

1| Sống chậm -
Nghệ thuật sống
không hối tiếc

1. Từ lớp gỗ mục mọc lên những mầm xanh

Trong suốt 30 năm qua, không điều gì dạy mình nhiều về cuộc sống như cái chết. Năm 2016, bố mình qua đời trong giai đoạn cuối của căn bệnh ung thư. Việc là một bác sĩ bận rộn nhiều năm và sống ngay tại phòng khám của riêng mình giúp bố giấu được sự trầm trọng của căn bệnh. Ông đã tự tiêm các liều morphine để cầm cự cơn đau trong một thời gian dài. Và với tình trạng đó, ông đã tiếp tục sống như thể không hề có bệnh, vẫn giảng dạy tại Đại học Y, vẫn nhận lời chở một ai đó ra sân bay ngoài ngoài ô,... cho đến tận những ngày cuối cùng.

Trước đó, khi được bố đến thăm ngay tại văn phòng ở Sài Gòn, mình không hề hay biết rằng đó là ngay sau khi ông nhận được dự đoán chính thức về số ngày còn lại trong cuộc đời. Ông đã bình tĩnh đi từ bệnh viện đến chỗ mình, để mình dẫn đi khắp văn phòng mà mình đang quản lý, rồi theo mình về phòng trọ đang ở để ăn một bữa cơm qua loa. Sau khi về nhà tại Buôn Mê Thuật, ông lập tức gọi cho mình và giục mình đi khám bệnh vì *“da của con trông rất xấu, đi khám xem có vấn đề gì không”*, kèm theo đó là những lo lắng mà lúc đó có vẻ như rất thái quá với mình. Trong đỉnh điểm của cuộc tranh cãi, mình bực tức cúp máy, lòng nhức nhối với những ám ức: *“Con thành công như vậy vẫn chưa đủ tốt với bố sao? Tại sao bố chỉ luôn nhìn vào những điểm chưa tốt của con?”* Mình chẳng khác nào một đứa trẻ đang khoe bức tranh mới vẽ một cách đầy tự hào với bố, để rồi hụt hẫng khi bố bảo hãy đi lau hết màu dính trên mặt đi. Và bạn biết đấy, chuyện hiểu lầm và tranh

cãi giữa con cái với cha mẹ có thể coi là hết sức bình thường, cho đến khi bạn phát hiện ra rằng đột nhiên họ chẳng còn ở đó nữa. Nhớ lại cuộc đối thoại cuối với bố, bên trong mình như bị một cơn bão của sự ân hận và tiếc nuối quét qua.

Sau một tuần chịu tang, mình trở về văn phòng làm việc tại Sài Gòn. Thế nhưng, mình bắt đầu thấy những thành tựu gom góp được chẳng còn mấy ý nghĩa. Kiểu thành công mình có được đồng nghĩa với một cuộc sống lúc nào cũng bận rộn và lo lắng, lúc nào cũng ở trong những ám ảnh về tốc độ lan truyền của nội dung, của năng suất đội nhóm và tăng trưởng doanh thu, lúc nào cũng cảm thấy chộn rộn, sốt ruột và căng thẳng.

Từ đó, mình quyết định sẽ phải sống khác đi.

Cái khác đầu tiên là giải phóng mình khỏi không gian cố định. Mình vác ba lô lên và biến bản thân thành một du mục kỹ thuật số (digital nomad) – vừa đi khắp nơi vừa làm việc từ xa qua Internet. Và sau hai chuyến đi lên Đà Lạt, mình mạnh dạn thay đổi hẳn chỗ ở.

Cái khác tiếp theo đến rất nhanh khi môi trường xung quanh đã khác: Mình thay đổi dần công việc. Từ chỗ chỉ làm việc hoàn toàn trên các thiết bị số, mình chuyển nửa thời gian sang làm định vị thương hiệu cho một chuỗi cà phê địa phương. Công việc mới này giúp mình làm việc trực tiếp với con người nhiều hơn, đồng thời cho mình cơ hội khám phá những nông trại của các đối tác cung ứng. Những mối quan hệ quan trọng và lâu dài dần được hình thành không chỉ với con người, mà còn với khí hậu, thổ nhưỡng và những tặng phẩm của Đất Mẹ.

được cái bẫy “làm mọi thứ đúng nhưng không biết cái gì là đúng với mình”. Đồng thời, ghi xuống cụ thể và hình ảnh hóa một viễn cảnh hạnh phúc mà mình mong muốn đạt đến là một cách để duy trì một tầm nhìn xa trông rộng và nhắc nhở bản thân không bị suy giảm tự trọng chỉ vì những thất bại tạm thời. Chúng ta còn có thể tiến xa hơn bằng cách biến các mong muốn chung chung thành những hành động cụ thể, được sắp đặt vào thời điểm dành riêng cho nó. Bài tập dưới đây sẽ giúp bạn làm được điều đó.

