



ESEPI

Viện Tâm lý học
Doanh nhân và Giáo dục học đường

THỨC

Có người
đang chờ bạn trở về



Hành trình nghe lại
tiếng nói thật của mình



THỨC

Có người đang chờ bạn trở về

Hành trình nghe lại tiếng nói thật của mình

Hành trình THỨC — Tỉnh · Hiểu · Uơm · Chọn

Nguyễn Thị Ngọc Dung

Nếu bạn đang cầm cuốn sách này...

*Có lẽ đã rất lâu rồi bạn chưa thực sự ở
cạnh chính mình.*

Lời tựa

Tôi viết cuốn sách này cho một người phụ nữ cụ thể.

Chị ấy giỏi. Chị lo cho công ty, cho gia đình, cho những người quanh mình, và làm tròn hết. Nhìn từ bên ngoài, chị không thiếu gì. Nhưng có những buổi tối, khi mọi việc đã yên, chị ngồi một mình và thấy trong lòng dâng lên một câu hỏi rất khế mà chị chưa dám trả lời: *"Minh là ai, ngoài tất cả những vai mình đang diễn?"*

Nếu bạn thấy mình trong vài dòng ấy, thì cuốn sách này viết cho bạn.

Tôi không viết nó như một chuyên gia đứng trên bục giảng. Tôi viết như một người đã từng ngồi đúng chỗ bạn đang ngồi — người đàn bà mỉm cười ở sự kiện mà buổi tối về nhà thì thấy trống, người làm tốt mọi vai mà không biết vai nào là mình thật. Những gì tôi kể ở đây, phần lớn tôi đã đi qua bằng chính đôi chân mình.

Đây không phải một cuốn sách dạy bạn làm nhiều hơn, mạnh hơn, giỏi hơn. Bạn đã đủ những thứ đó rồi. Đây là một cuốn sách mời bạn *dừng lại* — để nghe lại tiếng nói thật của mình, thứ đã bị chôn dưới nhiều năm vai trò và kỳ vọng.

Cuốn sách đi theo bốn nhịp mà ở Viện chúng tôi

gọi là **THỨC**: **Tĩnh** — dừng lại và nghe; **Hiếu** — nhìn rõ những gì mình đang mang; **Uỡm** — kết nối lại với con người thật; và **Chộn** — học cách sống từ trong ra ngoài. Bạn không cần đọc thật nhanh, cũng không cần đọc một mạch. Cứ đọc như ngồi trò chuyện với một người chị — dừng ở đâu thấy chạm thì dừng, ngồi lại với câu hỏi cuối mỗi chương lâu bao nhiêu tùy bạn.

Tôi không hứa sẽ thay đổi cuộc đời bạn. Tôi chỉ tin — chắc chắn — rằng người phụ nữ thật đứng sau tất cả những vai của bạn vẫn còn đó. Chưa bao giờ mất. Và xứng đáng được bạn gặp lại.

Cảm ơn bạn đã cho tôi, và cho chính mình, vài giờ yên tĩnh này.

Thương mến, **Nguyễn Thị Ngọc Dung**

Mục lục

1. Người đàn bà mỉm cười mà bên trong đang vỡ
2. Tôi là ai, ngoài những vai tôi đang diễn?

PHẦN I — TÌNH

3. Một hồn, không phải một thân
4. Căn phòng đầy tiếng ồn
5. Đông người mà không ai thực sự thấy mình
6. Bốn tầng quá tải
7. Vết nứt, nơi năng lượng rò rỉ
8. Khi tôi cáu giận với người tôi thương nhất

PHẦN II — HIỂU

9. Chiếc ba lô quá nặng
10. Năm con gấu trong ba lô
11. Gấu Sợ: cơ hội hay nỗi sợ nguy trang
12. Gấu Kiểm soát: khi người giỏi nhất thành nút thắt cổ chai
13. Gấu Chứng minh: đạt được hết rồi sao vẫn thấy chưa đủ
14. Gấu Buông: vì sao buông một thứ lại khó đến thế
15. Những vai tôi đang mang: vai nào nuôi dưỡng, vai nào hút cạn
16. Con đường mòn trong cánh đồng

17. Chuyện tôi chưa kể

PHẦN III — ƯƠM

18. Nhẹ nhàng lại với người thân

19. Hạt giống ngủ yên

20. Tôi thật là ai

21. Cắm neo ý nghĩa

PHẦN IV — CHỌN

22. Đặt ba lô xuống

23. Thiết kế lại ranh giới

24. Sống từ trong ra ngoài

25. Sáu tuần nghe lại tiếng nói thật

26. Lá thư gửi người đàn bà đang mỉm cười

27. Sáu bước nhẹ đầu ngay hôm nay

Chương 1

Người đàn bà mỉm cười mà bên trong đang vỡ



*Người ta thấy nụ cười. Ít ai hỏi — bên trong bạn, dạo này
thật sự thế nào?*

Có một buổi tối tôi ngồi xuống sofa sau một ngày dài

— hóp, đón con, trả lời tin nhắn khách hàng — và bỗng nhận ra mình không nhớ nổi lần cuối cùng ngồi yên mà không phải gánh gì.

Ngoài kia mọi thứ đang ổn. Ba đứa con khỏe mạnh. Công việc đang chạy. Người ngoài nhìn vào thấy một người phụ nữ đầu ra đầy, không thiếu gì.

Nhưng "chạy" và "sống" là hai thứ khác nhau.

Và tối đó, một câu hỏi rất nhỏ nằm im đầu đó trong ngực tôi, không chịu đi.

"Mình đang sống cuộc đời của mình, hay đang diễn một vai người khác viết kịch bản?"



Tôi không phải người sinh ra đã tự tin. Trước khi tôi là người đứng trước đám đông, tôi là một đứa trẻ lớp bảy, lớp tám đang mang một bí mật mà không ai trong nhà biết.

Tôi bắt đầu mất ngủ. Không phải kiểu mất ngủ thông thường. Là kiểu nằm xuống và cái đầu bắt đầu chạy một vòng lặp không tắt được — lo lắng không rõ về cái gì, sợ hãi không biết vì sao, cô đơn giữa một ngôi nhà đầy người.

Ban ngày tôi vẫn đến trường, vẫn bình thường. Ban đêm thì không.

Tôi không nói với bố mẹ. Không nói với ai. Một

phần vì không biết mô tả thế nào. Một phần vì tôi tự nhủ: *không ai có thể hiểu được.*

Thứ duy nhất tôi làm là tâm sự với bàn thờ ông nội.

Mỗi đêm, khi mọi người đã ngủ, tôi ra ngồi đó và nói. Về những thứ đang chạy trong đầu. Ông không trả lời. Nhưng mỗi lần như vậy, tôi nhẹ hơn một chút. Rồi một thời gian sau, tôi tự nhận ra mình cần được giúp, và chủ động xin bố mẹ đi chữa bằng thuốc Nam. Rồi tôi khỏi.

Không ai biết câu chuyện đó trong nhiều năm. Kể cả những người thân nhất.

Tôi kể lại nó ở đây — mở đầu một cuốn sách — vì với tôi nó quan trọng hơn bất kỳ tấm bằng nào. Ở tuổi mười ba, tôi đã ngồi ở phía bên kia của cái cảm giác không có tên, không có người hiểu, và phải tự tìm đường ra. Không có ai cứu. Tôi tự tìm ra cách.

Và đó là lần đầu tiên tôi biết một điều mà mãi sau này mới gọi được thành tên: *mình mạnh hơn mình tưởng.*



Nhiều năm sau, tôi tốt nghiệp Cử nhân Kinh tế Đối ngoại ở Đại học Ngoại Thương, rồi qua Singapore học thạc sĩ.

Năng lực thì tôi có. Nhưng tôi không tin vào điều đó.

Đó mới là vấn đề thật sự — không phải kiến thức, không phải kỹ năng, không phải bất cứ thứ gì bên ngoài. Mà là một bức tường tôi đã tự xây quanh mình, từng viên gạch nhỏ, trong nhiều năm: *"Mình không đủ tốt. Mình không bằng người ta. Mình nói ra, người khác sẽ thấy mình kém."*

Bức tường đó vô hình. Nhưng nó hiện diện mọi lúc — trong buổi thảo luận nhóm tôi ngồi im dù trong đầu có ý kiến, trong những lần tôi tự kiểm duyệt mình trước khi người khác kịp phán xét.

Rồi một hôm tôi lên thư viện, mượn một cuốn sách tên là *Tin vào chính mình*. Và tôi bắt đầu một việc rất nhỏ, rất buồn cười nếu nói ra: mỗi sáng, đứng trước gương, nói to những điều tôi *muốn tin* về bản thân — dù lúc đó chưa thật sự tin.

Không có phép màu. Không có chuyện qua một đêm. Nhưng dần dần, cái giọng nói bên trong bắt đầu đổi. Và khi giọng nói bên trong đổi, cách tôi xuất hiện trước người khác cũng đổi theo.

Các bạn cùng lớp người Indonesia, người Nepal bắt đầu quay sang hỏi ý kiến tôi. Bắt đầu ngồi cạnh tôi trong giờ thảo luận. Không phải vì tôi đột nhiên giỏi hơn — mà vì tôi đã *ngừng tự cản mình lại*.

Singapore là lần đầu tiên tôi nhìn thấy thật rõ điều này: rào cản lớn nhất không bao giờ là năng lực thật sự. Rào cản lớn nhất là câu chuyện mình đang kể cho chính mình nghe về năng lực đó.

Và câu chuyện đó — có thể viết lại được.



Tôi kể cho bạn nghe hai mảnh đời này để bạn biết ngay từ đầu: tôi không viết cuốn sách này từ một cái tháp. Tôi viết nó từ chỗ bạn đang ngồi.

Tôi cũng từng là người đàn bà mỉm cười ở sự kiện mà buổi tối về nhà thì thấy trống. Từng làm tốt mọi vai mà không biết vai nào là mình thật. Từng nghĩ nếu thôi gánh, thôi lo, thôi chứng minh, thì mình chẳng còn là ai nữa.

Câu chốt của đời tôi, sau tất cả, chỉ gói lại trong một câu:

"Tôi không thay đổi hoàn cảnh. Tôi thay đổi người đang sống trong hoàn cảnh đó."



Tôi không đi một mình trên con đường này.

Tháng Một năm 2026, tôi cùng hai người bạn — chị Trần Phương Lan và chị Đào Ngọc Vân — sáng lập **Viện Tâm lý học Doanh nhân & Giáo dục Học**

đường. Ba người phụ nữ, ba hành trình riêng, nhưng chung một điều đã đưa chúng tôi tới nhau: chúng tôi đều đã đi qua cái cảm giác "có tất cả mà vẫn trống", và đều tin rằng mình không phải người duy nhất.

Triết lý của Viện gói trong ba chữ: *Thấu mình – Hiểu người – Sống đời trọn vẹn.* Còn điều chúng tôi muốn làm cho những người phụ nữ tìm đến, cũng chỉ giản dị thế này — giúp họ **sống thật, sống sâu, sống có ý nghĩa.**

Cuốn sách này là một phần của điều đó. Nó không phải một khóa học. Không có gì để bán ở đây. Nó là một cuộc trò chuyện — về hành trình trở về với chính mình, cho người phụ nữ đã đi quá xa khỏi bản thân đến mức quên mất mình từng là ai.

Nếu bạn đọc đến đây mà thấy hơi nhói ở đâu đó, tôi nghĩ cuốn sách này viết cho bạn.



Vậy nên tôi để lại cho bạn, ngay lúc này, đúng câu hỏi đã kéo tôi ngồi dậy khỏi cái sofa tối hôm ấy:

Người phụ nữ đang mỉm cười trong mắt mọi người — bên trong cô ấy, dạo này thật sự thế nào?

Và nếu câu hỏi đó làm bạn khựng lại một nhịp, thì có một câu hỏi khác đang chờ ở chương sau — câu hỏi mà tôi đã né suốt nhiều năm.

Chương 2

Tôi là ai, ngoài những vai tôi đang diễn?



Dưới tất cả những vai bạn diễn thật giỏi, người thật của bạn vẫn ở đó — đang chờ.

Có một câu hỏi tôi từng né suốt nhiều năm.

Không phải vì nó khó. Mà vì mỗi lần định trả lời, tôi lại thấy mình trả lời bằng một cái nhãn nào đó. *Tôi là mẹ của ba đứa nhỏ. Tôi là người đồng sáng lập. Tôi là Giám đốc Đại sứ. Tôi là vợ.*

Toàn những câu đúng. Mà không câu nào chạm tới chỗ tôi thật sự muốn biết.

Vì câu hỏi không phải "bạn làm gì". Câu hỏi là: *tôi là ai, ngoài những vai tôi đang diễn?*

Nếu vừa đọc đến đây mà bạn thấy hơi nhói, thì tôi mời bạn ngồi lại với tôi một chút.



Thử để ý mà xem. Khi ai đó hỏi bạn là ai, bạn kể ra việc bạn làm cho người khác.

Bạn là mẹ — người lo cho con. Bạn là sếp — người gánh cho nhân viên. Bạn là vợ — người giữ tổ ấm. Bạn là con — người làm chỗ dựa cho bố mẹ.

Mỗi vai là một *chức năng*. Và bạn làm tròn hết. Người ngoài nhìn vào thấy một người phụ nữ không thiếu gì.

Nhưng có một câu ít khi được hỏi: dưới tất cả những chức năng đó, con người thật của bạn — người không cần làm gì cho ai vẫn có giá trị — người đó dạo này thế nào?

Nhiều người trong chúng ta không trả lời được. Không phải vì không có người đó. Mà vì đã quá lâu rồi không ai hỏi, kể cả chính mình.



Tôi không nghĩ có ai cố tình đánh mất bản thân. Nó xảy ra rất từ từ.

Mỗi vai đều có một kỳ vọng đi kèm. Làm mẹ thì phải hy sinh. Làm sếp thì phải mạnh. Làm vợ thì phải vun vén. Ta đáp ứng từng kỳ vọng một, năm này qua năm khác, cho đến một ngày ta giỏi diễn vai đến mức quên mất đó là vai.

Có một câu tôi hay nói với những người phụ nữ ngồi trước mặt tôi: *bạn không yếu, bạn chỉ đã mạnh quá lâu.*

Có những người không kiệt sức vì kém cỏi. Họ kiệt sức vì đã mạnh ở quá nhiều nơi, trong quá nhiều vai, trong quá nhiều năm.

Và khi mạnh quá lâu, ta bắt đầu tưởng cái vai là con người mình. Ta tưởng nếu thôi gánh, thôi lo, thôi chứng minh, thì mình chẳng còn là ai cả.

Đó là lúc câu hỏi "tôi là ai" trở nên đáng sợ. Vì ta sợ câu trả lời là: *không có ai cả.*



Trong tâm lý học, người ta có một cái tên cho trạng thái này: *identity diffusion* — sự khuếch tán bản sắc. Là khi một người đảm nhận quá nhiều vai đến mức không còn cảm nhận rõ ranh giới giữa "tôi đang đóng vai" và "đây là tôi thật".

Nó đặc biệt phổ biến ở phụ nữ làm kinh doanh. Vì xã hội kỳ vọng chúng ta phải xuất sắc ở tất cả các vai cùng một lúc — và chúng ta đã quá giỏi việc đáp ứng kỳ vọng đó.

Tôi biết nỗi đau này không phải qua sách. Tôi biết nó qua chính buổi tối ngồi trên sofa, và qua hàng chục, hàng trăm người phụ nữ đã ngồi kể cho tôi nghe cùng một câu chuyện — chỉ khác tên, khác nghề, khác thành phố. "Chị ơi, em đạt được hết những thứ em từng mơ rồi. Mà sao em vẫn thấy thiếu."

Câu chuyện của tôi, hóa ra, không phải câu chuyện của riêng tôi. Nó là câu chuyện của rất nhiều người. Chỉ là chưa ai tạo ra một không gian đủ an toàn để họ kể ra.



Câu hỏi "tôi là ai, ngoài những vai tôi đang diễn?" không trả lời được trong một buổi tối. Nó là một hành trình. Và tôi nghĩ nó đi qua bốn chặng.

Cuốn sách này chính là bốn chặng đó.

Chặng đầu tiên là **Tĩnh** — dừng lại và nghe. Trước khi hiểu được điều gì, ta cần đủ yên để nghe thấy mình đang một một kiểu một khác: không phải một thân, mà một hồn — thứ ngủ bao nhiêu cũng

không hết.

Chặng thứ hai là **Hiếu** — nhìn rõ chiếc ba lô mình đang mang, và những vai đang đè lên vai mình. Không phải để trách ai. Chỉ để lần đầu tiên nhìn thẳng vào những gánh nặng ta đã tự thêm vào mà không hay.

Chặng thứ ba là **Ươm** — kết nối lại với con người thật, cái phần sống động bên trong chưa bao giờ mất, chỉ đang ngủ yên chờ ta có đủ tĩnh lặng để đánh thức.

Và chặng cuối là **Chọn** — học cách sống từ trong ra ngoài. Sống từ con người thật, chứ không từ kỳ vọng của các vai.

Tĩnh – Hiếu – Ươm – Chọn. Bốn bước của một hành trình trở về.

Bạn không cần đi hết trong một lần. Cứ bắt đầu từ chỗ nào chạm bạn nhất.



Nếu tối nay bạn chỉ làm một việc thôi, tôi mời bạn thử việc này.

Lấy một tờ giấy. Viết ra tất cả các vai bạn đang mang. Vợ, mẹ, sếp, con, bạn, đồng nghiệp — viết hết.

Rồi nhìn vào danh sách đó và hỏi: *nếu bỏ hết*

những vai này đi, còn lại gì? Người còn lại đó thích gì, sợ gì, muốn gì — cho riêng mình, không vì ai cả?

Câu trả lời có thể không đến ngay. Không sao cả. Việc bạn dám hỏi đã là quay về rồi.

Tôi không hứa sẽ giúp bạn thay đổi cuộc đời. Tôi chỉ tin — chắc chắn — rằng người đứng sau các vai của bạn vẫn còn đó. Chưa bao giờ mất. Và xứng đáng được bạn gặp lại.

Còn bây giờ, tôi để lại cho bạn đúng câu hỏi đã mở đầu chương này, mang theo về:

Bạn là ai, ngoài những vai bạn đang diễn?

Ở chương sau, chúng ta bắt đầu chặng đầu tiên — Tĩnh. Và điều đầu tiên cần gọi tên là cái mệt mà bạn ngủ bao nhiêu cũng không hết.

PHẦN I



TĨNH

Dừng lại và Nghe

Chương 3

Mệt hồn, không phải mệt thân



Có một nỗi mệt ngủ bao nhiêu cũng không hết, vì nó không nằm ở thân.

Đã có những đêm, sau khi cả nhà đã ngủ, tôi buông mình xuống ghế — một ngày mà nhìn từ bên ngoài

chẳng có gì để phàn nàn. Việc chạy tốt. Con khỏe. Cơm nước xong xuôi. Tôi vừa ngủ trọn tám tiếng đêm hôm trước. Vậy mà tôi ngồi đó, tay buông thõng, nhìn lên trần nhà, và trong người dâng lên một cảm giác rất lạ.

Rỗng.

Không phải mệt kiểu chân tay rã rời. Không phải kiểu leo bốn tầng cầu thang hụt hơi. Một nỗi mệt khác. Nó nằm sâu hơn, ở một chỗ mà giấc ngủ không chạm tới được.

"Mình có gần như tắt cả rồi. Sao vẫn thấy thiếu?"

Nếu bạn từng có một buổi tối như thế — ngủ đủ mà vẫn kiệt, có đủ mà vẫn trống — thì chương này viết cho bạn. Và tôi xin nói ngay một điều: bạn không hề vô ơn. Bạn chỉ đang mệt một kiểu mà cả xã hội này chưa dạy chúng ta gọi tên.

Hai loại mệt

Có một thân, và có một hồn.

Mệt thân là khi cơ thể xin nghỉ. Bạn thức khuya, bạn chạy deadline, bạn bế con ồm ồm mấy đêm liền. Loại mệt này lương thiện. Nó nói rõ mình cần gì: một giấc ngủ, một ngày cuối tuần, một kỳ nghỉ. Ngủ một đêm, dậy thấy nhẹ hơn. Nghỉ vài hôm, người lại

đầy pin. Cơ thể có cơ chế tự phục hồi, và nó làm việc rất giỏi.

Mệt hồn thì khác hẳn.

Bạn ngủ tám tiếng, dậy vẫn thấy nặng. Bạn đi spa, đi du lịch, về nhà một tuần sau lại thấy y như cũ. Bạn đổi việc, đổi nhà, đổi cả người bên cạnh — và nỗi mệt vẫn theo bạn như cái bóng. Bởi vì thứ đang mỗi không phải là cơ bắp. Là một cái gì bên trong. Là phần sâu nhất của bạn đang cạn dần mà bạn không biết.

Tôi hay ví thế này. Một thân là hết xăng — đồ đầy bình là chạy tiếp. Một hồn là rò rỉ ở đâu đó trong máy — bạn cứ đổ, cứ đổ, mà xăng vẫn vơi, vì có một chỗ đang chảy mất mà mắt thường không thấy.

Và đây là chỗ nhiều người trong chúng ta mắc kẹt: chúng ta chữa mệt hồn bằng thuốc chữa mệt thân. Thấy trống rỗng, ta ngủ thêm. Thấy cạn kiệt, ta đặt thêm một chuyến nghỉ. Ta làm đúng bài, nhưng sai bệnh. Nên nghỉ xong, ta vẫn mệt — và lần này còn kèm thêm một nỗi hoang mang: *"Mình nghỉ rồi mà, sao vẫn thế? Hay là mình có vấn đề?"*

Bạn không có vấn đề. Bạn chỉ đang dùng nhầm loại thuốc.

Vì sao nghỉ ngơi không chữa được

Hãy thử một bài kiểm tra nhỏ, thật lòng với chính mình:

Sau một giấc ngủ ngon, bạn có thật sự thấy nhẹ trong lòng không, hay chỉ đỡ buồn ngủ?

Khi rảnh rỗi hoàn toàn — không việc, không ai gọi — bạn thấy bình yên, hay thấy bồn chồn khó chịu như thiếu một cái gì?

Đã bao lâu rồi bạn chưa có một khoảnh khắc nào chỉ ngồi yên với chính mình mà không thấy phải làm gì cả?

Nếu mấy câu ấy khiến bạn khựng lại, thì cái đang mỗi trong bạn không nằm ở thân.

Nghỉ ngơi thể chất không chữa được mệt hồn, vì mệt hồn không sinh ra từ việc bạn làm quá nhiều. Nó sinh ra từ việc bạn sống quá xa mình. Mỗi ngày bạn đóng một loạt vai — người mẹ chu toàn, người sắp vũng vàng, người vợ dịu dàng, người con hiếu thảo — và mỗi vai đều cần bạn cắt bớt một chút của con người thật đi cho vừa khuôn. Cắt mãi, cắt mãi, đến một ngày bạn nhìn vào gương mà không chắc phần nào trong đó còn là mình.

Đó không phải nỗi mệt của một ngày. Đó là nỗi mệt của nhiều năm sống không có mặt trong chính đời mình.

Và giấc ngủ, dù ngon đến đâu, cũng không đưa

bạn về được với con người thật. Nó chỉ nạp lại pin cho cái thân để ngày mai bạn tiếp tục diễn tiếp những vai đang làm bạn cạn kiệt. Bạn khỏe hơn để mệt tiếp. Đó là cái vòng khiến người ta có tất cả mà vẫn trống.

Điều khó nhất: cho phép mình mệt

Bạn biết điều gì làm mệt hồn nặng thêm không? Là chúng ta không cho phép mình mệt.

Chúng ta bảo mình: *"Người khác còn khổ hơn."* *"Mình sướng thế này còn than gì."* *"Mệt là do mình yếu."* Và thế là chúng ta nuốt nó xuống, cười thêm một cái, đứng dậy làm tiếp. Nỗi mệt không mất đi. Nó chỉ lặn sâu hơn, và mỗi lần bị đè xuống, nó lại lớn thêm một chút.

Tôi mất rất nhiều năm mới học được một điều đơn giản: gọi tên một nỗi mệt không phải là than vãn. Đó là bước đầu tiên để không bị nó điều khiển nữa. Bạn không thể chữa lành thứ mà bạn còn không dám thừa nhận là mình đang mang.

Nên nếu tối nay bạn thấy trống, tôi xin bạn đừng vội ngủ để quên nó. Hãy ngồi yên với nó một lát. Đặt tay lên ngực. Và nói khẽ với chính mình: *"Ừ, mình đang mệt. Không phải mệt thân. Là mệt hồn. Và mệt như vậy cũng không sao."*

Chỉ vậy thôi. Chưa cần giải quyết gì cả. Dừng lại và nhận ra mình đang mệt kiểu gì — đó đã là cả một bước dài rồi.

