

#1 *New York Times* Bestselling Author  
**Spencer Johnson, M.D.**  
**One Minute for Yourself**

# Phút nhìn lại mình

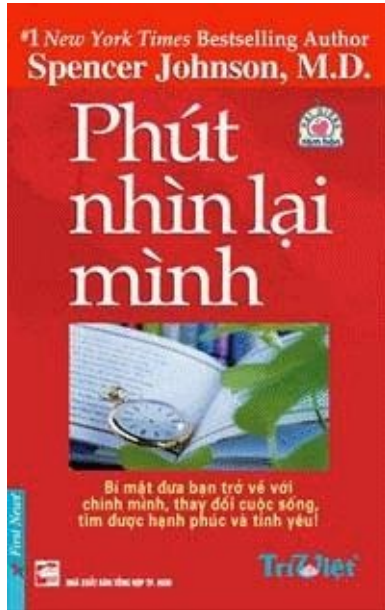


**Bí mật đưa bạn trở về với chính mình, thay đổi  
cuộc sống, tìm được hạnh phúc và tình yêu!**



**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HCM**





**Tên sách:** Phút nhìn lại mình **Tác**

**giả:** Spencer Johnson

**Tủ sách:** Tâm lý – Giáo dục

**Nhà xuất bản** Tổng hợp TP.HCM

**Khổ sách:** 13 x 20.5 cm

# MỤC LỤC

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

LỜI GIỚI THIỆU

PHÚT NHÌN LẠI MÌNH

Phần 1: Khởi đầu

Phần 2: Quan tâm đến bản thân

Phần 3: Quan tâm đến người khác

Phần 4: Chia sẻ với tất cả mọi người

Phần kết

## GIỚI THIỆU TÁC GIẢ

Tiến sĩ Spencer Johnson là một trong những tác giả nổi tiếng nhất với các tác phẩm khám phá cuộc sống và cách sống được hàng triệu độc giả trên toàn thế giới yêu thích, mến mộ. Đó là những cuốn sách nhỏ đầy ý tưởng độc đáo đã và đang thuộc hàng bestselling do Thời báo New York Times bình chọn như “Quà Tặng Diệu Kỳ”, “Những Quyết Định Thay Đổi Cuộc Sống”, “Phút Nhìn Lại Mình”, “Phút Dành Cho Cha”, “Phút Dành Cho Mẹ”, “Phút Dành Cho Thầy”, “Ai Lấy Miếng Pho Mát Của Tôi”...

Các tác phẩm độc đáo của ông đã mang lại cho độc giả mọi lứa tuổi những khám phá mới, thú vị và rất hữu ích về cách sống, cách hoàn thiện bản thân.

Bằng những chân lý giản dị nhưng rất mới mẻ và thực tế, chúng hướng bạn đến thành công và hạnh phúc trong cuộc sống.

Thú vị, tinh tế và đầy ý nghĩa. Đó là những gì mà tác phẩm của ông để lại trong lòng người đọc. Chúng chứa đựng những câu chuyện thực tế những bài học đi thẳng đến trái tim, làm bừng tỉnh tâm hồn, nhận thức, chỉ ra các giải pháp đơn giản, tối ưu cho những vấn đề phức tạp mà chúng ta đang phải đối mặt trong cuộc sống hiện tại. Các giá trị ấy mang tính triết lý sống sâu sắc và mãi tồn tại với thời gian.

Tốt nghiệp Khoa Tâm lý học của Đại học Southern California, Johnson theo học ngành y tại Đại Học Y khoa Hoàng Gia và tiếp tục nghiên cứu tại bệnh viện Mayo và Đại học Harvard.

Ông đã từng là Giám đốc Truyền thông cho Medtronic - một Công ty đồng phát minh thiết bị điều hòa nhịp tim, đồng thời là nhà nghiên cứu tâm lý tại Viện Nghiên cứu Tổng hợp và là Chuyên viên tư vấn Trung tâm nghiên cứu Nhân học. Hiện nay, ông đang là Ủy viên Hội đồng tại Đại học Harvard.

Những tác phẩm nổi tiếng của ông được các cơ quan thông tấn hàng đầu như CNN, To day Show, Time, BBC, Business Week, New York Times, Readers Digest, Wall Street Journal, Fortune, USA To day và Hiệp hội Báo chí Quốc thánh giá như là những “liều thuốc tinh thần” cho con người trong cuộc sống hiện đại. Các tác phẩm của Spencer Johnson được đưa vào thảo luận, giảng dạy về nhân văn, cách sống và quản trị kinh doanh ở nhiều chương trình đại học và sau đại học.

Những tác phẩm của ông được độc giả trên toàn thế giới yêu thích và vận dụng thành công vào cuộc sống thực tế của mình - đã và đang trở thành kim

chỉ nam tư duy sống của nhiều thế hệ.

## LỜI GIỚI THIỆU

*“Trong cuộc sống có những lúc cần hướng về phía trước, suy nghĩ và chuyển động nhanh, có những lúc cần tĩnh lặng, nhìn lại và điều chỉnh.*

*Mọi thành công trong công việc và hạnh phúc trong cuộc sống đều bắt đầu từ nguồn sáng nội tâm”*

### Khuyết danh

“Phút nhìn lại mình” là một câu chuyện thực tế, hữu ích và sâu sắc về cách nhìn lại, tự điều chỉnh mình để vượt qua những khó khăn, trở ngại và đạt được thành công và hạnh phúc thực sự trong cuộc sống.

Giữa dòng đời hối hả, bộn bề, một chàng trai - nhân vật chính của câu chuyện - bên cạnh những vất vả, tổn thương tinh thần - đã có những lúc tưởng chừng đuối sức vì công việc và áp lực cuộc sống.

Chính anh đã cảm nhận mình còn thiếu một điều gì đó rất quan trọng và bắt đầu cuộc tìm kiếm sự tĩnh lặng, phút nhìn lại mình, để thanh thản, để trở về với chính mình, để đạt được thành công trong công việc và đặc biệt là tìm được hạnh phúc với người thân yêu, bạn bè, gia đình và với mọi người

Chàng trai khám phá ra con đường dẫn đến hạnh phúc, thành công – không ở đâu xa hay khó nắm bắt được như trước đây anh từng nghĩ – mà đơn giản là chỉ với một thời gian rất ngắn - một phút nhìn lại mình, dành riêng cho mình.

Cùng với *Quà tặng Diệu kỳ* và *Những Quyết định thay đổi Cuộc sống*, cuốn sách nổi tiếng của Spencer Johnson này với cách nhìn mới và rất giản dị nhưng thực sự có thể làm thay đổi cuộc sống của bạn, giúp bạn vượt qua những khó khăn thử thách và trên hết là tránh lãng phí sức lực và thời gian trong cuộc hành trình đi tìm chính mình.

Đây là một cách tư duy có giá trị như một chân lý rất cần thiết cho cuộc sống hiện tại của chúng ta. Khi thành công và hạnh phúc cuộc sống có lúc mâu thuẫn với nhau. Khi áp lực công việc và những lo toan, những nghịch cảnh, những suy nghĩ đa chiều đã khiến chúng ta chuyển quá nhanh trong cuộc sống. Để rồi đến một lúc chúng ta muốn tìm lại được sự thanh thản của tâm hồn, tìm lại được sự tĩnh lặng của nội tâm, giúp chúng ta khơi gợi cảm hứng và sức mạnh tiềm ẩn để tìm được hạnh phúc trong tình yêu, ý nghĩa, niềm vui của cuộc sống và thành công trong công việc.

Độc giả Jeff John ở Decatur đã nhận xét cuốn sách trên tờ Time : *“Bạn có thể tưởng tượng được là bạn sẽ chỉ cần 365 phút dành cho mình trong một*

*năm có ý nghĩa? Bạn nghĩ bạn có thể làm được gì cho chính mình với sáu mươi giây trong tình lặng bình yên? Hầu hết tất cả mọi người đều sẽ không tin rằng với thời gian ngắn ngủi đó có thể làm cuộc sống bạn thật sự thay đổi và khác đi?... Nhưng đó là sự thật! Một cuốn sách có thể làm thay đổi cuộc đời bạn! Thật sự đó là cách tốt nhất và đơn giản nhất mà chúng ta có thể là được cho chính mình, và điều đó đúng trong mọi trường hợp”*

Hãy dành cho bạn “*phút nhìn lại mình*”, nhìn lại những gì bạn đang làm hay đang suy nghĩ, rồi sau đó tự hỏi điều gì là ý nghĩa và tốt nhất cho bạn. Rồi bạn sẽ thấy một phút đó thật sự quý giá. Khi nhìn lại được mình, tìm được sự tĩnh lặng, chiêm nghiệm về những giá trị của thất bại và thành công, của điều mất, của sự cho và nhận, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, tự tin hơn trên chặng đường sắp tới. Và tình yêu, hạnh phúc trong cuộc sống sẽ mỉm cười với bạn. Chúc bạn luôn được hạnh phúc và thành công.

# PHÚT NHÌN LẠI MÌNH

Spencer Johnson



## ***Phần 1: Khởi đầu***

Rời mái trường bước vào cuộc sống, một chàng trai, sau những khó khăn, thử thách dần trưởng thành với những mục đích đã đạt được. Anh làm việc không mệt mỏi và điều có ý nghĩa là anh đã tìm được niềm vui trong công việc. Công việc thực sự có một sức hút với anh. Cũng nhờ thế, anh đã đạt được không ít thành quả khiến cho những người xung quanh rất thán phục.

Nhưng đến một ngày, anh cảm thấy quá căng thẳng, bởi hầu như công việc ở công ty anh cứ liên tục tiếp diễn, không có điểm dừng. Bất kì vấn đề nào anh cũng muốn quan tâm đến bằng tất cả nhiệt huyết, song có những điều xảy ra không theo ý muốn của anh. Những hiểu lầm dẫn đến bất hoà với đồng nghiệp, những lần xung đột quan điểm với người yêu khiến tình cảm rạn nứt dẫn đến cuộc chia tay mới đây... đã khiến anh thực sự mất phương hướng. Tình yêu đổ vỡ, anh mất đi nguồn động viên lớn nhất của mình. Điều này đã ảnh hưởng rất lớn đến anh, trong suy nghĩ riêng cũng như trong công việc.

Chàng trai không thể lí giải được điều gì đang xảy đến với mình. Nhiều đêm không ngủ, mọi nghĩ suy trăn trở trong anh chỉ xoay quanh câu hỏi: "Tại sao?". Tại sao có những sự việc anh chắc chắn nó sẽ diễn biến như thế, nhưng cuối cùng không thể làm anh hài lòng? Sự tự tin trong anh không mất đi, nhưng anh không tìm ra đâu là hướng đi đúng. Anh cảm thấy hình như mình còn thiếu một điều gì đó - một điều rất quan trọng.

Những khi ngồi lại một mình, trong anh lại xuất hiện những suy nghĩ mâu thuẫn. Anh chợt thấy mình là một người xa lạ - một người mà chính anh cũng không thích - nhưng cái tôi của anh đã ngăn cản không cho anh nhìn rõ và thừa nhận điều đó. Những mâu thuẫn nội tại cùng với các sự cố không thể khắc phục được trong cuộc sống đã khiến anh trở nên trầm lặng hẳn. Tuy nhiên, trong thâm tâm, anh biết đó chỉ là một sự "tự vệ" tạm thời, chứ không phải là bản chất thật luôn hướng ngoại, tích cực của mình.

Nhưng dần dần, anh nhận ra vấn đề đã trở nên nghiêm trọng hơn anh tưởng: sự sáng tạo và năng động vốn có trong anh đã giảm đi rất nhiều. Từ lúc nào không hay, anh đã mắc phải chứng trầm cảm - hậu quả của những đêm dài không ngủ, trăn trở nghĩ suy. Anh không biết phải khắc phục, tự điều chỉnh như thế nào hoặc phải bắt đầu lại từ đâu?

"Mình đang thật sự cần điều gì đây? - Anh trăn trở - Liệu mình có đòi hỏi quá nhiều không, khi vừa muốn được thành công, lại cũng vừa muốn tìm kiếm sự bình yên và hạnh phúc trong tâm hồn? Không biết có ai đó cùng lúc đạt được cả hai điều này không? Nếu có thì người đó quả thật may mắn vì có

được một cuộc sống trọn vẹn như vậy!”.

“Mình phải sớm thoát khỏi tình trạng này – Anh tự nhủ - Nếu kéo dài, hậu quả sẽ khó lường trước. Phải có ai đó thật từng trải mới có cách lí giải những mâu thuẫn trong cuộc sống - như những gì mình đang gặp - mới có thể giúp được mình”. Anh bỗng thấy phấn chấn khi tiếp tục theo đuổi dòng suy nghĩ: “Liệu có ai đó làm được như vậy không? Và làm sao biết được người đó ở đâu? Mà nếu gặp được thì không biết họ có sẵn lòng chia sẻ những bí quyết quý báu đó với một người lạ như mình không?”.

Bất chợt anh nhớ đến một người mà trong một lần tình cờ đã giúp một người bạn của anh giải quyết một tình huống khó xử khiến anh nhớ mãi. Về sau, anh mới biết được ông là một bác sĩ, hình như là bác sĩ tâm lí. Thành thạo, anh cũng có trò chuyện cùng ông. Sự hiểu biết, vốn sống phong phú và phong thái trẻ trung của ông khiến anh thầm cảm phục. Ngoài công việc chính, ông còn giảng dạy ở nhiều nơi và đôi khi cũng dành thời gian tham gia các trận đá bóng với sinh viên của mình. Anh từng nghe mọi người nói rất nhiều về ông. Ông trầm tĩnh, sâu sắc, hiểu biết nhiều về cuộc sống và có óc hài hước. Đó thật sự là một người đáng tin cậy. Thế nên, ông luôn luôn được mọi người quý trọng. Dường như, ông đang nắm giữ trong tay mọi điều tuyệt vời nhất của cuộc sống: có những mối quan hệ tốt đẹp, một gia đình hạnh phúc và một công việc ý nghĩa. Bất cứ ai đã từng tiếp xúc hoặc trò chuyện với ông đều cảm nhận được tinh thần lạc quan và yêu đời của ông. Hình như ông có khả năng tạo ra niềm vui cho những người xung quanh và cho chính mình. Chàng trai cảm nhận một cách mạnh mẽ rằng ông có thể chính là chỗ dựa tinh thần của anh lúc này.

Dù được biết về ông khá rõ nhưng anh lại chưa bao giờ trò chuyện nhiều với ông. Trong những lần gặp gỡ, anh thường chỉ trao đổi xung quanh các vấn đề thời sự và công việc, hiếm khi anh đề cập với ông về đề tài cuộc sống. Tuy còn chút hoài nghi trong lòng, anh vẫn quyết định tìm gặp vị bác sĩ đặc biệt nọ và bắt đầu cuộc khám phá của mình.

Chàng trai cảm nhận được ngay không khí ấm áp và thoải mái khi bước vào nhà ông bác sĩ. Ngôi nhà giản dị nhưng được thiết kế rất thẩm mỹ và mang một phong cách riêng. Chính giữa phòng khách là bộ ghế gỗ xinh xắn, bên cạnh là một kệ sách được thiết kế độc đáo. Lướt mắt qua gáy sách, anh nhận ra tên những tác phẩm văn học nổi tiếng cùng với các cuốn sách về tâm lí, cuộc sống và một bộ từ điển. Những vật lưu niệm nhỏ xinh được đặt xen kẽ giữa các ngăn kệ; có lẽ đó là những kỉ niệm từ những chuyến đi dạy ở nước ngoài của ông. Bên cạnh bộ bàn ghế là một không gian mở tràn ngập ánh sáng tự nhiên; một vài chậu cây cảnh dẫn ra thảm cỏ xanh với vườn hoa xinh xắn. Gió mát từ ngoài thổi nhẹ vào phòng khách thật dễ chịu.

Ông bác sĩ vui vẻ mời anh ngồi rồi tự tay pha hai tách cà phê nóng và một

bình trà. Chờ một lúc cho thật thoải mái, tự nhiên, chàng trai mới bắt đầu bày tỏ mối quan tâm của mình. Anh ngập ngừng:

- Tuy đã được biết về chú khá nhiều nhưng thỉnh thoảng cháu mới có dịp trò chuyện với chú. Cháu từng mong sẽ có một ngày được trò chuyện với chú lâu hơn. Cháu tự hỏi không biết việc cháu đường đột tới đây có làm phiền chú không vì cháu biết thời gian với chú là rất quý.

Người bác sĩ nhìn anh mỉm cười:

- Thật sự mới gặp cháu đôi lần nhưng chú cũng rất mến cháu. Hôm nay là ngày nghỉ và chú cũng chưa có dự định gì, cháu đến chơi cũng đúng lúc đấy. Cháu cứ ở đây trò chuyện với chú. Đừng ngại gì cả. Cháu có điều gì cần tâm sự phải không?

Sau một lúc phân vân, chàng trai đi vào vấn đề:

- Cháu muốn hỏi điều này. Điều gì đã thật sự giúp chú đạt được nhiều thành công đến thế, cả trong công việc và cuộc sống riêng?

Ông mỉm cười hỏi:

- Ý cháu muốn hỏi về thành công bề ngoài hay ở bên trong?

Chàng trai thành thực:

- Cháu cũng không rõ nữa....

- Thú vị đấy! Điều đó chứng tỏ cháu cũng khá nhạy cảm với những cái mới. Rồi cháu sẽ còn ngạc nhiên khi biết rằng hầu hết những thành công đều bắt nguồn từ bên trong bản thân mỗi người. Và chú cũng hi vọng cháu sẽ hiểu, rằng thành công bên trong mới đúng là thành công thực sự và quan trọng nhất. Cũng không khó khăn gì lắm để đạt được điều đó, nếu không muốn nói là rất dễ. Và khi đạt được rồi, cháu có thể tìm thấy niềm vui ở mọi nơi, cuộc sống của cháu lúc ấy sẽ trở nên thú vị.

Lắng nghe và cảm nhận, chàng trai tin rằng mình đã gặp được đúng người. Những gì ông nói chính là những điều anh đang trăn trở trong lòng. Chàng trai bắt đầu bộc bạch những vấn đề đang gặp phải.

Người bác sĩ cười cảm thông:

- Trước đây, mỗi khi cảm thấy không hài lòng về bản thân là chú lại tự làm cho mọi việc xung quanh mình trở nên rối rắm. Chú tự đánh giá thấp những điều mình đã làm được. Rồi tự nhiên chú trở nên khắt khe với chính mình và dễ cáu gắt với những người xung quanh.

Thế đấy! Cuối cùng chú chẳng thể nào kiếm đâu ra thời gian dành cho vợ con, bạn bè, đồng nghiệp và những người thân khác. Có thể cháu không tin nhưng chú đã từng là người sống chết vì công việc đấy, theo kiểu tham công

tiệc việc ấy mà.

- Nhưng sau đó chú đã thay đổi hoàn toàn phải không?

- Đúng thế! Dần dần chú đã học được cách tự quan tâm đến bản thân mình tốt hơn. Chú cũng hiểu ra được rất nhiều điều. Đầu tiên là về những người tham công tiếc việc. Họ - cũng như chú - thường cho là mình đang sống rất tốt. Nhưng thật ra học đang dần tự đánh mất mình bởi cách làm việc như thế. Quá bận rộn, họ không còn tìm đâu ra thời gian và tâm trí để nghĩ đến bản thân, nói chi đến người khác.

Rồi có một số người chỉ thích làm và làm. Vấn đề của học là lẫn lộn giữa việc làm và kết quả. Không phải cứ làm nhiều là thu được kết quả tốt. Họ muốn dùng sự bận rộn để chứng minh cho người khác thấy là mình đang thành công. Nhưng nếu nhìn cho thấu đáo thì sẽ thấy là đa phần những gì họ làm lại không phải là cần thiết.

Những người này đã bỏ qua một điều gì rất quan trọng, rằng thật ra, để kiểm soát được cuộc đời, trước hết, phải học cách kiểm soát bản thân.

Chàng trai hỏi lại:

- Ý của chú là càng kiểm soát tốt con người bên trong thì chúng ta càng có cơ hội sống vui và tận hưởng những gì mình có?

Người bác sĩ tán thành:

- Đúng đấy! Điều đó không những giúp cháu đạt được nhiều thành công hơn trong cuộc sống mà còn đem lại cho cháu sự thanh thản trong tâm hồn.

Chàng trai không giấu vẻ nghi ngại:

- Nhưng có thật là chỉ đơn giản như thế không chú?

- Cháu nghi ngờ cũng đúng thôi. Nhưng bí quyết lại thực tế và đơn giản như vậy đó. Thực hiện được điều này không những sẽ tốt cho bản thân mình mà còn cho mọi người xung quanh. Chắc cháu chưa nghĩ đến điều này:

**\* Quan tâm đến công việc, cuộc sống nên đi cùng với việc biết quan tâm đến bản thân mình. Đó cũng chính là cách cảm nhận cuộc sống tốt nhất \***

- Hãy tạm quên đi thực trạng rối ren của cuộc sống, chúng ta sẽ quay lại sau. Bây giờ chúng ta hãy tập trung tìm hiểu cái tôi nhé.

“Tôi” trả lời cho câu hỏi “Tôi là ai?”. Cháu là một tổng thể tất cả những gì thuộc về con người của cháu. Mỗi người đều có cái tôi của riêng mình. Nhưng cháu đừng xem cái tôi giống như là một kiểu nhận dạng dấu vân tay

hay đại loại thế. Nó có ý nghĩa quan trọng hơn nhiều. Chính vì thế, cái tôi rất cần sự quan tâm của chúng ta...

- Nhưng thật sự thì cháu vẫn chưa hiểu được tại sao cái tôi lại quan trọng như vậy?

- Bởi vì chỉ khi nào biết cách quan tâm đúng mức đến bản thân và cảm thấy hài lòng với chính mình thì khi đó chúng ta mới có thể cảm nhận được những niềm vui đến từ bên ngoài. Rồi nhờ đó mà chúng ta vui hơn, làm việc tốt hơn, lại có thể sẵn lòng giúp đỡ kẻ khác. Thật khó để trở thành chỗ dựa cho người khác một khi chính mình không tìm thấy điểm tựa cho bản thân.

Có một đạo cách đây vài năm, chú thấy cần phải bắt đầu học cách thay đổi mình và thử nhìn cuộc sống theo một cách khác. Nhờ thế, chú ngày càng hiểu rõ hơn con đường đưa ta đến gần với bình an và hạnh phúc. Hãy thử quan sát một người sống thiếu niềm vui, ta thấy ngay vẻ ẻo oải, trì trệ đến phát chán của họ. Có bao giờ cháu tự hỏi tại sao lại có những người đáng chán như thế không?

- À, những người đó thì sống vậy thôi. Họ chẳng quan tâm nhiều đến cái gì cả, gia đình, bạn bè... ngay cả bản thân họ cũng không nốt. Họ thấy tất cả đều như nhau, một cách thờ ơ.

- Hoàn toàn chính xác! - Vị bác sĩ gật gù - Đúng là họ thiếu quan tâm đến cuộc sống. Như thế cháu cũng có thể đoán được cảm giác của mọi người khi ở bên cạnh kiểu người "vô cảm" đó, phải không?

Chàng trai mỉm cười ý nhị:

- Thật không có gì tệ hơn!

- Vậy, bất cứ ai, khi không thể tự quan tâm bản thân mình, thì cũng chẳng thể nào quan tâm đến người khác được. Sẽ ra sao nếu họ thay đổi và biết quý trọng bản thân mình hơn?

Trong lúc chờ đợi câu trả lời của chàng trai, ông lại hỏi thêm:

- Theo cháu thì làm thế nào để nhận biết một người nào đó đã vượt qua được cảm giác chán nản?

- Có lẽ là họ bắt đầu biết tự chăm sóc mình hơn, chẳng hạn chịu bỏ thời gian đứng ngắm mình trước gương hoặc ăn mặc chỉnh tề hơn trước khi ra ngoài.

- Rõ ràng là như thế! Những người có thái độ sống lạc quan, yêu đời bao giờ cũng biết cách quan tâm đến bản thân tốt hơn những người khác.

Và chú đã bắt đầu như vậy - trở thành một người chăm sóc. Nếu muốn, cháu cũng có thể bắt đầu từ đó. Cháu thử đặt mình vào vị trí một người làm

vườn giỏi phải chăm sóc cho một khu vườn. Điều gì sẽ xảy ra nếu cháu biến khu viền đó thành những mảng hoa đủ màu sắc. Đâu đó là sắc đỏ ngọt ngào của hồng nhung đang hé nụ, sắc vàng rực rỡ của khóm cúc kiêu sa. Rồi xen kẽ là sắc trắng tinh khiết của đoá trà mi dịu dàng. Và kia nữa, những tán cây bách tùng mạnh mẽ vươn cao đang mùa trổ lá... Thật dễ đoán phải không, cháu sẽ rất hài lòng và người khác cũng vậy. Mọi người sẽ tìm đến vườn hoa của cháu để có những giây phút hoà mình với thiên nhiên, để thư giãn tâm hồn.

Hãy dùng trí tưởng tượng để hình dung ra những kết quả tuyệt vời do công việc làm vườn mang lại. Cháu có thấy mùi hương từ vườn hoa đưa lại không?

Chàng trai khẽ nhắm mắt. Anh cảm thấy dường như mùi hương cỏ hoa đang từ từ len vào hồn anh, sau đó xâm chiếm cả tâm trí anh. Một lúc sau, vị bác sĩ hỏi:

- Cháu cảm thấy thế nào khi trở thành người chăm sóc-một người làm vườn say mê?

Suy nghĩ một hồi, chàng trai trả lời trong khi mắt vẫn còn khép:

- Cảm giác thật nhẹ nhàng. Cháu cảm thấy thoải mái lắm.

- Với chú, việc nghĩ đến khu vườn tưởng tượng thường giúp chú lấy lại sự cân bằng trong tâm hồn. Chú chia khu vườn của mình thành ba phần đại diện cho ba thế giới khác nhau: Tôi, Người khác và Chúng ta.

- Có phải chú muốn nói... là chú đang quan tâm đến chính mình, đến người khác và cuối cùng là quan tâm đến tất cả mọi người?

- Đúng thế! Tôi chính là bản thân chú. Còn Người khác là cái tôi của cháu. Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều có nhu cầu được công nhận như nhau. Nghĩ đến người khác đồng nghĩa với việc chú đã nhìn ra cái tôi trong cháu.

