

TRUNG TÂM ĐÀO TẠO TÀI NĂNG TRẺ CHÂU Á THÁI BÌNH DƯƠNG



Nguyễn Thành Nhân - Nguyễn Hoàng Sơn - Lương Dũng Nhân
Nguyễn Hoàng Minh Tân - Nguyễn Thị Diệu Hạnh - Nguyễn Vũ Nguyên

NƠI BẠN DỪNG CHÂN

sống có
giá trị

Tái bản lần thứ 7



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Sống Có Giá Trị II - Nơi Bạn Dừng Chân

Tác giả: Nhiều Tác Giả

Nhà Xuất Bản Trẻ

Năm xuất bản: 2012

Ebook: HockeyQ

TVE4U

SỐNG CÓ GIÁ TRỊ - Tập 2. NƠI BẠN DỪNG CHÂN

SỐNG CÓ GIÁ TRỊ

Tập 2 – NƠI BẠN DỪNG CHÂN

(Tái bản lần thứ nhất)

Nguyễn Thành Nhân - Nguyễn Hoàng Sơn

Lương Dũng Nhân - Nguyễn Hoàng Minh Tân

Nguyễn Thị Diệu Hạnh - Nguyễn Vũ Nguyên

LỜI MỞ ĐẦU

Chào bạn,

Vậy là ta lại có dịp gặp nhau trong phần 2 của bộ sách Sống Có Giá Trị.

Chắc hẳn bạn đang rất thắc mắc vì sao sau khi tạo động lực cho bạn “Sống Mạnh Mẽ” suốt mười ngày của tập 1, chúng tôi lại tìm cho bạn một chốn nghỉ chân khá sớm như vậy?

Bạn biết không, dù con người ta có mạnh mẽ đến đâu, xung quanh ta cũng đầy rẫy những bất trắc, khó khăn, đầy những cám dỗ với vẻ ngoài mỹ lệ, nhưng thực chất lại là những “hố đen” không đáy sẵn sàng nghiền nát cả nhân cách và tương lai của bạn. Đặc biệt đối với những bạn trẻ tuổi teen - nhóm độc giả chính của bộ sách, những nguy cơ này lại càng nguy hiểm hơn, do các bạn chưa có đủ kinh nghiệm sống để nhận diện và khắc chế chúng.

Chính vì vậy, trong tập 2, chúng ta sẽ cùng ngồi lại với nhau một chút, tại một chốn an toàn và bình yên ngay trong chính tâm hồn của bạn. Chúng tôi sẽ cùng bạn khám phá những điều đẹp nhất, quý giá nhất nằm ngay trong bạn, và giúp bạn biến những báu vật đó thành những “vũ khí” hiệu quả chống lại những “hố đen” của cuộc đời.

Bạn hãy nhớ nhé, trên một cuộc hành trình dài, luôn cần những điểm dừng chân thật bình yên, để mình “soi lại bóng mình”, và khắc phục những khuyết điểm còn tồn tại, để những bước đi tiếp theo sẽ nhanh chóng và vững chắc hơn rất nhiều.

Hãy cùng đọc, suy ngẫm, trải nghiệm và trưởng thành trong mười ngày sắp tới bạn nhé. Và trước hết hãy lật sang trang sau để cùng xem lại một số nguyên tắc cơ bản nhằm sử dụng cuốn sách một cách hiệu quả nhất nào, bạn thân của chúng tôi!

Cách đọc bộ sách Sống có giá trị

Trước khi bắt đầu, bạn hãy chú ý nhé, cuốn sách này có tác dụng rất tốt khi bạn đọc kỹ và thấu hiểu nó, nhưng sẽ còn hiệu quả hơn nữa nếu bạn đọc nó đúng cách (vì nó sẽ không giống những cuốn sách khác bạn từng đọc).

Đây là một cuốn sách thực hành, nên yêu cầu quan trọng đầu tiên: khi đọc, bạn cần thực hành ngay những điều bạn ghi nhận được, và quá trình đó được lặp đi lặp lại nhiều lần, theo một lịch trình lâu dài để tạo thành thói quen có ích.

Đây cũng là một cuốn sách tương tác: nếu để ý, bạn sẽ thấy cuốn sách có rất nhiều chỗ được để trống; nhóm tác giả

chúng tôi chỉ đóng góp 50% vào quyển sách của bạn, 50% còn lại do tự bạn viết nên. Hãy viết chúng bằng chính cuộc sống của mình, khi bạn thực hành và trải nghiệm những bài học trong sách theo từng ngày, hoặc khi bạn quan sát thấy những điều tương ứng với những nhận thức bạn ngộ ra được, và bạn sẽ thấy cuộc đời mình là “quyển sách” hay nhất trên đời.

Cuốn sách được trình bày qua 14 nội dung, mỗi nội dung nằm trong hai ngày: ngày thứ nhất để bạn đọc thật kỹ và lên kế hoạch cho việc tự thực hành; ngày thứ hai, hãy cố gắng hết sức mình để trải nghiệm những gì mình đã đọc, ghi chép nó lại bằng bất cứ hình thức nào bạn thích (nhật ký, sơ đồ tư duy, lời nhận xét bạn nhận được, hình ảnh...) vào trang trắng mà chúng tôi để sẵn. Sau hai ngày, bạn có thể tự tổng kết những thuận lợi, trở ngại lớn nhất khi cố gắng hoàn thiện mình, từ đó, bạn sẽ có những điều chỉnh cần thiết để tạo nên những thành công lớn sau này.

Hãy nhớ lại mục tiêu bạn đã ghi ở trang đầu của tập 1 vừa rồi, và cùng chúng tôi tiếp tục cuộc hành trình lý thú; bạn nhé.

Ngày thứ mười một. TRỜI! TÔI LÀ MỘT CON BỆNH?

Tuổi teen ngày nay - hoa hồng và gai sắc

Tôi lớn lên ở tỉnh, trong một gia đình đông con và hạnh phúc. Học cấp II và cấp III ở Sài Gòn, các kỳ nghỉ hè ở quê của chị em tôi được mẹ chăm sóc đặc biệt. Không biết mẹ tôi đã làm cách nào mà suốt một tháng các bữa ăn sáng của chúng tôi không bao giờ “đụng hàng”!

Bấy nhiêu cho thấy chúng tôi được thương yêu biết chừng nào. Nhưng có những lúc tôi ước thầm thay vì ngon miệng và no bụng, mình được nói lên biết bao điều ước mơ hay ám ức trong lòng. Ở tuổi teen thời ấy, 15 tuổi, có lúc tôi cũng muốn “đi bụi” hay “chết quách cho rồi” (nhưng hồi đó chỉ nghĩ vậy thôi chứ không dám liều như một số bạn trẻ bây giờ).

Khi học cấp III ở trường Tày, tôi may mắn gặp được những cô giáo rất quan tâm hỏi han, tư vấn cho chuyện học hành hay những khó khăn riêng tư. Học đại học ở Mỹ tôi càng ngạc nhiên trong sung sướng khi thấy sinh viên chúng tôi được chăm sóc rất kỹ về mặt tình cảm, tâm lý. Từ đó tôi hiểu ra đó là một việc làm không thể thiếu để giúp hình thành những nhân cách sung mãn lành mạnh. Tuổi mới lớn có những khó khăn, nhu cầu đặc biệt mà nổi bật nhất là sự cô đơn và cảm giác không ai hiểu mình.

Tôi không trách cha mẹ mình vì cách đây hơn nửa thế kỷ không thể mong chờ những hiểu biết hiện đại về tâm lý học. Suy dinh dưỡng về mặt cơ thể dẫn tới những bệnh tật

khác và để lại những di chứng lâu dài, như còi xương chẳng hạn. Sự thật là không cha mẹ nào có điều kiện mà bỏ đói con mình. Nhưng người ta rất dễ bỏ đói về tình cảm vì nhu cầu này khó phát hiện.

(Sưu tầm)

Một tâm sự từ nửa thế kỷ trước, nhưng sao thấy vẫn quen thuộc quá với tuổi teen hiện đại. Vẫn là sự cô đơn, không ai hiểu mình, vẫn là mong muốn “thoát khỏi gia đình” bằng cách “đi bụi” hay “chết quách đi”... Đọc vào, những bậc phụ huynh sẽ không khỏi giật mình, vì chính những thói quen không phù hợp trong giáo dục của mình đã tác động khá tiêu cực đến tâm lý con cái.

Có thể hiểu tác giả bức thư cảm thấy bức bối nhất ở lứa tuổi 15; bởi vì trong quá trình phát triển của thanh thiếu niên, tuổi 15 là tuổi dễ khủng hoảng nhất, dễ có những hành vi lệch lạc nhất, dẫn đến những vết trượt dài về sau. Nhìn ngược lại năm 14 tuổi, đó là năm “cái tôi” của các bạn bắt đầu hiện diện mạnh mẽ và chi phối cuộc sống, một cá nhân độc lập ra đời từ lúc đó. Một “cái tôi” non trẻ, tràn đầy năng lượng, khao khát học hỏi và tiếp thu mọi thứ, nhưng chưa đủ sức phân biệt cái tốt đẹp với cái tầm thường. Khi “cái tôi” này ra đời, các bạn sẽ ngơ ngác tìm cho mình một hình mẫu để hướng đến. Hình mẫu đó thường là những gì bắt mắt nhất, thu hút nhất, và các bạn cũng dễ làm theo nhất. Chúng ta vẫn gọi đó là “thần tượng”.

Như vậy, hãy thử làm một thống kê nhỏ tại đây: bạn hãy ghi ra ba hình mẫu mà tuổi teen dễ chấp nhận làm thần

tượng nhất. Trước hết; hãy điền ba cột (2), (3), và (4):

STT	Dạng thần tượng (2)	Nhân vật tiêu biểu (3)	Đặc tính hấp dẫn (4)	Điều học được từ thần tượng này (5)
1	Ca sĩ - diễn viên	Bi Rain	Đẹp trai Nhảy đẹp Đóng phim được ưa thích Thu nhập cao	Sự cố gắng và sáng tạo không ngừng Có ekip tạo nên thành công
2				
3				
4				
5				
Trái tim				

Sau đó, hãy suy nghĩ thật kỹ và điền vào cột 5, bạn nhận thấy điều gì?

Có một sự khác biệt rất rõ giữa những gì thần tượng hấp dẫn ta và những gì ta học được từ họ.

Đôi khi, mọi người chạy theo một thần tượng vì họ quá tỏa sáng. Họ tỏa sáng đến nỗi ta quên mất “ánh sáng” của chính mình, và không thấy được mình cần phải học điều gì từ thần tượng đó để bản thân cũng tỏa sáng hơn.

Đó là điểm yếu chung của lứa tuổi 14, và vì vậy, thường các bạn bị cuốn hút để bắt chước theo vẻ ngoài của thần tượng; mà không hiểu được những giá trị thật. Kết quả là “cái tôi” mới sinh ra bị lệch lạc, thiếu hướng đi, dẫn đến sự khủng hoảng ở tuổi 15.

Thêm vào đó, phụ huynh luôn có xu hướng con càng lớn thì càng khắt khe hơn, không dễ tha thứ. Những cử chỉ yêu thương cũng dần ít hơn trước, điều này lại càng tạo thêm sự tổn thương cho lứa tuổi này.

Ở tuổi 15, các bạn đã bắt đầu tự đánh giá lại chính bản thân mình, có khả năng tự nhận thức cao. Các bạn rất chú trọng sự khác biệt cá nhân, tính độc lập và duy nhất, dù đó là tốt hay xấu, khao khát thể hiện mình mãnh liệt đến nỗi có thể làm bất cứ thứ gì để mình trở nên nổi bật. Sức cản không khéo léo từ người lớn sẽ dễ dàng dẫn đến những hành vi chống đối lại cha mẹ hoặc thầy cô giáo.

Dân vũ quốc tế - một hình thức giúp các bạn giải phóng năng lượng và tự tin thể hiện bản thân đúng cách.

(Các học viên chương trình Hi! Teacher tại Long Hải - tết 2011)

Tuổi 14 và 15 là hai năm cực kỳ quan trọng trong sự phát triển tâm lý và trưởng thành của các bạn, là những năm cần sự quan tâm, yêu thương và hỗ trợ, định hướng nhiều

nhất từ bố mẹ, gia đình. Ngoài ra, có thể thống kê các độ tuổi còn lại như sau:

ĐỘ TUỔI	ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ	NGUY CƠ TÂM LÝ Ở TEEN	CHA MẸ CẦN LƯU Ý
10	Phân hóa về giới tính; con trai và con gái không chơi chung với nhau Vâng lời người lớn Duy trì sự tự tin tốt Thích các hoạt động Ý thức rõ sự công bằng	Dễ phát sinh sự ganh tị (chủ yếu về tình cảm)	Đối xử thật sự công bằng, kể cả anh chị em trong nhà Giải thích rõ sự ưu tiên (nếu có) cho các con
11	Thích tự khám phá và xây dựng lý lẽ của riêng mình Thích tranh luận Thích làm khác đi lời người lớn	Dễ tập thành thói quen cố chấp và không tôn trọng người khác	Tranh luận chứ không tranh cãi, và hướng dẫn cho các con tìm ra kết luận đúng; dù khởi đầu các con đúng hay sai

	Cá nhân hóa		
12	Biết hợp tác hơn Ý thức giúp đỡ người khác Ý thức cộng đồng Suy nghĩ độc lập	Nếu những lần nhiệt tình giúp đỡ, làm điều tốt của các bạn gặp phản hồi không tốt, các bạn sẽ đánh mất tính cách này	Để con giúp đỡ mình trong mọi việc hợp khả năng; khen ngợi, cảm ơn đúng lúc Hướng dẫn, khuyến khích con và cùng con giúp đỡ những người khác Kể chuyện để tạo dựng những đức tính tốt trong con
13	Hướng nội nhiều hơn Biết tự phê phán và nhận thức sâu hơn Bắt đầu chú ý đến nội tâm, cảm xúc của người khác, chứ không chỉ biểu hiện bên ngoài	Nếu gặp những vấn đề tâm lý trong thời điểm này, các teen dễ bị rơi vào khủng hoảng tinh thần và có nguy cơ dẫn đến trầm cảm	Chia sẻ với con những suy nghĩ; tình cảm của mình Dạy con cách “lắng nghe” cảm xúc của mình và điều chỉnh chúng Tránh để xảy ra những xung đột gia đình. Không nên giấu giếm, vì

	Lo âu và hay buồn nhiều		các em rất nhạy cảm và tò mò
16	“Cái tôi” được định hình rõ Biết cách nhận định và xử lý cảm xúc của mình Điều chỉnh hành vi tốt hơn Biết thay đổi mình để hòa nhập với cộng đồng Suy nghĩ nhiều và dần định hình tương lai Có những mối quan tâm khác ngoài chuyện học hành Thể hiện rõ tình cảm với người khác giới	Dễ dàng bị cuốn hút vào những môi trường xấu Dễ bị phân tâm trong học tập Dễ hời hợt và tập thành thói quen vô trách nhiệm	Trò chuyện một cách cởi mở với con Xây dựng tinh thần trách nhiệm cho con Tạo dựng những môi trường tốt cho con Tạo những thử thách và rèn luyện thích hợp cho con

(sưu tầm và tổng hợp)

Trong tất cả những biểu hiện và lưu ý trên, chúng ta dễ dàng thấy rằng: hình tượng của bố mẹ là quan trọng nhất đối với tuổi teen. Ở các độ tuổi nhỏ như 10-13, các bạn rất vâng lời bố mẹ, và bắt chước những gì bố mẹ làm. Chính vì vậy, các bậc phụ huynh cần hết sức tỉnh táo và chú ý đến từng hành động nhỏ của mình.

Chiều cuối tuần ở siêu thị trên đường Ba Tháng Hai (Q10, TP. HCM) người cha cùng hai đứa con nhỏ ì ạch đẩy xe hàng đầy ắp. Chẳng may hộp trứng gà để trên cùng bị lắc lư rơi khỏi xe, rớt xuống nền vỡ tung tóe.

“Người cha dừng xe lại, không đánh mắng hai đứa con mà nhẹ nhàng chỉ bảo chúng cách dọn dẹp sạch sẽ. Sau đó ông đi xin chiếc túi đựng hộp trứng bẻ trước khi mang ra quầy tính tiền để tránh trứng rơi vỡ...”. Nhưng “kịch bản ấy chỉ xuất hiện trong đầu tôi vồn vện vài giây rồi vụt tắt khi người cha nọ lúi húi đẩy ngay hộp trứng bị vỡ xuống dưới kệ chứa hàng để phi tang và không quên nhắc nhở hai đứa con giúp sức “thu dọn chiến trường” cho nhanh.

“Sao mình không đem ra cho người ta tính tiền?” đứa con nhỏ lên tiếng thắc mắc nhưng mau chóng nhận được ánh mắt đầy giận dữ của người cha và lời quát nạt của anh trai mình “làm đi, đứng đó mà lý sự”. Những bài học nho nhỏ sẽ bồi đắp cho tâm hồn trẻ thơ và nuôi chúng lớn từng ngày. Ai cũng biết điều đó nhưng dường như có quá nhiều những bài học xấu mà người lớn vô tình “dạy” cho trẻ thơ ngay nơi công cộng.

Không ít lần tôi chứng kiến cảnh phụ huynh đến đón con phì phèo thuốc lá và tiện tay vứt rác trước những cổng trường giảng đầy băng-rôn “Trường em sạch đẹp” chẳng chút e ngại. Rồi cả những bậc phụ huynh “quên” luôn việc đội mũ bảo hiểm cho con dù biết mình đang vi phạm luật giao thông.

(Sưu tầm)

Có thể dễ dàng nhận thấy đứa con nhỏ trong câu chuyện này đang ở độ tuổi khoảng 12, mười mấy năm nữa, nó cũng sẽ giống như cha của nó; sẵn sàng quát nạt hay trừng mắt với con mình giữa nơi đông người, nếu nó tiếp tục được cha dạy cho những thói quen không tốt tương tự. Thực ra, chỉ cần lớn hơn một chút, đến độ tuổi xây dựng cho mình một thần tượng, làm sao đứa bé có thể thần tượng một người cha như thế?

Khi con cái ở độ tuổi 14-15, điều quan trọng nhất của bố mẹ là phải đưa con lên ưu tiên hàng đầu, phải trở thành thần tượng của con. Lúc này, mệnh lệnh một chiều không còn tác dụng gì nữa, mà ngược lại, đẩy con đến con đường phản kháng và ích kỷ.

Nếu phụ huynh không làm gương, lòng nhân ái trong các em sẽ suy giảm dần

(Bạn Gia Khánh (13 tuổi) và Huy Khang (11 tuổi) - học viên Hi! Teacher 2011 hỗ trợ chăm sóc các cụ già trong viện dưỡng lão)

Lời nhắn nhủ tuổi teen

Còn các bạn tuổi teen, hãy nhìn lại bảng thần tượng ở trên, còn một dòng cuối cùng có hình trái tim dành cho bạn, hãy dùng dòng đó để thể hiện bố mẹ mình bằng tất cả tình yêu và sự kính phục. Bạn sẽ nhận ra rằng bố mẹ mới chính là thần tượng thật sự của mình, nhiều hơn so với bất kỳ vĩ nhân hay người nổi tiếng nào khác. Tất nhiên, không ai hoàn hảo cả, nhưng với những gì tốt nhất bố mẹ bạn có, đó vẫn là thần tượng gần gũi và hữu ích nhất cho mình. Hãy suy nghĩ thật kỹ, điền vào, và cảm nhận nhé!

Chắc chắn sẽ có nhiều bạn nghĩ trong đầu rằng: “Bố mẹ tôi ấy ư, chẳng có gì để thần tượng ở họ cả” thậm chí một số bạn còn muốn quát lên: “Tôi không muốn có người bố, người mẹ như thế...”; bạn hãy đọc thật chậm nhất ký cuộc đời của một người từng trải này nhé:

Khi con 4 tuổi: cha của con làm được tất cả mọi thứ;

6 tuổi: điều gì cha cũng biết, con ngưỡng mộ cha nhất;

8 tuổi: có vẻ như không phải chuyện gì cha cũng giải thích được;

12 tuổi: chuyện này chắc cha không biết gì đâu;

15 tuổi: cha tôi ấy à, ông ấy lạc hậu mất rồi;

21 tuổi: cha tôi cổ hủ lắm, tôi không nghĩ cha có thể giúp được mình trong hoàn cảnh này,

28 tuổi: chà... hình như cha mình cũng biết một chút về chuyện ấy,

33 tuổi: có lẽ chúng ta nên hỏi ý kiến cha thế nào;

40 tuổi: kiên nhẫn một chút, tốt nhất là chúng ta nên hỏi ý kiến cha trước khi làm điều đó

50 tuổi: tôi tự hỏi cha sẽ nghĩ thế nào về chuyện này. Ất hẳn ông sẽ có cách giải quyết. Cha vốn là người hiểu biết mà!

60 tuổi: cha quả là người biết hết mọi chuyện;

65 tuổi: giá mà cha còn ở đây để tôi có thể trò chuyện cùng ông. Tôi thật sự rất nhớ ông.

(Sưu tầm)

Có 5 điều mà những bạn trẻ thường hay đánh mất, mà khi mất rồi thì rất khó, hoặc không thể tìm lại được, chỉ còn lại sự hối tiếc khôn nguôi:

- * Thời gian

- * Sức khỏe

- * Cơ hội

- * Tình bạn trong sáng thuở ấu thơ

- * Tình cảm gia đình

Trong đó, điều thứ 5 thường ít được coi trọng nhất, để khi đã mất rồi, người ta mới cảm thấy ân hận.

Một trong những điều quan trọng của các chương trình huấn luyện tuổi teen là giúp các bạn nhận ra mình đang đánh mất những điều quý giá gì, và quay lại trước khi quá muộn.

(Một chiến sĩ nữ của Học Kỳ Quân Đội 2009 bật khóc khi nhận ra mình đã làm tổn thương tình cảm gia đình nhiều như thế nào nhờ bài giảng “Các căn bệnh tuổi teen”)

Con đường đánh mất những thứ quý giá này thường chẳng xa lạ và khó đi tí nào đâu. Có khi chính bạn đang lạc bước trên nó; mà bạn lại không biết đấy. Chúng tôi đã gặp rất nhiều bạn trẻ có những kết thúc đau thương trên những con đường đó, mà chúng tôi hay gọi là “con đường cuối cùng”.

Trên “con đường cuối cùng” này, có những ác quỷ dẫn đường là các căn bệnh tuổi teen, ở đây không phải là những căn bệnh đơn thuần ảnh hưởng đến sức khỏe, sinh lý của từng bạn trẻ, mà là những “căn bệnh” ở góc độ tâm lý thực hành. Sự nguy hiểm nằm ở chỗ nó không chỉ hủy hoại bản thân “người bệnh”, mà còn có những tác động cực kỳ tiêu cực, thậm chí là hủy diệt gia đình, những người thân xung quanh “người bệnh” đó. Trong thời đại a còng của chúng ta, nổi bật nhất là 7 căn bệnh sau đây:

Các căn bệnh tuổi teen

**** Căn bệnh thứ 1: Thức khuya và ngủ nướng***

Làm công tác huấn luyện, chúng tôi được làm bạn với rất nhiều teen từ khắp nơi trên đất nước, và một trong những hình thức liên lạc rất tiện dụng hiện nay là Yahoo! Messenger. Nhiều lúc, chúng tôi cũng phải làm việc khuya, và thật bất ngờ khi tình cờ đăng nhập vào Yahoo! sau 12 giờ thì thấy còn rất nhiều nick sáng (đó là chưa kể các nick ẩn). Hầu hết trong đó là những học trò tuổi teen của chúng tôi. Khi được hỏi; nhiều em cho biết mình thức khuya cũng chẳng để làm gì, đơn giản là không ngủ được nên thức thôi.

Giấc ngủ có những biến đổi kỳ quặc trong suốt giai đoạn tuổi teen. Thật bất ngờ là nhiều bạn có sức ngời chơi game đến khuya nhưng không tìm ra chút sức sống nào để thoát ra khỏi giường đúng giờ đi học.

Tại sao lại có những hiện tượng kỳ lạ như vậy, có phải là do các bạn muốn chống đối lại “kỷ luật” của bố mẹ, do sự lười biếng và thói quen không tốt? Hay có những lý do khác khách quan hơn?

Các nhà khoa học đã đi tìm lời giải cho câu hỏi này, và những kết quả tìm thấy khá thú vị:

Các cuộc nghiên cứu cho rằng sự biến động hormone dậy thì khiến tuổi mới lớn thích ngủ nướng, nhưng rất ghét đi ngủ sớm. Khi các bạn tuổi teen học bài, họ chỉ sản xuất loại hormone gây buồn ngủ tên là melatonin vào khoảng 1 giờ sáng. Sự trì hoãn sản xuất melatonin này có thể là do thói quen của các bạn. Khi thức khuya, họ thường chơi game hay xem ti vi. Điều này kích thích bộ não, cộng với ở gần đèn sáng khiến melatonin chậm được sản xuất.

Mặt khác, hormone dậy thì dâng lên có thể kiềm chế melatonin lại, trong trường hợp này các bạn tuổi teen thức là do cơ thể dậy thì của họ.

Cho dù thức khuya là do dậy thì hay thói quen thì cũng không có gì khác nhau. Nhiều teen bị thiếu ngủ, dẫn đến buồn rầu ủ rũ, nôn nóng và trầm cảm. Chính vì vậy, cơ thể của các bạn “lên tiếng” và đòi kéo dài thời gian ngủ buổi sáng ra chút nữa, vậy là “ngủ nướng” hình thành.

Chính vì những lý do đó, có lẽ đây là căn bệnh tuổi teen duy nhất có thể được chấp nhận và ủng hộ. Ở Mỹ, nhiều trường học đã lùi giờ lên lớp để cho các bạn ngủ thêm, vì ngủ rất cần cho các bạn tuổi dậy thì. Khi ngủ, cơ thể sẽ giải phóng một loại hormone cần thiết cho việc phát triển chiều cao của các bạn. Tuổi teen cần ngủ nhiều hơn cả trẻ em và người lớn, nhưng thực tế là các bạn lại ngủ ít hơn.

Tuy nhiên, không thể lấy những lý do đó ra để biện minh hoàn toàn cho thói quen không tốt này của teen. Ngủ sau 12 giờ, sự phát triển cơ thể của các bạn sẽ rất chậm. Cần cố gắng sắp xếp để đi ngủ được trong khoảng 10 giờ đến 12 giờ, lúc đó sự phát triển sẽ mạnh nhất, đặc biệt về chiều cao.

