

JAMES. R. DOTY, MD

INTO THE  
**Magic**  
SHOP



Bí Mật  
Hạnh Phúc  
Từ  
Não Bộ  
Đến  
Trái Tim

Bước vào cửa hiệu  
**nhiệm màu**

Cẩm Xuân dịch

**ebook©vctvegroup**

JAMES R. DOTY,MD

# **Bước vào cửa hiệu nhiệm màu**

*Cầm Xuân dịch*

Phát hành: First News

NXB Tổng hợp T.P Hồ Chí Minh 2020



Cuốn sách đầy sức mạnh này của bác sĩ Doty là một chứng thư về cách mà niềm tin và lòng trắc ẩn vượt lên khỏi tôn giáo, sắc tộc và quốc tịch để giúp đỡ một cá nhân vượt qua nghịch cảnh và những giới hạn riêng tư. Nó là một nguồn cảm hứng.

— **Sri Sri Ravi Shankar,**  
nhà sáng lập và lãnh đạo tinh thần của Art of Living Foundation



Đây là câu chuyện về đức tin vượt qua mọi ranh giới và rào cản của tôn giáo. Một câu chuyện của hy vọng trong việc đối mặt với thử thách to lớn nhất cuộc đời và câu chuyện của phép màu mở ra cánh cửa của tiềm năng và sự chữa lành. Đây là hành trình của một nhà giải phẫu thần kinh có cuộc đời ghi dấu bằng cả thành công lẫn thất bại, và lúc nào cũng được bao bọc trong cái khung lộng lẫy của hy vọng, sự tử tế và lòng trắc ẩn. Cuốn sách sẽ chạm vào trái tim, tâm hồn và tâm trí chúng ta.

— **Rev. Dr. Joan Brown Campbell,**

giám đốc danh dự về tôn giáo tại Học viện Chautauqua, cựu giám đốc điều hành Hội đồng Giáo hội Thế giới



Khi một người có thể tiến hóa từ suy nghĩ đầu óc đến trái tim, người đó thực tế đã tiến tới đỉnh cao nhất của tình yêu và lòng trắc ẩn thật sự. Jim Doty nỗ lực một cách chân thành đưa người đọc vào chuyến hành trình từ lãnh địa bị giới hạn của đầu óc đến địa hạt không giới hạn của trái tim, nơi mà lòng trắc ẩn thực thụ đang cư ngụ. Khả năng đặt bản thân vào vị thế của người khác, để nhìn và cảm nhận như chính người đó là một thiên khiếu hiếm có của một nhà khám phá tâm linh. Mong cuốn sách này trở thành nguồn cảm hứng cho tất cả mọi người.

— **Thánh mẫu Mata Amritanandamayi (Amma)**



Phép màu từ câu chuyện của Jim, sự thấu suốt mà anh dùng để chia sẻ cuộc đời anh với chúng ta, là một món quà vĩ đại và là thứ mà tôi sẽ khuyến khích tất cả mọi người đón nhận bằng vòng tay rộng mở. Ngôn từ của anh, thuật nhớ của anh – CDEFGHIJKL – xứng đáng nhận được sự chú ý, sự chú tâm toàn diện của chúng ta, và phần thưởng cho điều đó là khám phá ra sức mạnh của việc khai mở trái tim con người với nhau và với thế giới.

— **Scott Kriens**,  
đồng giám đốc của tổ chức 1440 và chủ nhiệm của Juniper Networks



Sự thật là cuốn sách của Jim Doty không nằm trong danh sách đọc của tôi. Rồi, bằng một sự ngẫu nhiên mà tôi đã đọc lướt qua trang đầu của cuốn sách. Tôi lập tức bị cuốn hút bởi sự thật lòng, sự chân thành không phòng vệ trong cách anh chia sẻ một câu chuyện đầy ắp tình người vô cùng hấp dẫn và sâu sắc. Anh ấy dẫn dắt chúng ta đi qua một hành trình đầy mê hoặc, từ một tuổi thơ khốn khó đến đỉnh cao của thành tựu. Đây là một câu chuyện phong phú những cảm hứng, hiểu biết và bài học cuộc đời khiến tôi ước gì nó đừng bao giờ kết thúc. Có thể nào đọc về cuộc đời một người nào đó lại có thể làm thay đổi cuộc đời của chính bạn? Hãy *bước vào cửa hiệu nhiệm màu* cùng với Jim Doty và bạn sẽ tìm thấy câu trả lời.



— **Neal Rogin,**

nhà văn, nhà làm phim từng đoạt giải Emmy,  
thành viên hội đồng sáng lập Pachamama Alliance

Cuốn sách này là lời chứng nhận đầy sức mạnh về việc khi chúng ta lựa chọn lòng trắc ẩn như là một phần định nghĩa về con người mình thì phép màu sẽ thật sự bắt đầu hiện ra trong đời ta ra sao. Một cuốn sách truyền cảm hứng bậc nhất nâng đỡ tinh thần chúng ta, khai mở trái tim ta trong thời điểm mà quá nhiều những thứ chúng ta nghe và đọc được dường như chỉ khiến ta thêm tuyệt vọng về nhân loại. Bất kỳ ai đọc cuốn sách này đều sẽ thay đổi theo hướng tốt đẹp hơn.

— **Thupten Jinpa,** tiến sĩ, tác giả cuốn *A Fearless Heart*

# Giới thiệu

## Những điều tốt đẹp

Có một âm thanh đặc thù được tạo ra khi lớp da đầu được kéo toạc ra khỏi hộp sọ – như âm thanh của một miếng băng gai cỡ lớn khi giật ra khỏi mặt bông. Thanh âm ấy vang lớn, giận dữ và có chút đau buồn. Ở trường Y, không có những lớp học dạy ta những âm thanh và mùi của một cuộc phẫu thuật não. Họ nên mở những lớp như vậy. Tiếng rè rè của mũi khoan nặng trĩch khi nó bắt đầu khoan xuyên qua hộp sọ. Cái cửa xương tẩm cả căn phòng phẫu thuật với một thứ mùi của mùn cửa ngày hè, khi nó cắt một đường nối liền những cái lỗ mà mũi khoan vừa tạo ra. Tiếng lép bép khiên cưỡng mà hộp sọ tạo ra khi nó bị nhấc ra khỏi lớp màng cứng<sup>[1]</sup>, lớp bao dày bọc lấy não bộ và phụng sự như một phòng tuyến cuối cùng bảo vệ não bộ khỏi thế giới bên ngoài. Cây kéo chậm chậm cắt qua lớp màng cứng. Khi bộ não phơi bày ra, ta có thể thấy nó phập phồng theo từng nhịp tim, và thỉnh thoảng ta dường như có nghe thấy nó rên rỉ phản kháng trong trạng thái trần trụi và dễ tổn thương của mình – bí mật của nó bị phơi bày cho tất cả dưới ánh đèn chói mắt của phòng mổ.

Cậu bé trông bé nhỏ trong bộ đồ bệnh nhân và gần như bị chiếc giường bệnh nuốt chửng trong lúc cậu nằm chờ phẫu thuật.

– Bà ngoại đã cầu nguyện cho mẹ. Và bà cũng cầu nguyện cho con nữa.

Tôi nghe tiếng hít vào thở ra nặng nhọc của mẹ đưa trẻ khi cô nói những lời này, và tôi biết cô đang cố gắng tỏ ra mạnh mẽ vì con trai

mình. Vì chính cô. Và thậm chí có lẽ vì cả tôi nữa. Tôi luôn tay mình vuốt tóc cậu bé. Mái tóc nâu, dài và khỏe – vẫn mang dáng dấp của một đứa trẻ hơn là một chàng trai. Cậu bé nói với tôi cậu vừa trải qua sinh nhật của mình.

– Con có cần bác giải thích lần nữa những gì sẽ xảy ra hôm nay không, nhà vô địch? Hay là con đã sẵn sàng rồi? – Cậu bé thích được gọi là Nhà vô địch, hoặc là Anh bạn.

– Con sẽ đi ngủ. Và bác sẽ lấy thứ Xấu xí ra khỏi đầu con, đầu con không còn đau nữa. Rồi con sẽ gặp lại mẹ và bà ngoại.

Thứ Xấu xí ấy là một khối u nguyên bào tủy<sup>[2]</sup>, loại u não ác tính thường gặp nhất ở trẻ em, khối u nằm ở hố sọ sau (phần đáy sọ). *Medulloblastoma*, u nguyên bào tủy, không phải là một từ dễ phát âm ngay cả với người lớn, càng khó hơn với một đứa trẻ bốn tuổi, cho dù nó có thông minh đến mấy. Những khối u não ở trẻ em vốn thật sự là thứ vô cùng xấu xí, vì vậy tôi hoàn toàn tán thành cách gọi của cậu bé. Những khối u nguyên bào tủy không có hình dạng nhất định và thường xuyên là kẻ xâm lấn lỗ bịch vào những cấu tạo cân đối tinh tế của não bộ. Chúng xuất hiện ở hai thùy tiểu não và rồi lớn dần lên, cuối cùng chúng sẽ chèn ép lên, không chỉ vùng tiểu não, mà còn lên thân não cho đến khi nó đứt khoát chặn đứng mọi đường dẫn cho phép chất lỏng trong não tuần hoàn. Não bộ là một trong những tạo tác đẹp đẽ nhất tôi từng thấy. Khám phá bí ẩn của nó và tìm cách chữa lành nó là một đặc ân mà tôi chưa bao giờ dám xem nhẹ.

– Bác thấy con đã sẵn sàng rồi. Giờ bác sẽ đeo chiếc mặt nạ siêu anh hùng của mình và bác sẽ gặp lại con trong căn phòng ánh sáng nhé.

Cậu bé mỉm cười với tôi. Khẩu trang và phòng phẫu thuật có thể nghe hơi đáng sợ. Hôm nay tôi gọi chúng là mặt nạ siêu anh hùng và phòng ánh sáng, như thế cậu bé sẽ không cảm thấy sợ hãi nữa. Tâm trí là một thứ thú vị, nhưng tôi sẽ không đi giải thích ngữ nghĩa học với một cậu bé bốn tuổi. Một số trong những bệnh nhân và những người khôn ngoan nhất tôi từng gặp đều là trẻ em. Trái tim trẻ em là những trái tim

rộng mở. Lũ trẻ sẽ nói với bạn điều gì khiến chúng sợ hãi, điều gì khiến chúng vui vẻ, hay điều chúng thích và không thích ở bạn là gì. Không có bất kỳ sự che giấu nào và bạn không bao giờ phải đoán xem chúng thật sự cảm thấy thế nào. Tôi quay lại phía mẹ và bà ngoại của cậu bé.

– Một người trong tổ phẫu thuật của chúng tôi sẽ cập nhật tình hình cho các vị trong lúc chúng tôi tiến hành ca mổ. Tôi dự tính đây sẽ là một lần cắt bỏ triệt để. Và tôi không nghĩ rằng sẽ có bất kỳ biến chứng nào. – Đây không chỉ là những lời động viên trước phẫu thuật để nói với người nhà bệnh nhân những gì họ muốn nghe, dự định của tôi là thực hiện một cuộc phẫu thuật triệt để và hiệu quả để cắt bỏ toàn bộ khối u, đồng thời gửi một mẫu nhỏ của khối u đến phòng thí nghiệm để xem thứ Xấu xí ấy rốt cuộc xấu xí đến đâu.

Tôi biết mẹ lẫn bà ngoại cậu bé đều đang lo sợ. Tôi lần lượt nắm lấy tay từng người, cố gắng đảm bảo với họ và xoa dịu họ. Việc này chẳng bao giờ dễ dàng. Một cơn đau đầu buổi sáng của đứa con bé bỏng đã trở thành cơn ác mộng tồi tệ của mọi bậc làm cha mẹ. Người mẹ tin tưởng tôi. Người bà tin vào Chúa Trời. Tôi thì tin tưởng đội ngũ của mình.

Cùng nhau, chúng tôi sẽ nỗ lực cứu lấy mạng sống của đứa trẻ này.

SAU QUÁ TRÌNH GÂY MÊ, tôi đặt đầu cậu bé vào một cái khung gắn với sọ của cậu, và sau đó đặt cậu nằm sấp xuống. Tôi lấy cái tông đơ cắt tóc ra. Mặc dù y tá thường là người chuẩn bị các khâu tiền phẫu thuật, nhưng tôi vẫn muốn tự mình cạo tóc cho đứa trẻ. Với tôi, việc này tựa như một nghi thức. Và trong lúc chậm rãi cạo mái tóc, tôi nghĩ về đứa trẻ bé bỏng thông minh này và điếm qua từng chi tiết của ca phẫu thuật trong đầu mình. Tôi cắt nhúm tóc đầu tiên và đưa nó cho người truyền tin để bỏ vào một cái túi nhỏ giao lại cho người mẹ. Đây là lần cắt tóc đầu tiên của cậu bé, trong khi đó là điều cuối cùng mà người mẹ bận tâm lúc này, tôi vẫn biết nó sẽ quan trọng với cô ấy về sau. Đó là một cột mốc mà ta sẽ muốn ghi nhớ. Lần đầu tiên cắt tóc. Lần đầu tiên nhổ răng. Ngày đầu tiên đi học. Lần đầu tiên đi xe đạp. Nhưng lần đầu tiên phẫu thuật não chưa bao giờ nằm trong danh sách này.

Tôi nhẹ nhàng cắt từng lọn tóc nâu sáng khỏe mạnh, hy vọng bệnh nhân nhỏ tuổi của tôi rồi có thể trải nghiệm được mỗi một trải nghiệm đầu tiên kia. Trong tâm trí mình, tôi có thể hình dung cậu bé tươi cười với hàm răng trống mất chiếc răng cửa. Tôi hình dung cậu bé bước vào nhà trẻ với chiếc ba lô to tương bằng cả thân người quàng trên vai. Tôi thấy cậu đạp xe đạp lần đầu tiên – sự rộn ràng của tự do lần đầu tiên ấy, luống cuống nhấn bàn đạp với từng làn gió lùa qua mái tóc. Tôi nghĩ về những đứa con của mình trong lúc tiếp tục cạo đi mái tóc của cậu bé. Hình ảnh và cảnh tượng về tất cả những lần đầu tiên của cậu bé trong tâm trí tôi rõ ràng đến mức tôi không thể tưởng tượng đến bất kỳ kết quả nào khác. Tôi không muốn nhìn thấy tương lai của những lần ra vào bệnh viện và những đợt điều trị ung thư, những lần phẫu thuật bổ sung khác. Là một người sống sót từ chứng u não ở trẻ em, cậu bé sẽ luôn luôn cần được theo dõi, nhưng tôi từ chối nhìn thấy hình ảnh cậu trong tương lai như những gì cậu đã trải qua trong quá khứ. Những trận buồn nôn và ói mửa. Những lần té ngã. Những lần bật dậy vào sáng sớm hét tìm mẹ bởi vì thứ Xấu xí lại chèn ép trong não của cậu gây đau đớn. Cuộc đời đã có đủ đớn đau nên không cần thêm điều này vào nữa. Tôi tiếp tục nhẹ nhàng xén phần tóc của cậu bé chỉ vừa đủ để tiến hành công việc của mình. Tôi điểm hai chấm ở phần đáy sọ, nơi chúng tôi sẽ rạch đường dao mổ và rồi tôi vẽ một đường thẳng nối chúng lại.

Phẫu thuật não vốn đã khó, mà phẫu thuật vùng hố sọ sau còn khó hơn, và phẫu thuật hố sọ sau của một đứa trẻ thì lại cực kỳ khó. Khối u rất lớn. Việc phẫu thuật cần tiến hành cẩn thận, chậm rãi và tỉ mỉ. Đôi mắt phải nhìn qua kính hiển vi hàng giờ liền để tập trung vào một thứ duy nhất. Là một bác sĩ phẫu thuật, chúng tôi được rèn luyện phải dập tắt mọi phản ứng thể lý trong quá trình phẫu thuật. Chúng tôi không đi vệ sinh. Chúng tôi cũng không ăn. Chúng tôi đã được rèn luyện để lờ đi khi lưng bị đau hay bị co cơ. Tôi nhớ lần đầu tiên bước vào phòng mổ, trợ phẫu cho một nhà giải phẫu học nổi tiếng không chỉ vì tài năng mà còn bởi tính hiếu chiến, kiên cường, tự phụ trong lúc làm phẫu thuật. Tôi đã

khiếp sợ và căng thẳng, và khi tôi đứng cạnh ông trong phòng phẫu thuật, mồ hôi bắt đầu túa ra khắp mặt tôi. Tôi hít thở nặng nề sau lớp khẩu trang và cặp kính trên mắt tôi bắt đầu mờ hơi nước. Tôi không thể nhìn rõ các dụng cụ, hay thậm chí là phạm vi tiến hành phẫu thuật. Tôi đã làm việc vô cùng chăm chỉ, đã vượt qua rất nhiều thứ và giờ tôi đứng đây, tham gia một ca phẫu thuật như tôi hằng mơ ước, vậy mà tôi lại chẳng nhìn thấy gì cả. Rồi một chuyện không thể hình dung nổi đã xảy ra. Một giọt mồ hôi lăn khỏi mặt tôi và rơi xuống khu vực vô trùng. Vậy là ông ấy nổi điên lên. Ca mổ lẽ ra là một điểm sáng của đời tôi, lần đầu tiên tôi thực hành phẫu thuật, nhưng thay vào đó, tôi đã làm ô uế khu vực vô trùng và nói ngắn gọn là bị tống ra khỏi phòng mổ. Một trải nghiệm mà tôi sẽ không bao giờ quên.

Hôm nay, vầng trán của tôi khô ráo và thị lực rõ ràng. Mạch đập của tôi chậm và ổn định. Kinh nghiệm tạo ra sự khác biệt, và trong phòng phẫu thuật của tôi, tôi không phải là kẻ độc tài hay một kẻ hiếu chiến ngạo mạn. Mỗi thành viên trong tổ phẫu thuật đều đáng quý và cần thiết. Tất cả đều tập trung vào nhiệm vụ của mình. Bác sĩ gây mê sẽ theo dõi huyết áp và lượng oxy trong máu của cậu bé, mức độ ý thức cũng như nhịp tim của cậu. Y tá phòng mổ sẽ liên tục giám sát dụng cụ và vật dụng tiếp tế, đảm bảo mọi thứ tôi cần đều nằm trong tầm tay. Một chiếc túi lớn được gắn vào tấm trải giường, treo phía dưới đầu cậu bé để hứng máu và dịch rửa. Chiếc túi được nối với một cái ống đến một máy hút lớn và sẽ không ngừng đo lường lượng chất lỏng để chúng tôi luôn biết được đã mất đi bao nhiêu máu.

Phụ mổ cho tôi là một sinh viên nội trú năm cuối đang trong kỳ thực tập và là thành viên mới của tổ, nhưng cậu ta cũng hoàn toàn tập trung giống như tôi vào những mạch máu, mô não và những tiểu tiết trong việc loại bỏ khối u. Chúng tôi chẳng thể nghĩ gì về những kế hoạch ngày mai, những chính sách của bệnh viện, những đứa con của chúng tôi hay những mối quan hệ gia đình trắc trở. Công việc này đòi hỏi sự cảnh giác cao độ, tập trung tuyệt đối vào một điểm duy nhất, giống như thiên định

vậy. Chúng tôi đã rèn luyện tâm trí của mình, và tâm trí đã rèn luyện cơ thể. Sẽ là một dòng chảy, một giai điệu tuyệt vời khi bạn có một đội ngũ hoàn hảo mà tất cả mọi người đồng bộ với nhau. Tâm trí và cơ thể chúng tôi vận hành cùng nhau như một thể thống nhất.

Tôi đang loại bỏ phần cuối cùng của khối u, phần gắn với một trong những tĩnh mạch quan trọng nhất trong bộ não. Hệ thống tĩnh mạch ở hố sọ sau cực kỳ phức tạp, và phụ mổ của tôi tiến hành hút dịch trong lúc tôi cắt bỏ từng chút tàn dư sau cùng còn lại của khối u. Cậu ấy đã để tâm trí mình lơ đãng trong đúng một giây, và trong một giây đó, ống hút của cậu đã làm rách tĩnh mạch; và trong một khắc, mọi thứ đều ngừng lại.

Rồi những điều kinh khủng ập đến!

Máu từ tĩnh mạch bị rách kia tràn vào khoang phẫu thuật và bắt đầu lan khắp vết thương trên đầu đứa trẻ đẹp đẽ này. Bác sĩ gây mê bắt đầu hét lên rằng huyết áp của cậu bé đang tuột rất nhanh và lượng máu mất đi là không thể kiểm soát. Tôi cần kẹp chặt tĩnh mạch lại và ngăn máu chảy nhưng tĩnh mạch đã chìm vào cái hố đầy máu và tôi không thể nhìn thấy nó. Chỉ riêng chiếc máy hút của tôi thì không thể kiểm soát được lượng máu chảy, và đôi tay cậu phụ tá run rẩy đến nỗi chẳng thể giúp được gì.

– Thăng bé ngừng tim, ngừng thở rồi! – Bác sĩ gây mê hét lên. Anh ta phải bò xuống gầm bàn mổ bởi đầu của đứa trẻ bị khóa chặt vào cái khung, theo thế nằm sấp, với phần sau đầu mở toang. Bác sĩ gây mê bắt đầu ép vào ngực cậu bé trong lúc tay còn lại giữ phần lưng của cậu, tận sức cố gắng làm tim cậu bé đập trở lại. Chất lỏng sấp tràn vào những tĩnh mạch chủ. Chức năng cơ bản và quan trọng nhất của tim là bơm máu, và cái bơm diệu kỳ giúp cho mọi thứ trên cơ thể vận hành này đã dừng lại. Đứa trẻ bốn tuổi này đang chảy máu đến chết trên bàn mổ ngay trước mắt tôi. Trong lúc bác sĩ gây mê ấn vào ngực cậu bé, thì vết thương tiếp tục ngập trong máu. Chúng tôi phải cầm được máu, hoặc là đứa trẻ sẽ chết. Não tiêu thụ 15% lượng máu bơm từ tim và chỉ có thể sống sót vài phút sau khi tim ngừng đập. Não cần máu, và quan trọng hơn, nó cần

oxy có trong máu. Thời gian của chúng tôi đang cạn dần trước khi cậu bé chết não – chúng cần có nhau – bộ não và trái tim.

Tôi cố gắng kẹp tĩnh mạch lại, nhưng không cách gì thấy được mạch máu qua vũng máu này. Mặc dù đầu cậu bé được cố định nguyên vị trí, nhưng những lần ép ngực vẫn làm nó di chuyển rất nhẹ từng chút một. Cả đội biết và tôi cũng biết rằng chúng tôi không còn nhiều thời gian. Bác sĩ gây mê ngược lên nhìn tôi và tôi nhìn thấy nỗi sợ trong mắt anh. Chúng tôi có thể sẽ để mất đứa bé này. Hồi sức tim phổi (CPR) giống như khởi động ly hợp một chiếc xe ô tô đang sang số hai vậy, hoàn toàn không chắc chắn, đặc biệt khi chúng tôi đang không ngừng để bị mất máu như thế này.

Máu tiếp tục chảy tràn trong phần đầu đang hở của đứa trẻ. Tôi đang làm việc trong trạng thái mù mẫn và tôi chẳng thể làm được gì để ngăn máu chảy. Tôi nhìn vào máy đo nhịp tim và vẫn chẳng có nhịp tim nào cả. Trong khoảnh khắc đó, tôi mở rộng trái tim mình để có thể vượt lên mọi lý lẽ, mọi kỹ năng, và tôi làm theo những gì tôi được dạy cách đây hàng thập kỷ, không phải trong trường nội trú, không phải trong trường Y, mà ở trong một căn phòng phía sau một cửa hiệu ảo thuật bé nhỏ trong vùng hoang mạc California.

Tôi thả lỏng tâm trí.

Tôi thư giãn cơ thể.

Tôi hình dung ra mạch máu đã bị chìm vào vũng máu kia. Tôi nhìn thấy nó bằng đôi mắt tâm trí, đôi mắt được lắp vào đường đi trong hệ mạch máu của đứa trẻ này. Tôi tiến lên trong trạng thái mù mẫn nhưng hiểu được rằng cuộc sống có nhiều hơn những gì chúng ta có thể nhìn thấy, và mỗi chúng ta có khả năng làm những điều phi thường vượt xa những gì chúng ta nghĩ. Chúng ta làm chủ chính vận mệnh của mình, và tôi không chấp nhận đứa trẻ bốn tuổi này phải đi đến cái chết trên bàn mổ ngày hôm nay.

Tôi với tay xuống vũng máu với một cái kẹp, kẹp lại, rồi chậm chậm rút tay ra.



Máu ngừng chảy, và rồi, như từ chốn xa xôi nào đó, tôi nghe thấy tiếng tích tắc rất chậm của máy đo nhịp tim. Lúc đầu rất yếu ớt. Không đều. Nhưng rồi nó nhanh chóng trở nên mạnh mẽ và đều đặn hơn, y như mọi trái tim vẫn đập khi nó bắt đầu đến với sự sống.

Tôi cảm thấy nhịp tim của mình bắt đầu khớp với nhịp tim trên máy.

Sau đó, với tư cách là bác sĩ phẫu thuật, tôi sẽ trao cho người mẹ những gì còn lại sau lần cắt tóc đầu tiên của cậu bé, và anh bạn nhỏ của tôi sẽ thoát khỏi trạng thái bị gây mê, trở thành người sống sót. Cậu bé sẽ hoàn toàn bình thường. Trong vòng bốn mươi tám tiếng sau đó, cậu sẽ nói chuyện lại được và thậm chí có thể cười, tôi có thể nói với cậu rằng thứ Xấu xí đã không còn nữa rồi.

**PHẦN 1**  
**BƯỚC VÀO CỬA HIỆU NHIỆM**  
**MÀU**

# Chương 1

## Phép màu thật sự

*Lancaster, California, 1968*

Ngày mà tôi nhận ra ngón tay cái của mình không còn cũng bắt đầu như mọi ngày hè khác trước khi tôi vào lớp tám. Tôi dành nhiều ngày đạp xe đạp vòng quanh thị trấn, mặc dù thỉnh thoảng trời nóng đến nỗi thứ kim loại trên ghi đồng xe của tôi gây cảm giác như bề mặt bếp lò vậy. Tôi luôn có thể ném thấy vị của bụi bặm trong miệng mình – khô khốc và lạo xạo như những lùm cây bụi và những cụm xương rồng chiến đấu với mặt trời, với cái nóng trên sa mạc để sinh tồn. Tài chính của gia đình tôi eo hẹp và tôi thường xuyên phải chịu đói. Tôi không thích đói. Tôi cũng không muốn nghèo.

Điều nổi tiếng nhất về Lancaster là việc Chuck Yeager<sup>[3]</sup> đã phá vỡ bức tường âm thanh ở gần Căn cứ Không quân Edwards khoảng hai mươi năm trước. Suốt ngày dài là những chiếc phi cơ bay lượn trên đầu, để huấn luyện phi công và thử nghiệm máy bay. Tôi tự hỏi không biết việc được làm giống như Chuck Yeager, lái chiếc Bell X-1 vào ngày 1 tháng Ba đạt tới một thành tích mà không một người nào từng làm được trước đó, sẽ có cảm giác như thế nào. Lancaster trông sẽ nhỏ bé và hoang tàn đến đâu qua mắt người đàn ông đang ở cách mặt đất mười bốn ki-lô-mét với tốc độ bay nhanh không ai ngờ tới đó. Vùng đất này vốn đã nhỏ bé và hoang tàn trong mắt tôi, mà chân tôi thì chỉ cách mặt đất có ba mươi xăng-ti-mét khi tôi đạp xe thôi.

Tôi nhận ra ngón tay cái của mình không còn vào buổi sáng hôm ấy. Tôi đã giấu một cái hộp gỗ dưới gầm giường để lưu giữ tất cả những gì quý giá nhất với tôi. Một cuốn sổ nhỏ lưu lại những nét vẽ nguệch ngoạc của tôi, một vài bài thơ bí mật, và những sự thật điên rồ mà tôi tình cờ biết được – như trên thế giới trung bình mỗi ngày có hai mươi ngàn hàng bị cướp, hoặc ốc sên có thể ngủ một giấc suốt ba năm và ở bang Indiana, việc đưa thuốc lá cho một con khỉ được coi là hành vi phạm pháp. Chiếc hộp còn cất giữ cuốn sách Đắc nhân tâm của Dale Carnegie đã sờn rách, có dấu gập đánh dấu ở trang sách liệt kê sáu cách để mọi người yêu mến bạn. Tôi có thể thuật lại sáu điều này bằng trí nhớ của mình.

1. Chân thành quan tâm đến người khác.
2. Mỉm cười.
3. Việc nhớ tên một người nào đó, đối với họ, chính là âm thanh ngọt ngào và có ý nghĩa nhất trong mọi ngôn ngữ.
4. Hãy là người biết lắng nghe. Và khuyến khích người khác nói nhiều hơn về bản thân họ.
5. Nói về những gì người khác quan tâm.
6. Khiến người khác cảm thấy họ là quan trọng – và hãy làm thế bằng sự chân thành.

Tôi cố gắng thực hành tất cả những điều này khi nói chuyện với bất cứ ai, nhưng tôi luôn chỉ cười mỉm thôi vì khi còn bé tôi từng bị ngã và đập môi trên vào chiếc bàn cà phê ở nhà, làm văng luôn cái răng cửa lúc đó vẫn là răng sữa. Vì tai nạn này mà răng cửa của tôi mọc lên bị cong và bị chuyển thành màu nâu tối. Cha mẹ tôi thì không có đủ tiền cho tôi đi sửa răng. Tôi thấy xấu hổ khi cười và khoe ra cái răng xỉn màu đó, vì vậy tôi luôn cố gắng ngậm miệng lại mọi lúc.

Ngoài cuốn sách thì trong chiếc hộp gỗ của tôi còn cất giữ tất cả mớ đạo cụ ảo thuật của tôi – một bộ bài được làm dấu, vài đồng xu mà tôi có thể biến từ mạ kẽm sang tiền xu thật, và tài sản quý báu nhất của tôi, một đầu ngón tay cái bằng nhựa mà tôi có thể giấu trong đó một cái khăn lụa

hoặc một điều thuốc lá. Cuốn sách và những món đồ ảo thuật này rất quan trọng với tôi – chúng là những món quà từ cha tôi. Tôi từng dành ra vô số giờ đồng hồ để luyện tập với đầu ngón tay cái đó. Tập giữ bàn tay tôi thế nào để nó không bị lộ ra và làm thế nào để nhét mảnh khăn lụa hoặc một điều thuốc vào trong thật khéo léo để chúng không lộ ra dấu vết gì trong màn ảo thuật biến mất thần kỳ. Tôi đã đủ khả năng để đánh lừa lũ bạn và mấy người hàng xóm trong khu cư xá. Nhưng hôm nay ngón cái đó không còn nữa. Biến mất. Mất dạng. Và tôi chẳng lấy làm vui vẻ gì về chuyện đó.

Anh trai tôi, như mọi khi, không có nhà, nhưng tôi có giả thuyết là có thể anh ấy đã lấy nó hoặc ít nhất là anh biết nó ở đâu. Tôi không biết mỗi ngày anh ấy đi đâu, nhưng tôi quyết định sẽ leo lên chiếc xe đạp của mình và đi tìm anh ấy. Ngón tay cái đó là món sở hữu quý giá nhất của tôi. Không có nó, tôi chẳng là gì cả. Tôi cần có lại ngón tay của mình.

TÔI ĐANG ĐẠP XE qua một con phố mua sắm hẹp, dài, hiu quạnh trên Đại lộ I – một khu vực ít khi nằm trong lộ trình đạp xe của tôi vì xung quanh con phố nhỏ hẹp này chẳng có gì ngoài những cánh đồng trống, cỏ dại và những hàng rào lưới thép kéo dài hàng dặm hai bên đường. Tôi nhìn thấy một đám con trai lớn hơn mình đang tụ tập phía trước khu chợ nhỏ nhưng tôi không nhìn thấy anh trai mình. Tôi cảm thấy nhẹ nhõm bởi vì thường thì nếu tôi nhìn thấy anh ở giữa một đám choai choai, có nghĩa là anh đang bị gây sự và tôi sẽ lao vào đánh nhau để bảo vệ anh. Anh trai tôi hơn tôi một tuổi rưỡi nhưng nhỏ con hơn, và lũ thích bắt nạt người khác thường chọn những ai không có khả năng tự bảo vệ mình. Kế bên khu chợ là một cửa tiệm đo thị lực, và kế bên đó là một cửa hiệu mà trước đây tôi chưa nhìn thấy bao giờ – Cửa hiệu Ảo thuật Cactus Rabbit. Tôi dừng bên vệ đường, ngay trước phố mua sắm và nhìn chăm chú qua bãi đỗ xe. Cả mặt trước của cửa hiệu là năm tấm kính thẳng đứng với một cánh cửa cũng bằng kính nằm ở phía bên trái. Ánh mặt trời phản chiếu trên lớp kính bụi bặm khiến tôi không thể nhìn thấy có ai ở bên trong hay không, nhưng tôi vẫn dắt xe đến trước cửa với hy

vọng rằng nó đang mở cửa. Tôi tự hỏi liệu họ có bán ngón tay cái bằng nhựa không và giá là bao nhiêu. Tôi không có đủ tiền, nhưng ngắm nghía một chút thì cũng chẳng hại gì. Tôi tựa chiếc xe đạp của mình vào một cây cột ở trước cửa tiệm và liếc nhìn thoáng qua đám con trai đang tụ tập trước chợ. Tụi nó có vẻ không chú ý đến tôi, hay chiếc xe của tôi, vì thế tôi để nó ở đó và đẩy cửa. Thoạt tiên, cánh cửa chẳng hề suy chuyển, nhưng rồi như thể bằng một cú vẩy đũa thần của thầy phù thủy, cánh cửa nhẹ nhàng mở ra. Một tiếng chuông nho nhỏ vang trên đầu khi tôi bước vào cửa tiệm.

Thứ đầu tiên tôi nhìn thấy là một quầy hàng bằng kính thật dài trưng bày những bộ bài, đũa phép, những chiếc cốc nhựa và những đồng tiền vàng. Tựa vào tường là những chiếc rương màu đen trông nặng nề mà tôi biết chúng được dùng cho những màn trình diễn ảo thuật, và một tủ sách lớn chất đầy những cuốn sách về phép thuật và ảo ảnh. Lại còn có một cỗ máy chém loại nhỏ nằm trong góc phòng và hai cái hộp màu xanh lá cây được dùng cho màn biểu diễn của người làm đôi. Một người phụ nữ lớn tuổi với mái tóc nâu gợn sóng đang đọc một cuốn sách bìa mềm, cặp kính của bà được đặt nằm ở chóp mũi. Bà mỉm cười, vẫn nhìn xuống cuốn sách của mình, rồi bà gỡ cặp kính xuống và ngẩng đầu lên, bà nhìn thẳng vào mắt tôi theo cách chưa từng có người lớn nào từng làm trước đây.

– Ta là Ruth. – Bà nói. – Tên con là gì?

Nụ cười của bà thật tươi và đôi mắt nâu của bà quá hiền từ khiến tôi không thể không cười đáp lại bà, hoàn toàn quên mất chiếc răng cửa xiên xẹo của mình.

– Con là Jim. – Tôi nói. Cho đến thời điểm đó tôi vẫn được gọi là Bob. Tên đệm của tôi là Robert. Tôi không nhớ vì sao mình được gọi là Bob. Nhưng dù là vì lý do nào thì khi bà hỏi, tôi đã trả lời là “Jim”. Và đó là cái tên sẽ đi cùng tôi cả cuộc đời còn lại.

–Ồ, Jim. Ta rất vui vì con đã bước vào đây.

Tôi không biết phải đáp lại thế nào, còn bà thì vẫn tiếp tục nhìn vào mắt tôi. Cuối cùng, bà thở dài, nhưng nó giống cái thở dài vui sướng hơn là cái thở dài buồn bã.

– Ta có thể giúp gì cho con đây?

Đầu óc tôi trở nên trống rỗng trong chốc lát. Tôi không thể nhớ được tại sao mình bước vào cửa hàng này và tôi có cảm giác tương tự cảm giác mà ta vẫn có khi tựa vào lưng một cái ghế ngả quá sâu về phía sau, rồi thành linh tự níu mình lại trước khi cái ghế lật nhào. Bà vẫn kiên nhẫn chờ đợi, vẫn mỉm cười, đến khi tôi tìm thấy lời lẽ để đáp lại.

– Ngón tay cái của con. – Tôi nói.

– Ngón tay cái của con?

– Con làm mất ngón tay cái bằng nhựa của mình rồi. Bà có cái nào khác không?

Bà nhìn tôi và gần như làm động tác nhún vai như thể bà không hiểu tôi đang nói gì.

– Để con làm phép. Nó là một màn ảo thuật. Bà biết đấy, thủ thuật ngón tay nhựa ấy.

– Ta sẽ nói con nghe một bí mật. – Bà nói. – Ta chẳng biết chút gì về ảo thuật hết.

Tôi nhìn quanh vô số những hàng trưng bày dụng cụ và mảnh lới của hầu như mọi trò ảo thuật, rồi quay lại nhìn bà, hiển nhiên là với sự ngạc nhiên.

– Con trai ta mới là chủ cửa hàng, nhưng hiện giờ nó không ở đây. Ta chỉ đang ngồi đây đọc sách, đợi nó xong công việc lật vật và quay về. Ta hoàn toàn không biết gì về ảo thuật hay mảnh ngón tay cái. Phải nói là ta rất tiếc.

– Không sao ạ. Dù sao con cũng chỉ định ngắm nghía một chút.

– Tất nhiên rồi. Con cứ ngắm nghía thoải mái nhé. Và nếu tìm thấy thứ con đang tìm thì nhớ nói cho ta biết. – Bà cười vang, và trong khi tôi

không chắc vì sao bà cười, thì đó vẫn là một tiếng cười dễ mến khiến tôi cảm thấy vui vẻ từ trong tim mà chẳng vì lý do nào cả.

Tôi thơ thẩn đi quanh cửa hàng nhìn ngắm những hàng dài vô tận những bộ bài ma thuật, những đạo cụ trình diễn và những cuốn sách. Lại còn có một ngăn trưng bày đầy những ngón tay cái bằng nhựa. Tôi có thể cảm nhận ánh mắt bà vẫn dõi theo tôi khi tôi ngắm nghía; và trong lúc tôi biết bà đang nhìn mình, tôi cảm thấy cái nhìn hoàn toàn không giống với gã chủ cửa hàng cạnh khu nhà của chúng tôi vẫn nhìn tôi khi tôi ở trong cửa hàng của hắn. Tôi khá chắc chắn rằng hắn nghĩ tôi đang định trộm cái gì đó; và mỗi khi tôi ở đó, tôi đều cảm nhận được ánh mắt ngờ vực ấy dõi theo từng bước chân của mình.

– Con sống ở Lancaster phải không? – Bà Ruth hỏi.

– Dạ, – tôi nói, – nhưng con ở bên kia thị trấn. Con chỉ đang đạp xe loanh quanh tìm anh trai của con, rồi con nhìn thấy cửa tiệm của bà và con quyết định bước vào.

– Con thích ảo thuật phải không?

– Con yêu ảo thuật. – Tôi nói.

– Con thích điều gì ở nó?

Tôi chỉ muốn nói rằng tôi nghĩ ảo thuật rất ngẫu và rất thú vị, nhưng điều gì đó hoàn toàn khác đã tự bật ra khỏi miệng tôi.

– Con muốn mình có thể tập luyện một môn nào đó và thật sự thành thạo nó. Con thích mình có khả năng kiểm soát. Màn ảo thuật thành công hay thất bại đều chỉ phụ thuộc vào một mình con. Nó chẳng liên quan gì đến những gì người khác nói hay nghĩ.

Bà im lặng trong một lúc, và tôi ngay lập tức cảm thấy xấu hổ vì đã nói những điều vừa rồi.

– Ta hiểu ý con rồi. – Bà nói. – Nói ta nghe về mảnh ảo thuật ngón tay cái nào.

– À, bà lồng ngón tay ảo thuật lên ngón tay cái của bà và khán giả sẽ nghĩ đó là ngón tay thật. Đại khái là bà sẽ phải giấu nó một chút, bởi vì



nhìn kỹ thì trông nó giả lắm. Nó rỗng bên trong và bà có thể di chuyển nó từ ngón cái của mình sang lòng bàn tay của tay còn lại như thế này. – Tôi làm một điệu bộ kinh điển trong ảo thuật, nắm một bàn tay bằng tay còn lại và trượt những ngón tay của tôi chéo qua nhau. – Bà sẽ bí mật chuyển ngón tay giả này sang bàn tay còn lại và bà có thể nhét một chiếc khăn lụa nhỏ hoặc một miếng thuốc bên trong, di chuyển nó lần nữa, rồi lồng nó trở lại ngón tay của bà. Nhưng giờ thì sâu bên trong nó là bất cứ thứ gì mà bà đang giấu. Trò này sẽ giống như bà vừa làm một món gì đó biến mất một cách thần kỳ vậy, hoặc bà có thể làm theo chiều ngược lại và khiến nó xuất hiện một cách thần kỳ từ trong không khí.

– Ta hiểu rồi. – Ruth nói. – Con đã luyện những trò này bao lâu rồi?

– Được vài tháng rồi ạ. Con tập mỗi ngày, đôi khi chỉ tập vài phút, có khi thì tập cả giờ đồng hồ. Nhưng mỗi ngày đều tập. Lúc đầu thì rất khó, dù con có cả sách hướng dẫn. Nhưng rồi nó trở nên dễ hơn và ngày càng dễ hơn. Ai cũng làm được trò này cả.

– Có vẻ đó là một màn ảo thuật hay, và thật tuyệt là con đã luyện tập nó, nhưng con có biết tại sao màn ảo thuật đó thành công không?

– Ý bà là sao ạ? – Tôi hỏi.

– Theo con thì tại sao màn ảo thuật này lừa được mọi người? Con nói là ngón tay này trông rất giả mà, vậy tại sao trò này vẫn lừa được mọi người?

Bỗng nhiên trông bà rất nghiêm túc và như thể bà thật sự đang muốn tôi dạy bà điều gì đó. Tôi không quen lắm với việc ai đó, đặc biệt là một người trưởng thành, yêu cầu tôi giải thích hay dạy cho họ điều gì. Tôi suy nghĩ về chuyện đó trong khoảng một phút.

– Con đoán là trò này diễn ra suôn sẻ bởi vì nhà ảo thuật rất giỏi nên lừa được mọi người. Họ không theo kịp sự nhanh nhẹn, khéo léo của bàn tay anh ta. Bà phải làm khán giả mất tập trung khi làm ảo thuật.

Bà cười vang khi tôi nói vậy.

– Mất tập trung! Chính xác! Con thông minh lắm. Con có muốn nghe suy nghĩ của ta về cách thực hiện màn ảo thuật này không? – Bà đợi tôi trả lời, và lần nữa tôi cảm thấy thật kỳ lạ khi có một người lớn xin phép tôi để được nói với tôi một điều gì đó.

– Con muốn chứ ạ.

– Ta nghĩ trò này thành công là bởi vì người ta chỉ nhìn thấy những gì họ nghĩ hơn là những gì thật sự diễn ra. Mánh ảo thuật với ngón tay cái này thành công bởi vì trí óc là thứ rất khôi hài. Nó nhìn thấy những gì nó muốn thấy. Nó đã chắc rằng nó nhìn thấy một ngón tay cái thật, vì vậy đó là thứ mà nó sẽ thấy. Não bộ, luôn luôn bận rộn hết mức, thật ra lại rất lười nhác. Và thật vậy, đúng như con nói, trò này lừa được mọi người là bởi người ta rất dễ bị mất tập trung. Nhưng họ không mất tập trung vì những động tác của bàn tay. Hầu hết những người xem ảo thuật không thật sự ở đó để xem ảo thuật. Họ thường bận bịu hối tiếc về điều gì đó họ đã làm hôm trước hay phải lo lắng về điều gì đó có thể xảy ra ngày hôm sau, nên vốn dĩ họ không thật sự chú tâm vào màn trình diễn, vậy thì làm sao họ nhìn ra được ngón tay bằng nhựa cơ chứ?

Tôi không thật sự hiểu bà đang nói gì, nhưng tôi vẫn gật đầu. Tôi sẽ suy nghĩ về điều này sau vậy. Tôi sẽ lặp lại lời bà nói trong đầu mình và giải mã nó.

– Con đừng hiểu lầm ta. Ta tin vào ảo thuật. Nhưng không phải kiểu ảo thuật cần đến những dụng cụ không cần thiết, những mánh khéo và sự khéo tay. Con có biết ta đang nói về kiểu ảo thuật nào không?

– Dạ không. Nhưng nghe có vẻ tuyệt quá. – Tôi nói. Tôi muốn bà nói thêm nữa. Tôi thích việc chúng tôi đang có một cuộc hội thoại đúng nghĩa. Tôi cảm thấy mình quan trọng.

– Con đã bao giờ làm ảo thuật với lửa chưa?

– À, ta có thể làm trò ngón tay cái với một miếng thuốc lá nữa, nhưng con thì chưa bao giờ làm theo cách đó. Mình phải dùng lửa để châm miếng thuốc mà.

– Thế này nhé, hình dung là có một ánh lửa lập lòe nhỏ xíu và con có sức mạnh biến nó thành một ngọn lửa khổng lồ, như một quả cầu lửa vậy.

– Nghe hay quá. Bà làm vậy bằng cách nào?

– Đó là phép màu. Con có thể biến một tia sáng li ti thành một quả cầu lửa khổng lồ chỉ bằng một thứ duy nhất, tâm trí của con.

Tôi không hiểu bà đang nói gì, nhưng tôi rất thích ý tưởng đó. Tôi thích những nhà ảo thuật có thể thôi miên người khác. Bẻ cong những chiếc thìa bằng tâm trí. Biết bay nữa.

Ruth vỗ hai tay bà vào nhau.

– Ta mến con, Jim ạ. Ta rất mến con.

– Cảm ơn bà. – Được nghe bà nói vậy thật vui.

– Ta sẽ chỉ ở lại thị trấn này trong sáu tuần, nhưng nếu con đồng ý đến gặp ta mỗi ngày trong sáu tuần tới, ta sẽ dạy con dăm ba phép màu. Loại phép màu mà con không thể mua ở bất cứ cửa hàng nào và sẽ giúp cho mọi thứ con muốn trở thành hiện thực. Thật hoàn toàn. Không mánh lới. Không còn mấy ngón tay giả. Không cần sự khéo léo của đôi tay. Con thấy sao?

– Tại sao bà làm vậy? – Tôi hỏi.

– Bởi vì ta biết làm thế nào để biến một tia sáng chập chờn thành một ngọn lửa. Có người đã dạy nó cho ta và giờ ta nghĩ đã đến lúc ta dạy lại cho con. Ta có thể nhìn thấy điều đặc biệt trong con, và nếu con đến đây mỗi ngày, không bỏ lỡ một ngày nào hết, con cũng sẽ nhìn thấy được điều đó. Ta hứa đấy. Sẽ tốn rất nhiều công sức và con sẽ phải luyện tập phép màu mà ta dạy cho con nhiều hơn cả khi con tập trò ngón tay cái. Nhưng ta hứa với con, những gì ta dạy cho con sẽ làm thay đổi cuộc đời con.

Tôi không biết phải đáp lại như thế nào. Chưa từng có ai nói rằng tôi đặc biệt. Và tôi biết nếu Ruth biết sự thật về gia đình tôi và biết tôi thật sự là ai, bà sẽ không nghĩ tôi đặc biệt một chút nào nữa. Tôi không biết

liệu mình có tin rằng bà thật sự có thể dạy tôi biến ra mọi thứ từ không trung hay không, nhưng tôi muốn được trò chuyện nhiều hơn với bà như hôm nay vậy. Ở gần bà khiến tôi cảm thấy vui vẻ. Tôi hạnh phúc hơn. Gần như tôi được bà yêu thương, điều mà tôi biết là kỳ quặc giữa hai người xa lạ. Bà trông giống như một người bà bình thường, ngoại trừ đôi mắt. Đôi mắt bà dự báo những điều thần bí, những bí mật và những chuyến phiêu lưu. Chẳng còn có cuộc phiêu lưu nào chờ đợi tôi trong mùa hè này, và ở đây, người phụ nữ này đang đề nghị dạy cho tôi những điều có thể thay đổi đời tôi. Kỳ lạ làm sao. Liệu bà có làm được hay không, tôi không biết, nhưng điều tôi biết là tôi chắc chắn chẳng có gì để mất. Tôi cảm thấy tràn trề hy vọng, điều mà trước đây tôi chẳng cảm nhận được là bao.

– Con thấy sao hả Jim, con sẵn sàng học phép thuật thật sự chứ?

Và với câu hỏi đơn giản đó, toàn bộ quỹ đạo cuộc đời tôi và bất cứ vận mệnh nào vốn được sắp đặt cho tôi đều đã thay đổi.

# Chương 2

## Thân thể thụ thái

Từ khởi thủy của nền văn minh, nguồn gốc của trí thông minh và ý thức con người đã là một bí ẩn. Vào thế kỷ 17 trước Công nguyên, người Ai Cập đã tin rằng trí thông minh ngụ trong trái tim. Sau khi chết, trái tim vẫn được coi trọng và được giữ lại cùng với các cơ quan nội tạng khác. Bộ não lại được xem là ít giá trị với người Ai Cập cổ đại; vì thế, thông thường trước khi ướp xác, nó sẽ bị lấy ra bằng một chiếc móc thông qua khoang mũi và rồi bị vứt đi. Vào thế kỷ 4 trước Công nguyên, Aristotle tin rằng bộ não có chức năng chủ yếu như một cái máy làm lạnh máu, và đó là lý do tại sao con người (với bộ não lớn hơn) có lý trí hơn những loài thú “máu nóng”. Phải mất đến hai ngàn năm để quan điểm về bộ não vô giá trị này được đổi chiều.

Tính chủ chốt của não bộ chỉ bắt đầu được biết đến bởi những người bị chấn thương đầu do tai nạn hoặc tổn thương do chiến tranh, đã thể hiện sự suy giảm khả năng tư duy hay chức năng. Tuy đã nghiên cứu nhiều về giải phẫu học và chức năng của não, nhưng hiểu biết của chúng ta vẫn còn rất hạn chế. Thực tế là gần như suốt thế kỷ 20, người ta vẫn tin rằng não bộ là được cố định, không thể thay đổi và thuộc dạng tĩnh. Ngày nay, chúng ta đã biết được rằng não bộ có thể thay đổi, thích nghi và biến tính. Nó được tạo thành bởi trải nghiệm, sao chép và mục đích. Bởi có những tiến bộ công nghệ vượt bậc mà trong vài thập kỷ gần đây, chúng ta đã có thể thấy được khả năng biến đổi của não ở cấp độ tế bào, di truyền và thậm chí ở cấp độ phân tử. Đặc biệt hơn, như tôi đã tìm hiểu

được, mỗi người chúng ta đều có khả năng thay đổi hệ thống chính của não bộ mình.

Trải nghiệm đầu tiên của tôi về tính khả biến (mềm dẻo) của hệ thần kinh diễn ra với Ruth trong căn phòng phía sau cửa hiệu bán đồ ảo thuật ở khu mua sắm nhỏ hẹp ấy. Ở độ tuổi mười hai, tôi không biết chút gì về điều đó, nhưng trong sáu tuần ấy, bà đã thật sự hệ thống lại mạng lưới thần kinh não bộ của tôi. Bà đã làm được điều mà vào thời điểm đó nhiều người hẳn sẽ nói là không thể.

TÔI KHÔNG NÓI với ai về dự định đi đến cửa hàng bán đồ ảo thuật mỗi ngày, nhưng rồi cũng như mọi khi, chẳng có ai thật sự để tâm đến chuyện đó. Mùa hè ở Lancaster vừa nóng, vừa gió, lại dường như mang niềm hối lỗi bất tận – tôi không ngừng có cảm giác rằng mình phải làm gì đó, nhưng lại chẳng thật sự có gì để làm. Khu nhà ở phức hợp mà tôi sống được bao quanh không gì hơn ngoài đất đá và những bụi cỏ lẩn<sup>[4]</sup>. Thịnh thoảng phong cảnh ở đây sẽ được điểm thêm bằng những chiếc xe hơi cũ bị vứt đi hoặc những bộ phận của các loại máy móc vô chủ. Những thứ chẳng ai cần đến nữa, bị ném đến một nơi không ai thèm quan tâm.

Trẻ con và cả người lớn đều có màn thể hiện tốt nhất khi tỏ ra nhất quán và đáng tin cậy. Não bộ khao khát cả hai thứ đó. Ở gia đình tôi thì không có cái nào cả. Không có giờ quy định ăn cơm, không có báo thức nhắc nhở đến trường, không có giờ quy định đi ngủ. Nếu tình trạng suy kiệt của mẹ tôi giảm đi đủ để bà ra khỏi giường, thì bữa cơm có thể được nấu. Đó là nếu trong nhà còn thức ăn. Nếu không, tôi sẽ để bụng đói đi ngủ, hoặc sẽ đi thăm một đứa bạn và hy vọng nó mời tôi ở lại dùng bữa tối. Tôi đã nghĩ là mình may mắn, vì không như hầu hết bạn bè mình, tôi không bao giờ phải về nhà đúng giờ. Tôi không muốn trở về nhà sớm bởi vì tôi biết nếu về sớm sẽ thường chạm trán với những cuộc cãi vã hoặc một vài tình huống khác mà sẽ khiến tôi ước gì mình đã biến đi đâu đó, làm một người khác. Đôi khi điều mà ta cần nhất chính là có ai đó chuyện trò, chuyện trò về bất cứ chuyện gì. Bởi điều đó có nghĩa là ta

quan trọng. Và cũng có đôi khi, không phải ta không quan trọng, chỉ là ta không được chú ý đến bởi nỗi đau của những người xung quanh biến ta trở thành vô hình. Tôi giả vờ như mình may mắn khi không có ai làm phiền – không ai nhắc tôi làm bài tập, đánh thức tôi dậy để đến trường, hoặc bảo tôi phải ăn mặc ra sao. Nhưng tôi chỉ đang cố giả vờ mà thôi. Mọi thiếu niên đều khao khát tự do, nhưng chỉ khi họ có một nền tảng ổn định và an toàn.

RUTH BẢO TÔI đến cửa hiệu lúc mười giờ sáng, và tôi dậy thật sớm vào ngày đầu tiên đó, cảm giác như thể ngày sinh nhật của tôi và ngày Giáng sinh đang hòa làm một vậ. Tôi đã rất khó ngủ. Tôi không biết bà sẽ dạy tôi cái gì, mà tôi cũng không quan tâm lắm đâu. Tôi chỉ muốn được trò chuyện với bà nhiều hơn, và cảm giác có nơi nào đó để đi thì thật tuyệt. Tôi cảm thấy mình quan trọng.

TÔI CÓ THỂ NHÌN THẤY RUTH qua cửa sổ của tiệm ảo thuật vào ngày đầu tiên ấy khi cưỡi chiếc xe đạp màu cam Schwinn Sting-Ray với cái yên xe màu trắng của mình. Tôi nhớ chiếc xe ấy rất rõ vì đó là thứ giá trị nhất tôi có và tôi đã mua nó bằng tiền của chính mình. Tiền mà tôi kiếm được từ việc cắt rất nhiều cỏ trong cái oi bức của những ngày hè dai dẳng ấy. Khi dừng xe lại, tôi thấy bà đeo một cái băng đô lớn màu xanh để giữ cho mái tóc nâu vừa ngang vai của bà không lò xo vào mặt, và cặp kính của bà thì lủng lẳng trên một sợi dây đeo ở cổ. Cái váy bà đang mặc trông giống như chiếc áo choàng rộng thùng thình mà chúng tôi vẫn hay mặc bên ngoài trong những lớp học nghệ thuật ở trường. Nó có màu y hệt như bầu trời Lancaster vào buổi sáng – màu xanh nhạt với những vệt trắng mờ mờ vắt ngang. Mỗi buổi sáng thức dậy, điều đầu tiên tôi làm là nhìn ra cửa sổ. Vì một lý do nào đó mà việc nhìn thấy bầu trời xanh luôn khiến tôi cảm thấy tràn đầy hy vọng.

Ruth cười với tôi thật tươi, và tôi cười đáp lại bà, tôi có thể cảm thấy tim mình đập liên hồi trong ngực. Tôi biết chuyện đó một phần là bởi tôi đã đạp xe quá nhanh và một phần là bởi tôi không biết điều gì sắp diễn ra tiếp theo. Ý tưởng của ngày hôm trước nghe thật hay, và sáng nay dường

như trở nên tuyệt vời hơn hẳn so với những ngày đạp xe rong ruổi khắp những cánh đồng cỏ lăn bất tận trên chiếc xe đạp Sting-Ray của tôi, đi trong vô định nhưng vẫn hy vọng tìm thấy một điểm dừng nào đó. Vậy mà vào thời khắc đó, tôi vẫn chưa chắc chắn một điều gì.

Tôi đang dẫn thân vào điều gì đây? Lỡ như tôi không đủ thông minh để học được bất kỳ trò ảo thuật nào mà bà sắp dạy thì sao? Lỡ như bà biết được sự thật về gia đình tôi thì sao? Lỡ như bà thật ra chỉ là một bà già loạn trí muốn bắt cóc tôi và lôi tôi ra giữa sa mạc hoang vắng, rồi thực hành những ma thuật đen tối trên thi thể tôi thì sao? Tôi vừa xem một bộ phim có tên là Voodoo Woman<sup>[5]</sup> và tôi đột nhiên tự hỏi liệu Ruth có phải là một mụ phù thủy cuồng trí, người sẽ biến tôi thành một con quái vật mà bà có thể điều khiển bằng tâm trí, rồi đi xâm chiếm thế giới hay không.

Cánh tay tôi bỗng trở nên vô lực. Tôi đẩy cánh cửa hé hé, nhưng rồi bỗng cảm thấy nó nặng trĩu. Nó chống lại tôi. Tôi nhìn lại chiếc xe đạp đang dựng nghiêng nghiêng ở bãi đỗ xe trống trải cạnh bên. Tôi đang làm gì thế này? Tại sao tôi phải đồng ý làm chuyện này? Tôi có thể leo lên chiếc xe đạp của mình, rời khỏi đây và không bao giờ quay lại.

Ruth mỉm cười và gọi tên tôi.

– Jim, thật hay khi gặp lại con. Trong một lúc, ta đã không chắc là con có đến không.

Bà gật đầu như một người bà và vẫy tay gọi tôi vào. Tôi cảm thấy lòng mình ấm áp. Bà trông không hề giống một bà phù thủy cuồng trí muốn tiêu diệt tôi chút nào cả.

Tôi tiếp tục đẩy cánh cửa. Giờ thì nó mở ra rất nhẹ nhàng.

– Con đạp xe trên đường như thể con đang bị rượt đuổi vậy. – Bà nói khi tôi bước vào. Tôi thường có cảm giác như đang bị rượt đuổi, nhưng tôi không biết có ai đang đuổi theo mình không.

Đột nhiên mặt tôi đỏ bừng vì ngượng. Có lẽ bà đã nhìn thấy nỗi sợ hay nỗi hoài nghi của tôi. Có thể bà có khả năng nhìn thấu. Tôi cúi



xuống đôi giày tennis cũ mềm của mình. Có một lỗ thủng nhỏ trên góc phải mũi giày. Tôi xấu hổ quá. Tôi quắp ngón chân mình lại để bà không nhìn thấy lỗ thủng đó.

– Đây là con trai ta, Neil. Nó là một nhà ảo thuật. – Nếu bà có để ý thấy lỗ thủng trên đôi giày của tôi, thì bà cũng đã vờ như không thấy.

Neil trông không giống như một nhà ảo thuật, thật sự không giống. Anh đeo một đôi kính đen to đùng và có mái tóc màu nâu sậm như mẹ anh. Anh trông hoàn toàn bình thường. Không có mũ ảo thuật, không có áo choàng, cũng không có ria mép.

– Vậy... anh nghe nói em thích ảo thuật. – Giọng của Neil trầm và chậm rãi. Anh đang giữ một thứ trông giống như một cỗ bài năm mươi lá đang đặt trên quỳ hàng bằng kính.

– Dạ, ảo thuật hay lắm ạ.

– Em có biết mảnh ảo thuật bằng lá bài nào không? – Neil bắt đầu xáo bộ bài trên tay mình. Những lá bài như thể bay từ tay phải sang tay trái của anh, tới tới lui lui, bay qua không trung. Tôi muốn học trò này. Anh dừng lại và trải những lá bài ra trước mặt tôi.

– Em chọn một lá đi.

Tôi nhìn vào những lá bài. Có một lá hơi nhô ra ngoài, tôi hiểu đó chính là một lựa chọn hiển nhiên, và thay vào đó tôi đã chọn một lá bài nằm thật xa về bên phải.

– Giờ thì đừng cho anh thấy lá bài, mà hãy giữ nó phía trước em và nhìn kỹ nó nhé.

Tôi liếc xuống dưới, giữ lá bài sát vào ngực mình, đề phòng có tấm gương nào đó đang sau tôi. Đó là con Đầm pích.

– Em giữ mặt bài úp, rồi đặt nó xuống bất cứ chỗ nào trên bộ bài đi, và giờ anh muốn em xáo bộ bài. Cứ xáo chúng lại theo bất cứ kiểu gì em muốn. Của em đây.

Neil đưa cho tôi cả bộ bài, và tôi cố gắng xáo chúng – không được như anh ấy đã làm, nhưng tôi cũng xoay xở được để bàn tay mình nắm

trọn bộ bài và cũng đã làm khá tốt màn xáo bài.

– Xáo lần nữa đi.

Tôi xáo lại lần nữa và lần này đã làm tốt hơn một chút. Những lá bài được chồng lại với nhau dứt khoát hơn và trật tự hơn.

– Giờ xáo lần thứ ba đi nào.

Lần này tôi đã nhớ được phải ấn những đốt ngón tay của mình vào những lá bài để làm chúng cong lại, và khi chúng được lồng vào nhau, sẽ giống như khớp hai bánh răng vậy.

– Tốt lắm.

Tôi đưa lại cho anh bộ bài. Anh bắt đầu lật từng lá một, lật bề mặt lên. Cứ một lúc anh lại giữ một lá bài lâu một chút và nói: “Đây không phải lá bài của em”.

Cuối cùng anh lật lên lá bài Đầm pích.

– Là lá này. Đây là lá bài của em. – Anh vẩy vẩy lá bài một cách hoa mỹ và đặt nó nằm ngửa trên quầy hàng trước mặt tôi.

– Tuyệt vời quá. – Tôi nói kèm theo một nụ cười, lòng tự hỏi làm thế nào anh ấy biết được đó là lá bài của tôi. Tôi cầm nó lên, úp nó xuống. Tôi đã kiểm tra tất cả bốn cạnh của lá bài để xem nó có bị cong một chút nào không. Không hề.

– Em có biết đây là ai không? Lá Đầm pích đại diện cho ai?

Tôi cố gắng nhớ lại cái tên của một vị nữ hoàng mà tôi đã nghe trong lớp lịch sử. Tôi chỉ nhớ được một cái tên duy nhất.

– Nữ hoàng Elizabeth?

Neil mỉm cười với tôi. – Nếu đây là bộ bài Anh thì em có thể đã đúng rồi. Nhưng đây lại là những lá bài Pháp, trong một bộ bài của Pháp, mỗi vị nữ hoàng đại diện cho một người phụ nữ khác nhau trong lịch sử hoặc thần thoại. Đầm cơ và Đầm rô trong bộ bài Pháp là đại diện cho Judith và Rachel, cả hai đều là những người phụ nữ quyền năng theo Kinh Thánh. Lá bài Đầm chuồn được biết đến là đại diện của Argine, người không phải ai cũng từng nghe đến tên, nhưng tên của bà là phép đảo chữ

của *Regina*, tiếng Latinh có nghĩa là Nữ hoàng. Lá Đầm pích, lá bài của em, là nữ thần Athena của Hy Lạp. Bà là nữ thần của trí tuệ và là đồng minh của tất cả những anh hùng. Nếu em dẫn thân vào một hành trình theo đuổi chủ nghĩa anh hùng, em chắc chắn sẽ muốn Athena sát cánh bên mình.

– Vậy, làm thế nào anh biết đó là lá bài của em?

– Em biết mà, một nhà ảo thuật không bao giờ tiết lộ mách khéo của mình, nhưng nếu em đã đến đây để học, thì anh nghĩ rằng anh có thể tiết lộ bí mật cho em. – Neil lật lá bài lại. – Bộ bài này tình cờ là một bộ bài được đánh dấu. Nó trông giống như một bộ bài Bicycle<sup>[6]</sup> thông thường, nhưng nếu em nhìn kỹ hơn vào thứ trông giống một bông hoa ở đây, ngay phần dưới này, em có thể thấy có tám cánh hoa quanh phần tâm. Mỗi cánh hoa đại diện cho một lá bài từ 2 tới 9, và tâm của cánh hoa thì tượng trưng cho lá số 10. Ở phần bên trên, bốn hình xoáy ốc này tượng trưng cho chất của lá bài. – Anh chỉ vào một hình vẽ bên cạnh đóa hoa. – Khi những nhà ảo thuật đánh dấu bộ bài, họ sẽ làm sạm màu cánh hoa hoặc cả tâm và cánh hoa để tương ứng với lá bài Bồi, Đầm, Già. Nếu không có thứ nào được tô đậm, đó sẽ là một lá Át. Và rồi họ sẽ làm dấu ở đây để cho biết chất của lá bài. Vậy nên, nếu em nhìn vào lá bài của mình, em có thể thấy được những mật mã đó. Tâm cánh hoa đã được tô đậm, cộng thêm ba cánh hoa nữa. Vậy, đó phải là lá Đầm. Và ở đây em có thể thấy biểu tượng pích cũng đã được tô đậm.

Tôi nghiên cứu lá bài. Những phần tô đậm rất tinh vi, và nếu tôi không biết thứ mình đang tìm thì chắc chắn tôi chẳng bao giờ để ý thấy.

– Mách này đòi hỏi em phải học tập ít nhiều, nhưng một khi em đã ghi nhớ được chúng, em có thể đọc ra chúng rất nhanh.

Tôi nhìn những bộ bài khác được bày ra trên quầy.

– Tất cả những bộ bài này đều được đánh dấu ư?

– Không đâu. Có những kiểu ảo thuật bằng lá bài hoàn toàn khác nhau. Bài Stripper<sup>[7]</sup>. Bài Svengali<sup>[8]</sup>. Bài Gaffed. Bài Forcing<sup>[9]</sup>. Anh

thậm chí còn một bộ bài hai mặt. Anh tự làm chúng đấy. Bài là chuyên môn của anh.

Tôi từng nghe nói về những bộ bài bịp, với những lá bài mảnh như lá 13 rô hay lá Già pích với hình vị vua đã chết, hay lá Joker đang cầm chính xác là lá bài mà một khán giả nào đó đã chọn, nhưng chỉ bấy nhiêu thôi. Tất cả những cái tên khác đều nghe thật thần bí với tôi. Bài Stripper và bài hai mặt ư? Tôi hoàn toàn không hình dung được chúng là gì nhưng tôi không muốn thú nhận với Neil về sự thiếu hiểu biết của mình.

– Em có biết trong Thế chiến thứ hai đã có những bộ bài đặc biệt được làm ra và gửi cho những tù nhân chiến tranh ở Đức không? Mỗi lá bài có thể bóc ra từng lớp và ẩn giấu bên trong là một mảnh của tấm bản đồ mà nếu ghép tất cả lại với nhau, sẽ hiện ra một lộ trình tẩu thoát bí mật cho những tù nhân. Đó mới là màn ảo thuật tuyệt vời đấy.

Neil đặt lá bài Đầm bích trở lại bộ bài được đánh dấu và trao nó cho tôi.

– Em có thể giữ lấy nó. Coi như là một món quà.

Tôi nhận bộ bài từ anh. Chưa từng có ai cho không tôi thứ gì cả.

– Cảm ơn anh. – Tôi nói. – Cảm ơn anh rất nhiều. – Tôi tự thề với mình là sẽ ghi nhớ từng lá bài được đánh dấu này.

– Mẹ anh nói rằng bà sẽ dạy cho em vài mảnh ảo thuật thật hay ho.

Tôi mỉm cười, không chắc mình nên nói gì.

– Phép thuật của bà vượt ra mọi thứ chúng ta có ở đây. – Anh vung cánh tay vòng quanh cửa hiệu. – Với phép thuật của bà, em có thể học cách đạt được mọi thứ em muốn. Giống như một kiểu thần đèn vậy, nhưng bà sẽ cho em làm quen với vị thần trong đầu của em. Chỉ cần cẩn thận với những gì em ước thôi.

– Ba điều ước hả anh? – Tôi hỏi.

– Em muốn bấy nhiêu có bấy nhiêu. Tuy nhiên, phải tốn nhiều công sức luyện tập. Sẽ khó hơn nhiều so với học ảo thuật với những lá bài, nhưng có thể cũng không giống lắm. Anh đã phải tập luyện trong khoảng

thời gian rất dài. Chỉ cần nhớ là tập trung chú ý mọi lời bà nói. Không có đường tắt nào cả. Em phải đi theo những bước chính xác như những gì bà dạy em.

Tôi gật đầu với Neil và bỏ bộ bài được đánh dấu vào túi của mình.

– Giờ bà sẽ dẫn em ra phía sau. Anh có một văn phòng nhỏ ở đó. Nhớ đấy, hãy làm bất cứ điều gì bà bảo em. – Anh nhìn quanh và mỉm cười với bà.