Bởi vì hầu hết chúng ta chưa bao giờ thật sự dừng. Chúng ta chạy nhanh đến mức không còn nghe được mình. Và khi cuối cùng cũng chịu ngồi xuống, mới nhận ra một điều nữa: bên trong không hề yên tĩnh như ta tưởng. Ngồi xuống rồi, ta mới nghe thấy tất cả những tiếng ồn mà lâu nay tốc độ đã che lấp.

Vậy trong lòng bạn lúc này, tiếng nào đang ồn nhất?

Chương 4

Căn phòng đầy tiếng ồn



*Ồn quá lâu, đến mức bạn quên mất tiếng nói thật của mình
nghe ra sao.*

Hãy tưởng tượng cùng tôi một căn phòng.

Trong căn phòng ấy, có rất nhiều âm thanh cùng

bật lên một lúc. Điện thoại reo. Có người gọi tên bạn. Tin nhắn nhảy lên màn hình. Tiếng đồng hồ tích tắc. Tiếng con khóc ở phòng bên. Tiếng một việc chưa xong nhắc bạn nó vẫn còn đó. Tiếng lo tiền tháng này. Tiếng sợ mình làm chưa đủ tốt. Và bên dưới tất cả, một giọng đều đều không bao giờ tắt: *"Phải cố thêm. Phải cố thêm nữa."*

Ban đầu bạn nghĩ mình sẽ quen. Con người thích nghi giỏi lắm. Ở lâu trong ồn ào, tai ta tự điều chỉnh, ta không giạt mình vì tiếng động nữa. Bạn tưởng đó là bản lĩnh.

Nhưng có một cái giá mà không ai nói với bạn.

Ở lâu trong căn phòng ấy, bạn không còn nghe được tiếng nói thật của chính mình nữa. Nó vẫn ở đó — khẽ, kiên nhẫn, chưa bao giờ bỏ đi. Nhưng nó bị chôn dưới quá nhiều tầng tiếng ồn đến mức bạn không với tới được. Bạn không còn *chọn*. Bạn chỉ còn *phản ứng*. Cái gì kêu to nhất, cấp bách nhất, thì bạn chạy theo cái đó.

Và rất nhiều người đang sống như vậy. Không phải trong một căn phòng thật. Mà trong chính nội tâm mình.

Tiếng ồn không phải là bạn

Đây là điều tôi muốn bạn thấy rõ, vì tôi đã mất rất

lâu mới thấy được.

Những tiếng ồn trong căn phòng ấy — chúng không phải là bạn. Chúng là những âm thanh từ bên ngoài đã đi vào bên trong, ở lại lâu đến mức bạn tưởng chúng là mình.

Tiếng ồn có thể là kỳ vọng của người khác — của bố mẹ, của chồng, của xã hội, của cái phiên bản "người phụ nữ thành đạt" mà ai đó đã vẽ ra rồi bạn nhặt lấy làm chuẩn cho đời mình. Có thể là những nỗi sợ chưa bao giờ được nói ra, cứ lặp đi lặp lại trong đầu. Có thể là một việc chưa khép lại, một câu chuyện cũ chưa xong, cứ thỉnh thoảng lại kêu lên. Có thể là một vai bạn đã mang quá lâu đến mức quên mất mình có quyền đặt nó xuống.

Nghe kỹ đi, những tiếng đó không nói bằng giọng của bạn. Chúng nói bằng giọng của người khác. Giọng mẹ. Giọng cô giáo cũ. Giọng một ai đó đã từng làm bạn thấy mình không đủ. Bạn nhặt lấy chúng từ hồi còn rất nhỏ, và cứ thế mang theo, tưởng đó là tiếng lòng mình.

Tôi hiểu chuyện này không phải qua sách vở. Ở đầu sách, tôi đã kể với bạn về những đêm lớp bảy, lớp tám tôi ngồi trước bàn thờ ông nội. Điều tôi chưa nói là: căn phòng bên trong tôi khi ấy ồn đến mức tôi không ngủ nổi suốt một thời gian dài. Ban đêm, khi

cả nhà đã yên, ngồi trước ông là chỗ duy nhất đủ tĩnh để tôi nghe thấy một chút gì của chính mình. Còn ban ngày, căn phòng lại ồn trở lại, và tôi lại chỉ còn phản ứng.

Phải rất nhiều năm sau tôi mới hiểu: không phải tôi có vấn đề gì cả. Chỉ là chưa có ai chỉ cho tôi rằng cái ồn ấy không phải là tôi — và rằng tôi được phép làm nó lặng xuống.

Làm lặng căn phòng

Bạn đề ý một điều lạ này không: chúng ta thường tìm cách làm căn phòng ồn hơn, chứ không phải yên hơn.

Khi thấy trống, ta mở điện thoại. Khi thấy bồn chồn, ta nhận thêm việc. Khi sợ phải ở một mình với chính mình, ta lấp đầy mọi khoảng lặng bằng âm thanh — vì trong thâm tâm ta sợ cái yên tĩnh. Ta sợ rằng nếu mọi thứ lặng xuống, ta sẽ nghe thấy một điều gì đó mà ta chưa sẵn sàng nghe.

Nhưng đó lại đúng là điều cần làm.

Làm lặng căn phòng không có nghĩa là dẹp sạch tiếng ồn. Bạn không dẹp được. Điện thoại vẫn reo, con vẫn cần bạn, việc vẫn tới. Làm lặng căn phòng nghĩa là học cách phân biệt: đâu là tiếng ồn từ bên ngoài, và đâu là tiếng nói thật từ bên trong. Nghĩa là

ngồi xuống giữa cái ồn ào ấy và nói: *"Khoan đã. Để mình nghe xem, trong tất cả những tiếng này, tiếng nào mới thật sự là của mình."*

Đó là toàn bộ ý nghĩa của việc dừng lại. Không phải để trốn khỏi đời sống. Mà để, giữa đời sống ồn ào, giành lại một khoảng đủ tĩnh để nghe được chính mình.

Tôi không xin bạn thiên một tiếng mỗi sáng, hay lên núi ở ẩn. Tôi chỉ xin bạn, hôm nay, dành cho mình vài phút thật sự yên. Tắt điện thoại. Ngồi xuống. Và thay vì lập tức làm gì đó, hãy lắng nghe.

Rồi hỏi mình hai câu này, chậm rãi thôi:

Trong căn phòng bên trong tôi lúc này, tiếng nào đang ồn nhất?

Và có tiếng nào đã ồn quá lâu, đến mức tôi tưởng nó chính là mình rồi không?

Chưa cần trả lời ngay. Chỉ cần bắt đầu nghe. Vì khi bạn nghe được rằng những tiếng đó không phải là bạn, thì lần đầu tiên sau rất lâu, bạn sẽ nhận ra: bên dưới tất cả cái ồn ào ấy, vẫn còn một tiếng nói khác. Nhỏ hơn. Cũ hơn. Thật hơn. Và nó vẫn đang chờ bạn.

Nhưng tiếng ồn ấy từ đâu mà chất đầy trong phòng đến vậy? Ai đã bỏ chúng vào đó? Câu chuyện tiếp theo sẽ đưa bạn tới một sự thật ít ai ngờ: rằng ta

có thể đứng giữa rất đông người mà vẫn không một ai thật sự nhìn thấy mình.

Chương 5

Đông người mà không ai thực sự thấy mình



*Đông người đến thế, mà vẫn như đứng sau một tấm kính,
không ai nhìn vào.*

Tôi nhớ một buổi tối, sau một ngày dài đứng giữa rất

nhiều người.

Cả ngày tôi bắt tay, chào hỏi, kết nối. Người ta vây quanh, nhờ vả, cảm ơn, chụp ảnh. Trên giấy tờ, đó là một ngày đẹp của một người phụ nữ có rất nhiều mối quan hệ.

Vậy mà khi về tới nhà, cởi giày ra, ngồi xuống mép giường, tôi thấy một nỗi trống rất lạ dâng lên. Cả ngày bao nhiêu người nói chuyện với tôi. Mà hình như không một ai hỏi tôi *dạo này thế nào* — rồi thật sự dừng lại, im lặng, để nghe câu trả lời.

Nếu bạn từng có một buổi tối như thế, giữa lúc cuộc đời mình đông đúc nhất, thì bạn hiểu điều tôi đang nói.

Đây là một nỗi cô đơn kỳ lạ. Nó không đến khi ta ở một mình. Nó đến khi ta đang đứng giữa rất nhiều người.

Càng nhiều vai, càng ít người thấy mình

Có một điều ít ai để ý: càng đảm nhận nhiều vai, ta càng dễ cô đơn — chứ không phải ngược lại.

Vì mỗi người quanh ta cần ở ta một *phần việc*. Nhân viên cần một người sắp xếp vững. Con cần một người mẹ luôn ôn. Chồng cần một người vợ biết lo. Bố mẹ cần một chỗ dựa. Đối tác cần một người làm được việc.

Ai cũng cần một mảnh của bạn. Nhưng rất ít người dừng lại để hỏi về *toàn bộ* con người bạn — cái người đứng phía sau tất cả những mảnh ấy.

Người ta hỏi bạn "dự án xong chưa", "tối nay nhà mình ăn gì", "con học hành thế nào rồi". Còn lần gần nhất có ai hỏi "*hôm nay em thế nào, thật lòng ấy*" — và ngồi lại đủ lâu để nghe — là khi nào?

Tôi để câu hỏi đó nằm im một lúc. Bởi với nhiều người trong chúng ta, tìm câu trả lời cũng khó.

Vì sao ta không nói ra

Điều trớ trêu là nỗi cô đơn này thường được giấu kỹ nhất bởi chính người đang mang nó.

Vì ta là người mạnh. Ta là chỗ mọi người dựa vào. Nói ra rằng mình cô đơn, mình mệt, mình cũng cần được thấy — nghe như một vết nứt trên cái hình ảnh mà ta đã dày công dựng suốt bao năm.

Ta sợ người khác nghĩ mình yếu đuối. Sợ bị cho là làm quá. Sợ rằng nếu mình không ổn, cả cái hệ thống quanh mình sẽ chao đảo theo. Nên ta cười. Ta gánh tiếp. Và ta giấu nỗi cô đơn vào chỗ sâu nhất, nơi không ai với tới.

"Thôi, có gì đâu mà kể. Ai cũng có việc của người ta."

Tôi hiểu nỗi giấu này. Không phải từ sách vở.

Tôi đã quen nỗi cô đơn này từ rất sớm

Cái cảm giác "đông người mà không ai thấy mình", tôi biết nó từ khi còn rất nhỏ.

Ở đầu sách, tôi đã kể với bạn về đứa trẻ lớp bảy ngồi trước bàn thờ ông nội mỗi đêm. Điều tôi muốn nói thêm ở đây là chỗ nghịch lý này: nhà tôi khi ấy lúc nào cũng đông người, đầy tiếng nói tiếng cười — vậy mà tôi thấy mình cô đơn đến lạ, như đứng sau một tấm kính, nhìn ra được mà không ai nhìn vào. Không phải vì quanh tôi thiếu người. Mà vì không ai thấy được cái đang thật sự diễn ra bên trong tôi — kể cả tôi cũng chưa gọi được tên nó.

Tôi kể lại điều này không phải để bị kịch hóa. Mà để nói một điều tôi phải mất rất nhiều năm mới hiểu:

Cảm giác không được thấy không có nghĩa là quanh ta thiếu người. Nó có nghĩa là ta chưa cho ai được thấy con người thật của mình — phần lớn vì ta sợ.

Và cái sức để một đứa bé tự đi qua nỗi cô đơn ấy, tôi tin nó vẫn còn nguyên trong mỗi người chúng ta hôm nay. Chỉ là ta đã quên mất mình từng có nó.

Được thấy bắt đầu từ việc dám cho thấy

Sau nhiều năm ngồi cùng những người phụ nữ đang

gánh vác, tôi nhận ra một điều: nỗi cô đơn này không chữa được bằng cách gặp thêm thật nhiều người.

Nó chỉ dịu lại khi ta cho phép một vài người thật sự thấy mình — kể cả phần chưa hoàn hảo.

Điều đó đáng sợ, tôi biết. Cho ai đó thấy mình mệt, mình chưa biết, mình cũng cần được nâng đỡ — nó đi ngược lại tất cả những gì ta đã luyện tập để trở thành một người mạnh. Cả một đời ta học cách không để lộ ra.

Nhưng được thấy là một nhu cầu thật của con người, không phải một dấu hiệu yếu đuối. Ngay cả người vững vàng nhất cũng cần nó. Và nó nằm rất gần với câu hỏi lớn mà cả cuốn sách này đang đi tìm: *tôi là ai, ngoài những vai tôi đang diễn?*

Bởi nếu ta chỉ cho người khác thấy các vai, thì cái được thấy cũng chỉ là vai — chứ không phải ta.

Càng ngày tôi càng ít nói về mình. Không phải vì không có gì để nói. Mà vì mỗi lần định nói, một giọng bên trong lại ngăn lại: *"Nói ra để làm gì. Người ta có hiểu đâu."* Rồi tôi nuốt câu chuyện xuống, đứng dậy, tiếp tục làm người mạnh.

Có lẽ bạn cũng có một giọng như vậy.

Ngồi lại một chút

Ở bước này của hành trình — bước dừng lại và nghe

— tôi chưa mời bạn phải mở lòng với cả thế giới.
Chỉ mời bạn ngồi yên và nhìn cho rõ.

Nhìn xem, trong tất cả những người quanh mình,
có ai bạn đã lâu không cho họ thấy con người thật?
Nhìn xem, cái giọng bảo bạn "đừng kể, kể ra làm gì"
— nó có từ bao giờ?

Và nếu chính bạn cũng đang là người mà ai cũng
dựa vào, hãy thử tự hỏi mình cái câu bạn vẫn thầm
ước có người hỏi bạn:

Hôm nay mình thế nào — thật lòng ấy?

Rồi ngồi yên đủ lâu để nghe câu trả lời của chính
mình.

Trong tất cả những người quanh bạn, có ai đang
thật sự thấy bạn — hay họ chỉ đang thấy những vai
mà bạn diễn quá giỏi?

Nếu ngồi với câu hỏi này khiến bạn thấy mệt
dâng lên trong lồng ngực, thì đó không hẳn là cái
mệt của cơ thể. Có thể đó là một dạng quá tải sâu
hơn, ở một tầng khác — và ở chương sau, tôi muốn
cùng bạn gọi tên cho rõ mình đang quá tải ở đâu.

Chương 6

Bốn tầng quá tải



*Bạn không yếu. Bạn chỉ đang mang nhiều lớp gánh nặng
mà chưa ai gọi tên.*

Có một câu tôi nghe đi nghe lại từ những người phụ nữ ngồi trước mặt mình.

"Em mệt lắm chị ạ. Nhưng em không biết mình mệt vì cái gì."

Họ có công việc chạy tốt. Có gia đình. Có sức khỏe, ít nhất là trên giấy khám. Vậy mà lúc nào cũng thấy cạn. Ngủ dậy vẫn mệt. Nghỉ cuối tuần xong quay lại vẫn mệt. Và cái mệt không tên ấy làm họ hoang mang hơn cả cái mệt có tên — vì không biết phải chữa vào đâu.

Nếu bạn cũng đang ở trong cái mệt không gọi được tên đó, thì chương này là một tấm bản đồ nhỏ. Không phải để chữa. Chỉ để nhìn cho rõ.

Bởi vì quá tải không chỉ đến từ lịch làm việc dày. Nó đến từ việc ta phải mang quá nhiều vai, quá nhiều lo, quá nhiều điều chưa được gọi tên. Và nó không chỉ có một dạng. Tôi nhận ra nó có **bốn tầng** — mỗi tầng nằm ở một chỗ khác nhau trong con người mình, và mỗi tầng cần được nhìn riêng.

Tầng thứ nhất — quá tải trong thân

Đây là tầng dễ nhận nhất, mà cũng dễ bị phủ nhận nhất.

Cái mệt kéo dài, nghỉ mãi không hết. Đêm ngủ mà không sâu, sáng dậy như chưa từng ngủ. Vai gáy

lúc nào cũng cứng. Tim thỉnh thoảng đập nhanh vô cớ. Hơi thở ngắn lại, nông đi mà mình không để ý.

Cơ thể là người thành thật nhất trong nhà. Nó không biết nói dối. Khi tâm không chịu thừa nhận điều gì, thì thân lên tiếng thay — bằng cái đau vai, cái mất ngủ, cái tức ngực.

Cơ thể mình đang phải chịu đựng điều gì mà mình chưa chịu nghe?

Tầng thứ hai — quá tải trong tâm trí

Tầng này ở trong đầu. Là cái đầu không bao giờ tắt được.

Bạn đang ngồi ăn cơm với con, nhưng đầu đang ở cuộc họp sáng mai. Bạn đang nghe chồng nói chuyện, mà trong đầu đang chạy danh sách việc chưa xong. Lúc nào cũng có một cảm giác mơ hồ rằng *còn gì đó chưa làm*, dù không nhớ ra là gì.

Ta làm cái này, tâm trí ở cái kia. Ta có mặt ở đây, mà không thật sự ở đây. Cái đầu cứ chạy, chạy mãi, không có nút dừng.

Đầu óc mình có bao giờ được im lặng một lúc không — hay lúc nào cũng đang chạy?

Tầng thứ ba — quá tải trong cảm xúc

Tầng này khó thấy hơn, vì ta đã quen giấu nó đi.

Có những lúc bạn bức mà không nói ra được. Tủi thân, nhưng vẫn phải tỏ ra mạnh mẽ. Lo lắng, mà không dám thừa nhận là mình đang lo. Buồn, nhưng không tìm được một chỗ nào để đặt nỗi buồn ấy xuống.

Những cảm xúc không được nói ra không biến mất. Chúng chỉ đọng lại, tầng này chồng lên tầng kia, cho đến một ngày tràn bờ ở một nơi ta không ngờ — một câu gắt với con, một lần khóc trong xe, một cơn giận vô lý với người ta thương nhất.

Cảm xúc bị kẹt lại lâu ngày cũng là một sức nặng. Nặng không kém gì việc.

Có cảm xúc nào mình đang mang mà chưa từng cho nó một lối ra?

Tầng thứ tư — quá tải vì quá nhiều vai

Và đây là tầng sâu nhất, cũng là tầng mà cả cuốn sách này xoay quanh.

Trong cùng một thân thể, có bao nhiêu "người" đang sống? Người mẹ. Người vợ. Người lãnh đạo. Người con. Người giỏi giang. Người phải luôn ôn cho tất cả mọi người khác.

Mỗi vai đòi một phiên bản khác nhau của bạn. Và bạn chuyển từ vai này sang vai kia cả trăm lần một ngày, nhanh đến mức không kịp nhận ra. Đến

một lúc, bạn không còn biết tháo vai ra bằng cách nào để trở về với chính mình — vì cái mình ở dưới các vai ấy đã lâu không được ai gọi tên, kể cả bạn.

Tôi vẫn nhớ một câu tôi từng viết cho chính mình:

Có những người không kiệt sức vì họ yếu. Họ kiệt sức vì đã mạnh, ở quá nhiều nơi, trong quá nhiều vai, quá lâu.

Có lẽ bạn là một trong những người ấy.

Trong một ngày, mình phải làm bao nhiêu "người" khác nhau — và còn nhớ ai mới là mình không?

Gọi tên, rồi thôi

Bốn tầng này không tách rời nhau. Chúng thấm vào nhau. Vai trò quá tải thì cảm xúc dồn nén. Cảm xúc dồn nén thì tâm trí không yên. Tâm trí không yên thì thân thể lãnh đủ. Cái mệt không tên mà bạn mang, thường là cả bốn tầng đang cùng lên tiếng một lúc.

Nhưng bạn không cần giải quyết cả bốn ngay bây giờ. Ở bước này — bước dừng lại và nghe — tôi chỉ mời bạn làm một việc rất nhỏ mà cũng rất khó: **nhìn cho rõ mình đang quá tải nhiều nhất ở tầng nào.**

Đọc lại bốn tầng đi. Rồi thành thật với mình:

Tầng nào vừa đọc lên mà bạn thấy nhói? Tầng nào bạn đọc xong muốn lật qua thật nhanh vì không muốn nhìn kỹ?

Cái tầng bạn muốn tránh nhất — thường lại là tầng đang cần được nghe nhất.

Gọi tên được rồi, đừng vội làm gì cả. Chỉ cần biết. Vì một gánh nặng được gọi đúng tên đã nhẹ đi một phần, ngay cả khi ta chưa đặt nó xuống.

Và trong tất cả những sức nặng ta vừa nhìn thấy, có một số là trách nhiệm thật của mình — nhưng cũng có những sức nặng ta tưởng là trách nhiệm, mà thật ra chỉ là nỗi sợ đang khoác áo trách nhiệm. Phân biệt được hai thứ đó là việc tôi muốn cùng bạn làm ở những chương tới.

Chương 7

Vết nứt, nơi năng lượng rò rỉ



Năng lượng của bạn hiếm khi mất vì làm nhiều — nó rò rỉ qua những vết nứt không ai thấy.

Có một buổi chiều, tôi ngồi trong xe ở bãi đỗ, tay vẫn cầm chìa khóa, mà không đủ sức để mở cửa bước ra.

Không phải vì tôi làm nhiều hơn mọi ngày. Hôm đó là một ngày bình thường. Vậy mà tôi cạn. Cạn tới mức chỉ muốn ngồi im trong khoảng tối đó thêm vài phút, trước khi lại làm mẹ, làm vợ, làm người phải ổn cho tất cả.

"Mình có làm gì ghê gớm đâu mà mệt thế này?"

Tôi đã hỏi mình câu đó rất nhiều lần. Và câu trả lời tôi từng tin là: *tại mình làm nhiều quá*. Nên tôi bớt việc. Tôi thuê thêm người. Tôi cắt bớt lịch. Nhưng lạ thay, tôi vẫn cạn.

Mãi sau tôi mới hiểu: năng lượng của người phụ nữ hiếm khi mất vì làm quá nhiều. Nó mất vì **rò rỉ**.



Bạn hình dung mình như một chiếc bình. Mỗi sáng thức dậy, bình được rót đầy một chút — bằng giấc ngủ, bằng một tách trà, bằng vài phút yên tĩnh trước khi cả nhà dậy.

Rồi cả ngày, bạn rót năng lượng ra để sống, để làm, để yêu thương. Chuyện đó là bình thường. Rót ra rồi lại được đầy lại — đó là dòng chảy tự nhiên.

Vấn đề không nằm ở chỗ bạn rót ra bao nhiêu.

Vấn đề nằm ở những **vết nứt** không ai nhìn thấy dưới đáy bình. Ở đó, năng lượng cứ âm thầm chảy đi. Không ồn ào. Không có tiếng động. Chỉ là đến cuối ngày, bạn thấy mình trống rỗng mà chẳng hiểu vì sao.

Ở Viện, các chị em chúng tôi gọi công cụ soi những vết nứt này là **Bẫy Năng Lượng**. Bởi vì đó đúng là những cái bẫy — những nơi ta tưởng mình đang sống có trách nhiệm, đang cố gắng, đang tử tế, nhưng thật ra ta đang bị hút cạn từ bên trong.



Tôi muốn cùng bạn nhìn xuống đáy bình một chút. Nhẹ thôi. Không phải để trách mình. Chỉ để thấy.

Có vết nứt của việc gồng để chứng minh.

Bạn làm không phải vì việc đó cần làm, mà vì bạn sợ nếu không làm, người ta sẽ nghĩ bạn không đủ giỏi. Bạn nhận thêm dự án khi đã quá tải. Bạn thức khuya để bản báo cáo hoàn hảo hơn mức cần thiết. Một phần trong bạn vẫn đang đứng trước một ban giám khảo vô hình, chờ được chấm điểm.

"Mình phải chứng minh mình xứng đáng." Câu đó nghe quen không?

Có vết nứt của việc ôm hết vì không tin ai làm

được.

Bạn giao việc rồi lại kiểm tra. Kiểm tra rồi lại làm lại. Cuối cùng thà tự làm cho xong. Bạn nói với mình là "*để mình làm cho nhanh*" — nhưng thật ra đằng sau đó là một nỗi sợ: sợ buông tay ra thì mọi thứ sẽ đổ. Thế là bạn ôm tất cả. Và tất cả đang rút cạn bạn từng chút một.

Có vết nứt của việc cố làm hài lòng tất cả.

Bạn nói "được" khi trong lòng muốn nói "không". Bạn nhận lời một cuộc hẹn dù đã kiệt. Bạn nuốt cơn khó chịu để không khí trong nhà, trong công ty, được êm. Mỗi lần như vậy, bạn cho đi một mẩu năng lượng — và không ai biết để trả lại cho bạn.

Có vết nứt của việc so sánh.

Bạn lướt điện thoại lúc nửa đêm và thấy người ta đang đi đâu đó, đạt được gì đó, con cái người ta thế nào đó. Rồi bạn quay lại nhìn mình. Chỉ trong vài giây, cả một ngày bạn vừa cố gắng bỗng trở nên nhỏ bé. Sự so sánh không lấy đi thời gian của bạn nhiều. Nhưng nó lấy đi *niềm vui* của bạn — mà niềm vui mới là thứ giữ bình luôn đầy.