Còn về “ngủ nướng” ở Việt Nam vẫn chưa được đi học trễ như Mỹ, nên các bậc phụ huynh cần phải hỗ trợ giúp các con dậy đúng giờ. Có nhiều cách để gọi các con dậy, thậm chí có những phụ huynh chọn những phương pháp khá “bạo lực” điều đó có nên không? Chúng tôi xin chia sẻ câu chuyện của một người mẹ:

Sáng hôm đó là buổi đi làm đầu tiên của mẹ, mẹ phải thức dậy từ sớm và chuẩn bị rất kỹ cho mình. Con gái nhỏ cũng phải đi học sớm. Như thường lệ, mẹ đánh thức con dậy, lần thứ nhất, con mở mắt ra, xin phép mẹ “cho con 5 phút nữa”. 5 phút sau, mẹ gọi lần thứ hai, con trở mình ngồi dậy, nhưng rồi lại nằm xuống. Tội nghiệp quá, mẹ cũng không nỡ gọi nữa, cho đến khi chỉ còn 15 phút nữa là con phải vào lớp. Mẹ cũng chỉ còn nửa tiếng để đưa con đi học và đến công ty, mẹ phải hối thúc con dậy. Con nhìn đồng hồ

và quỳnh quáng cả lên, chải vội đầu tóc, thay vội bộ đồng phục và xách cặp đi xuống nhà. Mẹ để sẵn cho con ly sữa trên bàn, nhưng vội vàng quá, con lại quơ tay đụng đổ ly sữa xuống sàn, chiếc ly vỡ vụn, còn sữa lênh láng khắp mặt bếp gỗ mà bố mới thay. Lúc đó, mẹ giận lắm, và lo lắng nữa vì dọn dẹp chỗ này xong chắc cả hai mẹ con sẽ trễ giờ mát, đây lại là buổi đầu tiên mẹ nhận nhiệm sở mới. Trong đầu mẹ nảy ra ý định tát con mấy cái thật mạnh, thật đau, để con nhớ và chừa tật dậy muộn. Tay mẹ đã giơ lên. Nhưng con ơi, lúc đó, thân hình bé nhỏ của con co rúm lại, và ánh mắt nhìn mẹ cực kỳ sợ hãi, làm sao mẹ nỡ đánh con cho được..., mẹ đành thở dài, ngồi xuống nắm lấy vai con, và nói thật nhẹ nhàng:

“Mẹ biết con không cố ý, lần sau nhớ dậy sớm nha con!

Xong rồi hai mẹ con cùng lau dọn nhà bếp và lượm sạch những mảnh thủy tinh vỡ. Sáng hôm đó, con bị phạt, mẹ cũng bị sếp mới nhắc nhở, nhưng từ đó về sau, mẹ thấy con luôn luôn cố gắng đặt đồng hồ và dậy sớm.

(Sưu tầm)

Bạn thấy đấy, đôi khi, sự tha thứ và yêu thương lại tạo ra một ấn tượng sâu đậm hơn nhiều so với rắn đẽ cứng rắn. Tất nhiên, cũng có những lúc phải cần roi vọt; nhưng các bậc phụ huynh luôn cần nhớ rằng cho dù dạy con bằng cách nào; cốt lõi của nó cũng phải là tình yêu thương, là giúp con tiến bộ, chứ không phải sự trút giận nhất thời của mình.

Trong rất nhiều chương trình huấn luyện cho tuổi teen như Học Kỳ Quân Đội, Trui Rèn trong Lửa Đỏ, Chiến Binh

Thếp việc giúp các bạn dậy sớm để theo được đúng lịch trình là rất quan trọng. Do đó, chúng tôi đã tìm ra một “bí quyết ngủ nướng khoa học” khá hay cho teen như sau:

Tính thời gian lùi: nếu bạn cần phải có mặt ở trường lúc 6 giờ 45, bạn cần 10 phút để vệ sinh, thay quần áo, 10 phút để ăn sáng, 15 phút để tới trường, thêm 5 phút dự phòng, tức là bạn phải rời khỏi giường lúc 6 giờ 05 phút; Như vậy, bạn cần trừ thêm 15 phút “ngủ nướng khoa học” nữa, tức là đồng hồ báo thức nên đặt lúc 5 giờ 50, và đặt thêm 1 lần báo thức nữa vào đúng 6 giờ 05. Dĩ nhiên, để dậy vào lúc đó, thời điểm đi ngủ của bạn trễ nhất cũng phải là 11 giờ, mới thỏa mãn thời lượng ngủ tối thiểu cho độ tuổi các bạn, còn tốt hơn nữa phải ngủ từ 10 giờ.

Quy trình “ngủ nướng”: khi đồng hồ gọi bạn dậy, hãy lật người nằm ngửa, không mở mắt nhưng chuyển động mắt ở dưới mí mắt, căng cứng hết các cơ trên người rồi từ từ thả lỏng ra, và tưởng tượng trong đầu về một ngày tuyệt vời sắp tới: bạn thức dậy sớm tỉnh táo, bố mẹ cười khen bạn, bạn ăn sáng thật ngon, và lên trường gặp những người bạn tuyệt vời, rồi bạn thấy tràn đầy năng lượng và học bài thật tốt, được thầy cô khen... Hãy tưởng tượng thật chi tiết, tận hưởng niềm vui trong khung cảnh đó, nếu được hãy cười thành tiếng thật sảng khoái ngay trên giường. Nếu là một ngày thật căng với nhiều bài kiểm tra, nhiều việc phải làm, hãy tưởng tượng mình hoàn thành xuất sắc tất cả những điều đó với các kết quả tuyệt vời nhất..., đây là cách tốt nhất không chỉ để thức dậy; mà còn để tạo động lực mạnh mẽ

cho cả một ngày thành công. Chúng tôi tạm gọi đây là phương pháp “tưởng tượng năng lượng”.

Quy trình thức dậy:

Bước 1: Dần dần mở mắt, bạn nhẹ nhàng nghiêng người sang bên phải (để không ép tim bên trái), tay phải duỗi thẳng lên trên đầu để đỡ đầu (lúc này đầu phải rời khỏi gối).

Bước 2: Được khoảng 1 phút thì bạn chống cùi chỏ tay phải lên, nâng đầu mình lên, người vẫn trong tư thế nằm nghiêng, giữ khoảng 1-2 phút nữa rồi chống tay ngồi dậy hẳn. Trong suốt quá trình làm những động tác này, giữ hơi thở cho thật sâu và dài, thở ra lâu hơn hít vào. Cách này giúp máu lưu thông đều khắp cơ thể trước khi thay đổi tư thế, nhất là máu lên não đủ để không bị choáng váng khi đứng dậy.

Một số thói quen tốt cho giấc ngủ và thức dậy:

* Sắp xếp đầy đủ tập vở vào cặp trước khi đi ngủ, soạn sẵn quần áo để chủ động hơn về thời gian buổi sáng.

* Ngủ trong phòng tối hết mức có thể (ánh sáng dù nhẹ cũng ức chế quá trình ngủ), và hạn chế xem truyền hình hay dùng máy vi tính một tiếng trước khi ngủ. Tốt nhất nên đọc một câu chuyện ngắn nhẹ nhàng trên giường để đưa mình vào giấc ngủ.

* Thực hiện gồng cứng hết các cơ rồi thả lỏng, vận người... trước khi ngủ và khi ngủ dậy để máu lưu thông tốt.

* Chọn nhạc chuông báo thức theo dạng: nhẹ nhàng từ ban đầu, dần dần giai điệu nhanh và mạnh hơn, âm lượng

cũng to dần lên, tránh dùng những tiếng động ồn ào, gây kích thích.

- * Giữ giờ ngủ và thức dậy luôn cố định, để tập thành thói quen cho đồng hồ sinh học của cơ thể.

- * Uống ngay một cốc nước lọc sau khi thức dậy.

- * Tập thể dục nhẹ và không quá lâu tại khu vực không khí thoáng đãng, lưu thông tốt.

- * Tắm buổi sáng.

- * Ăn sáng no và đủ chất để đảm bảo năng lượng cho một ngày mới nhiều hoạt động.

Như vậy, các bậc phụ huynh và các bạn tuổi tem đã được “vũ trang” đầy đủ để chống lại căn bệnh này rồi đấy. Cho dù sinh lý khiến các bạn khó ngủ sớm, nhưng vì sự phát triển tối đa của mình, hãy cố gắng sắp xếp thời gian để ngủ trong khoảng từ 10-12 giờ các bạn nhé.

Hãy nhớ rằng: “Thể giới thuộc về những người dậy sớm”.

** Căn bệnh thứ 2: Phá rối lạng thăm*

Có những học trò của chúng tôi đêm nào cũng bị đánh thức bởi những cú điện thoại không xác định được danh tính người gọi. Nhiều thầy cô cũng chia sẻ là rất ít khi cho học trò số điện thoại của mình, vì nhiều đồng nghiệp của họ đã bị quấy rầy bằng rất nhiều hình thức khác nhau: nhắn tin, nhá máy, thậm chí là gọi điện trêu chọc, phá rối..., đến nỗi họ chọn giải pháp khóa máy buổi tối; hoặc chỉ nhận những cuộc gọi từ các số máy quen.

Thời đi học, các bạn nữ mặc áo dài chắc cũng nhiều lần gặp phải tình huống tà áo dài của mình bị cột lại với bạn bên cạnh, và nếu cả hai không cẩn thận, di chuyển nhanh thì ngay lập tức... một tình huống dở khóc dở cười diễn ra.

Rồi cũng rất nhiều hình thức nghịch ngợm khác được học trò phát minh ra: dán giấy viết những định nghĩa gây cười vào sau lưng bạn, bôi mắt mèo lên ghế thầy cô, đốt pháo...

Mọi người vẫn nói “Nhất quỷ, nhì ma, thứ ba học trò” những trò nghịch ngợm đó nếu dừng lại đúng lúc thì cũng là một phần trong đời sống thú vị của học sinh. Nhưng khá nhiều teen hiện nay đã đẩy những trò đùa quá mức, trở thành phá rối.

Về lâu dài, từng hành động nhỏ đó sẽ tạo thành thói quen, thành nếp nghĩ vô ý thức trong bạn. Có thể nó không có hậu quả ngay, nhưng khi thành thói quen, cả cuộc đời và tương lai sau này của bạn sẽ bị nó phá hủy.

Và có những trường hợp, hậu quả diễn ra thật sự khủng khiếp, không bao giờ tác giả của những trò nghịch ngợm, phá rối đó có thể tưởng tượng nổi, như câu chuyện đau lòng sau đây:

Theo hồ sơ vụ án, khoảng 9g10 ngày 12-6-2010, T.S.P.V đến nhà bạn là N.H.T. chơi. Lúc ấy T. đang đưa vồng cháu ruột là bé B., hơn 12 tháng tuổi. Trong lúc nói chuyện, V. nhặt một thanh tre nhỏ dài khoảng 30cm, lấy giấy vệ sinh quấn nhiều vòng vào một đầu thanh tre rồi bật hộp quẹt đốt chơi.

T. liền nói: “Mày đốt coi chừng cháy nhà ghen mày”. V. nghe vậy lấy tay bóp tắt lửa, tháo giấy ra khỏi thanh tre, bỏ giấy ra ngoài hông nhà qua lỗ thùng trên vách lá. V. ở chơi thêm 5 phút nữa rồi về. Còn T. đi qua hàng xóm chơi. Khoảng 10g45 có người phát hiện lửa cháy ngùn ngụt trên mái tôn nên hô hoán. T. lao về nhà ẵm bé B. chạy ra. Mọi người tức tốc đưa bé đến bệnh viện. Nhưng tất cả đã quá trễ, bé đã không qua khỏi.

V. ray rứt tâm sự: hôm đó khi dùng tay bóp lửa đang cháy trên giấy cho tắt, thấy bên trong vẫn còn đóm đỏ, nghĩ chút tàn lửa nhỏ cũng không sao nên V. mới quăng ra ngoài vách, không ngờ bùng lên thành cơn hỏa hoạn. Sự việc xảy ra đã hơn nửa năm nhưng V. vẫn còn bị ám ảnh, dằn vặt. Ánh mắt V. ngập đầy hối hận: “Trước đây mỗi khi đến nhà T. chơi em thường nựng nịu, ẵm bồng bé B. nên mỗi khi nhớ đến hình ảnh bé cười bập bẹ nói “măm măm” em chịu không nổi. Em rất hối hận, tại sao mình lại giỡn chơi đại dột khiến bé B. bị chết”.

(Sưu tầm)

Hãy ý thức rõ và suy nghĩ thật kỹ kết quả những hành động của mình trước khi làm điều gì đó, các bạn teen nhé.

Còn đối với bố mẹ, biểu hiện phá rối lặng thầm thường gặp nhất của các em hiện nay chính là phá rối qua điện thoại. Một phần cũng bắt nguồn từ việc phụ huynh cho các em sử dụng điện thoại quá sớm. Tất nhiên, có nhiều lý do khách quan cho điều này, nhưng điểm cốt yếu ở đây là cần tạo thành thói quen dùng điện thoại hợp lý, tạo thành “nếp”

cho các em, và tốt hơn nữa là bố mẹ cũng thực hiện theo “nếp” này. Một trong những cách tốt nhất để tạo thành “nếp” dùng điện thoại cho cả gia đình là buổi tối, cả nhà sẽ cùng để tập trung điện thoại tại một chỗ thôi, cấm sạc pin cũng chung tại đó. Tuyệt đối không mang điện thoại vào giường ngủ, để các em có cơ hội trộm mền và dùng điện thoại phá rối những người khác.

** Căn bệnh thứ 3: Căn bệnh ngón tay cái*

Thống kê cho thấy Việt Nam là một trong những đất nước có tốc độ phát triển viễn thông di động nhanh nhất thế giới; và minh chứng là tất cả các hãng điện thoại lớn đều xem Việt Nam là một thị trường tiềm năng.

Tuy nhiên, trong cuốn sách này, chúng tôi không bàn về tương lai của viễn thông Việt Nam, mà chỉ tạm đưa ra một viễn cảnh của giới trẻ Việt Nam như thế này:

Một thời gian không xa nữa, đường xá ở Việt Nam sẽ trở thành đường cao tốc với phương tiện chủ yếu là xe bốn bánh, lượng người đi bộ sẽ rất nhiều, nhất là các bạn trẻ đi học, đi làm... nhưng tư thế đi của các bạn rất lạ: đi thẳng người, đầu hơi cúi, nhìn vào một vật gì đó nho nhỏ đang được cầm trên tay, ngón cái di chuyển liên tục trên đó - à, các bạn ấy đang vừa đi bộ vừa nhắn tin.

Rồi cũng vừa nhắn tin, các bạn đi qua đường, những con đường cao tốc xe lao vun vút một tiếng còi xe, một bạn mãi mê nhắn tin không chú ý và... tai nạn xảy ra...

Đó có thể là một tương lai của Việt Nam, nhưng là quá khứ đã từng diễn ra tại Nhật, Hàn Quốc và một số nước phát

triển trước chúng ta: những người trẻ sử dụng điện thoại quá nhiều, quá say mê, đến nỗi xảy ra tai nạn trên đường đi. Tai nạn dần nhiều lên, nhiều đến nỗi người ta phải gióng lên những hồi chuông cảnh báo về một chứng bệnh mới mang tên “Ngón tay cái” (vì sử dụng điện thoại chủ yếu dùng ngón tay cái).

Trở lại thực tại Việt Nam, chắc các bạn teen cũng đã từng thấy hình ảnh này: một bạn lớp 10C2 đầu giờ ngồi nhắn tin cho một bạn lớp 10C3 ngay sát bên: “Ê, ra chơi đi uống nước ghen”, trong khi ra chơi chắc chắn sẽ gặp nhau; hoặc ngay trong nhà, bố mẹ muốn gọi bạn xuống ăn cơm, nhưng phòng ăn ở lầu 1, bạn đang học trên lầu 3, và bạn có điện thoại, thế là... tút tút tút... a lô, - xuống ăn cơm, con gái...

Thực sự, việc nhắn tin trong 160 ký tự không dấu của điện thoại đang làm xuống cấp dần ngôn ngữ tiếng Việt rất đẹp của chúng ta. Việc gọi điện thoại vì những lý do rất nhỏ chẳng những không “xóa bỏ khoảng cách” như các hãng điện thoại hay quảng cáo, mà lại đang làm những trái tim xa nhau dần, bao nhiêu tình cảm cũng bị rơi mất sau những câu nói ngắn gọn, vội vã theo nhịp sống hiện đại.

Về khía cạnh y học, sóng điện thoại di động cũng như việc nghe bằng tai như vậy không tốt cho người dưới 16 tuổi, trong khi độ tuổi được sử dụng điện thoại trung bình của teen Việt Nam hiện nay là 13.

Đôi khi, con người hiện đại chúng ta bị “gắn” quá chặt vào các thói quen công nghệ, đến nỗi chúng ta tưởng rằng không thể sống thiếu nó. Thế nhưng trong các chương trình

huấn luyện của chúng tôi, có thể 1-2 ngày, có khi kéo dài cả tháng, tất cả học viên đều chấp nhận không dùng điện thoại, và phụ huynh cũng chấp nhận không liên lạc bằng điện thoại với các con. Khi đó, những cánh thư tay, những bức ảnh, tấm thiệp... mới trở nên giá trị và bố mẹ, cũng như con cái, nhìn thấy rõ hơn những tình cảm gia đình dành cho nhau, những tình cảm quá “nặng” đến mức sóng điện thoại không thể nào “mang” nổi.

Với sự nỗ lực từ gia đình và bản thân các bạn, mong rằng teen Việt Nam sẽ miễn nhiễm đối với căn bệnh Ngón tay cái đáng sợ kia.

Và sau đây là một vài “liều thuốc” bạn nào tự thấy mình có “nguy cơ lây nhiễm cao” có thể tự dùng cho mình:

- Không nghe máy khi đi đường
- Tắt nguồn khi ngồi trong lớp học
- Không dùng điện thoại khi chưa học đến lớp 12; nếu cần thận, hãy mang theo cho mình một chiếc thẻ điện thoại công cộng và một vài đồng xu, vì hiện nay các máy này khá nhiều.

** Căn bệnh thứ 4: Căn bệnh “khác người”*

Đây là những “bức tranh” mô tả các bạn tuổi teen mà chúng tôi bắt gặp trên mạng:

Mình ăn cắp vặt để gây sự chú ý và thỏa mãn cảm giác “phấn khích” khi lấy đồ của mọi người, có khi món đồ chẳng có giá trị gì.

Nói chuyện riêng khi người khác đang trao đổi hoặc đang ngồi nghe giảng bài... dần dần nó trở thành thói quen xấu, sau này không thể sửa được nữa.

M.D (lớp 11 trường T) đã từng đi đến trường với một băng-đô to bản màu đỏ xòe rộng, có một bông hoa thật ấn tượng ở bên phải bụng xòa cả phần tóc dài ở một bên vai, vô tư trước con mắt ngạc nhiên cực độ của bạn bè: “Trời, nhỏ này hôm nay... bệnh chắc? Hay nó mới trốn viện?”. Teen lâu lâu có những kiểu “phá cách” mà ngay chính bạn bè cũng không hiểu nổi!

P.K (lớp 12 trường V) có một lần online bỗng dưng... chửi hết người này đến người khác trong friendlist dù họ chẳng có lỗi gì với cô bạn! Vì thấy P.K “hâm” quá nên bạn bè không dám cãi lại, nhưng càng thấy họ im lặng K càng chửi họ “tắt bết”. Bạn bè chịu không nổi nên... tắt nick luôn!

Lần nọ, M.B (lớp 10 trường N) tung tăng đến trường trong tà áo dài mà chẳng mang theo quyển tập, cây bút nào cả! Bạn bè há hốc thì cô bạn thản nhiên: “Thi xong rồi mà, vậy cho nó thoải mái chứ!”. Hậu quả là trong suốt ngày hôm đó, B hết quay sang người này mượn giấy nháp đến nhờ người kia viết giùm vì... không mang bút. Thật không hiểu nổi!

“Ê, dạo này tao bệnh lắm nha. Làm ơn tránh xa tao đi, không thì tao khủng lên ráng chịu.”

“Đang tự kỷ”

“Mới trốn viện ra, thông cảm nha các bác!”

“Thất tình, đổ bệnh...”

Những câu trạng thái này được teen treo khá thường xuyên. Đôi khi, họ không muốn “bình thường như bao người” mà tự nhận mình là “bệnh nhân hết thuốc chữa” để bạn bè lắc đầu ngán ngẩm: “Nó bệnh mà, thông cảm đi!”...

Một số teen học cách phun nước bọt giống như người hút thuốc.

Chạy theo mốt mới, nhất là khi trào lưu Hàn Quốc xâm lấn các giờ chiếu phim trên truyền hình. Từ cách ăn mặc đến tóc tai và nhất là phụ kiện thời trang đều thật quái lạ.

Nam mặc đồ giống nữ, ngược lại nữ thì tỏ ra nam tính.

Xỏ bông tai còn đỡ, có em xỏ mũi, xỏ rốn, mặc quần trễ mông; nhuộm tóc... khác người dù không theo trường phái nào.

Đua đòi sắm điện thoại, đồng hồ hiệu dù nhà chẳng giàu có gì.

Bạn có bắt gặp hình ảnh nào của mình trong đó không?

Những ý kiến nhận xét trên không phải là của chúng tôi, mà cũng từ ngay chính cộng đồng các bạn teen đưa ra.

Tuổi teen là lứa tuổi mong muốn chứng tỏ, khẳng định mình nhất, muốn mình có đẳng cấp, hơn người. Nhưng các bạn lại chưa đủ kinh nghiệm, cũng chưa đủ kiên nhẫn để lựa chọn những cách khẳng định mình bền vững, mà lại chọn những cách dễ dàng nhất, nhưng cũng nguy hiểm nhất: chạy theo những cái vỏ bên ngoài mà các bạn nghĩ rằng hấp dẫn, thu hút sự chú ý, và khẳng định đẳng cấp của mình. Khi làm

như vậy, các bạn đã nhiễm phải một căn bệnh vừa mãn tính vừa cấp tính của teen, mang tên là căn bệnh “khác người” hay còn gọi là bệnh “ngoài hành tinh”.

Căn bệnh này xuất phát từ những nguyên nhân sau đây:

- Du nhập và hấp thu nhiều luồng văn hóa khác nhau mà không có sự chọn lọc và bản lĩnh cần thiết.

- Lẫn lộn giữa cá tính và khác người.

- Bất chước những điều mình chưa hiểu rõ.

- Muốn chứng tỏ mình bằng mọi cách, để mọi người phải quan tâm, để ý đến mình, xem mình là trung tâm.

- Muốn tỏ ra mình đã là “người lớn”.

Khi mắc bệnh, các “bệnh nhân” thường có một trong những “triệu chứng chung” sau:

- Đầu tóc, quần áo luôn “nổi bật” và khác người, nhưng lại không phù hợp với bản thân và môi trường.

- Đưa ra những phát ngôn gây sốc, khiến mọi người chú ý dù thực sự không có vấn đề gì.

- Theo những trào lưu lạ bằng cách bắt chước vô ý thức, và thiếu chọn lọc xem liệu nó có phù hợp với bản thân mình hay không.

- Tập tành những hành động được cho là “người lớn”: hút thuốc, uống rượu, đi bar...

- Làm ngược lại những gì được khuyên, được bảo phải làm...

Nếu không kịp thời “chạy chữa”, tâm lý của các bạn sẽ trở nên bất ổn nghiêm trọng: cảm thấy mình không thuộc về thế giới này, không muốn sống với mọi người nữa, thậm chí muốn từ bỏ cuộc đời, hoặc ít nhất là tự làm tổn thương mình bằng nhiều hình thức khác nhau (tự “tra tấn” nhấn chìm mình vào tâm trạng đau khổ, sống một cách tuyệt vọng...)

Thực sự, để chữa căn bệnh này, cần sự phối hợp rất nhịp nhàng và lâu dài của con cái và cha mẹ, vì đây là một trong những căn bệnh nguy hiểm nhất, dễ đánh mất chính mình, đánh mất con người tuyệt vời thật sự bên trong mình. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, những giải pháp sau đây sẽ hiệu quả khi được kiên trì thực hiện:

- Mỗi khi định làm điều gì khác biệt để chứng tỏ mình (hút thuốc, lạng lách xe,...), hãy làm nó thật chậm rãi, từng động tác, và ở nơi càng đông người càng tốt, tự nhiên sẽ thấy ngượng và dần điều chỉnh lại.

- Tìm một năng khiếu, một đam mê lành mạnh của mình (âm nhạc, nghệ thuật, nhảy, võ...) và phát triển nó để dùng nó chứng tỏ mình.

- Nhờ một người lớn hoặc bạn bè nhắc nhở mình: mỗi khi mình khác người không đúng cách, người đó sẽ cảnh báo.

- Thể hiện bản lĩnh của mình: không ai có thể điều khiển tôi, khiến tôi bắt chước theo người đó nếu nó không có ích.

- Phải hiểu rõ giá trị văn hóa của thứ mà mình muốn bắt chước, chứ không chỉ bắt chước vỏ ngoài: ví dụ văn hóa

cosplay của Nhật, unisex, rap, hip-hop...

Quan trọng nhất, hãy thật sự tập trung, hướng năng lượng và tiềm lực của mình vào việc học, để chứng tỏ mình bằng bản lĩnh ngay trên trường lớp. Đó là “sân khấu” lớn nhất, lâu bền và hữu ích nhất dành cho teen để “tỏa sáng” rạng rỡ và đúng cách.

Hãy nhớ rằng: “Nếu luôn hòa hợp với mọi người; bạn là người phi thường; nếu luôn khác biệt với mọi người; bạn là người bất thường; nếu cố cân bằng, bạn sẽ rất hạnh phúc với một cuộc sống bình thường nhưng hữu ích”.

** Căn bệnh thứ 5: Căn bệnh Sợ yêu*

Đọc xong tên căn bệnh này, phải đến 98% độc giả nghĩ đến vấn đề “tình yêu tuổi teen”.

Điều đó cũng không có gì nghiêm trọng, “tình yêu tuổi teen” theo “định nghĩa của teen” thực ra không phù hợp với chính độ tuổi của các em; tình yêu chúng tôi muốn bàn đến - tình yêu mà nhiều em rất sợ-là một tình yêu vĩ đại hơn nhiều: tình yêu của bố mẹ dành cho con cái.

Cứ đứng trước các cổng trường, chúng ta dễ dàng bắt gặp những hình ảnh rất khác nhau. Các cô bé, cậu bé cấp 1 nhỏ xíu, ở trên xe của mẹ lúc nào cũng ôm cứng lấy mẹ, và nhìn xung quanh rất tự tin, giống như có mẹ mình ở đây, mình không sợ cả thế giới.

Những cô cậu bé cấp 2 thì không còn ôm chặt cứng nữa, chỉ ngồi sát thôi, và thỉnh thoảng chồm lên nói với bố mẹ cái này cái kia... Đến trường cấp 3, những bạn còn được

bố mẹ đưa đi học thường không nói gì trên suốt chặng đường đi, khoảng cách ngồi cũng xa hơn lúc bé, và nếu như xe bố mẹ càng tồi tàn thì càng phải dùng cách cồng trường xa hơn, để con tự đi bộ vào...