Ruth vỗ nhẹ nhẹ lên mu bàn tay của con trai và rồi bà nhìn tôi. – Đi nào, Jim. Chúng ta bắt đầu thôi.

Bà bước về phía cánh cửa ở bức tường phía sau cửa hiệu và tôi đi theo sau, hoàn toàn không có khái niệm gì về việc tôi đang làm.

VĂN PHÒNG PHÍA SAU mờ tối và có mùi hơi ẩm mốc. Phòng không có cửa sổ và chỉ có duy nhất một chiếc bàn màu nâu cũ kỹ cùng hai chiếc ghế sắt. Tấm thảm nâu xù xì được trải ở giữa căn phòng và lổm chổm như những bụi cỏ nâu ngấn mọc quanh những bức tường. Chẳng có đạo cụ ảo thuật nào ở đây cả. Không có đĩa phép, những chiếc cốc nhựa, những lá bài hay những chiếc mũ.

– Ngồi xuống đi, Jim.

Ruth ngồi xuống một trong hai cái ghế sắt và tôi ngồi xuống cái còn lại. Chúng tôi ngồi mặt đối mặt và đầu gối gần như chạm vào nhau. Chân phải của tôi cứ bồn chồn lên xuống, điều tôi vẫn hay làm mỗi khi tôi căng thẳng. Lưng tôi hướng về phía cửa nhưng tôi biết nó ở hướng nào trong trường hợp cần tháo chạy. Tôi tính nhắm trong đầu cần bao lâu để tôi chạy ra khỏi đây và đến được với chiếc xe đạp của mình.

– Ta vui vì hôm nay con đã trở lại. – Ruth mỉm cười với tôi và tôi cảm thấy đỡ bồn chồn hơn một chút. – Con cảm thấy thế nào?

– Ổn ạ.

– Con đang cảm thấy gì ngay lúc này?

– Con không biết.

– Con có căng thẳng không?

– Không ạ. – Tôi nói dối.

Ruth đặt tay bà lên đầu gối phải của tôi và ấn xuống. Đầu gối của tôi ngay tức khắc ngừng động đậy. Tôi dồn sức lại, sẵn sàng tháo chạy nếu chuyện này trở nên kỳ cục hơn. Bà nhấc tay bà khỏi đầu gối tôi.

– Con rung chân như thể con đang căng thẳng vậy.

– Con nghĩ mình chỉ đang tự hỏi bà sẽ dạy gì cho con thôi.

– Thứ phép thuật mà ta sẽ dạy con không phải là thứ con có thể mua ở một cửa tiệm nào đó. Phép thuật này đã xuất hiện từ hàng trăm, có thể đến hàng ngàn năm rồi và con chỉ có thể học nó khi có ai đó dạy cho con.

Tôi gật đầu.

– Nhưng trước tiên con phải cho ta một thứ.

Tôi khá chắc chắn rằng mình sẽ đưa cho Ruth bất cứ thứ gì để có thể học được những bí thuật của bà, nhưng ngoài chiếc xe đạp của tôi ra thì tôi không còn có gì đáng kể cả.

– Bà muốn cái gì ạ?

– Ta cần con hứa với ta rằng con sẽ dạy lại cho ai đó những gì ta dạy con trong mùa hè này. Và con phải buộc người đó hứa với con rằng họ sẽ truyền dạy lại cho người khác. Và cứ tiếp tục như vậy. Con có làm được không?

Tôi hoàn toàn không có chút khái niệm gì về chuyện tôi sẽ dạy cho ai, và tại thời điểm đó tôi cũng không biết liệu mình có thể dạy cho ai khác được không. Nhưng Ruth cứ nhìn chăm chăm vào tôi, chờ đợi câu trả lời, và tôi biết chỉ có một câu trả lời đúng duy nhất.

– Con hứa.

Tôi đã nghĩ đến chuyện bắt ngón tay làm dấu cầu may sau lưng trong trường hợp tôi không thể tìm được ai đó để dạy lại, nhưng thay vì vậy, tôi lại giơ ba ngón tay lên như tôi từng thấy những hướng đạo sinh vẫn làm. Rồi tôi nhận ra chuyện đó khiến lời hứa trở thành chính thức.

– Con nhắm mắt lại đi. Ta muốn con tưởng tượng con là một chiếc lá đang bị cuốn đi trong gió.

Tôi vẫn mở mắt và hơi nhăn nhó. Tôi thật sự khá cao so với tuổi của mình nhưng tôi chỉ nặng khoảng năm mươi ký. Tôi giống một cái que cắm trên đất hơn là một chiếc lá bị cuốn trong gió.

– Nhắm mắt lại. – Bà gật đầu và nhẹ nhàng nói.

Tôi nhắm mắt lại lần nữa và cố gắng tưởng tượng ra một chiếc lá đang bị cuốn đi trong gió. Có thể bà sắp thôi miên tôi khiến tôi nghĩ rằng mình là một chiếc lá. Tôi từng thấy một màn thôi miên trước đây, và người biểu diễn đã khiến tất cả khán giả nghĩ rằng họ là những loài vật nông trại khác nhau. Rồi anh ta còn khiến tất cả họ bắt đầu lao vào choảng nhau nữa. Tôi bật cười và mở mắt ra.

Ruth ngồi thẳng người trên chiếc ghế đối diện tôi, tay bà đặt úp trên đùi. Bà khẽ thở dài.

– Jim, mẹo đầu tiên mà con phải học là làm sao thả lỏng từng thớ cơ trên cơ thể con. Nghe thì dễ nhưng nó thật sự không dễ đâu.

Tôi không chắc là mình đã từng có cảm giác thả lỏng không nữa. Dường như tôi luôn ở trong trạng thái sẵn sàng chạy trốn hoặc chiến đấu. Tôi mở mắt lần nữa và Ruth nghiêng đầu sang phải, nhìn thẳng vào mắt tôi.

– Ta sẽ không làm hại con. Ta sẽ giúp con. Con có thể tin tưởng ta không?

Tôi suy nghĩ về điều mà bà đang yêu cầu tôi. Tôi không biết từng có bất kỳ lúc nào trong đời tôi đã tin tưởng ai đó chưa, chắc chắn không phải là những người lớn rồi. Nhưng trước giờ chưa từng có ai yêu cầu tôi tin tưởng họ, và tôi thích cảm giác ai đó muốn có được lòng tin của tôi thế này. Tôi muốn tin tưởng Ruth. Tôi muốn học những gì bà sẽ dạy cho tôi, nhưng vẫn cảm thấy toàn bộ chuyện này thật lạ lùng.

– Tại sao ạ? – Tôi hỏi. – Tại sao bà lại giúp con?

– Bởi vì trong khoảnh khắc chúng ta gặp nhau, ta đã biết con có tiềm năng. Ta nhìn thấy nó. Và ta muốn dạy cho con cũng nhìn thấy được nó.

Tôi không biết tiềm năng là gì, cũng như làm thế nào bà ấy biết rằng tôi có nó. Khi đó, tôi cũng không biết rằng bà hầu như chắc chắn sẽ nhìn thấy tiềm năng ở bất cứ ai tình cờ dạo bước vào cửa hiệu nhiệm màu vào ngày mùa hè năm 1968 đó.

– Dạy được. – Tôi nói. – Con tin bà.

– Vậy thì tốt. Đó sẽ là khởi đầu của chúng ta. Giờ thì tập trung vào cơ thể con đi. Con cảm thấy thế nào?

– Con không biết.

– Nghĩ đến việc chạy xe đạp của con đi. Cơ thể con có cảm giác gì khi con đạp xe thật nhanh?

– Cảm giác rất tuyệt, con nghĩ vậy.

– Vậy ngay lúc này trái tim con đang làm gì?

– Đang đập. – Tôi nói, và mỉm cười.

– Đập nhanh hay chậm?

– Đập nhanh.

– Tốt. Còn bàn tay con cảm giác thế nào?

Tôi nhìn xuống và thấy hai tay mình đang siết chặt vào mép chiếc ghế. Tôi thả lỏng chúng.

– Chúng đã thả lỏng.

– Tốt lắm. Còn hô hấp của con ra sao? Sâu hay nông? – Ruth hít vào thật sâu và thở ra. – Như thế này hay như thế này? – Bà bắt đầu hít thở nhanh, giống như một chú chó đang thở hổn hển.

– Con nghĩ là ở đâu đó giữa hai cái đó.

– Con đang căng thẳng phải không?

– Không. – Tôi nói dối.

– Chân con lại bắt đầu rung lắc rồi.

– Chắc cũng căng thẳng một chút.



– Cơ thể chúng ta là toàn bộ những dấu hiệu về những gì diễn ra bên trong chúng ta. Nó thật sự rất diệu kỳ. Ai đó có thể hỏi con đang cảm thấy thế nào và con có thể trả lời rằng “Con không biết”, bởi vì có thể con thật sự không biết hay có thể bởi con không muốn nói ra cảm giác của con, nhưng cơ thể của con luôn luôn biết con đang cảm thấy thế nào. Khi nào con sợ hãi. Khi nào con hạnh phúc. Khi nào con phấn khích. Khi nào con căng thẳng. Khi nào con giận dữ. Khi nào con đổ ky. Khi nào con buồn bã. Tâm trí con có thể nghĩ rằng con không biết, nhưng nếu con hỏi cơ thể mình, nó sẽ nói với con. Nó có trí óc của riêng nó, hiểu theo một cách nào đó. Nó phản ứng. Nó phản hồi. Đôi khi nó phản ứng đúng với tình huống, đôi khi lại sai. Con đã hiểu chưa?

Tôi đột nhiên nghĩ điều bà vừa nói đúng dẫn đến thế nào. Khi về nhà, tôi có thể ngay lập tức biết được tâm trạng của mẹ tôi ra sao ngay khi tôi bước vào cửa. Mẹ tôi không cần phải nói một lời. Tôi có thể cảm thấy nó qua cơn quặn ở bụng mình.

Tôi nhún vai. Tôi cố gắng để theo kịp những gì bà đang nói.

– Con đã bao giờ cảm thấy thật sự buồn bã hay thật sự giận dữ chưa?

– Thỉnh thoảng ạ. – Tôi thường xuyên giận dữ, nhưng tôi không muốn nói ra.

– Ta muốn con kể ta nghe một ví dụ về lúc con tức giận hay sợ hãi. Và rồi chúng ta sẽ nói về việc khi con kể ta nghe chuyện đó thì cơ thể con cảm thấy thế nào.

Trí óc tôi bắt đầu chạy đua. Tôi không biết phải nói gì với bà. Tôi có nên kể bà nghe về khoảng thời gian tôi học ở trường Dòng và vị nữ tu đã tát vào mặt tôi, và không nghĩ ngợi gì, tôi đã tát lại bà ta? Hay có thể kể về buổi tối thứ Năm khi cha tôi lại trở về nhà trong tình trạng say xỉn. Hay tôi có thể kể bà nghe về những gì bác sĩ đã nói khi tôi đưa mẹ đến bệnh viện và những lời đó đã khiến tôi muốn đánh ông ta hoặc lẩn trốn vào một cái hố, hoặc cả hai, như thế nào.

– Jim, suy nghĩ của con lên tiếng quá rõ ràng, ta có thể nghe thấy chúng, nhưng ta không thể xác thực được. Nói ta nghe xem ngay lúc này

con đang nghĩ gì.

– Con đang nghĩ về tất cả những chuyện con không muốn kể với bà.

Bà mỉm cười. – Không sao. Không có điều gì con nói là sai cả đâu. Chúng ta đang nói về cảm giác của con. Cảm giác thì không có đúng hoặc sai. Chúng chỉ là cảm giác thôi.

Tôi không thật sự tin những gì bà đang nói. Tôi cảm thấy hết sức xấu hổ về những cảm xúc của tôi, cơn giận dữ của tôi, nỗi buồn của tôi, và tất cả những kiểu cảm xúc đã dường như xâm chiếm lấy tôi lúc đó. Tôi muốn chạy trốn.

– Giờ đôi chân của con đang nhịp lên xuống với tốc độ cả dặm một phút rồi đấy. – Bà nói. – Ta sẽ đếm đến ba và ta muốn con hãy bắt đầu kể ta nghe một câu chuyện. Con không phải suy nghĩ về những gì con sẽ nói, được chứ? Ta sẽ bắt đầu đếm đến ba đây. Sẵn sàng chưa?

Tôi vẫn đang điên cuồng cố gắng loại bỏ những suy nghĩ và cảm giác đang nhen nhóm để tìm ra chuyện gì đó không quá xấu hổ. Tôi không muốn dọa bà chạy mất.

– Một...

Sẽ ra sao nếu bà là một tín đồ Công giáo và thấy kinh tởm khi nghe tôi từng tát một nữ tu, và bị đuổi khỏi trường, và bị gửi đi sống với vợ chồng chị gái của tôi, nơi mà tôi lại dính líu vào một vụ ẩu đả, và lại bị đuổi khỏi trường? Lỡ như bà không muốn tôi quay lại đây nữa bởi vì tôi quá bạo lực thì sao?

– Hai...

Sẽ ra sao nếu tôi kể bà nghe tôi đã điên tiết như thế nào khi cha tôi say xỉn và đập phá chiếc xe của chúng tôi, và giờ chúng tôi phải lái một chiếc xe với toàn bộ phần đầu bẹp dúm còn bộ phận hãm phanh thì được chấp vá bằng một sợi dây thừng, và điều đó như thể là một dấu hiệu rành rành rằng “nhìn xem chúng tôi nghèo đến cỡ nào, chúng tôi thậm chí không đủ điều kiện sửa chiếc xe của mình”? Lỡ như bà nghĩ tôi là một thằng nhóc xấu xa thì sao?

– Ba... Bắt đầu đi!

– Cha con uống rượu. Không phải uống mỗi ngày, mà uống rất nhiều. Ông đi uống rượu và biến mất cả tuần liền, và cả nhà bị bỏ lại mà chẳng có đồng nào trừ tiền trợ cấp, và tiền trợ cấp thì chẳng được bao nhiêu. Những khi ông không uống rượu, cả nhà vẫn phải nhón chân rón rén đi lại trong nhà, cố gắng không làm ông bực mình. Mỗi khi uống rượu ở nhà, ông thường la hét, mắng chửi, đập phá đồ đạc và mẹ con thì bắt đầu khóc. Anh trai con linh đi mất mỗi khi chuyện này xảy ra, còn con thì trốn trong phòng mình, nhưng con luôn phải đóng tai nghe ngóng để phòng mọi chuyện tồi tệ hơn và con phải can thiệp. Con lo lắng cho mẹ. Bà bệnh rất nặng và phải nằm trên giường suốt, và mẹ luôn có vẻ tệ hơn mỗi lần cha uống say, và họ cãi nhau. Bà hét vào mặt ông mỗi khi ông về nhà và khi ông rời đi thì bà hoàn toàn im lặng. Bà không rời khỏi giường, cũng không ăn uống hay làm gì cả. Con không biết con phải làm gì.

– Tiếp tục đi, Jim. – Bà thật sự để tâm lắng nghe tôi. Dường như bà thật sự rất muốn nghe những gì tôi nói. Bà trông không có vẻ gì là bị sốc. Bà đang mỉm cười với nụ cười của sự thấu hiểu, như nụ cười trên chiếc bánh quy sô-cô-la vậy. Như thế bà đã biết tôi đang nói về điều gì hoặc ít nhất bà không nghĩ rằng gia đình tôi bản thiêu bởi vì chúng tôi quá nghèo.  
– Tiếp tục đi. – Bà nói để khích lệ tôi.

– Có một lần con từ trường trở về nhà và trong nhà quá yên ắng. Một sự yên lặng dị thường. Con bước vào phòng của mẹ, và bà đang nằm trên giường. Bà đã uống một đồng thuốc. Chúng là những viên thuốc giúp bà giảm đau, nhưng bà đã uống quá nhiều. Con đã phải chạy sang nhà hàng xóm và nhờ bà ấy chở mẹ con đến bệnh viện. Trước đây mẹ con từng phải đến bệnh viện như thế rồi. Ý con là, mẹ con, bà đã từng làm những chuyện kiểu như vậy. Đến bệnh viện, mẹ con nằm trên giường và con ngồi cạnh bên bà, con có thể nghe thấy những gì người khác nói phía bên kia tấm màn che. Một gã nào đó đang điên tiết vì phải lo liệu mớ thủ tục giấy tờ cho mẹ con, anh ta nói bà đã từng đến đây rồi và rằng anh ta mệt

mỗi vì phải lãng phí thời gian với những loại người này. Người phụ nữ bật cười và nói điều gì đó đại loại như “Biết đâu đây sẽ là lần cuối cùng”. Con không thật sự nghe rõ và rồi họ cùng nhau cười cợt, còn con thì quá giận dữ, con chỉ muốn xé nát tấm màn đó và hét vào mặt họ. Người làm trong bệnh viện không nên hành xử như thế. Và con giận mẹ con, bởi con không hiểu được tại sao bà làm vậy. Thật không công bằng và thật xấu hổ. Con giận cha con vì đã khiến mẹ tức giận và buồn bã như vậy. Con căm tức cả hai người và tất cả những người ở bệnh viện nữa. Đôi khi con thật sự, thật sự phát điên lên được.

Tôi không chắc lúc này mình phải làm gì, vậy nên tôi ngừng lời. Ruth vẫn ngồi trên chiếc ghế đối diện với tôi và tôi chỉ biết nhìn chăm chăm xuống cái lỗ thủng ngu ngốc trên đôi giày tennis của mình.

– Jim! – Bà gọi tên tôi hết sức dịu dàng. – Cơ thể con đang cảm thấy gì ngay lúc này?

Tôi nhún vai. Tôi tự hỏi bà đang nghĩ gì về tôi lúc này khi mà bà đã biết về gia đình tôi.

– Bụng con cảm thấy sao?

– Hơi khó chịu.

– Ngực con cảm thấy sao?

– Căng và hơi đau một chút.

– Còn đầu con thì sao?

– Đầu con như đang nện đùng đùng vậy.

– Còn mắt con thì thế nào?

Tôi không biết tại sao, nhưng ngay giây phút bà hỏi tôi câu đó, tôi cảm thấy tất cả những gì mình muốn lúc đó là được nhắm mắt lại và khóc. Tôi sẽ không khóc. Tôi không muốn khóc, nhưng tôi không thể kiềm lại được. Một giọt nước mắt lăn trên má tôi.

– Mắt con hơi cay, con nghĩ vậy.

– Cảm ơn con đã kể ta nghe về cha mẹ con, Jim. Thỉnh thoảng chúng ta cần thôi nghĩ đâu mới là điều mình nên nói và chỉ nói chúng ta cần gì.

– Bà nói thì dễ rồi.

Ruth và tôi cùng bật cười, và trong giây phút đó tôi cảm thấy khá hơn một chút.

– Ngực cháu không còn căng nữa.

– Tốt lắm. Vậy thì tốt. Ta sẽ dạy con làm sao để thả lỏng từng thớ cơ trên cơ thể và ta muốn con luyện tập nó mỗi ngày một giờ đồng hồ. Những gì chúng ta tập ở đây vào mỗi buổi sáng, ta muốn con cũng tập chúng tại nhà mỗi tối, như một kiểu bài tập về nhà. Bởi vì, việc thả lỏng nghe có vẻ dễ dàng, nhưng nó thật sự rất khó, rất khó thực hành, và nó đòi hỏi nhiều sự luyện tập.

Tôi không chắc mình có thể nhớ được từng có lúc nào đó tôi cảm thấy thả lỏng. Tôi cảm thấy mệt mỏi suốt, nhưng tôi không biết liệu mình có từng thả lỏng bao giờ chưa. Tôi thậm chí không chắc ý nghĩa thật sự của nó là gì.

Ruth bảo tôi ngồi trên ghế trong tư thế thật thoải mái và nhắm mắt lại. Bà yêu cầu tôi lần nữa hãy tưởng tượng mình là một chiếc lá bị cuốn trong gió. Tưởng tượng mình bay lượn quanh những con phố khiến tôi cảm thấy điềm tĩnh hơn. Tôi thấy mình như nhẹ đi trên ghế ngồi.

– Đừng rũ người xuống. Con cần giữ mình tỉnh táo và con cần giữ cơ bắp trên người kết lại với nhau cho dù con sắp thả lỏng chúng. Hít vào thật sâu và thở ra. Làm như vậy ba lần. Hít vào qua mũi và thở ra bằng miệng của con.

Tôi hít vào sâu nhất có thể. Ba lần.

– Giờ thì ta muốn con tập trung vào ngón chân của mình. Tâm trí con hãy nghĩ về những ngón chân của con. Cảm nhận chúng. Ngộ nguậy chúng nhẹ nhẹ. Co chúng lại vào giày của con, thả chúng ra. Hít một hơi thật sâu và lần nữa chậm chậm thở ra. Tiếp tục hít thở và nghĩ về những ngón chân của con. Cảm nhận chúng trở nên nặng hơn và ngày một nặng hơn.

Tôi tiếp tục hít thở sâu và cố gắng tập trung nghĩ về những ngón chân của mình. Bạn hẳn nghĩ chuyện đó đơn giản thôi, nhưng không hề. Tôi ngộ nguây chúng thật nhẹ trong giày của mình, nhưng rồi tôi bắt đầu tự hỏi liệu tôi có thể có được đôi giày mới trước khi năm học bắt đầu không, và tôi bắt đầu nghĩ đến việc tôi không có đủ tiền, rồi tôi quên bém luôn những ngón chân của mình.

Có vẻ như Ruth nhận ra được mỗi lần tôi bắt đầu suy nghĩ về thứ gì đó khác ngoài những ngón chân của mình bởi vì mỗi lần tâm trí tôi lang thang về bất cứ điều gì khác, bà sẽ can thiệp chính xác vào khoảnh khắc đó và bảo tôi hít thở sâu lần nữa. Tôi không chắc tôi đã hít thở và nghĩ về những ngón chân của mình trong bao lâu, nhưng dường như nó sẽ kéo dài như vậy mãi.

– Giờ ta muốn con hít thật sâu vào và tập trung nghĩ về bàn chân của con.

Tôi bắt đầu thấy đói. Tôi bắt đầu chán nữa. Bàn chân tôi thì liên quan gì tới việc học ảo thuật cơ chứ? Lúc này hẳn sắp đến giờ ăn trưa rồi. Biết đâu bà sẽ bỏ đói tôi đến chết. Bà hẳn phải đọc được tâm trí tôi bởi tôi thề là bà biết rõ khi nào thì cần ngăn tôi lại.

– Kéo tâm trí con về lại với bàn chân con đi.

Tôi xoay mắt cá chân và nghĩ về bàn chân to cỡ, ngớ ngẩn và xấu xí của mình.

– Giờ nghĩ về mắt cá chân của con đi. Đầu gối của con nữa. Thả lỏng bắp đùi của con. Cảm nhận chân con đang trở nên nặng hơn và buông xuống ghế.

Tôi tưởng tượng mình là người đàn ông mập nhất thế giới và cái ghế trở nên quá trĩu nặng đến nỗi rơi xuyên qua lớp thảm lông xù và dừng lại ở tận Trung Quốc.

– Giờ hãy thả lỏng cơ bụng của con. Căng chúng ra và rồi thả lỏng chúng. – Tôi làm theo lời bà nói chỉ để bụng tôi kêu lên thật lớn và tôi chắc là bà có thể nghe thấy.

– Giờ thì đến ngực của con, Jim. Hít thở thật sâu và thả lỏng ngực của con đi. Cảm nhận tim con đang đập và thả lỏng những khối cơ quanh tim của con. Trái tim con là một khối cơ, bơm máu và oxy đi khắp cơ thể. Con có thể thả lỏng nó như bất cứ cơ bắp nào khác trên người.

Tôi tự hỏi nếu tôi thả lỏng tim mình thì liệu cơ thể tôi có ngừng hoạt động không. Khi đó Ruth sẽ làm gì?

– Tập trung vào vùng trung tâm trên ngực con. Cảm nhận những cơ bắp trên ngực con đang thả lỏng. Hít thật sâu vào và cảm nhận tim con đang đập khi con thả lỏng hơn nữa. Giờ thì thở ra và lần nữa tập trung vào việc thả lỏng cơ ngực của con.

Tôi nhận thấy khi tôi tập bài tập này, tim tôi không còn đập nhanh nữa.

Tại trường Y, rồi tôi sẽ học về tim. Tôi sẽ biết được rằng có một dây thần kinh kết nối tim với phần cuống não được gọi là hành tủy qua dây thần kinh phế vị<sup>[10]</sup>, và dây thần kinh phế vị có hai thành phần ra sao, và nếu ta tăng thêm sản lượng đầu ra của dây thần kinh bằng thư giãn và thở chậm thì sẽ kích thích hệ thần kinh đối giao cảm, làm chậm nhịp tim và giảm huyết áp của chúng ta như thế nào. Tôi cũng học được làm sao mà khi giảm trương lực của dây thần kinh phế vị thực sự sẽ kích thích hệ thần kinh giao cảm, điều mà sẽ xảy ra khi ta sợ hãi hay khiếp đảm – nhịp tim ta tăng lên. Nhưng trong cửa hiệu ảo thuật ngày hôm đó, tất cả những gì tôi biết là khi Ruth dạy tôi cách thả lỏng và hít thở, tôi đã cảm thấy khá hơn một chút, bình tĩnh hơn một chút. Tôi không biết về hệ thần kinh, cùng vô vàn cách thức mà não bộ và trái tim giao tiếp với nhau. Cả não và tim tôi đều không cần phải học bất cứ thứ gì để có thể hoạt động. Tôi gửi một tín hiệu từ não đến tim, và tim tôi phản hồi.

– Giờ ta muốn con thả lỏng hai vai của con. Cổ của con. Hàm của con. Để lưỡi của con buông xuống dưới miệng. Cảm nhận mắt con và trán con siết chặt, rồi thả lỏng. Để cho mọi thứ, mọi thứ cơ trên cơ thể con thả lỏng.

Ruth không nói thêm bất cứ điều gì trong một khoảng thời gian tưởng như vô tận. Tôi ngồi đó cố gắng thả lỏng, cố gắng hít thở thật chậm. Cố để không sốt ruột. Tôi có thể nghe thấy bà hít vào những hơi thật sâu và thở ra, và tôi tiếp nhận điều đó như một tín hiệu bảo tôi làm điều tương tự. Thật khó để hít thở trong lúc bận suy nghĩ về việc ta nên hít thở như thế nào. Một hai lần tôi đã cố hé nhìn Ruth qua đôi mắt nheo lại của mình, tôi có thể thấy bà cũng nhắm và phản chiếu tư thế của tôi trên ghế. Cuối cùng bà lên tiếng.

– Được rồi. Hết giờ. Con mở mắt ra đi.

Tôi mở mắt ra và ngồi thẳng trên ghế. Cơ thể tôi cảm thấy khang khác và có chút lạ lùng.

– Vậy thôi, Jim. Và ta cá là con muốn ăn nhẹ một chút. – Bà mở một ngăn bàn và lôi ra một túi bánh quy sô-cô-la Chips Ahoy!, rồi nói:

– Con cứ lấy bao nhiêu tùy thích.

Tôi lấy một nắm đầy. Đây là món khoái khẩu của tôi. Sau đó bà nhìn tôi qua gọng của đôi kính mà bà vừa đeo lên và nói:

– Con đang theo đúng hướng rồi đó.

Tôi thật sự không biết mình đang hướng về cái gì. Tôi không chắc việc ngồi trên một cái ghế hàng giờ đồng hồ thì thật sự có gì màu nhiệm chứ.

– Jim, ta muốn con luyện tập thả lỏng cơ thể con. Đặc biệt trong những tình huống xảy ra với gia đình con như con đã kể với ta. Con có thể vẫn thả lỏng ngay cả khi con cảm thấy giận dữ hay buồn bã. Ta biết điều đó nghe có vẻ phải tốn thật nhiều công sức, nhưng cuối cùng con sẽ có khả năng bước vào một trạng thái hoàn toàn thả lỏng gần như ngay tức thời. Đó là một mẹo tuyệt vời đáng học đấy. Con hãy tin ta.

– Dạ được. Nhưng con có thể hỏi tại sao không?

– Có rất nhiều thứ trong đời mà chúng ta không thể kiểm soát được. Thật khó để cảm thấy rằng mình có thể kiểm soát mọi thứ, nhất là khi con vẫn là một đứa trẻ. Như thế con không thể thay đổi bất cứ thứ gì vậy.



Nhưng con có thể kiểm soát cơ thể con và con có thể kiểm soát tâm trí con. Chuyện đó có thể nghe chẳng có gì đáng kể, nhưng nó rất quyền lực. Nó có thể thay đổi mọi thứ.

– Con không biết nữa.

– Con sẽ biết thôi. Cứ trở lại đây. Tiếp tục luyện tập mọi thứ con học được trong mùa hè này, và một ngày nào đó con sẽ biết.

Tôi gật đầu đồng ý, nhưng tôi không biết liệu mình có trở lại đây không. Đây không giống với kiểu ảo thuật mà tôi muốn học lắm.

– Con có biết Isaac Newton là ai không? – Bà hỏi.

– Một nhà khoa học nào đó?

– Đúng vậy, giỏi lắm. Ông ta là một nhà vật lý và là một nhà toán học. Có lẽ là một trong những nhà khoa học vĩ đại nhất từ trước tới nay. Có một câu chuyện về ông ấy mà có thể con sẽ thích. Ông không có một cuộc đời tuyệt đẹp đâu. Cha của ông qua đời ba tháng trước khi ông chào đời. Ông bị sinh non và không có cha, nên con có thể nói rằng ông không thật sự có một khởi đầu thuận lợi trong đời. Mẹ của ông tái hôn khi ông được ba tuổi, và ông không thích cha dượng của mình lắm. Từng có lần ông đe dọa sẽ đốt trụ ngôi nhà cùng với hai người họ bên trong. Isaac là một chàng trai trẻ xinh xắn lòng đầy phần hận khi ông ở vào tuổi cỡ con bây giờ. Dù sao thì, mẹ của ông đã lôi ông khỏi trường học vì bà muốn ông trở thành nông dân. Đó là việc cha ông đã làm, và là việc mà mọi người cho rằng ông cũng sẽ làm. Nhưng Isaac ghét việc đồng áng. Ông ghét tất cả mọi thứ về nó. Một người giáo viên đã thuyết phục được mẹ ông cho ông trở lại trường. Ông trở thành học sinh đứng đầu, nhưng điều đó chỉ bởi vì ông bị kỳ thị khủng khiếp và bị bắt nạt bởi những học sinh khác, và đạt thứ hạng cao là hình thức trả thù của ông. Sau đó ông lên đại học, nhưng để có thể trang trải cho việc học ông phải trở thành người phục dịch tại trường để đổi lấy học phí và thức ăn. Ông có thể không có lợi thế, hay sự may mắn, hay sự sung túc như những đứa trẻ khác. Nhưng ông đã thay đổi thế giới.

Tôi chưa từng biết rằng những nhà khoa học nổi tiếng cũng từng ghét cha mẹ mình và từng đối đầu với bạn học của họ.

Tôi tạm biệt Ruth và Neil, ngay lúc tôi vừa dợm bước ra khỏi cửa hiệu ảo thuật, tôi nghe Ruth nói: “Đừng quên đấy, Jim, hãy luyện tập những gì chúng ta đã nói tới”. Bà nhìn thẳng vào mắt tôi và mỉm cười. Tôi nhấn bàn đạp về Đại lộ I với cảm giác ấm áp lan tỏa khắp cơ thể. Tôi hoàn toàn không biết tại sao bà lại dạy tôi thả lỏng cơ thể mình, nhưng tôi sẽ về nhà và tập luyện để xem nó có thật sự nhiệm màu không.

Ngày nay, tôi đã biết được một phần lớn những gì Ruth bắt đầu dạy tôi vào ngày đầu tiên ấy có liên quan đến não bộ và phản ứng cấp của cơ thể với những căng thẳng tâm lý, hoặc phản ứng được hầu hết mọi người gọi là phản ứng chiến - hay - chạy<sup>[11]</sup>. Nếu bộ não cảm thấy có một mối đe dọa, hoặc trong trạng thái lo sợ cho sự sống còn của mình, thì bộ phận của hệ thần kinh tự trị được gọi là hệ thần kinh giao cảm sẽ kích động và giải phóng epinephrine<sup>[12]</sup>. Tuyến thượng thận cũng nhận sự kích hoạt bởi những hormone được tiết ra từ vùng dưới đồi (Hypothalamus), và hormone cortisol được sinh ra. Tôi khá chắc chắn là ngay từ độ tuổi mười hai thì tôi đã nâng cao liều lượng cortisol rồi. Về cơ bản, mọi bộ phận trong cơ thể không cần thiết phải chiến đấu để ngăn sự sống của bạn kết thúc. Tiêu hóa chậm, mạch máu bị co rút (trừ những mạch nằm ở cơ bắp lớn, sẽ phình ra), thính lực của bạn giảm, tầm nhìn của bạn thu hẹp, nhịp tim của bạn tăng lên và miệng bạn trở nên khô khốc bởi vì tuyến lệ điều tiết làm cho nước bọt tiết ra ngay khi bị ức chế. Tất cả những điều này là quan trọng nếu bạn đang đối diện với tình trạng đấu tranh cho sự sống còn, nhưng kiểu phản ứng cấp với căng thẳng này chỉ mang tính tạm thời. Sống trong trạng thái căng thẳng kéo dài sẽ gây ra những hậu quả cả về tâm lý lẫn sinh lý – giận dữ, suy sụp, lo lắng, đau ngực, đau đầu, mất ngủ, và suy giảm hệ miễn dịch.

Rất lâu trước khi mọi người bắt đầu nói về những hormone do căng thẳng, Ruth đã dạy tôi điều chỉnh phản ứng sinh lý của mình với những căng thẳng triền miên và những đe dọa. Hôm nay, khi tôi bước vào

phòng mổ, tôi có thể làm chậm nhịp thở, điều hòa huyết áp của mình, và duy trì nhịp tim chậm. Khi tôi nhìn qua kính hiển vi và tiến hành phẫu thuật những phần tinh vi nhất của não bộ, đôi tay tôi vững vàng và cơ thể tôi thả lỏng là bởi những gì Ruth đã dạy tôi trong cửa hiệu nhiệm màu ấy. Thực tế là, nếu không vì Ruth, có thể tôi đã không trở thành một bác sĩ giải phẫu thần kinh. Học cách thả lỏng cơ thể vốn và vẫn mang đến nhiều sức mạnh, nhưng đó chỉ là khởi đầu. Mất đến mười ngày để Ruth đưa tôi đến giai đoạn tôi có thể thả lỏng toàn bộ cơ thể mình. Ngày thứ mười một, tôi đạp xe đến cửa hiệu, ngồi trên ghế, nhắm mắt lại và đợi Ruth hướng dẫn tôi quá trình thả lỏng. Nhưng Ruth có một dự định khác.

– Mở mắt ra đi Jim. Đã đến lúc làm gì đó với những giọng nói trong đầu con.

---

## **Bí quyết thứ nhất của Ruth**

### *Thả lỏng cơ thể*

1. Tìm một thời điểm và địa điểm để thực hiện bài tập này mà không bị làm gián đoạn.

2. Đừng bắt đầu nếu bạn đang quá căng thẳng, bị vô số thứ làm phân tâm, hay vừa uống rượu, sử dụng chất kích thích, hoặc đang mệt mỏi.

3. Trước khi bắt đầu, hãy ngồi xuống vài phút và thư giãn. Nghĩ về những gì bạn muốn đạt được qua bài tập này. Xác định mục đích của mình.

4. Giờ thì nhắm mắt lại.

5. Bắt đầu hít sâu ba lượt qua mũi và chậm chậm thở ra qua miệng. Lặp lại cho đến khi bạn quen với kiểu hít thở này để bản thân việc hít thở không còn khiến bạn phân tâm.

6. Khi bạn cảm thấy thoải mái với kiểu hít thở này, hãy hình dung thật chính xác bạn đang ngồi như thế nào và tưởng tượng rằng bạn đang nhìn vào chính mình.

7. Giờ tập trung vào những ngón chân của bạn và thả lỏng chúng. Và giờ tập trung vào bàn chân, thả lỏng các cơ bắp. Tưởng tượng chúng gần

như tan chảy ra khi bạn tiếp tục hít vào thở ra. Chỉ tập trung vào ngón chân và bàn chân. Khi mới bắt đầu, bạn sẽ dễ bị phân tâm hoặc để tâm trí đi lang thang. Khi xảy ra việc đó, chỉ việc bắt đầu lại, thả lỏng cơ trên ngón chân và bàn chân.

8. Một khi bạn có thể thả lỏng ngón chân và bàn chân của mình, hãy mở rộng lên trên, thả lỏng bắp chân và đùi.

9. Tiếp đó, thả lỏng cơ bắp vùng bụng và ngực.

10. Tiếp theo, tập trung nghĩ về xương sống của bạn và thả lỏng toàn bộ vùng cơ dọc theo sống lưng, ngược lên vùng vai và cổ.

11. Cuối cùng, thả lỏng cơ mặt và da đầu của bạn.

12. Khi bạn có thể kéo dài sự thả lỏng của các cơ bắp trên cơ thể, hãy chú ý đến sự tĩnh lặng đang chiếm lấy bạn. Cảm giác đó rất tuyệt. Thời điểm đó, không có gì bất thường khi bạn cảm thấy buồn ngủ hoặc thậm chí thiếp đi. Việc đó hoàn toàn ổn. Có thể sẽ cần nhiều cố gắng để đạt đến giai đoạn này và có khả năng duy trì cảm giác thả lỏng này mà không rơi vào trạng thái buồn ngủ. Hãy kiên nhẫn. Hãy dịu dàng với chính mình.

13. Giờ hãy tập trung vào trái tim bạn và nghĩ về việc thả lỏng cơ tim trong lúc hít vào thở ra thật chậm. Bạn sẽ nhận ra nhịp tim của mình chậm lại khi nhịp thở chậm và khi cơ thể bạn được thả lỏng.

14. Hình dung cơ thể bạn, giờ đã hoàn toàn được thả lỏng, và trải nghiệm cảm giác của sự sống đơn thuần trong khi bạn chậm rãi hít vào thở ra. Hãy cảm nhận sự ấm áp. Rất nhiều người sẽ cảm thấy như họ đang trôi bồng bềnh và bị xâm chiếm bởi cảm giác điềm tĩnh. Tiếp tục chậm rãi hít vào và chậm chậm thở ra.

15. Hãy ghi nhớ cảm giác thả lỏng, điềm tĩnh và ấm áp này.

16. Giờ hãy mở mắt ra thật chậm. Ngồi một vài phút, mở mắt và không nghĩ ngợi về điều gì trong đầu.

**Hít thở và thả lỏng là bước đầu tiên hướng đến việc thuần hóa tâm trí.**

# Chương 3

## Nghĩ về việc... nghĩ

Một ảo thuật gia tài ba sẽ báo hiệu cho khán giả rằng anh ta sắp biểu diễn màn ảo thuật tiếp theo. Một ảo thuật gia vĩ đại có thể khiến cho khán giả trúng “bùa mê” của anh ta trước cả khi họ nhận ra anh đã chuyển sang màn ảo thuật kế tiếp.

Và Ruth chính là một ảo thuật gia vĩ đại.

Tôi chưa bao giờ biết rằng có những giọng nói trong đầu mình cho đến khi Ruth chỉ ra việc đó. Tôi chưa từng biết chúng đã ồn ào ra sao cho đến khi Ruth đề nghị tôi cố gắng khiến chúng im lặng. Rèn luyện cho cơ thể tôi thả lỏng đã là việc khó khăn – đặc biệt là ở nhà, trong một căn hộ chật chội với chiếc tivi gần như luôn om sòm và mỗi hơi thở sâu đều dẫm mùi khói thuốc lá cũ mốc lơ lửng đầy trong không khí. Nhưng nếu thả lỏng cơ thể mình đã khó, thì việc làm tĩnh lặng tâm trí dường như là điều bất khả.

Tôi đã đến cửa hiệu ảo thuật trong mười ngày và theo nhiều cách thì ở đó thoải mái hơn chính ngôi nhà của tôi nhiều. Tôi thích sự tĩnh lặng và êm ả. Sau mấy ngày đầu học tập, Ruth bắt đầu chuẩn bị bữa trưa mỗi ngày. Chúng tôi sẽ hoàn thành buổi tập của mình, rồi ra gian trước của cửa tiệm, và sẽ có một hộp Tupperware<sup>[13]</sup> màu xanh lá thật lớn với một khay nhựa trắng bên trong, thường chứa hoa quả cắt sẵn, phô mai và bánh quy hay các loại hạt. Loại hạt duy nhất mà tôi thích ăn là hạt Corn Nuts<sup>[14]</sup>, nhưng tôi cũng đã thử hết các loại hạt của Ruth dù một số loại thật lạ lùng. Sẽ luôn có món yêu thích của tôi là bánh quy Chips Ahoy!.

Nếu Neil không bận, anh sẽ cùng ăn với chúng tôi và kể những câu chuyện của anh hoặc biểu diễn cho tôi xem một trò ảo thuật mới, hoặc cho tôi xem những lá bài mới nhất anh vừa làm. Neil vẫn thích vừa ăn vừa trò chuyện. Mặc dù chúng tôi là một nhóm lẻ và là một bộ ba tạm bợ, tôi vẫn nhanh chóng cảm thấy gần gũi với họ. Kiểu như họ là gia đình tôi vậy. Tôi không phải trở thành người trông coi trong cửa hiệu gia đình này, và mỗi ngày hai giờ đồng hồ tôi đều nhận được sự quan tâm trọn vẹn từ họ. Chúng tôi trò chuyện và cười đùa, có một cảm giác thanh thản vào những lúc đó, không như ở nhà tôi, nơi luôn có những chủ đề cấm kỵ nhất định và luôn tiềm ẩn những cơn cuồng nộ, oán hận có thể bùng lên bất cứ lúc nào.

Neil luôn bắt đầu mỗi câu chuyện bằng việc đeo cặp kính của anh lên và kiểm tra chúng. Anh mỉm cười với tôi khi bắt đầu câu chuyện. Anh kể một câu chuyện về lần đóng quân ở khu phi quân sự ở Triều Tiên. Anh kể rằng anh và bạn bè đang biểu diễn một màn ảo thuật trong căn tin của họ khi viên sĩ quan chỉ huy đến và ra lệnh họ ngay lập tức phải trình diện tại vĩ tuyến 38 – ranh giới nằm giữa Nam và Bắc Triều Tiên. Anh và hai người đồng đội khác đến điểm tập kết, nhưng quân cảnh ở đó không cho họ vào, bởi vì trong khi họ đã sẵn sàng vũ khí của mình, họ vẫn còn đội chiếc mũ chóp và mặc chiếc áo tươm từ buổi biểu diễn ảo thuật của mình. Tôi không biết liệu câu chuyện này hay bất cứ câu chuyện nào khác mà Neil kể tôi nghe là thật hay chỉ là chuyện phóng đại, nhưng chúng khiến chúng tôi cười. Kiểu cười mà một khi đã bắt đầu chúng ta khó lòng dừng lại. Trong giây phút đó, tôi có thể hoàn toàn thư giãn và xua đi được giọng nói trong đầu tôi mà Ruth đã nhắc tới. Ruth kể tôi nghe câu chuyện của bà về cuộc sống tại một thị trấn nhỏ ở Ohio, nơi mọi người đều quan tâm đến nhau và nơi mà những ngày hè dài đằng đẵng trôi qua cùng với gia đình và bạn bè. Thỉnh thoảng tôi tưởng tượng Neil nhận tôi là người học việc và dạy tôi tất cả những ngón ảo thuật hay ho nhất của anh. Tôi thậm chí có thể tưởng tượng ra tấm bạt quảng cáo có hình ảnh của hai chúng tôi trong ánh đèn rực rỡ. Buồn cười làm sao khi ta khao

khát những trải nghiệm như thế, muốn níu giữ nó mãi và không để nó biến đi. Mỗi liên kết mà tôi có với Ruth và Neil là đặc biệt và chân thật. Tôi từng cảm nhận mỗi liên kết đó với những người khác trong đời – đôi khi chỉ là những người tôi gặp ngẫu nhiên trong thang máy, nơi ta nhìn vào mắt nhau và vì một lý do không giải thích được nào đó, có một mối liên kết tồn tại, không đơn giản chỉ là ánh mắt gặp nhau, mà là kiểu thấu hiểu sâu sắc hơn nào đó, một nhận thức về bản chất của nhau và thực tế của việc đi chung một con đường. Và khi điều đó xảy ra, nó sẽ tựa như phép màu nếu ta thật sự suy nghĩ về nó. Những lần khác, tôi từng nhìn vào mắt ai đó là người vô gia cư, hay người đang sa cơ lỡ vận và khi ánh mắt chúng tôi gặp nhau thì như thể tôi có thể nhìn thấy chính gương mặt tôi đang chăm chăm ngó lại mình; và trong khoảnh khắc ngắn ngủi ấy, thậm chí kéo dài về sau nữa, tôi đã trải nghiệm nỗi đau của chính hành trình cuộc đời mình và cảm nhận một niềm cảm thông sâu sắc, cùng sự biết ơn vì hành trình ấy đã đưa tôi đến nơi tôi có mặt ngày hôm nay. Mỗi người đều có câu chuyện của mình, và tôi đã học được rằng, ở phần cốt lõi, hầu hết câu chuyện của chúng ta tương đồng nhiều hơn là khác biệt. Sự liên kết có thể mang đây sức mạnh. Đôi khi chỉ một lần gặp gỡ thoáng qua có thể thay đổi cuộc đời một người mãi mãi.

Và rõ ràng trường hợp của Ruth chính là như vậy. Cuộc gặp gỡ ban đầu ấy đã thay đổi tất cả, đặt cuộc đời tôi vào một quỹ đạo khác xa khỏi quỹ đạo vốn có. Ruth không phải là một đấng siêu nhiên, mặc dù ở tuổi mười hai tôi đã thích tưởng tượng về bà như vậy. Bà đơn giản là một con người với thiên khiếu thấu cảm và trực giác tuyệt vời, có khả năng quan tâm đến người khác mà không mong bất kỳ hồi đáp nào. Bà dành thời gian cho tôi. Bà dành sự ân cần cho tôi. Và bà khai sáng cho tôi một kiểu phép thuật mà tôi vẫn còn sử dụng đến ngày hôm nay. Có những giờ đồng hồ trong cửa hiệu ảo thuật ấy khiến tôi tin chắc rằng mình đang lãng phí thời gian, và rằng tôi chẳng thể học được những gì bà đang cố gắng dạy tôi. Có những lúc khác tôi thật sự nghĩ rằng bà gần như bị điên. Giờ đây tôi đã biết được những phương pháp mà Ruth dạy tôi thuộc về

những phương pháp cổ xưa và là một phần của truyền thống phương Đông từ hàng ngàn năm trước. Giờ đây khoa học đã công nhận rằng tính mềm dẻo của thần kinh không chỉ có thật mà còn là một phần vốn có của các chức năng não bộ. Giờ đây tôi đã biết được rằng não bộ có thể được rèn luyện để nâng cao khả năng tập trung và chú tâm của con người, đồng thời không đáp lại những cuộc đối thoại liên tục trong đầu khiến ta bị phân tâm khỏi việc đưa ra những quyết định rõ ràng và hữu ích. Ngày nay điều này đã được hiểu kỹ càng, nhưng vào thời điểm Ruth dạy tôi thì đó là điều chưa được biết tới. Khi Ruth nói với tôi là bà sẽ dạy tôi xua đi những giọng nói trong đầu mình, tôi hoàn toàn không có khái niệm bà đang nói về cái gì, nhưng tôi quyết định dẫu thế nào thì tôi cũng theo đuổi nó tới cùng.

– Thả lỏng vai của con. Rồi thả lỏng cổ. Và rồi thả lỏng hàm. Cảm nhận cơ mặt của con giãn ra. – Bà nói, tất cả những điều này tôi đều đã biết cách làm.

Ruth vẫn lần nữa dẫn dắt tôi thả lỏng cơ thể mình, giọng nói dịu dàng của bà khiến cơ thể tôi cảm thấy nhẹ nhàng đến nỗi tôi sẽ không ngạc nhiên lắm nếu tôi bay lượn khỏi chiếc ghế, bay lên như một lá bài được rút khỏi bộ bài ảo thuật nào đó của Neil.

– Giờ ta muốn con làm rộng đầu óc của mình.

Cái này thì mới tinh. Đột nhiên, tôi cảm thấy trọng lượng cơ thể mình lại đè lên ghế. Chính xác thì Ruth đang nói về cái gì? Làm thế nào tôi có thể làm rộng đầu óc mình? Suy nghĩ của tôi vào cuộc và tôi mở mắt ra để thấy Ruth đang mỉm cười với mình.

– Đây là một mẹo khác. – Bà nói.

– Dạ được. Con phải làm như thế nào?

– Chà, việc này sẽ hơi phức tạp một chút bởi vì tâm trí của con sẽ suy nghĩ về việc suy nghĩ, và vào giây phút tâm trí con làm vậy, con sẽ phải ngừng suy nghĩ về việc suy nghĩ trong khi không nghĩ gì về việc đó cả.

*Cái gì kia?*



– Con có biết người dẫn chuyện là gì không?

– Dạ biết. – Tôi nói. – Giống như bà hướng dẫn con bí quyết về sự thả lỏng vậy.

Ruth vỗ tay hai cái và khẽ cười.

– Khi con thực hành thư giãn tại nhà, con làm như thế nào?

Tôi suy nghĩ về chuyện đó một chút.

– Con làm y như con làm ở đây.

– Thế thì, ta không có ở đó để dẫn dắt con, vậy ai đã dẫn dắt con?

– Là bà, nhưng điều đó diễn ra trong đầu con.

– Nhưng ta đâu thật sự ở trong đầu con, vậy ai mới là người dẫn dắt?

Theo như tôi đã cân nhắc thì đó chính là giọng nói của bà bảo tôi tập trung và thả lỏng từng cơ bắp trên người tôi.

– Đó là giọng của bà.

– Nhưng đó đâu thật sự là ta, vậy thì đó là ai?

Tôi đã đoán được bà muốn tôi trả lời như thế nào.

– Đó là con ư?

– Đúng vậy, đó là con, con đang nói chuyện với chính con trong đầu mình, và nó nghe giống như ta đang nói bởi vì con muốn như vậy. Người dẫn dắt này rất giỏi trong việc hóa thân. Nó có thể nghe giống như bất kỳ ai.

– Dạ.

– Chúng ta đều có giọng nói không ngừng trò chuyện trong đầu chúng ta như vậy. Từ giây phút chúng ta thức dậy cho đến khi đi ngủ. Nó luôn hiện diện. Hãy nghĩ về nó xem. Nó giống như một trong những DJ<sup>[15]</sup> trên truyền thanh sẽ nói cho ta biết điều gì sắp diễn ra vậy. Nó cho ta biết danh sách chương trình mỗi giây trong ngày.

Tôi suy nghĩ về điều này. Tôi có nghe đài truyền thanh Boss, chương trình Top 40 bài hát, đài phát thanh KHJ-AM với tần số 930 khz ở Los

Angeles. Tôi tưởng tượng “the Real Don Steele”<sup>[16]</sup> đang dẫn dắt cuộc đời tôi.

– Hãy tưởng tượng người DJ này ở trong đầu con, nói với con về tất cả mọi chuyện trong suốt một ngày. Con đã quá quen thuộc với nó đến nỗi con hẳn đã không nhận ra rằng đài phát thanh trong đầu con đã bật âm lượng hết cỡ và không bao giờ bị tắt đi cả.

Thật vậy sao? Tôi không chắc nữa. Trước giờ tôi chưa từng để ý đến nó. Tôi luôn luôn nghĩ về chuyện này chuyện nọ, nhưng trước đây tôi chưa bao giờ thật sự suy nghĩ về việc suy nghĩ cả.

– Giọng nói này trong đầu con phán xét từng giây phút trong đời con là tốt hay xấu. Và tâm trí con phản ứng lại những gì giọng nói này nói với con. Như thế nó thật sự biết con vậy. – Ruth nói điều này với sự nhấn mạnh, như thế tôi sẽ bị sốc hay bị si nhục bởi tôi nghĩ về chính mình. Tôi hoàn toàn bối rối. – Vấn đề là phản ứng của con thường chưa hẳn là tốt cho con.

– Vậy là, chính con ở trong đầu mình, vậy con không biết chính con sao?

– Không. Con không phải là giọng nói trong đầu con. Con, một “con” thật sự, chính là người đang lắng nghe người DJ kia.

Tôi tự hỏi không biết Ruth nghĩ có bao nhiêu người đang sống bên trong tôi. Có thể bà nghe thấy nhiều giọng nói trong đầu mình, nhưng tôi khá chắc là chỉ có mình tôi ở trong đầu tôi thôi, chứ chẳng có người DJ nào nói với tôi về thời tiết hay về ca khúc tiếp theo cả.

– Đây là điều mà ta muốn con hiểu. Con không thể tin tưởng tiếng nói trong đầu mình, giọng nói mà lúc nào cũng lái nhải với con ấy. Nó thường sai nhiều hơn đúng. Con có thể nghĩ về bài học này như là học cách vặn nhỏ âm lượng của giọng nói xuống và thậm chí là tắt nó đi hoàn toàn. Khi đó con sẽ hiểu ta đang nói về điều gì.

– Con nghĩ là con có thể thử cố gắng. – Tôi nói với Ruth.

– Người DJ đang nói gì với con ngay lúc này? Ngay giây phút này, trong đầu con ấy?

Tôi nghĩ về những gì tôi vừa nghĩ.

– Anh ta nói rằng con hoàn toàn không biết bà đang nói về cái gì cả, và chuyện này rồi sẽ chẳng đâu vào đâu.

Người DJ còn nói rằng toàn bộ chuyện này nghe có vẻ thật sự lố bịch, nhưng tôi sẽ không nói với Ruth điều đó đâu.

Bà mỉm cười với tôi.

– Tốt lắm. Con thấy đó, con vừa nghĩ về những gì con suy nghĩ. Đó là bước đầu tiên của bí quyết này.

Tôi gật đầu như thể tôi đã hiểu.

– Chúng ta sẽ thực hành nghĩ về việc nghĩ. Giờ con nhắm mắt lại và dành vài phút để thả lỏng cơ thể con lần nữa.

Tôi nhắm mắt lại và trải qua chuỗi quá trình thả lỏng mà tôi đã thực hành hàng trăm lần cho đến lúc này. Tôi bắt đầu với ngón chân của mình và di chuyển dần lên đến đỉnh đầu... mọi thứ cơ đều được thả lỏng khi tôi nghĩ về chúng trong đầu mình. Ngay lúc này, tôi cảm thấy thật tuyệt, như thể đang nằm trong một bồn tắm đang chậm chậm dâng đầy nước ấm vậy.

– Tập trung vào hơi thở của con. – Ruth nói. – Hít vào và thở ra. Chỉ nghĩ về hơi thở của con thôi. Không nghĩ gì khác ngoài hơi thở.

Tôi hít một hơi thật sâu bằng mũi và từ từ thở ra. Rồi một hơi khác. Sau vài hơi thở nữa, tôi bỗng cảm thấy một cơn ngứa trên mặt, tôi đưa tay lên gãi, và khi đó tôi sờ thấy một chỗ sưng. Tôi hy vọng đó không phải là một cái mụn đang nổi lên. Có một cô bé mà tôi thích vừa chuyển vào căn hộ tầng trên ở khu phức hợp. Cô nàng tên là Chris. Cô có mái tóc dài đen nhánh phủ gần tới hông. Tôi đã nói chuyện với cô nàng vào ngày đầu tiên tôi nhìn thấy cô và sau đó không ngừng tự hỏi liệu cô có nghĩ tôi là một thằng dở hơi không. Cô nàng khá tử tế và đã mỉm cười trong lúc trò chuyện với tôi. Liệu cô sẽ cân nhắc chuyện hẹn hò với tôi

chứ? Tôi bỗng nhớ tới chiếc răng cửa xiên xẹo của mình và vội lấy môi trên che nó đi. Không đâu, cô ấy sẽ không đâu. Tôi đã nghĩ gì vậy chứ? Những cái mụn và hàm răng lồi lõm, trời ạ! Tôi vẫn nhớ khi cô ấy nhìn tôi, và rồi xoay người bước đi. Tôi nào xứng đáng với cô ấy.

– Tiếp tục tập trung vào hơi thở của con. Nếu người DJ trong đầu con bắt đầu lên tiếng, hãy ngừng lắng nghe nó và quay lại tập trung vào hơi thở của con.

Tâm trí tôi đã trôi dạt và tôi thậm chí không hề nhận ra. Tôi quay lại tiếp tục suy nghĩ về hơi thở của mình, nhưng sau đó lại bắt đầu nghĩ về chuyện giao du với một cậu bạn trong lớp tôi. Cậu ấy sống trong khu nhà “xịn” của thị trấn. Cha cậu ấy sở hữu một công ty xây dựng, họ sống trong một ngôi nhà to đùng và cha mẹ cậu thì lái một cặp xe Cadillac. Năm ngoái, có một lần cậu ấy mời tôi đến nhà ăn tối, và trong bữa ăn mẹ cậu hỏi tôi sống ở đâu và cha tôi làm công việc gì. Tôi chỉ muốn chui xuống dưới gầm bàn và biến mất luôn cho rồi. Cha tôi thất nghiệp và từng bị bắt không chỉ một lần vì say xỉn và gây rối trật tự. Đó không phải là điều tôi có thể kể với bà và hẳn cũng không phải là điều bà muốn nghe.

Tôi lại làm vậy nữa rồi. Tôi đã nghĩ về điều gì đó khác hơn là chỉ tập trung vào hơi thở của mình. Vụ này khó thật. Tôi không làm được. Có vẻ tôi chỉ tập trung được vào chừng năm hơi thở, rồi lại bắt đầu suy nghĩ về những thứ khác. Tôi quyết định sẽ đếm xem mình tập trung được vào bao nhiêu hơi thở, nhưng rồi tôi nhận ra nếu tôi đếm hơi thở thì nghĩa là tôi vẫn suy nghĩ thôi. Chuyện này thật sự bất khả thi. Có thật là người ta có khả năng làm được chuyện thế này không? Ruth có làm được không? Bà có thể hít thở bao nhiêu nhịp mà không suy nghĩ về việc gì đó khác? Tôi có nên hỏi bà không? Ruth có tốn nhiều thời gian để học mẹo này không hay chỉ là tôi quá kém cỏi? Dù thế nào thì mục đích của trò này là gì? Và tôi cứ tiếp tục nghĩ mãi những điều như thế.

Tôi cố gắng hết sức mình để làm chậm suy nghĩ của mình lại, nhưng có vẻ như tâm trí tôi không có khả năng ngồi yên một chỗ như cơ thể tôi.

*Liệu Ruth có biết tôi chỉ đang giả vờ thôi không?*

– Mở mắt ra đi.

Tôi nhìn Ruth. Tôi đã hoàn toàn thất bại trong vụ này.

– Khó quá. – Tôi nói. – Con không làm được.

– Con có thể làm mọi thứ, Jim à.

– Chuyện này thì không.

– Chỉ cần luyện tập thôi. Cố gắng đừng suy nghĩ của con chỉ trong một giây. Rồi sau đó nhiều giây hơn. Rồi sau đó nhiều hơn chút nữa.

– Con thật sự không giỏi vụ này lắm.

Ruth chỉ nhìn tôi và không nói gì trong vài giây.

– Bất cứ ai từng cố gắng thực hành bài này ban đầu đều nói y như con vậy. Con có thể giỏi ở bất cứ thứ gì con muốn. Ngay cả chuyện này. Con chỉ là chưa nhận ra thôi.

Tôi đột nhiên cảm thấy nỗi đau của tôi mỗi khi tôi thấy mình không đủ giỏi giang, hay không thuộc về đâu cả, hay không thể đảm đương việc gì. Và cứ thế tôi cảm thấy mắt mình bắt đầu cay cay. Cứ thỉnh thoảng, trong khoảng thời gian ngồi với Ruth, những cảm giác này lại trỗi dậy, tôi lại cảm thấy muốn vùi đầu mình xuống và khóc lên.

– Khi tâm trí con đi lang thang khỏi hơi thở của con, đó hoàn toàn không phải là chuyện tốt hay xấu. Nó chỉ diễn ra như vốn dĩ thôi. Con chỉ cần để ý đến nó. Rồi dẫn dụ nó quay lại với hơi thở của con. Giúp nó tập trung lại. Chỉ vậy thôi. Con chỉ cần cho tâm trí con thấy ai mới là người kiểm soát ở đây. Tất cả những gì ta muốn con làm là hãy chú ý mỗi khi con suy nghĩ. Sau đó, con sẽ bắt đầu nhận thấy khi nào thì tâm trí con không còn đi lang thang khắp nơi nữa.

– Con sẽ luyện tập.

– Tuyệt vời. Đó là tất cả những gì con có thể làm. Luyện tập, luyện tập, và luyện tập nhiều hơn.

– Bà cũng đã làm như vậy sao? – Tôi hỏi.

– Chính xác như vậy. – Bà nói. Tôi cảm thấy khá hơn rồi.

– Con có cần thả lỏng cơ thể con trước không?

– Thả lỏng trước, rồi tĩnh tâm bằng việc thuần hóa suy nghĩ của con. Đến cuối cùng, tất cả những bí quyết ta dạy cho con sẽ thông với nhau và con sẽ có thể thả lỏng, làm lắng dịu tâm trí mình cùng một lúc, còn bây giờ thì con phải thực hiện từng bước một.

HÔM ĐÓ TÔI VỀ NHÀ quyết tâm sẽ làm chủ kỹ thuật làm tên DJ khó chịu trong đầu tôi phải im lặng. Cha tôi vẫn đi vắng khi tôi về đến nhà, và mẹ tôi vẫn đang nằm trên giường trong phòng bà. Tôi ngồi tĩnh lặng trong phòng mình, tập trung vào việc tắt đi tiếng nói trong đầu, chậm chậm hít vào thở ra, nhưng sự tĩnh lặng dường như còn khiến âm thanh trong đầu tôi trở nên ồn ào hơn. Tôi biết cha tôi lại đang trong một cuộc chè chén say sưa và bất cứ lúc nào ông cũng có thể ập qua cánh cửa kia trong trạng thái cực kỳ say xỉn hoặc cực kỳ chệnh choáng. Nó như một cảnh tượng trong cuộc sống của tôi mà được đặt chế độ lặp đi lặp lại không ngừng, không bao giờ thay đổi. Ông sẽ bước vào cửa, cha mẹ tôi sẽ cãi nhau to, ông sẽ đổ lỗi cho mẹ về mọi sai lầm của ông trong quá khứ, và rồi ông đưa ra những hứa hẹn tương lai, những lời hứa mà ông không bao giờ giữ được. Cứ lặp đi lặp lại hết lần này đến lần khác.

Nếu có bất kỳ ai trong nhà để ý thấy tôi đang ngồi trên một cái ghế với hai mắt nhắm nghiền, thường thì cũng sẽ chẳng có ai buồn lên tiếng về chuyện đó. Không ai hỏi tôi đang làm gì. Không ai hỏi tôi đang nghĩ gì. Và chắc chắn chẳng ai hỏi xem tôi cảm thấy ra sao. Tôi cố gắng hết sức luyện tập những bí quyết mà Ruth dạy, nhưng những ngày mà cha tôi vắng nhà, tôi chỉ có thể không ngừng lo lắng và tự hỏi chuyện gì sẽ xảy ra khi ông trở về cũng xuất hiện. *Cuộc cãi vã sẽ bắt đầu như thế nào? Nếu mẹ tôi lại dùng thuốc quá liều nữa thì sao? Tôi cố gắng không nghĩ đến nữa, nhưng không thể được. Liệu tôi nên gọi cảnh sát hay xe cấp cứu? Tôi sẽ phải nói chuyện với ai? Tôi giải thích như thế nào chuyện anh trai tôi đang trốn dưới một góc nào đó trong phòng tôi khi ai đó đến giúp mẹ? Liệu họ có bắt cha tôi đi không?* Tôi cố gắng tập trung tâm trí vào hơi thở của mình, nhưng tâm trí tôi chỉ gợi lên hết viễn cảnh tồi tệ

này đến viễn cảnh tồi tệ khác – mỗi viễn cảnh đều bắt đầu với việc cha tôi bước qua cánh cửa. Cũng giống như khi ta biết có một cơn bão sắp ập đến nhưng quá sợ hãi đến cứng người nên ta chẳng thể chạy trốn hay che chắn gì. Thịnh thoảng tôi có những giấc mơ như thế. Ác mộng thật sự. Những cơn ác mộng mà tôi mở miệng hét to để cảnh báo đến ai đó nhưng lại chẳng có âm thanh nào bật ra.

Có vẻ như Ruth biết tôi đang phải chật vật thế nào, bởi vì vài ngày sau bà đã thay đổi phương pháp với tôi.

– Hãy thử một cách khác để ngăn những suy nghĩ trong đầu con nhé.

Ruth mang theo một ngọn nến và thắp nó lên bằng một que diêm nhỏ. Bà đặt ngọn nến lên bàn. Bà bảo tôi dời ghế để ngồi đối diện với ngọn nến.

– Ta muốn con tập trung vào ngọn nến. Vào ánh lửa trên ngọn nến.

Bà muốn tôi hít thở sâu, hít vào thở ra và nhìn chăm chăm vào ngọn nến.

– Chỉ nghĩ về ánh lửa đó thôi. Mỗi khi tâm trí con lại lang thang, hãy tập trung lại ở ánh lửa.

Theo một cách nào đó, rõ ràng khi mở mắt, tôi lại dễ làm dịu tâm trí mình hơn. Mỗi khi tôi nhắm mắt lại và mọi thứ chìm vào bóng tối, cũng là lúc những lo lắng tồi tệ nhất trong tôi lại ủa ra. Trong bóng tối không có chút gì gây xao nhãng đó, từng nỗi sợ lại như hiện lên và hoành hành. *Bao giờ thì chúng tôi lại bị đuổi đi nữa? Tại sao cha tôi cứ lại phải uống rượu chứ? Mẹ tôi liệu có thể nào khỏe lại được không? Khi nào thì gia đình chúng tôi mới có tiền? Tại sao tôi không thể hàn gắn lại gia đình này? Tôi bị làm sao vậy?* Khi nhìn vào ánh lửa trên ngọn nến, tôi như thể bị cuốn vào đó. Tôi có thể tập trung vào phần màu xanh ở chân ngọn lửa, rồi đến màu cam ở giữa, thứ trông giống như viên kẹo bắp trong mùa Halloween vậy. Đôi lúc tôi sẽ tập trung vào phần màu trắng trên ngọn lửa. Có cảm giác gần như tôi có thể đi vào trong ánh lửa. Việc khiến gã DJ trong đầu tôi im lặng trở nên dễ hơn nhiều bằng việc nhìn chăm chăm vào một ngọn lửa cứ lay động nhẹ nhàng theo từng hơi thở của tôi. Nó

còn gợi nhớ trong tôi về khoảng thời gian khi những người bạn của gia đình mời chúng tôi đến một căn nhà gỗ trên núi nhiều năm về trước. Trong nhà có một cái lò sưởi và tôi nhớ mình đã ngồi sưởi trước nó. Đó là giai đoạn ngắn ngủi mà cha tôi có việc làm. Ông từng có lúc không hề say xỉn. Cha mẹ tôi hòa thuận và sức khỏe của mẹ tôi hình như khá hơn bây giờ. Tôi đã ngồi trước đống lửa đó, nhìn vào ánh lửa bập bùng và trong một lúc tôi như chìm vào đó. Tôi thấy ấm áp. Tôi thấy tốt đẹp. Và tôi thấy hạnh phúc.

Tôi dành nhiều giờ đồng hồ trong những tuần lễ đó với Ruth để chỉ nhìn những ngọn nến. Những ngày này, ánh sáng từ ngọn nến đã đưa tôi đến trạng thái bình tĩnh hơn. Hôm đầu tiên đó, trong nhà tôi không có nến. Tôi nhớ mình đã đi cùng một người bạn đến nhà thờ Công giáo mấy tuần trước đó bởi vì bà của cậu ấy bị bệnh, và cậu đã thả đồng một hào vào một cái hộp bên trong nhà thờ, rồi thả một ngọn nến và cầu nguyện. Chuyện đó hơi lạ lẫm với tôi. Trên đường về, tôi đánh vòng về phía nhà thờ và lấy hai ngọn nến cùng mấy que diêm, rồi để lại mười lăm xu mà tôi có trong túi. Và mỗi đêm, tôi vật lộn và nhìn chăm chăm vào ngọn nến, cố gắng kéo dài những khoảng trống trong suy nghĩ của mình.

Là một bác sĩ phẫu thuật, tôi vẫn thường nghe những bệnh nhân của mình miêu tả họ trải qua những cơn đau nghiêm trọng hơn về đêm như thế nào – nhưng không phải những cơn đau của họ trở nên tồi tệ hơn về đêm, chỉ là đêm đến không có gì làm phân tán tâm trí họ khỏi cơn đau thôi. Tâm trí trở nên tĩnh lặng và cơn đau vẫn hiện diện đó bắt đầu gào thét. Nguyên do tương tự như khi mắt chúng ta chột mở lúc hai giờ sáng, mọi âu lo về tương lai và những hối tiếc về quá khứ cứ hiện ra từ màn đêm.