Nói xong, ông đưa tay xoay nhẹ quả địa cầu ở góc bàn:

- Còn chúng ta tượng trưng cho mối quan hệ giữa con người với nhau. Đó là mối quan hệ giữa chú cháu mình với gia đình và cộng đồng. Ngoài ra, nó cũng có thể là một mối quan hệ vô hình với những người không quen biết - những người vô tình gặp ngoài đường, hay cả với những người cách xa chúng ta nửa vòng trái đất.

Lúc này, chàng trai đã có thể cảm nhận được sự yên bình và tình yêu cuộc sống từ vị bác sĩ. Anh càng muốn khám phá và hiểu nhiều hơn về những điều ông nói. - Chú có thể nói cho cháu nghe về phần thứ nhất không? Phần cái tôi  
- Quan tâm đến bản thân ấy!

- Bây giờ cháu hãy đưa tâm trí mình trở lại khu vườn và bắt đầu cảm nhận mọi thứ ở đây: những khóm hoa lung linh trong nắng, gió nhẹ nhẹ lay động

hàng cây, mùi hương ngọt ngào thoang thoảng...

Nghe lời ông, chàng trai bắt đầu nhắm mắt lại. Anh nghe thoảng đâu đó mùi hương thật dễ chịu. Trước mắt anh hiện ra những khóm hoa rực rỡ đang khoe sắc dưới ánh nắng mặt trời. Cả không gian ngập tràn hương hoa thắm tươi, dịu ngọt. Thật tĩnh lặng và sinh động. Và dường như, anh đã bắt đầu hiểu được thế nào là một người chăm sóc.

Người bác sĩ lại nói:

- Trong những lúc thư thái như thế này, thật khó mà lường tượng được là trước kia, chú đã gặp biết bao khó khăn, phiền muộn.

- Vào lúc nào vậy chú?

- Hồi đó, chú không bao giờ nghĩ là cần phải biết quan tâm đến bản thân. Ban đầu, chú cũng không hiểu là đang có chuyện gì xảy ra với mình nữa. Chú đã đạt được một vài kết quả tốt trong công việc, còn cuộc sống gia đình thì cũng êm ấm. Nhưng những điều đó không giúp chú cảm thấy khá hơn. Sau này nhìn lại, chú mới thấy mình đã mắc sai lầm: quan tâm quá nhiều đến công việc hơn là gia đình và bản thân. Chính vì thế mà cuộc sống của chú mất cân bằng. Lúc đó, chú không nhận ra. Chỉ đến sau này mới...

- Và rồi chú đã làm gì để thoát khỏi tình trạng đó?

- Chú bắt đầu thử suy nghĩ khác đi. Điều chú làm cũng khá đơn giản: bỏ hết mọi thứ qua một bên và bắt đầu dành một phút nhìn lại mình, cho riêng mình.

- Một phút ư? Liệu có đủ không? - Chàng trai không khỏi ngạc nhiên.

- Theo chú thế là đủ, đủ để cháu có thể tìm lại sự thanh thản. Nếu không tin, cháu hãy thử nhìn đồng hồ mà xem... Nào, bắt đầu thử nhé! Cháu hãy ngồi im và đừng để ý đến chiếc đồng hồ nữa. Cứ ngồi thế cho đến khi cháu nghĩ rằng đúng một phút đã trôi qua.

Hai người ngồi trong im lặng. Một hồi sau, chàng trai nghĩ rằng có lẽ đã hết một phút nên đưa mắt nhìn đồng hồ. Thật khó tin, chỉ mới có 38 giây trôi qua. Hóa ra một phút là khoảng thời gian dài hơn anh nghĩ.

Ông mỉm cười và không hề bất ngờ trước sự ngạc nhiên của chàng trai.

- Cháu ạ! Khi tĩnh lặng thì một phút cũng dài lắm.

- Nhưng sao lại chỉ là một phút? - Anh vẫn chưa hết thắc mắc.

- Một phút tĩnh lặng dành riêng để quan tâm đến cái tôi đem lại cho mình rất nhiều điều đấy cháu. Trong khoảng thời gian tưởng như rất ngắn đó, chú thực sự trầm tĩnh và nhìn lại những gì mình đã làm, rồi sau đó, chú có thể xác định được những gì mình cần làm tiếp theo. Quyết định đó không chỉ tốt cho bản thân chú mà còn tốt cho người khác, rộng hơn là cho những người xung

quanh. Nghe thì có vẻ nhiều đấy nhưng cháu sẽ làm được chỉ với một phút thôi.

- Chú có thể nói rõ và cụ thể hơn chú đã nghĩ gì trong một phút đó?

- À, trước khi chú giải thích, cháu hãy thử nghĩ về điều này xem:

**\* Những ai biết dành một phút nhìn lại mình sẽ có cơ hội điều chỉnh và giúp hiện tại của mình tốt hơn lên \***

Cơ hội ở đây là gì? - Vị bác sĩ hỏi. Rồi không đợi chàng trả lời ông nói luôn - Nghĩa là chú ngưng mọi suy nghĩ khác lại, tĩnh lặng và bắt đầu lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Rồi chú tự hỏi: Liệu mình có thể làm gì khác để giúp bản thân mình tốt hơn lúc này không? Và thường thì chú luôn tìm câu trả lời, rồi sau đó, chú cố gắng hết sức để làm theo.

- Thế còn Người khác thì sao ạ? - Chàng trai tò mò - Làm thế nào chỉ trong một phút mà vẫn có thể nhận ra và quan tâm đến cái tôi của người khác?

- Chú cháu mình và những người khác đều như nhau thôi, đều có cái tôi của riêng mình. Chú luôn tôn trọng và đánh giá cao những người biết yêu quý bản thân. Cũng như chú, cháu hãy thử dành một phút để tự hỏi câu hỏi tương tự: Liệu cháu có thể làm gì khác để giúp mình cảm thấy tốt hơn lúc này không?

Chỉ mình cháu mới có câu trả lời. Không ai giúp cháu được. Và chúng ta, ai cũng có quyền và xứng đáng để một lúc nào đó đặt bản thân mình lên trên những người khác. Và chỉ bằng cách quan tâm đến bản thân, ta mới có thể học được cách quan tâm đến người khác.

- Nhưng làm sao có thể chia sẻ với tất cả mọi người? Phần chúng ta ấy? Hình như yêu cầu đó là quá cao so với khả năng mỗi người?

- Để làm được điều đó, mỗi người chúng ta cần phải nỗ lực. Mọi người phải tự đặt ra những câu hỏi: Có phải vì quá quan tâm đến bản thân mà mình đã có những đòi hỏi quá đáng, vượt quá mức thân tình với những người xung quanh? Hay là mỗi người cần phải biết quan tâm người khác nhiều hơn? Có như vậy, mối quan hệ giữa con người với nhau mới có cơ hội được cải thiện và trở nên tốt đẹp hơn.

- Cháu cảm thấy có vẻ như mọi chuyện quá đơn giản? - Chàng trai hỏi, vẫn với giọng đầy hồ nghi.

- Vì trong một phút ngắn ngủi đó, cháu có cơ hội tự nhìn lại bản thân, đánh giá thái độ của mình. Rồi tự khắc, sự nhạy cảm và trực giác sẽ giúp cháu tìm ra những giải pháp thích hợp.



Việc bỏ ra một phút, vài lần trong một ngày, cũng giống như việc cháu phải dừng lại trước ngã tư đường khi gặp đèn đỏ. Dừng lại khi đèn đỏ là một việc cần thiết mà ai cũng phải tuân thủ nếu đến nơi an toàn. Cháu đã bao giờ bị bệnh nặng phải vào bệnh viện chưa? À, cũng có ý nghĩa lắm đấy. Nhiều người đã khuyên chúng ta nên có một đôi lần nằm trên giường bệnh ở bệnh viện. Hơi mâu thuẫn phải không? Ai lại khuyên mình phải vào bệnh viện. Nhưng thật sự có ích đấy. Cháu có cảm nhận được điều gì khi ở trong hoàn cảnh như vậy không?

- Hồi mới tốt nghiệp, có một lần cháu bị ốm nặng, sốt cao phải vào bệnh viện. Ở đấy thật tĩnh lặng, thời gian trôi qua rất chậm theo nhịp rơi của những giọt nước từ chai truyền dịch. Không gian yên tĩnh đến mức cháu có thể suy nghĩ về mọi việc và mong có những người bạn thân vào thăm để được trò chuyện. Cảm giác của cháu lúc đó là mình đang được chăm sóc. Có phải vậy không?

- Đúng một phần. Trong khoảng thời gian buộc phải nằm một chỗ yên tĩnh đó, con người mới có dịp suy ngẫm về cuộc sống, về những việc mình đã làm, về những mối quan hệ với người khác, về con đường mình đang lựa chọn một cách sâu sắc hơn. Để từ đó có những cảm nhận mới, những điều chỉnh thay đổi cần thiết. Có nhiều người xem đó chính là điểm dừng cần thiết và hữu ích của cuộc sống, cũng cần thiết như vài chục giây dừng khi gặp đèn đỏ tại một ngã tư vậy.

Chàng trai chột hiểu:

- Vậy hóa ra việc dừng lại và xem xét sẽ giúp ta tránh khỏi tình trạng di chuyển quá nhanh, căng thẳng để rồi “đâm sầm” vào các vấn đề và tự làm mình tổn thương?

- Đúng thế! Khi biết dừng lại, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội lựa chọn: đi tiếp con đường hoặc đổi hướng, hay làm bất cứ điều gì khác mà ta cảm thấy là tốt nhất cho mình.

Cũng nhờ vậy mà chúng ta có thể nhận ra những việc mình làm đã gây ảnh hưởng đến người khác thế nào. Làm như vậy là không những chúng ta đang quan tâm chính mình mà còn quan tâm đến người khác nữa đây.

Phút nhìn lại mình, cho riêng mình đã trở thành nguyên tắc sống bình dị và giá trị với những ai biết sống, biết trải nghiệm. Ban đầu, với vốn sống của mình, chú rất tự tin và nghĩ rằng chẳng việc gì mình phải cần đến một phút như vậy; chú sống một cuộc sống rất sôi động, bản lĩnh, nghĩ là làm. Nhưng sau này, chú nhận ra: chỉ với một phút nhìn lại mình, chúng ta sẽ nhận ra được điều gì là tốt nhất cho bản thân, sẽ biết cách tự điều chỉnh mình. Nhờ thế, trong mọi tình huống, chú luôn tìm được câu trả lời - câu trả lời xuất phát từ trái tim, từ lương tâm.

Người bác sĩ tiếp tục giải thích:

- Hãy quay lại thời điểm khi vừa mới nhận biết được tầm quan trọng của sự tôn trọng chính mình. Qua một thời gian, khi đã học được cách quan tâm đến bản thân, chúng ta sẽ bước sang một giai đoạn mới: biết quan tâm đến người khác và chia sẻ với tất cả mọi người. Cháu sẽ hiểu ra rằng phải có đủ ba yếu tố trên thì bản thân chúng ta mới tìm được sự cân bằng trong tinh thần và nhờ vậy, sống hạnh phúc hơn.

- Có cách nào được như thế nhỉ? Ý cháu là...

- Sẽ dễ thôi khi chúng ta biết rõ mình cần phải làm gì. Dựa trên nguyên tắc phút nhìn lại mình, chú tìm ra được rất nhiều điều mới. Chỉ có điều là chú phải cố gắng làm sao để mình luôn nhớ và áp dụng nguyên tắc đó thường xuyên hơn. Khi làm điều gì đó cho bản thân, chú - và chú nghĩ người khác cũng thế - cảm thấy mình đang được yêu thương, tôn trọng.

Dĩ nhiên, mỗi người có một cách yêu thương bản thân riêng, không ai giống ai, miễn sao mình thấy thoải mái với cách của mình là được... Điều này cũng thú vị lắm đây! Nhiều lúc, cháu muốn quan tâm mình theo cách này nhưng người khác lại không thích như vậy, có khi còn phủ nhận cách của cháu. Và cũng không phải lúc nào cháu cũng quan tâm mình theo cùng một cách. Hoàn cảnh sẽ khiến cháu tìm ra những cách thức khác nhau để tự giúp mình. Riêng chú, chú thay đổi hàng tuần đấy, có điều, chú luôn bắt đầu theo cùng một cách - bằng một câu hỏi: “Mình phải làm gì đây để tự giúp bản thân mình tốt hơn?”.

Rồi tùy tình huống, tùy cách suy nghĩ và hành động, chú sẽ tìm thấy câu trả lời phù hợp. Từ đó, cách nhìn nhận vấn đề, cảm nhận cuộc sống, thái độ ứng xử, kể cả suy nghĩ của chú cũng sẽ thay đổi theo.

Chàng trai hỏi, giọng không giấu được vẻ tò mò:

- Chú kể một vài việc cụ thể đi!

- Dạo đó, khi chú không thể tìm đâu ra thời gian cho riêng mình, chú cảm thấy rất khó chịu. Chú dành một phút để tìm câu trả lời. Cuối cùng, chú nghĩ, thà rằng mỗi ngày mình dậy sớm hơn một tiếng để có thời gian làm những gì mình thích, còn hơn là cứ ôm mãi nỗi bức dọc trong lòng.

Nói đến đây, ông ngưng lại một lúc và mỉm cười:

- Nhưng mà... chú không thể nào thực hiện được. Buổi sáng đầu tiên, chú không thể nhắc mình ra khỏi giường sớm hơn vì cứ mệt mỏi. Trong cơn buồn ngủ, chú tự hỏi: “Chẳng lẽ mình chịu thua sao?”.

Thế rồi chú cũng dậy sớm được, nhưng chỉ hơn 15 phút so với bình thường. Đó là tuần đầu tiên. Tuần thứ hai, chú lại dậy sớm hơn tuần đầu 15 phút. Cứ

thể cho đến hết tuần thứ tư thì chú đã thực hiện được điều mình muốn: dậy sớm hơn lúc trước một tiếng đồng hồ - và chú coi đó như là phần thưởng cho sự cố gắng của mình.

Anh hỏi:

- Trong một tiếng đồng hồ đó chú làm gì vậy? Cháu có cảm giác một tiếng là rất lâu.

- Có lẽ cháu hiểu hơi sai vấn đề. Thời gian bao nhiêu không quan trọng, chủ yếu là nhờ đó mà chú thấy mình đang được quan tâm đúng mức.

Ông nhấn mạnh:

- Thực ra, vấn đề không phải cháu đã làm gì, mà chính là ở những thay đổi cháu tạo được. Chỉ bằng những việc nhỏ thôi, chúng ta vẫn có thể xoay chuyển được tình thế. Cách của chú là đặt câu hỏi. Nếu đang trong một tình thế gấp gáp, mơ hồ hay bế tắc, câu hỏi chú tự đặt ra cho mình sẽ là: “Sự việc này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến một vài năm tới?”.

Đến đây thì chàng trai gật đầu tỏ vẻ đã hiểu:

- Vâng, cháu nghĩ là chú sẽ cảm thấy bình tĩnh hơn, vì tự câu hỏi đó đã giúp hé mở phần nào hướng giải quyết vấn đề. Cũng có thể nhờ đó mà chú nhận ra được có vài việc không đáng phải suy nghĩ hay bận tâm nhiều. Những kiểu công việc như vậy thường hay được chúng ta khoác cho vẻ ngoài cấp bách và quan trọng, nhưng thực ra thì không phải thế.

Ông bác sĩ thừa nhận:

- Cháu đúng đấy! Và thường thì sau khi tự hỏi mình câu đó, chú lại quay sang cười vào những lo lắng ngớ ngẩn của mình. Vừa tránh đưa ra những quyết định tệ hại, vừa được thoải mái tinh thần. À, nói đến chuyện cười... Có lần, chú vô tình nghe được một đoạn hài kịch trên đài phát thanh. Phải nói là nó hóm hỉnh và buồn cười thật. Chú cười đến gập cả người và thế là, tự nhiên mọi lo lắng biến đi đâu hết. Sau lần đó, chú quyết định tìm mua vài cái đĩa hài, một tập truyện cười để sẵn trong xe. Không gì thú vị bằng vừa lái xe, vừa được cười.

Còn cháu, chú nhớ hồi trước, mỗi lần gặp, chú đều thấy cháu có vẻ lặng lẽ, trầm tư. Nhưng giờ thì hình như cháu vui vẻ hơn thì phải?

- Đúng ạ! Cháu may mắn gặp được một người bạn khá là vui tính. Trong những sự việc nhỏ hằng ngày, trong nhận xét, bình luận, anh ấy đều có thể tìm thấy sự khôi hài. Bọn cháu cùng làm một công việc như nhau, cùng chịu một áp lực nhưng chẳng khi nào cháu thấy anh ấy cuống lên như cháu cả. Cách sống của anh ấy đã gián tiếp dạy cho cháu một bài học về giá trị của nụ cười.

Có lần, khi cháu đang rất chán nản, anh bạn đó đã đến và tìm cách an ủi

cháu. Nhưng cháu nói là muốn tự mình giải quyết lấy vấn đề, xin đừng ai xen vào chuyện của cháu. Anh ấy liền bảo: “Cũng không sao cả. Mà này, chỗ nhà cậu có cái... nhà kho nào không đấy?”. Cháu nói là có, thế là anh ấy la lên: “Hay quá! Vậy là cậu có được một nơi lí tưởng rồi đấy!”. “Để làm gì chứ?”, cháu hỏi. Chú có tưởng tượng được là anh ấy trả lời thế nào không? “À, để cậu tự giải quyết. Chui vào đấy, ăn mặc thật chỉnh tề vào, khóa trái cửa lại rồi kiếm một góc nào đó mà ngồi cho đàng hoàng. Rồi tự mà giải quyết!”. Cháu rất buồn cười với lời trêu chọc đó. Nhưng mà có lúc mệt quá cháu đã chui vào góc nhà kho đó thật đấy.

Ông bác sĩ bật cười:

- Chà, xem ra thì chú còn khá hơn cháu đấy! Chú còn có thể nhờ đến mấy cái băng hài chứ không như cháu, phải dùng đến một xó trong nhà kho.

Chàng trai thừa nhận:

- Nói cho cùng, học được cách cười với bản thân cũng là một cách hữu hiệu để giúp mình thư giãn.

- Tốt hơn nữa là có thể tự cười vào mình, trong mọi lúc, vào tất cả những sai lầm, những đại dột, nói chung là vào những gì thuộc về con người mình, giống như thừa nhận con người thật của mình. Cũng khó đấy. Đôi lúc chú vẫn phải dùng đến vài “mẹo vặt” nữa đấy.

- Sao cơ?

- À, khi nào chú thấy mình quá nghiêm túc, chú tưởng tượng đầu đó trên cao đang có một vị thần nhìn xuống và biết tổng mọi suy nghĩ trong chú. Vì các vị thần vẫn thường phải coi sóc người trần mà. Rồi chú thấy ông ta cười phá lên và nói với một vị thần khác: “Này cậu! Đừng đọc báo nữa, có vụ này hay lắm! Lại đây mà xem truyền hình trực tiếp! Hãy nhìn một tên luôn ra vẻ ông cụ non đang làm cái gì dưới kia kìa. Trông hắn ta tỏ vẻ nghiêm nghị đến tếu quá đi mất! Hắn ta ở dưới trần mà còn nghiêm túc hơn cả thần thánh chúng mình tu luyện hàng trăm năm trên này nữa. Thật là uổng phí cho đời hắn. Quá uổng phí! Phải chi mình được ở dưới trần như hắn ta thì...”

Chàng trai không nhịn được cười. Trong đầu anh hiện ra cảnh ông bác sĩ đang lúng ta lúng túng đối phó với những tràng cười chế giễu của hai vị thần hóm hỉnh. “Mình sẽ nhớ câu chuyện vui này”, anh tự nhủ.

- Khi cười được hoặc khi cảm thấy mình đã làm được gì đó cho bản thân, chú rất thoải mái - vị bác sĩ lại tiếp tục - Để chú nói thêm cho cháu nghe vài cách thư giãn của chú.

Thỉnh thoảng, chú bỏ qua bữa ăn trưa để dành thời gian đi dạo, nhìn ngắm phố phường và mua sắm. Chú rất thích sắm những thứ vặt vãnh cho mình, móc

khóa, bật lửa mình thích chẳng hạn. Điều đó tạo cho chú cảm giác là mình đang được chăm sóc.

Có những đêm, sau khi rời văn phòng, chú lại một mình chạy xe dọc đại lộ, nhìn ngắm vẻ thoáng đãng của không gian về đêm. Đôi khi, chú ghé vào một quán café, quán ăn với khung cảnh rộng rãi, tĩnh lặng để tìm cảm giác trở về với mình.

Chú cũng thường tự lên kế hoạch sẽ làm gì đó cho mình vào những buổi chiều. Có lần, chú tự hứa sẽ đi thăm viện bảo tàng, dự một buổi hòa nhạc mà mình thích rồi mới quay trở lại làm việc. Chỉ cần như thế là chú có thể làm việc tốt hơn. Dần dần, chú thấy việc khám phá không gian thành phố nơi mình sống rất thú vị. Chú luôn muốn tìm hiểu những nơi mình chưa đến bao giờ. Việc này giúp chú hiểu được mình hơn, vì khi đặt chân đến một nơi nào đó mới mẻ chú lại tự hỏi: Điều gì ở nơi này làm mình ấn tượng nhất? Còn nơi nào như thế nữa không? Thế đấy, thành phố vẫn còn rất nhiều nơi mà chú chưa biết đến, nhiều ngôi trường, cửa hàng mà chú chưa một lần ghé vào... Và chú tự hứa là sẽ dần tìm hiểu. À, mà ghé thăm một trường tiểu học giờ ra chơi cũng thú vị lắm nhé. Lúc nhìn ngắm những em bé đang say sưa vui đùa, chú nhớ lại thuở nhỏ, mình cũng hồn nhiên như vậy. Ngờ đâu khi trưởng thành, mình lại phải trải qua nhiều sóng gió. Năm tháng qua đi đã cho và để lại cho mình cái gì nhỉ?

Nhưng dù sao đi nữa thì những điều này cũng chỉ là một phần nhỏ của bí quyết phút nhìn lại mình. Phần quan trọng hơn, đó là:

**\* Hãy cư xử với bản thân theo cách mà bạn thực sự mong muốn cách mà bạn muốn người khác đối xử với bạn \***

Sau một lúc suy nghĩ về những điều vừa mới nghe được từ vị bác sĩ, chàng trai lên tiếng:

- Những điều chú nói cháu thấy rất hay, nhưng giả sử hiện tại, cháu chẳng thể tĩnh tâm hay thanh thản được thì có thể nào làm những việc như chú?

- Thì cháu hãy cố gắng giải quyết cho xong cái điều đang làm cháu bận tâm nhất ấy.

- Về công việc hay những mối quan hệ bình thường thì cũng không khó lắm. Nhưng còn những khía cạnh sâu sắc thuộc về tình cảm thì dù đã cố gắng hết sức, cháu vẫn không thể tài nào giải quyết được - Chàng trai mạnh dạn bộc bạch - Chú đừng cười cháu nhé, như việc chia tay với người yêu cháu chẳng hạn. Lỗi tại ai, cháu không muốn nghĩ tới, nhưng đôi khi, kí ức, kỉ niệm đẹp trong quá khứ lại trở thành một vết thương lớn ở hiện tại, làm ảnh hưởng

rất nhiều đến cháu. Vì những gì đã qua và những gì đang diễn ra đối nghịch nhau hoàn toàn.

- Chú hiểu rồi, chuyện nghiêm trọng đấy! Đây là một vấn đề tinh tế của tâm hồn. Và cháu bản khoản là không biết có nên giữ những kí ức, kỉ niệm đẹp đó không chứ gì?

- Chú tài thật! Thật sự trước đây, những hồi tưởng lãng mạn đi cùng với những kỉ niệm rất dễ thương đó đã động viên cháu rất nhiều. Đã có một thời gian dài, cháu nhìn cuộc đời qua lăng kính màu hồng đầy thơ mộng của mỗi tình đó.

Nếu giờ đây, cháu xóa bỏ những kỉ niệm ấy thì cuộc sống này với cháu sẽ là một màu xám ngắt rất đáng chán. Mà đã vậy thì cháu cũng không còn là cháu nữa. Còn nếu giữ những kí ức đó nguyên vẹn như xưa thì nỗi đau lại ập đến - bởi hiện thực và con người đã đổi thay. Chú có hiểu điều cháu đang muốn nói đến không ạ?

Vị bác sĩ với tay lấy hộp thuốc và châm một điếu. Sau một hồi trầm ngâm, ông ngược nhìn chàng trai mỉm cười, ánh mắt chột sáng lên một tia sáng trẻ trung:

- Vấn đề của cháu thú vị thật, chứng tỏ cháu là người rất sâu sắc. Chú rất hiếm khi hút thuốc, nhưng lúc này thì phá lệ làm một điếu vậy... Việc cháu đề cập làm chú nhớ lại chuyện của chính mình.

Trước đây, mỗi tình đầu của chú cũng gần giống như cháu vậy, và cho đến bây giờ, chú vẫn gặp rất nhiều người rơi vào trường hợp tương tự. Vào lúc đó, chú đã phải loay hoay, vất vả một thời gian dài, thậm chí còn bỏ cả công việc đi lang thang đâu đó để tìm câu trả lời. Có nên giữ nguyên vẹn hay xóa nhòa tất cả? Phải cố quên hay cần được nhớ?

Sau cùng, chú đã tự phân tích và tìm được giải pháp tốt nhất, hợp với mình nhất. Rất nhiều người đã không phân tích được để rồi cứ sống mãi trong cảm giác bị tổn thương, có lúc họ còn thấy như đã mất tất cả. Cháu hãy chia kí ức thành nhiều giai đoạn, phần nào đẹp nhất, dễ thương nhất thì hãy giữ. Cháu có quyền giữ! Vì nó đã thuộc về cuộc sống của cháu rồi.

Và quan trọng nhất là cháu phải hiểu rằng: dù người yêu của cháu không còn như xưa nữa, thậm chí đã thay lòng đổi dạ, thì tình yêu của cháu đối với người ấy vẫn luôn còn - cho tới một thời điểm nào đó, khi mà bản chất mỗi quan hệ giữa hai người khác đi. Tình yêu là một sự cho đi, có lúc không cần nhận lại.