Càng chìm sâu vào cuộc sống của vật chất, của sự đua đòi, các bạn trẻ xuất thân từ những gia đình mà bố mẹ không danh giá - những gia đình công nhân, nông dân, những gia đình lao động... - thì lại càng ngại thể hiện tình cảm với bố mẹ, ngại để bố mẹ mình xuất hiện trước bạn bè..., đó là sai lầm lớn nhất mà con người có thể phạm phải, khi chối bỏ nguồn gốc của chính mình. Trong phần cuối của Ngày thứ 11 này, các bạn sẽ hiểu tại sao chúng tôi nói như vậy.

Hiện nay, có bao nhiêu gia đình mà bố hôn vào trán chúc con ngủ ngon mỗi tối, con hôn má mẹ chúc mẹ đi làm vui vẻ mỗi sáng?

Về phía phụ huynh, nhiều em sau khi tham gia chương trình của chúng tôi về, được khơi gợi rất nhiều tình cảm về gia đình, nên vừa bước vào nhà đã ôm chầm ngay lấy bố mẹ. Và các em được đáp lại bằng: “Trời ơi, sao hôm nay con lạ vậy” “Mẹ không thích đâu...” Ôi, các em làm sao dám yêu, khi ngay cả bố mẹ cũng sợ yêu, sợ thể hiện tình cảm của mình bằng những hành động như thế!

Tình yêu thương là một tình cảm rất vĩ đại, nhưng những điều cấu thành nên nó lại rất bình dị, mà nếu không để ý, chúng ta sẽ dễ dàng lơ là để mất nó. Và từ từ, tình yêu cũng bị chai sạn dần, khiến cho tổ ấm của chúng ta cũng dần nguội lạnh đi, mà chúng ta cũng không biết lý do.

Chúng ta cũng thường ít khi để ý rằng bản thân mình có những nghịch lý rất lớn thế này:

Người ta thường đối xử với người ngoài lịch sự, chẳng hạn như khi đụng phải một người nào đó thì nói xin lỗi ngay. Có người sẵn sàng xả thân đi làm đủ thứ chuyện trên đời để mong được tiếng tăm ngoài xã hội. Trong khi đó, ở nhà họ không màng để ý đến những người thân yêu của mình. Có những người chồng vũ phu, đánh đập, chửi mắng vợ con tối ngày. Gia đình đối với họ không quan trọng bằng người ngoài.

Một phụ nữ kể lại câu chuyện của chính cô, nhưng có lẽ nhiều bà mẹ sẽ tìm thấy hình ảnh quen thuộc này của mình sau đây.

Đang nấu ăn trong bếp, sửa soạn cho bữa cơm tối thì thằng con trai đến đứng kế bên im lặng nên bạn không thấy nó. Khi quay người lại, tí nữa thì bạn đụng và hất nó ngã xuống. Bạn nhăn mặt la rầy con ngay: “Đi chỗ khác chơi, tránh ra cho mẹ làm việc”. Thằng con bước đi, mặt buồn bã nhưng nào bạn có để ý đến thái độ của bạn khi la con đâu vì bạn đang bận rộn.

Thế nhưng buổi tối khi nằm trên giường, nhớ lại câu chuyện xảy ra lúc chiều, chẳng biết bạn có ân hận không? May mắn cho người mẹ này, bà ngoại cậu bé là người rất tâm lý, đã lên phòng con và nhắc nhở rằng:

“Sao khi con gặp người lạ thì nhã nhặn thế, nhưng đối với người thân lại có vẻ dữ dằn? Con hãy ngồi dậy và đến nhìn xuống đất, cạnh cái cửa bếp. Ở đó con sẽ tìm thấy

những cành hoa mà thằng con trai nhỏ đã đem đến cho con. Nó đã ra vườn hái những bông hoa màu hồng, màu vàng và nhất là màu tím mà con thích. Nó đã thích thú và yên lặng bước đến cạnh mẹ để làm cho mẹ ngạc nhiên về món quà bé nhỏ, thế mà... Con có lẽ không hề thấy nó bước đi mà mắt rướm lệ đâu nhỉ”.

Dĩ nhiên nếu được nhắc nhở như thế, người mẹ là bạn sẽ phải xúc động. Bạn sẽ vội vàng nhòe dầy chạy ra bếp nhặt lấy bó hoa nhỏ rồi đến bên cạnh giường của con và quỳ xuống, nhẹ nhàng đánh thức con dậy bằng nụ hôn. Bạn sẽ hỏi: “Có phải đây là những đóa hoa con hái cho mẹ không?”. Và với giọng nói còn ngái ngủ, thằng con sẽ cười và gật đầu: “Con tìm thấy mấy cái hoa đó ở trong vườn và hái nó vì nó đẹp như mẹ vậy đó. Con biết là mẹ thích mấy cái hoa này, nhất là mấy cái hoa màu tím”.

Bạn sẽ nói với con rằng bạn xin lỗi vì đã la nó như vậy. Và bạn sẽ được thằng con trai ôm hôn và nói: “Mẹ ơi không sao đâu, khi nào con cũng thương mẹ cả”. Và bạn cũng sẽ nói lại với con rằng: “Con trai của mẹ, cảm ơn con, mẹ cũng thương con lắm và mẹ rất thích mấy cái hoa con tặng mẹ, nhất là những cái hoa màu tím”.

Những giờ phút êm đềm ấy lúc con còn nhỏ hay khi con lớn lên sẽ mãi mãi được ghi nhớ trong tim của những bà mẹ và những đứa con để tình gia đình luôn luôn là một nền tảng bền vững.

Công việc, danh vọng, tiền tài sự nghiệp có thể có đó; mất đó nhưng tình gia đình là những gì mà chúng ta cần trân

trọng nhất Khoản đầu tư tình yêu vào gia đình bạn sẽ không bao giờ bị lỗ vốn bởi vì tình yêu tự nó sẽ thăng hoa mãi mãi.

(Sưu tầm)

Vậy đây, các bậc phụ huynh, các bạn thanh thiếu niên, hãy đừng coi thường những cử chỉ âu yếm yêu thương trong gia đình với nhau. Dù con cái có lớn như thế nào, có bay cao, bay xa như thế nào, thì những cái hôn, những cái ôm, những lời yêu thương được nói ra... sẽ luôn giữ cho khoảng cách giữa bạn với gia đình BẰNG 0, và khi đó, cả bạn và gia đình bạn sẽ là những người hạnh phúc nhất trên thế gian.

Những cái ôm, những lời yêu thương không bao giờ thừa, dù con có lớn như thế nào đi nữa

(Một “chiến sĩ nhí” của Học Kỳ Quân Đội Thiếu Nhi 2010 bịn rịn ôm chặt mẹ trước khi “lên đường” bắt đầu khóa huấn luyện của mình)

** Căn bệnh thứ 6: Làm phức tạp vấn đề đơn giản*

Đôi khi, teen thường bực bội vì những chuyện “bé như hột é!”; sau đây là một số chuỗi suy nghĩ “điển hình” của một vài bạn:

Nhắn tin mà bạn bè không trả lời => nghĩ là bị họ bỏ rơi
=> suy sụp, chán nản => giận bạn

Viết Ghi Chú (một dạng nhật ký, tâm sự trực tuyến) mà chưa ai vào trả lời => nghĩ là mình lạc lõng => buồn chán => tự cô lập mình

Đưa link một bài hát cho bạn bè nghe => bị chê là dở=> bực bội => tắt nick.

Tất cả những vấn đề đơn giản đều được những teen có trí tưởng tượng phong phú thổi phồng quá mức cần thiết, để rồi họ lại quay về căn bệnh thứ 4.

Nhìn qua một lượt danh sách trên yahoo, face- book, blog... nơi mà hầu hết các teen lên đó để chia sẻ cảm xúc thì những dòng trạng thái phổ biến nhất thường là “buồn quá” “rất chán”, “cô độc” “chênh vênh” hay “leave me alone” “don’t touch me” “don’t leave me”... Những hình ảnh đại diện “trưng bày” hầu hết là những tấm hình đầy tâm sự với bóng đêm, sự tĩnh lặng, cô đơn....

Tưởng có chuyện khủng khiếp, hóa ra, các teen này không hề gặp chuyện gì to tát cả mà chỉ “thấy chán chán” vì những lý do... rất trời ơi như thích ăn kem mà bố mẹ cấm, thích cắt tóc mà bố mẹ ngăn, không thích ăn sáng mà cứ ép hay thậm chí... chẳng biết nghĩ ra việc gì để làm.

Có bạn về nhà hằm hằm đi lướt qua bố mẹ, lên phòng đóng cửa rầm một phát, bố mẹ lo lắng hỏi han thì chỉ nói vọng ra “con muốn không muốn sống trên đời này nữa” rồi cứ ngồi khóc rưng rức trong phòng. Đến khi bố mẹ mở được cửa, vào hỏi han thì hóa ra là “bạn đó giận nghỉ chơi với con, nói xấu con với các bạn khác, con tức lắm”.

Nhiều khi các bạn trẻ không để ý, nhưng mỗi khi các bạn tự dần vặt mình vì những chuyện không đâu như vậy, những người đầu tiên bị ảnh hưởng, lo lắng cho bạn đến mất ăn mất ngủ, chính là bố mẹ, là những người thân trong gia đình bạn đấy. Bạn hãy thử đọc bức thư của một người bố:

Có thể con không biết, vết sẹo trên tay con làm bố ray rứt. Đó là dấu tích của lần nóng giận, bố đã đánh đòn con và để lại dấu vết không phai nhòa. Vết sẹo ấy sẽ theo bố con mình mãi với thời gian.

Có thể con không biết, mỗi khi bố nhớ con, bố thường nhớ những lần bố làm con buồn, bố nhớ ánh mắt của con lúc con đau, bố nhớ tiếng khóc của con... nhiều hơn những gì bố làm con vui.

Có thể con không biết, những lần con đắp chăn cho bố là những lần bố thức giấc, nhưng vẫn giả vờ nằm im để hưởng thụ sự chăm sóc nhẹ nhàng của con.

Có thể con không biết, bố đã bắn khoăn trần trở khi vào phòng con, đặc biệt là cái phòng tắm của con, bé quá, chật chội quá, nước yếu quá... Bố cảm thấy có lỗi và buồn lòng vì chưa sửa nhà kịp theo tuổi lớn của con, để con thiếu tiện nghi và gò bó.

Có thể con không biết, những lần con đau, những lần con bệnh, bố lo lắng nhiều như thế nào. Bố luôn trông chừng và quan sát những thay đổi nơi con, vì bố biết con luôn giấu bệnh giấu đau, con sợ bố lo lắng. Có thể con không biết, ngày con vứt bỏ thư gọi học hè ở Nhật, chỉ vì lý do con nghĩ rằng nhà mình không có tiền cho con đi học, chỉ chừng đó thôi, cũng đủ làm bố xót lòng và phải làm bằng mọi cách để con đạt được ước mơ của mình.

Có thể con không biết, mỗi khi nghe con báo tin có người bạn nào đó của con đi du học, lòng bố lại chùng, vì bố

mặc cảm tài trí năng lực của mình không đủ mạnh, để có tiền cho con đi học nơi xa.

Có thể con không biết, bàn tay con rất mềm và ấm, bố thích từng ngón tay dài thanh mảnh, dịu dàng mà mạnh mẽ của con.

Có thể con không biết, nụ cười của con đẹp và tươi nồng hậu. Người có nụ cười như thế sẽ không khổ và không làm điều ác được, bố vui nhẹ nhàng vì nụ cười của con. Nhưng sao con lại ít cười quá! càng ngày con càng ít cười hơn.

Có thể con không biết, mái tóc bạc của bố, hơn 3/4, là vì lo lắng cho con, mỗi khi con đau - dù là thể xác hay tinh thần, dù là vết xước nhỏ hay trái tim tan vỡ, bố cũng đau hơn con rất nhiều lần.

Có thể con không biết bố thương con nhiều, đủ để tiếp tục yêu thương con, kể cả sau khi bố chết.

Có thể con không biết, bố luôn luôn tự hào về con. Có thể con không biết, nếu phải bắt đầu lại, bố vẫn mong được làm bố của con.

(Sưu tầm)

Vậy, có khi nào bạn để ý xem thử tóc của bố mẹ mình có bao nhiêu sợi bạc rồi không, trên mặt bố mẹ đã xuất hiện bao nhiêu nếp nhăn, và bao nhiêu trong số đó là do những đêm thao thức vì mình - khi bản thân mình cũng không biết, khi mình chỉ thấy sự thỏa mãn cá nhân, chỉ muốn mọi người quan tâm đến mình?

Có khi nào bạn nhắm tính thử mình đã làm giảm bao nhiêu năm tuổi thọ của bố mẹ vì nỗi lo lắng cho mình bởi những lý do hết sức cồng con và không đáng?

Hãy nhớ lấy câu thần chú này nhé, để tất cả chúng ta có thể vượt qua căn bệnh này, trở thành một con người hoàn thiện hơn:

“Vấn đề lớn thì làm cho nó nhỏ lại, vấn đề nhỏ thì xem như không có”.

** Căn bệnh thứ 7: Nghiện game và Internet*

Suốt những năm qua, khi là đơn vị đầu tiên và duy nhất đến lúc này tại Việt Nam xây dựng lý thuyết và thực hiện các khóa Cai nghiện game, chúng tôi đã phải trả giá rất nhiều, nhiều khi bị đe dọa từ danh dự đến cả tính mạng, vì cho đến thời điểm này; nghiện game vẫn chưa được chính thức công nhận là một “căn bệnh”. Bởi vì bất chấp các hậu quả của nó với thế hệ trẻ, nó vẫn đang mang lại một nguồn lợi nhuận khổng lồ cho một nền công nghiệp giải trí cũng khổng lồ không kém.

Riêng về căn bệnh này và các giải pháp cụ thể, chúng tôi sẽ có một phần riêng biệt trong một cuốn sách khác, ở đây chỉ đưa ra những triệu chứng để các bạn thanh thiếu niên và phụ huynh tự đánh giá mức độ “bệnh” của mình:

Có mười dấu hiệu để nhận biết nghiện game và Internet:

1. Không giới hạn: hoàn toàn mất kiểm soát đối với việc dùng Internet hoặc chơi game, người dùng không thể dừng

dù biết là đã đủ và cần đứng dậy.

2. Nói dối: cố tình tạo ra giả thuyết, tình huống giả tạo chỉ cốt được kéo dài thời gian trên máy, hoặc đơn giản tìm mọi cách biện hộ cho mọi hành động mà bạn làm trên mạng.

3. Bỏ qua hậu quả: trong gia đình đã từng có người nghiện và giờ đến bạn; những hậu quả bạn đã rõ nhưng lại không thể tránh khỏi.

4. Hành vi kỳ quặc: khi sử dụng quá nhiều thứ trên thế giới ảo, rất có thể người sử dụng vô tình có những hành vi rất khác người và không thể chấp nhận được. Những chuẩn mực và giá trị đạo đức đối với bạn chỉ được đo và bảo vệ trên game, trên Internet.

5. Dành ưu tiên cho những thứ không đâu: đối với người nghiện, việc không được tiếp xúc với máy tính cả ngày là một sự bất công không thể chịu nổi. Bạn không thể ngồi nghe người khác, ngay cả cha mẹ mình nói đến 15 phút đồng hồ nhưng bạn lại có thể dành cả ngày cho... máy tính. Bạn ra sức bảo vệ quyền được ở cạnh máy tính như thể người ta đang bảo vệ cho quyền được sống, được yêu thương và chăm sóc mình.

6. Sự say mê tột độ: cảm giác xen lẫn giữa sự đam mê; tội lỗi và phẫn khích là tất cả những gì bạn có trong suốt thời gian được ở cạnh máy tính.

7. Thất vọng: khi ai đó cố tình hay hay rắp tâm cắt bớt thời lượng sử dụng Internet, thời lượng chơi game của bạn hay làm phiền khi bạn sử dụng máy tính.

8. Chồng chéo: luôn liên hệ giữa các hành vi chỉ có trên mạng với các hành vi bên ngoài cuộc sống, bạn chả bao giờ phân biệt được cái nào chỉ có trên thế giới ảo và cái nào thì không.

9. Thoát li thực tế: cứ mỗi khi thật buồn chán hay thất vọng bạn lại tìm đến thế giới ảo. Cãi nhau với bạn gái, không thoải mái với đồng nghiệp, bạn sẽ tự chữa trị bằng cách lên máy. Bạn đối mặt với cuộc sống bằng cách sử dụng thời gian trên máy, bạn chạy trốn cảm xúc thực tại bằng những cảm xúc; mong muốn luôn sẵn có trên thế giới ảo.

10. Chi tiêu quá mức: cho việc sắm sửa các phần mềm máy tính, nâng cấp bộ nhớ...chỉ để bạn được phục vụ tốt hơn đến nỗi gặp phải các vấn đề tài chính.

(Sưu tầm và tổng hợp theo thực tế)

Nếu người nào có từ 5 dấu hiệu trở lên, hoặc thời gian chơi game, lên Internet không vì lý do học tập, công việc quá 4 tiếng/ngày, hãy cẩn thận, người đó đang có dấu hiệu mắc phải chứng bệnh này.

Những điều phụ huynh và các teen nên làm

Tóm tắt lại nội dung của Ngày 11, chúng tôi muốn gửi gắm một thông điệp: để các chủ nhân tương lai của đất nước chúng ta phát triển tốt nhất; toàn diện nhất, tránh được những căn bệnh tuổi teen và những lệch lạc xã hội, cũng như những bi kịch gia đình mà chúng kéo theo, điều tiên quyết phải có là sự ý thức rõ ràng của phụ huynh và các bạn teen.

Một căn nhà vững chắc phải cứng từ nền móng, và nền móng chắc chắn nhất cho một tổ ấm của những con người có ích chính là:

1. Gia đình luôn yêu thương nhau, ưu tiên dành thời gian cho nhau qua những bữa cơm, những ngày sinh hoạt chung, những cử chỉ yêu thương, chăm sóc nhau hàng ngày, từ nhỏ nhất đến lớn nhất, và tập chúng thành một thói quen gọi là “nếp nhà”.

2. Bố mẹ phải thực sự quan tâm, tôn trọng và chấp nhận sự trưởng thành của con cái, phải giúp con xây dựng “cái tôi” của chính con, bằng những khả năng con có, chứ không phải những ước mơ được “lý tưởng hóa” của bố mẹ.

3. Bố mẹ cần tạo môi trường cho con: môi trường ở đây là môi trường để rèn luyện, để trưởng thành; môi trường có những thử thách nhất định để con phải vượt qua và lớn lên, môi trường giúp con có những người bạn thật sự và biết cách hữu ích để chứng tỏ mình: đó là những hoạt động xã hội, những khóa huấn luyện (khác với những chuyến du lịch tận hưởng bình thường), các câu lạc bộ đội nhóm với những hoạt động thực sự có ý nghĩa chứ không phải dạng phong trào bộc phát.

4. Cho dù có như thế nào, việc học luôn phải được đặt lên hàng đầu, và việc “tỏa sáng” chính là nằm trên “sân khấu học đường” đó, chứ không phải là “sàn diễn thời trang” hay “trường đua hè phố”, hay những hình thức chứng tỏ mình bông bột, hời hợt khác.

5. Mỗi khi quyết định một điều gì, định hành động gì, các bạn trẻ hãy trả lời câu hỏi sau:

c1. Quyết định ngày hôm nay có đem lại cho mình cuộc sống tốt trong tương lai không?

c2. Sự lựa chọn đó có giúp mình trở thành người như mình mong muốn?

c3. Với lối sống hiện tại, mình có đạt được giấc mơ và những mục tiêu đã đề ra?

Mỗi câu hỏi đó cần được trả lời nghiêm túc và thấu đáo, vì nếu không; những quyết định sai lầm sẽ khiến bạn hủy diệt chính mình, và thậm chí đánh mất cả gia đình mình. Câu chuyện kết Ngày thứ 11 này, là một bài học về ước mơ, về quyết tâm, về động lực mạnh nhưng lệch hướng, là tiếng chuông cảnh tỉnh cho những ai đang xấu hổ về những đáng sinh thành ra mình mà chúng tôi nêu ở trên.

Mẹ tôi chỉ có một mắt. Tôi ghét bà ấy... vì bà chỉ gây khó khăn bồi rối cho tôi.

Bà làm nghề nấu ăn cho học sinh và thầy cô giáo để nuôi sống gia đình.

Có một ngày ở trường tiểu học, mẹ tôi đã đến thăm tôi. Tôi thật bối rối, lẽ như bạn tôi biết được tôi có người mẹ bị chột như bà, chúng sẽ chọc tôi đến chết mất. Tại sao bà ấy có thể làm chuyện này đối với tôi? Tôi không muốn biết đến bà ấy. Tôi nhìn bà bằng đôi mắt thù hận và bỏ chạy ra ngoài.

Ngày hôm sau ở trường, một đứa bạn học cùng lớp đã nói với tôi: “Ê... mẹ mày chột mắt”.

Tôi chỉ muốn độn thổ và muốn mẹ tôi biến đi.

Hôm đó về nhà chạm trán với bà, tôi đã nói: “Nếu mẹ chỉ làm trò cười cho mọi người đối với con, sao mẹ không chết đi cho rồi?”

Mẹ tôi không trả lời...

Tôi không thể ngừng lại một giây để suy nghĩ tại sao tôi lại nói với mẹ như vậy, bởi vì trong lòng tôi tràn ngập sự giận dữ. Lời nói của tôi đã làm bà sững sờ. Tôi muốn rời khỏi căn nhà đó và không còn muốn dính dáng gì với mẹ tôi nữa.

Vì thế, tôi ra sức học hành để được xuất ngoại du học. Sau đó, tôi lấy vợ, tậu nhà riêng và có con cái.

Tôi đã sống một cuộc đời hạnh phúc với các con tôi, thật là thoải mái. Mỗi tháng, tôi gửi về cho mẹ một ít tiền để đáp đền chữ Hiếu. Chắc mẹ cũng sống tốt với số tiền đó.

Một ngày nọ, mẹ tôi đến thăm tôi.

Đã nhiều năm mẹ không gặp tôi và chưa hề biết mặt các cháu nội.

Khi mẹ tôi đến trước cửa nhà, các con tôi trông thấy, chúng hoảng sợ vô cùng vì tưởng đó là một bà lão ăn mày đến bắt cóc chúng. Chúng la toáng lên.

Vợ chồng tôi nghe tiếng thì chạy ra, nhìn thấy mẹ, tôi sững cả người, làm sao tôi có thể để cho vợ con tôi biết tôi có một người mẹ như thế!

Hít một hơi thật sâu, lấy lại bình tĩnh, tôi đã hét vào mặt mẹ tôi: “Bà ăn mày kia; tại sao bà dám đến nhà tôi, làm cho các con tôi sợ? Hãy rút đi khỏi đây, ngay bây giờ”

Mẹ tôi nghe thế, chỉ lẳng lặng trả lời: “Ồ! xin lỗi cậu. Tôi đã làm địa chỉ, tôi không phải bà lão ăn mày, tôi chỉ đi nhầm nhà thôi. Xin lỗi cậu”.

Rồi bà đi mất dạng.

Một ngày kia; tôi nhận được thư mời đến tham dự ngày Hội Ngộ của trường cũ.

Tôi nói dối vợ phải đi công tác kinh doanh.

Sau buổi Hội Ngộ, tôi tò mò ghé qua căn nhà cũ nơi mẹ tôi ở. Người hàng xóm cho biết mẹ tôi đã chết. Mắt tôi ráo hoảnh không hề tỏ ra một chút tiếc thương.

Họ đưa cho tôi một lá thư, nói rằng của mẹ tôi muốn trao cho tôi. Lá thư viết rằng:

“Con trai yêu quý nhất đời của mẹ, lúc nào mẹ cũng nghĩ đến con.

Mẹ xin lỗi đã đến nhà con và đã làm cho mấy đứa nhỏ sợ hãi.

Mẹ rất vui mừng khi hay biết con sẽ đến tham dự ngày Hội Ngộ.

Nhưng mẹ bị bệnh nằm liệt giường, không thể dậy để đến thăm con.

Mẹ cũng xin lỗi, đã thường làm con phải bối rối khó chịu khi lớn lên.

Con biết không, khi còn rất nhỏ con đã bị tai nạn và mất đi một con mắt.

Là một bà mẹ, không ai có thể đứng nhìn con mình lớn lên tàn tật, chột mắt, nên mẹ đã tặng một con mắt của mẹ cho con.

Mẹ rất hãnh diện được thấy con trai mẹ đã thay mẹ nhìn được toàn vẹn thế giới mới trong đó có một con mắt của mẹ.

Với tất cả tình yêu thương của mẹ.

Mẹ của con”

Với tất cả tình yêu thương, xin hãy thức dậy ngay Ngày thứ 11 này, hỡi những đứa con có trái tim đã ngủ quên, hãy thức dậy, và gửi đến bố mẹ mình một lời xin lỗi, một lời chúc lành, để những ngày tới, cả gia đình sẽ cùng đồng hành trên con đường hạnh phúc.

[illegible]

.....

.....

.....

.....

.....

Ngày thứ mười ba. BẠN CÓ PHẢI LÀ “BẠN”

Thực tế mà nói, tất cả mọi người trên thế giới này, ai cũng đều có bạn, từ một đứa trẻ lên 3 cho đến cụ già 90 tuổi, từ những người lao động tầm thường cho đến các vị lãnh đạo cao cấp... tất cả đều có những người bạn của riêng mình.

“Bạn” là một khái niệm mới nghe thì có vẻ đơn giản nhưng thực chất lại vô cùng phức tạp. Đối với mỗi người, trong từng hoàn cảnh, “bạn” có thể có nhiều định nghĩa khác nhau.

Có người nói rằng trong ký ức của tuổi thơ, bạn của tôi là người đứng đợi tôi ở cổng trường, cùng vào lớp với tôi...

... là người hay lại gần tôi và vỗ vai tôi thật mạnh mỗi khi tôi bị đánh đòn vì quên làm bài tập...

... là người cười khi tôi vấp ngã nhưng chạy đến đỡ tôi lên và phủi bụi, sau đó cùng tôi đi đến phòng y tế..... là người cùng với tôi đi đá bóng vào mỗi giờ ra chơi, và là người cùng tôi đi vào phòng hiệu trưởng khi chúng tôi vô tình làm bể ô cửa sổ...

... là người chia sẻ với tôi từng quyển truyện, hay những món đồ chơi mà mẹ vừa mua cho, xong lại lén lút cho nhau xem trong lúc cô giảng bài, rồi lại cùng bị phạt úp mặt vào tường cho đến hết tiết...

... là người hỏi tôi “mày có làm sao không?” khi tôi bị ốm...

... là người cùng tôi khóc trong ngày chia tay cuối cấp hay các đợt huấn luyện dài ngày...

... là người biết mắng vào mặt tôi khi tôi làm điều gì ngu ngốc...

... là người có thể ngồi nói chuyện trên trời dưới đất với tôi hàng giờ liền mà không biết mệt...

