

LOUISE L. HAY



Là **P**hụ nữ,
Tôi có quyền!



THA-BOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

Đã đến lúc phụ nữ phải phá vỡ những hàng rào hạn chế bản thân. Bạn có thể tiến xa hơn cả những điều mà bạn mơ đến.

“Bạn sẽ sáng tạo hiệu quả hơn nếu bạn vừa chú tâm hoàn thiện những việc đã làm vừa tưởng tượng ra cái mới.”

Christiane Northrup, M.D

Lời giới thiệu

Trước hết, hãy nhớ rằng tất cả thầy cô đều chỉ là những bước đệm trên chặng đường trưởng thành của bạn. Tôi cũng thế. Tôi không phải người hàn gắn vết

thương; tôi không chữa lành cho ai cả. Tôi ở đây để giúp bạn dành quyền cho bản thân bằng việc chia sẻ quan điểm với bạn. Tôi mong bạn đọc thật nhiều sách và học hỏi từ nhiều thầy cô, bởi không cá nhân và không hệ thống đơn lẻ nào là hoàn thiện. Cuộc sống này quá rộng lớn để chúng ta có thể hiểu được tất cả, tự bản thân nó luôn luôn phát triển, mở rộng và ngày càng vượt xa chính nó. Vì vậy hãy rút ra cho mình điều tốt đẹp nhất khi đọc cuốn sách này. Ngẫm nó, vận dụng nó và trao đổi nó với các thầy cô; không ngừng mở rộng và làm sâu sắc hơn những hiểu biết của mình về Cuộc sống bạn nhé!

Tất cả phụ nữ, trong đó có tôi và bạn,

đều đã từng bị bẽ bàng và bị trách mắng từ khi ấu thơ. Chúng ta bị cha mẹ và xã hội lập trình để suy nghĩ và cư xử theo một chuẩn mực nhất định; để trở thành người phụ nữ với tất cả những luật lệ, quy tắc và những thất bại tồn tại gắn liền với phụ nữ. Một vài người trong chúng ta hài lòng với vai trò đó. Nhưng nhiều người lại không như thế.

Cuộc sống là những làn sóng phong trào, những kinh nghiệm học hỏi và những giai đoạn tiến hóa. Chúng ta đang ở trong một giai đoạn phát triển tuyệt vời. Trong suốt thời gian dài, phụ nữ phải hoàn toàn phụ thuộc vào hệ tín ngưỡng và tính khí bất thường của nam giới. Chúng ta phải nhất nhất tuân theo

mệnh lệnh của họ: Được làm gì, khi nào làm và làm như thế nào. Khi còn là một cô nhóc, tôi nhớ là tôi đã được dạy phải đi sau nam giới hai bước, ngược lên nhìn họ và nói “Tôi phải nghĩ gì ạ, tôi phải làm gì ạ?” Thực ra không ai bảo tôi làm như thế, nhưng tôi đã quan sát mẹ tôi, và đó là những gì bà đã làm nên đó cũng là cách ứng xử tôi đã học được. Bối cảnh sống đã dạy bà phải thể hiện sự phục tùng hoàn toàn đối với nam giới, vì thế bà chấp nhận sự ngược đãi như một điều bình thường và tôi cũng vậy. Đây là một dẫn chứng hoàn hảo về việc chúng ta học theo kiểu mẫu – chấp nhận và lặp lại hành vi, tín ngưỡng từ cha mẹ chúng ta.

Phải mất một thời gian dài tôi mới có thể nhận ra rằng lối ứng xử đó thật không bình thường và nó cũng không phải để dành cho một người phụ nữ như tôi. Khi tôi dần dần thay đổi hệ tín ngưỡng – ý thức của mình – tôi bắt đầu tạo dựng được giá trị bản thân và lòng tự trọng. Cũng vào lúc đó, thế giới bên ngoài đổi thay, và tôi không còn hấp dẫn đối với những người đàn ông thích thống trị và ngược đãi nữa. Giá trị nội tại của bản thân và lòng tự trọng là những điều quan trọng nhất mà một người phụ nữ có được. Nếu không có những phẩm chất này thì chúng ta cần phải phát triển nó. Khi ý thức về giá trị bản thân mạnh mẽ, chúng ta sẽ không bao giờ chấp nhận những vị trí thấp

kém và để mình bị ngược đãi. Chúng ta chỉ nhượng bộ sự thống trị từ người khác khi chấp nhận và tin rằng mình “vô tích sự” hay vô giá trị.