-Ồ, thế mà cháu không nghĩ ra. Cháu hiểu rồi. Cháu sẽ suy nghĩ về những lời chú nói. Nhưng nếu chia tay mà do lỗi ở phía mình thì sao ạ?

- Trong cuộc sống, có những sai lầm còn có cơ hội để sửa chữa. Nhưng cũng có những lỗi lầm không thể còn cơ hội để sửa chữa - chẳng lẽ lúc đó mọi người tuyệt vọng hết sao? Cách tốt nhất là chúng ta biết thành thật nhìn lại lỗi lầm của mình, để thấy lòng thanh thản hơn, rồi từ đó rút ra những kinh nghiệm thực tế quý báu, để tránh lặp lại sai lầm và cũng để nhìn lại mình rõ hơn. Cháu hãy suy nghĩ kĩ về điều này:

**\* Bạn không bao giờ cảm thấy Mất đi khi yêu thương và Cho đi. Bạn chỉ Mất khi cố Giữ lại. Biết giữ gìn kí ức, kỷ niệm đẹp của tình bạn và tình yêu là một cách để tự quan tâm và trở về với Chính mình \***

Chàng trai như hiểu ra vấn đề:

- Những điều chú nói cháu chưa nghe ai nói đến cả, nhưng quả thật là đôi lúc, cháu cũng lơ mơ cảm nhận được như vậy. Giờ đây cháu đã tìm ra hướng đi thực sự cho mình rồi.

Sau một lúc, người bác sĩ tiếp tục:

- Bất cứ khi nào cảm thấy người khác thiếu tôn trọng mình, chú lập tức nhìn lại cách mình đang đối xử với bản thân. Cuộc sống hiện tại của chú rất tốt đẹp. Đó là nhờ chú đã biết cách quan tâm bản thân, ở nhiều phương diện. Dĩ nhiên, có những lúc chú cảm thấy dường như mình chưa được xem trọng đúng mức. Chỉ là chuyện nhỏ thôi, nhưng cũng đủ khiến ta phiền lòng. Chẳng ai lại cảm thấy bình thường được khi bị người khác xem nhẹ.

Chàng trai thông cảm:

- Cháu có thể hiểu được cảm giác đó.

- Nhưng chỉ sau một lúc, chú thôi không nghĩ về những điều đó nữa. Miễn là mình đúng, mà có sai đi nữa thì có sao nào - ai mà chẳng có lúc sai. Phải phân biệt đâu là lời góp ý chân tình, đâu là lời châm chọc, định kiến. Chú nghĩ có lẽ chú đang tự biến mình thành nạn nhân của những lời bình phẩm. Có câu ngạn ngữ: “Trên đường đi, nếu cứ mỗi lần nghe tiếng chó sủa mà bạn dừng lại thì bạn sẽ chẳng bao giờ đến đích cả”. Nhưng đó là đối với những bình phẩm, chỉ trích không thiện chí mà thôi. Rồi cuối cùng, chú cũng xác định được kẻ đã gây rắc rối cho mình. Đôi khi không phải là người nào khác...

- Mà là chính chú, có phải không?

- Quả đúng như vậy! Ai cũng có quyền lựa chọn cách cư xử với bản thân: hoặc trở thành người bạn tốt nhất, hoặc là tự biến mình thành kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào suy nghĩ và hành

động của chúng ta.

- Chú có thể nói rõ hơn không?

- Có nhiều lúc, người khác sẽ thấy chú đã không sống theo đúng như mong đợi của họ, và họ phản ứng lại. Điều đó phần nào làm cho chú khó chịu. Vì thế, chú luôn cố gắng làm hài lòng hết mọi người. Nhưng rồi như thế cũng không làm chú thấy thoải mái, vì chú không hoàn toàn sống thực với mình.

Mãi về sau, chú mới hiểu ra được chút ít về tính cầu toàn. Đừng bao giờ trông mong một ngày hoàn hảo như một bữa tiệc đầy thức ăn ngon, bánh hoa tươi và nến. Cũng chẳng thể nào tìm được trên đời này những người bạn hoàn toàn hiểu mình và có thể chia sẻ với mình tất cả mọi việc.

Điều duy nhất chú có thể làm để được hạnh phúc hơn là phải học cách biết ơn những gì mình đang có. Lòng biết ơn thật sự đấy.

Chàng trai trẻ kết luận:

- Như vậy, nỗi thất vọng hay sự buồn bực của con người đều là do: hiện thực chúng ta phải trải qua khác xa so với những gì chúng ta mong muốn.

- Đúng vậy! Cho nên giờ đây, thay vì ngồi so sánh thực tế và ước mơ, chú đã có thể nhìn thẳng vào hiện tại và thậm chí biết ơn những điều tốt đẹp mà cuộc sống đã ban tặng. Dù còn nhiều ước mơ mà chú chưa thực hiện được, nhưng những gì chú đang có cũng đã tốt đẹp rồi: một công việc yêu thích, người thân yêu bên cạnh, những người bạn tin cậy, những đồng nghiệp cởi mở, một ngôi nhà xinh xắn, ấm cúng....

Rõ ràng, cảm giác muộn phiền là do chính chú tự tạo ra. Chú đã quá để ý đến sự khác biệt giữa thực tại và ước muốn của mình. Ít ai lại có được một cuộc sống trọn vẹn đúng như mong ước. Cách tốt nhất để được thoải mái là loại bỏ sự khác biệt đó, đừng để ý đến nó và hãy tập trung vào hiện tại.

Ngừng một lúc, ông bác sĩ tiếp tục:

- Có thể cháu đã biết, những gì chúng ta muốn và những gì chúng ta cần hoàn toàn khác nhau. Để có thể chăm sóc tốt bản thân, người ta nên quan tâm đến những điều họ cần.

Chàng trai khẽ nhướn mày:

- Khác nhau như thế nào ạ?

- Cần, đó là những thứ giúp chúng ta duy trì một cuộc sống an toàn, bền vững. Còn muốn, đó là những gì mà với chúng, ta hi vọng sẽ được thỏa mãn và hạnh phúc trong thời điểm đó. Tạm hiểu sự khác biệt đó như là “Tôi cần có không khí để thở” và “Tôi muốn có một thanh kẹo bạc hà”.

Cũng tương tự như thành công và hạnh phúc vậy. Nhiều người rất thành



công nhưng hình như chẳng bao giờ thấy hạnh phúc. Cuối cùng, có lúc họ sẽ nhận ra những thứ mà họ đang cố sức theo đuổi và giành giật lại dường như không phải là thứ giúp họ sống vui hơn.

Bản thân chú thường thấy mình thành công khi có được những-gì-mình-muốn. Còn hạnh phúc, chú lại chỉ thấy hạnh phúc khi cảm thấy mong muốn những-thứ-mình-cần. Hơi khó hiểu phải không?

Đó là cách của chú để có thể nhìn được mọi việc rõ hơn. Chỉ cần chú dừng lại và xem lại những mong ước mà mình đang theo đuổi...

Đến đây, người bác sĩ ngừng lại, im lặng, hình như ông muốn chàng trai tập trung hơn nữa vào câu chuyện của mình.

- Con người ta chẳng bao giờ biết thế nào là đủ - Ông nói tiếp - Một điều nữa là, chúng ta sẽ không bao giờ có thể có đủ mọi thứ mà mình muốn cả. Nói khác đi, những thứ mình muốn là những thứ mà nhiều lúc mình không thật sự cần đến. Ta chỉ muốn có chúng, thế thôi. Cũng giống như tiền bạc vậy. Khi một người muốn có tiền thì anh ta sẽ làm đủ mọi cách xoay ra tiền, để rồi thấy rằng nó chẳng giúp anh ta hạnh phúc hơn. Nhưng anh ta vẫn muốn có nhiều tiền hơn, vì anh ta hi vọng một ngày nào đó, tiền sẽ mang lại cho anh ta sung sướng.

- Vậy thì làm sao chú phân biệt được đâu là cái mình muốn và đâu là cái mình thật sự cần?

Vị bác sĩ dựa mình vào ghế và chậm rãi nói:

- Chỉ cần chú chịu bỏ ra một ít thời gian để xem xét và nhận ra điều gì thực sự làm cho mình cảm thấy vui vẻ. Thỉnh thoảng, chú ghi lại những mong muốn của mình và dần dần tìm cách phân tích chúng. Chú nghĩ về chúng trong những lần đi dạo bộ hay khi ở một mình tĩnh lặng. Cần nhất là phải lắng nghe được tiếng nói bên trong. Chú đã tự hỏi: “Liệu những thứ mà mình đang theo đuổi có thật sự cần thiết với mình không?”. Rồi thường là sau đó, chú tìm đủ lí do để có thể loại bớt một số mục tiêu.

Hồi còn nhỏ, chú có theo học một lớp trượt ván. Một hôm, chú thấy có hai thầy trò đang tập luyện ở sân trượt. Cậu học trò đang cố gắng thực hiện một cú nhảy từ trên cao, trong khi người thầy đang đứng dưới đất không ngừng hét lên: “Cẩn thận với mấy cái xe đang đậu ở kia đấy!... Coi chừng trúng phải cái xe màu xanh bây giờ! Cẩn thận đấy...”. Cháu có đoán được chuyện gì xảy ra với cậu học trò không?

Cậu ta luống cuống nhìn xuống và rơi sầm vào cái xe xanh đó! Lúc đó, thầy của chú liền quay qua nói với chú: “Em nhớ bài học này nhé:đừng bao giờ nhìn vào những nơi mà em không muốn đặt chân đến.”.

Chàng trai hào hứng:

- Cháu hiểu rồi! Giống như là, đừng có quá tập trung vào những điều mình không cần đến. Như thế cuộc sống của chúng ta sẽ bớt bị áp lực hơn.

- Đúng vậy. Chúng ta sẽ cảm thấy ra sao nếu như cứ cố đâm đầu vào để đạt được một mục tiêu nào đó, rồi cuối cùng phát hiện ra là mình chẳng lúc nào cần đến cái mục tiêu hàng đầu đó cả.

- Dĩ nhiên là sẽ rất thất vọng. Thậm chí đâm ra nản lòng nữa, vì thấy mình thật phí công phí sức. Rõ ràng, chúng ta nên biết đâu là điểm dừng để mà nhìn lại.

- Không sai! Nếu chính mình mà cũng không dừng lại và ngẫm xem điều gì là tốt nhất cho bản thân thì còn ai có thể thay mình làm điều đó chứ! Thật đơn giản. Một khi đã quan tâm đúng mức đến bản thân mình thì chúng ta sẽ thấy mình trở nên quan trọng và có ý nghĩa, để từ đó, tự động viên mình hãy luôn cố gắng.

- Vậy, trong những lúc sự việc không xuôi theo ý mình, chú sẽ làm gì? Khi đó, chú quan tâm đến mình bằng cách nào?

- Chú sẽ nhìn thẳng vào sự không suôn sẻ đó, cho đến khi chú tìm được một vài điểm sáng của vấn đề. Cháu cũng có thể làm theo cách này đấy.

- Vâng, cháu sẽ thử. Nhưng... chỉ cần có thể thôi sao?

- Ồ không, đôi lúc chú cũng phải dùng đến phương châm “đơn giản hóa mọi việc”. Cuộc sống thật ra cũng không mấy phức tạp - nếu ta nghĩ được như thế. Và cháu sẽ thấy áp lực trong mình giảm đi rất nhiều. Chú thường bỏ bớt, bỏ bớt... cho đến khi nhìn ra được cốt lõi của vấn đề hay tìm được điều mình thật sự cần đến.

- Vậy phải làm gì để đơn giản hóa được cuộc sống hả chú?

Vị bác sĩ muốn chàng trai tự tìm lấy câu trả lời.

- Thế cháu nghĩ là cháu có thể làm gì để đừng phức tạp hóa cuộc sống của mình? - Ông nhìn chàng trai nheo mắt cười rồi đứng lên đi ra cửa - Cháu có hay chơi thể thao không? Hay lại không có thời giờ. Chú rất thích cảm giác khi di chuyển trên sân tennis.

- Chơi tennis ư? Thích thật!

- Ừ! Tác dụng của việc chơi thể thao cũng giống như tiếng cười vậy. Và đó cũng là một cách để quan tâm đến bản thân. Chơi thể thao là tốt cho cơ thể nhưng đồng thời, nó tác động tích cực đến tinh thần. Khi di chuyển trên sân và nhận ra việc quyết định đánh bóng theo hướng nào là quyền của mình, sẽ quyết định kết quả trận đấu, cháu sẽ thấy rất thú vị. Mình thử thì đối phương

tấn công, còn mình tấn công thì đối phương phải lui về phong thủ. Cuộc sống cũng đơn giản vậy thôi. Chú thường chơi tennis với bạn bè, thỉnh thoảng còn đi bơi hay đá bóng nữa.

Anh mỉm cười:

- Chú năng động quá. À, cháu có một anh bạn khá thân. Cuộc sống của anh ta cũng không suôn sẻ gì lắm nhưng cách sống rất thú vị. Anh ta chú tâm nhìn cuộc đời như một trò chơi. Mỗi sáng trước khi mở mắt, anh ta đưa tay quơ khắp xung quanh. Cháu cá là chú không thể đoán được tại sao anh ta làm vậy. Anh ta bảo là để có thể an tâm là mình đang không nằm trong sáu mảnh ghép của quan tài, là ngày hôm đó của anh ta vẫn còn tốt chán!

Ông bật cười:

- Vậy có thể gọi “trò chơi cuộc đời” đó là một thái độ sống. Cách cháu nhìn nhận cuộc đời quyết định cách cháu quan tâm bản thân. Mỗi người trông đợi một viễn cảnh khác nhau ở tương lai. Viễn cảnh đó có thể làm họ nản lòng hay hứng thú là tùy thuộc vào họ. Lựa chọn thái độ sống và ước mơ là quyền của mỗi người.

Với chú thì dường như chỉ có một lựa chọn cho cảm xúc: hoặc là yêu thương, hoặc là sợ hãi - chỉ được một mà thôi. Chú coi các trạng thái tâm lí còn lại đều chỉ là những hình thái khác của hai cảm xúc trên.

Anh hỏi:

- Thế còn sự lo lắng?

- Lo lắng chính là sợ hãi, vì những điều vượt ngoài tầm kiểm soát, những điều mà chúng ta không thể biết đến.

Những khi không dành đủ thời gian cho bản thân, chú lại không thể kiểm soát được cảm giác sợ hãi của mình. Còn với yêu thương, khi chú không cố kiểm soát hay giấu tình cảm thật thì chú lại thấy rất vui, và cảm thấy được quan tâm vì mình đã sống thật. Thật hạnh phúc cho những ai biết và dám sống thật.

Trước khi thực hiện một quyết định nào đó, chú đều dừng lại và tự hỏi: “Quyết định này là dựa trên yêu thương hay chỉ xuất phát từ sợ hãi?”.

Bất cứ quyết định nào, nếu xuất phát từ sợ hãi, dù chú có ý thức được điều đó hay không, đều tạo ra những ảnh hưởng không tốt với chú.

Nghe đến đây, chàng trai trẻ thừa nhận cũng đã có lúc, những quyết định của anh là xuất phát từ cảm giác sợ hãi.

Ông nói tiếp:

- Mỗi khi đưa ra quyết định dựa trên yêu thương, không bị cảm giác sợ hãi

chen vào, thì chú đều cảm thấy hài lòng, cho dù kết quả có như thế nào đi nữa.

Một cách nữa để áp dụng thành công nguyên tắc quan tâm đến bản thân là phải biết cho đi, bất cứ thứ gì, tiền bạc, thời gian, tình yêu chân thật...

Chàng trai không khỏi ngạc nhiên:

- Đó cũng là một cách quan tâm bản thân ư? Cháu nghĩ nó thuộc về một khía cạnh khác.

- Là một. Bởi vì, khi một người còn có thể cho đi thì chứng tỏ người đó không phải sợ gì nữa cả - anh ta cảm thấy mình lúc nào cũng sung túc, giàu có và có thể sẻ chia.

Có những lúc bị cảm giác sợ hãi xâm chiếm chú vẫn cố gắng cư xử theo tiếng gọi của tình cảm. Thế là nỗi lo sợ ấy biến mất.

Lắng nghe vị bác sĩ nói, nhìn vào phong thái tự tin của ông, chàng trai tự hỏi không biết liệu mình có thể học được cách chăm sóc và quan tâm đến bản thân hay không. Như hiểu được nỗi lo lắng của anh, ông lên tiếng:

- Chú sẽ kể cho cháu một câu chuyện có thật. Chuyện này xảy ra với người láng giềng của chú, khi ông ấy còn trẻ. Hồi đó, ông ấy bản khoản không biết liệu có nên chấp nhận đến làm việc cho một công ty lớn ở thành phố hay không. Ông ấy bèn tới hỏi ý kiến một người mà ông ấy rất kính trọng.

Lời khuyên mà ông ấy nhận được là: “Hãy lên thành phố một mình bằng xe lửa và không mang theo bất cứ thứ gì để đọc hay viết. Nhớ là phải đăng kí một phòng riêng biệt để không ai có thể quấy rầy. Đến bữa ăn cũng đừng ra ngoài mà hãy yêu cầu người phục vụ mang thức ăn tới. Chỉ thế thôi?”.

Người bạn láng giềng của chú tỏ ra nghi ngờ lời khuyên này, nhưng ông ấy vẫn làm theo. Sau vài ngày đi đường, ông đâm chán việc chỉ ngồi thừ ra ngắm cảnh qua ô cửa. Theo cháu thì ông ta sẽ làm gì tiếp theo?

- Chắc ông ấy bắt đầu suy nghĩ về việc gì đó.

- Buộc phải thế thôi! Vậy là ông ấy đã thật sự có một khoảng dừng để nhìn lại mình. Câu trả lời dần dần rõ ràng. Và ông quyết định sẽ nhận công việc đó. Ông không có gì phải hối hận và nhờ thế, ông làm việc rất tốt và thành công.

- Câu trả lời lúc nào cũng nằm sẵn trong bản thân mình, phải không chú?

- Đúng đấy. Người đã chỉ cho ông bạn của chú cách tự khám phá câu trả lời hẳn cũng biết điều này. Khi ông bạn láng giềng của chú dừng lại và chịu lắng nghe bản thân, đó là lúc ông ấy đang tự quan tâm đến mình. Rồi từ đó, ông có thể quan tâm hơn đến gia đình và những người xung quanh.

Những điều này hoàn toàn đúng với tất cả chúng ta. Mỗi người luôn biết

được điều gì là tốt cho mình. Chỉ cần đừng cuống lên là chúng ta có thể nhận ra ngay.

Còn giờ thì cháu có đoán được lời khuyên chú muốn dành cho cháu là gì không?

Chàng trai đứng lên cười và nói:

- Cháu đang khỏe nên không có lí do gì mà nhập viện để được yên tĩnh suy nghĩ. Chắc cháu phải làm một chuyến đi xa trên xe lửa một mình...

**\* Khi sống bằng yêu thương, bạn sẽ không sợ hãi. Và khi còn có thể cho đi chính là lúc bạn thực sự quý trọng bản thân và sẽ không còn sống trong sợ hãi \***

## ***Phần 2: Quan tâm đến bản thân***

Đã một tuần trôi qua kể từ ngày trò chuyện với ông bác sĩ, nhưng chàng trai trẻ vẫn cảm thấy chưa hoàn toàn thoải mái.

Anh cứ nghĩ đi nghĩ lại về những điều được biết sau cuộc trò chuyện đó. Chỉ là vấn đề dành một phút quan tâm đến bản thân thôi, nhưng để đi đến hành động thì không dễ một chút nào. Anh vẫn chưa làm được gì cho mình cả.

“Có lẽ tại mình chưa thật sự tin vào hiệu quả của nó - Anh tự biện hộ trong khi đang lái xe - Cũng có thể nó đòi hỏi mình phải nghiêm khắc với bản thân hơn nữa”.

Việc thay đổi không dễ như anh tưởng. Phải thừa nhận là anh khá dị ứng với những gì không ổn định. Nhưng anh cũng biết là để được vui vẻ và hạnh phúc hơn, anh cần phải làm một điều gì đó chứ không phải là ngồi im chờ đợi.

“Bây giờ mình cần phải làm gì đây? Để xem nào... - Anh với tay tắt chiếc ti vi, miệng lẩm bẫm - Có lẽ cái ti vi này đã lấy mất của mình nhiều thời gian và làm mình phân tâm quá”.

Anh cố tập trung vào tay lái nhưng đầu vẫn mãi nghĩ đến những điều ông bác sĩ đã nói.

Vì một vài lí do nào đó mà ông ấy đã phải học cách...

**\* Khi gặp khó khăn, hãy đơn giản hóa mọi việc, và trầm tĩnh nhìn vào bản chất của vấn đề. Bạn sẽ tìm ra cách giải quyết \***

Việc ông ấy làm là dần loại bỏ những điều rườm rà quanh vấn đề, cho đến khi sự việc trở nên thật đơn giản và từ đó, bản chất thật của nó sẽ hiện ra. Nhưng, anh cho rằng các vấn đề trong cuộc sống phức tạp hơn nhiều và không dễ gì nhìn thấu ngay được cốt lõi của sự việc. Giống như cuộc sống của anh hiện nay, lúc nào cũng đầy rắc rối, khó khăn. Phương châm “đơn giản hóa mọi việc” của ông bác sĩ có vẻ như chẳng mấy phù hợp với anh.

Chàng trai tiếp tục nghĩ lại những lời của ông.

... Giữa những điều muốn và cần luôn có một sự cách biệt. Anh phải nhìn ra được sự cách biệt này. Giống như khoảng cách giữa những say mê ảo

tưởng và niềm vui đời thường...

... Rồi còn nhiều điều khác mà ông ấy đã nói đến, để có thể hạnh phúc hơn.

Nhưng tất cả lại không dễ thực hiện. “Vậy thì cuối cùng, ý tưởng nào là đơn giản nhất để mình có thể áp dụng được ngay?” - Anh tự hỏi.

Vừa lúc đó, xe anh chạy đến một ngã tư và gặp đèn đỏ. “Phải dừng lại. Đứng rồi! - Chàng trai tự cười với mình - Thật dễ, chỉ cần dừng lại, nhìn nhận và lắng nghe! Dừng một phút – tự hỏi bản thân làm cách nào để có thể tự chăm sóc – rồi im lặng lắng nghe tiếng nói bên trong. Nhưng điều đó mình có thể thực hiện ngay được lúc này”.

Anh quay nhìn ra phía sau và thấy không có nhiều xe. Như vậy, anh có thể an tâm sử dụng hết một phút cho mình. ”Bây giờ, có cách nào tốt nhất để mình tự chăm sóc không?” - Anh im lặng và chờ bên trong mình lên tiếng trả lời.

Lúc đó, hình ảnh chiếc kính chiếu hậu bụi bặm vào mắt anh. Cái kính đó thật bẩn. Anh khẽ cau mày :”Chắc phải đưa cái xe này ra tiệm rửa thôi!”

Nghĩ đến việc lái một chiếc xe sạch sẽ, sáng bóng, anh chợt cảm thấy thích thú. Bây giờ thì chiếc xe của anh đang bị bụi bẩn và bùn bám đầy, bên trong cốp xe, đồ đạc bị vứt lộn xộn và trông thật nhếch nhác. Dường như, tình trạng chiếc xe đã ảnh hưởng đến tâm trạng của chủ nó, tự nhiên, anh cũng cảm thấy mình không được quan tâm và quá ư là bừa bộn. Nhưng, đành phải thế thôi, anh bận quá, chẳng lấy đâu ra thời gian để đi rửa xe.

Mà hình như anh đã định đem xe đi rửa mấy lần rồi thì phải – ít nhất anh cũng muốn chùi sơ qua bên ngoài. Nhưng rồi hết việc này đến lo việc khác, anh lờ đi chuyện mang xe ra tiệm rửa.

“Ồ ! Mình đã bỏ qua một cơ hội để được vui vẻ hơn rồi” - Vừa nhủ, anh vừa lấy khăn giấy lau chiếc kính chiếu hậu. Nó cũng còn sáng giá lắm.

Lúc này, anh đã biết rõ mình cần phải làm gì. Chỉ có điều, anh tự trách, sao mình không làm điều đó nói sớm hơn.

Rồi anh cũng dành được một chút thời gian để đưa chiếc xe đến tiệm rửa xe. Chiếc xe được rửa sạch sẽ, bóng lộn như mới. Bình nước ắc-quy cũng được châm đầy. Anh gọi điện về nhà báo cho gia đình biết là mình sẽ về trễ một chút.

Đến lúc thanh toán, chàng trai mới biết tiệm rửa xe này không chấp nhận thanh toán thẻ, họ yêu cầu trả bằng tiền mặt. Nếu là vài ngày trước chắc hẳn anh đã rất bức mình – cả ngày làm việc mệt mỏi, giờ lại gặp rắc rối này nữa. Mà sao người ta lại từ chối loại thẻ thanh toán uy tín bậc nhất này của anh chứ.

Nhưng hôm nay anh không cảm thấy bức bối gì cả. Anh đang vui vì mình đã làm được một việc cho bản thân. Bên cạnh đó, anh thấy cũng chẳng thể phàn nàn gì về chất lượng dịch vụ ở đây, họ làm việc thật chu đáo và cẩn thận. Không nhận thanh toán bằng thẻ vì đây là tiệm rửa xe nhỏ chứ có phải là siêu thị đâu. Anh vui vẻ rút tiền mặt ra trả rồi thanh toán về nhà.

“Ngạc nhiên thật, chỉ bỏ thời gian ra rửa xe thôi mà lại giúp tâm trạng mình thay đổi - chàng trai tự nhủ, không quên đưa mắt nhìn chiếc kính chiếu hậu bóng loáng – Nhìn sự việc khác hẳn đi một chút mà lại thấy bản thân mình được chăm sóc. Lạ thật!”

Những gì xảy ra tiếp theo cũng khác với mọi ngày. Bình thường, khi về đến nhà, dù mệt hay không thì anh cũng chỉ muốn kiếm thứ gì đó ăn quan loa rồi nằm xoài ra xem tivi. Nhưng hôm nay, anh quyết định sẽ làm việc khác. Anh sẽ đọc một cuốn sách nói về cách giải tỏa stress. Lâu lắm rồi anh không đụng đến sách vở nên chỉ đọc được một lúc, anh đã cảm thấy buồn ngủ. Anh liền bỏ quyển sách xuống và xem tivi với mọi người trong gia đình. Cũng thoải mái, nhưng không thú vị mấy.