Và có cả vết nứt của việc tự trách.

Đây là vết sâu nhất. Cuối ngày, thay vì ghi nhận mình đã làm được bao nhiêu, bạn chỉ nhớ những gì

mình làm chưa xong, chưa tốt, chưa đủ. Bạn quát con rồi ân hận. Bạn quên một việc rồi dằn vặt cả tối. Bạn đối xử với chính mình theo cách mà bạn sẽ không bao giờ đối xử với một người bạn thương.



Tôi kể ra những vết nứt này không phải để liệt kê cho đủ. Của mỗi người sẽ khác nhau. Có chị rò rỉ nhiều nhất qua sự chứng minh. Có chị qua nỗi sợ buông tay. Có chị qua việc làm hài lòng.

Điều tôi mong là bạn dừng lại một nhịp, và hỏi mình thật khê: *đáy bình của mình đang nứt ở đâu?*

Bởi vì có một điều an ủi trong tất cả chuyện này. Một chiếc bình cạn vì rót ra quá nhiều thì bạn phải rót ít lại — nghĩa là bạn phải sống ít lại, yêu thương ít lại, làm ít lại. Nghe buồn.

Nhưng một chiếc bình cạn vì **rò rỉ** thì khác. Bạn không cần sống ít lại. Bạn chỉ cần tìm ra vết nứt, và bịt nó lại. Rồi cũng với chừng ấy năng lượng được rót vào mỗi sáng, bạn sẽ thấy mình đầy hơn hẳn — không phải vì được cho thêm, mà vì thôi không đánh rơi nữa.



Tối nay, trước khi ngủ, bạn thử làm một việc nhỏ

thôi.

Nhớ lại ngày hôm nay. Không phải nhớ những việc bạn đã làm — mà nhớ những khoảnh khắc bạn thấy mình *chùng xuống, hụt đi một chút*. Lúc bạn gật đầu dù muốn lắc. Lúc bạn ôm thêm một việc không phải của mình. Lúc bạn nhìn ai đó rồi thấy mình kém cỏi.

Đó chính là những vết nứt đang lên tiếng.

Bạn không cần bịt hết ngày đêm nay. Chỉ cần *nhìn thấy* chúng, đã là bước đầu tiên rồi. Vì ta không thể vá một vết nứt mà ta còn chưa biết nó nằm ở đâu.

Và trong tất cả những vết nứt ấy, có một cái mà tôi muốn ngồi lại lâu hơn với bạn ở chương sau. Cái vết nứt hay bung ra đúng vào lúc ta ít ngờ nhất — với đúng những người ta thương nhất.

Chương 8

Khi tôi cáu giận với người tôi thương nhất



Con giận ấy không phải là bạn. Đó là một người đã gánh quá lâu mà chưa được nghỉ.

Có một buổi tối, con trai tôi làm đổ ly nước ra bàn. Chỉ là một ly nước.

Vậy mà tôi quát. To hơn nhiều so với những gì một ly nước đáng nhận. Con giận mình, mắt mở to nhìn tôi. Và trong khoảnh khắc đó, tôi thấy chính

mình qua ánh mắt con — một người mẹ đang giận dữ vì một chuyện chẳng đáng gì.

Con lau nước. Tôi im lặng. Cả tối đó, tôi cứ mang một cục nghẹn trong ngực.

"Sao mình lại như thế? Con có làm gì sai đâu."

Đêm ấy, khi cả nhà đã ngủ, tôi nằm nghĩ mãi. Và tôi nhận ra: cơn giận đó không phải vì ly nước. Ly nước chỉ là giọt cuối cùng. Trước nó là cả một ngày dài — những cuộc gọi, những deadline, những lần tôi nuốt con khó chịu để giữ mọi thứ êm. Tôi đã gồng cả ngày. Và ly nước chỉ là chỗ để tất cả tràn ra.



Là mẹ của ba đứa con trai, tôi biết rõ cảm giác này hơn ai hết.

Cái cảm giác mình cáu lên vì một chuyện nhỏ xiu, rồi ngay sau đó là một cơn ân hận còn nặng hơn cả cơn giận. Cái cảm giác trút lên chồng, lên con, lên chính những người mà ta sẵn sàng làm tất cả vì họ. Rồi đêm về, ta nằm dần vật: *mình là một người mẹ tệ, một người vợ tệ.*

Nếu bạn cũng từng như thế, tôi muốn nói với bạn điều này, thật khế thôi:

Bạn không phải là một người xấu tính. Bạn là một người đang quá tải.

Cáu giận không phải là bản chất của bạn. Nó là một *tín hiệu*. Là tiếng chuông báo động của một hệ thống đã chờ quá nặng, quá lâu, mà không ai nghe.



Trong bốn tầng quá tải mà chúng ta đã cùng nhìn ở chương trước — thân, tâm trí, cảm xúc, và vai trò — thì cáu giận thuộc về tầng **cảm xúc**.

Tầng cảm xúc quá tải không giống một thân. Một thân thì ngủ một giấc là đỡ. Còn cảm xúc bị dồn nén thì không tự tan đi. Nó tích lại.

Bực mà không nói được, cứ để đó. Tủi mà vẫn phải tỏ ra mạnh mẽ, cứ để đó. Lo mà không dám thừa nhận, cứ để đó. Buồn mà không có chỗ nào để đặt xuống, cứ để đó.

Ngày này qua ngày khác, những cảm xúc chưa được gọi tên ấy cứ dồn lại trong một chiếc bình. Chúng ta là những người phụ nữ giỏi chịu đựng. Chúng ta quen với việc "*thôi, cho qua*", "*không sao đâu*", "*để mình lo*". Nên chiếc bình cứ đầy dần mà ta không hay.

Và rồi một ly nước đổ. Một câu nói vô tình của chồng. Một lần con không nghe lời. Thế là tràn.

Cơn giận bùng ra to đến mức chính ta cũng ngạc nhiên — bởi vì nó không phải phản ứng với chuyện

trước mắt. Nó là *tất cả những gì ta đã nuốt vào* suốt bao ngày, cùng trào lên một lúc.



Tôi từng nghĩ mình phải học cách *kiềm chế* tốt hơn. Phải nhẫn hơn, bình tĩnh hơn, làm chủ bản thân hơn.

Nhưng càng cố nén, tôi càng thấy mình như một cái nồi áp suất bị vặn chặt nắp. Nén được một lúc, rồi lại bung ra dữ dội hơn. Vì nén không giải quyết được điều gì. Cái cần không phải là một cái nắp chặt hơn, mà là **hạ bớt lửa bên dưới**.

Lửa ở đây là gì? Là những cảm xúc chưa được nghe. Là sự mệt mỏi chưa được thừa nhận. Là những lúc ta cần được nghỉ mà vẫn tự bắt mình phải gánh tiếp.

Khi tôi bắt đầu cho phép mình *thừa nhận*: "Ừ, hôm nay mình mệt thật", "Ừ, chuyện đó làm mình tủi thật" — thì lạ thay, tôi bớt cáu hơn. Không phải vì tôi kiềm chế giỏi lên. Mà vì cái bình đã vơi bớt trước khi kịp tràn.

Cảm xúc được gọi tên là cảm xúc đã có chỗ để đặt xuống. Còn cảm xúc bị chối bỏ mới là thứ chò díp để bùng lên.



Nếu tối nay bạn vừa trải qua một cơn giận như thế, và đang ngồi ôm cục nghẹn trong ngực giống như tôi ngày ấy, tôi mong bạn làm hai việc.

Việc thứ nhất: đừng thêm một lớp tự trách lên trên cơn giận. Bạn đã đủ nặng rồi. Tự trách chỉ làm chiếc bình đầy nhanh hơn thôi. Cơn giận vừa rồi không nói lên bạn là ai. Nó chỉ nói lên rằng bạn đang cần được nghỉ, được nghe, được san bớt.

Việc thứ hai: nếu được, hãy quay lại với con, với chồng, và nói một câu thật đơn giản. "*Mẹ xin lỗi, lúc này mẹ mệt quá.*" Không phải để chuộc lỗi. Mà để những người ta thương biết rằng cơn giận đó không phải là họ — và cũng để chính ta nhẹ đi một chút.



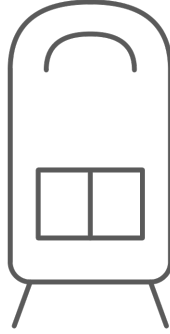
Vậy nên, tôi muốn bạn thử ngồi với câu hỏi này trước khi khép chương:

Lần gần nhất tôi cáu giận với người tôi thương — thật ra tôi đang mệt điều gì mà chưa dám gọi tên?

Bởi vì đằng sau mỗi cơn giận với người thương nhất, thường không phải là sự vô tâm. Mà là một người phụ nữ đã gánh quá lâu, và chiếc bình của chị ấy chỉ đơn giản là đã đầy.

Đây — vì có quá nhiều thứ chị đang mang mà chưa từng đặt xuống. Và ở phần tiếp theo của cuốn sách này, tôi muốn cùng bạn mở chiếc ba lô ấy ra, xem thử bên trong ta đang vác những gì.

PHẦN II



HIỂU

Nhìn rõ chiếc ba lô và những vai

Chương 9

Chiếc ba lô quá nặng



*Không phải mọi thứ trong ba lô đều là hành trang. Có thứ,
chỉ là gánh nặng.*

Có một buổi chiều, tôi xách đồ đi bộ từ bãi xe về nhà. Không xa, chỉ vài trăm mét. Vậy mà đến nơi, vai tôi hằn đỏ, tay mỏi rã, lưng đau âm ỉ.

Tôi đặt túi xuống, ngồi thở. Và tự hỏi: *sao mới có bấy nhiêu đường mà mình mệt thế này?*

Rồi tôi nhìn lại cái túi. Trong đó có những thứ tôi cần mang. Nhưng cũng có những thứ tôi nhét vào từ hôm nào, để đó, quên bẵng, rồi cứ vác theo mãi. Chai nước uống dở. Cuốn sổ đã ghi kín. Mấy món lật vạt "để dành khi cần" mà chẳng bao giờ cần đến.

Cái túi nặng không phải vì đường xa. Nó nặng vì bên trong có quá nhiều thứ tôi chưa từng lấy ra.



Tôi kể chuyện này, vì tôi nghĩ đời một người phụ nữ như chúng ta cũng giống một chiếc ba lô.

Không phải chiếc bình đầy nước mà tôi đã nói ở chương trước — cái bình có thể tràn, có thể rò. Ba lô thì khác. Ba lô là thứ ta *khoác lên vai và mang đi khắp nơi*. Ta ngủ dậy là đeo vào. Ta đi làm, về nhà, đưa con đi học, họp hành, gặp khách — lúc nào chiếc ba lô ấy cũng ở trên lưng.

Và vì nó ở trên lưng, ngay sau gáy, nên ta không nhìn thấy. Ta chỉ *cảm* thấy nó nặng. Cảm thấy vai mình chùng xuống. Cảm thấy mỗi bước đi một chậm

hơn. Nhưng hỏi ta đang mang gì trong đó, ta lại ú ớ. Vì đã lâu lắm rồi ta chưa mở nó ra.



Chiếc ba lô của một nữ lãnh đạo chứa gì?

Có việc thật, tất nhiên. Những quyết định không ai quyết thay được. Những trách nhiệm gắn liền với vị trí của ta, với gia đình ta. Đó là hành trang. Ba lô nào cũng cần có hành trang.

Nhưng nếu chỉ có hành trang thật, ba lô của chúng ta đã không nặng đến mức này.

Cái làm nó nặng là những thứ ta *tự thêm vào* — mà nhiều khi chẳng phải cuộc đời yêu cầu.

Ta thêm vào đó những nỗi lo, gói ghém cẩn thận, đề phòng chuyện xấu xảy ra. Ta thêm vào đó việc của người khác, vì không yên tâm giao đi. Ta thêm vào đó những gánh nặng chứng minh mình vẫn giỏi, vẫn đáng, vẫn ở trên đỉnh. Ta thêm vào đó cả những thứ đáng lẽ bỏ được từ lâu, nhưng bỏ thì tiếc, thì sợ, nên cứ vác.

Từng thứ một, ta nhét vào. Không phải một lần. Mà qua nhiều năm, mỗi năm vài món, mỗi giai đoạn thêm một lớp.



Điều đáng nói là: **ta quen với sức nặng đó đến mức tưởng đòi vốn phải nặng như vậy.**

Tôi đã từng như thế. Tôi tưởng một người đàn bà giỏi giang thì đương nhiên phải gánh nhiều. Tưởng mệt là cái giá của thành công. Tưởng ai ở vị trí của tôi cũng phải oằn vai như tôi.

Nên tôi không hỏi lại. Tôi chỉ cứ đi tiếp, và trách mình sao không đủ khỏe để mang cho nhẹ nhàng như người ta.

Có người mang đá trong ba lô lâu đến mức quên mất cảm giác đi nhẹ là thế nào. Tôi là một người như vậy. Rất có thể bạn cũng vậy.

Nhưng tôi muốn nói với bạn điều này, thật khê: *không phải mọi thứ trong ba lô đều là hành trang. Có thứ chỉ là gánh nặng.*

Và cái ta cần làm, trước khi nghĩ đến chuyện đặt xuống, chỉ là *nhìn cho rõ* — trong ba lô của mình đang có những gì.



Tôi biết bạn có thể đang chờ tôi bảo: vậy thì bỏ bớt đi. Buông đi. Nhẹ nhàng lại.

Nhưng chưa. Ở chương này, tôi không xin bạn bỏ đi bất cứ thứ gì.

Bỏ một thứ mình chưa nhìn rõ thì rất khó, và

thường ta sẽ bỏ nhầm — hoặc buông cái đáng giữ, hoặc giữ chặt cái đáng buông. Cho nên bước đầu tiên không phải là buông. Bước đầu tiên chỉ là **hạ ba lô xuống khỏi vai, đặt nó trước mặt, và mở ra.**

Chỉ nhìn thôi. Không phán xét. Không vội vàng phân loại đúng sai. Như một người bạn ngồi cạnh, cùng ta soạn lại chiếc túi sau một chuyến đi dài — món này là gì, có từ bao giờ, mình còn cần nó không.

Nhìn được rồi, mọi chuyện sau đó mới nhẹ.



Vậy nên, trước khi khép chương, tôi muốn mời bạn ngồi một lát với vài câu hỏi này. Đừng trả lời cho nhanh. Cứ để nó ngấm:

Chiếc ba lô tôi đang mang — điều gì trong đó đang nặng nhất?

Có món nào tôi vác theo lâu đến mức quên cả lý do vì sao mình bắt đầu mang?

Và nếu bây giờ tôi hạ nó xuống, mở ra — liệu tôi có còn nhận ra hết những gì bên trong không?

Ở chương sau, chúng ta sẽ cùng mở chiếc ba lô ấy ra thật. Và bạn sẽ ngạc nhiên: những gì nặng nhất trong đó, hóa ra lại gọn gàng hơn ta tưởng — chỉ có năm thứ. Tôi quen gọi chúng là *năm con gấu*.

Chương 10

Năm con gấu trong ba lô



Chỉ một con gấu là việc thật. Bốn con còn lại, là bạn đã tự thêm vào.

Bây giờ, ta mở ba lô ra.

Tôi mời bạn tưởng tượng cùng tôi. Chiếc ba lô đã đặt xuống trước mặt. Bạn kéo khóa. Và thay vì một mớ hỗn độn không tên như bạn vẫn sợ, bên trong lại là năm ngăn khá gọn.

Trong mỗi ngăn, có một *con gấu*.

Tôi biết nghe hơi lạ tai. Nhưng ở Viện, khi cùng các chị em soạn lại chiếc ba lô của mình trong buổi *Workshop Nhẹ Đầu*, chúng tôi hay gọi năm gánh nặng ấy là năm con gấu — theo một cách chơi chữ nho nhỏ: **BEARS**. Gọi vậy để dễ nhớ, và cũng để nhẹ đi. Vì gánh nặng, một khi có tên và có hình hài, thì bỗng nhiên không còn đáng sợ như khi nó chỉ là một khối mờ mịt đè lên vai.

Chúng ta gặp lần lượt từng con nhé.



Con thứ nhất, tôi để riêng ra, vì nó khác hẳn bốn con còn lại.

Đó là **Trách nhiệm thật** — chữ **R**. Đây là việc thực sự của bạn, thứ không thể giao cho ai. Quyết định lớn của công ty. Có mặt bên con vào tối thứ Bảy. Chăm cái thân mình cho khỏe. Những việc này *đáng* nằm trong ba lô. Đây là hành trang thật.

Và có một điều tôi phát hiện, cũng là điều làm

tôi lặng người khi lần đầu tự soạn ba lô của mình: **những trách nhiệm thật sự thường ít hơn ta tưởng rất nhiều.** Đa số chúng ta chỉ có vài ba việc thật. Nhẹ tênh.

Vậy còn tất cả sức nặng kia ở đâu ra? Ở bốn con gấu còn lại. Bốn con mà — tôi phải nói thẳng — *không phải cuộc đời bắt ta mang. Là chính ta đã tự thêm vào.*



Con thứ hai là **Sợ** — chữ **A**.

Đây là những việc ta ôm không phải vì cần, mà vì *sợ điều xấu sẽ xảy ra nếu buông*. Sợ mất cơ hội. Sợ khách giận. Sợ tụt lại phía sau. Con gấu này khôn lắm: nó hay cải trang thành "cơ hội", thành "trách nhiệm", để ta không nhận ra mình đang hành động vì sợ chứ không vì muốn.

Con thứ ba là **Kiểm soát** — chữ **S**.

Đây là việc của người khác, nhưng ta không tin họ làm được, nên tự làm lại, kiểm tra lại, đứng cạnh giám sát. Ta ôm vì thương, vì cầu toàn, vì "để mình cho chắc". Rồi một ngày ta giật mình: chính ta đã trở thành nút thắt cổ chai — người giỏi nhất lại là người cản đường cả một tập thể.

Con thứ tư là **Chứng minh** — chữ **E**.

Đây là những gánh ta vác để chứng tỏ mình vẫn giỏi, vẫn xứng đáng, vẫn ở trên đỉnh. Nhận thêm một việc không thật cần thiết. Học thêm một tấm bằng mỗi năm. Xuất hiện cho người ta thấy mình vẫn còn đó. Con gấu này nặng một cách âm thầm, vì nó gắn với câu hỏi buốt nhất: *bao nhiêu mới là đủ?*

Con thứ năm là **Buông** — chữ **B**.

Nghe hơi ngược, nhưng đây là những thứ ta giữ *chỉ vì không nỡ, không dám bỏ*. Bỏ thì tiếc công đã đầu tư. Bỏ thì sợ mất hình ảnh. Một vai trò ai cũng biết mình giữ. Một dự án theo đuổi mấy năm chưa ra gì nhưng đóng lại thì đau. Con gấu này nặng vì nó neo vào quá khứ, chứ không phải hiện tại.



Bạn thấy không — **Trách nhiệm thật · Sợ · Kiểm soát · Chứng minh · Buông**. Năm con gấu. Một con là việc thật. Bốn con là ta tự thêm.

Và bốn con tự thêm ấy — Sợ, Kiểm soát, Chứng minh, Buông — chính là phần lớn sức nặng đè lên vai chúng ta bấy lâu.

Tôi nhớ có lần soạn lại ba lô, tôi ngồi thật lâu trước từng món việc mình đang gánh, và tự hỏi: *món này thuộc con gấu nào?* Có việc tôi tưởng là trách nhiệm, hóa ra là con Sợ đội lốt. Có việc tôi tưởng vì

thương, hóa ra là con Kiểm soát. Càng gọi tên, ba lô càng nhẹ đi — dù tôi chưa bỏ bất cứ thứ gì. Chỉ vì lần đầu tôi *nhìn rõ* mình đang mang gì.

Đó là điều tôi tin thật lòng: **nhẹ đầu không bắt đầu bằng việc bỏ hết. Nhẹ đầu bắt đầu khi ta nhìn rõ — mỗi thứ trong ba lô của mình đang nằm ở ngăn nào.**



Ở chương này, tôi chưa xin bạn buông con gấu nào cả. Việc đó sẽ đến, ở phần sau của cuốn sách. Bây giờ, ta mới chỉ *biết mặt* chúng thôi.

Nhưng biết mặt đã là một bước rất lớn. Vì từ giờ, mỗi khi thấy vai mình chùng xuống, bạn sẽ có thể hỏi một câu mà trước đây bạn không có chữ để hỏi: *cái đang đè tôi lúc này — là con gấu nào?*

Trước khi khép chương, tôi mời bạn nhìn lại năm con gấu ấy, và tự hỏi khẽ:

Trong ba lô của tôi, con nào đang nặng nhất?

Với phần lớn chúng ta, câu trả lời hay là con đầu tiên trong bốn con tự thêm — con **Sợ**. Nó là gốc rễ của rất nhiều gánh nặng khác, vì đằng sau việc ta kiểm soát, ta chứng minh, ta không dám buông, thường vẫn là một nỗi sợ nào đó chưa được gọi tên.

Nên ở chương sau, tôi muốn cùng bạn ngồi

xuống với con gấu ấy trước tiên. Nhìn thẳng vào nó.
Và hỏi một câu rất thật: *cái tôi đang gọi là cơ hội —
có chắc là cơ hội, hay chỉ là nỗi sợ đang khoác một
chiếc áo đẹp hơn?*

Chương 11

Gấu Sợ: cơ hội hay nỗi sợ nguy trang



Điều bạn đang gọi là cơ hội — có chắc là cơ hội, hay chỉ là

nỗi sợ khoác chiếc áo đẹp hơn?

Có một câu tôi từng nói với mình nhiều đến mức nó trở thành phản xạ: "*Cơ hội này hiếm lắm, không nắm là tiếc.*"

Nghe rất hợp lý. Một người làm kinh doanh thì phải nhạy với cơ hội chứ. Nên tôi nhận thêm. Rồi nhận thêm nữa. Mỗi việc đều có một lý do đằng hoàng, đứng riêng ra cái nào cũng chính đáng.

Mãi sau tôi mới dám hỏi mình một câu khác. Không phải "cơ hội này có tốt không", mà là: *thật ra mình nắm nó vì nó tốt cho mình — hay vì mình sợ điều gì đó sẽ xảy ra nếu buông?*

Và câu trả lời, nhiều lần hơn tôi muốn thừa nhận, là: vì sợ.

Ở chương trước, tôi mở chiếc ba lô ra và chỉ cho bạn năm con gấu ngồi bên trong. Con gấu đầu tiên tôi muốn ngồi xuống nhìn cho kỹ là con này — con Sợ. Nó là con gấu ồn ào nhất, và cũng là con khéo cái trang nhất.

Cái bẫy của người làm được nhiều việc

Tôi từng rơi vào đúng cái bẫy này sau khi về nước.

Tôi làm tốt nhiều thứ cùng lúc — việc ở BNI, tư vấn, gia đình, các mối quan hệ. Nhìn từ ngoài thì rất

ồn, rất năng động. Nhưng bên trong, tôi mơ hồ thấy mình đang làm nhiều mà không xuất sắc ở đâu, không có cái nào thực sự là *của mình*.

Cái bấy tinh vi ở chỗ nó không đau đủ để bắt tôi dừng lại. Không có cú gãy nào bắt tôi phải nằm xuống. Nó chỉ làm tôi trống dần, trống dần. Mà cái gì không đủ đau thì ta cứ cố thêm được một chút. Nên tôi trôi — từ cơ hội này sang cơ hội khác, bận rộn mà rỗng.

Điều giữ tôi trong cái trôi đó không phải là tham lam. Là **sợ**. Sợ nếu không nắm cái này, mình sẽ tụt lại. Sợ người khác đi nhanh hơn. Sợ bỏ lỡ một cánh cửa mà biết đâu sau này hối tiếc.

"Nắm đi, không nắm là tiếc." Tôi nghe giọng đó vang lên rất nhiều lần. Chỉ là hồi ấy tôi tưởng đó là tiếng của sự nhay bén. Bây giờ tôi biết đó là tiếng của con gấu Sợ.

Vì sao nỗi sợ thích mặc áo cơ hội

Đây là chỗ tôi muốn nói cho rõ.

Nỗi sợ trần trụi thì ta dễ từ chối. Nếu một việc hiện lên trong đầu là "mình làm cái này vì mình sợ", ta sẽ ngần ngại ngay. Nhưng nỗi sợ khôn lắm. Nó hiếm khi xuất hiện đúng tên. Nó khoác lên mình một cái áo đẹp hơn: *cơ hội, trách nhiệm, sự nhay bén*,

ting thân cầu tiến.

Khi đó ta không thấy mình đang chạy trốn một nỗi sợ. Ta thấy mình đang nắm bắt một cơ hội. Và ta gánh thêm với cả một cảm giác tự hào — cho đến khi chiếc ba lô nặng đến mức không vác nổi nữa mà vẫn không hiểu tại sao.