Hôm nay tôi muốn tập trung vào công việc giúp phụ nữ phát huy hết khả năng của mình và thực sự tìm được một vị trí bình đẳng trong xã hội. Tôi muốn giúp mọi người nhìn thấy tất cả phụ nữ đều biết yêu thương bản thân, có những giá trị riêng, lòng tự trọng và có địa vị quyền lực trong xã hội này. Việc làm này hoàn toàn không nhằm mục đích hạ thấp nam giới mà đúng hơn là để có được “sự bình đẳng giới”, điều sẽ mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

Khi bạn tiếp tục đọc và thực hành với

<https://thuviensach.vn>

cuốn sách này, hãy nhớ rằng việc thay đổi niềm tin và thái độ của bạn cần phải có thời gian. Vậy phải mất bao lâu? Bạn có thể hỏi: Chúng ta có thể nắm bắt và tiếp nhận những quan niệm mới mẻ này nhanh như thế nào? Mỗi người mỗi khác. Vì vậy, đừng áp đặt giới hạn và thời hạn trong quá trình thực hành của mình; cứ làm hết sức có thể, và Vũ trụ với nguồn kiến thức vô biên sẽ hướng bạn vào con đường đúng. Từng bước một, từng giây phút, từng ngày trôi qua, thực hành sẽ giúp chúng ta đến được nơi mà chúng ta mong muốn.

Chương 1

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Chúng ta có rất nhiều việc để làm và nhiều điều để học

Tôi muốn chỉ cho bạn một dẫn chứng hoàn hảo về việc người phụ nữ trước đây đã bị lập trình như thế nào. Thực ra, đây là một đoạn trích mà tôi tình cờ đọc được từ quyển giáo trình kinh tế gia đình của một trường trung học những năm 1950.

1. Chuẩn bị bữa tối sẵn sàng: Lên sẵn kế hoạch, thậm chí từ tối hôm trước cho

một bữa ăn ngon miệng và đúng giờ. Đây là cách cho chồng bạn biết bạn luôn nghĩ về chàng và bạn quan tâm tới những nhu cầu của chàng. Hầu hết các ông chồng đều đói bụng khi trở về nhà, và hình ảnh một bữa cơm ngon lành là một phần lời chào mừng nồng nhiệt mà họ cần.

2. Chăm sóc bản thân trước khi chồng về: Hãy dành 15 phút để nghỉ ngơi vì như thế bạn sẽ tươi tắn trở lại khi chàng về đến nhà. Tô điểm lại khuôn mặt, cài một chiếc nơ vào tóc và thế là trông bạn đã tươi mới trở lại. Chàng đã phải tiếp xúc với quá nhiều người mệt mỏi vì công việc. Bạn hãy vui tươi một chút và tỏ ra mình thú vị hơn một chút. Một ngày buồn

chán của chàng cần sự giải tỏa.

3. Hãy dọn sạch mớ hỗn độn: Hãy kiểm tra lần cuối không gian chính của ngôi nhà ngay trước khi chồng bạn về, dọn gọn gàng sách vở, đồ chơi, giấy tờ... sau đó sắp xếp lại khăn trải bàn. Chồng bạn sẽ cảm thấy mình được quay trở về thiên đường của sự thư thái và ngăn nắp, điều đó cũng giúp bạn giải tỏa nữa đấy!

4. Sửa soạn cho các con: Hãy dành vài phút để rửa chân tay, mặt mũi cho bọn trẻ (nếu chúng còn nhỏ), chải tóc, và nếu cần hãy thay quần áo cho chúng. Chúng là những kho báu nhỏ xinh và chàng sẽ muốn thấy chúng quả đúng như thế.

5. Giảm hết mức mọi tiếng ồn: Lúc <https://thuvien sach.vn>

chàng về, bạn hãy tắt tất cả những thứ có thể gây ồn như: máy giặt, máy sưởi, máy rửa bát, hay máy hút bụi. Cố gắng dỗ bạn trẻ thật trật tự. Hãy tỏ ra thật hạnh phúc khi nhìn thấy chàng. Chào đón chàng với một nụ cười ấm áp và yêu thương.

6. Những điều không nên: Đừng đón chàng bằng những rắc rối hay lời phàn nàn. Đừng cản nhắc nếu chàng về trễ. Hãy coi đó chỉ là điều nhỏ nhặt so với những gì mà chàng có lẽ đã phải trải qua cả ngày nay. Hãy để chàng được thoải mái. Giúp chàng ngả lưng vào chiếc ghế dễ chịu hoặc gọi ý chàng vào phòng nghỉ ngơi một chút. Hãy chuẩn bị sẵn sàng cho chàng một ly nước. Kê gối và cời giầy giúp chàng. Hãy nói với giọng thật

âm áp, mềm mỏng, nhẹ nhàng và tươi vui. Hãy để chàng được nghỉ ngơi và thư giãn.

7. *Hãy lắng nghe chàng*: Bạn có rất nhiều chuyện để kể cho chàng, nhưng đừng bắt đầu vào thời điểm chàng vừa trở về nhà. Hãy để chàng nói trước.

8. *Biến buổi tối thành của chàng*: Đừng bao giờ than vãn nếu chàng không đưa bạn ra ngoài ăn tối hay tới những nơi vui chơi giải trí khác. Thay vào đó, hãy cố hiểu cho thế giới căng thẳng và đầy áp lực của chàng, chàng cần được thư giãn và nghỉ ngơi.