... là người an ủi tôi khi tôi gặp khó khăn...

... là người luôn có mặt khi tôi cần đến...

Họ có những người bạn như thế đấy. Còn bạn của bạn là ai?...

Khoan!

Đừng vội trả lời, hãy xem tiếp đã nhé! Câu trả lời sớm nhất chưa hẳn đã là câu trả lời đúng nhất.

“Mọi người đều có thể trở thành bạn bè!”; bạn có đồng ý với chúng tôi không? - Với mọi vốn hiểu biết, chúng tôi có thể khẳng định với bạn rằng điều này hoàn toàn đúng. Tất cả mọi người trên trái đất này đều có thể là bạn của nhau bất kể họ là ai, tôn giáo nào, màu da nào, ở đâu, và đang làm gì. Ở đây chúng tôi không đề cập tới những thiên sử thi về những anh hùng yêu chính nghĩa, lấy bốn bề là nhà, mọi người là bằng hữu. Hay những câu chuyện mang hơi hướng cổ tích kể về những công chúa hay hoàng tử luôn thương yêu chăm sóc cho mọi người như chính những người thân thích của mình... Tất cả nghe có vẻ “kịch” và thực sự không có tính thực tế. Chúng tôi muốn nói tới những điều thực tế hơn. Nếu bạn đang ở Việt Nam, cam đoan rằng chỉ với một cái nhấp

chuột và vài dòng gõ lệnh, bạn có thể kết bạn với một; thậm chí hàng tá bạn bè ở Canada, Mỹ, Anh hay ở Alaska - nếu bạn thích. Với công nghệ hiện đại và với sự lan tỏa rộng rãi của Internet như ngày nay, việc tìm bạn bốn phương trở nên rất dễ dàng và thuận tiện. Bạn có thể thấy mặt nhau, có thể hẹn hò nhau trên mạng, có thể trao đổi, có thể đùa giỡn, có thể chia sẻ mọi thứ mà bạn muốn. Công nghệ có thể làm được mọi thứ giúp bạn. Khi bạn bước chân vào một lớp học mới, chỉ đơn giản vài câu “Xin chào! Tôi rất vui được làm quen với tất cả các bạn, rất mong nhận được sự giúp đỡ của mọi người!” là bạn đã có hàng đồng bạn đang mỉm cười nhìn bạn rồi. Khi bạn vô tình ngồi chung với một người trên một chuyến tàu tét chẳng hạn, chỉ dăm ba câu chuyện, vài lời hỏi thăm, vài lần chia sẻ đồ ăn vặt... thì bạn cũng đã có một người bạn mới trong cuộc đời. Lúc nào bạn cũng có thể có bạn, và ai cũng có thể trở thành bạn của nhau được cả.

Hàng chục ngàn bạn trẻ từ khắp các tỉnh thành, và cả gia đình của họ đã có thể kết bạn rất thân thiết và gắn bó với nhau từ các chương trình của ATY.

(Các gia đình của các học viên ATY đang cùng chia sẻ cảm xúc trong Đêm Hồi Sinh 2011)

Có một ông vua rất đa nghi, và rất kỹ lưỡng trong việc chọn lựa cho mình một cận vệ. Một hôm, ông ra ngoài thành để thị sát dân tình thì tình cờ ông phát hiện ra một chú khỉ đang ngồi trên vai của một anh lái buôn và đang thâu tiền giúp cho anh ta. Ông vua rất thích, và khi trở về kinh thành, ông ta đã có một quyết định cho việc chọn cận vệ của mình. Ông cho người đi tìm một con khỉ đầu chó non, đem về và

đích thân ông chăm sóc cho nó, huấn luyện nó cầm kiếm, làm những việc như một người cận vệ thực thụ. Và cuối cùng, ông đã có một cận vệ cho mình, một chú khỉ đầu chó. Thông thường, chú khỉ đầu chó là người ở bên cạnh nhà vua bất kể ông đang ở đâu, đang làm gì. Và vào mỗi buổi tối, nó còn được ban lệnh là “Bất kì ai bước vào căn phòng của nhà vua khi ngài đang ngủ mà không được phép, thì y lệnh...chém!”. Và nó nhớ rất rõ điều đó. Một hôm, trong lúc ông vua đang ngủ, có một con ruồi bay vào phòng. Con khỉ nhìn thấy con ruồi, bèn quát: “Này, con ruồi bé nhỏ kia, đi ra khỏi căn phòng này ngay, nếu không ra, ta sẽ chém”. Chú nhớn nhor nói: “Ta thấy người mới là kẻ bé nhỏ, suốt ngày cứ lẩn quẩn làm chân sai vặt cho tên người kia. Còn ta, ta tự do, ta muốn đi đâu thì đi, muốn làm gì thì làm. Người không đuổi ta đi được.” Con khỉ mới trợn mắt và nói: “Mi không đi à! Được, để rồi xem”, và nó cứ xua tay vào chỗ con ruồi. Ruồi cứ bay vo ve vòng quanh, và cuối cùng đậu trên trán của đức vua. Khi ấy, con khỉ mới không còn cách nào khác, bèn y lệnh của nhà vua - bất cứ ai vào phòng mà không được phép, chém! - đưa cao thanh kiếm lên, và chém!

Theo các bạn, chuyện gì sẽ xảy ra? Chú khỉ đã chém đứt... một lọn tóc của nhà vua. Nếu không may mắn, chắc chắn đã có chuyện không hay cho vị vua đó rồi. Câu chuyện này minh chứng một điều: lựa chọn cho mình một người bạn không phải là chuyện dễ dàng. Nếu lựa chọn cho mình một con khỉ như ông vua kia, thì có thể nó rất ngoan ngoãn, nghe lời và phục tùng. Nhưng nó không có sự suy luận của một con người thực thụ, mà rất máy móc và thiếu suy nghĩ. Chọn

bạn sai lầm cũng có thể dẫn đến một kết thúc sai lầm. Do đó phải biết chọn bạn mà chơi.

Bây giờ, chúng ta hãy thư giãn một chút nhé. Bạn hãy viết ra:

Tên người bạn gần nhất bạn mới tiếp xúc:

Bạn có nhớ mình quen người đó như thế nào:

Theo bạn người đó có phải là bạn tốt:

Có bao nhiêu người bạn giống vậy:

Nếu bạn gặp khó khăn khi trả lời những câu hỏi này, chúng tôi rất tiếc phải thông báo rằng tính nhạy cảm trong bạn chưa cao. Nhưng chúng tôi nghĩ rằng chắc chắn các bạn luôn nhớ về những người bạn và những kỷ niệm thời thơ ấu của mình chứ nhỉ! Vì đó là những kỷ niệm đẹp mà mỗi chúng ta ai cũng có. Từ lúc sinh ra, đi mẫu giáo, cho tới khi đi học, lúc nào xung quanh chúng ta cũng đều có những người bạn. Và mỗi người trong chúng ta sẽ có sự chọn lựa, xem ai là những người bạn thực sự của mình. Nhưng ngày nay, có quá nhiều yếu tố tác động đến chúng ta, đến mối quan hệ của chúng ta với bạn bè, với mọi người xung quanh. Công nghệ, Internet, trò chơi, tivi, gia đình, xã hội... tất cả đều tác động vào thời gian, cường độ và đối tượng mà chúng ta giao tiếp hằng ngày. Do đó, vô tình có những người đã quyết định sai lầm trong việc chọn lựa cho mình một người bạn. Chúng tôi muốn nói đến “Người bạn ảo”.

Là một đơn vị thường xuyên tổ chức các lớp đào tạo về kỹ năng thực hành xã hội, kỹ năng phát triển toàn diện con

người, trong tất cả các dự án, Cai nghiện game online là một chương trình mà chúng tôi đặt vào vị trí hàng đầu. Để thực hiện chương trình này, chúng tôi đã phải huy động tất cả nguồn lực của mình, từ nhân lực, chất xám, sức lực, mồ hôi, nước mắt và thậm chí cả máu.

Đến với chương trình, có rất nhiều hoàn cảnh, nguyên nhân, nhưng chung quy lại, khi các bạn đã chọn lựa cho mình một người bạn ảo, đó sẽ là khởi đầu khiến cho gia đình và tương lai của các bạn bị chôn vùi.

Tìm lại sự hoạt bát, vui vẻ và mục đích sống cho những bạn trẻ nghiện Game Online là một hành trình vô cùng gian nan.

(Các học viên khóa Cai nghiện Game Online và Sử dụng Internet có ích (2009) tìm thấy đam mê mới trong các hoạt động phát triển bản thân: team-working)

Trước đây, các bạn trẻ ấy cũng có những người bạn thực sự, cũng vui vẻ, hòa đồng, cũng biết thương yêu, biết quan tâm; biết chăm sóc. Thế rồi, có người thì do bố mẹ không còn thời gian chăm lo vì phải bôn ba vất vả với miếng cơm manh áo. Có người phải chịu cảnh gia đình ly tan, có người do gặp phải những biến cố trong cuộc đời... Tất cả những điều đó đã làm cho những con người ấy trở thành lạc lõng, bị mất đi sự cân bằng trong cuộc sống, bị sụp đổ, hụt hẫng... và trở nên sợ hãi hơn, phòng thủ hơn, cáu giận hơn, đau khổ hơn... rồi tự nhốt mình lại trong một vỏ bọc mà không một ai trong gia đình có thể mở ra được. Người bạn mà những bạn trẻ đó có thể tiếp xúc chỉ có thể là chiếc máy

vi tính, là những trò chơi, là những con người chưa bao giờ gặp mặt, là cuộc sống trong một thế giới vô hình... là một người bạn ảo. Khi sống với người bạn ảo đó, cuộc sống xung quanh càng lúc càng trở nên xa vời, càng lúc càng trở nên lạ lẫm, để rồi mọi thứ lại càng chìm vào trong bế tắc.

Có một người đã từng nói: bạn bè là người luôn luôn chia sẻ với chúng ta, luôn thương yêu, và luôn giúp đỡ chúng ta - bạn nghĩ gì về điều này? Hãy bắt đầu với chữ “nhu cầu”. Con người sinh ra đã gắn liền với nhu cầu, nhu cầu làm cho con người phát triển, và cũng đồng thời làm cho con người tự hoàn thiện chính mình. Mỗi con người đều có cái riêng, và mỗi cái riêng đó được góp nhặt lại từ nhiều cái riêng nhỏ hơn. Bất kể một sự vật hay hiện tượng nào cũng có thể làm cho con người phát sinh nhu cầu. Bất kì một ai cũng đều cần có những hoạt động riêng, thời gian riêng, vì vậy nếu đòi hỏi một người luôn có sự chia sẻ, luôn thương yêu, và luôn giúp đỡ; phải chăng đó là sự cầu toàn thái quá? Con người chỉ có thể chia sẻ khi bản thân họ cảm thấy thoải mái, và môi trường thúc đẩy họ chia sẻ một cách tự nguyện, không thể cứ đòi hỏi một sự cho mà không có sự nhận. Đó là sự ích kỷ trong khái niệm bạn bè. Bạn bè không phải là những vị thánh; họ không thể luôn luôn đi theo bước chân của ta, biết chúng ta vấp ngã lúc nào để có thể đưa đôi tay nâng đỡ; họ cũng không thể đọc suy nghĩ của chúng ta để phát hiện ra khi nào chúng ta buồn để an ủi, chia sẻ; họ không phải là siêu nhân. Chính vì thế đừng kỳ vọng thái quá vào những người bạn của mình, bởi họ cũng bình thường như bao người khác. Họ cũng biết đau khi bị tổn thương, họ

cũng có cuộc sống riêng, không gian riêng và họ cũng chỉ như chúng ta mà thôi. Nhớ nhé, bạn bè không phải là thánh nhân.

Thực tế, nếu bạn cho nhiều đứa trẻ 2-3 tuổi có nhiều quốc tịch khác nhau ở cùng một nhà trẻ, thì bạn đừng ngạc nhiên với việc chúng vẫn có thể giao tiếp với nhau, làm bạn với nhau cho dù chúng là da màu hay da trắng. Đó là bởi vì những đứa trẻ kia đang thực hiện đúng giá trị cơ bản nhất của giao tiếp, và đích thực chúng là những người bạn thực sự với nhau, vô tư, trong sáng. Theo quan sát của chúng tôi, đôi lúc chúng biết quan tâm, đôi lúc có xung đột, nhưng sau cùng vẫn là sự tha thứ, vẫn là sự yên bình; và đơn giản nhất; chúng đến với nhau dựa trên sự bình đẳng và không có sự phân biệt bất kể đứa bé con nhà giàu hay đứa bé con nhà nghèo. Chỉ cần một đứa trẻ có 1 cây kẹo trong tay, và chia sẻ cây kẹo mút đó cho tất cả mọi người, thì trong mắt của những người bạn xung quanh đứa trẻ đó nghiêm nhiên trở thành một vị anh hùng, một người vô cùng hào phóng. Còn hiện tại, dù việc hiểu được giá trị của tình bạn là điều căn bản nhất trong giao tiếp đi nữa, trên thực tế không phải ai cũng có thể được.

Nhiều bạn trẻ ngày nay chọn bạn theo xu thế, theo sở thích, và theo cảm tính. Điều đó không sai, bởi nó sẽ tạo sự thoải mái, dễ dàng hơn trong các mối quan hệ bạn bè. Nhưng có những sự lựa chọn dựa theo “tầng lớp, giai cấp và phe phái” đó mới là điều đáng nói. “Tôi giàu có và sành điệu, tại sao tôi phải làm bạn với những người kém giàu có hơn tôi? Tôi không muốn bị lợi dụng” - “Tôi thích bạn của tôi phải

là những người có đẳng cấp, và phải có tài năng, tôi không thích chơi với những người dở hơn mình"... đó là những cách nghĩ mà một số bạn trẻ ngày nay đang mang trong đầu khi tìm cho mình những người bạn. Chúng ta hãy cùng suy nghĩ về vấn đề này theo cách nhìn của một người kể chuyện ngụ ngôn nhé.

Có một con sư tử rất uy phong và mạnh mẽ. Mọi loài vật đều nể sợ con sư tử này. Nó có rất nhiều bạn bè cũng là những kẻ có sức mạnh và được mọi loài kính sợ như cọp, beo, báo, chó sói, gấu... và nó rất mãn nguyện về điều đó. Một hôm, có một con kiến rất đẹp và tốt bụng đến để xin gặp sư tử và xin được làm quen với sư tử. Đương nhiên, sư tử làm sao có thể chấp nhận một con vật thấp hèn như thế làm bạn với mình được. Sư tử đã từ chối một cách thẳng thừng. Một hôm, sư tử đang nằm ngủ thì vô tình có một con bọ bay nhầm vào lỗ tai của nó. Đương nhiên con bọ cũng không cố ý, nên nó phải tìm cách chui ra. Nhưng vì không thấy đường đâu cả, nên nó cứ bay bên này, nhảy bên kia và vô tình dẫm đạp lên màng nhĩ của vị chúa tể rừng già. Con sư tử rất đau, đau không thể tả xiết. Nó gọi hết bạn bè của nó lại, và nói chúng hãy giúp nó lấy cái vật quái quỷ nào đang nằm trong lỗ tai của nó ra. Làm sao mà các con vật to lớn kia có thể giải được bài toán đó? Chúng nó cứ đứng nhìn sư tử lẫn lộn, gào rú mà bất lực. Nhìn mãi cũng chán, an ủi mãi cũng khát nước, thế là chúng bỏ đi, mặc sư tử muốn gào gì thì gào. Chú kiến vô tình nghe được câu chuyện của sư tử, nên đã đến gặp, và mong muốn được giúp đỡ. Sư tử đồng ý ngay tức khắc. Thế là chú kiến nhẹ nhàng bò vào lỗ tai của sư tử,

và chỉ trong ít phút, đã tìm được chú bộ đang điên loạn tìm lối ra, và dắt chú bộ ra ngoài. Sự tử như trút cả một gánh nặng ra khỏi người, và đã làm bạn với kiến cho tới khi chú kiến sống đến hết cuộc đời.

Như vậy là ngay cả con kiến cũng có một công dụng riêng của mình, có một tài năng riêng của mình, hướng hồ gì con người? Mỗi người sinh ra đều có một tố chất và một khả năng riêng. Không ai là không đặc biệt. Chính vì thế, liệu giàu và nghèo có quyết định được ai có thể là bạn của ai không? Vũ trụ luôn biến đổi kỳ diệu, cuộc sống là một cuốn phim chưa bao giờ xem, và không có khái niệm nào là vĩnh cửu. Chính vì thế, không thể khẳng định được giàu có thì sẽ giàu có suốt đời, và nghèo khổ thì sẽ nghèo khổ suốt đời. Vậy, việc lựa chọn người bạn cho mình dựa theo địa vị, dựa theo giá trị của vật chất là đúng hay sai?

Hướng hồ, hãy nhìn nhận lại sự việc cho thật chuẩn xác. Nếu nói những bạn trẻ đang còn ngồi trên ghế nhà trường là giàu có thì thường không đúng, mà phải nói là bố mẹ của họ giàu có. Rõ ràng, họ đang sử dụng thứ không phải của họ. Người có tài sản là người tạo ra hoặc chiếm đoạt được của cải, vật chất; còn người sử dụng tài sản không tạo ra hay chiếm đoạt được chúng. Nếu vậy tất cả các học sinh, sinh viên nào chưa kiếm được tiền đều là những người chẳng có tài sản; thế thì không thể có đẳng cấp và địa vị trong tình bạn ở lứa tuổi này được.

Bạn hãy nhớ lại vấn đề mà chúng ta đã đồng ý ở trên, “Mọi người đều có thể trở thành bạn bè”. Chính vì thế, ai cũng có thể chọn cho mình bất kỳ một người bạn nào. Tuy

nhiên, phần lớn mọi người, đặc biệt là giới trẻ quên mất rằng người bạn tuyệt vời nhất mà ai cũng có, đó chính là bố mẹ của mình. Có lẽ chúng ta có một nhịp sống quá hối hả, quá vội vã, nên chúng ta vô tình bước đi quá nhanh mà không nhìn xung quanh xem người khác đang đi như thế nào, gia đình đi như thế nào, bố mẹ đi như thế nào? Có thể chúng ta sống ở một thời đại khá đầy đủ, tiên tiến với nhiều phát minh; công nghệ và thành tựu của khoa học, nên chúng ta quen với nhịp sống số mà quên đi nhịp sống hằng ngày của những người đi trước.

Bạn bè là người biết lắng nghe ta, tôn trọng ta, yêu thương và có thể hy sinh vì chúng ta.

Có bạn đã từng dự nhiều chương trình của chúng tôi, cũng là chiến sĩ được nhiều người yêu thích, nhưng trong một ngày dừng chân tại viện dưỡng lão Tam Bình, lại hỏi chúng tôi rằng “Sao em lại có thể nói chuyện với mọi người dễ dàng đến vậy, có thể ôm chầm lấy một người bạn trong tiểu đội và khóc lúc chia tay, hoặc có thể tâm sự tất cả mọi thứ với các anh chị. Nhưng chẳng bao giờ em có thể nói gì với mẹ em cả, chẳng bao giờ em có thể thoải mái khi nói chuyện với bố cả...” Tại sao vậy nhỉ? Đơn giản bởi vì bạn đó không biết, không hình dung và cũng không thể ngờ rằng chính bố mẹ cũng là một người bạn của mình. Đa số các bạn trẻ nghĩ rằng bố mẹ chỉ là bố mẹ mà thôi. Tại sao chúng ta có thể nói chuyện được với những người khác một cách tự tin, thoải mái? Bởi lẽ chúng ta xem họ là bạn của mình. Hãy chấp nhận rằng bố mẹ cũng chính là bạn của chúng ta, người bạn lớn có thể chia sẻ, có thể đồng cảm, có thể lắng

nghe, tôn trọng và có thể hy sinh vì chúng ta. Có thể bố mẹ thuộc một thế hệ khác, có suy nghĩ khác chúng ta, nhưng chắc chắn một điều rằng họ lúc nào cũng mong muốn điều tốt nhất cho chúng ta.

Như vậy, để có một người bạn đúng nghĩa cho mình thực sự không khó. Điều quan trọng là chúng ta hiểu như thế nào về tình bạn chân thực, và chúng ta phải có thái độ như thế nào. Vậy, một người bạn thật sự là ai? Và làm sao để có thể tìm được một người bạn như thế?

Có một lần, một thành viên trong chúng tôi tham gia diễn đàn “Nghe học sinh nói” do Đoàn Trường THPT Nguyễn Hữu Cầu kết hợp tổ chức cùng với Ban Giám Hiệu cho học sinh lớp 11. Trong đó có rất nhiều vấn đề được đề cập tới, nhiều vấn đề cũng rất hay và được chú ý lắng nghe như liệu có nên để học sinh được tự do đúng nghĩa trong môi trường học đường hay không, hoặc các vấn đề liên quan đến làm sao cho trường đẹp hơn, sạch hơn... Đa số những vấn đề đó đều được nhẹ nhàng cho vào quên lãng; bởi học sinh lúc bấy giờ còn lắm chuyện phải lo nghĩ nữa chứ! Tuy nhiên, có một vấn đề đã làm cho anh ấy và nhiều học sinh lúc bấy giờ phải để tâm tới và bàn luận sôi nổi, đó là chủ đề liên quan đến tình bạn và tình yêu trong học đường. Có rất nhiều định nghĩa, khái niệm về tình yêu, tình bạn được đưa ra trong buổi nói chuyện và được anh ấy ghi chép lại cẩn thận và chi tiết, nhưng ở đây chúng tôi chỉ nói đến những định nghĩa và khái niệm liên quan đến bạn và tình bạn. Tóm tắt ý ra như sau: Bạn bè là những người ở cùng một đơn vị chỉ nơi chốn (cái này rất rộng), chịu ảnh hưởng qua lại lẫn nhau bởi cảm

giác, hành động, có thể có cùng sở thích, đam mê, phong cách; và không có thái độ thù địch với nhau; bạn tốt là những người bạn sẽ hỗ trợ, chia sẻ và giúp đỡ lẫn nhau; và bạn thân là những người bạn có thể thấu hiểu và thậm chí có thể hy sinh cho nhau trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Đó là những gì đúc kết được trong vấn đề liên quan đến định nghĩa về bạn bè mà thành viên của chúng tôi đã góp nhặt được sau diễn đàn. Đây chỉ là một khái niệm mang tính tương đối mà thôi. Ví dụ trong thể thao, một học sinh học kém nhưng rất đam mê chơi đá bóng, và niềm đam mê đó vô tình đã truyền cảm hứng cho chính bạn, thì cậu học sinh này chắc chắn là một người bạn tốt trong lĩnh vực thể thao đối với bạn. Chúng ta không nói đến khái niệm một người bạn hoàn hảo nhé, vì không thể có một người bạn hoàn hảo được. Còn bản thân bạn sẽ định nghĩa một người bạn thực sự như thế nào?

Hãy bắt đầu bằng suy nghĩ: tất cả các lựa chọn luôn làm cho mọi thứ trở nên thú vị hơn, chứ không phải làm cho mọi thứ phức tạp hơn. Lựa chọn một người bạn cho mình là một hành trình với rất nhiều bất ngờ thú vị, nó đến rất tự nhiên, nhẹ nhàng, không có sự tính toán, không có sự chuẩn bị. Chính vì thế, nó sẽ làm cho giá trị của tình bạn được nâng cao hơn, sâu đậm hơn.

Chọn cho mình một người bạn không phải là lựa chọn một món hàng hóa, chính vì thế hình thức không thực sự quan trọng. Điều quan trọng chính là chúng ta có thể xây dựng được những giá trị nào cùng với người bạn nào. Hãy nhớ, ai cũng có thể trở thành bạn, và người bạn nào cũng có thể có những bài học cho chính chúng ta. Hãy xem bạn của

chúng ta là một quyển sách quý, mỗi một ngày chúng ta sẽ được mở một trang mới thú vị và nhiều màu sắc hơn.

Nụ cười luôn là biện pháp hữu hiệu, hãy mang đến lần gặp đầu tiên một nụ cười, chắc chắn bạn sẽ nhận được một điều kì diệu. Hãy nhìn mọi thứ đơn giản hơn, bạn sẽ thoáng hơn trong suy nghĩ, từ đó bạn sẽ có thể sống chậm lại để vun đắp cho tình bạn ngày càng đầy đặn và hoàn thiện. Hơn hết, ngày nay bạn có thể có rất nhiều cách để tìm được cho mình một người bạn thực sự. Có thể ngay tại trường, tại lớp, có thể tham gia các câu lạc bộ mà bạn yêu thích, có thể tham gia các chương trình huấn luyện,... tất cả các kênh đó sẽ dễ dàng đem đến cho bạn nhiều cơ hội để có được những người bạn thực sự.

Gia đình phải là cái nôi của mọi quan hệ, bố mẹ phải là bạn của con cái, và con cái phải là bạn với bố mẹ. Có như thế thì mọi việc mới trở nên đơn giản hơn, dễ dàng hơn. Có như thế thì gia đình mới có một luồng không khí mới mẻ, và tươi tắn.

Nụ cười luôn là một điều kỳ diệu thắp lên niềm hạnh phúc cho mỗi con người (Nụ cười thoải mái của mẹ, con và cả nhà trong Ngày Hội Gia Đình ATY 2011)

Và hơn hết, giá trị cốt lõi của tình bạn chính là sự tiến bộ của mỗi chúng ta. Kết bạn là để cùng nhau tiến bộ, cùng nhau vượt qua khó khăn, là để trở thành chỗ dựa tinh thần, và trở thành động lực trong cuộc sống. Hiểu được giá trị đó, chúng ta sẽ có cái nhìn đúng đắn hơn trong việc lựa chọn cho mình những người bạn thực sự.

Hy vọng, cho đến lúc này, bạn đã thực sự biết được bạn của mình là ai. Và cũng hy vọng rằng mỗi người trong chúng ta sẽ ở trong vòng tay chân thật của những người bạn chân thật.

Ngày thứ mười bốn – tự trải nghiệm. NGÀY CỦA TÌNH BẠN VÀ “NHỮNG NGƯỜI BẠN LỚN”

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ngày thứ mười lăm. LĂNG KÍNH CỦA BẠN MÀU GÌ?

“Lăng kính của bạn màu gì”

Câu hỏi này có vẻ kì cục nhỉ! Nhưng tất cả mọi người đã, đang, và sẽ sống trên cuộc đời này, đều nhìn đời thông qua một lăng kính của riêng mình. Mỗi người một màu sắc khác nhau, có người thì màu hồng, có người thì màu xanh, có người thì màu vàng... chính vì thế, họ có những phong cách sống rất khác nhau, cũng như cách nhìn nhận cuộc đời của họ cũng rất riêng biệt.

Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình không có một người bạn nào cả?” trong khi bạn lại không chịu mở rộng trái tim để bạn bè có thể đến với bạn.

Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình lại luôn luôn nếm mùi thất bại?” trong khi bạn vẫn chưa dốc hết toàn bộ sức lực trong mọi công việc để tiến tới thành công.

Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mọi người lại đối xử với mình tệ như vậy?”; trong khi bạn vẫn chưa chắc là mình đã đối xử thật tốt với mọi người xung quanh. Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình không được như mọi người?” trong khi bạn đâu hề biết rằng có hàng triệu người đang ao ước có được cuộc sống như bạn. Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình không có được hạnh phúc trong khi bạn vẫn mãi mê theo đuổi hạnh phúc ở đâu xa xôi nên không kịp nhận ra chúng đang hiện diện ngay bên cạnh, thậm chí ngay trước mắt bạn.

Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao cuộc sống của mình lại nhàm chán đến thế” trong khi bạn vẫn chưa nỗ lực tìm ra mục tiêu đích thực của đời mình để theo đuổi. Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình vẫn chưa tìm được một thành công mới trong khi bạn vẫn cứ mãi ngồi đó với những tiếc nuối về thất bại cũ.

Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình chẳng nhận được gì từ cuộc sống?” trong khi bạn vẫn chưa làm được chút gì để góp phần làm đẹp cho cuộc sống của mình. Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao mình lại không thể có được một tình yêu đích thực?” trong khi bạn vẫn chưa dám chắc là mình hiểu rõ khái niệm tình yêu. Có khi nào bạn tự hỏi “Tại sao chẳng ai hiểu mình cả?”; trong khi bạn luôn che giấu cảm xúc và chẳng bao giờ cho người xung quanh cơ hội để có thể lắng nghe.

Có khi nào

Cuộc sống có thể sẽ khác hẳn đi khi bạn biết dành một vài khoảnh khắc để chiêm nghiệm về mọi thứ.

(Sưu tầm)

Cuộc sống không phải là cái bẫy để chờ chúng ta sa vào rồi kết tội. Những biến đổi tinh vi của nó chỉ làm cho chúng ta lớn lên và “biết” nhiều hơn. Đó là...

... biết cách chấp nhận khiếm khuyết

Chuyện kể rằng, có một vòng tròn rất hoàn mỹ. Nó rất tự hào về thân hình tròn trĩnh đến từng milimet của mình. Thế nhưng, một buổi sáng thức dậy nó thấy mình bị mất đi

một góc lớn hình tam giác. Buồn bực, vòng tròn ta đi tìm mảnh vỡ đó. Vì không còn hoàn hảo nên nó lăn rất chậm. Nó vẫn thường ngợi khen những bông hoa dại đang tỏa sắc bên đường, nó vui đùa cùng ánh nắng mặt trời, tâm tình cùng sâu bọ...

Một ngày kia nó tìm được một mảnh hoàn toàn vừa khít và ghép vào. Nó lăn đi và nhận ra mình đang lăn quá nhanh đến nỗi không kịp nhận ra những bông hoa đang cố mỉm cười với nó, không kịp vui đùa cùng ánh nắng hay tâm tình cùng sâu bọ nữa. Vòng tròn thấy rằng cuộc sống khác hẳn đi khi nó lăn quá nhanh. Nó dừng lại, đặt mảnh ghép bên đường rồi vui vẻ chậm chậm lăn tiếp.

(Sưu tầm)

Bài học về cái vòng tròn cho chúng ta thấy được rằng đôi khi con người ta mất đi thứ gì đó thì lại trở nên hoàn hảo. Người có tất cả mọi thứ trên đời lại là kẻ nghèo túng. Đã là “nhân” thì sẽ “vô thập toàn”. Điều quan trọng là bạn phải biết chấp nhận sự bất toàn ấy giống như một phần tất yếu của cuộc sống. Chưa hoàn mỹ là cơ hội để bạn cố gắng, ước mơ, hy vọng chứ không phải là lý do để bạn tự dằn vặt về thất bại của mình.

... biết quan tâm đến những người xung quanh

Quan tâm tới một người không đơn giản chỉ là việc xem người ấy sống thế nào, tiền có đủ tiêu hay không. Điều quan trọng nhất chính là sự yêu thương xuất phát từ tâm hồn, là biết cách khơi dậy lòng tin cho người khác. Nên nhớ rằng đôi khi những lời nói vô cùng bình dị lại tràn vào và lấp đầy khe

nứt của trái tim con người. Quan tâm tới người khác chính là cách làm cho tâm hồn bạn “giàu có” thêm.

Luôn biết quan tâm và giúp đỡ mọi người xung quanh từ những việc nhỏ nhất là một cách làm cho cuộc sống của mình ý nghĩa hơn rất nhiều.

(Các học viên chương trình Văn hóa Thiên nhiên và Trải nghiệm Hi! Teacher tốt 2011 tại Long Hải được huấn luyện rất kỹ để có ý thức quan tâm phụ giúp gia đình nuôi trong những ngày huấn luyện - để khi trở về cũng giữ được ý thức như vậy trong mọi môi trường)

... biết giúp đỡ người khác

Đơn giản như việc giúp một bà cụ hay một em nhỏ qua đường, cho ai đó đi nhờ xe, chép hộ bài cho nhỏ bạn bị ốm... Hãy làm điều đó một cách vô tư và không mong chờ được đền đáp. Hãy nghĩ rằng sẽ có lúc bạn rơi vào tình trạng đó và cần sự giúp đỡ.

... biết xem trở ngại là cơ hội

Cuộc sống có những ngã rẽ, những bước ngoặt mà ta không thể ngờ được. Gục ngã hay đạt được thành công nhờ trở ngại, tất cả phụ thuộc vào bản thân bạn. Bạn sẽ không thể khám phá ra được rằng mình có tài “chèo lái” nếu công ty không lâm vào cảnh khó khăn về tài chính. Bạn sẽ không thể khám phá ra được rằng mình có thể trở thành ca sỹ nếu không bị “ép” lên hát trong buổi biểu diễn văn nghệ toàn trường. Thành công bao giờ cũng “đâm chỏi nảy lộc” từ những “hạt mầm khó khăn” như vậy. Trở ngại nhiều lúc chính

là cơ hội để bạn khám phá bản thân và tìm ra những tài năng mới mà mình chưa bao giờ nghĩ mình đang có.

Hãy chinh phục những thử thách bất ngờ đến với bạn, và bạn sẽ khai phá được rất nhiều khả năng mới của mình

(Các chiến sĩ khóa Chiến Binh Thép 2011 chinh phục thành công trận địa xe tăng - một chiến thuật rất khó)

... biết tự tin

Tự tin là chìa khóa của thành công. Hãy thử hình dung một buổi phỏng vấn xin việc sẽ như thế nào nếu bạn trả lời câu hỏi bằng ánh mắt sợ sệt, giọng nói run rẩy? Chắc chắn kết quả sẽ rất tệ. Mỗi người chúng ta đều là duy nhất trên cuộc đời này, tự tin với bản thân cũng có nghĩa là giữ cho mình một nét khác biệt. Điều này luôn đặt mình vào những cơ hội mới để có dịp thể hiện bản thân.

... biết sống hết mình và dám trả giá

Mỗi giai đoạn của cuộc đời đều là những giai đoạn đẹp nhất nếu chúng ta biết sống hết mình; biết trân trọng từng khoảnh khắc được sống và hoàn thành những điều thích hợp với mình ở độ tuổi đó. Thời gian không chờ đợi một ai. Do đó, đừng giữ mãi trong đầu ý nghĩ rằng: “Mình sẽ làm việc đó vào ngày mai”.

Cuộc sống luôn đầy rẫy những bất trắc, không ai có thể biết trước được ngày mai sẽ xảy ra chuyện gì. Biết trân trọng từng khoảnh khắc sống và làm hết khả năng của mình, bạn sẽ không phải rơi những giọt nước mắt hối tiếc. Sống hết mình cũng là cách “trả giá” cho những gì đáng giá đầy bạn ạ.

... biết đứng dậy sau vấp ngã

Ngọn trúc oằn mình dưới sức mạnh của gió nhưng rồi lại bật thẳng lên đầy kiêu hãnh như chưa từng xảy ra chuyện gì. Mỗi người chúng ta đều mang trong mình tính cách của ngọn trúc. Đây là điều chắc chắn, nhất là đối với người Việt Nam.

Vấp ngã không phải là cách để bạn từ bỏ ước mơ, hy vọng. Đây là “cơ hội” để bạn nhìn lại chính mình và rút kinh nghiệm cho lần sau. Hãy thay đổi thái độ của mình sau mỗi lần gặp thất bại. Thời gian không chờ đợi một ai nhưng không bao giờ là quá muộn.

Một sự vấp ngã trở thành điểm khởi đầu hay kết thúc... là do chính bạn lựa chọn.

... biết yêu thương

Yêu thương vô điều kiện - bạn đã bao giờ làm được điều đó chưa? Hay lúc nào cũng chỉ muốn người khác yêu mình, muốn “nhận” tất cả mà không muốn “cho” đi chút gì? Cuộc sống thật kỳ diệu, không ai có tất cả nhưng cũng không ai mất tất cả. Những nỗi đau sẽ dịu đi rất nhiều nếu được hàn gắn bằng sự yêu thương. Yêu thương chính là dang tay đón nhận những xúc cảm tuyệt vời do cuộc sống mang lại.

“Cuộc sống là những chất liệu thô mà chúng ta là những người nghệ sỹ. Nhào nặn chúng thành một tuyệt tác hay biến chúng thành một tác phẩm thô kệch đều tùy thuộc vào chúng ta”.

Chúng ta học được gì từ cuộc sống? Xin thưa rằng: Nhiều vô kể! Nhưng điều quan trọng nhất không phải là việc đọc vanh vách những điều đó lên, mà là thái độ và quan điểm của chúng ta trước những điều mà cuộc sống mang lại. Hãy để những “món quà vô giá” ấy thanh lọc tâm hồn bạn, để sống tốt hơn và tận hưởng hạnh phúc diệu kỳ.

Vậy, thái độ sống nghĩa là gì?

Thái độ sống chính là một màng lọc tinh thần mà thông qua đó, con người biết cách điều chỉnh “lăng kính” của mình một cách phù hợp, để nó có một màu sắc phù hợp, từ đó mới có thể tìm cách giải quyết được những vấn đề gặp phải trong cuộc sống. Người tích cực luôn nhìn cuộc sống bằng một “lăng kính” rất lạc quan, người tiêu cực lại luôn nhìn cuộc sống bằng một “lăng kính” rất ảm đạm. Và đương nhiên, kết quả của hai cách nhìn đó sẽ hoàn toàn khác biệt nhau.

Lấy một số ví dụ, người tiêu cực luôn nghĩ “TÔI KHÔNG THỂ”, còn người tích cực nghĩ “TÔI CÓ THỂ”.

Người tiêu cực luôn cảm thấy khó khăn và phức tạp khi giải quyết vấn đề, luôn tìm lý do để biện minh. Còn người tích cực thường tìm kiếm các giải pháp tốt nhất để có thể thực hiện.

Người tiêu cực đi tìm và không muốn bỏ qua lỗi lầm của người khác, không tin vào sự thay đổi. Còn người tích cực tìm thấy những điều tốt đẹp của người khác và tin rằng mọi chuyện rồi sẽ chuyển biến theo hướng tốt hơn.

Người tiêu cực chú tâm đến những mất mát và nuối tiếc những gì họ đã cho đi. Còn người tích cực quan tâm đến những gì đem lại hạnh phúc, hài lòng cho bản thân cũng như cho những người xung quanh.

Người tiêu cực chỉ nhìn thấy các giới hạn, luôn tự ép mình vào các khuôn mẫu kém năng động hay lối mòn, luôn lấy đó làm lý do biện minh cho những gì mình không làm được hay không muốn làm. Còn người tích cực luôn nhìn ra được các khả năng và tìm ra những con đường chưa được khai phá.

Người tiêu cực luôn chỉ đặt câu hỏi, còn người tích cực đi tìm câu trả lời.

Như vậy, có thể thấy được rằng thái độ sống rất quan trọng đối với tất cả chúng ta, nó quyết định sự thành công hay thất bại, thể hiện sự dũng cảm hay hèn nhát... của một con người.

Người yếu đuối là người không dám tha thứ...

Rất nhiều người đã từng nói rằng sống là phải biết nhìn về phía trước, biết quên đi quá khứ để hướng về tương lai, biết tha thứ để cho tâm hồn được thanh thản hơn. Tuy nhiên, không phải ai cũng có thể làm được những điều đó. Con người được tạo ra với một kết cấu vô cùng tinh tế, chi tiết đến từng micromet của bộ não khiến cho tâm lý của con người trở nên phức tạp hơn, rối rắm hơn. Chính vì thế, mỗi người đều có một tính cách khác nhau, và không ai giống nhau hoàn toàn cả.

Khi còn nhỏ, một đứa trẻ có thể khóc ngay lập tức khi có người làm đau nó, hoặc la mắng nó; nhưng chỉ sau đó một phút, đứa trẻ đã có thể cười đùa vô tư và quên đi hoàn toàn tâm trạng cau có, đau đớn trước đó. Do vậy đứa trẻ nào cũng luôn vui vẻ; hồn nhiên và vô tư. Dần dần khi lớn lên, chịu sự chi phối của môi trường, gia đình, trong nó bắt đầu hình thành sự ghen ghét, ganh tị, hận thù, dối trá, lừa lọc... bên cạnh những đức tính tốt đẹp khác mà đứa trẻ nào cũng sở hữu.

Thông thường, sự tức giận, lòng ghen ghét, sự đố kỵ phát sinh từ rất nhiều nguyên nhân khác nhau, có thể do tuổi tác, sức khỏe, cũng có thể là do các yếu tố của môi trường tác động như tình cảm, bạn bè, công việc, học tập, bố mẹ, gia đình... Có nhiều nguyên nhân hợp lý, nhưng cũng có nhiều nguyên nhân không phù hợp. Trạng thái giận dữ; hờn dỗi là một trạng thái tự nhiên, tuy vậy nếu sự giận dữ đó được thể hiện liên tục, và kèm theo đó là những hành vi bạo lực... thì nó sẽ trở nên phi tự nhiên, đồng nghĩa với việc nó trở thành căn bệnh thiếu kiểm chế. Điều đó sẽ làm cho bản thân của chúng ta trở nên vội vã hơn, nóng nảy hơn và lão hóa mau hơn.

Hơn thế nữa, giới trẻ ngày nay tiếp cận với thông tin thông qua Internet ngày càng nhiều. Đồng thời sự tác động từ phim ảnh; từ các trào lưu đến giới trẻ cũng rất lớn. Chính vì quá nhiều thông tin, quá nhiều “bài học” nên các bạn bị mất ổn định trong cách thể hiện tình cảm. Những trang web bạo lực, kích động, những bộ phim mà trong đó giới trẻ sống tha hóa, dễ dãi, có thái độ xác xược... đều góp phần vào việc

định hình nhân cách cho các bạn. Do đó, dễ hiểu khi ngày nay, nhiều bạn trẻ trở nên cáu gắt và khó chịu hơn, có xu hướng tìm kiếm bạo lực để thay thế cho sự giao tiếp, và có nhiều nguy cơ trở thành tội phạm. Bên cạnh đó, giới trẻ lại trở nên yếu đuối hơn, biểu hiện ở việc khó tha thứ hơn.

Có một thầy giáo của một lớp học rất cá biệt, các thành viên luôn gây gổ; đánh nhau và luôn gây sự lẫn nhau. Rất nhiều lần; thầy giáo tìm mọi cách để làm sao cho lớp được ổn định hơn, ngoan ngoãn hơn. Nhưng mọi cố gắng đều vô vọng. Tình cờ, trong một lần đi ngang chợ, thầy giáo thấy một người bán khoai tây đang vác một bao khoai hư đi đổ. Mùi khoai rất hôi, và trông người phu khuân vác đó cũng rất mệt mỏi vì sức nặng và mùi của những củ khoai hư. Bất chợt, một ý tưởng thông minh chợt lóe lên.

Thầy vui mừng trở về nhà, trong lòng rất vui sướng. Ngày hôm sau, thầy nói với tất cả học trò của mình rằng: “Các em sẽ phải làm một bài tập rất quan trọng. Đây là bài tập có tính điểm, do đó mọi người phải rất cố gắng đấy nhé. Nhưng để chuẩn bị cho bài tập này ngày mai mọi người hãy đem lên một bao khoai tây to, và một cái túi cũng thật to, cùng một sợi dây nhé!”

Cả lớp rất phân vân, vì không hình dung được bài tập của thầy sắp cho là bài tập gì? sao lại có cả khoai tây trong đấy nữa... Nhưng ngày hôm sau, tất cả mọi người đều vác khệ nệ một bao khoai tây rất to lên lớp cùng các vật dụng như thầy giáo yêu cầu.

Nhìn một cách hài lòng, thầy giáo nói với cả lớp: “Bài tập dành cho các em như sau. Bắt đầu kể từ ngày hôm nay, các em hãy tính cho thầy rằng các em đang có bao nhiêu điều giận dữ? bao nhiêu người làm cho các em phải tức tối, khó chịu. Sau khi có con số chính xác, cứ mỗi một điều hay một người làm cho các em cảm thấy khó chịu đó, các em hãy lấy một củ khoai tây bỏ vào chiếc túi lớn của mình. Và cứ như thế, các em phải luôn mang nó theo bên mình, cho dù đi ngủ hay đi ăn chẳng nữa... mỗi lần tức giận ai thêm, thì hãy cứ bỏ thêm vào. Và đó sẽ là bài tập dành cho tất cả các em! Cố gắng nhé!”

Cả lớp nhao nhao lên vì khó hiểu và bối rối, nhưng rồi mọi người cùng làm theo lời thầy. Và thật bất ngờ, chỉ chưa đầy vài tiếng sau, khi giờ ra chơi kết thúc, thầy giáo đều thấy mỗi em đã có một bao khoai tây đầy ắp treo trên người. Thầy rất hài lòng.

Một thời gian sau, các củ khoai tây ngày càng chín, và bị phân hủy ra. Chúng chảy nước và bắt đầu có mùi khó chịu. Các học trò ai nấy đều cảm thấy khổ sở, khó chịu khi phải mang bao khoai tây đó bên mình, nhưng lại không dám bỏ ra vì sợ mất điểm. Cho đến một hôm, có một bạn mạnh dạn đứng lên hỏi thầy: “Thưa thầy, cho đến bao giờ bọn em mới có thể bỏ được bao khoai này ạ? Bọn em đã chịu hết nổi rồi thầy ạ!”. Và cả lớp đã hưởng ứng rất nhiệt tình. Lúc bấy giờ, thầy giáo mới nhẹ nhàng nói: “Bây giờ các em có thể bỏ nó đi được rồi đấy”. Thế là, như một bầy ong vỡ tổ, cả lớp ủa ra ngoài để đổ đi những bao khoai tây kinh khủng kia. Và mọi người quay trở lại lớp với một trạng thái vô cùng thoải mái.

Khi mọi người đã ổn định, thầy giáo mới hỏi: “Các em thấy thoải mái không?” - “Có thầy ạ! Không chịu nổi! Nhẹ hết cả người...”, cả lớp nhao nhao lên. Thầy giáo tiếp tục: “Trong cuộc sống này, mỗi cái tức bực, hận thù, ghen ghét sẽ giống như những củ khoai tây đó, đeo bám lên người của các em, làm các em cảm thấy luôn nặng nề, khó chịu. Rồi đến một ngày nào đó, chúng cũng sẽ khiến các em trở nên tệ hại hơn lúc các em cảm nhận khi nãy. Do vậy, tại sao mình lại phải làm cho cuộc đời trở nên cáu bẳn, khó chịu và không thoải mái như thế!? Hãy tập nhường nhịn và học cách chấp nhận lẫn nhau! Điều đó sẽ giúp các em cảm thấy thoải mái hơn!”

Và thế là từ đó, lớp học trở nên ngoan ngoãn hơn, và không còn là lớp cá biệt như trước nữa.

(Sưu tầm)

Hãy dành chút thì giờ để cùng chúng tôi làm một số hoạt động thú vị sau. Hãy nhớ là vừa đọc, vừa thực hành theo và đừng bỏ cuộc giữa chừng... cũng đừng gian lận đấy nhé...

Hít thật sâu vào, tưởng tượng rằng phổi của mình có thể chứa được mọi thứ... Hít mãi, đưa không khí vào đầy thật đầy và ngày càng đầy hơn nữa... Đúng rồi... Đừng thở ra nhé... bạn thấy thế nào rồi? Còn chịu đựng được nữa không?... Rất tốt... Rất tốt... Và bây giờ thì bạn hãy thở ra đi... Bạn thấy rất dễ chịu đúng không?

Hãy thử nghĩ xem, liệu chúng ta có thể hít vào mãi mãi không? Chắc chắn là không. Những đau khổ mà chúng ta phải chịu đựng; những sự ghen ghét, giận hờn mà chúng ta

mang trong người, chúng cũng có một giới hạn nhất định. Giống như việc chúng ta hít thở, khi hít vào đến một mức giới hạn nào đó thì phải thở ra, đó là điều tự nhiên. Những đau khổ, buồn phiền, giận hờn, ghen ghét cũng thế, nếu chúng ta cứ giữ mãi trong lòng thì đến một ngày nào đó, chính chúng ta sẽ phải trả giá cho điều đó.

Bạn đang hợp tác rất tốt đấy, hãy cùng thực hiện một hoạt động khá thú vị nữa nhé...

Bạn hãy dùng ngón trỏ và ngón cái của tay phải đặt vào bất kì chỗ nào trên cánh tay trái (riêng tôi sẽ lựa chọn ngay bắp tay). Sau đó từ từ khép hai ngón đó lại với nhau, theo cách nói dân dã thì có nghĩa là bạn “véo” vào cánh tay kia đấy. Véo đau vào nhé. Bạn đã làm xong chưa? Tốt, tôi tin là bạn đã làm rất chính xác. Bây giờ cũng ngay ở chỗ đó, bạn véo mạnh y như thế và véo lâu hơn nhé... đúng rồi... bạn cảm thấy như thế nào? Nếu như bạn thực hiện theo đúng những gì chúng tôi đề nghị, chắc chắn rằng bạn sẽ cảm thấy rất đau và cái cảm giác đau đấy ngày càng tăng. Điều này đồng nghĩa với việc nếu bạn cứ liên tục dày vò một nỗi đau thì điều bạn nhận được sẽ là sự đau khổ ngày càng tăng, ngày càng nhiều hơn nữa. Tương tự, nếu bạn nuôi dưỡng trong lòng một sự hận thù dai dẳng, chắc chắn bạn sẽ ngày càng trở nên tệ hại hơn, mệt mỏi hơn và đau khổ hơn.

Vậy tại sao chúng ta lại giữ những điều làm cho chúng ta cảm thấy khó chịu, mà lại không giữ những điều làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái hơn? Hãy hình dung tới một quả bong bóng. Nếu chúng ta cứ thổi mãi hơi vào nó, thì tới một lúc nào đó cái bong bóng cũng sẽ nổ. Sức chịu đựng

của con người cũng vậy, cũng có một mức giới hạn nhất định, nếu chúng ta để cho cung bậc cảm xúc vượt qua mức chịu đựng thì chúng ta sẽ bị quá tải. Không nên phức tạp hóa vấn đề, mà phải nhớ rằng “chuyện lớn thì làm cho nó nhỏ lại, chuyện nhỏ thì làm cho nó trở thành không có”, bởi vì “ĐIỀU GÌ RỒI CŨNG SẼ QUA ĐI”.

Có một ông vua rất thích ra các thử thách cho những cận thần của mình. Một hôm, ông triệu tập các vị quan lại và nói với mọi người rằng: “Sắp đến sinh nhật của ta rồi, ta muốn tất cả mọi người phải tặng cho ta một món quà thực sự có ý nghĩa, không cần phải ngọc ngà châu báu, vì ta có rất nhiều rồi. Cái ta cần là một thứ gì đó, mà khi ta nhìn vào, buồn sẽ không còn buồn nữa, và vui cũng sẽ không còn vui nữa. Tất cả hãy đi tìm cho ta vật đó, nếu tìm được, ta sẽ trọng thưởng.”

Và thế là mọi người đều đổ xô đi tìm vật mà nhà vua nói. Đi khắp nơi, gặp ai cũng hỏi về vật giúp con người ta khi buồn sẽ không còn buồn nữa, khi vui sẽ không còn vui nữa. Nhưng hầu như chẳng ai biết về vật đó. Các quan bắt đầu cảm thấy nản lòng. Một hôm, một vị thượng thư lúc đang trên đường đi thơ thẩn qua một khu chợ thì vô tình nghe được một tiếng rao lạnh lót: “Mua đi! Mua đi! Mua vật có một không hai, khi buồn nhìn vào sẽ hết buồn, khi vui nhìn vào sẽ không còn vui nữa! Mua đi! Mua đi!”. Quan thượng thư giật nảy người, nhìn dáo dác xung quanh xem tiếng rao từ đâu. Thì ra, tiếng rao phát ra từ một cậu bé. Ông liền chạy lại chỗ cậu bé và nói: “Này, nhà người bán thứ gì vậy?” - “Con bán thứ mà khi nhìn vào, vui sẽ không vui nữa mà buồn cũng sẽ

không buồn nữa thưa ông”, cậu bé trả lời. “Thật là láo toét! Làm gì có vật đấy trên đời này hả! Nhà ngươi muốn ta chém đầu hay không?”. Cậu bé trả lời: “Nếu ông không tin, thì đây, ông xem đi!”. Rồi cậu đưa cho vị thượng thư một vật. Khi cầm vật này đưa lên xem, vị thượng thư kêu lên một tiếng sung sướng, và trả cho cậu bé một món tiền rất lớn. Ngày hôm sau, trong lúc thiết triều, mọi người rất lo lắng vì hôm nay cũng là hạn chót mà nhà vua đưa ra. Khi đức vua hỏi “Các người đã tìm ra vật đó cho ta chưa?”, mọi người đều im lặng. Chỉ có vị quan thượng thư bước ra trước mặt vua mà nói: “Thưa bệ hạ, thần đã tìm thấy vật mà bệ hạ muốn có rồi ạ”. Rất ngạc nhiên, nhà vua hỏi: “Vật đấy đâu? Mau đưa cho ta!”. Quan thượng thư bèn đưa vật mà ông đã tìm được cho vua xem. Sau khi nhìn vào vật đó, nhà vua cười lớn và nói: “Thì ra là thế!”. Sau đó ông đã thưởng cho quan thượng thư rất nhiều vàng bạc.

(Sưu tầm)

Thế các bạn có biết đó là gì không? Đó là một chiếc vòng, một chiếc vòng bằng bạc bình thường như nhiều chiếc vòng khác. Tuy nhiên, bên trong nó được khắc một dòng chữ, mà nhờ dòng chữ này, con người ta vui sẽ không vui nữa, mà buồn sẽ không buồn nữa, đó là:

“ĐIỀU GÌ RỒI CŨNG SẼ QUA ĐI”

Như vậy, nếu chúng ta biết chấp nhận, biết thông cảm, chúng ta sẽ có thể nhìn cuộc đời thoải mái hơn, nhìn sự việc một cách bình tĩnh hơn, khôn ngoan hơn.