Ruth dạy tôi cách kiểm soát tâm trí. Bằng việc đó, bà đã giúp tôi ngăn lại việc hồi sinh dài phát thanh trong đầu tôi về những cảm giác tội lỗi và tủi hổ trong quá khứ, cũng như những âu lo và sợ hãi về những viễn cảnh tương lai. Hoặc có lẽ quan trọng hơn nữa là bà đã dạy tôi không phản ứng một cách quá xúc động với những suy nghĩ này như



trước đây. Bà dạy tôi rằng ước mong quá khứ khác đi là vô nghĩa và lo lắng về những điều khiếp sợ của tương lai, những điều tôi không thể điều khiển được, là hoàn toàn vô ích.

Tổng cộng chúng tôi phải mất ba tuần để tập luyện ba cách khác nhau giúp tôi nhận thức được suy nghĩ của mình và mang đến sự tĩnh lặng cho tâm trí. Tập trung vào hơi thở, nhìn chăm chú ánh đèn và phương pháp cuối cùng – niệm chú.

– CON CÓ BIẾT thần chú là gì không, Jim?

Tôi lắc đầu. Tôi chẳng có chút khái niệm nào cả.

– Nó giống như một bài hát hay một kiểu âm thanh mà con tạo ra để giúp con tập trung vào tâm trí mình. Cũng giống như con đã tập trung bằng hơi thở và ngọn nến vậy, đây là một phương pháp khác để đánh lừa tâm trí con.

Tôi nhìn bà lần nữa, để ý thấy bà đang đeo một chiếc vòng cổ có một cái còi và một cái chuông. Đó có phải là thứ mà bà đang nói không? Khoảnh khắc bà rướn người về phía tôi và chiếc chuông nhẹ rung lên, tôi suýt nữa đã bật cười. Bà cúi nhìn xuống cái chuông và cười:

– Không, đây không phải là thứ ta đang nói đến đâu.

– Âm thanh kiểu gì ạ? – Tôi bỗng có cảm giác chuyện sắp trở nên kỳ cục.

– Còn tùy. Người ta thường nói một từ mà họ cho rằng quan trọng với mình hoặc một cụm từ có ý nghĩa ma thuật nào đó. Nhưng nó có thể là bất cứ thứ gì. Từ ngữ không thật sự quan trọng, âm thanh mới là thứ đáng kể.

– Vậy con phải nói gì? – Tôi hỏi.

– Chuyện đó tùy con thôi. Bất kể là gì, con sẽ nhầm đi nhầm lại nó hết lần này đến lần khác.

– Nhầm thành tiếng ư?

– Không, nhầm với chính mình thôi.

Chuyện này dứt khoát sẽ trở nên quái dị rồi. Tôi hoàn toàn không có khái niệm gì về những từ ngữ quan trọng mà tôi phải dùng cả. Những từ ngữ duy nhất mà tôi luôn nói đi nói lại trong đầu mình là những tiếng chửi thề, và tôi khá chắc chắn đó không phải là thứ Ruth đang nghĩ đến.

– Vậy sẽ là cái gì đây? – Ruth kiên nhẫn đợi tôi nói ra từ ngữ diệu kỳ nào đó, và tôi thì hoàn toàn chẳng nghĩ ra cái gì.

– Con không biết. – Tôi biết rằng trong phép thuật thì từ ngữ là vô cùng quan trọng. Úm ba la vừng ơi mở ra. Mấy chữ này hẳn là thích hợp để dùng.

– Từ ngữ đầu tiên hiện lên trong đầu con là gì? Từ gì cũng được mà.

– Chris! – Tôi tự nhủ. Đó là tên cô nàng ở tầng trên. Tôi lục lọi trong đầu về những gì tôi đã nghĩ đến, tìm một từ có thể thích đáng. Nhưng tôi chẳng nghĩ được gì khác cả. Đột nhiên, hình ảnh một tay nắm cửa (knob) hiện lên trong đầu tôi. Một tay nắm tròn. Chris knob. Đến hôm nay tôi vẫn không biết được mình đã nghĩ ra tổ hợp từ ngữ ấy kiểu gì, hay ý nghĩa của nó với tôi lúc ấy ra sao.

Ruth nhìn tôi:

– Vậy, con nghĩ ra chưa?

– Rồi. – Tôi trả lời, nhưng rồi đột nhiên tôi thấy xấu hổ. Tôi đã chọn sai từ rồi. Mấy từ này sẽ nghe thật là ngu và hẳn nhiên là chẳng có tác dụng gì đâu.

– Giờ hãy tự nhắm từ đó với chính mình đi, một cách chậm rãi thôi, và giãn khoảng cách mỗi từ ra khi con nói nhé.

– Chrissss... Knobbbbb... – Tôi lẩm bẩm với chính mình.

Tôi lặp lại vài lần trong một lúc.

– Giờ ta muốn con tự niệm với mình. Lặp đi lặp lại trong mười lăm phút tới.

Ruth nhìn tôi và tôi chắc mình đã nhìn lại bà như thể tôi nghĩ bà lẩm cẩm rồi.

– Cứ tập trung tâm trí con vào thanh âm của từng từ. Đừng nghĩ về điều gì khác cả.

Ruth đã đúng. Thật khó để nghĩ về bất cứ cái gì khác khi đang niệm câu thần chú mình tự chế. Và mặc dù tôi không ngừng lặp lại cụm từ kết hợp bởi *Chris* và *Knob*, nhưng tôi lại chẳng thể tập trung vào cô nàng hoặc vào cái nắm cửa. Chẳng còn quan trọng nữa cái việc cô nàng có biết đến sự tồn tại của tôi hay không, hay việc cô nàng nghĩ gì về mấy cái răng của tôi, hay liệu cô nàng có để ý đến mấy cái mụn của tôi không. Đó không còn là trọng điểm nữa. Trọng điểm là tôi không còn nghe thấy gã DJ trong đầu nữa. Anh ta đã ngừng hoạt động rồi.

TÔI LUYỆN TẬP CÂU THẦN CHÚ của mình tại nhà. Thỉnh thoảng tôi tập hàng giờ liền. Bởi lẽ giờ tôi đã hiểu, đó là thứ giúp tôi tĩnh lặng đến không ngờ. Lặp lại. Có chủ đích. Là phương thức tin cậy nhất để thay đổi não bộ. Bằng việc kết hợp với kỹ thuật hít thở mà Ruth đã dạy tôi với việc, hoặc là nhìn vào ánh nến, hoặc là lặp lại chậm rãi câu thần chú của mình, mọi thứ đã bắt đầu thay đổi.

Rất cuộc, cha tôi cũng đã về nhà. Lần này ông cũng say và dẫn vật. Mẹ tôi bước ra khỏi phòng bà, và chuyện xảy ra lần nữa. Cuộc cãi vã như thường lệ, nhưng lần này còn kèm theo một thực tế là chúng tôi vừa được gửi thông báo siết nhà. Tôi đã ở trong phòng mấy giờ đồng hồ để luyện tập hít thở và tự nhẩm thần chú. Vì lẽ gì đó mà tôi không giải thích được, tôi đã bước vào phòng khách và nói với cha mẹ rằng tôi yêu họ. Tôi nhận ra mình đã có cái nhìn hoàn toàn khác với cha mẹ. Tôi trở về phòng. Tôi không cảm thấy giận dữ hay buồn bã. Tôi chấp nhận hoàn cảnh. Vài phút sau, tôi nhận ra mình đã chẳng nghe thấy gì trong đầu cũng như từ bên ngoài. Ngôi nhà trở nên hoàn toàn tĩnh lặng. Tôi bước trở ra phòng khách và thấy cha mẹ tôi lặng lẽ ngồi đó.

– Mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi con. – Cha tôi nói.

– Cha mẹ cũng yêu con. – Mẹ tôi thêm vào.

Trong khoảnh khắc ấy, tôi không thật sự biết được liệu mọi thứ rồi có ổn không. Nhưng tôi biết cha mẹ đã yêu mình theo cách tốt nhất họ có

thể. Và điều đó khác xa với kỳ vọng của tôi về tình thương yêu mà cha mẹ dành cho tôi. Thế nhưng trong khoảnh khắc đó, tôi cảm thấy như vậy là đủ.

BỘ NÃO ĐẦU TIÊN mà tôi nhìn thấy là đang nằm lơ lửng trong một cái lọ thủy tinh chứa đầy formaldehyde<sup>[17]</sup>. Nó xám xịt và nhẵn nhéo – giống một hạt óc chó khổng lồ hay một cái hamburger ôi thiu nặng cỡ 1,3 ký hơn là một siêu máy tính chịu trách nhiệm cho toàn bộ vận hành của con người. Tôi nhìn chòng chọc vào đống nhẵn nhéo đó và trong đầu tự hỏi làm thế nào một khối sền sệt vừa xám vừa trắng lại mừng mủ kia có thể là cội nguồn của tư tưởng, ngôn ngữ và ký ức. Tôi sẽ được học về phần não chịu trách nhiệm cho năng lực nói, mùi vị và mọi chức năng vận động, nhưng không có người thầy nào từng có thể chỉ cho tôi – kể cả trong sách vở lẫn trong ca phẫu thuật – rằng phần nào của não bộ mà tôi có thể cắt lát và nhìn thấy tình yêu từ đó chảy ra. Không có mặt cắt nào cho thấy động lực của một người mẹ nuôi dưỡng và che chở đứa con của mình. Không có một mẫu nhỏ tôi có thể làm sinh thiết nào mà chứa đựng sức mạnh thần bí giúp một người cha làm đến hai công việc chỉ để con cái ông được lớn lên đầy đủ hơn mình trước đây. Không có một điểm trung tâm hữu hình nào trong não bộ mà tôi có thể định vị là nơi chốn khiến cho một người vội vàng giúp đỡ một người khác – hay khiến những người vốn là xa lạ hợp lại với nhau trong những lần khủng hoảng.

Chính xác thì phần nào của não đã khiến Ruth dành cho tôi thời gian, sự quan tâm và tình yêu của bà?

Tôi không thấy bất cứ thứ gì như vậy trong bộ não lành bệnh trong hũ formaldehyde, và cũng tôi không thể nhìn thấy chúng qua kính hiển vi trong lúc làm phẫu thuật não. Tôi đã trải qua nhiều đêm muộn ở trường Y, dùng bộ não của mình suy nghĩ về bộ não, và rồi dùng trí óc mình cân nhắc về tính mỉa mai của chuyện đó. Chính xác thì làm thế nào chúng ta phân định và phân biệt tâm trí với bộ não? Tôi có thể giải phẫu bộ não nhưng không thể phẫu thuật tâm trí, mà phẫu thuật bộ não có thể làm biến đổi tâm trí mãi mãi. Đó là thể lưỡng nan của quan hệ nhân quả –

một bài toán vòng tròn lặp giống như câu hỏi trăm năm rằng cái gì có trước, con gà hay quả trứng. Có một hôm tôi đã hỏi Ruth chính câu hỏi này.

– Jim này, – bà nói, – nếu con đang đói, thì chuyện gà có trước hay trứng có trước đâu thật sự quan trọng, đúng không?

Tôi từng có lúc vô cùng đói, và tôi sẽ vui vẻ được ăn dù là gà hay trứng. Ruth luôn có cách để phá vỡ sự việc, rồi đặt nó dưới một góc nhìn mới. Và ngày qua ngày, bà đã dạy tôi làm thế nào để có những góc nhìn mới với chính những suy nghĩ và cảm xúc của tôi. Và việc suy nghĩ về việc nghĩ này – khả năng bộ não quan sát được chính nó – là một trong những bí ẩn vĩ đại nhất.

Chỉ với hai tuần còn lại của mùa hè tôi bầu bạn cùng Ruth, và vừa ngay lúc tôi gói ghém được tâm trí với suy nghĩ rằng tôi có thể quan sát suy nghĩ của mình và vì thế tôi đã tách biệt được mình khỏi những suy nghĩ, thì Ruth lại rút ra từ chiếc túi thần kỳ của mình một bí quyết hoàn toàn mới.

– Jim này, con đã bao giờ chứng kiến màn ảo thuật mà ảo thuật gia của người phụ nữ ra làm đôi chưa? – Bà nói.

Tôi gật đầu:

– Dĩ nhiên là rồi ạ.

– Thế thì, chúng ta sắp làm một trò giống như thế, nhưng với trái tim của con. Chúng ta sẽ cắt mở nó ra. Chẻ nó làm đôi.

Tôi hoàn toàn không biết bà đang nói đến cái gì, nhưng đến lúc này tôi đã quen với việc Ruth ươm mầm bài học trong tôi, và tôi biết tất cả những gì tôi có thể làm là vào vị trí, thắt dây an toàn, và tận hưởng hành trình.

---

## **Bí quyết thứ hai của Ruth**

*Thuần hóa tâm trí*

1. Một khi cơ thể bạn đã được thả lỏng (bằng bí quyết thứ nhất của Ruth), đã đến lúc thuần hóa tâm trí.

2. Lần nữa, hãy bắt đầu bằng việc tập trung vào hơi thở. Những suy nghĩ liên tục nảy ra và đòi hỏi sự chú ý của bạn là việc hoàn toàn bình thường. Mỗi khi việc này xảy ra, chỉ cần quay lại tập trung vào hơi thở. Một vài người nhận thấy rằng việc suy nghĩ về lỗ mũi và về luồng không khí ra vào qua đó sẽ giúp họ lấy lại sự tập trung.

3. Một kỹ thuật khác có thể hỗ trợ hạn chế tâm trí lang thang là sử dụng thần chú, một từ hay cụm từ lặp đi lặp lại, và tập trung nhìn vào một ngọn nến hoặc một vật gì khác. Việc này giúp tránh cho những suy nghĩ lang thang đó nhận được sự chú ý. Trong vài trường hợp, người dạy có thể cho người học câu thần chú bí mật của họ, nhưng bạn luôn có thể chọn bất cứ từ nào bạn muốn để làm câu thần chú. Hoặc bạn có thể tập trung vào ngọn nến hoặc một vật thể nào khác cũng được. Thử xem cách nào hiệu quả nhất với mình. Mỗi người mỗi khác.

4. Sẽ cần nhiều thời gian và nỗ lực, đừng nản lòng. Có thể mất vài tuần hoặc lâu hơn bạn mới nhận ra được những ảnh hưởng sâu sắc của một tâm trí tĩnh lặng. Bạn sẽ không còn mong muốn thu hút những xúc cảm vào suy nghĩ của mình, mà đó thường là xúc cảm tiêu cực và rối bời. Sự bình tĩnh mà bạn cảm thấy từ sự thư giãn sẽ gia tăng bởi vì bạn không bị phân tâm bởi những đối thoại nội tâm, và vì thế những phản hồi dễ xúc động sẽ không xảy ra. Nó là phản ứng đã ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể bạn.

5. Luyện tập bài tập này từ hai mươi đến ba mươi phút mỗi ngày.

**Phần thưởng của việc thuần hóa tâm trí là sự sáng suốt trong suy nghĩ.**

# Chương 4

## Đau đẽ trưởng thành

Tôi rời nhà sớm hơn thường lệ để đến cửa hiệu ảo thuật vì hôm đó được dự báo sẽ là một trong những ngày tháng Tám nóng nhất ở Lancaster, nhiệt độ lên đến ba con số<sup>[18]</sup>. Bầu trời đầy những dải mây mỏng xám xám. Đó là một ngày không nhiều nắng cũng chẳng nhiều mây, và khắp nơi đều phủ một màu nâu hoặc xám. Tôi có thể cảm nhận được sức nóng bốc lên từ mặt đất thông qua chiếc bàn đạp trên xe, nóng đến nỗi tôi nghĩ nó sẽ làm xém những sợi lông chân của mình mất. Tôi lái xe một tay và phải đổi tay liên tục để không bị bỏng. Tôi còn thử buông cả hai tay một lúc khi chạy qua Đại lộ K, và khi vừa bắt được nhịp độ thì tôi nghe thấy tiếng la hét vọng lại từ cánh đồng bên cạnh nhà thờ Episcopal.

Tôi nhận ra thằng nhóc lớn hơn trong đám đó, cái đứa đang không ngừng tung ra những cú đấm. Tên này lớn hơn tôi hai lớp, và cả tôi lẫn anh trai tôi đều từng bị nó đuổi chạy khắp nơi, bị đánh vài lần, thậm chí còn bị nó và tên lâu la tin cậy của nó nhổ vào người. Tụi nó là một băng đảng hai đứa và trong năm học tụi nó gần như thống trị Lancaster trong khung giờ từ ba đến năm giờ chiều. Rõ ràng là tụi nó đang mở rộng khung giờ trong mùa hè bởi vì bây giờ còn chưa đến mười giờ sáng, và tôi có thể nhìn thấy một trong hai đứa nó đang vừa đấm vừa đá một thằng nhóc trong khi đứa còn lại hò hét và cười. Tôi không thấy được đứa nhóc kia là ai vì nó nằm cuộn người dưới đất, đầu cúi xuống. Hai tay nó ôm lấy đầu, cố gắng che chắn chính mình. Trong một giây tôi đã nghĩ

đó có thể là anh trai tôi, nhưng rồi tôi nhớ ra anh đang ở nhà lúc tôi rời đi.

Tôi không chắc điều gì khiến tôi dừng xe và bắt đầu hét lên với đám tụi nó. Tôi đã quen với việc bảo vệ anh trai mình, một thói quen mà tôi đã mang theo đến thời trưởng thành, nhưng tôi không mong gặp mấy vụ đánh đấm đâu, nhất là với bọn này. Ban đầu tụi nó không nghe thấy tôi, và khi bước về phía tụi nó, tôi như thể cảm nhận được từng cú đấm, từng cú đá mà tụi nó đang giáng xuống thẳng nhóc nằm dưới đất kia và tim tôi bắt đầu nện thành thịch trong ngực. Tôi hít một hơi thật sâu và hét lên lần nữa để ngăn cản tụi nó.

– Dừng lại!

Tên to con đang cúi người xuống phía thẳng nhóc, và khi nghe thấy tôi, nó đứng thẳng dậy. Nó nghe răng gặm gừ với tôi rồi đá thẳng nhóc đang nằm dưới đất thêm một cái vào bụng. Cú đá đó khiến tôi hơi chùn bước và bỗng cảm thấy như chính tôi cũng vừa bị đá vào bụng vậy.

– Đứa nào sẽ bắt tao dừng được vậy?

Sự chú ý của tụi nó dồn về phía tôi và tôi thấy thẳng nhóc nằm trên đất kia lăn qua một bên, cố đứng dậy. Nó là thẳng nhóc học cùng trường. Tôi không nhớ được tên nó, nhưng tôi biết gia đình nó vừa chuyển đến đây vào năm ngoái. Cha nó vừa rời lực lượng không quân. Mặt thẳng nhóc đầy máu me và cặp kính dơ đầy thì rơi xuống nằm cạnh nó. Nó chỉ nhỏ bằng nửa chúng tôi. Tôi vốn cao ngang tầm hai đứa lớn kia, nhưng tụi nó đều nặng ký hơn tôi ít nhất là mười ba ký. Tôi nhìn thẳng nhóc lúc nó đứng lên được và bắt đầu loạng choạng bước về hướng nhà thờ. Tôi không thể trách nó về việc muốn chuồn sớm khỏi đây.

– Mà muốn thế mạng cho nó hả?

Hai đứa cùng bước về phía tôi và tôi chợt cảm thấy miệng mình khô khốc, còn tai thì bắt đầu lùnh bùng. Tôi cố gắng hít một hơi thật sâu theo cách mà Ruth đã dạy tôi, nhưng tôi dường như không thể đưa không khí vào tới phổi được.



Chuyện này rồi sẽ chẳng tốt đẹp nổi đâu.

– Vậy là, mày nghĩ mày là anh hùng? Một kiểu anh hùng ghê gớm nào đó hả?

Tôi không lên tiếng. Tôi cố gắng thả lỏng tay chân như đã học ở cửa hiệu ảo thuật. Tôi co duỗi lòng bàn chân và làm rỗng đầu óc. Nếu buộc phải đánh nhau, tôi sẽ đánh. Tôi sẽ không bỏ chạy.

– Tao sẽ cho mày no đòn rồi tụi tao sẽ tịch thu cái xe đạp.

Tôi vẫn không lên tiếng. Tôi cảm nhận được thẳng nhóc tháp tùng kia đang di chuyển ra sau lưng, nhưng tôi vẫn cứ nhìn thẳng vào tên thích đâm đá này. Nó là đứa cầm đầu. Nó đưa mặt sát lại gần mặt tôi, đến nỗi tôi có thể thấy mấy vết trắng trắng dính trên mép nó. Trời ngày càng nóng hơn và trên mặt nó thì đầy mồ hôi cùng bụi bẩn.

– Trừ khi mày hôn chân tao.

Tôi nghĩ đến Ruth và Neil đang ở cửa tiệm. Họ đang đợi tôi đến đó vào khoảng giờ này. Liệu Ruth có nghĩ tôi cúp cua một ngày khi không thấy tôi xuất hiện không? Sẽ có ai đó tìm thấy tôi ở đây với đầy máu me không? Thằng nhóc nọ có chạy đi tìm ai đó đến giúp không? Mà cái gã này thức dậy, ăn ngũ cốc với sữa rồi chạy luôn ra ngoài để đánh người mà không thèm chùi miệng gì hết hay sao vậy? Tất cả những suy nghĩ đó bắt đầu chạy đua trong đầu tôi, nhưng tôi chỉ việc nhìn chăm chăm vào vết bết màu trắng trên mép kia và tưởng tượng nó là một ngọn nến.

– Hôn chân tao!

Tôi ngược lên, nhìn thẳng vào mắt nó và cất tiếng lần đầu tiên kể từ lúc tôi ngăn cản nó đánh thằng nhóc kia.

– Không.

Nó nhào người về trước và nắm lấy ngực áo tôi.

– Hôn chân tao. – Nó đe dọa. Miệng nó bắt đầu nở một nụ cười theo kiểu cười của kẻ biết mình áp đảo được kẻ khác. Mặt nó kề ngay trên mặt tôi và tôi có thể ngửi, cảm thấy hơi thở của nó. Tôi nhắm mắt lại trong đúng một giây; và trong một giây đó, có điều gì đó đã khác đi.

Tôi mở mắt ra và nhìn thẳng vào tên đó. Tôi nhìn sâu vào mắt nó, cái nhìn ta vẫn dùng khi cố gắng nhìn thấu một điều gì hay một ai đó.

– Mà muốn làm gì tao thì làm, còn tao sẽ không hôn chân mày đâu.

Nó bật cười và nhìn sang bạn mình. Tôi thấy nó nhướn mày, rồi quay lại nhìn tôi. Tôi vẫn nhìn nó chăm chăm, không hề chớp mắt. Nó giơ nắm đấm lên, rồi kéo về sau tai. Tôi không nao núng. Tôi cứ khóa ánh nhìn của mình vào nó, và trong khoảnh khắc đó, tôi chẳng để tâm đến việc nó to con hơn tôi hay việc trên tay nó nhuộm máu của một đứa khác. Tôi sẽ không lùi bước. Tôi sẽ không trao cho nó thứ quyền lực khiến tôi sợ hãi. Và tôi sẽ không hôn chân nó hay bất kỳ ai khác. Không bao giờ.

Và trong một giây ánh mắt chúng tôi khóa chặt vào nhau, tôi nhìn thấu nó, và nó biết tôi đã nhìn thấu nó. Tôi nhìn thấy nỗi đau và sợ hãi bên trong nó. Nỗi đau và nỗi sợ mà nó đã cố che đậy bằng hành động bạo lực lên người khác.

Hắn dứt mắt khỏi cái nhìn của tôi và quay sang nhìn tên đồng bọn, rồi nhìn lại tôi.

– Không dư hơi.

Nó buông áo tôi ra và đẩy nhẹ tôi một cái khiến tôi vấp về sau một chút nhưng không bị ngã.

Nó nhìn tôi lần nữa rồi quay đi rất nhanh.

– Nóng quá trời. Biến khỏi đây thôi.

Tôi cảm thấy đứa còn lại cũng đẩy nhẹ lưng tôi một cái, nhưng đó chỉ là một chút ra vẻ chứ chẳng là gì. Tôi dám chắc là nó cảm thấy không hiểu chuyện gì vừa xảy ra. Hai đứa cùng bỏ đi và tôi có thể thấy thẳng nhóc tay chân đang nói chuyện với tên cầm đầu. Tôi biết nó đang hỏi tại sao tên kia không đập tôi một trận. Tên kia đẩy nó và nói:

– Thôi câm đi. – Không đứa nào trong tụi nó ngoái đầu lại.

Tôi hít thở sâu thêm vài lần và nhìn tụi nó bỏ đi trước khi quay lại với chiếc xe đạp của mình. Tôi không hoàn toàn chắc chuyện gì vừa xảy

ra hay tại sao tôi lại làm điều vừa rồi, nhưng tôi cảm thấy rất tốt. Đột nhiên tôi nhận ra mình đã trễ giờ và Ruth đang đợi tôi. Tôi hy vọng bà không nghĩ tôi trốn tránh bà. Tôi leo lên xe và đạp hết tốc lực đến cửa tiệm.

TÔI PHÓNG NƯỚC ĐẠI qua cửa, hụt hết hơi nhưng đang sẵn sàng kể cho Ruth và Neil toàn bộ câu chuyện xảy ra trên đường tôi đến cửa tiệm. Tôi đã đứng lên vì bản thân và đã đứng lên vì một đứa trẻ không có khả năng tự vệ. Nên hẳn nhiên đây là lần đầu tiên tôi cảm thấy mình là một anh hùng. Ruth chắc phải tha thứ việc tôi tới trễ thôi, một khi bà nhận ra tôi đã làm gì.

– Ruth! – Tôi gọi lớn tiếng. Thật lạ lùng, cả Ruth và Neil đều không có mặt ở quầy hàng. – Ruth! Neil! Con đến rồi.

Không có hồi đáp.

Tôi đi ra phía sau hướng về văn phòng và khi đó tôi nghe thấy tiếng của họ. Ruth và Neil đang cãi nhau. Tôi chưa từng nghe họ cãi nhau trước đây.

– Nó chỉ là một đứa trẻ.

– Rồi thằng bé sẽ mang theo chuyện này đến hết đời. Con phải làm cho đúng.

– Quá trễ rồi. Tổn thương đã xảy ra rồi. Con sẽ giải thích cho nó mọi thứ khi nó lớn hơn.

– Tổn thương có thể và nên được phục hồi. – Ruth có vẻ thật sự tức giận.

Tôi chưa bao giờ nghe giọng bà như thế và việc đó khiến tôi lo lắng. Tôi đã làm gì sai sao? Họ bực vì tôi tới trễ ư? Không lý nào. Neil đã gây tổn thương gì cho tôi kia chứ? Anh ấy sẽ giải thích cái gì cho tôi khi tôi lớn hơn?

– Neil à, ai cũng phạm sai lầm. Mẹ hoàn toàn thông cảm với con. Nhưng mẹ nói này, vẫn chưa là quá muộn để con sửa chữa sai lầm. Con sẽ hối hận nếu con không làm vậy. Tin mẹ đi.

Tất cả chìm vào im lặng. Tôi không muốn họ bước ra và nhìn thấy tôi nghe lén. Nên tôi bước trở ra ngoài cửa tiệm, mở cửa lần nữa và gọi tên họ thật to. Chắc là họ sẽ không biết rằng tôi đã nghe trộm họ.

– Xin chào! – Tôi gọi lớn. – Ruth ơi, con đến rồi.

Ruth bước ra từ cửa phòng. Mắt bà đỏ hoe như mắt mẹ tôi vậy, thế nên tôi biết bà đã khóc.

– Chào Jim. – Bà nói. – Con đến trễ.

– Con xin lỗi. Con gặp chút rắc rối trên đường đến đây.

Ruth nhìn tôi một lượt từ trên xuống dưới.

– Trên áo con là máu đấy ư?

– Dạ. – Tôi trả lời. – Nhưng không phải máu của con. Bà đừng lo.

Ruth bật cười. – Chuyện đó còn khiến ta lo lắng hơn ấy chứ. Lại đây.

Tôi bước ngang qua Neil, anh lầm bầm chào hỏi nhưng không nhìn vào tôi. Tôi không chắc mình đã làm gì hay anh ấy đã làm gì, nhưng hẳn là điều tồi tệ. Trông có vẻ như giờ anh ghét tôi lắm.

Ruth bảo tôi ngồi xuống ghế và dẫn dắt tôi thực hành bài tập thả lỏng, rồi yêu cầu tôi nhắm câu thần chú của mình trong đầu. Tôi khởi động, nhưng trong đầu không thể ngừng phát lại cuộc đối thoại mà tôi đã nghe trộm được. Neil đã gây ra lỗi lầm gì với tôi chứ? Chuyện gì mà tệ đến nỗi Ruth phải khóc? Tôi không chịu đựng được nữa, và tôi chắc chắn không thể thuần hóa tâm trí mình vào lúc này.

– Đã xảy ra chuyện gì? Con đã làm sai điều gì? Tại sao Neil lại giận con? – Tôi tuôn ra cả ba câu hỏi khi vẫn nhắm mắt, và rồi tôi mở mắt ra thấy Ruth đang nhìn mình với vẻ bối rối.

– Tại sao con nghĩ rằng mình đã làm gì sai? – Bà hỏi.

– Con nghe thấy bà và Neil cãi nhau về con. Con đã nghe khi ở ngoài cửa. Anh ấy ghét con.

Ruth tiếp tục nhìn chăm chăm vào tôi, rồi bà chỉ nhẹ nhàng gật đầu.

– Con nghe hết ư?

– Dạ. – Tôi trả lời một cách khố sớ. Tôi biết Ruth và Neil quá tốt đến nỗi đã không muốn thành thật với tôi, và tôi khá chắc chắn hôm nay sẽ là ngày cuối cùng tôi đến cửa hiệu này.

– Thật ư, ngay lúc này sao? Và Neil đã nói gì về con vậy?

– Anh ấy nói...

Tôi nghĩ về chuyện đó nhưng không thể nhớ chính xác Neil đã nói gì về tôi.

– Sao nào? – Ruth hồi thúc.

– Chuyện gì đó về... về những tổn thương đã xảy ra.

– Và con nghe thấy tên mình ư?

– Không, không hẳn vậy. – Tôi trả lời. Tôi không nhớ là họ đã nhắc đến tên tôi, nhưng tôi biết chuyện đó liên quan tới tôi. Tôi cảm thấy còn khố sớ hơn nữa. Có phải Ruth sẽ nói dối tôi và bảo rằng họ cãi nhau không phải vì tôi.

– Jim à, – Ruth nhẹ nhàng nói, – chúng ta không nói về con. Chúng ta nói về cháu trai của ta.

– Cháu trai của bà?

– Ừ, Neil có một đứa con trai, đó là một câu chuyện phức tạp, và buồn nữa, và ta nhớ thằng bé lắm.

– Bạn ấy bao nhiêu tuổi ạ?

– Tầm tuổi như con.

– Bạn ấy ở đâu?

– Thằng bé đang sống với mẹ nó. Nhưng giờ chuyện đó không quan trọng. Quan trọng là tại sao con nghĩ bọn ta đang cãi nhau về con. Tại sao con nghĩ Neil ghét con?

Tôi không chắc phải trả lời như thế nào. Tôi chỉ tự cho rằng họ đang nói về tôi thôi.

– Jim, trong đời mỗi người đều có những hoàn cảnh khiến họ đau đớn. Hoàn cảnh của con trai và cháu trai ta khiến ta đau lòng. Nó giống

như một vết thương vậy. Vậy thì, nếu ta lỡ làm rách đầu gối của mình, ta nên làm gì? Ta có thể chăm sóc nó – rửa sạch vết thương, băng bó lại và dưỡng vết thương lành lặn – hoặc ta có thể lờ đi, giả vờ rằng nó không có ở đó và cứ thế xô ống quần xuống che vết thương đi và hy vọng nó sẽ biến mất. Đó có phải là cách tốt nhất để chữa lành vết thương không?

– Không ạ.

Lại một lần nữa tôi không biết chính xác bà đang nói về cái gì.

– Vết thương trong tim chúng ta cũng như vậy con à. Chúng ta cần trao cho chúng sự quan tâm của chúng ta, để chúng có thể lành lại. Bằng không vết thương sẽ tiếp tục hành hạ chúng ta, đôi khi trong những khoảng thời gian rất dài. Chúng ta ai rồi cũng sẽ tổn thương. Đó là chuyện tự nhiên thôi. Nhưng đây là điểm lắt léo của những thứ gây tổn thương và gây đau đớn cho ta: chúng còn có thể phục vụ cho một mục đích tuyệt vời. Trái tim ta tổn thương là khi nó rộng mở. Chúng ta trưởng thành qua nỗi đau. Chúng ta trưởng thành qua những hoàn cảnh khốn khó. Đó là lý do tại sao con phải nắm lấy mọi khó khăn trong đời con. Ta cảm thấy đáng tiếc cho những người không gặp phải vấn đề. Với những ai không bao giờ phải đi qua bất kỳ khốn khó nào, họ đã bỏ lỡ món quà. Họ đã bỏ lỡ phép màu.

Tôi gật đầu với Ruth. Tôi đã dành nhiều thời gian cuộc đời cho đến lúc này của mình để so sánh bản thân với những đứa bạn, những đứa trẻ dường như có mọi thứ. Chúng không phải đứng xếp hàng trước cửa hàng tạp hóa và cảm thấy đau đớn vì người thu ngân nhìn mình khi mẹ mình đưa cô tờ tem phiếu thực phẩm. Hay đứng xếp hàng ở khu cứu trợ thực phẩm của chính phủ để chờ ai đó phát cho một ít sữa bột, bơ, hay phô mai trắng làm đồ cứu trợ. Chúng không có những bậc phụ huynh luôn cãi vã, say xỉn hay uống thuốc quá liều. Chúng không phải lên giường mỗi tối trong cảm giác mọi thứ đều tồi tệ và theo một cách nào đó chuyện đó là lỗi của chúng. Chúng có xe, tiền, quần áo, bạn gái và sống trong một ngôi nhà đẹp đẽ. Ruth thấy tiếc cho chúng ư?

– Jim, bí quyết tiếp theo mà ta sẽ dạy con chính là mở cửa trái tim. Nhiều người gặp rắc rối trong vụ này. Với con thì sẽ dễ hơn.

– Tại sao ạ? – Tôi hỏi.

– Bởi vì cuộc sống đã bắt đầu mở cửa trái tim con rồi. Con biết quan tâm, Jim ạ. Con quan tâm đến gia đình mình. Anh trai con, mẹ con, và cả cha con nữa. Con quan tâm khi con nghĩ rằng Neil đang giận con. Con đủ quan tâm để có mặt ở đây mỗi ngày. Ta không nghi ngờ gì về khả năng của con khi quan tâm đến người khác, đó là một phần của việc mở cửa trái tim con.

Tôi nghĩ về đứa trẻ bị đánh sáng nay. Tôi không thật sự biết cậu bé, nhưng tôi quan tâm đến nó. Tôi đủ quan tâm để dừng xe lại. Tôi biết mình quan tâm là bởi tôi có thể (và đã từng) là đứa trẻ đó. Tôi quan tâm bởi vì tôi đã từng cảm thấy nỗi đau và sự nhục nhã cả triệu lần, và cảm giác ấy rất đau. Đau vô cùng.

– Một phần khác của việc mở cửa trái tim con, và đây là phần mà con sẽ luyện tập nghiêm túc, đó là quan tâm đến chính bản thân con.

Tôi vốn quan tâm đến chính mình mà. Vụ này sẽ dễ lắm đây.

– Có một lý do cho việc con tự cho rằng cuộc trò chuyện của chúng ta là nói về con, Jim ạ. Con đã thực hiện một cú nhảy khá xa từ những gì con nghe thấy đến kết luận rằng Neil ghét con đấy.

– Con chỉ hiểu lầm thôi. – Tôi nói.

– Đúng vậy. – Ruth bật cười. – Chúng ta đều hiểu lầm. Về nhau. Về chính chúng ta. Về hoàn cảnh. Đó là một bài học đáng giá, rằng không phải mọi thứ trên đời đều xoay quanh chúng ta. Ta nghĩ ta cũng cần học bài học tương tự khi nói đến trường hợp cháu trai của mình.

Tôi gật đầu.

– Mỗi chúng ta tự lựa chọn đâu là điều có thể chấp nhận trong đời mình. Khi là một đứa trẻ, chúng ta không có nhiều lựa chọn. Chúng ta được sinh ra trong những gia đình và những hoàn cảnh, và tất cả những thứ đó nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Nhưng khi lớn lên, chúng

ta lựa chọn. Có ý thức hoặc trong vô thức, chúng ta quyết định cho phép bản thân mình được đối xử thế nào. Mình sẽ chấp nhận gì? Mình sẽ không chấp nhận gì? Con sẽ phải lựa chọn và con sẽ phải tự đứng lên vì mình. Không ai có thể làm chuyện đó cho con.

TÔI KHÔNG BAO GIỜ có cơ hội để kể cho Ruth nghe về lần đấu tranh đầu tiên mà tôi đã chứng tỏ được sáng hôm đó. Tôi không bao giờ nghe thấy Neil và bà cãi nhau lần nào nữa. Mỗi ngày trong tuần kế tiếp đó, bà dạy tôi mở cửa trái tim. Bà giải thích cho tôi rằng những cuộc hội thoại thường đi vào đâu chúng ta nhất là những cuộc hội thoại theo hướng khắt khe và tiêu cực. Cuộc hội thoại mà thường xuyên khiến chúng ta phản ứng theo cách không có lợi cho mình. Cuộc hội thoại mà khiến ta cứ làm sống lại sự việc tồi tệ hoặc ước ao mọi chuyện sẽ thế này thế kia. Quá nhiều những thứ như thế đến nỗi ta không thực sự dành nhiều thời gian cho thực tại. Buổi sáng hôm đó chúng tôi bắt đầu với việc Ruth muốn tôi nói những điều tốt đẹp với chính mình. Lạ lùng làm sao. Hết lần này đến lần khác tôi lặp lại: “Mình tốt mà, đó không phải là lỗi của mình, mình là một người tử tế”. Như thế tôi là một người DJ khác của trạm phát thanh vậy, nhưng mọi thứ tôi nói đều tử tế và an ủi. Mỗi lần nhận ra chính mình đang lắng nghe gã DJ nọ, tôi dừng lại và bắt đầu câu thần chú tử tế với mình.

– Mình xứng đáng. Mình được yêu thương. Mình được quan tâm. Mình quan tâm đến người khác. Mình chỉ lựa chọn những điều tốt đẹp cho mình. Mình chỉ chọn những điều tốt đẹp cho người khác. Mình yêu bản thân. Mình yêu mọi người. Mình mở cửa trái tim. Trái tim mình rộng mở.

Ruth yêu cầu tôi lập danh sách mười lời khẳng định đó và lặp lại chúng mỗi sáng, mỗi tối và vào bất kỳ thời điểm nào chúng xuất hiện trong đầu tôi, đặc biệt là sau khi tôi thực hiện bài tập thư giãn và thuần hóa tâm trí. Toàn bộ danh sách đó khá sến sẩm, nhưng tôi đã quen dần và tôi biết ơn là Ruth đã không bắt tôi phải nói thành tiếng. Tiếp theo, bà bảo bà muốn tôi gửi những suy nghĩ yêu thương cho chính mình, cho gia



đình, cho bạn bè, và thậm chí cho những người tôi không thích hay những người không xứng đáng. Bà thấy tôi nhìn bà bối rối khi bà bảo gửi những suy nghĩ yêu thương cho những người tôi không thích hay không xứng đáng. Bà nhìn tôi với vẻ thân ái vô cùng và nói:

– Jim, thường thì những người làm tổn thương người khác là những người đang đau đớn nhiều nhất.

Nhưng thật sự rất khó. Rất khó để nghĩ cho cái gã chuyên bắt nạt đã từng đập tôi và phải theo cách nào đó nghĩ rằng chuyện đó cũng ổn thôi. Chuyện đó không hề ổn và tôi vẫn ghét nó, ghét tất cả những ai từng độc địa với tôi hay làm đau tôi. Nhưng tôi vẫn tiếp tục cố gắng. Lần nữa và lần nữa. Sau một lúc, tôi nhận ra rằng nếu tôi nghĩ về việc chúng cũng bị đau hay bị đánh, rồi khóc vì đau đớn, và nghĩ xem nếu chuyện đó xảy ra với tôi thì tôi sẽ cảm thấy thế nào, theo đó mọi việc trở nên dễ dàng hơn. Dễ dàng hơn khi tôi nhận ra rằng khi tôi giận dữ với ai đó, thường là bởi vì tôi đang đau đớn từ bên trong. Tôi đã tức giận với chính mình vì một điều gì đó. Tôi chưa bao giờ nhận ra điều đó trước đây. Lời của Ruth không ngừng trở lại trong tôi: “Những người làm tổn thương người khác thường là những người đang đau đớn nhiều nhất”. Bà đã đúng.

Và đó cũng chính là điều trọng tâm bà muốn nói. Nếu bạn có thể chữa lành vết thương của chính mình, bạn sẽ không đau đớn nữa và bạn sẽ không làm đau người khác. Ôi chao! Có phải việc bầu bạn cùng Ruth đã chữa lành cho tôi theo một cách nào đó chẳng?

Một tuần trước đó, Ruth đã nói với tôi rằng điều cuối cùng bà sẽ dạy tôi chính là năng lực đạt được mọi thứ tôi muốn. Tôi đã sẵn sàng chuyển sang học điều đó rồi. Nói về trái tim khiến tôi bắt đầu thấy hơi mệt. Dành quá nhiều thời gian nghĩ về nó khiến tôi đau đớn. Nó đào lên quá nhiều những nỗi đau mà tôi đã tổn rất nhiều thời gian cố gắng chôn chặt chúng bên trong mình để chúng không khiến tôi đau nhiều nữa. Nhưng tôi nhận ra rằng trong khi thật đau đớn khi chúng hiện về, thì đồng thời mỗi lần đối diện với chúng trở nên dễ dàng hơn và ít đau đớn hơn. Và cuối cùng, khi tôi tái hiện sự kiện trong đầu mình, những xúc cảm phản ứng với

chúng đã hoàn toàn không còn như trước. Tôi có thể nghĩ về chúng mà không còn lạc lối trong đờn đau và thống khổ. Tôi có thể nghĩ về chúng và không tự trách chính mình hay bằng cách nào đó nghĩ rằng đó là lỗi của tôi. Tôi có thể sống với chúng. Tôi đã nhận ra rằng trong khi gã DJ vẫn còn ở đó, tôi chỉ việc không chú ý nhiều đến hắn nữa hoặc những âm thanh của hắn đã bị vụn thật nhỏ, thật nhỏ rồi.

Ruth đã xé trái tim tôi ra, và trong lúc điều đó thật đau đớn, nó cũng đồng thời mang đến cảm giác tuyệt vời.

CÓ MỘT THỨ MÀ MỌI NGƯỜI đều tương đồng với nhau, đó là âm thanh đầu tiên chúng ta nghe được. Đó là tiếng nhịp tim của mẹ chúng ta. Nhịp điệu ổn định đó là sự kết nối đầu tiên mỗi chúng ta biết đến, không phải bằng trí tuệ, mà là nhận thức bằng trái tim. Trái tim là nơi chúng ta tìm thấy sự an ủi và an toàn trong tăm tối. Nó là thứ ràng buộc chúng ta lại với nhau và là thứ tan vỡ khi chúng ta chia lìa. Trái tim có phép thuật riêng của nó, tình yêu.

Khi Richard Davidson<sup>[19]</sup> ở Đại học Wisconsin tiến hành những nghiên cứu đầu tiên về lòng trắc ẩn, ông đã tiến hành với những thầy tu người Tây Tạng, những người trầm tư mặc tưởng trường kỳ. Các thầy tu được yêu cầu đội những cái mũ trên đầu, và những cái mũ này được nối với vô số điện cực điện não đồ để đo lòng trắc ẩn của họ. Khi nghe thấy yêu cầu này, những thầy tu đều bật cười. Những nhà nghiên cứu nghĩ rằng đó là bởi vì những chiếc mũ trông rất buồn cười, với đồng điện cực kia, và mỗi điện cực lại được nối với một sợi cáp nên cái mũ trông như một bộ tóc giả hoang dại vậy. Tiếng cười của những thầy tu tuyệt nhiên không phải vì những chiếc mũ như các nhà khoa học đã nghĩ. Những nhà nghiên cứu đều đã sai. Cuối cùng, một thầy tu giải thích điều gì khiến họ thấy buồn cười. “Chúng ta đều biết,” – vị này nói, – “lòng trắc ẩn không sinh ra từ bộ não. Nó đến từ trái tim”.

Nghiên cứu đã cho thấy trái tim là một cơ quan thuộc trí thông minh, bởi chính ảnh hưởng sâu sắc của nó, không chỉ từ bộ não mà còn lên chính bộ não của chúng ta, lên cảm xúc, lý trí và lựa chọn của chúng ta.

Hơn là chỉ chờ đợi trong thụ động những chỉ dẫn từ bộ não, trái tim không chỉ tự nó suy nghĩ mà còn gửi những tín hiệu đến các bộ phận khác trên cơ thể. Dây thần kinh phế vị sinh ra từ thân não, phân bố rộng khắp trong tim và các cơ quan khác là một phần của hệ thần kinh tự chủ (ANS<sup>[20]</sup>).

Điện tâm đồ được biết đến như sự biến thiên tần số tim (HRV<sup>[21]</sup>) chính là sự phản ánh trạng thái cảm xúc bên trong chúng ta và chịu ảnh hưởng bởi hệ thần kinh tự chủ (ANS). Trong giai đoạn áp lực căng thẳng hoặc sợ hãi, trương lực của dây thần kinh phế vị giảm xuống và có một phần của hệ thần kinh tự chủ co thắt dữ dội nhất được gọi là hệ thần kinh giao cảm (SNS<sup>[22]</sup>).

Hệ thần kinh giao cảm được kết hợp với một bộ phận rất nguyên thủy của hệ thần kinh chúng ta, vốn được dành cho việc phản ứng với những đe dọa và sợ hãi bằng việc gia tăng huyết áp và nhịp tim, đồng thời làm giảm độ biến thiên tần số tim. Ngược lại, khi một người ở trong trạng thái bình tĩnh, cởi mở và thư giãn, trương lực của dây thần kinh phế vị sẽ tăng lên và sự co thắt của hệ thần kinh đối giao cảm (PSNS<sup>[23]</sup>) sẽ chiếm ưu thế. Hệ thần kinh đối giao cảm kích thích phản ứng nghỉ ngơi và tiêu hóa của chúng ta, trong khi hệ thần kinh giao cảm kích thích phản ứng chiến - hay - chạy. Bằng việc đo biến thiên tần số tim, các nhà nghiên cứu có thể phân tích cách thức mà tim và hệ thần kinh phản ứng trước căng thẳng và các loại cảm xúc khác. Cảm giác yêu thương và lòng trắc ẩn có liên kết với sự tăng trưởng của biến thiên tần số tim, và khi chúng ta cảm thấy bất an, tức giận hoặc thất vọng, biến thiên tần số tim đang giảm xuống, nhẹ nhàng và đều đặn. Nhiều người hiểu nhầm về việc này bởi vì nghe sẽ logic hơn nếu sự căng thẳng và nhịp tim tăng lên thì HRV của chúng ta phải trở nên hỗn loạn, không đều, biến thiên lớn hơn. Tuy nhiên, HRV hoàn toàn ngược lại với những gì chúng ta chờ đợi.

Thú vị hơn nữa là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến trụ tim chính là thiếu biến thiên tần số tim – hậu quả của việc bị khuấy động liên tục bởi đe dọa và sự suy giảm trương lực của dây thần kinh phế vị.

Áp lực, lo âu, sợ hãi kinh niên, suy nghĩ tiêu cực đều có thể khiến máu được bơm vào tim với áp lực cao hơn. Phản ứng cơ thể này tương đương với tiếng thét “Cháy rồi!” trong một rạp phim đông kín người. Lặp đi lặp lại như vậy. Cuối cùng sẽ có ai đó bị giẫm đạp.

Ruth giúp tôi hình thành các liên kết thần kinh mới trong não. Đây là trải nghiệm đầu tiên của tôi với tính mềm dẻo của hệ thần kinh, trước cả khi thuật ngữ này được sử dụng rộng rãi. Trên thực tế, mặc dù nhà tâm lý học người Mỹ William James đã đưa ra giả thuyết lần đầu tiên từ một trăm hai mươi năm trước, nhưng mãi đến cuối thế kỷ 20 thì người ta mới bắt đầu hiểu về tính mềm dẻo của hệ thần kinh. Ruth không chỉ dạy tôi thay đổi não bộ bằng việc tạo ra các hệ thống mạch thần kinh mới mà bà còn rèn cho tôi điều hòa trương lực dây thần kinh phế vị của mình, và bằng cách đó, tác động đến cả trạng thái cảm xúc và nhịp tim, lẫn huyết áp của tôi. Chỉ với trực giác về hiệu quả của những gì bà dạy tôi và không một chút hiểu biết sinh lý học nào đứng sau các phép nhiệm màu, bà đã khiến tôi tập trung hơn và chăm chú hơn, bình tĩnh hơn, tăng cường hệ miễn dịch của tôi, giảm đi những căng thẳng, thậm chí hạ được huyết áp của tôi. Có lần mẹ tôi còn hỏi liệu có phải tôi dùng chất kích thích không. Về điểm này thì tôi không bao giờ làm vậy. Tôi đã kinh hãi rượu bia và các thể loại thuốc lăm thây. Đến lúc này thì mẹ tôi đã từng cố tự tử bằng thuốc vài lần rồi. Mẹ nói với tôi rằng tôi có vẻ thanh thản và vui vẻ hơn. Bà nói tôi dường như không còn trong trạng thái cáu gắt nữa. Ruth đã giúp tăng cường khả năng điều hòa cảm xúc, tăng sự thấu cảm, sự kết nối xã hội của tôi và giúp tôi trở nên lạc quan hơn. Bà đã thay đổi cách tôi nhận thức về bản thân và về thế giới.

Và điều đó hiển nhiên đã làm thay đổi mọi thứ.

NHÀ ẢO THUẬT tài ba và điêu luyện nhất biết cách kiểm soát sự chú ý của khán giả, lôi kéo ký ức và tác động đến lựa chọn của họ trong khi họ hoàn toàn không hay biết. Bằng việc dạy tôi thả lỏng cơ thể và thuần hóa tâm trí, Ruth đang dẫn dắt tôi học cách kiểm soát sự chú ý của chính mình. Bà chính là đang dạy tôi trò ảo thuật vĩ đại nhất thế gian,

một màn đánh lừa vĩ đại hơn bất cứ thứ gì Houdini<sup>[24]</sup> từng thi triển, và trước mặt vị khán giả hoài nghi, sẵn sàng chất vấn nhất – tâm trí của chính tôi.

Bằng việc học cách quan sát suy nghĩ của mình, tôi đã học được cách tách biệt mình khỏi chúng. Đó là những gì Ruth đảm bảo với tôi. Lúc ấy tôi không thật sự chắc là mình hiểu hết. Hơn nữa, ngay cả với Ruth và những bí quyết của bà, tôi vẫn không thể thấy đời tôi thay đổi gì mấy. Tôi vẫn sống trong căn hộ nhỏ ở một góc thị trấn mà chẳng ai muốn ở. Tôi vẫn nghèo. Tôi có ít bạn bè và một đời sống xã hội không hề tồn tại. Mặc dù tôi biết cha mẹ thương yêu mình, nhưng cuộc sống của tôi vẫn chên vênh và hỗn độn. Vào thời điểm đó, dường như vẫn đúng là nếu bạn sinh ra đã giàu có, nghĩa là bạn có tất cả. Nếu bạn sinh ra trong nghèo khó, bạn sẽ không khác gì một gã tội nghiệp bị lôi lên sân khấu của một nhà thôi miên, bị mê hoặc và tin rằng mình là một con chim. Bất kể bạn vỗ cánh đến chừng nào, bạn sẽ chẳng bao giờ bay được mà chỉ nhận lấy những tràng cười của khán giả. Tôi đã cố gắng mở cửa trái tim mình. Tôi đã cố hết sức để nhắm lại những lời khẳng định. Nhưng trong tâm trí tôi, tôi vẫn là đứa trẻ nghèo khó, sống trong một căn hộ tồi tàn, luôn đói khát cả lương thực lẫn tình yêu.

Tôi có một câu chuyện cho thấy tôi là ai và tương lai tôi chứa đựng những gì. Tôi không thật sự sẵn sàng nhìn nhận những tổn thương của mình như những món quà. Nhưng tôi đã sẵn sàng để Ruth dạy tôi bí quyết cuối cùng của bà. Bà đã dạy tôi mỗi ngày trong năm tuần liền, và chúng tôi chỉ còn một tuần nữa trước khi bà trở về Ohio.

– Jim, – Ruth mở lời, – ta biết là có những điều ta dạy con mà con không nghĩ chúng có thể phát huy tác dụng. Ta muốn con biết rằng chúng có thể. Vượt xa những gì con có thể nhận ra lúc này.

Tôi gật đầu và cố chen vào để nói với bà rằng chúng đã rất hiệu quả, nhưng bà không cho tôi cơ hội cất lời.

– Chúng ta không còn nhiều thời gian gặp nhau Jim à. Vào thời điểm chúng ta từ biệt, ta sẽ dạy con phép thuật nhiệm màu nhất mà ta biết.

Nhưng con phải tuyệt đối lắng nghe mọi điều ta nói. Tất cả mọi điều. Lý do mà chuyện đó rất quan trọng là bởi vì, không như những bài học khác mà chúng ta đã cùng dành nhiều thời gian luyện tập, bài học cuối cùng này có quyền năng mang lại cho con mọi thứ con muốn. Không may là, chính bởi nó có thể mang lại cho con mọi thứ con muốn, nó có thể trở nên vô cùng nguy hiểm. Con cần hiểu rằng thứ con nghĩ con muốn có không phải luôn luôn là thứ tốt nhất cho chính con và cho người khác. Con cần mở trái tim mình ra để hiểu thấu điều con muốn trước khi sử dụng phép màu này, bằng không, nếu con không thật sự biết con muốn gì và con có thứ con nghĩ rằng con muốn có, con sẽ kết thúc với việc có được thứ con không muốn.

Hả? Nói lại lần nữa được không?

Lúc đó, tôi không hiểu chút gì những điều bà nói với tôi. Thứ duy nhất tôi nghe được là “Nó sẽ mang đến cho con mọi thứ con muốn”.

Cuối cùng, tôi đã sẵn sàng. Tôi biết đây sẽ là phép màu thay đổi cuộc đời tôi như Ruth đã hứa. Tôi đã cố gắng để bà bắt đầu dạy tôi bí quyết cuối cùng này sớm một chút. Tôi không ngừng nói với bà là trái tim tôi rộng mở và hãy bắt đầu học nó ngay bây giờ, nhưng bà luôn chỉ lắc đầu với tôi.

– Jim! – Bà cảnh báo. – Con không thể bỏ qua bước mở rộng trái tim. Nó là bước quan trọng nhất. Tin ta đi. Hứa với ta là con sẽ luôn luôn làm điều này đầu tiên, trước khi thực hiện bí quyết cuối cùng mà ta sắp dạy con đây. Ta biết con nghĩ rằng những gì ta dạy con giống như những trò mánh. Và có thể theo một cách hiểu nào đó chúng thật sự là những trò mánh ảo thuật. Mong con hãy nhớ rằng những trò mánh như thế này chứa quyền năng. Nếu con không nghiêm túc nghe những gì ta nói, con sẽ phải trả một cái giá rất đắt. Hiểu những gì ta nói với con bây giờ, về sau con sẽ không phải học lấy chúng theo những cách nghiệt ngã.

– Con hứa. – Tôi sẽ hứa với Ruth bất cứ điều gì để có thể học được bí quyết cuối cùng của bà. Trái tim đóng mở không quan trọng. Tôi đã biết chính xác mình muốn gì. Chính xác!

Tôi ước gì mình đã lắng nghe cẩn thận hơn. Tôi ước gì ở tuổi mười hai tôi đã học được cách dẫn đường với một trái tim rộng mở – đến với mọi người và với cả thế giới. Những đón đau nào mà tôi đã có thể ngăn chặn? Những bài học cuộc đời của tôi có thể khác biệt ra sao? Những mối quan hệ nào vốn có thể đơm hoa, mà rồi cuối cùng tan vỡ? Tôi có thể trở thành một người chồng tốt hơn không? Một người cha tốt hơn? Một bác sĩ tốt hơn? Có phải tôi đã quá xác xược suốt nửa đầu cuộc đời mình để đòi hỏi những quyền lợi cho bản thân không? Những lựa chọn nào mà tôi đã có thể chọn khác đi? Khó nói lắm. Tôi tin rằng chúng ta học những gì chúng ta cần được học, và vài người đơn giản là phải học lấy chúng bằng những bài học nghiệt ngã. Ruth đã cố gắng giúp tôi hết sức của bà. Bà dạy tôi đứng lên vì chính mình và không để người khác quyết định giá trị, sự xứng đáng hay tiềm năng của tôi. Bà đã cố gắng cứu tôi khỏi những đau khổ do chính tôi tạo ra. Nhưng khi đó tôi còn nhỏ, và tôi đói khát. Và khi Ruth chỉ tôi cách rèn luyện tâm trí, bà đã mở cửa toàn bộ thế giới cho tôi, còn tôi đã tấn công nó như thể nó là kẻ thù. Thời điểm đó không có cách nào tôi hiểu được những gì hiện nay tôi đã hiểu, bởi vì nếu tôi hiểu, tôi đã có thể thật sự mở rộng trái tim mình trước khi bắt đầu mọi thứ khác. Đầu óc là sức mạnh, nhưng nó chỉ có thể đạt được thứ ta thật sự muốn nếu ta mở rộng trái tim mình trước tiên.

Kinh qua đau đớn có thể là một món quà nếu ta biết học hỏi từ nỗi đau. Nhưng khi một người gây ra những đau đớn và khốn khổ không cần thiết, không chỉ cho bản thân mà còn cho người khác, thì chẳng cao quý cũng chẳng công bằng với những người chung đường đời với họ. Ruth đã dạy tôi vài phép nhiệm màu, tôi đã có thể tự cứu lấy mình và nhiều người khác nữa, khỏi muôn vàn đau đớn và thống khổ, nếu tôi chăm chú lắng nghe hơn những gì Ruth nói với tôi ngày hôm ấy.

Nhưng khi đó tôi mới chỉ là một thằng nhóc, và chăm chú tập trung vào một điều gì đó là thứ mà tôi chỉ mới vừa bắt đầu học tập thôi.

---

### **Bí quyết thứ ba của Ruth**

### *Mở rộng trái tim*

1. Hoàn toàn thả lỏng cơ thể (bằng bí quyết thứ nhất của Ruth).
2. Một khi đã thả lỏng, tập trung vào hơi thở và cố gắng làm rộng tâm trí hoàn toàn khỏi mọi suy nghĩ.
3. Khi những suy nghĩ kéo đến, dẫn dắt sự chú ý của bạn trở về hơi thở.
4. Tiếp tục hít vào thở ra, làm rộng đầu óc hoàn toàn.
5. Giờ hãy nghĩ về ai đó trong đời bạn, người đã trao cho bạn tình yêu thương vô điều kiện. Tình yêu thương vô điều kiện không phải là tình yêu hoàn hảo hay tình yêu không có tổn thương và đau đớn. Nó chỉ đơn giản nghĩa là ai đó, một lần hay một giai đoạn nào đó, từng yêu bạn với sự vị tha và không màng đến bản thân. Nếu bạn không thể nghĩ ra ai đó từng yêu mình vô điều kiện, hãy nghĩ về ai đó trong đời, người mà bạn trao cho họ tình yêu vô điều kiện của mình.
6. Đắm chìm trong cảm giác ấm áp và thỏa mãn mà tình yêu vô điều kiện ấy mang lại trong lúc chậm rãi hít vào thở ra. Cảm nhận sức mạnh của tình yêu vô điều kiện và cảm thấy bạn được chấp nhận, được quan tâm như thế nào, thậm chí với tất cả những sai lầm và thiếu sót của bạn.
7. Nghĩ về ai đó bạn quan tâm, cùng với tình yêu sôi nổi, rộng mở và vô điều kiện mà bạn dành cho người đó. Hiểu rằng món quà bạn đang trao cho người đó cũng là món quà mà ai đó đang trao cho bạn và nó sẽ giúp người ta cảm thấy được quan tâm, được che chở.
8. Trong lúc trao tình yêu vô điều kiện ấy cho người mà bạn quan tâm, hãy nghĩ lại bạn đã cảm thấy như thế nào khi chính mình được chấp nhận và được trao tình yêu vô điều kiện.
9. Ngắm lại lần nữa cảm giác của bạn khi được quan tâm, được che chở và được yêu thương bất chấp những sai lầm, thiếu sót của bạn, và nghĩ về ai đó bạn quen biết với một tình cảm trung lập. Giờ, với sự chủ đích, hãy mở rộng tình yêu thương vô điều kiện của bạn tới người này. Trong khi bao bọc người này bằng tình yêu thương, hãy cầu mong họ có



một cuộc đời hạnh phúc kèm một chút khổ sở trong khả năng chịu đựng. Giữ người đó trong tim bạn và nhìn về tương lai của họ. Nhìn về hạnh phúc của họ. Bạn hãy để mình đắm chìm trong cảm giác ấm áp đó.

10. Giờ hãy nghĩ về ai đó mà bạn đang có mối quan hệ không mấy tốt đẹp, hoặc ai đó mà bạn không thích. Hãy hiểu rằng thông thường hành động của một người là một dạng biểu hiện của nỗi đau bên trong người đó. Hãy đặt mình vào hoàn cảnh của họ. Là một người thiếu sót, không hoàn hảo đang trong giai đoạn vùng vẫy và phạm sai lầm. Hãy nghĩ về ai đó trong chính cuộc đời bạn, người đã trao cho bạn tình yêu vô điều kiện. Ngẫm lại xem tình yêu đó và sự chấp thuận đó đã tác động đến bạn như thế nào. Giờ, hãy trao tình yêu vô điều kiện tương tự đến với người mà bạn đang có mối quan hệ tồi tệ hoặc người mà bạn không thích đó.

11. Nhìn nhận mọi người bạn gặp đều là những tạo vật thiếu sót, không hoàn hảo như chính bạn, một người từng phạm lỗi lầm, chọn sai hướng, và từng có lúc làm tổn thương người khác, cũng đồng thời là người đang cố vẫy vùng và xứng đáng được yêu thương. Bằng tâm trí bạn, hãy bao bọc họ bằng tình yêu, sự ấm áp và chấp nhận. Chẳng quan trọng phản ứng của họ với bạn là gì.

**Điều quan trọng là bạn có một trái tim rộng mở. Một trái tim rộng mở sẽ kết nối với mọi người, và điều đó làm thay đổi mọi thứ.**

# Chương 5

## Ba điều ước

Mùa hè của tôi kết thúc với lời hứa của Ruth về việc dạy cho tôi phép nhiệm màu vĩ đại nhất, quyền năng nhất, bí mật nhất và có khả năng thay đổi cuộc đời nhất từ trước tới nay. Tôi vẫn chưa biết bí quyết đó có thể là gì, nhưng tôi hình dung mình sẽ trở thành nhà ảo thuật vĩ đại nhất mà mọi sân khấu từng có. Hầu hết ảo thuật gia đều làm những trò như biến ra bồ câu từ những cái khăn, lôi những con thỏ ra từ những cái nón, hoặc xòe ra những lá bài từ trong không khí. Ảo thuật gia giỏi nhất còn có thể biến hóa chính mình – xuất hiện trên sân khấu một cách thần kỳ từ không trung. Mùa hè của tôi không bắt đầu với nhiều hy vọng hay mong đợi nào, nhưng như một vị thần trong chai có thể ban ba điều ước, Ruth sắp dạy tôi làm thế nào để biến ra mọi thứ mà tôi muốn.

Đây là tuần cuối cùng Ruth còn ở lại đây, và sáu tuần này như thể vừa kéo dài như một đời vừa trôi qua như ánh chớp. Sáu tuần để học bốn bí quyết có vẻ hơi dài, nhưng Ruth nói với tôi thường người ta phải mất hàng năm trời mới học và thành thạo được những kiểu phép màu này, và tôi vẫn phải tiếp tục tập luyện, biến chúng thành thói quen trọn đời. Trong khi tôi vẫn đến cửa hiệu thường xuyên nhất có thể, chúng tôi vẫn tiếp tục luyện những bí quyết mỗi ngày cho tới khi tôi thành thạo chúng. Chỉ khi đó Ruth mới đồng ý chuyển sang bí quyết tiếp theo.

Tôi cố không nghĩ đến việc mình sẽ làm gì khi bà đi rồi, và tôi sẽ phải trải qua những ngày hè ít ỏi còn lại như thế nào. Nghĩ đến việc bắt đầu năm học khiến tôi lo lắng. Mỗi khi bắt đầu lo lắng, tôi sẽ tập hít thở

và thả lỏng cơ thể mình. Ruth bảo tôi lo lắng là việc lãng phí thời gian, nhưng tôi vẫn cảm thấy lo lắng về chuyện trường lớp, về mẹ tôi, về cha tôi, về việc liệu chúng tôi có phải nhận thông báo trục xuất vào đầu tháng Chín, khi hạn thuê nhà đã hết không. Chuyện ở nhà cũng không mấy yên ổn. Mẹ tôi dường như ngày càng trở nên suy sụp. Cha tôi lại mất công việc gần đây nhất của ông vì mãi say sưa chè chén và không đi làm. Giờ ông chỉ ở nhà hút thuốc và dán mắt vào tivi. Ông đã hứa với tôi là tiền nhà sẽ được trả và không ngừng bảo tôi đừng lo lắng, nhưng lời hứa của ông chẳng có ý nghĩa gì mấy. Tôi lo lắng. Tôi lo chúng tôi sẽ bị đuổi đi. Tôi lo mẹ tôi có thể lại dùng thuốc quá liều. Tôi lo cha tôi lại bắt đầu uống rượu và sẽ lấy đi nốt khoản tiền ít ỏi còn lại trong nhà. Và tôi lo cho anh trai mình, người vẫn hay trở về căn phòng chúng tôi ở cùng nhau, và khóc. Tôi không thể khóc. Tôi là người gồng gánh mọi thứ ở đây. Tôi là người đi tìm cha ở quán rượu và đòi lại bất kỳ khoản tiền nào còn lại mà ông chưa kịp tiêu. Tôi là người đi theo xe cấp cứu khi nhân viên y tế đến nhà vì mẹ tôi lại cố tự tử lần nữa. Tôi là người bảo vệ anh trai mình khỏi đám trẻ vẫn luôn chế nhạo anh.

Tôi bước qua cánh cửa của cửa hiệu ảo thuật với tâm thế như thể đang trở về nhà. Neil vẫy tay với tôi từ sau quầy hàng. Hôm trước, khi tôi chuẩn bị ra về, anh đã kể tôi nghe về một cộng đồng bí mật dành cho những ảo thuật gia. Ta chỉ có thể vào đó khi được mời, và ta phải lập lời hứa không tiết lộ bí mật của mình cho những người không phải ảo thuật gia.

– Nhưng anh sẽ tiết lộ với em một trong những bí mật quan trọng nhất. – Neil nói. – Em phải tin tưởng phép màu của chính em. Đây là điều tạo nên một ảo thuật gia vĩ đại. Anh ta tin vào câu chuyện mà anh đang kể cho khán giả, anh ta tin vào chính mình. Những ảo ảnh, hay những tràng pháo tay, hay đôi tay khéo léo đều không quan trọng. Quan trọng là khả năng tin vào chính mình của nhà ảo thuật và cả khả năng khiến khán giả tin vào anh ta nữa. Một màn ảo thuật không hoàn thành lúc khán giả chi tiền. Ảo thuật không phải là sự ép buộc hay lừa gạt. Một

ảo thuật gia thực thụ là người đưa khán giả đến với một thế giới mà bất cứ thứ gì cũng có thể xảy ra, mọi thứ đều thật, và những gì không thể tin được trở nên có thể tin được.

Tôi hỏi Neil vì sao lại nói với tôi những điều này, bởi vì tôi chắc chắn không phải là thành viên của một cộng đồng ảo thuật bí mật nào. Hiện thì chưa.

– Em rồi sẽ tạo được những phép màu vĩ đại, Jim ạ. Anh biết như vậy. Mẹ anh biết như vậy. Nhưng em cũng phải biết. Em cần phải thật sự tin tưởng. Đó là điều quan trọng nhất, và đó là bí quyết lớn nhất trong mọi bí quyết ảo thuật. Em hãy nhớ điều đó khi em bắt đầu luyện tập bí quyết cuối cùng vào ngày mai, và hãy ghi nhớ nó ngay cả sau khi mẹ anh rời khỏi đây.

RUTH THẮP MỘT NGỌN NẾN LỚN và đặt nó lên một cái bàn nhỏ trông giống một cái kệ tivi hơn nằm ở giữa căn phòng. Tôi chưa từng thấy cây nến này trước đây. Đó là một ly nến hình trụ cao màu đỏ với những đường xoáy màu cam và nâu ở mặt ngoài. Phần nến bên trong màu trắng và chỉ cao chừng một phần ba chiều cao của cái ly, vì thế những đường xoáy bên ngoài sẽ khiến ngọn lửa bên trong như đang chuyển động và nhảy múa. Bà đã tắt hết đèn trong phòng nên căn phòng khá mờ ảo và trông hơi huyền bí hơn ngày thường.

– Mùi gì đấy ạ? – Tôi hỏi Ruth.

– Gỗ đàn hương. – Bà nói. – Nó hỗ trợ tốt cho việc mơ mộng.