Những điều trên không có gì là sai **NẾU** đó là điều bạn thực sự muốn làm. Nhưng

phải nhận thấy rằng hầu hết phụ nữ trẻ của thời đó đều bị lập trình theo hướng hoàn toàn phủ nhận bản thân mình để làm hài lòng các đấng ông chồng. Đó là cách mà “một người phụ nữ ngoan” phải cư xử. Điều đó thật tuyệt vời đối với nam giới, nhưng không tuyệt chút nào đối với người phụ nữ. Phụ nữ ngày nay phải biết nghĩ cho cuộc sống của mình. Chúng ta có thể tự đổi mới bản thân mình bằng việc học cách đặt câu hỏi với tất cả mọi thứ, thậm chí cả những thứ dường như đã thành thói quen hàng ngày như nấu nướng, giặt giũ, chăm con, chạy việc vặt, lái xe. Tất cả mọi việc mà chúng ta đã tự động làm như một cái máy trong suốt bao lâu nay cần phải được xem xét lại. Chúng ta có muốn sống phần đời còn

lại như đã từng sống trước đây, với vài quãng đời bị mất đi theo dòng trôi của thời gian hay không?

Xây dựng vị thế của người phụ nữ không có nghĩa là hạ thấp nam giới. Cú đánh mạnh vào người đàn ông cũng tẻ như việc quấy rầy phụ nữ. Chúng ta không muốn như vậy. Cách cư xử đó khiến tất cả đều bị bế tắc và tôi cảm thấy chúng ta cũng đã đủ bế tắc rồi. Đổ lỗi cho bản thân, cho người đàn ông hay cho xã hội về những điều bất hạnh trong cuộc đời mình sẽ chẳng ích gì trong việc xoa dịu tình trạng này mà chỉ khiến chúng ta càng mất đi sức mạnh của mình. Đổ lỗi luôn là hành động bất lực nhất. Điều tốt nhất mà chúng ta có thể làm cho đàn ông là thôi

không làm nạn nhân nữa và cùng nhau hành động. Ai cũng tôn trọng người có lòng tự trọng.

Tôi có một niềm cảm thông sâu sắc đối với nam giới và những khó khăn mà họ phải đối mặt trong suốt cuộc đời. Họ cũng bế tắc trong vai trò của mình và phải mang trên vai nhiều gánh nặng to lớn cũng như những áp lực nặng nề.

Ngay từ nhỏ, bé trai đã được dạy rằng không được khóc hay thể hiện cảm xúc. Chúng được dạy phải kìm nén cảm xúc của mình. Theo tôi, đó là một hình thức áp bức và hành hạ trẻ con. Không có gì lạ là khi trưởng thành, những đứa trẻ đó thường thể hiện rất nhiều sự tức giận. Ngoài ra, hầu hết nam giới đều hồi tiếc

rằng đã không có được mối quan hệ tốt đẹp với cha mình. Nếu bạn muốn nhìn thấy một người đàn ông khóc, hãy cho anh ấy một không gian an toàn và giúp anh ấy nói về cha mình. Thường là nỗi buồn ủa về khi người đàn ông thổ lộ những điều mà cha con họ chưa nói ra với nhau bao giờ và họ ước giá mà tuổi thơ của họ khác đi. Họ ao ước được nghe những lời nói yêu thương và đón nhận sự nâng niu từ chính cha mình.

Phụ nữ như một nền văn hóa bị tẩy não, tưởng rằng muốn làm “người tốt” thì cần phải đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân. Rất nhiều người trong chúng ta đã sống cuộc đời chỉ để hoàn thành những đòi hỏi của cái mà

Chúng ta nên hơn là sống thực sự là chính mình. Có rất nhiều phụ nữ luân quản trong sự bất mãn sâu sắc vì họ cảm thấy việc bị buộc phải phục vụ một số người không phải là bổn phận của họ. Thật dễ hiểu khi có rất nhiều phụ nữ bị kiệt sức. Phần lớn các bà mẹ thường phải làm hai công việc toàn thời gian cùng một lúc – một ở văn phòng và một là khi về đến nhà – chăm sóc gia đình. Việc hy sinh bản thân giết chết chính người hy sinh.

Chúng ta không cần phải ốm để được nghỉ ngơi chút ít. Tôi nghĩ nhiều căn bệnh ở phụ nữ là do cách họ nghỉ ngơi. Ốm là lý do duy nhất để nhiều phụ nữ cho phép bản thân mình được nghỉ ngơi.

Họ chỉ nói không khi ôm liệt giường.