Có cuộc sống khỏe khoắn hơn cho cả tinh thần và thể chất

Có rất nhiều cách để chúng ta có được một thái độ tích cực và một cuộc sống hạnh phúc. Chúng tôi chia sẻ với bạn ở đây những gì có thể giúp cho bạn có được một cuộc sống hạnh phúc hơn, cũng như có được sự thư thái trong tâm hồn.

Hãy ăn và uống đúng cách.

Chế độ dinh dưỡng phù hợp rất có lợi cho trạng thái tinh thần của bạn, vì ăn vừa no và ăn ngon, cũng như ăn đủ chất sẽ giúp cho bạn có một tâm trạng thoải mái nhất. Thậm chí đã có một nghiên cứu rất lý thú như sau:

“Ăn vặt có thể khiến vòng eo của bạn trở nên thảm hại nhưng bù lại bạn sẽ thấy vui hơn”, đó là kết quả nghiên cứu của một số nhà khoa học tại Mỹ và Đài Loan.

Cuộc nghiên cứu đã được tiến hành với 2.366 học sinh tuổi từ 2 đến 12 và cho thấy những học sinh ăn vặt nhiều, dùng nhiều đồ ăn giàu chất béo và đồ uống có ga thường bị béo phì, nhưng thống kê tâm trạng cho thấy họ vui vẻ và lạc quan hơn những bạn cùng lớp khác.

(Sưu tầm)

Đương nhiên, nếu không biết ăn vặt đúng cách thì đó lại là nguyên nhân làm cho chúng ta trở nên nặng nề hơn, đồng nghĩa với việc gây cho chúng ta mặc cảm về ngoại hình rất lớn. Dùng một vài cái bánh vào giữa giờ làm việc, hoặc ăn một ít chocolate vào sau bữa tối sẽ giúp cho chúng

ta ổn định năng lượng. Uống đủ nước cũng là một tác nhân giúp ích rất nhiều cho việc cân bằng trạng thái cảm xúc của chúng ta. Nếu lượng nước trong chúng ta không đủ sẽ dễ dẫn đến trạng thái bồn chồn, không ổn định. Một người nếu uống khoảng 40 ml nước cho 1 kg cân nặng mỗi ngày sẽ cung cấp đủ lượng nước để sinh hoạt, sống vui và sống khỏe.

Ngủ đủ giấc.

Ngủ đủ giấc là điều hầu như rất hiếm thấy trong xã hội hiện nay. Thông thường chúng ta ngủ quá nhiều hoặc quá ít. Học sinh hiện nay hầu như không có nhiều điều kiện để ngủ đủ giấc. Và khi có điều kiện, đa phần các bạn lại ngủ quá nhiều. Điều đó rõ ràng không tạo được sự cân bằng trong não của chúng ta. Não phải hoạt động liên tục trong nhiều ngày, nhưng lại được nghỉ ngơi quá nhiều trong một vài ngày, rất dễ dẫn đến sự rối loạn. Và rõ ràng, nếu luôn ở trong trạng thái mệt mỏi thì chắc chắn chúng ta không thể có một cuộc sống vui vẻ được. Cần phải thấy rằng trẻ em và phụ nữ là những người cần giấc ngủ hơn cả. Ở Mỹ, nếu bạn ngủ trưa sau 12 giờ và thức dậy vào 1 giờ 15 chiều, bạn sẽ bị xem là lập dị. Học sinh ở phương tây học trong cả ngày, nhưng lại không có thời gian nghỉ trưa mà chỉ có thời gian ăn trưa, sau đó bắt đầu tiết học chiều. Tuy nhiên, may mắn rằng ở Việt Nam, đa số các công ty của chúng ta lại có giờ nghỉ trưa cho nhân viên, và đa phần các trường nội trú đều có giờ nghỉ trưa cho học sinh; điều đó giúp mọi người tái tạo tinh thần sau một thời gian làm việc, học tập khó khăn và mệt

mọi. Như vậy, rõ ràng giấc ngủ đúng cũng sẽ giúp chúng ta có một trạng thái tinh thần thoải mái và phấn chấn hơn.

Hãy tạo cho mình một môi trường sống an toàn và ngăn nắp.

Thử tưởng tượng bạn đang sống trong một căn phòng, mà ở đó ổ cắm điện không được che đầy kỹ càng ở dưới đất, bếp ga không được đặt lên cao và chưa đóng chốt an toàn, cửa sổ thấp và không có khung bảo vệ; quần áo nằm vương vãi từ dưới đất lên đến giường, vắt lên cả trên ghế và các bịch đồ ăn nằm rải rác khắp phòng, sách thì nằm cả dưới gầm giường... Bạn sẽ cảm thấy như thế nào nếu sau một ngày làm việc thật mệt và trở về nhìn thấy một sự “ngăn nắp” và “sạch sẽ” đến như thế? Tôi dám chắc bạn không thể sống trong một môi trường đầy rẫy nguy hiểm, mầm bệnh và ngột ngạt đó. Nghiên cứu đã cho thấy rằng nếu bạn sống trong một môi trường sạch sẽ; gọn gàng, và tương đối thẩm mỹ, khả năng sáng tạo của bạn sẽ được nâng cao lên từ 10-30 phần trăm. Hơn nữa, những hiểm họa tiềm tàng từ một căn phòng không an toàn là rất lớn. Do đó, ngay bây giờ hãy bắt tay dọn dẹp chỗ ở của bạn đi nhé? Bạn có thể dừng đọc cuốn sách này trong vài phút để sắp xếp chỗ ở của bạn được thoải mái hơn. Thử xem nào!

Biết luật và phải tuân thủ luật.

Đây là yếu tố then chốt mà bất kì một thành viên nào trong xã hội, trong công sở, nhà trường, gia đình đều phải cân nhắc và suy nghĩ đến. Nếu bạn sống trong một tập thể, dù nó lớn hay nhỏ, phức tạp hay đơn giản, việc bạn tuân thủ

luật và những quy ước vẫn là yếu tố quan trọng nhất. Bạn không thể ngang nhiên đi vào đường một chiều, không thể tùy tiện cầm súng bắn vào người khác, không thể đem rác đi vứt ở nơi nào cũng được, hoặc không thể quay cóp trong một kỳ thi... Tất cả những điều đơn giản đó, nếu biết và tuân thủ đúng; bạn sẽ hoàn toàn có được một cuộc sống tự do và thoải mái. Đừng khiến bản thân phải suy nghĩ nặng nhọc để tìm cách che đậy hay phạm luật, bởi bạn sẽ ngày càng sợ hãi mà thôi. Và nếu lúc nào cũng phải suy nghĩ, phải lo lắng, chắc chắn chúng ta sẽ không thể có một cuộc sống hạnh phúc được.

Tha thứ và bớt giận hờn sẽ giúp cho chúng ta nhẹ nhõm hơn.

Người ta thường thấy tha thứ và giận hờn liên quan đến trái tim nhiều hơn lý trí. Con tim sẽ quyết định điều mà nó cho là đúng nhất. Do vậy, giận hờn và tha thứ là những hành động thiên về tình cảm. Việc xóa bỏ giận hờn rõ ràng không thể diễn ra trong một thời gian ngắn được, mà phải có sự rèn luyện và thể hiện sự quyết tâm. Phải tập cách nhìn nhận đa chiều, phải có một sự so sánh cụ thể và rõ ràng, những điều tồi tệ nào mà người khác đã mang đến cho bạn, điều xấu xa nào mà bạn đã làm cho người khác, điều kinh khủng nào mà người khác đã mang đến cho nhau, và điều tệ hại nào mà bạn đã tự tạo ra cho chính bản thân. Từ đó chúng ta mới có được những cách nhìn nhận đúng đắn về sự vật, sự việc.

Phải lưu ý rằng bớt giận hờn không có nghĩa là biến mình thành người vô cảm, không biết yêu thương, không

biết giận hờn, không biết quan tâm đến người khác.

Có một cô bé trong một lần tranh cãi với mẹ đã bị mẹ tát vào mặt. Cô rất tức giận, khóc và bỏ đi. Cô chạy thật nhanh, rất nhanh, cho đến khi mệt lả mới dừng lại. Cô khóc càng to hơn, vừa khóc vừa sợ hãi. Nhìn xung quanh, cô thấy có một tiệm mì đang mở. Nhìn những sợi mì to tròn một cách thòm thềm, chân cô tiến lại gần tiệm mì lúc nào không biết. Bà chủ quán thấy một cô bé xinh xắn, nhưng lại lang thang và đầy nước mắt thế kia, nên thương tình gọi vào và cho cô bé một bát mì to. Cô ăn rất ngon lành, và vừa ăn cô vừa nói với bà chủ quán: “Bà thật tốt, chẳng bù với mẹ cháu...”, nói đến đây cô lại khóc. Bà chủ để cô bé ăn xong bát mì, sau đó mới hỏi han cô về việc tại sao lại đi lang thang như thế. Cô bèn kể lại toàn bộ sự việc cho bà chủ quán. Bà lắng nghe rất chăm chú rồi nói với cô bé: “Ta mới cho con một bát mì mà con đã rối rít cảm ơn ta, mang ơn ta, và thân thiết với ta. Trong khi mẹ của con đã cho con rất nhiều như thế mà con nỡ bỏ đi và gieo rắc sự đau khổ cho bà. Ta chắc rằng bà đang rất lo lắng cho con đấy. Con hãy trở về đi”. Nghe đến đấy, nước mắt của cô bé lại trào ra, cô vội vàng cảm ơn bà chủ quán và chạy về nhà. Về đến nhà, cô thấy cửa vẫn còn mở, cô rón rén bước vào, thì mẹ của cô đang ngủ trên ghế để chờ cô trở về. Cô òa lên khóc và chạy lại ôm mẹ. Hai mẹ con ôm nhau thiếp đi trong hạnh phúc, trong sự thông cảm và thấu hiểu.

(Sưu tầm)

Hãy biết ơn những gì mà người khác đã ban cho mình, đặc biệt nếu đó là gia đình, là tổ ấm của mình. Hãy sống

chan hòa, tạo một môi trường thân thiện cho bản thân. Và hãy luôn tâm niệm rằng mọi việc rồi sẽ qua đi, nên đừng quá quan trọng hóa bất kì một vấn đề gì cả.

Vào một buổi chiều tối ngày 27 tháng 12 năm 1982; Jack Kelly, cựu vận động viên Olympic nổi tiếng, cùng vợ là Sandee ngừng xe tại trạm xăng trong thành phố Fort Lauderdale, tiểu bang Florida, Hoa Kỳ. Ông bước vào hộp điện thoại công cộng để gọi hỏi người bạn đường đi đến một buổi tiệc. Vừa cầm điện thoại lên, Kelly liền cảm thấy ớn lạnh phía sau vì một họng súng chĩa thẳng vào gáy ông. Kẻ cầm súng đòi Kelly phải đưa hấn tiền.

“Biến đi”, Kelly đáp.

Tên cướp nghiêng răng thì thầm: “Tao sẽ xử đến vợ mày nếu mày không đưa tiền cho tao”.

Lo sợ hấn sẽ làm hại vợ mình, Kelly quay lại tấn công tên cướp và cuối cùng khiến hấn bỏ chạy, nhưng hấn đã khiến Kelly bị thương. Ông được đưa đi cấp cứu ngay sau đó đến Broward General Medical Center. Trên đường đi, Sandee nức nở nói với ông: “Xin anh hãy tha thứ cho anh ta, vì anh ta đã tha cho em”.

(Sưu tầm)

Hãy hiểu rằng tha thứ không hề tạo nên sự hèn yếu, mà chính tha thứ mới làm cho con người mạnh mẽ hơn. Con người không thể sống mãi với sự dằn vặt, hận thù.

Thái độ sống và cách nhìn cuộc sống giữ vai trò cực kỳ quan trọng để chúng ta trở nên thanh thản hơn, thư thái hơn.

Hãy nhìn bằng nhiều lăng kính khác nhau, bạn sẽ thấy ở mỗi lăng kính, cuộc đời sẽ có một màu thú vị. Và điều cuối cùng, để nhìn nhận cuộc sống với tinh thần thoải mái nhất, hãy sống với chính bản thân mình.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Ngày thứ mười bảy. THIẾU ... HAY THỪA ...?

Thiếu... hay thừa...?

Ngày hôm trước, bạn đã bắt đầu hình dung được rằng cần phải có một thái độ sống tích cực hơn, cần phải biết tha thứ để có được một cuộc sống tốt hơn. Để tạo dựng một thái độ sống tích cực như thế, tất cả mọi người trong chúng ta cần phải tạo được một sự cân bằng cho bản thân, bởi lẽ chính sự cân bằng sẽ giúp cho chúng ta giữ được bình tĩnh, giữ được trạng thái cảm xúc tốt nhất, từ đó sáng suốt hơn để có thể giải quyết được tất cả những khó khăn mà chúng ta phải đối mặt.

Cân bằng nghĩa là gì? Đơn giản, cân bằng là cái cân ở vị trí thẳng bằng, không nghiêng ngả.

Bây giờ mọi người hãy nhìn vào bức tranh sau nào:

Theo bạn thì bức tranh này thiếu cái gì? Đừng vội kết luận, hãy liệt kê tất cả những gì mà bạn thấy cần phải bổ sung vào bức tranh, sau đó chọn ra hai chi tiết mà bạn cho là cần thiết nhất cho bức tranh này, rồi vẽ lên nhé...

Bạn đã vẽ xong rồi chứ? Vậy bây giờ bạn thử cùng chúng tôi giải đáp những hình bạn vẽ nhé.

Chúng tôi không biết bạn đã vẽ gì, nhưng nếu bạn vẽ vào đó một cái cây, bông hoa hay cỏ... thì mục tiêu cho cuộc sống của bạn chính là nuôi dưỡng tâm hồn mình. Bạn hiểu cuộc sống là một cuộc hành trình khó khăn và đầy thử thách, đầy cám dỗ. Cuộc hành trình đó sẽ là những sự thay đổi, sự

khám phá, sự trưởng thành,... và mỗi lần bạn sẽ có một cái nhìn mới.

Nếu bạn vẽ vào đó một hồ nước, hay một bồn nước... thì bây giờ bạn đang hướng về tương lai của chính mình. Bạn hướng về những việc sẽ làm cho cuộc sống của mình sau này, hay đơn giản là bạn sẽ trở thành một người thế nào trong tương lai. Bạn luôn đặt ra những mục tiêu để đạt được, cho dù nhiều lúc bạn cảm thấy nản vì nó quá xa vời, nhưng những ước mơ về một tương lai tươi sáng sẽ giúp bạn vững bước.

Nếu bạn vẽ vào đó một cô bé, cậu bé, hay gia đình... thì bạn là người luôn dành nhiều thời gian cho tình bạn và mọi người xung quanh mình. Bạn luôn muốn có những mối quan hệ với bạn bè gắn kết và bền lâu suốt cả cuộc đời. Với bạn, được ở bên người thân, bạn bè, người yêu luôn là những gì bạn cần và muốn, đơn giản vì bạn không thích sự cô đơn, lẻ loi. Và bạn luôn có một ước mơ thật giản dị là trở thành một người mà ai cũng muốn làm bạn.

Nếu bạn vẽ thêm vào bức tranh những đám mây, ông mặt trời hay những ngôi sao... thì ước mơ của bạn trong cuộc sống là có một mối tình thật lãng mạn, lãng mạn như mây với trời. Cho dù kể cả bạn đã có bạn trai/bạn gái nhưng bạn vẫn luôn đi tìm một hình bóng trong mơ. Và chỉ có những ai đầy lãng mạn, lúc nào cũng muốn yêu tha thiết, đắm say mới có thể là hình bóng mà bạn đang tìm thôi. Vì thế đối với bạn, một tình yêu đẹp luôn là mục tiêu lớn nhất của cuộc đời.

Còn nếu bạn thêm vào đó vật dụng, xe cộ... thì mục tiêu của bạn chính là tiền bạc đấy. Bạn luôn dành nhiều thời gian để suy nghĩ về giá trị của tiền và làm thế nào để có nhiều tiền. Vì thế, trong tương lai bạn sẽ có nhiều cơ hội trở nên giàu có hay trở thành những ông chủ kéch xù. Ngoài ra, bạn cũng có nhiều hứng thú với thời trang và dành khá nhiều chi phí cho quần áo.

Như vậy, những gì mà các bạn vẽ nên chính là những gì mà trong thâm tâm của mỗi người cảm thấy mình đang thiếu thốn nhất.

Nếu đặt ra câu hỏi “bạn đang thiếu gì chúng tôi tin chắc rằng nhiều người trong các bạn sẽ trả lời “Tôi đang thiếu rất nhiều thứ”. Tuy nhiên, có những thứ mà chúng ta thường hay cảm thấy thiếu vắng nhất, đó là: thiếu thời gian, thiếu bạn (tình cảm), thiếu không gian, thiếu kiến thức. Thế nên ta luôn tìm những thứ có thể giúp bù đắp đi những khiếm khuyết đó. Khi bạn đặt đủ những thứ còn thiếu vào đĩa cân đối trọng, cán cân nội tâm của bạn trở về vị trí nằm ngang, khi đó, bạn cảm thấy cân bằng trong cuộc sống rồi đấy.

Vậy, phải làm gì để có thể có được sự cân bằng đó?

Chúng tôi cung cấp cho bạn một số giải pháp khá đơn giản, nhưng rất hiệu quả; và bạn có thể bắt đầu ngay trong hôm nay:

1. Bỏ thói chần chừ:

Chúng ta hay có thái độ tự tìm kiếm điều dễ nhất cho bản thân, tìm kiếm và hướng về điều làm cho chúng ta cảm thấy thoải mái. Tuy nhiên, đôi khi không tìm thấy sự thoải

mái, dễ dàng đó, chúng ta lại không dám lựa chọn những giải pháp khó khăn hơn một chút. Chính vì thế, điều ta thường gặp phải khi giải quyết vấn đề chính là sự trì hoãn. Chúng ta hay trì hoãn rất nhiều việc: trì hoãn việc làm bài, trì hoãn việc dọn phòng, trì hoãn việc đi ăn cùng gia đình... và cho dù giải thích với người khác, hay để tự trấn an bản thân, bạn có thể có rất nhiều lý do để biện hộ cho những sự trì hoãn đó.

Chúng tôi đưa ra một vài ví dụ nhé. Có một số bạn khi đi thi, vừa mở đề bài đã gặp ngay câu khó ở phần đầu. Đó là kiến thức đã học rồi, nhưng lại không nhớ, nên bạn ấy bắt đầu lâm vào tình trạng khủng hoảng, cảm thấy hoang mang và cứ suy nghĩ cách giải quyết, cứ chần chừ, tìm kiếm lời giải để tự trấn an mình mà không làm tiếp những câu khác, dẫn đến việc mất quá nhiều thời gian cho một bài đơn giản. Hoặc trong lớp học, có nhiều bạn gặp một câu không hiểu, nhưng lại chần chừ không hỏi thầy cô của mình vì sợ các bạn chê cười, sợ mình trở thành một người khác thường. Thế là họ mất thời gian suy nghĩ có nên hỏi hay không, để rồi khi buổi học qua đi, họ phải mất thời gian rất nhiều trong việc lấy lại những kiến thức cũ đã mất đó. Hoặc ví dụ khi cô giáo giảng bài, mỗi lần cô hỏi một câu gì, trong chúng ta lại xuất hiện tâm lý chần chừ, không biết liệu có nên trả lời; hay đợi tí nữa xem có ai trả lời không. Điều này khiến cho chúng ta lãng phí nhiều thời gian trong việc lấy được kiến thức mới, và làm cho không khí của lớp học trở nên rất nhàm chán, thầy cô cũng mất hứng thú giảng bài. Hoặc khi học bài, có nhiều bạn vừa học vừa sử dụng máy vi tính và mở yahoo

chat, điều này rất dễ làm cho chúng ta phân tâm, và chắc chắn sẽ dẫn đến tâm lý trì hoãn việc học khi nhận được một điều gì đó hấp dẫn hơn từ những người bạn đang online. Như vậy, có quá nhiều thứ khiến cho chúng ta phải trì hoãn những công việc đang làm, đang thực hiện.

Tất cả chúng ta đều biết, Alexander Graham Bell là người đã cho ra đời chiếc điện thoại đầu tiên trên thế giới vào năm 1876, một phát minh gây chấn động lúc bấy giờ. Tuy nhiên, trước đó 13 năm, 1863; thì Phillips Reis đã phát minh ra bộ truyền tiếng động và tiếng nhạc đi rất xa. Thế nhưng bản thân Reis đã thiếu kiên trì khi nghĩ rằng không thể truyền được giọng nói, dự án của ông dừng ở mức độ đó. Chính vì thế, ông đã bị lỡ mất nhịp khi Bell cho ra đời chiếc điện thoại đầu tiên - thực ra khá giống phát minh của ông, nhưng hoàn thiện hơn ở chỗ truyền đi được giọng nói con người. Như vậy, sự trì hoãn đã làm cho Phillips Reis mất đi một cơ hội rất lớn, nếu không, tên tuổi của ông cũng đã được lịch sử ghi nhận.

Chính vì thế, bạn hãy thực hiện công việc của mình ngay khi có thể, hãy tận dụng mọi cơ hội, nguồn lực để ra quyết định, và dám đưa ra những quyết định khó khăn trong lúc khẩn cấp. Điều này sẽ giúp chúng ta hạn chế lãng phí thời gian - một sự lãng phí khi tích tụ lại sẽ gây mất cân bằng nghiêm trọng trong cuộc sống của bạn bởi những công việc chưa được hoàn thành hoặc hoàn thành quá trễ.

Hãy ghi nhớ câu nói này nhé: “BÂY GIỜ HOẶC KHÔNG BAO GIỜ”.

2. Lý thuyết chiếc mặt nạ:

Trong cuộc sống, có rất nhiều người luôn che đậy thân phận, che đậy cảm xúc, hoặc sống dựa theo cảm xúc của người khác, giả tạo và không thực tế. Hãy nhìn những chú hề xem, đó là những nhân vật đi mua vui cho những người khác, lúc nào cũng là một gương mặt cười, lúc nào cũng là gương mặt vui vẻ, thậm chí cả khi chú hề khóc cũng chỉ thấy một nụ cười méo trên mặt mà thôi. Điều đó khiến cho chúng ta không biết được bên trong nụ cười đó, chú hề có cảm xúc gì, suy nghĩ gì... Nếu giống như những chú hề đeo mặt nạ kia thì bản thân của chúng ta rồi cũng sẽ dần mất đi cảm xúc thật của chính mình.

Thể hiện đúng những cảm xúc thật của mình khi cần thiết là điều quan trọng để sống cân bằng và hạnh phúc (học viên lớp Trui Rèn và Trưởng thành xúc động trong bài giảng về tình bạn).

Chính vì thế, lý thuyết chiếc mặt nạ dạy chúng ta những điều như sau:

Một là phải biết nhìn nhận: nhìn nhận khuyết điểm, nhìn nhận thất bại, nhìn nhận hậu quả và trả giá... để có thể đương đầu và tìm ra biện pháp giải quyết vấn đề, để phòng tránh được một hậu quả nghiêm trọng hơn rất nhiều. Có một ví dụ rất gần gũi với học sinh: khi ta học dở một môn nào đó, ta phải biết chấp nhận sự thật đó. Phải cho mọi người thấy được rằng: ta không giỏi, ta đang cố gắng để có thể học tập tốt hơn, ta đang cần sự giúp đỡ, ta phải hỏi thầy cô, hỏi bạn bè... chứ không phải che đậy cái dốt của mình, tự tạo cho

mình một hình tượng hiểu bài, học tốt... bằng những cách không chính quy, từ chối sự giúp đỡ... để rồi sau đó mất căn bản khi càng học lên cao. Và cuối cùng ta từ bỏ hoàn toàn môn học này, rồi lại viện lý do rằng ta không có năng khiếu trong lĩnh vực đó. Mong các bạn của tôi hiểu được rằng: tất cả mọi môn học ở bậc phổ thông đều không yêu cầu người học phải có năng khiếu đặc biệt gì mới được điểm tối đa - tất cả là thành quả của một thái độ đúng và hành động học tập đầy đủ.

Có một cậu bé học rất dở môn đại số, thậm chí không thể giải những bài toán đơn giản nhất. Mặc dù cậu đã cố gắng nhét kiến thức vào đầu nhưng vẫn không có kết quả, bởi vì đối với cậu đây là môn chẳng có gì thú vị. Và chính vì thế, cậu cứ gần như bị đứng cuối lớp chỉ vì môn đại số mà thôi. Khi bước lên ngưỡng cửa cấp ba, cậu phải theo gia đình đi đến một thành phố khác, do đó cậu phải chuyển trường. Khi vừa được học ở trường mới, bảng học bạ đã đi theo cậu và được gửi cho thầy hiệu trưởng - giáo sư White. Giáo sư nhìn rất kĩ học bạ của cậu, và nói với cô giáo của cậu rằng rất muốn gặp cậu.

Ngày hôm sau, cậu được mời đến phòng của giáo sư. Cậu rất bất ngờ không biết tại sao hiệu trưởng lại muốn gặp mình. Khi bước vào, giáo sư rất vui mừng, hồ hởi chào đón cậu. Giáo sư nói: "Xin chào cậu, xin chào người có đầu óc thứ hai". "Giáo sư vừa nói gì ạ?" - cậu hỏi. "Tôi nói xin chào người có đầu óc thứ hai," - ông cười lớn - "cậu có biết tại sao không? Vì tôi nghe tin rằng cậu là người rất dở môn đại số, nhưng theo kinh nghiệm đi dạy của tôi và với tất cả

những gì mà thực tế cho thấy, người nào càng dở môn đại số lại càng giỏi môn xác suất thống kê - là môn mà cậu sẽ học khi lên cấp ba đấy. Cậu chắc chắn là người có đầu óc thứ hai rồi". Cậu cười và nói: "Chắc giáo sư giống với em". "Không! Tôi chưa bao giờ nói đùa về những việc như thế" - giáo sư nói - "cậu chắc chắn là người có đầu óc thứ hai". Cậu bắt đầu cảm thấy bối rối: "Có thật không ạ? Có chắc chắn là em sẽ giỏi môn xác suất không thua giáo sư?". "Tôi khẳng định với cậu điều đó."

Lúc đi ra khỏi phòng giáo sư cậu rất phấn khích. Bước xuống sân trường, cậu quay lại nhìn lên cửa sổ phòng của giáo sư, thấy ông đưa lên hai ngón tay - kiểu người có đầu óc thứ hai. Thế là cậu đưa lên ba ngón tay - em rút đại số ba lần rồi thầy ạ. Và giáo sư lại đưa lên hai ngón tay - chiến thắng nhé!

