe thấy có một người hát bị phô, không biết người đó là ai. Cô đi nghe từng người một, cuối cùng cũng tìm ra người đó. Hóa ra đó là em. Đúng là con sâu làm rầu nồi canh. Bây giờ, cô tuyên bố chính thức loại em ra khỏi đội.

Tôi đứng ngây ra đó, không biết làm gì trước sự “sỗ sàng” bất ngờ đó. Vừa nãy cô giáo dừng lại chỗ tôi rất lâu mà tôi vẫn cứ cho rằng cô đang “thưởng thức” giọng hát của mình. Ai dè là mình bị bắt tại trận. Tôi ủ rũ rời khỏi đội hợp xướng, bước ra khỏi phòng học nhạc với cảm giác vô cùng xấu hổ.

Khi đó tôi vẫn còn là một cô học sinh “ruột để ngoài da”, cho dù bị phạt nặng như vậy nhưng cũng chỉ cho là do mình đen đui. Tôi chạy một mình tới sân vận động tập bóng chuyền, trút bỏ nỗi buồn. Hừ, không cho mình hát thì thôi vậy. Dù sao thì sau này mình cũng không có ý định trở thành nữ ca sĩ hát giọng cao. Dù gì thì cũng chẳng bằng luyện bóng chuyền, cho mồ hôi toát ra, cơ thể sẽ vô cùng thoải mái. (Ôi, mới tí tuổi đầu mà tôi đã học được tinh thần A.Q truyền thống của người Trung Quốc rồi.) Bây giờ nhớ lại hóa ra sự non nớt và tính hiếu thắng cũng đã dần dần lắng xuống.

Ba ngày sau, khi đang tập luyện bóng chuyền ở sân vận động, một cô bạn trong đội hợp xướng hồn hên chạy đến và nói, Tất Thục Mẫn, hóa ra bạn ở đây. Cô giáo dạy nhạc đi tìm bạn khắp nơi đấy.

Tôi lấy làm lạ hỏi: Tìm tớ làm gì?

Cô bạn kia nói, hình như cô muốn bạn quay trở lại đội hợp xướng.

Nghe thấy vậy tôi vô cùng buồn bã, chẳng phải cô bảo tôi hát phô lắm sao, thế sao lại còn tìm tôi làm gì? Sao tự nhiên cô lại thay đổi ý định nhỉ? Đúng rồi, chắc chắn cô đã nghĩ đi nghĩ lại và thấy Tất Thục Mẫn vẫn còn có ích. Trên đường từ sân vận động tới phòng học nhạc, lòng tôi hạnh phúc vui vẻ không tả xiết, giống như một vị quan liêm khiết từ vùng biên cương xa xôi được vua gọi về đảm nhiệm trọng trách vậy. Và tôi sẽ nói thật to “Cô giáo anh minh!”. (đúng là cái tuổi giỏi tưởng tượng). Khi bước đến phòng học nhạc, tôi đã nhìn thấy “chiếc bánh nướng” đang rất lạnh lòng. Cô giáo chán chường nói, Tất Thục Mẫn, em mới từng này tuổi mà sao lại cao thế nhỉ?!

Sau khi nghe thấy lời nói với ý trách móc đó, cổ tôi tự nhiên rụt lại, lưng tự nhiên không xuống. Từ đó trở đi tư thế xấu xí đó đã theo tôi suốt thời niên thiếu và thanh niên, chút nữa là trở thành người gù.

Dường như cô giáo vẫn chưa hết giận, nói tiếp, em cao thế này khi hát sẽ đứng giữa đội. Vì em hát phô nên tôi sẽ phải để một bạn nam khác hát thấp xuống, như thế mới cân bằng được âm thanh.

Tôi cúi đầu, vốn dĩ chỉ nghĩ đây là việc của riêng mình, ai dè lại làm liên lụy tới người khác. Cô giáo vẫn tiếp tục quở trách, đội hợp xướng vốn dĩ cũng chỉ có mấy người giờ lại phải hát thấp xuống một quãng, làm sao mà hát nổi. Tôi thì cao thế này, đứng vào hát giọng làm sao hòa được vào với mọi người. Bây giờ chỉ còn một cách...

Cô giáo đang nhìn tôi, tôi ngược đầu lên, lại nhen nhóm hi vọng. Tôi đoán được cô giáo sẽ làm gì tiếp theo. Dù chẳng muốn chút nào nhưng cô vẫn cho tôi trở lại đội. Khi đó tôi quyết tâm sẽ không hát phô nữa, trở thành một thành viên của đội hợp xướng một cách chính đáng.

Tôi đứng ngay người nhìn cô giáo. Đội hợp xướng cũng vây lấy xung quanh và bắt đầu tập luyện, ai cũng có cảm giác của riêng mình. Tôi hát phô khiến cho cậu bạn kia cũng phải hát chệch đi theo khiến cho âm sắc của bài hát thiếu khí thế đi hẳn. Nhưng mọi người vẫn chào đón tôi trở về đội.

Cô giáo dạy nhạc đứng dậy, khuôn mặt căng ra như đế giày vừa được khâu đột, cô nói với tôi rằng, Tất Thục Mẫn, em nghe kỹ đây, em được quay trở lại đội nhưng phải nhớ là từ giờ trở đi chỉ được mấp máy miệng, không được hát ra thành tiếng. Nói xong, cô sợ tôi vẫn chưa hiểu, cô giơ tay vẽ một đường khóa trước miệng tôi.

Phải một lúc sau tôi mới hiểu ra lệnh cấm của cô giáo: Bắt tôi trở thành bù nhìn chỉ được mấp máy môi. Nước mắt tôi bắt đầu dâng trào nhưng không dám để lộ ra ngoài. Nhưng tôi không đủ dũng cảm để nói với cô rằng, nếu bắt em là bù nhìn thì em sẽ ra khỏi đội. Ôm nỗi ám ức nói không thành lời, tôi đứng ngậm ngùi giữa đội hợp xướng, mấp máy môi theo đúng điệu nhạc nhưng tuyệt đối không được phát ra âm thanh. Dường như vẫn chưa yên tâm, chỉ cần nghe thấy một âm thanh chệch ra khỏi bài hát là cô giáo lại nguýt một cái thật dài về phía tôi.

Trong cuộc thi “Tháng năm hồng”, trường tôi đã giành giải khá cao. Chỉ có điều từ đó trở đi tôi mắc bệnh không bao giờ dám hát nữa. Ngày tốt nghiệp, khi thi môn âm nhạc, mỗi học sinh đều phải dự thi một bài nhưng tôi không thể nào hát ra thành tiếng. Vì đã thay giáo viên dạy nhạc khác nên cô giáo này không biết chuyện xảy ra trước đây. Thấy vậy, cô giáo lấy làm lạ và nói, Tất Thục Mẫn, khi nghe em nói, cô không thấy hòng em có vấn đề gì nhưng tại sao lại không hát được nhỉ. Nếu như em vẫn kiên quyết không chịu hát thì em không thể được điểm môn này. Điều này cũng đồng nghĩa với việc em không thể tốt nghiệp.

Tôi vừa khóc vừa nói, thưa cô em biết. Thưa cô, không phải em không muốn hát mà là em không thể hát được. Nhìn thấy dáng vẻ của tôi lúc đấy đoán được không phải tôi đang giả vờ nên cô chỉ còn cách đưa cho tôi một bài kiểm tra nhạc lý. Tôi đã trả lời đúng tất cả các câu hỏi và coi như có điểm của môn này.

Sau này tôi thi vào Học viện ngoại ngữ Bắc Kinh. Khi thi nói lại phải thi hát. Tôi dứt khoát nói với trưởng ban giám khảo rằng mình không biết hát. Vị giáo viên đó lấy làm ngạc nhiên hỏi, chẳng nhẽ đến bài hát “Học tập tấm gương tốt của “Lôi Phong “em cũng không biết hát sao? (Lôi Phong (18/12/1940 - 15/8/1962), tên thật là Chính Hưng, người Giản Gia Đường, Trường Sa, Hồ Nam (nay thuộc huyện Vọng Thành, tỉnh Hồ Nam). Là người có công lớn trong quá trình thành lập Đảng Cộng sản Trung Quốc. Tinh thần “toàn tâm toàn ý phục vụ nhân dân” của Lôi Phong chính là tinh thần nỗ lực hết mình trong công tác, nhiệt tình chủ động giúp đỡ người khác trong cuộc sống; cần kiệm, khiêm tốn; cũng chính là nhân sinh quan của chủ nghĩa cộng sản, hay giá trị quan của chủ nghĩa tập thể. Trước lời kêu gọi của chủ tịch Mao Trạch Đông, học tập tinh thần Lôi Phong trở thành một cao trào, cái tên Lôi Phong đã phổ biến khắp đất nước Trung Hoa. Trong những năm 50, 60 của thế kỷ XX, Lôi Phong đã trở thành nhân vật mẫu mực đại diện cho cả lớp người. ở Trung Quốc ngày 3/5 hàng năm đã trở thành “Ngày học tập Lôi Phong”. Hiện nay, trong tiếng Trung Quốc ở đại lục, từ “Lôi Phong” đã thành từ thay thế cho cụm “người tốt, việc tốt”, tinh thần “trung với Đảng, trung với dân” của Lôi Phong trở thành tinh thần học tập Lôi Phong làm việc tốt. Ngày 10/9/2009, Lôi Phong trở thành một trong “100 nhân vật Trung Quốc có sức lay động từ thời Tân Trung Hoa cho tới nay” - BTV)

Khi đó người Trung Quốc nào cũng hát được bài hát này, nếu tôi đến bài này cũng không hát được thì

chẳng khác nào bị thiếu năng trí tuệ. Nhưng tôi vẫn nhất quyết nói với vị giám khảo đó rằng tôi không biết. Thấy vậy vị giám khảo liền nói, tôi nhìn thấy trên cánh tay em đeo một chiếc băng có ba vạch, chứng tỏ em cũng là cán bộ khi còn là học sinh. Nếu đã là cán bộ thì sao lại không thể hát được bài này. Lúc đó tôi nghĩ thà tôi bỏ thi vào trường này còn hơn là phải hát. Tôi nói, em có thể viết ra lời bài này. Nếu thầy nhất định muốn kiểm tra em thì mời thầy mang giấy và bút tới. Chẳng ngờ vị giám khảo đi lấy giấy và bút thật. Tôi nắm chắc phần thua trong tay, cố tình kéo dài thời gian để không phải hát, đôi co với các vị giám khảo vô cùng nghiêm khắc khiến cho họ chỉ còn cách “bó tay”. Chẳng ngờ khi thông báo kết quả mới biết họ vẫn tuyển tôi. Có thể chính trận “phản kháng” đó của tôi đã khiến cho các vị trong ban giám khảo nghĩ rằng biết đâu sau này tôi sẽ trở thành một nhà đàm phán tài ba. Sau khi nhập học, tôi liền hỏi các bạn học, các cậu đều phải thi hát, đúng không? Mọi người đều nói, ừ, chúng tớ đều phải hát, có gì khó đâu. Hóa ra tôi là người duy nhất thuộc khu vực ngoại thành Bắc Kinh trúng tuyển khóa mới mà không phải hát.

Những tháng ngày sau đó, hành động khóa miệng của cô giáo dạy nhạc có bím tóc đuôi sam dài đó như một chiếc bùa khóa kín cổ họng tôi lại. Cấm lệnh đó vẫn có hiệu lực trong suốt một thời gian dài. Mỗi khi tới lúc bắt buộc phải hát là tôi lại cảm thấy bút đứt không yên, chỉ muốn tìm cách né tránh. Tôi không chỉ không bao giờ hát nữa mà ngay cả khi phát biểu trước nơi đông người hay phải phát biểu khi tham gia hội nghị nào đó đều cảm thấy vô cùng sợ hãi. Tôi thậm chí có thể tránh Đông tránh Tây, viện hết lý do nọ đến lý do kia để né tránh. Mỗi lần tham gia hội nghị, nhìn thấy đến lượt mình sắp phải lên phát biểu là tôi lại viện cớ đi rửa tay để “trốn biệt” bất chấp mọi hậu quả và đánh giá của mọi người về mình. Có người cho rằng tôi ngạo mạn thậm chí là mất lịch sự. Nhưng chỉ có tôi mới hiểu rằng đó là sự sợ hãi và tiếng kêu gào thầm thiết từ sâu thẳm tâm hồn mình.

Mãi đến một ngày kia, khi tôi chơi trò chơi “Ai là người quan trọng trong cuộc đời bạn”, viết ra một danh sách những người có ảnh hưởng quan trọng tới cuộc sống của tôi, trong đầu tôi ngay lập tức hiện ra hình ảnh cô giáo dạy nhạc có bím tóc đuôi sam rất dài và có hai má lúm đồng tiền rất xinh xắn, tất nhiên không thể quên được “sự cố” nhớ đời đó. Từ đó tôi hiểu ra rằng, cô giáo đó chính là “người quan trọng” trong cuộc đời của tôi. Mặc dù tôi đã quên mất tên của cô ấy, mặc dù giờ đây tôi đã trở thành một người trưởng thành đủ để hiểu được dụng ý và nỗi khổ tâm của cô ấy lúc bấy giờ nhưng tôi không thể xóa đi vết thương lòng mà cô ấy đã gây ra cho tôi. Vết thương đó rục cho đến bây giờ, mấy chục năm sau dường như vẫn đang bốc cháy.

Phái phân tích thần kinh Freud cho rằng những điều để lại dấu ấn sâu đậm trong tâm hồn trẻ thơ có thể để lại những tổn thương về mặt tâm lý bởi vì theo quy luật phát triển trí lực trẻ nhỏ, khi còn nhỏ, chúng không thể phân biệt rõ mọi việc và luôn cho rằng đó là do lỗi của mình.

Nói tới đây, tôi chắc chắn rằng người thông minh như bạn đã đoán ra cách chơi của trò chơi này.

Bây giờ xin mời bạn hãy viết lên trên một tờ giấy trắng dòng chữ “Người quan trọng của xxx”. Dấu “xxx” chính là tên của bạn.

Sau đó lần lượt viết ra tên của những người quan trọng đó và lý do vì sao họ trở thành người quan trọng của bạn. Và bạn đã hoàn thành trò chơi này rồi đấy.

Bạn có hy vọng rằng tên của mình cũng sẽ được người khác viết lên trên trang giấy này?

Mặc dù trò chơi này chỉ bao gồm hai bước nhưng nó có thể mang lại cho bạn những chấn động về mặt tâm lý.

Sự trưởng thành của một đứa trẻ trước hết là sự khẳng định sự tồn tại của bản thân thông qua sự nuôi dưỡng của bố mẹ bởi khi đó chúng còn quá nhỏ, không đủ khả năng nhận biết thế giới. Giống như canxi và dầu cá có tác động quan trọng tới cơ thể trong giai đoạn phát triển thì hình bóng của “người quan trọng” có thể ăn sâu vào tâm hồn của một đứa trẻ. Những lời nói, những việc làm, niềm vui và hành vi của “những người quan trọng” như có sức mạnh vô hình ăn sâu vào trong tâm hồn bạn một cách thần bí để từ đó “đâm chồi nảy lộc”.

Trong mỗi chúng ta đều mang theo hình bóng của “những người quan trọng”.

Có một MC truyền hình nổi tiếng ở Mỹ tên là Oprah Winfrey, năm 2003 cô được tạp chí Forbers bình chọn vào danh sách một trong những người giàu nhất nước Mỹ, trở thành đại diện cho những người phụ nữ da đen thành đạt.

Cô sinh ra khi bố mẹ mình chưa kết hôn. Cô phải sống trong một căn nhà chật hẹp tới đường ống nước cũng không có. Một hôm Oprah nấp trong góc phòng đọc sách. Mẹ cô từ ngoài đi vào, giật lấy cuốn sách trong tay cô và quát to, mày đúng là con một sách, cút ngay ra ngoài. Mày tưởng mày giỏi giang à? Mày chỉ là một đứa thiếu năng trí tuệ thôi!

Mới lên 9 Oprah đã bị anh họ mình cưỡng hiếp, 14 tuổi mang thai, đứa trẻ vừa sinh ra đã chết. Kể từ đó Oprah bắt đầu một cuộc sống buông thả. Cô bắt đầu hút thuốc phiện, uống rượu, ăn uống bừa bãi và đã khiến cho thân hình mình trở nên vô cùng to béo. Cô thậm chí còn có ý định tự tử. Khi đó không ai tin cô, kể cả chính bản thân cô. Đúng lúc này bố cô nói với cô rằng:

Có những người để mọi việc xảy ra

Có những người nhìn mọi việc xảy ra

Có những người đến mọi việc xảy ra cũng không hay biết.

Từ đó trở đi Oprah bắt đầu thay đổi, không ngừng nỗ lực phấn đấu. Cô muốn biết rốt cuộc mình có thể khiến cho điều gì xảy ra. Cô nhất định sẽ trở thành một người “biết làm nên chuyện”. Sau khi tốt nghiệp đại học, cô được nhận vào làm MC cho đài truyền hình. Năm 1984 cô bắt đầu dẫn chương trình “Buổi sáng Chicago” và chương trình này vô cùng thành công. Trong một thời gian rất ngắn, nó đã trở thành chương trình có tỉ lệ người xem cao nhất. Sau đó cô bắt đầu khởi động chương trình đọc sách trên toàn nước Mỹ. Sự đam mê đối với sách cộng với sức ảnh hưởng của Oprah đã làm thay đổi số phận của nhiều cuốn sách. Chỉ cần trong chương trình của mình, cô khen quyền sách nào hay là lượng tiêu thụ của cuốn sách đó sẽ tăng vùn vụt.

Oprah còn thành lập công ty riêng, xuất bản ra một cuốn tạp chí vô cùng ăn khách. Cô còn là cổ đông của một công ty về mạng internet. Lòng nhân ái của Oprah cũng vang xa như tiếng tăm của cô vậy. Hàng năm cô đều trích ra 10% thu nhập của mình để làm từ thiện. Chính đôi bàn tay của Oprah đã làm ra quá nhiều điều bổ ích. Oprah nói rằng thành công của cô ngày hôm nay chủ yếu bắt nguồn từ câu nói của cha cô năm xưa.

Nếu để Oprah viết ra tên những người quan trọng trong cuộc đời mình thì bố của cô sẽ là một trong số đó. Ông không chỉ tặng cho cô sinh mạng, mà còn tặng cho cô cả một tâm hồn. Cũng có thể coi mẹ của Oprah là một trong những người quan trọng trong cuộc sống của cô. Bà đã dùng bạo lực để giẫm đạp lên niềm đam mê đọc sách của Oprah. Sự uất ức ghìm nén sau bao nhiêu năm cuối cùng đã trở thành động lực giúp Oprah khi đã trưởng thành dồn bao tâm sức và nhiệt huyết vào những lao động sáng tạo có liên quan tới sách. Oprah không chỉ ham đọc sách mà còn luôn giới thiệu cho mọi người những cuốn sách hay. Người anh họ vô liêm sỉ đã cưỡng bức Oprah cũng có thể là một trong những người được viết lên trang giấy. Việc làm của người anh họ đã gây ra một sự đau khổ vô cùng to lớn đối với Oprah và khiến cô trở thành một người buồn thả. Nhiều năm sau khi trở nên nổi tiếng, quyền lực và giàu có, Oprah đã trích ra một lượng tiền lớn để làm từ thiện, đặc biệt là giúp đỡ trẻ nhỏ và những người phụ nữ da đen.

Bạn đã thấy chưa, những người quan trọng trong cuộc đời bạn có sức ảnh hưởng to lớn tới cuộc sống của bạn như vậy đó.

Jack Welch, CEO của một công ty điện khí Mỹ được tôn vinh là vị CEO tài giỏi nhất thế giới. Chỉ trong vùn vụt 20 năm, thị phần của công ty Welch đã tăng lên hơn 30 lần, đạt mức doanh thu bốn mươi nghìn tỉ đô la Mỹ, nhảy vọt từ vị trí thứ 10 trên thế giới lên vị trí thứ 2. Welch nói, món quà giá trị nhất mà mẹ anh dành cho anh chính là lòng tự tin. Từ nhỏ Welch đã bị nói lấp. Thời học đại học, cứ thứ sáu hàng tuần là những tín đồ theo đạo Thiên Chúa giáo không được ăn thịt, vì vậy vào ngày này, Welch thường gọi một suất bánh nướng kẹp cá thu trong nhà ăn của sinh viên. Nhưng kỳ lạ là nữ phục vụ luôn mang tới hai suất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì Welch bị nói lấp nên thường nói lấp lại số lượng suất ăn, khiến người phục vụ nghe thành “hai suất bánh nướng kẹp cá thu”.

Khi biết con mình bị tật nói lấp, mẹ của Welch vẫn tìm ra được một lý do hoàn hảo. Ngay từ khi còn nhỏ, bà đã nói với Welch rằng “Bởi vì con quá thông minh. Không ai có lưỡi chuyển động nhanh hơn bộ não thông minh của con cả”.

Welch luôn ghi nhớ câu nói này của mẹ mình. Vì vậy từ trước tới nay anh chưa bao giờ mặc cảm về tật nói lấp của mình. Anh hoàn toàn tin tưởng vào lời nói của mẹ mình. Não của anh hoạt động nhanh hơn lưỡi của anh. Mẹ Welch luôn hướng cho anh không ngừng tiến về phía trước cho tới khi anh đạt được đỉnh cao danh vọng. Và như vậy, bà đã trở thành một trong những người quan trọng trong cuộc đời của Welch.

Câu chuyện tiếp theo sẽ là câu chuyện về một quả táo. Nói chính xác hơn là câu chuyện về hai quả táo. Một người mẹ nọ có hai người con. Bà lấy ra hai quả táo, một quả to và một quả nhỏ. Người mẹ để cho hai đứa con tự chọn. Người con lớn rất muốn có được quả táo to, trong lúc đang nghĩ xem nên nói gì để lấy được quả táo to thì người em đã nhanh miệng nói, con muốn quả táo to. Nghe thấy vậy, người mẹ liền mắng, nếu con muốn có được quả táo to thì con không nên nói ra. Ngay lập tức, đứa con lớn nhanh trí nói, con muốn quả táo nhỏ, để quả táo to cho em mẹ ạ. Người mẹ nghe xong nói, như vậy mới là đứa con ngoan, rồi đưa quả táo nhỏ cho người em và quả táo vừa to vừa đỏ cho người anh. Từ lời nói của người mẹ, người con lớn đã rút ra một kinh nghiệm trong cuộc sống: Bạn không được nói ra những lời nói thật lòng, bạn phải biết cách che giấu sự thật. Sau này, người con lớn vận dụng đạo lý học được từ quả táo vào trong cuộc sống. Gặp bất kỳ ai anh ta cũng chỉ nói lấp lửng để bày mưu tính kế lừa tiền người khác. Cho đến một ngày kia anh ta bị nhốt vào tù. Và nếu để anh ta viết ra tên của người quan trọng trong cuộc sống của mình thì chắc chắn anh ta sẽ viết ra tên của mẹ mình và quả táo

chín đồ đó.

Một người mẹ khác có một giỏ táo và một đàn con. Đàn con ai ai cũng muốn có được quả táo to và ngon nhất. Người mẹ cầm một quả táo lên và nói, táo thì chỉ có một quả nhưng anh em các con lại nhiều thế này, mẹ biết cho ai bây giờ? Mẹ chia bãi cỏ kia thành ba phần, các con mỗi người đi cắt cỏ một phần. Ai làm vừa nhanh vừa sạch, mẹ sẽ thưởng quả táo cho người đó.

Kết quả là người anh cả đã nhận được quả táo đó. Anh ấy đã nhận ra được triết lý của cuộc sống là:

Muốn hưởng thụ thì phải lao động. ý niệm đó đã chỉ đường cho anh cho tới khi anh đặt chân được vào nhà trắng và trở thành một chính trị gia nổi tiếng.

Nếu để anh ta viết ra tên của người quan trọng thì chắc chắn trên trang giấy sẽ hiện ra tên của người mẹ và quả táo kia.

Sau khi đọc xong những ví dụ trên, có phải bạn đã hiểu rõ hơn về tầm ảnh hưởng của những người quan trọng? Cũng có người sẽ nói rằng, khi còn nhỏ, trí nhớ của tôi không được rõ ràng lắm vì vậy chẳng thể nhớ được người này thế nào người kia thế nào. Bây giờ mọi việc tôi làm đều là do tôi tự quyết định, không liên quan gì đến những người khác.

Điều này cũng đúng. Rất nhiều quyết định trong cuộc sống của chúng ta đều được đưa ra sau khi đã suy nghĩ kỹ. Nhưng con người là loài động vật cao cấp có tình cảm. Cảm xúc thường tác động tới quyết định của con người. Nhưng cảm xúc do đâu mà có? Điều này lại có quan hệ mật thiết với những người quan trọng.

Có một nhà tâm lý học rất nổi tiếng, tên là Ellis. Ông cho rằng, những ý niệm phi lý tính của con người có thể ảnh hưởng tới cảm xúc của người đó khiến anh ta gặp phải rắc rối và sẽ mang lại cho anh ta nhiều đau khổ. Ví dụ có nhiều người nhất định phải khiến cho mọi người xung quanh công nhận mình, đặc biệt là sự công nhận, yêu mến và tán thưởng từ một người quan trọng. Nhưng trên thực tế điều này không thể trở thành hiện thực. Có nhiều người hết lòng tin theo ý niệm này, coi đó là chân lý, bất chấp mọi khó khăn gian khổ, thậm chí phải chịu thua thiệt để lấy lòng những người quan trọng, và sau đó dần dần lấy lòng được nhiều người quan trọng hơn. Và kết quả là những mất mát và thất vọng, là những cú shock, là sự tổn thương.

Thần kinh học truyền thống cho rằng, cảm xúc của mỗi người đều là những phản ứng có được sau khi được não bộ phân tích. Nhưng gần đây, các nhà khoa học về thần kinh của Mỹ đã tìm thấy một kênh truyền tải cảm xúc. Nhờ vào những nghiên cứu chuẩn xác mà các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng có một phần tín hiệu ban đầu được truyền trực tiếp từ não trung gian tới trung khu thần kinh, tạo ra sự né tránh hay các phản ứng xúc động. Tốc độ truyền rất nhanh tới mức sự phân tích của đại não về cơ bản không thể ghi lại. Trong não có một nơi ghi lại mọi cảm xúc gọi là nhân não. Chúng ghi lại những cung bậc tình cảm, phản ứng của chúng ta về mọi chuyện. Có thể coi nhân não như một nhân viên bảo quản giữ liệu vô cùng cẩn thận. Mỗi khi xảy ra những chuyện tương tự, khu vực này sẽ trực tiếp gây ra những phản ứng mà không cần phải thông qua sự phân tích lý tính của não.

Mặc dù đội quân phản ứng nhanh của nhân não giúp chúng ta rút ngắn thời gian phản ứng mỗi khi ở vào tình huống nguy cấp, bảo vệ lợi ích của chúng ta nhưng đôi khi cũng tạo ra những phản ứng “cố

định” và mô phạm dẫn tới hồng việc lớn.

Những tư liệu “cảm xúc” được lưu trữ trong nhân não không phải được ghi lại ngày một ngày hai mà là cả một quá trình. Tại sao những người quan trọng lại gây ra những ảnh hưởng mạnh mẽ tới bạn như vậy. Tôi đoán những ký ức về người quan trọng là phần tài liệu có tần số sử dụng cao nhất. Những chuyện đã qua được lưu vào những thước phim, để trong phòng rửa ảnh. Mỗi khi được ngâm vào dung dịch rửa ảnh là hình ảnh của chúng sẽ dần dần hiện lên. Điều này cũng giống như những việc vừa mới xảy ra đang hiện ra trước mắt.

Bùa phép có thể bị hóa giải. Khi còn nhỏ bạn có thể bị tổn thương. Đó không phải là lỗi của bạn nhưng những vết thương đó tới nay vẫn còn rỉ máu. Và bạn đang tìm cách để băng bó vết thương? Nếu những vết thương lòng này cũng giống như hơi nước đang thải ra từ ống thoát nước, vẫn tiếp tục tác động mạnh mẽ tới bạn không chỉ ngày hôm nay, ngày mai và thậm chí cả ngày kia thì có nghĩa là bạn vẫn đứng đung với những tác động đó. Những ký ức thời niên thiếu không thể thay đổi được, nhưng những người trưởng thành hoàn toàn có thể lần theo sợi dây “những người quan trọng” để chỉnh lại mối quan hệ với họ, để nhìn và đánh giá lại những quy tắc và phương thức hành động của chúng ta. Nếu điều đó hợp lý thì nó sẽ trở thành một phần quan trọng của lý trí. Nhưng nếu nó trở thành những hạt bụi cản trở bạn thì hãy dùng tay phui chúng đi. Quá trình này không phải dễ dàng có được nhiều khi chúng ta sẽ cảm thấy lực bất tòng tâm hay mệt mỏi, đau khổ. Thậm chí đôi khi chúng ta còn phải nhờ đến sự giúp đỡ của các chuyên gia tâm lý.

Có thể cũng có người nói rằng, những ảnh hưởng của người quan trọng đối với cuộc sống của tôi là tích cực. Bởi vì trong tôi luôn có hình ảnh của họ nên tôi mới có được ngày hôm nay. Trò chơi này không nhằm mục đích xóa bỏ hoàn toàn tầm ảnh hưởng của người quan trọng ra khỏi con người bạn, mà những ảnh hưởng tích cực của người quan trọng đã trở thành một phần trong tâm hồn chúng ta. Sự kỳ vọng và dạy dỗ của họ đã trở thành huyết mạch trong cơ thể của tôi và cả các bạn. Chúng ta không thể đánh mất sự tín nhiệm và tình yêu thương mà họ dành cho chúng ta. Nhưng chúng ta không sống trong sự kỳ vọng của những người quan trọng, mà sống trong chính sự nỗ lực của chúng ta. Cho dù những kinh nghiệm đó có quý báu tới mức nào thì đối với chúng ta đó cũng chỉ là những điều thuộc về quá khứ. Chúng ta phải sống vì bản thân và phải có trách nhiệm với chính bản thân mình.

Những tổn thương được xoa dịu đã làm mất đi sự kiểm soát ban đầu của nó. Câu mệnh lệnh “Em tuyệt đối không được hát thành tiếng” của cô giáo dạy nhạc kia giờ đây không còn khả năng khống chế tôi được nữa.

Những đứa trẻ lớn lên trong tình yêu thương vô bờ bến sẽ dễ bị tổn thương về mặt tâm lý hơn.

Quá trình tìm kiếm những người quan trọng trong cuộc sống của chúng ta chính là quá trình xoa dịu những nỗi đau.

Sau khi đã nghĩ thông suốt mọi vấn đề, tôi cảm giác như có một luồng hơi ấm đang trào dâng trong cơ thể. Tôi cảm nhận rõ ràng những viên đá chặn ngang cổ họng tôi đang dần dần nứt vỡ. Và tôi giờ đã được giải thoát hoàn toàn với những lời mắng nhiếc xưa kia. Kể từ ngày hôm đó, tôi lại hát được, lại có thể thuyết trình, phát biểu trước đám đông mà không còn cảm giác sợ hãi. Cũng kể từ ngày hôm đó, tôi đã tha thứ cho cô giáo dạy nhạc của tôi và kể lại câu chuyện này cho những thầy cô giáo khác, hy vọng họ sẽ biết trân trọng những tâm hồn non nớt và nhạy cảm của con trẻ. Những tổn thương khi còn

nhỏ khó có thể dùng thời gian để chữa lành. Đây cũng là một trong những nhiệm vụ vô cùng khó khăn đặt ra cho ngành tâm lý trị liệu. Tính cách ôn hòa không phải tự nhiên mà nó có mối quan hệ mật thiết với việc tự vấn bản thân.

Hãy nói cho những người thiếu nước biết nơi nào có nguồn nước. Hãy nói cho những người đang chịu rét nơi nào có lửa trại. Hãy nói cho những người bệnh nơi nào có thuốc chữa. Hãy nói cho những người đói nơi nào có quả đại. Đó là những món quà tuyệt vời nhất của cuộc sống.

Nếu được bình chọn cho trò chơi tôi thích nhất thì rất có thể tôi sẽ bỏ một phiếu cho trò chơi “Ai là người quan trọng trong cuộc sống của bạn”. Nhờ có trò chơi này mà tâm hồn tôi phần nào đã được “chữa trị”. Sáng tạo và hủy hoại đều do con người mà nên. Chúng ta mãi mãi là chủ nhân cuộc sống của chính mình. Cho dù khi bạn mềm yếu nhất, cô đơn nhất thì bạn vẫn phải làm chủ bản thân mình. Khi bạn bắt đầu kiểm điểm bản thân mình, bắt đầu quá trình tìm kiếm những nguyên tắc sống trong đời mình thì cũng chính là lúc bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được sự bình yên và hạnh phúc trong tâm hồn.