Phụ nữ chúng ta nên biết – thực sự nên biết – rằng chúng ta không phải là công dân hạng hai. Đó là một điều hoang đường được tồn tại nhờ những mảng xã hội nhất định, và nó thật vô nghĩa! Tâm hồn không có cấp bậc thấp cao, tâm hồn càng không phân biệt giới tính. Chúng ta phải học cách trân trọng cuộc sống và khả năng của chính mình nhiều như những gì chúng ta được dạy phải trân trọng người khác vậy. Tôi biết rằng khi xu hướng bình đẳng giới mới xuất hiện, phụ nữ đã tức giận vì sự bất công áp đặt lên họ đến nỗi họ buộc tội đàn ông về mọi thứ. Nhất thời điều đó chấp nhận được. Phụ nữ cần phải thoát khỏi tâm trạng thất

vọng của mình trong một khoảng thời gian nào đó – như một liệu pháp tâm lý vậy. Khi tìm đến bác sĩ trị liệu, bạn sẽ phải giải bày tất cả các cảm xúc của mình trước khi có thể chữa lành vết thương. Tuy nhiên, trong khi chúng ta có thời gian để giải bày những cảm xúc đó thì con lắc lại dao động quanh một điểm cân bằng hơn. Đó chính là điều đang xảy ra đối với phụ nữ ngày nay. Đã đến lúc chúng ta phải thoát ra khỏi cảm giác tức giận và oán trách, thoát ra khỏi tình trạng làm nạn nhân và bất lực. Phụ nữ hiện đại phải biết ý thức và khẳng định được sức mạnh, làm chủ được suy nghĩ của mình và bắt đầu tạo dựng thế giới của sự công bằng mà chúng ta nói là chúng ta muốn.

Khi phụ nữ học cách chăm sóc bản thân mình theo hướng tích cực, biết tự trọng và ý thức về giá trị bản thân, cuộc sống của cả nhân loại, trong đó có nam giới, sẽ có được một bước đột phá theo đúng hướng. Nam giới và phụ nữ sẽ yêu thương, trân trọng nhau, sự sung túc sẽ đến với mỗi người và chúng ta có thể giúp nhau hạnh phúc, thành công. Tôi tin rằng chúng ta có thể tạo nên một thế giới an bình để yêu thương lẫn nhau – nơi mà tất cả đều hạnh phúc và bình an vô sự.

Từ lâu, phụ nữ đã muốn có quyền quyết định cuộc đời của chính mình hơn nữa. Và giờ đây chúng ta đang có cơ hội để thể hiện tất cả những khả năng của mình. Phụ nữ chúng ta có một sức mạnh tập thể

to lớn khi cùng đứng sau một vấn đề.
Chúng ta cần được nhắc nhở về sức
mạnh này, sức mạnh tập thể của phụ nữ.
Năng lượng tích lũy của phụ nữ được hội
tụ trong một sự nghiệp chung sẽ trở nên
rất tuyệt. Cách đây 75 năm, phụ nữ đã
vận động để giành quyền được tham gia
bầu cử. Ngày nay, chúng ta có thể tranh
cử. Tôi ủng hộ việc phụ nữ tranh cử.
Chúng ta có chỗ đứng trong chính trường
– đó sẽ là một lĩnh vực mở đối với phụ
nữ. Sẽ không có bất cứ giới hạn nào
trong thế giới hợp nhất đó cả. Nếu muốn
định hướng lại luật pháp để chúng có thể
hỗ trợ cho phụ nữ một cách công bằng thì
chúng ta phải tham gia vào lĩnh vực đó.
Hãy bắt đầu từ mức độ cơ bản nhất.
Chúng ta không cần phải học cả đời mới

có thể tham gia chính trị. Phụ nữ hoàn toàn có đủ khả năng để tham gia vào lĩnh vực này.

Bạn có biết rằng năm 1935 Eleanor Roosevelt[1] đã đưa một dự luật ra trước Quốc hội Mỹ và sau đó nó trở thành một điều luật, đó là mỗi căn nhà xây mới đều phải có phòng tắm khép kín? Rất nhiều thành viên nam giới trong Quốc hội Mỹ đã phản đối bằng câu: “Làm sao chúng ta có thể phân biệt được người giàu kẻ nghèo nếu mỗi người đều có phòng tắm?!” Ngày nay chuyện phòng tắm khép kín trong nhà được coi là điều đương nhiên đến nỗi chúng ta không để ý rằng chính một người phụ nữ quyền lực đã đấu tranh lại với Quốc hội để đạt

được sự thay đổi đó. Khi tất cả phụ nữ chúng ta cùng nỗ lực, chúng ta có thể dời non lấp biển, và thế giới sẽ là một nơi tốt đẹp hơn để sống.

[1] Eleanor Roosevelt (1884-1962): Đệ nhất phu nhân danh tiếng nhất nước Mỹ, vợ Cựu tổng thống Franklin Roosevelt.

Chúng ta đã đi qua một chặng đường dài và không muốn mất dấu nó. Vào thời thuộc địa, người đàn ông đương nhiên là ông vua của cả gia đình và bất kỳ vợ, con hay kẻ hầu người hạ nào không vâng lời đều sẽ bị trừng phạt bằng roi vọt.