Qua nhiều năm ngồi cùng những người phụ nữ lãnh đạo, tôi thấy nỗi sợ bỏ lỡ này là một trong những gánh nặng phổ biến nhất mà chúng ta tự thêm vào — chứ không phải cuộc đời bắt mang. Phần lớn cái nặng trong ba lô là thứ ta tự cho vào, vì sợ.

Con gấu Sợ không đòi hỏi gì cả. Nó chỉ thì thầm. *"Lỡ mất thì sao. Lỡ người ta nghĩ mình hết thời thì sao. Lỡ đây là cơ hội cuối thì sao."* Và ta cứ nhét thêm một việc nữa vào ba lô để dỗ nó im.

Một câu hỏi để bóc lớp áo

Tôi không có công thức. Nhưng tôi có một câu hỏi, và nó đã cứu tôi nhiều lần.

Mỗi khi một "cơ hội" hiện ra và bạn thấy mình lập tức muốn nắm, hãy dừng lại một nhịp. Rồi hỏi:

"Nếu tôi KHÔNG làm việc này, tôi sợ điều gì sẽ xảy ra?"

Rồi nghe câu trả lời thật kỹ. Dừng vội. Cứ để nó hiện lên đầy đủ.

Nếu câu trả lời là một điều cụ thể, thật, và gắn với những giá trị bạn thật sự trân trọng — thì có lẽ đây là cơ hội thật. Năm đi, không do dự.

Nhưng nếu câu trả lời là một nỗi sợ mơ hồ — *sợ tụt lại, sợ người ta nghĩ mình hết thời, sợ bỏ lỡ một thứ mà thật ra mình còn không chắc có muốn* — thì rất có thể đây không phải cơ hội. Đây là con gấu Sợ đang mặc áo đẹp.

Và một việc bạn ôm vì sợ thì hiếm khi nuôi dưỡng bạn. Nó chỉ làm chiếc ba lô nặng thêm, và làm cái đầu bạn không bao giờ tắt.

Buông một "cơ hội" không phải là thua

Tôi biết phần khó nhất không phải là nhận ra nỗi sợ. Phần khó là dám nói không với một cơ hội, kể cả khi đã biết rõ nó là nỗi sợ nguy trang.

Vì buông ra vẫn thấy tiếc. Cảm giác tiếc đó là một con gấu khác — tôi sẽ ngồi với nó ở một chương sau. Còn ở đây, tôi chỉ muốn để lại với bạn điều này.

Mỗi lần bạn nói không với một nỗi sợ đội lốt cơ hội, bạn đang nói có với một thứ khác — khoảng trống, sự tập trung, và sức để làm thật tốt những việc thực sự là của mình. Nhẹ đầu không phải là làm ít hơn. Nhẹ đầu là nhìn cho rõ: việc nào là của mình,

việc nào chỉ là con gấu Sợ đang thì thầm.

Con gấu Sợ sẽ không biến mất. Tôi vẫn nghe nó thì thầm, đến giờ. Nhưng bây giờ tôi biết đó là ai đang nói, và tôi không còn tự động làm theo nữa. Chỉ riêng việc nhận ra nó, gọi đúng tên nó, đã lấy đi rất nhiều sức nặng.

Nên trước khi sang chương sau, tôi muốn đề bạn ngồi lại với vài câu hỏi.

Trong những "cơ hội" bạn đang ôm tuần này, có cái nào thật ra là một nỗi sợ đang mặc áo đẹp không?

Nếu buông một trong số đó, điều tệ nhất bạn hình dung sẽ xảy ra — có thật là tệ đến thế không, hay đó chỉ là con gấu đang phóng đại?

Con gấu Sợ khiến ta ôm thêm. Con gấu tiếp theo thì ngược lại: nó khiến ta không dám để bất cứ thứ gì rời khỏi tay mình. Đó là con gấu Kiểm soát — và tôi kể nó ở chương sau.

Chương 12

Gấu Kiểm soát: khi người giỏi nhất thành nút thắt cổ chai



Người giỏi nhất trong phòng, đôi khi lại chính là chỗ nghẽn lớn nhất.

Có một buổi tối tôi ngồi làm lại một việc mà đáng lẽ

tôi đã giao cho người khác rồi.

Họ đã làm. Làm ổn. Nhưng tôi vẫn mở ra, vẫn chỉnh, vẫn thấy *"để mình làm cho chắc"*. Đến khuya, xong việc, tôi thở phào — rồi chợt nhận ra: tôi vừa làm thêm một việc không phải của mình, trong khi việc thật của mình thì để đó, chưa động tới.

Nếu bạn từng có một buổi tối như thế, tôi nghĩ bạn hiểu thứ tôi muốn nói. Con gấu Sợ ở chương trước khiến ta ôm thêm việc mới. Con gấu này thì khác — nó khiến ta không dám để bất cứ việc nào rời khỏi tay mình. Đôi khi người giỏi nhất trong phòng cũng chính là vật cản lớn nhất.

Khi *"để mình làm cho chắc"* thành thói quen

Nhu cầu kiểm soát hiếm khi bắt đầu như một vấn đề. Nó bắt đầu như một đức tính.

Bạn cẩn thận. Bạn có tiêu chuẩn cao. Bạn quan tâm đến chất lượng. Nên bạn kiểm tra lại, bạn chỉnh lại, bạn đứng cạnh giám sát. Mỗi lần một chút, lần nào cũng có lý do chính đáng.

Nhưng dần dần, *"để mình làm cho chắc"* trở thành phản xạ. Bạn không tin ai làm tốt bằng mình, nên việc gì quan trọng bạn cũng phải nhúng tay vào. Và đây là chỗ trớ trêu: càng giỏi, bạn càng dễ mắc — vì bạn *thật sự* làm tốt hơn, ít nhất là trong ngắn hạn.

Cái giá thì đến chậm. Nó đến dưới dạng một cái lịch không bao giờ trống, một cái đầu không bao giờ tắt, và một đội ngũ mãi không lớn lên vì chưa bao giờ được tự làm tới cùng.

Vì sao kiểm soát biến bạn thành nút thắt cổ chai

Điều này tôi nói ra từ những gì quan sát được khi ngồi cùng các chủ doanh nghiệp.

Trong một tổ chức nhỏ — dưới hai mươi người — người lãnh đạo nào ôm việc thường trở thành nút thắt cổ chai của chính tổ chức mình. Mọi quyết định đều phải qua bạn. Mọi việc quan trọng đều chờ bạn. Bạn là người mạnh nhất, mà cũng là chỗ nghẽn nhất.

Doanh nghiệp không lớn lên được không phải vì thiếu năng lực. Mà vì tất cả năng lực đều dồn vào một người, và người đó chỉ có hai mươi tư giờ một ngày như mọi người khác.

Con gấu Kiểm soát ngồi ngay cửa. Cái gì muốn ra, muốn vào, đều phải xin phép nó. Và nó không cho ai qua nếu chưa chắc chắn tuyệt đối — mà chắc chắn tuyệt đối thì không bao giờ có.

Điều này không chỉ đúng trong công việc. Nó đúng cả ở nhà.

Ba đứa con, ba nơi, cùng một lúc

Có những hôm ba đứa con trai của tôi cần đưa đến ba nơi khác nhau cùng một lúc. Và phản xạ đầu tiên của tôi luôn là: mình phải tự lo hết. Tự sắp, tự chạy, tự xoay.

Vì sâu bên trong có một niềm tin: nếu tôi không cảm, mọi thứ sẽ rối. Không ai làm được như tôi. Tôi mà buông là hỏng.

Mất một thời gian tôi mới nhìn ra niềm tin đó không hẳn đúng. Chồng tôi làm được. Người khác làm được — có thể khác cách của tôi, nhưng vẫn xong. Cái khiến tôi ôm hết không phải vì người khác không làm được. Mà vì tôi khó tin rằng mọi thứ vẫn ổn khi nó không nằm trong tay mình.

"Mình mà buông là hỏng." Đó là câu con gấu Kiểm soát hay thì thầm nhất. Và tôi tin nó, gần như tin tuyệt đối, trong nhiều năm.

Đó chính là cốt lõi của nhu cầu kiểm soát: nó không nói về người khác. Nó nói về **nỗi bất an của chính ta khi không được cầm trịch**.

Con gấu Kiểm soát thường ôm một con gấu khác

Nếu nhìn kỹ, con gấu Kiểm soát hiếm khi ngồi một mình. Bên dưới nó thường là con gấu Sợ mà tôi vừa kể ở chương trước — sợ sai, sợ mất uy tín, sợ điều tệ

xảy ra mà mình không lường trước được.

Ta kiểm soát không phải vì ta thích cầm hết. Ta kiểm soát vì ta sợ điều gì sẽ xảy ra khi ta buông tay. Hai con gấu này nắm tay nhau. Gỡ được con Sợ, con Kiểm soát cũng nhẹ đi một phần.

Tập buông tay từ những việc nhỏ

Tôi không tin vào chuyện buông một phát là xong. Kiểm soát là một thói quen lâu năm, và nó chỉ được tháo ra từ từ.

Một bước nhỏ tôi thấy có hiệu quả: chọn một việc — chỉ một thôi — mà bạn vẫn đang ôm dù hoàn toàn có thể giao. Giao nó đi. Rồi cố tình *không* kiểm tra lại. Để người ta làm theo cách của họ, kể cả khi khác cách của bạn.

Sẽ khó chịu. Bạn sẽ thấy ngứa tay. Đó là chuyện bình thường. Nhưng mỗi lần bạn để một việc ra khỏi tay mà thế giới không sụp, bạn dạy cho chính mình một sự thật mới: *mình không cần cầm hết thì mọi thứ vẫn ổn.*

Tôi nói thật lòng — có ngày chính tôi cũng quên, lại ngồi làm lại việc của người khác lúc nửa đêm. Không sao cả. Buông tay là một sự thực hành, không phải một lần làm là xong. Con gấu Kiểm soát vẫn ngồi đó. Nhưng mỗi lần tôi để một việc trôi qua nó

mà không giữ lại, nó nhẹ đi một chút.

Trước khi sang chương sau, tôi đề bạn ngồi lại với câu hỏi này.

Có việc nào bạn đang ôm chỉ vì khó tin rằng mọi thứ vẫn ổn khi nó không nằm trong tay bạn?

Nếu giao đi một việc — chỉ một thôi — và không kiểm tra lại, điều bạn sợ nhất là gì?

Con gấu Kiểm soát muốn ta cảm hết để chứng minh rằng thiếu ta là không xong. Và ngay đằng sau nó, có một con gấu còn thâm lặng hơn — con gấu cứ thúc ta làm thêm, đạt thêm, để chứng minh mình vẫn giỏi, vẫn xứng đáng, vẫn còn ở trên đỉnh. Nhưng lạ thay, đạt được hết rồi mà bên trong vẫn thấy chưa đủ. Đó là con gấu Chứng minh — tôi kể nó ở chương sau.

Chương 13

Gấu Chứng minh: đạt được hết rồi sao vẫn thấy chưa đủ



Không một thành tích nào lấp được niềm tin 'mình chưa đủ'.

Có một buổi tối tôi ngồi nhìn tấm bằng mới nhất của

mình, còn thơm mùi giấy.

Đáng lẽ tôi phải vui. Tôi đã theo đuổi nó rất lâu. Vậy mà thứ tôi thấy không phải niềm vui. Nó là một khoảng lặng lạ lùng, trống rỗng, gần như hụt hẫng.

Niềm vui có đến. Nhưng nó chỉ ở lại vài giờ, cùng lắm vài ngày. Rồi nó nhạt. Và gần như ngay lập tức, một câu hỏi mới mọc lên trong đầu tôi.

Rồi sao nữa? Tiếp theo là gì?

Tôi chưa kịp ngồi xuống nghỉ đã lại đứng lên đi tiếp. Lại một mục tiêu. Lại một cái đích. Lại một thứ nữa để chứng minh.

Nếu bạn thấy mình trong đoạn này, tôi nghĩ chương này dành cho bạn. Vì tôi đã đi một quãng rất dài trên con đường đó — và có những đoạn tôi vẫn còn đang đi.

Con gấu không có vạch đích

Trong ba lô của chúng ta có một con gấu tôi gọi là **gấu Chứng minh**.

Nó là tất cả những việc ta làm không hẳn vì việc đó cần, mà để cho thấy một điều gì đó. Để chứng minh mình giỏi. Mình xứng đáng. Mình vẫn còn ở trên đỉnh, chưa tụt lại phía sau ai.

Con gấu này khéo lắm. Nó không bao giờ xuất hiện với gương mặt của cái tôi. Nó luôn mượn một lý

do đẹp: học thêm tám bằng này để phát triển, nhận thêm vai trò kia để cống hiến, đứng thêm một sân khấu nữa vì "người ta mời thì mình đi". Mỗi việc đều có một lời giải thích hợp lý.

Nhưng nếu tôi thành thật với mình, đôi khi bên dưới lời giải thích ấy có một câu thầm rất khế: *mình cần chứng minh mình đủ. Mình cần cho người ta thấy mình vẫn ở đây, vẫn giỏi, vẫn đáng.*

Và đây là chỗ đau nhất của con gấu Chứng minh: **nó không có vạch đích.**

Đạt được cái này, thước đo tự dịch lên một nấc. Cái "đủ" luôn lùi ra xa thêm một bước — đúng bằng bước ta vừa tiến tới. Ta chạm tay vào rồi, nó lại xa ra. Nên ta chạy mãi.

Và càng chạy, cái trống bên trong càng rõ. Vì ta đang cố lấp một cái lỗ bằng thứ không vừa với nó.

Không thành tích nào lấp được một niềm tin

Tôi nói điều này với chính mình trước tiên, rồi mới dám nói với bạn.

Tôi có khá nhiều thứ trên giấy tờ. Cử nhân Ngoại thương. Một tám bằng thạc sĩ tài chính từ những năm ở nước ngoài. Bây giờ tôi vẫn đang đi học tiếp, vẫn đang thi thêm những chứng chỉ mới. Mỗi thứ đều thật, đều có giá trị, và tôi không hối tiếc cái nào.

Nhưng có một giai đoạn tôi phải nhìn thẳng vào mình và thừa nhận: một phần trong việc gom góp ấy không hoàn toàn vì kiến thức. Một phần là để chứng minh — với người khác, và nhất là với chính tôi — rằng tôi đủ giỏi.

Và đây là điều tôi học được, học một cách chậm và có phần đau:

Không một thành tích nào lấp được một niềm tin "mình chưa đủ".

Vì cái lỗi không nằm ở thành tích. Nó nằm ở câu chuyện ta kể cho mình về giá trị của mình. Ta đổ vào đó bao nhiêu bằng cấp, bao nhiêu chức danh, bao nhiêu lời khen, cái lỗi vẫn ở nguyên chỗ cũ. Vì ta đang đổ nhầm chỗ.

Chứng minh không lấp được cảm giác "chưa đủ"

Ở đầu sách, tôi đã kể với bạn về những ngày ở Singapore — khi tôi thừa năng lực nhưng cứ thấy mình "không bằng người ta", mang theo một câu tự nhủ lặp đi lặp lại: *mình không đủ tốt*.

Điều tôi chưa kể là chuyện này: hồi ấy tôi tưởng cách chữa cảm giác "không đủ" là chứng minh cho thật nhiều vào. Học giỏi hơn, làm tốt hơn, gom thêm thành tích — rồi cái cảm giác kia sẽ biến mất.

Nó không biến mất.

Nó chỉ dịu đi khi tôi thôi cố chứng minh ra bên ngoài, và bắt đầu thay câu chuyện bên trong — chọn tin vào giá trị của mình không phải vì vừa đạt được điều gì, mà đơn giản vì tôi quyết định tin như thế. Năng lực của tôi không đổi. Nhưng nhu cầu phải liên tục chứng minh thì nhẹ hẳn.

Hóa ra con gấu Chứng minh không sống nhờ việc ta thiếu thành tích. Nó sống nhờ một niềm tin âm thầm rằng mình chưa đủ. Và niềm tin đó, không tấm bằng nào chạm tới được.

Cái đích đó là của ai?

Có một câu hỏi tôi thường phải dừng lại và tự hỏi, mỗi khi thấy mình lại đang gom thêm một thứ nữa vào ba lô:

Cái đích này — thật sự là của tôi, hay là của người khác?

Nhiều mục tiêu tôi từng lao theo, khi ngồi xuống nhìn kỹ, hóa ra không phải điều tôi muốn. Nó là điều tôi nghĩ mình *nên* muốn. Là cái thước của một người nào đó tôi vô tình mang về đo đời mình. Đạt được rồi tôi vẫn thấy trống, vì tôi đã leo lên đến đỉnh một ngọn núi không phải của mình.

Tôi sẽ không nói với bạn rằng tôi đã "chữa" xong

con gấu này. Không. Có những tuần nó quay lại. Tôi vẫn bắt gặp mình muốn gom thêm, làm thêm, chỉ để thấy đủ.

Nhưng bây giờ tôi có một câu hỏi giúp tôi dừng lại đúng lúc:

Nếu kể từ hôm nay tôi không đạt thêm bất cứ điều gì nữa, tôi có còn thấy mình có giá trị không?

Lần đầu tự hỏi câu đó, tôi thấy mình chùng xuống. Và chính cái chùng xuống ấy nói cho tôi biết: tôi đang gắn giá trị của mình vào thành tích nhiều hơn tôi tưởng.

Tôi tin — cho tôi, và cho bạn — câu trả lời có thể là *có*. Giá trị của bạn không nằm ở cái bạn đạt được. Nó nằm ở chỗ bạn là một con người. Điều đó đã đủ, từ trước cả khi bạn chứng minh bất cứ thứ gì.

Con gấu Chứng minh thường không đi một mình. Nó là anh em ruột với con gấu Kiểm soát ở chương trước — cả hai đều sinh ra từ nỗi sợ buông tay. Nên tôi muốn dẫn bạn sang con gấu thứ tư, con gấu khó gọi tên nhất trong ba lô: con gấu khiến buông một thứ ra lại nặng nề đến thế.

Còn bây giờ, tôi để lại câu hỏi này cho bạn mang theo:

Nếu kể từ hôm nay bạn không đạt thêm điều gì nữa, bạn có còn cho phép mình thấy mình đủ không?

Chương 14

Gấu Buông: vì sao buông một thứ lại khó đến thế



Giữ một thứ đã hết duyên không làm quá khứ đỡ phí — chỉ lấy mất hiện tại.

Trong ba lô của bạn, tôi tin thế nào cũng có một món

như thế này.

Một việc. Một vai trò. Một dự án. Một mối quan hệ công việc. Một thứ mà sâu trong lòng, bạn đã biết từ lâu là nên đặt xuống rồi. Vậy mà bạn vẫn giữ.

Không phải vì nó còn nuôi bạn. Mà vì buông nó ra... khó quá.

Tôi để dành con gấu này cho gần cuối phần soi ba lô, vì nó là con khó gọi tên nhất. Ba con gấu trước — Sợ, Kiểm soát, Chứng minh — ít nhất còn có một gương mặt rõ ràng. Con gấu này thì lặng hơn. Nó không bắt bạn làm thêm. Nó chỉ khiến bạn không dám bỏ bớt.

Tôi gọi nó là **gấu Buông** — con gấu nín bạn lại với những thứ đáng lẽ đã có thể để xuống từ lâu.

Con gấu neo vào quá khứ

Ba con gấu kia đẩy bạn về phía trước — làm nữa, giữ chặt, chứng minh thêm. Con gấu Buông thì ngược lại: nó neo bạn vào phía sau.

Nó không hỏi *thứ này còn tốt cho tôi không*. Nó hỏi *tôi đã bỏ vào đây bao nhiêu rồi*.

Và đó chính là cái bẫy. Vì một khi câu hỏi đã đổi từ "nó còn đáng không" sang "tôi đã đầu tư bao nhiêu", ta không còn quyết định bằng hiện tại nữa. Ta để quá khứ quyết định thay.

Hãy thử nghĩ tới thứ của riêng bạn ngay lúc này. Cái dự án theo đuổi mấy năm chưa ra gì. Cái vai trò trong một hội nhóm mà ai cũng biết tên bạn ở đó. Một mối quan hệ công việc đã hết duyên. Một thói quen ôm đồm mà bạn biết đang vắt kiệt mình.

Nếu thành thật, nhiều thứ trong số đó ta giữ không phải vì chúng còn tốt cho ta.

Hai sợi dây buộc chặt nhất

Qua nhiều năm nhìn — cả người khác lẫn chính mình — tôi thấy có hai sợi dây thường buộc ta chặt nhất vào thứ đáng lẽ nên buông.

Sợi thứ nhất: tiếc công đã bỏ ra. Ta đã đổ vào đó bao nhiêu thời gian, tiền bạc, tâm sức. Bỏ bây giờ thì chẳng phải tất cả công đó thành vô nghĩa sao? Nên ta cố thêm chút nữa, với hy vọng vớt vát lại. Trong tâm lý học người ta gọi đây là bẫy của *chi phí đã mất* (*sunk cost* — cái đã bỏ ra không lấy lại được). Ta ra quyết định dựa trên cái đã đổ vào quá khứ, thay vì dựa trên cái nó còn mang lại cho tương lai.

Sợi thứ hai: sợ mất hình ảnh. Nếu thôi cái vai trò mà ai cũng biết, người ta sẽ nghĩ gì? Liệu có phải mình thất bại, mình bỏ cuộc, mình không còn được như xưa? Nhiều khi cái ta giữ không phải bản thân

công việc — mà là hình ảnh của ta gắn với nó.

Bạn đề ý mà xem: cả hai sợi dây đều không nói một lời nào về việc thứ đó *còn tốt hay không*. Chúng chỉ nói về quá khứ ta đã đổ vào, và về cách ta sợ người khác nhìn ta.

Đó là lý do con gấu Buông khó gỡ. Nó không tranh luận với bạn về giá trị. Nó đánh vào chỗ khác — chỗ tiếc, chỗ sĩ diện — nơi lý lẽ khó với tới.

Tôi cũng từng giữ những thứ đã hết duyên

Tôi biết hai sợi dây này rất rõ, vì tôi đã bị chúng buộc nhiều lần.

Như tôi đã kể ở đầu sách, có một giai đoạn sau khi tôi về nước, tôi rơi vào cái bẫy đa mục tiêu — ôm rất nhiều thứ cùng lúc, giỏi ở nhiều chỗ mà không xuất sắc chỗ nào. Điều tôi chưa nói kỹ là vì sao tôi không buông bớt sớm hơn.

Không phải vì cái nào cũng quan trọng. Mà vì mỗi cái tôi đều đã trót bắt đầu, trót đầu tư, trót gắn tên mình vào. Buông cái nào cũng thấy tiếc. Buông cái nào cũng sợ người ta nghĩ mình không kham nổi.

Và đây là chỗ cái bẫy khéo nhất: **nó không đau đủ để bắt tôi dừng**. Mỗi thứ chỉ nặng vừa vừa. Cộng lại thì đuối, nhưng tách ra thì không cái nào đủ tệ để tôi buộc phải xử lý. Nên tôi cứ giữ, cứ trôi, cho tới

khi cái ba lô nặng đến mức tôi buộc phải ngồi xuống nhìn lại từng món.

Và khi nhìn lại, tôi nhận ra một điều làm tôi nhẹ hẫng:

Giữ một thứ đã hết duyên không làm cho quá khứ đỡ phí hơn. Nó chỉ lấy mất của tôi hiện tại.

Cái công tôi đã bỏ ra — nó đã mất rồi, dù tôi có giữ tiếp hay không. Giữ thêm không mua lại được nó. Giữ thêm chỉ khiến tôi trả tiếp bằng thời gian, sức lực và chỗ trống mà lẽ ra tôi có thể dành cho thứ khác.

Câu hỏi giúp tôi dám đặt xuống

Tôi không có công thức buông bỏ. Tôi vẫn đang tập, và có những thứ đến giờ tôi vẫn chưa buông xong. Nhưng tôi có một câu hỏi đã giúp tôi nhiều lần. Mỗi khi phân vân có nên giữ một thứ, tôi tự hỏi:

"Nếu hôm nay tôi mới bắt đầu — chưa từng đầu tư gì vào việc này — tôi có chọn nó nữa không?"

Câu hỏi này gỡ đúng sợi dây "tiếc công". Vì nó kéo tôi ra khỏi cái tôi đã đổ vào quá khứ, và buộc tôi nhìn thẳng vào *giá trị của nó cho ngày mai*.

Nếu câu trả lời là không — thì cái tôi đang giữ không phải vì nó đáng, mà chỉ vì tôi đã lỡ bắt đầu. Và đó là lúc tôi biết mình có thể đặt xuống.

Tôi muốn nói rõ một điều, vì nó quan trọng với tôi: **buông một thứ đã hết duyên không phải là thua.** Nó không phải bỏ cuộc. Nó là lựa chọn của một người đủ trưởng thành để biết điều gì đáng mang theo và điều gì nên để lại bên đường.

Sợ mất hình ảnh khi buông, thật ra, là con gấu Chúng mình ở chương trước lộ mặt thêm một lần. Còn tiếc công đến mức không dứt ra được, đôi khi lại là con gấu Kiểm soát không chịu nhả tay. Bốn con gấu này là anh em ruột. Chúng sinh ra từ cùng một chỗ, và chúng chuyển gánh nặng cho nhau.