Sau khi hoàn thành trò chơi, bạn hãy ngẩng đầu và ngắm nhìn bức tranh trên tường kia.

(HẾT TRÒ CHƠI THỨ 2)

Trò chơi thứ 3: TÔI LÀ NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO

Một trong những nguyên tắc để duy trì sự khỏe mạnh và thanh thản của tâm hồn là chấp nhận những điều chúng ta không thể thay đổi được.

Nếu bạn luôn “bóp méo: bản thân, luôn giấu đi con người thật của mình để che mắt mọi người xung quanh thì bạn “diễn” càng giỏi, cái giá bạn phải trả càng đắt.

TÔI LÀ NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?

Bạn là ai?

Xưa kia người tiền sử khi bắt được một con vật to thường chia đều cho nhau cùng ăn. Sau khi ăn no uống đủ, họ sẽ buồn bã nhìn lên bầu trời mênh mang rộng lớn và hỏi rằng: Nơi tốt nhất của cuộc sống vẫn mình hiện đại bây giờ phải chăng là giam mình trong thành phố, dùng xi măng và những ngọn lửa nhân tạo ngăn cách con người với thiên nhiên, cất giấu mọi nỗi buồn và sự cô đơn vào trong phòng làm lạnh hay thùng xe ô tô, thậm chí khi mất điện thịt bị hỏng hay xe bị nổ lốp mà lao vào vệ đường thì chúng ta vẫn khó mà cảm nhận thấy. Đây là tiến bộ của cuộc sống hiện đại nhưng cũng là “bi kịch” đối với con người sống trong thời đại ngày nay. Chúng ta có thể ẩn mình trong thành phố phồn hoa đô thị, né tránh cảm giác khi phải hàng ngày đối mặt với tự nhiên, khoác lên mình một tâm hồn vô cảm để tránh mọi sự tra khảo, mất đi sự suy nghĩ sâu xa và sự cảnh giác. Chỉ đến khi giật mình nhìn lại thì thời gian đã trôi qua quá nhanh mà chưa kịp để lại điều gì.

Tôi cùng một số đồng nghiệp mở một trung tâm tư vấn tâm lý. Trong căn phòng tư vấn có một bức tranh tường đầy cỏ cây tươi tốt này đã từng tiếp đón không biết bao nhiêu người khách. Có rất nhiều phóng viên tới, ngồi trên chiếc ghế sofa màu kem, tỏ ra rất hiếu kỳ hỏi, các chị vẫn thường tiếp đón khách ở đây à? Tôi trả lời “vâng”. Người phóng viên lại hỏi tiếp, chị có thể kể cho tôi những câu chuyện đã được kể ra ở đây không. Tôi trả lời, xin lỗi, tôi không thể làm điều này. Chúng tôi phải tuân thủ nghiêm ngặt những quy định của ngành tư vấn tâm lý, không được tiết lộ bất kỳ thông tin nào về khách hàng. Nhưng với bản tính hiếu kỳ của nghề làm báo, họ rút cuộc vẫn đưa ra câu hỏi xung quanh vấn đề này như: Xin hỏi chị khách hàng đến đây nam nhiều hơn hay nữ nhiều hơn? Số người đến đây đông nhất thuộc độ tuổi nào? Người ít tuổi nhất tới đây là bao nhiêu? Người cao tuổi nhất là bao nhiêu? Tôi thông cảm với sự tò mò và hiếu kỳ của họ, bởi đó là bệnh nghề nghiệp nhưng tôi vẫn giữ vững nguyên tắc là không tiết lộ điều gì. Nhưng có một ngoại lệ khi các phóng viên hỏi: Vấn đề mà mọi người nói tới nhiều nhất là gì thưa chị? Có phải là chuyện tình cảm hay quan hệ xã hội, hay là chuyện phát triển sự nghiệp?

Những lúc gặp phải câu hỏi này, tôi luôn trả lời chắc như đinh đóng cột rằng, khi tới đây tư vấn, điều khách hàng hay nói nhất với bác sĩ tư vấn là một vấn đề triết học rất cũ:

Con người sống vì điều gì?

Những lúc đó, cánh phóng viên rất ngạc nhiên. Bởi họ vẫn tưởng rằng, điều được nhắc tới nhiều nhất chắc chắn phải là những câu chuyện tình bi đát hay những trải nghiệm đặc biệt nào đó.

Nếu chiếc ghế sofa màu kem trong căn phòng tư vấn là một vật biết nói thì chắc chắn nó sẽ khẳng định với họ rằng những điều tôi nói là sự thật.

Cuộc sống thường nhật chứa đựng biết bao điều phiền muộn. Nguyên nhân của sự phiền muộn lại bắt nguồn từ chính những điều bình thường nhất trong cuộc sống. Đó chính là: Bạn có hiểu về mình? Bạn hiểu thế nào về mọi người? Và bạn có cái nhìn thế nào về thế giới xung quanh? Những điều tưởng chừng như đơn giản nhất lại là những điều phức tạp nhất.

Biết yêu bản thân, trân trọng cuộc sống và yêu quý mọi người, biết chấp nhận sự thực: Con người không thể tồn tại mãi trên cõi đời này chính là cơ sở của hạnh phúc. Nhưng hiểu được điều này không đồng nghĩa với việc thực hiện được nó. Còn một khoảng cách khá xa giữa việc bạn nhận thức được tầm quan trọng của hạnh phúc với việc nắm bắt được hạnh phúc.

Một người có lòng tự trọng, Một người tự tin, Một người thích sự an toàn, Là người rất tự nhiên trong mối quan hệ xã hội.

Anh ấy cởi mở, thẳng thắn và minh bạch.

Bạn có thể hình dung ra một người tự ti, hẹp hòi, thu mình, đồ kỵ, đa nghi có thể đối xử hòa nhã, nói đùa vui vẻ với mọi người xung quanh không? Anh ấy có thể cảm nhận được vẻ đẹp của thiên nhiên, vì sự tươi đẹp của thế giới này mà hi sinh máu thịt mình không?

Câu trả lời là: Về cơ bản là không thể.

Tôi là ai? Đây mãi mãi là một câu hỏi đầy tư biện và đáng bàn. Người Trung Quốc có câu “Người biết rõ về mình mới là người đáng quý”. Chữ “quý” ở đây không chỉ đơn thuần là “quý giá” mà nó còn có nghĩa “hiếm, ít”. Những điều hiện ra ngay trước mắt là những điều khó nhận ra nhất. Con người yếu kém bởi vì không hiểu rõ bản thân mình.

Trò chơi này được tạo ra để giúp bạn biết được mình là ai. Thực ra để trò chơi dễ thực hiện hơn, chúng ta có thể kẻ một chiếc bảng. Nhưng tôi muốn tận dụng sự phối hợp nhịp nhàng giữa bàn tay và chiếc đầu để giúp bạn hoàn thành chiếc bảng này.

Viết tay không phải chỉ là việc cử động cổ tay, mà hơn thế là cả một quá trình suy tư.

Nếu đích thân bạn dùng tay để vẽ ra chiếc bảng này thì biết đâu trong quá trình vẽ, bạn sẽ phát hiện ra điều gì mới mẻ và đầy bất ngờ chẳng?

Mời các bạn hãy lấy ra một tờ giấy, gấp thành bốn phần bằng nhau theo hàng dọc. ở hàng ngoài cùng bên trái, bạn hãy viết hai chữ “chiều cao”.

Bạn nhất định sẽ thắc mắc, trò chơi tâm lý mà tôi chơi thì có liên quan gì đến chiều cao? Xin bạn đừng vội. Mời bạn hãy viết tiếp những dòng chữ sau xuống phía dưới:

Chiều cao

Cân nặng

Ngoại hình

Tầng lớp xuất thân

Trình độ văn hóa

Giới tính

Tính cách

Quan hệ xã hội

Nghề nghiệp

Vợ/chồng

Gia đình

Thu nhập

Sở thích

Diện tích nhà ở

Lý tưởng...

Bạn sẽ thấy khó hiểu khi nhìn thấy hàng chữ vừa rồi. Nói một cách nghiêm túc thì đây là một danh mục thiếu tính lô-gíc và cũng không đầy đủ. Mong mọi người hãy thông cảm. Phía dưới hàng chữ cuối cùng lại là những dấu ba chấm. Đây chính là phần để cho bạn bổ sung những điều của riêng mình.

Sau khi đã viết hết hàng dọc thứ nhất, mời các bạn lần lượt viết lên hàng phía trên cùng của ba cột còn lại những dòng chữ sau:

Sự thật của tôi Điều tôi mong muốn Tôi trong mắt mọi người

Về cơ bản chiếc bảng đã được hoàn thành. Việc còn lại là bạn hãy điền câu trả lời vào đây. Có hai cách điền.

Cách thứ nhất là điền theo hàng dọc. Điền một lượt hết các mục được yêu cầu ghi ra ở cột thứ nhất. Ví dụ giới tính bạn là nam, cao 1,72m, cân nặng 65kg, ngoại hình bình thường, tầng lớp xuất thân: viên chức, trình độ văn hóa: đại học... Sau khi điền xong, một bức tranh khái quát về bạn đã hiện ra.

Sau đó bạn hãy điền tiếp các mục ở cột tiếp theo: Điều tôi mong muốn. Và ở cột này bạn cũng sẽ điền một lượt từ đầu tới cuối. Bạn hy vọng, mong muốn mình như thế nào thì hãy thoải mái viết ra như thế, đừng ngại ngần. Ví dụ bạn muốn mình sở hữu chiều cao của một ngôi sao NBA thì hãy đừng ngần ngại viết ra con số 1,98m. Nếu thấy vẫn chưa thỏa lòng thì hãy cứ viết ra con số 2,22m cũng không sao. Còn nếu bạn muốn sở hữu một thân hình chuẩn như người mẫu thì hãy điền vào đó chiều cao 1,75m.

cân nặng 48kg. Ngay cả phần ngoại hình, bạn cũng hoàn toàn có thể đề tên các nhân vật nổi tiếng như Lưu Đức Hoa hay Audrey Hepburn. Hay nếu muốn mình xuất thân từ tầng lớp quý tộc hay tỷ phú, bạn đều có thể ghi ra như ý mình. Nói tóm lại, hãy viết ra những điều bạn thực sự mong muốn.

Đừng chế nhạo hay phê phán bản thân mình. Chỉ cần bạn viết ra những điều tự đáy lòng mình thì điều đó hoàn toàn hợp lý.

Cách làm cho những mục còn lại cũng giống như vậy. Nếu công việc hiện tại của bạn là lao công nhưng bạn lại hi vọng một ngày nào đó, bạn sẽ trở thành Bill Gates thì hãy viết ra như vậy. Nơi bạn đang ở vô cùng hỗn tạp nhưng nếu bạn ao ước được sống trong một ngôi biệt thự có bể bơi, có vườn tược thì cũng không thành vấn đề, hãy viết ra như vậy. Bạn không có quyền phủ định trí tưởng tượng của mình. Vợ của bạn có nhan sắc rất bình thường, nhưng nếu bạn muốn lấy hoa hậu Thế giới thì cũng không phải là điều gì đáng xấu hổ. Nếu chồng bạn chỉ là một giáo viên dạy tiểu học nhưng bạn lại hy vọng được gả cho một vị giáo sư đại học thì cũng là điều dễ hiểu.

Khi bạn đã điền kín cột “Điều tôi mong muốn” thì hãy tiếp tục ở phần “Tôi trong mắt mọi người”. Mọi người ở đây là những người ca ngợi, tán thưởng bạn. Nếu bạn thấy luôn buồn phiền nhưng luôn giả như mọi chuyện tốt đẹp khiến mọi người nghĩ bạn là người vui vẻ, phóng khoáng thì mong bạn hãy viết ra đúng như vậy. Những điều cần ghi ra ở cột này tưởng chừng rất đơn giản nhưng trên thực tế không hề đơn giản chút nào. Bởi vì nếu là chiều cao, cân nặng thì bạn trong mắt người khác cũng không khác là mấy so với bạn ở đời thực. Nhưng điều phức tạp ở chỗ, không ít người khi viết cột này mới buồn bã nói, giờ mới biết hóa ra tôi không biết tôi như thế nào trong mắt mọi người.

Cách điền thứ hai là điền theo hàng ngang. Ví dụ khi điền mục “thu nhập”, bạn sẽ viết trước mức thu nhập thực tế của mình, ví dụ “2.000 Nhân dân tệ/tháng”, sau đó chuyển sang cột thứ hai “Điều tôi mong muốn”, bạn có thể viết “8.000 Nhân dân tệ/tháng”. Khi điền ở cột thứ ba “Tôi trong mắt mọi người”, bạn có thể viết “5.000 Nhân dân tệ/tháng” vì bạn thường xuyên được mọi người coi là người tiêu xài rộng rãi. Hoặc nếu vì bạn phải tích tiền để cưới vợ hoặc đổi xe, phải giảm ăn giảm mặc, trở nên hẹp hòi thì người khác sẽ nghĩ rằng thu nhập của bạn chỉ hơn 1.000 Nhân dân tệ/tháng mà thôi.

Bây giờ chúng ta cùng bắt đầu nhé!

Theo kinh nghiệm thông thường, khi mới bắt đầu điền chiếc bảng này, rất nhiều người đều không tập trung tinh thần vì nghĩ rằng nó rất dễ, nhưng khi điền xong, nhìn lại thì mới thấy thán phục mình.

Ngạc nhiên sẽ là cảm giác đầu tiên khi bạn điền xong chiếc bảng này. Bởi không ngờ rằng con người chúng ta trong thực tế lại khác xa với con người chúng ta hằng mong ước như thế nào. Hơn 95% số người chơi đều nghĩ mình không đủ cao, hay quá béo hay quá gầy, ngoại hình không tuần tú, xuất thân không danh giá...

Rốt cuộc lại chỉ có một câu: Bạn không hài lòng với những gì bạn đang có.

Trên thế giới này có một số điều có thể thay đổi nhưng cũng có những điều bạn không có quyền lựa chọn.

Làm thế nào để coi hình dáng bên ngoài và hoàn cảnh xuất thân là một việc đã được trời định sẵn có.

ảnh hưởng quan trọng tới sự phát triển lành mạnh của tâm hồn.

Ai chả mong muốn mình là một trang quốc sắc thiên hương, văn võ song toàn, thông minh trời phú. Ai chả mong khi sinh ra đã được sung sướng, mọi chuyện vạn sự như ý, ngồi mát ăn bát vàng... Nhưng đáng tiếc rằng điều này không phù hợp với quy luật phát triển của sự vật mà chỉ là điều nằm mơ giữa ban ngày.

Trách trời trách người, bực tức giận dữ vì những điều không thể thay đổi là điều hoàn toàn vô ích. Bạn cần học cách giữ cho tâm hồn mình luôn thanh thản, khỏe mạnh. Nguyên tắc quan trọng là biết cách chấp nhận những điều chúng ta không thể thay đổi. Đây không phải là cách nhìn tiêu cực về vận mệnh mà là biểu hiệu cho sự lạc quan và trí tuệ. Khi chúng ta thừa nhận mình không hoàn mỹ, và cũng thẳng thắn chấp nhận những nhược điểm đó thì chúng ta sẽ có cái nhìn bao dung hơn đối với sự đa dạng của những người khác. Xin bạn chớ coi thường việc chấp nhận những nhược điểm của bản thân mình vì đây chính là chiếc vé vào cửa để bạn học cách chấp nhận mọi việc.

Có một nữ sinh xinh đẹp tới mức hoàn hảo, tóc óng mượt như thác nước, mắt trong như nước mùa thu, da trắng như tuyết... Nhưng khi chúng tôi thống kê số người không hài lòng hay nói cách khác là tự ti về vẻ bề ngoài của mình thì cô ấy lại giơ tay rất cao. Sau này, khi có dịp hỏi riêng, em có thể nói cho cô biết rốt cuộc em không hài lòng với ngoại hình của mình ở điểm nào thì cô ấy khẽ nói có một chiếc răng của em không được đẹp lắm. Tôi hỏi, chiếc nào cơ? Sao cô không nhìn thấy? Cô nữ sinh bèn lấy tay nhắc môi lên, nói khẽ, chính là chiếc răng số sáu, bên trái hàm trên cô ạ. Thấy vậy, tôi dờ khóc dờ cười nói, nếu em không chỉ cho cô biết thì cho dù có ngấm em đến một trăm năm cô cũng không nhìn thấy chiếc răng đó. Nghe xong, cô ấy nói, em biết là bình thường mọi người đều không nhìn thấy, nhưng mỗi khi em cười đều để lộ ra chiếc răng này, chính vì thế từ trước tới nay em ít khi cười một cách thoải mái. Mọi người thấy thế đều nghĩ rằng em kiêu ngạo, khinh thường mọi người nhưng ai hay biết rằng em có nỗi khổ của riêng mình. Sau này, khi vào đại học em vẫn không dám cười nhiều nên mọi người đặt cho em biệt hiệu “nữ hoàng băng giá”. Nhưng cô ơi, làm gì có tảng băng nào đâu, tất cả chỉ vì chiếc răng này thôi. Về sau khi tìm việc, tìm người yêu em đều gặp rắc rối cũng chỉ vì chiếc răng này.

Ngày 24 tháng 12 năm 2003, Bộ trưởng Bộ ngoại giao Trung Quốc Lý Triệu Tinh có buổi giao lưu trực tuyến trên website của báo Tân Hoa Xã. Chỉ trong vòng 105 phút, bộ trưởng đã nhận được hơn hai nghìn câu hỏi từ các độc giả. Trong đó có một người hỏi: “Nếu người khác nói rằng ngoại hình của bộ trưởng không đáng nhận được lời khen ngợi thì bộ trưởng sẽ nghĩ gì?”.

Bộ trưởng Lý trả lời: “Mẹ tôi sẽ không đồng ý với ý kiến trên. Bà là một người nông dân bình thường ở Sơn Đông. Bà từng may giày cho đội quân Bát Lộ. Bà rất tự hào về ngoại hình của tôi. Sau khi tôi diễn thuyết ở các trường đại học Ohio, Mỹ, hơn 3.000 sinh viên đã đứng lên vỗ tay tới hơn ba phút. Nếu công việc của tôi có thể khiến cho người nước ngoài thấy quê hương, tổ quốc mình tươi đẹp thì đó là niềm hạnh phúc và vinh dự của tôi. Một vị giáo sư Mỹ nói với tôi rằng, xem ra ngài coi trọng tổ quốc mình hơn là coi trọng bản thân mình. Điều này rất giống với một câu châm ngôn ở Mỹ: “Thiên sứ có thể bay vì họ không bao giờ nghĩ cho bản thân mình”.

Tuy nhiên cũng có rất nhiều người ngưỡng mộ ngoại hình của bộ trưởng Lý. Một bạn độc giả nói: “Mặc dù nhiều người không khen ngợi ngoại hình của ngài nhưng đối với phái nữ chúng tôi ngài là một người đàn ông rất hấp dẫn. Trên chính trường ngoại giao, chúng tôi nhìn thấy vẻ đẹp khi phách

của một đảng nam nhi Trung Quốc”.

Tầng lớp xuất thân cũng là một vấn đề khá nhạy cảm. Ngày nay dưới tác động của đồng tiền, giá trị của con người đã có nhiều thay đổi. Không chỉ thành phần nông dân, công nhân mà ngay cả thành phần trí thức truyền thống cũng trở thành đối tượng bị thương hại và chế giễu. Không thể phủ nhận rằng, ngày nay rất khó tìm được tầng lớp nào đều được mọi người kính trọng và yêu mến. Chính vì vậy hầu hết mọi người đều có đôi chút không hài lòng với xuất thân của mình và hi vọng mình xuất thân từ một tầng lớp tốt hơn.

Tự đánh giá xuất thân của mình là một nhân tố vô cùng quan trọng trong việc tự đánh giá bản thân, liên quan đến việc chúng ta nhìn nhận thế nào về cội nguồn của mình.

Những người xuất thân từ tầng lớp quý tộc cũng có thể thân bại danh liệt.

Những người xuất thân từ ăn mày cũng có thể để lại tiếng thơm muôn đời.

Dù không có tiền đi học nhưng chỉ cần cố gắng, nỗ lực thì cũng có thể trở thành nhà phát minh lớn.

Xuất phát thấp cũng có thể trở thành nguồn động lực, nguồn năng lượng giúp con người không ngừng tiến lên phía trước, và sau cùng sẽ bùng bùng tỏa sáng.

Những người xuất thân cao quý và hiển hách cũng có thể phải trải chiều ngoài đường phơi sương vì lười lao động.

Những ví dụ tương tự chắc mọi người đều đã nghe nhiều nên tôi sẽ không kể tiếp.

Vị cha cố tên Tailai ở Manhattan thường đến bệnh viện nghe các bệnh nhân sắp lâm chung sám hối. Khi sắp gần đất xa trời, một ca sĩ đường phố da đen đã nói: “Tôi yêu ca hát, âm nhạc là cuộc sống của tôi. Tôi mong ước được đi khắp nước Mỹ, mang tiếng hát dành tặng mọi người. Là một người da đen, tôi đã thực hiện được nguyện vọng này. Cuộc sống của tôi thế là đã quá hạnh phúc rồi. Tôi đã dùng tiếng hát của mình để nuôi dạy sáu đứa con. Giờ đã đến lúc tôi phải ra đi nhưng tôi không có gì phải hối tiếc”.

Nghe thấy vậy, vị cha cố rất ngạc nhiên. Ông quen người ca sĩ này, cũng biết rằng tất cả gia tài của anh ta chỉ là một chiếc đàn ghita. Mỗi khi đi tới đâu, người ca sĩ này đều đặt mũ dưới đất và bắt đầu cất tiếng hát, sống nhờ vào những đồng tiền lẻ mà người đi đường để lại.

Vị cha cố còn nhớ rằng ông đã từng làm lễ sám hối cho một ông chủ lớn. Người chủ giàu có này nói: “Tôi thích xe đua, từ nhỏ tôi đã tìm hiểu về chúng, cải tiến chúng và kinh doanh mặt hàng này. Cả đời này tôi chưa bao giờ rời xa những chiếc xe đua. Niềm đam mê và công việc của tôi không thể tách rời. Sự kết hợp giữa niềm đam mê và công việc khiến tôi cảm thấy rất hài lòng. Cũng nhờ vào những chiếc xe này tôi đã kiếm được rất nhiều tiền. Tôi không có điều gì hối hận cả”.

Người giàu và người nghèo mặc dù đều để lại những lời sám hối khác nhau nhưng họ đều có cái nhìn giống nhau về cuộc sống và hạnh phúc. Tư tưởng coi thường những người nghèo là do ý nghĩ “tiền là tất cả” chi phối.

Khi bạn điền xong chiếc bảng này, hãy đưa nó ra chỗ sáng, đọc lại kỹ càng và thấy có nhiều điểm khác nhau giữa “Sự thật về tôi” và “Điều tôi mong muốn” không? Hãy đếm xem có tổng cộng bao nhiêu điều khác nhau? Sau đó hãy xem xem trong số những điều khác biệt đó, có điều nào có thể thay đổi được không và điều nào không thể thay đổi được, điều nào nếu cố gắng thì sẽ thay đổi được và sẽ phải cố gắng thế nào? Bạn có chấp nhận được cái giá của sự thay đổi hay không? Đối với những điều không thể thay đổi, sau này có thể thẳng thắn chấp nhận không? Ngoài ra bạn cũng cần phải phân tích kỹ càng xem sự khác biệt giữa “Sự thật về tôi” với “Điều tôi mong muốn” có lớn không?

Có một nữ sinh xinh đẹp khi chơi trò chơi này đột nhiên bật khóc nức nở. Cô ấy nói rằng, em trong mắt mọi người và chính bản thân em khác nhau quá nhiều. Thấy vậy tôi bèn hỏi, rốt cuộc khác nhau ở điểm nào?

Cô ấy nói: Đó là sức khỏe.

Tôi cảm thấy rất khó hiểu. Sức khỏe là cái gì đó thiên về bề ngoài, về cơ bản chỉ cần nhìn thấy là biết, cho dù có đôi chút sai lệch thì cũng không thể dẫn tới sự hiểu nhầm hoàn toàn được.

Cô ấy nói, nhìn bề ngoài em cũng khỏe mạnh như những người bình thường khác. Và em cũng đang ra sức duy trì sự giả tạo đó. Thực ra cách đây ba năm, em đã phát hiện ra mình bị ung thư nhưng không ai biết điều này. Hôm nay là lần đầu tiên em công khai mình bị bệnh trước mặt mọi người. Cô có biết điều này khó khăn với em thế nào không? Em coi căn bệnh của mình như một tội lỗi và luôn dằn vặt vì điều đó. Hôm nay, nói ra được sự thật lòng em cảm thấy vô cùng thanh thản. Từ nay trở đi em sẽ không bao giờ phải đóng kịch nữa. Em có quyền nhận được sự chăm sóc và an ủi của mọi người...

Khi đi thực tập ở bệnh viện, lần đầu tiên tôi nhìn thấy bệnh nhân tâm thần, người mà chúng ta hay quen gọi là “điên”, tôi cảm thấy vô cùng sợ hãi. Mỗi khi bệnh nhân lên cơn điên, họ từ những người nho nhã, lịch thiệp bỗng trở nên điên cuồng đáng sợ. Trong nỗi sợ hãi, tôi mới nhận ra rằng con người trở nên như thế này quả là điều không thể tưởng tượng được. Căn bệnh này chắc chắn phải có một cái tên đáng sợ hơn nữa. Nhưng không ngờ rằng tên của căn bệnh này nghe ra cũng không đáng sợ lắm, chỉ đơn thuần là “chứng thần kinh phân liệt”. Cách gọi này nhằm giảm bớt sự đáng sợ của bệnh tật. Bác sĩ nói rằng mắc chứng thần kinh phân liệt là một trong những điều thê thảm nhất trên đời này.

Nếu dê vỡ thì sẽ xảy ra lũ lụt

Nếu đất nước chia cắt thì sẽ xảy ra chiến tranh

Nếu dân tộc không đoàn kết thì sẽ là điều bất hạnh

Nếu tình yêu tan vỡ thì sẽ dẫn tới ly hôn

Nếu cái sống và cái chết chia lìa thì sẽ là xa cách mãi mãi

Nếu những điều bạn viết khác nhau quá nhiều thì xin hãy cẩn thận để tránh sự đồ vỡ. Sức mạnh tâm lý là một hệ thống rất khác lạ, nó vừa mạnh mẽ vừa yếu đuối, tính đàn hồi của nó rất tốt nhưng cũng dễ bị tổn thương. Khi tâm lý ổn định

thì nó cũng sẽ tỏa sáng như chùm ánh sáng và tạo ra một nguồn sức mạnh vô cùng dồi dào. Nhưng khi nó bị hỗn loạn, phân tán, chông chéo đan xen thì lại trở nên vô cùng yếu ớt. Cơ thể và năng lượng cũng giống như những thám tử siêu hạng, thường xuyên lắng nghe tiếng nói của tâm hồn. Nếu sức mạnh tâm lý bị phân tán thì cũng giống như vị tướng chỉ huy bị sốt rét, lúc nóng lúc lạnh khiến cho cơ thể và tinh thần chúng ta bị rơi vào trạng thái “mù mịt”. Nếu điều này chỉ xảy ra trong một thời gian ngắn thì còn có thể tạm gắng gượng nhưng nếu tiếp tục kéo dài thì mọi ức chế và thay đổi sẽ khiến cho hệ thần kinh bước tới bờ vực sụp đổ.

Nếu bạn trong thực tế và bạn trong mắt mọi người khác nhau quá xa thì bạn hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân. ở một trường học nọ, có một học sinh tính tình rất vui vẻ, hài hước bỗng nhiên bị chết mà không rõ nguyên nhân. Theo dự đoán thì do tự tử. Nhưng cho dù các thầy cô giáo và bạn học đều cho rằng người như thế không thể tự tử nổi thì không biết chừng cũng có thể bị mưu sát. Vụ án này kinh động tới cả bộ công an. Các chiến sĩ công an đã triển khai điều tra bí mật. Chỉ tới khi tìm thấy cuốn nhật ký mà nam học sinh này đã giấu kỹ thì mới biết rằng do người học sinh này có vóc dáng thấp, béo, thường bị mọi người trêu chọc nên vô cùng buồn bã. Để tránh bị người khác trêu chọc, trước khi người khác trêu chọc mình, anh ta đều tự chế giễu nhược điểm của mình, vì vậy mọi người đều nghĩ rằng anh ta là người rất vô tư, biết đùa và coi anh ta là chàng hề của nhóm mình. Trong nhật ký, cậu học sinh này viết rằng: Tôi phải tự lôi mình ra làm trò đùa vì không muốn mọi người trêu chọc mình. Tôi đã tệ hại tới mức này rồi nên mọi người không cần phải trêu gì thêm nữa. Nhưng mọi người vẫn không chịu buông tha cho tôi, vẫn cười đùa trên sự đau khổ của tôi. Xem ra, cách giải thoát duy nhất là tự kết liễu cuộc đời mình...

Sau khi biết được sự thực, bạn bè anh ta mới cảm thấy day dứt khôn nguôi. Họ nói, ấn tượng mà cậu bạn này để lại trong lòng mọi người không giống như những gì cậu ấy viết trong nhật ký. Nếu anh ấy tỏ ra giận dữ trước những lời trêu chọc quá đáng thì chắc chắn mọi người sẽ không dám làm như vậy nữa. Cái giá mà anh ta phải trả khi giả bộ vui vẻ trước mặt mọi người chính là tính mạng của mình.

Đây có thể là một ví dụ rất cực đoan nhưng trong cuộc sống của chúng ta, không phải chúng ta thường xuyên lừa dối bản thân mình để làm vui lòng người khác hay sao? Để người khác có ấn tượng tốt về mình, nhiều khi chúng ta phải chịu thiệt thòi, tủi thân. Tôi rất thích một câu thơ của một nhà thơ người Mỹ: “Em không ngừng thay đổi để làm anh vui lòng. Nhưng em có biết không, anh yêu em bởi vì yêu chính con người em”.

Chúng ta không thể vì làm người khác vui lòng mà đối xử tệ bạc với bản thân mình. Nguồn sức mạnh khi bị ức chế hay dồn ép sẽ bộc phát ra ngoài theo hướng vô cùng tiêu cực. Nếu bạn luôn “bóp méo” bản thân, luôn giấu đi con người thật của mình để che mắt mọi người xung quanh thì bạn “diễn” càng giỏi, cái giá bạn phải trả sẽ càng đắt. Cũng có thể bạn sẽ nói rằng, tôi đã gặp người này, họ không hề thảm như chị đã nói đâu, họ cũng vẫn được sống yên ổn suốt cả cuộc đời đấy thôi. Cho dù có những người may mắn như thế thì tôi vẫn cảm thấy đáng tiếc cho họ. Bởi vì họ đang dùng chính cuộc sống của mình để ra sức diễn một vai diễn hoàn toàn khác trong mắt mọi người. Họ chưa bao giờ đường đường chính chính sống một cuộc sống là chính mình. Dostoyevsky có một câu nói rất hay. Ông nói: “Tôi đã từng yêu, từng đau khổ nhưng tôi có thể nói một cách chân thành rằng, tôi đã từng sống”.

Chúng ta thường nói tới “chân, thiện, mỹ”. Nhưng chỉ cần suy nghĩ kỹ thì bạn sẽ nhận ra rằng ba chữ này rất có ý nghĩa. Thật vậy, nếu vạn vật trên thế giới này không tồn tại chữ “chân” thì làm sao có thể nói tới “thiện” và “mỹ”.

Cho dù sự thực có tàn khốc bao nhiêu thì nó vẫn thuộc về bạn, là chính bạn. Nhưng còn sự ảo tưởng, dù nó có đẹp đẽ bao nhiêu thì nó cũng chỉ là thứ phù phiếm, sớm muộn cũng sẽ lụi tàn.

Xin đừng lấy “Điều tôi mong ước” để làm tổn hại tới “Sự thực về tôi”. Dù bạn không hoàn hảo nhưng trong đó lại chứa đựng một sức hấp dẫn diệu kỳ.