Qua tối hôm nay thì anh đọc xong quyển sách. Anh thấy những phương pháp mà quyển sách chỉ ra quá đơn giản, đơn giản đến mức anh đâm ra nghi ngờ. “Nhưng cứ thử việc thực hiện xem sao” - anh tự nhủ.

Đêm kế tiếp, anh tìm cho mình một nơi yên tĩnh trong nhà và đặt một chiếc ghế bành ở đó. Ngồi vào ghế, hai chân duỗi thoải mái, cơ thể hoàn toàn thả lỏng, chàng trai nhắm lại và cố gắng điều khiển hơi thở của mình. Một lúc sau, nhịp thở của anh trở nên sâu và đều đặn hơn.

Sau đó anh bắt đầu nhắm đi nhắm lại trong đầu một con số duy nhất: 01. Anh cố điều khiển tâm trí mình, không để bất kỳ ý nghĩ nào khác xâm chiếm. Dần dần, anh chìm vào trạng thái thư giãn. Khi có một luồng suy nghĩ mới len vào, anh nhẹ nhàng thoát khỏi nó, chỉ bằng việc lặp đi lặp lại nhiều lần số 01. Cứ thế, anh duy trì bài tập đó trong hai mươi phút.

Thời gian đầu, anh không nhận ra chút tác dụng nào của những buổi luyện tập. Mà thật ra anh cũng không trông mong là sẽ thu được kết quả gì. Nhưng anh vẫn cố gắng duy trì việc này vào mỗi buổi sáng, trước khi đi làm và buổi tối, trước khi đi ngủ. Rồi dần dần, anh cảm thấy đầu óc mình hình như không còn nặng nề như xưa nữa. Rõ ràng, bài tập đã tác động đến anh. Dù không nhận thức rõ nó có tác động ra sao, vào lúc nào, nhưng anh biết là nó có hiệu quả. Cổ và vai anh không còn bị căng và bị mỏi sau mỗi buổi làm việc. Áp lực cuộc sống dường như trở nên nhẹ nhàng hơn.

Khám phá mới này khiến anh hào hứng, anh quyết định đọc lại cuốn sách. Lần này, anh nghiên cứu sâu và kĩ hơn nội dung những phương pháp thư giãn. Rồi anh thực hiện một cách khoa học, bài bản hơn. Và dĩ nhiên, hiệu quả bài



tập cũng thấy hiệu quả rõ hơn: Anh hoàn toàn thanh thản và được giải thoát khỏi những áp lực.

Sau một thời gian dài luyện tập, phương pháp thư giãn này đã trở thành thói quen của anh.

Tuần tiếp theo, anh phải thực hiện một chuyến công tác quan trọng đến với nhiều nơi và vì thế, anh phải di chuyển liên tục. Đi cùng với anh có hai người công sự. Bất ngờ, chuyến bay đầu tiên đi từ thành phố của họ bị hoãn lại đến hai tiếng đồng hồ. Và vì thế, máy bay phải hạn cánh vào lúc 2 giờ khuya.

Mọi người đều biết tính chất đặc biệt quan trọng của cuộc họp sáng mai nên rất lo lắng. Cần phải đến khách sạn sớm để có thời gian nghỉ ngơi và ngủ. Nhưng rồi, máy bay của họ lại phải nhường đường cho một máy bay khác nên đã phải chuyển hướng hạ cánh xuống một phi trường cách điểm đến cả hàng trăm dặm.

Vậy là ba người lại phải tiếp tục ngồi trong taxi. Phải mất hơn ba tiếng họ mới tới được khách sạn. May mắn thì họ có thể chợp mắt được một vài phút trước cuộc họp.

Chàng trai thấy mình hoàn toàn kiệt sức. Phải làm một cái gì đó để lấy lại tinh thần. Ngồi trên taxi, anh không khỏi tức giận khi nghĩ đến những tình huống oái oăm đã xảy ra. Nếu chuyến bay đúng giờ thì có lẽ sẽ tránh được sương mù. Hoặc giả máy bay không cần phải nhường đường đáp thì họ cũng đã thoát khỏi cảnh phải ngồi trên xe đến mấy tiếng đồng hồ.

Sự mệt mỏi xâm chiếm lấy anh. Anh lo lắng nghĩ: “Làm sao mình có thể tham gia cuộc họp quan trọng ngày mai với tình trạng như thế này? Phải làm gì đây?”.

Anh buộc mình tập trung hơn. Bỏ qua hết mọi suy nghĩ lung tung, anh bắt đầu tự hỏi: “Liệu có cách nào tốt hơn để tự giúp mình không? Mà trong hoàn cảnh này thì chắc cũng chẳng làm được gì nhiều. Mình thay đổi gì được đây?”.

“Những suy nghĩ của mình...” - Anh thoáng nhận ra. Rõ ràng là anh đang tự làm rối mình bằng những suy nghĩ bực dọc. Lập tức, anh quyết định thay đổi cách nhìn nhận tình huống và thái độ của mình. Không nên để thời gian ngồi trên taxi trở thành một khoảng thời gian phí phạm. Biết đâu nhờ đổi sân đáp mà máy bay anh tránh được một vụ va chạm nguy hiểm, và dĩ nhiên, so với việc bị tai nạn thì việc phí thời gian ngồi trên taxi còn dễ chịu hơn. Anh thôi không bực mình nữa.

Anh chợt nhớ đến lời ông bác sĩ. Theo ông ấy, nếu chỉ trong một phút, để có thể thay đổi - gần như mọi việc thì anh cần phải:

**\* Với phút nhìn lại mình, bạn sẽ nhận ra, và điều chỉnh hoặc thay đổi thái độ, cách nhìn. Và nhờ thế, những ưu phiền và lo lắng của bạn sẽ giảm đi \***

Trước đây chàng trai hầu như quên mất điều này. Để được thanh thản hơn, anh cần phải biết nhìn thẳng vào những điều tồi tệ của sự việc cho đến khi nhận ra được mặt tích cực của nó.

Cách đơn giản nhất để thực hiện được điều này là im lặng lắng nghe sự khôn ngoan bên trong mình mách bảo. Vì thế, anh nhìn lại vấn đề theo một quan điểm khác. Rồi anh chợt cảm thấy khá thoải mái và không còn bị ám ảnh bởi cuộc họp ngày mai nữa. Anh trở nên lạc quan và tự tin.

Sáng hôm sau, chính chàng trai cũng phải ngạc nhiên trước sự tỉnh táo của mình trong cuộc họp. Trong khi đó, hai người cộng sự của anh lại không giấu được vẻ uể oải và thiếu tập trung. Anh tự nhủ, nếu họ quan tâm đến bí quyết thư giãn của anh thì anh sẵn sàng chia sẻ ngay, nhưng hình như họ chỉ muốn được quay về nhà sớm.

Đối với anh, đây quả là một khám phá mới trong cách suy nghĩ. Thường thì anh cũng hay nghe nói đến tác dụng tích cực của một thái độ đúng đắn. Nhưng anh không tin lắm và hay cảm thấy khó chịu khi nghe ai đó phát biểu: “Khi cánh cửa hạnh phúc đóng lại, một cánh cửa khác mở ra. Người ta thường chỉ chú ý vào cánh cửa đang đóng mà không thấy được cái khác đang mở”. Giờ thì anh đã nghiệm ra được phần nào ẩn ý của câu nói này. Xác định được cho mình một thái độ đúng đắn trước hoàn cảnh là một việc làm rất có giá trị. Và anh đã làm được điều đó.

Giờ đây anh không còn nghi ngờ gì nữa về giá trị của một phút tự quan tâm đến mình. Nhờ đó mà anh đã khơi dậy được phần khôn ngoan tiềm ẩn bên trong, để cho nó dẫn đường và đưa anh đến với những quyết định sáng suốt. Anh tự nhủ từ nay sẽ không bỏ qua bất kì cơ hội nào để sử dụng một phút dành cho bản thân.

Vào một buổi sáng đẹp trời, như thường lệ, chàng trai thức dậy và bước vào phòng tắm. Việc đầu tiên của anh là lấy chiếc máy cạo râu. Khi lưỡi cạo chạy qua vùng quai hàm anh chợt thấy những đốm đỏ lốm đốm trên da. Trước đây, cũng đã có vài lần anh bị thế nhưng anh đã cố tình lờ đi, coi đó chỉ là chuyện nhỏ. Song thỉnh thoảng, vùng da đó cũng làm anh thấy ngứa ngáy và khó chịu.

Hôm nay cũng vậy, anh định cho qua và không để ý đến nữa.

Nhưng rồi, anh tạm ngừng việc cạo râu và tự nói với mình: “Bỏ qua không phải là cách tốt nhất mà mình có thể làm cho bản thân”. Anh đã biết rõ là

mình cần phải làm gì. Đúng hơn là anh đã từng nghĩ đến giải pháp này rất nhiều lần, nhưng chưa bao giờ thực hiện.

Vài ngày sau, anh đến bệnh viện và sau 45 phút, anh trở về nhà với tâm trạng thoải mái và hết sức hài lòng về những gì mình vừa làm được cho bản thân. Bác sĩ đã chẩn đoán và kê đơn thuốc cho anh. Chẳng bao lâu nữa, những đốm mẩn ngứa trên mặt anh sẽ hoàn toàn biến mất. Sau đó, anh còn phát hiện chứng dị ứng trên da là do loại dầu gội anh đang dùng gây ra, vì nó có chứa một thành phần gây kích ứng. Thì ra mẹ anh, do bị ảnh hưởng bởi chiến dịch quảng cáo loại dầu gội này trên ti vi nên đã mua về. Dĩ nhiên, anh khuyên mẹ thôi không mua loại dầu gội đó nữa.

Qua việc nhỏ này, anh tự trách mình đã không biết chăm sóc bản thân sớm hơn và thường xuyên hơn. Một điều khác khiến anh thấy hối hận là trong nhiều tình huống khá quan trọng, anh đã quên dành cho mình một phút để lắng nghe mình.

Cần phải nghiêm khắc với bản thân và nỗ lực hơn để thay đổi - đó là những gì anh tự hứa với mình, sau tất cả những chuyện đã xảy ra. Cách tốt nhất là phải liên tục sử dụng phút nhìn lại mình, dành cho riêng mình cố gắng lặp lại nhiều lần trong một thời gian cho đến khi trở thành một nguyên tắc hữu ích cho cuộc sống của anh.

Những ngày tiếp theo, anh không ngừng sử dụng một phút tự quan tâm, ít nhất là vài lần trong một ngày. Qua đó, anh dần hiểu bản thân mình hơn, về những việc mình làm và cả những điều mình suy nghĩ.

Cũng có những lúc việc ngừng lại để suy nghĩ và lắng nghe bản thân của anh diễn ra lâu hơn. Nhưng điều đó cũng không ảnh hưởng gì đến kết quả. Khả năng xét đoán tình huống của anh ngày càng trở nên nhanh nhạy, các quyết định đưa ra nhờ thế cũng chuẩn xác hơn.

Dần dần, anh khám phá ra được rất nhiều cách quan tâm đến bản thân khác nhau. Chúng giúp anh nhận ra được nhiều điều mới mẻ trong cuộc sống.

Sau một tháng, anh đã trở nên khác đi. Quan trọng nhất là bây giờ anh đã cảm thấy vui vẻ hơn so với trước kia.

Nhưng... dù đã hết sức cố gắng, anh vẫn chưa thật sự biến việc sử dụng một phút thành thói quen, như anh mong muốn. Trong nhiều tình huống, anh đã không nhớ đến phương pháp một phút và cư xử khá nông nổi.

Anh chợt nghĩ đến câu chuyện về ngày đầu tiên đi học của một cậu bé. Khi cậu vừa về tới nhà, vì rất quan tâm và lo lắng cho cậu nên bố mẹ cậu đã hỏi ngay: “Ngày đầu con có phải học nhiều không?”. Cậu bé vô tư trả lời: “Không ạ! Ngày mai con còn phải quay lại đó để học nữa mà”.

Giờ đây, tâm trạng của anh rất giống với tâm trạng của cậu bé đó. Mỗi ngày, anh vẫn phải cố gắng học đi học lại bài học một phút, học để chăm sóc bản thân tốt hơn. Nhưng dù sao đi nữa thì anh cũng không được nản lòng. Đã biết đó là một bài học hữu ích thì không thể không áp dụng. Điều tốt nhất anh có thể làm bây giờ là phải tự nhắc nhở mình thường xuyên sử dụng đến nó.

Chỉ có điều... mãi đến giờ, anh vẫn chưa thể hiểu được tại sao việc bỏ ra một phút để quan tâm đến bản thân lại tạo ra nhiều chuyển biến tốt cho cuộc sống của anh đến vậy.

Những tuần lễ tiếp theo trôi qua thật nhanh. Với chàng trai, phương pháp một phút vẫn còn nhiều bí ẩn chưa khám phá hết, nhưng không vì thế mà anh ngưng áp dụng nó. Cuộc sống của anh cũng dần đi vào quỹ đạo mới và trở nên cân bằng hơn. Chính anh cũng không khỏi ngạc nhiên về những gì mình đã làm được: biết quan tâm đến bản thân mình và gia đình nhiều hơn, đồng thời tìm lại được sự nhiệt tình trong công việc.

Anh quyết định đến thăm vị bác sĩ tâm lí.

Câu đầu tiên anh nói với ông là lời cảm ơn. Anh kể cho ông nghe về việc mình đã sử dụng phương pháp một phút như thế nào và điều đó đã giúp anh thay đổi, cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh hơn ra sao.

Anh cũng không ngại bày tỏ những băn khoăn của mình:

- Có hai điều làm cháu phải suy nghĩ. Đầu tiên là, chăm sóc bản thân là việc đương nhiên mà mỗi chúng ta ai cũng phải biết tới. Thế nhưng sao lại có người, giống như cháu trước đây, không hề nghĩ tới? Và, tại sao một nguyên tắc đơn giản như vậy lại có thể mang lại nhiều thay đổi đến thế?

Người bác sĩ từ tốn trả lời:

- Cháu hãy tuân tự tìm hiểu vấn đề... Thật ra thì chúng ta cũng từng biết cách chăm sóc và quan tâm đến bản thân – từ khi còn bé. Hồi đó, chúng ta rất hay đòi hỏi, mà đã đòi hỏi thì luôn muốn có cho bằng được. Ai cũng vậy thôi, luôn quấy rầy cha mẹ, anh chị, thậm chí với khách đến nhà: "Con muốn cái này", "Con muốn cái kia". Lớn hơn một chút, chúng ta bắt đầu biết nghĩ đến những người khác, bắt đầu biết nhường nhịn chia sẻ. Cũng không có gì đáng ngạc nhiên cả, đó là một quy trình hết sức tự nhiên: quan tâm đến bản thân rồi quan tâm đến những người khác. Điều này càng thể hiện rõ khi chúng ta bước vào tuổi trưởng thành.

À, chú hỏi cháu điều này nữa: Ai là người mà cháu dành thời gian để nghĩ nhiều nhất?

Chàng trai ngẫm nghĩ một lúc rồi trả lời, giọng pha chút bối rối:

- Là chính cháu!

- Người khác cũng vậy thôi, luôn nghĩ đến bản thân nhiều nhất. Điều đó hoàn toàn bình thường và hết sức tự nhiên. Khi chúng ta có thể chấp nhận một sự thật: mình là người đáng được mình quan tâm nhất, thì tự nhiên, chúng ta sẽ biết nghĩ đến người khác ngay thôi. Nhưng vấn đề là, hầu hết mọi người, khi lớn lên rồi, đều được dạy bảo rằng: quan tâm đến bản thân đồng nghĩa với sự ích kỷ.

Nói một cách dễ hiểu hơn là thế này: Giả như trong quá trình trưởng thành, cháu được gặp một số người hiền lành và sống một cách chân tình. Vì thấy cháu hay đòi hỏi và yêu cầu người khác làm theo ý mình nên họ lo rằng một ngày nào đó, cháu sẽ quen như thế và trở nên không biết quan tâm tới người khác - đó là sự ích kỷ. Mà với kinh nghiệm sống của họ thì họ biết những người ích kỷ không bao giờ thành công.

Thế là, thay vì khích lệ cháu tiếp tục quan tâm đến bản thân và dần học cách quan tâm đến người khác thì họ lại yêu cầu cháu nên vì quyền lợi của người khác mà hi sinh quyền lợi bản thân. Đó là một quy trình trái với tự nhiên. Giống như cháu đem thùng xe đặt trước con ngựa vậy.

Để chú nói rõ hơn nhé. Giả như người khác là thùng xe mà cháu phải đặt lên phía trước mình - vị trí của cháu ở đây giống như vị trí của con ngựa. Rồi cứ thế, cả hai cố gắng để cùng nhau đi đến một cái đích nào đó. Nhưng đáng buồn là càng cố gắng, cháu càng thấy thất vọng. Rốt cuộc, đích đến thì không thấy đâu mà cả hai lại tự làm khổ nhau.

- Cháu thấy như vậy có lợi cho ai không?

- Chắc chắn là không. Cũng giống như nếu cháu không tuân theo những quy luật tự nhiên của cuộc sống thì cháu sẽ chẳng bao giờ tiến bộ cả, phải không chú?

- Không sai. Nhưng hình như chẳng ai để ý đến điều đó thì phải. Trên con đường đi tìm hạnh phúc, cứ tạm gọi là thế đi, người ta thường cho rằng đặt người khác lên trước bản thân thì mới có thể vui sống được. Nhưng chính điều này lại làm chậm trễ - và đôi khi cản trở cuộc hành trình của chúng ta, thậm chí có người còn không thể đi lên.

Chàng trai lại hỏi:

- Thế nhưng... tại sao chúng ta lại thường cảm thấy có lỗi khi đặt lợi ích của mình lên trên lợi ích của người khác?

- Lần này, hãy nhìn lại thời thơ ấu của cháu một lần nữa. Cháu có nhớ là khi còn bé, cháu đã từng vẽ hình gương mặt người như thế nào không?

Không nghe chàng trai trả lời, ông gợi ý:

- Cháu có thể nhìn vào bức tranh của một đứa trẻ. Cháu có để ý là nó vẽ

chiếc mũi như thế nào không? Chỉ nguyệt ngọc hai cái vòng tròn nhỏ gần nhau để tượng trưng và gọi đó là mũi.

Chàng trai cười lớn:

- Đúng thế chú ạ. Khi còn bé, cháu thấy người lớn cứ giống như những cây cổ thụ. Mỗi khi nhìn họ, cháu phải ngước mắt cả cổ. Và vì thế, khi nhìn đến cái mũi của họ, cháu chỉ thấy phần lỗ mũi nhô ra, đó là hai cái vòng tròn.

- Ừ, trong quá trình trưởng thành, chúng ta được chỉ bảo nhiều về cách cư xử phải phép. Nhưng, những nguyên tắc xử sự này rất giống hai cái vòng tròn tượng trưng cho chiếc mũi - chúng không phản ánh được hết sự thật. Nhưng dù sao đi nữa thì chúng ta cũng đã phải lắng nghe quá nhiều. Gì nhỉ? Người lớn nói với chúng ta rằng nghĩ đến bản thân là ích kỉ. Vậy cuối cùng, theo họ, chúng ta là ai chứ?

Chú không biết cháu có thể điền vào những từ còn thiếu trong câu sau không, nhưng thực tế là có nhiều người, cho đến bây giờ không hề biết đến câu này và cũng không biết nên điền vào đó như thế nào. Nào, thử xem nhé: “Hãy là...”

- ... chính mình? - Anh nhanh nhẩu:

- A, hóa ra cháu đã nghe qua rồi. Nhưng chưa hết đâu... “Và đừng bao giờ...”

- ... từ bỏ ước mơ! - Chàng trai tiếp lời ông.

- Cháu điền đúng rồi. Thật ra thì thời bé, cha mẹ chỉ dạy cho chúng ta biết tôn trọng người khác thôi. Nhưng những gì chúng ta được nghe lại thể hiện một nội dung hoàn toàn khác: phải vì người khác mà trở nên nhún nhường. Thế sau những lần nhún nhường người khác, cảm giác của chúng ta thế nào nhỉ, khi mà chúng ta đặt mình ở tận cùng danh sách ưu tiên ấy?

- Tận cùng à? - Chàng trai đưa tay phác một cử chỉ tỏ ý chưa hiểu.

- Đúng, khi đặt mình ở tận cùng danh sách, khi phải nhường nhịn quá nhiều, cháu cảm thấy thế nào?

- Cháu cảm thấy mình đang miễn cưỡng. Dù biểu hiện là quan tâm đến người khác nhưng trong lòng, cháu vẫn cảm thấy không thích điều đó một chút nào.

- Thật đấy, chẳng ai thích thế cả, nếu họ chịu thành thật với bản thân - Ông nhấn mạnh - Rõ ràng khi bé, chúng ta biết rõ cảm giác này và coi đó là điều tự nhiên.

Cũng dễ thông cảm cho nỗi lo của cha mẹ chúng ta. Họ sợ chúng ta sẽ biến thành những tên tiểu yêu chạy khắp nơi phá phách và làm phiền mọi người.

Thế là họ chỉ tập trung dạy cho chúng ta “phải biết quan tâm đến người khác” mà quên mất rằng “biết yêu quý bản thân” cũng cần thiết và không kém phần quan trọng. Mưa dầm thấm đất, cuối cùng, chúng ta tự đẩy mình xuống hàng thứ yếu. Ngừng một lúc, ông tiếp tục bằng câu hỏi:

- Cháu có bao giờ nghe nói đến *Hiệu ứng con voi màu vàng* chưa?

Chàng trai lắc đầu. Ông cười tùm tùm:

- Cháu cũng sẽ biết đến nó, dù muốn hay không. Nó nói về phần vô thức trong suy nghĩ của chúng ta. Bây giờ, cháu hãy làm theo đúng những lời chú bảo nhé: Cháu đừng, nhớ đấy, đừng có nghĩ đến bất cứ một con voi màu vàng nào cả.

Ngay lập tức chàng trai cười phá lên. Anh thấy trong đầu mình hiện ra một chú voi màu vàng, trông nó ngộ nghĩnh quá!

Ông nhắc lại:

- Đừng có nghĩ đến bất cứ một con voi màu vàng nào cả! ... Còn bây giờ... hãy nghĩ đến một đàn voi màu vàng đang băng qua đồng cỏ đầy gió bụi ở Châu Phi... Thế... Trong đầu cháu lúc này đang có gì vậy?

Anh trả lời:

- Những con voi màu vàng ở Châu Phi.

- Đấy, cháu thấy không? Phần vô thức trong tâm trí chúng ta sẽ không thể sàng lọc và phân biệt được đâu là thật, đâu là tưởng tượng. Nó ghi nhận mọi hình ảnh, dù chỉ là trong tưởng tượng - không có thật. Niềm tin của chúng ta cũng không khác chi hình ảnh những chú voi màu vàng này, đều thiếu cơ sở thực tế. Nhưng chúng ta lại để cho chúng tự do nhảy múa trong đầu mình và làm ảnh hưởng đến chúng ta.

Những gì chúng ta thấy và nghe từ người khác đều sẽ biến thành hình ảnh đi vào tâm trí. Nếu được thấy và nghe một cách thường xuyên thì chúng ta có khuynh hướng trở nên tin - bất kể chúng ta có ý thức được niềm tin đó hay không. Chính vì thế, ai trong chúng ta cũng có trong mình ít nhất hai niềm tin, chúng chi phối - và đôi khi lại là ngăn cản - hành vi của chúng ta.

Đầu tiên, lúc nào cũng đặt người khác lên trước bản thân là một niềm tin sai lầm. Đúng hơn, điều chúng ta cần làm là phải biết cân bằng giữa những gì dành cho bản thân và dành cho người khác.

Thứ hai, việc tự cho rằng chúng ta không thể nghĩ nhiều đến nhu cầu của bản thân - vì cảm thấy không xứng đáng được như vậy - cũng là một niềm tin không đúng. Thật ra, bản thân chúng ta hoàn toàn xứng đáng để được chính mình yêu thương hơn bất cứ ai.

Bây giờ - Ông khề lên giọng - cháu hãy nhìn lại để nhận ra rằng cuộc sống này có thể trở nên ngọt ngào và vui vẻ hơn là cháu vẫn tưởng. Những tuần vừa qua, chẳng phải là cháu đã tự biết quan tâm đến mình hơn rồi sao? Cháu có còn cảm thấy bức mình nữa không?

- Không. Cha mẹ cháu và vài người khác cũng nhận ra sự thay đổi đó.

- Lí do khiến cho phương pháp một phút trở nên hiệu quả cũng khá dễ hiểu thôi:

**\* Khi bản thân bạn được quan tâm đúng mức, bạn sẽ loại bỏ được sự không hài lòng với bản thân và với người khác. Bạn sẽ làm việc tốt hơn và bắt đầu có thể quan tâm đến người khác một cách tự nhiên nhất \***

Ông lại tiếp tục:

- Cháu không cảm thấy bức mình vì đã làm được những việc có ý nghĩa cho bản thân. Cháu cảm thấy mình được đối xử tốt. Cuộc sống nhờ thế mà trở nên dễ chịu và cân bằng.

Không có gì đáng ngạc nhiên khi những người khác nhận ra sự thay đổi của cháu - rằng cháu ít nóng giận hơn. Rồi cháu cũng sẽ học được cách không đổ lỗi cho người khác về những gì thuộc trách nhiệm của mình - trách nhiệm trước những hành vi của mình và trách nhiệm tự quan tâm đến bản thân.

Anh thừa nhận:

- Đây quả là một bài học lớn đối với cháu. Nhưng chú này, tại sao việc bỏ ra một phút lại đơn giản thế? Càng khó hiểu và khó tin hơn khi chính sự đơn giản đó lại có ảnh hưởng lớn đến con người và cuộc sống?

- Thật ra, phương pháp một phút tự quan tâm không phải là mới mà người ta đã nói đến nó từ lâu lắm rồi. Chỉ có điều, trong cuộc sống hiện đại ta phải nhìn nhận nó khác đi một chút. Cháu biết đấy, chúng ta đang sống trong thời đại mà mỗi giây phút cũng trở nên cực kì có giá trị. Chúng ta đang tham dự một cuộc chạy đua với thời gian mà.