Mỗi thứ bạn dám đặt xuống là một chỗ trống bạn mở ra — cho điều thật sự là của mình.

Giờ, khi ta đã soi xong bốn con gấu trong ba lô, tôi muốn dẫn bạn nhìn sang một thứ khác cũng nặng không kém — không phải những gánh ta *mang*, mà những vai ta *đóng*. Vì có những vai đang nuôi ta, và có những vai đang lặng lẽ hút cạn ta, mà nhiều khi ta không phân biệt được.

Còn bây giờ, tôi để lại câu hỏi này cho bạn mang theo:

Có một thứ nào trong đời bạn đang giữ chỉ vì đã lỡ bắt đầu — chứ không phải vì nó còn xứng đáng?

Chương 15

Những vai tôi đang mang: vai nào nuôi dưỡng, vai nào hút cạn



Có vai nuôi dưỡng bạn. Cũng có vai đang lặng lẽ hút cạn bạn.

Có những ngày tôi ngồi đếm thử xem mình đã làm

bao nhiêu người trong một ngày.

Sáng là mẹ — lo cho ba đứa con trai, mỗi đứa một lịch. Lên xe là sếp — trả lời tin nhắn, quyết việc. Ghé thăm bố mẹ là con — làm chỗ dựa cho người từng là chỗ dựa của mình. Tối về là vợ. Xen vào giữa là đối tác, là đồng nghiệp, là người của cộng đồng.

Một ngày, năm sáu vai, chuyển qua lại nhuần nhuyễn đến mức tôi không kịp để ý mình vừa đổi vai lúc nào.

Rồi có một câu hỏi khế nổi lên, thường vào lúc đêm muộn khi mọi vai đã tạm nghỉ:

Trong tất cả những vai này, đâu mới là tôi thật?

Chúng ta vừa đi qua bốn con gấu trong ba lô. Bây giờ tôi muốn khép lại phần *Hiếu* bằng một câu hỏi lớn hơn cả bốn con gấu cộng lại — vì bốn con gấu là những gánh ta *mang*, còn các vai là những con người ta đang *đóng*, và ta hay lẫn lộn giữa vai với chính mình.

Vai là việc ta làm, không phải người ta là

Đây là một phân biệt nhỏ mà tôi mất khá lâu mới thật sự hiểu.

"Mẹ" không phải là tôi. "Mẹ" là một vai tôi đang sống — một việc quan trọng và đẹp đẽ mà tôi làm. "Sếp" cũng vậy. "Vợ", "con" cũng vậy. Chúng là

những vai. Và một vai, dù lớn đến đâu, vẫn là một thứ ta *làm* — không phải toàn bộ con người ta *là*.

Vấn đề nảy sinh khi ta nhập vai sâu đến mức quên mất khoảng cách đó. Khi ấy, nếu một vai bị đe dọa — con lớn lên và cần ta ít đi, công việc đổi khác, một vai trò kết thúc — ta thấy như chính mình đang sụp đổ. Vì ta đã đặt toàn bộ chữ "tôi" vào bên trong cái vai đó.

Nhận ra "tôi" lớn hơn bất kỳ vai nào — đó là một sự nhẹ nhõm rất thật. Vì nó nghĩa là dù vai có đổi thay, con người bạn vẫn còn nguyên đó.

Không phải vai nào cũng giống nhau

Đây là phần tôi muốn bạn để ý nhất.

Trong tất cả các vai bạn mang, không phải vai nào cũng giống nhau. Có những vai *nuôi dưỡng* bạn — làm xong bạn thấy ấm, thấy sống, thấy mình đứng chỗ. Và có những vai đang *hút cạn* bạn — làm xong bạn thấy rỗng, thấy gồng, thấy như vừa diễn một vở kịch mệt mỏi.

Cùng gọi là "vai", nhưng cái chúng để lại trong bạn khác nhau hoàn toàn.

Gia đình tôi hay có những chuyến lái xe xuyên đêm cùng nhau, đôi thì dừng giữa đường nấu mì tôm ăn. Trong vai làm mẹ, làm vợ những lúc đó, tôi thấy

mình sống động, thấy đây đúng là chỗ tôi muốn ở. Vai đó nuôi tôi.

Nhưng cũng có những vai khác — những việc tôi nhận vì nể, vì ngại từ chối, vì muốn giữ hình ảnh — mà làm xong tôi chỉ thấy cạn. Vai đó hút tôi.

Sự khác biệt không nằm ở chỗ vai nào "to" hơn. Nó nằm ở chỗ vai đó có thật sự là của tôi không, hay tôi đang gồng để diễn.

Trụ cột cảm xúc — vai đẹp nhất cũng có giá

Có một vai tôi mang mà ít khi gọi tên: trụ cột cảm xúc của gia đình.

Tôi là người giữ tâm trạng cho cả nhà. Cảm xúc của tôi, cách tôi nói chuyện, ảnh hưởng trực tiếp đến tâm trạng của chồng và các con. Khi tôi vững, cả nhà vững. Đó là một vai đẹp, và tôi nhận nó với tình yêu.

Nhưng nó cũng có giá. Vì khi mình luôn phải là người vững cho mọi người, thì chính mình dựa vào đâu? Có những lúc tôi giữ cảm xúc cho cả nhà mà quên mất rằng cảm xúc của tôi cũng cần một chỗ để đặt xuống.

Nhận ra điều đó không làm tôi yêu vai này ít đi. Nó chỉ nhắc tôi một câu: ngay cả vai nuôi dưỡng nhất cũng cần được cân bằng, để tôi không biến mất hoàn toàn vào bên trong nó.

Đó là điều tôi muốn bạn nghe cho rõ: chương này không xúi bạn bỏ vai nào. Vai làm mẹ, làm vợ, làm sếp — chúng đều thật, đều đáng. Vấn đề không phải bỏ vai. Vấn đề là *cân lại*.

Một việc nhỏ để nhìn lại các vai

Nếu tối nay bạn muốn thử một việc, hãy làm thế này.

Viết ra tất cả các vai bạn đang mang. Bên cạnh mỗi vai, ghi một chữ: "**nuôi**" nếu làm xong bạn thấy được nạp, hoặc "**cạn**" nếu làm xong bạn thấy bị rút.

Rồi nhìn vào danh sách.

Những vai "cạn" — có cái nào thật ra không phải của bạn, mà bạn đang gồng để diễn vì nể, vì sợ, vì hình ảnh không? Một số trong đó, rất có thể, chính là những thứ bạn đang giữ chỉ vì đã lỡ bắt đầu — đúng như con gấu Buông ở chương trước.

Và những vai "nuôi" — bạn có đang dành đủ chỗ cho chúng không, hay chúng đang bị các vai "cạn" lấn hết thời gian?

Bài tập này không bảo bạn bỏ vai nào. Nó chỉ giúp bạn *thấy rõ* — để bạn chọn, thay vì cứ diễn theo quán tính.

Và khi bạn nhìn được rồi, một điều dịu dàng bắt đầu xảy ra. Bạn nhận ra: bên dưới tất cả những vai — vợ, mẹ, sếp, con, bạn — vẫn còn một con người.

Con người ấy có mặt trước khi bạn nhận vai nào, và sẽ còn đó khi những vai này đổi thay. Con người ấy không phải là việc bạn làm. Con người ấy là bạn.

Chúng ta đã đi hết chặng *Hiếu*: nhìn rõ chiếc ba lô, gọi tên bốn con gấu, phân biệt vai nào nuôi và vai nào hút. Nhìn rõ là một việc lớn — nhưng nhìn rõ chưa phải là hết. Bởi khi bớt đi những tiếng ồn và những gánh không phải của mình, ta mới đủ lặng để nghe một tiếng nói khác, tiếng nói đã bị lấp lâu nay: tiếng của con người thật bên dưới tất cả các vai.

Ở phần tiếp theo, tôi muốn cùng bạn đi tìm lại con người ấy — kết nối lại với chính mình, với chồng, với con, với phần sống động trong ta tưởng như đã ngủ yên.

Còn bây giờ, tôi để lại câu hỏi này cho bạn mang theo:

Trong những vai bạn mang hôm nay, vai nào đang nuôi bạn — và vai nào đang lặng lẽ hút cạn bạn?

Con đường mòn trong cánh đồng



Lối mòn quen nhất không có nghĩa là lối tốt nhất.

Có một buổi chiều, con trai út của tôi cãi tôi. Chỉ một chuyện nhỏ thôi. Nhưng tôi nghe giọng mình lên cao, cứng lại, và cả người tự động gồng lên như sắp

bước vào một trận đánh.

Rồi tôi khựng lại.

Bởi vì tôi nhận ra cái giọng đó. Nó không mới. Tôi đã phản ứng như vậy hàng trăm lần rồi — với con, với nhân viên, với chồng, thậm chí với chính mình. Cùng một kiểu căng lên. Cùng một kiểu phải thắng. Cùng một kiểu không cho phép mình mềm.

Sao lần nào mình cũng đi vào đúng chỗ đó?

Tối hôm ấy, tôi ngồi rất lâu với câu hỏi đó. Và tôi nhớ đến một hình ảnh.



Hãy tưởng tượng một cánh đồng cỏ rất rộng.

Ban đầu, giữa cánh đồng đó không có đường nào cả. Chỉ có cỏ.

Rồi một ngày, có ai đó bước qua. Để lại một dấu chân nhỏ. Hôm sau, một người khác — hoặc chính người đó — lại bước qua đúng chỗ ấy. Cỏ rạp xuống một chút. Ngày kia, thêm một lần nữa.

Đi đi lại lại đủ nhiều, dấu chân thành lối. Lối thành đường.

Và đến một lúc, dù cánh đồng vẫn rộng thênh thang bốn phía, ta vẫn cứ tự động bước vào lối cũ. Chân quen rồi. Không cần nghĩ.

Không phải vì đó là con đường tốt nhất.

Mà vì đó là con đường **quen nhất**.



Mô thức trong con người cũng như vậy.

Một cách nghĩ. Một cách phản ứng. Một cách yêu. Một cách chịu đựng. Một cách gồng lên khi thấy nguy hiểm.

Lập đủ lâu, nó thành đường mòn trong tâm trí. Ta không còn *chọn* đi đường đó nữa — ta đi vì chân đã quen.

Và đến một ngày, ta tưởng con đường đó chính là mình.

Tính mình vốn thế mà.

Không. Đó không phải tính. Đó là một lối mòn ta đã đi nhiều đến mức quên mất rằng cánh đồng vẫn còn rộng.



Tôi nói điều này với bạn không phải để bạn đi tìm lỗi ở mình. Ngược lại là đằng khác.

Bởi vì lối mòn không phải tội. Nó là dấu vết của những lần ta đã cố sống sót. Ngày xưa, con đường đó *có ích* — nó đưa ta qua một chỗ khó nào đó, nên ta mới đi lại. Vấn đề chỉ là: cái từng cứu ta hôm qua, hôm nay có khi lại giam ta.

Trong bao nhiêu năm quan sát chính mình và ngồi cùng những người phụ nữ khác, tôi thấy có năm lỗi mòn cứ trở đi trở lại.

Lỗi mòn "Phải mạnh." Buồn cũng không cho mình yếu. Khó mở miệng nhờ ai. Luôn làm chỗ dựa, không bao giờ được dựa. *Mình mà gục thì ai lo?* Cái giá của nó là một nỗi cô đơn không tên — vì không ai thấy được phần mềm bên trong mà ta giấu kỹ.

Lỗi mòn "Phải giỏi, phải đúng." Sợ sai. Làm quá nhiều để không bị chê. Giá trị của mình dán chặt vào thành tích. *Đạt được rồi vẫn thấy chưa đủ.* Cái giá là một áp lực không bao giờ tắt, và một nỗi sợ thử điều mới.

Lỗi mòn "Phải làm hài lòng." Khó nói không. Sợ người khác buồn. Nói "có" trong khi lòng muốn nói "không", rồi ầm ỨC âm ỉ. Cái giá là ta dần đánh mất ranh giới, và đánh mất luôn tiếng nói thật của mình.

Lỗi mòn "Tôi phải gánh." Ôm hết việc, không dám giao. *Không có mình thì mọi thứ rồi hết.* Rồi quá tải, rồi trách người khác vô tâm — mà quên rằng chính mình đã không cho họ cơ hội đỡ đần.

Lỗi mòn "Thu mình cho an toàn." Né va chạm. Im lặng thay vì lên tiếng. Sợ bị nhìn thấy quá rõ. Cái giá là dần bị bỏ quên, và tự tay bịt miệng

chính mình.



Bạn đọc năm cái đó, có thấy tim mình khẽ giật một chỗ nào không?

Không phải chỗ nào cũng giật. Nhưng thường sẽ có một, hai lối mòn khiến bạn thấy "ơ, cái này đúng là mình." Đó chính là con đường bạn đã đi nhiều nhất.

Chúng ta không cần cố tìm cho bằng được "mô thức đúng." Chỉ cần lắng nghe xem chỗ nào khẽ đau.

Và tôi xin bạn một điều: khi nhận ra lối mòn của mình, **đừng đánh nó**. Đừng biến nó thành thêm một cái cớ để chê trách bản thân. Bạn đã đủ mệt rồi.

Chỉ cần nhìn. Nhìn cho rõ con đường mình hay bước vào. Vì một khi ta *thấy* con đường mòn, nó không còn là mình nữa — nó thành một lựa chọn. Và ở đâu có nhìn thấy, ở đó bắt đầu có tự do.



Cánh đồng của bạn vẫn còn rất rộng. Rộng hơn nhiều so với lối mòn bạn đã quen.

Chỉ là bấy lâu nay, chân bạn chưa từng thử bước ra khỏi đường cũ.

Có một cách phản ứng nào tôi cứ lặp đi lặp lại,

đến mức tưởng đó là tính mình?

*Lần gần nhất tôi bước vào lối mòn đó là khi nào
— và điều gì đã kích hoạt nó?*

*Nếu con đường này chỉ là con đường quen nhất,
chứ không phải con đường duy nhất — thì phía bên
kia cánh đồng, có gì đang đợi tôi?*

Nhưng trước khi hỏi làm sao đi con đường khác,
có một câu hỏi sâu hơn cần được trả lời: *ai đã vẽ ra
lối mòn đầu tiên?* Ai đã bước những bước đầu tiên
lên cỏ, để lại dấu chân mà cả đời tôi cứ đi theo?

Đó là chuyện tôi chưa kể.

Chuyện tôi chưa kể



Câu chuyện bạn kể cho mình về chính mình — có thể viết lại được.

Có một câu tôi nói với chính mình suốt mấy chục năm, mà chưa bao giờ dừng lại để hỏi xem nó từ đâu ra.

Mình phải cố lên. Mình không được phép yếu.

Nó ở trong tôi tự nhiên như hơi thở. Tôi không

nhớ mình đã quyết định tin vào nó. Nó cứ ở đó, âm thầm, làm luật. Mỗi lần tôi định ngồi xuống nghỉ, nó lên tiếng. Mỗi lần tôi muốn khóc, nó bịt miệng tôi lại.

Mãi sau này, khi bắt đầu học cách nhìn vào bên trong, tôi mới đặt được câu hỏi đơn giản mà mình chưa từng hỏi:

Ai bảo mình như thế?



Bạn thử làm điều này với tôi một lát.

Nghĩ về một câu bạn hay tự nói với mình. Kiểu:

"Mình phải..."

"Mình không được..."

"Con gái thì phải..."

"Người ta sẽ nghĩ..."

Chọn lấy một câu khiến bạn thấy quen nhất. Câu mà bạn không nhớ mình đã học nó từ khi nào — chỉ biết là nó luôn ở đó.

Bây giờ hỏi câu này: *câu đó, tôi nghe lần đầu tiên từ ai?*



Không đứa trẻ nào sinh ra đã tin "mình không được phép yếu."

Chúng ta *học* nó.

Học từ một câu nói tình cờ của mẹ trong lúc mệt: "*Con là chị, phải nhường em, phải ngoan.*" Học từ ánh mắt của bố khi ta khóc — cái nhìn khiến ta hiểu rằng khóc là phiền, là không nên. Học từ lời khen: "*Con bé này giỏi thật, chẳng bao giờ làm phiền ai.*" — và thế là ta ghi vào lòng: được yêu nghĩa là không được làm phiền.

Chúng ta nhớ những câu đó lên khi còn quá nhỏ để cân nhắc. Một đứa trẻ năm, bảy tuổi không có khả năng phản biện. Nó chỉ có một nhu cầu duy nhất, lớn hơn tất cả: **được an toàn, được yêu, được thuộc về.**

Nên khi thế giới xung quanh phát ra một tín hiệu — *phải thế này mới ngoan, phải thế kia mới được thương* — đứa trẻ không cãi. Nó ghi nhớ. Nó biến tín hiệu đó thành luật. Và nó sống theo luật suốt phần đời còn lại, kể cả khi đã thành một người phụ nữ trưởng thành, có bằng cấp, có công ty, có con.



Đây là điều tôi muốn bạn nghe cho thật kỹ.

Những câu đó — "*mình phải*", "*mình không được*", "*con gái thì phải*" — chúng **không phải sự thật.**

Chúng là **những câu chuyện được cài vào.**

Cài vào bởi những người phần lớn đều thương ta thật lòng, nhưng chính họ cũng đang mang những câu chuyện được cài vào họ từ đời trước nữa. Mẹ ta gồng vì bà ngoại đã dạy mẹ phải gồng. Không ai độc ác cả. Chỉ là một sợi dây truyền từ đời này sang đời kia, và không ai dừng lại để hỏi xem sợi dây đó có còn đúng không.

Một niềm tin, dù ta tin nó mãnh liệt đến đâu, cũng không tự động biến thành sự thật. "Mình không được phép yếu" nghe như một quy luật của vũ trụ. Nhưng nó chỉ là một câu ai đó từng nói, một kỳ vọng ai đó từng đặt, một câu chuyện ta nghe từ nhỏ rồi nhặt lên làm luật sống.

Và đây mới là chỗ tôi muốn dừng lại thật lâu cùng bạn:

Câu chuyện thì có thể viết lại.



Nếu "mình không được yếu" là một sự thật, thì ta chịu thua. Sự thật không sửa được.

Nhưng nếu nó chỉ là một câu chuyện — một câu ta học được lúc bảy tuổi từ một người cũng đang mệt, đang gồng — thì mọi chuyện khác hẳn.

Vì một câu chuyện được viết ra, thì cũng có thể được viết lại.

Không phải bằng cách phủ nhận quá khứ. Không phải bằng cách trách mẹ, trách bố, trách những người đã vô tình gieo vào ta những dòng luật đó. Họ đã làm điều họ biết, với những gì họ có.

Mà bằng cách, lần đầu tiên trong đời, ta **giành lại quyền cầm bút**.

Ta nhìn thẳng vào câu luật cũ và hỏi: *Câu này của ai? Nó có còn phục vụ tôi không? Hay tôi đang thi hành một bản án mà tôi chưa bao giờ đồng ý?*



Tôi còn nhớ lần đầu tôi làm điều đó với câu *"mình không được phép yếu."*

Tôi không đập bỏ nó. Tôi chỉ nhìn nó, rất lâu, và nói khẽ trong lòng: *Cảm ơn mày. Ngày xưa mày giúp tao đứng vững qua nhiều đêm. Nhưng bây giờ tao lớn rồi. Tao cho phép mình được mềm.*

Câu đó không biến mất trong một đêm. Lối mòn nào cũng cần thời gian để cỏ mọc lại.

Nhưng kể từ lúc tôi thấy nó chỉ là một *câu chuyện* chứ không phải *sự thật*, nó mất đi quyền lực tuyệt đối với tôi. Nó không còn là luật. Nó thành một lựa chọn — mà lựa chọn thì tôi được quyền chọn khác.



Suốt hai phần đầu của cuốn sách này, ta đã **dừng lại và nghe** (Tĩnh), rồi **nhìn cho rõ** những gánh nặng, những vai, những lối mòn của mình (Hiếu).

Nhìn rõ rồi. Bây giờ đến phần dịu dàng nhất.

Phần **uơm** lại.

Uơm lại những gì đã bị đè nén dưới lớp luật cũ. Uơm lại tiếng nói thật đã im tiếng bấy lâu. Uơm lại một câu chuyện mới về mình — không phải câu chuyện người khác viết cho ta lúc ta chưa kịp lớn, mà câu chuyện ta tự chọn viết, bây giờ, khi đã đủ trưởng thành để cầm bút.

Trước khi lật sang trang, tôi muốn đề lại cho bạn ba câu hỏi. Đừng vội trả lời. Cứ để chúng ở trong bạn vài ngày cũng được.

Một câu "mình phải..." hay "mình không được..." mà tôi mang theo cả đời — tôi nghe nó lần đầu từ ai, trong hoàn cảnh nào?

Câu đó ngày xưa đã bảo vệ tôi khỏi điều gì — và hôm nay, nó đang lấy đi của tôi điều gì?

Nếu tôi được cầm bút viết lại câu đó, ngay bây giờ, tôi muốn nó nói gì thay vào đó?

Câu chuyện cũ đã được cài vào bạn khi bạn còn quá nhỏ để lựa chọn.

Nhưng bây giờ thì khác. Bây giờ, bút đã ở trong tay bạn.

Ta bắt đầu viết lại nhé.

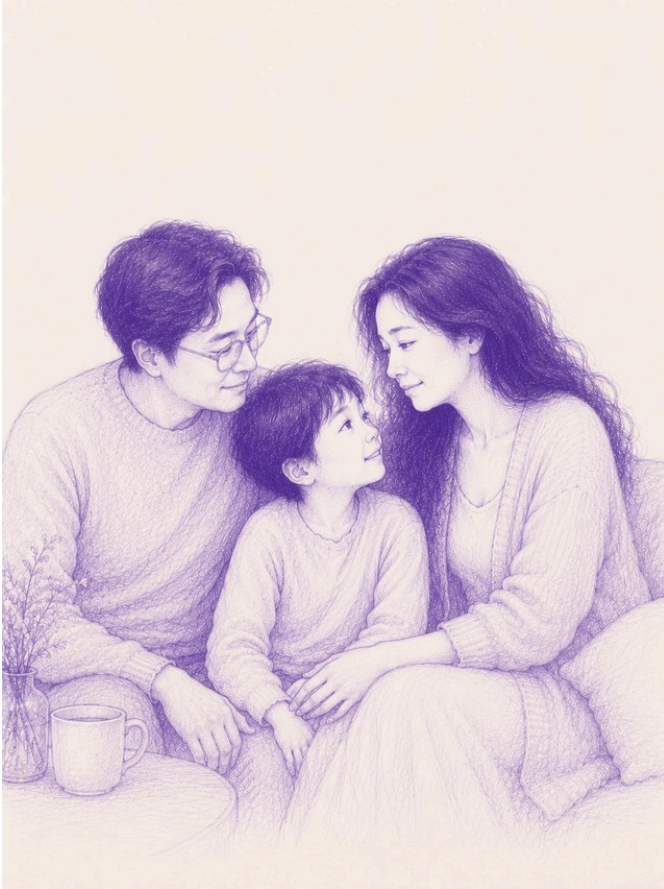
PHẦN III



ƯƠM

Kết nối lại với con người thật

Nhẹ nhàng lại với người thân



*Nói mãi không thông, thường không phải vì ai cố chấp, mà
vì hai nhịp đang lệch nhau.*

Có một buổi tối tôi ngồi ở đầu giường, nhìn con trai lớn của mình quay lưng vào tường, kéo chăn lên tận

cầm. Tôi vừa nói với con một câu tưởng là quan tâm — *"Con học kiểu đó thì sang năm sao thi nổi"* — và con không đáp lại một chữ. Cái im lặng ấy dày hơn cả bức tường.

Tôi ngồi đó, tự hỏi một câu mà tôi nghĩ nhiều người phụ nữ như tôi cũng từng hỏi:

Tại sao mình thương đến thế, mà nói ra câu nào cũng trượt?

Tôi thương chồng. Tôi thương con. Không ai nghi ngờ điều đó. Nhưng có những giai đoạn, tôi ngồi cùng bàn ăn với những người tôi yêu nhất đời mà thấy xa nhau như hai bờ sông. Muốn tâm sự với chồng thì vài câu đã thành tranh luận. Muốn gần con thì con lại lùi. Muốn nói nhẹ nhàng một lần cho trọn vẹn — mà hình như đã lâu lắm rồi tôi không làm được.

Tôi từng nghĩ lỗi ở họ. Rồi có lúc nghĩ lỗi ở mình. Cả hai đều không đúng hẳn.

Không phải ai cũng nghe cùng một tần số

Có một điều đơn giản mà tôi mất nhiều năm mới hiểu: **mỗi người trong nhà có một nhịp kết nối khác nhau.** Không phải nhịp tốt hay nhịp xấu — chỉ là khác.