Chúng ta hãy cùng đọc bức thư dưới đây nhé:

“Mẹ yêu quý, con xin lỗi mẹ vì đã xuất hiện trên cõi đời này mà không thể khiến cho mẹ có quyền tự hào về con, mà luôn khiến cho mẹ phiền lòng. Nhưng con không thể thay đổi bản thân mình. Con thực sự không biết nên làm gì. Nhưng mẹ ơi, con vốn dĩ xuất hiện trên thế giới này một cách mờ nhạt như thế. Con của ngày hôm nay không đủ tốt là do những điều từ trước tới nay dần dần hình thành nên. Con không thể vứt bỏ bản thân mình hay làm lại từ đầu hay biến thành một con người khác, một đứa con hoàn hảo. Con lúc nào cũng cảm thấy mình là kẻ thất bại, lúc nào con cũng thấy có lỗi với mẹ. Vì vậy mẹ hãy để cho đứa con hư này mãi mãi biến mất mẹ nhé!”.

Trong bức thư nhiều lần nhắc đến chữ “con” nhưng đều là những từ “con” khác nhau: Con không ngoan, con không hoàn hảo. Và sau đó cô bé đã uống thuốc ngủ tự tử.

Đây là bức thư để lại cuối cùng của một cô bé mười sáu tuổi. Cô bé tên là Quỳnh Dao.

Quỳnh Dao học toán không giỏi. Một lần kiểm tra toán, cô chỉ được 20 điểm. Thầy giáo khi đó đã viết một bức thư yêu cầu gia đình nghiêm khắc giám sát, yêu cầu Quỳnh Dao mang về nhà và để bố mẹ ký vào đó. Quỳnh Dao cảm thấy vô cùng lo sợ. Khi về đến nhà cô bé nhìn thấy cô em gái mình đang khóc thút thít. Hóa ra bài kiểm tra toán của cô em gái chỉ được 98 điểm, không đạt được mức điểm cao nhất nên trong lòng vô cùng buồn bã. Bố mẹ Quỳnh Dao vây lấy xung quanh dỗ dành an ủi cô em gái. Đêm đến, Quỳnh Dao đưa cho mẹ xem bảng điểm của mình. Mẹ cô bé nói, sao con chẳng giống em gái mình chút nào vậy?! Nghe xong, Quỳnh Dao chạy ra khỏi nhà và quyết định tìm đến cái chết. Trước khi tự tử, cô bé đã để lại bức thư trên. Sau khi viết xong bức thư, Quỳnh Dao lấy thuốc ngủ của mẹ để tự tử. Bảy ngày sau đó, cô bé mới tỉnh lại.

Ví dụ đau đớn trên đã cho thấy nếu bạn không biết cách cân bằng giữa “Sự thật về tôi”, “Điều tôi mong ước” với “Tôi trong mắt mọi người” thì bi kịch đang mở ra trước mắt bạn. Có rất nhiều người vẫn có thể sống trong sự giả dối. Điều này giống như quả dưa hấu, vẻ ngoài xanh bóng, khi bỏ ra trông vẫn tươi ngon như thường, nhưng khi lại gần thì mới có thể ngửi thấy mùi ửng của nó.

Khả năng tâm lý phải được tôi luyện trong một thời gian dài. Mọi kinh nghiệm trong cuộc sống đều có ích cho việc hình thành nên trạng thái tâm lý ổn định và hài hòa. Nhưng mặt trái của những trải nghiệm lại giống như lưỡi dao sắc khiến tay bạn chảy máu.

Hình tượng bản thân lành mạnh sẽ dẫn dắt bạn đi trên con đường đầy lòng tự trọng, tự tin và nhân ái. Khi đó bạn sẽ nhận ra rằng, góc khuất trong tâm hồn mình thật kỳ diệu và an toàn.

Chúng ta sẽ hạnh phúc hơn, dũng cảm hơn, thông minh hơn và dám đương đầu với những thử thách phía trước. Bạn có thể sẽ so sánh mình với người khác để tìm ra liệu điểm mạnh của mình là gì, liệu mục tiêu cuộc sống thực sự của mình là gì, mình có thể tập trung mọi sức mạnh vào những ưu điểm đó

không?

Chúng ta hãy cùng thử nhé!

Nếu bạn muốn tiết kiệm thời gian và công sức hơn thì hãy điền vào chiếc bảng có sẵn dưới đây nhé.
Trò chơi bắt đầu!

Chiều cao Sự thực của tôi Điều tôi mong muốn Tôi trong mắt mọi người

Cân nặng

Ngoại hình

Giới tính

Tính cách

Tầng lớp xuất thân

Trình độ văn hóa

Quan hệ xã hội

Nghề nghiệp

Vợ/ chồng

Gia đình

Thu nhập

Sở thích

Diện tích nhà ở

Lý tưởng

BẠN LÀ NGƯỜI NHƯ THẾ NÀO?

(HẾT TRÒ CHƠI THỨ 3)

Không biết tự làm chủ bản thân, không biết cách quan hệ xã hội chính là những điểm yếu của con người thời hiện đại.

Trò chơi thứ 4: HỆ THỐNG GIÚP ĐỠ CỦA BẠN

Sự giúp đỡ phải là một hệ thống lập thể hình khối chứ không phải là một mặt phẳng thông thường.

HỆ THỐNG GIÚP ĐỠ CỦA BẠN

Sau khi đã chơi xong ba trò chơi, bây giờ cảm giác của bạn như thế nào? Phải chăng cảm giác giống như đang ở trong bộ lông bị ngập nước, phần giữa rất nặng nhưng phần ngoài thì đã khô, dần dần lớp lông sẽ khô hết và sẽ mang lại một cảm giác vô cùng ấm áp.

Tên của trò chơi này là “Hệ thống giúp đỡ của bạn”. Gọi là “bạn” vì người nói là tôi nhưng khi dòng chữ này hiện lên trang giấy của bạn thì nó sẽ chuyển thành “Hệ thống giúp đỡ của tôi”.

Cũng có người thắc mắc, “tôi” với “bạn” cũng khác nhau nhiều đến vậy sao? Đúng vậy, “tôi” với “bạn” hoàn toàn không giống nhau. Nếu không tin thì bạn hãy để ý nhé. Trong cuộc sống có rất nhiều người khi nói về bản thân mình sẽ không nói “Tôi thấy thế này...”, “Tôi nghĩ thế này...” mà sẽ nói thành “Bạn nói chuyện này” như thế nào?”, “Bạn thấy chuyện đó ra sao...?”. Họ đã dùng chữ “bạn” để thay thế cho chữ “tôi”. Điều này cũng đồng nghĩa với việc phần nào loại bỏ lập trường và thái độ của bản thân mình. Khi chúng ta nói “bạn” thì cho dù quan hệ giữa chúng ta với người đó có thân thiết tới mức nào thì đó cũng vẫn là một cá thể hoàn toàn riêng biệt. Nhưng khi nói tới “tôi” thì ý nghĩa của sự việc sẽ hoàn toàn khác. “Tôi” là duy nhất, là sự kết hợp giữa trạng thái tâm lý và sinh lý của riêng mình, là sự tổng hợp những suy nghĩ, quá khứ và lý tưởng của tôi. Cho dù “tôi” có trôn trói chân trời góc bể thì “tôi” cũng sẽ chẳng bao giờ rời xa được “cái tôi” của chính mình.

Sau khi đọc xong tên trò chơi, có thể có bạn sẽ thắc mắc: hai chữ “giúp đỡ” còn hiểu được, nhưng sao lại gọi là “hệ thống”?

Sự giúp đỡ phải là một hệ thống lập thể hình khối chứ không phải là một mặt phẳng thông thường.

Tục ngữ nói “Một hảo hán ba người giúp”

Hay “Ba cây chụm lại nên hòn núi cao”

Nhưng vì sao không nói “Một hảo hán một người giúp” hay “Một cây làm nên hòn núi cao”?

Bởi vì điều tôi cần là sự giúp đỡ từ nhiều phía, chính vì vậy, sự giúp đỡ cần phải được thiết lập thành một hệ thống.

Trò chơi này rất đơn giản, sau khi viết xong tên trò chơi lên một tờ giấy, bạn hãy viết ra các số thứ tự 1, 2, 3, 4... Viết bao nhiêu số là tùy ở bạn. Bạn có thể chỉ viết vài ba số nhưng cũng có thể viết liền một mạch mười số hay thậm chí nhiều hơn thế.

Sau khi viết xong, bạn hãy thử nghĩ xem, mỗi lần bạn gặp khó khăn, rơi vào tình trạng nguy cấp hay mỗi lần buồn vu vơ, bạn muốn dốc bầu tâm sự với ai? Khi bạn “kêu cứu”, ai sẽ giúp đỡ bạn?

Chúng ta ai cũng trầm trồ khen ngợi những cây cầu cáp treo kiên cố và đẹp đẽ. Nó không giống như những chiếc cầu làm bằng đá cũ kỹ, giản dị, cũng không giống như những chiếc cầu làm bằng thép mô phạm, đơn điệu. Nhưng chiếc cầu cáp treo được tạo thành từ hàng trăm hàng ngàn sợi cáp nhỏ, giống như những cung đàn đang hòa vang khúc nhạc giữa bầu trời bao la nhưng vẫn kiên cường chịu bao giông tố, mưa bão. Chúng có được sức mạnh bền bỉ này là nhờ vào sự đoàn kết và tập trung sức mạnh của những sợi cáp mỏng manh.

Hệ thống giúp đỡ cũng giống như những cây cầu cáp treo, nếu chỉ có một sợi cáp trợ trụ thì sẽ chẳng ai trầm trồ khen ngợi. Nhưng nhờ vào sự kết hợp, sắp xếp hợp lý, khoa học của các nhà khoa học, nó đã trở thành một kiệt tác đáng ca ngợi, đảm bảo tính mạng cho không biết bao người và xe.

Hệ thống giúp đỡ của bạn chính là cây cầu cáp treo của bạn. Sau khi viết xong, mời bạn hãy cùng đọc và điều chỉnh lại. Trước hết bạn hãy xem xem ai là những người bạn tâm giao, ai là bạn bia bạn rượu, sau đó xem tỉ lệ giới tính có cân bằng không.

Một hệ thống giúp đỡ tốt chính là món quà quý giá của thời gian,

Nó chứa đựng tình thương và cả tấm chân tình.

Hãy nhớ rằng,

Lựa chọn một con đường đi mà mình yêu thích trong cuộc sống là điều tương đối dễ dàng. Nhưng để tạo ra một vòng tròn cuộc sống do những người bạn tri âm tạo thành lại rất khó.

Sẽ có tên rất nhiều người bạn được bạn viết ra trở nên đôi chút lạ lẫm...

Hệ thống giúp đỡ của bạn chính là cây cầu cáp treo của bạn.

Nếu hệ thống giúp đỡ của bạn toàn là nam hay toàn là nữ thì đều không ổn. Cách nhìn nhận vấn đề từ hai giới tính hoàn toàn khác nhau. Điều này vừa là ưu điểm nhưng cũng lại là nhược điểm. Ví dụ như chiếc cửa sổ, nếu đặt ở bức tường phía Nam hay đặt ở bức tường phía Bắc thì thời gian ánh sáng vào phòng sẽ không giống nhau. Khu vực được chiếu sáng và khu vực bóng râm cũng sẽ khác nhau. Có người sẽ nói, hệ thống giúp đỡ của tôi chỉ toàn một giới tính, điều này khá đơn giản, tôi cũng đã quen rồi. Rất có thể bạn chưa học được cách làm bạn thực sự với người khác giới. Quan hệ của bạn với họ dừng lại ở mức quá xa vời.

Kể đến chúng ta sẽ cùng xét đến khoảng cách độ tuổi của hệ thống giúp đỡ. Một hệ thống giúp đỡ tốt sẽ có độ tuổi giống như mưa xuân, phủ đều khắp mặt đất của độ tuổi thanh niên, trưởng thành và người già. Trải nghiệm cuộc sống của mỗi người mỗi khác. Những người ở vào các giai đoạn tuổi tác khác nhau sẽ có những kinh nghiệm và cảm nhận không giống nhau. Có người nói, tôi thích chơi với những người cùng tuổi. Thực ra tuổi tác của bạn bè cũng giống như chủng loại của lương thực, trong đó, loại lương thực hỗn hợp là tốt nhất. Tôi đã từng đọc một cuốn sách nói về dinh dưỡng. Cuốn sách đó nói rằng mỗi ngày chúng ta phải ăn ít nhất mười tám loại thực phẩm. Nghĩ lại mới thấy điều này không hề đơn giản. Nếu tôi không bỏ bữa thì chắc chắn sẽ ăn đủ từng ấy loại. Nhưng nếu ngồi đếm tỉ mỉ từng loại: Cơm, rau, tôm... thì mới thấy sao mãi vẫn chẳng đủ mười tám loại. Sau cùng tôi phải cố cho cả hạt tiêu vào để tính thì mới được tạm coi là đủ. Hệ thống giúp đỡ của con người cũng giống như ví dụ

trên, phải phong phú thì mới tốt.

Tuổi tác của bạn bè chắc chắn không phải là tiêu chuẩn duy nhất để đo “phẩm giá” của họ. Nếu bạn chỉ có một người bạn thì tuổi tác của người ấy sẽ chẳng thành vấn đề. Nhưng ở đây chúng ta đang nói tới một hệ thống, nghĩa là đang nói tới một nhóm người chứ không phải một người. Tuổi tác là tài sản vô cùng quý giá, và cũng như những mối mắt xích giúp cho hệ thống giúp đỡ của bạn chắc chắn và hiệu quả hơn.

Bây giờ chúng ta hãy cùng kiểm tra một chút thành phần của hệ thống giúp đỡ. Có người sẽ nói, quan hệ xã hội đầu phải là các vị thuốc, sao lại phải kiểm tra thành phần. Chúng ta đã nói tới “hệ thống”, mà các thành phần của một hệ thống cũng không nên quá sơ sài. Trong hệ thống đó, có phải đa phần đều là người thân của bạn? Nếu đúng là như vậy thì trước tiên, tôi xin chúc mừng bạn vì bạn luôn có những người thân bên cạnh tin tưởng, cổ vũ và giúp đỡ. Nhưng cũng xin nhắc nhở với bạn một điều rằng, nếu trong hệ thống này đa phần đều là người thân của bạn thì nó cũng sẽ ẩn chứa những mối nguy hiểm không thể xem thường. Phần lớn những rắc rối chúng ta gặp trong cuộc sống hàng ngày đều có mối liên hệ tới những người thân của chúng ta, đặc biệt là những vướng mắc về mặt tình cảm. Ví như nếu bạn khuynh gia bại sản, cuộc sống khốn khó thì họ cũng sẽ rơi vào cảnh nước sôi lửa bỏng. Đặc biệt là khi chuyện tình cảm hay chuyện hôn nhân của bạn đang đứng trước bờ vực thẳm thì rất có thể những người thân của bạn lại chính là nguyên nhân gây ra chuyện, mà bạn thì lại chẳng thể nào trông chờ vào sự giúp đỡ của họ. Nói tóm lại thành phần trong hệ thống phải đa dạng, không nên quá phụ thuộc vào một nơi.

Chúng ta phải học cách tiếp nhận những ý kiến khác nhau của mọi người trong hệ thống. Đôi khi có những lời nói không dễ nghe nhưng nó thực sự có ích cho công cuộc “xây dựng tâm hồn” của chúng ta.

Hệ thống giúp đỡ phải có sự phân loại. Trong công việc chúng ta có bạn, trong cuộc sống cũng ta cũng phải có bạn, trong chuyện tình cảm chúng ta cũng phải có bạn... Điều này giống như việc chúng ta sở hữu những chiếc áo có độ dày khác nhau, tùy theo tình hình thời tiết mà mặc áo sao cho phù hợp. Nếu trời rét lạnh thì mặc áo da hoặc áo lông, nhưng khi trời nóng thì lại mặc áo lụa hoặc áo cotton. Ở vùng Đông Bắc, Trung Quốc có một món ăn gọi là “Cơm thập cẩm”. Các loại rau như đậu, đậu cô-ve, ớt, cà tím... được trộn lại với nhau. Món ăn này là một trong những món ăn mang đậm hương vị địa phương nhưng nếu áp dụng chính sách thập cẩm này vào để duy trì hệ thống giúp đỡ của bạn thì quả là một hạ sách.

Để hệ thống giúp đỡ của mình luôn ở trong tình trạng tốt nhất thì mối quan hệ giữa bạn bè không nên quá bình đẳng. Điều đó không có nghĩa là bạn phải chấm dứt quan hệ với bạn bè mà nên bắt đầu từ những mối quan hệ tốt nhất. Mỗi sợi cáp trong chiếc cầu cáp treo đều tồn tại độc lập chứ không chằng chịt, bó chung vào với nhau để tránh trường hợp khi chắc thì cùng sống, khi hỏng thì cùng chết. Có nhiều người thường có quan niệm bạn của bạn thì cũng là bạn của tôi, vì thế khắp thiên hạ đâu đâu cũng là bạn. Kiểu kết bạn tràn lan như thế này không chỉ không được coi như bạn bia bạn rượu mà còn đồng nghĩa với việc không có bạn, đến khi bạn gặp khó khăn thì chẳng hề có một bờ vai nào có thể nương tựa.

Nhiều người thường kêu ca tấm chân tình ngày nay thật khó tìm. Những người bạn thường ngày suốt ngày tít tít với nhau nhưng tới khi gặp hoạn nạn thì chẳng thấy bóng dáng một ai. Những người như vậy về cơ bản không thể đưa vào hệ thống giúp đỡ của bạn. Trong một lúc tình cờ nào đó, họ có thể cùng

bạn ăn cơm nhưng không thể cùng bạn lao vào bể lửa. Yêu cầu cao ở những người như vậy quả là điều phi lý.

Một cô gái trước đây có rất nhiều bạn và tôi cũng là một trong số đó. Sau này cô ấy kết hôn thì mối quan hệ đấy cũng nhạt dần. Vài năm sau cô ấy đột nhiên tới tìm tôi nói mình đã li hôn, nay đến một người bạn cũng không có. Có lúc muốn tâm sự nhưng không biết nói với ai, chỉ biết một mình gặm nhấm nỗi buồn và cô đơn. Nghe thấy vậy, tôi lập tức ngừng lại mọi việc đang làm để tới một quán trà nói chuyện với cô ấy. Cô ấy nước mắt nhạt nhòa nói rất muốn được họp mặt với bạn bè. Tôi nói, chuyện đó thì có gì mà khó, để tôi đứng ra tổ chức. Cô ấy ngượng ngịu nói, bao nhiêu năm rồi không liên lạc gì với bạn bè, thật ngại quá. Trước khi li hôn, nhà mình lúc nào cũng chật ních bạn bè. Cứ mỗi dịp lễ tết là mình lại đi mua thức ăn về nấu nướng, bận rộn suốt cả ngày. Nhưng sau khi li hôn, mình giờ quyền danh bạ điện thoại ra, tròn mắt ngạc nhiên vì những người bạn ngày thường hay qua lại toàn là bạn của chồng mình. Mình cứ nghĩ rằng bạn của anh ấy thì cũng là bạn của mình. Giờ mình mới hiểu ra rằng, bạn bè cũng có nhóm này nhóm khác. Khi cuộc hôn nhân tan vỡ cũng là lúc mình nhận ra mình đã mất tất cả bạn bè. Mình đã thiếu coi trọng những người bạn của mình. Để giờ đây mình như người cô quả. Mình phải lấy hết can đảm mới dám gọi cho bạn. Cảm ơn bạn đã không để bụng chuyện mình không quan tâm tới bạn bè mà vẫn tới đây trò chuyện cùng mình...

Sau này cô bạn ấy xây dựng lại cho mình một hệ thống giúp đỡ. Cũng từ đó mà tôi đã rút ra một kinh nghiệm là: Hệ thống giúp đỡ là điều bí mật riêng tư của mỗi người, là nơi kín đáo nhất và an toàn nhất, chính vì vậy không thể coi nhẹ nó.

Khó khăn và hạnh phúc đều cần có người cùng chia sẻ. Đây là nhu cầu về tâm lý mà bạn không thể kháng cự lại được. Xét về bản chất thì con người là loài động vật cô đơn. Tình cảm ấm áp và sự giúp đỡ của người khác chính là một loại vitamin tinh thần. Bất kỳ sự coi thường hệ thống giúp đỡ nào không chỉ được coi là ngu ngốc mà còn được coi là vô tri và thiếu suy tính. Tôi đã từng nghe thấy một người đàn ông cô đơn thốt lên xót xa rằng, nỗi đau lớn nhất của anh ấy không phải là không có người trút bầu tâm sự lúc cô đơn, mà chính là không có người cùng chia sẻ, cạn ly chúc mừng lúc vui vẻ. Tất cả đều là áo gấm đi đêm, cô đơn vô cùng!

Nếu bạn muốn tìm cho mình một bến cảng để tránh mưa gió và giông bão thì hãy thiết lập cho mình một hệ thống giúp đỡ. Nếu bạn muốn tìm một khe núi để dưỡng thương thì hãy xây dựng cho mình một hệ thống giúp đỡ. Nếu bạn không muốn một mình lặng lẽ đi hết cuộc đời này, muốn nhân đôi niềm vui, xóa tan muộn phiền thì hãy tạo dựng cho mình một hệ thống giúp đỡ nhé! Nó không chỉ là chỗ dựa tâm lý mà còn là lý do để chúng ta tiếp tục tồn tại trên cuộc sống này.

Có lẽ có người sẽ nói, làm như vậy không phải là quá tốn công tốn sức hay sao? Tôi thích những tình bạn tự nhiên chứ không thích sự sắp đặt. Trên đời này tất nhiên không thiếu những tình bạn cao quý, vô tư nhưng suy cho cùng đó cũng chỉ là những điều ngàn năm mới gặp. Là một người bình thường, muốn cuộc sống của mình phong phú, đa dạng hơn, muốn những lúc tổn thương, đau khổ ít phải chảy máu hơn, bình tĩnh hơn và sớm vượt qua khó khăn hơn thì bạn không chỉ thể dựa vào sự giúp đỡ của thượng đế mà phải dựa vào mối quan hệ bạn bè được thiết lập theo kiểu mưa dầm thấm lâu. Chăm chỉ lấy phấn hoa vào những ngày nắng đẹp để gây mật thì kể cả vào những ngày hoa không nở thì bạn vẫn sẽ có những giọt mật ong thơm ngọt.

Không biết tự làm chủ bản thân, không biết cách quan hệ xã hội chính là những điểm yếu của con

người thời hiện đại. Chính bởi vì chúng ta xuất sắc nên mới có một lượng tinh thần dư trữ dồi dào, đón nhận mọi sự thay đổi. Ngày thường không quan hệ qua lại, tới lúc cần mới tới gặp nhờ vả thể hiện thái độ thực dụng và vụ lợi. Không chỉ có vậy, nó còn thể hiện sự thiếu tôn trọng của chúng ta với chính tâm hồn mình.

Một hệ thống giúp đỡ tốt không nên có quá nhiều người. Nếu hệ thống giúp đỡ của chúng ta có quá nhiều người thì quả thực chúng ta không có đủ sức để giữ quan hệ tốt với tất cả mọi người. Có người cho rằng bạn bè mà càng đông thì càng tốt chứ sao. Thêm một người bạn, thêm một sự giúp đỡ. Nhưng trên thực tế, bạn bè và hệ thống giúp đỡ không hoàn toàn là một khái niệm chung, mặc dù chúng giống nhau trên khá nhiều phương diện. Khái niệm bạn bè khá rộng, nhưng chỉ có những người bạn thân thiết nhất thì mới được đưa vào hệ thống giúp đỡ của chúng ta.

Những năm gần đây, hai chữ “bạn bè” dường như bị lạm dụng quá nhiều. Bạn bè có thể vì lợi ích mà tập hợp lại với nhau thành một nhóm. Và đương nhiên khi lợi ích không còn thì cũng là lúc bạn bè dần dần đường ai nấy đi. Nhưng hệ thống giúp đỡ thì khác. Nó sẽ vẫn tồn tại ngay cả trong những điều kiện khắc nghiệt nhất. Hệ thống giúp đỡ quan tâm tới chính bạn chứ không chỉ đơn thuần là lợi ích mà họ sẽ nhận được. Cho dù có một ngày, giá trị sử dụng của bạn có tan biến thì hệ thống giúp đỡ vẫn sẽ sánh đôi bên bạn.

Hệ thống giúp đỡ cần sự chăm sóc và vun xới thường xuyên, bổ sung năng lượng để ngày càng mới mẻ. Bạn phải bỏ công sức để chăm sóc thì mới mong có được một hệ thống giúp đỡ tốt. Điều này cũng giống như việc bạn thường xuyên tập luyện sức khỏe để có một cơ thể, tinh thần khỏe mạnh. Nhưng nếu bạn coi hệ thống giúp đỡ này như một chiếc máy không biết mệt mỏi thì tôi xin nói với bạn rằng, đó là một quan niệm vô cùng sai lầm. Ngay cả khi người đó là bố mẹ hay con cái bạn, nếu bạn không thường xuyên giữ gìn mối quan hệ với họ thì khi bạn gặp phải khó khăn, họ cũng rất khó là những người đầu tiên hiểu được nỗi khổ và nhu cầu của bạn để giúp đỡ.

Hãy nhìn vào danh sách tên trong hệ thống giúp đỡ của bạn và nghĩ:

Đã bao lâu rồi bạn không trò chuyện tâm sự với họ?

Đã bao lâu rồi bạn không thông báo chi tiết cho họ biết tình hình và những thay đổi của bạn?

Đã bao lâu rồi bạn không cùng họ nhâm nhi chén trà và ngồi ăn bữa cơm?

Đã bao lâu rồi bạn không cùng họ ngồi ngắm sao trời?

Có người sẽ nói, vì cuộc sống mưu sinh mà tôi chẳng còn thở ra hơi, lấy đâu là thời gian mà làm những việc này? Nếu như bạn đã thực sự quên đi hệ thống giúp đỡ của mình thì cũng đừng trách móc khi bạn cần sự giúp đỡ thì chẳng có lấy một sự cảm thông hay khuyên bảo nào. Trên con đường đời, nếu bạn đã quên thắt dây an toàn, thì khi phanh gấp khó tránh khỏi đổ máu.

Sự giúp đỡ về cơ bản là mối quan hệ hai chiều. Mong muốn nhận được sự giúp đỡ vô điều kiện của người khác cũng giống như hành động của một người ăn mày. Nhưng không phải lúc nào mọi việc cũng giống như bạn mong muốn. Xét ở một khía cạnh nào đó thì chỉ biết nhận mà không biết cho cũng giống như một kiểu ăn xin đầy mạo hiểm.

Nếu danh sách hệ thống giúp đỡ của bạn quá dài thì hãy cắt bớt nó đi, cũng giống như cánh đồng cũng cần có không gian trống để cây cối phát triển tốt hơn.

Tâm hồn giống như một khăn đài có hạn, không thể xếp quá nhiều ghế vào trong đó.

Nhưng nếu danh sách hệ thống giúp đỡ của bạn lại quá ít thì hãy tùy theo hoàn cảnh mà bổ sung thêm. Người xưa có câu, trong cuộc đời chỉ cần có một tri âm là đủ, nhưng xem ra nếu “nhiều bình” thì vẫn tốt hơn phải không nào?

Có một lần tôi đã được xem qua danh sách hệ thống giúp đỡ của một người đàn ông. Danh sách này chỉ vắn vắn có 3 chữ. Tôi vẫn cứ nghĩ đó là tên người yêu hay bố mẹ anh ta nên không xem kỹ. Hóa ra ba chữ đấy lại là “Giới thiên nhiên”. Sau khi xem xong, tôi ngây người, anh ấy hỏi một cách khiêu khích, sao thừa chị, như thế không được à, có nhất định phải là tên người không? Những lúc tôi đau buồn nhất, chỉ có hòa mình vào thiên nhiên thì tôi mới cảm nhận được sự bao dung và thông cảm, mới khiến tôi bình tâm trở lại mà tìm thấy niềm vui trong cuộc sống.

Nghe xong tôi nói, không ai nói rằng hệ thống giúp đỡ nhất định phải là người. Nhưng trong hệ thống giúp đỡ của anh lại không xuất hiện bóng dáng của một người nào cả. Điều này hơi lạ. Có phải điều này nói lên rằng con người không đáng tin cậy? Chỉ có hòa mình vào thiên nhiên, vào cỏ cây hoa lá thì tâm hồn anh mới được giải phóng, mọi vết thương lòng mới dần dần hồi phục?

Anh ấy nói, đúng như vậy. Tôi nói tiếp, hòa mình vào thiên nhiên cũng là một cách tốt để nạp năng lượng cho tâm hồn, chính vì vậy thời xưa các nhân sĩ mới thích cuộc sống ẩn dật hay nay đây mai đó. Nhưng danh sách hệ thống anh vừa viết ra quá cứng nhắc và lạnh lùng, và anh cũng nhất quyết giữ như vậy cũng có thể vì có lý do nào đó. Nhưng nếu anh là một người yêu thiên nhiên thì anh sẽ nhận thấy tình yêu bao la của tự nhiên dành cho con người. Cho dù là cây cỏ thụ hay chỉ là một nhánh cỏ non thì anh cũng sẽ nhận được từ nó sự chăm sóc. Thiên nhiên giúp cho vạn vật sinh sôi nảy nở, nó không bị quan, không biết bỏ cuộc, không biết thiên vị cũng không biết kể công và tự mãn...

Cách bạn chọn hệ thống giúp đỡ cho mình, xét ở một khía cạnh nào đó thì nó cũng thể hiện con người bạn, thể hiện cách sống của bạn. Sẽ khó tưởng tượng ra rằng một người con nhà quyền quý sẽ có một hệ thống giúp đỡ vững như thành đồng và tinh tảo. Và bạn cũng khó mà hình dung ra được một hiền triết tài giỏi, nhất cử nhất động đều nghĩ tới đại cục lại có một hệ thống giúp đỡ rối loạn và mảnh khảnh.

Vài năm sau, tôi lại gặp lại người bạn yêu thiên nhiên đó. Anh ấy cười và nói với tôi rằng, bây giờ vợ và con tôi đều trở thành hệ thống giúp đỡ của tôi rồi, à, cả những người đồng nghiệp nữa chứ. Giờ đây, anh ấy không chỉ nhận được những lời khuyên và cảm giác yên bình từ thiên nhiên mà còn từ con người.

Hệ thống giúp đỡ của chúng ta đôi khi cũng gặp phải sự cố, đôi khi cũng cần phải thay đổi và sửa chữa bổ sung. Trên thế gian này không có cuộc vui nào là không tàn. Khi phải từ biệt một ai đó, xin bạn đừng buồn lòng vì có thể bờ vai người đó không còn đủ sức để bạn nương tựa nữa rồi. Khi bạn coi ai đó là hệ thống giúp đỡ của mình nhưng người đó lại phụ sự tin tưởng của bạn thì cũng xin đừng trách móc họ. Giúp đỡ là mối quan hệ hai chiều giữa cho và nhận. Nếu điều này chỉ xuất phát từ một phía thì sự giúp đỡ đó sẽ không hiệu quả và lâu bền.

Họ trở thành hệ thống giúp đỡ của bạn, và bạn cũng là hệ thống giúp đỡ của họ. Đây không phải là một cuộc mua bán sòng phẳng. Nó đơn thuần chỉ là nguyên tắc của một tình bạn qua lại, biết bổ sung và tương trợ lẫn nhau. Khi bạn của bạn khóc thốn thức và tâm sự với bạn thì mong rằng bạn đừng nghĩ mình là “thùng rác” bởi trong những câu chuyện tưởng chừng như vụn vặt ấy lại chứa đựng rất nhiều bí mật quý giá. Chúng ta sở dĩ trở thành những cá thể khác nhau, xét ở một phương diện nào đó là do trải nghiệm của mỗi người không giống nhau. Là một người bình thường, chúng ta không biết được những cơ mật hay những chuyện quốc gia đại sự và cũng chẳng có khả năng dời núi lấp biển chỉ trong nháy mắt. Vô số chuyện nhỏ tích lại thành đống khiến cho cuộc sống mỗi ngày của chúng ta đều có dư vị khác nhau. Điều khiến chúng ta luôn buồn chán, than ngắn thở dài chẳng phải do chúng ta thường xuyên đứng núi nọ trông núi kia, mà đơn thuần chỉ vì thường xuyên “có sạn trong giày” mà thôi.