Con người, dù sống trong những thời đại khác nhau, chịu ảnh hưởng của các nền văn hóa khác biệt cũng đều biết đến sức mạnh của sự tự nhận thức. Ai trong chúng ta cũng mang trong mình một khả năng tự nhận thức, nhưng đáng tiếc là không mấy ai sử dụng đến. Khả năng đó chỉ được phát huy khi chúng ta giữ cho tâm hồn mình tĩnh lặng. Trong nguyên tắc tự quan tâm thì một phút là khoảng thời gian chúng ta bắt đầu dừng lại và quan sát kĩ con người mình.

Với một phút ấy, chúng ta bắt đầu ý thức hơn về những hành động và suy



nghĩ của mình. Mình đang làm gì? Mình đang nghĩ gì? Nói đúng hơn là chúng ta đang quan sát và phân tích chính mình, chứ không phải ai khác.

Chàng trai chợt hiểu:

- Vậy là, khi chúng ta nhìn vào mình... vào những gì mình làm... đó là lúc ta đang nắm giữ cơ hội thay đổi hành động của mình, đúng không chú?

- Gần như vậy. Đúng hơn là chúng ta đang có cơ hội chọn lựa hành động, cách cư xử và thái độ của mình. Ta cũng có thể lựa chọn, hoặc thay đổi hoặc không. Quan trọng nhất ở đây là, chỉ trong một phút, ta đã biết được mình đang ở đâu, làm gì và suy nghĩ thế nào. Nghe thì có vẻ đơn giản đấy, nhưng trong cuộc sống hối hả, bộn bề hiện nay, chẳng mấy ai lại có thể biết được mình đang làm gì và vì cái gì - cho đến khi muốn thay đổi mọi việc thì đã quá muộn.

Sau khi tự nhìn nhận, chúng ta sẽ quyết định là nên bắt đầu một cách cư xử mới hay vẫn tiếp tục đi theo hướng đã chọn; chúng ta bắt đầu quan tâm đến mình. Nhưng tất cả chỉ là sự khởi đầu.

- Đó có phải là một quá trình nhận thức lâu dài trong chúng ta không? Hay những điều chú nói từ đầu đến giờ chỉ là một phút khởi đầu cho quá trình đó?

- Đúng vậy. Một phút nhìn lại mình chính là chiếc chìa khóa giúp cháu mở ra cánh cửa khác để bước vào một thế giới rộng lớn hơn.

- Thế giới nào vậy chú?

- Thế giới ẩn sâu bên trong con người cháu, thế giới nội tâm - thế giới của cái tôi phức tạp. Người ta có thể gọi thế giới đó bằng nhiều tên gọi khác nhau. Riêng chú, chú cho đó là cái tôi hoàn thiện bên trong mỗi người. Nhưng dù có gọi nó là gì đi nữa thì cháu cũng đang tạo ra cho mình sức mạnh rất lớn, một khi biết im lặng và lắng nghe tiếng nói từ bên trong.

Chàng trai tò mò:

- Thật sự thì cái tôi hoàn thiện bên trong chú thể hiện điều gì?

- Trong tinh thần chúng ta luôn tồn tại một phần gọi là tiếng nói nội tâm. Trong những hoàn cảnh cụ thể, nó lên tiếng mách bảo chúng ta nên làm gì và làm như thế nào là tốt nhất. Tuy nhiên, trong thời đại này, nhiều người, trong đó có cả chú cháu mình - lại thường đi quá nhanh, bỏ qua tiếng gọi bên trong đó. Chúng ta làm ngơ mọi dấu hiệu cảnh báo của cơ thể, rằng chúng ta đang cư xử không đúng, đang đi sai đường... Tiếng nói đó kêu gọi chúng ta hãy trở về với con đường đúng mà mình đã chọn. Mà muốn làm được như thế, chúng ta phải có thời gian dừng lại, xem xét và lắng nghe lời mách bảo khôn ngoan. Rồi chúng ta sẽ tìm ra được điều gì là tốt nhất cho mình.

Sức mạnh bắt nguồn từ đó đấy cháu ạ. Đó là lí do vì sao nguyên tắc này trở

nên có giá trị - chỉ một việc đơn giản là bỏ ra một phút để lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Và từ một phút đó, chúng ta bắt đầu hiểu và tôn trọng mình hơn.

Chúng ta có rất nhiều cơ hội, trong bất kì lúc nào, để thể hiện tình yêu bản thân và sự quý mến người khác. Điều chúng ta cần làm là nắm bắt chúng.

Chàng trai chăm chú lắng nghe. Ông bác sĩ rất vui vì vẻ thoải mái của anh. Ông nhận ra anh không còn nhìn sự việc bằng cái nhìn nghiêm trọng như trước nữa.

Chàng trai nói:

- Cháu chợt nhớ đến câu chuyện này. Trong một cơn lũ, có một người đàn ông bị kẹt trên mái nhà. Nước lũ cứ tiếp tục dâng cao nên ông ta không thể thoát được. Rất nhiều người đi qua có ý muốn cứu ông nhưng ông từ chối. Ông ta nói với họ rằng: “Tôi là một người tốt. Vì thế, tôi tin rằng Chúa sẽ không bỏ rơi tôi. Ngài sẽ cứu tôi.”

Nhưng thật không may cho ông ta, sau một ngày ngồi chờ phép màu, cuối cùng ông ta đã bị chìm trong nước lũ.

Khi lên tới Thiên đường, ông đến gặp Chúa và phàn nàn về cái chết hẩm hiu của mình: “Thưa Ngài, tại sao Ngài không cứu lấy con?”. Chúa trả lời: “Ta đã gửi đến cho con một thanh gỗ lớn, sau đó là hai cái thuyền và cuối cùng là một chiếc máy bay trực thăng. Như vậy vẫn chưa đủ sao?”. Rồi Chúa nhún nhẹ vai và tự nói: “Với một số người thì có lẽ họ chẳng biết bao nhiêu là đủ”.

Ông bác sĩ thật sự thích thú với câu chuyện:

- Hay thật! Quả đúng là khi chúng ta không biết tự lo cho mình thì dù có bao nhiêu người đứng ra lo lắng cho ta đi nữa thì cũng bằng thừa. Chúng ta không bao giờ thấy đủ cả. Và cũng không bao giờ thấy hài lòng.

Anh tán thành:

- Đúng thế. Cháu phải thừa nhận là từ khi biết tự lập, cháu mới bắt đầu khám phá và thể hiện được những điều tốt đẹp bên trong mình.

- Không chỉ có thế. Khi chúng ta thể hiện bản chất tốt đẹp của mình thì đồng thời chúng ta cũng tác động đến...

- Những người khác và khiến họ cũng có khuynh hướng thể hiện cái tôi tốt đẹp bên trong họ? Chàng trai tiếp lời.

- Cháu năm vấn đề khá đấy! Quan tâm đến bản thân còn là cách tốt nhất mà chú có thể làm để giúp người khác. Chú đã nhận ra được điều này và thấy nó rất có ý nghĩa. Không bao giờ và cũng không có ai là người thua cuộc hay

thất bại cả, khi chúng ta biết tự trọng và sống với yêu thương. Nhưng thôi, chúng ta hãy khoan nói đến chuyện này.

Anh ngồi im lặng một hồi lâu để nhớ lại tất cả những điều mà hai người đã trao đổi với nhau, rồi anh quay sang nói với vị bác sĩ:

- Cháu cảm ơn chú rất nhiều vì đã sẵn lòng chỉ bảo cháu. Mà không, những điều chú chia sẻ với cháu còn giá trị hơn thế nhiều, chú đã giúp tìm ra được sự khôn ngoan và sáng suốt ẩn chứa trong mình. Bây giờ thì cháu đã biết là cần phải cân bằng giữa việc quan tâm đến bản thân với việc quan tâm đến người khác.

Chợt lóe lên một ý nghĩ, chàng trai liền hỏi ông:

- Cháu tự hỏi là không biết có khi nào chú nghĩ đến việc ghi lại văn tắt những bài học đó hay không?

- À, có chứ. Ngay từ đầu, khi mới học được bài học về một phút nhìn lại mình, chú đã phải ghi lại những ý tưởng của mình để có thể thỉnh thoảng lấy ra xem lại. Nhưng lí do chủ yếu là, chú xem nó như một bản nhắc nhở. Mỗi khi có chuyện gì phiền muộn hay tức giận, chú đều lấy nó ra xem lại. Sau đó, chú luôn lấy lại được tinh thần và sự cân bằng.

Chú cũng muốn cháu hiểu rằng ngay bản thân chú không phải lúc nào cũng có thể nhớ đến những nguyên tắc này, dù biết là nó rất hiệu quả. Dĩ nhiên là sau đó, chú cũng hơi giận mình. Nhưng không sao. Chỉ cần ta nhớ rằng bí quyết và sức mạnh nằm trong hành động.

Chàng trai trẻ hiểu ẩn ý của ông:

- Cháu sẽ cố gắng, chú ạ!

Rồi anh yêu cầu:

- Chú có thể cho cháu xem bản tóm tắt của chú được không?

- Dĩ nhiên.

Ông rút từ trong ví ra một mảnh giấy. Trên đó có ghi:

*Phút nhìn lại mình*

**Ý nghĩa:**

- Mọi thành công bên ngoài – trong công việc và cuộc sống - đều bắt nguồn từ sự thành công bên trong của một con người.

- Để có thể trở nên tận tâm trong công việc, điều trước hết là phải biết tự yêu thương bản thân mình.

- Hãy đơn giản cuộc sống của bạn - đó là nguyên tắc đầu tiên.

- Hãy cư xử với bản thân theo cách mà bạn muốn người khác cư xử với mình. Để làm được điều đó, bạn phải trở thành người bạn tốt nhất của chính mình.

- Hãy thường xuyên áp dụng phương pháp một phút để dừng lại và lắng nghe.

- Hãy nhìn vào cách cư xử và những suy nghĩ đang diễn ra trong bạn rồi tự hỏi: “Làm thế nào để tự chăm sóc bản thân mình tốt hơn?”

- Hãy im lặng và lắng nghe câu trả lời đến từ bên trong bạn. Đó là bạn đang làm theo sự sáng suốt và sự khôn ngoan - theo “cái tôi hoàn thiện” - của mình, để biết rằng điều gì và như thế nào là tốt cho bạn.

- Khi đã tìm ra giải pháp rồi thì hãy làm theo nó.

### **Tại sao như vậy sẽ thành công?**

- Khi tự biết nhìn lại và quan tâm đến bản thân, chúng ta thường không cảm thấy giận dữ và buồn chán nữa. Chúng ta trở nên vui vẻ, thoải mái với chính mình và với những người khác.

- Khi vui vẻ và hạnh phúc, chúng ta sẽ làm việc có hiệu quả và cũng dần học được cách tôn trọng những người xung quanh.

### ***Phần 3: Quan tâm đến người khác***

Vào thứ bảy tuần tiếp theo, chàng trai lại đến gặp vị bác sĩ. Anh mở đầu câu chuyện với vẻ phấn khởi:

- Cháu đã bắt đầu biết thoải mái với mình hơn, làm được nhiều việc và cảm thấy hạnh phúc. Cuộc sống thật là tuyệt!

Ông bác sĩ rất hài lòng với những gì chàng trai đã đạt được, nhưng với sự từng trải của mình, ông biết rằng niềm vui của anh vẫn chưa thể gọi là trọn vẹn.

- Chú có thể hiểu được niềm vui của cháu. Khi mới bắt đầu chú cũng thế. Nhưng cháu không cảm thấy có điều gì thiếu thiếu ở đây hay sao? - Ông dò hỏi.

Chàng trai hơi khựng lại. Anh ngạc nhiên với cách đặt vấn đề của ông. Sự hứng khởi trong anh bỗng chùng xuống. Lúc này, theo thói quen, anh dừng lại và tự hỏi: “Mình phải làm gì để tránh được sự thất vọng đây? Cách nào tốt cho mình?”. Rõ ràng ông bác sĩ rất vui khi thấy anh có thể áp dụng tốt bài học vào cuộc sống. Nhưng bây giờ, khi ông hỏi như thế, anh biết chắc chắn phải có một lý do sâu xa nào đó. Có lẽ ông muốn anh phải học hỏi thêm. Và đúng là, đôi khi anh cảm thấy vẫn còn điều gì đó chưa ổn. Anh thừa nhận:

- À... đúng vậy! Đôi khi cháu cũng cảm thấy có gì đó... không trọn vẹn.

Ông khẽ nhắc:

- Chắc cháu vẫn nhớ đến khu vườn được chia làm ba phần đấy chứ? Ba phần: quan tâm đến bản thân, quan tâm đến người khác và cuối cùng là chia sẻ với mọi người. Điều cháu còn thiếu là chưa chú ý đến hai phần còn lại của khu vườn. Chính vì thế mà cháu cảm thấy chưa trọn vẹn đấy.

Liên lúc ấy, ông với tay lấy một mảnh giấy nhỏ, ghi vào đó vài dòng rồi đưa cho anh. Ông nói:

- Cháu hãy thử về điều này:

**\* Khi chúng ta biết quan tâm đúng mức đến bản thân mình, và người khác, chúng ta sẽ cảm nhận được cuộc sống xung quanh đúng như những gì vốn có, sẽ thể hiện được cảm xúc thật của mình. Người khác cũng vậy**

**\***

Chàng trai khẽ reo lên:

- Cháu hiểu rồi, hiểu rồi! Như vậy không sớm thì muộn cháu cũng sẽ chán đến phát ốm mất.

Ông cười ý nhị:

- Chán đến phát ốm với ai?

- Dĩ nhiên là với cháu! Và... những người xung quanh chắc cũng thấy phát ốm lên vì cháu.

- Vậy chú nghĩ cháu đã biết câu trả lời nằm ở đâu rồi, phải không?

- Vâng, nghĩa là phải biết cân bằng những suy nghĩ về bản thân với... việc quan tâm đến người khác. Chắc là phải quan tâm đến người khác như quan tâm đến mình vậy. Thật ra thì cũng đã có lúc cháu tự hỏi, việc tự chăm sóc bản thân khiến mình cảm thấy tốt hơn, nhưng không biết những người xung quanh thì thấy thế nào.

- Sao cháu không thử tìm hiểu xem?

- Tìm hiểu bằng cách nào hả chú?

Ông mỉm cười nhưng không trả lời câu hỏi của anh.

- Chắc chú muốn cháu tự tìm ra cách của mình phải không? - Chàng trai ngập ngừng – Để cháu xem. Chắc hẳn chú luôn là người biết tự chăm sóc bản thân mình. Vậy hẳn những người xung quanh chú cũng sẽ có một ấn tượng nhất định nào đó về điều này chứ. Cháu sẽ thử tìm hiểu xem sao.

Sau khi chia tay vị bác sĩ, chàng trai suy nghĩ rất nhiều. Cuối cùng, anh cũng viết được là mình cần phải đến đâu và tìm gặp những ai để có thể rút ra được những bài học cho riêng mình.

Vài ngày sau, anh đến gặp một cô giảng viên từng là học trò của người bác sĩ. Anh được đón tiếp rất nồng nhiệt. Sau một lúc thăm hỏi xã giao, người giảng viên chủ động đi vào vấn đề của anh:

- Vậy, điều cháu muốn biết là người khác sẽ nghĩ gì về mình khi chúng ta tự biết quan tâm đến bản thân phải không?

Chàng trai nhủ thầm: “Bà ấy hiểu ra ngay vấn đề của mình. Đáng nể thật!”.

Người phụ nữ nói tiếp:

- Ông bác sĩ mà cháu nhắc tới là một người thầy đáng kính của cô. Ông ấy luôn động viên và giúp đỡ cô. Cho nên, nếu cháu cần cô giúp điều gì thì đừng ngại, cô rất sẵn lòng.

Ngừng một chút, bà bắt đầu kể:

- Vài năm trước đây, ông ấy là giáo sư hướng dẫn của bọn cô. Ông đã chia sẻ với mọi người ở đây một bài học hết sức ý nghĩa. Và thành thật mà nói thì lúc đầu, ông ấy luôn khiến bọn cô phải đau đầu đấy. Nhưng đó là chuyện qua lâu rồi, cho đến khi hình như có điều gì đó xảy ra, và ông ấy hoàn toàn thay đổi. Ai cũng thấy là ông đã dễ tính hơn. Và công việc của ông, vốn đã rất tốt lại ngày càng tốt hơn. Không ai hiểu được điều gì đã xảy ra với ông và tại sao ông lại thay đổi như vậy.

Dần dần, bọn cô cũng đủ can đảm để đặt câu hỏi đó với ông. Nhưng thay vì trả lời thẳng các thắc mắc của bọn cô, ông ấy lại quay sang hỏi ngược lại, cứ làm như ai trong bọn cô cũng biết rõ mười mười câu trả lời.

Nghe đến đây, chàng trai không khỏi bật cười. Anh hiểu ẩn ý trong câu nói của người phụ nữ. Bà lại tiếp tục:

- Ông ấy thường hỏi: "Các bạn thường bỏ ra bao nhiêu thời gian trong ngày để nhìn lại mình, để tự quan tâm đến mình? Có ai trong số các bạn dành nhiều thời gian của mình cho chính mình không?"

Hầu hết bọn cô đều thừa nhận là mình chẳng quan tâm nhiều lắm đến bản thân. Cả khối công việc đang chờ, lấy đâu ra thời gian cho riêng mình.

Nghe thế, ông liền bảo rằng, riêng ông, ông đã bắt đầu biết dành nhiều thời gian cho bản thân mình – nhiều như ông đang dành cho người khác vậy. Câu trả lời của ông thật sự làm cho bọn cô bất ngờ.

- Sao ạ? - Chàng trai ngạc nhiên.

- Bởi vì bọn cô nhận ra sự tiến bộ vượt bậc trong công việc của ông ấy. Bên cạnh đó, những mối quan hệ của ông với người khác cũng được cải thiện thấy rõ. Tất cả những điều đó... mới nghe thì có vẻ chẳng liên quan đến những điều ông đang nói đến - tự chăm sóc bản thân. Chính vì thế mọi người đều tò mò về ý tưởng này.

Sau đó, ông tiết lộ thêm, rằng ông luôn cư xử với người khác giống như cách ông cư xử với chính mình. Quả thật, những điều ông ấy nói đã buộc bọn cô phải nhìn lại những mối quan hệ của mình. Rõ ràng, việc biết chăm sóc bản thân đã tác động tích cực và cải thiện các mối quan hệ xung quanh ông.

Cô thuộc tuýp người hay chỉ trích cô đã thừa nhận với ông ấy như thế. Và hình như bạn bè cô không thích điểm này của cô. Ông liền hỏi là cô hay chỉ trích ai nhất. Cô đành thú nhận: cô thường chỉ trích chính mình nhiều nhất. Ông khuyên cô phải học cách yêu thương mình hơn. Ông còn hỏi cô có định bắt đầu ngay không và nếu có, cô sẽ bắt đầu từ đâu.

Không đợi người phụ nữ nói ra, chàng trai biết ngay bà đã bắt đầu từ một phút nhìn lại mình. Anh tiếp tục lắng nghe:

- Mỗi khi bắt đầu có ý muốn phê phán gì đó về mình, cô lại tự buộc mình phải dừng lại, xem xét rồi tự hỏi: “Liệu có cách nào khác...”

- ... Tốt hơn mà mình có thể làm để tự chăm sóc bản thân? - Chàng trai vui vẻ tiếp lời .

-Ồ đúng. Cháu cũng đoán được rồi đấy, kết quả thật tuyệt! Sau một thời gian, cô đã rũ bỏ được cái thói hay chê bai, chỉ trích. Các mối quan hệ của cô, trong gia đình cũng như ở nơi làm việc, cũng dần trở nên khá hơn.

- Cháu có thể biết cụ thể cô đã làm gì không?

- À, mỗi khi bắt đầu xét nét bản thân, cô đều dừng lại và tự hỏi: “Mình đang cư xử kiểu gì vậy?”. Câu trả lời rút ra được là cô đang tự làm mình tổn thương. Sau đó, cô quyết định thay những tư tưởng chỉ trích ấu trĩ bằng những điều mà cô yêu thích ở mình.

Cũng có những lúc cô không hài lòng với kiểu cư xử như vậy của mình, lúc đó, cô có thể thoải mái phê bình cách cư xử của cô. Nhưng không bao giờ cô còn tự trách mình nữa. Không thể đánh đồng những gì chúng ta làm với chính bản thân chúng ta được.

Chàng trai tò mò:

- Rồi chuyện gì xảy ra tiếp đó?

- Dĩ nhiên là cô thấy vui hơn, làm việc tốt hơn, giao tiếp với mọi người cởi mở hơn.

- Cô vượt qua nó dễ dàng thật!

- Không, không dễ đâu. Nhất là trong thời gian đầu, khi mới biết đến phương pháp một phút. Phải sau nhiều lần áp dụng, cô mới thấy có hiệu quả.

Lúc này, chàng trai chợt tự hỏi mình, trong ngày hôm nay, đã mấy lần chàng bỏ ra cho mình một phút. Hình như tổng cộng chỉ có năm lần. Cần phải cố gắng sử dụng thường xuyên hơn.

- Vậy cuộc sống của cô đã thay đổi như thế nào? - Anh tiếp tục hỏi.

- Khi thôi không chỉ trích mình cô cũng ngừng chỉ trích người khác. Dần dần, cô trở nên dễ gần gũi với người khác hơn. Công việc nhờ thế cũng tiến triển, vì có sự hợp tác mà.

Chuyện này được mọi người truyền tai nhau và sau một thời gian, nó trở nên phổ biến trong trường của cô. Ai cũng bắt đầu thử dùng đến phương pháp một phút tự quan tâm đến mình. Kết quả họ thu được không tệ chút nào.

- Thật vậy à?

- Để cô kể thêm cho cháu nghe về chuyện ông Hiệu trưởng của trường cô.



Một lần, ông ấy triệu tập cuộc họp và thông báo rằng khoa của bọn cô đạt được danh hiệu “khoa giảng dạy giỏi”. Thật bất ngờ! Dĩ nhiên ông ấy không quên hỏi nguyên nhân. Bọn cô nói với ông ấy về phương pháp một phút. Sau khi nghe, ông ấy buông một câu: “Các anh chị cứ thoải mái áp dụng, miễn là nó có hiệu quả...”.

Sau này, bọn cô có nghe phong thanh rằng ông ấy cũng đã bắt đầu áp dụng phương pháp một phút.

Chàng trai xen vào:

- Cũng đúng thôi. Nó thật sự hiệu quả mà!

- Đúng. Có điều lạ là khi cô dành nhiều thời gian quan tâm cho bản thân thì dĩ nhiên thời gian cô bỏ ra để quan tâm đến người khác giảm, nhưng không vì thế mà công việc hay các mối quan hệ của cô xấu đi, ngược lại, chúng còn trở nên tốt hơn. Có ai lại mong chờ một kết quả lạ lùng thế chứ?

Ngừng một lát để suy nghĩ, bà lại tiếp tục:

- Bọn cô ai cũng xem vị bác sĩ mà cháu quen như một người thầy thực sự. Ông luôn khích lệ bọn cô lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Cho đến bây giờ, hầu hết mọi người đều đã biết dành nhiều thời gian hơn cho riêng mình, công việc nhờ thế cũng ngày càng phát triển. Và không phải chỉ có chất lượng công việc thay đổi...

Người phụ nữ đưa mắt nhìn quanh phòng làm việc của mình. Bà dang rộng hai tay một cách thoải mái:

- Cháu thấy đấy! Chịu bỏ ra một ngày vài phút cho bản thân thật không phí một chút nào.

Chàng trai cảm nhận được sự hài lòng pha chút tự hào qua cử chỉ và giọng nói của người phụ nữ.

- Bây giờ, cô thật sự tìm được hạnh phúc với gia đình mình và thành công hơn trong công việc - tất cả nhờ vào bài học mà ông ấy đã chỉ ra cho cô.

Ông ấy cũng từng nói... thế nào nhỉ... rằng một trong những cách tốt nhất để thể hiện sự quan tâm của chúng ta đến mọi người là hãy giúp họ hiểu được tầm quan trọng của tình yêu bản thân. Cô còn giữ hẳn một tờ giấy ghi những suy nghĩ của mình về điều này:

**\* Điều tốt nhất để giúp người khác tìm lại mình là hãy chỉ cho họ cách yêu thương bản thân. Họ sẽ vui hơn, cảm nhận được sự chia sẻ. Và bạn cũng thấy cuộc sống vui hơn \***

Đợi chàng trai đọc xong tờ giấy, người phụ nữ nói tiếp:

- Hiểu rõ điều này nên cô luôn cố gắng chia sẻ kinh nghiệm sống của mình với những người xung quanh: chồng con, đồng nghiệp, bạn bè... Và cô cũng luôn khích lệ họ phát huy tình yêu thương bản thân, để tìm được sự bình yên. Có thể nói là hầu hết những người có quen biết đang tự chăm sóc mình rất tốt đấy.

- Cách của họ có giống như cô không?

- Dĩ nhiên là không. Ai cũng có mục đích riêng cả. Người thì muốn mình lúc nào cũng giữ được sự nhiệt tình, người thì thích được vui vẻ, người thì muốn tăng doanh thu... Và để có thể đạt được các mục đích này, trước khi vào công việc, mỗi người đều làm một cái gì đó... như tập thể dục, uống thuốc bổ chẳng hạn. Nhưng cũng không quan trọng lắm đâu, chỉ cần nó mang lại cho chúng ta cảm giác mình đang được quan tâm. Ít ra thì bản thân chúng ta cũng được đặt ngang hàng với công việc chứ!

Trong công việc, bọn cô cũng dùng đến phương pháp một phút, cho nhiều mục tiêu khác nhau: nhìn vấn đề theo một hướng mới, thay đổi quan điểm, tránh bực mình, bình tĩnh giải quyết vấn đề... nhiều lắm. Và thật ngạc nhiên mọi chuyện đều được giải quyết nhanh chóng và hiệu quả.

Cháu biết không, cô thật sự đánh giá cao bản thân khi có thể tôn trọng và khích lệ người khác tự chăm sóc họ.