Vào những năm 1850, không một người phụ nữ đáng kính nào dám cho phép bản thân được tận hưởng cuộc sống tình dục. Vâng, chúng ta qua thời đó lâu rồi và chỉ

đang mới bắt đầu một giai đoạn tiến hóa mới. Có rất nhiều việc để làm và nhiều điều để học. Phụ nữ ngày nay có một ranh giới mới của sự tự do, và chúng ta cần những giải pháp sáng tạo mới cho tất cả phụ nữ, bao gồm cả những người sống một mình.

Chương 2

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Quảng cáo: Đánh vào sự tự tin của phụ nữ

Giới quảng cáo đã nhắm vào phụ nữ bằng cách lợi dụng việc thiếu tự tin vào bản thân để khiến chúng ta phải mua sản phẩm của họ. Dòng cuối cùng của hầu hết các mục quảng cáo đều là: “Bạn chưa đủ tốt đẹp... và bạn chỉ có thể khắc phục bản thân mình nếu mua sản phẩm của chúng tôi.” Chúng ta đã để các nhà quảng cáo nhắm vào mình chỉ vì tin rằng mình có khiếm khuyết gì đó cần phải sửa chữa.

Hãy ngừng mua sản phẩm của những người luôn cố để làm cho chúng ta cảm thấy mình kém cỏi.

Một lĩnh vực mà các nhà quảng cáo ưa thích đó là cơ thể chúng ta. Do luôn có cái nhìn tiêu cực với cơ thể mình và bị tác động của lời quảng cáo “bạn không đủ tốt đẹp” nhắm vào phụ nữ nên hầu như lúc nào chúng ta cũng thấy chán ghét cơ thể mình. Chúng ta luôn gặp khó khăn để cố chấp nhận cái mũi hay cái hông của mình. Tôi tự hỏi không hiểu đến tuổi nào phụ nữ mới có thể cân bằng giữa giá trị nội tại với vẻ bề ngoài của mình. Bọn trẻ không bao giờ cảm thấy chúng không đủ tốt đẹp bởi cái vòng hông của chúng! Do ở lứa tuổi dễ bị tổn thương nên các cô bé

thiếu niên thường bị tấn công dồn dập bởi loại quảng cáo cố làm hạ thấp cảm giác tự tin của chúng khiến chúng cảm thấy mình cần sản phẩm đó để trở nên hấp dẫn hơn hay đơn giản là được người khác chấp nhận. Đó chính là nguyên nhân vì sao trong xã hội chúng ta hiện nay, các bé gái ở độ tuổi thiếu niên đã trở thành nhóm thiếu tự tin nhất. Điều này đã làm giảm đi ý nghĩa của sự tự tin và trong nhiều trường hợp nó tiếp tục ảnh hưởng tới tuổi trưởng thành của chúng ta. Các công ty thuốc lá khi quảng cáo rất thích nhắm vào đối tượng là các cô bé thanh thiếu niên bởi họ hiểu rõ nếu chọn nhóm người thiếu tự tin và làm cho họ nghiện thuốc lá của mình thì họ sẽ có cơ hội tạo ra nhóm khách hàng lâu năm. Làm sao

chúng ta có thể cho phép họ làm vậy với những đứa trẻ chứ? Tôi đã từng nghe một cô bé ba tuổi nói: “Con không muốn mặc cái váy này, nó khiến con trông béo lấm.” Những cô bé 10 tuổi thì ăn kiêng. Hội chứng chán ăn hoặc ăn uống vô bổ đang hoành hành trong các trường học. Chúng ta sẽ phải làm gì cho bọn trẻ đây? Nếu bạn là cha mẹ, hãy chỉ cho con bạn biết những quảng cáo đó đang lợi dụng chúng như thế nào. Hãy cùng nhau phân tích. Hãy để cho bọn trẻ nói cho bạn biết điều gì khiến các mục quảng cáo đó lại lôi cuốn chúng đến vậy. Hãy dạy cho con nhận biết được từ sớm, và truyền cho chúng sức mạnh để sống cuộc sống của chính mình thông qua những sự lựa chọn thông minh, biết hành động hơn là phản

ứng.

Bạn có bao giờ để ý rằng có bao nhiêu loại tạp chí đưa ra chế độ ăn kiêng VÀ thực đơn cho bữa sáng miệng làm tăng cân cùng một lúc chưa? Bạn có biết họ đang đưa đến cho chúng ta thông tin gì không? Vô béo, làm thon, vô béo, làm thon. Dễ thấy là rất nhiều chị em đang lao vào những chế độ ăn kiêng thiếu khoa học để tăng cân rồi giảm cân đến chóng mặt. Bạn sẽ không thể chạy theo tất cả các mục quảng cáo và những thông tin truyền thông xuất hiện liên tục được. Lần tới nếu xem một mục quảng cáo nào đó trên tạp chí hay truyền hình, bạn hãy xem nó với thái độ phê bình nhé. Thông điệp thực sự các nhà quảng cáo đang gửi đến

bạn là gì vậy? Có phải họ đang cố gắng khiến bạn thấy bản thân mình kém cỏi và không đủ tốt đẹp không? Có phải họ đang hướng bạn đến một giấc mơ không thể đạt tới được? Bắt đầu bằng việc cười vào các mục quảng cáo mà mình bắt gặp sẽ khiến chúng không còn sức ảnh hưởng gì đến bạn nữa. Các loại quảng cáo lạm dụng là một phương tiện nữa để kiểm soát và chi phối người phụ nữ. Chúng ta muốn làm tất cả những gì có thể để lấy lại quyền lực của mình.