Có người cần sự rõ ràng, thẳng thắn. Nói là nói,

muốn gì nói nấy, giải quyết cho xong. Tôi hay gọi đó là nhịp "*chó*" (*Dog*) — trung thành, quyết đoán, hướng về kết quả. Khi cân bằng, người ấy làm ta thấy chắc chắn, được bảo vệ. Khi mất cân bằng, họ dí, họ nóng, họ nói mà quên nghe.

Có người lại cần sự tinh tế, cần không gian. Họ quan sát nhiều, cảm nhận sâu, nhưng khó mở lời. Tôi gọi đó là nhịp "*mèo*" (*Cat*) — nhẹ, kín, có chiều sâu. Khi cân bằng, họ giữ được sự dịu dàng cho cả nhà. Khi mất cân bằng, họ im lặng quá lâu, để người kia phải đoán, rồi đoán sai.

Và tôi hiểu ra: **tôi đang nói bằng nhịp của tôi, không phải nhịp của người kia.**

Với con trai — một đứa trẻ đang cần khoảng lặng để tự tìm lại mình — tôi lại xông vào bằng nhịp chó mất cân bằng: dí, nhắc, sửa. Tôi tưởng đó là quan tâm. Với con, đó là bị đuổi khỏi khoảng lặng của mình. Nên con quay vào tường.

Với chồng — một người đàn ông có khi chỉ cần tôi ngồi cạnh, không cần lời khuyên — tôi lại phân tích, mổ xẻ, đưa giải pháp. Nhịp của tôi va vào nhịp của anh, hai bên đều mệt.

*Hoá ra tôi không hề nói sai điều mình muốn nói.
Tôi chỉ nói sai tần số.*

Vì sao "nói mãi không thông"

Tôi đề ý một chuyện: khi tôi căng, tôi luôn rơi về đúng một nhịp — nhịp của những mô thức cũ mà tôi mang cả đời. *Phải mạnh* thì tôi ôm hết, không nói mình cần gì, rồi âm thầm trách người vô tâm. *Phải đúng* thì tôi khó nhận một câu góp ý, lập tức phòng thủ. *Phải làm hài lòng* thì tôi nói "được, được" trong khi lòng muốn nói "không".

Những mô thức ấy bước vào bữa cơm, vào cuộc trò chuyện đêm khuya, vào tin nhắn tôi gõ cho con lúc nó ở trường. Và chúng làm méo tần số của tôi mà tôi không hay.

Cho nên "nói mãi không thông" hiếm khi vì người kia cố chấp. Thường là vì **hai nhịp đang mất cân bằng cùng lúc, va vào nhau**. Con quay lưng bằng nhịp mèo né tránh; tôi lao tới bằng nhịp chó áp đặt. Không ai sai. Chỉ là không ai được nghe đúng cách mình cần được nghe.

Câu hỏi tôi tập đặt trước khi mở lời

Có một câu tôi bắt đầu tập hỏi mình — không phải khi đã cãi xong, mà *trước khi mở miệng*:

"Người này đang cần nhịp kết nối nào để cảm thấy được tôn trọng?"

Chỉ một câu đó thôi mà đổi rất nhiều thứ.

Buổi tối con quay vào tường, nếu được làm lại, tôi sẽ không nói về kỳ thi. Tôi sẽ ngồi xuống mép giường, im một lúc, rồi hỏi khẽ: "*Hôm nay của con thế nào?*" — và chờ. Con cần khoảng lặng ư? Tôi trao khoảng lặng. Đó là lúc tôi mềm lại như mèo, thay vì dí như chó.

Với chồng, có hôm anh về mệt, tôi tập giữ lại câu phân tích trong cổ họng, chỉ rót cho anh cốc nước, ngồi cạnh. Lạ thay, khi tôi ngừng đẩy, anh lại là người mở lời trước.

Đây không phải kỹ thuật để "thắng" trong giao tiếp. Tôi không tin vào việc thắng người thân. Đây là khả năng **chuyển nhịp** — biết khi nào cần rõ, khi nào cần mềm, khi nào cần dừng lại để không phản ứng theo lối mòn cũ. Người ta hay gọi đó là sự linh hoạt. Tôi gọi nó là *học cách ở cạnh nhau mà không làm nhau đau*.

Và tôi phải thành thật: tôi vẫn trượt hoải. Vẫn có tối tôi nói câu lẽ ra nên nuốt lại. Nhưng bây giờ tôi nhận ra sớm hơn, xin lỗi nhanh hơn, quay lại nhẹ hơn. Nhẹ nhàng lại với người thân không phải một lần làm được là xong. Nó là một chỗ ta tập đi tập lại cả đời.

Điều làm tôi ấm lòng nhất là: mối quan hệ gần nhất lại chính là nơi sự dịu dàng của mình lan ra đầu

tiên. Khi tôi bắt đầu tỉnh lại, hiểu lại chính mình, thì người đầu tiên nhận được không phải khách hàng hay đối tác — mà là con tôi, chồng tôi. Sự thay đổi trong tôi rò rỉ sang họ, theo cách dịu dàng nhất.

Con người thật của mình, khi được sống lại, luôn tìm về những người mình thương trước tiên.



Đêm nay, trước khi bạn nói câu tiếp theo với người mình thương — thử dừng nửa nhịp và hỏi:

Người này đang cần nghe bằng tần số nào?

Và cái nhịp mình đang dùng — có phải là mình thật, hay chỉ là mô thức cũ đang lên tiếng thay mình?

Nếu bạn thấy mình đã lâu không nhẹ nhàng được với ai, đừng vội trách mình. Rất có thể phần dịu dàng ấy trong bạn chưa mất — nó chỉ đang ngủ yên. Và về những gì ngủ yên, tôi muốn kể bạn nghe ở chương sau.

Hạt giống ngủ yên



*Phần sống động trong bạn chưa mất. Nó chỉ ngủ yên, chờ
đủ tỉnh để nứt mầm.*

Có một câu hỏi từng làm tôi lặng người, giữa một buổi chiều bình thường, khi tôi đang rửa bát.

Lần cuối mình thấy mình thật sự sống động là bao giờ?

Tôi đứng đó, tay còn ướt, cố lục lại. Và tôi giật mình vì phải lục lâu đến thế. Tôi nhớ mình của nhiều năm trước — cái cô gái hay cười khoái chí vì một ý tưởng vừa nảy ra, hát nghêu ngao trong bếp, mê mẩn một cuốn sách đến quên giờ. Cô ấy đâu rồi? Tôi vẫn ăn, vẫn làm, vẫn cười với mọi người. Nhưng cái phần *sống động* ấy — cái phần khiến tôi thấy mình đang thật sự có mặt trong đời mình — thì hình như đã lâu tôi không gặp lại.

Có lúc tôi sợ. Hay là mất rồi? Hay là mình đã thành một người khác, xám hơn, cạn hơn, và không còn đường về?

Nó không mất. Nó ngủ

Rồi có một hình ảnh đến với tôi và ở lại rất lâu — hình ảnh một hạt giống.

Một hạt giống có thể ngủ yên rất lâu dưới lòng đất. Nhìn từ bên ngoài, ta tưởng nó không còn gì. Không lá, không mầm, không một dấu hiệu nào của sự sống. Ta có thể cầm nó lên, thấy nó khô, nhỏ, im lìm, và kết luận: hạt này chết rồi.

Nhưng hạt giống không chết. Nó chỉ *chờ*.

Nó không vội. Nó chờ đủ đất mềm, đủ nước, đủ

ánh sáng, đủ ấm, đủ an toàn — rồi mới nứt ra. Sự sống nằm nguyên vẹn bên trong lớp vỏ ấy suốt cả mùa đông, đôi khi cả nhiều năm, không hề hao đi. Nó chỉ đợi đúng điều kiện.

Con người cũng vậy.

Có những phần sống động trong ta **không hề mất đi**. Chúng chỉ ngủ yên — sau quá nhiều năm phải mạnh, phải giỏi, phải gánh, phải làm hài lòng, phải luôn tỏ ra ổn. Bao nhiêu mùa đông chồng lên nhau như thế, ta tưởng phần ấy đã chết. Nhưng nó không chết. Nó đang ngủ, chờ ta tạo lại điều kiện.

Cô gái hay hát trong bếp không đi đâu cả. Cô ấy chỉ đang ngủ, dưới nhiều lớp vai tôi đóng.

Tôi đã trải điều này rồi, thật ra. Có một quãng — tôi từng kể ở đầu cuốn sách này — hồi bé tôi tưởng phần bình yên trong mình đã tắt hẳn giữa những đêm mất ngủ. Rồi sau này, ở một xứ lạ, tôi tưởng sự tự tin của mình chẳng bao giờ nảy nòi. Vậy mà cả hai đều quay lại, khi tôi ngừng cố ép và bắt đầu tạo cho mình đủ điều kiện. Chúng chưa bao giờ chết. Chúng chờ tôi.

Ươm không phải là cố gắng hơn

Đây là chỗ tôi muốn bạn dừng lại thật lâu.

Cả đời chúng ta được dạy rằng muốn có gì thì

phải *cố hơn nữa*. Muốn giỏi thì cố. Muốn giàu thì cố. Muốn hạnh phúc thì... cũng cố. Nên khi thấy phần sống động của mình đang lịm đi, phản xạ đầu tiên của tôi là: *phải cố lấy lại*. Ép mình vui. Ép mình đam mê. Ép mình "trở lại là chính mình" — như thế đó là một chỉ tiêu.

Nhưng bạn có bao giờ thấy ai ép một hạt giống mọc chưa?

Không có. Ta không kéo mầm lên cho nhanh. Ta không quất hạt giống: "*Sao mày chưa nảy?*" Ta chỉ làm một việc — **tạo điều kiện**. Xới đất cho mềm. Tưới đủ nước. Để nó chỗ có nắng. Rồi ta lùi lại, và tin.

Ươm chính là như thế. Ươm không phải sửa chữa. Không ai trong chúng ta hồng để phải sửa. Ươm cũng không phải cải thiện phiên bản cũ cho tốt hơn. Ươm là **tạo lại điều kiện để phần sống động của mình được sống lại theo nhịp của nó**.

Và điều kiện của hạt giống người, tôi nhận ra, chủ yếu là hai thứ: **đủ tĩnh** và **đủ an toàn**. Đủ tĩnh để tiếng nói thật bên trong không bị tiếng ồn nuốt mất. Đủ an toàn để phần mềm yếu nhất trong ta dám thò đầu ra khỏi lớp vỏ mà không sợ bị chê là yếu đuối, bị bảo là "sao dạo này lạ thế".

Có một câu tôi hay tự nói với mình mỗi khi lại

nôn nóng:

"Hôm nay, mình không ép hạt giống mọc. Mình chỉ bắt đầu tạo lại điều kiện để nó được sống."

Câu đó tháo cho tôi một áp lực rất lớn. Vì nó có nghĩa là tôi không cần phải "trở lại là chính mình" ngay hôm nay. Tôi chỉ cần, hôm nay, cho mình thêm một chút tĩnh, một chút an toàn. Thế là đủ. Phần còn lại, hạt giống tự lo — nó biết cách nứt vỏ, đó là việc của nó, không phải việc của tôi.

Và tôi thôi không sợ nữa. Vì tôi biết: dù mùa đông trong tôi có dài đến đâu, phần đẹp nhất của tôi vẫn nằm nguyên vẹn ở đó, dưới lớp đất, chờ đủ điều kiện. Nó không bỏ tôi. Nó chưa từng bỏ tôi.

Con người thật của mình vẫn còn đó. Chưa bao giờ mất. Chỉ đang chờ.



Vậy nên tôi muốn để lại cho bạn hai câu hỏi này, đừng vội trả lời — cứ để nó ngấm:

Có phần nào trong bạn từng rất sống động, mà bây giờ đang ngủ yên không?

Nếu phần ấy là một hạt giống — nó đang cần gì? Đủ tĩnh? Đủ an toàn? Hay chỉ cần bạn ngừng tưởng nó đã chết?

Ở những chương tới, tôi sẽ ngồi cùng bạn bên

luông đất ấy, để mình cùng nhận ra: phần sống động
vừa cựa mình kia — nó là ai, nó thích gì, và nó đã
đợi bạn quay về bao lâu rồi.

Chương 20

Tôi thật là ai



*Con người thật của bạn hiện ra ở những điều bạn sẵn sàng
bảo vệ, dù không ai khen.*

Có một buổi tối, sau khi ba đứa con đã ngủ, tôi ngồi một mình ở bàn bếp với ly trà đã nguội. Nhà im. Điện thoại tắt. Và trong cái im đó, một câu hỏi trôi lên, rất khẽ, gần như sợ tôi nghe thấy:

Nếu tháo hết những vai này ra — mẹ, sếp, vợ, người sáng lập — thì còn lại ai?

Tôi ngồi im rất lâu. Vì tôi nhận ra mình không trả lời được ngay. Tôi biết rõ mình *làm* gì. Nhưng mình *là* ai, dưới tất cả những việc đó, thì tôi đã lâu không hỏi.

Cả hành trình từ đầu cuốn sách này, ta đã dừng lại, đã nghe, đã nhìn rõ chiếc ba lô và những vai. Bây giờ là lúc làm một việc dịu dàng hơn: đi tìm lại con người thật đang ngồi dưới đáy tất cả.

Con người thật không phải một bí ẩn xa vời

Tôi từng tưởng "tìm lại chính mình" là một chuyện gì đó lớn lao, phải lên núi, phải thiền, phải có một khoảnh khắc bùng sáng.

Không phải. Con người thật của bạn không trốn ở đâu xa. Nó để lại dấu vết khắp trong đời bạn — chỉ là bạn đã bận đến mức không cúi xuống đọc.

Tôi tin có ba nơi những dấu vết đó hiện ra rõ nhất: **điều làm bạn sống dậy, thứ bạn giỏi một cách tự nhiên, và điều bạn sẵn sàng bảo vệ dù**

chẳng ai khen thưởng.

Điều làm tôi sống dậy

Bạn để ý xem: trong một ngày một nhòai, có việc nào làm xong mà bạn thấy *hiều* năng lượng hơn chứ không cạn đi?

Với tôi, đó là những lúc ngồi nghe một người phụ nữ kể chuyện thật của chị ấy — và thấy khoảnh khắc mắt chị sáng lên khi lần đầu có người thật sự hiểu. Tôi có thể làm điều đó hàng giờ mà không mệt. Xong rồi tôi còn thấy đầy hơn.

Đó là một dấu vết. Không phải thứ tôi *nên* thích. Là thứ, khi làm, tôi thấy mình *về đúng chỗ*.

"Ừ, cái này. Cái này là mình."

Bạn có cái đó không? Việc mà bạn làm không phải vì được trả công, không phải vì ai nhìn — mà vì làm xong bạn thấy sống hơn một chút. Nó có thể rất nhỏ: cắm một bình hoa, giải một bài toán khó, dạy một đứa trẻ hiểu ra điều gì đó. Đừng coi thường nó. Đó là nơi con người thật của bạn đang thờ.

Thứ tôi giỏi một cách tự nhiên

Có những điều ta giỏi vì ta khổ luyện. Và có những điều ta giỏi mà không hiểu vì sao — nó cứ tự nhiên chảy ra, đến mức ta tưởng ai cũng làm được như thế.

Chính vì tưởng "ai cũng làm được" mà ta thường bỏ quên thiên bẩm của mình. Nó quá dễ với ta nên ta không tin nó quý.

Tôi mất nhiều năm mới nhận ra: việc ngồi lắng nghe và giúp một người gỡ rối chính họ — với tôi nó tự nhiên như thở, nhưng với nhiều người nó khó vô cùng. Cái tôi coi là "chuyện thường" lại chính là món quà tôi được cho.

Bạn thử tìm cái của mình. Người ta hay quay sang nhờ bạn việc gì? Việc gì bạn làm nhanh và nhẹ trong khi người khác vật lộn? Đừng gặt đi bằng câu "*có gì đâu, chuyện nhỏ.*" Cái "chuyện nhỏ" ấy thường là thiên bẩm bạn đang giẫm lên mà không biết.

Điều tôi sẵn sàng bảo vệ dù không ai khen

Đây là dấu vết sâu nhất. Và cũng thật nhất.

Có những điều ta làm vì được khen, được thưởng, được công nhận — bỏ phần thưởng đi thì ta cũng buông. Nhưng có những điều ta vẫn bảo vệ *ngay cả khi chẳng ai vỗ tay*, thậm chí khi nó khiến ta thiệt.

Hồi ở Singapore, khi tôi còn chưa tin vào chính mình, tôi hay im lặng cho yên chuyện. Nhưng có những lúc, dù run, tôi vẫn lên tiếng cho một điều tôi

thấy là đúng — không phải vì được điểm, mà vì nếu im tôi sẽ không sống nổi với mình. Lúc đó tôi chưa gọi tên được. Giờ tôi biết: đó là giá trị thật của tôi lộ ra.

Điều bạn sẵn sàng bảo vệ dù không ai khen thưởng — đó không phải sở thích. Đó là *lỗi*. Vì phần thưởng không giữ nó lại; chỉ có con người thật của bạn mới giữ.

Tôi sẵn sàng đứng về phía điều gì, kể cả khi đứng một mình?

Câu trả lời cho câu đó nói về bạn nhiều hơn cả tâm danh thiếp.

Vài câu hỏi để tự soi

Tôi không đưa bạn một bài trắc nghiệm. Con người thật không đo bằng trắc nghiệm. Tôi chỉ để lại vài câu hỏi — bạn mang theo, để đâu đó trong ngày nó tự trả lời:

- Lần gần nhất tôi quên mất thời gian vì mãi làm một việc — đó là việc gì?
- Việc gì tôi làm dễ đến mức tưởng ai cũng làm được như mình?
- Nếu không ai biết, không ai khen, tôi vẫn sẽ làm điều gì?

- Điều gì, nếu tôi phản bội nó, tôi sẽ thấy như đánh mất chính mình?

Đừng ép mình trả lời hết trong một tối. Cứ để câu hỏi mở. Con người thật hé lộ dần, như ảnh rửa trong buồng tối — không hiện ra hết một lúc, mà đậm lên từng chút.

Không phải xây một con người mới

Tôi muốn nói rõ điều này, kéo bạn tưởng đây là chuyện phải "trở thành" ai đó tốt hơn.

Không. Ươm không phải là gieo một hạt lạ vào người bạn. Ươm là tưới lại cái hạt vốn đã có sẵn — con người thật đã ở đó từ đầu, chỉ bị bao nhiêu năm gồng gánh, đáp ứng, chứng minh phủ lên trên.

Bạn không cần được sửa chữa. Bạn chỉ cần được nhìn thấy — trước hết là bởi chính bạn.

Tôi thật là ai? — nếu tối nay bạn chưa trả lời trọn vẹn, không sao. Chỉ cần bạn đã dám hỏi, hạt giống đã bắt đầu cựa mình.

Và khi đã lờ mờ thấy con người thật ấy, ta cần cho nó một chỗ để đứng — một điểm tựa bên trong để không bị cuốn trôi mỗi khi cuộc đời xô đến. Đó là việc của chương sau.

Cắm neo ý nghĩa



Cắm được một cái neo bên trong, bạn lắng lư mà không trôi.

Có một câu hỏi người ta hay hỏi tôi, và mỗi lần tôi trả lời khác nhau: *"Chị làm nghề gì?"*

Tôi từng đáp bằng chức danh. Rồi bằng danh sách những việc tôi đang gánh. Nhưng có một tối, một người hỏi thêm một câu làm tôi khựng lại:

"Không, ý em là — chị sống để làm gì?"

Tôi im. Vì tôi nhận ra tất cả những câu trả lời sẵn của tôi đều là *vai* và *thành tích*. Không câu nào chạm tới cái tôi thật muốn nói.

Chương trước, ta đã đi tìm con người thật. Chương này, ta cho nó một cái neo — một lẽ sống để dù sóng có xô thế nào, ta cũng không bị cuốn đi.

Lẽ sống không phải vai trò

Điều đầu tiên tôi phải học lại: lẽ sống của tôi không phải là những vai tôi mang.

"Tôi là mẹ." "Tôi là người sáng lập." "Tôi là giám đốc." — đó là vai. Vai có thể đổi. Con nhỏ rồi con lớn, rồi con đi. Công ty có ngày mở, có thể có ngày đóng. Chức danh hôm nay có, mai mất. Nếu tôi cắm neo đời mình vào một cái vai, thì ngày cái vai đó thay đổi, tôi trôi.

Tôi đã thấy điều đó ở nhiều người phụ nữ. Cả đời cắm neo vào vai làm mẹ — đến khi con rời tổ, họ đứng giữa nhà không biết mình còn là ai. Không phải vì họ hết yêu con. Mà vì họ đã buộc toàn bộ ý nghĩa đời mình vào một cái vai, và vai nào rồi cũng đến lúc buông.

"Vậy nếu không phải vai, thì tôi neo vào đâu?"

Lẽ sống cũng không phải thành tích

Cái bẫy thứ hai còn tinh vi hơn: neo đời mình vào kết quả.

Đạt được mục tiêu này, rồi mục tiêu kia. Doanh số, giải thưởng, con số. Ta bảo "*đạt được cái này xong mình sẽ thấy đủ*" — nhưng bạn với tôi đều biết, đạt xong cái đích ấy lùi ra xa thêm một quãng, và ta lại chạy.

Thành tích là thứ ta *đạt*. Nó nằm ở đích. Mà đích thì cứ chạy mãi, nên người cắm neo vào thành tích chẳng bao giờ được nghỉ. Đạt rồi vẫn thấy chưa đủ — không phải vì bạn tham, mà vì bạn đang tìm ý nghĩa ở một chỗ không bao giờ giữ được nó.

Lẽ sống thật không nằm ở đích. Nó nằm ở *cách đi*.

Lẽ sống là cách mình muốn sống

Đây là chỗ tôi tìm ra cái neo của mình.

Lẽ sống không phải câu trả lời cho "tôi làm gì" hay "tôi đạt được gì". Nó là câu trả lời cho một câu hỏi khác, sâu hơn: "*tôi muốn sống như thế nào?*"

Không phải sống *để* làm gì — như thể đời là phương tiện cho một cái đích tương lai. Mà là: ngay trong hôm nay, tôi muốn *cách sống* của mình mang màu gì.

Tôi mất nhiều năm mới gọi tên được của tôi. Nó

gói trong một câu tôi hay nói mà mãi sau mới hiểu hết: *tôi không thay đổi hoàn cảnh, tôi thay đổi người đang sống trong hoàn cảnh đó*. Đó không phải một mục tiêu — không có ngày nào tôi "đạt xong" nó. Đó là một *cách sống*. Mỗi ngày tôi có thể chọn sống theo nó hay không. Và chính vì nó không nằm ở đích nào, nên nó không bao giờ mất — dù vai tôi đổi, dù thành tích lên xuống.

Cái neo của bạn có thể hoàn toàn khác. Có người là *sống tử tế đến cùng*. Có người là *không để ai quanh mình cô đơn*. Có người là *dám thật, dù thật thì khó*. Không có cái neo nào đúng hơn cái nào. Chỉ cần nó là *của bạn* — và nó nói về cách bạn muốn sống, chứ không phải cái bạn muốn có.

Vì sao phải có một cái neo

Bạn có thể hỏi: cần gì phải gọi tên? Cứ sống thôi không được sao?

Tôi hiểu câu đó, vì tôi từng nghĩ vậy. Nhưng rồi tôi thấy: người không có neo là người dễ bị cuốn trôi nhất.

Một ngày có trăm thứ kéo bạn — kỳ vọng của người này, lời chê của người kia, một cơ hội bóng bẩy, một nỗi sợ cũ. Nếu bên trong không có gì giữ, bạn trôi theo cái nào to tiếng nhất. Cuối ngày bạn

một nhòai mà không biết mình vừa sống hay chỉ vừa bị đẩy.

Cái neo không giữ cho biển lặng. Sóng vẫn xô. Nhưng con thuyền có neo thì lắc chứ không trôi mất. Khi bạn biết rõ cách mình muốn sống, mỗi lần bị kéo đi, bạn có một chỗ để quay về. Bạn vẫn chao đảo — nhưng bạn không mất phương hướng.

Đi tìm cái neo của bạn

Tôi không thể trao cho bạn cái neo. Nó phải mọc lên từ chính bạn. Nhưng tôi có thể đưa vài câu hỏi để bạn dò tìm:

- Nếu bỏ hết chức danh và thành tích, tôi muốn người ta *nhớ về cách tôi đã sống* như thế nào?
- Có một câu nói, một giá trị nào cứ trở đi trở lại trong đời tôi không?
- Ngày tôi thấy bình an nhất — không phải ngày tôi đạt nhiều nhất, mà ngày tôi sống *đúng* nhất — hôm đó tôi đã sống theo điều gì?

Cứ ngồi với những câu này. Cái neo hiếm khi hiện ra thành một câu gọn ghẽ ngay lần đầu. Nó lắng dần, rồi một hôm bạn nhận ra: *à, hóa ra suốt bao*

năm mình vẫn luôn sống vì điều này, chỉ là chưa gọi tên.