Trong thời đại mà máy tính cứ mười tám tháng lại nâng cấp một lần thì những người bạn đã cùng chúng ta chia sẻ mọi vui buồn chính là những tài sản quý giá nhất. Khi cùng một quan chức trước kia từng làm việc trong chính trường Mỹ tới công viên Thiên Đường ngắm cảnh, tôi tự hào giới thiệu với ông những công trình kiến trúc cổ kính lâu đời. Ông nói: “Kiến trúc nơi đây rất đẹp, chúng tôi có thể học tập các bạn để xây một nơi giống như thế này. Nhưng chúng tôi không có cách nào để “xây” được một vẻ đẹp cổ kính giống như nơi đây”.

Quả đúng là những công trình nổi tiếng thì khó xây, những chiếc cây cổ thụ thì khó kiếm. Những người bạn cũ cũng giống như những chiếc cây cổ thụ, không thể chỉ lớn nhanh trong có vài năm, nhưng lại có thể mất đi trong từng đầy quãng thời gian.

Cần phải có thời gian chăm sóc thì cây mới có thể thành rừng. Ngày nay khoa học phát triển như vũ bão, thậm chí tôi nghe nói họ còn có thể di dời cây cổ thụ tới nơi khác. Cây có thể chuyển nhà nhưng tình bạn tuyệt đối không thể di dời. Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là hệ thống khi bạn khóc sẽ âm thầm đưa khăn cho bạn, khi bạn vẫn không ngừng khóc sẽ hỏi bạn lý do vì sao. Nếu bạn không nói thì nó sẽ tôn trọng bạn. Nhưng nếu bạn nói thì nó sẽ không bao giờ ngắt lời bạn.

Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là hệ thống ngay cả khi chúng ta mỗi người một ngã, lâu ngày không gặp, nhưng mỗi khi gặp mặt sẽ nói lại những câu chuyện từng bị đứt đoạn, ân cần kể tiếp cho nhau nghe. Điều này không có nghĩa chúng ta có trí nhớ rất tốt hoặc rất dễ tâm tới mọi chuyện, mà chỉ bởi vì trong lòng họ có bạn. Chỉ cần nhìn thấy bạn là những câu chuyện về bạn sẽ sống lại trong tâm trí họ.

Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là ngay cả khi bạn vì giàu có mà quên đi tất cả

Khi bạn bị dội một gáo nước lạnh,

Lạnh buốt cột sống,

Giúp bạn chợt nhận ra bản thân mình

Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là người cùng bạn than thở mỗi khi bạn buồn, tìm mọi cách giúp bạn tìm ra lối thoát. Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là những người khi bạn mâu thuẫn, họ sẽ không trách móc, cũng không phê bình mà chỉ cùng bạn vượt qua khó khăn. Họ tin tưởng bạn sẽ tìm ra ngọn ngành mọi chuyện để đưa ra những quyết định đúng đắn nhất. Trách nhiệm của họ là cùng bạn chèo lái con thuyền vượt qua thác ghềnh. Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là người sẽ cảm thấy vui hơn cả bạn khi bạn vui nhưng sẽ

chẳng bao giờ tăng bốc hay bỏ đỡ bạn. Hệ thống giúp đỡ tốt nhất là người sẽ đau hơn bạn khi bạn đau, sẽ buồn hơn bạn khi bạn buồn nhưng không bao giờ để cho bạn nhìn thấy những giọt nước mắt đang lăn trên má bạn vì họ sợ những giọt nước mắt đó sẽ làm bỏng đôi tay bạn...

Giúp đỡ không phải là lên núi đánh cáo, không phải là dòi non lấp biển. Sự giúp đỡ phải dựa vào chất lượng thay vì dựa vào số lượng. Nếu thành phần trong hệ thống giúp đỡ quá đơn điệu thì sẽ không ứng phó nổi sự phức tạp của cuộc sống ngày nay. Hệ thống giúp đỡ không thể quá cũ kỹ, nó cần phải thường xuyên “thay máu”. Hệ thống giúp đỡ không giống như kẹo mạch nha vừa mềm vừa dai mà nó giống như cơn gió mạnh sau khi thổi qua, gột sạch mọi điều thì để lại một vùng yên tĩnh, lắng lại hơi thở của vạn vật.

Chúng ta phải bỏ ra rất nhiều công sức để chăm chút cho hệ thống giúp đỡ của mình, nhưng sự báo đáp của nó dành cho bạn cũng hoàn toàn xứng đáng. Điều sau cùng tôi muốn nhắc nhở là bạn phải thường xuyên dùng năng lượng ở một phần nào đó trong hệ thống giúp đỡ của mình để bổ sung cho những phần thiếu hụt năng lượng. Đây không chỉ là sách lược mà còn thể hiện sự tôn trọng của bạn đối với hệ thống giúp đỡ của mình.

Hãy vẽ ra một bức tranh tươi mới cho hệ thống giúp đỡ của bạn. Bức tranh này đương nhiên chưa phải là hiện thực. Nhưng đã có giấy thì chắc chắn sẽ có hi vọng. Hãy dùng cả cuộc đời của bạn để vẽ nên một hệ thống giúp đỡ tốt đẹp cho mình nhé. Khi bạn tích góp những giá trị vật chất thì cũng đừng quên tưới nước cho mảnh đất của hệ thống giúp đỡ. Ngoài những nơi bạn bè gặp nhau ăn chơi nhậu nhẹt chỉ vì chuộc lợi thì vẫn có cảnh những người bạn tri âm cùng nhâm nhi hai tách cà-phê trút bầu tâm sự. Khi bạn mua được nhà hàng, nhà chung cư, hay những ngôi nhà cao cấp thì cũng là lúc bạn bạn buộc thêm được một sợi gai vào chiếc hàng rào của mình.

Hệ thống giúp đỡ luôn im lặng.

Nếu bạn đang ở trên trời thì nó sẽ là chiếc ô bồ công anh đang rơi.

Nếu bạn đang ở dưới nước thì nó sẽ là chiếc thuyền cứu hộ.

Nếu bạn đang ở giữa cuộc đời thì nó sẽ là bến bờ tránh mưa tránh gió trong tâm hồn bạn.

Sau khi hoàn thành trò chơi này, bạn có cảm thấy lòng mình ấm áp không?

Nhìn kìa, chú gấu trúc mà bạn bè tặng bạn đang ngủ rất say trên ghế sofa **đấy...**

Trò chơi thứ 5: CHỌN LẠI CHA MẸ BẠN

CHỌN LẠI CHA MẸ BẠN

“Chọn lại cha mẹ bạn” là tên của trò chơi thứ năm. Rất nhiều người khi mới nghe thấy tên của trò chơi này đều giật mình, cảm thấy khó chịu, thậm chí là phẫn nộ. Ăn nói kiêu gì thế này? Bố mẹ của tôi là những người cha, người mẹ tốt nhất trên thế gian này. Bắt tôi chọn lại cha mẹ ư, thế chẳng phải là bất nhân bất nghĩa, vô nhân đạo sao? Nếu để cho bố mẹ tôi biết tôi sẽ chơi trò chơi này thì nhất định họ sẽ mắng cho tôi một trận rồi đuổi tôi ra khỏi nhà ngay. Nếu một người trong ba mẹ bạn đã qua đời thì tiêu đề của trò chơi này sẽ khiến cho người ta cảm thấy hổ thẹn.

Ôn nghĩa với cha mẹ không biết đời nào kiếp nào mới trả hết, làm sao có thể tưởng tượng ra cảnh chọn lại bố mẹ? Nếu bạn rút cuốn sách này đi thì tôi cũng chỉ còn biết thở dài. Trò chơi này quả là rất đáng sợ, nhưng xin hãy thông cảm cho tôi, tôi không có ý muốn mạo phạm bạn, cũng không phải vì muốn nổi trội mà đặt ra trò chơi này mà trên thực tế đây là “điều cấm” không thể không nói tới. Nó liên quan mật thiết tới sự mạnh khỏe của tâm hồn chúng ta.

Bạn sẽ nói, bố mẹ tôi rất tốt, sao tôi lại phải chọn người khác? Đây chính là “điểm tắc” mà chúng ta cần phải tháo gỡ trước khi chơi trò chơi này. Nếu câu hỏi không tìm được câu trả lời thì trò chơi sẽ trở thành vô ích.

Chúng ta có thể phê bình bố mẹ mình hay không? Về mặt lý luận thì tất cả chúng ta đều công nhận rằng có thể phê bình cha mẹ mình, cho dù họ có là vĩ nhân đi chăng nữa thì cũng có lúc sai, cũng có khuyết điểm. Không có bậc làm cha làm mẹ nào là người hoàn mỹ, chính vì vậy chúng ta hoàn toàn có lý do chính đáng để phê bình họ.

Nhưng trên thực tế có mấy người phê bình, góp ý bố mẹ một cách nhẹ nhàng, được bố mẹ vui vẻ tiếp thu, cuối cùng đạt được kết quả mỹ mãn. Tôi dám chắc rằng tỉ lệ này không cao. Có người sẽ nhớ lại cảnh cãi vã với cha mẹ, đối đầu với bố mẹ, thậm chí còn bỏ nhà ra đi. Nhưng đây không phải là phê bình mà là phản kháng. Bạn đã bao giờ đứng trong vai trò của một người trưởng thành, nhìn nhận một cách khách quan những ưu nhược điểm, những khó khăn, được mất mà cha mẹ mình đã từng trải qua chưa? Phần lớn mọi người đều trả lời là chưa. Có thể cũng có người nói, đó đều là những chuyện đã qua. Chúng tôi chẳng có lý do gì để bàn tán về những chuyện trước đây của cha mẹ mình, nhất là sau khi họ đã qua đời.

Nhưng các nhà tâm lý học sẽ nói một cách nghiêm túc rằng, bạn hoàn toàn có lý do để làm như vậy. Bởi vì quá khứ vẫn đó không hề mất đi, nó vẫn tồn tại trong nơi sâu thẳm tâm hồn của mỗi chúng ta, vẫn thường ảnh hưởng tới mọi quy tắc hành vi của chúng ta, thao túng mọi cảm xúc vui buồn yêu ghét của chúng ta.

Nữ văn sĩ Quỳnh Dao của Trung Quốc đã từng viết một cuốn sách mang tên “Con đường tôi đi”. Trong đó, kể lại một câu chuyện:

Sau khi cuốn tiểu thuyết “Phía ngoài cửa sổ” của Quỳnh Dao được ra đời đã nhận được sự đánh giá rất cao, thậm chí còn được đưa lên màn ảnh của nghệ thuật thứ bảy. Vào ngày công chiếu phim thứ ba, <https://thuvienchinhba.com>

bố mẹ của Quỳnh Dao đã tới rạp để thưởng thức tác phẩm của con gái mình. Sau khi xem xong, mẹ Quỳnh Dao nhìn bà không chớp mắt. Quỳnh Dao nhớ lại, bà nói rằng trên cuộc sống này sẽ không bao giờ có ánh mắt nào như thế nữa. Nó vừa lạnh lùng như băng giá, vừa sắc như lưỡi kiếm.

Không biết bao lâu sau, mẹ Quỳnh Dao mới hét lên: “Tại sao tôi lại có đứa con gái như thế này? Nó viết sách để mắng nhiếc cha mẹ vẫn chưa đủ sao, giờ lại còn làm thành phim để chê trách cha mẹ. Con có bản lĩnh như vậy thì sao không giết chết mẹ đi?” Quỳnh Dao liền vội vàng quỳ xuống, ôm lấy gấu váy mẹ, nước mắt đầm đìa.

Ngay cả người bố tâm lý nhất cũng không thể tha thứ cho con gái mình. ánh mắt ông cũng lạnh nhạt nhìn Quỳnh Dao như vậy. Ông nói: “Con sẽ phải hối hận vì chuyện này cả đời!”. Lúc đó, đầu Quỳnh Dao trống rỗng, chỉ biết quỳ ở đó, khóc tới run người: “Con sai rồi! Con sai rồi! Con sai rồi!”.

Mẹ Quỳnh Dao không tha thứ cho con gái mình. Bà tự hành hạ mình để dày vò, để đánh vào tâm lòng lương thiện của Quỳnh Dao. Bà lấy sự đau đớn về thể xác để đưa Quỳnh Dao đứng trước vành móng ngựa. Và một lần nữa, bà đã chiến thắng, bà đã buộc con gái mình phải cúi đầu khuất phục. Ngày hôm sau, bà bắt đầu tuyệt thực. Mọi người thay nhau mang thức ăn tới bên giường bà, cầu xin bà ăn dù chỉ một chút nhưng bà vẫn kiên quyết không, dù chỉ là uống một giọt nước. Đến sáng sớm ngày thứ tư, Quỳnh Dao bung chiếc bát, quỳ bên giường mẹ, cầu xin bà ăn một chút thức ăn nhưng bà vẫn không thèm đoái hoài, nhắm nghiền mắt và không nói nửa lời. Đến ngày thứ năm, Tiểu Khánh, đứa con trai sáu tuổi của Quỳnh Dao quỳ trước giường của bà ngoại, nói: “Bà ơi, bà đừng giận nữa, cháu mời bà uống sữa!”.

Mẹ Quỳnh Dao vẫn không thèm đoái hoài. Tiểu Khánh nói: “Bà ơi, nếu bà không ăn, mọi người sẽ không ăn, Tiểu Khánh cũng không dám ăn...”.

Quỳnh Dao chịu không nổi, chạy lại và cùng quỳ xuống với Tiểu Khánh. Em gái Quỳnh Dao cũng tới bên và quỳ xuống, mọi người đều quỳ xuống. Cảnh tượng lúc đó vô cùng thâm trầm. Lúc đó, mẹ Quỳnh Dao mới lau nước mắt và uống cốc sữa mà Tiểu Khánh đã cầm.

Cuối cùng thì mọi chuyện cũng đã được giải quyết. Người Quỳnh Dao mềm nhũn, cùng Bình Hâm Đào tới Đào Trung xả stress. Vừa mới học lái xe, vẫn chưa lấy được giấy phép lái xe mà Quỳnh Dao đã phóng xe một cách điên dại, đoạn đường phải lái trong vòng ba tiếng đồng hồ mà bà chỉ lái trong vùn vụt hai tiếng. Bà đánh cược rằng Bình Hâm Đào cũng chẳng thể nào đi hết nửa chặng đường còn lại chỉ trong hai tiếng. Bình Hâm Đào phóng xe như bay và một kết cục đau buồn đã xảy ra, ba người trên xe bị tai nạn ô tô. Toàn thân Quỳnh Dao bị xước xước, em gái thì bị chảy máu lá lách còn chân phải Hâm Đào thì bị gãy...

Câu chuyện vừa rồi khiến tâm trạng người đọc cảm thấy vô cùng nặng nề. Chúng ta thường nhớ về sự nhân từ của bố mẹ, nhưng trên thực tế thì những kỷ niệm đó thường đẹp hơn hiện thực.

Cha mẹ cũng có thể gây tổn thương cho con cái. Gia đình cũng có thể gây tổn thương cho mọi người.

Khi chúng ta còn nhỏ, chúng ta không biết cách phân biệt đâu là sự dạy bảo đúng, đâu là chưa đúng. Chúng ta ghi lại mọi lời nói, hành vi, thói quen, sở thích vào trong phần trống của bộ não. Họ là bề trên của chúng ta. Họ cho chúng ta quần áo, thức ăn, chỗ ở. Xét ở một khía cạnh nào đó chúng ta tiếp

tục duy trì sự sống của mình nhờ vào tình yêu và sự ban phát của họ. Khi đó, với chúng ta, họ là bầu trời, là mặt đất. Chúng ta không thể phân tích, phản kháng hay xem xét về họ.

Bố mẹ bạn tạo nên con người bạn. Không biết từ lúc nào bạn đã trở thành một bản sao của họ. Khi chưa ý thức rõ ràng được mọi việc, bạn là cái bóng của họ. Có thể bạn không tán thành cách nói này. Nếu vậy, bạn có thể đặt cuốn sách này xuống, suy ngẫm về những con người, những sự việc xung quanh bạn. Bạn sẽ phát hiện ra rằng điều tôi vừa nói không hề vô lý chút nào. Mặc dù trò chơi này mang tên “Chọn lại cha mẹ bạn” nhưng trên thực tế, mối quan hệ giữa nó với chúng ta còn mật thiết hơn mối quan hệ giữa chúng ta với bố mẹ. Xét ở một khía cạnh nào đó thì nó giúp bạn chuẩn bị tâm lý, sẵn sàng cho công cuộc “cải tạo” lại chính bản thân mình.

Trò chơi này không đánh giá sự hiếu thuận của bạn đối với cha mẹ, cũng không đánh giá sự kính trọng mà bạn dành cho cha mẹ mình. Tôi gần như dám chắc rằng, sau khi chơi xong trò chơi này, bạn sẽ hiểu hơn về cha mẹ mình để cảm thông hơn và gần gũi cha mẹ mình hơn.

Bạn đã sẵn sàng để tham gia trò chơi này chưa? Nếu bạn còn chần chừ thì

cũng không nên miễn cưỡng, chỉ cần gỡ sách bỏ qua phần này, chơi tiếp trò chơi sau là được.

Thời gian chuẩn bị cho trò chơi này khá lâu, nhưng mong bạn đừng sốt ruột.

Trò chơi này rất đơn giản, bạn chỉ cần chuẩn bị một tờ giấy trắng. Khi thực hiện trò chơi này, bạn nên tạm lánh sự có mặt của bố mẹ, hay ít nhất là nằm ngoài tầm nhìn của họ. Cố gắng vứt bỏ cảm giác tội lỗi hay ngại ngùng.

Cuối cùng thì cũng đã tới lúc chúng ta chọn lại cho mình một người cha, người mẹ mới rồi. Trong mắt nhiều người thì đây là điều không nên làm, thậm chí còn hoang đường. Xin các bạn hãy giảm sự tác động của các yếu tố tình cảm tới mức thấp nhất để cho những suy nghĩ và sức tưởng tượng mặc sức tung hoành.

Phía trên tờ giấy, các bạn hãy viết dòng chữ “Chọn lại bố mẹ của xxx”. Trong dấu “xxx” chính là tên của bạn.

Khi nhìn thấy dòng chữ này, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy không thoải mái. Đây là điều rất bình thường. Trước đó bạn chưa bao giờ nghĩ mình có thể cho cha mẹ mình lên bàn cân, cho họ “thất nghiệp” và tự tuyển lấy người cha người mẹ mới cho mình. Bạn cũng không nên nghĩ rằng mình làm như vậy sẽ có lỗi với cha mẹ mình, vì rốt cuộc đây cũng chỉ là một trò chơi mà thôi. Chơi trò chơi không chỉ là quyền lợi của con trẻ mà cũng là sân chơi tâm hồn không thể thiếu dành cho người lớn.

Sau khi hoàn tất các bước trên, mời các bạn hãy viết ra tên của người cha, người mẹ mà bạn sẽ chọn.

Cha:

Mẹ:

Họ có thể là bất kỳ người nào mà bạn quen biết, cũng có thể là nhân vật thần bí nào trong những câu chuyện truyền thuyết, có thể là một vị anh hùng hào kiệt, cũng có thể là cụ già nhà hàng xóm, có thể là

vị hoàng thân quốc thích nào đó đã qua đời, cũng có thể là một người bình thường nào đó vẫn còn sống; có thể là một tuyệt sắc giai nhân, cũng có thể là một vị anh hùng; có thể là một loài động vật, một loài cỏ cây, cũng có thể là núi cao biển rộng; có thể là mặt trăng mặt trời, cũng có thể là một tấm lụa là; có thể là một nhân tài kiệt xuất, cũng có thể là một lương sơn hảo hán; có thể là hiệp khách giang hồ, cũng có thể là một người tầm thường; có thể là một bậc thầy vĩ đại, cũng có thể là một người bạn thân thiết”. Nói tóm lại, bạn hãy mạnh dạn tìm cho mình một người cha, một người mẹ như mình mong muốn.

Lúc này bạn có thể chuẩn bị một chút rượu...

Nhưng nhớ là không được uống trước khi hoàn thành trò chơi nhé!

Tôi dám chắc rằng bạn sẽ cảm thấy vô cùng ngại ngùng. Mặc dù có nhiều lúc chúng ta không bằng lòng với cha mẹ mình nhưng khi thực sự loại bỏ hoàn toàn họ ra khỏi cuộc sống của mình, chúng ta sẽ có cảm giác vô cùng áy náy. Nhưng mong bạn hãy kiên định. Chỗ khó nhất của trò chơi nằm ở chính chỗ này. Nếu bạn đang nghĩ xem ai là người thích hợp nhất để làm cha mẹ mình thì xin chúc mừng bạn. Bạn đã vượt qua bước thứ nhất.

Ai sẽ thích hợp để làm cha mẹ bạn đây? Rất có thể bạn đã phải suy nghĩ rất nhiều nhưng xin bạn không cần phải khổ tâm như vậy. Ý thức tiềm tàng của bạn cũng giống như nàng tiên cá dưới biển sâu, mỗi khi nhảy lên mặt nước đều để lộ ra cơ thể và chiếc râu của mình. Hóa ra nó không phải là nàng tiên cá, cũng không phải là mãnh thú. Về tên của người cha, người mẹ bạn chọn lại, cái tên đầu tiên hiện ra trong đầu bạn chính là sự lựa chọn của bạn.

Bỗng nhiên bạn cảm thấy không biết mình đang làm gì, phải không? Có thể do phạm vi lựa chọn quá rộng chăng? Rộng tới mức không thể tưởng tượng nổi. Chính vì vậy nó có thể xua tan mọi ưu tư của bạn. Điều này không thể hiện sự bất kính của bạn đối với cha mẹ mình mà chỉ là một quá trình tìm hiểu tâm hồn mình mà thôi. Có lẽ có người sẽ hỏi, có thể nhận những đồ vật vô tri vô giác như một hòn đá lạ hay nguyên tử làm cha mẹ mình không?

Việc bạn chọn vật thể gì làm cha mẹ mình đều không quan trọng (Xin lỗi vì tôi đã dùng hai từ “vật thể” khiếm nhã. Lý do chỉ vì tiện miêu tả mà thôi.) Điều quan trọng là:

Trong quá trình chơi, bạn có cảm giác được bù đắp những thiếu hụt về mặt tình cảm mà bao lâu nay vẫn dồn nén trong lòng. Bạn đang xây cho mình một thế giới mới của riêng mình.

Có một sinh viên đại học, nhà ở nông thôn. Bố mẹ cậu ta là những người dưới quê bản hàn. Khi chơi trò chơi này, cậu ta đã ước mẹ mình trở thành Marilyn Monroe còn cha mình là Càn Long. Đây là một ví dụ rất điển hình. Trước hết chúng ta cảm nhận được sự thăng thần và tin tưởng của họ đối với trò chơi này. Câu trả lời của cậu sinh viên này rất dễ nhận được những thái độ không tán thành và cười nhạo của mọi người mặc dù đó là mong muốn thực sự của một số người.

Tôi hỏi cậu ấy, trong “tự điển” của em thì Marilyn đại diện cho điều gì. Cậu ấy trả lời, cô ấy là người phụ nữ đẹp nhất và thời trang nhất mà em từng biết. Tôi nói, có phải em nghĩ rằng mẹ mình rất xấu xí và không thời trang không? Sau một hồi suy tư, cậu ấy nói, vâng. Người Trung Quốc có câu: “Con không chê mẹ xấu, chó không chê chủ nghèo”. Em chê mẹ mình xấu là điều đại nghịch vô đạo. Từ

trước tới nay em chưa bao giờ dám nói điều này với ai, nhưng quả thực là mẹ em rất xấu, khiến cho em từ nhỏ tới giờ cảm thấy rất xấu hổ. Em rất ghét bà. Từ khi em hiểu được thế nào là đẹp, là xấu, em không bao giờ đi cùng bà trên đường, kể cả một người đi trước, một người đi sau cũng không được. Sau này em lên thành phố học cấp 3, bà đến trường thăm em, bị em mắng một hồi nên đi về. Bạn bè hỏi em đây là ai, em bảo đây là một bà ăn xin em đã cho tiền, bà ấy nghĩ em là người tốt lại dễ lừa nên đến đây tìm em xin tiền... Khi nói ra những điều đó, em không hề đỏ mặt, thậm chí giọng nói còn rất hào hùng. Mẹ em xấu, khiến cho em cũng trở nên xấu xí, làm em không dám nhìn mặt mọi người. Bà có lỗi với em.

Còn bố em là một người vô cùng tầm thường, cũng khéo tay, cũng được một số ít người coi trọng. Trước đây em vẫn nghĩ mình có thể tự hào vì có người bố như vậy, nhưng sau này khi lên thành phố học đại học rồi em mới được mở rộng tầm nhìn, mới biết bố mình quá tầm thường. Nhìn bố của bạn bè, nếu không phải là những nhân vật quan trọng thường xuyên xuất hiện trên ti vi thì cũng là những đại gia tiền nhiều như núi. Người kém nhất cũng là giám đốc của một doanh nghiệp. Nếu công ty làm ăn không phát đạt thì cũng có xe công ty đưa đón con đi học. Em nghĩ, nếu coi xã hội như một tòa nhà cao tầng thì em chắc chắn sẽ nằm ở dưới tầng hầm để xe. Mà vị trí em đang đứng lại chính do bố em tạo nên. Cảm giác phẫn nộ đó đã ẩn chứa trong tâm hồn em từ rất lâu rồi, khiến cho em vừa tự ti, vừa vô cùng nhạy cảm. Em cố gắng hết sức nhưng không thể chấp nhận được sự không công bằng đó. Tính cách em vô cùng yếu mềm nhưng nhiều khi “tăng tốc” tới kỳ lạ. Em hôm nay phải lấy hết can đảm như của hai người cộng lại mới dám chơi trò chơi này. Người đầu tiên em nghĩ tới chính là Marilyn và Càn Long nên lập tức viết ra.

Tôi nói, cảm ơn em đã tin tưởng cô. Thực ra bố mẹ không thể thay đổi được nhưng điều chúng ta khám phá ra khi chơi trò chơi này chính là trạng thái tâm lý của mình. Trước tiên, cô muốn hỏi em điều này, nếu tên của người bố không phải là Càn Long mà là Đường Thái Tông hay Tony Blair thì em nghĩ sao?

Nghe thấy vậy, cậu ấy bật cười và nói, tất nhiên là được rồi ạ. Tôi nói, em muốn cha mình là tổng thống hay hoàng thượng. Đằng sau mong muốn này phản ánh rất nhiều điều, em có cảm nhận thấy không?

Cậu ấy trầm tư suy nghĩ một hồi rất lâu, lâu như một thế kỷ rồi mới nói, em hiểu rõ cảm giác bức tức sẽ mãi mãi đi theo em xuất phát từ đâu. Em ngưỡng mộ địa vị và quyền lực, em hi vọng trở thành người của công chúng. Em thích cái đẹp và yêu tiền tài. Em coi trọng thân phận, yêu danh phận, em hi vọng được nhờ bóng quan lớn... Khi không có được những điều này, em oán trời oán đất, trách móc con người, tâm trạng luôn phẫn khích, bức bối, nghĩ rằng đời này mình sinh ra đã phải chịu khổ. Chính vì thế em oán hận cha mẹ. Nhưng trong quan niệm của người Trung Quốc, chữ “hiếu” quá nặng, chính vì thế em không dám nói ra những điều tự đáy lòng mình. Những cảm giác hỗn độn này đan xen, chòng chèo lên nhau khiến cho lòng em không lúc nào yên. Mỗi lần gặp phải khó khăn trong công việc hay cuộc sống là em đều nhớ tới hoàn cảnh bất công của mình, nghĩ rằng dù cho mình có cố gắng thế nào thì cũng chẳng có tác dụng gì...

Nghe xong, tôi nói với cậu ấy, cảm ơn vì em đã rất thành thật. Nhưng việc này còn có thể nhìn theo góc độ khác, em đã bao giờ nghĩ tới nó chưa?

Lại một lần nữa, cậu ấy lặng im trong suy nghĩ. Sau cùng, cậu ấy nói, em biết điều đó là gì rồi. Bố mẹ

em là những người rất tài giỏi, họ đã trải qua biết bao khó khăn để nuôi em khôn lớn trưởng thành. Em không được đẹp, nhưng chưa bao giờ họ có ý nghĩ từ bỏ em mà luôn dành cho em một tình yêu bao la và sự giúp đỡ vô bờ bến. Họ là những người thuộc tầng lớp tận cùng xã hội nhưng vẫn cố gắng hết sức nuôi em ăn học, cho em lên thành phố học đại học, mở rộng tầm nhìn và nâng cao tri thức. Họ biết rằng em chưa bao giờ tự hào về họ nhưng chưa bao giờ họ lạnh nhạt với em mà luôn yêu thương em hết mực. Đôi vai gầy yếu của họ đã nâng em trên bước đường đời, mở ra cho em biết bao hi vọng mà không mong được báo đáp. Việc em muốn họ trở thành Marilyn và Càn Long, theo đuổi cái đẹp và quyền lực là hành động tự ti, mất gốc...

Sau khi cậu sinh viên nói ra được điều này, tôi cảm thấy vô cùng cảm động. Cậu ấy đã ra về nhưng tôi nhìn thấy một sức sống mới mạnh mẽ toát ra từ cái bóng thẳng thắn mà cương trực của cậu ấy.

Phải chăng, xét cho cùng, chúng ta không có quyền đòi hỏi ở cha mẹ. Đây là một vấn đề vô cùng nhạy cảm. Cách đây nhiều năm, tôi đọc được tác phẩm “Gia đình có thể làm tổn thương con người” do một nhà tâm lý học nước ngoài viết và cảm thấy vô cùng kinh ngạc. Người ta vẫn thường nói gia đình là bến cảng hạnh phúc chứ chưa bao giờ nói gia đình có thể gây ra tổn thương cho con người. Chúng ta chỉ có thể nói đến những tình cảm âm áp mà gia đình truyền cho mình chứ không bao giờ dám lên tiếng nói tới sự lạnh nhạt của nó với chúng ta. Chúng ta luôn hi vọng tiếp nhận nguồn sức mạnh từ gia đình chứ chưa bao giờ nghĩ rằng gia đình là một lỗ đen nuốt đi sức mạnh. Chúng ta chỉ nghĩ rằng những tổn thương về mặt tâm hồn do gia đình gây ra chỉ là điều hiếm có, mà không biết rằng đó là điều thường xuyên xảy ra...

Nếu không có những cuộc chiến tranh dữ dội, thì số người bị chết vì gia đình chắc chắn sẽ nhiều hơn số chiến trường. Xung quanh chúng ta có những dòng máu đang chảy, có những vết thương đang hở nhưng chúng ta không bao giờ nhìn thấy. Hay nói một cách thẳng thắn thì người đem lại những dòng máu hay những vết thương đó là cha mẹ chúng ta. Bạn có thể so sánh giữa cha mẹ mà bạn mong đợi với cha mẹ để của bạn để thấy được những kỳ vọng được ẩn chứa rất sâu trong tâm hồn mình. Chấp nhận những ước mơ nguyện vọng đó không phải là điều sai trái. Nếu bạn viết ra tên một người phụ nữ rất dịu dàng thì chắc chắn bạn đang muốn “quét đi” những áp lực tinh thần mà bố mẹ bạn đã gây ra cho bạn. Nếu bạn viết ra tên một người anh hùng quyết đoán thì có lẽ bạn đang trách cha mình sao lại yếu mềm tới vậy. Nếu bạn viết ra tên của một diễn viên hài luôn nở nụ cười trên môi thì có lẽ cha mẹ bạn là người quá nghiêm khắc, không có khiếu hài hước. Bạn không muốn kế thừa những những đặc tính như không dễ dãi trong nói năng cười đùa, nói gì cũng chứa ẩn ý... mà bạn hi vọng được kế thừa tính hài hước, hóm hỉnh.

Mặc dù có rất nhiều giả thiết nhưng trong thực tế, bạn chẳng thể có được một phần nghìn những điều đó. Sự kỳ diệu của tâm lý là xóa bỏ mọi giả thiết, kỳ vọng và giải thích, ném trải cảm giác đối mặt với tâm hồn mình.

Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái là vô cùng mật thiết. Viện trưởng viện kiểm soát khu vực Hải Định, Trung Quốc, bà Thượng Tú Vân đã đích thân xét xử hàng trăm vụ án của trẻ vị thành niên. Bà cho biết, việc trẻ vị thành niên phạm tội là kết quả xuất phát từ cha mẹ chúng. Cứ trong bảy vụ án lừa dối của trẻ vị thành niên thì có tới sáu vụ án bắt nguồn từ sự thiếu thành thật của các bậc phụ huynh. Cứ mười bốn vụ ăn cắp cướp giật của trẻ vị thành niên thì có tới mười ba vụ án bắt nguồn từ thái độ coi tiền là trên hết, tham cái lợi trước mắt của các bậc phụ huynh. Trong mười lăm vụ án đánh nhau có ý gây thương tích của trẻ vị thành niên thì có tới mười hai trường hợp có cha mẹ là những người bạo

lực, thường đánh đập, quát mắng con cái.