Tôi tự hỏi liệu chúng tôi sắp có một màn gọi hồn hoặc liệu Ruth có thể sẽ lôi ra một bàn cầu cơ không. Tôi vừa háo hức vừa hồi hộp giống như ngày đầu tiên ở đây vậy.

– Con ngồi xuống đi. – Ruth mỉm cười với tôi và đặt tay bà lên vai tôi. Bà biết tôi đã luôn mong đợi được học bí quyết này.

Bà ngồi xuống đối diện tôi và cứ nhìn thẳng vào mắt tôi trong vài phút.

– Jim, nói ta nghe điều con mong muốn nhất đời này là gì.

Tôi không biết phải nói gì. Tôi biết tôi muốn có tiền. Đủ tiền để tôi không phải lo lắng về bất cứ thứ gì một lần nào nữa. Đủ tiền để tôi có thể mua bất cứ thứ gì tôi muốn vào mọi lúc tôi cần. Đủ tiền để mọi người ngưỡng mộ thành công của tôi và coi trọng tôi. Đủ tiền để tôi có thể sống vui vẻ, mẹ tôi sẽ không suy sụp nữa và cha tôi sẽ không cần tìm đến rượu chè.

– Trả lời rõ ràng nhất có thể nhé.

Tôi thấy hơi xấu hổ khi phải nói ra, nhưng dù thế nào đi nữa tôi cũng nói.

– Con muốn có thật nhiều tiền.

Ruth mỉm cười.

– Bao nhiêu tiền? Cụ thể là bao nhiêu?

Tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc chính xác thì cần bao nhiêu tiền để biến mọi thứ trên kia trở thành hiện thực. Tôi hoàn toàn không biết.

– Đủ tiền. – Tôi trả lời.

Ruth khẽ cười thành tiếng:

– Jim, ta cần con nói to lên chính xác bao nhiêu tiền thì mới gọi là đủ tiền.

Tôi suy nghĩ về điều đó. Tôi vẫn thường nhìn thấy một người đàn ông lái chiếc Porsche màu bạc ngang qua trường. Anh ta hẳn làm việc hoặc sống gần đó. Anh trông thật sự rất bánh. Tôi đã thề là một ngày nào đó tôi cũng sẽ được như vậy. Tôi nhớ đến một đứa bạn học có cha là chủ một công ty xây dựng, nó đã từng mời tôi đến nhà chơi. Đó là một ngôi biệt thự đồ sộ có sân vườn rộng rãi, một hồ bơi lớn và có cả một sân quần vợt. Một ngày nào đó tôi sẽ sống trong ngôi nhà như vậy. Tôi nhớ cha của bạn tôi năm cạnh hồ bơi đã đeo một cái đồng hồ Rolex bằng vàng được đính những viên kim cương, thứ mà sau đó ông cởi ra và đặt lên bàn. Ông nhìn thấy tôi ngắm nghía nó và bảo tôi có thể cầm nó lên. Nó nặng trĩu. Ông bảo tôi nó được làm bằng vàng khối. Tôi hỏi ông nó đáng giá bao nhiêu tiền mà không ý thức được mình đã hỏi một câu hỏi

thô lỗ. Ông không hề chớp mắt và nói ra con số sáu ngàn đô-la. Vào năm 1968 thì đó là cả một gia tài. Tôi không thể tưởng tượng được chuyện tiêu tốn từng ấy tiền cho một cái đồng hồ. Tôi tự nói với mình rằng một ngày nào đó, tôi sẽ có một cái đồng hồ tương tự cái mà người đàn ông này đang có. Tôi nhớ sau đó khi xem bộ phim *Fantasy Island*, tôi đã mơ mộng về một hòn đảo thuộc về riêng tôi. Tôi tự ban ước mơ cho mình. Tôi muốn hàm răng xộc xệch của mình được chỉnh ngay ngắn để mọi người không còn cười nhạo nữa và tôi sẽ không còn thấy xấu hổ vì chúng. Tôi muốn đến những nhà hàng sang trọng như trong tivi vẫn chiếu. Tôi muốn giàu có đến mức có những nơi được đặt theo tên mình. Khi tôi có được những điều đó, tôi sẽ cảm thấy ổn. Và đó là điều tôi mong muốn hơn tất cả mọi thứ – cảm thấy ổn.

– Rất nhiều. – Tôi nói. – Đủ để con có được mọi thứ con muốn.

Ruth thậm chí chẳng tỏ vẻ ngập ngừng sau khi tôi nói vậy.

– Bao nhiêu là đủ? – Bà hỏi.

Tôi nghĩ mình sẽ nói hai triệu đô-la, nhưng tôi không muốn bà nghĩ tôi là đứa tham lam.

– Một triệu đô-la. – Cuối cùng, tôi nói. – Đó là số tiền đủ cho con.

Ruth bảo tôi nhắm mắt lại. Bà dẫn dắt tôi thả lỏng cơ thể. Bà bảo tôi làm rỗng tâm trí mình. Sau đó, bà bảo tôi mở rộng trái tim. Tôi vẫn chưa chắc chắn lắm về vụ mở rộng trái tim, nhưng tôi cứ gật đầu cho qua.

– Giờ thì, Jim ạ, – bà nói, – ta muốn con nhìn thấy mình có đủ tiền. Nhìn thấy một triệu đô-la trong đầu con.

Lúc đầu, tôi chỉ nhìn thấy một căn phòng đầy tiền. Từng cọc từng cọc tiền chất đầy từ sàn lên tới trần nhà. Ruth hỏi tôi đã tưởng tượng gì trong đầu và tôi kể với bà.

– Jim, ta không muốn con nhìn thấy tiền. Ta muốn con nhìn thấy chính con khi con có đủ tiền. Con có hiểu ý ta không?

– Con không hiểu lắm. – Tôi trả lời.

– Có hai cách con có thể tự hình dung bản thân trong đầu mình. Một là như thể con đang xem một bộ phim về chính mình. Cách khác là như thể con đang nhìn ra thế giới bên ngoài bằng đôi mắt của chính con. Ta muốn con tưởng tượng xem thế giới trong mắt con sẽ như thế nào khi con có một triệu đô-la. Cố gắng hình dung thế giới qua con mắt triệu phú của con. Tưởng tượng con đã có đủ toàn bộ số tiền con muốn. Chính xác là con nhìn thấy gì?

Tôi nhắm mắt lại và cố hình dung tương lai. Tôi thấy một chiếc Porsche 911 Targa. Nó có màu bạc. Nhưng tôi chẳng thể hình dung ra bất cứ thứ gì qua chính đôi mắt của mình được. Tôi có thể nhìn thấy mình đang lái chiếc xe, nhưng là nhìn từ xa, như thể tôi đang xem tivi vậy. Tôi nhìn thấy chính mình đang dùng bữa trong một nhà hàng sang trọng. Tôi nhìn thấy một căn biệt thự khổng lồ, gần giống như một tòa lâu đài. Nhưng khi tôi cố nhìn những thứ đó như thể chúng là của tôi như Ruth bảo, tôi lại không làm được. Mọi thứ chỉ giống như một cuốn phim mà tôi đang xem. Và thậm chí khi hình dung kiểu đó thì cũng khó kéo dài hơn vài giây.

– Con tưởng chuyện này dễ lắm. – Tôi nói với Ruth. – Nhưng nó khó quá.

Tôi kể với Ruth về chiếc Porsche 911 và việc tôi ngồi trong xe như thể đó là một cảnh phim.

– Sẽ phải luyện tập, tốn thời gian, và luyện tập nhiều hơn nữa. Đến cuối cùng, con sẽ có thể nhìn thấy chiếc Porsche như thể con đang lái nó. Ta muốn con cố gắng nghĩ về việc đôi tay con cảm thấy thế nào khi tỳ vào lớp da bọc của tay lái. Chiếc xe có mùi như thế nào? Nó phát ra âm thanh ra sao? Nhìn xuống đồng hồ tốc độ và nói cho ta biết con đang lái nhanh như thế nào? Phong cảnh bên ngoài ra sao? Đang là ban ngày hay ban đêm? Cơ thể con cảm thấy như thế nào khi lái chiếc xe này?

– Con phải tưởng tượng hết mọi thứ đó hả?

– Nhiều việc phải làm mà, nhưng đó chính là bí quyết. Con có được mọi thứ con muốn bằng cách mường tượng ra con đã có nó rồi. Việc này

đơn giản, và đồng thời, rất khó. Ta đã tưởng tượng mình đến Lancaster mùa hè này. Ta thấy chính ta ở trong cửa hiệu này, với con trai ta. Ta có thể tưởng tượng ra ánh mặt trời rơi vào những khung kính ra sao. Ta thấy tay ta nằm trong tay Neil. Và ta thấy một cậu bé bắt chuyện với ta. Ta tạo ra toàn bộ những khung cảnh đó trong đầu mình, rồi biến nó thành sự thật. Rất lâu từ trước khi chuyến đi của ta được lên kế hoạch. Ta không biết ta sẽ đến Lancaster như thế nào, nhưng ta tin rằng ta sẽ ở Lancaster trong mùa hè này. Trong đầu ta, ta thấy mình đã ở đây rồi.

– Bà nhìn thấy con ư? – Tôi hỏi.

– Ta nhìn thấy mình dành thời gian ở bên một cậu nhóc. Khi đó ta đã nghĩ đó hẳn là cháu trai của ta. Nhưng rồi hóa ra chuyện không diễn ra như thế. Hóa ra người ta cần dành thời gian là con. Con thấy đấy Jim, ta đã mở trái tim mình trước khi ta tưởng tượng ra chuyến đi của mình. Ta đã mở rộng trái tim, và rồi hình dung ra rằng ta sẽ ở nơi ta cần ở, cùng với người cần đến ta. Rồi ta tin tưởng đó là chuyện sẽ xảy ra. Mọi chuyện không phải luôn diễn ra theo cách chúng ta nghĩ, nhưng ta đã nghiệm ra rằng chúng sẽ diễn ra theo cách chúng phải diễn ra. Ta không biết tại sao ta cần dành thời gian cho con. Nhưng ta biết phải luôn có một lý do nào đó. Và ta biết nếu ta dành thời gian cho cháu trai mình, thì chuyện đó cũng sẽ diễn ra. Jim à, có một câu nói xưa cũ thế này: “Khi học trò đã sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện”. Con chính là người học trò đã sẵn sàng đó.

Tôi chưa bao giờ được biết nhiều về đời sống riêng tư của Ruth, nhưng bốn mươi lăm năm sau cuộc trò chuyện này, tôi đã biết rằng Ruth đã có dịp trải qua mùa hè tiếp theo, mùa hè năm 1969, với cháu trai của bà, Curtis, ở hồ Isabella, cách xa Lancaster hơn trăm dặm. Bà cũng đã thi triển phép màu của bà. Và giống như với tôi, biết đâu chuyện đó xảy ra là bởi vì khi đó cháu trai bà đã sẵn sàng.

Hôm đó, Ruth bảo tôi về nhà và dặn tôi thực hành ba bí quyết đầu mà bà đã dạy tôi, dành một sự chú tâm đặc biệt để mở rộng trái tim mình, và



sau đó viết ra một danh sách toàn bộ những gì tôi mong muốn làm được trong đời.

– Ta muốn con viết ra một danh sách mười thứ con muốn. Nghĩ về những gì con muốn tạo ra. Viết ra con người mà con muốn trở thành. Và sáng mai mang nó đến đây.

– Con tưởng con chỉ có ba điều ước chứ không phải mười.

– Jim à, con có thể có nhiều điều ước, nhiều như sao trên trời vậy. Nhưng chúng ta sẽ bắt đầu với mười điều mà con mang theo đến đây ngày mai.

Trước đây Ruth chưa từng cho tôi bài tập viết về nhà, nhưng tôi vẫn làm đúng những gì bà dặn.

1. Không bị lấy lại nhà.
2. Hẹn hò với Chris.
3. Học lên đại học
4. Trở thành bác sĩ.
5. Một triệu đô-la.
6. Đồng hồ Rolex
7. Xe Porsche
8. Biệt thự
9. Hòn đảo
10. Thành công

Hôm sau, tôi trao tờ danh sách cho Ruth. Bà đọc hết tờ danh sách. Tiếng “Humm” là phản ứng duy nhất của bà.

– Sao ạ? – Tôi hỏi bà.

– Jim, con có thực hành mở rộng trái tim trước khi viết danh sách này như ta đã dặn con không?

Tôi gật đầu xác nhận. Đó là lần đầu tiên và duy nhất tôi nói dối Ruth, nhưng tôi không thực sự biết làm thế nào để mở trái tim mình. Tôi không cảm thấy mình thật sự hiểu phần bài học đó mà Ruth đã dạy, và tôi đã

quá khao khát học được cách có được mọi thứ tôi muốn đến nỗi tôi không muốn hỏi bà thêm hay phải quay lại bài học đó. Tôi chỉ còn có sáu ngày để học cách biến những thứ trong danh sách của tôi thành hiện thực.

– Ta không biết rằng con muốn trở thành một bác sĩ.

Lớp bốn của chúng tôi có một ngày gọi là Ngày Việc làm – đó là ngày mà các chuyên gia trong cộng đồng sẽ đến và nói về công việc của họ. Chúng tôi đã nghe một người lính cứu hỏa, một kế toán và một người bán bảo hiểm – chẳng ai trong số họ khiến tôi hứng thú lắm. Lính cứu hỏa thì cũng khá ngẫu, nhưng anh ấy nói rằng công việc của anh chủ yếu là chờ đợi điều gì đó tồi tệ xảy ra. Người đàn ông sau đó thì khác. Ông ta mỉm cười với mỗi chúng tôi. Ông là một bác sĩ, một bác sĩ nhi khoa, là người chỉ chuyên chăm sóc sức khỏe cho trẻ em.

– Chăm sóc cho người bệnh là một vinh dự và đặc ân, đặc biệt là chăm sóc trẻ em. Phải là một kiểu người rất đặc biệt mới đảm đương được công việc này. – Ông nói với cả lớp. – Khi tôi còn nhỏ, tôi mắc bệnh hen suyễn rất nặng và đã suýt chết. Mẹ tôi dẫn tôi đến gặp bác sĩ, và tôi sẽ không bao giờ quên nụ cười của ông ấy. Ngay khi nhìn thấy ông ấy, tôi đã biết rằng mình sẽ không chết, và cũng tại khoảnh khắc đó, tôi biết mình sẽ trở thành một bác sĩ.

Ông sôi nổi và nhiệt tình khi đứng trước lớp nói về công việc của mình.

– Nhưng đó không phải là một công việc. Đó là một sứ mệnh. Một sứ mệnh không dành cho tất cả mọi người. Một sứ mệnh đòi hỏi những ai đảm đương nó phải làm việc nhiều hơn một công việc giờ giấc bình thường. Bạn phải làm việc liên tục nhiều giờ liền vì người khác đang trông cậy vào bạn, và nếu bạn không làm tròn thì có thể đồng nghĩa với việc họ sẽ chết.

Tôi nhìn quanh căn phòng xem còn có ai khác cũng bị mê hoặc như tôi không. Vị bác sĩ hẳn đã nhìn thấy tôi há hốc miệng mà nhìn ông, bởi

vì sau khi buổi nói chuyện của ông kết thúc và đến giờ ra chơi, ông đã bước về phía tôi rồi hỏi tên tôi.

Mặc dù tôi cũng ham đọc sách và học tốt một số môn, nhưng tôi không phải là một học sinh xuất sắc lắm. Tôi không hiểu sự cần thiết của học tập, và trong khi cha mẹ tôi vẫn động viên tôi học thì ở nhà lại chẳng có góc học tập nào cho tôi và cũng chẳng có ai giúp tôi học khi cần. Thật khó tập trung khi tivi mở om sòm hay khi một cuộc cãi vã đang bùng nổ. Giáo viên của tôi thì dường như luôn chỉ tập trung vào những học trò sáng dạ hay những đứa luôn chuẩn bị bài. Tôi không nhớ có một lần nào được giáo viên hỏi thăm tại sao tôi đi học trễ hay tại sao bài tập về nhà của tôi chẳng bao giờ hoàn thành. Thường thì, thời điểm duy nhất tôi lên tiếng là để phun ra một câu đùa nào đó mà sẽ cuốn tôi vào rắc rối, còn những lúc khác tôi chỉ cảm thấy mình như vô hình. Nhưng trước người đàn ông này, tôi có hàng triệu câu hỏi.

– Ông có bao giờ nhìn thấy ai đó chết chưa? Còn sinh ra thì sao? Ông có tiêm thuốc không? Ông làm gì khi mấy đứa nhỏ khóc trong văn phòng mình?

Tôi đã hỏi ông hàng tá câu hỏi chẳng liên quan đến cuộc đời một bác sĩ nhi khoa, và ông đã dành thời gian để trả lời từng câu một. Khi đến lúc phải đi, ông bắt tay tôi như với một người lớn.

– Có thể một ngày nào đó con sẽ trở thành bác sĩ.

Tôi không tưởng tượng được việc học lên đại học hay trở thành một bác sĩ, điều đó dường như là không thể, nghe vô lý như một ngày nào đó tôi sẽ bước lên mặt trăng vậy, nhưng ông ấy dường như không phải đang nói đùa. Ông nhìn thẳng vào mắt tôi và nói:

– Ta chắc rằng con quan tâm tới việc đó, và ta có thể nói rằng con sẽ là một bác sĩ tốt. Đừng đánh giá thấp bản thân. – Ông mỉm cười với tôi lần nữa, rồi quay đi và rời khỏi phòng.

“Đừng tự đánh giá thấp bản thân”, tôi lặp lại câu nói đó trong đầu mình. Tôi không chắc nó có nghĩa là gì. Tôi đâu có tự đánh giá thấp bản

thân, mà giống như tôi chẳng nghĩ được mình có bất cứ cái gì để đánh giá thì đúng hơn.

Nhưng trong khoảnh khắc đó, khi mà chưa từng có ai trong gia đình tôi từng học lên đại học, tôi đã quyết định đây chính xác là việc tôi sẽ làm. Trở thành một bác sĩ. Tôi lập tức hình dung ra cảnh mình được gọi qua loa phóng thanh trong bệnh viện giống như tôi đã xem bao nhiêu lần trong bộ phim Ben Casey<sup>[25]</sup> trên tivi. Giờ tôi vẫn nhớ rõ nhân vật đó là một bác sĩ giải phẫu thần kinh. Trùng hợp ư? Ai biết được. Nhưng, tôi có thể nói rằng cho đến hôm nay, tôi vẫn có thể nhìn thấy ông ta rõ ràng, nguyên vẹn qua đôi mắt tâm trí mình và nghe thấy rõ tiếng loa phóng thanh kia.

Tôi nói với Ruth:

– Dạ, con muốn trở thành một bác sĩ. – Rồi tôi tự chỉnh lại: “Mình biết mình sẽ trở thành một bác sĩ”. Tôi hoàn toàn không có ý tưởng gì về việc làm sao để khiến chuyện đó xảy ra. Tôi còn chưa từng nghĩ tới chuyện sẽ học lên đại học, kể gì đến chuyện học trường Y. Nhưng ngay lúc đó, tôi đã biết rằng chuyện đó sẽ xảy ra.

Ruth vỗ tay như thể tôi vừa lập một kỳ công vĩ đại gì đó.

– Là vậy đó, – bà nói, – chính xác là vậy đó.

– Cái gì ạ?

– Việc con biết đó. Con phải biết rằng con sẽ trở thành một bác sĩ, và rồi con phải vẽ ra hình ảnh đó trong đầu con như thể con đã là một bác sĩ. Con nhìn thế giới qua đôi mắt của một bác sĩ.

Tôi nhắm mắt lại và thử. Khó lắm. Tôi chỉ mới nhìn thấy mình như là một bác sĩ, cúi nhìn xuống tấm áo choàng trắng của mình. Nhưng hình ảnh mờ nhạt lắm.

– Khó quá.

– Đó là lý do tại sao con phải thả lỏng cơ thể và làm sạch tâm trí con khỏi mọi suy nghĩ trước. – Ruth nói. Rồi bà dẫn dắt tôi tiến hành những

bài tập ban đầu lần nữa. – Giờ ta đã khiến con chú tâm, đã đến lúc lập mục tiêu của con rồi.

– Cái gì của con? – Tôi mở mắt ra hỏi.

– Mục tiêu của con. Nếu con đã thả lỏng cơ thể, làm rỗng đầu óc và mở rộng trái tim, thì sẽ dễ xác lập mục tiêu. Con có ý định trở thành bác sĩ. Con đã xác định điều đó rất rõ ràng.

Tôi nhắm mắt lại và nghĩ, mình có ý định trở thành bác sĩ. *Mình chắc chắn muốn trở thành bác sĩ. Mình đang nhắm tới việc trở thành bác sĩ, chắc chắn.* Tôi không chắc câu nào là tốt hơn nên tôi nghĩ về tất cả.

– Bây giờ, Jim, con hãy tưởng tượng trong đầu là con đang nhìn qua một ô cửa sổ. Toàn bộ ô cửa bị phủ sương mờ. Giống như con ở bên trong một chiếc xe còn bên ngoài là một ngày lạnh lẽo. Hãy nghĩ về mục tiêu của con như là một thứ làm tan băng giá. Nghĩ đi nghĩ lại về mục tiêu của con để cánh cửa trở nên sáng rõ và sáng rõ hơn nữa. Ngày càng ít sương mù đi. Phía bên kia khung cửa sổ đó là con với vai trò một bác sĩ. Hình ảnh con thấy qua khung cửa càng rõ ràng, thì khả năng hình ảnh ấy trở thành hiện thực càng chắc chắn.

Tôi cố gắng lần nữa và lần nữa, và cuối cùng, qua khung cửa sổ trong đầu mình, tôi có thể nhìn thấy chính mình trong bộ áo blouse trắng.

– Tiếp tục như thế. – Ruth nói. – Ngày qua ngày. Tuần qua tuần. Tháng qua tháng. Năm qua năm. Bất cứ thứ gì con có thể nhìn thấy rõ ràng qua khung cửa sổ trong đầu con đều sẽ trở thành hiện thực. Và con càng tưởng tượng được những gì con đã có, hay người mà con đã trở thành qua khung cửa ấy, thì điều đó càng xảy ra nhanh chóng.

– Có thật vậy không ạ? – Tôi hỏi Ruth. – Bà đảm bảo phép màu này sẽ hiệu quả chứ?

– Ta hứa. – Ruth trả lời. – Ta chưa bao giờ nói dối con, Jim. Và bây giờ ta sẽ chẳng làm vậy. Nhưng điều này đòi hỏi nỗ lực, và có những thứ sẽ cần nhiều thời gian để thành hiện thực hơn những thứ khác. Và đôi khi nó cũng không diễn ra chính xác như cách con mong đợi. Nhưng ta cam

đoan với con, mọi thứ con liệt vào danh sách của mình, mọi thứ con cảm nhận trong tim con, mọi thứ con nghĩ đến và tưởng tượng trong đầu con, nếu con thật sự tin tưởng, nếu con nỗ lực hết mình, đều sẽ diễn ra. Con phải nhìn thấy được nó, và rồi con phải theo đuổi nó. Con không thể cứ ngồi trong phòng mình mà chờ đợi. Con phải thật sự tiến lên giành điểm số cao hơn, và thi vào trường Y, học để trở thành một bác sĩ. Bằng một cách thần kỳ nào đó, con sẽ có thể lôi kéo những điều đó đến với con, con sẽ trở thành người mà con tưởng tượng ra kia. Nếu con dùng tâm trí và trái tim con, điều đó sẽ đến. Ta hứa như vậy.

Tối đó tôi về nhà và quyết định rằng tốt hơn hết là ghi lại mọi điều Ruth đã nói với tôi trong mùa hè đó để tôi sẽ không quên. Tôi lôi cuốn sổ tay của mình ra từ chiếc hộp lưu trữ những món đồ đặc biệt. Tôi lật ra một trang trống và viết “Phép màu của Ruth” ở dòng đầu tiên. Tôi lật qua trang, viết ra mọi thứ tôi đã biết về thả lỏng thân thể, xoa dịu tâm trí, mở rộng trái tim và xác lập mục tiêu. Tôi viết ra tất cả mọi điều Ruth nói mà tôi nhớ được, thậm chí khi tôi hoàn toàn không hiểu ý nghĩa của chúng. Tôi tạo những ghi chú bên lề trang và khắp các cạnh trang giấy. Tôi không muốn quên bất cứ điều gì. Tôi cũng chép lại danh sách mười điều tôi mong muốn vào cuốn sổ.

Tôi đọc lại điều đầu tiên trong danh sách, “không bị lấy lại nhà”. Tôi đọc lại mọi điều Ruth nói về bí quyết cuối cùng. Bà bảo tôi nghĩ về những gì tôi muốn, lặp đi lặp lại với chính mình về mục tiêu ấy, sau đó hình dung một hình ảnh rõ ràng trong đầu. Tôi không được nghĩ về những gì tôi không muốn. Nhưng tôi không biết làm sao để tưởng tượng rằng chúng tôi sẽ không bị lấy lại nhà.

Trước đây, chúng tôi từng bị trục xuất rồi. Cảnh sát đến và đưa cho mẹ tôi tờ thông báo lấy lại nhà, theo cùng là những người được chủ nhà thuê đến để quăng đồ đạc chúng tôi ra đường... Tôi không muốn nghĩ đi nghĩ lại về cảnh đó, và làm sao để tưởng tượng nó sẽ không xảy ra khi tôi có thể thấy nó đang diễn ra ngay trong đầu mình? Tất cả hàng xóm và bạn bè của tôi đang nhìn cảnh chúng tôi bị ném ra đường. Không có nơi

nào để đi. Bị đưa đến khu những người vô gia cư và mọi thứ từng thuộc về chúng tôi đều bị vứt ra bãi rác. Tôi không muốn sống lại cảnh đó trong đầu mình dù chỉ một lần. Đau đớn lắm.

Tôi nghĩ lại những gì Ruth nói và quyết định tưởng tượng theo hướng ngược lại. Mỗi ngày còn lại trong tuần, bất cứ khi nào không ở chỗ Ruth, tôi đều dành hàng giờ để vẽ ra trong đầu mình viễn cảnh gia đình tôi đang ở trong nhà. Tôi nhìn thấy chúng tôi trả tiền nhà. Tôi nhìn thấy chúng tôi hạnh phúc. Tôi lau sạch sương mờ trên khung cửa sổ trong tâm trí.

Có lúc tôi thấy mình vẫn tưởng tượng đến cảnh viên cảnh sát trường gõ cửa. Đó là tiếng gõ khủng khiếp. To, chói tai và không thể lờ đi được. Tôi biết tiếng gõ cửa đó có nghĩa là gì. Tôi cũng biết rằng ngày đầu tháng đang đến rất gần. Ruth sẽ rời đi, và tôi sẽ thành ra không nhà không cửa. Cả hai viễn cảnh đó vật lộn trong tâm trí tôi, nhưng mỗi ngày tôi lại lau đi màn sương trên cửa sổ sạch sẽ hơn và nhìn thấy mẹ tôi trả được tiền nhà, rồi chúng tôi tiếp tục ở lại trong căn hộ của mình. Tôi không ngừng lặp lại trong đầu: “Sẽ trả được tiền nhà. Chúng tôi sẽ không bị trục xuất”.

Ruth và tôi đã luyện tập mỗi ngày trong cả tuần đó cho đến thời khắc cuối cùng còn ở cạnh nhau. Bà dẫn dắt tôi hình dung mình trở thành một bác sĩ, và tôi về nhà luyện tập hình dung tiền nhà được thanh toán. Cha tôi nói rằng ông đang mong nhận được số tiền trả cho công việc mà ông đã làm từ cách đây rất lâu, nhưng tôi không tin ông. Tôi đã nghe nhiều những chuyện như vậy trước đây rồi. Chuyện bị trục xuất đã hiển nhiên trước mắt, nhưng tôi chống lại nó bằng sức mạnh duy nhất mà tôi có – phép màu của Ruth.

Tôi tạm biệt Ruth vào một sáng thứ Bảy. Bà ôm lấy tôi một lúc lâu.

– Ta tự hào về con, Jim ạ.

– Cảm ơn bà, Ruth. – Tôi nói. – Cảm ơn về tất cả mọi thứ bà đã dạy con.

Nói lời tạm biệt luôn khó xử. Chuyện đó dường như phải long trọng hơn những gì thật sự diễn ra. Neil thì bận bịu với một khách hàng và chỉ làm điệu bộ vẫy tay với tôi. Ruth thì nói bà sẽ đợi ở cửa hàng cho đến khi Neil đóng cửa và đưa bà đến sân bay. Và thế là xong. Tôi lên xe và đạp xe về nhà.

Tôi đang ở trong phòng mình khi nghe thấy tiếng gõ cửa. Nó làm tôi giật mình. Tôi đang nghĩ về sự ra đi của Ruth. Thêm một tiếng gõ khác. Âm thanh nghe giần dữ và quyết liệt. Bụng tôi cồn cào và tôi có thể cảm thấy tim mình bắt đầu đập nhanh hơn trong lồng ngực. Tôi thấy như mình bị dính chặt vào sàn nhà. Tiếng gõ cửa vang lên lần nữa. Tôi biết mẹ tôi đang ở trên giường, còn cha tôi và anh tôi thì không có ở nhà. Tôi phải là người mở cửa. Không còn ai khác cả.

Tôi nhìn qua cửa sổ nhà bếp, chờ đợi sẽ nhìn thấy xe tuần tra của cảnh sát trưởng ở trước nhà và người ủy quyền đứng trước cửa. Nhưng thay vào đó tôi thấy một người đàn ông. Một người đàn ông trong bộ Âu phục. Tôi mở cửa, và ông ta nhìn tôi, rồi hỏi gặp cha tôi.

– Ông ấy không có nhà. – Tôi trả lời.

– Xin hãy nói với ông ấy rằng tôi xin lỗi vì trước đây đã không thể trả tiền cho ông. Làm ơn đưa phong bì này cho ông ấy, và xin hãy cảm ơn vì sự kiên nhẫn của ông.

Ông ta đưa phong bì cho tôi và bỏ đi. Tôi đóng cửa lại và nhìn xuống phong bì trong tay. Có tên và địa chỉ viết bên ngoài phong bì. Tôi lật nó lại. Nó không được niêm phong, nên tôi nhắc mép phong bì lên. Tôi có thể thấy bên trong là tiền. Rất nhiều, rất nhiều tiền.

Tôi chạy ào vào phòng ngủ và đưa phong bì cho mẹ. Mẹ mở nó ra và từ từ đếm số tiền. Số tiền không chỉ đủ để trả tiền nhà cho ba tháng tới mà còn đủ để trả các hóa đơn và mua thức ăn.

Tôi không tin được. Phép màu đã hiệu nghiệm. Nó thật sự hiệu nghiệm.

– Con phải ra ngoài! – Tôi hét lên với mẹ.



Tôi leo lên xe và đạp hết sức mình đến cửa hàng áo thuật. Ruth vừa bước ra khỏi cửa cùng với Neil.

– Ruth! Ruth! – Tôi hét lên.

Bà và Neil cùng dừng lại trên vỉa hè.

– Anh mừng vì em đã quay lại. – Neil nói. – Sáng nay anh đã định đưa cho em cái này.

Anh đưa cho tôi một chiếc túi của cửa tiệm.

– Em vẫn có thể ghé qua nhé, dù không có mẹ anh ở đây. Ghé lúc nào cũng được.

Tôi nói cảm ơn. Anh ấy bước về phía chiếc xe và đợi Ruth ở đó.

Tôi nhìn thẳng vào mắt bà:

– Nó thực sự hiệu nghiệm. – Tôi nói, nước mắt chực rơi. – Phép màu. Nó có thật.

Bà vòng tay quanh tôi và ôm lấy tôi khi tôi vẫn ngồi trên xe đạp.

– Ta biết, Jim, ta biết.

Bà bước đi và hướng về chiếc xe, nhưng rồi bà quay lại.

– Giờ con đã hiểu rồi phải không? Hiểu sức mạnh bên trong con? Con đã sẵn sàng để học và ta được đặc ân dạy cho con. Mỗi người chúng ta đều có sức mạnh đó bên trong mình. Chúng ta chỉ cần học cách sử dụng nó. Nhưng hãy nhớ, phép màu mà ta dạy con rất quyền năng. Quyền năng cho những điều tốt đẹp, nhưng nằm trong tay một người chưa sẵn sàng, nó cũng có thể gây tổn thương và đau đớn. Và con cũng nên nhớ, Jim, rằng suy nghĩ của con tạo ra thực tại. Người khác có thể tạo ra thực tại của con nếu và chỉ nếu con không tự tạo nó cho chính mình.

Tôi nhìn bà rời đi. Tôi tưởng mình đã hiểu những gì bà nói trong khoảnh khắc cuối cùng chúng tôi còn ở cùng nhau đó, nhưng tôi đã không hiểu đủ. Không gần đủ nữa kia. Trong cuộc đời sau này của mình, cũng đến lúc tôi thật sự hiểu được, nhưng trước khi chuyện đó xảy ra tôi đã được trải nghiệm những gì Ruth ám chỉ khi nói rằng một quyền năng

như thế ở trong tay một kẻ chưa sẵn sàng. Tôi chính là kẻ chưa sẵn sàng đó.

Tôi nhìn vào cái túi Neil đã đưa cho tôi. Trong đó có một ngón tay cái bằng nhựa và mấy bộ bài ảo thuật.

Tôi nghĩ về Neil một lúc, rồi dậy cái túi lại. Tôi thật sự thích những màn ảo thuật của anh, nhưng chúng thật không sánh bằng phép màu mà Ruth đã dạy tôi. Tôi có được một thứ tốt hơn. Một thứ nhiều sức mạnh hơn hẳn. Tôi sẽ có được những gì tôi muốn. Và có một điều tôi biết đó là tôi không muốn nghèo hay bị coi thường bởi những người nghĩ rằng họ tốt đẹp hơn tôi chỉ vì họ có tiền, sống trong một căn nhà đẹp, lái một chiếc xe xịn và có một công việc ngon lành. Tôi sẽ có mọi thứ. Không ai có thể coi thường tôi nữa. Tôi sẽ trở thành một bác sĩ. Trở thành người mà mọi người đều ngưỡng mộ. Tôi sẽ có một triệu đô-la. Tôi sẽ có quyền lực. Thành công. Tôi biết làm thế nào để làm được như vậy. Ruth đã dạy tôi. Phép màu này tuyệt vời hơn mọi thứ tôi từng tưởng tượng. Và từ trước tới giờ nó luôn nằm đó, bên trong tôi. Tôi chỉ không biết được điều đó thôi. Tôi sẽ rèn luyện tâm trí mình. Tôi sẽ luyện tập. Tôi sẽ làm việc chăm chỉ hơn, làm nhiều hơn, bất cứ chuyện gì cần thiết. Tôi biết tôi có năng lực đó trong mình.

Chúng tôi không bị đuổi đi. Đó là tất cả bằng chứng tôi cần. Phép màu của Ruth là thật, và nó đầy sức mạnh. Tôi gạch điều đó khỏi danh sách của mình, và tôi biết tôi cũng sẽ gạch được những điều còn lại.

**TÔI GHÉT LANCASTER.** Hẳn nhiên, hoàn cảnh gia đình đã đóng góp một phần khá lớn vào cảm giác của tôi về nơi này, nhưng nếu không phải nhờ Lancaster, tôi cũng không học được thứ phép màu cho phép tôi đạt tới những điều to lớn. Tôi cảm kích vì mình đã ở đó, ngay đúng thời điểm, đúng nơi chốn, gặp được đúng người. Người đã làm thay đổi đầu óc tôi bằng phép màu của bà.

Thực tại của tôi trước khi gặp Ruth đó là tôi cảm thấy lạc lối, và rằng cuộc sống là nơi chốn bất công, nơi mà có người may mắn, có người thì không. Tôi không nhìn thấy bất cứ khả năng thực tế nào là tôi có thể trở

thành ai đó quan trọng hay thoát khỏi thế giới nhỏ bé khốn khổ mà cha mẹ tôi đang sống. Sau khi gặp Ruth, tôi nhìn thế giới theo một cách hoàn toàn khác. Tôi nhìn chính mình theo một cách hoàn toàn khác. Tôi tin tưởng vào một thế giới của những khả năng vô hạn. Tôi có thể tạo ra mọi thứ tôi muốn, và điều này trao cho tôi cảm giác mạnh mẽ và quyết tâm. Sau rốt, tất cả chúng ta đều có khả năng học được phép màu tương tự. Tôi đã chạm vào sức mạnh tâm trí mình và tôi sẵn sàng sử dụng sức mạnh đó, không để bất cứ ai ngăn được tôi.

---

### **Bí quyết thứ tư của Ruth**

*Tinh lọc mục tiêu của bạn*

1. Ngồi trong một căn phòng yên tĩnh và nhắm mắt lại.
2. Nghĩ về một mục tiêu hoặc một thứ gì đó mà bạn mong ước đạt được. Không quan trọng nếu những chi tiết cụ thể của viễn cảnh không được định hình hoàn hảo. Quan trọng là mục đích hay viễn cảnh đó không bao gồm việc gây tổn hại cho người khác hay có ý định xấu. Trong khi kỹ thuật này có thể giúp bạn đạt được mục tiêu, nó cũng sẽ kết thúc trong đau đớn và làm bạn khổ sở, khiến bạn không hạnh phúc.
3. Thả lỏng hoàn toàn cơ thể bạn (bí quyết thứ nhất của Ruth).
4. Một khi đã thả lỏng, hãy tập trung hơi thở và cố gắng làm đầu óc trống rỗng hoàn toàn khỏi mọi suy nghĩ.
5. Khi những suy nghĩ xuất hiện, hãy hướng sự chú ý của bạn về hơi thở.
6. Tiếp tục hít vào thở ra, làm rỗng đầu óc hoàn toàn.
7. Giờ hãy nghĩ về mục tiêu hoặc mong ước của bạn và nhìn thấy bạn đã có được chúng. Duy trì viễn cảnh đó trong đầu trong khi chậm chậm hít vào thở ra.
8. Cảm nhận những cảm xúc tích cực liên đới tới việc đạt được mục tiêu và có được điều bạn mong ước. Trải nghiệm cảm xúc tốt đẹp của việc suy nghĩ về một điều gì đó và biến nó thành hiện thực. Duy trì cảm xúc tích cực như khi bạn nhìn thấy chính mình đạt được mục tiêu.

9. Một khi đã thấy chính mình đạt mục tiêu và duy trì cảm xúc tích cực, hãy bắt đầu thêm chi tiết vào viễn cảnh của bạn. Chính xác thì trông bạn ra sao? Bạn đang ở đâu? Mọi người hưởng ứng bạn ra sao? Hãy thêm chi tiết nhiều hết mức có thể vào viễn cảnh của bạn.

10. Mỗi ngày hãy lặp lại hai lần hoặc hơn, mỗi lần từ mười đến ba mươi phút. Mỗi lần bắt đầu với viễn cảnh bạn đã đạt được mục tiêu của mình. Duy trì cảm xúc. Mỗi lần bạn nhìn vào viễn cảnh, hãy thêm nhiều chi tiết hơn. Lúc mới bắt đầu có thể mờ nhạt, nhưng bạn càng tập luyện nhiều, thì viễn cảnh càng trở nên rõ ràng hơn.

11. Mỗi lần tập luyện, bạn sẽ nhận thấy mình đang tinh lọc viễn cảnh khi tiềm thức của bạn bắt đầu có được mục tiêu rõ ràng. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên với những gì mình khám phá ra và với việc cuối cùng bạn đạt được mục tiêu của mình như thế nào. Điều quan trọng là mục tiêu của bạn chứ không phải làm thế nào bạn đạt được nó.

**Với sự sáng rõ của mục tiêu, viễn cảnh sẽ trở thành hiện thực.**

# **PHẦN 2**

## **BÍ ẨN NÃO BỘ**

# Chương 6

## Hết lòng hết sức

Nếu cuộc đời tôi là một bộ phim truyền hình dài tập – một trong những bộ phim Afterschool Special của đài ABC bắt đầu nổi lên từ những năm 1970 chẳng hạn – thì cuộc sống hẳn sẽ thay đổi một cách đột ngột sau khi phép màu của Ruth giúp chúng tôi thoát khỏi cảnh bị tịch thu nhà. Cha tôi hẳn sẽ thôi uống rượu, mẹ tôi sẽ vĩnh viễn thoát khỏi bóng tối của chứng trầm cảm, tiền sẽ tiếp tục xuất hiện một cách thần kỳ trước cửa nhà chúng tôi, và chúng tôi đều sẽ sống hạnh phúc mãi về sau như những gia đình hạt nhân<sup>[26]</sup> hoàn hảo được vẽ ra trên truyền hình.

Nhưng phép màu của Ruth không hoạt động theo cách đó. Không có một vị thần đèn hiện ra từ một cái chai để biến mọi điều ước của tôi thành hiện thực. Gia đình tôi không hề thay đổi một cách thần kỳ. Cha tôi vẫn uống rượu. Anh tôi vẫn lẩn trốn thế giới. Mẹ tôi vẫn đấu tranh với chứng trầm cảm và rối loạn co giật. Tôi đã được trao cho phép màu, đúng vậy, nhưng nó còn phụ thuộc vào việc tôi tập luyện thế nào. Hoàn thiện nó. Và không ngừng tin rằng những gì không thể giờ đã thành có thể. Tôi có thể cố gắng tạo ra một thực tại mới cho chính mình, nhưng tôi không thể thay đổi những người tôi yêu thương, bất kể tôi có ý định nhiều đến đâu. Họ phải lựa chọn thay đổi thực tại của chính họ, nhưng điều đó đã không xảy ra. Đây có lẽ là điều đau khổ nhất của việc làm một đứa trẻ. Cuộc sống của chúng tôi phụ thuộc vào người khác và vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng tôi. Thường thì ảnh hưởng từ lựa chọn của

người khác có thể gây những thương tổn nặng nề và để lại những vết sẹo vĩnh viễn.

Có thể tôi không có khả năng thay đổi thực tại của bất kỳ ai, nhưng tôi biết mình có thể thay đổi thực tại của chính mình. Tôi biết từng thứ một trong danh sách của tôi sẽ trở thành hiện thực, và không lâu sau khi Ruth rời đi, tôi đã có thể nhớ hết mọi thứ nên tôi cất chúng vào chiếc hộp đặc biệt của mình cùng với cuốn sách của Dale Carnegie và mấy món đồ ảo thuật từ Neil. Tôi cũng cất trong chiếc hộp của mình cuốn sổ tay nhỏ mà tôi đã viết ra đó tất cả mọi thứ Ruth dạy tôi.

Tôi luyện tập mỗi sáng và mỗi tối, ngày qua ngày, tuần qua tuần, tháng qua tháng. Giống như một vận động viên hình dung hoặc tưởng tượng chính mình trình diễn một kỹ xảo lặp đi lặp lại trong đầu – một pha nâng bóng vào rổ hoàn hảo, một cú hole-in-one<sup>[27]</sup>, một pha home-run<sup>[28]</sup> từ giữa sân – làm thay đổi chức năng sinh lý của họ và tạo ra những mô thức thần kinh trong não cho phép cơ bắp họ thật sự có thể trình diễn theo cách thức mới, tôi sử dụng hình ảnh tưởng tượng để tạo những đường mòn thần kinh mới trong não bộ của chính mình. Não bộ không phân biệt được giữa một trải nghiệm mà hình ảnh được cố ý tạo ra và một trải nghiệm có thật. Tôi đã tôi luyện tâm trí mình trở thành một bác sĩ rất lâu trước khi tôi nộp đơn vào đại học hay trường y, đơn giản bằng cách hình dung mình là một bác sĩ. Một điều kỳ diệu khác của não bộ là nó sẽ luôn chọn lựa những gì quen thuộc thay vì những gì xa lạ. Bằng việc tưởng tượng ra tương lai thành công của mình, tôi đã khiến não tôi quen thuộc với thành công này. Mục tiêu là thứ thú vị, và bất cứ thứ gì não bộ đặt làm mục tiêu sẽ là thứ mà nó nhìn thấy. Bạn đã bao giờ nghĩ về việc mua một chiếc xe nào đó, và rồi bạn như thế nhìn thấy chính xác loại xe đó ở khắp nơi bạn đi qua? Liệu chính mục tiêu của bạn đã khiến chiếc xe ấy thần kỳ xuất hiện hay là não bộ của bạn đã tập trung sự chú ý cho phép bạn rốt cuộc cũng nhìn thấy thứ trước giờ vốn luôn ở trước mắt mình? “Bạn sẽ đạt được thứ mà bạn mong mình đạt được” có thể là một ý tưởng đơn giản đại diện cho trường phái New Age,

của suy nghĩ lành mạnh hay là một ví dụ mạnh mẽ về khoa học thần kinh và tính mềm dẻo của não bộ. Sự chú ý là một thứ đầy sức mạnh, nó có thể thật sự thay đổi não bộ của chúng ta, tạo ra thêm chất xám ở những vùng não giúp chúng ta học tập, thực hành và biến ước mơ của ta trở thành hiện thực. Tôi có mong mình sống nghèo khổ không? Tôi có mong đời tôi là vô nghĩa chỉ bởi vì tôi sống nhờ trợ cấp xã hội và lớn lên trong một gia đình nghiện rượu? Tôi có mong mình chẳng có giá trị cao cả nào chỉ vì nơi tôi sống hay vì cha mẹ tôi là ai?

Ruth đã dạy tôi tái tập trung sự chú ý vào mục tiêu của mình từ đặc điểm của tôi như là một đứa trẻ bần cùng trong một gia đình bê bối chuyển sang điều mà tâm trí tôi nghĩ rằng nó mong muốn nhất. *Tiền. Đồng hồ Rolex. Thành công. Xe Porsche. Bác sĩ.* Đó là những điều thân thuộc mới của tôi – đó là những hình ảnh mà tôi chạm khắc vào tế bào và vào giữa những khớp thần kinh ở vùng vỏ não trước trán của mình. Vùng vỏ não trước trán điều khiển các chức năng điều hành của chúng ta – lên kế hoạch, giải quyết vấn đề, đánh giá, lý luận, ghi nhớ, ra quyết định. Nó là thứ giúp chúng ta điều chỉnh những phản ứng xúc cảm, khắc phục thói quen xấu, hay đưa ra những lựa chọn thông minh. Đó là phần não cho phép chúng ta xem xét tâm trí của chính mình, điều mà Ruth đã bắt đầu dạy tôi làm. Đó cũng là nơi giúp chúng ta học sự đồng cảm và kết nối với người khác. Ruth đã dạy tôi kỹ năng này để đạt được mọi thứ tôi muốn trong đời, và tôi tập trung toàn bộ sự chú ý của mình vào việc hiện thực hóa tương lai mà tôi mơ ước. Tôi không có ý tưởng gì về bất kỳ chi tiết nào có thể giúp tôi học lên đại học và vào trường Y – thực tế là tôi đã hoàn toàn không để ý đến toàn bộ quá trình. Nhưng việc thiết lập mục tiêu có phép màu của riêng nó, và kể từ mùa hè trong cửa hiệu nhiệm màu ấy, vũ trụ dường như đã luôn chung sức giúp tôi đến được chính xác nơi tôi cần đến.

Dĩ nhiên, nói đến việc qua được thời trung học thì chẳng thấy có vũ trụ nào ở đó cả. Nghĩ lại, có lẽ tôi nên thiết lập mục tiêu của mình nhiều hơn vào việc học tốt ở trường và mỗi lúc chỉ tập trung vào một việc, thay



vì cứ tập trung vào cuộc sống ra sao khi tôi rớt cuộc cũng trở thành người thành đạt.

NHỮNG NĂM TRUNG HỌC của tôi trôi qua trong nhạt nhòa. Một vài môn tôi học khá tốt, nhưng những môn còn lại tôi chỉ vừa đủ điểm qua môn. Tôi còn chưa có một hình ảnh rõ ràng về những gì tôi cần làm để lên được đại học hay vào trường Y. Tôi cũng không biết làm sao để nhờ giúp đỡ hay được hướng dẫn. Mãi sau này tôi mới nhận ra rằng nhiều người sẽ sẵn lòng giúp đỡ nếu ai đó mở lời nhờ. Nhưng ở thời điểm đó tôi vẫn cảm thấy đơn độc và không biết làm sao mở lời, hay mở lời để hỏi cái gì. Là một đứa trẻ, không có người cố vấn hay người mà ta có thể đến xin lời khuyên hay sự hướng dẫn là điều ảnh hưởng rất lớn đến thành công trong đời. Bạn không thể làm được việc đó nếu bạn không biết việc đó là gì. Tôi từng muốn chơi thể thao ở trung học và tôi đã định tham gia vào đội bóng đá, bóng rổ và bóng chày với tư cách là thành viên mới, nhưng rồi tôi sớm nhận ra các môn thể thao ở trường đòi hỏi phải có cả tiền lẫn sự đồng ý của phụ huynh, và tôi thì căn bản không có cả hai. Rất khó làm thành viên của một đội nào đó khi mà bạn không thể đi tập luyện, hay không thể có mặt tại trận đấu vì phải ở nhà trông chừng mẹ hoặc phải đến quán rượu vào một tối thứ Sáu để tìm cha. Tôi thích cảm giác được thuộc về mà tôi từng trải nghiệm khi nằm trong một đội – mặc đồng phục giống nhau, và chia sẻ một mục tiêu chung. Tôi chưa từng ghi thành tích ở một môn thể thao nào ở trung học, mặc dù tôi muốn điều đó đến điên cuồng, vậy nên trong năm cuối cấp tôi đã lôi tờ danh sách của mình ra và thêm vào đó: *Có thành tích trong một môn thể thao ở đại học – giành được chiếc áo khoác*<sup>[29]</sup>.

Biết rằng mình có một danh sách bí mật được cất đi đã giúp tôi dễ dàng vượt qua chướng ngại của thất vọng và những điều có vẻ bất công, và việc thả lỏng cơ thể, xoa dịu tâm trí mỗi đêm đã trấn an nỗi lo của tôi về cả trường học và gia đình. Tôi đã sống vì tương lai tồn tại trong đầu, và nó thú vị đáng sống hơn nhiều so với căn hộ chật chội, bần thiu bốc

mùi ẩm mốc và thuốc lá của chúng tôi. Trừ lúc ngủ hay tập luyện phép thuật của Ruth, tôi vẫn cố tránh không ở nhà.

Cũng vì mong muốn chỉ ở nhà ít nhất có thể, tôi đã đăng ký vào chương trình *Tìm hiểu Thi hành Pháp luật*<sup>[30]</sup>. Để được tham gia chương trình này, bạn phải trên mười lăm tuổi, có điểm GPA<sup>[31]</sup> ở trường trung học tối thiểu là 2.0 và hạnh kiểm tốt. Trong vòng mười hai tuần, mỗi sáng thứ Bảy chúng tôi sẽ lên xe buýt đi đến Học viện Cảnh sát ở Los Angeles và tìm hiểu về hành pháp. Trong tám giờ đồng hồ, chúng tôi được học về trị an cộng đồng, thủ tục tố tụng hình sự, tự vệ, sử dụng súng an toàn và cũng tập luyện các bài tập thể chất. Tất cả thành viên tham gia chương trình sẽ mặc những chiếc áo sơ mi kaki và quần màu xanh đậm giống nhau. Việc này không thật sự giống ở trong một đội chơi thể thao, nhưng tôi vẫn được mặc đồng phục và là một phần của cái gì đó lớn hơn bản thân. Cũng thật hay khi có một nơi nào đó để đi vào ngày thứ Bảy. Khi đã hoàn thành chương trình, chúng tôi sẽ trở thành tình nguyện viên chính thức và được tham gia vào nhiều vai trò khác nhau tại sở cảnh sát địa phương, làm việc cùng một viên cảnh sát khác. Có ngày chúng tôi nằm trong đội tuần tra, lái xe quanh khu vực và trả lời những cuộc gọi. Một ngày khác thì chúng tôi có thể nhận nhiệm vụ giữ trật tự đám đông tại nhiều sự kiện như những cuộc diễu hành, những trận bóng giữa các trường trung học, và lễ hội pháo hoa mừng Quốc khánh mừng bốn tháng bảy hàng năm. Hoặc chúng tôi có thể làm việc trong trại giam, bên cạnh những sĩ quan xử lý và tạm giữ bất kỳ ai bị bắt.

Một tối thứ Bảy, phân công dành cho tôi là trực tại phòng tạm giam ở sở cảnh sát Lancaster. Tôi hỗ trợ người cai ngục và vì lẽ đó được giao cả chìa khóa. Tôi tự hào móc chìa khóa vào đĩa quần, và đợi một vụ bắt giữ một tên trùm tội phạm nào đó. Tôi tưởng tượng cảnh nhà tù đầy những phạm nhân, tôi đứng ngoài song sắt, nắm giữ chìa khóa số phận của họ. Tôi đầy quyền năng với chiếc chìa khóa đặc biệt ấy, nhưng cả đêm chẳng có ai ở đó để chứng kiến tôi với tất cả sự vinh quang đó.

Tôi sắp xếp hàng đồng giấy tờ và báo cáo, uống hết mấy lon Coca từ máy bán hàng tự động, và căn bản là chỉ ngồi hết góc này tới góc khác rồi nghĩ rằng trong công việc hành pháp thì phần việc này quả là hơi chán. Ngay trước khi ca trực tình nguyện của tôi kết thúc, tôi nghe tiếng một chiếc xe tuần tra đỗ lại bên ngoài khu tạm giam và tôi thấy một viên cảnh sát bước vào cùng một người đàn ông đầu tóc bù xù, bị còng tay. Tôi không thể nhìn rõ mặt ông ta. Ông ta say bí tỉ và nói năng lè nhè. Tôi cảm giác tim mình bắt đầu đập rộn lên. Đây rồi. Tôi sẽ sớm nhất tên tội phạm này vào sau song sắt. Viên cảnh sát bước ngang qua tôi cùng với tên tội phạm. Vai ông ta rũ xuống và tôi vẫn không thể nhìn thấy mặt ông ta, nhưng ông ta lắc lư lão đảo khi bước đi. Tôi lấy chìa khóa ra, biết rằng sau khi họ lặn tay và vào sổ ông ta xong sẽ là lúc nhất ông ta lại. Gã tội phạm ngồi xuống trước bàn giấy, và đó là lúc ông ta ngẩng đầu lên nhìn thẳng vào tôi.

Đó là cha tôi. Ông trông có vẻ bối rối, giận dữ và rất, rất say. Tôi cảm thấy bụng mình quặn lên. Tôi quay nhanh đi chỗ khác và trở lại chỗ tủ đựng hồ sơ. Tôi quá xấu hổ. Tôi đã viết cả một bài luận về nhân cách đạo đức tốt của mình để đăng ký làm tình nguyện viên hành pháp. Giờ thì họ sẽ nghĩ gì về tôi đây? Tôi đã trả lời câu hỏi về gia đình mình theo một cách vô cùng mơ hồ và tôi đã tự thuyết phục mình rằng những sĩ quan khác sẽ không biết tôi nghèo ra sao và cha tôi là một gã nghiện rượu hung hăng đã vào tù ra khám nhiều lần. Một phần lý do tôi gia nhập nhóm tình nguyện là để chứng minh tôi khác biệt với gia đình mình ra sao.

Tôi mở một ngăn tủ đựng hồ sơ và cứ nhìn chăm chăm những chồng hồ sơ bên trong. Tôi ước tôi có thể dùng chiếc chìa khóa đặc biệt của mình để mở khóa chính mình khỏi nơi này. Tại sao lúc nào cũng như thế bất kể tôi đến đâu, tôi vẫn không thể thoát khỏi hiện thực tôi là ai và tôi đến từ nơi nào?

Tôi có cảm giác một bàn tay vừa đặt lên vai mình, tôi nhìn lên và thấy viên sĩ quan hướng dẫn tôi đứng bên cạnh.

– Anh rất tiếc đã xảy ra chuyện này. – Anh nói.

Khi đó, tôi nhận ra rằng hẳn anh đã biết cha tôi là ai ngay từ đầu. Tôi có thể cảm thấy mặt mình nóng bừng, nên tôi tiếp tục cúi đầu. Tôi sẽ không khóc, nhưng tôi không chắc mình nên làm gì. Tôi thật sự sẽ nhốt cha của mình vào tù ư?

– Anh đã nói chuyện với viên sĩ quan bắt ông đến đây. Chúng ta sẽ không buộc tội ông. Chúng ta sẽ đợi ông tỉnh rượu và đưa ông về nhà.

Tôi gật đầu và lẩm bẩm:

– Cảm ơn anh.

Tôi chỉ muốn biến mất luôn cho rồi, nhưng viên sĩ quan hướng dẫn vẫn đứng đó với bàn tay đặt trên vai tôi.

– Jim. – Anh nói nhỏ nhẹ.

Tôi ngược lên và nhìn vào mắt anh, chờ đợi thấy trong đó sự phán xét, hay tệ hơn, là sự thương hại. Nhưng tôi chẳng thấy cả hai điều đó. Và tại giây phút đó, tôi nhớ Ruth từng nói với tôi rằng chỉ bởi vì một thứ gì đó đổ vỡ không có nghĩa là mọi thứ đổ vỡ theo. Tôi đã luôn tự cho rằng mọi người sẽ phán xét tôi bởi cha tôi, bởi sự nghèo túng của tôi, bởi tất cả những thứ tôi không có được – nhưng cảm thấy bàn tay viên sĩ quan trên vai tôi, nhìn thấy trong mắt anh ngập tràn sự thân ái, tôi nhận ra rằng đây chỉ là cách tôi tự phán xét chính mình. Tôi nghèo. Cha tôi nghiện rượu. Nhưng tôi không hỏng. Mọi thứ không nhất thiết đổ vỡ chỉ vì một thứ đổ vỡ. Tôi không nhất thiết phải đổ vỡ.

– Dạ, sếp? – Tôi nói với viên sĩ quan.

– Em muốn về bây giờ hay trực hết ca?

– Em muốn trực hết ca. – Và giây phút tôi nói ra điều đó, tôi biết đó là sự thật. Cha tôi có con đường của ông, và tôi có con đường của tôi.

Viên sĩ quan nhìn tôi lần nữa.

– Em biết không Jim, cha anh cũng là một người nghiện rượu. Anh biết em cảm thấy thế nào. – Tôi cảm nhận được cái siết tay của anh trên vai mình, rồi anh quay bước, đi ra khỏi cửa.

KHI TA NHÌN một người trưởng thành vốn lớn lên trong một gia đình nghiện rượu, ta sẽ thấy có hai kết quả thông thường – hoặc họ lớn lên và tự mình cũng trở thành kẻ nghiện ngập hay nghiện rượu, một sự biểu lộ chấn thương tâm lý của chính họ kết hợp với sự thể hiện tính di truyền, hoặc họ trở thành người giỏi giang hơn mong đợi, nhất quyết khác với nguyên mẫu gia đình mình và nhất quyết thoát khỏi đó. Tôi là kiểu thứ hai. Đây là một phần của lý do tôi gia nhập chương trình *Tìm hiểu Thi hành Pháp luật*. Tôi thích uy thế của việc là thành viên của một nhóm tinh tuyển những người có nhân cách đạo đức tốt. Tôi không chắc liệu mình đang thuyết phục thế giới hay chỉ đang tự thuyết phục mình. Giống như trong vụ cha tôi bị bắt, tôi không thể giữ cho hai thế giới hoàn toàn khác biệt đó khỏi có lúc va chạm. Một trong những nhiệm vụ khác của tôi khi tham gia lực lượng tình nguyện là hỗ trợ đóng gói và phân phát những giỏ thức ăn cho người nghèo vào dịp Giáng sinh. Chúng tôi gói những cái giỏ bằng liểu gai thật lớn với đầy bí ngô đóng hộp, vò bánh mì trắng, khoai lang và dĩ nhiên là phải có một con gà tây thật lớn. Trước Giáng sinh vài ngày, những viên sĩ quan sẽ đi quanh vùng và phân phát những giỏ đồ ăn.

Tôi không nằm trong nhóm những người phân phát số giỏ đó, nhưng tôi thích nghe chuyện mọi người kể về những gì xảy ra khi họ gõ cửa nhà ai đó và làm họ bất ngờ với giỏ quà. Thịnh thoảng có người bật khóc và tôi còn nghe một trong những sĩ quan nói: “Ta hẳn tưởng tượng được là trước giờ họ chưa từng nhìn thấy một con gà tây”.

Tôi thấy thật tuyệt vì đã giúp họ trong việc chuẩn bị những giỏ quà đó. Đó là cảm giác hãnh diện lưu lại nhiều ngày, thậm chí nhiều tuần sau đó. Đó là cùng một kiểu cảm giác mà tôi có khi luyện tập làm tĩnh lặng tâm trí theo cách Ruth đã dạy tôi. Những bí quyết của Ruth đã trở thành một phần trong đời sống thường ngày của tôi. Tôi không kể với ai về chuyện đó, nhưng mỗi sáng và mỗi tối tôi đều thả lỏng cơ thể, xoa dịu tâm trí, hình dung về những gì tôi muốn trong đời và về con người mà tôi sẽ trở thành. Tôi đã không mở rộng trái tim mình. Chuyện đó luôn

khó khăn với tôi. Rất khó yêu thương chính mình bởi vì theo một cách nào đó tôi đã chủ quan rằng hoàn cảnh của tôi là do lỗi của tôi. Tôi cũng không thấy thoải mái khi trao tình yêu vô điều kiện, cùng lòng trắc ẩn cho chính mình và cho người khác. Đặc biệt là cho những ai mà tôi nghĩ đã làm bề mặt tôi, phớt lờ tôi và đối xử tệ với tôi.

Khi tôi nhìn thấy viên sĩ quan bước về phía cửa nhà mình với một cái giỏ bằng liễu gai lớn trên tay, tôi đã trốn sau bức màn cửa và để mẹ tôi mở cửa. Tôi thấy hoảng loạn. Tôi đã có cảm giác rằng gia đình chúng tôi nằm trong danh sách của năm nay. Tôi không muốn là người cầm giỏ thức ăn đó. Tôi nhìn mẹ tôi mở một trong những cái giỏ mà tôi đã giúp gói ghém hồi đầu tuần. Cái giỏ nhắc nhở rằng chúng tôi nghèo khổ. Tôi không muốn phải sống dựa vào người khác. Song, nếu không có giỏ thức ăn đó, chúng tôi sẽ không có bữa tối với gà tây vào đêm Giáng sinh. Không ai trong nhà biết tôi đã phụ giúp gói món quà này. Tôi thấy vui, không chỉ vì tôi đã gói giỏ quà mà còn bởi vì khi nhìn thấy mẹ và cha tôi vui vẻ như thế nào đã nhắc nhở tôi rằng những giỏ quà này đáng giá bao nhiêu với nhiều người. Chẳng mấy khi được ở cả hai phía cho và nhận của một hành động tử tế và hào phóng. Vào ngày lễ đặc biệt đó, tôi đã học được niềm vui của việc cho đi và cả niềm vui của việc nhận lại. Đó là một va chạm đầy hiệu lực, và khi đó tôi đã biết rất ít rằng sự hiểu biết ở cả hai phía đó sẽ định hình nên cuộc đời trưởng thành của tôi.

TÔI Ở LẠI trong chương trình tình nguyện suốt cả thời trung học, từ mười bốn đến mười bảy tuổi. Nó cho tôi cảm giác về mục đích và một nơi chốn tôi thuộc về, và hai điều đó, kết hợp với bài tập phép màu của Ruth hằng ngày, đã tạo ra trong tôi một sự chuyển đổi tinh vi. Tôi nhận ra rằng sợ hãi, băn khoăn và lo lắng không phải là những cảm xúc hữu ích đáng hoan nghênh. Càng ngày tôi càng có thể theo dõi suy nghĩ và cảm xúc của mình mà không bị cuốn vào một cảm xúc phản ứng lại chúng. Tôi không chắc mình sẽ trở thành ai, nhưng tôi biết mình không còn là đứa trẻ của ngày trước. Gia đình tôi giờ đây chỉ đơn thuần là gia đình tôi, chứ không phải là một vết thương làm tôi đau đớn mỗi ngày.

Tôi cũng đã thông suốt rằng tôi không phải cha tôi, không phải mẹ tôi, hay anh trai, chị gái tôi. Tôi là tôi. Hành động của họ không phải là của tôi. Anh trai và chị gái tôi đều có cuộc chiến của riêng họ và vận mệnh riêng mà họ phải theo đuổi. Người chị cùng cha khác mẹ với tôi, lớn hơn tôi chín tuổi, đã bỏ học giữa chừng từ trung học, kết hôn sớm, dọn đi nơi khác và chật vật vừa đủ sống. Sau này chị ấy qua đời vào năm 2011 vì những biến chứng liên quan đến rối loạn miễn dịch kinh niên và béo phì. Anh trai tôi, một anh chàng thông minh sáng sủa, đã phải vật lộn với cuộc đời đồng tính trong một thời đại và nơi chốn vốn không chấp nhận người ta có thể yêu một người cùng giới tính. Anh bị bắt nạt thường xuyên vì đã khác biệt, dù cho sự khác biệt này còn chưa được đặt tên hay nhắc đến rõ ràng. Anh rời khỏi Lancaster khi tôi đang học trung học, và trong hai năm cuối của thời trung học, tôi đã cảm thấy cô độc hơn rất nhiều. Nhưng Lancaster đã trở thành nơi mà một ngày nào đó tôi sẽ rời bỏ chứ không phải nơi tôi mắc kẹt cả đời. Tương lai của tôi không ảm đạm và mờ mịt mà về đêm sẽ chiếu đôi mắt tâm trí tôi với những thước phim màu sắc sỡ. Tôi hoàn toàn tin tưởng vào những gì Ruth dạy tôi, và hoàn toàn tin tưởng rằng tương lai của tôi đang vội vã đến gặp mình.

Khi năm học cuối phổ thông của tôi gần kết thúc, tôi nhận ra mình phải bắt đầu suy nghĩ về việc học đại học nhưng tôi không biết phải bắt đầu từ đâu. Cha mẹ tôi, trong khi vẫn khuyến khích tôi, cứ mặc nhiên cho rằng chỉ bởi vì tôi nói tôi sẽ vào đại học nghĩa là bằng cách nào đó tôi sẽ vào đại học. Giáo viên cố vấn của tôi thậm chí còn không xem đó là một lựa chọn cho tôi. Cuộc gặp của ông ta với tôi rất ngắn, thông báo cho tôi rằng ông có thể cung cấp cho tôi thông tin của những trường học nghề nếu tôi muốn. Tôi thậm chí còn không biết có một giáo viên cố vấn cho đến khi tôi nhận được thông báo rằng cuộc gặp của chúng tôi đã được xếp lịch. Trong khi tôi học khá cừ ở vài môn, thì điểm tổng kết của tôi cũng chỉ thuộc hạng xoàng. Tôi đã không thật sự hiểu sự cần thiết của điểm số cao. Với tôi, trường học là nơi tôi buộc phải đến, và trong khi một mặt tôi cố nhiên muốn học thật tốt, mặt khác tôi không có tấm

gương nào về cách học tập hoặc chuẩn bị để đạt thành tích ở trường. Chưa bao giờ có ai trong nhà giúp tôi làm bài tập về nhà hay thậm chí là nhắc nhở tôi làm bài tập. Trong khi mẹ tôi động viên tôi học tốt, tôi lại chẳng biết chính xác chuyện đó đòi hỏi những gì. Tôi cũng không quen biết một người nào từng học đại học cả. Và tôi chắc chắn không có đủ tiền học đại học. Tôi cũng không biết làm thế nào để ghi danh. Ấy thế mà tôi vẫn hoàn toàn, và ngây thơ, chắc chắn rằng năm sau mình sẽ đi khỏi đây để học đại học.

Không lâu sau buổi gặp mặt giáo viên cố vấn, tôi đã thử nghĩ xem ai là người tôi có thể hỏi cách ghi danh vào đại học. Tôi ngồi trong lớp khoa học chờ bài giảng bắt đầu với ba định luật về nhiệt động lực học thì tôi để ý thấy cô gái xinh xắn ngồi kế bên tôi đang điền một đồng biểu mẫu.

– Bạn đang làm gì vậy? – Tôi hỏi. – Mấy cái đó là gì? – Tôi tự hỏi liệu có phải chúng tôi có bài kiểm tra khoa học mà tôi kiểu gì đó đã bỏ lỡ mất không.

Cô ngược lên từ đồng giấy tờ.

– Mình đang điền đơn xin vào đại học.

Tôi gật đầu, như thể tôi biết chính xác chuyện đó là sao vậy.

– Bạn định học ở đâu? – Tôi nghiêng đầu nhìn nhưng không thể thấy được tên trường trên đơn của cô.

– UC<sup>[32]</sup> Irvine. – Cô nói.

– Thật sao? – Tôi không biết chính xác Irvine ở đâu, nhưng tôi biết nó ở đâu đó ở phía Bắc của Los Angeles.

Cô ấy cười khẽ.

– Ừ thì, đó là nơi mà mình hy vọng có thể đến. Hạn chót nộp đơn là vào thứ sáu tới. Mà mình thì chẳng làm xong nổi cái gì. – Cô phất tay qua đồng giấy tờ.

Tôi không nói gì bởi vì đầu óc tôi đã bị chuyển sang trạng thái quá tải. Hạn chót ư? Tôi chẳng biết chút gì về chuyện có cả hạn chót của việc



đăng ký. Tôi không biết mấy thứ này hoạt động như thế nào, và trong một khoảnh khắc, tôi cảm thấy nổi hồ nghi trườn tới. Liệu tôi có thể nộp đơn vào đại học kịp lúc không?

– Bạn đăng ký ở đâu? – Cô ấy hỏi.