Từ ươm sang chọn

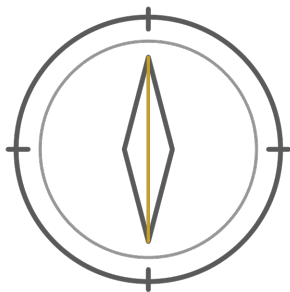
Đến đây, ta đã đi trọn phần ƯƠM. Ta đã cúi xuống nhìn lại hạt giống, nhận ra con người thật, và cắm cho nó một cái neo.

Nhưng nhận ra mình là ai, biết mình muốn sống thế nào — đó mới là *biết*. Còn cả một quãng nữa giữa biết và sống.

Bởi ngày mai, khi bạn tỉnh dậy, cuộc đời vẫn y nguyên bận rộn. Vẫn ngàn ấy vai, ngàn ấy việc, ngàn ấy tiếng nói kéo bạn ra ngoài. Câu hỏi bây giờ không còn là *"tôi là ai"* nữa. Nó là: *tôi có dám sống ra con người đó không — từ trong ra ngoài, giữa tất cả những bộn bề này?*

Đó là bước cuối cùng của hành trình. Đó là **CHỌN**. Và ta sẽ bước vào nó ở phần sau.

PHẦN IV



CHỌN

Sống từ trong ra ngoài

Chương 22

Đặt ba lô xuống



Buông không phải là bỏ hết. Là trả lại những gì vốn không phải việc của mình.

Ở chương mười, tôi đã hứa với bạn một điều.

Tôi bảo: hôm nay ta chỉ *biết mặt* năm con gấu thôi. Chưa xin bạn buông con nào cả. Việc đó sẽ đến, ở phần sau của cuốn sách.

Giờ là phần sau ấy.

Chúng ta đã đi qua rất nhiều chương từ lúc đó. Đã ngồi xuống với từng con gấu, đã nghe lại tiếng nói thật của mình, đã tìm ra hạt giống còn sống bên trong. Bạn đã đủ hiểu mình để làm việc mà đầu sách tôi không dám xin. Nên bây giờ, tôi mới nói:

Đến lúc đặt ba lô xuống rồi.



Tôi đoán vừa nghe câu ấy, có một tiếng nói trong bạn đã bật lên. Tôi biết, vì nó cũng từng bật lên trong tôi:

"Đặt xuống? Rồi ai gánh? Bỏ hết thì công ty ai lo, con ai chăm, nhà cửa ai giữ?"

Tôi hiểu tiếng nói đó. Nó không sai. Nó chỉ hiểu nhầm chữ *buông*.

Buông, ở đây, không phải là bỏ hết. Không phải vứt ba lô xuống rồi bỏ đi. Không phải trở thành người vô trách nhiệm, mặc kệ mọi thứ.

Buông là **trả lại những gì không phải việc thật của mình.**

Bạn còn nhớ chứ — trong năm con gấu, chỉ có một con là hành trang thật. Con **Trách nhiệm thật**, chữ R. Đó là thứ *đáng* nằm trong ba lô. Bốn con còn lại — Sợ, Kiểm soát, Chứng minh, Buông — không phải cuộc đời bắt ta mang. Là chính ta đã tự thêm vào.

Vậy nên đặt ba lô xuống không có nghĩa là ba lô trống rỗng. Nó có nghĩa là: **ta lấy bốn con gấu tự thêm ra, và giữ lại đúng con thật.**



Ta lấy từng con ra nhé.

Con **Sợ** — ta đặt xuống bằng cách hỏi thẳng: *"Nếu không làm việc này, mình sợ điều gì sẽ xảy ra?"* Rồi nhìn kỹ nỗi sợ ấy. Phần lớn thời gian, điều tồi tệ ta tưởng tượng sẽ không xảy ra. Và ngay cả khi nó xảy ra, ta vẫn sống được. Đặt con Sợ xuống là dám để một cơ hội trôi qua mà không chết. Là tin rằng cơ hội thật sẽ còn quay lại, chứ không phải chộp lấy mọi thứ vì sợ đói.

Con **Kiểm soát** — ta đặt xuống bằng cách tin một ai đó *đủ* để họ làm, dù họ làm chưa giống hết cách ta làm. Đây là con khó, vì ta đã quen tin rằng chỉ mình mới làm đúng. Nhưng một việc được làm tốt-tám-phần bởi người khác, còn hơn được làm

hoàn-hảo bởi mình rồi mình gục. Đặt con Kiểm soát xuống là chấp nhận: người khác có quyền làm theo cách của họ.

Con **Chứng minh** — ta đặt xuống bằng cách trả lời một lần cho xong câu hỏi buốt nhất: *bao nhiêu mới là đủ?* Và câu trả lời thật là — không có "đủ" nào ở ngoài kia cả. Không tấm bằng nào, không lời khen nào, không sự kiện nào lấp được cái trống bên trong, nếu bên trong ta chưa tự thấy mình đủ. Đặt con Chứng minh xuống là thôi diễn cho người xem, và bắt đầu sống cho người ở trong.

Con **Buông** — cái con mang chính tên của việc ta đang làm — ta đặt xuống bằng cách dám để quá khứ ở lại quá khứ. Một dự án đã đầu tư mấy năm mà không ra gì, đóng lại thì đau, nhưng giữ nó chỉ vì tiếc công thì càng đau hơn, mỗi ngày một chút. Đặt con này xuống là chọn hiện tại thay vì chọn cái đã bỏ ra.



Bạn đề ý điều này giúp tôi: từng cách đặt xuống ở trên, tôi không bảo bạn làm khi đang kiệt sức.

Đây là chỗ tôi muốn nói thật lòng nhất trong cả chương.

Có một kiểu "buông" đến từ chỗ gục ngã. Ta gồng đến khi không gồng nổi nữa, rồi buông cái rằm

— bỏ mặc, trốn tránh, tắt điện thoại, biến mất. Kiểu buông đó không phải tự do. Nó là đầu hàng. Và sau nó thường là cảm giác tội lỗi, rồi ta lại lao vào gồng tiếp, nặng hơn trước.

Cái buông tôi đang nói với bạn thì khác hẳn. Nó không đến từ chỗ kiệt sức. Nó đến từ **chỗ hiểu mình**.

Ta đặt con gấu xuống không phải vì ta không chịu nổi nữa. Mà vì ta đã nhìn rõ: con gấu này không phải việc thật của mình. Ta đặt nó xuống trong bình tĩnh, không trong hoảng loạn. Ta biết mình đang trả lại cái gì, và giữ lại cái gì.

Đó là khác biệt giữa một người *bỏ cuộc* và một người *chọn lại*.



Tôi nhớ lần đầu tôi thật sự đặt một con gấu xuống. Không phải trong hoảng loạn. Là một buổi tối yên, sau khi tôi đã ngồi rất lâu với chính mình. Tôi nhận ra một việc mình ôm bấy lâu — mình ôm chỉ để chứng minh. Không ai cần nó ở mình cả. Tôi ôm vì sợ nếu buông thì người ta thôi nể.

Tôi đặt nó xuống. Và bạn biết không, không có gì sụp đổ. Không ai bỏ tôi. Chỉ có vai tôi nhẹ đi một khoảng, và tôi ngạc nhiên vì mình đã gánh cái vô nghĩa ấy lâu đến thế.

Nhẹ đầu, hóa ra, không bắt đầu bằng bỏ hết. Nó bắt đầu khi ta nhìn rõ mình đang mang gì — rồi từ chỗ hiểu ấy, ta khẽ đặt xuống những gì không phải của mình.



Trước khi khép chương, tôi mời bạn mở lại chiếc ba lô của mình một lần nữa. Không phải để soạn, lần này. Mà để chọn.

Trong bốn con gấu tự thêm, con nào tôi đã sẵn sàng đặt xuống — không phải vì tôi kiệt sức, mà vì tôi đã hiểu nó không phải việc thật của mình?

Đặt được rồi, sẽ có một khoảng trống mới trên vai. Và khoảng trống ấy cần được giữ. Vì nếu ta không dựng hàng rào quanh nó, bốn con gấu cũ sẽ lạng lẽ bò về, từng con một, như chưa từng rời đi.

Nên ở chương sau, tôi muốn cùng bạn học một việc mà nhiều người phụ nữ giỏi giang chưa từng được ai dạy: cách dựng lại đường ranh của chính mình — để chỗ ta vừa đặt xuống được ở yên là chỗ trống, chứ không đầy lại lúc nào không hay.

Chương 23

Thiết kế lại ranh giới



Nói 'không' với một việc, không phải là nói 'không' với một người.

Có một câu tôi mất gần bốn mươi năm mới nói được cho gọn.

Chỉ một chữ. *Không.*

Nghe thì dễ. Nhưng tôi đoán bạn cũng như tôi — mỗi lần định nói chữ ấy, có một cái gì trong ngực siết lại. Một tiếng nói khẽ mà dai:

"Từ chối bây giờ, người ta sẽ nghĩ mình ích kỷ. Mình sẽ mất lòng họ. Mình đâu phải người như thế."

Thế là chữ "không" chưa kịp ra khỏi miệng đã biến thành chữ "được rồi, để em lo". Và ba lô ta vừa đặt xuống ở chương trước, lại đẩy lên.



Ở chương này, tôi muốn nói với bạn một điều mà lẽ ra ai đó nên nói với chúng ta từ lâu:

Ranh giới không phải là bức tường để đẩy người khác ra. Ranh giới là đường viền để giữ chính mình lại.

Không có ranh giới, ta không rộng lượng hơn. Ta chỉ cạn dần. Và một người phụ nữ đã cạn thì không cho ai được gì thật cả — cô ấy chỉ vắt nốt những giọt cuối cùng của mình ra, rồi trách thăm những người đã nhận.

Nên học nói "không" không phải để trở nên lạnh lùng. Là để những chữ "có" của ta còn có sức nặng,

còn thật lòng.



Ta bắt đầu từ chữ "không" trước.

Điều làm ta thấy tội lỗi khi từ chối, thường là vì ta nghĩ "không" là một lời cự tuyệt cả con người kia. Nhưng không phải. Ta có thể từ chối một *việc* mà không từ chối một *người*.

Tôi học cách nói thế này: *"Chị thương em/quý anh, nhưng việc này chị không nhận được."* Trước dấu phẩy là tình cảm — thật. Sau dấu phẩy là ranh giới — cũng thật. Hai cái đứng cạnh nhau được, không phải chọn một.

Và tôi thôi giải thích dài dòng. Ngày trước, mỗi lần từ chối tôi phải kèm ba câu lý do, như thể phải xin phép cho cái quyền được nói không. Giờ tôi hiểu: một câu "không" đầy đủ không cần được biện hộ. *"Cảm ơn đã nghĩ đến chị. Lần này chị xin phép không."* Hết. Người tôn trọng mình sẽ hiểu. Người không hiểu, thì đó là ranh giới ta lại càng cần giữ.

Điều lạ là — mỗi lần nói được chữ "không" thật, tội lỗi không lớn lên như tôi sợ. Nó nhỏ lại. Vì tôi thấy trời không sập, người kia vẫn ổn, và tôi thì còn nguyên mình.



Việc thứ hai là giao bớt việc đi. Và ở đây tôi phải cẩn thận với bạn, vì có hai kiểu giao việc trông giống nhau mà bản chất ngược nhau.

Một kiểu là *buông xuôi*: ta mệt quá, chán quá, nên đẩy việc cho người khác rồi mặc kệ. "Ai làm sao thì làm." Kiểu này không phải trao quyền. Nó là bỏ mặc khoác áo giao việc. Và người nhận cảm được ngay — họ biết mình đang bị dúi cho một cục nợ, chứ không được trao một niềm tin.

Kiểu kia là *trao quyền*: ta giao việc từ chỗ tin tưởng. Ta nói rõ mình cần kết quả gì, rồi để họ tự chọn cách đi tới. Ta chấp nhận họ làm khác cách ta — có thể chậm hơn lúc đầu, có thể lệch một chút — nhưng ta đứng sau lưng đỡ, chứ không đứng trên đầu soi.

Bạn còn nhớ con gấu Kiểm soát chứ. Cái khiến ta không dám giao, chưa bao giờ là "người kia dở". Là ta không tin ai làm đúng bằng mình. Nên trao quyền thật sự bắt đầu không phải ở người nhận — mà ở lòng tin của người giao. Trao quyền là nói được câu này trong lòng: "*Việc có thể được làm tốt theo một cách không phải cách của tôi.*"

Khi tôi tin được điều đó, tôi mới thôi làm nút

thất cổ chai. Và lạ thay, người quanh tôi lớn lên nhanh hơn hẳn — vì lần đầu họ được tin.



Nhưng có một đường ranh khó dựng hơn cả hai cái trên. Khó nhất, vì người ở bên kia đường ranh chính là ta.

Đó là ranh giới với **kỳ vọng của chính mình.**

Ta có thể tập nói "không" với người ngoài. Nhưng cái giọng khắt khe nhất, đòi hỏi nhất, không bao giờ hài lòng — cái giọng bảo *"chùng này chưa đủ, phải hơn nữa, phải giỏi nữa, phải là người mạnh mẽ không được phép mệt"* — cái giọng ấy sống ngay trong đầu ta. Ta không thể tắt điện thoại với nó.

Đặt ranh giới với chính mình là dám nói với cái giọng ấy một câu mà cả đời ta chưa dám nói: *"Hôm nay thế là đủ rồi."* Là cho phép mình dừng khi việc chưa xong mà thân đã mỏi. Là thôi đòi mình phải hoàn hảo ở mọi vai cùng một lúc. Là để cho mình được làm một con người bình thường, có giới hạn, thay vì một cỗ máy không được phép hỏng.

Với tôi, đây là đường ranh cuối cùng và quan trọng nhất. Vì tất cả những đường ranh ngoài kia sẽ vô nghĩa, nếu bên trong ta vẫn còn một ông chủ hà khắc không cho mình nghỉ.



Bạn thấy không — cả ba đường ranh này, gốc của chúng đều là một câu hỏi: *cái này có thật là việc của tôi không?*

Nói "không" với người khác — là trả lại việc không phải của mình. Trao quyền — là trả việc về đúng người của nó. Đặt ranh giới với chính mình — là thôi nhận về những kỳ vọng vốn chẳng ai giao, ngoài ta.

Trước khi khép chương, tôi mời bạn tự hỏi khế:

Đường ranh nào tôi cần dựng trước tiên — với công việc, với một người cụ thể, hay với chính cái giọng đòi hỏi trong đầu mình?

Nhưng dựng được rào rồi, sẽ có một câu hỏi mới lớn hơn: *dựa vào đâu để tôi biết cái gì đáng nói "có", cái gì phải nói "không"?* Nếu ta cứ nhìn ra ngoài để tìm câu trả lời — nhìn người ta mong gì, đám đông đang chuộng gì — thì đường ranh của ta sẽ lung lay theo gió, dựng hôm nay đổ ngày mai.

Có một chỗ vững hơn để tựa vào. Không nằm ngoài kia. Nằm bên trong. Một cái la bàn ta ai cũng có, chỉ là bấy lâu ta quên nghe nó.

Ở chương sau, tôi muốn cùng bạn tìm lại cái la bàn ấy — và học cách sống từ trong ra ngoài, thay vì

từ ngoài vào trong như ta đã sống suốt bao năm.

Sống từ trong ra ngoài



Khi đã biết mình sống vì điều gì, mọi lựa chọn tự có một chiếc la bàn.

Có một buổi sáng, tôi đứng trong bếp, tay cầm điện thoại, đọc một lời mời. Một dự án lớn, tên tuổi, đúng cái loại cơ hội mà mười năm trước tôi sẽ gật đầu ngay không kịp thở.

Tôi đã định gõ "vâng". Ngón tay dừng lại.

Mình muốn cái này, hay mình sợ bỏ lỡ cái này?

Đó là một câu hỏi rất nhỏ. Nhưng nó là cả một chương của đời tôi gói trong một dòng.

Suốt bao năm, tôi sống từ ngoài vào. Nghĩa là tôi để bên ngoài quyết định mình là ai và mình nên làm gì. Người khác kỳ vọng gì, tôi đáp ứng nấy. Có cơ hội nào đi ngang, tôi chớp lấy, vì sợ nếu không chớp thì mình kém. Hoàn cảnh đẩy đầu, tôi theo đó. Và cuối mỗi ngày, tôi tự hỏi hôm nay mình đã *sống*, hay chỉ vừa *chạy*.

Đến bây giờ, khi tôi đã biết mình là ai — không phải nhờ ai nói cho, mà nhờ chịu ngồi lại nghe chính mình — thì có một điều đổi khác. Không phải lịch của tôi vội đi. Không phải việc bớt đi. Mà là: tôi bắt đầu có một điểm tựa để soi mọi việc.

Từ ngoài vào, và từ trong ra

Sống từ trong ra ngoài không phải một trạng thái thiên định xa vời. Nó là một cách ra quyết định rất cụ thể, trong một ngày rất bình thường — một ngày có

ba đứa con, một doanh nghiệp, một cái lịch chặt kín và một cái đầu không bao giờ tắt.

Khác biệt không nằm ở chỗ có bao nhiêu việc. Nó nằm ở chỗ: việc bắt đầu từ đâu.

Từ kỳ vọng của người khác — hay từ con người thật của bạn?

Khi bạn sống từ ngoài vào, bạn phản ứng. Ai gọi thì bạn chạy. Cái gì gấp thì bạn làm. Bạn giống một cái phao trên mặt nước, sóng đánh chiều nào thì trôi chiều đó.

Khi bạn sống từ trong ra, bạn vẫn ở giữa dòng nước bộn bề ấy. Nhưng bạn có một cái neo. Bạn không còn bị cuốn đi, vì bạn biết mình đang đứng vì điều gì.

La bàn, không phải bản đồ

Tôi hay ví con người thật của mình như một cái **la bàn** — không phải một tấm bản đồ.

Bản đồ cho bạn từng bước đường. La bàn thì không. La bàn chỉ cho bạn một hướng. Đường vẫn phải bạn tự đi, vẫn gặp ghềnh, vẫn có lúc lạc. Nhưng mỗi khi lạc, bạn có một thứ để lấy lại phương.

Cái la bàn đó, với tôi, là **giá trị và lẽ sống** — những điều tôi thật sự coi trọng, đến mức vẫn chọn chúng kể cả khi cuộc đời bắt tôi đánh đổi.

Và cách nó hoạt động đơn giản đến bất ngờ.
Trước mỗi quyết định, lớn hay nhỏ, tôi hỏi một câu:

Điều này có đúng với con người thật và lẽ sống của mình không?

Chỉ vậy thôi.

Cái lời mời sáng hôm đó trong bếp — tôi soi nó qua câu hỏi ấy. Và tôi thấy: nó hào nhoáng, nhưng nó không đưa tôi lại gần điều tôi coi trọng nhất. Nó chỉ vuốt ve cái nỗi sợ bỏ lỡ trong tôi. Tôi đặt điện thoại xuống. Tôi từ chối.

Không phải vì tôi sợ kiệt sức. Mà vì thời gian đó, tôi muốn dành cho điều tôi coi trọng hơn.

Cùng một lời từ chối — nhưng một cái đến từ phòng thủ, một cái đến từ chủ động. Sự khác biệt ấy, người ngoài không thấy. Nhưng bên trong, nó là cả một thế giới.

Không phải bỏ hết, mà là làm rõ hơn

Tôi muốn nói thật điều này, vì nhiều chị nghe "sống từ trong ra" thì tưởng phải bỏ việc, bỏ vai, rút lui khỏi cuộc đời.

Không phải.

Sống từ trong ra ngoài không phải là làm *ít* đi. Nó là làm *rõ* hơn.

Bạn vẫn là mẹ, vẫn là vợ, vẫn là sếp, vẫn gánh

những vai của mình. Nhưng bạn mang chúng từ một chỗ khác. Không phải từ nỗi sợ "nếu mình không làm thì sao", mà từ một lựa chọn: *đây là cách tôi muốn sống, và những vai này là cách tôi thể hiện điều đó.*

Khi đó, vai không còn là nhà tù. Vai trở thành cách bạn đưa con người thật của mình ra với thế giới.

Việc sắp xếp ưu tiên cũng đổi. Ngày trước, tôi xếp việc theo ai to tiếng nhất, ai gấp nhất, ai sẽ phật lòng nếu tôi chậm. Bây giờ tôi xếp theo la bàn. Việc nào đưa tôi gần điều tôi coi trọng thì lên trước, dù nó không gấp. Việc nào chỉ để làm hài lòng một kỳ vọng không phải của tôi, thì tôi để nó lùi lại — hoặc để nó rơi hẳn.

Có những việc rơi rồi mà chẳng ai nhận ra. Chỉ có tôi biết mình vừa nhẹ đi một chút.

Bình an không phải là hết bận

Tôi phải trung thực: sống từ trong ra ngoài không làm cuộc đời tôi bớt bận.

Lịch tôi vẫn dày. Ba đứa con vẫn có hôm cần đưa ba nơi. Vẫn có những ngày tôi quên mất la bàn của mình và lại bị bên ngoài cuốn đi — lại ôm việc vì sợ, lại diễn một vai không phải mình, lại nói "vâng" khi đáng ra nên nói "để em nghĩ đã".

Nhưng có một thứ đã đổi hẳn: tôi biết đường về.

Mỗi khi thấy mình lạc, tôi có một câu hỏi để quay lại. Vẫn đúng cái câu ấy. *Điều này có đúng với con người thật của mình không?*

Cái bình an tôi tìm được không phải vì mọi thứ đã ổn. Nó là bình an của người không còn sống ngược với chính mình. Bình an của người đang đi đúng đường của mình — dù đường còn gập ghềnh.

Ngày xưa, hồi lớp bảy lớp tám, tôi từng sống hoàn toàn từ ngoài vào mà không biết. Tôi giấu cái mặt trong lòng vì bên ngoài bảo phải ổn, phải ngoan, phải không làm phiền ai. Rồi ở Singapore, tôi ngồi im trong các buổi thảo luận vì một giọng nói bên ngoài — mà tôi tưởng là của mình — bảo rằng ý tôi chưa đủ đáng để nói. Tôi mất bao nhiêu năm mới hiểu: cái giọng đó không phải là của tôi. Nó là tiếng vọng của bên ngoài, nằm lâu quá trong đầu đến mức tôi tưởng là mình.

Bây giờ tôi phân biệt được. Và đó là tất cả sự khác nhau.

Trước khi khép phần này

Cả hành trình THỨC — Tỉnh, Hiểu, Ươm, Chọn — cuối cùng dẫn về đây. Về một cách sống rất giản dị: để con người thật bên trong dẫn đường, thay vì để kỳ

vọng bên ngoài quyết định.

Nó không đòi bạn bỏ hết. Nó chỉ đòi bạn quay về, rồi bước ra — từ trong ra ngoài.

Trước khi khép lại, tôi để bạn ngồi với vài câu hỏi:

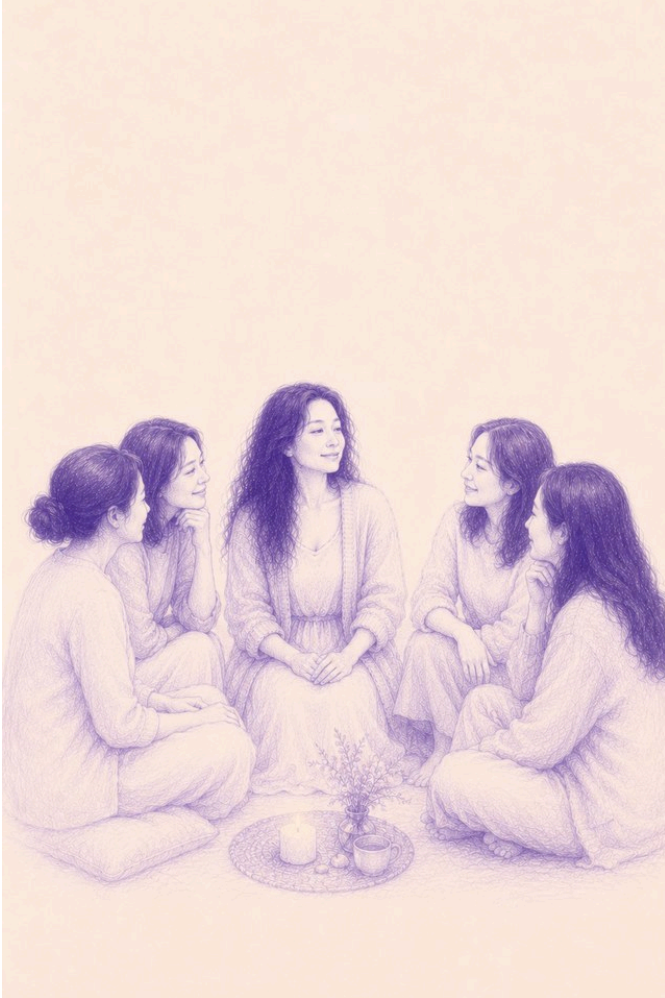
Hôm nay, có một việc nào bạn đang làm từ nỗi sợ — mà nếu làm từ giá trị thật của mình, bạn sẽ làm khác đi không?