Đối diện với những kỳ vọng của bản thân, vẫn còn rất nhiều điều cần phải điều chỉnh. Bạn có thể tìm thấy sở thích thẩm mỹ của mình từ những khác biệt về trạng thái, tướng mạo của cha mẹ mình. Từ trình độ văn hóa của cha mẹ, bạn có thể phân tích xem mình có quan niệm ham quyền quý hay tư tưởng yêu quyền lực hay không? Nếu khi chọn cha mẹ, bạn rất chú trọng tới tình hình kinh tế thì bạn có thể cảm nhận được thái độ của mình đối với tiền bạc. Nếu bạn coi trọng tính cách của cha mẹ thì phải chăng khi còn bé, bạn đã bị tổn thương về mặt tinh thần?

Cuộc sống là sự hợp thành của nhiều mối quan hệ. Phật giáo cho rằng, thế giới được tạo nên bởi duyên phận. Chữ “duyên” ở đây chính là mối quan hệ. Mọi sự vật đều có quan hệ, ví dụ như mối quan hệ giữa bạn với mục đích, với thức ăn, với khí hậu, với phương tiện giao thông... Đương nhiên mối quan hệ quan trọng nhất vẫn là mối quan hệ giữa bạn và những người xung quanh. Mối quan hệ giữa chúng ta với những người xung quanh thường phản ánh mối quan hệ giữa chúng ta với cha mẹ mình.

Nếu tâm hồn chúng ta không thể điều chỉnh lại mối quan hệ với cha mẹ thì sẽ không có cách nào để tạo ra những mối quan hệ lý tưởng khác trong cuộc sống.

Bố mẹ là những “cấp trên” đầu tiên của chúng ta. Bạn phải phục tùng họ, bạn phải nhận được sự tán thưởng từ họ, bạn phải học cách làm cho họ vui lòng thì mới cảm nhận được giá trị của mình và cảm thấy tự hào.

Hãy thử nghĩ xem, mối quan hệ giữa bạn với cấp trên đang lặp lại một cách vô tình hay hữu ý mối quan hệ giữa bạn với cha mẹ mình. Tôi quen một “giám đốc làm thuê” của một công ty nước ngoài. Anh ấy là người rất có chí tiến thủ, là một nhà lãnh đạo cốt cán, ngay lập tức anh ấy muốn trở thành người phụ trách của khu vực Đại Trung Hoa. Nhưng anh ấy tới tìm tôi để hỏi ý kiến. Anh ấy nói với tôi rằng, tôi đang chuẩn bị “nhảy” sang chỗ khác, làm lại từ đầu ở một công ty nhỏ. Mới nghe vậy, tôi cảm thấy rất khó hiểu, rốt cuộc anh ấy muốn điều gì? Nếu muốn tự mình làm chủ, tay trắng lập nghiệp, gây dựng cơ đồ thì còn là điều dễ hiểu. Đằng này anh ấy lắc đầu quầy quậy, nói nhất định đến công ty nhỏ làm “giám đốc thuê”. Tôi nói, tôi vẫn không hiểu tại sao anh lại bỏ lại những ưu đãi hậu hĩnh và những cơ hội thăng tiến? Rốt cuộc anh muốn gì? Nhìn thấy vẻ mặt khó hiểu của tôi, anh ấy nói, nguyên nhân thực sự là anh ấy đang rất rối bời, không hiểu rốt cục sếp lớn có thích anh ta hay không?

Thấy vậy, tôi nói, không phải anh vừa nói với tôi sếp vừa tăng lương cho anh sao, lại còn giao cho anh giữ trọng trách. Như thế không phải đã nói lên rằng sếp rất quý mến anh sao?

Khi nói tới đây, tôi đột nhiên im lặng, nhận ra mấu chốt vấn đề. Khi người trưởng thành miêu tả về mối quan hệ với sếp, rất ít khi họ dùng từ “thích” vì chỉ có trẻ con mới muốn được người khác yêu mến. Vậy tại sao anh bạn này lại đặt nặng vấn đề sếp có thích mình hay không?

Sau khi trao đổi kỹ, anh ấy nói với tôi rằng, đây là lần thứ N anh ta thay đổi chỗ làm rồi. Mỗi lần đổi công ty đều vì nghĩ rằng sếp không ưa mình, chính vì vậy tự rút lui. Anh ấy cũng không hiểu tại sao mình lại làm vậy, không biết nên làm thế nào để thay đổi sự thực vô cùng kỳ lạ này. Anh ấy lớn lên trong sự tán thưởng và phê bình của người cha. Cha anh ấy là người thưởng phạt phân minh, nếu khen sẽ khen luôn, nếu chê trách sẽ chê trách ngay. Lớn lên trong môi trường như vậy nên sau khi đi làm, chỉ cần một hai ngày mà không được sếp khen thưởng là anh ấy lại cảm thấy bất an. Nếu qua một thời

gian dài mà không nhận được những lời động viên thì tinh thần sẽ sa sút, sau đó trở nên đa nghi, sợ sệt. Đối với anh ấy, khen thưởng đã trở thành một loại thuốc kích thích. Chỉ cần được khen ngợi là mặt mày rạng rỡ, tinh thần phấn chấn. Nhưng nếu không nghe thấy những lời biểu dương, khen ngợi thì mặt mũi sẽ ủ rũ, sầu não.

Sau khi tìm ra căn nguyên của vấn đề, anh ấy trở nên thoáng hơn trong cách nghĩ. Hóa ra trong tâm hồn của một người đàn ông trưởng thành vẫn còn lưu giữ hình bóng của một cậu bé trước đây. Những kỷ ức thời thơ ấu khiến anh luôn coi sếp như cha mình, đưa mối quan hệ cha con vào mỗi quan hệ lãnh đạo - nhân viên trong công việc. Nếu không nhận được những lời tán thưởng thì sự lo lắng, sợ hãi khi còn nhỏ ngay lập tức hiện ngay trên gương mặt anh ấy. Để tránh bị người khác dồn vào thế hiểm, anh ấy đã chọn cho mình chính sách tự rút lui. Nhìn bề ngoài là “đá” sếp, nhưng thực ra là sự thiếu tự tin trong tâm hồn. Sau khi đã tháo gỡ được nút thắt, anh ấy dang rộng tay, nói từ ngày hôm nay tôi sẽ bắt đầu “trưởng thành”. Tôi sẽ làm việc với thái độ của một người trưởng thành.

Mối quan hệ giữa chúng ta và cha mẹ có một sức mạnh khó miêu tả được, có thể giống như nhựa đường, ngấm sâu vào các mối quan hệ quan trọng khác từ lúc nào không hay biết.

Có một người phụ nữ lương thiện, trên mặt luôn nở nụ cười đi lấy chồng. Trước khi lấy chồng, cô ấy quyết tâm sẽ trở thành một người con dâu tốt. Vì yêu chồng nên cô ấy nguyện sẽ hiếu thuận với cha mẹ chồng - những người đã có công sinh thành và dưỡng dục nên chồng mình. Nhưng cuộc sống sau hôn nhân không ấm áp và đơn giản như cô ấy vốn nghĩ. Nụ cười không thể ngăn cản được sự thất vọng của mẹ chồng và sự cầu toàn của bố chồng. Cách giải quyết của cô con dâu nhỏ bé là nhẫn nhịn. Nhưng tới một ngày kia, cô không thể chịu được hơn, nụ cười đã biến thành nước mắt, cô tức giận đùng đùng một trận cho hả giận. Nhưng sự tức giận lại bị trách nhiệm của một người vợ, một người con dâu chặn lại. Cô bắt đầu cảm thấy hối hận, nụ cười lại rạng rỡ hơn thường, cô chăm chỉ làm lụng hơn, mua quà đắt tiền cho bố mẹ chồng. Lại một lần nữa cô phải đối mặt với sự trách móc và yêu cầu khắc khe, và một trận mưa bão lại bắt đầu. Người chồng bị kẹp ở giữa, cảm thấy ức chế vô cùng. Cô con dâu đến tìm gặp tôi, kêu trời kêu đất nói, cô ấy phải thay đổi tình trạng này, phải tự cứu mình, cứu chồng mình.

Sau một hồi trao đổi, cuối cùng chúng tôi nói tới mối quan hệ giữa cô ấy và cha mẹ đẻ của mình. Khi còn nhỏ, cô ấy rất ngoan, được bố mẹ nâng như nâng trứng, hứng như hứng hoa. Cô được sống trong tình yêu thương vô bờ bến. Cuộc sống của cô chỉ toàn màu hồng, ngày ngày nở nụ cười trên môi. Biết được những thứ mình có được đều nhờ vào nụ cười nên cô gái bé nhỏ đấy cười ngày càng tươi, cười ngày càng rạng rỡ. Đôi lúc cô gái bé nhỏ cũng cảm thấy buồn, những lúc như thế, cô không cười mà khóc một trận đả đội. Sau khi cơn giận nguôi ngoai, sau khi mưa trời lại nắng. Cô gái bé nhỏ đó ngày một trưởng thành, nhưng bản tính từ nhỏ của cô vẫn không hề thay đổi. Khi về nhà chồng, cô chủ quan coi cha mẹ chồng như cha mẹ mình. Cách mà cô đối xử với họ cũng giống hệt như cách cô đối xử với cha mẹ mình.

Cô ấy hỏi tôi, liệu cô ấy có thay đổi được không?

Tôi nói, câu trả lời không do tôi quyết định.

Nghe thấy vậy, cô ấy rất căng thẳng và hỏi, thế do ai quyết định?

Tôi nói, em là người thông minh như vậy, lẽ nào không tìm ra câu trả lời. Nếu vẫn là người chồng đó

nhưng cho em quyền lựa chọn bố mẹ chồng thì em sẽ chọn bố mẹ chồng như thế nào?

Cô ấy nói, theo em, bố mẹ chồng lý tưởng là những người tâm lý. Nếu cho em chọn lại, bố chồng em sẽ là Hứa Tiên, còn mẹ chồng em sẽ là Tiết Bảo Thoa.

Tôi nói, em luôn cảm thấy buồn khổ vì mọi người không hiểu em. Liệu em có dám thẳng thắn nói ra những điều mình nghĩ không? Nghe thấy tôi hỏi vậy, cô ấy tỏ ra lúng túng và nói, em cũng không biết nên nói thế nào. Em hi vọng mọi người đoán được ý của em. Nếu mọi người không đoán được thì em sẽ nhẫn nhịn và vẫn sẽ giả bộ ngoan ngoãn như vậy. Nếu mọi người vẫn không chịu hiểu thì em sẽ càng phục tùng họ ngoan ngoãn hơn, cho họ một thời gian, hi vọng họ sẽ hiểu lòng em. Nếu mọi sự cố gắng của em đều thất bại thì em sẽ nổi giận, trút bỏ mọi phiền muộn, ức chế bị dồn ép lâu ngày ra ngoài, bỗng chốc trở thành một người phụ nữ ghê gớm. Như thế, liệu có ai trách móc em không?

Tôi nói, sao em không nói ra ngay những lúc mình cảm thấy ảm ức.

Cô ấy trả lời, em không thể làm như vậy được. Em không quen làm thế.

Tôi lại nói, nếu em muốn thay đổi thì em hãy thử đi. Hứa Tiên và Tiết Bảo Thoa không thể nên duyên vợ chồng. Cho dù họ có nên duyên vợ chồng thì cũng không thể trở thành bố mẹ chồng của em. Nếu muốn cứu mình, em chỉ có thể tự dựa vào mình mà thôi.

Sau đó tôi không gặp lại cô ấy. Nhưng mỗi lần nhớ tới cô ấy, tôi đều hy vọng cô ấy biết cách tự cứu mình và tự cứu chồng mình.

Nếu bạn là bậc làm cha làm mẹ thì trò chơi này sẽ thôi thúc bạn kiểm tra lại tư chất làm cha làm mẹ của bạn. Ngày nay, làm việc gì cũng đòi hỏi có tư chất. Cho dù là kế toán hay luật sư, cho dù là nhân viên trực cầu thang máy hay người huấn luyện chó thì cũng cần phải được sự công nhận về chuyên môn. Nhưng kỳ lạ thay, sau khi kết hôn rồi lên làm cha làm mẹ lại không cần phải trải qua bất kỳ cuộc huấn luyện hay kiểm tra nào. Điều này chẳng phải quá linh động hay sao. Hi vọng rằng mọi nam thanh nữ tú trên thế gian này đều có những tư chất làm cha làm mẹ bẩm sinh.

Nếu bạn tự liệt kê ra hình mẫu những người cha, người mẹ lý tưởng cho mình thì hãy nghĩ xem, liệu bạn có phải là một người cha hay người mẹ lý tưởng không? Nếu câu trả lời của bạn là có thì tôi xin chúc mừng con bạn vì chúng tôi tin rằng con bạn sẽ có một quãng tuổi thơ tươi đẹp và một cuộc sống tràn đầy tự tin.

Một cụ già rất to lớn ngồi im bất động một hồi lâu. Thấy vậy tôi hỏi, bác đang nghĩ gì vậy ạ? Bác ấy buồn rầu nói, bố mẹ tôi đã mất nhiều năm rồi mà tại sao ở dưới tuổi vàng vẫn không được thanh thản? Tôi không chơi trò chơi này của cô đâu. Tôi sẽ không để cô được toại nguyện.

Tôi nói, bác ơi, trò chơi này không hề có ý mạo phạm tới bậc sinh thành của bác đâu. Thực ra nó chỉ là một trò chơi giúp bác tìm thấy thế giới tâm hồn mình thôi. Cháu mong bác đừng nghĩ rằng người già thì không cần phải kiểm tra hay khám phá tâm hồn mình. Thực ra thì khi càng lớn tuổi thì người ta sẽ càng trở nên giống cha mẹ mình. Ngay cả khẩu vị ăn uống, dáng đi, cách nói năng cũng rất giống cha mẹ mình. Đây không chỉ là do yếu tố di truyền mà còn là cách bác mô phỏng lại một cách vô tình những “mặt mã” trong gia tộc mình mà thôi. Bác có muốn hiểu hơn về mình không? Bác có muốn cuộc

sống của mình trở nên rõ ràng, tươi sáng hơn không? Khi mỗi người chúng ta sắp cận kề cái chết thì càng có nhu cầu tìm hiểu tâm hồn mình. Người sáng lập ra Công ty Giải trí Disney đã nói:

Nếu chúng ta không ngừng lớn thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ chết.

Khi nói câu nói này, ông ấy cũng đã không còn trẻ.

Sau một hồi suy tư, người đàn ông ấy mới bắt đầu trò chơi này. Chơi xong, ông ấy trầm tư nói với tôi rằng, trò chơi này khiến tôi nhớ tới cha mình. Thực ra tôi chưa bao giờ được gặp cha. Khi tôi còn trong bụng mẹ thì cha tôi đã qua đời. Chính bởi vì hoàn cảnh như vậy nên câu nói đầu tiên tôi được nghe là “Con phải phấn đấu để xứng đáng với cha con”. Những lúc tôi vô tình cười thì mọi người đều nói, nhìn anh kìa, lúc cười trông giống hệt bố anh. Từ đó trở đi tôi nghĩ rằng mình sẽ không thể nào cười khác đi, ngay cả đến độ mở của miệng cũng giống với người cha mà tôi chưa bao giờ từng gặp mặt. Ngay cả khi ăn cơm, nếu tôi gặp món nào nhiều hơn một chút thì mẹ tôi sẽ nói, ôi trời, sao khẩu vị của con giống với bố con vậy. Tất cả chỉ có thể giải thích bằng hai chữ “huyết thống”. Từ đó để làm mình vui lòng, ngay cả những món ăn mà mình không thích, tôi cũng cố giả vờ ăn một cách rất ngon lành.

Ông ấy kể tiếp, cuộc đời của ông chìm ngập trong cái bóng của người cha ông chưa bao giờ được gặp mặt. Ông nghĩ rằng bố mình đang ở trên trời và luôn dõi theo ông. Nếu nói những đứa trẻ khác cũng có lúc tránh được bố mẹ, tìm thấy được không gian tự do riêng thì ông đến một giây một phút tự do cũng chưa bao giờ có được. Bố ông đã qua đời, nhưng người chết lại sống trên thiên đường, họ có một sức mạnh vô hình khiến ông chưa có một ngày được sống thanh thản.

Ông nói rằng, người cha lý tưởng trong ông là “khoảng trống”. Ông đã phải sống dưới cái bóng của cha mình suốt cả một đời. Ông muốn được giải thoát và tự do.

Tôi không biết câu chuyện vừa rồi có gợi ý gì với những độc giả lớn tuổi hay không? Bố mẹ chính là người thầy đầu tiên của con cái. “Thiết kế” lại hình tượng của họ cũng là cách nhớ lại và hi vọng hơn vào cuộc sống phía trước. Bắt đầu vào lúc nào cũng đều không có gì là muộn cả.

Nếu tên cha mẹ lý tưởng mà bạn viết ra chính là tên của bố mẹ đẻ bạn thì tôi xin chúc mừng bạn. Bạn khiến tôi vô cùng ngưỡng mộ bởi tỉ lệ này không nhiều. Bạn là một số ít người hạnh phúc và may mắn. Nhưng hi vọng rằng sau khi chơi xong trò chơi này, bạn hãy về nhà ngay. Nếu cha mẹ bạn vẫn còn thì hãy ôm họ thật chặt để cảm ơn họ. Còn nếu họ đã qua đời thì hãy ngẩng đầu lên cao, mỉm cười và tưởng nhớ về họ.

Hãy nằm lên ghế sofa và nghỉ một lát, giống như khi bạn hồi bé nằm trong lòng cha mẹ vậy”.

Cuộc đời dài, tuổi trẻ ngắn, mọi sửa chữa trước cái chết là để sống tốt hơn.

Trò chơi thứ 6: VIẾT MỘ CHÍ CỦA BẠN

Khi nhìn thấy tên của trò chơi này, rất nhiều người sẽ cảm thấy lạnh người. Cũng có người sẽ nói, trò chơi gì thế này, sao toàn là những trò chơi khiến cho người khác mất hứng thế vậy?

Thấy mọi người tỏ thái độ phản cảm với trò chơi như thế, chúng ta hãy chơi một trò chơi khác trước nhé, coi như là khởi động cho nóng người. Hay nói cách khác trò chơi này chia thành hai phần: Phần một và phần hai.

Tên phần một của trò chơi là: Máy bay gặp nạn.

Xem ra mọi người sẽ đặt cho tôi biệt hiệu là “mỏ quạ”, những điều may mắn thì không nói, toàn nói ra những điều khiến người khác phải sợ toát mồ hôi. Vâng, cứ coi như tôi là một trò chơi “khủng bố” thì nó cũng có ý nghĩa tồn tại. Trên thế giới này có rất nhiều chuyện đáng sợ, cho dù bạn có thích hay không thì nó cũng sẽ xảy ra đâu đó xung quanh bạn. Người Trung Quốc có câu đại ý nói: Nếu dự đoán, chuẩn bị trước được sự việc thì sẽ không sao, còn không sẽ gặp họa.

Mộ chí là những dòng chữ được khắc trên tấm bia mộ của người chết. Máy bay gặp nạn, bạn đang đứng giữa bờ vực của sự sống và cái chết. Mục đích chính của hai phần trò chơi này đều là kiểm tra sự chuẩn bị của bạn khi phải đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống cũng như cái chết.

Đây không phải là lo thừa. Mặc dù tuổi thọ của con người thời nay đã được cải thiện rõ rệt, khoa học kỹ thuật và y học phát triển vượt bậc, nhưng bạn vẫn không thể nào dự đoán chính xác khi nào bạn sẽ phải từ biệt cõi đời này. Về điểm này thì xem ra con người thời hiện đại không may mắn bằng con người thời xưa. Đã là con người thì ai cũng phải chết. Đây là điều hoàn toàn bình thường. Những điều này người người phải học cách chấp nhận. Nếu bạn không muốn chấp nhận thì quy luật cuộc sống cũng sẽ buộc bạn phải chấp nhận. Tới khi đó dù bạn có phẫn nộ, ầm ức, không can tâm thì cũng không làm được gì. Nếu bạn áp dụng chính sách chim đà điểu (chính sách không dám nhìn thẳng vào hiện thực, nghe nói khi đà điểu bị đuổi gấp, nó rúc đầu vào cát và cho là bình an vô sự), vờ như không có chuyện gì xảy ra thì bạn sẽ cảm thấy vô cùng hoảng hốt, sợ hãi khi thần chết đến gõ cửa nhà bạn. Và đương nhiên, người chịu thiệt sẽ là bạn và người thân của bạn.

Mọi người đều không thích nói tới cái chết, bởi cho rằng đó là điều không may mắn. Tôi đã từng hỏi rất nhiều người ở các độ tuổi khác nhau rằng, khi nhắc tới cái chết, bạn sẽ nghĩ tới những từ như thế nào?

Và kết quả là hầu như những từ mọi người đưa ra đều là những từ mang tính tiêu cực như:

U ám, màu đen, lạnh lẽo, thối nát, nhơ bẩn, xấu xí, đáng sợ, phân ly, khóc lóc, đau thương, tuyệt vọng...

Chỉ cần liếc mắt nhìn qua những từ này, cả người sẽ toát lên cảm giác vô cùng khó chịu. Nhưng nếu chúng ta nhìn thấy một đứa trẻ sơ sinh thì mọi người sẽ đều nghĩ tới: ánh sáng, phát triển, sức sống, hi vọng, màu vàng, ấm áp, kỳ vọng, vui vẻ, hạnh phúc, rạng rỡ... Rõ ràng là tâm trạng và cảm xúc hoàn toàn khác nhau. Mặc dù sống và chết đều là những phần không thể thiếu được trong cuộc sống nhưng

tại sao chúng ta không thể bình tĩnh chấp nhận cái chết như là sự sống? Hiện nay y học hiện đại đã tìm cách giảm bớt sự đau đớn cho con người trước lúc lâm chung, giúp cái chết diễn ra một cách nhẹ nhàng, từ từ. Mọi đau đớn về thể xác có thể được hóa giải nhờ vào kỹ thuật y học. Nhưng khi đó thì sự đau đớn về mặt tâm hồn sẽ càng gia tăng.

Có người sẽ nói, giờ tôi vẫn còn trẻ, chết chóc là chuyện sau này, chờ khi nào tôi già rồi thì nghĩ tới chuyện này cũng vẫn chưa muộn. Tôi thậm chí còn nghe thấy một người bạn sau khi tổ chức sinh nhật 60 tuổi xong, nghe mọi người nói về cái chết nhưng vẫn bình thản nói, tôi chưa bao giờ nghĩ tới chuyện này, chuyện này còn xa vời lắm, để sau hãy nói nhé. Lúc đó tôi cảm thấy rất ngạc nhiên, người đã ngoài sáu mươi rồi mà vẫn còn nói cái chết còn lâu mới tới. Thái độ lạc quan này có thể khiến cho ông ấy rơi vào tình trạng bất ngờ không kịp đề phòng. Thậm chí còn có người nói, tôi rất mạnh khỏe. Khi tôi cảm thấy không khỏe thì nghĩ tới chuyện chết cũng không muộn phải không.

Đằng sau những lời nói này ẩn chứa sự nhút nhát và vô tri. Về cơ bản, cái chết không giống như chiếc thiệp mời được đặt sẵn lên bàn để bạn chuẩn bị đi ăn tiệc đúng giờ. Trời có lúc nắng lúc mưa, đời người cũng có họa có phúc. Bạn không thể dự đoán trước được khi nào thần chết sẽ đón bạn đi nhưng bạn có thể chuẩn bị trước chút trà và điểm tâm để tiếp đón nó.

Hãy cùng đọc một câu chuyện này nhé! Có một cụ già bị mắc bệnh ung thư. Khi bác sĩ thông báo cho ông cụ biết tin đó, ông ấy tỏ ra rất bình thản, thậm chí còn cười và nói, tôi rất cảm ơn thượng đế đã cho tôi được mắc bệnh ung thư. Nghe thấy vậy, bác sĩ cảm thấy vô cùng ngạc nhiên nói bác bị ung thư, không oán trời oán đất, không cảm thấy đau khổ tuyệt vọng là đã rất khó rồi, đằng này sao bác lại nói cảm ơn? Ông cụ liền giải thích, tôi sống đến từng này tuổi rồi thì cái chết cũng như một người hàng xóm, lúc nào cũng có thể tới gõ cửa nhà tôi. Nếu tôi bị chết vì xuất huyết não hay nhồi máu cơ tim thì rất có thể tôi sẽ chẳng trăng chối được lời nào mà đã chết rồi. Như vậy những người thân của tôi sẽ cảm thấy vô cùng đau khổ. Hơn nữa tôi còn rất nhiều điều vẫn chưa thực hiện. Bây giờ, tôi bị ung thư, tôi có rất nhiều thời gian để từ biệt người thân và hoàn thành những công việc còn dang dở. Khi cái chết đến thì sẽ chẳng còn điều gì vương bận. Đây chẳng phải món quà tuyệt vời nhất mà thượng đế đã ban tặng cho tôi hay sao?

Tôi cảm thấy vô cùng khâm phục ông cụ trong câu chuyện trên. Không phải ai cũng giữ được một thái độ bình tĩnh và sự can đảm như thế khi phải đối mặt với cái chết. Nghĩ lại thì mọi việc đều do con người quyết định. Chúng ta hoàn toàn có thể tạo ra một cục diện mới, khiến cho cái chết trở nên nhẹ nhàng và dễ chấp nhận hơn, để chúng ta ít phải nuối tiếc hơn, để chúng ta có thể nắm giữ được cuộc sống nhiều hơn. Đây chính là việc chuẩn bị tâm lý khi đối diện với cái chết.

Nghĩ tới cái chết là để biết lo xa sẽ tránh được tai họa, để cuộc sống luôn trong tình trạng chủ động. Chỉ có những người thực sự sống mới có thể bình tĩnh đối diện với cái chết.

Quay trở lại trò chơi của chúng ta. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang ngồi trên một chiếc máy bay. Chiếc máy bay bay rất êm, đang ở độ cao hơn mười nghìn mét. Đột nhiên, thân máy bay rung chuyển mạnh giống như người rung lên vì bị ho, sau đó nó bắt đầu chòng chành nghiêng ngả. Nữ tiếp viên yêu cầu hành khách thắt dây an toàn. Loa phát thanh vang lên giọng nói của cơ trưởng. Ông ấy thông báo cho mọi người biết rằng máy bay xảy ra sự cố kỹ thuật nghiêm trọng. Tổ phi công đang gấp rút giải quyết sự cố. Nhưng để đề phòng trường hợp xấu nhất, bây giờ các nữ tiếp viên sẽ phát giấy và bút để bạn viết lại những điều nhắn nhủ cho người nhà. Mời các bạn hãy viết lại những lời nhắn nhủ cuối cùng

trên giấy. Việc này phải diễn ra vô cùng nhanh chóng vì ba phút sau các nữ tiếp viên sẽ đi thu giấy, bỏ vào một chiếc hộp để cho dù máy bay có bị nổ tan thì những trang giấy này vẫn còn. Ở vào độ cao hiện tại và trước khi mất kiểm soát hoàn toàn thì máy bay vẫn còn có thể giữ được thăng bằng trong một khoảng thời gian rất ngắn...

Nữ tiếp viên mang những chiếc khay tới, khuôn mặt tái bệch, nụ cười vốn vẫn thường trực trên môi giờ đã mất hẳn. Trên chiếc khay không phải là đồ uống hay đồ lưu niệm, cũng không phải tờ giấy ghi lịch trình bay như mọi khi mà là giấy và bút. Mọi người đón lấy giấy và bút trong im lặng, đầu đó vang lên tiếng khóc thút thít.

Vậy là giờ bạn đã có giấy và bút trong tay. Bây giờ bạn sẽ phải làm gì với tờ giấy này.

Đây chính là trò chơi của chúng ta. Khi cuộc sống của chúng ta gặp phải những hiểm họa bất ngờ thì vào lúc này, cuộc đời chúng ta sẽ thu gọn lại như một bộ phim vài chục phút được ghi lại trong một chiếc đĩa VCD và những thước phim đó đang dần hiện lên trong đầu bạn.

Trước hết chúng ta hãy cùng xem một ví dụ dưới đây:

Năm 1985, một chiếc máy bay của hãng hàng không Nhật Bản gặp nạn. Tất cả hành khách trên chuyến bay đó đều đang ở trong tình thế ngàn cân treo sợi tóc. Khi đó, có một hành khách chừng năm mươi tuổi vội vàng viết ra những lời nhắn nhủ cuối cùng:

Từ nay về sau sẽ không bao giờ đi máy bay nữa!

Trời ơi, xin hãy cứu con!

Thật không thể nào tin được bữa ăn ngày hôm nay tôi ăn cùng với mọi người là bữa ăn cuối cùng. Thân máy bay bốc khói nghi ngút và đang lao xuống. Nó sẽ lao đi đâu? Mọi chuyện sẽ ra sao? Tạm biệt vợ yêu, nhờ em giúp anh chăm sóc các con. Bây giờ là sáu giờ ba mươi phút, máy bay đang mất lái và lao nhanh xuống mặt đất.

Cho đến ngày hôm nay, cuộc sống của tôi vô cùng hạnh phúc. Xin cảm ơn tất cả!

Có rất nhiều người mẹ vào lúc này sẽ để lại lời dặn dò cho các con. Và cũng chính vào những lúc như thế này họ mới nhận ra rằng mình đã dành quá ít thời gian cho con cái mình. Có rất nhiều du khách hồi hải đảo kịp theo người phía trước mà quên đi việc ngắm nhìn và thưởng ngoạn cảnh đẹp xung quanh mình. Có rất nhiều người muốn nói với thế giới này rằng “Tôi yêu bạn” nhưng không biết ai có thể nghe thấy tiếng nói của họ. Có rất nhiều người mong rằng vào những giờ phút cuối cùng này có thể giữ được bình tĩnh nhưng tay vẫn đang run lên bần bật tới mức những nét bút cũng run run. Một người đàn ông ngoại tình đã nhiều năm nói, vào lúc này, viết gì không quan trọng mà là viết cho ai?

Trò chơi này vô cùng tàn khốc nhưng sự tàn khốc đôi khi cũng giống như những mảnh đất màu mỡ, giúp cho những tâm hồn đang sợ hãi nở hoa. Tôi tin chắc rằng, vào giờ phút này hầu như sẽ không có ai còn nhắc tới chuyện báo thù hay để lại những điều phiền muộn, hối tiếc của bản thân mình, sẽ không còn ai nghĩ rằng mắng nhiếc một người nào đó... Điều để lại chỉ có thể là những tình cảm không nói nên lời, những lời dặn dò không sao kể xiết và nhiều khi là cả những lời chúc phúc.

Thành thật xin lỗi các bạn vì tôi đã đẩy các bạn vào trong hoàn cảnh vô cùng trở trêu này. Có lẽ chỉ trong lúc tuyệt vọng nhất thì ánh hào quang thật nhất, mộc mạc nhất của bạn mới phá vỡ được mọi sức cản vật chất, tỏa ra ánh hào quang thuần phác nhất nhưng chói sáng nhất.

Con cảm ơn bố mẹ, cảm ơn tất cả những điều tôi đã từng trải qua trong cuộc sống.

Các bạn yêu quý, tôi rất yêu các bạn.

Những thủy thủ hi sinh trên chiếc hạm đội bị chìm ở Nga đã để lại những di bút như vậy. Khi đối mặt với sự sống và cái chết thì dường như những ân oán vụn vặt thường ngày đều tan biến.

Tôi không biết các bạn sẽ viết ra điều gì và cũng không biết các bạn sẽ để lại những lời nhắn nhủ cuối cùng này cho ai. Nhưng tôi tin rằng những dòng chữ này sẽ chạm được vào góc khuất sâu thẳm trong tâm hồn bạn và gọi lên những cơn sóng lòng.

Và như vậy, phần khởi động đã kết thúc. Hãy quay lại với nội dung chính của trò chơi: Viết mộ chí của bạn. Hai từ mộ chí chắc hẳn sẽ gọi lên trong bạn một cảm giác rất thanh tao, nho nhã.

Có hai cách viết mộ chí: Một là do người khác viết, hai là do tự tay bạn viết.