Tôi suy nghĩ trong giây lát, cân nhắc xem nên trả lời thế nào.

– Mình cũng đăng ký UC luôn.

Tôi không biết tại sao mấy lời này lại tuôn ra từ miệng mình, nhưng trong lúc cấp bách đó, đó là lựa chọn hàng đầu của tôi. Tôi không thật sự biết gì về trường UC Irvine, nhưng vậy vẫn nhiều hơn những gì tôi biết về những trường khác. Tôi biết tôi cần phải vào đại học mới có thể trở thành bác sĩ, không có ai từng nói với tôi là có hạn chót đăng ký và có hàng đồng đơn phải điền.

Cô bạn nhìn tôi và nói:

– Mình nghĩ bạn chắc đã điền xong đơn của bạn rồi?

Tôi chăm chăm nhìn cô ấy một lúc, rồi nói dối:

– À, chưa... mình còn chưa nhận được mẫu đơn. Mình tưởng kỳ hạn là tháng sau chứ. Mình vẫn đang đợi nó nè.

Và rồi, như một phép màu, cô ấy kéo ra một bộ đơn khác và nói.

– Đây, bạn may mắn đấy. Mình còn một bộ đơn dư. Bạn có cần không?

– Dĩ nhiên rồi. Cảm ơn.

Tôi nhận mẫu đơn từ cô bạn. Tối đó tôi về nhà và thử điền vào đó. Tôi nhận ra là mình cần có bản sao bảng điểm, thư giới thiệu và bản kê khai thuế của cha mẹ tôi. Trong ba ngày tiếp theo, tôi chạy khắp nơi lo liệu mọi thứ cần thiết. Tôi cũng điền vào mẫu đơn xin viện trợ tài chính và hy vọng nó sẽ đủ cho tôi trang trải ở trường. Trong giai đoạn này, tôi mới thật sự nhìn đến điểm số, điểm thi so với điểm trung bình và điểm thi cần để được nhận vào trường. Tôi sẽ chẳng bao giờ được nhận. Tôi đã nghĩ gì vậy chứ? Tôi nhận ra rằng tất cả phép màu của Ruth sẽ không giúp ích gì. Thêm nữa, tôi cũng không có đủ tiền đóng lệ phí đăng ký.

Nhưng dù sao thì tôi vẫn gửi đơn đăng ký đi. Khi tôi trở về nhà, tôi ngồi trên giường và nghĩ về Ruth. Về tất cả những thứ bà đã dạy tôi. Chúng có thể thật sự hiệu nghiệm không? Đêm đó và mỗi ngày sau nữa, tôi đều ngồi trên giường và tưởng tượng ra cảnh mình nhận được thư trúng tuyển. UC Irvine là trường đại học duy nhất mà tôi nộp đơn, và trong mấy tháng liền tôi chẳng nghe tin tức gì. Trong thời gian đó, chúng tôi đã chuyển nhà hai lần. Khi bức thư dày cộp từ Đại học UC Irvine rốt cuộc cũng đến được với tôi thì trên đó đã đầy những ghi chú chuyển tiếp. Tôi mang lá thư về phòng và ngồi xuống giường. Tôi chậm chậm hít vào, thở ra, hít vào, thở ra. Tôi biết Ruth đã luôn đúng.

Tôi đã dốc sức tập luyện mỗi ngày hàng năm trời và tôi đã nộp đơn vào đại học. Tôi dán mắt vào chiếc phòng bì lớn màu trắng và nhìn thấy hình ảnh chính mình trong chiếc áo blouse trắng vào một ngày nào đó. Đây là bước đi tiếp theo trong kế hoạch của vũ trụ để biến tôi trở thành một bác sĩ, và khi xé phong bì lấy bức thư ra, tôi đã chắc chắn trong đó nói gì.

*Chúc mừng bạn đã trúng tuyển vào Đại học California tại Irvine...*

Tương lai của tôi đã đến rồi. Phải, nó đã bị chuyển tiếp nhiều lần, đi qua từ căn hộ xơ xác này đến căn hộ nọ, nhưng tương lai của tôi đã đuổi theo tôi và cuối cùng đã đuổi kịp tôi rồi.

Cảm ơn bà, Ruth. – Tôi thì thâm. – Và tạm biệt, Lancaster.

Tôi đã được nhận. Thật đáng ngạc nhiên, gần đến tốt nghiệp, tôi đã cải thiện thành tích của mình đáng kể và nhận được một khoản học bổng nhỏ cùng một khoản trợ cấp tài chính đủ để trả học phí, phòng ở và đi lại. Tôi sẽ học đại học.

Tôi tự do rồi.

**TÔI VẪN TƯỞNG TƯỢNG** đến những gì tôi muốn trong đời. Tôi nhìn thấy nó qua khung cửa sổ trong tâm trí mà thường vẫn khá mờ ảo, và rồi tôi hoàn toàn tin tưởng rằng khi đến đúng thời điểm, nó sẽ trong suốt, rõ ràng. Tôi đã nghiệm ra rằng sự xuất hiện của quá trình này không phải luôn theo một đường kẻ và không phải luôn diễn ra đúng

dòng thời gian tôi mong muốn hay dòng thời gian hợp lý, nhưng bất cứ thứ gì tôi tưởng tượng thường sẽ xuất hiện, và khi nó không xuất hiện thì hẳn là có lý do chính đáng. Qua nhiều thập kỷ, tôi đã học được rằng có niềm tin vào kết quả thì khác với việc trói buộc vào kết quả, tôi đã phải nhận một bài học đắt giá về việc ta phải cẩn thận với những gì ta mong muốn chúng trở thành hiện thực. Tôi cũng học được rằng có một sức mạnh vô biên hàm chứa trong mục đích của mỗi người.

TÔI CHƯA BAO GIỜ TIN vào một Đấng Tối Cao quyền năng, người mà sẽ quyết định ai là người xứng đáng và ai thì không, rồi dựa theo đó mà ban phát những điều ước và món quà. Tôi đã chứng kiến quá nhiều lần sự tùy tiện của thế giới, trong đó những con người tuyệt vời và vô cùng tốt đẹp đón nhận những cái chết bất ngờ và đau đớn, và tôi thấy cả những người về cơ bản là không mấy tốt đẹp hay thậm chí xấu xa lại sống cuộc đời thịnh vượng. Nhưng tôi tin rằng chúng ta có khả năng chuyển hóa năng lượng hàm chứa bên trong mỗi chúng ta thành một tác động sâu sắc. Mỗi chúng ta có thể thay đổi não bộ, nhận thức, sự phản ứng và thậm chí là vận mệnh của chúng ta. Đây là điều tôi đã học được từ phép thuật của Ruth. Chúng ta có thể sử dụng năng lượng của tâm trí và trái tim mình để tạo ra bất cứ thứ gì mình muốn. Việc này vẫn đòi hỏi những nỗ lực chăm chỉ. Việc này vẫn cần những cố gắng và mục tiêu nhất quán. Tôi không uống một viên thuốc thần kỳ và đột nhiên trở thành một nhà giải phẫu thần kinh. Nhưng ở tuổi thiếu niên, tôi đã học được rằng tôi có sự chọn lựa sử dụng tâm trí tôi như thế nào và lựa chọn phản ứng lại những sự kiện xung quanh tôi ra sao, và sau này là làm sao sử dụng trái tim mình để chạm tới những thứ quanh tôi. Tôi không nghĩ rằng có một định luật vật lý nào có thể mô tả chính xác sức mạnh và tiềm lực được tạo ra khi ta sử dụng cả trí óc lẫn trái tim, nhưng tôi luôn ghi nhớ định luật nhiệt động lực học đầu tiên mà chúng tôi phải học thuộc trong lớp khoa học vào cái ngày tôi được cho bộ hồ sơ đăng ký vào trường đại học.

Năng lượng không tự nhiên sinh ra và không tự nhiên mất đi. Tuy nhiên, năng lượng có thể thay đổi dạng, và năng lượng có thể lưu chuyển từ nơi này sang nơi khác. Đó là món quà mà mỗi chúng ta đều được ban tặng.

Năng lượng vũ trụ nằm bên trong chúng ta. Chính trong đó những bụi sao tạo thành mỗi chúng ta. Tất cả sức mạnh sáng tạo ấy. Tất cả năng lực mở rộng ấy. Tất cả sức mạnh đẹp đẽ, giản đơn và được đồng bộ ấy. Năng lượng có thể lưu chuyển từ nơi này sang nơi khác. Và nó có thể chuyển từ người này sang người khác. Ruth đã dạy tôi những bài học đầu tiên, và cuộc đời đã dạy tôi những bài học sau đó. Tôi đã dành nhiều năm để chứng minh tính xác thực của những gì tôi học được trong cửa hiệu ảo thuật ấy, nhưng cuối cùng mọi thứ quy lại một sự thật đơn giản, thần bí. Chúng ta có thể nghiên cứu những điều bí ẩn của não bộ, nhưng bí ẩn vĩ đại nhất của nó chính là khả năng biến đổi và thay đổi.

Từng có lần ở tuổi mười hai tôi đã ước mình có thể thấy bản scan bộ não của mình, và sau đó một lần nữa ở tuổi mười tám, và lại lần nữa sau mỗi sự thật không thể chối cãi mà bộ não của tôi đã thấu hiểu được suốt đời. Tôi tốt nghiệp đại học với một bộ não đã thay đổi và những nghiên cứu đã chứng minh rằng sự thiền định tập trung mà Ruth đã dạy tôi giúp làm tăng khả năng tập trung, ghi nhớ, và nghiên cứu những khái niệm phức tạp. Liệu tôi có thể vào đại học và học trường Y nếu tôi chưa từng gặp Ruth? Hẳn là không. Liệu tôi có thể thành công ở cả hai nơi đó nếu tôi không vô thức luyện tập não bộ mình cho trường lớp khắc nghiệt sẽ đến trong mười hai năm tiếp đó? Gần như chắc chắn là không.

Khi não bộ chúng ta thay đổi, chúng ta cũng thay đổi. Đó là sự thật đã được chứng minh bằng khoa học. Nhưng có một sự thật còn lớn lao hơn đó là khi trái tim chúng ta thay đổi, mọi thứ thay đổi theo. Và sự thay đổi đó không chỉ nằm trong cách chúng ta nhìn nhận thế giới mà còn ở cách thế giới nhìn nhận chúng ta. Và trong cách thế giới phản hồi lại chúng ta nữa.

# Chương 7

## Không thể chấp nhận

Nằm ngay dưới đại não và trước tiểu não là thân não. Nếu ta hình dung đại não như một ngôi sao nhạc rock nổi tiếng thế giới đang trong một tour diễn, thì tiểu não sẽ là biên đạo múa, quyết định từng động tác của đại não, và thân não sẽ là người quản lý, người chịu trách nhiệm điều phối tất cả thông tin cần thiết để đảm bảo tour diễn diễn ra trôi chảy và ngôi sao nhạc rock có được mọi thứ mình cần để tỏa sáng. Thân não nhỏ hơn đại não nhiều, nhưng nó chịu trách nhiệm cho tất cả chức năng giúp cơ thể hoạt động, và nó là con đường chính chịu trách nhiệm chuyển hàng triệu tin nhắn cần chuyển đến và đi giữa não bộ và cơ thể.

Não bộ bắt đầu định hình sau khoảng ba tuần thụ thai, khi ống thần kinh bắt đầu đóng lại và những khớp thần kinh đầu tiên của hệ thần kinh trung ương cho phép bào thai chuyển động. Khi đó thân não phát triển và điều phối các chức năng quan trọng cần thiết như nhịp tim, hít thở và huyết áp – tạo ra khả năng cho cuộc sống bên ngoài bụng mẹ. Những vùng cấp cao hơn của bộ não – hệ viền và vỏ não – còn rất nguyên sơ khi trẻ mới sinh, dành thời gian cho trải nghiệm và môi trường sống thành hình nó một cách toàn diện. Kiểu thành hình và phát triển của những vùng cấp cao của não bộ thông qua kinh nghiệm này không bao giờ kết thúc – không có sự về hưu dành cho não bộ, mọi trải nghiệm đều quan trọng.

Noel bước vào phòng cấp cứu than thở về chứng đau đầu, buồn nôn và ói mửa. Cô có chồng và hai đứa con đi cùng, một bé gái bốn tuổi và

một bé trai sáu tuổi. Cặp đôi đang ở độ tuổi đầu ba mươi và Noel đang mang thai tám tháng. Đau đầu và buồn nôn có thể là triệu chứng bình thường của thai kỳ, nhưng bắt đầu từ quý thứ ba của thai kỳ, sự tấn công đột ngột của những triệu chứng này kèm theo tăng huyết áp có thể là dấu hiệu của chứng tiền sản giật, một tình trạng nguy hiểm cho cả mẹ và con. Tôi tình cờ có lịch on-call<sup>[33]</sup> vào sáng hôm đó và đang khám bệnh trong bệnh viện khi cả gia đình ấy tới. Bác sĩ sản khoa đã được gọi ngay nhưng ông chưa kịp đến bệnh viện khi Noel bất ngờ ngã xuống trong phòng cấp cứu và bất tỉnh.

Lúc tôi đến được chỗ cô, cô đã được đặt ống thở và đang chụp cắt lớp vi tính não bộ. Trong quá trình chụp cắt lớp, sinh hiệu của cô bắt đầu hỗn loạn và huyết áp trở nên vô cùng bất ổn. Nhìn vào hình ảnh cắt lớp, tôi có thể thấy nơi vốn là thân não của cô hiện đã hoàn toàn bị thế chỗ bằng máu. Noel đang lâm vào một ca xuất huyết não trầm trọng – xuất huyết nội mô – chứng bệnh mà người bệnh thường không thể hồi phục. Chúng tôi bắt đầu những nỗ lực hồi sức cấp cứu tại chỗ ngay trong máy chụp cắt lớp, nhưng tôi chẳng dám hy vọng gì nhiều. Tôi không thấy bất cứ tín hiệu nào của sự phản xạ từ thân não – những chuyển động vô thức vốn xảy ra khi thân não vận hành tốt. Đồng tử của cô không chuyển động và đã giãn ra. Cô đã hoàn toàn mất phản ứng.

Cơ thể của Noel vẫn sống, nhưng não của cô đã chết.

Tôi kê đơn thuốc ổn định huyết áp cho cô và gọi phòng mổ để bảo họ chuẩn bị sẵn sàng.

– Gọi một bác sĩ sản khoa ngay lập tức. – Tôi hét lên với y tá. – Đưa bé này cần được lấy ra ngay bây giờ, nếu không nó sẽ chết.

Tôi chạy theo băng ca, hướng đến phòng mổ, cầu nguyện bác sĩ sản khoa có mặt kịp thời. Đội ngũ nhân viên phòng mổ đã nhanh chóng chuẩn bị cho một ca phẫu thuật lấy thai khẩn cấp<sup>[34]</sup>. Chúng tôi đẩy cô ấy vào phòng phẫu thuật. Bác sĩ nhi khoa đã có mặt, nhưng không thấy bác sĩ sản khoa. Huyết áp của Noel đã bắt đầu tuột nhanh và nhịp tim của cô trở nên thất thường hơn. Và rồi đột nhiên tất cả mọi người nhìn về phía

tôi. Không còn thời gian nữa. Đã hai mươi năm trôi qua từ lúc tôi quần quanh ở khoa sản với vai trò bác sĩ thực tập, nhưng chẳng có bác sĩ phẫu thuật nào khác trong phòng mổ cả. Trừ khi tôi làm cái gì đó, nếu không đứa bé sẽ chết. Tôi sắp phải thực hiện một ca mổ lấy thai và giúp đưa bé ra đời.

Không còn thời gian để chần chừ hay để chuẩn bị sơ bộ. Noel đã chết rồi. Và tôi biết chúng tôi sẽ không thể duy trì huyết áp của cô lâu hơn.

Chúng tôi đặt cô lên bàn mổ. Bác sĩ gây mê nhanh chóng gây mê cho cô, tôi lập tức chuẩn bị và kéo rèm phẫu thuật. Tôi nhìn quanh một lần nữa và cầu nguyện vị bác sĩ sản khoa bước vào. Nhịp tim của cô ấy bỗng nhiên bắt đầu mất nhịp với những đốm sáng trên màn hình máy đo điện tâm đồ (EKG). Bác sĩ gây mê nhìn tôi và nói:

– Huyết áp của cô ấy đang tuột nhanh. Chúng ta đã dùng đủ lượng thuốc mê. Anh cần hành động ngay.

Tôi có thể cảm nhận mồ hôi đổ ra trên trán và nhận thấy mình đang thở gấp. Tôi sợ. Rồi tôi nhắm mắt và bắt đầu thở chậm chậm. Hít vào thở ra, hít vào thở ra. Và tôi đã trở lại cửa hiệu ảo thuật ấy. Tôi cầm dao mổ lên, rạch mở phần bụng của cô ra, và sau đó đến tử cung của cô. Tôi luồn tay vào trong thân người cô và lôi đứa bé ra ngoài. Có một vết cắt mảnh nhỏ xíu trên trán đứa bé do con dao mổ mà tôi dùng để rạch bụng của Noel, nhưng trừ chuyện đó ra thì đứa bé vẫn sống và khỏe mạnh. Tôi chuyển đứa bé cho bác sĩ nhi khoa, cắt và thắt dây rốn, và tôi khâu bụng Noel lại.

Tim của cô ngừng đập ngay sau khi đứa con trai bé bỏng của cô chào đời.

Trong trường Y, người ta không dạy bạn bất cứ thứ gì về việc làm thế nào để nói với người chồng và hai đứa con nhỏ rằng vợ và mẹ của họ đã không còn. Ta không thể là con người mà không cảm nhận được nỗi đau của những thân nhân. Hết cơn sóng này đến cơn sóng khác của buồn đau, giận dữ, chối bỏ và tuyệt vọng. Đó là lý do mà nhiều bác sĩ chỉ đơn giản nói: “Tôi đã làm hết sức có thể. Tôi rất tiếc”. Rồi họ lập tức rời đi, để lại

cho một giáo sĩ bệnh viện hoặc một nhân viên khác thu nhặt những mảnh vỡ. Không có thực tế đơn giản nào trong việc báo với người chồng rằng vợ anh ta đã mất. Không lời xin lỗi nào có thể xoa dịu nỗi đau của đứa trẻ chưa thể ý thức được rằng cái ngày khủng khiếp này có nghĩa là mẹ nó sẽ không bao giờ có thể làm cho nó một chiếc bánh sandwich bơ đậu phộng lần nữa, hay kể nó nghe một câu chuyện, hay ôm hôn và dỗ dành nó sau mỗi lần nó vấp ngã.

Tôi dẫn chồng Noel ra một chỗ, rồi kể lại với anh những gì đã xảy ra. Anh nhắm mắt lại, nhào người về phía tôi, nước nở trong một tiếng khóc thê lương của đau đớn và tuyệt vọng. Tôi chẳng thể làm gì khác ngoài việc ôm lấy anh khi anh khóc. Hai đứa trẻ nhìn thấy cha chúng khóc, cũng bắt đầu khóc theo. Tôi cố hết sức để tạo không gian cho nỗi đau của gia đình này. Tôi cố nói với chồng của Noel về đứa bé, nhưng anh không thể nghe thấy gì ngoài sự thật là vợ anh đã qua đời.

Khi ngồi cùng họ, tôi để ý trước tấm áo phẫu thuật của mình là những vệt máu li ti. Là máu của Noel ư? Hay là máu trên trán đứa trẻ? Chuyện đó có quan trọng không? Thật khó để chúc tụng một sự ra đời trong khi ta đang đau buồn vì một người đã khuất, nhưng chẳng phải đó là những gì vốn diễn ra trong đời sao? Chúng ta được sinh ra, và chúng ta chết đi, và mọi thứ diễn ra giữa hai cột mốc đó có thể nói là hoàn toàn ngẫu nhiên, bất chấp mọi logic. Lựa chọn duy nhất chúng ta có là cách chúng ta đáp lại từng khoảnh khắc quý giá được ban cho. Trong khoảnh khắc đó, chẳng có gì khác ngoài đau đớn, và lựa chọn của tôi là an ủi và chia sẻ nỗi đau cùng họ hoặc là cứ thế bỏ đi.

Tôi ở lại với họ, nhưng trong bao lâu thì tôi không biết. Tôi chỉ biết mình đã làm tốt nhất có thể để ở bên họ.

Não của Noel đã chết và mọi chức năng sống chúng ta vẫn thường cho là hiển nhiên cũng theo đó mà ngừng lại. Và giờ đứa con trai của cô là người sở hữu bộ não hiện đang trải nghiệm thực tại của thế giới lần đầu tiên. Một lần nữa, sự ngẫu nhiên và tùy tiện của thế giới này. Trải nghiệm và môi trường của chúng ta định hình nên tất cả chúng ta. Hy



vọng của tôi là gia đình này sẽ hồi phục từ tấm thảm kịch này, và đứa bé sẽ không phải mang bên mình vết thương vô hình từ câu chuyện nó được sinh ra và sự ngẫu nhiên của cái chết của mẹ nó.

Đây không phải là cái chết đầu tiên tôi chứng kiến với vai trò là bác sĩ phẫu thuật, và cũng sẽ không phải là cái chết cuối cùng.

Đây cũng không phải là lần đầu tiên tôi bước đi khỏi một gia đình với máu dính trên quần áo. Lần đầu tiên xảy ra khi tôi rời nhà đi học đại học, và gia đình đó chính là gia đình tôi.

THÔNG TIN tôi được nhận vào trường Đại học UC Irvine đến với cha mẹ tôi bằng cả sự phấn khích lẫn hoài nghi. Tôi đã từng nói về việc tôi sẽ học đại học, nhưng tôi không nghĩ họ liên kết được mơ ước của tôi với thực tế là tôi đã được nhận và sắp rời đi. Khi ngày tôi khởi hành sắp đến thì cha tôi biến mất. Bất cứ khi nào thấy căng thẳng hoặc có một sự kiện trọng đại nào sắp diễn ra, cha tôi không thể xử lý nó và ông bỏ đi để nỗi sợ, cùng nỗi lo lắng của ông được xoa dịu bằng thứ thuốc mà ông chọn, rượu whisky. Đêm trước ngày tôi rời nhà đi học đại học, tôi đi đi lại lại quanh căn hộ nhỏ xíu của chúng tôi với sự phấn khích và hồi hộp. Mọi đồ đạc thuộc về tôi có thể được gói gọn trong cái túi thể thao lớn của mình. Tôi đã sắp xếp xong mọi thứ trước giờ đi ngủ và sẵn sàng cho cuộc vượt thoát của mình vào hôm sau. Tôi thậm chí còn đi ngủ trong bộ quần áo mà tôi sẽ mặc để đến Irvine chỉ để tôi không phải gói ghém thêm cái gì vào sáng hôm sau nữa và cũng không bỏ lại cái gì. Tôi không thấy bịn rịn hay luyến tiếc gì cả. Tôi đã sẵn sàng để đi khỏi đây rồi. Cha tôi đã đi mất được gần một tuần, dù ông biết rõ ngày mà tôi sẽ lên chuyến xe đi đến Irvine, tôi không chắc liệu tôi có gặp lại ông trước khi đi hay không.

Tôi tự nhủ là tôi không quan tâm. Nhưng thật ra tôi có. Tôi yêu thương cha mình cùng tất cả thiếu sót của ông. Khi ông tỉnh táo và có mặt ở nhà, ông luôn vui tính, thông minh và tốt bụng. Ông là cha tôi.

Khoảng ba giờ sáng là lúc tôi nghe thấy tiếng la hét và đập cửa, và rồi nhiều tiếng la hét hơn. Cha tôi đang ở trước cửa, nghe có vẻ đã say bí tỉ và đang bị nhốt bên ngoài.

Mẹ tôi khập khiễng bước ra khỏi phòng trong chiếc áo choàng tắm, và tôi thấy được nét kinh hãi trên gương mặt bà. Bà không động đậy, không mở cửa và tôi có thể thấy mắt bà mở to nhìn chăm chăm vào cánh cửa. Bà lấy hai bàn tay bịt tai lại, tôi có thể thấy bà đang run rẩy và hoảng sợ. Chúng tôi bàn đến chuyện gọi cảnh sát.

Tiếng la hét bên ngoài ngày một to và tôi biết không lâu nữa cũng sẽ có ai đó gọi cảnh sát. Tôi có một chuyến xe phải đón sau mấy tiếng nữa và tôi không muốn bỏ lỡ nó chỉ bởi tôi phải dành thời gian còn lại của đêm nay để làm việc với cảnh sát khi họ bắt cha tôi. Tôi bước một bước về phía cửa ngay lúc cha tôi tung cú đá xuyên qua tấm gỗ dán rẻ tiền, khiến cánh cửa vỡ vụn gần một nửa. Tôi thấy ông thò tay vào và vịn nắm cửa.

Ông bước vào nhà, la hét còn to hơn lúc trước.

– Khốn kiếp! Đừng bao giờ nhốt tao bên ngoài chính ngôi nhà của tao lần nữa. – Ông rít lên, nhìn thẳng vào tôi.

Gương mặt ông méo mó và đôi mắt tối sầm hoang dại. Mẹ tôi bắt đầu nhích về góc phòng, và chuyển động đó thu hút sự chú ý của ông.

– Tại sao bà không mở cửa?

Ông bắt đầu bước về phía mẹ, và bà lùi dần về sau cho đến khi va vào bức tường. Tôi chưa bao giờ nhìn thấy cha tôi giận dữ thế này. Thường thì khi say, ông không còn biết trời trăng gì nữa. Ông chưa bao giờ có hành động bạo lực thế xác.

– Không được đến gần mẹ. – Tôi nghe thấy mình lên tiếng.

Tôi không chắc ông có nghe tôi không, ông bước thêm một bước về phía mẹ, người hiện đang như một con chim nhỏ run rẩy trong chiếc áo choàng quá khổ. Trước đây tôi chưa từng vùng lên chống lại cha. Chúng tôi đã ngậm nhất trí trong việc chấp nhận hành vi và thói rượu chè của ông. Nhưng không thể chấp nhận thêm nữa. Không phải lần này.

Tôi bước đến giữa hai người và hét to hơn để khiến ông chú ý.

– Nếu ông bước thêm bước nào, tôi sẽ buộc phải đánh ông. Tôi sẽ, tôi thật sự sẽ làm vậy đấy.

Ông lờ tôi đi và bước thêm một bước hướng về phía mẹ. Tôi có cảm giác như mình đang chuyển động trong một pha quay chậm, hoặc đang cố cử động dưới nước khi tôi bước lên và giơ tay lên. Tôi nắm tay thành nắm đấm và nhắm tới mũi ông. Tôi nghe thấy và cảm nhận được tiếng xương vỡ. Rồi ông ngã xuống, thật mạnh, như một cái cây đổ.

Mẹ tôi hét lên, và tôi nhìn cha đập mặt xuống đất trong khi máu bắn ra và văng khắp nơi. Tôi có thể ngửi thấy mùi cồn trộn lẫn với một thứ mùi nồng nồng, có mùi đồng, mùi kim loại mà tôi biết đó là máu.

Rất nhiều, rất nhiều máu.

Ruột gan dâng lên tới cổ họng tôi và cơn buồn nôn ập đến. Tôi xoay lưng bước về phòng tắm, vừa kịp lúc trước khi trận nôn mửa kéo tới. Tôi quỳ trước bồn cầu và thì thầm thứ gần giống với lời cầu nguyện nhất mà tôi từng nói. Giúp tôi với. Tôi lau miệng bằng tay áo và quay trở lại phòng khách. Cha tôi vẫn nằm úp mặt xuống sàn, không hề động đậy. Tôi đã giết ông rồi ư? Tôi lật người ông lại. Máu và nước mũi chảy thành vệt dài trên mặt ông. Tôi chưa từng nhìn thấy nhiều máu như vậy. Mũi của ông đã bị vẹo và lệch đi một cách kỳ cục sang bên trái khuôn mặt. Thật là thảm họa, tôi không ngừng suy nghĩ, thật là một thảm họa kinh khủng.

Tôi nghe ông rên rỉ rất nhỏ, và khi ông có lại ý thức, tôi đặt đầu ông lên trên đùi mình. Tôi thậm chí không nhận ra mình đang khóc cho tới khi tôi thấy một giọt nước mắt rơi xuống một vũng máu đông trên má ông. Cú đấm làm ông tỉnh rượu. Ông chầm chậm ngước lên và chăm chú nhìn tôi theo cái cách tôi chưa từng thấy trước đây. Ông nói: “Không sao, con trai. Không sao đâu”. Mẹ tôi vẫn không ngừng khóc, nhưng tôi lau khô nước mắt. Trong khoảnh khắc đó, tôi biết rằng mọi thứ giữa hai cha con tôi rồi sẽ khác đi.

Giờ là sáu giờ sáng và chuyến xe của tôi sẽ khởi hành lúc bảy giờ rưỡi. Mẹ đang chăm sóc cho cha, ông giờ đã khá tỉnh táo và đang ngồi

uống cà phê trên ghế với hai cục bông trong mũi. Ông nhìn tôi lần nữa, rồi lại cúi xuống. Mẹ bảo tôi rằng bà không muốn tôi lỡ chuyến xe. Và trong khoảnh khắc lạ kỳ đó, tôi đã hôn cả hai người, ôm lấy cả hai và bước qua cánh cửa vỡ vụn, rời khỏi nhà để tới trường đại học. Khi tôi bước về phía xe của bạn mình, chiếc xe sẽ đưa tôi đến trạm xe buýt, tôi để ý thấy có vết máu bắn trên quần. Quá trễ để quay lại và thay đồ. Mà dù sao thì toàn bộ quần áo của tôi cũng đã nằm trong chiếc túi thể thao rồi. Tôi không biết màn tạm biệt của những đứa trẻ khác khi đi học xa nhà lần đầu tiên ra sao, nhưng tôi khá chắc chắn là sẽ chẳng giống thế này.

MẶC DÙ tôi đã được nhận vào đại học, nhưng tôi vẫn chuẩn bị khá tệ trong việc sắp xếp công việc toàn thời gian của mình với trường lớp và học hành. Tôi cũng tham gia chèo thuyền – quyết tâm đạt được chiếc áo khoác huy hiệu của riêng mình. Năm này qua năm khác, tôi dường như là đứa học hành chăm chỉ hơn bất kỳ ai khác – lại chỉ để vừa đủ điểm qua môn. Tôi ngồi xe buýt từ Irvine về Lancaster thường xuyên trong suốt năm đầu tiên, và có những lần khác thì tôi quá giang. Mặc dù tôi học hành chăm chỉ, nhưng có những tuần lễ tôi phải rời trường để chăm sóc mẹ tôi, kiểm chế cha tôi, hoặc giúp họ thoát khỏi hết cơn khủng hoảng này đến cơn khủng hoảng khác. Khi đến thời điểm nộp đơn vào trường Y, không chỉ tôi có điểm GPA được 2,5, mà còn có vẻ như tôi thậm chí không được tốt nghiệp. Như đã lường trước, tôi thiếu điểm thâm. Điểm GPA cần để được nhận vào trường Y đợt đó là khoảng 3,8.

Sâu thẳm trong tôi vẫn cảm thấy rằng mình sẽ trở thành bác sĩ. Hình ảnh tôi trong chiếc áo blouse trắng không phải là ảo ảnh, với tôi nó chân thực như thể tôi đang nhìn chính mình trong gương. Trong gần bảy năm ròng rã, tôi đã khắc sâu hình ảnh ấy trong đầu mình, và việc không biến nó thành sự thật với tôi là không thể chấp nhận được. Mặc dù đây là hiện thực trong đầu tôi, nhưng tôi nhận ra một vài đứa bạn học của tôi rất sẵn lòng nhắc nhở tôi rằng với điểm số của mình, tôi sẽ chẳng bao giờ vào được trường Y. Không may, rất nhiều người cho phép người khác quyết

định họ có thể hoặc không thể làm gì. Đây là một món khác mà Ruth đã tặng tôi – khả năng tin tưởng vào chính mình và chấp nhận rằng không phải ai cũng muốn tôi có được thành công hay đạt tới những thứ lớn lao. Cả cách làm thế nào để chấp nhận thực tế ấy và không phản ứng lại nó.

Quá trình ứng tuyển vào trường Y bắt đầu từ cuối năm thứ ba của tôi. Tôi khám phá ra rằng một phần của quá trình ứng tuyển của sinh viên UCI phải bao gồm một lá thư giới thiệu sẽ có sau buổi phỏng vấn với ủy ban tiền y tế. Tôi nghiêm túc đi gặp viên thư ký ủy ban tiền y tế để đặt lịch phỏng vấn.

Đến giờ đã một phần tư thế kỷ trôi qua, tôi vẫn nhớ như in hình ảnh cô thư ký, khi cô rút bộ hồ sơ của tôi ra và liếc sơ qua nó, ngược lên nhìn tôi một cách trịch thượng, rồi trở lại lật giở mấy trang giấy. Cuối cùng, cô ta đóng bộ hồ sơ lại và nói:

– Tôi sẽ không xếp lịch phỏng vấn cho em. Em sẽ chẳng bao giờ vào được trường Y. Chi lãng phí thời gian của mọi người thôi.

Tôi đứng đó chết lặng. Có được thư giới thiệu từ ủy ban là việc bắt buộc. Đó là bước đầu tiên trong một danh sách dài các bước mà tôi phải thực hiện để được ứng tuyển vào trường Y. Sau bước này sẽ là một mẫu đơn ứng tuyển phải điền vào, một bài luận văn phải viết, và rồi hy vọng có một lời mời phỏng vấn tại trường Y. Rất nhiều vòng mà tôi phải vượt qua, và tất cả những gì tôi cần là một cơ hội để vượt qua chúng.

Tôi hít thật sâu.

– Em nhận thức rõ điều cô nói, nhưng em muốn có một cuộc hẹn.

– Tôi không thể làm vậy. Em không đủ tiêu chuẩn. – Cô ta gõ gõ ngón tay lên xuống trên tập hồ sơ.

Tôi biết mình hơn hẳn bất cứ cái gì được viết trong bộ hồ sơ đó. Bộ hồ sơ đó không phải là tôi. Bộ hồ sơ đó không cho thấy tôi đã làm việc hai mươi lăm giờ một tuần trong khi đang gánh vác toàn bộ trách nhiệm. Nó không cho thấy đã bao nhiêu lần tôi phải rời trường về nhà giải quyết những vấn đề rắc rối của gia đình. Nó không cho thấy tôi thức dậy mỗi

năm giờ sáng để chèo thuyền. Nó thật sự chỉ cho thấy được một thứ duy nhất – điểm GPA của tôi – và nếu đó là tiêu chuẩn duy nhất để có được bức thư giới thiệu, vậy thì viên thư ký đã đúng. Tôi sẽ chẳng bao giờ vào được trường Y. Nhưng bộ hồ sơ đó không phải là tôi.

Ruth đã dạy tôi như vậy, và sự tập luyện không ngừng nghỉ của tôi cũng đã giúp tôi tự khám phá ra điều đó. Bà cũng từng bảo tôi rằng tôi không bao giờ được chấp nhận những gì không thể chấp nhận. Tôi phải đấu tranh vì chính mình. Tôi đã vượt qua muôn ngàn trở ngại, không đời nào cái ủy ban này có thể ngăn được tôi. Tôi phải nói chuyện với họ.

– Việc đó là không thể chấp nhận.

– Gì cơ?

– Em sẽ không rời khỏi đây cho đến khi em có được lịch hẹn gặp với ủy ban. – Tôi nói điều đó với sự điềm đạm và trầm tĩnh, và tôi nhìn thẳng vào mắt viên thư ký.

– Tôi thật sự... không thể làm vậy. – Cô ta lặp lại.

Nhưng tôi đã nghe thấy một chút ngập ngừng trong lời cô, một khe hở cho tôi hy vọng.

– Đây nhé. – Tôi nói. – Em biết em không đủ tiêu chuẩn. Em biết cô không thường làm thế này. Nhưng cô có thể làm được. Em chỉ cần một cơ hội thôi.

Cô ta lắc đầu lần nữa.

– Em không phải đang cố làm lãng phí thời gian của cô hay của ủy ban, và em cũng không phải đang cố gây khó dễ. Chỉ là em sẽ không rời khỏi đây cho đến khi em có được lịch hẹn. Em không quan tâm mình phải chờ bao lâu. Em chỉ không thể chấp nhận mình là một đứa vô vọng. Em sẽ không chấp nhận chuyện đó.

Không có chút tức giận nào trong giọng nói của tôi. Tôi nghĩ cô ấy hẳn đã nghe ra sự cương quyết và chân thật trong lời nói của tôi. Cô nhìn thẳng vào mắt tôi cả phút.

– Được rồi. – Cuối cùng cô đồng ý. – Thứ Ba tới, ba giờ.

– Cảm ơn cô. Em vô cùng cảm kích điều đó.

Khi tôi quay đi rời khỏi văn phòng, tôi nghe cô lẩm bẩm mấy lời cuối cùng: “Vụ này sẽ thú vị lắm đây”.

Vào ngày gặp mặt, chủ nhiệm khoa của trường Khoa học Sinh học giữ vai trò là một trong những thành viên thường trực của ủy ban. Hình như ông bị kích thích bởi sự tò mò và sự bạo gan của tôi trong việc đòi hỏi một cuộc hẹn đã lan truyền khắp ủy ban.

Viên thư ký chào hỏi tôi nghiêm trang và mở cửa vào phòng hội nghị. Có một cái bàn dài, hình chữ nhật ở cuối phòng, và ba vị giáo sư, bao gồm cả chủ nhiệm khoa đang ngồi đó, mặt lạnh như tiền, tay khoanh lại, ở một phía của cái bàn. Không một nụ cười. Mỗi người đều có một bản hồ sơ và bảng điểm của tôi trước mặt. Có một cái ghế xếp dành cho tôi ở phía còn lại của cái bàn. Ba chọi một... hình như không công bằng. Tôi thì chỉ mới hai mươi tuổi.

Tôi bước vào, nhìn quanh, và nhận ra đây đâu phải là một cuộc gặp mặt. Đây là một tòa án dị giáo.

Và tôi chính là kẻ dị giáo.

– Cậu Doty. – Một thành viên ủy ban lên tiếng, một giáo sư hóa học mà năm ngoái trong lớp của ông tôi chỉ vừa đủ điểm qua môn. – Cậu còn một vài môn chưa hoàn thành, và thành tích học tập của cậu không cho thấy cậu có thể tốt nghiệp chứ đừng nói tới trở thành ứng viên trúng tuyển vào trường Y. Nó cũng không cho thấy dấu hiệu nào là cậu sẽ trở thành một sinh viên y khoa tài giỏi hay chứa bất kỳ đảm bảo nào rằng cậu có sự trui rèn trí óc và trí thông minh để trở thành một bác sĩ.

– Tôi tin rằng cuộc gặp này thật sự chỉ lãng phí thời gian của mọi người ở đây. Cậu có thể thuyết phục chúng tôi nghĩ khác không, cậu Doty? – Một thành viên khác trong ủy ban nói tiếp, một nữ giáo sư có tiếng nghiêm khắc, dù tôi chưa từng gặp bà. – Tôi đánh giá cao việc cậu ép được viên thư ký sắp xếp cuộc gặp này, nhưng kỳ vọng chúng tôi tiến cử cậu đến một nghề nghiệp mà cậu hoàn toàn không có cơ hội thành công là một sự ngạo mạn tột cùng. Trường Y là nơi vô cùng cạnh tranh,

tôi chắc cậu nhận thức được chuyện đó, trong khi điểm GPA của cậu thì không.

Tôi nhìn vị chủ nhiệm khoa. Nhưng ông không nói gì cả mà chỉ nhìn tôi với sự tò mò. Ông ở đây chỉ để quan sát.

– Em muốn nói vài điều. – Tôi nói.

– Chúng tôi còn có những lịch hẹn khác, và cậu cứ thoải mái giải quyết trường hợp của cậu, nhưng ngắn gọn thôi.

Cái ghế xếp tôi ngồi thì rất nhỏ, và nó gợi nhớ cho tôi về cái ghế mà tôi đã ngồi hàng giờ đối diện với Ruth trong cửa hiệu ảo thuật. Ruth đã dạy tôi không để cho hoàn cảnh định nghĩa mình. Không để người khác quyết định giá trị của mình. Đúng, không nghi ngờ gì về việc điểm số của tôi quá tệ, nhưng còn có nhiều điều đáng nói hơn điều đó. Tôi hít một hơi thật sâu và đứng lên.

– Ai trao cho các vị quyền hủy hoại ước mơ của người khác? – Tôi ngừng lại một chút rồi tiếp tục. – Năm em học lớp bốn, em đã gặp một người đàn ông, một bác sĩ. Ông đã gieo trong em hạt mầm mơ ước là một ngày nào đó em cũng sẽ trở thành một bác sĩ. Chuyện đó không có vẻ gì thực tế. Chưa từng có ai trong gia đình em học tới đại học. Chưa từng có ai là chuyên gia trong bất cứ lĩnh vực gì, càng không nói đến một người theo ngành Y. Năm lớp tám, em gặp một người phụ nữ, người đã dạy em rằng mọi thứ đều là có thể nếu em tin vào bản thân, nếu ta tắt đi giọng nói trong đầu vốn nói ta là ai chỉ dựa trên việc ta từng là ai. Em lớn lên trong nghèo khó. Em lớn lên trong cô độc. Cha mẹ em đã làm hết sức họ có thể, nhưng họ cũng có những cuộc chiến của riêng họ.

Tôi nhìn một lượt từng thành viên ủy ban. Hai vị giáo sư kia vẫn khoanh tay, nhưng vị chủ nhiệm khoa nhào người về phía trước một chút. Ông gật đầu nhẹ với tôi ý bảo tiếp tục.

– Em đã nuôi giấc mơ này gần như trọn cuộc đời mình. Nó dẫn lối cho em. Nó chống đỡ em. Nó là điều duy nhất kiên định trước sau như một trong đời em. Đúng vậy, em không phải luôn đạt điểm tốt, nhưng không phải mọi thứ đều nằm trong tầm kiểm soát. Em đã học hành chăm



chỉ, thậm chí chăm chỉ hơn hầu hết các bạn, và ngay cả nếu điểm số của em không thể hiện được điều đó, em đảm bảo rằng không có ai từng đến trước ủy ban này mà mang quyết tâm vào trường Y cao hơn em.

Tôi nhìn vào ba người đang nắm tương lai của mình trong tay. Hai trong số họ dường như không còn lắng nghe, và lần đầu tiên sau rất nhiều năm tôi cảm thấy nỗi sợ hãi, bất an tràn qua người mình. Tôi biết cảm giác này. Đó là cảm giác mà suốt mười hai năm đầu đời tôi đã trải qua. Tim tôi bắt đầu đập nhanh hơn. Tôi lại cảm thấy mình là đứa trẻ lạc lối kia, và nỗi hồ nghi bắt đầu quét qua tôi như màn sương mù. Tôi là ai mà nghĩ mình có thể trở thành một bác sĩ? Những người này là người hiểu rõ nhất. Rồi đột nhiên tôi nghe thấy giọng Ruth vang lên trong đầu mình, bảo tôi phải mở lòng ra. Tôi nhắm mắt lại và tôi nhìn thấy nụ cười của Ruth. Con có thể làm được, *Jim à*, bà nói. *Con có thể làm mọi thứ. Con có phép màu ấy bên trong mình. Hãy để phép thuật ấy thoát ra.*

Tôi tiếp tục trút hết tâm tư vì điều tôi luôn theo đuổi. Tôi kể họ nghe về việc lớn lên trong nghèo khó và cuộc đấu tranh của tôi để vào được đại học. Tôi kể về mẹ và cha. Tôi kể về vô số lần tôi phải rời trường để lo cho cha mẹ tôi. Tôi kể mình đã nỗ lực thế nào ở trường để duy trì điểm số và không bị đuổi học. Rằng thật đáng ngạc nhiên là tôi còn đứng đây, trước mặt họ, khát khao được vào trường Y, và tôi đã làm mọi thứ tôi có thể để họ thấy chuyện đó thật phi thường.

– Các vị biết là chẳng có chút bằng chứng nào cho thấy điểm GPA có liên quan đến việc trở thành một bác sĩ giỏi. Một điểm GPA cao không khiến ta trở thành người biết quan tâm. Mỗi một người, tại thời điểm này hay thời điểm khác trong đời, cần có cơ hội để làm điều mà không ai tin rằng họ có thể làm được. Mỗi người các vị ở đây hôm nay là bởi vì đã có người tin tưởng các vị. Bởi vì đã có người quan tâm. Em đang yêu cầu các vị tin tưởng ở em. Đó là tất cả những gì em đòi hỏi. Em đang yêu cầu các vị cho em cơ hội trở thành người em luôn khao khát được trở thành.

Một sự yên lặng kéo dài một lúc sau khi tôi nói xong. Họ nói với tôi rằng họ sẽ cân nhắc mọi điều tôi nói.

Rồi vị chủ nhiệm khoa đứng lên và bắt tay tôi.

– Jim, tôi nghĩ em đã cho chúng tôi thấy một góc nhìn mà chúng tôi vẫn thường lờ đi. Chúng tôi đã quên rằng ngồi trước chúng tôi là một con người, không phải một bộ hồ sơ. Trong khi rất nhiều người thỏa mãn mọi tiêu chuẩn chúng tôi yêu cầu, thì theo nhiều cách, những tiêu chuẩn này lại khá thất thường. Cần có can đảm để đến trước chúng tôi. Cần có đam mê và can đảm mới chia sẻ với chúng tôi những gì em đã chia sẻ. Em sẽ không bỏ cuộc đâu, đúng không?

– Không thưa thầy. – Tôi trả lời. – Em sẽ không bỏ cuộc. Cảm ơn các vị đã dành thời gian cho em. – Tôi nói và rời khỏi phòng.

Cô thư ký ngược lên khi tôi đi ngang qua.

– Thế nào rồi?

Tôi nhún vai. Chỉ có thời gian mới trả lời được. Cô mỉm cười ấm áp với tôi.

– Tôi có trộm nghe một chút những gì diễn ra trong đó. Tôi có cảm giác mọi thứ sẽ suôn sẻ với cậu. – Cô đưa tôi một tờ bướm. – Chắc cậu sẽ muốn ngó qua cái này. Thời hạn đã qua rồi, nhưng theo tôi cảm thấy thì với cậu mấy thứ thời hạn đó cũng là không thể chấp nhận.

Tờ bướm nói về một chương trình mùa hè gọi là MEdREP tại Đại học Y khoa Tulane. Đây là chương trình dành cho những sinh viên thuộc dân tộc thiểu số hoặc có hoàn cảnh kinh tế khó khăn mong muốn theo đuổi nghề nghiệp Y. Đó là một khóa học bổ túc mùa hè cho bạn trải nghiệm phòng thí nghiệm, và giúp bạn chuẩn bị cho kỳ thi MCAT<sup>[35]</sup>, kỳ thi mà mọi thí sinh muốn vào trường Y đều buộc phải trải qua.

– Cảm ơn. – Tôi nói. Tôi nhìn xuống tờ bướm. Đại học Y Tulane. Tôi không biết gì về trường Tulane, nhưng ngay lúc đó, tôi có cảm giác rằng đó sẽ là chìa khóa mở ra tương lai của mình.

Ủy ban tiền y tế cuối cùng đã cấp cho tôi một bức thư tiến cử tuyệt vời nhất có thể. Phép màu của Ruth lại hiệu nghiệm lần nữa.

Và khi tôi gọi điện đến chương trình mùa hè, người trả lời điện thoại báo với tôi rằng hạn đăng ký đã qua. Tôi đề nghị được nói chuyện với tiến sĩ Epps, giám đốc chương trình. Tôi nói với bà là tôi cần được tham gia chương trình này. Bà nghe tôi kể câu chuyện của mình và cuối cùng bà nói: “Jim, gửi cho tôi đơn đăng ký của cậu. Sẽ ổn thỏa cả thôi”. Và hai tuần sau đó, tôi đã có thư chấp thuận từ chương trình MEdREP trong tay. Không may, tôi không có đủ tiền cho chuyến bay tới Tulane, ngôi trường nằm ở New Orleans. Trùng hợp là ngay sau khi tôi nhận được thư chấp thuận từ chương trình, tôi nhận được cuộc gọi từ cha tôi. Ông đang ngồi tù ở Los Angeles và sắp được thả, cần tôi đến đó đón ông. Ông nói ông cần tiền để mua thức ăn và thuê phòng ở bởi vì mẹ tôi sẽ không cho ông trở về nhà, và ông sẽ phải ngủ ngoài đường. Tôi chỉ còn đủ tiền để trang trải thức ăn và chỗ ở trong hai tuần. Ông nói với tôi ông đang đợi một khoản thanh toán sắp được gửi tới. Lại nữa rồi, tôi nghĩ. Nhưng tôi biết mình sẽ giúp ông. Ông là cha tôi mà. Bạn tôi, Keith, người biết chút ít về hoàn cảnh gia đình tôi, đã đề nghị lái xe đưa tôi đến Los Angeles để đón cha tôi. Cha tôi trông có vẻ ổn, bởi ông đã ở tù mấy tuần rồi và đã tỉnh táo trong suốt thời gian đó. Chúng tôi đưa ông đến khu ổ chuột và thuê cho ông một căn phòng trong hai tuần. Tôi đưa ông hai trăm đô-la. Tôi kể ông nghe về chương trình mùa hè ở Tulane, ông mỉm cười và nói rằng ông tự hào về tôi. Ông cảm ơn tôi. Tôi vẫn không biết mình phải làm thế nào để chi trả chuyến đi đến Tulane, nhưng hai tuần sau một phong bì được gửi đến cho tôi với chữ viết trên đó mà tôi nhận ra là của cha mình và trong đó ông đã ký cho tôi tờ séc một nghìn đô-la. Cha đã gửi cho tôi những đồng tiền cuối cùng của ông để tôi có thể đến New Orleans. Tôi đã khóc. Chương trình mùa hè năm đó thật sự là một sự chuyển mình. Nó cho tôi được trải nghiệm nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, cho tôi được gặp một số thành viên giàu năng lực của trường Y. Nó đã chuẩn bị cho tôi vượt qua kỳ thi MCAT, nó cho tôi trải nghiệm được phỏng vấn. Đó là một mùa hè làm việc căng thẳng, nhưng tôi đã hoàn toàn tập trung và vui vẻ. Tôi sẽ trở thành một bác sĩ. Tôi chắc chắn điều đó.

Mùa thu năm đó tôi ứng tuyển vào Tulane và chờ đợi trong lo âu. Tôi biết mình đã làm tốt trong chương trình MEdREP, và tôi đã làm tốt trong kỳ thi MCAT, nhưng bởi vì điểm GPA của mình nên tôi biết đơn ứng tuyển của tôi không cạnh tranh nổi với phần lớn những ứng viên khác. Tôi cũng đã làm hai công việc một lúc, và những giờ làm việc dài cũng nhiều tổn hại. Thật khó tập trung. Chính trong khoảng thời gian này tôi nhận được điện thoại từ mẹ. Cha tôi đã uống rất say và đột nhiên quyết định sẽ bỏ đi, lên chuyến sẽ buýt Greyhound và về thăm gia đình ở Kentucky. Mẹ rất lo lắng bởi cha không mang theo gì bên mình. Đã hai tuần trôi qua mà chẳng có tin tức gì từ cha và ông cũng không xuất hiện ở Kentucky. Dù cha tôi đã từng biến mất nhiều lần, nhưng tôi không nhớ có lần nào ông đi lâu như thế mà không trở về hay chúng tôi không nghe tin tức gì từ ông, hoặc từ một nhà tù nào đó. Giờ thì tôi phải thêm việc này vào danh sách những lo lắng của mình. Mẹ tôi gọi lại sau mấy ngày và nói rằng cha tôi đang nằm trong một bệnh viện dành cho cựu chiến binh ở Johnson City, Tennessee.

LÚC ĐÓ ĐANG LÀ BUỔI TỐI nhưng tôi lập tức liên lạc với bệnh viện và nói chuyện với bác sĩ trực. Cha tôi đang nằm trong khu chăm sóc đặc biệt, đang phải tiếp nhận kháng sinh liều cao và phải gắn máy trợ thở. Ông chỉ phản ứng lúc có lúc không trước các hiệu lệnh. Ông bị viêm phổi rất nghiêm trọng và họ đang gặp khó khăn trong việc đưa khí oxy vào phổi ông. Bác sĩ thông báo rằng cha tôi dường như đang có phản ứng nhưng tình hình vẫn không ổn định. Ông hỏi thêm về hoàn cảnh và tiền sử bệnh lý của cha tôi. Và tôi nhận ra tôi biết rất ít về cha mình. Tôi không biết liệu ông có đang gặp vấn đề sức khỏe nào khác không. Tôi cũng không biết ông từng dùng thuốc gì, đã từng phẫu thuật gì chưa, liệu ông có dị ứng gì không... Tất cả những gì tôi biết là ông nghiện rượu. Mọi thứ tôi biết về cha tôi đều liên quan tới chuyện rượu chè của ông.

Khi cúp máy, tôi cố gắng nghĩ lại những lần tôi và cha ngồi nói chuyện hoặc làm gì đó cùng nhau. Việc gì đó không liên quan đến chuyện say xỉn của ông. Đó đều là những ký ức mờ mịt, mơ hồ. Tôi đã

chẳng giữ được gì trong ký ức. Giờ thì ông lên một chuyến xe buýt để đi thăm họ hàng, và rồi chẳng bao giờ đến được đó. Ông đã làm gì trên chuyến xe đó? Ông đã tìm kiếm gì? Tại sao ông lại chọn đi xa như vậy vào thời điểm đó? Những câu hỏi đó chẳng có ích gì nữa, và tôi biết rõ cuộc thì chính thói say xỉn của ông đã dẫn ông đến kết cuộc là phải nằm đơn độc trong cái bệnh viện xa lắc kia.

Tôi ngồi xuống bên giường mình và khóc. Tôi cần tới được đó, nhưng tôi không có tiền. Mẹ tôi không có tiền. Tôi có một kỳ thi sắp đến. Mấy ngày tiếp đó trôi qua trong lo lắng. Tôi đã gọi đến bệnh viện vài lần. Cha tôi đã không còn ý thức và các cơ quan của ông bắt đầu suy kiệt. Bác sĩ nói với tôi bệnh tình của cha tiến triển rất xấu và ông có thể sẽ chết. Bạn cùng phòng đề nghị cho tôi vay tiền để mua vé máy bay. Tôi sắp xếp mọi việc và định bay vào trưa hôm sau. Tôi không biết mình phải làm gì khi đến đó. Tôi chỉ không muốn để cha tôi một mình.

Tôi buồn ngủ nhưng lại rất bồn chồn. Tôi chưa bao giờ đi máy bay. Tôi không biết gì về nơi tôi sắp đến. Tôi sợ. Tôi mệt. Cuối cùng tôi cũng ngủ thiếp đi, một giấc ngủ sâu. Đột nhiên tôi tỉnh dậy. Tôi không chắc điều gì đã đánh thức tôi. Tôi chỉ đơn giản là thức dậy, mắt mở to. Tôi nhìn quanh, và cuối giường là cha tôi. Ông nhìn tôi. Trông ông rất khỏe. Thật ra là khá hơn nhiều so với tình trạng tôi thấy ở ông suốt nhiều năm. Ông rất bình tĩnh và trên gương mặt ông không hẳn là nụ cười, mà là vẻ ân cần và tán thưởng. Ông nói:

– Chào con trai. Cha đến để tạm biệt. Cha xin lỗi vì đã không phải là người cha như cha mong muốn. Cha xin lỗi vì đã không ở bên con. Mỗi chúng ta đều có một con đường riêng phải đi. Giờ cha phải đi con đường của mình. Cha muốn con biết rằng cha tự hào về con và cha yêu con rất nhiều. Giờ cha phải đi rồi. Hãy nhớ rằng cha luôn yêu con. Tạm biệt, con trai.

– Con cũng yêu cha. – Tôi nói. Và rồi ông biến mất.

Tôi ngồi dậy. Tôi không biết mình vừa mơ hay đó là thật. Tôi không biết phải nghĩ gì. Tôi chỉ ngồi đó và nghĩ rằng khi nào gặp cha, tôi sẽ ôm

ông và bảo ông rằng không sao cả. Rằng tôi yêu ông. Tôi lại ngủ thiếp đi cho đến khi điện thoại reo và đánh thức tôi. Tôi nhắc máy chậm chậm, vẫn chưa tỉnh ngủ. Đó là bác sĩ của cha tôi. Ông muốn báo rằng cha tôi đã qua đời nửa giờ trước và rằng ông rất tiếc. Ông nói rằng ngay trước khi mất, cha tôi đã mở mắt và mỉm cười. Ông muốn tôi biết cha tôi đã không phải chịu đau đớn khi ông qua đời. Tôi cảm ơn ông và cúp máy. Tôi gọi cho mẹ và chúng tôi đều khóc. Mẹ nói rằng cha tôi đã làm hết những gì ông có thể và tận sâu bên trong mình, ông là một người tốt và rằng ông yêu tôi rất nhiều.

Cha tôi yêu tôi.

Tôi biết ông yêu tôi.

Và tôi cũng yêu ông.

GẦN MỘT NĂM sau buổi gặp với ủy ban ở UC Irvine và hai tuần sau khi cha tôi qua đời, tôi được nhận vào Đại học Y Tulane. Khi nhận được thư trúng tuyển, tôi đi vào phòng và ngồi xuống mép giường, rồi chậm rãi mở phong bì và nghĩ về cha tôi. Tôi nhìn vào nơi ông đã ngồi vào cái đệm ông ghé thăm tôi và nói lời từ biệt. Tôi biết ông tự hào về tôi.

Như đã được chỉ ra trong cuộc phỏng vấn với ủy ban tiền y tế, tôi không đủ điểm tốt nghiệp, nhưng tôi vẫn đến dự lễ tốt nghiệp cùng cả khóa năm 1977. Việc được nhận vào trường Y đã tạo điều kiện cho tôi nhận được tấm bằng. Năm thứ ba đại học, tôi đã phải về nhà chăm sóc mẹ sau một nỗ lực tự tử của bà và đã phải bỏ dở hết các lớp học. Kết quả là tôi còn thiếu ba môn sinh vật học tự chọn. Chẳng có cách nào tôi kịp hoàn thành chúng trước khi trường Y khai giảng vào mùa thu. Tôi đã vượt qua rất nhiều và giờ mọi thứ đều đang đứng trước nguy cơ. Tôi không biết phải làm gì và tôi nhận ra tất cả những gì tôi có thể làm là nói sự thật. Tôi nhắc điện thoại gọi đến Tulane và xin gặp người chịu trách nhiệm tuyển sinh ở trường Y. Khoảng thời gian tôi chờ đợi kéo dài như bất tận cho đến khi nổi máy được với ông. Dường như ông biết chính xác

tôi là ai. Tôi giải thích tình huống của mình, và sau đó là một quãng im lặng. Lại một sự kéo dài bất tận nữa. Rồi ông nói:

– Jim, chúng tôi muốn em học ở Tulane. Nếu Irvine cho phép em chuyển các tín chỉ sang trường Y để hoàn thành các môn học tự chọn của em thì mọi thứ đều ổn.

Tôi phải nói cảm ơn ông đến triệu lần rồi cúp máy. Mọi thứ diễn ra tiếp theo thật đáng kinh ngạc. Tôi giải thích với những giáo sư ở các lớp mà tôi đã bỏ dở rằng tôi đã được nhận vào trường Y nhưng vì chuyện khẩn cấp ở gia đình mà tôi đã bỏ dở các lớp học vào kỳ cuối và hỏi liệu họ có thể xem xét cho phép tôi chuyển sang khóa học ở trường Y để hoàn thành yêu cầu không. Tất cả họ đều lập tức đồng ý và chúc mừng tôi đã được nhận vào trường Y. Tôi đã không nhận ra, cho đến mãi sau này, là họ đều đã tưởng rằng tôi có điểm GPA và MCAT thuộc hàng xuất sắc, và dĩ nhiên, họ sẽ bỏ qua việc tôi không hoàn thành các môn tự chọn và thay thế bằng một khóa học ở trường Y.

Có lúc luật lệ và tiêu chuẩn là cực kỳ quan trọng, nhưng cũng có lúc chúng tùy ý và hoạt động chỉ để sàng lọc nhờ con số và làm giới hạn những cơ hội. Một bảng điểm xuất sắc hay một trình độ chưa tốt nghiệp là một rào cản độc đoán trong việc trở thành bác sĩ. Tôi biết mình có sự thông minh bẩm sinh và sự quyết tâm trở thành một bác sĩ xuất sắc.

Và giờ là lúc để chứng minh điều đó.

# Chương 8

## Không phải là mỗ nã

Tôi chưa bao giờ dự định trở thành một bác sĩ phẫu thuật thần kinh. Kế hoạch của tôi là trở thành một bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình – tôi đã bị xúc động trước những đứa trẻ bị dị tật sọ mặt và bị thu hút trước những kỹ thuật phức tạp của phẫu thuật. Nhìn hình ảnh của những đứa trẻ bị dị tật mặt khiến tôi buồn đau lẫn lộn. Tôi luôn có sự đồng cảm đặc biệt với những đứa trẻ có vết thương không thể che giấu trước cuộc đời và phải liên tục chứng kiến người khác xa lánh sự dị dạng của mình. Đồng thời, tôi cũng thích tính thẩm mỹ của phẫu thuật chỉnh hình và tưởng tượng ra cảnh mình là một giáo sư đại học, dành một phần thời gian chăm sóc cho những đứa trẻ, rồi đi đến văn phòng ở khu Beverly Hills của tôi để gặp những khách hàng riêng giàu có đến phẫu thuật chỉnh hình. Hơn nữa, làm bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình cho người giàu và nổi tiếng được trả phí rất hậu, và tôi sẽ có cơ hội gặp được nhiều phụ nữ quyến rũ.

Tôi đã được cấp học bổng để trả học phí trường Y năm đầu tiên, và từ năm sau đó tôi nhận được học bổng từ quân đội. Tôi cảm nhận sâu sắc bốn phận phục vụ quốc gia và tôi muốn được cống hiến. Tôi vẫn nhớ rất rõ những giấc mơ của tôi về việc trở thành Chuck Yeager bay qua Lancaster và phá vỡ bức tường âm thanh, và niềm hãnh diện của tôi trong bộ đồng phục của lực lượng tình nguyện viên hành pháp. Một điều mà tôi đã tìm hiểu được trong những năm đại học chính là Chuck Yeager không phải là lựa chọn đầu tiên thực hiện nhiệm vụ phá vỡ bức tường âm thanh, vinh dự này ban đầu thuộc về một người đàn ông tên Slick



Goodlin. Vấn đề với Goodlin là ông ta đòi mức thù lao lái máy bay lên đến một trăm năm mươi ngàn đô-la, một số tiền khổng lồ vào năm 1947. Yeager, tuy vậy, lại không muốn làm việc đó vì tiền. Ông muốn phá vỡ rào chắn âm thanh đó để tìm kiếm một cuộc phiêu lưu và một tinh thần khám phá. Ông chỉ muốn thấy con người có thể làm được những gì khi bị đẩy đến giới hạn. Ngay cả với hai chiếc xương sườn bị gãy và rất nhiều đau đớn khi ông phải tận dụng một cái cán chổi để đóng cửa sập của máy bay, ông đã không hề nhụt chí.

Tôi là ai? Tôi có phải là người mà Oscar Wilde<sup>[36]</sup> đã mô tả, người “biết cái giá của việc có tất cả và giá trị của việc không có gì cả”? Tôi đã dành phần lớn cuộc đời mình cố gắng dung hòa phần Slick Goodlin và phần Chuck Yeager thầm kín bên trong mình. Tôi có sự đồng cảm với những người phải đấu tranh giống như tôi, những người chịu đau đớn, và tôi muốn giúp họ. Nhưng tôi cũng muốn thành đạt. Thực hành những bài tập của Ruth đã đưa tôi đi xa được chừng này và tôi vẫn tiếp tục luyện tập hằng ngày, biết rằng mình chỉ mới đi được một đoạn trên hành trình đến nơi tôi muốn đến. Tôi muốn danh tiếng và giàu sang. Tôi muốn trở thành người mà người khác phải ngưỡng mộ. Tôi muốn trở thành bác sĩ phẫu thuật giỏi nhất thế giới.

Quân đội đồng ý trả toàn bộ chi phí ở trường Y cho tôi, bao gồm học phí và phí sinh hoạt, và tôi đã đồng ý phục vụ trong quân đội với vai trò bác sĩ. Tôi đã phục vụ tất cả là chín năm trong quân đội Mỹ, và cuối cùng trở thành Thiếu tá James Doty.

TRẢI NGHIỆM Ở TRƯỜNG Y của tôi hoàn toàn không giống với ở đại học. Tôi không gặp khó khăn gì với bài vở và tôi khám phá ra rằng tôi có năng khiếu tự nhiên về nghiên cứu những bộ phận phức tạp trên cơ thể người – giải phẫu học, mô học và sinh lý học. Khả năng ghi nhớ nhiều thông tin hơn so với một người bình thường có thể là vấn đề khá chật vật với mọi sinh viên năm nhất trường Y. Giờ đây tôi đã biết rằng những năm tháng tập luyện những gì tôi được học trong cửa hiệu ảo thuật đã phát triển bộ não của tôi nên tôi có khả năng ghi nhớ dễ dàng

hơn nhiều bạn học của mình. Tôi có thể tập trung trong những khoảng thời gian dài hơn trong quá trình học tập, và tôi không bao giờ phải than thở việc tâm trí cứ đi lang thang trong khi đọc sách giáo khoa y học. Chúng tôi đã được dạy thuật nhớ để giúp ghi nhớ mọi thứ từ xương đến dây thần kinh, đến cách vẽ các biểu đồ sinh học. Một vài kiểu khá ngớ ngẩn, như thuật nhớ để xác định các dây thần kinh sọ não dây nào thuộc cảm giác (S), vận động (M), hoặc cả hai (B) – Some Say Marry Money But My Brother Says Big Brains Matter More<sup>[37]</sup>. Có những thuật nhớ khác thì khó nhớ hơn cả thông tin gốc, như thuật nhớ tên của các dây thần kinh sọ này, OOOTTAFFVGVAH<sup>[38]</sup>.

Tôi sử dụng một vài thuật nhớ tiêu chuẩn, những trường hợp khác tôi tự soạn ra cho mình, và cũng có những lúc khác tôi vờ như đang sử dụng chúng trong khi thực tế là những thông tin tôi học dường như chỉ đơn giản là chảy vào tiềm thức tôi khi cần. Một nghiên cứu thực hiện năm 2013 bởi các nhà nghiên cứu thuộc Đại học California, Santa Barbara, đã khám phá ra rằng rèn luyện thiền định với sự tập trung chú ý sẽ giúp phát triển trí nhớ, khả năng tập trung và các chức năng nhận thức tổng quát ở sinh viên đang ngồi trên ghế nhà trường chỉ sau hai tuần tập luyện, như đã được đánh giá dựa trên việc cải thiện điểm số GRE<sup>[39]</sup> cùng các bài kiểm tra trí nhớ và tập trung khác. Điều khiến tôi ngạc nhiên với nghiên cứu này là những bài tập được thực hiện bởi các nhà nghiên cứu năm 2013 giống một cách rõ rệt với bài tập của tôi với Ruth năm 1968. Bao nhiêu tiền đã tốn cho các khóa học và chuẩn bị cho kỳ thi GRE chứ? Điều tuyệt vời của việc luyện tập thiền định với mục đích học tập là nó hoàn toàn miễn phí.

Học bổng quân đội đảm bảo cho tôi một vị trí thực tập sau khi học xong trường Y nhưng không cho tôi một chân nội trú. Trong giới dân sự, hai thứ đó thường đi liền nhau, nhưng tôi thì phải nộp đơn xin nội trú. Sau khi tốt nghiệp Tulane năm 1981, tôi nhận một kỳ thực tập linh động tại Trung tâm Y tế Quân đội Tripler ở Hawaii, nơi mà hồi sinh viên tôi từng tham gia một đợt thực tập luân chuyển. Một kỳ thực tập linh động

nghĩa là tôi sẽ tập trung vào một vài phẫu thuật chuyên khoa thay vì chỉ là phẫu thuật tổng quát. Tôi đã luân chuyển từ nhi khoa, sản khoa, phụ khoa, nội khoa, cả ngoại tổng quát và phẫu thuật thần kinh.

Tôi nghĩ trải nghiệm sâu rộng và đa dạng này sẽ có ích cho vốn học của mình, nhưng tôi đã không nhận ra rằng nếu tham gia kỳ thực tập linh động sẽ đặt tôi vào thế bất lợi khi nộp đơn xin làm bác sĩ ngoại tổng quát nội trú bởi vì tôi đã không chỉ tập trung phẫu thuật và những chuyên ngành của nó. Một kiến thức sâu rộng ở nhiều phạm vi khác nhau thật sự làm tổn hại đến cơ hội của tôi.

Kế hoạch của tôi vẫn là trở thành bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình cho trẻ em, nghĩa là tôi phải hoàn thành khóa thực tập ngoại tổng quát nội trú, tiếp theo là một học bổng phẫu thuật chỉnh hình, rồi đến một học bổng để nghiên cứu về sọ mặt. Tôi đã có kế hoạch. Nhưng có đến mười hai người cạnh tranh vị trí bác sĩ ngoại tổng quát nội trú, và tôi là người duy nhất theo chương trình thực tập linh động. Tỷ lệ không đứng về phía tôi. Mười một đồng nghiệp kia nói với tôi rằng không đời nào tôi được nhận vào vị trí bác sĩ ngoại tổng quát nội trú, và họ rõ ràng là vui mừng vì sự bất lợi của tôi. Tôi có sự quyết liệt với mục tiêu của mình nên đã không giao du tốt với những người khác, và niềm tin mãnh liệt vào khả năng làm được mọi thứ tôi muốn làm ở trong mắt người khác đã trở thành ngạo mạn. Nên giờ tôi cũng hiểu tại sao họ có vẻ muốn tôi thất bại.