Khi chúng ta biết yêu thương chính mình thì cũng chính là biết quan tâm đến người khác. Cũng không quá khi nói rằng đó là cách tốt nhất để quan tâm đến người khác đấy.

Chàng trai thắc mắc:

- Cô có thể nói rõ cho cháu về điểm đó không?

- À, cô nghĩ là với câu hỏi này, cháu nên đến gặp chồng cô thì hơn.

Khi chàng trai đến phòng làm việc của ông họa sĩ, chồng người phụ nữ, thì chuông đồng hồ điểm đúng mười hai tiếng.

Mời chàng trai ngồi xuống ghế, người đàn ông đi vào trong thay chiếc áo khoác của mình rồi trở ra với một khay thức uống và đồ ăn trên tay. Ông nói với anh:

- Chú rất vui khi nghe cô nói cháu sẽ đến đây. Có cơ hội được chia sẻ với cháu về tình yêu bản thân sẽ giúp chú nhìn lại thêm lần nữa bài học đó. Cháu đừng ngại gì nhé!

Ngưng một lúc, ông bắt đầu câu chuyện của mình:

- Kể từ khi cô ấy khích lệ chú hãy tự quan tâm đến bản thân, chú đã làm

được rất nhiều điều cho mình. Và khá buồn cười là những người xung quanh lại quay sang nói với chú rằng đạo này, chú đối xử với họ thật tốt. Chính điều đó khiến chú phải suy nghĩ nhiều.

Cũng không phải đơn giản mà chú chịu áp dụng phương pháp một phút. Chỉ sau khi chú thấy nó thật sự có tác dụng đối với vợ chú, làm cô ấy vui và hạnh phúc hơn, thì chú mới nghĩ đến việc áp dụng cho chính mình.

Nói thật thì ban đầu, chú không thích cô ấy làm thế đâu. Nghe nói đến “quan tâm đến bản thân” thì chú cứ nghĩ rằng chắc cô ấy sẽ làm cho mình ra rìa đây. Nhưng ngược lại là khác, cô ấy càng quan tâm đến chú nhiều hơn. Cuối cùng chú cũng phải nói với cô ấy: “Em nên chăm sóc mình nhiều hơn nữa đi! Anh không thấy khó chịu về điều đó nữa đâu”.

Đó cũng là lúc chú bắt đầu tự hỏi, rằng tại sao những người biết tự quan tâm đến bản thân lại có nhiều ảnh hưởng tích cực đến những người xung quanh đến vậy. Chú đã bày tỏ điều này với ông bác sĩ mà cháu quen, và ông ấy cũng đồng ý với nhận xét của chú.

Khi bắt đầu biết để ý và đáp ứng những yêu cầu của bản thân, nghĩa là chúng ta đã tự làm cho mình cảm thấy được hài lòng. Chính điều đó đã khiến chúng ta tự nhiên muốn chuyển sự quan tâm của mình sang người khác. Và đó không phải là điều chúng ta tự buộc mình phải làm. Đó là sự tự nguyện, vì chúng ta thích và muốn thế.

Và tiếp theo, chúng ta lại muốn khích lệ những người khác học lấy cách tự quan tâm đến bản thân họ. Khi họ làm được thế, chúng ta cảm thấy vui - vì nhìn thấy họ vui vẻ và vì nhận ra là mình vừa làm được một điều có ích. Và người đó cũng nhận ra là ta đang chia sẻ với họ. Như thế không có ý nghĩa sao?

Mọi người ai cũng thích và muốn được làm bạn với người biết tôn trọng bản thân. Và những người biết tôn trọng mình thì cũng thích được người khác ghi nhận những hành động xuất phát từ tình yêu bản thân của họ.

Chàng trai thắc mắc:

- Chú có gặp phải khó khăn gì trong việc ghi nhận lòng yêu thương bản thân của người khác không? Và đôi lúc, chúng ta cũng quên mất rằng cần phải tạo cơ hội cho người khác thể hiện họ - nhất là trong những trường hợp ta mong thu hút sự chú ý của họ.

- À, hồi đó chú cũng hay thế. Nhưng chú không còn như thế nữa, sau một chuyện đáng nhớ...

- Chuyện gì vậy chú?

- Một chuyện nhớ đời đấy!

Người họa sĩ đứng dậy đi đến tấm vải bạt đang căng sẵn. Ông nhẹ đặt cây cọ lên và bắt đầu viết. Sau khi viết xong, ông quay tấm vải về phía anh. Trên đó là những dòng chữ đen, đậm và chắc:

**\* Quan tâm chăm sóc đến mình cũng có nghĩa là quan tâm và chăm sóc đến người khác, sẽ làm cho cuộc sống của bạn trở nên dễ chịu \***

-Ồ, trước đây, cháu chưa bao giờ nghĩ đến điều đó cả. Nhưng những gì chú nói là hoàn toàn đúng. Cứ nhìn vào những người áp dụng nó thì thấy, họ trở nên thân thiện và dễ gần gũi hơn rất nhiều, so với trước kia.

Người họa sĩ nhận xét:

- Không phải sự đổi khác đó bắt đầu từ khi họ học được cách quan tâm đến bản thân hay sao?

- Vâng, đúng thế. Vậy thì có nghĩa là nếu cháu muốn được người khác quan tâm và đối xử tốt với mình thì cháu nên khích lệ họ tôn trọng bản thân họ hơn. Khi người ta cảm thấy mình được yêu thương thì họ mới có thể mở lòng mình với người khác. Điều này hay thật!

- Cháu hiểu không sai. Thế nên mới nói là việc giúp người khác học cách tự chăm sóc bản thân cũng chính là đang tự giúp mình. Cuối cùng, mọi người ai cũng thấy thoải mái với nhau.

- Chà, vợ của chú nhìn ra điều đó ngay. Cô ấy vốn là người thông minh mà. Chính nhờ thế mà cô ấy đã khích lệ chú thay đổi. Rồi sự thay đổi của chú, tác động lại cô ấy. Với cô chú bây giờ, gia đình đã thật sự trở thành một nơi ấm cúng.

Chàng trai trẻ suy nghĩ một hồi rồi nói:

- À, cháu chợt nhớ đến một chuyện nhỏ xảy ra hôm qua. Có vẻ như nó có liên quan đến điều chú cháu mình đang nói đến.

- Cháu thử kể chú nghe xem.

- Chuyện xảy ra khi cháu đi mua vài thứ đồ dùng cho gia đình. Nhân tiện, cháu ghé qua quầy băng đĩa và mua vài đĩa nhạc. Trên đường về, cháu đột nhiên muốn nghe thử một cái đĩa. Nhưng thế thì phải dừng xe lại, vì cháu đã để hết mọi thứ vào cốp xe. Cũng hơi phiền hà và mất thời gian, mặt khác, cháu đã hứa với mẹ là cháu sẽ về nhà ngay.

Lúc này, cháu bắt đầu nhìn lại những gì đã làm trong ngày hôm nay. Hình như mình chưa làm gì được cho mình. Vậy thì bây giờ, mình có thể làm được gì đó cho mình đây? Dĩ nhiên là cháu tìm ra ngay câu trả lời. Thế là cháu

dừng xe lại, mở cốp xe và lấy cái đĩa mình muốn nghe ra. Suốt chặng đường về nhà, cháu đã rất vui, vì âm nhạc, và vì mình đã làm được gì đó cho mình.

Người họa sĩ lên tiếng:

- Nay, để chú đoán xem điều gì xảy ra với cháu tiếp theo nhé. Khi về đến nhà, tâm trạng cháu rất vui phải không? Nếu như cháu quyết định bỏ qua ý muốn nghe nhạc của mình và chạy vội về nhà thì sẽ khác. Có thể cháu sẽ cảm thấy là cháu không tôn trọng mình lắm - ở đây là tôn trọng mong muốn được thưởng thức cái đĩa nhạc. Cháu sẽ về nhà trong một tâm trạng rất khó chịu.

- Vâng, đúng thế đấy - Chàng trai trẻ thừa nhận - Đúng hơn là cháu cảm thấy mình giống như một nạn nhân khốn khổ, vì không được làm điều mình thích.

Rồi anh tự cười vì câu nói hơi quá của mình. Người họa sĩ tiếp tục nhận xét:

- Tiếp theo là khi về đến nhà, cháu vui và cảm thấy rất phấn chấn - chỉ vì đã làm được một điều nho nhỏ cho bản thân. Cháu không chỉ muốn gặp mọi người trong nhà trong tâm trạng như thế mà hơn nữa, khi mọi người thấy cháu về với nụ cười trên môi, họ cũng vui lây. Và thế là... cả gia đình có được một buổi tối tuyệt vời bên nhau, phải không?

Đến đây thì chàng trai không khỏi ngạc nhiên:

- Sao chú lại biết rõ thế ạ?

- Ồ, có gì lạ đâu. Chú cũng đã trải qua cảm giác giống như của cháu. Dĩ nhiên các tình huống không hoàn toàn giống nhưng cảm giác thì chú biết rõ. Cháu, cũng giống như tất cả những người khác, đều sẽ cảm thấy như vậy, sau khi áp dụng phương pháp một phút. Đúng ra thì bây giờ, cháu đang tự trải nghiệm những cảm giác khi được sống với tình yêu thương bản thân. Còn những người xung quanh cháu thì đang được nhận một món quà lớn - họ đang được làm bạn với một người hết sức lạc quan và yêu đời.

Nói đến đây, ông họa sĩ thoáng nhìn về phía bức vẽ đang dở dang của mình. Chàng trai tinh ý nhận ra điều đó. Anh liền nói:

- Cháu nghĩ cháu đã làm phiền chú khá nhiều rồi. Thôi, cháu xin phép về. Nhờ chú mà cháu đã hiểu thêm về việc quan tâm đến người khác. Quả thật, biết quan tâm đến bản thân chính là cách tốt nhất để quan tâm đến người khác. Cuối cùng, cả hai phía đều được hài lòng.

Hai người đàn ông đứng dậy bắt tay tạm biệt nhau. Trong ngày hôm đó, chàng trai bỏ ra một ít thời gian ghi lại những gì mình đã học được từ ông họa sĩ. Rồi anh lại tiếp tục với cuộc hành trình tìm hiểu của mình.

Một lần, trên đường lái xe về nhà, anh lại nghĩ về những mối quan hệ của

mình với những người xung quanh. Anh hiểu, biết quan tâm và suy nghĩ - suy nghĩ thực sự - về người khác là một phần không thể thiếu trong việc hoàn thiện bản thân và làm đẹp cuộc sống.

Anh đã từng tin rằng mình là một người biết quan tâm đến người khác. Nhưng thực tế, cho đến bây giờ, anh mới hiểu là thật ra anh chỉ quan tâm đến những gì người khác nghĩ về anh. Thậm chí, anh cũng không quan tâm đến những suy nghĩ của anh về bản thân mình. Đó là một thiếu sót.

Còn với những người khác, những gì thật sự quan trọng đối với họ không phải là suy nghĩ của họ dành cho anh mà chính là suy nghĩ của anh về bản thân họ.

Và cách tốt nhất để thể hiện sự tôn trọng người khác chính là đối xử với họ thật nhẹ nhàng và khoan dung, để họ cảm thấy tự do, thoải mái và luôn là chính họ. Họ sẽ không còn lý do gì để lo lắng hay bực bội với chính họ. Và đương nhiên, một khi như vậy, họ cũng không thể nào tỏ ra khó chịu với anh và với người khác.

Vừa lúc đó, xe anh chạy tới một ngã tư và đèn đỏ bật sáng. Anh dừng lại.

Một suy nghĩ khác xuất hiện trong anh. Cho đến bây giờ anh mới chợt nhận ra rằng, việc giúp cho người khác biết cách dừng lại và bắt đầu suy nghĩ về bản thân có lẽ là một hành động ý nghĩa nhất mà anh có thể thực hiện.

Nếu không, thật sự thì sẽ có những trường hợp, họ mãi mê chạy và sẽ “đâm sầm” vào anh, dù chẳng ai cố ý làm điều đó. Dĩ nhiên, những lúc như vậy, cả hai đều không tránh khỏi bị tổn thương.

Một ý tưởng khác lại xuất hiện.

Anh sẽ không chỉ dừng lại ở việc khích lệ người khác biết yêu thương bản thân. Anh sẽ tán thưởng và khen ngợi họ, theo một cách nào đó, bất cứ khi nào họ thành công với phương pháp một phút này.

Nếu như ai đó làm được điều gì cho bản thân họ, anh sẽ không tiếc lời khen ngợi và cùng cảm nhận niềm vui với họ. Chắc hẳn sẽ có nhiều lý do để hi vọng vào những điều tốt đẹp nhất...

### **\* Quan tâm đến người khác**

- Người khác - chính là một “cái tôi khác” của ta. Chúng ta, tất cả đều giống nhau, đều có cái Tôi của riêng mình. Khi nhớ đến điều này, hãy làm tất cả những gì có thể để giúp người khác chăm sóc bản thân họ.

- Hãy ghi nhận rằng việc người khác yêu thương bản thân họ cũng quan trọng như việc bạn yêu thương chính mình. Tất cả là vì, yêu thương bản thân sẽ giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn.

- Khi bạn vui vẻ thì những người khác cũng sẽ vui theo.

- Cách tốt nhất để người khác nhận ra giá trị của việc “biết quan tâm đến bản thân” chính là hãy thể hiện sự quan tâm đến bản thân của bạn trước họ.

- Khi bạn giúp được ai đó thể hiện sự quan tâm đến bản thân của họ - Khi bạn biết mình sẽ luôn có mặt bên cạnh người khác để cổ vũ họ, đó là lúc mà bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Và rồi tình yêu trong bạn sẽ lớn lên.

- Bạn cũng như tôi, khi biết cách chăm sóc tốt cho mình cũng là lúc chúng ta đang gián tiếp thể hiện sự quan tâm đến người khác.

- Hãy dành ra cho bạn “một phút nhìn lại mình” bằng cách dừng lại, nhìn vào những gì bạn đang làm hay đang suy nghĩ, rồi sau đó tự hỏi điều gì và như thế nào là tốt nhất cho bạn. Rồi bạn sẽ thấy một phút đó thật sự đáng giá \*

## ***Phần 4: Chia sẻ với tất cả mọi người***

Đã vài năm trôi qua kể từ lúc chàng trai gặp gỡ với ông họa sĩ. Bây giờ, anh đã trở thành người sâu sắc và chín chắn hơn. Cuộc sống của anh nhờ thế cũng ổn định và vui vẻ, thú vị hơn. Và hạnh phúc đã mỉm cười khi dành tặng anh một tình yêu đẹp như anh mong ước.

Sau khi lập gia đình, chàng trai bước vào một thế giới mới mẻ khác - thế giới của yêu thương. Nhưng một thời gian sau, chàng trai cảm thấy cuộc sống vợ chồng anh không được ổn lắm. Những lo toan vật chất, sự trái ngược trong tính cách, những quan điểm không cùng hướng... đã làm hạnh phúc hai người giảm đi rất nhiều.

Chàng trai biết rằng đã đến lúc anh cần đến thăm vị bác sĩ tâm lí. Rất có thể lần này, ông ấy sẽ lại giúp anh giải tỏa được những buồn lo trong cuộc sống hiện tại. Tuy nhiên, ông bác sĩ đi vắng, chỉ có người vợ ở nhà. Anh vẫn còn nhớ người phụ nữ này có biệt tài nướng bánh rất ngon. Bất cứ khi nào ghé thăm vị bác sĩ, anh cũng được mời ăn thật nhiều bánh do bà làm. Những chiếc bánh của bà có vị thơm ngon đặc biệt, ăn mãi vẫn chẳng thấy ngán, không giống với những loại bánh bán ở cửa hàng.

Đi dạo bên cạnh người vợ vị bác sĩ trong khuôn viên ngôi nhà, chàng trai mở đầu câu chuyện:

- Cô này, mọi người đều bảo cô chú là một đôi hạnh phúc tuyệt vời, có phải vậy không?

Người phụ nữ trả lời anh:

- Đúng vậy đấy.

Và bà lại tiếp tục đi, có vẻ như đang mãi theo đuổi những suy nghĩ của mình. Rồi bà dừng lại và nói:

- Nhưng cũng đã có giai đoạn, cô và chú không được hoà thuận cho lắm. Chắc cháu không hề nghĩ là có chuyện như vậy đâu nhỉ?

Đó là khoảng thời gian mà chú quá mải miết với công việc làm ăn. Còn cô thì bận rộn với việc chăm sóc lũ trẻ. Cô chú hầu như chẳng có thời gian để trò chuyện với nhau, nói gì quan tâm đến nhau. Dĩ nhiên là lúc đó, cả cô và chú không ai nghĩ đến việc phải chăm sóc tốt bản thân mình cả.

Với tình trạng như thế thì ai cũng bắt đầu thấy thất vọng về nhau. Cô chú không bao giờ hài lòng với cách cư xử của nhau.



Thấy lạ, chàng trai hỏi tiếp:

- Tại sao lại không hài lòng? Và không hài lòng về điều gì chứ?

Bà cười và nói:

- Bất cứ chuyện gì! Cô thì muốn được chú để ý mình hơn, chú thì muốn được cô quan tâm. Rồi cô chú muốn phải hiểu nhau trong mọi chuyện, cảm nhận được niềm vui và nỗi buồn của nhau; dành cho nhau những khoảng riêng tư nhưng đồng thời lại phải thật gần bó! Còn gì nữa nhỉ? Không phán xét nhau, tôn trọng nhau, đặt tình yêu lên trên mọi nghịch cảnh; luôn có mặt đúng lúc, khi người kia cần đến mình, và thể hiện tình yêu thương xuyên. Thế đấy!

Bà tiếp tục bước đi chậm rãi. Một vài phút im lặng trôi qua. Bà nói:

- Những điều mà cô chú muốn đều là những điều bình thường nhất mà bất cứ cặp vợ chồng nào cũng mong đợi. Người nào cũng muốn được người kia tôn trọng và chăm sóc. Và làm sao để mối quan hệ không trở nên nhàm chán và nhạt nhẽo. Giống như là cô chú mong muốn trở thành một phần ý nghĩa của nhau.

Cô đoán là cháu biết rõ điều này, một mối quan hệ bền vững và tốt đẹp phải xuất phát từ những điều quan tâm nhỏ nhất khác nhau.

Ban đầu cô cho rằng vợ chồng cô chú rất tuyệt vì hai người, ai cũng yêu người kia hơn cả bản thân mình. Cảm giác đó kéo dài không lâu. Càng ngày, mối quan hệ càng rạn nứt. Cô chú thất vọng và đau khổ. Nhưng không ai trong hai người dám đối mặt với sự thật đó cả. Chính vì thế, cô chú lại càng lao mình vào công việc. Đến giờ, cô vẫn không biết được chuyện gì hồi đó đã làm cô chú bận rộn đến nỗi quên cả gia đình như thế!

Cho đến khi mọi việc tưởng như không thể cứu vãn được nữa thì, thật may mắn...

- Có điều gì tốt đẹp đã xảy ra?

- Thật ra thì cô cũng không rõ nữa. Chuyện xảy ra không phải với cô mà là với chú - ông ấy đã thay đổi. Chú nói là đã học được điều gì đó, nhưng lại do dự không nói cho cô biết.

- Nhưng chắc là cô đã tìm ra được câu trả lời.

- Thật vậy! Còn ý nghĩa hơn cả việc tìm ra câu trả lời ấy chứ. Chú chỉ làm có mỗi một việc mà việc đó lại có khả năng cứu vãn cuộc hôn nhân của cô chú. Và sau đó, mọi mặt trong mối quan hệ đều được cải thiện rõ rệt. Rồi cô cũng bắt đầu học từ chú ấy. Chắc cháu phải nghe nhiều chuyện về cô lắm đây!

Chàng trai rất thích thú. Chàng thật sự muốn nghe xem chuyện gì đã xảy ra

với vợ chồng họ.

Chàng bước lên đi song song với bà và đặt ra một câu hỏi - một thắc mắc mà chàng đã giữ rất lâu trong lòng:

- Cô ơi, làm thế nào để dung hòa được quyền lợi của nhau, trong một mối quan hệ?

- Cũng còn tùy cháu ạ. Nếu đó chỉ là những nhu cầu nhất thời, như mong muốn đem lại cho nhau những điều lãng mạn, dịu dàng thì có thể tìm cách dung hòa được. Nhưng còn nếu đó là những nhu cầu cơ bản, chẳng hạn như muốn được sống hạnh phúc hơn, thì khó đấy, nếu không muốn nói là không thể dung hòa được. Không thể yêu cầu người khác giúp cháu đạt được những nhu cầu cơ bản vốn chỉ có cháu mới có thể tìm thấy hướng đi cho mình.

Kể từ lúc chúng ta nhìn lại mối quan hệ của mình và bắt đầu trông mong nó sẽ giúp ta hài lòng hay làm cho ta hạnh phúc thì, tin hay không tùy cháu, sự đau khổ sẽ bắt đầu. Tệ hơn thế là chúng ta lại cho rằng người kia chính là nguyên nhân gây ra đau khổ cho mình.

Cô nhớ dạo đó, cô và chú rất cố gắng quan tâm đến nhau. Nhưng dù người này có làm gì đi nữa thì cũng không thể khiến cho người kia thấy vui. Cũng không ai thấy mình đã được chăm sóc đầy đủ cả. Bây giờ cô thấy mình được quan tâm nhiều hơn rồi.

Nói xong câu đó, bà mỉm cười hạnh phúc.

- Cô có thể nói rõ hơn là chú đã làm gì khiến cô hài lòng đến vậy.

- Điều đầu tiên mà chú làm là khích lệ cô nên biết dành nhiều thời gian cho bản thân, đúng hơn là cô hãy tự chăm sóc mình nhiều hơn.

Chú luôn lắng nghe và ủng hộ cô, thỉnh thoảng lại bất ngờ tặng hoa và thiệp cho cô, chơi thể thao và cùng đùa giỡn với cô... Những điều mà trước đây chú chưa bao giờ làm.

Rõ ràng là từ khi chú biết sống với tình yêu bản thân thì cô và bọn trẻ cũng cảm thấy mình được chăm sóc và yêu thương hơn.

Nhưng trong tất cả những việc đó thì điều có ý nghĩa nhất mà chú làm cho cô là giúp cô biết quan tâm đến bản thân mình nhiều hơn.

Chàng trai im lặng suy nghĩ sau khi nghe những gì bà nói.

- Chú đã giúp cô làm điều đó như thế nào ạ?

- Bằng những câu hỏi, cháu ạ! Chú luôn hỏi cô, như để nhắc nhở, rằng "Hôm nay em làm được gì cho em chưa? Em có dự định gì không?" - Nói đến đây, bà mỉm cười - Chú biết rõ là nếu như cô không chăm sóc bản thân cô tốt thì sớm muộn gì, cô cũng tìm ra lí do để gây sự với chú, vì dù sao chú cũng là

người gần cô nhất, dễ bị cô trút giận lên nhất, vì bất cứ lí do gì. Thậm chí, có lúc cô còn “giận cá chém thớt”, bắt chú gánh chịu những giận hơn không đầu của cô.

Nói cho vui vậy thôi, chứ cô biết nguyên nhân chủ yếu khiến chú luôn nhắc nhở cô là vì chú biết, nếu cô yêu thương mình hơn thì cuộc sống với cô sẽ trở nên dễ chịu hơn. Rồi cô sẽ biết quý trọng và tận hưởng cuộc sống.

Mối quan hệ của cô chú nhờ thế mà trở nên ngày càng gắn bó. Cả hai đều biết là người này luôn mong người kia được hạnh phúc và thanh thản.

Chú đã từng nói với cô thế này: “Anh muốn cả anh và em đều hài lòng về nhau. Vì thế, hãy nhớ chăm sóc bản thân em thật tốt. Và bất cứ khi nào em cần đến anh, hãy cho anh biết”.

Chú nói thế là vì chú hiểu cô rất rõ, rằng cô sẽ chẳng bao giờ để ý đến bản thân mình trước, cô quen sống như thế rồi. Để làm được như vậy, cô cần sự giúp đỡ của chú ấy.

Sự động viên và sẵn lòng chấp nhận của chú đã giúp cô rất nhiều. Đối với cô, đó thật sự là một món quà không thể đánh đổi được. Vì trước đây, cô nghĩ mình sẽ không cần ai phải thừa nhận mình cả. Nhưng rồi cô cũng hiểu là cần và cũng biết mình được quyền làm như thế. Cô cũng rất cảm ơn người bạn đời của mình. Và cũng như cô, chú rất vui - vui với niềm vui của cô.

- Cháu chưa hiểu rõ về điều này lắm? Có một lí do gì đặc biệt ở đây ạ?

- Vì khi cô được sống thật với bản thân thì cô thay đổi, cô nhiệt tình hơn, vui vẻ và đôi khi cũng hài hước hơn. Chính điều đó làm chú ấy vui. Chú thích được thấy cô như vậy.

- Thế đã bao giờ chú làm cô buồn chưa, kể từ khi ông thay đổi? Chẳng hạn như thiếu quan tâm đến cô hay không bày tỏ tình yêu với cô? Cô sẽ làm gì trong những tình huống như vậy?

- Dĩ nhiên khi không được ai quan tâm thì cô cảm thấy cô đơn lắm. Nhưng như thế thì không tốt. Thế nên cô thấy mình phải tự quan tâm đến mình và tìm cách gạt bỏ cảm giác cô đơn đó. Cô có nhiều cách để thay đổi tâm trạng của mình, trong đó có vài cách thật sự buồn cười, chẳng hạn như chui vào giường trùm kín chặn lại cho thật ấm rồi cứ thế nằm im trong đó. Sự ấm áp của cái chăn giúp cô vơi đi cảm giác là mình đang bị bỏ rơi.

## ***Phân kết***

Có một cách khác là ngồi mân mê những con gấu bông. Cháu có thể thử và sẽ thấy là rất hiệu quả. Nó mang lại cho ta cảm giác như được âu yếm, vuốt ve và bảo vệ. Nỗi cô đơn sẽ tự nhiên biến mất.

Quan trọng là, cô không còn đòi hỏi người khác phải lo lắng và làm cho cô vui. Cô có thể tự tìm thấy niềm vui cho mình.

Một cách khác nữa của cô là nghĩ đến những phong cảnh êm đềm thơ mộng, dễ thương mà mình từng được nhìn ngắm. Không biết cháu thì thế nào, c hứ với cô thì cứ mỗi khi nhìn ngắm phong cảnh thoáng đãng, hoang sơ là lập tức lòng cô trở nên thanh thản.