Kể từ hôm đó, cậu xin chuyển chỗ lên bàn đầu để học. Ngày đầu tiên của môn xác suất, cậu chăm chú nghe giảng và thấy cũng dễ hiểu. Ngày hôm sau cũng dễ hiểu; và ngày sau nữa cũng thế, rồi cậu bắt đầu cảm thấy thích môn toán. Kết quả là trong năm đầu tiên của trường Trung học, cậu đã đạt điểm A - môn xác suất.

(Sưu tầm)

Thực ra, không có người có "kiểu đầu óc thứ hai", nhưng vì cậu bé này biết trước rằng bản thân mình rất dở đại số, và cậu chấp nhận sự thật đó, nên cậu mới tin tưởng vào "kiểu đầu óc thứ hai" mà giáo sư White đã nói. Cậu không tự lừa dối mình rằng mình học tốt, mình sẽ không sao,

mà cậu đã tin vào hiện thực để tự vượt lên được khó khăn của mình, và giáo sư đã khai thác được đúng vấn đề từ cậu.

Hai là không mắc bệnh hiệu ứng số đông, và phải kiên quyết trong quyết định và lựa chọn của mình. Chúng ta hay có thói quen làm theo tâm lý đám đông. Lo sợ rằng mình sẽ trở thành một người khác thường trong nhóm, trở thành một người lập dị, chúng ta tự tạo cho mình một hình ảnh mới, một diện mạo mới giống với đa số trong nhóm, và cố gắng xuôi theo số đông để không làm phật lòng nhóm. Do vậy, đôi lúc chúng ta làm những việc không đúng với những gì mình thực sự nghĩ, hay biến chúng ta thành người không đúng với bản thân của chính mình.

Steve là một đứa bé rất kháu khỉnh. Lớn lên trong sự yêu thương của gia đình, nên Steve cảm thấy rất hạnh phúc. Tuy nhiên, nhà của cậu không mấy khá giả, nên cậu luôn luôn phải mặc đồ cũ. Lên cấp hai, cậu được đi theo gia đình đến một thành phố lớn, được vào học tại một trường khá danh tiếng. Nhưng ở trường mới cậu hay bị các bạn trong lớp chọc là đồ ăn mày. Steve rất buồn vì điều đó và quyết tâm thay đổi. Cậu cắt nham nhở tất cả những chiếc quần áo mà mình đang có, rồi nói với mẹ rằng cậu cần có đồ mới hơn, vì những đồ cũ này đã không còn dùng được nữa. Mẹ của cậu rất bất ngờ, nhưng cũng đã cố gắng mua cho cậu vài bộ quần áo mới.

Hôm sau đến trường, Steve đã không còn bị các bạn chọc là đồ ăn mày nữa. Cậu nói với mọi người rằng cậu phải mặc đồ cũ bởi vì người làm của cậu không giặt kịp đồ, và rằng cậu phải mặc lại đồ cũ trong khi cô người làm đang giặt

lại đồ mới. Thế là cậu đã trở thành một thành viên “bình thường” trong lớp mới. Steve chơi với những đứa bạn giàu có, và càng ngày cậu càng đòi hỏi ở mẹ nhiều hơn để có được những món đồ mà những người bạn cùng lớp cũng có. Người mẹ tội nghiệp của Steve phải làm việc rất nhiều, và tăng ca ngày đêm, nên thân người ngày càng gầy đi, và gương mặt thì ngày càng trở nên già cỗi.

Một hôm, Steve và đám bạn đang đứng chơi gần một rạp chiếu phim thì thấy một người phụ nữ đang ôm một bọc đồ đi lững thững từ xa. Lũ bạn của Steve bèn chọc người phụ nữ đó bằng cách ném đá vào bọc đồ mà bà đang xách. Một viên gạch nhọn đã làm rách xoạc bọc đồ và tất cả mọi thứ đều rớt ra. Vô tình chiếc khăn trùm đầu của người đàn bà rớt xuống, và Steve nhận ra đó chính là mẹ của mình. Cậu định chạy lại để giúp thì những người bạn của cậu bắt đầu cười to, và chế nhạo. Thế là cậu quyết định cũng cười nhạo người đàn bà tội nghiệp đó, và bỏ đi cùng đám bạn. Tối hôm ấy Steve về nhà nhưng thấy cửa đóng. Cậu mở cửa vào thì chẳng thấy ai cả, không thấy bố, không thấy đứa em trai, và cả mẹ của cậu nữa. Những món đồ chưa có ở trên kệ, chứng tỏ mẹ cậu chưa về nhà. Cậu nhìn trên bàn, thấy một tờ giấy nhỏ, trên đó có một dòng chữ do bố cậu ghi vội: “Vào viện gấp, mẹ con bị tai nạn”.

Steve tức tốc chạy vào được phòng cấp cứu của bệnh viện. Mẹ cậu đang nằm đó, tay, chân và đầu đều bị băng kín. Bố cậu nói rằng mẹ cậu đang đi mua đồ ở siêu thị về để nấu ăn cho cả nhà thì chiếc túi bị rách, những món đồ văng đi khắp nơi. Trong lúc nhặt lại những phần đồ ăn vương vãi thì

bà bị trượt chân ngã ra ngoài lòng đường. Một chiếc xe đã không phanh kịp và thế là mẹ của cậu đã bị gãy cả hai xương đùi, tay và đầu đều bị thương nặng.

(Sưu tầm)

Như vậy, chính Steve đã tự tạo nên bi kịch cho mình. Cậu đã không chấp nhận những giá trị mà cậu đang có, để rồi cậu đã tạo dựng cho mình những giá trị hoàn toàn không có thực, đánh đổi bằng thời gian, sức khỏe và tình yêu thương của mẹ cậu, rồi cậu đã phải trả giá bằng chính những người thân mà cậu rất yêu thương.

Do vậy, cố gắng đừng làm một chú hề, đừng làm một người đeo mặt nạ, mà hãy là chính bản thân của mình.

3. Đơn giản hóa vấn đề

Hãy quy mọi thứ về những vấn đề đơn giản nhất.

Chúng ta thấy rằng mọi màu sắc thực tế đều xuất phát từ 3 màu cơ bản: Đỏ, Vàng và Xanh nước biển, hoặc máy vi tính có thể thể hiện hầu hết màu trong thực tế bằng các hệ màu Đỏ - Xanh lá - Xanh dương (RGB) hay Xanh - Hồng - Vàng - Đen (CMYK)... Dù là cách nào, chỉ bằng 3-4 màu khởi điểm, chúng ta có thể tạo ra được vô số các màu sắc khác nhau.

Nếu học về hội họa, các bạn cũng sẽ thấy dễ vẽ những sự vật phức tạp, người họa sĩ phải quy đổi các thành phần của sự vật đó về các hình, khối cơ bản: tròn, chữ nhật, tam giác.

Và tất cả các công thức toán hình học phổ thông đều được xây dựng từ 5 tiên đề cơ bản... Mở rộng ra, trong cuộc đời này, tất cả những thứ phức tạp đều có thể quy chiếu về những cái đơn giản và nguyên thủy nhất. Do vậy, chúng ta chỉ cần biết cách khai thác thành thạo những điểm cơ bản đó là có thể xử lý được gần như tất cả mọi việc cho mình.

Lấy ví dụ: các bài toán trong cấp học phổ thông đều xuất phát từ những công thức cơ bản, và được cấu thành từ các bước giải liên tiếp nhau, tìm ra số hạng này để tìm ra những số hạng khác liên quan, tổng hợp cuối cùng lại sẽ ra được đáp án cần tìm của bài toán. Những bài toán khó là những bài toán bị cắt đi những bước giữa. Muốn chinh phục chúng, học sinh không chỉ phải biết cách giải, mà còn phải nắm được những câu hỏi dẫn dắt trong những bài toán lớn và dài đã làm trên lớp trước kia, để biết mình còn cần phải đi tìm những số hạng nào nữa. Còn một dạng khác thường khiến các bạn rất hoang mang là những bài toán đọc vào thấy rất lạ, thậm chí không nghĩ ra được mình sẽ dùng kiến thức nào để giải chúng. Hãy bình tĩnh bạn ạ, vì những câu hỏi lạ đó lại là những bài toán dùng những kiến thức đơn giản nhưng được thể hiện một cách khác đi (toán mẹo) - cách giải nó phải là những kiến thức cơ bản nhất. Chính vì thế, chúng ta phải quan sát quá trình diễn tiến của từng bài, lắng nghe và ghi nhớ; thực hành những bước cơ bản để từ đó có thể dễ dàng nhận ra cách làm phù hợp nhất.

Như vậy, hãy đơn giản hóa mọi thứ để có thể tìm được cách xử lý cho mình. Trẻ em là những người luôn có giải pháp cho mọi thứ, bởi suy nghĩ của chúng rất đơn giản. Do

đó hãy chơi với những đứa trẻ để chúng ta luôn có những ý tưởng mới tốt hơn, sáng tạo hơn.

Hãy nhớ: “Chuyện to phải làm cho nhỏ lại, chuyện nhỏ phải làm như không có”.

4. Cho đi

Đi từ định nghĩa của cái cân: lúc nào chúng ta cũng cảm thấy rằng mình cần phải bổ sung những khiếm khuyết gì đó, nhận nhiều hơn cho để trở nên cân bằng hơn, nhưng chúng ta lại quên mất một giải pháp khác: đôi lúc bỏ bớt, hoặc cho đi những gì đang có trên đĩa cân cũng là cách để cân bằng. Hãy nhìn vào khía cạnh tích cực của cuộc sống, bạn có thể cho đi điều gì?

Hãy xem xét dưới góc độ của phép nhân thời gian nhé. Một người giỏi toán và dở thể thao hay ngược lại một người giỏi thể thao nhưng lại dở toán, nếu tự ôn bài, luyện tập sẽ mất đến gần một năm để thay đổi. Nhưng nếu người này bổ sung cho người kia thì sẽ giảm thiểu thời gian đi hơn một nửa. Chúng ta thường có tâm lý người giỏi gắn với người giỏi và người có cùng mục đích đến gần nhau hơn, nhưng nguyên tắc cần phải nhớ là: người giỏi giảng bài lại cho bạn càng nhiều sẽ càng giỏi hơn, và người dở sẽ tiếp thu kiến thức nhanh hơn nếu họ được trợ giúp bởi một người có kiến thức được hệ thống tốt.

Vậy tại sao chúng ta không bổ sung kiến thức cho nhau? Việc học nhóm không chỉ cho một cá nhân nào cả, mà từ đó các bạn cùng lớp sẽ thấy đó là mô hình hay, lớp học sẽ

tốt hơn lên, trường học sẽ tốt hơn lên, và đó chính là hiệu ứng lan rộng.

Lần nọ, một người hàng xóm quan sát thấy một ông lão 80 tuổi ở bên cạnh nhà đang trồng một cây sầu riêng non. Người hàng xóm bèn hỏi ông lão: “Ông muốn ăn trái cây sầu riêng này à?”, dù biết rõ mười mười là phải trồng từ 8 đến 10 năm cây sầu riêng mới ra trái. Ông lão tạm ngưng đào đất và tươi cười nói: “Không, ở tuổi này rồi, tôi biết là tôi sẽ không chờ nổi đến ngày ấy đâu. Cả đời mình, tôi đã được thưởng thức nhiều quả sầu riêng, nhưng chưa có quả nào sinh ra từ cái cây do tôi tự vun trồng. Tôi sẽ không có sầu riêng thưởng thức nếu những người khác không làm cái việc mà tôi đang làm đây. Tôi chỉ đang cố gắng trả ơn những người đã trồng sầu riêng cho tôi thưởng thức, hơn nữa tôi trồng cây này còn là để cho con cháu sau này của tôi có thể ăn những trái sầu riêng ngon như tôi đã từng ăn”.

(Sưu tầm)

Như vậy, theo phương châm trên, trong mọi việc ta làm, trước tiên ta nên là “người cho” và sau đó mới là “người nhận”. Ta sẽ không chỉ nhận được những gì ta muốn mà cuối cùng, ta còn thực sự hạnh phúc; vì thế, việc đầu tiên phải làm trước khi thu hoạch là gieo hạt. Ông lão không chỉ trồng cây cho bản thân, mà ông còn mong muốn điều mình làm có thể mang lại những hạnh phúc cho thế hệ mai sau.

Trên đây là những câu chuyện, còn ngoài đời thật, bạn hãy nhìn xung quanh mình nhé. Ở góc độ gia đình; chúng ta cứ nghĩ rằng khi ở nhà thì bố mẹ sẽ là người cho chúng ta

cái ăn, cái mặc. Và chúng ta thấy rằng bố mẹ thường là người chủ động đối với con cái, thường đề nghị những buổi đi ăn, hay để gia đình cùng làm một việc gì đó... Chúng ta đang gán cho bố mẹ một bổn phận là phải chăm chút cho gia đình, còn bản thân mình thì chỉ cần làm tốt việc học là đủ. Nhưng chúng ta ít khi nào nghĩ mình cũng chính là nhân tố rất quan trọng trong việc thắt chặt thêm sợi dây liên kết tình cảm của cả gia đình. Hãy thử một ngày, bạn chủ động đề xuất bố mẹ về sớm, và mình tự làm một bữa ăn nho nhỏ dành cho cả nhà xem sao? Cũng thú vị đấy chứ nhỉ!

Như vậy, không nhất thiết lúc nào chúng ta cũng phải nhận mới được, đôi lúc cho đi sẽ được nhiều thứ hơn.

5. Đánh đổi

Con người hay đi tìm kiếm sự cân bằng, tuy nhiên nếu nhìn sự việc từ một góc thích hợp, nó cũng có thể “cân bằng” nhưng ở một khía cạnh khác. Điều này chứng tỏ cân bằng cũng chỉ là tương đối. Đôi khi mất cân bằng một chút cũng là một điều rất hay. Đôi khi không giải được bài toán, rồi sau đó tìm được cách giải sẽ thấy hạnh phúc hơn. Mỗi lần mất cân bằng như vậy, ta phải “trả giá” bằng một điều gì đó; nhưng nếu có mục đích rõ ràng; ta cũng thu lại được một số giá trị cần thiết cho mình - đó chính là sự đánh đổi. Vậy đánh đổi nghĩa là phải làm gì? Và thực hiện như thế nào?

Điều đầu tiên, không nên nghĩ đánh đổi nghĩa là thay một cái xấu để lấy một cái tốt hay ngược lại, mà phải là đánh đổi một cái tốt để được một cái tốt hơn nữa, đó mới là cách nhìn tích cực nhất. Có một ví dụ trực quan: đừng nghĩ rằng

phải lựa chọn việc không chơi thì phải học, hoặc nếu không học thì sẽ đi chơi. Bạn nên nghĩ rằng trong thời gian rảnh, thay vì thư giãn bằng cách đi với bạn bè, chúng ta hãy san sẻ bớt cho việc hỗ trợ gia đình, đọc sách hay nghiên cứu một vấn đề gì đó thú vị chẳng hạn. Điều này vừa giúp chúng ta có được sự thư giãn, nhưng cũng vừa giúp chúng ta có thể thêm được nhiều lợi ích khác.

Điều thứ hai, đó là lập ra danh sách những việc không đánh đổi. Mỗi người phải có một danh sách cho những việc không đánh đổi chỉ dành riêng cho mình để mỗi ngày chúng ta đều có những công việc cụ thể, thời gian biểu cụ thể như giờ học, giờ ngủ, giờ giải trí... Từ đó, chúng ta sẽ có thể hạn chế tới đa sự bất ổn, và sẽ không chần chừ khi thực hiện những việc đó.

Một cậu bé hỏi ông bố của mình rằng liệu cậu có thể đi đánh golf cùng với bố hay không. Ông bố rất ngạc nhiên, và vui mừng vì rất ít khi con của ông đề nghị đi đâu đó cùng với ông, mà đặc biệt lại là đi đánh golf. Chính vì thế, ông đã nhận lời ngay và hủy một cuộc hẹn rất quan trọng với đối tác của mình. Khi hai bố con đi đến sân đánh golf, ông định bước vào để mua vé thì đưa con lại nói với người bố rằng: “Thôi bố để con mua vé cho, rồi bố về nghỉ ngơi đi, con chơi một mình cũng được, con không muốn bố bị mệt đâu”. Và cậu lấy tờ 10 đôla mà bố đang cầm đi thẳng tới phía trước. Ông bố đứng như chôn chân tại chỗ, và làm lùi quay xe trở về nhà.

(Sưu tầm)

Cậu bé đã đánh đổi tình yêu thương của bố mình, lợi dụng sự thương yêu và đã đánh đổi cả lòng tin của người bố chỉ để được 10 đôla đi chơi cùng bạn bè.

Trong cuộc sống có những điều mà chúng ta tuyệt đối đừng bao giờ đánh đổi - Tình yêu thương và Lòng tin.

6. Điểm tựa

Bạn đang đọc đến gần cuối của sự cân bằng rồi đấy. Bây giờ, hy vọng bạn có thể vừa đọc cuốn sách này, vừa làm theo những hoạt động sau đây nhé:

Bạn hãy đứng lên nào... đứng rồi, đứng thẳng người và nâng dần cơ thể lên bằng hai mũi chân của mình nhé... đứng rồi, bạn giữ yên trong khoảng 10 giây... bây giờ thì bạn hạ bàn chân của mình xuống và đứng thẳng bằng cả đôi chân.

Cảm ơn bạn rất nhiều. Theo bạn, giữa việc đứng bằng mũi bàn chân với đứng bằng cả bàn chân thì thế đứng nào giúp bạn có thể đứng vững chãi nhất? Chắc chắn là đứng bằng cả bàn chân đúng không nào? Nếu để những thanh domino thẳng đứng lên, và chồng lên nhau, nếu bạn khéo léo, nó cũng vẫn sẽ có được một độ cân bằng nhất định, nhưng sẽ rất dễ đổ vỡ. Nhưng nếu đặt nằm những thanh gỗ hay những con cờ domino xuống, nó sẽ vững chắc hơn nhiều. Tương tự như vậy, khi đứng nhón chân, con người vẫn có thể giữ cơ thể ở vị trí cân bằng được, nhưng sẽ rất chên vênh và dễ té. Ngược lại, khi đứng bằng cả bàn chân, ta sẽ trở nên vững vàng hơn. Vậy, muốn đứng vững, và muốn đạt được độ cân bằng an toàn trong cuộc đời, thì phải có một điểm tựa tốt.

Bạn thử nhìn chữ “Nhân” nhé. Chữ Nhân mang nhiều ý nghĩa. Theo lối viết tượng hình, Nhân có nghĩa là người. Nhân còn có nghĩa là lòng nhân ái bao dung, sự độ lượng và tình thương người. Tuy nhiên Nhân chắc chắn không thể mãi đứng được một mình, mà khi mệt mỏi cần có một điểm tựa, cần phải có một chỗ dựa vững chắc.

Vậy, điểm tựa của bạn là gì? Hãy viết ra những điểm tựa bạn nghĩ rằng mình đang có nhé:

Cảm ơn bạn, để giúp bạn luôn biết mình nên tựa vào đâu, chúng tôi tạm tóm tắt lại thành bốn ý chính như sau:

Một là gia đình: bởi chính bố mẹ và chỉ có bố mẹ là người đầu tư cho chúng ta nhiều nhất mà không lấy lãi. Khi chúng ta lớn hơn một chút, chúng ta có thể có vợ, có chồng, chúng ta có thể có thêm một điểm tựa khác nữa, anh chị em cũng là một điểm tựa tuyệt vời mà ta có được. Tuy nhiên, chỉ bố mẹ là người yêu thương chúng ta mà không cần tình yêu hồi đáp, và cũng chỉ bố mẹ là điểm tựa lâu dài nhất và an toàn nhất cho chúng ta trong cuộc sống này mà thôi. Ngược lại, rồi cũng đến lúc ta trở thành điểm tựa của bố mẹ mình. Hãy cùng suy ngẫm câu chuyện sau nhé.

Có một ông lão tự nhiên bị ngã xuống đất và ngất đi. Có ai đó đã gọi xe cứu thương đưa ông đến bệnh viện gần nhất. Trong cơn mê, ông lão không ngừng gọi tên con trai.

Từ một bức thư đã ố màu, cô y tá liên lạc với đơn vị hải quân nơi anh con trai và cũng là người thân duy nhất của ông lão đang công tác. Sau khi nhận tin báo, không kịp thu

xếp hành lý, anh lính trẻ đón xe đi ngay với hy vọng kịp nhìn mặt cha anh lần cuối. Lúc anh đến bệnh viện đã là nửa đêm.

“Con trai của ông đây!”, cô y tá phải lặp lại vài lần bệnh nhân già mới chịu mở mắt. Anh lính bước đến bên ông lão và nắm lấy bàn tay yếu ớt của ông. Đêm ở bệnh viện thật dài. Cả đêm, anh lính cứ ngồi như thế, không rời mắt khỏi ông lão.

Có lẽ anh ấy đang cầu mong một điều kỳ diệu.

Ông lão ra đi khi trời vừa hừng sáng. Ngắt lời an ủi của cô y tá, anh lính hỏi: “Người đàn ông đó là ai?”.

“Ông ấy là cha cậu”, cô y tá ngạc nhiên.

“Không, ông ấy không phải là cha tôi”, anh lính trả lời. “Tôi chưa bao giờ nhìn thấy ông ấy trước đây”.

“Tại sao cậu không nói điều đó lúc tôi dẫn cậu đến gặp ông ấy?”.

“Tôi đã biết có một sự nhầm lẫn nào đấy ngay khi tôi nhìn thấy ông ấy, nhưng... tôi nghĩ ông ấy đang rất cần có ai đó ở bên cạnh. Ông lão đã quá yếu để có thể nhận ra tôi có phải là con trai của ông ấy hay không. Ông ấy thật sự cần tôi. Vì thế, tôi ở lại”.

Hai ngày sau, một bức điện tín gửi đến bệnh viện cho hay anh con trai thật sự của ông lão đang trên đường về chịu tang cha mình. Người ta nói rằng có một sự nhầm lẫn về hai người lính trùng tên và có số quân gần giống nhau.

(Sưu tầm)

Hai là thầy cô: đây là những người truyền đạt cho chúng ta kiến thức, kinh nghiệm sống, là người có thể hỗ trợ chúng ta trong học tập, là người chia sẻ với chúng ta sự hiểu biết và sẽ sẵn sàng dìu dắt chúng ta trên hành trình tìm kiếm tri thức.

Ba là bạn bè: bạn bè là những người chia sẻ với chúng ta những tâm sự, tình cảm, cho chúng ta thấy được muôn mặt của cuộc đời; cả những mặt xấu lẫn mặt tốt, đây cũng là một điểm tựa rất lớn đối với chúng ta. Bởi lẽ, muốn đi nhanh thì hãy đi một mình; nhưng nếu muốn đi xa, thì phải đi với nhiều người.

Và điểm tựa cuối cùng mà chúng tôi muốn nói đến, điểm tựa mà ít ai biết cách sử dụng, đó chính là bản thân của mỗi người: đó là điểm tựa nhanh nhất mà chúng ta có thể có được. Khi không còn điểm tựa nào khác, chính chúng ta phải là điểm tựa cho mình để có thể vượt qua được mọi khó khăn, trở ngại.

Hãy thử nghĩ xem, chỉ cần mỗi người có một cuốn sổ hạnh phúc, mỗi ngày ghi vào đó một niềm vui, ghi vào đó một điều đã làm cho mình cảm thấy tự hào, những điều bản thân đã làm tốt... để khi bị mất niềm tin vào một việc gì đó, bị thất bại làm nản lòng, hãy quay lại với những khoảnh khắc đẹp nhất của mình, để có thể lấy lại được niềm tin, để có thể tạo được động lực mới cho tương lai.

Vậy, hãy xác định lại điểm tựa cho mình, để chúng ta có được tính ổn định cho sự cân bằng mà chúng ta đang gây dựng. Tuy nhiên trước hết, hãy là điểm tựa cho chính bản

thân đã, bởi lẽ, sau này chính chúng ta cũng sẽ lại là điểm tựa cho người khác.

[illegible]

.....

.....

.....

.....

Ngày thứ mười chín. THỂ HIỆN TÌNH CẢM VỚI NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU

Một ngày có 24 tiếng, bạn sử dụng chúng như thế nào? Hãy cùng chúng tôi làm một bài tính thời gian nhé! Hãy nhớ tính đầy đủ thời lượng các lần thực hiện trong ngày!

Ngủ: phút

Ăn: phút

Làm việc/giờ học bắt buộc: phút

Tắm, vệ sinh cá nhân: phút

Soi gương, chải tóc, làm đẹp, trang điểm: phút

Thay áo quần: phút

Ở đây chỉ đơn cử một vài công việc bắt buộc mà hầu như người nào cũng đều thực hiện trong ngày. Đây là chúng tôi chưa kể đến việc bạn còn phải tập thể dục giữ dáng vóc, nấu ăn, lau dọn nhà cửa, chăm sóc cây, xem tivi, ngao du cùng bạn bè nữa ấy chứ. Chà, nhìn lại kết quả nào! Bạn tiêu tốn bao nhiêu thời gian rồi đấy? 16 tiếng, 18 tiếng, 20 tiếng hay nhiều hơn. Vậy một ngày, bạn thực sự còn lại bao nhiêu tiếng? Trong khoảng thời gian ngắn ngủi đấy, bạn quyết định sẽ làm gì? Và bạn có khoảng thời gian trống nào dành để tâm sự cùng những người thân trong gia đình không?

Những người trong gia đình, sống với nhau từ khi sinh ra đến lúc trưởng thành, nhìn thấy nhau hàng ngày. Theo thói quen, nhiều khi ta nghĩ nhìn thấy họ mỗi ngày là đủ, ta quên mất rằng trong gia đình cũng cần sự giao tiếp, và rất cần quan tâm lẫn nhau.

Nhưng làm thế nào để dành thêm thời gian cho người thân, khi 24 tiếng của từng người đã gần như bị sử dụng hết? Gợi ý cho bạn: hãy kết hợp những công việc có thể làm cùng lúc với nhau. Ví dụ điển hình nhất để giải quyết bài toán thời gian này là kết hợp vấn đề dinh dưỡng và sự chia sẻ tình cảm trong “bữa cơm gia đình” - một khái niệm đang bị bỏ qua ở khá nhiều gia đình hiện nay.

Hạnh phúc từ bữa cơm

“Chẳng bao giờ cả nhà em ăn chung đâu, bố mẹ đi làm suốt, rồi ăn uống bên ngoài luôn, em ăn một mình riết rồi quen”.

“Ăn cơm chung ạ, có chứ, nhưng mỗi người mạnh ai nấy ăn, vì còn phải làm việc và học hành nữa”.

“Nhà em thường xuyên ăn chung, nhưng mẹ không có thời gian nên ngày quán này, mai nhà hàng khác. Có nơi bình dân, có nơi sang trọng, nhưng mà nơi nào cũng ồn ào và nhiều người, bữa cơm gia đình ảo của em đấy ạ”.

... Còn rất nhiều câu trả lời gần như thế khi các bạn trẻ được hỏi về bữa cơm gia đình mình như thế nào.