Kỳ hạn nộp đơn vào nội trú là tháng Mười một, nên tôi cũng đã ứng tuyển vị trí bác sĩ ngoại tổng quát nội trú như những người khác. Tuy nhiên, tháng Tư tôi có đợt luân chuyển sang khoa giải phẫu thần kinh. Những người phụ trách trong khoa này là những người tử tế nhất tôi gặp trong mọi lần luân chuyển của mình. Giải phẫu thần kinh vô cùng cuốn hút – làm việc với não bộ đòi hỏi rất khắt khe và nghiêm ngặt, hơn nữa nó cho tôi những rung cảm mà tôi không được trải qua trong phẫu thuật tổng quát, thường là với ngực và bụng. Có điều gì đó trong việc đi đến nơi chưa ai đến, tiến vào những hốc ngách sâu nhất của thứ tạo nên con người, đang mời gọi tôi. Tôi vẫn muốn giúp đỡ trẻ em dị tật, nhưng

khám phá bí ẩn của não bộ giống như thế một hành trình truy lùng mới mẻ đang vẫy gọi tôi. Tôi muốn trở thành nhà giải phẫu thần kinh cũng y hệt như từng muốn vào đại học và học trường Y, nhưng để làm vậy tôi phải được vào thực tập ở khoa thần kinh nội trú chứ không phải khoa ngoại tổng quát nữa. Tôi biết tôi có thể theo khoa ngoại thần kinh và vẫn có được học bổng ngoại chính hình và sọ mặt nếu tôi muốn. Như thế là hoàn hảo.

Trưởng khoa ngoại thần kinh ở Tripler rất ủng hộ.

– Cậu rất tài năng, Jim. Cậu nên theo ngành giải phẫu thần kinh. Cậu cần phải theo ngành giải phẫu thần kinh.

– Vậy tốt quá. – Tôi đáp lại. Tôi căng ra với niềm tự hào. Tôi sẽ trở thành một bác sĩ phẫu thuật thần kinh.

– Vấn đề là, – ông nói thêm, – người ta chỉ đào tạo một bác sĩ ngoại thần kinh mỗi năm trong quân đội, và đã có danh sách dự trù đến ba năm rồi. Cậu sẽ phải chờ, và sau kỳ thực tập của cậu, họ sẽ đưa cậu ra mặt trận với tư cách bác sĩ đa khoa quân y trong vài năm cho đến khi tới lượt cậu trong danh sách và khi đó cậu có thể bắt đầu chương trình nội trú của mình.

– Ba năm ư? – Tôi hỏi.

– Chỉ ba năm thôi.

– Tôi xin lỗi, nhưng tôi không thể chấp nhận như vậy.

Ông cười với tôi.

– Cậu phải theo lượt của mình, Jim.

– Chuyện đó nhằm nhí và không thể chấp nhận. – Tôi nói với sự quyết liệt và rạch ròi từng chữ.

– Đó là cách mọi chuyện diễn ra. Không phải chuyện nhằm nhí. Đó là quân đội.

– Nhưng với tôi nó là không thể chấp nhận. – Tôi nói.

Ông lắc đầu, rồi dẫn tôi ra khỏi văn phòng.

Tôi sắp có một kỳ nghỉ phép, ba mươi ngày rời quân ngũ, vì thế tôi rời khỏi Tripler và dành một tháng ở Walter Reed. Đó là nơi tôi dự định sẽ ổn định công tác, nên tôi đã chuyển đến khoa giải phẫu thần kinh trong thời gian riêng tư của mình và đã làm việc tốt. Tôi gặp trưởng khoa giải phẫu thần kinh trước khi “kỳ nghỉ” của tôi kết thúc.

– Tôi thích cậu, Jim, cậu đã thể hiện xuất sắc trong quá trình thực tập ở đây, và tôi nghĩ cậu sẽ trở thành một bác sĩ nội trú tài ba.

– Cảm ơn. – Tôi nói. – Tôi cho rằng điều đó có nghĩa là tôi sẽ bắt đầu vào mùa thu.

– Jim, cậu biết rằng có một quãng thời gian chờ đợi tối thiểu là ba năm mà. Tôi sẽ cho tên cậu vào ngay sau cuối danh sách ba năm kia. Cậu nên thấy biết ơn, bởi tôi đã có bốn người muốn xin vào vị trí đó, mà dù sao thì cậu cũng còn chưa nộp đơn chính thức nữa.

Tôi nhìn thẳng vào mắt ông và nói:

– Chờ đến ba năm là việc không thể chấp nhận được. Nếu ông không nhận tôi vào năm tới, đó sẽ là sai lầm lớn nhất ông từng mắc phải. Tôi sẽ không đợi đến ba năm. Tôi xin lỗi, tôi không có ý thô lỗ hay xúc phạm, chỉ là tôi không thể chấp nhận chuyện đó.

Dù đã trễ rồi, tôi vẫn nộp đơn vào vị trí bác sĩ ngoại thần kinh nội trú. Tôi tin vào sức mạnh phép thuật của mình.

Tôi trở về Tripler và báo với trưởng khoa ngoại tổng quát rằng tôi cảm kích sự cất nhắc của ông nhưng tôi sẽ rút đơn đăng ký vào khoa ngoại tổng quát bởi vì tôi đang theo khoa ngoại thần kinh ở Walter Reed.

– Không thể nào, cậu sẽ không được nhận đâu. – Đây là câu trả lời chính thức của ông. – Tôi sẽ không cho phép cậu rút đơn. Đây là nhóm ứng viên ưu tú nhất tôi từng có trong chương trình này, và cậu là một trong số đó. Tôi sẽ không để cậu đi.

– Được rồi, – tôi nói, – nhưng tôi chỉ muốn nói rằng tôi sẽ không làm bác sĩ ngoại tổng quát nội trú, và tôi sẽ đến Walter Reed.

Tôi kết thúc kỳ thực tập của mình, tưởng tượng hình ảnh bác sĩ ngoại thần kinh nội trú của mình ở Walter Reed. Mỗi buổi sáng và mỗi buổi tối, tôi nhìn thấy chính mình ở đó bằng đôi mắt tâm trí. Tôi không lo lắng về kết quả, tôi đã học cách tưởng tượng ra điều tôi muốn và đồng thời tách mình ra khỏi kết quả cuối cùng. Nó sẽ xảy ra, theo cách này hay cách khác. Đó là tất cả những gì tôi biết. Tôi đã thực hiện bước đi của mình và tin tưởng những tình tiết được mở ra, bất kể chúng được định sẽ mở ra theo cách nào.

Như kết quả lần này, tình tiết có hơi thiếu lành mạnh. Người được nhận vào năm tới đã bắt đầu mối quan hệ tình ái với một nữ y tá tại Walter Reed. Họ chia tay, và anh ta bắt đầu bám theo cô. Rõ ràng là còn có những vấn đề liên quan khác nữa, trưởng khoa ngoại thần kinh đã hủy lời mời cho vị trí bác sĩ nội trú của anh ta. Anh ta được phân công lại vị trí bác sĩ đa khoa quân y tại Hàn Quốc trong suốt quãng thời gian quân ngũ còn lại của mình. Không còn ai dự bị cho vị trí này, bởi những người đã có suất cho vị trí bác sĩ ngoại thần kinh nội trú trong tương lai đã cam kết hoàn thành phân công quân sự của họ ở nơi khác. Như những quân bài domino ngã xuống, thành ra tôi bỗng nhiên trở thành người duy nhất đứng vững.

Tôi không biết đây là kết quả của những gì tôi tưởng tượng, một chuỗi những tình huống may mắn, hay là cái gì khác. Tất cả những gì tôi biết là, một lần nữa, mọi thứ đã kết thúc suôn sẻ.

Tôi nhận được thư trúng tuyển vào chương trình ngoại tổng quát ở Tripler và chương trình ngoại thần kinh ở Walter Reed trong cùng một ngày. Người đứng đầu khoa ngoại tổng quát đã nhận bốn người trong chúng tôi. Vào ngày thư trúng tuyển được gửi đến, ông đã đưa cả bốn chúng tôi vào văn phòng của mình.

– Tôi muốn bốn người các cậu hiểu rằng các cậu đều là lựa chọn hàng đầu của tôi cho bốn vị trí ở Tripler, và rằng đây là lớp thực tập sinh giỏi nhất tôi từng thấy.

Tôi nhìn ba người cũng trúng tuyển kia. Họ đã thay đổi mình để làm vui lòng vị trưởng khoa ngoại tổng quát, người cũng đồng thời là trưởng khoa phẫu thuật. Họ đã đảm bảo mình có kiểu tóc được cắt chuẩn mực và những đôi giày bóng loáng. Toàn những điều chưa bao giờ là mối bận tâm của tôi. Tôi muốn là một bác sĩ thực tập tốt nhất có thể, và thường thì tóc tôi luôn quá dài, còn giày thì chẳng được bóng bẩy. Và tôi thì chưa bao giờ giỏi ở khoản xu nịnh.

– Tôi sẽ đưa các cậu đến câu lạc bộ quân nhân, và chúng ta sẽ ăn mừng.

Tôi cắt ngang màn ăn mừng, chúc tụng và khen ngợi.

– Thưa ngài. – Tôi nói. – Tôi muốn ngài biết rằng tôi không thể nhận vị trí này.

Vị trưởng khoa nhìn tôi.

– Tại sao không? – Ông hỏi. Chưa từng có ai từ chối vị trí này một khi đã được nhận.

– Tôi đã được nhận vào khoa giải phẫu thần kinh ở Walter Reed.

Mặt ông ta bừng đỏ. Ông hoàn toàn nín lặng.

– Tôi đã cố báo trước với ngài. – Tôi nói. – Tôi đã báo ngài rút lại đơn ứng tuyển của tôi.

Tôi đứng lên, chào ông và đi ra.

CHỦ NHIỆM ở Walter Reed đã nói rằng ông thích tôi trong tháng thực tập luân chuyển của tôi, nhưng hóa ra tôi lại chẳng mang đến gì cho ông ngoài rắc rối. Tôi ứng trí nhanh và có thể sử dụng miệng lưỡi của mình như một thứ vũ khí. Tôi thường làm vậy ở Walter Reed. Tôi cảm thấy bị thôi thúc phải đứng lên và nói sự thật, bất kể thế nào, và sự trung thực lỗ mãng này không ích lợi gì nhiều trong trường hợp này của tôi, với tư cách một bác sĩ nội trú.

Tôi đã trở nên ngạo mạn. Phương pháp có được mọi thứ tôi muốn, và kỹ thuật chuyên môn trong giải phẫu thần kinh của tôi đã khiến tôi cảm thấy mình quan trọng và đặc biệt theo một cách tôi chưa từng cảm thấy

trước đây. Thứ phép màu tôi học được từ năm mười hai tuổi và tiếp tục tập luyện hơn một thập kỷ cho đến giờ, đã khiến tôi cảm thấy mình không thể bị đánh bại. Tôi vướng vào rắc rối thường xuyên. Tôi vẫn chưa học được sự thận trọng hay sáng suốt. Tôi đối đầu với chủ nhiệm của mình và thường là trước mặt những người khác. Dù chỉ là một bác sĩ nội trú còn non trẻ, tôi vẫn đảm nhận vai trò của mình một cách nghiêm túc. Tôi quan tâm đến bệnh nhân của mình nhiều hơn là quan tâm đến tôn ti trật tự và những quy chế của bệnh viện. Thái độ của tôi đã khiến cấp trên chán ghét, và cuối cùng vị chủ nhiệm đâm ra ghét tôi dữ dội bởi tôi từ chối tuân theo bất cứ luật lệ nào mà tôi cảm thấy không thích hoặc nghĩ rằng không hợp lý. Tôi không quan tâm đến cái cách mà khoa và nhiều bác sĩ nội trú cấp cao bắt nạt, xem nhẹ các bác sĩ khác, bao gồm cả tôi, và nó gợi nhớ cho tôi rất nhiều về tuổi thơ của tôi ở Lancaster. Tôi biết cách đứng lên vì bản thân, cũng như cách đứng lên vì người khác, và tôi làm vậy mỗi khi có cơ hội.

Ngay trước Giáng sinh năm đầu tiên nội trú của tôi, tôi được gọi lên đánh giá. Chủ nhiệm ngồi ở bàn của ông và tất cả những người tham dự cũng ở trong phòng.

– Chúng tôi muốn xem xét kỹ lưỡng phần đánh giá về cậu. – Vị chủ nhiệm bắt đầu. – Chúng tôi có những lo ngại đáng kể, và đã đặt ra câu hỏi về việc cậu chăm sóc những bệnh nhân của mình như thế nào.

Tôi lập tức đứng lên và nói:

– Dừng ở đây đi. Nếu có bất kỳ vấn đề nào về chăm sóc y khoa của tôi, tôi muốn thấy một sự chứng minh bằng tài liệu. Tôi đã đảm nhận vai trò bác sĩ một cách nghiêm túc và tôi sẽ không chấp nhận một cáo buộc như thế mà không có bằng chứng.

Tôi đã trải qua nhiều năm chứng kiến mẹ tôi bị đối xử tệ bạc bởi những bác sĩ chẳng quan tâm gì tới bệnh nhân. Tôi đã chứng kiến bà bị xua đuổi. Gia đình tôi bị xua đuổi. Tôi biết tôi quan tâm đến bệnh nhân nhiều như thế nào. Tôi đã lắng nghe câu chuyện của họ. Tôi luôn cân



nhắc mọi thứ cần làm trong ca điều trị của họ. Tôi ngồi bên cạnh họ hàng giờ. Tôi biết vị chủ nhiệm đã sai.

Cả căn phòng chìm trong thinh lặng. Chủ nhiệm bắt đầu lúng túng lật giở mấy trang giấy trên bàn.

– Ủ, thì... – Ông lắp bắp. – Không hẳn là vấn đề đó. Vấn đề là thái độ của cậu. Chúng tôi không nghĩ cậu thật sự muốn ở đây bởi vì cậu luôn chống đối, và chúng tôi đã quyết định đưa ra cho cậu một đợt thử thách. Chúng tôi sẽ đánh giá cậu trong sáu tháng tiếp theo. Nếu cậu không hoàn thành thử thách, chúng tôi sẽ phải loại cậu khỏi vai trò bác sĩ nội trú.

Tôi nhìn vào gương mặt từng người trong phòng. Không ai nhìn tôi cả.

– Nếu ông muốn tống tôi đi thì cứ việc. Ngay bây giờ. Thử thách là chuyện không thể chấp nhận. Tôi sẽ không làm vậy. Tôi chưa từng rơi vào diện thử thách một lần nào trong đời, và giờ tôi sẽ không bắt đầu chuyện đó.

Họ không nói được gì. Họ không thể đuổi tôi được, và tôi biết là họ hiểu rõ điều đó. Làm vậy sẽ rất khó khăn, bởi tất cả đánh giá từ bệnh nhân và từ khoa về tôi đều rất tốt. Chỉ mỗi vị chủ nhiệm đưa ra những đánh giá tiêu cực về tôi. Hơn nữa, đó sẽ là một vụ lộn xộn lớn.

– Đợi bên ngoài, chúng tôi sẽ gọi cậu vào sau khi chúng tôi có quyết định.

Tôi ngồi đợi bên ngoài văn phòng hết một tiếng rưỡi. Tôi nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở. Tôi cố gắng giữ bình tĩnh và tin vào những gì Ruth đã dạy tôi.

Khi họ gọi tôi trở vào, vị trưởng khoa hăng giọng và thông báo:

– Chúng tôi đã quyết định sẽ không thử thách cậu, nhưng chúng tôi sẽ giám sát cậu. Sát sao.

Tôi phải rất cố gắng mới không cười thành tiếng. Họ vốn đã luôn theo dõi tôi sát sao, và trong khi thái độ của tôi với cấp trên không tốt, thì phương thức của tôi với các bệnh nhân và tài năng về y khoa của tôi đã

vượt lên mọi sự quở trách. Tôi đã tự mãn, và vẫn tin rằng mình không những không thể bị đánh bại mà còn tin rằng những phép màu mà Ruth đã dạy tôi sẽ không bao giờ khiến tôi thất vọng. Giờ tôi có thể thấy tôi đã học được lý thuyết từ Ruth nhưng đã bỏ qua cốt lõi trong những bài học của bà.

– Được thôi. – Tôi nói. – Nghe có vẻ hợp lý.

Tôi đã chống đối chủ nhiệm của mình hàng năm trời. Tôi là một bác sĩ ngoại thần kinh xuất sắc. Ông ấy biết điều đó và tôi biết điều đó. Tôi không bao giờ phải chịu một thử thách chính thức nào, nhưng khi tôi tốt nghiệp, ông bắt tay tôi, ghé vào tai tôi và nói:

– Tôi muốn cậu biết rằng toàn bộ thời gian qua cậu đã ở trong diện thử thách trong suy nghĩ của tôi.

Tôi không chút nhún nhường, và thành công của tôi trong chiếc áo blouse trắng đã đi vào tâm trí tôi.

Bác sĩ nội trú là một công việc nghiêm túc, nhưng mỗi khi chúng tôi được nghỉ, đó sẽ là những buổi tiệc tùng xả láng chẳng màng gì đến hậu quả. Tôi đã làm việc chăm chỉ, và tôi cũng ăn chơi hết mình. Tôi cảm thấy vững chãi. Bất khả chiến bại. Giống như tôi đã tưởng tượng biết bao năm trời, tôi đang mặc áo blouse trắng. Tôi là bác sĩ Doty.

Không gì có thể cản bước tôi.

Làm bác sĩ nội trú vào những năm giữa thập kỷ 1980 khắc nghiệt hơn hiện nay rất nhiều, một kiểu trại quân y – với mỗi ca làm việc đều gần như dài hai mươi bốn tiếng. Chúng tôi thiếu ngủ, chịu sự giám sát gắt gao và áp lực liên tục. Tỉnh thoảng xả hơi hết mình trở thành chuyện bình thường – nghỉ xả hơi khỏi những đòi hỏi về thể chất và tinh thần của công việc bác sĩ nội trú. Một vài đồng nghiệp của tôi bắt đầu uống nhiều hơn mức giới hạn – tôi nhận ra dấu hiệu ở họ và ở cả chính mình. Tôi biết chứng nghiện rượu trông như thế nào từ lúc nhỏ, nhưng tôi cố cân bằng lưỡi dao giữa uống quá nhiều tùy dịp với lạm dụng rượu chè. Tiệc tùng vào những khoảng thời gian nghỉ phép hiếm hoi không phải là mất kiểm soát, tôi tự nói với mình như thế. Tôi cảm thấy sự di truyền

thúc đẩy trong mình vào những lúc tìm kiếm sự giải thoát khỏi áp lực và những đòi hỏi từ cuộc sống của một bác sĩ nội trú, nhưng tôi không phải cha tôi. Tôi sẽ không bao giờ trở thành cha tôi.

Dần dần, tôi dừng việc thiền định và tưởng tượng. Những ca trực kéo dài không cho tôi thời gian để luyện tập mỗi sáng và mỗi tối. Ban đầu tôi bắt đầu bỏ một vài ngày, rồi tôi chỉ tập mỗi tuần một lần, đến khi cuối cùng tôi cảm thấy hoàn toàn không có thời gian nữa. Tôi ngừng bổ sung vào danh sách của mình. Tôi biết chính xác những gì mình muốn, và tôi cũng biết màn diễn chung cuộc của buổi diễn ảo thuật của tôi đã đến gần thế nào. Tôi sắp trở thành một nhà giải phẫu thần kinh, một trong những chuyên gia ưu tú được giao phó mỗ xẻ bộ phận quan trọng nhất trong cơ thể người. Bộ não điều khiển mọi thứ, hoặc tôi tin là vậy, và tôi thì điều khiển bộ não. Chẳng còn gì để học từ những phép thuật của Ruth nữa.

Một buổi tối nọ, bốn chúng tôi quyết định ra ngoài ăn mừng kỳ thực tập đặc biệt mỗi mệp này kết thúc. Chúng tôi là một nhóm thân thiết. Chúng tôi làm việc cùng nhau, ăn cùng nhau, nốc cà phê ở quầy tự phục vụ cùng nhau. Chúng tôi đã gắn bó khăng khít với nhau theo cách mà người ta vẫn làm khi cùng nhau trải qua một sự kiện chấn động hoặc một thảm họa tự nhiên. Chúng tôi kề vai sát cánh chiến đấu trong cùng một trận chiến – nội trú. Bởi vì chúng tôi không còn thời gian dành cho ai khác trong đời, nên theo lẽ hiển nhiên, chúng tôi đã trở thành bạn thân và thành một gia đình, hay đại loại thế.

Áp lực của chúng tôi rất lớn, và cách chúng tôi giải tỏa áp lực đó cũng vô cùng quá khích. Làm việc ở bệnh viện, bạn phải chứng kiến những việc bạn ước mình chưa từng thấy, và chúng tôi nhận ra rằng công thức thần kỳ để làm mờ những hình ảnh ấy trong đầu sẽ bao gồm một hỗn hợp của một lượng lớn rượu, cocaine, âm nhạc xập xình, và những người phụ nữ bán khóa thân. Không nhất thiết theo trật tự đó.

Đêm đó, chúng tôi bắt đầu uống từ khoảng tám giờ tối tại một câu lạc bộ thoát y gần bệnh viện. Chúng tôi ném tiền vào những vũ công như thể chúng tôi là những gã thật sự có đủ tiền để ném chúng đi. Chúng tôi di

chuyển đến một nhà hàng Tây Ban Nha để ăn một món cơm thập cẩm và giăm bông Serrano, một loại thịt lợn xông khói ăn cùng bánh mì nướng. Chúng tôi uống hết chai này tới chai kia một thứ rượu Tây Ban Nha nào đó. Tôi không chắc khoản dùng cocaine diễn ra lúc nào, nhưng sau khi giật một thanh kiếm cổ xuống khỏi bức tường của nhà hàng, và tiến hành một trận đọ kiếm sống chết với nhau thì chúng tôi bị tống ra ngoài.

Đó là một đêm tháng Mười âm thấp, và khi chúng tôi rời khỏi nhà hàng, tôi nhớ mình đã quay đầu vào màn sương mù và cảm nhận sự ẩm ướt lạnh lẽo của nó trên má. Thật tuyệt khi thoát khỏi bệnh viện. Thật tuyệt khi được sống. Thật tuyệt khi được là chính mình. Thật tuyệt khi được say sưa.

Bốn chúng tôi chất mình vào chiếc xe vốn đã vứt đầy những lon bia rỗng. Chúng tôi lạng lách qua đêm tối với nhạc nhẽo om sòm. Tôi cảm thấy như mình đang dạt trôi vào một trạng thái sững sờ hạnh phúc. Và rồi tôi nghe một giọng nói bật lên trong đầu, nói rằng: “Thắt dây an toàn vào! Ngay bây giờ!”. Tôi cảnh giác và nhìn xung quanh. Bạn tôi ngồi ở ghế trước đang hát hò âm ỉ và ném những lon bia rỗng qua cửa sổ. Anh bạn đang cầm lái thì đang gật gù với giọng hát lệch tông. Anh bạn ngồi kế tôi ở ghế sau thì đã ngủ. Không có ai trong số họ bảo tôi thắt dây an toàn cả.

Chiếc xe này là một chiếc Ford Fairlane 1964 màu đỏ, một chiếc xe cổ điển vốn thuộc về mẹ của bạn tôi. Không ai trong chúng tôi biết lớp xe hầu như đã mòn. Có mấy sợi dây an toàn ở ghế sau, và tôi với một sợi cho mình ngay lúc chúng tôi đụng phải một góc cua gắt trên đường. Chiếc xe bắt đầu trượt băng băng trên mặt đường nhựa ẩm ướt về một phía, văng sang làn đường hướng ngược lại. Tôi cảm thấy dây an toàn thít chặt lại khi lực ly tâm kéo tôi khỏi nó, và rồi như thể trong một giấc mơ, tôi nhìn chúng tôi đâm thẳng vào một gốc cây to.

Rồi mọi thứ tối đen.

Tiếng rên rĩ kéo tôi về trạng thái có ý thức. Tôi đang nằm trên vỉa hè ẩm ướt bên cạnh chiếc xe, phía có ghế lái. Tôi không biết là mình đã bị

hất văng khỏi xe hay bạn tôi đã kéo tôi ra. Người bạn lái xe thì nắm tay người lên bánh lái và không hề động đậy. Tôi cảm thấy một cơn đau thiêu đốt ở lưng, còn chân tôi thì tê liệt. Tôi cố cử động chân, nhưng chúng không hợp tác.

Tôi bắt đầu muốn nôn và cố gắng ngồi dậy. Tôi nghe tiếng bạn mình đang nói chuyện. *Công viên Rock Creek. Cách chừng một dặm. Một trong chúng ta phải đi. Đầu gối của tôi. Anh ở lại với anh ấy.* Tôi không thể chấp vá lại ý nghĩa của những lời đó, và tôi nhắm mắt lại, để vĩa hè ẩm ướt làm mát mặt của mình. Cơ thể tôi đang bốc hỏa, nhưng theo một cách nào đó, tôi tin rằng nếu tôi giữ cho mặt mình vẫn lạnh, tôi sẽ không sao.

Walter Reed chỉ cách đó một dặm nên người bạn ngồi ở ghế sau, người chỉ bị những vết cắt và trầy xước nhẹ, đã đi bộ về tìm người giúp. Khi đến Walter Reed, cậu ta nói với nhân viên rằng họ cần điều một chiếc xe cấp cứu đi đón chúng tôi. Họ từ chối, giải thích rằng họ không được phép xử lý những vụ tai nạn ở ngoài căn cứ.

Không khuất phục, cậu trưng dụng một chiếc xe công mà không cần sự phê chuẩn, rồi lái trở lại vị trí tai nạn. Tôi hét lên trong đau đớn khi cậu ta kéo tôi vào ghế sau chiếc xe và đưa tôi đến phòng cấp cứu. Thật lạ kỳ khi được thăm khám bởi các đồng nghiệp trong bộ phận cấp cứu ở Walter Reed. Một giờ trước, chúng tôi là những bác sĩ, nhưng giờ chúng tôi là bệnh nhân. Bạn tôi bị rách dây chằng, vài vết cắt. Một người bị chấn động và giập ngực khá nặng. Nhưng về cơ bản thì họ vẫn ổn.

Tôi là người duy nhất thắt dây an toàn, và tôi là người bị thương nặng nhất – ruột non bị cắt, lá lách vỡ, và nứt xương cột sống vùng dưới thắt lưng. Những vết thương ở bụng cần được xử lý ngay lập tức, và tôi được nhanh chóng đẩy vào phòng mổ.

Tôi trở thành một bệnh nhân, và khi nhìn ánh đèn phẫu thuật chiếu xuống mình, tôi có thể cảm nhận được những gì mà mỗi bệnh nhân từng được phẫu thuật trong căn phòng này từng cảm nhận trước đây. Tôi cảm thấy những cơn đau, sợ hãi, và lo lắng. Tôi nghe thấy những giọng nói.

Như thế ở trong một căn phòng đầy người và mọi người nói chuyện cùng một lúc. *Nếu tôi không tỉnh lại nữa thì sao? Chúa ơi, làm ơn. Đừng tàn nhẫn như vậy. Lẽ ra tôi nên nói rằng tôi yêu Người thêm lần nữa. Nếu tôi không bao giờ đi lại được nữa thì sao? Họ sẽ làm gì khi không có tôi? Làm ơn. Xin cứu giúp. Tôi không muốn chết.*

Âm thanh tiếp theo tôi nghe được là tiếng cãi vã. Tôi mở mắt ra và có thể thấy mình đang nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt. Cơn đau rất dữ dội, vượt trên mọi thứ tôi từng tưởng tượng. Bụng tôi đã được băng bó. Tôi nhắm mắt lại tránh khỏi ánh đèn, nghe chủ nhiệm khoa ngoại tổng quát và phó chủ nhiệm khoa ngoại thần kinh cãi nhau. Cuộc tranh cãi là về tôi.

Tình hình không khả quan. Ngay cả trong đau đớn, kiến thức y khoa trong tôi vẫn hoạt động. Huyết áp của tôi tuột rất nhanh từ sau ca mổ. Nó thấp đến nỗi không ghi nhận được huyết áp tâm trương<sup>[40]</sup>. Huyết áp tâm thu<sup>[41]</sup>, chỉ số huyết áp lớn hơn và được ghi nhận bằng áp lực trong động mạch khi tim co bóp, chỉ được 40. Huyết áp của tôi ít nhất nên gấp hai, ba lần như thế. Thế nhưng, nhịp tim của tôi lại vượt qua 160. Rõ ràng, tôi đang trong trạng thái sốc do mất máu. Nhưng tôi vẫn đang mất máu và mất rất nhanh, một dấu hiệu rõ ràng của xuất huyết nội. Sẽ rất nhanh không còn đủ áp lực để đẩy máu đến các cơ quan trọng yếu của tôi. Tôi biết điều đó có nghĩa là gì. Tôi sắp bị ngừng tim trong chốc lát nữa. Não tôi sẽ chết. Tôi sẽ chết.

Tôi tự nhủ rằng đây không phải là cách mà cuộc đời tôi nên kết thúc. Tôi lẽ ra không nên chết như thế này.

Khoảnh khắc tiếp theo, tôi cảm thấy như thể mọi thứ bị chuyển dời và nghiêng ngả. Bỗng nhiên tôi nhìn xuống chính mình từ trên một góc của trần nhà. Tôi không cảm thấy chút đau đớn nào. Tôi có thể thấy những luồng sáng từ những bóng đèn phát ra theo hình zíc zắc. Tôi có thể thấy từng giọt chất lỏng trong những túi truyền dịch. Tôi có thể thấy đỉnh đầu của chủ nhiệm khoa, và mồ hôi đọng thành giọt trên trán ông. Tôi nhìn xuống và thấy chính mình đang ở trên giường. Trông tôi nhỏ bé,

yếu ớt, và rất, rất nhợt nhạt. Tôi có thể nhìn thấy những máy đo, những đường kẻ và con số lên xuống thất thường, và như thế tôi có thể nghe thấy máu đang chảy trong mạch máu của mình, và có thể cảm thấy rằng đã không có đủ máu. Tôi có thể nghe tim mình đập. Nghe như một tiếng trống từ xa xôi, đập với nhịp điệu dồn dập. Tôi quan sát tất cả những thứ đó mà không có cảm xúc nào. Tôi không thấy buồn, mà chỉ nhận thức sâu sắc mọi thứ xảy ra với tôi và quanh tôi.

Chủ nhiệm khoa ngoại vẫn khẳng khái rằng ông không thể nào bỏ sót một chỗ xuất huyết trong ổ bụng, và đây không thể nào là nguồn cơn của tình trạng mất máu của tôi.

– Rõ ràng ông đã bỏ qua cái gì đó. – Vị phó chủ nhiệm hét lên. – Cậu ấy vẫn chuyển hóa oxy và không bị gãy xương nghiêm trọng. Cậu ấy đang bị chảy máu trong bụng. Ông rõ ràng đã bỏ sót một chỗ chảy máu.

Giống như đang xem kịch, cùng lúc tôi có thể cảm nhận cả sự tuyệt vọng và sợ hãi của phó chủ nhiệm cùng sự kiêu ngạo và đoan chắc của vị chủ nhiệm. Tôi có thể cảm nhận được mọi người trong phòng đang cảm thấy thế nào.

Tôi thấy phó chủ nhiệm đặt tay ông lên chân tôi.

– Đồ ngu xuẩn, nếu ông không đưa cậu ấy trở lại bàn mổ ngay, tôi sẽ làm. Ngay bây giờ!

Cuối cùng, chủ nhiệm khoa đồng ý. Từ trên cao tôi nhìn theo khi họ đưa tôi trở lại phòng phẫu thuật. Một trong những y tá nhào người tới và thì thầm vào tai tôi:

– Xin hãy ở lại với chúng tôi, Jim. Chúng tôi cần anh. Anh sẽ không sao đâu.

Sau đó là bóng tối.

Trải nghiệm của tôi sau bóng tối này là điều mà tôi không bao giờ có thể giải thích thỏa đáng và không bao giờ quên được. Càng nan giải hơn khi đó là một trải nghiệm có phần thông thường và cũng vô cùng đặc biệt. Một thứ đã được nói đến rất nhiều lần suốt nhiều thế kỷ.

Bỗng nhiên tôi đang trôi trên một dòng sông hẹp. Lúc đầu tôi trôi rất chậm. Phía trước tôi nhìn thấy một ánh sáng trắng rực rỡ, khá giống đỉnh ngọn lửa mà tôi đã từng nhìn vào ở cửa hiệu ảo thuật. Tôi bắt đầu tăng tốc, và chẳng mấy chốc tôi đã lao về phía nó. Dọc hai phía bờ sông, tôi nhìn thấy những người tôi biết đang tụ tập lại bên hai bờ của con sông. Tôi nghĩ tôi đã nhìn thấy cha tôi. Tôi nghĩ tôi đã nhìn thấy Ruth. Tôi cảm nhận được yêu thương và được chấp nhận theo cách mà tôi chưa từng cảm nhận được trước đây. Rất nhiều người trong những người tôi thấy vẫn còn sống. Tôi nhìn thấy mẹ tôi trong chiếc áo choàng tắm của bà. Anh trai tôi cười với tôi từ căn phòng ngủ của hai anh em ở Lancaster. Tôi nhìn thấy Chris, cô bé tôi từng thầm thích trong những năm đầu trung học. Tôi nhìn thấy chiếc xe đạp Sting-Ray màu cam cũ kỹ. Tôi nhìn thấy mình trên chuyến xe buýt đi đến Irvine, và tôi thấy mình đang thử khoác chiếc áo blouse trắng lần đầu tiên. Tôi thấy mình xoay mặt về phía sương mù trong cùng đêm hôm đó. Tôi cảm thấy ánh sáng trắng đang trở nên ấm áp hơn và gần hơn. Nó đang lớn dần. Bằng cách nào đó tôi biết rằng ánh sáng này chính là tình yêu, và đó là thứ duy nhất mang ý nghĩa mọi thứ trong vũ trụ này. Tôi phải vươn tới nó, và tôi biết rằng một khi tôi làm vậy, tôi sẽ là người có tất cả mọi thứ. Đây chính là thứ tôi vẫn luôn tìm kiếm. Đây là thứ duy nhất tôi cần. Tôi muốn được hòa cùng ánh sáng đó. Và đột nhiên tôi nhận ra rằng một khi tôi hòa cùng ánh sáng ấm áp, gọi mời đó, tôi sẽ không còn là một phần của thế giới này nữa. Tôi sẽ chết. “Không!”, tôi hét lên. Hay ít nhất là tôi nghĩ rằng mình đã hét lên. Đột nhiên tôi đi lùi lại, xa khỏi ánh sáng ấy. Như thể tôi đã kéo một sợi dây thun căng đến tối đa và rồi thả ra. Tôi đi ngược lại nhanh đến mức tôi hầu như không nhận thức được. Tôi cảm thấy những người có mặt ở đó để đón chào tôi đều đang bỏ đi.

Tôi vẫn nhắm mắt, nhưng tôi có thể nghe tiếng bíp từ các máy đo.

Tôi chỉ cần mở mắt ra thôi.

– Jim, anh có nghe thấy tôi nói không? – Tôi cảm thấy có một cú thúc vào bàn chân và tôi mở mắt ra. Ánh đèn sáng chói trong phòng hồi



sức chiếu thẳng vào mắt tôi, tôi chớp mắt liên tục.

– Jim. – Giọng nói đó nói tiếp. – Tôi đã nói là chúng tôi cần anh ở đây mà. Ai sẽ làm chúng tôi cười và để chúng tôi trút giận nếu anh không ở đây chứ?

Tôi giơ tay lên chạm vào cánh tay cô ấy.

– Tôi còn sống không?

– Dĩ nhiên là anh còn sống. Chúng tôi đã phải truyền rất nhiều máu cho anh, nhưng anh sẽ khỏe thôi. Anh ổn rồi.

– Bạn tôi có sao không?

– Họ ổn cả. Các anh đều là những bệnh nhân trầm hại, nhưng anh sẽ ổn. Trừ khi chúng tôi giết anh trong khi anh ngủ. – Cô cười.

– Tôi đã chết ư? – Tôi hỏi.

– Anh còn sống.

– Không, ý tôi là, có phải tôi đã từng chết không? Có phải tôi đã được đưa về từ cõi chết?

– Không. Anh đã không ổn và huyết áp của anh thì rất thấp, rất thấp, nhưng anh không bị trụy tim. Họ đã tìm thấy một chỗ chảy máu mà họ đã bỏ sót ở gần lá lách của anh. Anh có bốn lít máu trong ổ bụng của mình. Chả trách huyết áp của anh thấp như vậy. Họ đã truyền cho anh sáu mươi đơn vị máu. Nhưng không, anh đã không chết. Ít nhất không phải kiểu mà tôi biết.

Cô nhìn tôi thăm dò.

– Không có gì. Chỉ là hơi kỳ lạ. Tôi đã ở trên một con sông. – Tôi dừng ở đó. Dù trải nghiệm đó là gì, tôi cũng không cần giải thích nó. Nhà khoa học trong tôi bắt đầu xem xét lại theo khía cạnh sinh lý học của toàn bộ sự kiện này. Liệu trải nghiệm của tôi có phải là một trạng thái cực đoan của việc thiếu oxy não? Có phải tôi đã tiết ra một lượng lớn chất dẫn truyền thần kinh<sup>[42]</sup>? Có phải đó là một ảo giác do sốc, chấn thương và mất máu? Lúc tôi ở trong trải nghiệm này, tôi không phải một bác sĩ ngoại thần kinh đang nhìn nhận nó bằng kiến thức y học, nhưng

giờ thì phải. Đây có phải là một bí ẩn của não bộ mà tôi không bao giờ lý giải được?

THEO ƯỚC TÍNH, có gần mười lăm triệu người Mỹ đã từng có trải nghiệm cận tử, hay như người ta vẫn thường gọi là NDE<sup>[43]</sup>. Năm 2001, tạp chí Lancet đã đăng tải một nghiên cứu chỉ ra rằng có khoảng 12 đến 18% bệnh nhân bị trụy tim hay ngừng thở có thể đã có trải nghiệm cận tử sau những tình trạng y học bao gồm huyết áp thấp, thiếu oxy não, hay suy yếu toàn diện chức năng não do chấn thương hay bệnh tật. Những trải nghiệm đồng dạng này thường bao gồm những mô tả về thoát xác, trôi đi, hồi tưởng lại cuộc đời, có cảm giác được ở bên cạnh những người thân yêu đã khuất hay nghe được giọng nói của họ, một cảm giác ấm áp và thương yêu vô điều kiện, và thường sẽ trôi trên một dòng sông hay ở trong một đường hầm trong khi đang bị lôi kéo về một luồng sáng. Những mô tả như thế cũng đã từng được mô tả trong nhiều nền văn minh và xuyên suốt các ghi chép lịch sử.

Trong cuốn Republic của Plato có “Câu chuyện về Er”, trong đó kể về một người lính bị giết, được tìm thấy trong tình trạng chưa phân hủy, và sau đó mười hai ngày đã tỉnh lại trên giàn thiêu trong đám tang của anh ta. Anh đã có một miêu tả tương tự về trải nghiệm cận tử (hoặc đã chết thật) của chính anh, bao gồm nhiều yếu tố thông thường liên quan tới NDE thời hiện đại. Nhiều người cho rằng bức họa nổi tiếng thế kỷ 16, Ascent into Empyrean của danh họa Hieronymus Bosch người Hà Lan, là sự miêu tả một trải nghiệm cận tử với một đường hầm dẫn đến một ánh sáng rực rỡ mang dáng hình có thể là tượng trưng cho thế giới vượt trên sự sống ở trái đất. Còn có một câu chuyện về đô đốc người Anh, Beaufort, người đã mô tả lại lần suýt chết đuối của ông vào năm 1795, và một bác sĩ người Mỹ, A. S. Wiltse, người mà năm 1889 đã mô tả một trải nghiệm tương tự của chính ông trong một lần chiến đấu với căn bệnh thương hàn. Mỗi miêu tả trong số này đều có một vài điểm liên kết với NDE điển hình – nhìn thấy cơ thể của họ từ xa, có cảm giác trôi đi, nhìn thấy những người thân yêu, và đi hướng về ánh sáng trắng.

Cuối thế kỷ 19, Victor Egger, một nhà nhận thức luận và nhà tâm lý học người Pháp, đã sử dụng thuật ngữ tiếng Pháp *expérience de mort imminente* (trải nghiệm cái chết cận kề) để mô tả một hiện tượng tương tự xảy ra với những nhà leo núi, những người đã “thấy” cuộc đời họ trôi qua trước mắt mình khi họ rơi vào thứ mà họ nghĩ rằng là cái chết của mình. Gần đây hơn, Celia Green, năm 1968, xuất bản một phân tích về bốn trăm trường hợp trải nghiệm thoát xác đã dẫn người ta đến câu hỏi liệu ý thức của chúng ta có thể tồn tại bên ngoài cơ thể chúng ta, và trong năm 1975, bác sĩ tâm thần Raymond Moody phát hành một cuốn sách về những trải nghiệm này và đặt ra thuật ngữ trải nghiệm cận tử, thu hút sự quan tâm chú ý của các nhà khoa học đến với hiện tượng phi thường này, điều mà trước đây vốn chỉ được mô tả trong địa hạt của tôn giáo, triết học và siêu hình học. Có rất nhiều mô tả bao gồm các biểu tượng tôn giáo như thiên thần và những hình tượng như Chúa Jesus hay Muhammad. Những biểu tượng như thế thường tương liên với niềm tin hoặc đức tin tôn giáo của mỗi cá nhân. Với nhiều người, những trải nghiệm như thế là về những biến đổi cuộc đời. Những người theo thuyết vô thần cũng đã thuật lại nhiều yếu tố NDE cơ bản giống như những người có đức tin. Một trong những vụ nổi tiếng nhất là về ngài A. J. Ayer, một triết gia người Anh và là tác giả của cuốn *Language, Truth, and Logic*, một người theo thuyết vô thần công khai, người mà vào năm 1988 đã suýt chết nghẹn trong khi ăn. Về sự việc đó, ông đã nói: “Những gì tôi biết đã suy yếu, không phải niềm tin của tôi rằng không có cuộc sống sau cái chết, mà là thái độ khẳng khẳng của tôi với niềm tin ấy”. Giữa những ghi chép về NDE của những người vô thần, có một số không có ảnh hưởng đến đức tin của họ, trong khi một số khác đã có những biến đổi về tâm linh.

Nhờ công trình của Moody và những người khác, những nhà khoa học quan tâm nghiên cứu hiện tượng này đã tăng lên. Ngoài ra, chúng ta cũng biết rằng những trải nghiệm tương tự có thể được đem lại một cách giả tạo bằng những loại thuốc như thuốc gây mê ketamine và một vài

loại ma túy. Chúng cũng có thể được gây ra bằng kích thích điện ở thùy thái dương hoặc hồi hải mã<sup>[44]</sup> trong não. Chúng có thể xảy ra ở một mức độ sụt giảm oxy não do thiếu hụt lượng máu bơm lên não (như trải nghiệm của một phi công chiến đấu) và thậm chí khi mắc chứng thở quá nhanh<sup>[45]</sup>. Điều thú vị là, trong khi đem lại những trải nghiệm cấu thành NDE, trừ trường hợp ảo giác với các loại ma túy, chúng lại không liên đới một cách đặc trưng đến những phản hồi mang tính biến đổi hay đổi đời của những cá nhân trải nghiệm chúng. Có phải là nguy cơ của cái chết (hay một phần của não bộ đã lý giải tình huống thành như thế) chính là mẫu thức chung trong những tình huống khiến họ biến đổi?

Nhà tâm lý học Susan Blackmore đã đưa ra nhận định rằng trải nghiệm đi qua một đường hầm hướng về ánh sáng rực rỡ là kết quả của sự nhiễu loạn thần kinh tăng lên, xảy ra khi ngày càng nhiều tế bào não bắt đầu kích động để phản ứng lại sự thiếu oxy trong não. Bà cũng đưa ra giả thuyết là cảm giác thanh thản và yên bình là do một lượng lớn chất dẫn truyền thần kinh endorphin<sup>[46]</sup> được tiết ra từ áp lực của sự kiện. Trong những nghiên cứu gần đây, nhà sinh lý học Jimo Borjigin, bằng một thí nghiệm giảm oxy máu trên loài gặm nhấm, đã chứng minh được một sự gia tăng nhất thời trong dao động sóng gamma liên kết đồng bộ, vốn là một liên kết chặt chẽ và toàn diện, xảy ra trong khoảng ba mươi giây sau khi ngừng tim. Nói cách khác, những con chuột thiếu oxy, rơi vào trạng thái ngừng tim và chết đã có một sự tăng cường ý thức trong não sau khi chết. Những dao động gamma này được ghi nhận cả trong ý thức tỉnh táo lẫn trạng thái ý thức được tăng cường, đồng thời có liên kết với trạng thái thiên định trong giai đoạn giấc ngủ mắt chuyển động nhanh (REM)<sup>[47]</sup>, vốn là giai đoạn trong giấc ngủ khi mà trí nhớ được củng cố và tăng cường. Rõ ràng, có nhiều ghi chép tỉ mỉ về các biểu hiện sinh lý thần kinh diễn ra trong quá trình NDE và có thể diễn ra trong những kiểu áp lực não khác hoặc được tái tạo bằng những phương pháp không liên quan đến NDE.

Giống như rất nhiều thứ khác trong đời, niềm tin của chúng ta vốn là hiện thân của những trải nghiệm sống của chúng ta. Và bộ não là sự hợp nhất của những trải nghiệm đó. Nhưng còn trải nghiệm của trái tim thì sao? Điều hấp dẫn tôi hơn cả khoa học, sự nghiên cứu và những câu hỏi về cuộc sống sau cái chết được đưa ra từ một trải nghiệm cận tử chính là sự chỉ chung nào đã xâu chuỗi hết những trải nghiệm ấy. Tại sao rất nhiều người đều hướng về ánh sáng, sự ấm áp và tình yêu? Có lẽ những gì chúng ta trải nghiệm trong những NDE chính là những khao khát mãnh liệt nhất trong tim ta. Được yêu thương vô điều kiện. Được chào đón. Được cảm nhận sự ấm áp của mái nhà và gia đình. Được thuộc về.

Tôi không biết chính xác điều gì đã xảy ra sau tai nạn xe đó, khi huyết áp của tôi tuột không phanh, và rồi sau cùng, tôi nhận ra chuyện đó không quan trọng. Tôi không cần tìm đáp án hay giải thích nó. Có thể tôi đã chết, có thể không.

Tôi không biết được.

Điều tôi biết chắc chắn là tôi đã chết nhiều lần trong đời này rồi. Là một đứa trẻ lạc lối và vô vọng, tôi đã chết trong cửa hiệu ảo thuật. Chàng trai trẻ từng cảm thấy cả nỗi xấu hổ lẫn khiếp hãi cha mình, người đã đâm và nhuộm máu ông trên tay, đã chết vào cái ngày anh ta rời nhà đi học đại học. Và mặc dù tôi không biết điều này vào thời điểm gặp tai nạn, nhưng đến cuối cùng thì một vị bác sĩ ngoại thần kinh ngạo mạn, tự cao tự đại mà tôi sẽ trở thành rồi cũng sẽ đối diện với cái chết của chính mình. Chúng ta có thể chết đến ngàn lần trong cuộc đời này, và đó là một trong những món quà tuyệt vời nhất của việc được sống. Đêm đó, điều đã chết trong tôi chính là niềm tin rằng phép màu của Ruth đã khiến tôi trở thành bất khả chiến bại và niềm tin rằng tôi vốn đơn độc trên đời. Khi đó tôi đã cảm nhận được sự ấm áp của ánh sáng và một cảm giác hòa hợp với vũ trụ này. Tôi đã được bao bọc trong tình yêu, và trong khi nó không làm thay đổi đức tin tôn giáo của tôi, nó đã củng cố cho niềm tin mãnh liệt của tôi là chúng ta của hôm nay không nhất thiết sẽ là chúng ta của ngày mai và rằng chúng ta được kết nối với mọi thứ, với mọi người.

Tôi tỉnh dậy trên chiếc giường bệnh đó và tôi nhớ mình đã đi xa như thế nào từ chiếc xe đạp Sting-Ray màu cam nọ, từ mùa hè trôi qua trong một cửa hiệu ảo thuật. Điều tôi không biết khi đó là tôi còn phải đi bao xa nữa. Nhìn thấy Ruth cạnh dòng sông đó, cảm thấy thương yêu và nối kết với nhiều người, có thể đã là một dấu hiệu cảnh báo rằng tôi đã chệch hướng quá xa khỏi những gì bà đã cố dạy dỗ tôi. Nhưng phải mất nhiều năm trời và nhiều sai lầm đau đớn trước khi tôi nhận ra điều đó.

# Chương 9

## Vị vua của hư không

*Newport Beach, California, năm 2000*

Một buổi sáng tôi thức dậy đáng giá bảy mươi lăm triệu đô-la. Tôi không thật sự có số tiền đó trong tay. Trên thực tế, tôi chưa bao giờ thấy hay đếm nó, nhưng nó tồn tại ở một nơi thậm chí còn hùng mạnh hơn bất cứ ngân hàng nào – tâm trí tôi.

Tôi độc thân, đã từng kết hôn và lúc này đã ly hôn. Những giờ làm việc dài của một bác sĩ ngoại thần kinh và sự truy cầu phú quý, thành đạt đã không khiến tôi trở thành một người chồng tốt, hay một người cha tốt với con gái mình. Tỷ lệ ly hôn ở bác sĩ được xem là cao hơn người bình thường đến 20%, và tỷ lệ ở bác sĩ ngoại thần kinh thậm chí còn cao hơn. Tôi cũng không phải là ngoại lệ theo quy luật này.

Tôi vươn cánh tay qua giường cho đến khi tay tôi đặt trên thân thể ấm áp nằm cạnh mình. Tên cô nàng là Allison, hoặc có thể là Megan. Tôi không thể nhớ chính xác, nhưng làn da của cô ấm áp, láng mịn và mềm mại. Tôi nghe cô lẩm bẩm khi trở mình.

Tôi nhẹ nhàng bước xuống khỏi giường và đi xuống lầu. Tôi cần một ly cà phê, và tôi cần kiểm tra thị trường chứng khoán đã tăng thế nào trong lúc tôi ngủ. Tôi mở máy tính và chờ đợi trong khi nó kêu o o rồi bật lên. Tôi đã bốn mươi bốn tuổi, và dự định của tôi là sẽ nghỉ hưu vào năm sau. Cuộc sống của tôi ở Newport Beach khác xa với Lancaster. Tôi đã trở thành một trong những bác sĩ ngoại thần kinh thành công nhất hạt Orange. Tôi sống trong một căn nhà rộng gần bảy trăm mét vuông tại

một sườn đồi hướng ra vịnh Newport. Trong ga-ra của tôi không chỉ chứa một chiếc Porsche mà tôi đã luôn mơ ước từ khi còn là một đứa trẻ mà còn có một chiếc Range Rover, một chiếc Ferrari, một chiếc BMW và một chiếc Mercedes.

Tôi đã có mọi thứ trong danh sách của mình và hơn thế nữa – hơn rất nhiều.

Mấy năm trước, một người bạn của tôi đã chia sẻ với tôi ý tưởng của anh về một công nghệ có thể tạo ra cách mạng trong xạ trị và điều trị khối u đặc trong não. Anh ấy vừa hoàn thành chương trình nội trú của mình và nhận một vị trí ở Stanford, nơi anh định phát triển dự án từ một ý tưởng đơn giản thành thực tế. Anh đã thành lập một công ty. Tôi đã rất xúc động khi được là một trong những nhà đầu tư đầu tiên. Tôi nói với anh rằng tôi sẽ đặt thiết bị đầu tiên bên ngoài Stanford ở Newport Beach. Tôi không biết chút gì rằng tác động đó sẽ thay đổi toàn bộ quỹ đạo cuộc đời mình. Tôi đã đặt thiết bị đầu tiên mới được đặt tên là CyberKnife ở Newport Beach. Tôi thuyết phục một người bạn bác sĩ với gia thế giàu có của mình rằng công nghệ này rồi sẽ thay đổi thế giới. Anh ấy đã tin tôi, và không chỉ anh đã mua thiết bị đầu tiên mà còn mua một tòa nhà để đặt nó cùng với một máy MRI và máy CT để sử dụng phối hợp. Anh đã tiêu tốn hàng triệu đô-la chỉ dựa trên nhiệt huyết và niềm tin của tôi vào công nghệ này. Tại thời điểm đó, thiết bị vẫn chưa được phê chuẩn bởi FDA<sup>[48]</sup> và không có mã nào mà người ta có thể sử dụng để lập hóa đơn cho việc sử dụng nó. Trong khoảng hai năm sau việc đầu tư của anh, Accuray, người sáng chế, đã khánh kiệt từ việc quản lý tồi kết hợp với việc không có khả năng huy động nguồn vốn tương thích. Một vài năm sau đó, họ vẫn chưa có được sự phê duyệt của FDA và doanh số là không tồn tại. Công ty đã bị phong tỏa mọi hướng, không chỉ trong Silicon Valley mà còn trên toàn nước Mỹ về các điều kiện huy động thêm nguồn vốn. Mọi thứ dường như không thể lay chuyển được nữa. Những ai đã đặt niềm tin vào tiềm năng của công nghệ và những ai đã đổ hàng triệu đô-la vào nó sẽ mất trắng khoản đầu tư của mình, và thế giới sẽ đánh mất



thứ công nghệ đặc biệt này. Tôi cần phải làm gì đó. Tôi quyết định sẽ cứu công ty này.

TÔI KHÔNG CÓ kiến thức đáng kể nào về kinh doanh, mặc dù khi là bác sĩ nội trú, tôi từng phát minh ra một cực điện theo dõi các hoạt động sóng não và đã được bán trên toàn thế giới. Nhưng chuyện này thì khác. Đây là một thời điểm quan trọng. Tôi nói với bạn mình là tôi có một kế hoạch. Tôi không chắc liệu anh ấy có tin rằng tôi có thể giúp hay là anh vốn chẳng còn lựa chọn nào khác, nhưng dù sao thì, anh đã khích lệ tôi. Công ty đã đi từ sáu mươi nhân viên xuống chỉ còn sáu. Tôi đồng ý tự trợ vốn cho công ty trong lúc tìm cách cứu nó. Tôi hoàn toàn không biết mình phải làm gì. Như thế số mệnh thì biết, câu trả lời đến khi tôi đang uống rượu tại quán bar trong khách sạn Four Seasons, khách sạn khi đó vẫn nằm tại trung tâm thương mại Fashion Island ở Newport Beach. Tôi đang ở quầy bar đợi một người phụ nữ đã dùng bữa tối cùng tôi và tôi bắt chuyện với anh bạn ngồi bên cạnh. Tôi kể với anh về tình hình của CyberKnife và việc công nghệ này có thể cứu được hàng trăm ngàn sinh mạng như thế nào. Tôi chỉ cần ai đó huy động vốn cần thiết để công ty sống sót. Anh ấy đi đến kết luận là sẽ giúp tôi tái cơ cấu lại công ty và bơm mười tám triệu đô-la tiền vốn. Vấn đề là, chủ đầu tư chỉ đồng ý làm vậy nếu tôi chấp nhận trở thành CEO của công ty. Tôi không chỉ quảng cáo ý tưởng về nó mà còn là thành phần quan trọng cho thành công của nó. Vậy là tôi rời bỏ phòng khám tư nhân vô cùng phát đạt của mình ở Newport Beach để trở thành một CEO. Một công việc mà tôi không có kinh nghiệm lẫn chuyên môn. Điều duy nhất tôi biết là tôi có thể cứu công ty và tôi phải cứu nó.

Trong vòng mười tám tháng, công ty đã được tái cấu trúc toàn diện, đã nhận được phê chuẩn của FDA và giá trị công ty đã đi từ diện phá sản lên đến một trăm triệu đô-la. Trong thời gian này tôi đã gặp rất nhiều người, bao gồm những nhà tư bản đầu cơ và những chủ doanh nghiệp vừa khởi nghiệp tại Silicon Valley. Họ đều cho rằng tôi hẳn phải có phép thuật bí mật nào đó mới có thể xoay chuyển Accuray và chuyển thất bại

thành thành công. Tôi không có. Tôi cố nói với họ rằng tôi không biết gì về kinh doanh, nhưng thường thì họ vẫn yêu cầu tôi đầu tư và trở thành đối tác với doanh nghiệp của họ, hoặc ít nhất là làm cố vấn cho họ. Những cuộc đầu tư và những mối quan hệ đó đưa đến kết quả cho tôi bằng cổ phiếu. Rất nhiều cổ phiếu. Và năm 2000, khi bong bóng dot-com<sup>[49]</sup> đạt cực đỉnh, cổ phiếu đại chúng trong lĩnh vực công nghệ còn quý hơn vàng, và nó đảm bảo một dòng tín dụng tại mọi ngân hàng.

Máy tính cuối cùng cũng khởi động xong và tôi kiểm tra số liệu của mình. Tôi vẫn đang có bảy mươi lăm triệu đô-la ở đâu đó. Khi còn là một đứa trẻ, tôi đã mơ kiếm được một triệu đô la, nhưng sự vui sướng khi kiếm được một triệu đô-la đầu tiên của tôi không thể nào so sánh được với cảm giác có bảy mươi lăm triệu đô-la. Tôi giàu sụ. Tôi tắt máy tính và phóng tầm mắt qua cửa sổ, hướng về phía đại dương mênh mông xanh ngắt.

Ngôi nhà tĩnh lặng. Megan, hay Allison, vẫn chưa thức dậy, nhưng tôi cũng không muốn chia sẻ tin này với cô. Ý nghĩ về cô khiến tôi hơi buồn. Chúng tôi chẳng biết gì về nhau cả. Tôi biết cô là một trình dượt viên và cô biết tôi giàu có, luôn có bàn đặt sẵn dành riêng tại nhà hàng sang trọng bậc nhất hạt Orange. Tối qua cô đã cùng một nhóm bạn tiếp cận tôi. Chúng tôi đã uống vodka và sâm banh, và khi tôi hỏi cô nghĩ gì về tất cả sự xa xỉ này, cô chỉ cười và nói rằng cô cảm thấy tôi thật tuyệt vời. Tôi biết cô có quá khứ, nhưng cô không sẵn lòng chia sẻ nó với tôi, và cô cũng không có vẻ gì hứng thú nghe câu chuyện của tôi. Và vì thế, chúng tôi đều thống nhất giả tạo một sự thân mật vốn không hề tồn tại. Chúng tôi chia sẻ thân xác, nhưng không để tâm trí và trái tim làm phức tạp mọi thứ lên. Điều đó khiến tôi cảm thấy cô độc và trống rỗng, nhưng tôi đã học được cách phớt lờ thanh âm của ngờ vực và tuyệt vọng trong đầu mình từ rất lâu.

Tôi đã có được mọi thứ mình mơ ước. Người ta kính trọng tôi. Người ta chiều theo tôi. Tôi vừa thỏa thuận mua một hòn đảo tư nhân ở New Zealand và đã chuyển khoản tiền cọc. Tôi sở hữu một căn hộ cao cấp ở

San Francisco và một ngôi biệt thự ở Florence<sup>[50]</sup> nhìn ra cầu Ponte Vecchio<sup>[51]</sup>. Tôi giàu có vượt trên cả trí tưởng tượng hoang đường nhất của mình, thành tựu tôi đạt được vượt trên bất cứ ai khác trong ngành y lẫn kinh doanh, nhưng cô đơn là một kỳ thanh toán mà tôi không tài nào trả nổi.

Dự định của tôi là nghỉ hưu và dành một phần đời của mình cống hiến dịch vụ y tế của tôi ở những quốc gia thuộc thế giới thứ ba<sup>[52]</sup> và thời gian còn lại thì đi đi về về giữa San Francisco, Florence và New Zealand. Nếu vẫn có cảm giác thiếu điều gì đó thì tôi cũng không lo lắng lắm. Dù đó là gì, rồi tôi cũng sẽ tìm ra trên hành trình của mình.

Allison, hay Megan, cũng đi xuống lầu và chúng tôi đứng đó lúng túng, chờ chiếc taxi mà tôi đã gọi cho cô. Tôi có một cuộc gặp với luật sư của mình, và sau đó tôi phải đến New York một tuần để bàn công việc làm ăn. Tôi hứa khi trở về sẽ gọi cho cô. Cô viết số điện thoại của mình vào một mẫu giấy nhỏ. Sau một nụ hôn tạm biệt lạnh nhạt, cô rời khỏi, và tôi nhặt mảnh giấy lên rồi bỏ vào ngăn kéo tủ bếp. Cô cũng viết tên mình phía trên dãy số. Không phải Allison hay Megan. Tên cô là Emily. Chuyện đó cũng không thật sự quan trọng. Cả hai đều biết tôi đã nói dối khi nói rằng tôi sẽ gọi lại.

HAI VỊ LUẬT SƯ ân cần dẫn lối cho tôi vào văn phòng của họ. Một nhà đầu tư là bạn tôi đã giới thiệu hãng luật sư này cho tôi bởi hình như họ được cho là sẽ lo liệu cho những tài sản của vua Brunei tại Mỹ. Tôi không biết điều này có thật không bởi vì khách hàng của họ là điều hẳn nhiên phải được giữ bí mật. Kế toán của tôi đã khuyên tôi lập một quỹ tín thác từ thiện không thể thu hồi, đánh dấu riêng một số tài sản nào đó là thuộc quỹ từ thiện để giảm bớt gánh nặng thuế của mình. Hãng luật này sẽ lo soạn thảo các loại giấy tờ.

– Chúng tôi đã xem qua hồ sơ của ông, bác sĩ Doty, và ông có một khối lượng tài sản đáng kể đấy. – Vị luật sư nói. – Có mấy loại tín thác từ thiện khác nhau. Ông đã bàn bạc với kế toán của mình chưa? Đây không phải là một chuyện nhỏ với một người có giá trị như ông.

Tôi chăm chú vào lời của anh ta. Một người có giá trị. Tôi hít một hơi thật sâu và nghe giọng nói trong đầu mình đang tự hỏi, rằng tôi đang cố chứng minh giá trị của mình với ai – với chính tôi hay với thế giới.

– Tôi đã bàn bạc rồi. Cậu ấy đã khuyên tôi lập một quỹ tín thác không thể thu hồi.

– Và ông có hiểu những sự phân nhánh theo pháp luật của loại tín thác này không? – Vị luật sư thứ hai hỏi.

– Nó là không thể thu hồi? – Tôi mĩa mai.

Các luật sư thuộc đoàn thể thường không có khiếu hài hước.

– Để tiết kiệm bất kỳ khoản thuế trực tiếp nào, thì phải không được thu hồi. Điều này nghĩa là một khi ông đã lập quỹ, ông không thể thay đổi bất cứ thứ gì với quỹ hoặc lấy lại bất cứ tài sản nào. Ở đây, chúng tôi đang muốn nói đến cổ phiếu Accuray.

Tôi đã quyết định quyên góp cổ phiếu của mình ở Accuray – đó không phải là cổ phiếu giá trị nhất của tôi, nhưng nó có tiềm năng đáng giá hàng triệu đô-la. Tôi đã định phân chia phần lớn số cổ phiếu cho Tulane và một ít cho Stanford, nơi mà tôi đã là một thành viên của khoa và là nơi CyberKnife được phát triển. Tại thời điểm ấy, anh trai tôi đã qua đời vì AIDS, vậy nên dự định của tôi là sẽ quyên góp một phần cổ phiếu để lập quỹ cho chương trình HIV/AIDS, đồng thời lập một số tổ chức và chương trình từ thiện giúp đỡ trẻ em chịu thiệt thòi và có hoàn cảnh gia đình khó khăn. Một phần khác sẽ được dùng để hỗ trợ cho các phòng khám sức khỏe ở các vùng trên thế giới.

– Tôi hiểu. – Tôi nói.

– Nếu ông cảm thấy không thoải mái với tính vĩnh viễn này, ông có thể chọn hình thức có thể thu hồi cho đến khi nào ông qua đời. Đó là lựa chọn mà nhiều người đã chọn, nhưng hệ quả về thuế sẽ khác.

– Tôi muốn nó là không thể thu hồi. – Tôi trả lời. Việc cho đi số tiền này rất quan trọng với tôi. Tôi sẽ không thay đổi ý định.

– Vậy thì được. – Vị luật sư đầu tiên nói. – Chúng tôi sẽ chuẩn bị các loại giấy tờ.

Chúng tôi dành hai giờ tiếp theo để xem lại cổ phiếu và khoản từ thiện mà tôi muốn trao đi. Cuối cùng, tôi cũng cảm thấy mình quan trọng. Hào phóng. Và cảm giác cô độc, trống rỗng mà tôi cảm thấy lúc thức dậy đã biến mất.

Vua Brunei cũng không sánh bằng tôi.

Tôi ngồi máy bay hạng thương gia đến New York và nhận phòng ở khách sạn Palace, khi đó đã chính thức thuộc quyền sở hữu của vua Brunei. Một người bạn thân của tôi là quản lý khách sạn này, và tình hữu nghị của anh đã dẫn đến việc họ sắp xếp cho tôi một dãy phòng thương hạng. Trọng tâm của tuần làm việc ở New York của tôi là gặp gỡ một người quản lý quỹ đầu cơ, người đang muốn tôi và một nhà đầu tư khác là bạn tôi giúp đỡ anh ta, đầu tư vào một công ty mà anh đã thành lập ở Silicon Valley. Anh ta hoàn toàn tin tưởng rằng sự tham gia của chúng tôi vào công ty anh sẽ đưa đến kết quả thành công. Tôi đã cố can ngăn anh ta, nói rằng tôi không thật sự nghĩ chúng tôi có thể giúp đỡ, nhưng anh ta nghĩ tôi chỉ đang khiêm tốn quá mức. Khi tôi nói vậy, người bạn là nhà đầu tư của tôi đã đá vào chân tôi dưới gầm bàn.

Chúng tôi đang gặp gỡ đối tác tiềm năng của mình và cũng là cơ hội để tôi tạo vòng đệm<sup>[53]</sup> cho một số cổ phiếu tôi sở hữu. Cổ phiếu trị giá mười triệu đô-la, nhưng có một số biến động trên thị trường khiến sự phát đạt này không thể duy trì. Bằng việc tạo một vòng đệm cổ phiếu, tôi vẫn sẽ được lãi đúng con số đã xác định trước đó, an toàn trước sự sụp đổ của thị trường, và nếu cổ phiếu tăng cao, nó vẫn có thể được mua với giá đã định trước, vì vậy người mua sẽ hưởng lợi phần chênh lệch. Một vài người đã khuyên tôi phòng hộ sự đầu tư của mình theo cách này.

Chúng tôi đã gặp nhau ở Le Cirque, một nhà hàng hạng sang khi đó đặt tại khách sạn Palace. Chúng tôi uống cocktail Bellini và cocktail Sidecar. Cuộc gặp diễn ra đúng trật tự và chúng tôi đã thống nhất là anh ta sẽ trao cho chúng tôi 50% cổ phần của công ty, còn chúng tôi sẽ giúp

tăng vốn đầu tư và đưa ra những cố vấn chiến lược. Chúng tôi thảo luận ngắn gọn, rồi chuyển qua bàn bạc lời đề nghị của tôi về việc tạo vòng đệm cho cổ phiếu có giá trị nhất của tôi – Neoforma. Sau khi thảo luận và thống nhất các điều khoản, anh ta đưa tôi một số giấy tờ để xem xét và bổ sung.

Bạn tôi, người ngồi đó im lặng suốt buổi nhưng đã uống rất nhiều, đột nhiên thốt ra:

– Chúng tôi muốn 60% cổ phần công ty.

Rõ ràng là mấy ly Bellini đã cho anh một nhận thức mới về khả năng và tầm quan trọng của chúng tôi, anh quyết định rằng chúng tôi cần chiếm cổ phần lớn nhất công ty.

– Anh đang nói gì vậy? – Người quản lý quỹ đầu cơ hỏi. – Chúng ta đã thống nhất là 50% cách đây hai mươi phút.

– Nếu anh muốn ý kiến chuyên môn của chúng tôi, thì 60%, không thì quên đi. – Chết cồn đã khiến bạn tôi trở nên tham lam và phi lý. Anh ấy đang cố lợi dụng tình hình và tôi không biết tại sao anh làm vậy. Tôi sẽ vui vẻ với mức thỏa thuận 30% nữa kia, và tôi đã nói với anh như vậy vào sớm nay.

– Chúng ta đã thỏa thuận là 50%.

– Nếu anh còn nói nữa, tôi sẽ nâng lên mức 75%. Hoặc chúng tôi sẽ hất cẳng anh ra khỏi vụ này luôn. – Giờ thì anh bắt đầu la hét, và tôi có thể thấy những vị khách khác bắt đầu lo lắng nhìn về phía chúng tôi.

– Anh là đồ khốn. – Người quản lý đầu cơ nói.

Ngay lúc đó, mọi thứ bùng nổ. Hai người họ nhảy khỏi ghế, và tôi phải lao vào chặn giữa họ trước khi họ đánh nhau. Người ta không thường la hét đánh nhau ở Le Cirque, và tôi vô cùng xấu hổ.