Anh hưởng ứng:

- Cháu cũng có cảm giác như thế trước thiên nhiên.

- Ừ, chắc nhiều người cũng thế. Có một lần, cô vô tình nhìn thấy một vài bức ảnh chụp vùng biển Caribê. Cô bị cuốn hút ngay, vì phong cảnh ở đây quá tuyệt, đặc biệt là màu sắc, đẹp không thể tả. Vậy là về đến nhà, cô quyết định sử dụng những gam màu đó cho các vật dụng trong phòng mình. Cô mua những chiếc áo gối có màu be, màu xanh ánh dương. Chăn thì cô dùng màu cát. Rèm cửa và đèn ngủ thì cô dùng màu xanh da trời. Tất cả chỉ mang tính trang trí nhưng lại có sức tác động lớn đến tâm hồn và cảm giác của cô, và cả chú nữa.

Nhưng phương pháp có hiệu quả nhất với cô có lẽ là tự tạo ra một bầu không khí nhẹ nhàng bên trong mình, bằng tâm trí và cảm giác.

Cô thật sự hạnh phúc khi bên cạnh chú. Cách sống của chú đã mang lại cho cô nhiều điều mới mẻ. Chú có những nguyên tắc sống rất hay. Cháu có biết đến các quan niệm này không, về yêu và được yêu?

**\* Muốn được sống trong yêu thương, bạn hãy học cách yêu thương người khác \***

- Cô đã từng nghĩ được yêu chính là điều đáng trân trọng và quý giá nhất trên đời này. Nhưng, thực tế đã chứng minh cho cô thấy điều ngược lại.

- Cháu cũng nghĩ được yêu là hạnh phúc nhất trên đời này. Nhưng cô vừa nói là không phải?

Bà quay lại nhìn anh và nói:

- Đã có bao giờ cháu thấy tình yêu người khác dành cho mình là đủ không?

Chàng trai im lặng. Bà biết đây là một câu hỏi khá tế nhị và khó trả lời nên cũng không hỏi thêm nữa. Thay vào đó, bà lại tiếp tục chuyện của mình:

- Khao khát được yêu của cô rất mãnh liệt, ai cũng thế thôi. Nhưng chính điều đó đôi khi lại không hay lắm - nói đúng hơn là không tốt cho chúng ta.

- Sao lại thế cô?

- Cháu có nhận thấy là việc muốn được yêu sẽ khiến cho chúng ta trở nên dễ bị phụ thuộc vào người khác không? Và như thế thì hạnh phúc của ta tự nhiên lại nằm trong tay họ. Cháu không thể nào điều khiển được cái gì không thuộc về mình.

Trước khi hiểu rõ điều này, cô đã từng sống mà không quan tâm đến bản thân cũng như cảm giác của mình lắm. Nhất là trong tình yêu, một thứ tình cảm thiêng liêng và có sức mạnh nhất của con người. Cô cho rằng sẽ có người khác, như chồng cô chẳng hạn, sẽ quan tâm, chăm sóc và yêu cô - thay cho cô.

Cháu thấy đấy, cũng như một số người, cô luôn mong người khác sẽ dành cho mình sự yêu thương. Cô còn tự đặt ra một số các tiêu chuẩn để xác định xem tình cảm mà người ta dành cho cô ở mức độ nào - đã có thể gọi là yêu thương đúng nghĩa hay chưa? Rồi cô bắt đầu so sánh tình yêu của người khác dành cho cô dựa trên tiêu chí đó. Một cách vô thức, cô đã cho điểm và xếp loại tình cảm của họ.

Chàng trai cười tinh nghịch:

- Cháu nghĩ chắc đa số họ không đủ điểm phải không?

- Cháu nói sao? Không đủ ư?

Không nghe chàng trai trả lời, hình như anh đang mãi mê suy nghĩ về một điều gì khác, bà nói tiếp:

- Thế đấy! Khi cô quá quan tâm đến tình cảm của người khác dành cho mình thì cô lại càng thất vọng và có cảm giác mình không được yêu thương.

Chàng trai như bưng tỉnh. Tại sao trước kia, anh chưa bao giờ nghĩ đến điều này nhỉ? Chậm rãi, anh tiếp lời cô, bằng những ý tưởng mình vừa mới khám phá được:

- Và chính cảm giác không được ai yêu thương đó sẽ khiến chúng ta hành động như một người không biết yêu thương. Chúng ta không muốn đặt tình yêu của mình vào ai cả.

- Đúng vậy! Người phụ nữ khẳng định - Đã không biết bao lần cô bị tổn thương vì điều này. Rồi cô hoặc lại rút lui khỏi mối quan hệ, hoặc là trở nên

khó gần và dễ giận dữ.

Chàng trai lại tiếp lời:

- Và một khi mình đã hành động như một người không biết đến yêu thương thì sẽ cản trở người khác yêu thương mình. Có thể họ cảm thấy khó gần...

Càng suy nghĩ, chàng trai càng thấy rõ được những khía cạnh mới về yêu và được yêu. Có lẽ anh đã bắt đầu có một cái nhìn khác hơn về điều này.

- Khi nhận ra sự khác biệt giữa yêu và được yêu thì có lẽ... yêu là cách tốt nhất tránh cho mình bị tổn thương. Đó cũng là một cách yêu thương mình đấy nhỉ?

Nghe anh nói vậy, người vợ bác sĩ mỉm cười. Bà nói tiếp những suy nghĩ của mình:

- Nhận ra được điều đó rồi, cô chẳng còn phải dành nhiều thời gian vào việc cố gắng lấy lòng hay chiếm tình cảm của người khác nữa. Thời gian của cô bây giờ chủ yếu là để yêu thương người khác, quan tâm đến bản thân và chăm sóc gia đình. Sau khi học cách tự tìm niềm vui cho chính mình, cô đã có thể đứng bên cạnh chú để động viên chú, và ngược lại, chú cũng vậy. Cả hai dần dần trở thành chỗ dựa tinh thần cho nhau.

- Cháu có thể được biết về những việc mà cô đã làm cho chú không - như một người bạn tinh thần ấy?

- Có nhiều việc cô chú có thể làm cho nhau lắm. Cô thì... có những lúc thấy chú khắt khe qua mức với bản thân, cô lại nhắc chú phải biết khoan dung với chính mình.

Với cô, cảm giác thoải mái nhất là khi biết chấp nhận bản thân mình, với tất cả những ưu khuyết điểm, rồi từ đó phát huy mặt mạnh, khắc phục dần điểm yếu. Cô cũng cố bảo chú làm thế. Khi chấp nhận được bản thân thì chúng ta càng dễ khoan dung với chính mình và cả với người khác. Và đau khổ cũng không thể dẫn dắt mình lâu.

- Vậy chú phản ứng như thế nào với điều đó?

- Thường thì chú cũng bắt đầu nhìn ra vấn đề và thay đổi thái độ. Nhưng cũng có lúc, chú không thể nào vượt qua được. Những lúc đó, chú sẽ nói với cô rằng, tốt hơn hết là chú nên kiếm một con ngựa rồi cột nó sau lưng mình kéo đi. Như thế biết đâu chú sẽ trút được gánh nặng và nhẹ nhàng hơn. Sau vài câu bông đùa như thế, cô chú cùng cười, hay ít nhất cũng cảm thấy dễ chịu. Tiếng cười giúp tình trạng căng thẳng ít nhiều trở nên khá hơn, nhất là với chú.

Người phụ nữ tỏ vẻ hứng khởi. Khuôn mặt bà trông rất rạng rỡ. Chàng trai nhìn bà và tự nhủ: “Cô ấy tự nhiên thật! Trò chuyện với cô ấy làm mình cũng

thấy thoải mái theo”.

Bỗng một ý nghĩ xuất hiện trong đầu, anh hỏi ngay:

- Có khi nào cô nghĩ những điều cô muốn làm sẽ khiến chú không hài lòng, hay khiến chú không thích?

Chợt anh giật mình nhận ra giọng mình hơi xẵng. Không khỏi bối rối, anh khẽ đưa mắt nhìn bà, nhưng hình như bà chẳng để ý. Dù sao anh cũng mong nhận được câu trả lời.

- Dĩ nhiên là có - Người phụ nữ khẳng định - không thể nào tránh được. Chồng cô cũng từng nói về điều này. Chú đã nói: “Sự thật là người nào cũng có khuynh hướng thực hiện cho được điều họ muốn làm, vậy tại sao lại cố tình tự dối lòng là mình có thể làm khác đi?”.

Chẳng hạn như nếu một người thôi không hành động theo ý muốn của anh ta mà làm theo ý một ai đó, không sớm thì muộn, anh ta sẽ trở nên bực bội, thất vọng, mọi nhiệt tình sẽ tan biến hết. Rồi cuối cùng, anh ta sẽ quay sang thể hiện sự chống đối với người kia, dù anh ta có ý thức được điều đó hay không.

Cô biết điều này nghe có vẻ không hay chút nào, nhưng rõ ràng là nó có thể xảy ra. Khi cháu bỏ qua ý muốn bản thân chỉ vì muốn làm hài lòng người khác, chính điều đó sẽ làm cháu thấy khó chịu, đặc biệt là trong những trường hợp cháu không ý thức được là mình đang vì người khác. Dù sao thì biết rõ là vì ai, hay vì lí do gì cũng sẽ khiến cháu dễ chấp nhận hơn.

Vì thế, để tránh những điều không hay có thể xảy đến, tốt nhất là chúng ta nên thành thật với chính bản thân mình. Hãy thử nói cho người khác biết về điều cháu muốn, rồi nếu cần, thuyết phục họ hay thậm chí tranh cãi với họ để cuối cùng có thể tìm ra giải pháp tốt cho cả hai.

- Vậy là, trước tiên, có thể chúng ta vì tôn trọng những mong muốn của mình mà khiến người khác không hài lòng. Nhưng sau đó, ta lại có thể vui vẻ với họ. Còn hơn là lúc đầu cố gắng làm họ vừa lòng nhưng về sau lại thầm trách móc họ.

- Đúng. Và đừng quên một điều quan trọng. Khi cháu cảm thấy vui vẻ vì người khác, hãy thể hiện niềm vui đó ra ngoài cho họ thấy. Cháu có mất gì đâu, họ thấy cháu có thể làm người khác vui thì họ cũng vui không kém.

Bất cứ khi nào chồng cô làm một điều gì đó để khích lệ hay an ủi cô, cô đều bày tỏ cho chú ấy thấy sự biết ơn của mình - theo nhiều cách khác nhau.

Chàng trai thoáng thắc mắc. Anh không cho rằng việc giải quyết những mâu thuẫn về sở thích hay ý muốn lại đơn giản như vậy. Anh hỏi:

- Nhưng chẳng lẽ không bao giờ có xung đột? Nếu có thì cô sẽ giải quyết ra

sao?

- Cháu nói đúng. Mâu thuẫn là không tránh được. Nhưng với việc đặt mình ngang hàng với người khác - vì cả hai đều xứng đáng được quan tâm như nhau - cháu sẽ giảm thiểu được những nguyên nhân tiềm ẩn có thể gây ra bất hòa.

Cô chú cũng có những lúc không thích việc làm hay cách cư xử của nhau. Rồi từ đó cảm thấy bấp bênh trong mỗi quan hệ. Những lúc như thế, mỗi người phải biết mình cần làm gì. Dừng lại và tự hỏi: “Phải tìm cách nào đó để vượt qua cảm giác này. Như thế tốt cho mình hơn, và cũng tốt cho người kia”. Nhờ vậy cô nhận ra rằng, những gì chú làm mà cô cảm thấy khó chịu thì đôi khi lại khiến cho chú vui và hài lòng, ngược lại phía chú cũng vậy. Như vậy thì có gì đáng trách đâu? Thế là cô chú lại vui vẻ với nhau.

Mỗi người, cô và chú, có những cách thể hiện tình yêu bản thân riêng, giữa cái chung của hai người. Và cô cho rằng đáng quý nhất chính là việc người này luôn sẵn sàng ủng hộ, giúp đỡ người kia thực hiện mong muốn của mình. Và tán thưởng khi người kia thành công. Ai cũng thích người kia sống thật với bản thân mình.

- Cô làm cháu nghĩ đến một bài thơ của Elizabeth Barrett Browning. Cô có biết bài này không?

Không đợi người phụ nữ trả lời, chàng trai ngâm nga:

*Em yêu anh*

*Không phải vì anh là ai*

*Mà vì em được là chính mình - khi ở bên anh*

Người vợ bác sĩ thích thú vỗ tay:

- Chà, hay tuyệt! Với bài thơ này thì không cần đến lời có cánh nào khác nữa!

Đã hai tháng trôi qua kể từ sau cuộc trò chuyện với người vợ vị bác sĩ, chàng trai đã hiểu thêm được rất nhiều điều về cuộc sống. Cũng đã lâu chưa gặp lại vợ chồng bác sĩ nên anh quyết định sắp xếp thời gian đến thăm.

Vừa thấy anh bước vào cửa, ông bác sĩ đã tươi cười đứng dậy:

- Rất vui gặp lại cháu, anh bạn trẻ! Cô có nói với chú là hôm trước, hai cô cháu đã làm quen và trò chuyện với nhau rồi. Thú vị chứ hả?

- Vâng. Và cháu phải nói cô là một người khá sâu sắc và đặc biệt đấy ạ!

- Cháu nói thế, cô ấy lại “lên mặt” với chú cháu mình bây giờ! - Vị bác sĩ hóm hỉnh - Nhưng dù sao thì cũng phải công nhận là chú cháu mình đã học



được nhiều từ cô ấy, phải không nào?

- Vâng. Cô chú thật hạnh phúc!

- Nhưng chắc cô ấy cũng đã kể cho cháu nghe về những lần cô chú giận nhau chứ? - Ông mỉm cười.

- Có ạ! Và cô còn chia sẻ cách giải quyết vấn đề với cháu nữa. Nhờ thế mà cháu biết được mình đã có những thái độ, cư xử không phải với vợ con. Bây giờ thì gia đình cháu đã vui vẻ và hòa thuận với nhau hơn. Nhưng có điều...

Ngập ngừng một chút, chàng trai nói tiếp:

- Nếu mọi người trong gia đình, ai cũng đều quan tâm trước hết đến bản thân mình thì sẽ ra sao... Cháu cứ ngỡ làm như vậy là ích kỉ, và cuối cùng mọi việc sẽ chẳng đi đến đâu.

- Chú sẽ giải thích cho cháu rõ hơn, qua vấn đề hiện tại của cháu. Cháu nói rằng sau lần trò chuyện với vợ chú thì cháu đã bắt đầu thay đổi cách cư xử với vợ con cháu. Vậy cụ thể là cháu thay đổi như thế nào?

- Chẳng hạn như tối qua. Sau một ngày ngập đầu với công việc, cháu rất mong được về nhà để gặp cô ấy và con gái. Cháu nghĩ là cô ấy sẽ đợi cháu về, hỏi thăm công việc trong ngày của cháu. Nói chung là dành cho cháu những lời yêu thương nhẹ nhàng...

Ông đoán:

- Nhưng cô ấy đã không làm vậy?

- Vâng, cháu hoàn toàn chẳng nhận được sự bày tỏ tình cảm nào từ phía cô ấy, không vui mừng, không hỏi xem cháu có mệt không, đã ăn tối chưa... Khi thấy cháu bước vào, cô ấy chỉ mỉm cười với cháu một cái, thế rồi thôi.

Thất vọng quá, cháu liền bỏ ra ngoài đi dạo một lúc. Trong cháu chỉ còn nỗi chán chường. Thật ra, cháu không muốn phản ứng như thế, vì chỉ thêm mệt mỏi. Nhưng nếu cháu cứ ở lại trong nhà và nghĩ về thái độ vừa rồi của cô ấy thì chắc cháu sẽ không khỏi buồn lòng hơn.

Lúc đó, cháu đã tự hỏi: “Bây giờ, mình phải làm gì đây để tâm trạng mình trở nên tốt hơn?”.

Chàng trai im lặng một lúc rồi nói tiếp:

- Khi tự hỏi như thế, cháu chợt nhớ lại rằng, dù cô ấy không nồng nhiệt đón cháu như cháu mong đợi, nhưng hình như, cô ấy có hỏi cháu một câu: “Anh về đây à, anh yêu?”

- Cô ấy gọi cháu là “anh yêu” à ? - Ông bác sĩ nháy mắt cười tinh nghịch.

- Vâng. Nghĩ đến đó thì cháu cảm thấy khá hơn. Đâu phải lúc nào cô ấy

cũng gọi cháu thế đâu. Cháu tự nhủ mình nên về nhà và vui vẻ với cô ấy.

Cuối tuần rồi, cháu ghé lại nhà thăm cha mẹ. Cháu nghĩ mọi người sẽ vui mừng lắm, nhưng không, họ vẫn xem tivi, đọc báo, không hề thăm hỏi gì cháu... Còn đứa em gái khi thấy cháu về thì chạy ào ra cửa, nhưng chỉ là để nín áo cháu hỏi cuống lên là có nhớ mua truyện tranh về cho nó không...

- Rồi cháu làm gì nữa?

- Cháu nhớ đến lời của vợ chú, rằng sống để yêu bao giờ cũng có ý nghĩa hơn là sống để được yêu. Cho nên cháu đã quyết định sẽ làm một việc gì đó tốt hơn cho mình, bằng cách thể hiện tình yêu với mọi người chứ không đòi hỏi mọi người phải thể hiện tình yêu với mình nữa. Và kết quả nó mang lại thật tuyệt vời.

Việc đầu tiên cháu làm là đi lại chỗ mẹ mình và khẽ ôm lấy bà. Cháu nói với bà là cháu rất hạnh phúc khi về đến nhà. Chắc chú có thể biết được phản ứng của bà như thế nào. Mẹ cháu thật sự cảm động, và rồi bà nói với cháu là bà rất tiếc vì không thể quan tâm đến cháu nhiều hơn. Quả thật, trông bà có vẻ đang rất mệt.

Vị bác sĩ tiếp lời:

- Vợ cháu, mẹ cháu và những người khác cũng như cháu thôi, cũng vừa trải qua một ngày làm việc khá nặng nề?

- Vâng. Vậy mà cháu đã không nghĩ đến điều đó sớm. Nhưng cháu mừng là cháu đã hành động đúng. Nếu cháu tiếp tục giữ im lặng thì sự việc chắc sẽ hoàn toàn khác.

Ông giải thích:

- Điều quan trọng nhất của một mối quan hệ tốt, chính là sự cân bằng. Việc làm của cháu thể hiện điều đó. Chúng ta không thể đòi hỏi người khác, nhất là những người thân thiết, kể cả người bạn đời của cháu, lúc nào cũng phải nghĩ đến mình. Hành động đúng của cháu là bỏ qua một bên sự trông đợi của bản thân - rằng mọi người trong gia đình sẽ chào đón mình một cách yêu thương - và bỏ qua cả cái Tôi to lớn trong cháu nữa. Nhờ vậy mà những cảm giác bức dọc hay khổ sở cũng sẽ không còn làm cháu day dứt nữa.

Chắc cháu đã thấy những rắc rối tối qua cũng có thể dễ dàng biến thành một vụ tranh cãi hay một cuộc chiến tranh lạnh. Điều này thường xảy ra nhiều hơn trong mối quan hệ vợ chồng, khi một trong hai người, hay tệ hơn nữa là cả hai, không dành đủ thời gian để quan tâm đến bản thân. Cho nên, để tránh tình trạng đó, tốt nhất, mỗi người nên tự tìm cách quan tâm chính mình đồng thời giúp người khác kia quan tâm đến bản thân họ.

**\* Yêu là cảm giác được trở về với chính mình khi ở**

## **bên người mình yêu. Và tìm thấy hạnh phúc của mình trong hạnh phúc của người mình yêu \***

- Tuyệt thật! Đó là một cách rất hay để xây dựng và duy trì những mối quan hệ. Với cháu, một điểm mấu chốt khác nữa là trước hết, mình nên tự xây dựng một mối quan hệ tốt với chính mình.

- Không sai! Có dạo chú không hề biết đến điều này. Và chú đã gặp phải khá nhiều rắc rối. Chú thấy hình như chẳng ai thêm quan tâm đến mình cả. Chính chú còn lơ là với bản thân mình nữa là... Cũng không ai biết là chú đang mang trong mình cái cảm giác tội tệ đó, vì chú cố hết sức để che giấu nó.

Rồi trong tình trạng đó, chú đã nghĩ đến một điều mà trước đây chú chưa từng nghĩ đến - một tư tưởng sai lầm mà chú không bao giờ muốn lặp lại lần nữa.

Chàng trai tò mò:

- Gì mà nghiêm trọng vậy chú?

- À, tự nhiên lúc đó, chú tin rằng mình là kẻ không xứng đáng được yêu thương. Và vì thế, để tránh bị tổn thương, chú sẽ không yêu thương ai cả, hay nói đúng hơn là chú nghĩ mình không thể yêu.

Rồi chú cứ nằm ở nhà, chẳng muốn làm gì cả. Chú tự nhủ rằng mình đang trong giai đoạn mệt mỏi, căng thẳng rồi sẽ qua thôi. Nhưng bây giờ nhìn lại thì thấy chính là do chú đang chán nản. Mà khi chú thấy thấy chán thì đó là một vấn đề lớn, vì chú vốn sống khá lạc quan.

- Điều gì khiến chú rơi vào tình trạng như vậy?

- Có lẽ cháu sẽ ngạc nhiên. Nhưng không có lí do cụ thể nào cả. Công việc của chú vẫn tiến triển tốt. Gia đình cũng vậy, vẫn êm ấm. Sức khỏe của chú thì vẫn ổn. Không một rắc rối - hay là do chú không nhận ra, chú cũng không rõ. Rồi trải qua một thời gian dài, chú cứ ở mãi trong tình trạng như thế - nằm dài và nghĩ ngợi lung tung. Đúng hơn là chú đang trốn tránh .

- Có gì mà phải lẩn tránh ạ? Chú trốn tránh cái gì thế?

Người bác sĩ không trả lời ngay. Mắt ông hơi sáng lên.

- Trốn chính chú. Rõ ràng lúc đó, điều chú cần đến không phải là sự yêu thương của một ai mà là chú cần phải biết yêu thương mình hơn. Vì nếu không, cho dù người khác có dành cho chú bao nhiêu tình cảm đi nữa thì cũng không đủ. Thậm chí chú còn chẳng tạo cho người khác cơ hội làm điều đó.

Rồi tình cờ, chú đọc được một miếng giấy ghi những dòng chữ có nội dung

lạ lùng như thế này: “Hôm nay bạn đã tự ôm mình cái nào chưa?”. Hỏi là: “Bạn đã ôm hôn con gái mình cái nào chưa?” thì còn hợp lí, chứ “tự ôm mình” thì quả là chú mới nghe lần đầu.

Chàng trai xuýt xoa:

- Giá cháu có một miếng để dán lên kính xe nhi? Mà không, phải hai cái.

- Điều thú vị là khi cháu “tự ôm mình một cái” thì cháu sẽ muốn ôm người khác, con cái chẳng hạn. Nghĩa là để người khác có thể đặt tình yêu vào cháu thì trước hết, cháu phải tự yêu lấy mình cái đã.

- Vậy chú đã học cách yêu thương bản thân như thế nào?

- Chú đã rất cố gắng, nhưng mà mãi vẫn chưa học được cách yêu thương chính mình. Cho nên, chú đã quyết định nên học cách yêu thích mình trước đã. Phải bắt đầu từ những bước nhỏ nhất mới mong thành công.

- Cháu đoán là trước hết, chú sẽ thôi không nằm dài trên giường nữa phải không.

- Đúng, chú ra khỏi giường. Chú còn nhớ cái cảnh mình nằm trên giường suốt cả ngày, mệt mỏi và suy sụp, thậm tự rửa sao bây giờ mình lại có nhiều thời gian thế, còn rảnh rang hơn lắm kể ăn chơi thứ thiệt khác.

Rồi chú tự hỏi mình: “Ngoài cách này ra, mình còn cách nào khác hơn không?”.

- Có phải đó là lần đầu tiên chú sử dụng cách đặt câu hỏi như vậy không?

- Ừ, khi điều tồi tệ nhất xảy ra thì phải cố tìm lối nào đó thoát ra chứ. Lúc đó, ngay cả cái tôi cứng đầu của chú cũng thấy được là chú đang đi sai đường.

Cứ thế, chú lặp đi lặp lại câu hỏi đó không biết bao nhiêu lần. Chú không muốn mình đi lạc hướng quá xa.

- Rồi chú đã làm gì tiếp theo?

- Có một câu ngạn ngữ Trung Hoa đã nói thế này, rằng ta không thể trộn lẫn hai tách trà, một tách mới và nóng hổi, còn tách kia thiu và nguội ngắt vào nhau được. Cho nên, chỉ khi nào chúng ta thôi không làm những điều không hiệu quả hay vô nghĩa nữa thì lúc đó, sự việc mới có cơ may khác hơn.

Chính vì thế, việc đầu tiên chú làm là dừng lại, không thực hiện những việc vô nghĩa nữa. Chú phải bước ra khỏi cái giường với chăn nệm ấm áp đó. Tiếp theo, chú có ý định “thư giãn” trong vài phút. Nhưng rồi chú cho rằng đây cũng không phải là cách lựa chọn tốt nhất.

- Cháu tin là chú đã tìm ra được một cách tốt hơn.

- Đúng vậy. Chú đã tìm ra cách. Có còn nhớ những gì mà chúng ta đã nói

với nhau trong buổi nói chuyện đầu tiên không? Đó chính là cách của chú đây: dành một phút để chăm sóc và quan tâm đến bản thân. Dù chú biết với cách đó thì chú sẽ gặp phải nhiều khó khăn hơn. Rồi dần dần, chú áp dụng phương pháp một phút nhiều hơn, dĩ nhiên cũng hiệu quả hơn: chú đã thực hiện sự thay đổi.

Đặt việc quan tâm bản thân ngang hàng với những việc quan trọng khác đã giúp mọi thứ xung quanh chú trở nên tốt hơn, trong đó có mối quan hệ giữa chú và cô.

Chàng trai im lặng không nói gì. Dù sao thì trong anh vẫn còn có điều gì đó chưa được giải tỏa.