Tôi mong được nhìn thấy một chiến dịch bắt đầu mỗi lúc chúng ta thấy một mục quảng cáo có nội dung xúc phạm trí thông minh của người phụ nữ, thay vì nhìn lại bản thân và nói: “Giá mà cái

hông của mình được như cô ấy” hay những câu tương tự như vậy thì chúng ta hãy ngồi xuống và viết ngay một bưu thiếp gửi tới công ty đó để nói rằng: “Làm sao các vị dám lợi dụng tôi nhỉ! Tôi sẽ không bao giờ mua sản phẩm của các vị nữa!” Nếu chị em chúng ta gửi những tấm thiệp như thế cho các nhà quảng cáo tiêu cực, có tính mách khoe đó và chỉ mua những sản phẩm của các công ty luôn ủng hộ phụ nữ trong quảng cáo của mình thì quảng cáo sẽ bắt đầu thay đổi. Chúng ta mua rất nhiều thứ chỉ vì cảm thấy “Ôi nếu mình có nó, mình sẽ ổn lắm.” Và lúc đó chúng ta lại quay trở lại với niềm tin cũ “Mình chưa tốt đẹp. Mình chưa tốt đẹp.” Chúng ta cần phải biết, *thực sự biết rằng phụ nữ luôn đủ*

tốt đẹp khi chúng ta là CHÍNH MÌNH.

Hãy tập trung một nhóm bạn bè lại để cùng nhau ngồi xem một cuốn tạp chí phụ nữ nào đó. Xem xét các bài báo và mục quảng cáo. Hãy cân nhắc xem những gì bạn đang nhìn thấy và những thông điệp được ngầm đưa ra ở đây là gì. Chị em chúng ta cần phải mở rộng tầm mắt và lắng tai nghe. Điều gì đang thực sự được đưa ra? Điều gì đang thực sự được nói đến? Những nhà quảng cáo đang cố gắng kiểm soát chúng ta như thế nào?

Hãy thực sự suy nghĩ về vấn đề này!

Chương 3

Lựa chọn ý nghĩ và niềm tin tích cực

Như nhiều người trong các bạn cũng biết, tôi có một niềm tin là ý nghĩ ngôn từ và niềm tin của chúng ta có quyền lực rất mạnh mẽ. Chúng định hình kinh nghiệm và cuộc đời mỗi người. Nó như thể mỗi lúc chúng ta nghĩ một điều gì hay nói một từ nào đó thì cả vũ trụ đang lắng nghe và đáp lại lời chúng ta vậy. Vì thế, nếu không thích điều gì đó trong cuộc sống, chúng ta có quyền thay đổi nó. Chúng ta có quyền quyết định suy nghĩ và ngôn từ của mình. Khi thay đổi suy nghĩ hay ngôn từ, kinh nghiệm của chúng ta cũng thay

đổi theo. Bất luận bạn đến từ đâu, bất luận tuổi thơ của bạn khó khăn như thế nào thì hôm nay bạn vẫn có thể thay đổi một cách tích cực. Đây là quan niệm thật mạnh mẽ và tự do và khi chúng ta tin vào nó, nó sẽ trở thành hiện thực. Với tôi, trước hết đó là cách chúng ta xác định tất cả các vấn đề. Đầu tiên hãy tạo nên những thay đổi ngay trong suy nghĩ của mình, và theo đó cuộc đời sẽ đáp lại chúng ta.

Điều con người luôn làm là sống cho quá khứ. Cuộc sống mà chúng ta đang sống là cái đã được tạo ra từ những suy nghĩ và niềm tin trong quá khứ. Vì thế, nếu có điều gì đang diễn ra mà bạn không thích, bạn có một lựa chọn là tái tạo lại kinh

nghiệm sống của mình trong tương lai. Khi bắt đầu thay đổi cách nghĩ chúng ta có thể không thấy ngay được kết quả, nhưng nếu tiếp tục duy trì lối suy nghĩ mới đó chúng ta sẽ nhận ra rằng ngày mai thật khác biệt. Nếu muốn ngày mai tươi sáng hơn thì chúng ta phải thay đổi cách nghĩ của mình từ hôm nay. Cách nghĩ của ngày hôm nay tạo nên kinh nghiệm sống cho ngày mai. Nhiều người hỏi tôi: “Làm sao để tôi có thể suy nghĩ lạc quan khi mà xung quanh tôi toàn những người bi quan?” Khi tôi sống giữa những người hay nói điều tiêu cực, tôi thường tự nhủ với bản thân rằng: “Điều đó có thể đúng với bạn nhưng không đúng với tôi.” Đôi khi tôi còn nói to lên điều đó nữa. Quan điểm này cho phép