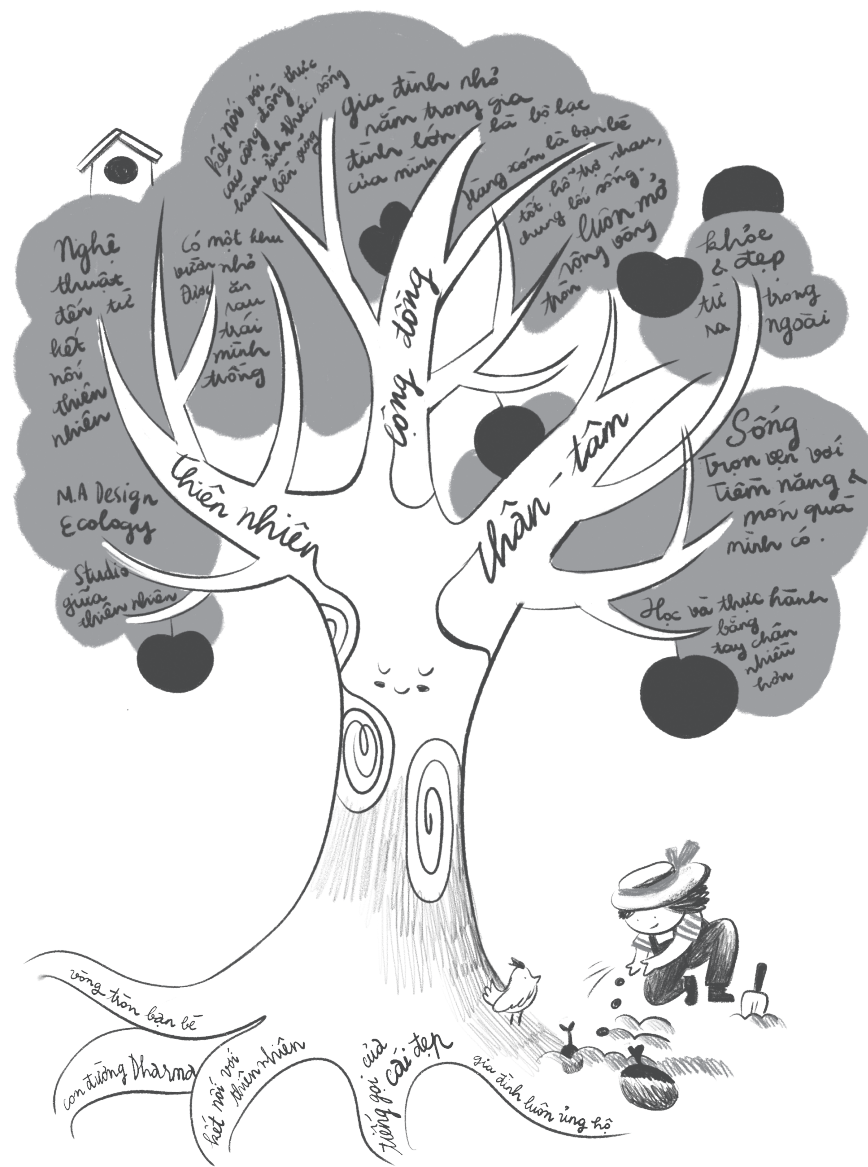
Ba bước hiện thực hóa tầm nhìn

Bước 1: Hình dung về Cây đời của mình

Hãy hình dung về cuộc sống mà bạn thực sự muốn có trong vòng ba năm, năm năm hay thậm chí mười năm nữa. Mốc thời gian cụ thể không quan trọng bằng việc tầm nhìn xa nhất mà bạn có thể có vào lúc này. Bạn có thể thể hiện tầm nhìn qua việc trả lời các câu hỏi sau:

- Cuộc sống mà tôi muốn có trong ba/năm/mười năm nữa sẽ như thế nào? (Mô tả cụ thể về nhà ở, công việc, các mối quan hệ, sức khỏe,... và bất cứ khía cạnh nào quan trọng với bạn)
- Con người mà tôi muốn trở thành trông như thế nào? Có trạng thái thân-tâm thường trực ra sao?

Bạn có thể vẽ ra một Cây đời để tượng trưng cho tầm nhìn về sự phát triển của bạn. Mỗi cành to là một lĩnh vực trong cuộc sống của bạn, còn mỗi thứ hoa quả đang nở rộ là một điều bạn hình dung mình có thể gặt hái trong tương lai.





CÂY ĐỜI CỦA TÔI

Bước 2: Quyết định loại mầm sẽ được gieo

Muốn ăn quả gì thì hãy gieo hạt của quả nấy. Những hình dung nói trên sẽ chỉ là mơ mộng, thiếu thực tế nếu như chúng ta không bắt đầu đặt những hạt mầm của nó vào lòng đất. Với Cây đời trong tầm nhìn của mình, hãy tiếp tục tự hỏi:

- Con người tôi sẽ trở thành là kết quả của những nỗ lực rèn luyện như thế nào?
- Để rèn luyện, mỗi ngày người đó có những thói quen gì?
- Người đó chăm sóc cơ thể và tinh thần của mình ra sao hàng ngày?