Nhân lúc còn sống, giống như Tôn Ngộ Không đang cười Cấn đầu vân, đứng từ trên cao để cùng nhìn lại và đánh giá về một đời của mình. Bạn là người như thế nào? Sở thích của bạn là gì? Điều gì khiến cho bạn mãi hoài niệm? Điều gì khiến cho bạn cảm thấy tự hào? Cuộc sống tình cảm của bạn có hoàn mỹ không? Bạn còn điều gì muốn nhắn nhủ với thế giới này? Bạn còn điều gì hối hận, nuối tiếc muốn dặn dò lại? Bạn yêu ai? Bạn hận ai? Bạn còn có nguyện vọng nào chưa thực hiện được? Bạn muốn xem bộ phim nào, nghe bài hát nào?... Quả thực những điều có thể viết ra quá nhiều, phải không các bạn.

Người Trung Quốc có câu: “Những điều người trước khi chết nói ra đều là những điều lương thiện”. Bởi vì khi đó, bản tính lương thiện trong mỗi con người sẽ trỗi dậy. Xét ở góc độ y học, tôi thực sự không tin vào câu nói này. Bởi vì

trước khi chết, các cơ quan, bộ phận trong cơ thể người đều suy nhược, ngay cả hoạt động trí óc cũng không bình thường thì làm sao mà nói ra được những câu nói giàu tính triết lý được? Nhưng khi tận mắt chứng kiến những giờ phút đó, tôi mới tâm phục khẩu phục trí tuệ của người xưa. Đó quả là những thời khắc kỳ diệu. Người nóng nảy trở nên ôn tồn, hiền hậu. Người hẹp hòi trở nên phóng khoáng, độ lượng. Người ky bo trở nên khảng khái, bác ái... Sự nhân từ và âm áp đó giống như một cơn gió lạ, phảng phất hương thơm diệu kỳ, bao phủ xung quanh những người đang cận kề người sắp qua đời, khiến người ta quên đi cảm giác nặng nề, u buồn của cái chết và cũng giúp người sắp tạ thế sống trong vầng hào quang an bình, âm áp. Nhưng những ngạc nhiên vẫn chưa dừng lại ở đây. Tôi cảm thấy vô cùng khó hiểu, tại sao con người ta chỉ khi nào tới lúc sắp qua đời mới biết trân trọng những giây phút tươi đẹp của cuộc sống? Sao không sống một cách thực sự, một cách đích thực ngay từ đầu?

Không phải những ai sắp qua đời đều có may mắn được ra đi trong sự an lành. Tôi đã tận mắt chứng kiến rất nhiều người vẫn ra đi trong sự cô đơn, căm hận. Có những lúc tôi nghĩ, cho dù trước mắt những người đó chỉ còn lưu lại một vài giây phút ngắn ngủi của cuộc sống tươi đẹp, cũng đáng để tận

hưởng nhưng phía sau lưng họ thực sự là một bi kịch.

Mộ chí là cột mốc đánh dấu sự ra đi của một con người. Để giảm bớt sự ức chế về mặt tinh thần và xua tan không khí ảm đạm, chúng ta hãy cùng đọc một vài mộ chí hài hước dưới đây nhé!

Ở bang Derbyshire, nước Anh có một mộ chí được viết như sau:

Đây là nơi an nghỉ của thợ sửa đồng hồ Thomas. Ông ấy sẽ quay trở về với cát bụi, sau đó sẽ lại lên đường, đến với một thế giới khác.

Người trợ tế của một giáo hội đã viết lên trên bia lời của vợ mình như sau:

Hugh, 1803-1840. Mong người đời ghi nhớ giáo huấn. Trước khi ra đi, bà ấy nói liên hồi không nghỉ, và cuối cùng đã ra đi trong bao bận bịu lo nghĩ.

Có một đôi vợ chồng đã viết mộ chí cho đứa con chết yểu ba tuần tuổi của mình như thế này:

Đây là phần mộ đứa con bé nhỏ của chúng tôi. Khi ra đời, con chúng tôi không khóc cũng không quấy, chỉ sống có 21 ngày, làm tốn của chúng tôi 40 bảng. Con chúng tôi chỉ đến với thế giới này, nhìn quanh bốn phía, cảm thấy rất không hài lòng rồi vội vã ra đi.

Mộ chí của đại văn hào George Bernard Shaw viết như sau:

Tôi đã sớm biết rằng dù tôi có sống lâu tới bao nhiêu thì việc này rồi cuộc cũng sẽ xảy ra.

Còn mộ chí của đại văn hào Hemingway thì lại viết:

Xin thứ lỗi vì tôi không sống lại được!

Có rất nhiều mộ chí thú vị mà người sắp từ trần đã tự viết cho mình. Trên một tấm bia của một bác sĩ nha khoa ở vùng Yorkshire, Anh có viết:

Cả đời tôi dành tất cả thời gian vào việc nhổ răng sâu cho mọi người. Giờ tới huyết mộ của mình tôi lại phải tự đắp.

Nhà khoa học nổi tiếng Alfred Nobel viết:

Ngày Alfred cất tiếng khóc oa oa chào đời, suýt nữa bị gửi vào bệnh viện nhân từ cho các bác sĩ nuôi. Đức tính chính: Giữ móng tay sạch sẽ, không làm phiền người khác. Những cái mất lớn: Cả đời không lấy vợ, tính khí không hòa nhã, tiêu hóa không tốt. Nguyên vọng duy nhất: Không bị người đời chôn sống. Tội ác lớn nhất: Không kính quý sợ thần. Sự tích quan trọng: Không.

Nhà văn hiện đại Lão Xá nổi tiếng Trung Quốc vào năm 1939, khi ông bốn mươi tuổi đã viết cho mình một bản tự truyện vô cùng mộc mạc, khiêm tốn, đả kích thâm thúy, vô cùng thú vị khiến người người phải ca ngợi. Toàn văn như sau:

Tên Thư Xá Dư. Tự Lão Xá. Năm nay 40 tuổi, da xanh xao, đầu trọc lóc, sinh ở Bắc Bình. Năm 3 tuổi

cha mất, coi như không cha, không chí học hành. Không kính vua, coi như vô quân. Không cha vô quân, rất coi trọng và hiếu thuận với mẹ già. Khi còn nhỏ đã đọc hơn 300 bài văn, không cốt hiểu. Tiếp tục học sư phạm, lấy nghề dạy làm gốc. Lưu lạc bốn phương hành nghề dạy học, khó mà phát tài. Mỗi lần đạt được danh hiệu là đã cảm thấy vinh dự. Năm 27 tuổi, viết sách. Khoa học, triết học, không có gì không hiểu, rồi lại viết tiểu thuyết, bị mọi người chê cười một trận, chẳng có gì nổi bật. Năm 34 tuổi lấy vợ, nay đã một trai một gái, đều rất thông minh lanh lợi. Lúc nhàn rỗi thích trồng hoa, nhưng vì chăm không đúng cách mà cây nào cũng chỉ có lá mà không có hoa, nhưng cũng không vì thế mà từ bỏ. Không có sách nào không đọc, đọc sách đều có thu hoạch nhưng không vội vã. Dạy học quá nghiêm túc nên thường thua thiệt, nhưng không lấy làm hối hận. Đã thế này thì dù có sống thêm 40 năm nữa chắc cũng chẳng có gì nổi bật.

Nói một cách nghiêm túc thì hai bản tự truyện trên không chỉ là hai bài mộ chí mà còn là những tổng kết ngắn gọn về cuộc đời con người.

Nhà toán học Rudof vào thế kỷ thứ 16 đã tốn rất nhiều công sức để tìm ra mười lăm số dư của số Pi. Đó là con số chính xác nhất vào thời bấy giờ. Ông đã cho khắc lên bia mộ mình những con số đó:

$$e = 314159265358979323846264338327950288$$

“37, 22, 35” là những con số được khắc trên mộ chí của nữ minh tinh người Mỹ Marilyn Monroe. Mặc dù con số này vô cùng đơn giản nhưng nó đã để lại một câu đố bí ẩn cho những người còn sống. Sau này một nhóm nghiên cứu cũng đã tìm ra ý nghĩa của ba con số này. Đó chính là số đo ba vòng ngực, vòng eo và vòng mông của Marilyn tính theo đơn vị inch. Điều này đã thể hiện ra tâm nguyện yêu cái đẹp của người chết khi còn trẻ.

Trên tấm bia mộ của nhà toán học thời Hy Lạp cổ Ahits Mead đã khắc hình trụ tròn để kỷ niệm những phát minh có liên quan đến hình trụ tròn của mình. Nhà toán học người Đức Gauss cũng đã tìm ra cách tính kích thước bên ngoài của hình đa giác bảy cạnh, chính vì vậy, trên tấm bia mộ của ông có khắc hình đa giác bảy cạnh. Còn nhà vật lý người Pháp Pasteur đã cho khắc lên trên tấm bia mộ của mình rất nhiều hình những chú gà con, dê con và chó con. Nhà vật lý Boltzmann đã tìm ra các giải thích thống kê của định luật nhiệt động lực học thứ hai. Ông đã cho khắc lên trên tấm bia mộ của mình công thức tính mà ông đã tìm ra.

Mộ chí của tác gia nổi tiếng người Pháp Stendhal được khắc khá tinh xảo với dòng chữ: “Nơi an nghỉ của Stendhal. Ông đã từng sống, sáng tác và yêu”.

Mộ chí của một nhà toán học thời Hy Lạp cổ viết như sau:

“Nơi các bạn đi qua là nơi yên nghỉ của tôi. Những con số phía dưới có thể nói cho bạn biết tôi sống thọ bao nhiêu tuổi. Một phần sáu trong cuộc sống đó là thời thơ ấu hạnh phúc của tôi. Trong một phần hai mươi cuộc đời, gương mặt tôi mọc ra những đám râu li ti. Cứ như vậy, sau một phần bảy cuộc đời, tôi kết hôn. Sau khi kết hôn năm năm, đưa con đầu tiên của tôi ra đời. Tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Nhưng ánh hào quang chói lọi mà cuộc sống ban tặng cho tôi khi có đứa con đầu tiên chỉ có một nửa. Kể từ sau khi con trai qua đời, tôi đã sống trong sự đau buồn tới tột cùng trong bốn năm và cũng tạm biệt cõi trần gian từ đó”.

Nói tới mộ chí, chúng ta có thể nhắc tới một vài câu chuyện khác. Trước khi qua đời, người dân Anh yêu cầu khắc lên trên bia mộ của Charles Dickens những thành tích mà ông đã đạt được nhưng Dickens đã nói: “Tôi chỉ yêu cầu khắc hai chữ Charles Dickens. Ngoài ra, không được viết gì nữa”.

Trên tấm bia mộ của nhà khoa học Anh, Franklin, người đã từng “bắt” được cả sấm chớp có khắc dòng chữ “Thợ in Franklin”. Bởi vì ngay cả khi qua đời ông cũng vẫn không quên, vẫn không thôi tự hào vì công việc thợ in mà mình đã từng làm thời niên thiếu. Mộ chí của đại thi hào thế kỷ 19 người Nga, Puskin lại là bài thơ “Mộ chí của tôi” do chính ông viết khi sáu mươi tuổi: “Đây là nơi an nghỉ của Puskin, nàng thơ thời niên thiếu, tình yêu và sự lười biếng, những thứ đã cùng Puskin đi suốt cuộc đời hạnh phúc này. Ông chưa làm được điều gì hay, nhưng tâm hồn ông là tâm hồn của một người tốt”.

Mộ chí của tác gia nổi tiếng người Nga Herzen rất rức rở, tổng kết sự tàn khốc của cuộc đời cùng những thành tựu mà ông đã đạt được cũng những điều mà con người luôn theo đuổi:

Mẹ của Herzen và đứa con nhỏ của ông đã gặp nạn trên biển. Vợ của ông vì mắc bệnh lao mà qua đời. Đứa con gái mười bảy tuổi của ông chết vì tự sát. Cặp con trai song sinh ba tuổi của ông chết vì bệnh bạch hầu. Còn ông chỉ sống đến năm 58 tuổi. Nhưng mọi đau khổ không thể giết chết một con người. Ông đã để lại 30 tập thơ văn, để lại những trang viết đến giờ vẫn còn bốc cháy rùng rục. Đó chính là nguồn động lực cổ vũ mọi người dũng cảm tiến về phía trước.

Phía trên tôi đã nêu ra rất nhiều mộ chí của những người nước ngoài nổi tiếng. Bây giờ chúng ta hãy cùng xem mộ chí của các nhà thơ Trung Quốc nhé! Tháng chín năm Đinh Mão (năm 427 Công nguyên) tức năm Nguyên Gia thứ 4 thời Tống Văn Đế, nhà thơ Đào Uyên Minh trước khi qua đời đã để lại tuyệt tác “Tự tế văn”. Đại ý như sau:

Năm đó Đào lão tiên sinh đã sáu mươi tuổi. Vào một đêm thu lạnh lẽo, ông coi đời người như nhà trọ, nay đây mai đó, nay đã đến lúc phải trở về nhà để an hưởng tuổi già. Ông nhìn lại chặng đường đời mình và cũng cảm thấy yên tâm, không có gì đáng nuối tiếc. Ông nhấn mạnh bản thân mình không coi trọng những danh vọng lúc sinh thời mà coi trọng những điều người ta nói về mình khi mình đã qua đời. Sau cùng, ông khẳng khái nói: Sống đã khó như vậy mà sao chết cũng lại như thế? Lời nói rất hiên ngang, khí phách: “Sống tôi còn không sợ thì lẽ nào lại sợ chết?”.

Có người thắc mắc sao tôi toàn đưa ra những ví dụ xa lắc xa lơ, ở đâu ở đâu mà không nêu một ví dụ trong chính cuộc sống ngày nay. Tốt nhất là ví dụ của người vẫn còn sống. Cũng được thôi.

Đồ đệ xuất sắc của thầy Trần Hằng, nguyên hiệu trưởng trường Đại học Sư Phạm Bắc Kinh là một vị giáo sư của trường Đại học Sư Phạm Bắc Kinh, một nhà thư pháp nổi tiếng là ông Khởi Công. Ngay từ những năm 1978, khi mới có 66 tuổi, ông đã tự viết cho mình một bài mộ chí dưới dạng tự truyện. Nguyên văn như sau:

Lực học trung bình, làm phó giáo sư. Kiến thức không sâu, chuyên môn chưa giỏi. Tiếng tăm vượt quá thực tế. Cao với không tới, thấp chẳng thấy đâu. Trái yếu phải gánh, mặt hơi giòn, da mỏng. Vợ đã qua đời, không có người nói dối. Cơ thể đau ốm. Sáu mươi sáu tuổi, không thọ. Nhìn lại đời, thân và danh, đều không xứng!

Bài mộ chí trên vừa miêu tả cuộc sống hiện tại, vừa đưa ra những đánh giá nhận xét, [lời lẽ hóm hỉnh](https://muvnonsaun.vn).

hài hước, phản ánh tính cách phóng khoáng, lạc quan của Khởi Công.

David Ogilvy là một doanh nhân giàu tính sáng tạo, là người sáng lập ra công ty quảng cáo Ogilvy & Mather, một trong mười công ty quảng cáo lớn nhất thế giới. Trước đây ông đã từng rất nghèo, không được học hành nhưng ông có trí tuệ và khả năng sáng tạo trời phú. Ông trở thành hình mẫu tiêu biểu nhất trong giới quảng cáo. Từ xe ô tô Rolls -Royce đến chứng khoán của Merrill Lynch, từ IBM đến chính phủ Anh, Pháp, Mỹ... đâu đâu cũng có khách hàng của ông.

Khi còn nhỏ, David sống ở Anh. Cuộc sống vô cùng khó khăn vất vả. Khi trưởng thành, ông từng tới Paris làm đầu bếp, bán bếp ở Scotland và tiến tới đỉnh cao trong ngành quảng cáo như ngày nay. David giải thích tất cả chỉ bằng câu nói: “Hãy cho tôi một quyển sách hay, hoa quả, rượu vang Pháp và thời tiết thật dễ chịu”.

Bài mộ chí mà Herzen viết trước cho ông như sau:

Đây là một con người vui vẻ,

Nhưng cũng là người chỉ biết vui một mình.

Có thể nói hôm nay anh ta chỉ biết đến mình

Trong lòng vô ưu vô nghĩ.

Anh ta có thể nói:

Hãy để ngày mai mọi người bị xui xẻo hết đi

Dù sao tôi cũng còn sống nốt được ngày hôm nay.

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện đời thường khác. ở Nga có một chàng thanh niên nghiên cứu tiếng Hán, tên là Borderdale. Anh ấy nghiên cứu Lỗ Tấn, Ba Kim, Lão Xá, Uất Đạt Phu... Anh ấy chỉ là giảng viên, ngay cả học hàm phó giáo sư cũng chưa có. Sau khi qua đời, anh ấy khắc lên trên bia mộ mình một chữ Hán rất lớn: “Mộng”.

Thấy tôi kể ra nhiều ví dụ như vậy, chắc hẳn có người nghĩ tôi là một sách. Thứ nhất là tôi thực sự rất thích những câu chuyện về mộ chí. Thứ hai, tôi nghĩ tính thử thách của trò chơi này tương đối lớn, chính vì vậy muốn kể ra những ví dụ trên để giúp đỡ các bạn. Mặc dù xét về mọi mặt thì giữa chúng ta và các vĩ nhân tồn tại một khoảng cách rất lớn. Nhưng có một điểm mà các vĩ nhân không bằng chúng ta, đó chính là họ chưa bao giờ được chơi trò chơi này. Họ đã nằm xuống, trở về với cát bụi. Còn chúng ta vẫn còn sống. Họ nhẹ nhàng hòa vào dòng chảy của lịch sử, còn chúng ta là những con cá nhỏ đang tung tăng bơi lội. Thời gian và cơ hội, tất cả đều có thể thay đổi. Chính vì vậy, bạn cũng có thể thay đổi được mộ chí của mình.

Xét ở một góc độ nào đấy thì viết mộ chí cho mình cũng là một cách tổng kết lại đời mình. Bạn không thể tạo ra một người danh tiếng lấy lưng phía sau những dòng mộ chí của bạn. Đó là người khác, chứ không phải là bạn. Bạn cũng không thể đưa mọi công lao thành tích của họ dưới danh nghĩa của mình bởi nếu làm như thế thì bạn cũng không phải là bạn. Vậy rốt cục, bạn là người như thế nào? Những

dòng mộ chí chỉ có thể viết ra như đúng sự thật của nó. Ưu điểm của trò chơi này là cho bạn đủ thời gian để viết lại hay thay đổi mộ chí của mình. Nếu bạn không hài lòng với bản thân mình, nghĩ mình quá tầm thường thì bạn vẫn còn thời gian để làm nên những điều gì to tát hơn. Nếu bạn cảm thấy mình quá nông cạn thì bạn vẫn còn thời gian để suy tư nhiều hơn. Nếu bạn không hài lòng với chuyên môn của mình thì bạn vẫn còn thời gian để chọn lựa ngành nghề khác. Nếu bạn không thích tính cách của mình thì bạn có thể tạo ra cho mình một hình tượng khác.

Trò chơi này có thể có hai phần. Phiên bản thứ nhất giống như trên đã nói, chính là viết cho mình bản mộ chí ngay vào thời điểm hiện tại. Cũng giống như bạn phải viết mộ chí khi cái chết đột nhiên ập tới, bạn phải đối mặt với nửa đời đã qua của mình. Nhưng khi phần một đã kết thúc thì bạn có thể viết nháp cho mình một bản mộ chí dành cho tương lai. Đây là một món quà bạn tự thiết kế cho chính mình. Nó thể hiện những ước mơ và hi vọng của bạn vào tương lai.

Nếu bạn có một chiếc kẹp tài liệu thì hãy giữ đoạn di ngôn lúc bạn viết lúc máy bay gặp nạn, giữ lại bản mộ chí mà bạn viết cho mình vào lúc này, giữ lại bản mộ chí bạn viết cho tương lai của mình. Vài năm sau đó, bạn hãy giở ra xem lại. Ở vào những thời điểm khác nhau thì hiệu quả mà các trò chơi tâm lý mang lại cũng không giống nhau. Đó không phải do trò chơi không chính xác hay giả danh khoa học mà nó chứng minh sự thay đổi nhanh chóng của bạn.

Khó có thể đánh giá được sự thay đổi là tốt hay xấu. Sự thay đổi bao gồm những thay đổi, thăng trầm, trưởng thành và thậm chí là cả biến chất. Nếu bạn thực sự để ý thì từ những thay đổi đó, bạn có thể nhìn thấy bản thân mình đang bơi lội trong biển cả mênh mông. Bạn có thể cười tươi nhưng cũng có thể trầm ngâm suy nghĩ. Khi nhìn lại những tờ giấy đã ngã vàng, bạn sẽ nhìn thấy những ước mơ không hề thay đổi của mình và sự thay đổi của năm tháng.

Tôi đã cùng với các sinh viên đại học thảo luận về mộ chí. Nếu coi cái chết chỉ như một chuyến du lịch thì trước khi qua đời bạn có thể khẳng định được giá trị của bản thân xét ở một khía cạnh nào đó. Nếu làm được như vậy thì bạn có thể ra đi một cách bình thản.

Cuộc đời dài, tuổi trẻ ngắn, mọi sửa chữa trước cái chết là để sống tốt hơn.

Mộ chí của tôi

Nếu tạm thời bạn chưa viết được thì hãy để trống trang giấy này.

Bồn hoa nằm trong góc khuất,

Không vươn cao mình

Nhưng vẫn đứng đưa trong gió.

Cuộc sống thật đáng quý trọng.

Trò chơi thứ 7: ĐƯỜNG SINH MỆNH

Bây giờ chúng ta sẽ bước vào trò chơi cuối cùng. Trò chơi này có tên gọi “Đường sinh mệnh”. Có thể nói bạn sẽ hỏi: Đường sinh mệnh là gì? Nó khác gì với đường sắt, đường hàng không? Đường sinh mệnh là thứ mà cả tôi lẫn bạn đều có. Mỗi người một đường, không thừa cũng không thiếu. Cuộc sống có bao nhiêu sinh mệnh thì có bấy nhiêu đường sinh mệnh. Đường sinh mệnh là con đường mà mỗi người đều phải trải qua trong cuộc đời này.

Trò chơi này sẽ yêu cầu bạn vẽ ra đường đi cho cuộc đời mình.

Sơ đồ bạn vẽ ra rất quan trọng. Nếu bạn nào yêu thích quân sự hay bơi lội thì sẽ thấy sơ đồ này vô cùng quen thuộc. Một lần tôi tình cờ đọc được một quyển sách nói về trang trí gia đình, trong đó có đề cập đến cách trang trí phòng bếp. Lúc đấy tôi mới hiểu ra rằng chiếc tủ bếp tốt nhất không chỉ có bao nhiêu chiếc tay kéo tiện dụng và chiếc tay cầm hợp lý, mà cũng không chỉ xét tới chất liệu của nó mà quan trọng hơn phải phù hợp với lối đi của người chủ bếp. Ngay cả chiếc tủ bếp đựng nồi niêu xoong chảo cũng có liên quan tới đường đi, lối đi, hướng chi là cuộc sống của chúng ta.

Và chúng ta hãy cùng bắt đầu nhé. Mời bạn hãy chuẩn bị một tờ giấy trắng.

Có thể bạn sẽ thắc mắc, bạn đã dùng hết sáu tờ giấy trắng rồi. Tại sao trò chơi nào cũng yêu cầu phải có giấy trắng vậy? Đây quả là một câu hỏi rất hay. Mục đích của trò chơi là để cho bạn đối diện và khám phá ra tâm hồn mình. Nếu bạn cùng chơi với bạn bè thì sẽ có rất nhiều điều để tham khảo. Nhưng chúng ta cần phải chọn một chỗ yên tĩnh để chơi một mình vì chúng ta muốn “chạm” tới những chỗ sâu thẳm trong tâm hồn mình. Chính vì vậy tờ giấy trắng chính là người bạn đồng hành tốt nhất. Vốn dĩ tâm hồn của bạn, của tôi đều là tờ giấy trắng, và chúng được vẽ nên muôn hình vạn trạng bởi rất nhiều người. Nhưng sau khi được gột sạch thì tâm hồn chúng ta sẽ dần trở lại tinh khôi như thuở ban đầu. Một làn gió khê khàng thổi qua, mang theo những ký ức mà chúng ta không muốn lưu giữ và chỉ để lại một con đường rõ ràng, sáng sủa. Chúng ta cũng biết con đường đấy từ đâu tới, và cũng biết nó sẽ đi về đâu. Chúng ta trân trọng nó và biết rằng đó là màu sắc chân thực nhất về cuộc sống của chúng ta. Chúng ta sẽ phải dùng tay để biến tờ giấy trắng này trở nên vô cùng đẹp đẽ.

Mời bạn hãy chuẩn bị thêm một chiếc bút chì có hai đầu xanh và đỏ. Bạn cũng có thể dùng bút dạ. Nhưng phải chú ý là phải có hai màu, một màu sáng và một màu tối. Chúng ta sẽ dùng màu sắc để phân biệt các trạng thái tâm lý khác nhau.

Trước hết, hãy trải tờ giấy ra. Tốt nhất là đặt tờ giấy nằm ngang.

Nếu bạn muốn để tờ giấy theo chiều dọc thì cũng không sao. Nhưng lát nữa khi chơi mà không thoải mái thì xin đừng trách tôi không nhắc trước nhé!

ở phần giữa trang giấy, bạn hãy vẽ một đường thẳng nằm ngang từ trái qua phải.

Dài bao nhiêu là tùy ở bạn. Ngắn hay dài đều được. Theo sở thích của tôi thì dài vẫn tốt hơn ngắn. Bạn có thể quyết định độ dài của đường thẳng tùy theo sở thích của mình.

Sau khi hoàn thành các bước trên thì trên trang giấy của bạn sẽ hiện ra hình sau:

Sau đó hãy vẽ một đầu mũi tên vào đầu phía bên phải của đường thẳng để nó trở thành một đường thẳng có hướng.

----->

Tiếp theo, bạn hãy viết số 0 vào đầu phía bên trái của đường thẳng, cạnh mũi tên phía bên phải của đường thẳng viết số tuổi mà bạn dự tính mình sẽ sống được. Bạn có thể viết số 68, hay cũng có thể viết số 100.

0 -----> 100

Sau đó, ngay phía trên đường thẳng, bạn hãy viết ra tên mình, sau đó viết thêm ba chữ “Đường sinh mệnh”. Phần chuẩn bị của trò chơi đã hoàn tất.

Đường sinh mệnh của 0 -----> 100 Một tờ giấy trắng, bên trên có viết “Đường sinh mệnh của xxx”. Ngoài ra còn có một mũi tên có hướng, đại diện cho độ dài cuộc sống của bạn. Nó có điểm đầu và cũng có điểm cuối. Bạn đã đưa ra một giới hạn cụ thể cho đường sinh mệnh của mình.

Bây giờ mời bạn hãy sờ vào đường thẳng này. Đây chính là sơ đồ những bước đi của bạn. cho dù bạn có đi tới đâu thì cũng không thể tìm ra hệ thống tọa độ của nó. Có người sẽ nói, tôi không thích lập kế hoạch cho đời mình.

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một vài mẩu chuyện có các quan điểm khác nhau.

Sau khi hoàn thành phần quá khứ thì chúng ta sẽ cùng bước tới tương lai. Bởi vì đây là kế hoạch của cả một cuộc đời nên bạn nghĩ ra điều gì thì hãy ghi lại điều đó. Lúc này sẽ có rất nhiều người cảm thấy đắn đo. Không phải vì họ không có kế hoạch gì mà là rất hiếm khi họ đặt những kế hoạch này vào một thời điểm cụ thể. Tôi còn nhớ khi còn nhỏ, tôi luôn mong ước sau này mình sẽ trở thành một nhà văn. Nhưng tôi cứ kéo dài ước mơ này hết năm này qua năm khác. Cho đến năm nay tôi đã hơn ba mươi tuổi. Một hôm, em trai tôi nói với tôi rằng, em biết từ lâu chị đã mong ước được trở thành nhà văn nhưng giờ chị đã lớn tuổi thế này thì đến bao giờ chị mới thực hiện được ước mơ của mình? Câu nói này của em trai là một nguồn động lực lớn đối với tôi. Tôi biết thời gian còn lại của tôi không còn nhiều. Nếu tôi có một lý tưởng, có một nguyện vọng thì tôi sẽ phải thực hiện nó. Cũng giống như trong nồi nước tương, phải cho một chút nước muối vào trong để tào phớ dần đông lại, chuyển từ thể lỏng sang thể rắn. Vài ngày sau, khi phải trực đêm (khi đó tôi vẫn còn làm bác sĩ nội khoa, tranh thủ thời gian trực không có người bệnh tôi đều đọc sách và viết lách), tôi bắt đầu viết ra tập tiểu thuyết đầu tiên của đời mình. Thời gian là thứ vô cùng quý giá. Bạn không thể trở thành người lý tưởng sáo rỗng mà phải trải qua thời gian để trở thành một nhà lý tưởng thực thụ.

Trên đường sinh mệnh của mình, bạn hãy đánh dấu tất cả những điều bạn muốn làm trong cuộc đời này. Nếu có thể thì hãy ghi rõ thời gian cụ thể. Hãy xét xem chúng sẽ mang tới cho bạn niềm vui hay nỗi buồn mà viết trên hoặc dưới đường sinh mệnh. Nếu như đó là những điều bạn vô cùng trân trọng thì hãy dùng bút sáng màu để viết và hãy viết lên trên nơi cao nhất của đường sinh mệnh.

Đương nhiên trong tương lai phía trước không thể tránh khỏi những thất bại và khó khăn, ví như bố mẹ qua đời, ví như con bỏ nhà ra đi, ví như xảy ra sự cố ngoài ý muốn. Bạn hãy dùng bút màu đen viết ra tất cả những điều đó phía dưới đường sinh mệnh. Chỉ có vậy thì đường sinh mệnh của bạn mới trở nên hoàn thiện.

Phần này có thể tốn khá nhiều thời gian của bạn, nhưng đây là tấm sơ đồ sẽ dẫn dắt bạn trong suốt quãng đời còn lại, chính vì thế rất đáng để bạn bỏ công sức chăm chút. Sau khi bạn đã hoàn tất thì tấm thời gian biểu này sẽ đại diện cho sơ đồ cuộc sống của bạn. Chính vì thế bạn hãy giữ nó cẩn thận vì sau này nó sẽ là kim chỉ nam cho cuộc sống của bạn.

Bạn chính là nhà thiết kế của mình. Ngay bây giờ, chúng tôi sẽ cùng xem đường sinh mệnh của bạn.

Bạn có thể mạnh dạn tưởng tượng.

Nếu bạn vẽ đường sinh mệnh của mình lên tường nhà thì sẽ sao nhỉ?

Trước hết, bạn hãy xem xem những điều bạn tự tay viết ra nằm ở trên đường sinh mệnh nhiều hay nằm ở dưới đường sinh mệnh nhiều? Nói cách khác, hãy xem xem lúc vui nhiều hơn hay lúc buồn nhiều hơn. Đây không phải đánh giá lựa chọn của bạn là đúng hay sai, đánh giá chất lượng cuộc sống của bạn là xấu hay tốt mà chỉ là xem cảm giác của bạn mà thôi. Nếu bạn cảm thấy như vậy vẫn ổn thì hãy tiếp tục công việc. Còn nếu bạn cảm thấy không can tâm thì bạn có thể thử thay đổi xem sao.

Trong cuộc sống không có gì là hoàn toàn xấu hay hoàn toàn tốt.

Đỗ đại học là việc tốt nhưng nếu bạn không đỗ được vào đúng trường và chuyên ngành mà bạn yêu thích thì chắc chắn bạn sẽ cảm thấy không vui. Bố mẹ li dị là điều đáng buồn. Nhưng nếu hai người vẫn miễn cưỡng chung sống với nhau thì đó chẳng phải là một sự hành hạ về tinh thần sao? Người thân qua đời chắc chắn không phải là chuyện đáng mừng, nhưng nếu xét từ cái nhìn xa hơn thì vũ trụ cũng không thể kháng lại quy luật này. Chúng ta chỉ có thể chấp nhận và phục tùng theo. Mọi thái độ phản kháng đều là điều thiếu khôn ngoan. Nhìn lại lịch sử phát triển loài người, ta sẽ thấy rất nhiều vĩ nhân toàn tâm toàn ý lo việc nước, đạt được những thành tựu to lớn sau khi người thân qua đời. Sự ra đi của cha mẹ khiến cho họ nhận ra trách nhiệm của mình. Nếu nói tới câu chuyện “Tái Ông thất mã, chưa biết là họa hay phúc” của Trung Quốc, bạn nói hãy để cho vị Tái Ông đó chơi trò chơi này thì liệu Tái Ông sẽ viết sự kiện mất ngựa này phía trên hay phía dưới đường sinh mệnh?