Vị bác sĩ hình như hiểu được những suy nghĩ của anh. Ông lại tiếp tục giải thích:

- Bây giờ, hãy nghĩ đến cảm giác của cháu sẽ như thế nào khi một người mà cháu yêu thương ôm choàng vai cháu?

- Dĩ nhiên là cháu thấy rất dễ chịu ạ.

- Điều đó là đương nhiên. Và sẽ tốt hơn nếu chúng ta được những người thương yêu bày tỏ sự quan tâm thường xuyên. Còn bây giờ, hãy tưởng tượng xem nếu người cháu yêu thương từ chối không chịu ôm vai cháu?

Điều ông yêu cầu làm anh bất ngờ. Nhưng anh cũng có thể hình dung ra được cảm giác của mình sẽ như thế nào nếu bị từ chối.

- Cháu cảm thấy mình như bị hụt hẫng và rất buồn... cũng có khi cháu sẽ trở nên tức giận.

Im lặng một lúc rồi anh nói khẽ:

- Chuyện đó đôi lúc cũng có xảy ra trong gia đình.

- Vậy cuối cùng cháu thấy ai là người mà cháu cần phải yêu thương và xoa dịu nhiều nhất?

Lại phải im lặng một lúc, chàng trai mới nhẹ nhàng trả lời:

- Chính cháu ạ!

- Cháu thấy chưa? Và đó chính là lí do tại sao ta luôn cảm thấy tốt hơn khi chúng ta chịu dừng lại và lắng nghe cái tôi hoàn thiện bên trong mình. Chỉ có cái tôi đó mới thật sự biết là chúng ta đang cần gì.

Lắng nghe cái tôi hoàn thiện bên trong lên tiếng chính là chúng ta đang tự ôm mình một cách nồng nhiệt và tình cảm nhất.

Ông lại tiếp tục hỏi anh:

- Khi không dành đủ tình yêu cho bản thân mình - thì giống như chưa tự cho mình những cái ôm, thì liệu có ai khác mang lại cho cháu cảm giác được yêu thương và ấm lòng vừa đủ không?

Đến đây thì chàng trai bắt đầu hiểu ông bác sĩ đang muốn nói điều gì. Anh hỏi:

- Có phải là... ý chú muốn nói, những điều mà mình không cần tới thì cho dù có được nhận bao nhiêu đi nữa cũng không bao giờ là đủ với mình, phải không ạ?

- Khi cháu không dành cho bản thân mình đủ tình yêu thương thì những người khác cũng không có cách nào có thể thỏa mãn được những nhu cầu cơ bản bên trong cháu. Trong khi cháu đòi hỏi người này người kia giúp cháu thì thật ra, họ không thể. Chỉ có cháu mới có khả năng lấp đầy nỗi khát khao của mình. Còn nếu người khác giúp thì... không bao giờ là đủ cả.

- Với những điều chú vừa nói, cháu có thể tự kết luận: hóa ra, trong những mối quan hệ không suôn sẻ với người khác, chính cháu mới là nguyên nhân của mọi vấn đề.

Ông bác sĩ khen ngợi::

- Cháu nắm vấn đề nhanh đấy. Vậy cháu có tự hỏi là tại sao kết quả lại chẳng mấy tốt đẹp không?

- Vì cháu sẽ không thể nào có được một mối quan hệ tốt với người khác, khi mà chính cháu không lắng nghe được tiếng nói bên trong bản thân mình.

- Cũng đúng. Nhưng có cách nói nào khác gần gũi hơn một chút không?

Chàng trai mỉm cười:

- Chắc là có. Nghĩa là, mối quan hệ đóng vai trò quan trọng nhất với chúng ta chính là mối quan hệ của chính ta với bản thân mình.

- Tuyệt! Vậy trong mối quan hệ giữa cháu với nhiều người - hai người chẳng hạn - thì điều này sẽ có ý nghĩa thế nào đây?

- Cháu cho là không thể nào có được một mối quan hệ tốt với người khác cho đến khi cháu hòa hợp được với bản thân mình; đồng thời, những người khác cũng vậy, họ phải hòa hợp với bản thân họ trước đã.

- Đúng vậy. Bây giờ, nếu phải tóm tắt bài học này thì cháu sẽ tóm tắt ra sao?

Chàng trai ngẫm nghĩ một lúc lâu rồi nói:

- Cháu sẽ nói là...

**\* Để có một mối quan hệ tốt đẹp với người khác,**

## trước hết bạn phải hòa hợp với chính bạn. Và người khác cũng phải hòa hợp với bản thân họ \*

- Bây giờ thì chú tin cháu đã hiểu vấn đề rồi. Nhưng, liệu cháu có cố gắng thực hiện điều đó không? Cháu có chịu cam kết với chính mình không? Chú nhớ hồi đó, chính vợ chú đã yêu cầu chú phải cam kết là cố gắng hòa hợp với bản thân, tất cả là vì hạnh phúc gia đình. Lúc đó, chú không thể chắc chắn là mình làm được, vì rõ ràng là giữa cô chú đang có những rạn nứt.

Vợ chú không chỉ đơn thuần yêu cầu chú cam kết giữ vững tình yêu mà mong muốn của cô ấy còn lớn hơn thế.

- Cái gì mà có thể lớn hơn việc chung thủy với tình yêu cơ chứ?

- Cô ấy yêu cầu chú phải hứa là sẽ không lãng tránh sự việc - không bỏ đi hay yêu cầu cô ấy để cho chú yên, vì bất cứ lí do nào - dù chú có giận dữ hay lo sợ đến mức nào đi nữa. Nói cho đúng thì cô ấy muốn chú cam kết sẽ không chạy trốn bản thân nữa. Nếu chú đồng ý như vậy thì chính cô ấy cũng sẽ tự cam kết là không né tránh bản thân cô ấy nữa. Hay nếu cô ấy có tự dối mình, dù chỉ trong suy nghĩ, thì cô ấy cũng sẽ cố gắng nhanh chóng trở về với thực tại.

Chàng trai dường như đã hiểu ra vấn đề:

- Vậy điều mà cô chú thật sự cam kết với nhau, chính là yêu cầu mỗi người phải biết quan tâm đến bản thân mình. Và cách tốt nhất để thực hiện điều đó là phải đối diện với cái tôi của mình.

Ông gật đầu thừa nhận và buông một câu khôi hài:

- Chắc tối nay, cháu sẽ làm đứa em gái tinh nghịch của cháu vui đây. À, chú cũng muốn cháu biết là, chú thật sự rất vui khi nói chuyện với cháu. Nhờ thế mà chú có thể nhìn lại được rất nhiều điều. Chú thấy mình rõ ràng đã khác hẳn so với dạo trước, lúc chú mãi sống trong bấp bênh. Cũng không thể tin được là trước đây mình lại có thể sống mà không biết tự quan tâm đến mình.

Nói xong, ông ngả lưng xuống ghế một cách thoải mái. Ông đang vui. Chàng trai cũng cảm thấy vui lây với ông. Cuộc sống của anh những ngày sắp tới đây cũng sẽ nhẹ nhàng như vậy, anh tin thế.

Thật ra thì mọi việc vẫn đang rất tốt đấy thôi. Điều duy nhất bây giờ anh cần làm là bỏ qua một bên sự nghi ngờ về hiệu quả của phương pháp một phút nhìn lại mình. Tại sao lại phải nghi ngờ khi sau bao lần áp dụng, nó đều mang lại cho anh sự hài lòng và thanh thản? Công việc và cuộc sống gia đình anh đã thật sự tốt hơn rất nhiều. Anh chẳng dò hỏi gì hơn.

Anh đứng lên chào tạm biệt ông bác sĩ. Ông nói:

- Khi nào rảnh cháu nhớ ghé chơi nhé! Dắt theo đưa em gái nữa. Và nhớ kể chú nghe những chuyện vui trong gia đình, khi mà mọi người đều biết tự quan tâm đến mình và cũng giúp nhau quan tâm đến bản thân. Biết đâu, cháu và mọi người sẽ khám phá ra một điều gì mới đấy? Cũng có thể cháu sẽ lại phải tìm đến chú lần nữa không chừng...

Nói xong, ông bước ra sân và để chàng trai ngồi lại một mình trong phòng. Chàng trai suy nghĩ một lúc rồi lấy viết ra ghi vội những điều mình vừa học được:

**\* Cách nhanh nhất để nhận được tình yêu là hãy cho đi**

**Cách nhanh nhất để đánh mất tình yêu là cố níu giữ thật chặt.**

...

**Một phút chia sẻ với tất cả mọi người**

**Mối quan hệ của bạn với người khác sẽ trở nên tốt hơn khi bạn luôn nhớ những điều này:**

- Chỉ khi bạn biết quan tâm và yêu thương bản thân thì mọi người mới có thể nhận thấy “cái tôi hoàn thiện” bên trong bạn.

- Bạn chỉ có thể quan tâm đến người khác khi đã biết cách quan tâm thật sự đến bản thân mình.

- Sống để yêu thương người khác bao giờ cũng có ý nghĩa hơn là sống để được người khác yêu thương.

- Chúng ta không thể nào tránh được những mâu thuẫn với người khác, nhưng chúng ta có thể hạn chế nó bằng cách mỗi người hãy tự biết quan tâm bản thân mình hơn.

- Hãy tự hứa với bản thân là không bao giờ trốn chạy



chính mình. Chỉ có như thế, chúng ta mới thật sự quan tâm đến mình và người khác.

- Hãy tự hỏi mình và hỏi người khác: “Hôm nay, bạn đã tự ôm mình lần nào chưa?”.

- Mỗi quan hệ giữa chúng ta chỉ có thể trở nên tốt đẹp khi bạn thật sự hòa hợp với chính bạn và tôi cũng đã thật sự hòa hợp với bản thân tôi.

...

### Vì một cuộc sống tốt đẹp hơn \*

Đúng như lời vị bác sĩ tiên đoán, sau một thời gian trải nghiệm, chàng trai cảm thấy cần phải quay lại nói chuyện với ông về một vài điều mà chàng mới nhận ra, nhưng vẫn chưa thể hiểu hết ý nghĩa của nó, những điều mà theo ông, rất quan trọng.

Bước vào nhà ông lần này, anh chú ý ngay đến một quả địa cầu đặt ngay trên bàn làm việc của ông. Rồi anh nhớ lại cuộc nói chuyện lần đầu của hai người. Ông đã nói rằng những người khác - rất nhiều người - ai cũng sẽ được hạnh phúc khi tất cả cùng biết chăm sóc và yêu thương bản thân. Những người trong gia đình, bạn bè, thậm chí những người không quen biết nhau hay những người sống cách xa cả nửa vòng trái đất, cũng có thể giúp nhau trở nên vui vẻ và hạnh phúc.

Anh gợi lại chuyện cũ với ông:

- Cháu đã bắt đầu nhận ra ý nghĩa lớn nhất của việc biết tự quan tâm và yêu thương bản thân. Có phải đó là một thế giới yên ổn và hòa bình không?

- Nhờ đâu mà cháu nhận ra điều đó vậy?

- Từ chính cháu thôi. Khi cháu sống thật với bản thân mình thì cháu không còn cảm thấy nóng giận hay trách móc ai cả. Cháu hoàn toàn giữ được thanh thản. Cháu còn nhận ra một điều, thanh thản không chỉ có nghĩa là không nóng nảy hay không buồn chán, nó còn có nghĩa là mình đang được sống trong yêu thương.

Mọi người trong gia đình cháu đã nói cho cháu biết suy nghĩ của họ về cháu. Họ nói cháu đã điềm tĩnh hơn rất nhiều, và dễ gần gũi nữa. Rồi họ chủ động đề nghị cháu hãy nhắc nhở họ áp dụng thường xuyên hơn phương pháp một phút nhìn lại mình. Chú thấy đấy, nhờ vậy mà gia đình cháu ngày càng

gắn bó và hạnh phúc. Ai cũng hài lòng với mình và với những người khác, hiểu nhau thêm và sống hạnh phúc hơn ngày xưa rất nhiều.

Ông nhận xét:

- Rõ ràng là chú thấy cháu khác trước nhiều rồi đấy. Và chú nghĩ chắc cháu cũng có thể đã biết đến điều này:

**\* Khi mỗi người biết sống với tình thương yêu bản thân, thì sẽ cảm thấy mình đã được quan tâm đúng mức và hài lòng với mình. Và họ sẽ sẵn lòng chia sẻ yêu thương những người khác \***

Trước khi nghe ý kiến của chàng trai, ông nói:

- Cháu đừng cho điều đó là quá lí tưởng. Nó hoàn toàn nằm trong tầm tay của chúng ta, cũng giống như cháu và những người trong gia đình mình đã thực hiện được vậy.

Nhưng chàng trai vẫn tỏ vẻ không đồng ý:

- Với một người nghèo khổ hay ai đó phải chịu cảnh bất công thì làm sao họ có thể dễ dàng tìm được sự thanh thản chứ? Và chỉ với một phút?

- Thật ra thì chú chưa bao giờ ở trong những hoàn cảnh như vậy nên chú không thể nói là mình hiểu hết được. Chỉ có điều, chú luôn tin rằng nếu người đó thất sự cho mình một khoảng thời gian dừng lại và lắng nghe tiếng nói - tiếng nói của cái tôi hoàn thiện bên trong mình thì anh ta cũng sẽ tìm được câu trả lời.

Biết rõ là lúc này, chàng trai cũng đang nhận ra một điều gì đó nên ông tiếp tục hỏi anh:

- Vậy theo cháu, lí do quan trọng nhất của việc tự quan tâm và yêu thương bản thân là gì? Khi nào thì chúng ta cần nó nhất? Lúc vui hay lúc buồn? Lúc giàu có hay lúc cơ cực?

- Khi mọi thứ trở nên tồi tệ ạ! Lúc đó không ai có thể giúp chúng ta được, ngoại trừ chính chúng ta. Vì thế, điều tốt nhất mà ta có thể làm cho mình ngay lúc đó là hãy đối xử thật nhẹ nhàng với bản thân và làm điều gì mà mình biết là tốt nhất cho mình.

- Không sai! Thêm một câu hỏi nữa. Điều gì thường dễ mang lại cho cháu sự hạnh phúc? Một thành công lớn hay chỉ là một việc làm nhỏ mà có ý nghĩa?

- Cháu vốn đã từng rất ngạc nhiên về điều này, nhưng rõ ràng là khi làm

được những việc nhỏ nhỏ cho mình, cháu vẫn thấy hạnh phúc, như lúc cháu thay đổi thái độ của mình chẳng hạn.

- Vậy đấy. Phải biết là chúng ta hầu như không thể làm gì để thay đổi được những gì thuộc về thế giới bên ngoài, nhất là khi sự việc trở nên tệ đi. Nhưng mỗi người trong chúng ta lại hoàn toàn có khả năng thay đổi những gì thuộc về bên trong mình.

Vậy thì tại sao mỗi người không tự tìm cách quan tâm đến mình, chỉ bằng những việc nhỏ thôi? Cho dù trong hoàn cảnh nào đi nữa thì ta cũng có thể làm được. Làm được như thế rồi, chắc hẳn ta sẽ cảm thấy dễ chịu hơn. Và với tâm trạng thoải mái, ta bớt gay gắt và cư xử với người khác tốt hơn. Như thế thì, rõ ràng, từng người một, sẽ tác động tích cực đến sự bình yên của thế giới này – dù vẫn còn nhiều người đang hàng ngày phải đối mặt với nghịch cảnh. Tuy nhiên, nếu cố gắng, chúng ta vẫn có thể tìm được cách yêu thương chính mình.

Im lặng, chàng trai suy nghĩ về những điều ông nói. Một hồi sau anh mới đưa ra nhận xét của mình:

- Chú đang cố nói với cháu rằng, việc chúng ta cần làm không phải là đứng ra giải quyết hết mọi vấn đề của thế giới, điều đó là không tưởng. Mà chúng ta sẽ, từng người, cố gắng biết tự quan tâm và yêu thương mình hơn một chút - dù bằng cách nào đi nữa. Như thế là chúng ta đang góp phần giúp cho thế giới này trở thành một nơi đáng sống hơn? - Anh khẽ chớp mắt - Càng ngày, thế giới này sẽ càng ít đi những người sống trong thù hận và giận dữ.

- Và dù không phải là tất cả, nhưng chúng ta đều sẽ nhận được nhiều lợi ích từ điều này. Con người, một khi đã dành đủ tình yêu cho chính mình sẽ có khuynh hướng muốn giúp đỡ và hợp tác với người khác.

Hợp tác còn có nghĩa là chú sẽ hợp tác với chính mình. Còn cháu, cháu phải biết cách hòa hợp với bản thân cháu. Đó là nền tảng cơ bản cho sự hợp tác hiệu quả: Chúng ta luôn được là chính mình nhưng vẫn có trách nhiệm với người khác. Sự hợp tác như vậy mới thật sự làm nên sức mạnh.

Khi đã biết nhận lấy trách nhiệm tự quan tâm đến mình - trong mối quan hệ với người khác - thì ta sẽ không còn phải phụ thuộc vào ai cả, nói rõ hơn là không phụ thuộc vào nhóm người nào đó.

Cũng cần phải quan tâm đến sự cân bằng giữa việc giúp đỡ đơn thuần với việc giúp đỡ người khác được sống thật với chính họ. Hai việc đó hoàn toàn khác biệt đó. Vì chúng liên quan đến khái niệm tự do. Nhiều lúc ta giúp đỡ họ, nhưng thật ra cũng có thể là ta đang xâm phạm đến sự tự do lựa chọn của họ.

Quả thật những điều mà ông nói hoàn toàn mới mẻ với chàng trai. Anh như

vừa được biết đến một bài học lớn nhất của cuộc đời.

- Cháu đã từng nghĩ “trách nhiệm” chỉ là những gì mà mình không muốn muốn làm nhưng mình buộc phải làm, vì nghĩa vụ. Nhưng chú đã làm cháu thay đổi nhận thức về điều này. Trách nhiệm, theo như chú, chính là khả năng và cũng chính là điều mà cháu luôn lắng nghe từ chính mình rồi tự trả lời. Cháu thật sự thích thú với ý tưởng mới mẻ này. Và hình như đó là một điều hoàn toàn hiển nhiên.

Vài tháng trôi qua, một hôm, chàng trai ngồi một mình và nhớ lại tất cả những điều anh đã học được từ trước đến giờ.

Thật là lí tưởng và tuyệt vời nếu như thế giới này ngày càng trở nên tốt đẹp và mọi người sống chan hòa với nhau. Còn bản thân anh, cũng đã làm được một việc ý nghĩa, khi thế giới nội tâm anh bây giờ đã khác xưa nhiều. Nhưng cũng không phải dễ dàng gì để thay đổi chính mình.

Anh đã hiểu thế nào là sự thành công xuất phát từ bên trong một con người, và cũng biết bằng cách nào để có được sự thành công đó. Chỉ đơn giản bỏ ra một phút dừng lại, xem xét và lắng nghe cái tôi hoàn thiện bên trong. Anh đã làm việc đó mỗi ngày, và cho đến lúc này, anh vẫn chưa bao giờ ngưng áp dụng bài học một phút đó - một bài học có ý nghĩa nhất với anh, với cuộc sống của anh: phải biết yêu thương chính mình. Rồi chính sức mạnh của tình yêu bản thân sẽ dẫn anh đến gần với thành công - những thành công bên ngoài cuộc sống.

Dĩ nhiên, lúc đầu anh đã rất băn khoăn và đã từng cho rằng yêu thương bản thân đồng nghĩa với sự tự tôn và ích kỉ. Nhưng thực tế đã chứng minh là anh sai. Đó hoàn toàn không phải là sự ích kỉ.

Còn gì nữa? Anh đã được biết đến sự thanh thản mà mình có được khi sống thật với cái tôi của mình. Quan trọng hơn, đó là bài học về sự cân bằng giữa những cái tôi: cái tôi của mình, cái tôi của người khác và của mọi người. Thế giới bên trong anh đã thật sự trở nên phong phú hơn rất nhiều bằng những bài học từ cuộc sống, từ chính mình và từ những lần biết và giúp đỡ chia sẻ với người khác. Cuộc sống bây giờ đối với anh trở nên hấp dẫn và lôi cuốn hơn bất cứ lúc nào khác. Không phải chỉ vì anh đã học được cách trở thành một người biết chăm sóc, như vị bác sĩ, mà ý nghĩa hơn thế, anh thật sự đã trở thành một người cho đi tình yêu và sự quan tâm.

Càng quan tâm đến bản thân thì anh càng quan tâm đến người khác nhiều hơn. Và anh thực hiện những điều đó thật dễ dàng mà không hề phải đắn đo suy tính. Đã có lúc anh nghĩ rằng cho bao giờ cũng tốt hơn nhận. Vì thế, anh rất ngại nhận sự giúp đỡ từ người khác. Cho đi làm anh thấy thoải mái hơn, còn nhận điều gì đó từ người khác, anh lại cảm thấy hơi ngượng ngùng. Có lẽ vì anh cảm thấy như mình đang làm phiền hay phải mang ơn người khác.

Nhưng, lại một lần nữa thực tế đã chứng minh cho anh thấy, phải có sự cân bằng giữa nhận và cho. Bởi vì không có người chịu nhận thì cũng không thể có người cho đi.

Cho và nhận - không chỉ là từ người khác. Bản thân mỗi người cũng có thể cho chính mình một điều gì đó và có thể nhận từ chính mình, nếu mình thích. Không có gì dễ chịu hơn khi làm được như vậy.

Anh cũng đã hiểu về một điều mà người ta đã nói đến trước đây hàng thế kỉ, đó chính là khả năng tự nhận thức của con người. Câu trả lời luôn có sẵn bên trong bạn. Chỉ cần bạn thành thật với chính mình, chịu trầm tĩnh và lắng nghe.

Mỗi lần, khi muốn đi tìm niềm vui mới cho cuộc sống, anh thường im lặng và lắng nghe cái tôi hoàn thiện của mình - giống như ông bác sĩ đã gọi. Nhưng dần dần, anh không còn gọi nó là cái tôi hoàn thiện nữa, thay vào đó, anh thích gọi cái phần trí óc sáng suốt nằm sâu bên trong con người mình là trực giác khôn ngoan hơn. Và cứ mỗi lần anh chú ý lắng nghe phần trực giác khôn ngoan đó, anh luôn tìm thấy câu trả lời cho những vấn đề của anh. Và dĩ nhiên, đó cũng là những câu trả lời hết sức thông minh.

Đã lâu lắm rồi, anh không còn nhắc tới sự cố chấp của mình. Vì anh biết, chỉ có cách từ bỏ nó thì anh mới được là chính mình. Có thể cho đó là một sự đánh đổi hoàn toàn xứng đáng.

Sức mạnh thực sự đến với anh khi anh không cố gắng hành động để chứng tỏ, để cố chấp và bướng bỉnh bảo vệ cái tôi của mình. Người ta thường gọi sức mạnh tồn tại bên trong mỗi người là người thầy thông thái - người thầy ở bên trong anh, luôn khôn ngoan, sáng suốt hơn anh, và vĩ đại hơn anh rất nhiều. Và dù thế nào đi nữa thì anh vẫn biết là mình luôn có thể tin vào sức mạnh đó.

Và rồi, với những lần bỏ ra một phút nhìn lại mình, dành riêng cho mình, anh đã tiếp xúc và khám phá được rất nhiều điều về cái tôi rộng lớn và phức tạp của mình. Nhưng anh biết mình vẫn còn phải khám phá và học hỏi nhiều hơn về nó, để có thể tăng thêm sức mạnh cho bản thân.

Mọi việc anh làm được, cho đến bây giờ, chỉ có thể gọi đó là một sự khởi đầu...

Đến đây, dòng tư tưởng của anh đột nhiên bị cắt đứt bởi tiếng còi xe bên ngoài nhà. Vợ con anh vừa mới về tới. Anh luôn hạnh phúc khi nhìn thấy họ. Họ là món quà lớn nhất mà cuộc sống đã ban tặng cho anh. Và anh luôn cố gắng đem đến cho họ những gì tốt nhất mà bản thân anh có thể. Tất cả là vì hạnh phúc chung của mọi người.

Khi bước ra cửa đón họ, anh chợt nhớ đến những người đã giúp anh thay

đổi cuộc đời mình bằng những bài học chia sẻ: người nữ giảng viên, người họa sĩ, và dĩ nhiên, không thể quên được, hai vợ chồng ông bác sĩ.

Sự giúp đỡ của họ đã giúp anh hiểu rõ thêm về Cho và Nhận. Anh sẽ cũng như họ, không ngần ngại chia sẻ với người khác những bài học quý giá mà anh đã học được từ họ, từ bản thân và từ cuộc sống.

Thực tế anh chỉ học thêm được vài điều mới sau những bài học lớn đó. Đúng hơn những điều đó là sự khẳng định lại những chân lí hiển nhiên của cuộc sống mà anh, cũng như những người khác đã biết đến.

Bài học mới của anh, đó là bài học về cách áp dụng một phút vào cuộc sống bận rộn, hối hả của mình.

Anh sẽ bắt đầu dừng lại, xem xét và lắng nghe.

Anh thường chỉ dừng lại một phút để bắt đầu xem xét, đánh giá những hành động và suy nghĩ ở hiện tại của mình.

Việc tiếp theo, anh sẽ hỏi: “Cách nào tốt nhất cho mình đây?”.

Sau câu hỏi là một khoảng thời gian tĩnh lặng. Anh đang lắng nghe câu trả lời đến từ bên trong mình - từ cái tôi hoàn thiện.

Một khi anh đã tìm được câu trả lời, một câu trả lời chắc chắn là tốt nhất cho anh, thì anh sẽ cho phép bản thân mình làm theo điều đó. Và không bao giờ anh phải hối hận.

Chàng trai - để bày tỏ lòng biết ơn tới những người đã chia sẻ cùng anh bài học từ cuộc sống, giúp anh hạnh phúc và thanh thản hơn - đã quyết định chia sẻ tiếp cho những người khác về bài học này. Và anh cũng nhận ra một điều:

**\* Dừng băng qua cuộc sống quá nhanh. Hãy thường xuyên dùng một phút để nhìn lại mình và điều chỉnh, biết thay đổi khi cần, chấp nhận mạo hiểm, và đừng bao giờ từ bỏ niềm tin và ước mơ \***

**Hết**