Chúng tôi rời khỏi và tôi bay về nhà ngay hôm sau trong trạng thái cực kỳ tức giận tay bạn đầu tư của mình và lo lắng rằng tôi không thể liên lạc được qua điện thoại với vị quản lý quỹ đầu cơ để nói lời xin lỗi. Tôi cố gọi cho anh ta, nhưng chỉ được bảo rằng anh ta không có ở đó và

tôi nên để lại lời nhắn cho thư ký của anh. Không nghi ngờ gì là anh đang cố tránh mặt tôi.

Tôi quần quanh trong nhà mình ở Newport Beach. Tôi có dự cảm xấu về toàn bộ vụ này, và phải mất sáu tuần trước khi anh ta cuối cùng cũng trả lời cuộc gọi của tôi.

Khi đó thì đã quá muộn.

Thị trường chứng khoán sụp đổ, và mọi người đều phát điên. Cổ phiếu rớt giá, người ta mất hàng triệu đô-la, và mặc dù chúng tôi không nhận ra nó hoặc chưa có tên cho nó cho đến mãi sau này, thì, bong bóng dot-com đã vỡ.

Giá trị rỗng của tôi lao dốc, tôi đã đọc hết tuyên bố tài chính này đến tuyên bố tài chính nọ để xác nhận một điều mà tôi đã biết là sự thật – bảy mươi lăm triệu đô-la đã mất.

Không chỉ số tiền đã mất, mà bởi vì dòng tín dụng dựa trên giá trị cổ phiếu, nên tôi còn nợ mấy triệu đô-la và được coi là đã phá sản.

Tài sản hữu hình duy nhất tôi còn, và cổ phiếu duy nhất còn giá trị trên giấy tờ là công ty mà tôi đã cứu khỏi phá sản, xây dựng lại từ đầu – Accuray.

Nhưng đó là quỹ tín thác không thể thu hồi.

Tôi đã hoàn toàn không còn gì cả.

Tệ hơn cả không có gì.

CÓ VỀ tất cả bạn bè của tôi cũng biến mất nhanh như những số không trong tài khoản ngân hàng. Không còn rượu và những bữa ăn miễn phí, hay chỗ ngồi VIP trong những nhà hàng hạng sang. Mất gần hai năm vật lộn – sau khi bán nhà, những chiếc xe, biệt thự và hủy hợp đồng mua đảo, tôi vẫn còn nợ tiền. Tháng qua tháng, tôi chứng kiến mọi thứ mà tôi đã vất vả làm ra dần biến mất. Tất cả tiền bạc, quyền lực và thành công mà tôi đã mơ ước và tưởng tượng trong đầu từ khi còn là một đứa trẻ đã biến mất – tiêu tan trong một tiếng bong bóng nổ lớn. Tôi đã biến mọi thứ thành hiện thực, và rồi mọi thứ lại biến tan.

- Đừng lo lắng. – Một trong những người bạn ít ỏi còn lại của tôi nói.
- Cậu có thể thực hiện thứ phép màu Doty lần nữa mà.

Đó có thật là phép màu không? Tất cả những khoản đầu tư khởi nghiệp mà tôi đã làm và thành công đi kèm với chúng có vẻ giống như là may mắn. Tôi đã say sưa trong sự chất chồng của cải và quyền lực kéo đến. Nhưng sau rốt, tôi là một bác sĩ ngoại thần kinh, không phải là một gã công nghệ. Tôi có một vài kỹ năng đầu tư. Tôi thật sự giỏi khiến mọi chuyện diễn ra và làm mọi người tin tưởng. Tôi biết cách làm việc hăng say, cách tập trung và cách nghĩ lớn, lôi kéo người khác về cùng một chiến tuyến, những thứ đã giúp tôi thành công rực rỡ. Thế nhưng ở cốt lõi của tất cả mọi thứ, sức mạnh lớn lao nhất của tôi là một người chữa bệnh, không phải một tay buôn.

Tôi đau buồn vì mất mát của cải và tiện nghi đời sống. Vào cái ngày tôi dọn khỏi ngôi nhà ở Newport Beach, tôi cảm thấy trống rỗng, mất mát, và cô đơn hơn bao giờ hết. Tôi đã đánh mất cuộc hôn nhân của mình. Tôi đã nằm ngoài cuộc đời con gái tôi. Tôi không thể nghĩ ra một ai tôi có thể gọi và giải bày tâm sự. Trong cuộc truy cầu vật chất, tôi đã thờ ơ với mọi mối quan hệ. Và ở thời điểm tôi cần ai đó nhất, tôi chẳng có ai bên mình.

Khi dọn nhà, tôi tìm thấy chiếc hộp cũ chứa những món đồ đặc biệt với mình ở phía sau một tủ quần áo. Tôi chưa từng mở nó ra từ hồi đại học. Tôi lấy cuốn sổ tay cũ mềm của mình ra, tôi mở ra và đọc một lượt danh sách những thứ tôi muốn trong đời khi tôi chỉ mới mười hai tuổi. Còn có những trang viết khác – nơi tôi viết ra mọi thứ Ruth dạy tôi, và những cụm từ ngồ ngộ bà đã nói nhưng ở tuổi đó tôi chưa hiểu được. Mọi thứ trong danh sách của tôi đã thành hiện thực, nhưng giờ mọi thứ đã biến mất.

Tôi quả là một ảo thuật gia tệ hại.

TÔI ĐÃ CHIA sáu tuần tập luyện với Ruth thành bốn phần. *Thả lỏng cơ thể. Thuần hóa tâm trí. Mở rộng trái tim.* Tinh lọc mục tiêu. Ở lễ trên của mục thứ ba tôi đã viết la bàn đạo đức với một dấu hỏi phía sau, và



*thứ bạn nghĩ mình muốn không phải luôn là thứ tốt nhất cho bạn. Câu này có đến ba dấu hỏi phía sau.*

Tôi ngồi bệt dưới sàn trước cửa tủ quần áo trong căn nhà hầu như đã trống rỗng của mình, và lần đầu tiên sau một thời gian rất dài, tôi hít thở thật sâu ba lần và bắt đầu thả lỏng từng bộ phận trên cơ thể. Tôi tập trung vào hơi thở của mình, hít vào và thở ra, hít vào thở ra. Tôi cảm thấy tâm trí mình tĩnh lặng. Và rồi tôi tập trung mở rộng trái tim. Tôi gửi tình yêu đến đứa trẻ mà tôi từng là và đến người đàn ông mà tôi đã trở thành. Tôi mở lòng ra với sự thật rằng tôi không phải là người duy nhất từng trải qua mất mát, và tôi mở lòng ra với tất cả những ai đang phải vật lộn vì miếng ăn, chỗ ở và chăm sóc con cái mình. Rồi tôi tưởng tượng ra khung cửa sổ trong đầu mình, nó rất mờ đục. Tôi không thể nhìn thấy cái gì ở bên kia khung cửa sổ – thứ vốn là tương lai của tôi – bất kể tôi cố gắng chừng nào. Lần đầu tiên kể từ khi gặp Ruth, tôi không có một viễn cảnh cho việc tiếp theo tôi muốn gì và trở thành ai. Tôi hoàn toàn không biết mình muốn trở thành ai bên kia khung cửa sổ đó.

Trong khoảnh khắc đó, tôi biết mình cần làm gì. Tôi phải trở về cửa hiệu ảo thuật – trở về Lancaster. Có thể Neil vẫn còn ở đó. Có thể Ruth vẫn còn sống. Tôi kẹp cuốn sổ tay dưới cánh tay mình và chộp lấy chìa khóa chiếc xe duy nhất còn lại của tôi. Tôi đã giữ lại chiếc Porsche. Đó là chiếc xe đầu tiên tôi mơ ước và sở hữu.

Lancaster chỉ cách đây vài giờ lái xe.

Tôi có thể đến đó trước khi trời tối.

# **PHẦN 3**

## **BÍ MẬT CỦA TRÁI TIM**

# Chương 10

## Bỏ cuộc

Nếu cuộc đời tôi là một bộ phim, tôi sẽ đến Lancaster và tìm thấy Ruth đang đợi mình trong cửa hiệu ảo thuật. Ruth lúc này đã sắp tuổi chín mươi nhưng sẽ hiện ra với vẻ thông thái hơn là yếu ớt. Bà sẽ trực cảm được rằng tôi sắp ghé qua và có sẵn những lời lẽ giàu ý nghĩa mà sẽ giúp tôi hiểu được thất bại của mình.

Tuy nhiên, đời không phải là một bộ phim. Khi tôi đến Lancaster, rồi lái đến nơi từng là cửa hiệu ảo thuật, nó đã không còn ở đó. Toàn bộ dãy cửa hàng đã biến mất. Tôi gọi tổng đài tra cứu thông tin và hỏi xin danh sách toàn bộ cửa hiệu ảo thuật ở Lancaster. Chẳng có danh sách cửa hiệu ảo thuật nào ở Lancaster cả. Trong danh sách có một nhà ảo thuật ở gần Palmdale chuyên biểu diễn ở những bữa tiệc sinh nhật trẻ em, vậy nên tôi gọi vào số đó.

– Xin chào, tôi đang tìm một cửa hiệu ảo thuật từng nằm ở Lancaster.  
– Tôi nói. – Nó thuộc sở hữu của một người đàn ông tên là Neil. Tôi không biết họ của anh ta.

Có một khoảng ngập ngừng ở đầu dây bên kia.

– Anh đang tìm một ảo thuật gia hả? – Người đàn ông hỏi.

– Đúng vậy, anh ấy tên Neil. Anh ấy là chủ cửa hiệu Ảo thuật Cactus Rabbit.

– Không có ai tên Neil ở đây cả. Tôi nghĩ anh nhầm số rồi.

Tôi cố nén lại nỗi tuyệt vọng của mình.

– Anh có bao giờ tình cờ ghé cửa hiệu ảo thuật ở Lancaster chưa?

– Không có cửa hiệu ảo thuật nào ở Lancaster cả. – Anh ta nói với chút khó chịu. – Anh phải đến tận Los Angeles mới tìm được một cửa hàng ảo thuật đang hoạt động.

– Từng có một cái ở đó. Vào cuối những năm sáu mươi. Tôi chỉ tự hỏi liệu anh có biết gì về nó hay chuyện gì đã xảy ra với người chủ không.

– Chà, tôi sinh năm 1973.

Tôi thờ dài. Thế này chẳng ích gì rồi.

– Dù sao cũng cảm ơn anh. Xin lỗi đã làm phiền.

– Anh biết không, tôi có nhớ từng nghe nói về một cửa hàng ảo thuật ở Lancaster đã bị đóng cửa từ những năm tám mươi. Tôi nghĩ người chủ ở đó làm những bộ bài hay cái gì đại loại vậy. Cũng hơi nổi tiếng, nhưng tôi không nhớ được tên anh ta. Anh có thể thử tìm ở Lâu đài Ảo Thuật ở Los Angeles. Máy vị tiền bối hay lui tới đó lắm.

Tôi cảm ơn anh lần nữa và cúp máy.

Tôi xuống xe đi bộ và nhận ra mình đang đi theo đúng con đường mà tôi đã đạp xe tới lui cửa hiệu ảo thuật mỗi ngày. Mọi thứ đều đã khác. Lancaster giờ giống một thành phố thực thụ, không còn là thị trấn hoang mạc bị cô lập như thời thơ ấu của tôi. Tôi bước qua cánh đồng giờ vẫn còn trống, nơi tôi đã xông vào đám trẻ chuyên bắt nạt và giờ tôi thấy những đứa trẻ đang chơi đùa, cười giòn. Nhà thờ bên cạnh vẫn ở đó như đã từng. Có những thứ chẳng hề thay đổi. Tôi đi bộ dọc theo con đường trở về khu căn hộ mà chúng tôi đã sống vào mùa hè năm đó. Trông nó gần như vẫn như vậy, chỉ cũ hơn và thậm chí còn đổ nát hơn tôi từng nhớ. Căn hộ của chúng tôi nằm ở tầng trệt và có một chiếc xe đạp dựng ở bên ngoài, dưới mái hiên, giống y như cách mà chiếc xe của tôi từng nằm đó hơn ba mươi năm trước. Tôi đi vòng qua góc nhà đến chỗ căn phòng mà tôi và anh trai mình từng ở chung. Tấm màn cửa rách rưới gần như che khuất cửa sổ, nhưng tôi vẫn có thể thấy được những mô hình bên gờ cửa sổ, và tôi bước đến gần hơn một chút, ngang qua khoảng sân rác nhiều hơn cả cỏ. Đó là Captain America và Biệt đội siêu anh

hùng<sup>[54]</sup>. Tôi nhớ mình cũng từng có những mô hình như vậy bên gờ cửa sổ như thế nào, có điều của tôi là G.I. Joe<sup>[55]</sup>, Captain Action<sup>[56]</sup>, và những nhân vật trong Tổ chức Bóng đêm<sup>[57]</sup>. Tôi quay lại để tìm cái cây mà ngày trước tôi vẫn hay trèo lên, thỉnh thoảng là để tránh khỏi những trận cãi vã của cha mẹ, thỉnh thoảng chỉ để được ở một mình, thỉnh thoảng là để khóc khi cảm thấy quá cô đơn. Tôi đi xa hơn một chút vào một khoảng sân đầy cỏ lăn và đồ đồng nát, rồi nhìn xung quanh. Trong một lúc, tôi chỉ đứng đó và nhìn khắp khoảng sân. Tôi cảm thấy mình lại là đứa trẻ năm ấy, cảm nhận được sự hào hứng nhảy lên chiếc xe đạp để đi gặp Ruth. Tôi đi theo lối mòn băng qua khoảng sân mà ngày trước từng đi. Một tiếng còi xe bất thành linh lôì tôi trở về hiện thực.

Tôi nhận ra mình không biết mình đang tìm kiếm gì hay thậm chí tại sao tôi lại đến Lancaster. Ruth không sống ở đây. Bà sống ở Ohio, nếu như bà vẫn còn sống. Tôi thậm chí không biết họ của bà. Tôi quay trở lại xe của mình, cảm giác như thể tôi đã bỏ sót điều gì đó vô cùng quan trọng. Tôi đến đây vì cái gì? Tôi thật sự đang tìm kiếm gì?

Cuốn sổ tay của tôi vẫn nằm trên ghế khách. Tôi cầm nó lên và bắt đầu đọc hết những ghi chú về Ruth của tôi. *La bàn của trái tim*. Nó được gạch dưới. Tôi đã không nhớ là nó được gạch dưới vào sáng hôm nay, nhưng hẳn là do tôi đã không để ý. Còn có những ngôi sao vẽ bằng mực đỏ ở hai đầu của cụm từ đó. Tôi lật qua một lượt hết những trang ghi chú còn lại. Không có gì được gạch dưới nữa và cũng không có ngôi sao nào khác. Tại sao lại là cụm từ này? Tôi nhắm mắt lại và cố nhớ lại lúc Ruth nói đến nó. Đó là ngày xảy ra vụ đánh nhau. Ngày duy nhất tôi đến trễ. Ngày mà bà nói với tôi về việc mở rộng trái tim. Tôi nhớ mình ngồi trên chiếc ghế trong căn phòng hậu, mùi của nơi đó, và rồi từng chút, từng mảnh ký ức ùa về, như lời bài hát hay một bài thơ.

*Trong cuộc đời mỗi chúng ta đều trải qua những hoàn cảnh gây ra nỗi đau.*

*Ta gọi đó là vết thương lòng.*

*Nếu ta lờ chúng đi, chúng sẽ không bao giờ lành.*

*Nhưng đôi lúc, khi trái tim ta thương tổn, đó chính là lúc nó mở ra.  
Vết thương lòng vẫn thường trao cho ta cơ hội lớn lao để trưởng thành.*

*Những hoàn cảnh khốn khó nữa.*

*Chính là món quà nhiệm màu.*

Tôi mở mắt ra. Tôi nhớ ngày hôm đó, khi tôi rời đi, Ruth đã theo tôi ra đến chỗ để xe.

– Con có biết la bàn là gì không? – Bà hỏi.

– Biết chứ ạ. – Tôi nói. – Nó là thứ chỉ phương hướng.

– Trái tim con là một cái la bàn, và nó là món quà tuyệt vời nhất con có, Jim. Nếu có bao giờ con lạc lối, con chỉ cần mở nó ra, và nó sẽ luôn luôn lái con đi theo đúng hướng.

Tôi đọc một câu khác cũng nằm trên lề trên. *Thứ bạn nghĩ mình muốn không phải luôn là thứ tốt nhất cho bạn.* Ruth đã cảnh báo tôi. Bà đã bảo tôi mở trái tim mình ra trước khi tưởng tượng đến những gì tôi muốn và để sử dụng sức mạnh một cách khôn ngoan. Tôi đã không làm vậy. Có phải tôi đã hiểu sai hết rồi không? Tôi đã nghĩ tôi muốn tiền bạc. Nhưng sự thật là, tôi đã có tiền, nhưng chẳng bao giờ có đủ tiền để khiến tôi cảm thấy mình đủ đầy. Như thể buổi trình diễn ảo thuật mà tôi đã bắt đầu rất nhiều năm về trước giờ đã dừng lại. Tôi đã cứ liên tục lôi ra hết màn ảo thuật này đến màn ảo thuật khác, vậy nên những tiếng vỗ tay tán thưởng chẳng bao giờ dừng lại, và buổi diễn cứ tiếp tục mãi, tiền bạc chất chồng. Và tôi vẫn cứ cô độc, sợ hãi, lạc lối như ngày đầu tiên tôi gặp Ruth. Nếu tôi hoàn toàn thành thật lúc này, thì có một phần trong tôi cảm thấy thật sự tự do vì tiền bạc giờ đã biến mất.

TÔI THỨC DẬY vào sáng hôm sau trong tiếng chuông điện thoại. Đang là mười giờ sáng. Không có người phụ nữ nào trên giường và tôi không phải dậy sớm để theo dõi thị trường chứng khoán. Tôi đã ngủ thiếp đi trong lúc tưởng tượng tim mình đang mở, và tôi đã thỉnh cầu la bàn trái tim tôi dẫn lối cho tôi đi đúng hướng. Rồi tôi đã ngủ thật ngon, ngon hơn mọi giấc ngủ tôi có trong những năm này.

Người gọi đến là một trong những luật sư của tôi, anh ta nói anh có một tin quan trọng dành cho tôi.

– Chuyện gì thế? – Tôi hỏi.

– Tôi đã xem lại những văn kiện về quỹ tín thác của ông và nhận ra nó đã chưa bao giờ được hợp thức hóa hay được đệ trình, và vì vậy, chưa bao giờ được hoàn thành. Vì một lý do nào đó mà vụ này đã không xong, và tôi không thể thấy bất cứ lý do đặc biệt nào trong hồ sơ cho thấy tại sao trường hợp này lại như thế. Hẳn là có một sai sót nào đó đã bị bỏ qua. Toàn bộ giấy tờ đều dẫn chứng rõ mục đích của ông và liệt kê ra số cổ phiếu dành cho quỹ từ thiện. Tôi đã xác nhận với một trong những luật sư cấp cao của mình và ông ấy nói rằng, dựa trên những thực tế này, thì ông đã không đủ điều kiện cần thiết để lập quỹ tín thác hay hoàn thành các văn kiện.

Tôi ngồi xuống mép giường. Có phải phép màu lại hiệu nghiệm như lần đầu tiên ấy, khi tiền thuê nhà đã đến vào những giây phút cuối cùng? Tôi ngồi trên giường, nắm chặt điện thoại.

– Jim, ông còn đó không? Ông có nghe thấy tôi nói không?

– Tôi có nghe. – Tôi trả lời. – Cảm ơn anh đã gọi.

– À, ông muốn tôi tiếp tục xử lý vụ này như thế nào? – Anh hỏi, chẳng nghi ngờ gì là vô cùng ngạc nhiên vì tôi đã không nhảy cẫng lên như người vừa trúng số. Tôi không biết cổ phiếu của quỹ tín thác đáng giá bao nhiêu, nhưng tôi biết mình sẽ lại là tỷ phú một lần nữa. Tất cả những gì tôi cần làm là chẳng làm gì cả.

– Tôi sẽ gọi lại cho anh sau. – Tôi nói và cúp máy.

Một trong những thần thoại hoang đường tồn tại lâu bền nhất của nhân loại chính là sự giàu có sẽ mang lại hạnh phúc, và tiền bạc là giải pháp cho mọi vấn đề. Giờ tôi có cơ hội có lại sự sung túc đó, và đó cũng là một vấn đề. Tôi đã chính miệng hứa với những hội từ thiện đó. Cha tôi đã từng hứa toàn những lời hứa suông, và tôi đã thề với chính mình là tôi sẽ không bao giờ trở thành một người đàn ông không giữ lời hứa.

Tôi biết mọi người sẽ hiểu cho tôi. Chẳng ai kỳ vọng tôi sẽ sẵn lòng cho đi tất cả của cải tôi còn sót lại trong hoàn cảnh hiện tại của mình. Sẽ chẳng ai trách cứ gì tôi. Thực tế là, người đứng đầu văn phòng quyên tặng tại hai hội từ thiện lớn nhất đã nói với tôi rằng người ta vẫn không giữ lời hứa với những khoản quyên góp lớn suốt đây thôi, thậm chí sau khi đã ký hết các giấy tờ. Đó là một thực tế được chấp nhận. Hoàn cảnh của con người luôn thay đổi. Hoàn cảnh của tôi đã thay đổi. Tôi đã không còn ở vị trí mà mình có thể cho đi hàng triệu đô-la nữa.

Hay tôi vẫn còn?

Tôi nhắm mắt lại và tưởng tượng tim mình đang rộng mở. Tôi gửi trao tình yêu và sự tha thứ cho bản thân, cho mọi sai lầm tôi từng mắc phải. Tôi gửi tình yêu đến cha mẹ và lòng biết ơn vì họ đã làm hết sức họ có thể. Tôi gửi tình yêu đến Ruth, bất kể bà đang ở đâu, bởi bà là người tốt bụng nhất tôi từng biết. Và tôi gửi tình yêu đến mọi đứa trẻ đang chật vật trong đói nghèo, hay có cha mẹ nghiện ngập, hay những đứa trẻ cô đơn và vì lý do gì đó đã nghĩ rằng đó là lỗi của chúng. Tôi gửi tình yêu đến từng con người, những người đã có lần nghi ngờ giá trị hay sự xứng đáng của chính họ, và đến mỗi con người đã từng nghĩ rằng tiền bạc là thứ định nghĩa họ. Tôi nhắm mắt lại và mở trái tim mình. Tôi cảm nhận được một cảm giác mà trước đây tôi chỉ từng trải qua duy nhất một lần trong đời – một cảm giác được bao bọc bởi sự ấm áp và thương yêu... một cảm giác yên bình nội tâm sâu sắc và một sự tin tưởng tuyệt đối rằng rồi mọi thứ sẽ ỔN – chỉ có điều lần này tôi không phải đang trôi xuôi theo một dòng sông, hướng về phía ánh sáng trắng trong khi đang chảy máu trên bàn phẫu thuật.

Tôi mở mắt và cầm điện thoại lên để gọi lại cho vị luật sư.

– Tôi sẽ ký lại mọi giấy tờ của quỹ tín thác và sẽ quyên góp mọi thứ như đã định.

– Ông đang đùa phải không? – Anh ta hỏi.

– Không, tôi không đùa. Cứ làm vậy đi.



Khi cúp máy, tôi nghe anh ta nói: “Thánh thần ơi!”. Và rồi chỉ còn sự im lặng. Tôi không có hàng triệu đô-la nhưng tôi vẫn là một bác sĩ ngoại thần kinh. Tôi sẽ không chết đói. Tôi sẽ lại sung túc theo bất kỳ tiêu chuẩn thông thường nào, nhưng tôi sẽ không có một gia tài nữa. Đã đến lúc bắt đầu lại và thật sự trở thành một người xứng đáng, có giá trị mà chẳng liên quan gì đến bất kỳ con số đô-la nào cả. Đây là điều Ruth đã muốn dạy tôi khi tôi còn là đứa trẻ, nhưng có những bài học không thể dạy được, và phải học bằng trải nghiệm mới mong có thể lĩnh hội được chút nào đó.

Tôi không biết rằng, năm 2007, khi Accuray được cổ phần hóa, nó đáng giá đến một tỷ ba trăm triệu đô-la và quỹ tín thác từ thiện của tôi sẽ đáng giá ba mươi triệu đô-la. Ngay cả nếu tôi có biết, tôi cũng không thay đổi quyết định của mình. Trong khoảnh khắc đó, tôi cảm thấy tự do, tự do đi theo chỉ dẫn của la bàn trái tim mình, và điều đó là vô giá. Gánh nặng trên lưng ràng buộc tôi quá chặt và đã dẫn dắt tôi bằng một niềm tin sai lệch rằng tiền bạc sẽ khiến tôi hạnh phúc, rằng tiền bạc sẽ cho tôi quyền lực, gánh nặng đó đã đột ngột buông tha cho tôi. Tôi đã học được rằng chỉ có một cách duy nhất để sự giàu có mang lại hạnh phúc – đó là cho đi. Tôi đã tự do.

Bộ não có những điều thần bí của riêng nó, còn trái tim nắm giữ những bí mật mà tôi đã định phải khám phá ra. Cuộc truy tìm mà tôi đã khởi hành ở cửa hiệu ảo thuật đã đưa tôi đi trên một hành trình hướng vào bên trong, nhưng hành trình của tôi còn chưa kết thúc. Tôi biết tôi phải hướng ra bên ngoài. Tâm trí muốn chia rẽ và tách rời chúng ta. Nó dạy chúng ta so sánh, dạy ta trở nên khác biệt, giành lấy những gì là của chúng ta bởi vì chẳng có gì là đủ cho tất cả mọi người. Thế nhưng trái tim lại muốn nối kết chúng ta và muốn chia sẻ. Nó muốn cho chúng ta thấy rằng chẳng có sự khác biệt nào và rốt cuộc thì chúng ta đều như nhau. Trái tim có sự thông tuệ của riêng nó, và nếu chúng ta học hỏi từ nó, chúng ta sẽ biết rằng chúng ta chỉ có thể giữ những gì mình có bằng cách duy nhất là cho đi. Nếu muốn hạnh phúc, ta phải mang lại hạnh

phúc cho người khác. Nếu muốn thương yêu, ta phải trao đi thương yêu. Nếu muốn niềm vui, ta phải khiến người khác vui vẻ. Nếu muốn sự tha thứ, ta phải tha thứ. Nếu muốn thanh bình, ta phải tạo ra nó quanh mình.

Nếu ta muốn vết thương của mình được chữa lành, ta phải chữa lành cho người khác.

Đã đến lúc tôi phải tập trung lần nữa vào vai trò một bác sĩ.

CÁI MÀ RUTH GỌI LÀ la bàn trái tim thật ra là một dạng truyền đạt thông tin tồn tại giữa não bộ và trái tim thông qua dây thần kinh phế vị. Điều mà các nghiên cứu đã chỉ ra là trái tim gửi nhiều tín hiệu đến não hơn là não gửi đến trái tim – trong khi cả hai hệ thống nhận thức và cảm xúc trong cơ thể đều thông minh, thì có nhiều kết nối thần kinh đi từ trái tim đến bộ não hơn bất cứ nơi nào khác. Cả suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta đều có thể đầy sức mạnh, nhưng một cảm xúc mạnh mẽ có thể làm lặng câm một suy nghĩ, trong khi chúng ta hiếm khi có thể suy nghĩ kỹ càng về một cảm xúc mạnh mẽ. Thực tế, chính những cảm xúc mạnh mẽ nhất sẽ gây nên trạng thái trầm tư hoặc những suy nghĩ liên tục. Chúng ta tách biệt tâm trí như một thứ thuộc về lý trí, ra khỏi trái tim, thứ thuộc về tình cảm, nhưng cuối cùng thì trái tim và tâm trí đều là thành phần của một trí thông minh hợp nhất. Mạng lưới thần kinh xung quanh trái tim là thành phần cốt yếu của suy nghĩ và lập luận của chúng ta. Hạnh phúc riêng lẻ và phúc lợi cộng đồng của chúng ta phụ thuộc vào sự tích hợp, cộng tác của cả tâm trí và trái tim ta. Sự rèn luyện mà Ruth đã dạy tôi sẽ tích hợp cả hai bộ não vào cơ thể tôi, bộ não tâm trí và bộ não trái tim – nhưng cả thập kỷ qua tôi đã phớt lờ trí tuệ của trái tim mình. Tôi đã nghĩ có thể sử dụng bộ não của mình để kéo tôi ra khỏi cái nghèo, dẫn lối tôi đến thành công và cho tôi giá trị, nhưng cuối cùng chính trái tim mới trao cho tôi sự giàu có đích thực.

Bộ não biết rất nhiều, nhưng chân lý đơn giản là nó biết nhiều hơn khi kết hợp cùng trái tim.

Chánh niệm và tưởng tượng, tên gọi hiện hành của những gì Ruth đã dạy tôi, là những kỹ thuật tuyệt vời để đạt trạng thái tĩnh lặng, loại bỏ sự

phân tâm, và bước lên hành trình đi vào nội tâm. Chúng có thể làm tăng sự tập trung và giúp chúng ta đưa ra quyết định nhanh hơn, nhưng khi không có sự khôn ngoan và thấu suốt (mở rộng trái tim), những kỹ thuật này có thể dẫn đến việc chỉ biết đến mình, ái kỷ và cô lập. Hành trình của chúng ta không chỉ là một hành trình đơn độc đi vào nội tâm, mà còn là hành trình hướng ngoại với sự nối kết. Khi chúng ta hướng vào nội tâm, và trái tim ta rộng mở, ta sẽ nối kết với trái tim, và trái tim sẽ thúc ép chúng ta hướng ra ngoài và kết nối với mọi người. Hành trình của chúng ta là một trong những siêu nghiệm, không phải là sự tự phản tỉnh không hồi kết. Có lý do cho việc những nhà đầu tư chứng khoán sử dụng kỹ thuật thiền định, những kỹ thuật này không chỉ giúp họ trở nên tập trung hơn, mà trong một số trường hợp, đáng buồn là khiến họ nhẩn tâm hơn. Đây là điều Ruth đã cảnh báo tôi trước khi bà dạy tôi phép tưởng tượng. Đúng vậy, chúng ta có thể tạo ra mọi thứ chúng ta muốn, nhưng chỉ có sự thông tuệ của trái tim mới có thể cho ta biết đâu là thứ đáng để tạo ra.

Có một dịch bệnh cô đơn, lo lắng và trầm cảm trên toàn thế giới, đặc biệt là ở phương Tây. Có một sự kiệt quệ về tâm hồn, về sự nối kết giữa người với người. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng 25% người Mỹ không có ai mà họ cảm thấy đủ thân thiết để chia sẻ các vấn đề. Điều này có nghĩa là cứ bốn người bạn gặp hôm nay thì có một người không có ai để tâm sự, và sự thiếu kết nối này ảnh hưởng đến sức khỏe của họ. Chúng ta bị ràng buộc trong sự nối kết xã hội – chúng ta tiến hóa để hợp tác và nối kết với nhau – và một khi điều này bị đứt đoạn, ta trở nên ốm yếu. Nghiên cứu đã cho thấy rằng chúng ta càng có sự kết nối mang tính xã hội thì sẽ càng sống lâu hơn và sẽ hồi phục nhanh hơn từ đau bệnh. Thực tế là, trạng thái cô lập và cô đơn đặt chúng ta vào nguy cơ bệnh tật và cái chết sớm hơn hút thuốc rất nhiều. Sự kết nối xã hội đáng tin ảnh hưởng sâu sắc lên sức khỏe tinh thần của bạn – nó thậm chí có giá trị vượt trội hơn tập thể dục và cân nặng lý tưởng đối với sức khỏe thể chất của bạn. Nó khiến bạn cảm thấy tốt đẹp. Kết nối xã hội kích hoạt hệ thần kinh tưởng thưởng

trong não của bạn tương tự như khi người ta dùng chất kích thích, uống rượu hoặc ăn sô-cô-la. Nói cách khác, ta đau yếu khi đơn độc và khỏe lại khi ở bên nhau.

Với việc từ bỏ khối tài sản cuối cùng còn sót lại của mình, tôi đã học được bài học mà tôi đã từng quá trẻ để có thể lĩnh hội trong khoảng thời gian ở cùng Ruth. Màn ảo thuật chung cuộc mà Ruth dạy tôi là sự thấu hiểu tận cùng rằng cách duy nhất để thật sự thay đổi và biến chuyển cuộc đời mình theo hướng tốt đẹp hơn chính là làm thay đổi và biến chuyển cuộc đời của những người khác.

Ruth đã dạy tôi những kỹ thuật và thực hành, nhưng bằng việc dành thời gian để dạy tôi, bằng việc dành cho tôi thời gian và sự quan tâm của bà, bà đã dạy tôi thứ phép thuật chân thật và vĩ đại nhất – sức mạnh của lòng trắc ẩn để không chỉ chữa lành vết thương trong tim mỗi chúng ta mà còn trong tim những người xung quanh.

Đó là món quà lớn nhất, là phép màu vĩ đại nhất.

# Chương 11

## Bảng chữ cái của trái tim

*Mississippi, năm 2003*

Mọi thứ đều đẹp đẽ khi nhìn từ xa. Sau khi trở lại với ngành Y, tôi có thể nhìn lại cuộc đời mình ở Newport Beach và nhìn thấy vẻ đẹp trong từng lỗi lầm, từng hành động sai trái, và từng niềm tin lầm lạc về việc đâu là thứ quan trọng nhất. Điều đầu tiên tôi nói với Ruth vào năm 1968 về thứ tôi muốn, đó là trở thành một bác sĩ. Sau khi chứng kiến toàn bộ của cải và bạn bè tôi biến mất, tôi đã biết rằng trở thành bác sĩ chính là phép thuật quyền năng nhất của tôi.

Tôi không chắc về những diễn biến kéo theo sau sự kiện bong bóng dot-com, hay liệu tôi có muốn tiếp tục vai trò của mình ở Stanford như một giáo sư lâm sàng về ngoại thần kinh không. Hứng thú của tôi với các hoạt động thương trường khi đó đã ở mức thấp nhất. Trước đây tôi đã làm việc với vai trò bác sĩ chuyên khoa cho các bệnh viện gặp khó khăn trong việc đảm bảo cung cấp dịch vụ về giải phẫu thần kinh, cũng từng quan tâm đến việc phát triển các cơ sở khoa học thần kinh xuất sắc. Tôi muốn sẽ có những dịch vụ chăm sóc y tế về ngoại thần kinh tốt nhất có thể, đặc biệt là ở những khu vực mà đa số cư dân sống trong cảnh khó nghèo.

Một hôm, hoàn toàn bất ngờ, tôi nhận được lời mời cố vấn từ một bệnh viện công ở phía nam Mississippi. Bởi vì nơi đó chỉ cách New Orleans một giờ đi xe, đó là thành phố mà tôi yêu và là nơi tôi học trường Y, và chuyến đi là miễn phí, nên tôi đã đồng ý. Bệnh viện là nơi

cung cấp chủ yếu dịch vụ chăm sóc y tế nghèo nàn trong khu vực, và chuyện thường xuyên xảy ra là nhiều bác sĩ không muốn cung cấp dịch vụ y tế kiểu như vậy, bởi tiền lương là rất thấp. Thêm nữa, trong trường hợp này thì có một bệnh viện tư nhân được điều hành bởi một hệ thống bệnh viện lớn đã khuyến khích các bác sĩ chuyên khoa hành nghề tại cơ sở của họ, vì vậy mà tình hình trở nên nghiêm trọng hơn. Vấn đề không chỉ là thiếu sự đảm bảo dịch vụ điều trị ngoại thần kinh thích hợp, mà còn thiếu các lĩnh vực thần kinh học, chỉnh hình và chăm sóc đột quỵ. Tôi đánh giá tình hình và giải thích với ban quản trị của bệnh viện rằng có vấn đề nằm trong cách họ đưa ra lời mời với các bác sĩ tiềm năng. Họ cần giải thích rõ rằng các bác sĩ đó sẽ có cơ hội trở thành một phần trong sự phát triển của một trung tâm y tế khu vực xuất sắc. Không chỉ để kêu gọi bản ngã của họ mà còn kêu gọi phần con người hiện diện trong họ khi lần đầu tiên trở thành bác sĩ – khả năng tạo ra sự khác biệt.

Việc thành lập trung tâm y tế khu vực này đòi hỏi một số tiền rất lớn. Sau phần trình bày, hội đồng nhất trí bỏ phiếu thông qua việc lập quỹ tầm xa để thành lập trung tâm y tế khu vực chuyên khoa thần kinh nếu tôi đồng ý làm giám đốc chương trình. Đó là một cơ hội dẫn dắt một nỗ lực mà sẽ có những tác động lớn ở nơi thật sự cần có nó. Tôi trao đổi với đồng nghiệp và bạn bè, không ai trong số họ hiểu được tại sao tôi tự nguyện rời bỏ khí hậu tuyệt vời của Bắc California và cộng đồng mạnh mẽ những người trí thức ở một trung tâm học thuật trọng yếu. Nhưng sau vài lần viếng thăm Mississippi, gặp gỡ những con người tuyệt vời và nhìn thấy nhu cầu thật sự, tôi quyết định hành động. Trong một khoảng thời gian khá ngắn, tôi đã có thể tuyển mộ được một đội ngũ đặc biệt gồm những đồng nghiệp cam kết một cách đầy nhiệt huyết với việc phát triển trung tâm.

Nhiều người ở nước Mỹ không đánh giá đúng rằng trong hầu hết thước đo về chất lượng hay hiệu lực chăm sóc y tế, thì quốc gia của họ nằm ở góc phần tư cuối cùng trong khi có chi phí cao nhất trong các nước công nghiệp hóa (thuộc thế giới thứ nhất) và có mức hài lòng của

bệnh nhân thấp nhất. Điều cũng không được đánh giá đúng khác là mỗi quốc gia công nghiệp hóa khác trên thế giới đều cung cấp phổ cập dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho tất cả công dân của mình với kết quả tốt hơn và chi phí thấp hơn nhiều.

Thực tế đã cho thấy một tuổi thơ nghèo khổ có ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe và tương lai về sau của một người. Dĩ nhiên, tôi đã nhận thức rõ điều đó từ trải nghiệm trực tiếp, nhưng khi chuyển đến Mississippi, hiện thực này một lần nữa ùa về. Tôi nhớ mình được gọi đến phòng cấp cứu để khám cho một đứa trẻ bị một cơn tai biến ngập máu và hiện đã rơi vào trạng thái không phản ứng, cần được gắn ống thở vào khí quản để có thể thở. Scan não cấp cứu vừa được tiến hành đã cho thấy một khối lớn trong thùy thái dương phải đang chèn ép kết cấu bình thường của não và thân não. Tôi nói chuyện với cha mẹ đứa trẻ, họ nói với tôi rằng nó đã bị nhiễm trùng tai một khoảng thời gian rồi. Bởi vì họ không có bảo hiểm nên thằng bé chỉ được thăm khám bởi một y tá làm việc ở một phòng khám miễn phí. Nó đã phải trở lại đó nhiều lần bởi kháng sinh được kê đơn không hề có tác dụng. Nó đã không ngừng than thở về những cơn đau tai ngày một tồi tệ hơn và cuối cùng là chứng đau đầu nghiêm trọng. Họ không có tiền để đi gặp bác sĩ. Đứa trẻ đã rơi vào tình trạng mơ hồ và mất nhận thức từ hôm trước. Họ đã nghĩ rằng chuyện đó có liên quan đến cơn sốt của nó. Cuối cùng họ phải đưa nó đến phòng cấp cứu sau cơn tai biến ngập máu. Để đến được đây, họ đã phải nhờ một người hàng xóm đưa đi bởi họ không có xe.

Tôi bước vào phòng kiểm tra và nhìn đứa trẻ đẹp đẽ này đang được ống thở gắn trên một máy thông khí. Cha mẹ đang hoảng loạn của nó ở cạnh bên. Tôi tự giới thiệu và nhanh chóng kiểm tra đứa trẻ, nó có đồng tử giãn rộng ở mắt phải và đồng tử hẹp ở mắt trái. Đứa trẻ đã rơi vào trạng thái không phản ứng và kết quả kiểm tra cho thấy sự chết não đang đến gần. Tôi thông báo với cha mẹ đứa trẻ là tôi phải hành động ngay để cứu mạng nó và yêu cầu họ rời khỏi phòng. Kết quả scan não đã cho thấy một khối u lan rộng từ khu vực xương chũm phải, phần của sọ não mà có

chứa ống tai, đến thùy thái dương. Với tiền sử bệnh của đứa trẻ, rõ ràng là nó, vốn chỉ bị nhiễm trùng tai, lẽ ra đã có thể được chữa trị dễ dàng, giờ đã phát triển thành nhiễm trùng xương chũm lan rộng đến não, tạo thành một khối áp xe não. Kiểu áp xe này hiếm khi thấy trong thời này và ở độ tuổi này. Tôi nhanh chóng chuẩn bị và kéo màn che đứa trẻ lại, xén tóc ở vùng thái dương, gây tê da, rạch da đầu, và khoan một lỗ trên khu vực áp xe. Rồi tôi đâm kim tiêm vào. Và khi tôi hút, mủ ra đầy ống tiêm. Rất nhiều mủ đến nỗi tôi phải thay ống tiêm ba lần.

Sau đó, tôi đưa đứa trẻ vào phòng phẫu thuật, nhưng đã quá muộn. Nó đã chết não. Tôi rời phòng phẫu thuật và đi vào phòng chờ. Cha mẹ đứa trẻ đứng lên. Qua vẻ mặt của họ, tôi có thể nói họ đã quen với sự thất vọng. Tôi báo với họ rằng tôi đã làm mọi thứ tôi biết để cứu mạng đứa trẻ và vẫn không thể cứu được, giờ đứa trẻ đã chết não – cơ thể nó đang được duy trì sự sống bằng máy móc. Sau nước mắt và đau đớn, họ cảm ơn tôi vì đã cố gắng; và trái tim tôi nhói đau vì tất cả những lần trong đời những người này đã không quan tâm đủ để mà cố gắng.

Nhiễm trùng tai hay không có bảo hiểm y tế không bao giờ nên là nguyên nhân dẫn đến cái chết của một đứa trẻ.

Gần hai năm sau, cơn bão Katrina ập đến. Với nhiều người có khả năng di tản, bỏ đi là một quyết định dễ dàng. Tuy nhiên, nhiều người hơn vẫn mắc kẹt, kẹt lại ở một nơi chịu sự tàn phá nặng nề, nơi mà sự khôi phục phải tốn hàng năm trời, nếu không muốn nói là hàng thập kỷ. Tôi đấu tranh cố quyết định liệu tôi nên bỏ đi hay ở lại sau khi cơn bão kết thúc. Tôi đã đến để giúp đỡ cộng đồng, và tôi thích việc chăm sóc cho những bệnh nhân thật sự cần được giúp đỡ. Chúng tôi đã xây dựng một nguồn lực cho cộng đồng mà sẽ tồn tại lâu bền trong tương lai.

Lúc này, tôi đã tái hôn với một người phụ nữ tuyệt vời mà tôi đã gặp không lâu trước khi quyên hết cổ phiếu Accuray của mình. Chúng tôi có một đứa con trai nhỏ và vợ tôi nhận ra là nàng khó lòng sống với những giờ làm việc dài đằng đằng của tôi và với sự nhắc nhở hằng ngày về sự tàn phá của cơn bão Katrina. Cuối cùng, chúng tôi thống nhất rằng nàng



và con trai tôi sẽ chuyển về California luôn, tôi sẽ ở lại Mississippi nhưng sẽ đi về giữa hai nơi mỗi sáu đến tám tuần một lần để thăm nhà.

Rất nhiều đồng nghiệp và bạn bè không hiểu được tại sao tôi không cứ việc rời đi luôn cùng vợ tôi. Thực tế là trong khi việc bỏ đi thật dễ dàng, tôi lại không thể đối mặt với tất cả mọi người trong cộng đồng, nhiều người trong số họ giờ đã là bạn bè thân thiết và đã tin tưởng vào viễn cảnh mà tôi đã đề xuất về việc bệnh viện trở thành một trung tâm y tế khu vực thuộc tuyến trên. Trong hai năm tôi lưu lại thêm ở đó và trong mấy năm sau nữa, tôi vẫn tiếp tục dồn tâm sức cho trung tâm này, nó đã trở thành một trung tâm y tế xuất sắc như tôi đã từng tưởng tượng rất nhiều năm về trước. Cuối cùng, tôi rời khỏi đó với thành quả là xây dựng được một thứ mà, trên thực tế, quan trọng hơn chính tôi. Sau khi mất đi sự giàu có, tôi đã cam kết sẽ giúp đỡ người khác, và trung tâm này, dành phục vụ nhu cầu của những người nghèo, cảm tưởng theo một cách nào đó giống như một sự chuộc tội cho những năm tháng tôi theo đuổi giàu sang và quyền lực.

Khi tôi dự tính trở lại California, tôi nhận ra mình rất muốn trở về Stanford. Tôi cũng tự hỏi chuyện là thế nào mà những gì Ruth dạy dưỡng như vô cùng thuyết phục và tôi nhận ra rằng cốt lõi của vấn đề nằm ở việc mở rộng trái tim. Hành động tử tế và có lòng trắc ẩn kiên định. Một trong những niềm say mê của tôi là hiểu xem bộ não và trái tim hoạt động, tương tác qua lại như thế nào. Có thể nào lòng trắc ẩn, sự lương thiện và chu đáo có dấu ấn trong não?

Khi trở lại khoa ngoại thần kinh của Stanford, tôi bắt đầu gặp gỡ những đồng nghiệp ngành tâm lý học và khoa học thần kinh để thảo luận về những công trình đã được thực hiện trong lĩnh vực này. Hóa ra có một lượng nhỏ những nhà nghiên cứu đang tiến hành những nghiên cứu mở đường trong đề tài tác động của lòng trắc ẩn, sự vị tha và lòng tốt lên hệ thần kinh tưởng thưởng trong bộ não và tạo ra những ảnh hưởng tích cực về sinh lý ngoại biên như thế nào. Lòng trắc ẩn và lòng tốt, hóa ra, rất tốt cho sức khỏe của chúng ta. Nghiên cứu này trở thành ưu tiên hàng đầu

của tôi và tôi tái diễn những kỹ năng Ruth đã dạy tôi, nhưng tôi đã phát triển chúng để nghiên ngẫm sâu hơn về những bài học tôi đã học. Cuốn sổ tay của tôi đã bị hủy trong cơn bão Katrina khi nhà chúng tôi chìm trong nước, nhưng tôi không ngừng lặp lại những cuộc đối thoại với Ruth trong đầu mình, hy vọng thu được sự hiểu biết mới, hàng thập kỷ sau những bài học Ruth đã dạy tôi. Tôi đắm mình trong sự nghiên cứu mà giờ đang được chứng minh lợi ích mang tính khoa học của tất cả những gì Ruth đã dạy tôi. Tôi muốn nghiên cứu việc mở rộng trái tim nghĩa là gì và hiểu được tại sao Ruth nhấn mạnh việc này là quan trọng nhất. Cũng giống như nhiều năm về trước tôi từng lập danh sách những mục tiêu của mình, giờ tôi lập một danh sách mười điều khác. Danh sách mười điều giúp mở rộng trái tim.

Tôi nghiên ngẫm nó. Tôi đọc đi đọc lại nó, rồi đột nhiên tôi nhìn nó như một thuật nhớ, TCĐTBKCCLY<sup>[58]</sup>. Đó là cách để ghi nhớ mỗi khía cạnh của những gì tôi đã nghiên cứu được. Bảng chữ cái của trái tim. Trong khi vẫn tiếp tục thực hành những bài tập thiền định đã được dạy trong căn phòng phía sau cửa hiệu ảo thuật nhiều năm về trước, tôi bắt đầu một bài tập mới mỗi buổi sáng – đọc thuộc lòng bảng chữ cái này. Sau khi thả lỏng cơ thể và tinh tâm, tôi đọc thuộc lòng bảng chữ cái này và đặt một mục trong danh sách mười điều đó như mục tiêu trong ngày của mình. Tôi lặp lại chúng trong đầu hết lần này đến lần khác. Tôi nhận thấy nó giúp tôi tập trung, không chỉ với tư cách một bác sĩ, mà còn như một con người. Nó cho phép tôi bắt đầu một ngày với một mục đích mạnh mẽ.

---

## BẢNG CHỮ CÁI CỦA TRÁI TIM

T: **Trắc ẩn** là nhận ra sự đau khổ của người khác với mong muốn làm giảm nhẹ nỗi đau đó. Tuy vậy, để có lòng trắc ẩn với người khác, bạn phải có lòng trắc ẩn với chính mình. Nhiều người tự đánh gục mình bằng việc quá khắt khe trong đánh giá, không cho bản thân tận hưởng cùng một sự tử tế mà họ đã trao cho người khác. Và đến khi một người

thật sự đối tốt với bản thân, thì trao tình yêu thương và sự tử tế đến người khác thường là điều khả dĩ.

**C: Chân giá** trị là thứ bẩm sinh ở mỗi người. Nó xứng đáng được nhận ra và công nhận. Chúng ta quá thường xuyên phán xét người khác bởi vẻ ngoài, cách họ nói hay hành xử. Và rất nhiều khi, kiểu đánh giá như thế là tiêu cực và sai lầm. Chúng ta phải nhìn người khác và nghĩ: “Họ cũng như mình. Họ cũng muốn điều mình muốn – được hạnh phúc”. Khi chúng ta nhìn người khác và nhìn thấy chính mình, chúng ta muốn nối kết và giúp đỡ.

**Đ: Điềm tĩnh** là có tâm trạng bình thản ngay cả trong thời điểm khó khăn. Điềm tĩnh trong cả thời điểm tốt lẫn xấu, bởi vì ngay trong thời điểm tốt đẹp, chúng ta có khuynh hướng duy trì hoặc bám lấy cảm giác phấn chấn đó. Nhưng cố bám lấy cảm giác tốt đẹp sẽ làm xao nhãng chúng ta khỏi khoảnh khắc hiện tại, cũng giống như khi cố chạy trốn cảm giác tội tệ vậy. Bám chặt lấy cảm giác phấn chấn đó là không thực tế, không thể chịu đựng và chỉ dẫn đến thất vọng. Tất cả thăng trầm như thế đều là thoáng qua. Giữ tâm trạng bình thản cho phép ta có một tâm trí và ý định rõ ràng.

**T: Tha thứ** là món quà tuyệt vời nhất mà một người có thể trao cho người khác. Nó còn là món quà tuyệt vời nhất mà ta có thể trao cho bản thân. Nhiều người sử dụng phép so sánh rằng việc giữ lấy sự giận dữ và thái độ thù địch chống lại những người mà bạn cảm thấy lầm lỗi với mình cũng giống như bạn uống thuốc độc và hy vọng thuốc độc ấy giết chết người khác vậy. Việc đó không hiệu quả. Nó đầu độc bạn. Nó đầu độc quan hệ tương tác của bạn với người khác. Nó đầu độc quan điểm của bạn về thế giới. Cuối cùng, nó biến bạn thành tù nhân trong ngục, nơi bạn là người nắm giữ chìa khóa nhưng sẽ không mở cửa. Thực tế là mỗi chúng ta, trong đời mình, đều có lỗi lầm với người khác. Chúng ta yếu đuối, những sinh vật yếu đuối mà tại nhiều thời điểm khác nhau trong đời đã không sống theo lý tưởng của mình và đã xúc phạm hay làm tổn thương người khác.

**B: Biết ơn** là sự công nhận phước lành của đời bạn – ngay cả với tất cả đớn đau và khổ sở của nó. Cần có một chút nỗ lực mới thấy được bao nhiêu người trên thế giới này đang chịu đựng khổ sở và đớn đau. Những người mà đang ở trong những hoàn cảnh cho phép họ có rất ít hy vọng về một cuộc đời tốt đẹp hơn. Rất thường xuyên, nhất là trong xã hội phương Tây, chúng ta nhìn nhau và cảm thấy ganh tỵ hay đố kỵ. Chỉ đơn giản dành một vài phút để có thái độ biết ơn sẽ tạo ra một ảnh hưởng to lớn lên thái độ tinh thần của bạn... Bạn bất chợt nhận ra mình may mắn đến dường nào.

**K: Khiêm tốn** là một đức tính khó thực hành với nhiều người. Chúng ta có niềm kiêu hãnh về việc mình là ai hay đã đạt được những gì. Chúng ta muốn thể hiện và cho người khác biết mình quan trọng thế nào. Rằng chúng ta tốt hơn những người khác ra sao. Những cảm xúc như thế thật ra là một lời tuyên bố cho sự bất an của chính chúng ta. Chúng ta tìm kiếm sự công nhận, đánh giá bên ngoài về bản thân chúng ta. Tuy nhiên, làm vậy sẽ chia cách chúng ta khỏi những người khác. Giống như bị biệt giam, và rơi vào một nơi chốn quanh quẩn. Chỉ khi chúng ta nhận ra rằng, giống như chúng ta, mọi người đều có những thuộc tính tích cực và tiêu cực, và chỉ khi chúng ta nhìn người khác như một người ngang hàng, chúng ta mới có thể thật sự kết nối với nhau. Chính sự kết nối của nhân loại chung đó mới giải phóng chúng ta để có thể mở rộng trái tim và quan tâm vô điều kiện, để nhìn người khác như một người ngang hàng.

**C: Chính trực** đòi hỏi phải có mục đích. Nó đòi hỏi sự xác định những giá trị nào là quan trọng nhất với bạn. Nó có nghĩa là kiên định thực hành những giá trị đó trong sự tương tác giữa bạn và những người khác. Các tiêu chuẩn của chúng ta có thể dễ dàng bị hủy hoại, và sự hủy hoại ấy lúc đầu có thể khó nhận thấy. Nếu chúng ta làm tổn hại sự chính trực của mình một lần, sẽ dễ dàng tái phạm nó lần nữa. Rất ít người khởi đầu được với sự kiên định. Hãy cảnh giác và chuyên tâm.

**C: Công bằng** là công nhận rằng bên trong mỗi chúng ta đều tồn tại mong muốn nhìn thấy những điều đúng đắn được thực thi. Sẽ dễ dàng

hơn khi chúng ta có nguồn lực và đặc quyền để có công bằng. Tuy vậy, chúng ta cần bảo vệ công bằng cho những người yếu thế và dễ bị tổn thương. Tìm kiếm công bằng cho những người dễ tổn thương, quan tâm đến người yếu thế và chia sẻ với người nghèo là trách nhiệm của chúng ta. Đó là điều định nghĩa nên xã hội chúng ta, nhân loại chúng ta và trao ý nghĩa cho cuộc đời một con người.

**L: Lòng tốt** là sự quan tâm dành cho người khác và nó thường được coi như là thành phần tích cực của lòng trắc ẩn. Mong muốn nhìn thấy người khác được quan tâm mà không có khao khát lợi ích cá nhân hay sự công nhận. Điều đặc biệt là nghiên cứu giờ đã khám phá ra rằng hành động từ lòng tốt của bạn không chỉ mang đến lợi ích cho những người được nhận tấm lòng của bạn mà nó cũng đồng thời đem đến lợi ích cho bạn. Hành động của lòng tốt tỏa sáng ra ngoài, khiến cho bạn bè và những người xung quanh bạn trở nên tử tế hơn. Đó là một sự lây lan mang tính xã hội mà đã đặt xã hội chúng ta vào đúng chỗ. Và cuối cùng lòng tốt đền đáp chúng ta trong cảm giác tốt đẹp mà nó sinh ra, và trong cách mọi người đối đãi chúng ta... bằng lòng tốt.

**Y: Yêu thương** khi được trao đi một cách hào phóng sẽ thay đổi mọi người và mọi thứ. Chính tình yêu chứa đựng mọi đức hạnh khác. Chính tình yêu chữa lành mọi vết thương. Sau rốt, không phải công nghệ hay thuốc men của chúng ta, mà chính tình yêu chữa lành mọi thứ. Và chính tình yêu giữ vững nhân tính của chúng ta.

**THUẬT NHỚ NÀY** kết nối tôi với trái tim mình và cho phép nó mở ra. Nó cho phép tôi khởi đầu mỗi ngày với mục tiêu và ý định. Và suốt ngày dài, khi nào tôi quá căng thẳng hoặc yếu đuối, nó đưa tôi về đúng nơi tôi cần. Nó là ngôn ngữ của sự chủ định của tôi. Nó là ngôn ngữ của trái tim.

Nếu Ruth ở đây, tôi nghĩ bà có thể nhận ra rằng cuối cùng tôi cũng đã học được cách mở rộng trái tim. Và điều đó tạo ra sự khác biệt.

**TRÁI TIM ĐÁP** một trăm ngàn nhịp mỗi ngày, gửi đi bảy ngàn năm trăm lít máu qua một hệ thống mạch máu phức tạp mà nếu trái dài ra từ

đầu đến cuối sẽ dài chín mươi sáu ngàn năm trăm ki-lô-mét – hơn hai lần chu vi trái đất. Người Ai Cập cổ đại tin rằng trái tim vẫn sống sau khi chết, và ở lai thế, nó trải qua sự phán xét về con người đã sở hữu nó. Hạnh phúc trong tiếng Ai Cập cổ đại là awt-ib, nghĩa đen là “độ rộng của trái tim”. Bất hạnh là ab-ib, nghĩa là “một trái tim què cụt hoặc bệnh hoạn”. Trong rất nhiều nền văn hóa, cả cổ đại lẫn hiện đại, trái tim được xem là chỗ của tâm hồn và là nơi chốn bí mật mà linh hồn trú ngụ. Khi đọc một câu chuyện về một đứa trẻ mất tích, tim ta có thể nhói đau. Khi tình yêu kết thúc, trái tim ta cảm thấy như thể nó có thể tan vỡ và đôi khi, nó thật sự tan vỡ. Khi ta cảm thấy xấu hổ, bị cự tuyệt, hay bị lãng quên, trái tim ta có thể cảm thấy thắt lại, bị bóp nghẹt, như thể nó tự đóng mình lại và trở nên nhỏ bé hơn. Nhưng dưới áp lực, bất kể là từ tình yêu to lớn hay từ nỗi đau khôn cùng, trái tim ta có thể nứt vỡ theo hướng rộng mở hơn, và chẳng bao giờ còn như cũ nữa. Điều này không chỉ đúng trong ý nghĩa ẩn dụ mà còn đúng trong thực tế. Sự thật là, có một trạng thái gọi là *hội chứng trái tim tan vỡ*.

Chính việc mất hết tiền bạc đã đập vỡ trái tim tôi theo hướng rộng mở hơn – tôi tìm thấy sự giải phóng trong việc mất đi sự giàu có mà tôi đã theo đuổi quá lâu – nó là áp lực đã khiến trái tim tôi khép lại quá lâu, đến nỗi cuối cùng khiến nó phải mở tung ra. Ruth đã từng nói: “Thứ con nghĩ con muốn không phải luôn là thứ tốt nhất cho con”. Tôi đã theo đuổi mục tiêu sai lầm, và trái tim đã bị phốt lờ quá lâu sẽ luôn có thể khiến nó được nghe thấy.

Tôi cũng nhớ lời hứa của tôi với Ruth: Một ngày nào đó tôi sẽ dạy phép thuật này cho những người khác. Tôi không chắc chuyện đó sẽ xảy ra như thế nào, nhưng nó là trọng tâm trong bài thực hành tưởng tượng của tôi mỗi buổi tối. Đôi khi tôi thấy chính mình trong chiếc áo blouse trắng, ôm chăm lấy một bệnh nhân hoặc một thành viên gia đình đang đau khổ, khi khác thì tôi thấy mình trên sân khấu, khi khác nữa tôi tưởng tượng mình đang trò chuyện với những triết gia vĩ đại và những nhà lãnh đạo tinh thần. Mặc dù tôi đã, và đang là một kẻ vô thần, tôi vẫn thường

xuyên nghĩ về trải nghiệm của tôi với Ruth và trải nghiệm của tôi sau tai nạn xe, tôi nhận ra rằng mình có thể có một tâm trí rộng mở, thoát khỏi giáo điều, và vẫn biết rằng còn có nhiều thứ trong thế giới này hơn là những gì tôi có thể lý giải. Theo nhiều cách thì đây cũng là món quà của Ruth dành cho tôi. Một sự chấp nhận rằng tôi không cần một câu trả lời tuyệt đối.

Tôi cảm thấy mỗi người chúng ta đều được kết nối với nhau, khi tôi nhìn người khác, tôi thấy chính mình. Tôi thấy sự yếu đuối của mình, nhược điểm và sự mong manh của mình. Tôi nhìn thấy sức mạnh của linh hồn con người và sức mạnh của vũ trụ. Tôi biết từ trong sự tồn tại thăm sâu nhất của mình rằng chính tình yêu là thứ keo gắn bó mỗi chúng ta lại với nhau. Đức Đạt Lai Lạt Ma<sup>[59]</sup> từng nói: “Tôn giáo của tôi là lòng tốt”, và đó cũng đã trở thành tôn giáo của tôi.

Tôi luôn quan tâm đến người khác, và với tư cách là một bác sĩ, tôi quan tâm sâu sắc bệnh nhân của mình. Nhưng việc thực hành mở rộng trái tim một người với sự chủ định có thể gây ra nỗi đau. Nỗi đau quá dữ dội đến nỗi đôi khi nó gần như là không thể chịu đựng được. Đôi khi nỗi đau không cho phép tôi hiện diện và có mặt luôn luôn như tôi muốn. Nhưng khi tôi thật sự mở trái tim mình ra như Ruth đã dạy, điều đó đã thật sự thay đổi cách tôi phản ứng với nỗi đau. Tôi không cần phải chạy trốn khỏi nó, tôi cần ở cùng nó. Và chính việc ở cùng với nỗi đau cho phép tôi kết nối với chính mình và thật sự kết nối với người khác. Mỗi quan hệ của tôi với những bệnh nhân của mình đã thay đổi. Tôi dành nhiều thời gian hơn để lắng nghe và tôi cố gắng mở lòng ra với mỗi người bệnh họ. Tôi lắng nghe những triệu chứng của họ và rồi tôi lắng nghe trái tim họ – không phải bằng một ống nghe, mà bằng chính trái tim tôi.

ỔNG NGHE được phát minh ra là vì năm 1816 có một bác sĩ người Pháp đã quá xấu hổ không thể áp tai ông vào ngực của một bệnh nhân nữ để nghe nhịp tim và phổi của cô (chuyện vốn là quy phạm tại thời điểm đó), thay vào đó ông đã cuộn hai mươi bốn tờ giấy thành một vật hình

nón để tạo một khoảng cách giữa hai người. Tôi nghĩ khoảng cách này giữa bác sĩ và bệnh nhân đã chỉ ngày một lớn hơn theo thời gian. Tôi đã nhận ra rằng chỉ bằng việc lắng nghe bệnh nhân của mình, bằng việc dành thời gian, sự quan tâm và tập trung của tôi cho họ, họ đã cảm thấy khá hơn. Tôi để mỗi bệnh nhân kể lại câu chuyện của mình, rồi tôi công nhận sự đấu tranh của họ, thành tích và sự đau đớn của họ. Trong rất nhiều trường hợp, việc này giúp họ giảm đau nhiều hơn bất kỳ liều thuốc nào tôi có thể kê đơn và thỉnh thoảng còn tốt hơn cả việc phẫu thuật. Ngay cả hôm nay, tôi cũng nói với tất cả sinh viên và những bác sĩ thực tập nội trú mà tôi dạy là trong khi việc phẫu thuật đòi hỏi nhiều công nghệ tiên tiến và thiết bị tinh vi, thì thành công to lớn nhất của tôi với tư cách một bác sĩ ngoại thần kinh lại là kết quả từ việc chăm lo cho bệnh nhân với một trái tim rộng mở và luôn có mặt cạnh bệnh nhân của mình.

Một thay đổi đáng kể khác là ở mọi nơi tôi đến, tôi nhìn thấy mọi người cũng giống như mình. Nhân viên bán hàng ở cửa hàng tạp hóa. Nhân viên quét dọn bệnh viện hằng đêm. Người phụ nữ đứng ở cột đèn giao thông với tấm bảng xin tiền. Người đàn ông trong chiếc Ferrari lái xe hết tốc độ. Mỗi người bọn họ đều có một câu chuyện phía sau, cũng như tôi. Mỗi người bọn họ đều đang đi trên đường đời của mình. Mỗi người bọn họ cũng đã đôi lần chật vật và đau khổ. Từ người kém cỏi nhất đến người tài giỏi nhất, họ đều giống như tôi.

Tôi đã bắt đầu buông bỏ câu chuyện đã định nghĩa cuộc đời tôi. Tôi đã tạo ra một đặc điểm nhận dạng từ sự nghèo khó của mình, và chừng nào tôi còn mang theo đặc điểm nhận dạng đó bên mình, thì bất kể tôi có bao nhiêu của cải, tôi vẫn sẽ luôn sống trong thiếu thốn. Trong sự rèn luyện mỗi ngày, tôi đã mở trái tim đến với cha và mẹ của mình, và tôi đã tìm thấy sự tha thứ dành cho họ. Tôi đã mở trái tim đến với đứa trẻ tôi từng là, và tôi tìm thấy lòng trắc ẩn. Tôi đã mở trái tim đến với tất cả lỗi lầm tôi từng phạm phải và tất cả con đường mà tôi đã ngốc nghếch cố thử để chứng minh giá trị của mình trong thế giới, và tôi tìm thấy sự khiêm nhường. Khi làm vậy, tôi biết rằng tôi không phải là người duy



nhất trên thế giới này từng trải qua đói khổ. Tôi không phải là người duy nhất trên thế giới từng sống trong hoảng loạn. Tôi không phải là người duy nhất trên thế giới từng biết đến cô đơn hay bị cô lập và khác biệt. Tôi mở trái tim mình ra và nhận ra rằng trái tim tôi có khả năng kết nối với mọi trái tim khác mà nó gặp gỡ.

Chuyện đó vừa mệt lử vừa đẹp đẽ vừa xa lạ. Tất cả, trong cùng một lúc.

# Chương 12

## Biểu lộ lòng trắc ẩn

Tôi đã luôn yêu thích nhạc opera, dù tôi không thể nói chắc chắn là tại sao. Mặc dù không hiểu một lời nào, nó vẫn thường khiến tôi muốn khóc. Có lẽ đó là cảm xúc nguyên sơ, là sự thể hiện đầy dẫy cảm của cảm giác say mê đã vượt trên ngôn ngữ. Opera không phải là thứ bạn có thể tri thức hóa hay khám phá bằng trí óc – nó chỉ có thể được cảm nhận bằng trái tim. Hầu hết các bác sĩ phẫu thuật đều mở nhạc trong phòng mổ – nó có thể xoa dịu và trấn tĩnh bệnh nhân hoặc tăng tập trung và năng lượng cho đội ngũ phẫu thuật. Các nghiên cứu đã cho thấy rằng khi nhạc được mở cho bệnh nhân nghe trước khi phẫu thuật, họ biểu lộ ít sự lo lắng hơn và cần ít thuốc giảm đau hơn. Giống như kỹ thuật thiền định, âm nhạc giúp làm giảm nhịp tim, giảm stress, và hạ huyết áp. Hiệu quả xoa dịu này không chỉ diễn ra với bệnh nhân mà còn với cả bác sĩ.

Với tôi, nếu tôi mở nhạc trong lúc phẫu thuật, âm lượng sẽ rất nhỏ và nhạc thường là nhạc cổ điển, êm dịu trong suốt giai đoạn căng thẳng của ca phẫu thuật. Khi tôi đóng cửa một mình, tôi có thể bật âm lượng lớn lên và mở nhạc rock cổ điển. Nhưng loại nhạc mà tôi không bao giờ mở đó là opera. Khi tiến hành phẫu thuật, tôi giống như một cái máy. Bệnh nhân của tôi có thể muốn sự thông cảm và kết nối về cảm xúc trước khi phẫu thuật, nhưng trong quá trình phẫu thuật, họ cần kỹ năng, khả năng chuyên môn và những quyết định quan trọng của tôi. Họ không muốn tôi khóc vì họ trên bàn mổ. Họ muốn tôi quan tâm, nhưng nếu chuyện đó cản trở tôi cứu sống họ thì không.

June là bệnh nhân đầu tiên của tôi trong chặng đường hành nghề y khoa sau khi tôi rời vị trí bác sĩ ngoại thần kinh của mình trong quân đội, và June sống vì opera. Khi cô lần đầu tiên ùa vào văn phòng tôi, cô tỏa ra năng lượng mạnh mẽ và một tâm hồn ấm áp. Cô thích đi giày cao gót, và cô nói với tôi từ sớm rằng cô không quan tâm tôi là một bác sĩ giỏi đến đâu, cô sẽ không bao giờ từ bỏ hai niềm đam mê lớn nhất của mình là ca hát và pasta<sup>[60]</sup>, cho dù tôi có nói rằng làm vậy sẽ cứu mạng cô.

June là giọng nữ cao trong một đoàn nhạc kịch lưu động. Opera là cả nghề nghiệp và tình yêu của đời cô. Chúng tôi dành thời gian mỗi lần hẹn để nói về những gì cô yêu thích – vở Aida<sup>[61]</sup>, các vở nhạc kịch của Strauss<sup>[62]</sup> và vở Carmen<sup>[63]</sup>. Những buổi hẹn của chúng tôi thường kéo dài hơn bình thường bởi vì tôi thích nghe những câu chuyện lưu diễn vòng quanh đất nước của cô. Cô thích làm cho người khác thấy dễ chịu.