Nếu những sự kiện bạn ghi ra phần lớn đều nằm phía dưới đường sinh mệnh thì liệu bạn có nên xem xét tới việc điều chỉnh lại thế giới quan của mình không? Những dự tính của bạn trong tương lai có phải quá u ám không? Nếu đúng như vậy bạn có hài lòng với tình trạng này của mình không? Nếu bạn cảm thấy hài lòng thì đó là do tính cách của bạn sẽ quyết định tất cả cuộc sống của bạn. Nhiều giá trị quan và cách thức sống cùng tồn tại là một trong những đặc điểm của thế giới ngày nay. Nếu bạn có mong muốn thay đổi chúng thì bạn có thể thử nhìn thế giới dưới lăng kính khác. Còn nếu những điều bạn ghi ra phần lớn đều nằm trên đường sinh mệnh thì cũng không đồng nghĩa với việc đáng mừng. Mấy ngày trước, tivi có chiếu cảnh một nghệ sĩ bị mắc bệnh nặng. Nhưng bà ấy vẫn mong muốn được mang lại niềm vui cho mọi người, đồng thời cảm thấy rất buồn bã vì không thể mang tới nhiều niềm

vui hơn nữa cho mọi người. Con người không thể lúc nào cũng vui vẻ, cả đời vui vẻ. Điều này không logic và về căn bản là không thể thực hiện được.

Thừa nhận điểm yếu kém của mình,

Thừa nhận những cơn sóng lúc nổi lúc chìm của cuộc sống,

Chấp nhận những đau khổ và mất mát của mình

Đều là một phần bình thường trong cuộc sống.

Giống như hoàng liên và cam thảo, đều là những vị thuốc tốt để chữa bệnh. Không nên coi niềm vui như một trách nhiệm hay nhiệm vụ, không nên biến niềm vui trở nên giả tạo. Tôi tin rằng vui và buồn đều là những cảm xúc tương hỗ cho nhau. Chúng ta đều phải tôn trọng chúng. Mỗi người tùy theo mong muốn để lựa chọn tỉ lệ giữa niềm vui và nỗi buồn. Tôi không muốn trở thành nô lệ của nỗi buồn và cũng không muốn trở thành một người hầu của vui vẻ.

Có một học giả người nước ngoài mắc phải căn bệnh ung thư hiếm gặp. Ông ấy không ngừng đấu tranh với bệnh tật cho tới hơi thở cuối cùng. Ông ấy nói: “Kể từ khi tôi phát hiện ra tế bào ung thư cho tới khi tôi hoàn toàn phải ngồi trên ghế lăn, tôi không lúc nào quên rằng điều tôi mất đi không chỉ là đôi chân mà còn là mất đi một phần con người mình. Không phải do cách đối xử khác nhau của mọi người với tôi mà là tôi đã từng nghĩ, đã tự tưởng tượng ra những điều thay đổi đang diễn ra. Những điều vốn gần gũi với tôi giờ đây ngày một rời xa tôi... Tôi không dám nghĩ rằng bệnh tật là sự trừng phạt đối với tôi. Điều quý giá nhất mà tôi phải vứt bỏ mà tôi nghiệm ra khi tôi mắc bệnh chính là sự tưởng tượng, phần mà không ai có thể hủy hoại được. Tôi không ngừng suy nghĩ xem nếu như vậy thì cuộc sống này còn có ý nghĩa gì, còn có gì thiêng liêng? Trước đây tôi vốn cho rằng sinh mệnh là thứ có thể nắm bắt được, có thể nhìn thấy trước, có thể tồn tại mãi mãi, là thứ tôi có thể kiểm soát thì giờ đây, bệnh tật đã khiến tôi phải thừa nhận rằng mình yếu đuối và cuộc sống không thể tồn tại mãi mãi. Tôi muốn nói với các bạn rằng, mặc dù tôi là một người bệnh nhưng tâm hồn tôi vô cùng vui vẻ và bình yên. Tôi thấy mình đã khỏe lại. Tâm hồn tôi đã khỏe trở lại. Đây chính là điều tôi theo đuổi suốt cuộc đời này...”.

Khi đọc tới đây, nước mắt tôi nhạt nhòa. Nếu khi vẽ đường sinh mệnh theo thói quen thông thường thì chúng ta chần chẫn sẽ để sự kiện này ở phía dưới đường sinh mệnh, thậm chí là ở nơi thấp nhất. Nếu cái chết đang cận kề thì chắc chắn nó sẽ nằm ở vị trí còn thấp hơn nữa. Nhưng vị học giả đó đã đưa mình tới cội niết bàn ngay cả khi đang lâm nạn. Đường sinh mệnh của ông đã đạt tới mức cao chưa từng có.

Sau khi vẽ xong đường sinh mệnh, xin các bạn hãy hết sức tập trung vào thời điểm hiện tại. Nếu bạn nói, tôi chưa bao giờ nghĩ kỹ về những việc trước đây, cả những việc sau này cũng không thể nói rõ ràng. Có sao chị lại bắt tôi phải tập trung vào hiện tại?

Những việc trước đây đều đã xảy ra, cho dù là điều đáng sợ đến mức nào thì nó cũng đã xảy ra rồi. Bạn không thể thay đổi nó. Điều duy nhất có thể thay đổi là thái độ của chúng ta đối với nó. Đối với một người trưởng thành thì điều then chốt nằm ở khả năng tự chữa lành vết thương cho mình. Quá khứ quan trọng nhưng nó sẽ không quan trọng bằng hiện tại.

Sống vì hiện tại, sống cho từng giây từng phút trong hiện tại là bí quyết để có một cuộc sống tràn ngập hạnh phúc.

Đây không phải là cách nghĩ “hôm nay vui thì cứ vui cho hết mình” nông cạn mà là tỉnh táo nhìn thẳng vào sự thật. Quá khứ mãi là quá khứ, tương lai luôn phải phấn đấu. Thứ duy nhất đang nằm trong tay bạn là hiện tại. Bạn hãy mở rộng lòng mình với hiện tại. Hãy nhìn những thứ trước mắt bạn, nghe những âm thanh bên tai bạn, ngửi mùi vị gần bên cạnh, cảm nhận sự ấm áp bên người bạn, sờ vào những chiếc móng tay sắc nhọn, nếm vị ngọt trong miệng mình. Nắm chắc hiện tại để trân trọng cuộc sống của mình hơn.

Có một câu chuyện kể về một phật gia nổi tiếng. Câu chuyện đó như sau: Có một người bị ngã xuống một chiếc giếng vừa cạn vừa sâu. Nếu bị ngã xuống đáy giếng thì chắc chắn sẽ thịt nát xương tan. Nhưng may thay, trong lúc hoảng loạn, người đó kịp nhào tay bám vào một sợi dây leo khô. Người đó nhìn lên trên thấy bầu trời sao mà cao, mà xanh đến thế; nhìn xuống dưới thấy đáy giếng chỉ toàn rắn độc. Đột nhiên ông ấy nghe thấy tiếng kéo kẹt. Hóa ra có một con chuột đang cắn sợi dây leo, sợi dây sắp đứt đến nơi. Đúng lúc này, ông nhìn thấy một bông hoa nhỏ không rõ tên đang mọc trên thành giếng. Những cánh hoa xinh tươi đang đung đưa trong gió. Thế là ông mỉm cười một cách vui vẻ.

Đây là một ví dụ rất điển hình nói tới việc tập trung cho hiện tại. Quả như vậy, ngay sau đó, con chuột sẽ cắn đứt sợi dây leo và người đàn ông kia sẽ rơi xuống đáy giếng. Nếu ông ta không chết vì bị ngã thì cũng sẽ chết vì làm mồi cho lũ rắn độc đang đói bụng. Thời gian dành cho ông ấy rất ngắn ngủi, chỉ là vài phút hay vài chục giây nhưng ai có thể ngăn cản được ông ấy mỉm cười với bông hoa nhỏ kia? Ai có thể cướp đi niềm vui và sự tận hưởng nhẹ nhàng đó của ông? Ông ấy có thể sợ tới nín thở, có thể khóc như mưa, cũng có thể kêu cứu. Nhưng đứng cũng chết, nằm cũng chết, vậy sao lại không ngẩng mặt nhìn trời và cười cho thật sảng khoái?

Tập trung cho hiện tại là để xây dựng một tương lai rõ ràng, sáng sủa bằng một thái độ sống tỉnh táo. Có người nói, người đàn ông phải bám vào thành giếng sắp chết đến nơi mà vẫn còn tâm trí nhìn hoa cười, đúng là ngốc nghếch. Tại sao ông ta không tận dụng chút thời gian ngắn ngủi này để kêu cứu, ít ra thì vẫn còn chút hi vọng.

Tôi không thể phản bác giả thiết đó được, vì mọi ví dụ, giả thiết đều có lý do riêng của nó. Câu chuyện trên chỉ muốn nói rằng ngay cả trong những giờ khắc tuyệt vọng nhất nhưng chúng ta vẫn có thể giữ được sự bình thản, nhận ra vẻ đẹp ngay trước mắt mình.

Điều đáng quý nhất của cuộc sống không phải là chiều dài mà là chiều sâu và chiều rộng của nó.

Nếu chúng ta có thể sống đẹp từng giây từng phút thì cuộc sống của chúng ta nhất định sẽ là một cuộc sống tuyệt vời.

Khi nhìn vào đường sinh mệnh của mình, có lẽ trong bạn sẽ trào dâng cảm xúc yêu cuộc sống dạt dào. Cuộc sống của chúng ta là hữu hạn, cho dù bạn sắp xếp cho mình một cái kết xa xôi tới bao nhiêu thì nó cũng sẽ đến hồi kết. Nếu một người khi còn trẻ đã nhận thức được cuộc sống của chúng ta sẽ kết thúc vào một ngày đó thì tôi cho rằng đó là một điều đáng mừng. Thời thanh xuân bạn có thể phóng khoáng một chút nhưng nên có điểm dừng. Bạn có thể thỏa sức phóng khoáng vào ngày đầu xuân nhưng bạn không thể làm như vậy vào giữa hạ. Nếu bạn quên không gieo hạt vào mùa xuân thì bạn sẽ chẳng

có gì để gặt hái vào mùa hạ.

Đường sinh mệnh không nằm trong tay người khác. Nó chỉ có một người

chủ duy nhất. Chính là bạn. Cho dù đường sinh mệnh dài hay ngắn thì mỗi nét vẽ của nó đều do tay bạn vẽ nên.

Nếu bạn tìm kỹ thì bạn có thể nhìn thấy rất nhiều hình bóng mơ hồ lúc ẩn lúc hiện trên đường sinh mệnh. Tôi đã từng xem đường sinh mệnh của một cô gái. Nó chỉ dài tới 45 tuổi. Quả thực khi đó tôi nghĩ rằng đường sinh mệnh như vậy là hơi ngắn bởi vì bình quân tuổi thọ ở Trung Quốc là trên 70 tuổi, trong khi đó tuổi thọ của nữ giới lại cao hơn một chút. Tôi nói, sao bạn lại vẽ đường sinh mệnh của mình ngắn như vậy, có phải vì đã chán cuộc sống này rồi không? Cô ấy nói, ngược lại, tôi vô cùng lưu luyến cuộc sống này. Nghe vậy, tôi thấy làm lạ nói, nếu bạn lưu luyến cuộc sống này đến vậy, sao không vẽ đường sinh mệnh dài ra một chút, tại sao lại chỉ vẽ ngắn thế này?

Cô ấy trả lời, bà ngoại của tôi chỉ thọ 45 tuổi, tôi chẳng có lý do gì để sống lâu hơn bà cả. Thấy vậy tôi bèn hỏi, có phải bạn rất nhớ bà mình không? Nước mắt cô ấy lưng lưng và nói, bà ngoại là người thương tôi nhất, từ sau khi bà mất tôi cảm thấy chẳng ai trên đời này xứng đáng được sống qua 45 tuổi.

Ngày hôm đó chúng tôi đã trò chuyện rất lâu. Hóa ra đường sinh mệnh của một người lại chịu sự ảnh hưởng của một người đã không còn tồn tại trên cõi đời này. Đây có lẽ là điều mà người bà rất mực yêu thương cháu ngoại không thể tưởng tượng nổi. Người cháu gái đã biến tình thương của bà thành sự trừng phạt bản thân, thậm chí mọi kế hoạch trong cuộc sống của cô đều chịu sự kiểm soát và ảnh hưởng của tình yêu đó. Tôi nói đùa với cô ấy rằng, may mà hôm nay chúng ta đã cùng chơi trò chơi này, giúp bạn cảm nhận được dòng nước ngầm đang chảy trong tâm hồn mình. Nếu không có lẽ trước năm 45 tuổi bạn sẽ ốm một trận ra trò, thậm chí còn có thể đe dọa tới tính mạng bạn cũng nên. Bởi vì tiềm thức của chúng ta lại chấp nhận sự tự kỷ ám thị này. Bạn có thể cho rằng hệ thống tiềm thức của chúng ta rất thông minh, nó có thể giải mã và ra chỉ thị cho rất nhiều câu hỏi nan giải ẩn chứa trong tầng tiềm thức của chúng ta. Nhưng ngược lại, bạn cũng có thể nói nó rất ngốc, nhiều khi lại chữa lợn lành thành lợn què. Bởi nó thường nghe ngóng những thông tin về bạn, nếu bạn luôn nói với mình rằng tôi không thể sống đến 45 tuổi thì nó sẽ biến điều đó trở thành nguyện vọng chân thành của bạn và sẽ thực hiện nó một cách vô cùng nghiêm túc. Trước thời hạn bạn đã định ra, nó sẽ khiến cho bạn ốm một trận thập tử nhất sinh, nó có thể đang giúp bạn nhưng có ai hiểu rằng đó đâu phải là nguyện vọng thực sự của bạn.

Trong một buổi lễ tốt nghiệp thạc sĩ của một trường đại học danh tiếng, mọi người sẽ phải viết ra lý tưởng cuộc sống của mình. Nhưng trong đó chỉ có một phần ba số người có chí hướng rõ ràng. Số còn lại có người không rõ ràng, còn có người dứt khoát không lên kế hoạch cho đời mình. Một vài năm sau, ngôi trường đó tiến hành điều tra tình hình phát triển của các cựu học sinh và phát hiện ra rằng những người có mục tiêu rõ ràng thành công hơn những người không có mục tiêu. Ngôi trường nổi tiếng này có tên là Harvard.

Có một nhà kinh doanh bất động sản nổi tiếng khác khi đi tới Nhật Bản, nhìn thấy người Nhật đều sắp xếp thời gian biểu của mình hàng ngày rất tỉ mỉ, thậm chí không sai lệch một phút. Có những người còn lên kế hoạch tới vài tháng hay tới nửa năm sau đó. Thấy vậy, vị doanh nhân này cũng bắt đầu lên lịch cho cuộc sống của mình. Sau một thời gian, ông ấy nhận ra rằng tuần nào không được <https://thuvienso.vn> lên kế hoạch trôi

đi rất chậm, còn tuần nào được lên kế hoạch một cách tỉ mỉ sẽ trôi qua rất nhanh vì ngay từ ngày đầu tuần ông ấy đã biết tuần này mình phải làm những gì. Hay nói cách khác, đây là việc làm rút ngắn cuộc sống, hay tối thiểu thì cũng có cảm giác mình đang rút ngắn cuộc sống. Nhưng điều khiến ông ấy không thoải mái là, những người ông ấy muốn gặp nhưng vì không có trong kế hoạch nên không thể gặp được. Chờ đến khi có thể gặp thì người ta có thể không muốn gặp bạn nữa hoặc có thể bạn cũng không muốn gặp người ta nữa. Những kế hoạch như vậy khiến cho chất lượng cuộc sống giảm sút rất nhiều. Chính vì thế, ông ấy dứt khoát không lên bất kỳ kế hoạch nào cho bản thân mình, để lại một khoảng trống cho lịch trình hàng ngày và khiến nó trở nên linh hoạt hơn.

Mỗi người có một cách nghĩ riêng. Chỉ nói đơn thuần thời khóa biểu thì mỗi người có cách sắp xếp thời gian khác nhau, chính vì thế không nên ép vào một khuôn khổ nhất định. Nếu nói tới cả một cuộc đời thì tôi cho rằng việc lập kế hoạch tốt hơn là không lập kế hoạch. Điều này không chỉ đúng với việc phát triển sự nghiệp mà còn đúng với việc bảo vệ và chăm sóc sức khỏe. Một bác sĩ nổi tiếng ở New York tuyên bố: “Sau khi kiểm tra 15.320 người dân New York tôi bắt đầu nhận ra rằng vấn đề cốt lõi của những bệnh nhân này là cuộc sống của họ thiếu giá trị quan, mục tiêu và kế hoạch”.

Quay trở lại đường sinh mệnh. Mời các bạn hãy tìm ra vị trí hiện tại của mình trên đường sinh mệnh mà bạn vừa vẽ ra. Ví dụ, nếu bạn dự tính mình sẽ sống tới năm 75 tuổi mà bây giờ bạn mới có 25 tuổi thì mời bạn đánh dấu vào vị trí một phần ba đường thẳng. Sau đó, hãy dùng bút ghi lại những sự kiện có ảnh hưởng to lớn tới bạn trong quãng thời gian đó ở bên trái vạch đánh dấu. Ví dụ bảy tuổi bạn đi học thì bạn hãy tìm ra vị trí tương ứng với bảy tuổi, sau đó viết ra sự kiện bắt đầu đi học này. Chú ý rằng, nếu bạn nghĩ rằng đó là chuyện vui thì hãy dùng bút sáng màu để viết, và viết phía trên của đường sinh mệnh. Còn nếu bạn nghĩ đó là chuyện rất vui thì hãy viết cao lên trên một chút. Ví dụ năm mười tuổi bà ngoại bạn qua đời. Sự ra đi của người bà đã để lại một vết thương lớn trong lòng bạn thì khi đó bạn hãy tìm vị trí tương ứng với mười tuổi, đánh dấu lại, dùng bút sẫm màu và ghi lại sự kiện đó phía dưới đường sinh mệnh. Chẳng hạn năm 17 tuổi bạn thi trượt tốt nghiệp, bạn cảm thấy vô cùng buồn bã thì hãy ghi lại sự kiện đó ở một vị trí thấp hơn dưới đường sinh mệnh. Cứ như vậy, bạn sẽ phải dùng bút khác màu và các vị trí cao thấp khác nhau để ghi lại lịch trình cuộc sống của mình trước đây.

Sau khi hoàn thành, đường sinh mệnh sẽ có hình dáng như sau: Bảy tuổi đi học được làm lớp trưởng 30 tuổi nhận được giải thưởng 7 30 0 ----|---|----|-----|-----> 100 10 17 10 tuổi bà ngoại qua đời 17 tuổi trượt tốt nghiệp

Đường sinh mệnh phía trên chỉ là một ví dụ tượng trưng. Tôi tin rằng các bạn sẽ khéo tay hơn tôi và sẽ vẽ ra những đường sinh mệnh đẹp hơn của tôi rất nhiều.

Việc ghi lại các sự kiện trong quá khứ đã hoàn thành. Bây giờ bạn hãy cùng nhìn lại và đếm xem trong số các sự kiện có sức ảnh hưởng tới cuộc sống của bạn thì những sự kiện nằm phía trên đường sinh mệnh nhiều hơn hay những sự kiện nằm phía dưới đường sinh mệnh nhiều hơn? Biên độ lên xuống thế nào? Điều quan trọng là xem cảm giác của bạn đối với những sự việc đã qua chứ không phải ở sự đánh giá của người đời. Chẳng hạn ai cũng coi việc đau khổ vì cha mẹ qua đời là điều có thể hiểu được. Nhưng cảm giác đau buồn tột độ khi một con mèo qua đời thì không phải ai cũng có thể chấp nhận được. Thực ra, đối với một đứa trẻ, nếu trong thế giới của nó, con mèo đã trở thành một người bạn không thể tách rời, là một phần quan trọng không thể thiếu thì việc con mèo ra đi cũng khiến cho trẻ cảm thấy vô cùng buồn bã và cô đơn. Những lúc đó ta nên tôn trọng cảm xúc của trẻ. ở Ai Cập, đi

trên đường phố đâu đâu cũng thấy mèo. Người Ai Cập cho rằng trong cơ thể mèo có chứa ánh sáng mặt trời, vì vậy ở quốc gia này người ta rất coi trọng mèo. Nói tóm lại cảm giác của bạn mới là điều quan trọng nhất.

Những giọt nước mắt của cô gái bị hong khô bởi sự căng thẳng. Cô ấy nói, chỉ đừng dọa tôi, có thật sẽ như vậy không? Tôi nói có rất nhiều nghiên cứu chứng minh điều này là đúng. Tuy nhiên cũng không phải là tuyệt đối. Không phải cứ mỗi lần mắc bệnh là thể hiện điều này. Nhưng trên thực tế có rất nhiều căn bệnh nặng đều mang ý nghĩa của tiềm thức. Điều này rất quan trọng, nó liên quan tới cả tính mạng, chính vì vậy bạn không nên coi thường. Hãy dành một phút để nhìn lại những ý nghĩa ẩn chứa đằng sau các căn bệnh. Những tình cảm và cảm giác tiềm thức của chúng ta thường dẫn tới bệnh tật, khiến cho bệnh phát tác hoặc không thể cứu chữa.

Quay trở lại đường sinh mệnh. Đường sinh mệnh còn mở ra rất nhiều thông tin liên quan tới bạn, xem bạn có biết tìm thấy những hình ảnh về tâm hồn mình trong nguồn thông tin quý giá này không. Nếu bạn tiện tay viết ra một con số cho đường sinh mệnh của mình, về cơ bản thì con số này cũng có ý nghĩa nhưng người khác không thể hiểu được ý nghĩa của nó. Chỉ có bạn, chỉ có trí tuệ và những hồi ức của bạn mới có thể giải mã ý nghĩa của con số đó. Đừng bỏ qua những điều đó, cho dù quá trình tìm kiếm đó vô cùng gian khổ nhưng nó lại rất có ích cho chúng ta.

Còn có một chàng thanh niên, anh ấy gặp khó khăn với phần bên trái của đường sinh mệnh. Anh ấy không thể tìm ra bất kỳ một sự kiện nào để ghi lại. Điều này cũng có thể nói rằng phần quá khứ trong đường sinh mệnh của anh ấy hoàn toàn trống trơn. Tôi rất ngạc nhiên và hỏi anh ấy rằng, lẽ nào trong cuộc đời bạn chưa từng xảy ra bất kỳ chuyện vui, buồn, cảm động hay đau lòng nào sao?

Anh ấy buồn bã nhìn tôi và nói rằng, thực sự tôi không thể nhớ ra bất cứ điều gì để ghi lại. Nhưng ở phần bên phải của đường sinh mệnh, phần tương lai, tôi đã viết ra rất nhiều điều, ví dụ như tôi muốn trở thành một nhà khoa học ưu tú, tôi muốn đi du lịch khắp năm châu, tôi muốn cưới một người vợ xinh đẹp và có thật nhiều con, tất nhiên là không được vì phạm kế hoạch hóa gia đình, có thể tôi sẽ chuyển ra nước ngoài sinh sống...

Tôi nhìn kỹ đường sinh mệnh của anh ấy. Quả thực phía bên trái là một khoảng trống rỗng còn phía bên phải lại đầy ắp những sự kiện. Mặc dù lời nói của anh ấy rất biện bạch nhưng tôi vẫn có cảm giác có điều gì không ổn ở đây.

Sau đó, tôi đã chuyện trò với anh ấy. Tôi nói, bạn nghĩ rằng nửa đời trước của bạn chẳng làm nên điều gì nên dồn mọi hi vọng vào quãng đời còn lại phải không? Bạn đã tạo ra một tờ chi phiếu trống phần đầu. Tôi không tin rằng một người không làm nên điều gì trong quá khứ lại có thể đạt được nhiều thành quả trong tương lai. Đương nhiên có một số người bộc lộ khả năng của mình muộn, có thể im hơi lặng tiếng trong một thời gian rất dài nhưng đột nhiên lại tỏa sáng khiến người khác ngỡ ngàng. Nhưng bạn không giống họ. Tôi tin rằng nếu để những người này vẽ ra đường sinh mệnh thì họ sẽ không bị quan như bạn. Họ sẽ ghi lại quá trình không ngừng phấn đấu của mình. Họ hiểu rõ quá trình tích lũy của mình, còn bạn lại phủ nhận điều đó.

Nghe thấy tôi nói vậy, chàng thanh niên dùng dằng nổi giận, nói, tôi viết cái gì bây giờ? Từ khi đi nhà trẻ tới khi đi học, rồi tới đỗ đại học đều do bố mẹ tôi lo liệu, tôi không phải bỏ ra chút công sức, cũng không phải do thành quả lao động của tôi, chính vì vậy tôi mới để trống phần đó. <https://thuviensach.vn>

Tôi nói, từ đường sinh mệnh của bạn, tôi có thể nhìn thấy quyết tâm thay đổi của bạn. Nhưng cho dù là thay đổi thì cũng nên bắt đầu từ bây giờ. Tôi không tin rằng trong suốt hai mươi năm qua, không có việc gì là do bạn tự quyết định. Nếu bạn không tìm thấy điều gì do mình tự làm thì e rằng việc thay đổi sau này rất khó trở thành hiện thực.

Anh ấy nghĩ một hồi rồi nói, có một chuyện tôi đã tự hoàn thành. Đó là khi đến trường đại học, trên suốt đường đi chẳng có một người quen, bố mẹ nhất định đòi đưa tôi đi. Nhưng tôi nói, con sẽ tự đi. Con đâu phải là học sinh tiểu học. Sau này, do tôi nhất quyết tự đi nên họ đã quyết định để cho tôi tự đi một mình. Nhưng chuyện này chẳng có gì là to tát, vì bạn tôi ai cũng tự đến trường, chính vì vậy tôi viết ra làm gì?

Tôi nói, nhất định bạn phải viết ra. ở đây không nói tới con đường đi dài hay ngắn mà là nói tới việc bạn tự hoàn thành một công việc nào đó. Đó là một sự kiện quan trọng trên đường sinh mệnh của bạn.

Sau này tôi nhìn thấy chàng trai ấy đang viết một cách trân trọng dòng chữ “21 tuổi tự đến trường đại học” phía bên trái đường sinh mệnh. Sự phát hiện và khẳng định này là một kinh nghiệm mới mẻ với chàng trai ấy. Trên con đường vạch ra kế hoạch cho mình, cảm giác này là một trong những phương pháp quý báu để làm nên chiến thắng nhưng hi vọng rằng chàng trai ấy sẽ biết trân trọng và không từ bỏ cảm giác đó.

Nếu bạn có rất nhiều kế hoạch cho tương lai, phía trên, bên phải đường sinh mệnh của bạn có quá nhiều thành quả thì tôi xin nhắc nhở bạn nên chú ý tới sự cân bằng sinh thái. Khả năng của con người có hạn. Nếu bạn không phải là người có khả năng thiên bẩm hay vô cùng may mắn thì có lẽ gặt hái được những thành quả rất to lớn là điều tương đối khó khăn. Nhưng nếu kế hoạch của bạn được đặt ra quá ít hoặc quá thấp thì tôi xin tặng một đoạn văn dưới đây. Đoạn văn này không phải do tôi nói mà là do một nhà tâm lý học chủ nghĩa nhân bản vĩ đại Maslow nói:

Nếu bạn cố ý tránh né sự vất vả, hướng tới những công việc nhẹ nhàng thì hãy làm những việc vất vả hơn khả năng của mình.

Nhưng tôi xin cảnh báo bạn rằng những ngày về sau bạn sẽ không cảm thấy hạnh phúc bởi vì bạn luôn tránh những công việc và những cơ hội phù hợp với năng lực của mình.

Tôi thường gặp những người vô cùng tức giận nhưng không biết trút giận ở đâu. Họ lúc nào cũng nghĩ rằng cả thế giới này đều đối xử không tốt với họ. Tại sao họ luôn có cảm giác oán giận, trách móc như vậy? Trong suốt một quãng thời gian dài, tôi không tìm ra câu trả lời, mãi cho tới sau này tôi mới đọc được đoạn văn trên của Maslow và mới hiểu ra căn nguyên của sự việc.

Những người tư duy tiêu cực luôn tìm ra mặt tiêu cực trong mọi sự vật, và đương nhiên họ luôn tìm ra lý do để trách móc, sau cùng họ sẽ nhận được những kết quả rất tiêu cực. Mà những kết quả tiêu cực lại tạo ra những tư duy tiêu cực, từ đó lại khiến cho những người vốn đã suy nghĩ tiêu cực lại càng trở nên tiêu cực hơn.

Hạnh phúc là một dạng cảm giác chủ quan. Nếu bạn không tạo cho mình cơ hội để phát huy khả năng của bản thân thì tài năng của bạn sẽ chẳng bao giờ có đất dụng võ và bạn sẽ chẳng bao giờ có được cảm giác hạnh phúc. Có rất nhiều người cả đời chỉ biết cống hiến cho sự nghiệp mặc dù không phải

lúc nào cũng thành công nhưng họ vẫn cảm thấy rất vui vì họ đã tìm thấy lĩnh vực phù hợp với khả năng của mình. Trong quá trình tìm tòi họ đã tự tìm thấy niềm vui cho mình. Nếu bạn luôn trốn tránh, né tránh thử thách, làm những việc dưới tầm khả năng của mình, xét bề ngoài thì bạn đang làm giảm bớt rủi ro, giúp bản thân luôn ở trong trạng thái an toàn nhưng bạn đâu biết rằng mình đang vô tình trói chặt khả năng - thứ quý giá nhất của mình, giám sát nó và không cho nó cơ hội phát huy. Nếu những động lực đó không được giải phóng thì nó sẽ biến thành nguồn cơn của mọi đau khổ, không ngừng dâng trào trong tâm hồn bạn, hi vọng một ngày nào đó bạn sẽ chú ý và thay đổi suy nghĩ, cho nó cơ hội tỏa sáng.

Các bạn thân mến, nếu bạn không may rơi vào những chiếc vòng khuôn sáo thì hãy tự cứu lấy mình. Hãy nhìn vào phần bên phải đường sinh mệnh của mình, xem xem có phải bạn đang né tránh một sự nghiệp xứng tầm với khả năng của mình hay chẳng? Có phải bạn đang không ngừng thuyết phục bản thân hạ thấp tiêu chuẩn vì bạn cho rằng làm như vậy là có trách nhiệm với bản thân nhưng không hề nhận ra rằng không để cho năng lực của mình được phát huy một cách tối đa mới là sự thiếu trách nhiệm với bản thân mình. Có thể nói rằng trong cơ thể chúng ta ẩn chứa những bông pháo hoa. Nếu chúng ta không bắn thì chúng sẽ không bao giờ tỏa sáng.

Có người nói, bây giờ tôi vẽ ra đường sinh mệnh cho mình, vậy sau này liệu nó có thay đổi không? Theo tôi, bạn không nên nghĩ một trò chơi lại có khả năng kỳ diệu tới vậy. Nó chỉ giúp bạn đánh thức những cảm giác, trong cuộc sống bận bịu lo toan, giúp bạn dành chút thời gian nhìn về bốn phía, mở ra con đường nhỏ cho riêng mình mà thôi. Vài năm sau những kế hoạch mà bạn đã đặt ra từ bây giờ có thể thay đổi nhưng nhìn xa trông rộng là điều nên làm, thay đổi là điều cần thiết.

Đừng vì sự thay đổi ở tương lai mà không dám đưa ra quyết định cho ngày hôm nay.

Nếu một người mà cả đời không cần thay đổi thì hoặc họ là những thiên tài có năng lực nhận thức rất tốt và có tầm nhìn xa trông rộng, hoặc đó là những tảng đá hóa thạch từ hàng nghìn năm.

Đừng chỉ mãi nhìn vào những quả ngon trên cây mà hãy bắt tay làm những việc mà bạn yêu thích.

Nếu bạn cảm thấy có hứng thú thì vài năm sau hãy dành ra chừng mười phút để chơi trò chơi này, sau đó tìm lại những mảnh giấy trước đây để so sánh và đối chiếu. Biết đâu đây, bạn sẽ ngẫm ra được nhiều điều!