người khác muốn bị quan hay tiêu cực thế nào thì tôi vẫn giữ được niềm tin lạc quan của mình. Tôi hết sức tránh những người bị quan như vậy. Bạn có thể tự hỏi bản thân xem tại sao mình lại luôn gần những người bị quan đó. Hãy nhớ rằng bạn không thể thay đổi người khác được. Bạn chỉ có thể thay đổi chính mình mà thôi. Khi bạn thay đổi từ trong bản thân mình thì những người khác sẽ bị tác động bởi thay đổi đó. Điều quan trọng nhất mà bạn có thể làm là thay đổi lối suy nghĩ của mình. Tôi không quan tâm đến việc bạn bận bịu như thế nào và bạn làm việc gian khổ ra sao nhưng bạn vẫn đang suy nghĩ và không ai có thể xen vào dòng suy nghĩ của bạn.

Tôi muốn tất cả hãy ghi nhớ từ *peptit*[1] *thần kinh* vào vốn từ vựng của mình. Từ này được tạo ra bởi Candace Pert trong nghiên cứu về chức năng não bộ, đề cập đến “những thông điệp hóa học” chạy khắp cơ thể bất cứ khi nào chúng ta nghĩ hay nói. Khi tức giận, chỉ trích, phê phán, những chất hóa học đó sẽ làm suy giảm hệ miễn dịch của chúng ta. Khi chúng ta nghĩ về lòng yêu thương, về tinh thần giành lấy sức mạnh, về sự lạc quan, thông điệp đó sẽ tạo ra những chất hóa học khác để nâng cao hệ miễn dịch. Cuối cùng thì khoa học cũng đã phải đồng ý một điều mà rất nhiều người đã biết từ lâu, đó là giữa cơ thể và suy nghĩ luôn có một sự liên kết. Mọi liên kết này không bao giờ ngủ. Trí óc của bạn đang liên tục

truyền tiếp suy nghĩ vào các tế bào trong cơ thể bạn.

[1] Peptit: Hợp chất thiên nhiên hay tổng hợp có chứa một số gốc axit amin, các gốc này liên kết với nhau bằng các liên kết Peptit.

Vì vậy, chúng ta luôn cố ý hoặc vô ý lựa chọn những ý nghĩ giúp cho cơ thể mình khỏe mạnh hay đau yếu. Bản thân mỗi ý nghĩ không có nhiều ảnh hưởng đến con người. Tuy nhiên, mỗi ngày chúng ta nghĩ tất cả hơn 60.000 ý nghĩ và sự ảnh hưởng từ những ý nghĩ đó mang tính tích lũy. Ý nghĩ có tính độc hại sẽ hủy hoại cơ thể. Khoa học ngày nay đang khẳng định rằng con người không được phép để bản thân mình chìm trong dòng suy nghĩ tiêu cực.

Nó sẽ khiến chúng ta ốm yếu và giết chết chúng ta. Trong một thời gian dài, tôi đã không hiểu được câu nói: “Chúng ta là một; chúng ta được sinh ra một cách bình đẳng.” Nó đã không hề có ý nghĩa gì hết. Tôi đã từng nghĩ rằng có người giàu và người nghèo, người đẹp và người xấu, thông minh và ngu ngốc, mỗi người mỗi màu da, mỗi chủng tộc với những tôn giáo và cách nhìn không giới hạn đối với cuộc sống. Dường như có quá nhiều sự khác biệt. Làm sao lại nói rằng tất cả chúng ta được sinh ra một cách bình đẳng?

Cuối cùng, suy nghĩ của tôi cũng đã trưởng thành và tôi hiểu được câu nói đó có ý nghĩa gì. Tôi công nhận tác giả

Caroline Myss đã mang đến nhận thức ở một tầm cao mới. Bạn thấy đấy, ý nghĩ và ngôn từ ảnh hưởng tới cơ thể của tất cả chúng ta như nhau. Peptit thần kinh, những thông điệp hóa học chạy xuyên suốt cơ thể mỗi khi chúng ta nghĩ hay nói, ảnh hưởng tới tất cả chúng ta theo cùng một cách. Ý nghĩ tiêu cực là chất độc đối với cơ thể một người Mỹ cũng như với cơ thể một người Trung Quốc hay một người Ý. Sự tức giận là chất độc đối với người Thiên Chúa cũng như người Do Thái hay người Hồi Giáo. Nam giới, nữ giới, người đồng tính, người lưỡng tính, trẻ em, người già – tất cả đều bị tác động giống nhau bởi peptit thần kinh sản sinh ra trong quá trình chúng ta suy nghĩ. Lòng vị tha và tình yêu

thương luôn hàn gắn vết thương cho tất cả dù chúng ta sống ở đất nước nào. Mỗi người sống trên hành tinh này, ai cũng cần được hàn gắn tâm hồn trước khi được xoa dịu nỗi đau thể xác. Chúng ta ở đây để cùng nhau học cách tha thứ và thương yêu chính bản thân mình.