Trong tuần này, ưu tiên nào của bạn được xếp bởi la bàn bên trong — và ưu tiên nào bị xếp bởi tiếng ồn bên ngoài?

Và nếu những câu hỏi này mở ra trong bạn một khao khát muốn đi tiếp — muốn không chỉ hiểu, mà thật sự tập sống theo cách này mỗi ngày — thì chương sau, tôi có một điều muốn kể với bạn.

Chương 25

Sáu tuần nghe lại tiếng nói thật



Cuốn sách này chỉ là điểm bắt đầu. Con đường về, bạn không phải đi một mình.

Bạn đã đi với tôi một chặng dài.

Từ chỗ gọi tên cái mệt hồn, qua chiếc ba lô quá nặng và năm con gấu trong đó, qua những vai mình mang, tới cái hạt giống còn sống bên trong — và cuối cùng là học cách sống từ con người thật ra ngoài.

Nếu bạn đọc tới đây, có lẽ đã có lúc bạn dừng lại giữa trang, nhận ra mình ở đâu đó trong những dòng ấy. Có thể bạn đã khóc một chút. Có thể bạn chỉ thở dài rồi đọc tiếp.

Tôi muốn nói thật với bạn một điều.

Cuốn sách này chỉ là điểm bắt đầu.

Hiểu, và sống được điều mình hiểu — là hai chuyện

Tôi viết cuốn sách này để cùng bạn *nhìn thấy*. Nhìn thấy cái mệt không tên. Nhìn thấy những gánh mình vác mà tưởng là mình. Nhìn thấy con người thật vẫn còn đó, chưa mất.

Nhưng tôi cũng đủ trung thực để nói: nhìn thấy là một chuyện, sống được điều mình thấy lại là một chuyện khác.

Có bao nhiêu điều bạn đã hiểu rồi mà vẫn chưa làm được? Bạn biết mình nên đặt gánh xuống — nhưng tay vẫn ghì. Bạn biết mình nên nói "không"

— nhưng miệng vẫn "vâng". Hiểu không tự nó thành thay đổi. Ở giữa hiểu và sống, có một quãng đường phải *đi*, không chỉ đọc.

Cuốn sách đưa bạn tới cửa. Bước qua cửa thì cần một hành trình khác — có người dẫn, có bạn đồng hành, có thời gian đủ để cái mới kịp bén rễ.

Ở Viện, chúng tôi có sẵn con đường đó. Tôi kể cho bạn nghe, nhẹ nhàng thôi, để bạn tự quyết xem nó có dành cho mình không.

Một bậc thang ba bước

Không phải ai đọc xong cũng ở cùng một chỗ. Có người mới chỉ chớm nhận ra mình đang mệt. Có người đã thấy rõ và muốn đi sâu ngay. Nên chúng tôi không có một cánh cửa duy nhất, mà một bậc thang ba bước — bạn đứng ở đâu thì bước từ đó.

Bước một — Bẫy Năng Lượng: tự soi vết nứt của mình

Nếu bạn mới chỉ mơ hồ thấy mình đang cạn, mà chưa biết cạn ở đâu, thì bước nhẹ nhất là tự soi.

Bẫy Năng Lượng là một tài liệu nhỏ giúp bạn tự nhìn ra những vết nứt — những chỗ năng lượng của bạn đang âm thầm rò rỉ mỗi ngày mà bạn không hay. Bạn làm một mình, ở nhà, không cần cam kết gì với

ai. Chỉ là bạn ngồi xuống với chính mình và thành thật.

Với nhiều chị, chỉ riêng việc thấy rõ mình đang rò rỉ ở đâu đã là một sự nhẹ nhõm. Vì bạn không thể và một vết nứt bạn không nhìn thấy.

Bước hai — Nhẹ Đầu: đặt ba lô xuống một buổi

Nếu bạn đã thấy mình vác nặng và muốn thử đặt xuống, có một cửa vừa tầm hơn.

Nhẹ Đầu là một buổi workshop chừng vài tiếng, nơi ta cùng nhau mở chiếc ba lô ra và nhìn thẳng vào **năm con gấu** — năm gánh nặng bạn đã gặp trong cuốn sách này. Không phải để bỏ hết. Chỉ để lần đầu tiên, bạn nhìn rõ cái nào là trách nhiệm thật, cái nào là thứ bạn tự thêm vào vì sợ, vì muốn kiểm soát, vì phải chứng minh.

Cam kết thấp, chỉ một buổi. Đủ để bạn thử xem cách chúng tôi làm việc có hợp với mình không. Nhiều chị bước ra khỏi buổi ấy nói cùng một câu: *đầu nhẹ hẳn.*

Bước ba — Hành trình Trở về: sáu tuần đi trọn THỨC

Và nếu bạn đã sẵn sàng đi trọn con đường, thì có **Hành trình Trở về** — một khoá sáu tuần, nhóm nhỏ

tám đến mười người, đi theo đúng bốn nhịp bạn đã đi cùng tôi trong sách: **Tĩnh — Hiểu — Ươm — Chọn.**

Mỗi tuần một buổi live cùng nhau. Đủ ít để không ai bị lọt thỏm, đủ để bạn không thấy mình đơn độc. Sáu tuần để những gì bạn hiểu ra trong cuốn sách này không tan đi sau trang cuối, mà thành một cách sống.

Tối nay mình mới mở ba lô. Sáu tuần tới là lúc học cách đặt xuống và đi vững hơn.

Nhóm ấy không phải người lạ ngẫu nhiên. Đó là những người phụ nữ cùng một cảnh ngộ với bạn — cùng đã mạnh quá lâu, cùng đang mệt một cái mệt không tên. Đúng cái thứ bạn thiếu bấy nay — cảm giác đồng người mà không ai thấy mình — ở đây được lấp lại.

Đây là một lời mời, không phải một lời rao

Tôi muốn nói cho rõ, vì bạn xứng đáng được nói rõ.

Tôi không viết những dòng này để bán cho bạn thứ gì. Cuốn sách này, tôi tặng bạn. Và ba bước tôi vừa kể, tôi kể như một người chỉ chỉ đường, không phải như một người đang chốt đơn.

Nên ở đây không có giá. Không có "chỉ còn vài

suất". Không có đồng hồ đếm ngược. Không có "đăng ký ngay kéo lơ". Người đã đủ tỉnh để đọc hết một cuốn sách về chính mình thì không cần ai hối thúc thêm nữa.

Bạn đọc xong, thấy đúng thì bước. Thấy chưa phải lúc thì cứ để đó. Cả hai đều ổn. Thật đấy.

Và tôi cũng muốn bạn biết: con đường này không phải một mình tôi dựng. **Viện Tâm lý học Doanh nhân và Giáo dục Học đường** là nơi ba chị em chúng tôi cùng nhau xây — tôi, chị **Trần Phương Lan** và chị **Đào Ngọc Vân**. Ba người phụ nữ, ba câu chuyện, một điều tin chung: rằng người ta xứng đáng được *thấu mình, hiểu người, sống đời trọn vẹn*. Rằng ai cũng có quyền sống thật, sống sâu, sống có ý nghĩa.

Chúng tôi làm việc ở một khoảng ít người đứng. Không phải những lớp hồ hào "cứ tin là được". Không phải trị liệu lâm sàng cho người có bệnh. Mà ở giữa — một khoảng dành cho người không bệnh, nhưng đang mệt, và muốn hiểu mình.

Đó là khoảng chúng tôi giữ cửa cho bạn.

Trước khi bạn gấp sách lại

Bạn còn nhớ người phụ nữ ngồi trong xe trước cửa nhà mình không — tắt máy, ngồi thêm vài phút, chưa

muốn vào tiếp vai?

Có thể đó là bạn. Có thể đã có lần là bạn.

Tôi viết cả cuốn sách này cho vài phút ấy. Cho cái khoảng bạn cuối cùng cho mình một chút để thở, để nghe. Và điều tôi mong nhất, không phải là bạn đăng ký cái gì. Mà là bạn bước ra khỏi cuốn sách này biết rằng: cái mặt của bạn có tên, con người thật của bạn chưa mất, và bạn không hề đơn độc.

Một bước nhẹ cũng là một bước về phía mình. Bạn không cần quyết hôm nay. Chỉ cần dừng để tiếng nói thật của mình chìm lại vào tiếng ồn.

Còn bây giờ, tôi xin phép ngồi lại với bạn thêm một lát nữa. Vì có một điều tôi vẫn muốn nói — không phải với tư cách người dẫn hành trình, mà với tư cách một người đàn bà từng mỉm cười trong khi bên trong đang vỡ, viết cho một người đàn bà đang mỉm cười như thế.

Xin bạn lật sang trang sau. Tôi để lại cho bạn một lá thư.

Chương 26

Lá thư gửi người đàn bà đang mỉm cười



Người bạn tìm suốt bao năm vẫn ngồi đó — bên trong,

chưa từng ngừng đợi bạn về.

Gửi bạn — người đàn bà đang mỉm cười.

Tôi viết những dòng này khi cuốn sách đã gần khép lại, và tôi muốn nói riêng với bạn một câu, ngoài mọi chương đã qua.

Ở đầu sách, tôi hỏi bạn một câu. Bạn còn nhớ không.

Người phụ nữ đang mỉm cười trong mắt mọi người — bên trong cô ấy, dạo này thật sự thế nào?

Lúc đó tôi hỏi mà chưa biết bạn. Bây giờ, sau ngàn ấy trang, tôi nghĩ tôi hiểu bạn hơn một chút. Vì bạn đọc đến tận đây. Người ta không đi hết một cuốn sách như thế này nếu trong lòng không có một chỗ đang cần được nghe.

Nên tôi viết thư này cho chỗ đó.



Tôi muốn bạn biết điều đầu tiên: *nụ cười của bạn không phải một lời nói dối.*

Có thể suốt cuốn sách này bạn đã sợ nó là vậy. Rằng bạn đang diễn. Rằng bên ngoài tươi mà bên trong vỡ thì hóa ra mình giả. Không đâu. Bạn cười vì bạn thương người ta. Vì bạn không muốn ai phải lo cho mình. Vì bạn đã gánh quen rồi. Một người diễn

thì mệt vì sợ bị lộ. Còn bạn mệt vì bạn thật — thật đến mức gánh cả phần của người khác.

Đó là hai chuyện rất khác nhau. Xin đừng nhầm mình là kẻ giả, khi thật ra bạn chỉ là người thương quá nhiều mà quên chừa một phần cho mình.



Tôi cũng muốn nhắc bạn nhớ chặng đường mình vừa đi cùng nhau.

Có một quãng, chúng ta chỉ **dừng lại**. Không sửa gì cả. Chỉ ngồi xuống, tắt bớt tiếng ồn, và thừa nhận cái mệt trong hồn mà bạn giấu lâu nay. Bạn còn nhớ cảm giác đó không — lần đầu để yên cho mình mệt, mà không tự trách. *Đó đã là một điều can đảm rồi.*

Rồi chúng ta tập **nhìn cho rõ**. Mở chiếc ba lô ra. Gọi tên từng con gấu bạn vẫn cưng: nỗi sợ, thói kiểm soát, cái nhu cầu chứng minh, và cả điều khó buông. Không phải để bạn xấu hổ. Mà để bạn thấy: à, thì ra mình nặng vì mình đang mang những thứ này. Nặng có lý do. Và cái gì có tên thì đặt xuống được.

Rồi chúng ta cúi xuống tìm lại **hạt giống** — cái phần sống động trong bạn tưởng đã chết mà chỉ đang ngủ. Cái người con gái từng mê một điều gì đó, từng cười thật, từng dám. Cô ấy chưa đi đâu cả. Cô ấy vẫn ở trong bạn, chờ bạn tưới.

Và cuối cùng, chúng ta nói về **chọn** — sống từ trong ra ngoài, để cái la bàn nằm bên trong bạn dẫn đường, thay vì mọi kỳ vọng bên ngoài.

Tĩnh. Hiểu. Ươm. Chọn. Bạn đã đi qua cả bốn chặng, dù chỉ trong trang sách. Và điều gì đi qua trong lòng một lần rồi thì không hẳn quay lại chỗ cũ được nữa.



Tôi không hứa với bạn rằng từ mai mọi thứ sẽ nhẹ. Tôi từng là đứa trẻ mười ba ngồi một mình với cái cảm giác không tên; tôi biết có những đêm không ai gỡ hộ mình được. Nhưng tôi cũng biết điều này, chắc chắn: *bạn mạnh hơn bạn tưởng*. Không phải mạnh kiểu gồng. Mạnh kiểu một cái cây — biết cong theo gió mà không gãy, biết buông lá cũ để nảy lá mới.

Bạn không cần trở thành ai khác. Bạn không hỏng. Không có gì trong bạn cần sửa chữa. Bạn chỉ cần trở về — với người phụ nữ vốn đã đủ, từ trước khi cô ấy học cách gồng.



Nên hôm nay, nếu bạn có mỉm cười, tôi mong đó là một nụ cười khác một chút.

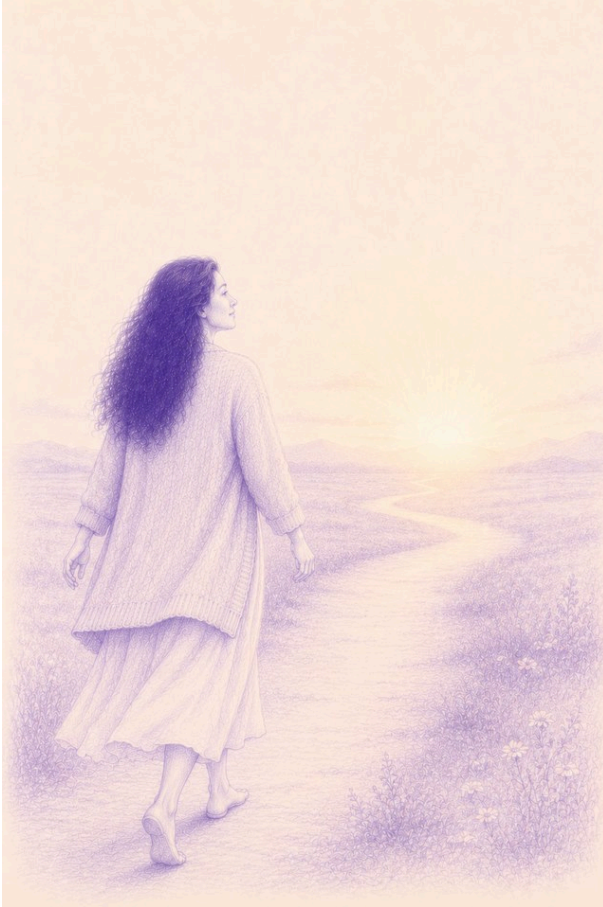
Không phải nụ cười để giấu. Mà nụ cười của người vừa đặt được một phần gánh xuống, và lần đầu sau rất lâu, nghe thấy hơi thở của chính mình.

Tôi để lại thư này cho bạn ở đó.

Và tôi muốn bạn nhớ, mỗi khi lại quên: *người bạn tìm suốt bao năm không ở đâu xa — cô ấy vẫn ngồi đây, bên trong, và cô ấy chưa bao giờ ngừng đợi bạn về.*

Chương 27

Sáu bước nhẹ đầu ngay hôm nay



Một bước nhẹ, cũng là một bước về phía mình.

Cả cuốn sách này, nếu phải gói lại thành vài việc bạn làm được ngay hôm nay, thì đây.

Đừng đợi một kỳ nghỉ. Đừng đợi lúc rảnh — vì

bạn biết rồi, lúc đó không tự đến. Sáu bước này nhỏ đến mức bạn làm được ngay giữa một ngày bận. Chúng đi theo đúng mạch chúng ta đã đi: *Tĩnh — Hiểu — Uơm — Chọn*.



Bước 1. Ngồi yên ba phút.

Tắt điện thoại. Không mở việc gì. Chỉ ngồi, và thở. Ba phút thôi.

Đây là chặng **Tĩnh**. Bạn không cần thiền gì cao siêu. Chỉ cần cho cái đầu đang chạy một khoảng lặng, để lần đầu trong ngày, bạn nghe được mình.



Bước 2. Hỏi lòng một câu, rồi nghe câu trả lời đầu tiên.

Đặt tay lên ngực và hỏi: "*Dạo này, thật sự, mình thế nào?*"

Câu trả lời đầu tiên bật lên — dù là "mệt", "trống", hay "sợ" — đừng gạt đi. Đừng sửa nó cho đẹp. Nó là sự thật của bạn hôm nay. Vẫn là chặng **Tĩnh**: thừa nhận, không phán xét.



Bước 3. Gọi tên một con gấu bạn đang cõng.

Nhìn vào cái nặng trong lòng và hỏi: nó là con gấu nào. Nỗi sợ. Thái kiểm soát. Nhu cầu chứng minh. Hay điều khó buông.

Đây là chặng **Hiếu**. Bạn không cần bỏ nó ngay. Chỉ cần gọi đúng tên. Vì một gánh nặng có tên bao giờ cũng nhẹ hơn một gánh nặng mơ hồ.



Bước 4. Đặt một thứ xuống.

Chọn *một* việc — chỉ một — mà bạn đang ôm dù không nhất thiết phải là bạn làm. Giao nó đi, hoãn nó lại, hoặc bỏ hẳn.

Vẫn là **Hiếu**, nhưng đã bắt đầu chạm tay vào hành động. Đặt một thứ xuống hôm nay, để tay bạn rảnh ra một chút cho ngày mai.



Bước 5. Làm một điều nhỏ chỉ vì bạn thích.

Không lý do. Không năng suất. Một tách trà uống chậm. Một bản nhạc cũ. Mười phút đọc thứ bạn mê.

Đây là chặng **Uỡm**. Bạn đang tưới lại hạt giống trong mình — cái phần sống động bạn tưởng đã mất. Nó không chết. Nó chỉ khát.



Bước 6. Chọn một việc ngày mai, làm từ lòng mình.

Trước khi ngủ, chọn một việc nhỏ cho ngày mai mà *bạn thật sự muốn* — không phải vì ai kỳ vọng, mà vì nó đúng với bạn.

Đây là chặng **Chọn**. Sống từ trong ra ngoài bắt đầu từ một lựa chọn bé xiu như thế, lặp lại mỗi ngày.



Sáu bước. Chưa tới hai mươi phút. Bạn làm được ngay hôm nay.

Đừng cố làm cả sáu cho hoàn hảo. Làm được một bước cũng đã là bạn đang trở về.

Tôi tiễn bạn ở đây — không phải bằng một lời chúc lớn lao, mà bằng một mong ước rất khẽ: *rằng đêm nay, khi đặt lưng xuống, đầu bạn nhẹ hơn một chút so với đêm qua.*

Suốt hành trình này, có lẽ bạn đã nhiều lần tự hỏi:

“Rốt cuộc, ai đang chờ mình trở về?”

Không phải chồng.

Không phải con.

Không phải cha mẹ.

Không phải công việc.

Người vẫn luôn ngồi đó...

Chính là phiên bản chân thật nhất của bạn.

Cô ấy chưa từng rời đi.

Chỉ là bạn đã quá bận để quay về.

Có người đang chờ bạn trở về.

Lời cảm ơn

Cuốn sách này không phải của riêng tôi.

Trước hết, tôi biết ơn hai người chị em đồng hành — chị **Trần Phương Lan** và chị **Đào Ngọc Vân**. Ba chúng tôi, ba câu chuyện riêng, đã cùng nhau dựng nên **Viện Tâm lý học Doanh nhân & Giáo dục Học đường** từ một niềm tin chung: rằng người ta xứng đáng được thấu mình, hiểu người, sống đời trọn vẹn. Nhiều điều trong cuốn sách này lớn lên từ những buổi chúng tôi ngồi cùng nhau, tin nhau, và làm việc thật.

Cảm ơn **Phương** và **Thảo** — những người lặng lẽ lo phần hậu cần và vận hành, để chúng tôi có chỗ đứng yên mà làm nghề.

Tôi biết ơn những người phụ nữ đã tin tôi đủ để kể ra câu chuyện thật của mình — trong các buổi workshop, những cuộc trò chuyện riêng, và cả những khảo sát mà nhiều chị đã trả lời rất thành thật. Các chị không chỉ là người tôi đồng hành. Các chị là thầy của tôi. Rất nhiều trang trong cuốn sách này bắt đầu từ một câu các chị nói mà tôi không quên được.

Tôi biết ơn gia đình mình — ba cậu con trai đã dạy tôi rằng yêu thương và làm chủ cảm xúc là một hành trình học mỗi ngày, và người bạn đời đã ở đó

trong những khoảng lặng khó nói nhất.

Và tôi biết ơn bạn — người đang cầm cuốn sách này. Bạn đã cho mình vài giờ yên để nghe lại chính mình. Với tôi, đó là điều can đảm nhất một người có thể làm giữa một cuộc đời quá ồn.

Cảm ơn bạn đã đọc đến đây.

Nguyễn Thị Ngọc Dung

Về Viện & những người đồng hành



Ba người phụ nữ, ba người mẹ — cùng đi trên hành trình tạo nên THỨC.

Cuốn sách này — và những công cụ bạn vừa đi qua: **Bẫy Năng Lượng, Ba lô 5 Gấu và Hành trình Trở về** — không phải của riêng tôi. Chúng được sinh ra từ ba người phụ nữ cùng ngồi lại đủ lâu để lắng nghe nhau, và lắng nghe hàng trăm người phụ nữ khác.

Viện Tâm lý học Doanh nhân & Giáo dục Học đường (ESEPI)

Kiến tạo không gian an toàn để mỗi người quay về với bản thể, sống thật và sống trọn vẹn; đồng hành cùng nữ doanh nhân trên hành trình trở về với chính mình — tìm lại sự cân bằng, bình an và năng lượng sống. Triết lý: *Thấu mình – Hiểu người – Sống đời*

trộn vụn.

Nguyễn Thị Ngọc Dung (Jane) — Viện trưởng

Thạc sĩ Quản trị Tài chính (MBA, Singapore) · Cử nhân Kinh tế Đối ngoại (ĐH Ngoại thương Hà Nội) · Mentor Khởi nghiệp (ĐH FPT) · Giám đốc Đại sứ BNI · mẹ của ba cậu con trai. Chia sẻ hằng ngày tại blog **dungdiudang.com**.

Đào Ngọc Vân — Phó Viện trưởng

Thạc sĩ Luật · NLP Practitioner (Hoa Kỳ) · chứng chỉ Science of Well-Being (ĐH Yale) · chuyên sâu Tâm lý – Chữa lành – Phát triển con người.

Trần Phương Lan — Phó Viện trưởng

Chuyên gia Coaching, NLP, Thiền & Chữa lành. Học tập – sinh sống – làm việc qua Việt Nam, Singapore, Pháp và Ireland; đã đồng hành cùng hàng trăm phụ nữ và nhà lãnh đạo từ Mỹ, Anh, Úc, Canada và Việt Nam.

Nếu những trang vừa rồi chạm đến bạn, bạn không phải bước tiếp một mình. Có người đang chờ bạn trở về — và có cả một nơi để bạn thực hành điều đó.

Tìm hiểu về Viện & các chương trình tại
dungdiudang.com/esepi

Đọc thêm chia sẻ của Ngọc Dung tại **dungdiudang.com**

Bìa 4

Bạn có tất cả — mà vẫn thấy trống. Bạn làm tròn mọi vai — mà không biết vai nào là mình thật.

Nếu bạn là một người phụ nữ giỏi giang, đang gánh công việc, gia đình và kỳ vọng của rất nhiều người — và có những buổi tối ngồi một mình tự hỏi "*mình là ai, ngoài những vai mình đang diễn?*" — thì cuốn sách này viết cho bạn.

Không phải một cuốn sách dạy bạn làm nhiều hơn. Mà là một cuộc trò chuyện ấm áp mời bạn *dừng lại* và nghe lại tiếng nói thật của mình — thứ đã bị chôn dưới nhiều năm vai trò và kỳ vọng.

Đi qua bốn nhịp **Tĩnh — Hiểu — Ươm — Chọn**, bạn sẽ:

- Gọi tên được cái mệt "ngu bao nhiêu cũng không hết" — *mệt hồn, không phải mệt thân*.
- Nhìn rõ **nấm con gấu** trong chiếc ba lô mình vác, và phân biệt đâu là trách nhiệm thật, đâu là gánh mình tự thêm vì sợ.
- Tìm lại con người thật vẫn còn sống bên trong — và học cách sống từ trong ra ngoài, bình an giữa bộn bề.

*"Bạn không yếu. Bạn chỉ đã mạnh quá
lâu."*

Nguyễn Thị Ngọc Dung — Thạc sĩ Quản trị
Kinh doanh chuyên ngành Tài chính (Singapore),
đang theo học Thạc sĩ Tâm lý học, đồng sáng lập
Viện Tâm lý học Doanh nhân & Giáo dục Học
đường, Giám đốc Đại sứ BNI, mẹ của ba cậu con
trai.

Sách tặng — không bán.