Trong chuyến đi homestay ở Bến Tre (homestay - chuyến đi trải nghiệm, ở nhà dân, cùng sống và sinh hoạt như gia đình), chỉ ba ngày ngắn ngủi, một nhóm bạn trẻ ở cùng bố mẹ nuôi. Bố mẹ ra ruộng từ sáng sớm, rồi chợ búa, thăm ruộng, chăm heo thả gà,... công việc chân lấm tay bùn, quần quật cả ngày. Ấy vậy mà không bữa nào, kể cả buổi sáng, họ không ăn cơm nhà - do tự tay mẹ nuôi nấu. Mỗi bữa cơm là tiếng cười rộn rã, là những lời hỏi thăm nhau về

công việc, học tập, là những câu chuyện trong ngày, những lời động viên, chia sẻ kinh nghiệm... Chợt họ, những con người 13,15 tuổi ấy bắt đầu biết quý bữa cơm gia đình hàng ngày, biết thêm bữa cơm gia đình của chính mình, một bữa cơm gia đình thật sự, vì đó là những phút giây quý báu ở bên nhau của cả nhà.

Ba mươi tuổi đầu, lận đận chiến chinh, chưa kịp lấy vợ thì trời sập. Đi tù. Mẹ thăm nuôi 6 tháng một lần. Quà chỉ có nôi cá bóng kho tiêu và nước mắt thương con. Được 3 năm thấy mẹ già đi, tóc bạc phơ. Thương mẹ, hấn bảo mẹ đừng lên thăm nữa. Nhưng đến kỳ thăm lại đi ra đi vào, trông ngóng mẹ. Suốt hai năm không thấy mẹ lên thăm.

Được ân xá, về nhà mới hay khi mẹ về gặp mưa bị cảm nặng trong lần thăm nuôi sau cùng và đã qua đời hai năm rồi. Giỗ mẹ, hấn đi chợ mua cá bóng về kho tiêu. Giỗ xong bưng chén cơm và đĩa cá bóng kho tiêu cúng mẹ xuống ăn, hình như có vị mặn của nước mắt.

(Sưu tầm)

Cuộc sống trở trêu là vậy, đôi khi có những người mong muốn có một bữa cơm gia đình thật đơn giản với mẹ với cha, thế nhưng mong ước bình dị ấy không thể nào có được.

Bạn có biết, một bữa cơm gia đình đúng nghĩa phải là một bữa cơm tại nhà? Một bữa cơm vệ sinh, an toàn cho sức khỏe và thật nhiều dưỡng chất trong khung cảnh tất cả các thành viên quây quần bên nhau là một hình ảnh thật sự ấm cúng. Càng tuyệt vời hơn khi bữa cơm đó do chính tay

mẹ nấu, những thực phẩm tươi ngon được mẹ lựa chọn thật kỹ lưỡng và những món ăn được nêm nếm đầy đủ gia vị phù hợp với khẩu vị từng người.

Bạn có biết bữa cơm gia đình tuy đơn giản là vậy, nhưng lại có một tác động lâu dài cho từng thành viên? Chắc hẳn những ai biết duy trì bữa cơm gia đình sẽ tạo được cho mình một thói quen ăn uống lành mạnh, khoa học, có ý thức rõ ràng về giá trị dinh dưỡng; biết ưu tiên chọn những thực phẩm có lợi cho sức khỏe cũng như cách cân nhắc liều lượng ăn uống hợp lý.

Không đơn giản là đem lại lợi ích thiết thực về sức khỏe, bữa cơm chung còn đóng một vai trò quan trọng trong đời sống gia đình. Ngày nay, cuộc sống nhiều cạnh tranh và thách thức, người lớn thì nỗ lực làm việc, người trẻ thì cố gắng học tập, mỗi người một thời gian biểu, khiến những lúc gia đình tề tựu đông đủ trở nên hiếm hoi hơn. Vừa về nhà, mỗi người mỗi góc, vội vã ăn, rồi mỗi người một phần việc, cứ lao vào guồng quay như thế. Dần dà, bữa cơm gia đình trở nên xa xỉ... Nếu bạn gặp phải trường hợp như thế, hãy cẩn thận, bởi có thể bạn đang đánh mất sự gắn bó trong tổ ấm đấy, và những cuộc trò chuyện thân mật sẽ từ đó thưa dần đi.

Hãy nhớ: Đừng bỏ căn bếp hiu quạnh, bạn có thể đánh rơi hạnh phúc gia đình!

Bất kỳ phút giây nào gia đình được bên nhau cũng là đáng quý, hãy trân trọng, tận hưởng trọn vẹn, và luôn tạo ra những phút giây như vậy mỗi ngày (gia đình học viên được

nhận “chiếc áo yêu thương” trong ngày hội gia đình ATY 2011)

Quay lại với vấn đề tận dụng thời gian trong ngày, với nhịp sống hiện đại ngày nay, lời khuyên cho bạn là nên áp dụng bữa cơm gia đình vào buổi tối; đó là khoảng thời gian hợp lý nhất trong ngày để các thành viên cùng chia sẻ cảm xúc với nhau.

Nhưng...

Có bao nhiêu người sẵn sàng đánh đổi một bữa tiệc sinh nhật tại KFC cùng bạn bè với một bữa cơm như thế? Có bao nhiêu người sẵn sàng bỏ một buổi “ngoại giao” với đồng nghiệp và đối tác để đổi lấy một bữa cơm như thế? Nhiều lý do được đưa ra: “phải giữ mối quan hệ lâu dài”, “hợp đồng này rất quan trọng”, “chỉ bỏ bữa hôm nay thôi mà, mai lại ăn, có sao đâu”, “tất cả cũng vì hạnh phúc của con thôi mà”...

Nói như vậy không phải để trách móc con cái vô tâm hay cha mẹ không thương con, mà muốn bạn hiểu rằng: đừng quan trọng hóa mọi thứ để rồi đánh mất điều quan trọng nhất, biến cái tốt và tốt nhất thành kẻ thù của nhau để đánh đổi bữa cơm gia đình mình. Nếu rơi vào trường hợp này, nhiều khả năng bạn đang bị mất cân bằng giữa tình cảm và lý trí.

Tình cảm và lý trí

Cha mẹ yêu thương con, nhưng không dám thể hiện nhiều, không dám yêu chiều con, bởi sợ tình yêu của mình làm hư con. Lý trí nói với cha mẹ rằng phải cứng rắn với con,

phải la con và đôi lúc phải làm cho con sợ, có như vậy mới có được sự vâng lời của con. Rồi lý trí bảo cha mẹ luôn tìm cách dạy con tốt nhất, mà vô tình những phương pháp đó dẫn đến sự mâu thuẫn trong giáo dục của cha mẹ. Đôi khi cha mẹ áp dụng quá nhiều cách nhưng không liên tục, tạo ở con sự rối loạn, hụt hẫng và chai lì, tìm cách đối phó với mọi biện pháp của bố mẹ. Sự không hiểu cha mẹ, khoảng cách thế hệ... cũng bắt đầu từ đây.

Vậy, làm thế nào để giải quyết những mâu thuẫn do sự xung đột giữa lý trí và tình cảm? Có người sẽ chọn bạn bè, hoặc bố mẹ, thầy cô, hay ai đó mà họ yêu quý, kính nể, tin tưởng để tìm lời khuyên nhủ, góp ý và để người trong cuộc hiểu ý mình. Và cũng có người chọn cách im lặng, “không nhất thiết phải nói” những tưởng một ngày nào đó người kia sẽ tự hiểu. Nhưng tất cả những cách trên đã là tốt? Bạn hãy cùng chúng tôi cảm nhận câu chuyện sau:

Cha tôi dường như không biết thể hiện tình yêu thương của mình. Cả gia đình tôi sống vui vẻ và thoải mái, tất cả cũng là nhờ mẹ tôi. Hàng ngày cha cứ sáng sớm đi làm, chiều tối về nhà. Thế nhưng, sau khi nghe mẹ tôi kể về những tội mà chúng tôi phạm phải trong ngày thì cha lại không ngớt lời rầy la chúng tôi.

Có lần tôi ăn trộm một cây kẹo ở cửa tiệm nhỏ đầu phố. Cha biết chuyện và nhất định bắt tôi đem trả. Không những thế cha còn bắt tôi đến quét dọn cửa tiệm để chuộc lại lỗi lầm. Lần ấy duy chỉ có mẹ hiểu, bởi dù sao tôi cũng chỉ là đứa trẻ mà thôi.

Tôi chơi bóng sơ ý bị gãy chân. Trên đường đến bệnh viện, người ôm tôi vào lòng là mẹ. Cha dừng xe hơi của ông trước cửa phòng cấp cứu, nhưng người bảo vệ yêu cầu ông đậu xe nơi khác vì chỗ đó chỉ dành cho những xe cấp cứu đỗ mà thôi. Cha nghe xong liền nổi giận: “Thế ông tưởng xe của chúng tôi là xe gì? Xe du lịch chắc?”.

Trong những buổi tiệc mừng sinh nhật của tôi, cha chẳng giống một người cha chung vui với tôi chút nào. Cha chỉ mãi lo thổi bong bóng, bày bàn tiệc hoặc làm những việc phục vụ vật vãn. Vẫn là mẹ cắm nến lên bánh kem và đưa đến cho tôi thổi.

Xem những album ảnh, bạn bè thường hỏi: “Cha bạn ở đâu vậy?”. Chỉ có trời mới hiểu nổi, vì lúc nào cha cũng là người cầm máy chụp hình. Còn mẹ và tôi thì luôn cười tươi như hoa và ảnh chụp dĩ nhiên là vô số. Tôi còn nhớ có lần mẹ nhờ cha dạy cho tôi tập đi xe đạp. Tôi xin cha khoan hãy buông tay ra, nhưng cha nói đã đến lúc cha không nên vịn xe cho tôi nữa. Và thế là cha buông tay. Tôi té xuống đất, mẹ vội chạy lại đỡ tôi dậy, còn cha thì khoát tay ra hiệu mẹ tránh ra. Lúc đó tôi rất giận, và nhất định phải chứng tỏ cho cha thấy tôi cũng không cần sự giúp đỡ. Nghĩ vậy tôi lập tức gắng leo lại lên xe và chạy một mình cho cha xem. Lúc ấy cha chỉ đứng yên và nở một nụ cười.

Tôi vào đại học, tất cả thư từ đều do mẹ viết cho tôi. Cha chỉ gửi tiền ăn học và duy nhất một bức thư ngắn trong vòng bốn năm trời, nội dung chỉ vắn vện vài dòng về chuyện tôi rời khỏi nhà đi học xa nên chẳng còn ai đá bóng trên thảm cỏ trước nhà nữa khiến thảm cỏ của cha ngày một tươi tốt.

Mỗi lần tôi gọi điện về nhà; cha dường như đều rất muốn trò chuyện với tôi nhưng cuối cùng ông lại nói: “Cha gọi mẹ lại nghe điện nhé!”.

Thế rồi tôi cũng kết hôn, lại vẫn là mẹ khóc. Cha chỉ sụt sịt mũi vài cái rồi bước ngay ra khỏi phòng.

Từ bé đến lớn, cha chỉ thường nói với tôi những điều như: Con đi đâu đấy?, Máy giờ về?; Xe còn đủ xăng không?, Không, không được đi...

Cha hoàn toàn không biết thể hiện tình yêu thương của mình. Trừ phi... Trừ phi... Phải chăng cha đã thể hiện rất nhiều nhưng tôi lại vô tình không cảm nhận được tình thương yêu bao la đó?

(Sưu tầm)

Là một người ngoài cuộc, chúng tôi và cả bạn nữa đều thấy được tình cảm bao la của người cha, sự hy sinh và sự vĩ đại của ông, nhưng tiếc thay; người con đã vô tình không nhìn ra. Nhưng sự thực có phải người con hoàn toàn sai, người con “không nhìn thấy”, không hiểu được cách cư xử của cha mình, hay vì người cha đã không cho con cơ hội để hiểu?

Người ta thường nói tình yêu của cha mẹ dành cho con là tình yêu không lời. Quả thật tình yêu thường khó nói thành lời, bởi đơn giản người ta thường không thích khoa trương hay kể lể tình cảm của mình. Nhưng chẳng lẽ bạn chọn cứ im lặng như vậy; và cho mình cái quyền trao trách nhiệm “tự hiểu” cho người kia. Như vậy có được gọi là công bằng?

Khi thực sự hiểu được tình yêu vĩ đại của cha mẹ dành cho mình, những trái tim này đã thức tỉnh và sẽ trở thành những người con tốt hơn.

(Các em học sinh trường THPT Tây Thạnh - Tp.HCM òa khóc trong bài giảng “Tình cảm gia đình” do báo cáo viên của ATY thực hiện tại sân trường)

Tại sao bạn không thay đổi thói quen để gỡ rối vấn đề này?

Bạn biết không, bạn đã đúng rồi đấy, mọi cảm xúc của con người không nhất thiết phải thể hiện bằng lời. Nhưng cảm xúc của chúng ta cần “nói”. Không phải bằng ngôn ngữ giao tiếp thực sự, mà “nói” bằng những lá thư, đặc biệt là những lá thư tay - những lá thư giản dị được viết lên từ những tấm lòng chan chứa tình yêu thương.

Vậy là những ngày xuân cũng đã ra đi vội vã. Đêm mừng 3 tết, con đường Nhà Bè bỗng vắng hản tiếng còi xe, không ồn ào, không náo nức như đêm 29-30 tết. Quả thật những ngày xuân mẹ mệt mỏi vô cùng với bao tất bật, lo toan. Đón con về từ Kỳ học văn hóa thiên nhiên và trải nghiệm Hi! Teacher lại đúng ngày cận tết, mẹ không kịp hỏi han sức khỏe con, không kịp nhìn ngắm con có thay đổi gì không.

Mẹ sanh ra con nên mẹ biết tính con như thế nào. Có một khoảng thời gian rất dài, mẹ con mình không hiểu nhau. Mẹ chỉ muốn con học và học cho thật giỏi. Và chưa bao giờ mẹ cho con đi chơi một mình với ai hết, mỗi lần thấy con chơi game nhiều là mẹ bực bội la con.

Có một lần mẹ lỡ miệng kêu con bằng “mày”. Mẹ ân hận lắm và hứa với bản thân mình không lỡ miệng như thế nữa. Mẹ cứ ngỡ con đã quên... Nào ngờ hôm đi gói bánh tét ở trung tâm về, nội và em Nghi đưa thư con cho mẹ đọc. Mẹ vỡ òa như nghẹt thở; mẹ đã vội giấu đi giọt nước mắt để em Nghi không thấy. Khoa à, con có biết không, ngày mà mẹ phát hiện mình bị bệnh tim, mẹ sợ lắm... Mẹ sợ một ngày không xa mẹ phải đi khi con và em chưa kịp lớn. Bao dự tính, bao lo toan cho con và em, mẹ vẫn chưa làm xong. Mẹ quyết định giúp con phải trưởng thành trong mạnh mẽ, phải biết đón nhận những nghiệt ngã của cuộc sống một cách bình thường, phải biết cái gì nên làm và không nên làm...

Mẹ còn nhớ mừng 6 tết năm ngoái, khi mẹ đưa con đi họ cỡ 218 Lý Tự Trọng, trước cổng trường có treo áp-phích Học Kì Quân Đội, mẹ đã ghi lại địa chỉ và đọc cho con nghe. Mẹ đã năn nỉ con rất nhiều lần nhưng con vẫn không chịu đi. Con còn bảo mẹ là mẹ cho là con hư nên đưa vào đó. Mẹ giải thích rằng không phải hư mới vào đó. Con không ngoan, chưa chắc trung tâm đã nhận. Mình đi để tự lập, để bổ sung thêm những gì mình còn khuyết điểm, và con đã đồng ý. Sau Học Kì Quân Đội, quả thật mẹ không ngờ con lại yêu thích các chương trình của trung tâm. Sau mỗi chương trình, con thay đổi hẳn ra. Con còn nhớ những ngày đi Trui Rèn ở Cần Thơ không? Đó là ngày bác sĩ quyết định mổ tim cho mẹ. Mẹ bối rối vô cùng, nếu để con biết thì con sẽ sợ và con sẽ không đi. Mẹ đã xin bác sĩ cho mẹ dời lại buổi chiều, và đúng 1h chiều ngày 20/11 năm 2011, khi con lên xe đi Cần Thơ, mẹ chạy thẳng vào bệnh viện tim Tâm Đức. Không biết do

nguyên cớ gì mà sau khi hội chẩn, bác sĩ đã quyết định không mổ. Mẹ lại một lần nữa mừng vui khôn xiết và mẹ quyết định cho con biết về bệnh của mẹ. Biết không phải để sợ, để lo, mà biết để mai này con có thể đối phó với bất cứ tình huống xấu nào xảy ra. Mạnh mẽ lên con nhé.

Khoa à! Mẹ mong con sẽ học tốt hơn trong những năm sau này. Cái gì cần phát huy, hãy phát huy mạnh mẽ. Cái gì cần bỏ đi, hãy bỏ đi hết con nhé. Năm mới, mẹ chúc con luôn khỏe, học giỏi, chăm ngoan, xứng đáng với những gì mọi người đã vun đắp cho con, con nhé. MẸ YÊU CON

*(trích thư của một phụ huynh
chương trình Học Kì Quân Đội gửi con trai)*

Viết thư - mọi cảm xúc được trình bày rõ ràng qua những dòng chữ ngay ngắn, chia sẻ cho nhau tình cảm và sự trân trọng. Với một lá thư tay, dường như tình cảm trở nên đơn giản và dễ dàng được thể hiện hơn, những lời góp ý trở nên sâu sắc và tế nhị hơn, từ đó nó trở nên chân thành và dễ chấp nhận hơn. Chắc chắn bạn sẽ đồng ý với chúng tôi rằng cái kết cho những câu chuyện đằng sau mỗi lá thư đó là mọi người sẽ hiểu nhau hơn, giúp cuộc sống trở nên dễ dàng hơn.

Cho dù ở thế hệ nào, độ tuổi nào, những tình cảm được chuyển tải qua những lá thư tay vẫn luôn đi thẳng vào trái tim họ. (Các chiến sĩ Học Kì Quân Đội 2010 không cảm được nước mắt khi đọc những lá thư tay chan chứa yêu thương của gia đình)

Nhưng bạn của chúng tôi, hãy nhớ đừng quá lạm dụng điều gì, nhất là những điều kỳ diệu. Nếu bị lạm dụng, những điều kỳ diệu sẽ trở nên bình thường. Và tất nhiên, chúng tôi đang muốn nói đến những lá thư tay. Hãy sử dụng nó đúng lúc!

Theo chúng tôi nào! Bạn hãy viết thư khi mình đối diện với những tình huống sau nhé!

* Cảm thấy có sự bất ổn trong tình cảm từ người thân, mong muốn mọi người được gần nhau hơn. Hãy viết những lá thư thăm hỏi!

* Không biết thể hiện những lời khích lệ tinh thần thế nào để người khác hiểu được rằng bạn sẽ luôn là chỗ dựa tinh thần vững chắc của họ, và làm thế nào để những lời khích lệ mãi ghi dấu và là động lực của người đó. Hãy viết lá thư động viên.

* Cảm giác thiếu thốn về tình thương, sự che chở của cha mẹ, cần cha mẹ hiểu mình hơn và mong muốn nhận được lời khuyên tốt nhất, chân thành nhất từ họ. Hãy viết lá thư “con cần điểm tựa”!

* Mong muốn người khác sửa đổi những thái độ, cách hành xử cho phù hợp, muốn gửi những lời góp ý chân thành xuất phát từ trái tim nhưng không muốn gây tự ái cho người đó. Hãy viết lá thư góp ý!

Bạn ơi! Nếu bạn đã đọc đến đây, hãy tìm cho mình một nơi thật yên tĩnh, bật đoạn nhạc cảm xúc lên và viết ngay cho bố mẹ mình một lá thư nhé! Chúng tôi tin chắc rằng không có món quà nào tuyệt vời hơn là lá thư do chính tay

bạn viết như một lời cảm ơn chân thành đến tình thương yêu của bố mẹ dành cho mình.

Hãy thắp lên ngọn nến yêu thương trong trái tim mình, và viết một lá thư thật tình cảm, chân thành cho bố mẹ, bạn nhé! (các chiến sĩ Học Kỳ Quân Đội 2009 trong đêm viết thư về gia đình).

Ngày thứ hai mươi – tự trải nghiệm. NGÀY DÀNH CHO TRÁI TIM TÔI

.....

.....

.....

.....

TỔNG KẾT TẬP 2

Bạn thân mến,

Bạn có để ý tờ lịch không, đến lúc này, chúng ta đã cùng nhau trải qua 20 ngày thật thú vị và nhiều đổi thay rồi đấy.

Chắc bạn vẫn còn nhớ những điều chúng tôi đã đề cập trong tổng kết tập 1, về việc sống trọn vẹn, hết mình với từng khoảnh khắc mình đang có. Chúng tôi tin rằng những ngày vừa qua, và cả những ngày sắp tới, mỗi khi nhìn lại, bạn đều mỉm cười tự hào mình đã sống không hoài phí từng phút, từng giây.

Trong tất cả các cuộc chiến tranh, có lẽ cuộc chiến cam go nhất, dai dẳng nhất, khó khăn và khốc liệt nhất trong lịch sử lại không diễn ra ở thế giới bên ngoài, mà lại ở trong bản thân - cuộc chiến chống lại những điều xấu tồn tại bên trong. Hãy nhớ rằng không bao giờ có thắng lợi tuyệt đối trong cuộc chiến này, và đôi khi, chỉ cần một vài thất bại ở những lúc ta sơ hở, mất cảnh giác, ta phải trả giá rất đắt, thậm chí có thể sụp đổ tất cả những gì tốt đẹp ta dày công gây dựng.

Nhưng ngược lại, cuộc đời luôn công bằng khi trong cuộc chiến này, cuộc đời ban cho bạn những “người đồng đội” vô cùng quý giá: gia đình, người thân, những người bạn..., chỉ cần bạn sống thật, sống hết mình với tất cả mọi người, nhiều người cũng sẵn sàng hết lòng vì bạn. Với sức mạnh to lớn đó, cùng nội lực của mình, chắc chắn rằng khó khăn nào - dù to như một quả núi đi nữa - cũng sẽ bị bạn san bằng.

Hãy tiếp tục bước những bước đi chinh phục trên cuộc đời, và hãy nhớ kỹ một điều: lúc nào trong tim bạn cũng luôn có một chốn bình yên - nơi bạn dừng chân - trong bất cứ khoảnh khắc nào bạn thấy mệt mỏi và cần thêm động lực. Chốn bình yên ấy được xây bằng những yêu thương của chính bạn, hãy dùng thật nhiều “vật liệu” yêu thương để xây nó thật vững chắc nhé.

Và cho dù có biến cố nào xảy đến đi nữa, mong bạn luôn nhớ “câu thần chú”: “Điều gì rồi cũng sẽ qua đi...”. Hẹn gặp lại bạn trong phần cuối của bộ sách, với những phương tiện mạnh mẽ giúp bạn chinh phục những giấc mơ lớn nhất của đời mình.

*NHÓM TÁC GIẢ TRUNG TÂM ĐÀO TẠO TÀI NĂNG
TRẺ CHÂU Á THÁI BÌNH DƯƠNG ATY*

Nguyễn Thành Nhân-Nguyễn Hoàng Sơn-Lương Dũng Nhân

*Nguyễn Hoàng Minh Tân-Nguyễn Thị Diệu Hạnh-
Nguyễn Vũ Nguyên*

www.daotaotainangtre.com

MỤC LỤC

Lời mở đầu

Cách đọc bộ sách Sống có giá trị

Ngày thứ 11. TRỜI! TÔI LÀ MỘT CON BỆNH?

Ngày thứ 12 - tự trải nghiệm. NGÀY TÔI THỨC TỈNH

Ngày thứ 13. BẠN CÓ PHẢI LÀ “BẠN”?

Ngày thứ 14 - tự trải nghiệm. NGÀY CỦA TÌNH BẠN
VÀ NHỮNG “NGƯỜI BẠN LỚN”

Ngày thứ 15. LẮNG KÍNH CỦA BẠN MÀU GÌ?

Ngày thứ 16. NGÀY TÔI HỌC LẠI CÁCH “NHÌN”

Ngày thứ 17. THIẾU... HAY THỪA...?

Ngày thứ 18. GỖ BỎ CHIẾC MẶT NẠ

Ngày thứ 19. THỂ HIỆN TÌNH CẢM VỚI NHỮNG
NGƯỜI THÂN YÊU

Ngày thứ 20 - tự trải nghiệm. NGÀY DÀNH CHO TRÁI
TIM TÔI

Tổng kết tập 2

---//---

SỐNG CÓ GIÁ TRỊ

Tập 2 – NƠI BẠN DỪNG CHÂN

(Tái bản lần thứ nhất)

Tác giả:

Nguyễn Thành Nhân - Nguyễn Hoàng Sơn

Lương Dũng Nhân - Nguyễn Hoàng Minh Tân

Nguyễn Thị Diệu Hạnh - Nguyễn Vũ Nguyên

TRUNG TÂM ĐÀO TẠO ATY

NHÀ XUẤT BẢN TRE

Chịu trách nhiệm xuất bản: NGUYỄN MINH NHỰT

Chịu trách nhiệm nội dung: NGUYỄN THẾ TRUẬT

Biên tập: VĨNH THẮNG

Bìa: TRẦN QUANG

Sửa bản in: LAM TĨNH

Kỹ thuật vi tính: MAI KHANH

Khổ: 13 x 20cm, số: 233-2012/CXB/41-15/Tre. Quyết định xuất bản số 207A/QĐ-Tre, ngày 05 tháng 04 năm 2012. In 2.000 cuốn, tại Xí nghiệp In Nguyễn Minh Hoàng. In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2012

Table of Contents

SỐNG CÓ GIÁ TRỊ - Tập 2. NƠI BẠN DỪNG CHÂN

Ngày thứ mười một. TRỜI! TÔI LÀ MỘT CON BỆNH?

Ngày thứ mười hai – tự trải nghiệm. NGÀY TÔI THỨC TỈNH

Ngày thứ mười ba. BẠN CÓ PHẢI LÀ “BẠN”

Ngày thứ mười bốn – tự trải nghiệm. NGÀY CỦA TÌNH BẠN VÀ “NHỮNG NGƯỜI BẠN LỚN”

Ngày thứ mười lăm. LĂNG KÍNH CỦA BẠN MÀU GÌ?

Ngày thứ mười sáu. NGÀY TÔI HỌC LẠI CÁCH “NHÌN”

Ngày thứ mười bảy. THIẾU ... HAY THỪA ...?

Ngày thứ mười tám. GỖ BỎ CHIẾC MẶT NẠ

Ngày thứ mười chín. THỂ HIỆN TÌNH CẢM VỚI NHỮNG NGƯỜI THÂN YÊU

Ngày thứ hai mươi – tự trải nghiệm. NGÀY DÀNH CHO TRÁI TIM TÔI

MỤC LỤC