Bạn hãy viết câu trả lời xuống càng cụ thể càng tốt. Câu trả lời cho những câu hỏi trên sẽ là những hạt mầm mà bạn cần gieo vào cuộc sống của mình thành thói quen mỗi ngày.

Người vội vã dễ có cảm giác mình đang thất bại và tụt hậu vì vội đuổi theo những kết quả ngắn hạn. Cuộc sống với họ là sự nối tiếp của những cuộc đua nước rút. Người biết sống chậm đánh giá thành công của mình theo nỗ lực của từng ngày – hôm nay những điều mình làm có thống nhất với cuộc sống mà mình hướng đến về lâu dài hay không? Họ đơn thuần chọn làm người nông dân cần mẫn gieo hạt và không đợi khi cây ra trái rồi mới cho mình vui.

Bước 3: Gieo mầm thói quen

Dựa theo câu trả lời bên trên, hãy liệt kê một loạt những hành động sẽ mang lại đúng những giá trị bạn hướng đến. Với một điều kiện: hành động được lặp đi lặp lại hàng ngày thành thói quen, tại một thời điểm cố định. Đây chính là nguyên tắc cốt lõi của tính khả biến



HẠNH PHÚC CHẴNG Ở NHỮNG NGÀY SAU

Cậu biết không,

“Đôi khi những điều nhỏ nhất

lại chiếm nhiều đất nhất trong trái tim mình”

Như một phút thành linh,

mình nhận ra mùa đông đã đến,

Cây cối đang rụng lá,

trơ lại những dáng hình xương xương

Tớ lại muốn ra đường, vào chợ,

xem sản vật bây giờ có gì ngon nhất?

Giúp mẹ bớt chút vất vả,

và cho bữa cơm nhà ướp hương vị đầu đông.

À mà sáng nay tớ gặp chú Huy, cô Hồng

Tớ thôi bận rộn, xắn tay giúp cuốc đất

Chuẩn vị vụ mới sẽ trồng súp lơ: rất nhiều chất!

Tớ lơ ngơ hỏi giá cả,

Và cảm ơn cô chú tặng bắp non

“Hôm qua hai mẹ con đã ăn rất ngon!”

Này, nếu cậu đã lỡ mùa hồng giòn,

Đừng tiếc, vì mẹ Đất đã luôn có kế hoạch mới

Mẹ cho cây và con mẹ được ủ mình, chờ xuân tới

Là lại trở ra vô số những giọt lành!
Còn bây giờ: cậu cứ ăn quả chín, dành quả xanh
Hít khí lành, và đừng vội vã
Mọi thứ đều đang chuyển hóa, chỉ là chậm chậm thôi

Cậu cứ bồi thêm dưỡng môi,
đừng để nứt nẻ
Giữ sức khỏe, biết co thì vẫn ấm
Biết thương mình, đừng cố gắng hy sinh
Đừng làm gì chỉ vì nghĩa vụ

Đừng chỉ hấp thụ,
hãy sáng tạo thêm
Nào, xách giỏ đi cùng mình
Tìm lại niềm vui trong vạn vật mới tinh
Và thỉnh thoảng cùng nhìn trời
vì mùa này đẹp quá!
Kìa! Cậu có thấy những đôi má
Hồng lên nhờ ngoài trời lạnh giá không?

Tại mình nào biết được sẽ còn bên nhau đến bao lâu?
Nên giờ tớ viết tặng cậu thêm mấy câu
Để nhắc chính mình và cậu biết tận hưởng

Những điều rất thật không nằm trong suy tưởng,
Mà trong cơ thể cậu: một sự sống nhiệm màu
Hãy quay về mau
Hạnh phúc chẳng ở những ngày sau
Mà giờ ở đây: trên cành lá, nắng vàng, mặt đất đầy hoa rau
Nên... mình hãy nắm tay nhau
Đi chậm chậm và nhẹ khẽ,
như hôn lên Đất Mẹ.

Chớp mắt cái sẽ thấy mình không còn trẻ
Hãy cùng già đi trong vui vẻ
Vi gừng càng già thì càng cay
Vi đã học cách nhìn thấy những cái may
trong những tháng ngày tăm tối nhất
Vi đã học cách nghe ra được chân thật
trong những lời lẽ còn vụng về
Vi đã học cách hít hửi thật lâu những thức quà quê
Học cách nếm trọn những đề huề sẵn có
Và tự biết khơi lên ngọn lửa ấm
Sưởi cho nhau trong căn nhà nhỏ
Những lúc trời mưa gió
Được không?