Tôi nay hãy thỏa sức vui chơi nhé! Vì bạn không còn là mình trước đây!

Tới đây, chúng ta đã cùng nhau chơi hết bảy trò chơi. Xin cảm ơn quãng thời gian khó quên này. Tôi đã làm mất thời gian của các bạn và cũng xin cảm ơn sự tin tưởng và tình cảm các bạn đã dành cho tôi trong suốt những ngày qua.

Cách đây khoảng 35 năm, tôi đi bộ đội ở Tây Tạng. Núi cao đường xa, tuyết cao như núi, ban đêm ngẩng đầu ngắm bầu trời mới thấy nơi đây cách xa trời chừng nào. Những vì sao vừa to vừa sáng, giống như những mảnh vụn của dải băng hà được tráng thiếc.

Người đồng đội nằm phía sau tôi vừa hi sinh và đang yên nghỉ. Tôi biết sinh mạng của anh ấy cũng quý giá như sinh mạng của tôi, giờ đã chấm dứt. Tôi nhìn lên trời cao và ước, đời này kiếp này sẽ trăn

trọng tất cả những gì tôi có và xin chúc phúc cho tất cả mọi người.

Chúng ta cần phải có một tâm hồn mạnh khỏe, một trái tim khỏe mạnh, phải học cách chung sống hòa bình với thế giới này. Sự tôn nghiêm của một con người là niềm vinh dự được sinh mệnh trao tặng, mà “sự mạnh khỏe và tôn nghiêm của con người không thể tách rời”. Đó là câu nói của bác sĩ Urbani đã hi sinh do bị lây nhiễm bệnh SARS.

Tôi yêu thời đại thuần phác đơn sơ, kính phục những người dũng cảm. Tôi mơ ước được nhìn thấy cuộc sống xanh tươi như thảm cỏ, rực rỡ như rừng hoa, cho dù có sâu nhưng cũng có chim gõ kiến. Tôi thích để cho những giọt mồ hôi của mình thấm trên đất rồi đâm chồi nảy lộc, mọc ra những hạt lúa vàng óng, soi sáng gương mặt của tôi và bạn trong đêm tối.

Phụ lục

Năm điều quý giá trong cuộc sống của Tất Thục Mẫn

Mô chí của sinh viên đại học

1. Năm điều quý giá trong cuộc sống của Tất Thục Mẫn

Khi thầy giáo đưa ra đề tài: Hãy viết ra “Năm điều quý giá trong cuộc sống của bạn”, tôi bèn cầm bút, đối diện với một trang giấy trắng, không gian xung quanh tĩnh mịch. Vạn vật dường như biến thành những món hàng được trưng bày trên giá ở siêu thị, im ắng nằm lặng yên ở đó chờ bạn tới lựa chọn. Chiếc giỏ đựng hàng thì bé, hàng thì lại nhiều như vậy nhưng cũng chỉ được chọn có năm đồ vật mà thôi.

Có lẽ do đã từng làm bác sĩ nên sau ít phút cân nhắc, tôi liền viết một mạch theo bản năng: không khí, nước, ánh sáng,...

Đương nhiên những điều tôi viết ra không sai. Bạn hãy cứ thử tưởng tượng mà xem, nếu một hành tinh không có không khí và nước thì làm sao có được một cuộc sống đẹp đến thế này. Nhưng ngay lập tức tôi biết mình đã rơi vào thế bí. Nếu tiếp tục dựa theo logic y học thì điều phải viết ra tiếp theo sẽ là tim và khí quản vì đó là những linh kiện không thể thiếu trong cuộc sống. Và kết quả là chiếc giỏ đựng hàng nhỏ sắp chật kín rồi. Tôi chỉ có thể chọn năm thứ, không thể nhiều hơn. Nghĩ lại trọng tâm của câu trả lời sẽ phải là “Năm điều quý giá trong cuộc sống của bạn”. Và nếu câu trả lời là “không khí, nước, ánh sáng, khí quản và tim” thì xem ra đậm mùi khoa học quá!

Nếu tiếp tục viết ra những điều như vậy thì e là không ổn. Chức năng của kiểm tra là giúp chúng ta phân biệt được những điều quan trọng nhất trong cuộc sống của chính mình để những lúc phải đưa ra những quyết định trọng đại hay mất mát to lớn thì vẫn có thể giữ được một thái độ chần tĩnh, giảm bớt sự đau xót. Trong khi đó câu trả lời của tôi lại quá trừu tượng và khô cứng, thiếu đi tính thực tế và tính lựa chọn.

Tôi quyết định ba yếu tố nước, không khí và ánh sáng thì tôi sẽ viết ra những điều độc đáo là liên hệ mật thiết tới sự sống, cái chết của bản thân mình hơn.

Và điều thứ tư sẽ là: Hoa tươi.

Thật ngại khi viết ra những điều này. Nói tới những bông hoa tươi thắm, rực rỡ trong một đề tài nghiêm túc thế này dường như có đôi phần cười cợt. Nhưng tôi thực lòng yêu những bông hoa và cảm thấy không thể thiếu chúng. Những bông hoa xinh tươi tỏa hương thơm ngát tượng trưng cho những điều tốt đẹp và những khó khăn không thể lẩn tránh trong cuộc sống. Ước rằng luôn có một bó hồng rực lửa đi cùng tôi tới chân trời góc bể.

Sau khi viết ra hai từ “hoa tươi” thì tôi biết rằng mình chỉ còn lại một sự lựa chọn. Trong phút chốc, vô vàn âm thanh vọng lại bên tai tôi, kể cho tôi nghe về sự quan trọng của chúng với hy vọng vào những giây phút cuối cùng, có thể nằm gọn trong chiếc giỏ đựng những “bảo vật” của tôi.

Tôi liếc mắt nhìn câu trả lời của các bạn học xung quanh mình, cảm thấy lo lắng đôi chút.

Có bạn viết: “bố mẹ” khiến tôi đột nhiên cảm thấy mình là đứa con bất hiếu. Đúng vậy, đối với cuộc sống của tôi mà nói thì lẽ nào cha mẹ không phải là một trong những điều quý giá nhất? Hơn nữa, nếu không có họ thì làm sao có tôi. Chỉ nghĩ đến cảnh họ ra đi bỏ lại tôi ở lại, không bao giờ được gặp lại họ nữa mà lòng tôi lạnh buốt.

Lại có người viết: “con cái” khiến tôi cảm thấy thẳng thốt lo sợ, thậm chí có cảm giác như mình đang mắc tội. Những sinh linh nhỏ bé đó do tôi dứt ruột đẻ ra? Sao tôi lại có thể bỏ rơi chúng vào ngay thời khắc quan trọng này?

Cũng có người viết: “chồng” khiến tôi càng cảm thấy xấu hổ. Nói thật lòng là trong suốt quá trình lựa chọn vừa rồi, dường như tôi đã quên đi chồng mình hoặc bởi vì trong tiềm thức cho rằng trước khi có anh ấy thì cuộc sống của tôi đã tồn tại rất lâu rồi. Chúng tôi đã hẹn ước với nhau rằng, cho dù ai đi trước thì người còn lại vẫn phải sống sao cho thật vui vẻ. Đã không sinh cùng tháng cùng ngày thì cũng khó mà chết cùng tháng cùng ngày. Cả hai chúng tôi đã giao hẹn với nhau như thế xem ra cũng hợp lý phải không nào?

Đang phân vân không biết làm thế nào thì một câu nói của cô giáo đã “cứu” lấy tôi. Cô nói những điều quý giá trong cuộc sống không nhất thiết phải là những điều theo tư duy logic có thành hiện thực hay không, chỉ cần đó là những điều các bạn thực sự yêu quý mà thôi.

Thế là tôi lại tập trung suy nghĩ.

Sau một chút bối rối, tôi quyết định viết ra hai từ “máy tính”. Bởi vì về cơ bản thì đã lâu rồi tôi không viết tay. Chiếc máy tính đã trở thành một người cộng sự không thể thiếu của tôi trong công việc. Khi đặt bút viết tôi nghĩ, máy tính ở đây không chỉ đơn thuần là một loại công cụ mà nó còn đại diện cho tình yêu tha thiết và trách nhiệm của tôi đối với công việc. Nhưng ngay lập tức, tôi phát hiện ra máy tính có rất nhiều hạn chế, chẳng hạn như mất điện hay bị virus thì sẽ chẳng còn có tác dụng gì nữa. Chỉ có chiếc bút nguyên sơ cho dù có đơn giản, xấu xí nhưng vẫn cùng con người đồng hành qua mọi khó khăn bất chấp ngày đêm, mưa bão.

Vậy là trên tờ giấy trắng tinh đã hiện ra năm điều quan trọng nhất trong cuộc sống của tôi. Đó là: Nước, ánh sáng, không khí, hoa tươi và bút (thứ tự của năm điều này được xếp một cách ngẫu nhiên).

Các bạn học của tôi cười rúc rích, đổi cho nhau xem câu trả lời. Sau khi xem xong, không gian chìm trong im lặng. Tôi ngạc nhiên phát hiện ra rằng những điều mà mọi người viết ra hoàn toàn khác nhau, có nhiều người viết ra những đáp án khiến người khác phải kinh ngạc. Ví dụ như có một bạn nam viết “bóng đá”, hay có bạn nữ nào đó viết “keo socola” khiến tôi lấy làm lạ. Nhưng cô giáo nhắc đi nhắc lại rằng, đừng lấy quan điểm của mình để đánh giá người khác, thế nên không ai có ý kiến gì.

Tiếp theo, cô giáo nói, được rồi, bây giờ mỗi người hãy tìm và bỏ đi một thứ không quan trọng nhất trong năm thứ mà các bạn đã viết ra.

Sau khi cân nhắc, tôi quyết định đánh chữ “x” nho nhỏ bên cạnh chữ “hoa tươi”, ý muốn nói vì lựa chọn bắt buộc mà phải từ bỏ vẻ đẹp kiều diễm và hương thơm nồng nàn của chúng đầu tiên.

Cô giáo bước tới gần và nói, không được chỉ đánh một ký hiệu nhỏ như vậy. Vứt bỏ có nghĩa là phải xóa sạch hoàn toàn. Em phải dùng bút xóa hẳn nó đi.

Nghe theo lời cô giáo, tôi nhấn mạnh đầu bút, xóa sạch hai chữ “hoa tươi”, khi hai chữ “hoa tươi” bị lớp mực đen phủ kín, tôi cảm thấy xung quanh như đang mất đi những màu sắc rực rỡ của những bông hoa, cuộc sống giờ đây giống như những thước phim đen trắng vào hồi giữa thế kỷ. Tôi cúi đầu, cắn răng tự nói với mình, so với bốn thứ còn lại thì những bông hoa xa xỉ và lãng mạn vẫn còn kém một bậc, thôi, bỏ thì bỏ vậy. Mặc dù không còn ngửi thấy hương thơm của hoa nữa nhưng niềm hạnh phúc vẫn còn khá trọn vẹn.

Mời các bạn lại gạch đi một thứ nữa trong bốn thứ còn lại. Giọng cô giáo vang lên một cách bình thản, pha chút ép buộc, tăng áp lực.

Tôi cảm thấy khó xử khi phải đối mặt với tờ giấy trắng trước mặt mình. Ánh sáng, nước, không khí, bút,... biết gạch bỏ cái gì bây giờ. Sau một hồi suy nghĩ, tôi quyết định gạch “nước”. Xét ở góc độ kiến thức y học thì nếu không có không khí, con người chỉ có thể hấp hối trong vài phút, còn nếu không có nước thì ít ra con người cũng có thể cầm cự được vài ngày. Trong hai cái quan trọng đành chọn cái ít quan trọng hơn vậy.

Tôi dường như đã đoán ra quy luật của trò chơi, cảm giác đau nhói bắt đầu lan tỏa, cảm giác sợ mất mát bắt đầu dâng trào. Sự lựa chọn đau khổ giống như chiếc ngõ ngóc ngách hướng về nơi xa xăm.

Quả nhiên, cô giáo yêu cầu chúng tôi tiếp tục gạch đi một điều nữa, chỉ cho phép để lại hai thứ.

Lúc này, cả phòng học chìm trong im lặng, giống như khu nghĩa trang im lìm đến đáng sợ. Ai nấy đều chìm trong suy nghĩ, không thể đưa ra quyết định cuối cùng. Tôi không thể nào hỏi ý kiến người khác mà chỉ còn cách buồn rầu đối mặt với trang giấy trắng ngay trước mặt mình.

“Bút, ánh sáng, không khí...”. Biết chọn cái nào đây?

Tôi bèn nhắm mắt và gạch “không khí” đi.

Trong phút chốc đó, tôi cảm thấy cổ họng như bị tắc lại, hai tay tê buốt, mắt hoa lên, tim loạn nhịp và không thể thở nổi...

Tôi đã từng đứng trên độ cao cách mặt nước biển hơn 5.000m và cảm nhận được cảm giác thiếu không khí khó chịu tới mức nào. Nếu con người không có không khí thì hồn sẽ dần lìa khỏi xác. Tất cả chỉ là những thảo luận về mặt triết học mà thôi.

Và bây giờ lại tiếp tục xóa đi một thứ và chỉ được phép để lại một thứ. Giọng nói cô giáo ảm áp nhưng đầy sự cứng rắn, cương quyết. Đối với chúng tôi, những người phải đưa ra lựa chọn một cách bất đắc dĩ thì lời cô nói chẳng khác nào tiếng sấm bên tai.

Trong phòng đâu đó vang lên tiếng khóc thút thít. Con người mà, khi phải đối mặt với sự mất mát thì không đau lòng sao được? Cho dù đây chỉ là một ví dụ thì cũng khiến cho lòng ta tan nát.

Bút và ánh sáng. Hai thứ còn sót lại trên trang giấy như đang nhìn tôi chăm chú.

Để lại ánh sáng đi. Nơi sâu thẳm tâm hồn tôi vang lên tiếng nói. Hãy để lại hơi ấm, ánh sáng. Hoa hồng có thể nở lại, không khí và nước có thể tìm lại. Tất cả những thứ đã mất đi đều có thể trở lại một cách bất ngờ. Cho dù không còn gì, chỉ còn lại ánh sáng thì cũng có thể nằm trên bãi cát và tắm nắng.

Nghĩ tới đây, mỗi góc khuất trong tâm hồn tôi dường như đang bừng sáng.

Nhưng có điều, tôi đang ở đâu? Tôi đang làm gì?

Tôi nhìn thấy cái bóng cô đơn của mình. Tôi thấy mình đang đứng dưới gốc dừa trên bờ biển, vô cùng cô đơn, một mình xem mặt trời lặn, nghe tiếng sóng vỗ rì rào.

Tồn tại như vậy còn có ý nghĩa gì nữa? Tôi buồn rầu ngược mặt lên trời hỏi. Nhưng trời không trả lời.

Tôi cúi đầu, lấy lại bình tĩnh, cầm bút lên và gạch đi hai chữ “ánh sáng”.

Trên một tờ giấy rộng để lại bao vết hằn, vết mực đen, giờ chỉ còn lại một đồ vật duy nhất. Đó là chiếc bút.

Trò chơi mang tính lựa chọn đầy đau khổ và khó khăn này giống như một chiếc van nước đang dần đóng lại, tích tụ nước bên trong rồi bất chợt bật ra, rửa sạch tâm hồn chúng ta.

Xin cảm ơn trò chơi này vì đã giúp tôi nhận ra điều gì là quan trọng nhất cuộc đời của tôi – đó chính là chiếc bút tôi đang cầm trong tay. Nó lách cách bay nhảy trên trang giấy, chạm nhẹ vào tâm hồn tôi, giống như trái tim thứ hai của tôi.

Trong cuộc sống, sau khi đưa ra những lựa chọn sáng suốt,

Sẽ hiểu ra điểm tựa tâm hồn mình,

Giống như một đứa trẻ

Hồn nhiên mà trong sáng.

Tôi gấp tờ giấy lại và giữ gìn nó một cách cẩn thận như giữ một tấm vé tàu đã đặt trước. Biết được điểm đến của chiếc thuyền thì điều còn lại chỉ là giương cao cánh buồm lộng gió thẳng tiến tới bến bờ thắng lợi.

2. Mộ chí của sinh viên đại học

Năm đó, tôi và một người bạn được mời tới một trường đại học để nói chuyện. Nhà trường đề cho chúng tôi tự chọn đề tài cuộc nói chuyện, chỉ cần liên quan tới vấn đề tâm lý thanh niên là được. Người bạn của tôi nói, cố ấy muốn nói chuyện tình yêu và giới tính với các sinh viên. Đây đúng là một đề tài rất nóng, nhưng không biết nói chuyện về giới tính giữa nơi trang nghiêm như thế liệu trường học đó có đồng ý hay không? Vì vậy chúng tôi khéo chuyển tên đề tài cuộc nói chuyện thành “Cùng sinh viên nói chuyện tình yêu”, nhưng làm thế nào để nói chuyện hóm hỉnh....

Sau khi suy nghĩ, chúng tôi đã tìm ra cách khiến cho hai chữ “giới tính” trở nên mô phạm hơn. Thế là

cô bạn tôi quyết định đặt tên cho cuộc nói chuyện là “Cùng sinh viên nói chuyện giới tính, tình yêu”. Nhưng chúng tôi đã có một cuộc tranh luận nho nhỏ, đó là đề chữ “giới tính” đứng trước hay chữ “tình yêu” đứng trước. Đây không phải là gây sự chú ý của mọi người mà chỉ đơn thuần dựa trên bản chất tiến hóa của con người mà thôi.

Xin cảm ơn sự tin tưởng và ủng hộ của trường học, vì đề tài của bạn tôi đã được thông qua một cách thuận lợi. Nhưng đến đề tài của tôi, tôi phải nói gì để phù hợp với đề tài của cô bạn mình. Tôi đùa nói, nếu cậu đã nói về giới tính và tình yêu thì mình sẽ nói về sự sống và cái chết nhé! Tôi chỉ đùa nửa thật như vậy, không ngờ mọi người đều nói “OK” và đề tài của tôi đã được quyết định như thế.

Tôi cũng có chút băn khoăn vì không biết thanh niên thời nay có hứng thú tới đề tài “cái chết” xa lắc xa lơ không? Bình thường, nhắc tới thanh niên, mọi người đều nghĩ tới cỏ xanh, hoa tươi, tóc đen óng, tách biệt hoàn toàn với tuổi già ốm yếu thê thảm. Đặt hai cực này vào một chỗ, trừ việc cảm thấy mạo hiểm ra tôi còn cảm thấy nghi ngờ khả năng của mình.

Chết là một mệnh đề trong triết học, có người nói toàn bộ hệ thống triết học được xây dựng trên xương trắng của cái chết. Tôi hiểu rõ mình là một nhà triết học, tìm hiểu về cái chết và những điều liên quan tới cảm giác sợ chết. Khi tôi mới bốn, năm tuổi, một lần đột nhiên tôi nhìn thấy có người đang khiêng quan tài, tôi bèn hỏi người đó trong chiếc hộp này đựng cái gì? Người đó bèn trả lời, đựng một người chết. Khi đó tôi không hiểu thế nào là cái chết, chỉ cảm giác thấy chiếc quan tài đó rất nhỏ, người nằm trong đấy chắc chắn phải gặp người giống như con tằm, chắc là cảm thấy bí bách khó chịu lắm. Thế là từ đó, một cô bé gái như tôi đã nảy sinh sự hiếu kỳ về cái chết. Cảm giác hiếu kỳ đó khiến tôi cảm thấy hứng thú với cái chết trong suốt một quãng thời gian. Tôi có kinh nghiệm trong ngành y khoảng hơn chục năm. Kể cả trong thời bình thì bác sĩ là cái nghiệp luôn phải song hành cùng cái chết. Dù đã từng vô số lần chứng kiến sự ra đi của bệnh nhân nhưng tôi vẫn không thể cảm thấy bình thản trước cảnh tượng đó. Còn một điều rất quan trọng nữa đó là hồi hơn mười tuổi, tôi đã tới Tây Tạng. Thiên nhiên khắc nghiệt và cuộc sống cao nguyên cô đơn ở đó khiến tôi giống như người tiền sử, luôn tìm hiểu xem con người từ đâu tới, và sẽ đi về đâu?

Cho dù tôi có nói vậy thì đề tài cũng đã quyết định rồi, không thể thay đổi được. Tôi chỉ còn cách chuẩn bị và thu thập tài liệu mà thôi.

Khi cuộc nói chuyện chính thức bắt đầu, tôi cảm thấy rất lo lắng. Buổi nói chuyện được tổ chức ở hậu trường. Mọi chỗ ngồi đều đã kín, ngay cả đường đi lẫn chỗ gần bục nói chuyện đều có sinh viên ngồi. Vì đề tài nói chuyện của mình khá nặng nề nên tôi đã cố ý thiết kế mấy trò chơi để các sinh viên tham gia.

Cuộc nói chuyện bắt đầu, trước tiên tôi tiến hành một cuộc điều tra dân ý. Tôi hỏi các bạn sinh viên có hứng thú với đề tài “cái chết” hay không Tôi cũng không rõ trong số những người ngồi đây, có bao nhiêu người đã từng nghĩ tới cái chết?

Tôi vừa dứt lời, cả hội trường chìm trong im lặng. Tôi đứng trên bục nên có thể quan sát toàn cảnh hội trường, tôi thấy gần một nửa số sinh viên giơ tay. Tôi hiểu là có rất nhiều người đã từng tìm hiểu về vấn đề này, nhiều hơn con số mà tôi đã dự tính trước đó rất nhiều. Sau đó tôi đã yêu cầu các bạn sinh viên viết ra mộ chí cho mình. Trong vòng vài phút đó, hội trường vô cùng im ắng. Nếu có người nào đó bên ngoài đi qua, chắc chắn sẽ nghĩ rằng trong hội trường không có người, nhưng thực ra thì các

bạn sinh viên đang tập trung suy nghĩ về cuộc đời mình. Đứng từ trên bục nhìn xuống (thực ra tôi không hề thích đứng trên chiếc bục cao này vì nó tạo ra cảm giác nặng nề cho người đứng trên bục đó. Tôi thích được trò chuyện với mọi người ở một vị trí ngang bằng vì không chỉ xét ở thái độ mà cả ở vị trí nói chuyện thì mọi người sẽ có cái nhìn thoải mái hơn. Nhưng nhà trường nói không còn chỗ nào hợp lý hơn nên tôi đành phải chấp nhận). Có rất nhiều người cắn bút, mặt trắng bệch. Tôi cảm thấy rất áy náy vì nghĩ rằng mình đã đưa ra một đề tài không mang lại cảm giác may mắn, khiến cho các bạn sinh viên, những người đang tràn đầy sức sống phải già trước tuổi.

Khoảng chừng 5 phút sau, những gương mặt phía dưới như những bông hoa hướng dương ngược nhìn lên phía tôi. Tôi hỏi, các bạn đã viết xong chưa?

Mọi người đồng thanh trả lời, viết xong rồi.

Tôi nói: “Vây, không biết có bạn nào sẵn lòng bước lên trên đây, đối diện với các thầy cô giáo và các bạn học sinh, đọc lên mộ chí của mình không?”

Trong cả một biển người nhưng chỉ có một vài cánh tay giơ lên. Tôi chỉ mấy sinh viên và mời các em lần lượt bước lên trên bục thuyết trình.

Nhưng có không ít những cánh tay không dám giơ cao, chính vì vậy tôi nói: “Thế này nhé, bạn nào sẵn lòng lên thì hãy tự động xếp thành hàng ở bên kia nhé. Chờ các bạn phía trước nói xong thì đến lượt các bạn. Các bạn nhớ tự giới thiệu về mình, là sinh viên khoa nào, năm thứ mấy, sau đó hãy đọc to mộ chí của mình cho mọi người cùng nghe”.

Ngày hôm đó có mấy chục sinh viên đứng lên đọc mộ chí của mình. Sau đó vì có quá nhiều sinh viên đứng xếp hàng, nên phía nhà trường phải cử giáo viên đứng chắn.

Cuộc nói chuyện ngày hôm đó là bài học giáo dục rất lớn đối với tôi. Mọi người thường cho rằng, cái chết là chuyện chỉ có người già mới nghĩ tới, nói ở đây là đặt nhầm chỗ. Cuộc sống là sự tồn tại hướng tới cái chết. Khi chúng ta ca ngợi vẻ đẹp trong cuộc sống, sức sống của tuổi trẻ thì cũng là lúc chúng ta đang khẳng định sự tồn tại tất yếu của cái chết. Các bạn hãy thử nghĩ mà xem, nếu không có cái chết thì trái đất này đã sớm bị khủng long chiếm giữ rồi. Ngay cả vượn cũng không biết ở đâu ra, chứ huống chi tới sự tồn tại của con người.

Mỗi khi có một người ra đời cũng là lúc chiếc đồng hồ đếm ngược của cuộc sống bắt đầu chạy.

Khi tôi viết ra câu nói trên thì cảm giác về khoảng cách tới cái chết đã gần kề hơn cả thời khắc mà tôi nghĩ ra tên chủ đề cho cuộc nói chuyện. Trong cuộc sống của chúng ta luôn tồn tại một sự thực tàn khốc, đó chính là dù bạn trẻ, hay bạn đã già thì bạn vẫn luôn phải đối mặt với cánh cửa tử thần.

Nhịp độ cuộc sống ngày càng nhanh, không gian riêng tư của chúng ta ngày càng bị thu hẹp, thời gian suy tư tìm hiểu ngày càng rút ngắn. Nhưng không phải vì chúng ta quá bận rộn mà không nghĩ tới cái chết, mà những bước đi của nó vẫn luôn tiến lại gần phía chúng ta. Y học ngày nay phủ lên cái chết một tấm màn màu trắng để chúng ta không hiểu được cận kề về nó. Nhưng cái chết vẫn mạnh mẽ tiến tới, không có gì có thể chống lại nó.

Một người khi còn trẻ đã suy nghĩ về cái chết

Với một người đã già mới suy nghĩ về cái chết

Thậm chí sắp tới lúc chết vẫn không mấy may nghĩ về cái chết

Tạo ra những ranh giới hoàn toàn khác nhau.

Biết trước một cái kết đang chờ đón chúng ta để biết cuộc sống quý giá thế nào, để biết tìm thấy ánh sáng, để biết trân trọng hơi ấm nơi trần gian, để biết từ bỏ và tránh xa cái xấu, để biết khinh thường những hư vinh....

Ngày hôm đó, trong hội trường, có một lúc tôi dường như đã quên đi rằng cứ từng người, từng người trẻ tuổi một đang viết mộ chí cho bản thân mình, viết ra những gì tự đáy lòng mình.

Có một chàng trai rất nhút nhát rói rằng, cậu ta sẽ khắc lên mộ chí của mình dòng chữ: Đây là nơi yên nghỉ của một người mang quốc tịch Trung Quốc đã từng giành giải thưởng của Nobel.

Khi đó, cả hội trường vang lên tiếng vỗ tay. Tôi nghĩ, cho dù cả cuộc đời này cậu ấy có giành được giải thưởng này không thì lòng quyết tâm và sự hy vọng của cậu ấy cũng xứng đáng được nhận những tràng vỗ tay giòn giã như vậy.

Một nữ sinh thanh tú lại nói, mộ chí của cô sẽ có hàng chữ: Một cô gái hạnh phúc.

Còn có một cậu sinh viên nói, mộ chí của tôi sẽ viết: Tôi đã cười, tôi đã yêu và tôi đã sống...

Những con người trẻ tuổi này vì đang nghĩ tới cái chết mà đã tiếp thêm cho mình biết bao sức mạnh.

Chúng ta có được là nhờ sự thay đổi của biết bao sinh mệnh. Về điều này, chúng ta không chỉ phải cảm ơn cha mẹ mà còn phải cảm ơn tổ tiên, cảm ơn trời đất, cảm ơn quá trình tiến hóa. Khi chúng ta ra đời, trên cơ sở giới tính, chúng ta nảy sinh tình cảm với những người khác giới. Tình yêu chính là món bảo bối tinh thần của loài người. Nó trước tiên xuất phát từ mục đích sinh sản thông thường, rồi trở thành thiên đường nơi hai trái tim cùng hòa nhịp đập. Nhưng tất cả những điều đó vẫn bị cản trở bởi cái chết. Cái chết tấn công sự sống, thúc giục sự sống, khiến cho chúng ta phải nhìn lại ý nghĩa cuộc sống của mình.

Sau này tôi cũng đã có nhiều cuộc nói chuyện ở những nơi khác về vấn đề này. Tôi cũng đã ghi chép lại mộ chí của những người trẻ tuổi. Họ giúp tôi nhận ra rằng, đề cập tới cái chết đóng vai trò rất quan trọng trong việc xây dựng một tâm hồn khỏe mạnh.

“Đây là nơi an nghỉ của một cô gái. Cô gái này đã hoàn thành những tâm nguyện trong cuộc sống của mình, và giờ đây cô sẽ tới một thế giới khác, nhưng cô sẽ mãi sinh ra ở nơi này. Cô ấy có một cuộc sống hạnh phúc, vui vẻ, và cũng có một cuộc sống tràn đầy cống hiến, nhiệt huyết. Mặc dù cô ấy sẽ có một giấc ngủ rất dài, rất dài ở nơi đây nhưng cô ấy vẫn luôn sống, luôn sống trong tâm trí mọi người”.

“Cao thượng là tấm vé thông hành của người cao thượng”.

“Tôi không phải là một ngôi sao băng”.

“Sống là sự mở đầu của cái chết, chết là sự tiếp nối của sự sống. Nếu 50 năm sau tôi qua đời thì tôi sẽ tận trung với tổ quốc, tận hiếu với cha mẹ. Nếu 5 năm sau tôi ra đi tôi sẽ phấn đấu vì lý tưởng. Nếu 5 tháng sau tôi qua đời thì tôi sẽ yêu thương cha mẹ và bạn bè hết mực. Nếu tôi sẽ ra đi sau 5 ngày nữa thì tôi sẽ nhìn lại những cay đắng, ngọt, bùi trong cuộc đời mình. Nếu tôi ra đi trong 5 giây nữa thì tôi sẽ chúc phúc cho tất cả mọi người quanh đây”.

Các bạn thấy sao? Những đoạn mộ chí vừa rồi rất hay và ý nghĩa, phải không?

Theo cách nhìn của các nhà triết học thì việc nhận ra cái chết là một giai đoạn tất yếu để cá thể nhận thức ra được mình đang trưởng thành.

Một người có tâm hồn khỏe mạnh là người hiểu rõ về quan niệm cuộc sống và quan niệm cái chết.

Bạn không thể hình dung ra được một người không bao giờ vạch ra cho mình những kế hoạch dài hạn sẽ có một tâm hồn rắn rỏi, mạnh khỏe và nhân ái. Nếu nói trong những điều thảo luận vừa trên, tôi còn có điều gì hối tiếc không thì tôi sẽ nói rằng, giới trẻ bây giờ thường thu hẹp thời gian sống của mình. Người ta thường nói rằng không thích mình sống quá lâu, chỉ cần sống đến bốn mươi, năm mươi tuổi là được rồi. Trong đó bao gồm cả những người nổi tiếng nói 35 tuổi sẽ về hưu, sau đó sẽ hưởng lạc bởi vì họ đã quá mệt mỏi rồi. Nếu đây chỉ là những câu nói đùa thì còn có thể chấp nhận được. Nhưng nếu đã thực sự đặt ra kế hoạch cho cả cuộc đời mình thì mong các bạn để thời gian dài hơn một chút, để cuộc sống sống có thể chậm rãi hơn, để có thể ngắm và hưởng thụ được nhiều điều tốt đẹp của cuộc sống hơn trước khi phải đối mặt với cái chết.

Các bạn thân mến, không biết bây giờ đã là chiều tối hay đã là đêm khuya? Còn tôi hy vọng đó là một buổi sáng sớm có ánh sáng mặt trời tươi đẹp, có những làn gió nhẹ thổi qua, có những tiếng chim hót quanh đâu đây và để cuốn sách này được đóng lại. Đã tới lúc chúng ta phải nói lời tạm biệt. Cảm ơn sự tin tưởng mà các bạn đã dành cho tôi trong suốt thời gian qua. Cảm ơn quãng thời gian mà chúng ta đã cùng trải qua. Quá trình chơi 7 trò chơi có thể diễn ra không thoải mái, nhẹ nhàng nhưng sau khi chơi xong, nó sẽ để lại những vỏ trai lấp lánh trong biển não của bạn, và những bí mật của bạn sẽ hóa thành những viên ngọc trai lấp lánh nằm ngủ yên trong đó....