– Nghe hơi điên, nhưng tôi thích khi tiếng hát của tôi khiến người ta khóc. Đó là khi tôi biết tôi đã lay động được họ. Đó là khi tôi biết tôi đã kết nối.

June bị chứng đau nửa đầu dữ dội, và trong khi bác sĩ chuyên khoa thần kinh có thể trị những cơn đau đầu của cô, ông lại không thể chữa được khối phình mạch lớn nằm sát ngay bên trái của thùy đảo<sup>[64]</sup> và phần đó của não liên quan tới chuyển động của vùng cơ mặt ở phía bán cầu não “trội” của cô. Khối phình mạch đã được tìm thấy như là một phần của kết quả khám bệnh cho chứng đau đầu của cô. Nó không phải là nguyên nhân gây đau đầu, nhưng nó lại ẩn chứa nguy cơ không chỉ cướp đi của cô điều mà cô coi trọng nhất, mà còn có thể lấy mạng cô.

– Bất kể tôi bị gì, – cô nói, – tôi không muốn làm bất cứ thứ gì mà sẽ gây tổn hại đến chất giọng hay khả năng ca hát của tôi. Đó là thứ quan trọng nhất tôi có.

Tôi phải báo tin xấu với June.

Chứng phình mạch, dựa trên kích cỡ đường kính lớn hơn một xăng-ti-mét, cần phải được xử lý ngay lập tức, và tôi đã giải thích điều này với cô nhiều lần suốt các buổi hẹn. Tôi cảm thấy việc này là cấp bách, nhưng

tôi biết với June thì cần một phương thức khéo léo để giải thích cho cô chậm chậm, hết lần này đến lần khác. Tôi khuyến khích cô tham khảo ý kiến của các bác sĩ ngoại thần kinh khác, bao gồm những đồng nghiệp nhiều kinh nghiệm hơn của tôi, mặc dù tôi đã tiến hành loại phẫu thuật này nhiều lần. Không may là, một vài bác sĩ ngoại thần kinh với sự nghiêm túc nhất với địa vị mình đã hồn nhiên và thực tế mô tả phương pháp điều trị cùng những rủi ro đi kèm mà không hiểu rằng trong khi đó là việc làm hằng ngày với chúng tôi thì việc điều trị này thường là sự kiện quan trọng nhất trong đời bệnh nhân và gia đình của họ. Hai vị bác sĩ ngoại thần kinh khác mà cô gặp để tham khảo ý kiến bổ sung chính là kiểu này. Cô trở lại trong sự sợ hãi – với cảm giác rằng cô không phải là một con người mà là một lời chẩn đoán.

June cần khoảng thời gian để xử lý chuyện này, thậm chí cần nhiều hơn hầu hết mọi người, và tôi cố cho cô tất cả thời gian mà tình trạng của cô cho phép. Thậm chí trước đây khi là một bác sĩ mới vào nghề, tôi đã biết rằng dành thời gian cho bệnh nhân là một phần của kỹ thuật y khoa. Sau rốt, chúng ta đang làm việc với con người thật, người có những mối bận tâm và lo sợ thật sự. Bệnh nhân không phải là máy móc bị trục trặc và bác sĩ phẫu thuật không phải là thợ máy.

Càng nói chuyện nhiều với June, tôi càng thấy nỗi lo lắng của cô tiêu tan. Cô cần được kể câu chuyện của mình và cô cần được biết rằng tôi lắng nghe câu chuyện của cô, hiểu biết về cô với tư cách là một con người. Chúng tôi đã phát triển một tình bạn. Cuối cùng, cô bảo tôi rằng tôi là người duy nhất mà cô tin tưởng tiến hành phẫu thuật cho cô. Trong khi việc bệnh nhân có niềm tin to lớn vào khả năng của bạn là một việc tuyệt vời, thì chuyện lại khác khi bệnh nhân là một người bạn. Một ngày trước ca phẫu thuật của cô, cô gửi cho tôi đoạn ghi âm cô hát những khúc aria<sup>[65]</sup> yêu thích của mình. Đêm đó, tôi ngồi trong phòng làm việc của mình, nhắm mắt lắng nghe tiếng hát của cô.

Buổi sáng có ca phẫu thuật của June, tôi chọn mở nhạc rock cổ điển từ thời thơ ấu của mình. Cô mỉm cười ấm áp với tôi khi được đẩy vào

phòng phẫu thuật trên một chiếc băng ca và cô nghe những ca từ của ca khúc “All You Need Is Love” vang lên trên loa phóng thanh và chúng là những từ cuối cùng cô nghe khi dần rơi vào giấc ngủ. Chúng tôi chuyển cô từ băng ca lên bàn mổ sau khi cô được gây mê, tôi lấy dụng cụ kẹp đầu với những cái ghim nhọn và gắn nó vào đầu cô để cố định nó trong suốt ca mổ. Tôi có thể cảm nhận được những cái ghim đâm xuyên qua da đầu cô và gài vào hộp sọ. Tôi xoay đầu cô sang bên phải và duỗi nhẹ cổ của cô ra. Tôi biết ngoại hình rất quan trọng với cô nên tôi cắt tóc của cô ít nhất có thể. Tôi xem qua ảnh chụp X-quang mạch máu với đường nét của một bong bóng lớn trên động mạch dẫn tới một phần lớn trên não trái của cô. Đó là một khối phình mạch xuất hiện tại chỗ phân nhánh của động mạch não giữa. Tôi rạch da đầu và lật lớp da để lộ hộp sọ. Thông thường, hộp sọ bảo vệ chúng ta, nhưng trong trường hợp này nó đang cản đường. Tôi dùng một máy cắt sọ để mở hộp sọ của cô, thứ mà sau đó tôi tháo ra và cẩn thận đặt lên một cái khăn vô trùng. Tôi có thể nhìn thấy màng cứng của cô, thứ mô xơ đang bao phủ não bộ ấy, và biết rằng ngay bên dưới nó chính là khối phình mạch, đang hòa nhịp với nhịp đập trái tim cô.

Nếu nó bị cắt, cô có thể lên cơn đột quỵ, hoặc mất giọng, hoặc sẽ chết.

Tôi chậm chậm mở màng cứng, và khi làm vậy, tôi có thể thấy phần chóp của khối phình mạch hiện ra giữa thùy trán và thùy thái dương tại rãnh Sylvian<sup>[66]</sup>. Tôi bắt đầu công việc thực sự – đặt kính hiển vi vào vị trí và sử dụng một lưỡi dao micro để mổ lớp màng tinh xảo trên bề mặt não, cho phép tôi mở đến rãnh Sylvian và tiếp cận được phần cổ của khối phình mạch, nơi mà cái kẹp sẽ được gắn vào. Tôi cần tách nó ra khỏi hệ tuần hoàn bình thường của cô. Khi tiếp cận khối phình mạch, tôi có thể thấy phần thành mạch rất mỏng. Qua ánh sáng cường độ mạnh của kính hiển vi, tôi có thể thấy máu cuộn chảy bên trong thành mạch phình to và đang đập. Nó có thể tự vỡ bất cứ lúc nào. Một phần thành mạch và cổ của khối phình mạch rõ ràng là gắn liền với phần não xung quanh, khiến

chúng càng khó tách ra hơn mà không bị vỡ. Thật chậm, vô cùng chậm, tôi tiếp tục quá trình phân tách và đã có thể tạo ra một đường nhỏ giữa mô sẹo dính liền và phần cổ để tôi có thể đặt cái kẹp. Tôi thậm chí không có một milimet không gian dư nào. Nếu tôi bất cẩn, nó sẽ vỡ ngay. Sai sót của tôi có thể lập tức tước đi khỏi cô thứ có ý nghĩa nhất đời cô – ca hát. Tôi lật giở, xem xét vài cái kẹp khác nhau và đặt một cái lên cái gấp, hướng đến khối phình mạch đang đập mà có thể giết chết cô ấy. Đột nhiên tôi thấy gương mặt June hiện lên trong tâm trí và nghĩ về tiếng hát của cô. Tôi có thể nghe thấy giọng hát ngân nga của cô. Và rồi tôi nghĩ đến nguy cơ bị liệt của cô, không còn có thể nói chuyện hay ca hát. Bàn tay đang cầm kẹp của tôi bắt đầu run rẩy. Không phải một cái run thoáng qua mà là run rẩy thật sự. Tôi không thể tiếp tục.

June là một người bạn. Là người phụ nữ đã nói với tôi rằng giọng hát của cô là thứ quan trọng nhất trên đời với cô. Tôi đã hứa với cô rằng sẽ không có bất trắc gì. Tôi đã hứa rằng mọi thứ rồi sẽ ổn thôi.

Sẽ là nguy hiểm chết người khi một bác sĩ phẫu thuật có sự kết nối về mặt con người với bệnh nhân trong ca phẫu thuật. Đó phải là chuyện thực hành kỹ thuật. Bạn phải khách quan hóa con người kia. Nếu bạn nghĩ về việc chuyện gì sẽ xảy ra với người bạn này, bạn không thể tiến hành ca phẫu thuật được. Chuyện này quá ảnh hưởng cá nhân. Tôi thấy sợ. Điều này chưa từng xảy ra trước đây.

Tay tôi run quá dữ dội đến nỗi tôi phải ngừng lại một chút và ngồi xuống. Tôi nhắm mắt và tập trung vào nhịp thở của mình – hít vào, rồi chậm chậm thở ra – cho đến khi tạo ra đủ khoảng không trong suy nghĩ mà nỗi sợ chẳng còn chỗ để trụ lại. Đó là lúc để mở rộng trái tim, là lúc để tin cậy vào kỹ năng và năng lực nhà phẫu thuật của tôi. Năng lực nhà chuyên môn thuần túy của tôi. Đây là phương pháp tôi đã từng tiến hành vô số lần. Một thứ mà tôi cực kỳ giỏi. Nỗi sợ buông tha cho tôi và tôi quay trở lại trạng thái bình tĩnh với sự chắc chắn về mục đích của mình. Tôi có thể nhìn thấy trong tâm trí mình hình ảnh cái kẹp được đặt vào đúng vị trí và khối phình mạch bị loại bỏ. Tôi quay lại với hộp sọ đang

mở của June và chỉnh tiêu điểm kính hiển vi vào chỗ phình mạch, chậm chậm đưa cái kẹp vào vị trí trong khe hở nhỏ xíu mà tôi đã tạo ra, và một khi đến được đó, tôi từ từ đóng miệng kẹp lại. Sau đó, tôi đâm mũi kim vào đỉnh khối phình mạch và rút máu thừa trong đó. Nó không bị phình trở lại. Con quái thú đã bị đánh bại và chẳng còn nguy hiểm nữa. June sẽ lại ca hát. Tôi chậm rãi đóng màng cứng lại, đặt lại phần nắp sọ và khâu lại da đầu. Khi khâu mũi cuối cùng, tôi nhận ra nhạc đang mở lại bài hát mà chúng tôi đã nghe lúc bắt đầu. “Tình yêu là tất cả những gì ta cần, tình yêu là tất cả những gì ta cần”.

June được rút ống và được đưa về phòng hồi sức. Tôi kiệt sức ngồi xuống và nhắm mắt lại một lúc trước khi bắt đầu viết toa thuốc. Tôi nghĩ về June và về việc tay tôi đã run rẩy. Đột nhiên, tôi nghe giọng June.

– Bác sĩ Doty đâu rồi? Tôi cần nói chuyện với ông ấy. Tôi cần nói chuyện với ông ấy ngay bây giờ.

Tôi bước đến bên cô và nắm tay cô.

– Chào June. Tình hình thế nào?

Cô nhìn sâu vào mắt tôi và nhìn thấy điều cô muốn thấy. “Ổn cả, ổn cả. Cảm ơn anh”. Rồi cô rướn người dậy để ôm tôi và bắt đầu khóc khi nhận ra mình rồi sẽ ỔN THÔI.

Khi lái xe khỏi bệnh viện mấy tiếng sau đó, tôi mở đĩa CD mà June đã gửi tôi mấy hôm trước. Ngay khi những nốt nhạc đầu tiên vang lên, tôi tăng tốc lên đường cao tốc hướng về nhà.

Giọng hát của June bất ngờ lấp đầy khoang xe với một bản aria từ vở Carmen, khúc Habanera – Tình yêu là cánh chim bất trị. Tôi mở âm lượng lớn hơn, mở cửa sổ và để gió lùa qua gương mặt mình. June có thiên khiếu. Cô có thể khiến người ta cảm thấy thoải mái bằng tiếng hát của mình. Cô có thể chạm đến trái tim người khác với chất giọng của mình và ngay cả qua một bản thu âm, cô cũng tạo được sự kết nối.

Chúng ta đều có năng khiếu và khả năng nối kết đó. Bất kể là qua âm nhạc, nghệ thuật, thơ ca hay chỉ bằng việc lắng nghe người khác. Có

hàng triệu cách nhỏ bé để trái tim chúng ta cất tiếng với nhau, và đây là cách June tiếp cận chuyện trò cùng tôi.

Bản nhạc làm tôi đau đầu. Có một vẻ đẹp ẩn chứa trong giọng hát của cô. Tôi để tâm trí mình lang thang đến viễn cảnh những gì có thể xảy ra với June nếu ca phẫu thuật không được tiến hành suôn sẻ, và tôi có thể cảm thấy nước dâng lên trong mắt. Tôi biết ơn vì cô vẫn có thể tiếp tục chia sẻ món quà của cô với thế giới này, và lòng biết ơn đó khiến nước mắt tuôn ra nhiều hơn nữa. Tôi không thể hát opera, nhưng tôi vẫn có thể cảm nhận được nó có ý nghĩa thế nào với cô. Và trong khoảnh khắc đó, tôi muốn được ở nhà. Tôi muốn được ôm lấy người mình thương yêu. Và tôi biết ơn. Biết ơn vì tôi đã có thể giúp June. Biết ơn vì tôi đã là một bác sĩ.

SỐNG VỚI một trái tim rộng mở có thể khiến bạn bị tổn thương nhưng sẽ không nhiều như khi bạn sống với một trái tim khép kín. Tôi vẫn đang vật lộn với việc làm sao dung hòa phần con người của tôi với tư cách một bác sĩ ngoại thần kinh hoàn toàn khách quan với phần con người trong tôi đã cam kết sẽ nối kết với mọi người.

Tôi nhận thấy mình thường xuyên nghĩ về Ruth và ước rằng tôi có thể hỏi bà, khi đã là một người trưởng thành, cùng một câu hỏi mà tôi đã hỏi bà khi còn là một đứa trẻ, rằng: Tại sao? Điều gì đã khiến Ruth tiếp cận tôi, khi mà quá nhiều người khác chẳng làm vậy? Ruth không giàu có gì và bà không phải không có những vấn đề của riêng mình, nhưng trái tim bà rộng mở và bà nhìn thấy người khác đang khó khăn, bà đã làm gì đó để giúp đỡ. Tôi không ngừng băn khoăn, làm thế nào mà có những người có quá nhiều thứ lại có thể làm rất ít để giúp đỡ những người đang gặp khó khăn? Và làm thế nào có những người, những người gần như chẳng có gì, xét về vật chất, vẫn sẵn sàng trao đi mọi thứ họ có cho những người ít may mắn hơn? Sao vẫn có những người, những người như Ruth, cất công giúp đỡ người khác, và tại sao có những người quay lưng lại với người đang vật lộn trong khó khăn?



Đây không chỉ là những tư duy triết học không căn cứ. Tôi bắt đầu cống hiến hết mình cho nghiên cứu khoa học nghiêm cần và hợp tác với những người đang tìm tòi nghiên cứu trong những lĩnh vực tương tự. Tôi đã khám phá những bí ẩn của não bộ, và đã đến lúc phải cống hiến cho học thuật nghiêm khắc và khoa học không thể chối cãi để khám phá những bí mật của trái tim.

Tôi đã học được từ lâu rằng lòng trắc ẩn là một bản năng, có lẽ là bản năng bẩm sinh nhất của chúng ta. Nghiên cứu gần đây cho thấy rằng ngay cả động vật cũng có thể nỗ lực và trả giá ghê gớm để giúp đỡ đồng loại – hay thậm chí là khác loài – đang đau đớn. Những con khỉ chăm sóc nhau khi bị thương, những con cú con nhường phần ăn của chính mình cho những con yếu ớt hơn, còn có một con cá heo từng giúp đỡ một con cá voi lưng gù mắc cạn. Loài người chúng ta còn có lòng trắc ẩn bản năng hơn; não bộ chúng ta được mắc nối với khát khao giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta nhìn thấy khát khao này ở trẻ nhỏ từ lúc mới chập chững biết đi.

Có một phần của bộ não chúng ta được gọi là trung tâm hay chất xám quanh kênh tủy<sup>[67]</sup> và chỗ nối của nó với vùng vỏ não trán ổ mắt chịu trách nhiệm chủ yếu cho hành vi nuôi dưỡng. Khi chúng ta nhìn thấy người khác đau đớn hay khổ sở, phần này sẽ kích hoạt, nghĩa là chúng ta đã được “lập trình” để nuôi dưỡng và giúp đỡ người khác khi họ cần. Tương tự, khi chúng ta cho đi, điều đó thắp sáng niềm vui và kích thích hệ thần kinh tưởng thưởng trong não, thậm chí còn nhiều hơn khi nhận được sự cho đi từ người khác. Và khi chúng ta thấy ai đó hành động tử tế hoặc biết giúp đỡ, việc đó trở thành động lực cho chúng ta hành động với lòng trắc ẩn nhiều hơn.

Nhiều người hiểu sai Darwin với việc ngụ ý rằng sự sống sót của những loài thích nghi nhất nghĩa là sự sống sót của những loài mạnh và tàn bạo nhất, trong khi sự thật đó là sự sống sót của những loài tử tế nhất và biết hợp tác nhất mới đảm bảo được sự tồn tại lâu bền của một giống loài. Chúng ta tiến hóa để hợp tác, để nuôi dưỡng, và nâng đỡ người

chúng ta bảo hộ, và để phát triển lẫn nhau, vì lợi ích của tất cả mọi người.

Hôm đó tôi đã khóc vì June, cũng như tôi đã khóc vì những bệnh nhân khác trước đây, mặc dù tôi không bao giờ để ca phẫu thuật của mình bị gián đoạn bởi cảm xúc như thế. Chẳng có gì xấu hổ trong việc quan tâm hay cảm thông cho nỗi đau của người khác. Đó là điều tốt đẹp và tôi nghĩ rằng đó là lý do chúng ta ở đây, cùng nhau, trong cuộc đời này.

TRONG KHI VIẾT CUỐN SÁCH NÀY, tôi biết được tin Ruth đã qua đời vào năm 1979 vì căn bệnh ung thư vú, vậy nên trong khi tôi chẳng bao giờ biết chắc được, tôi vẫn tin rằng Ruth hẳn sẽ rất tự hào vì hành trình mở cửa chính trái tim mình và trái tim người khác của tôi. Và tôi nghĩ bà sẽ hiểu được khao khát của tôi muốn chứng minh một cách khoa học những gì bà đã biết bằng trực giác. Khi bộ não và trái tim chúng ta hoạt động trong sự hợp tác – chúng ta hạnh phúc hơn, chúng ta khỏe mạnh hơn, và chúng ta tự động thể hiện tình yêu thương, lòng tốt và quan tâm đến nhau. Tôi biết điều này bằng trực giác, nhưng tôi cần hợp thức hóa nó bằng khoa học. Đây là động lực để bắt đầu nghiên cứu về lòng trắc ẩn và vị tha. Tôi muốn hiểu sự tiến hóa, không chỉ tại sao chúng ta phát triển những hành vi như thế mà còn hiểu được nó ảnh hưởng đến bộ não và cuối cùng đến sức khỏe của chúng ta như thế nào. Rõ ràng, đã có những bằng chứng sơ bộ cho thấy những hiệu quả tích cực đáng kể. Mục tiêu của tôi là gia nhập một nhóm nhỏ những nhà nghiên cứu đã nghiên cứu trong lĩnh vực này rồi. Ở cấp độ cá nhân, tôi đã biết hiệu quả của việc này, nhưng tôi tự hỏi liệu chúng ta có thể tạo ra một phương pháp để cải thiện cuộc đời mọi người thông qua sự hiểu biết này không. Tôi có thể góp phần không?

Tôi đã bắt đầu vài điều tra nghiên cứu mở đầu với những đồng nghiệp trong khoa học thần kinh và tâm lý học. Kết quả rất đáng khích lệ. Chúng tôi thậm chí còn bắt đầu họp mỗi vài tuần để thảo luận những nghiên cứu gần nhất cũng như những dự án nghiên cứu tiềm năng.

Chúng tôi gọi đây là Dự án Lòng trắc ẩn trong giai đoạn khởi xướng chưa chính thức. Lúc đầu, tôi tự góp vốn cho nghiên cứu này. Giữa một trong những cuộc họp của chúng tôi, cái tên Đạt Lai Lạt Ma xuất hiện, bởi một trong những nhân vật trung tâm dẫn dắt việc nghiên cứu này đã được Ngài khuyến khích nghiên cứu ảnh hưởng của thiền định và lòng trắc ẩn lên bộ não. Một vài ngày sau, trong khi đang dạo bước qua khu sân bãi của Stanford, một hình ảnh về Đạt Lai Lạt Ma chợt thành hình bật ra trong đầu tôi. Tôi nghĩ sẽ rất tuyệt nếu Ngài có thể đến Stanford, gặp tôi và đồng nghiệp của tôi, và nói về lòng trắc ẩn. Khá thú vị, vì tôi không phải là một Phật tử, tôi cũng không biết gì về Đạt Lai Lạt Ma nhiều hơn là Ngài từng thăm Stanford vào năm 2005 và đã thảo luận về thói nghiện, lòng ham muốn và nổi thống khổ. Thế nhưng, tôi lại không thể vứt bỏ ý tưởng Ngài viếng thăm nơi này lần nữa ra khỏi đầu. Tôi tìm hiểu được chuyến viếng thăm năm 2005 một phần nào đó được thúc đẩy bởi vợ của chủ nhiệm khoa trường Y, người đã luôn ngưỡng mộ Đạt Lai Lạt Ma. Bà nói với tôi rằng một cán bộ ở bộ phận nghiên cứu về Tây Tạng của Stanford là người chịu trách nhiệm lo liệu thủ tục giới thiệu thỏa đáng. Tôi liên lạc với anh ta, và anh rất ủng hộ. Anh giới thiệu tôi với người phiên dịch tiếng Anh của Đạt Lai Lạt Ma, Thupten Jinpa, một cựu tăng sĩ, người đến lúc này đã làm việc với Đức Đạt Lai Lạt Ma gần một phần tư thế kỷ. Tôi nói chuyện với ông qua điện thoại, và ông sắp xếp một cuộc gặp với Đạt Lai Lạt Ma trong chuyến thăm của Ngài đến Seattle vào năm 2008.

Và như thế đó, tôi đã diện kiến Đạt Lai Lạt Ma.

Một vài đại diện của Stanford đồng hành cùng tôi trong chuyến đi đến Seattle – một đại diện từ trường Y, chủ nhiệm khoa của khoa Đời sống Tín ngưỡng, giám đốc Viện Khoa học Thần kinh của Stanford, giáo sư thuộc khoa nghiên cứu Tây Tạng, người đã sắp xếp mối liên lạc ban đầu, và một mảnh thường quân tiềm năng. Một đoàn tùy tùng kha khá mà tôi không hề tính đến khi nảy ra ý tưởng mời Đạt Lai Lạt Ma.

Chúng tôi gặp nhau trong căn phòng ở khách sạn của Ngài và giới thiệu nhau, sau đó tôi giải thích với Đức Lạt Ma về mối quan tâm của tôi với lòng trắc ẩn và nền tảng của tôi với tư cách là một bác sĩ, một nhà giải phẫu thần kinh, những nghiên cứu sơ khởi mà chúng tôi đã bắt đầu với lòng trắc ẩn và mong muốn mời Ngài đến phát biểu tại Stanford. Ngài hỏi tôi vài câu hỏi sâu sắc về việc nghiên cứu và khoa học về lòng trắc ẩn. Sau khi tôi trả lời xong, Ngài nhìn tôi và mỉm cười. Ngài nói: “Vâng, dĩ nhiên tôi sẽ đến”.

Có một cảm giác khá lạ thường trong sự hiện diện của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tình yêu tuyệt đối và vô điều kiện mà Ngài tỏa ra tạo cảm giác như thể một hơi thở thật sâu sau khi đã phải nín thở rất lâu. Ta không phải là bất kỳ ai khác ngoài chính mình, và ta được chào đón với sự chấp nhận toàn diện. Đó là một cảm giác sâu sắc mà không ngôn từ nào có thể giải thích thỏa đáng. Vị tăng sĩ nhanh chóng bày ra một cuốn sổ lớn để tìm chỗ trên tờ lịch nhằm lên lịch cho chuyến viếng thăm. Một ngày đã được thống nhất. Đột nhiên Đạt Lai Lạt Ma bắt đầu một màn thảo luận sôi nổi và sinh động bằng tiếng Tây Tạng cùng người phiên dịch của mình. Chuyện này bắt đầu hơi kỳ quái và đoàn người Stanford tất cả đều im lặng ngồi đó. Tôi đã làm gì khiến Ngài không vui ư? Tôi đã vô tình chọc giận Đức Lạt Ma hay sao? Họ đang nói gì?

Tôi bắt đầu toát mồ hôi và cảm thấy lo lắng.

Cuộc hội thoại đột nhiên kết thúc và người phiên dịch, Jinpa, quay sang tôi và nói:

– Jim, Đức Lạt Ma rất ấn tượng với ý định của anh và với nỗ lực mà anh đã khởi xướng, Ngài mong muốn có sự đóng góp cá nhân cho công trình của anh.

Ông ta nói với tôi con số, và tôi hoàn toàn lặng người. Một con số to lớn và chưa có tiền lệ. Đức Đạt Lai Lạt Ma có một nguồn vốn tự do từ việc bán sách mà Ngài đặc thù dành cho đại nghiệp hay những phát kiến của Tây Tạng. Ngài từng quyên những khoản tiền nhỏ hơn cho vài mục đích khác trong quá khứ, nhưng sự quyên góp lần này là con số lớn nhất

Ngài từng quyên góp cho một sự nghiệp không thuộc Tây Tạng. Cuộc gặp kết thúc với việc chúng tôi ở trong trạng thái lâng lâng bay bổng. Không chỉ chúng tôi đã mời được Ngài về phát biểu ở Stanford, mà giờ Ngài còn là mạnh thường quân của chúng tôi. Tuyệt diệu. Rồi sau đó, một trong số những người có mặt ở buổi gặp đã nói với tôi rằng dựa trên cách mà Đức Lạt Ma hồi đáp lại tôi, anh ta cảm thấy buộc phải quyên góp cho dự án của tôi. Một tuần sau, một kỹ sư Google mà tôi đã gặp và có hứng thú với nghiên cứu của tôi đã gọi đến, nói rằng anh đã nghe về buổi gặp của chúng tôi và anh vô cùng ấn tượng với việc quyên góp của Đức Lạt Ma nên anh cũng muốn góp phần. Thứ được khởi đầu như một dự án không chính thức giờ đã được chính thức hóa bởi chủ nhiệm khoa của trường Y, với sự ủng hộ từ giám đốc Viện Khoa học Thần kinh và trưởng khoa của tôi, với tên gọi Trung tâm Nghiên cứu và Giáo dục lòng Trắc ẩn và Vị tha (CCARE<sup>[68]</sup>).

Và cũng phi thường như thế, Jinpa, người ngoài việc từng là cựu tăng sĩ còn từng lấy bằng tiến sĩ ở Đại học Cambridge, cuối cùng đã trở thành bạn thân thiết của tôi và đã dành một tuần mỗi tháng, trong suốt ba năm tiếp theo để giúp đỡ tôi trong việc gầy dựng CCARE của ngày hôm nay. Cùng lúc, cùng với những đồng nghiệp trong ngành tâm lý học, ông đã giúp đỡ phát triển một chương trình đào tạo nuôi dưỡng lòng trắc ẩn mà giờ đã được dạy cho hàng ngàn người và hiện chúng tôi vẫn tiếp tục nghiên cứu về ảnh hưởng của nó. Chúng tôi cũng đào tạo những trợ giáo, những người mang sức mạnh của việc tôi rèn này đi đến nhiều vùng trên thế giới và là những người mà không nghi ngờ gì là sẽ còn truyền bá nó nhiều năm, nhiều năm nữa.

Kể từ khi thành lập, CCARE đã được công nhận là đơn vị tiên phong và dẫn đầu trong địa hạt nghiên cứu về lòng trắc ẩn và vị tha, và đã lan tỏa ảnh hưởng sâu sắc của những đức tính này lên đời sống cá nhân, lên việc học hành, kinh doanh, sức khỏe, công bằng xã hội và lên chính quyền công dân. Chúng tôi hy vọng nó sẽ phụng sự như ánh sáng của ngọn hải đăng, chứng minh sức mạnh của một cá nhân có thể ảnh hưởng

lên cuộc đời người khác và xa hơn nữa là thể hiện bằng thực nghiệm giá trị của những đức tính này đối với sức khỏe, sự lành mạnh và trường thọ.

Tôi đã có trải nghiệm cá nhân về sức mạnh mà một cá nhân có thể ảnh hưởng lên cuộc đời người khác. Hy vọng của tôi là CCARE sẽ truyền cảm hứng cho mọi người biết được sức mạnh tương tự. CCARE là một cách để thực hiện điều mà Ruth đã yêu cầu ở tôi – dạy phép màu của bà cho mọi người. Hướng dẫn những bác sĩ khác là một cách khác nữa.

# Chương 13

## Diện mạo của Đấng Toàn Năng

Cách đây hơn hai ngàn năm, Hippocrates, người được xem là cha đẻ của nền Y học phương Tây, đã yêu cầu mỗi học trò của mình phải tuyên thệ một lời thề trung thành với tiêu chuẩn đạo đức tối cao khi họ hành nghề y. Rất nhiều người nhớ câu nói bằng tiếng Latinh *Primum non nocere* – “Trên hết, đừng làm điều gì có hại” như là nguyên lý cốt lõi của ngành y, vẫn tin rằng Hippocrates là người đầu tiên phát biểu những lời này, nhưng họ đã sai. Câu nói này được tin rằng có nguồn gốc từ Thomas Sydenham, một bác sĩ người Anh ở thế kỷ 17, người đã viết cuốn sách giáo khoa y học được dùng trong hai trăm năm và dẫn đến việc ông được gọi là “Hippocrates nước Anh”.

Trong hai thập kỷ qua ở nước Mỹ và ở nhiều nơi khác trên thế giới, truyền thống sinh viên ngành Y tuyên thệ lời thề Hippocrates ngay trước khi bắt đầu học tập đã được chính thức hóa thành buổi lễ được gọi là “Nghị thức Áo trắng”. Tại buổi lễ, sinh viên được trao áo blouse trắng, đọc lời thề, sau đó một cá nhân đại diện cho những lý tưởng cao cả nhất của ngành Y sẽ phát biểu một diễn văn truyền cảm hứng chào đón tân sinh viên đến với nghề.

Ba mươi năm sau khi tôi tốt nghiệp trường Y Tulane ở New Orleans, chủ nhiệm khoa của trường, người đã chấp nhận tôi mà không cần bằng tốt nghiệp và với điểm GPA thấp nhất trong tất cả ứng viên từng ứng tuyển, đã gọi cho tôi đề nghị tôi làm người phát biểu. Tôi không thể diễn tả được cảm giác chảy qua người mình khi nghe lời đề nghị ấy. Tôi, Jim

Doty, một sinh viên không thể tốt nghiệp, người đã bị bảo rằng việc ứng tuyển vào trường Y chỉ “làm lãng phí thời gian của tất cả mọi người”, đã được đề nghị làm người phát biểu tại lễ “Nghỉ thức Áo trắng” tại trường cũ của mình và được nêu gương như là một hình mẫu cho cả một lớp sinh viên y khoa đầy khao khát ư?

Tôi thường xuyên ngỡ ngàng trước nơi mà cuộc đời đã đưa mình đến. Trong sự hồi tưởng quá khứ, ta dễ dàng nối lại những dấu chấm trong đời, nhưng sẽ khó khăn hơn nhiều để tin tưởng rằng các dấu chấm rồi sẽ kết nối với nhau và thành hình một bức tranh hoàn hảo khi mà bạn đang ở trong một mớ hỗn độn của việc sống cuộc đời mình. Tôi không bao giờ có thể dự đoán thành công và thất bại của đời tôi, nhưng tất cả thành công và thất bại ấy đã biến tôi trở thành một người chồng tốt hơn, một người cha tốt hơn, một bác sĩ tốt hơn và một con người tốt hơn.

Tôi đã đảm nhận vai trò người chữa bệnh của mình với sự nghiêm túc tuyệt đối. Những bài học mà Ruth dạy tôi đã cho phép tôi mở rộng trái tim mình, tôi luyện sự nghiêm túc đó bằng lòng tốt và lòng trắc ẩn. Phép màu của bà không chỉ cho phép tôi tin rằng tôi có thể học lên đại học, vào trường Y, mà còn trao cho tôi những công cụ để hoàn thành chương trình đào tạo ngoại thần kinh, một trong những chương trình khó khăn và gian khổ nhất của ngành Y và trở thành giáo sư tại một trong những trường Y danh tiếng nhất trong nước.

Phép màu ấy còn cho tôi can đảm chấp nhận rủi ro và cảm giác vững vàng rằng bất kể kết quả thế nào, tôi đều sẽ ỔN thôi. Rủi ro của việc tiếp quản một công ty thiết bị y tế phá sản và đánh cược mọi thứ vì niềm tin vào tầm quan trọng của một công nghệ cứu nhiều mạng người. Rủi ro của việc cho đi thứ mà tôi từng nghĩ mình cần nhất – tiền bạc – thứ mà tôi từng tưởng rằng sẽ đem lại cho mình hạnh phúc và quyền lực trong đời. Phép màu của bà cũng khiến tôi nhận ra rằng được là chính mình là ổn, dù có tiền hay không, và rằng trong thực tế chẳng ai trong chúng ta có quyền lực. Tôi đã theo đuổi một điều hão huyền, và việc từ bỏ nó đã cho tôi có được món quà giá trị hơn cả: sự sáng suốt, mục tiêu và tự do.



Giống như Đức Đạt Lai Lạt Ma, tôn giáo của tôi là lòng thiện. Đó là một tôn giáo không đòi hỏi một đấng thánh thần nào ngồi bên trên phán quyết hay giảng giải những giáo lý dài dòng. Đó cũng là một tôn giáo không cho phép ai tự cảm thấy cao quý hơn người khác và đòi hỏi chúng ta chấp nhận rằng tất cả chúng ta là bình đẳng. Chính tôn giáo này đã truyền cảm hứng cho tôi nghiên cứu việc lòng trắc ẩn và lòng thiện ảnh hưởng sâu sắc như thế nào đến sức khỏe tinh thần và thể xác, cũng như tuổi thọ của một người.

Khi chuẩn bị cho bài diễn văn, tôi đã nghĩ đến tất cả những điều này và nhiều hơn nữa. Tôi có thể đem đến gì cho những sinh viên chỉ mới bắt đầu hành trình gian nan để trở thành một bác sĩ? Tôi có thể trao cho họ điều gì để họ có thể mang theo bên mình trong suốt sự nghiệp? Tôi nghĩ đến những bài học Ruth dạy tôi mà đã theo tôi mỗi ngày. Tôi nghĩ đến thuật nhớ bằng chữ cái của trái tim đã chứng tỏ là có sức mạnh to lớn với tôi mà tôi đã đọc thuộc lòng mỗi sáng thức dậy và nhiều lần khác trong ngày. Tôi nghĩ đến những bệnh nhân tôi đã gặp, những người đã dạy tôi biết cách quan tâm và biết cách yêu thương. Và tôi nghĩ về cái chết và về việc chúng ta có ít thời gian như thế nào trên cõi đời này.

Tôi đã học được cách thả lỏng cơ thể, tĩnh tâm, mở rộng trái tim và tưởng tượng ra điều tôi muốn biến thành hiện thực. Tôi biết được rằng thứ tôi muốn biến thành hiện thực nhất là một thế giới ở đó con người không chỉ không làm tổn hại nhau mà còn dang tay giúp đỡ nhau. Tôi đã học được cách sử dụng la bàn của trái tim mình để dẫn lối đưa đường cho tôi và để tin tưởng rằng bất kể tôi đi đến đâu, đó đều chính xác là nơi tôi cần đến. Tôi đã học được rằng về cơ bản chúng ta có một bộ não giống nhau, một trái tim giống nhau và một khả năng giống nhau trong việc biến tính bộ não và trái tim, để sử dụng chúng vì lợi ích của mọi người. Tôi đã biết không định nghĩa người khác bằng nơi chốn họ sinh ra, những việc họ làm hay những gì họ có. Và tôi cũng đã biết không định nghĩa bản thân bằng những điều này. Tôi đã từng nghĩ bản thân có gì đó không ổn chỉ bởi vì tính chất hoàn cảnh của mình. Tôi đã tin rằng

mình sẽ chẳng có giá trị gì nếu không có bạc tiền. Tôi nhận ra rằng tôi không chịu trách nhiệm cho hoàn cảnh mình được sinh ra và để bản thân bị định nghĩa bởi chúng là không đúng. Mọi người đều có giá trị, đáng quý và xứng đáng được đối xử bằng chân giá trị và sự tôn trọng. Mọi người đều xứng đáng được thương yêu. Mọi người đều xứng đáng có cơ hội, và cả cơ hội thứ hai.

Mỗi chúng ta có câu chuyện của riêng mình, trong mỗi câu chuyện ấy đều có những phân đoạn đớn đau và buồn bã. Chúng ta có thể lựa chọn, bất cứ lúc nào, nhìn người trước mặt mình theo đúng con người họ và con người mà họ có thể trở thành. Ruth nhìn thấy một đứa trẻ sợ hãi và cô độc, nhưng bà cũng nhìn thấy trong tôi là một trái tim chịu nhiều thương tổn. Mỗi chúng ta có những vết thương của riêng mình. Và mỗi chúng ta có khả năng chữa lành. Ruth đã chữa lành cho tôi. Và bạn cũng có thể làm điều tương tự. Trao đi yêu thương luôn là điều có thể. Mỗi nụ cười với người xa lạ có thể là một món quà. Mỗi khoảnh khắc không phán xét người khác là một món quà. Mỗi khoảnh khắc thứ tha, cho bản thân hay cho ai đó khác, là một món quà. Mỗi hành động của lòng trắc ẩn, mỗi ý định phụng sự, là một món quà dành cho thế giới này và cho chính bạn.

Chúng ta đang ở đầu kỷ nguyên của lòng trắc ẩn. Mọi người khát khao hiểu được vị trí của họ trong thế giới này, hiểu được cách để thỏa lòng và hạnh phúc, và họ đang tìm kiếm phương thức thay đổi. Ruth đã dạy tôi một phương pháp có hiệu quả với tôi. Có thể chính hiểu biết và kỹ năng của bà đã khiến phương pháp ấy hiệu quả như vậy. Những người khác phải tìm phương pháp riêng của họ để làm tinh tâm trí và mở rộng trái tim. Hiện nay đang có một cơn sóng lẫn lẫn trong tiềm thức con người được kích động bởi lòng trắc ẩn, nhưng đó là một cơn sóng có tiềm năng biến thành một trận sóng thần.

Chúng ta đang ở trên một hành trình kết nối. Đó là hành trình mở cửa trái tim ta với tất cả đồng loại trên trái đất này và nhận ra rằng họ là anh chị em của chúng ta. Nhận ra rằng một hành động của lòng trắc ẩn sẽ dẫn

đến một hành động của lòng trắc ẩn khác, và cứ thế lan tỏa ra toàn cầu. Đến cuối cùng, chúng ta yêu thương nhau như thế nào và quan tâm nhau ra sao sẽ là điều định đoạt sự tồn vong của giống loài và của hành tinh chúng ta. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói: “Yêu thương và trắc ẩn là thiết yếu, không có những điều này nhân loại không thể tồn tại”. Tôi nhận ra rằng điều này không chỉ đúng trong y học mà cả trong cuộc đời. Tôi sẽ chia sẻ những giá trị này như thế nào với những người trẻ này, những người sắp dẫn thân vào nghề nghiệp của sự phụng sự.

Tôi bước lên những bậc thang dẫn lên sân khấu hội trường tại Tulane và nhìn xuống một ngàn hai trăm giảng viên, sinh viên, và người thân của họ. Tôi nhìn lướt qua những gương mặt đầy mong đợi của sinh viên. Tôi nhớ lại cảnh mình ngồi trong hội trường tham gia lễ “Nghỉ thức Áo trắng” của chính mình nhiều năm về trước, và đáng buồn là tôi không nhớ được diễn giả hôm đó là ai hay người ấy đã phát biểu những gì. Thực tế, ký ức duy nhất của tôi là việc nhận tấm áo trắng và đọc lời tuyên thệ.

Tôi bắt đầu phát biểu với một làn sóng cảm xúc to lớn quét qua mình. Tôi chia sẻ với những khán giả bên dưới hành trình của tôi và kể với họ về vị bác sĩ đã truyền cảm hứng cho tôi năm lớp bốn và về người phụ nữ đã tin tưởng tôi, Ruth. Mỗi sự lắng nghe của họ – tôi nói – có sức mạnh thay đổi cuộc đời người khác theo hướng tốt đẹp hơn, không chỉ với cuộc đời bệnh nhân của họ, mà còn với mọi người xung quanh họ. Đôi khi chỉ cần một nụ cười hay một lời nói tử tế. Tôi nói với họ rằng trong khi y học đã thay đổi, nó vẫn là một nghề nghiệp cao quý. Tôi nói với họ về bảng chữ cái của trái tim rồi phân tích từng chữ trong đó. Khi tôi kết thúc với chữ Y, chữ cái của Yêu thương, giọng tôi òa vỡ và tôi có thể cảm nhận được nước mắt đang dâng trong mắt mình.

– Chẳng có cái gọi là cuộc đời hoàn hảo mà chúng ta sinh ra đã ở sẵn trong đó, và chẳng có lối thoát khỏi thực tế tồi tệ của khổ đau. Cũng chẳng có lối thoát nào khỏi sự đồng điệu đẹp đẽ của trái tim. – Tôi dừng lại một chút khi chuẩn bị kết thúc bài phát biểu của mình. Tôi nhìn thấy

một chàng trai trẻ trong đám đông khán giả và tôi thấy chính mình những năm về trước.

– Hôm nay các bạn đã chính thức tiếp nhận con đường của các bạn bằng một lời thề. Con đường này sẽ dẫn các bạn đến những vực thẳm sâu nhất và tăm tối nhất, nơi các bạn sẽ thấy chấn thương và bệnh tật hủy hoại những cuộc đời ra sao, và đáng buồn là các bạn sẽ thấy những gì mà một người có thể gây ra với người khác, thậm chí đáng buồn hơn nữa là những gì mà một người có thể gây ra cho chính mình. Nhưng con đường này cũng sẽ dẫn các bạn lên những đỉnh núi cao nhất, nơi các bạn sẽ thấy sự thiện lành thể hiện sức mạnh mà bạn vẫn tưởng là không thể, chữa trị theo cách mà bạn không thể tìm thấy lời giải thích, nhìn thấy sức mạnh của lòng trắc ẩn và thiện lương trong việc chữa bệnh tật của con người. Và bằng việc làm như vậy, bạn sẽ thấy diện mạo chân thật của Thượng Đế hay Đấng Toàn Năng.

Tôi nhận ra tôi đã quá tập trung vào những lời phát biểu sau cùng này đến nỗi đã không chú ý nhiều đến khán giả. Khi tôi nói xong, tôi thấy nhiều người đang khóc. Tôi nhìn sang những đồng nghiệp trên sân khấu và họ cũng đang khóc. Tôi nhận thấy nước mắt cũng đang lăn trên má mình. Đột nhiên toàn thể khán giả đứng dậy và vỗ tay. Họ không phải vỗ tay cho tôi hay cho hành trình của riêng tôi mà cho hành trình chung của chúng tôi hướng tới lòng trắc ẩn to lớn hơn và đến một nhân loại có ý nghĩa hơn bao giờ hết.

Rất nhiều người đứng chờ bên cạnh sân khấu, cảm ơn tôi và nói với tôi rằng bài diễn văn của tôi đã chạm ngõ trái tim họ như thế nào.

Tôi nghĩ về cuộc đời mình và về Ruth. Một lần nữa tôi nhận ra sức mạnh trong lời nói của bà và sức mạnh từ phép màu của bà. Đó là sức mạnh nằm trong mỗi chúng ta, chờ đợi được giải phóng. Đó là món quà mà chúng ta có thể trao cho nhau.

Tôi bước ra khỏi hội trường và cảm nhận sự ấm áp của ánh mặt trời trên mặt mình. Tôi dừng lại, nhắm mắt và cho phép mình hiện hữu.

Ồn cả.

Tôi ổn.

Tôi bắt đầu hành trình của mình khám phá những bí ẩn kỳ diệu của bộ não và những bí mật của trái tim trong một cửa hiệu nhiệm màu, nhưng sự thật là, chúng ta không cần bước vào một cửa hiệu nhiệm màu nào để khám phá chúng. Chúng ta chỉ cần nhìn vào tâm trí và trái tim mình.

Giờ đến lượt bạn thực hiện phép màu của chính bạn. Và dạy cho những người khác nữa. Bộ não và trái tim, hoạt động đồng điệu, có thể tạo ra những phép màu đặc biệt diệu kỳ. Chẳng phải là ảo ảnh hay những ngón nghề khéo léo của đôi tay. Phép màu này là có thật. Và như nó đã là phép màu vĩ đại nhất mà Ruth có thể trao cho tôi, nó cũng là phép màu vĩ đại nhất tôi có thể trao cho bạn.

# Lời tri ân

Với vai trò là người sáng lập và điều hành Trung tâm Nghiên cứu và Giáo dục lòng Trắc ẩn và Vị tha (CCARE) tại Đại học Y Stanford, tôi đã nhiều lần chia sẻ câu chuyện tuổi thơ của mình và động lực đã thúc đẩy tôi cống hiến tuyệt đối thời gian và năng lượng của mình trong việc nghiên cứu lòng trắc ẩn và sức mạnh thay đổi cuộc đời của nó. Câu chuyện mà tôi chia sẻ có vẻ đã gây tiếng vang mạnh mẽ đến nhiều người và tôi thường được hỏi khi nào tôi sẽ viết một cuốn sách về nó. Vì nhiều lý do, tôi đã né tránh những lời khẩn nài như thế, một phần vì nó đòi hỏi một sự cam kết về thời gian và nỗ lực trong một lịch trình vốn dĩ đã bận rộn của tôi, và phần lớn hơn có lẽ bởi tôi biết bằng việc kể lại câu chuyện, nó sẽ thường xuyên đưa tôi trở lại những giai đoạn cuộc đời khó khăn và đau đớn của mình.

Cảm giác của tôi thay đổi khi, trong lần tham gia sinh nhật lần thứ tám mươi của Tổng Giám mục Desmond Tutu<sup>[69]</sup> tại Cape Town, tôi đã có vinh dự gặp Doug Abrams của Idea Architects<sup>[70]</sup>. Tại thời điểm đó, tôi không biết rằng anh là người đại diện văn chương của Tổng Giám mục Tutu. Khi đó tôi cũng không biết Doug đã từng tham gia nhiều sự kiện của CCARE. Anh chia sẻ với tôi niềm cảm hứng anh tìm thấy trong câu chuyện của tôi, anh nghĩ một cuốn sách có thể truyền cảm hứng đến nhiều người hơn và anh cũng chia sẻ rằng câu chuyện đã gây xúc động đến cha anh như thế nào. Thực tế là, anh nói với tôi, trong khi mục tiêu của anh là mang nhiều câu chuyện truyền cảm hứng đến cho đời thì động cơ lớn hơn cả chính là đem những câu chuyện này đến với cha anh dưới dạng những cuốn sách. Sao tôi có thể nói không chứ?

Rất nhiều thứ trên đời không thể được hoàn thành trong đơn độc hay chỉ bởi một cá nhân. Và trường hợp này chính là một trong số đó. Doug không chỉ giữ vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ tôi đưa ra đề xuất, mà quan trọng hơn, thông qua những mối liên hệ của anh và uy tín anh gây dựng được trong giới xuất bản, anh còn có thể giúp tôi làm việc cùng Caroline Sutton thuộc Avery, một đơn vị xuất bản thuộc Penguin Random House. Sự hỗ trợ, động viên và hướng dẫn của cô đã giúp câu chuyện của tôi được ra đời dưới dạng một cuốn sách.

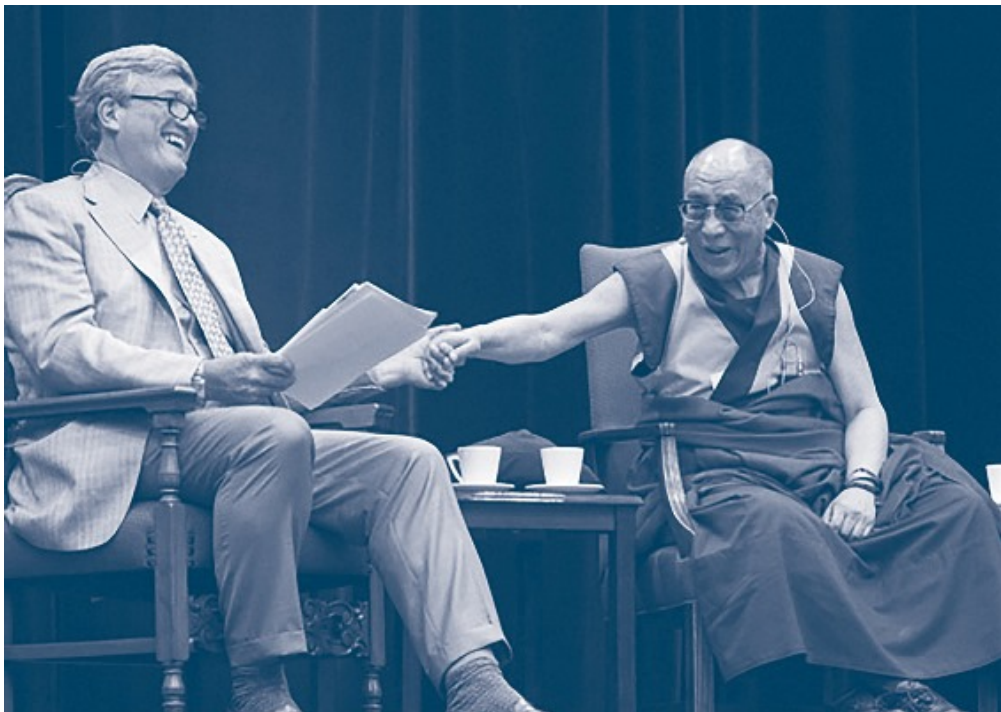
Khi hợp đồng đã được ký, tôi chợt nhận ra gánh nặng mà mình vừa đảm đương và thời hạn hoàn thành đi kèm. May mắn thay, Idea Architects đã giải cứu tình thế bằng sự hỗ trợ của tổng biên tập của họ, Lara Love. Tôi không thể đòi hỏi một người chu đáo, cần cù và hữu ích hơn trong việc hướng dẫn tôi xuyên suốt quá trình viết và biên tập. Ngoài ra, tôi không thể không nhắc đến khả năng của cô trong lối diễn đạt, tài năng của cô trong việc tìm thấy những chi tiết trọng yếu có thể mang lại sức sống cho câu chuyện, và sự thúc đẩy tinh tế của cô để tôi đi đến những phần khó chịu, đau đớn mà thường sẽ mang tính quyết định với bất kỳ thành công nào mà cuốn sách này có thể đạt được. Trong gần hai năm liền, Lara và tôi gặp nhau mỗi tuần hai lần từ trước bình minh. Trong giai đoạn này, cô đã trở thành một người bạn thân thiết với tôi và tình bạn này chính là điều tôi biết ơn hơn cả.

Tôi cũng muốn cảm ơn người vợ phi thường, người bạn đời của tôi, Masha, sự ủng hộ của em là điều tôi không bao giờ xem nhẹ. Kết hôn với một bác sĩ ngoại thần kinh đồng nghĩa với việc nhiều sự kiện bị bỏ lỡ, thường phải rời nhà giữa đêm và trở về nhà trong tình trạng kiệt sức. Đối mặt với những điều này, vợ tôi đã luôn ủng hộ tôi nỗ lực phát huy sức mạnh của lòng trắc ẩn để thay đổi nhiều cuộc đời. Tôi mãi mãi biết ơn điều này.

Tôi muốn tri ân nhiều người khác đã đồng hành cùng tôi, giúp tôi tiến về phía trước trên hành trình của mình và chỉ ra cho tôi con đường phải đi.







[1] *Màng cứng*: Là màng xơ dày dính vào mặt trong xương sọ và ống sống, kết nối màng não với cột sọ và cột sống. Nó bao gồm các mô liên kết cứng, xơ. Màng cứng bao quanh não bao gồm hai lớp: lớp ngoài được gọi là lớp màng đáy và lớp trong là lớp màng não. Lớp màng đáy chắc chắn bên ngoài kết nối màng cứng với hộp sọ và bao phủ lớp màng não.

[2] *Medulloblastoma*: U nguyên bào tủy là khối u ác tính trong hệ thần kinh trung ương, bệnh hay gặp nhất ở trẻ em. Khối u thường xuất hiện ở vùng não thất IV hoặc vùng giữa của tiểu não, là vùng kiểm soát thăng bằng và một số chức năng vận động phức tạp.

[3] *Chuck Yeager (13/02/1923)*: Là một vị tướng trong Lực lượng Không quân Mỹ. Ông là phi công đầu tiên có tốc độ bay vượt qua được tốc độ âm thanh.

[4] *Cỏ lẩn* là loại cỏ bụi thường mọc ở những hoang mạc Bắc Mỹ, đến mùa thì cỏ bụi sẽ héo đi, bong ra và lẩn theo gió.

[5] *Voodoo Woman (tạm dịch: Bà đồng)* là một bộ phim kinh dị nổi tiếng của đạo diễn Edward L. Cahn được phát hành vào năm 1957.

[6] *Bicycle*: Tên một hãng nổi tiếng chuyên sản xuất các bộ bài.

[7] *Bài Stripper*: Rút ra được bất kỳ lá bài nào mà khán giả chọn từ giữa bộ bài nhờ lá bài đầu to, đầu nhỏ.

[8] *Bài Svengali*: Màn diễn cơ bản nhất của bài Svengali là cho khán giả chọn một lá bài, bỏ nó vào lại bộ bài, sau đó lá bài có thể xuất hiện ở bất kỳ nơi nào trong bộ bài. Hiệu ứng tuyệt vời nhất của bài Svengali là sau cùng tất cả lá bài đều biến thành lá bài mà khán giả chọn ban đầu.

[9] *Bài Gaffed* và *bài Forcing* là những bộ bài có nhiều cách biểu diễn khác nhau.

[10] *Dây thần kinh phế vị: Dây thần kinh số 10, là dây thần kinh thực vật phó giao cảm lớn nhất của cơ thể, chi phối sự vận động, cảm nhận của hầu hết các phủ tạng ở ngực và ổ bụng (tim, phổi, tiêu hóa, tiết niệu, sinh dục). Thoát qua hộp sọ, cặp dây số 10 xuống cổ, ngực và bụng. Đến ngực, chúng tách ra hai nhánh quặt ngược lên vận động dây thanh âm. Khi bị tổn thương dây số 10, bệnh nhân hay bị sặc thức ăn lỏng, nghẹn thức ăn đặc; liệt dây quặt ngược sẽ nói giọng khàn.*

[11] *Fight-or-flight: Phản ứng chiến - hay - chạy, hay còn được gọi là phản ứng tăng nhạy cảm quá độ, xảy ra khi cơ thể cảm nhận một mối đe dọa hay nguy hiểm sống còn. Người đầu tiên đề cập đến phản ứng này là Walter Bradford Cannon. Theo ông, đứng trước những đe dọa, động vật sẽ tăng cường hoạt động của hệ thần kinh giao cảm, chuẩn bị sẵn sàng để chiến đấu hay chạy trốn.*

[12] *Epinephrine, hay còn gọi là adrenaline, là một hormone có tác dụng trên thần kinh giao cảm, được sản xuất khi bạn sợ hãi, tức giận hay thích thú, cái làm cho nhịp tim của bạn đập nhanh hơn và cơ thể chuẩn bị cho những phản ứng chống lại nguy hiểm.*

[13] *Một hãng chuyên sản xuất các loại vật dụng gia đình bằng nhựa.*

[14] *Một thương hiệu thức ăn nhẹ nổi tiếng ở Mỹ với sản phẩm chính là hạt bắp.*

[15] *DJ ở đây là người giới thiệu và phát nhạc trên đài truyền thanh.*

[16] *The Real Don Steele là nghệ danh của Don Steele, một trong những DJ nổi tiếng nhất của Mỹ thập niên 1960.*

[17] *Formaldehyde: Một hợp chất dạng khí ở nhiệt độ phòng nhưng dễ hòa tan trong nước, dung dịch này thường được dùng để tẩy uế hoặc bảo quản các mẫu sinh vật.*

[18] *Tính theo nhiệt độ Fahrenheit.*

[19] *Richard Davidson (12/12/1951) là giáo sư tâm lý học và tâm thần học thuộc Đại học Wisconsin – Madison, là người sáng lập và điều hành Center for Healthy Minds.*

[20] *Autonomic Nervous System: Còn gọi là hệ thần kinh thực vật, kiểm soát hoạt động vô thức và điều chỉnh chức năng cơ thể như nhịp tim, hô hấp, tiêu hóa, bài tiết, kích thích tình dục và các phản ứng bản năng khác. Hệ thần kinh tự chủ được điều khiển bởi vùng dưới đồi của não.*

[21] *Heart Rate Variability được hiểu đơn giản là số thay đổi trong khoảng thời gian nhất định của các nhịp tim.*

[22] *Sympathetic Nervous System: Hệ thần kinh giao cảm là một trong hai bộ phận chính của hệ thần kinh tự chủ. Hệ thống thần kinh giao cảm chịu trách nhiệm điều chỉnh lên và xuống trong nhiều cơ chế cân bằng nội môi trong các sinh vật, chịu trách nhiệm cung cấp chất liệu cho cơ thể khởi động, đặc biệt trong các tình huống đe dọa sự sống còn.*

[23] *Parasympathetic Nervous System: Hệ thần kinh đối giao cảm hay còn gọi là hệ thần kinh phó giao cảm, là một trong hai bộ phận chính của hệ thần kinh tự chủ. Hệ thần kinh đối giao cảm hoạt động bù trừ, đôi khi trái ngược với hệ thần kinh giao cảm, nó đảm nhiệm các chức năng liên quan đến hoạt động sinh lý lúc không vận động như là hoạt động sinh dục, tiết nước bọt, nước mắt, tiết niệu, tiêu hóa (giảm nhu động ruột), giảm trương lực cơ... đặc biệt, nó làm chậm nhịp tim.*

[24] *Harry Houdini (1874 – 1926): Ảo thuật gia nổi tiếng người Mỹ gốc Hungary.*

[25] *Ben Casey* là một phim truyền hình nhiều tập với chủ đề bác sĩ của đài ABC phát hành từ năm 1961.

[26] Gia đình hai thế hệ, gồm có cha mẹ và con cái.

[27] Thuật ngữ của môn golf, xảy ra khi người chơi phát bóng, bóng tiếp đất và lăn thẳng một mạch vào lỗ với một cú đánh duy nhất. Đây là trường hợp hiếm xảy ra trong môn này.

[28] Thuật ngữ trong môn bóng chày, là cú đánh ăn điểm trực tiếp khi cú đánh mạnh khiến bóng bay ra ngoài sân.

[29] Ở các trường học ở Mỹ, khi một thành viên đạt thành tích nổi bật trong một môn thể thao sẽ được cấp chiếc áo khoác có huy hiệu trường.

[30] *Law Enforcement Exploring* là một chương trình hướng nghiệp dành cho thanh thiếu niên ở Mỹ, người tham gia có cơ hội tìm hiểu những nghề nghiệp liên quan tới hành pháp tại các trụ sở hành pháp địa phương.

[31] *Grade Point Average*: Điểm trung bình các môn học.

[32] *University of California*.

[33] *Trực on-call*: Ca trực không thường trực ở bệnh viện nhưng sẽ có mặt khi được gọi.

[34] *Nguyên văn*: C-section, phẫu thuật mở tử cung, hay còn gọi là thủ thuật caesarean.

[35] *Medical College Admission Test*.

[36] *Oscar Wilde (1854 – 1900)*: Là một tác giả nổi tiếng người Ireland.

[37] Câu nói thuật nhớ này giúp ghi nhớ chức năng của mười hai dây thần kinh trong sọ não là SSMMBMBSBBMM, trong đó S là sensory – dây thần kinh cảm giác, M là motor – dây thần kinh vận động, B là both – dây thần kinh cảm giác và vận động.

[38] OOOTTAFVGVAH là viết tắt của tên mười hai dây thần kinh trong sọ não. Trong đó, lần lượt là Olfactory nerve (dây thần kinh [dtk] khứu giác), Optic nerve (dtk thị giác), Oculomotor nerve (dtk vận nhãn), Trochlear nerve (dtk ròng rọc), Trigeminal nerve (dtk sinh ba/tam thoa), Abducens nerve (dtk vận nhãn ngoài), Facial nerve (dtk mặt), Auditory (or vestibulocochlear) nerve (dtk tiền đình ốc tai), Glossopharyngeal nerve (dtk thiệt hầu), Vagus nerve (dtk phế vị), Spinal accessory nerve (dtk phụ), Hypoglossal nerve (dtk hạ thiệt/dưới lưỡi).

[39] GRE (Graduate Record Examination) là bài kiểm tra tiêu chuẩn được sử dụng trong việc xét điều kiện nhập học sau đại học (Master hoặc PhD) ở các chuyên ngành khoa học tự nhiên và khoa học xã hội (trừ Y, Dược, Luật) tại Mỹ. Nó được dùng như một tiêu chí đánh giá khác bên cạnh thành tích học tập đại học của thí sinh và các chứng chỉ liên quan.

[40] *Huyết áp tâm trương* là mức huyết áp thấp nhất trong mạch máu và xảy ra giữa các lần tim co bóp, khi cơ tim được thả lỏng.

[41] *Huyết áp tâm thu* là mức huyết áp cao nhất trong mạch máu, xảy ra khi tim co bóp.

[42] *Chất dẫn truyền thần kinh*: Là các chất hóa học nội sinh dẫn truyền tín hiệu từ các neuron thần kinh đến các tế bào đích qua các khớp thần kinh.

[43] *Near Death Experience*.

[44] Hồi hải mã là một cấu trúc nằm trong thùy thái dương, thực hiện các chức năng có liên quan đến hoạt động lưu giữ thông tin, hình thành ký ức trong trí nhớ dài hạn và khả năng định hướng trong không gian.

[45] Hyperventilation.

[46] Một loại chất dẫn truyền thần kinh giúp tạo ra những cảm xúc tích cực.

[47] Giấc ngủ REM, giấc ngủ mắt chuyển động nhanh là một trong bốn giai đoạn của giấc ngủ. Đây là giai đoạn của giấc ngủ mà não hoạt động tích cực và xuất hiện những giấc mơ. Trong giấc ngủ REM, mắt chuyển động rất nhanh. Giai đoạn REM của giấc ngủ được chứng minh là có thể giúp tăng cường khả năng gợi nhớ và năng lực trí tuệ toàn phần.

[48] FDA là Cục quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (Food and Drug Administration). Đây là cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm của Hoa Kỳ, thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ. FDA được lập năm 1906, trụ sở chính tại White Oak, Maryland.

[49] Bong bóng dot-com (bong bóng công nghệ) là thuật ngữ chỉ thời kỳ mà giá trị của các công ty công nghệ bị thổi phồng lên quá cao so với giá trị thực. Thuật ngữ này được hình thành từ năm 1995, khi giá cổ phiếu của Công ty công nghệ Netscape tăng từ 28 lên 71 đô-la chỉ trong phiên chào sàn đầu tiên, đẩy kỳ vọng về giá trị của các công ty công nghệ khác lên cao.

[50] Một thành phố của Ý.

[51] Cây cầu bắc qua sông Arno ở Florence.

[52] Chỉ những quốc gia kém, đang phát triển.

[53] Vòng đệm cổ phiếu: Là một kỹ thuật giao dịch cổ phiếu, kết hợp giữa một hợp đồng quyền chọn mua và một hợp đồng quyền chọn bán, giúp nhà đầu tư tạo ra một biên an toàn cho cổ phiếu của mình. Nhà đầu tư, sở hữu một loại cổ phiếu nào đó, có thể tạo ra một vòng đệm cho nó bằng cách mua một hợp đồng quyền chọn bán với giá thực hiện thấp hơn hoặc bằng giá thị trường, đồng thời bán một hợp đồng quyền chọn mua với giá thực hiện cao hơn giá thị trường vào thời điểm hiện tại.

[54] Các nhân vật trong truyện tranh và phim của hãng Marvel.

[55] Một thương hiệu đồ chơi của Hasbro, được chuyển thể thành phim.

[56] Một nhân vật đồ chơi mô hình ra đời năm 1966, được bán ra kèm các loại phụ trang khác nhau cho phép nhân vật trở thành nhiều siêu anh hùng khác nhau.

[57] *The Man from U.N.C.L.E* là một phim truyền hình đề tài điệp viên ra đời từ năm 1964 thuộc hãng MGM.

[58] Nguyên văn là CDEFCHIJKL, viết tắt của Compassion, Dignity, Equanimity, Forgiveness, Gratitude, Humility, Integrity, Justice, Kindness, Love.

[59] Đạt Lai Lạt Ma là danh hiệu của nhà lãnh đạo tinh thần của Phật giáo Tây Tạng thuộc trường phái Cách Lỗ. Nghĩa của từ này là “Người đạo sư có trí tuệ như biển cả”. Danh hiệu này ra đời từ năm 1578 và từ Đạt Lai Lạt Ma thứ 5 trở về sau, Đạt Lai Lạt Ma trở thành lãnh đạo chính trị và tinh thần của Tây Tạng. Ở đây tác giả đang nhắc đến Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Tenzin Gyatso, người từng đạt giải Nobel Hòa bình năm 1989.



[60] *Pasta* là một loại mì, là món ăn truyền thống của Ý và hiện đã phổ biến trên toàn thế giới. *Pasta* vô cùng đa dạng về hình dạng và công thức chế biến. Dựa theo hình dạng và công thức chế biến, *pasta* có thể có nhiều tên gọi khác nhau.

[61] *Aida* là vở opera nổi tiếng của Giuseppe Verdi viết bằng tiếng Ý, được công diễn ở Cairo vào ngày 24 tháng 12, năm 1871.

[62] Richard Strauss (1864 – 1949) là nhà soạn nhạc người Đức.

[63] *Carmen* là vở nhạc kịch nổi tiếng của Georges Bizet, công diễn lần đầu tại Paris vào ngày 3 tháng 3 năm 1875.

[64] Thùy đảo (*Insula lobe*) nằm sâu dưới lớp vỏ não ở thùy thái dương, có thể cảm nhận được tình trạng nội tại của cơ thể, gồm cả những cảm tính trực giác, làm phát khởi tình thương và sự đồng cảm.

[65] *Aria* (tiếng Ý nguyên gốc có nghĩa là “khúc ca” hay “điệu ca”, “điệu nhạc”) là thuật ngữ chỉ một bài ca hoặc độc lập hoặc là một phần của một tác phẩm lớn (*opera*, *cantata*, *oratorio*).

[66] Rãnh Sylvian còn gọi là rãnh bên, nằm giữa thùy trán và thùy đỉnh não.

[67] *Periaqueductal grey matter*, thường được viết tắt là *PAG*.

[68] *Center for Compassion and Altruism Research and Education*.

[69] Desmond Mpilo Tutu (7/10/1931) là nhà hoạt động người Nam Phi và là Tổng Giám mục Anh giáo đã nghỉ hưu, người đã nổi tiếng khắp thế giới trong thập niên 1980 như là một đối thủ của chính sách *Apartheid* ở Nam Phi. Ông là người da đen Nam Phi đầu tiên làm Tổng Giám mục Cape Town và là giáo chủ Giáo hội Anh giáo Nam Phi.

[70] *Idea Architects* là công ty sách và truyền thông do Doug Abrams sáng lập. Doug Abrams là một biên tập viên, là tác giả từng có những

*đầu sách riêng và cả đồng tác giả với Tổng Giám mục Desmond Tutu.*

# Table of Contents

1. Start
2. Giới thiệu Những điều tốt đẹp
3. PHẦN 1 BƯỚC VÀO CỬA HIỆU NHIỆM MÀU
  1. Chương 1 Phép màu thật sự
  2. Chương 2 Thân thể thư thái
  3. Chương 3 Nghĩ về việc... nghĩ
  4. Chương 4 Đau để trưởng thành
  5. Chương 5 Ba điều ước
4. PHẦN 2 BÍ ẨN NÃO BỘ
  1. Chương 6 Hết lòng hết sức
  2. Chương 7 Không thể chấp nhận
  3. Chương 8 Không phải là mỡ não
  4. Chương 9 Vị vua của hư không
5. PHẦN 3 BÍ MẬT CỦA TRÁI TIM
  1. Chương 10 Bỏ cuộc
  2. Chương 11 Bảng chữ cái của trái tim
  3. Chương 12 Biểu lộ lòng trắc ẩn
  4. Chương 13 Diện mạo của Đấng Toàn Năng
6. Lời tri ân