Không một ai, bất kể sống ở nơi đâu, có thể bỏ qua những bài học này. Bạn không đồng ý với tôi về những quan điểm trên? Hay bạn đang sẵn sàng tha thứ cho người khác và cho chính mình? Bạn có đang sẵn sàng yêu thương bản thân mình và đón nhận sự giàu có, đủ đầy của Cuộc sống? Đó chính là những bài học của Cuộc sống và chúng ảnh hưởng tới tất cả chúng ta. Chúng ta là một. Chúng ta được sinh ra bình đẳng. **TÌNH YÊU SẼ HÀN**

GẮN TẮT CẢ CHÚNG TA! (Với những ai chuẩn bị nghiên cứu cung bậc sâu hơn về tâm hồn, tôi khuyên các bạn hãy đọc *Giải phẫu tâm hồn: Bảy bước để có được sức mạnh và hàn gắn vết thương* (Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing) của Tiến sĩ triết học Caroline Myss. Những thông tin mà bà đưa ra thực sự mang tính hiện tượng.)

Vậy bây giờ bạn đang có kiểu suy nghĩ nào? Loại peptit thần kinh nào đang chạy xuyên cơ thể bạn? Suy nghĩ của bạn đang làm bạn ốm yếu hay khỏe mạnh?

Có quá nhiều người đang sống trong nhà tù của sự phẫn nộ và oán giận do chính họ tự tạo ra và luôn tự cho là mình đúng.

Cái mà họ chưa hiểu được đó là lời buộc tội làm tổn thương người nói nhiều hơn là cho người nghe. Peptit thần kinh mang những ý nghĩ trách móc ấy xuyên suốt cơ thể và dần dần hủy hoại các tế bào của họ.

Hãy để bản thân mình hiểu rõ hơn rằng cái tôi tự nó luôn muốn bắt bạn trở thành nô lệ và bất hạnh. Cái tôi là tiếng nói bên trong, tiếng nói luôn bảo bạn: “Hãy ăn một miếng nữa, uống một cốc nữa, hút thêm một mẩu nữa, làm thêm lần nữa.” Nhưng bạn không phải là cơ thể, không phải là những ý nghĩ và càng không phải là bản ngã của mình. Bạn sở hữu tất cả những thứ đó. Khi ý thức về giá trị bản thân và lòng tự trọng của mình mạnh mẽ,

bạn sẽ không bao giờ nhượng bộ tiếng nói từ cái tôi. Bạn có nhiều khả năng hơn bạn nghĩ rất nhiều.

Ngay bây giờ, tôi muốn bạn hãy đứng dậy. Mang theo mình cuốn sách này và tìm một chiếc gương. Hãy nhìn vào mắt mình và nói to lên với chính mình rằng: *“Tôi yêu bạn và tôi sẽ bắt đầu thực hiện những thay đổi tích cực trong cuộc đời mình ngay hôm nay. Ngày ngày tôi sẽ nâng cao chất lượng cuộc sống của mình. Đó sẽ là nơi an bình để tôi thấy hạnh phúc và mãn nguyện.”* Nhắc lại điều này ba hoặc bốn lần. Hít thở giữa mỗi lần. Hãy chú ý đến những ý nghĩ đang chạy vượt lên trong tâm trí của mình mỗi khi bạn thực hiện việc khẳng

định tích cực này. Đó có thể chỉ là những lời nói nhảm cũ kỹ. Hãy nói với những lời ấy rằng: “*Cảm ơn vì sự chia sẻ.*” Bạn có thể nhận thấy ý nghĩ tiêu cực mà không cho nó có được sức mạnh. Từ nay, mỗi lúc soi gương, tôi muốn bạn hãy nhìn vào mắt mình và nói điều gì đó tích cực với chính mình. Nếu bạn đang vội, chỉ cần nói “Tôi yêu bạn.” Bài luyện tập đơn giản này sẽ mang lại hiệu quả lớn trong cuộc sống của bạn. Nếu không tin tôi, bạn hãy thử làm xem.

Câu trả lời nằm trong chính chúng ta

Điều cốt yếu là chúng ta cần ý thức được rằng những điều mình nghĩ và nói sẽ trở thành kinh nghiệm của chúng ta. Khi đó,

chúng ta sẽ chú ý đến lỗi suy nghĩ và phát ngôn của mình để từ đó có thể định hình trước cuộc sống đúng như mình mơ ước. Có thể chúng ta thường nói một cách tiếc nuối rằng “Ôi, giá mà mình có hoặc sẽ có hay mình là hoặc sẽ là...,” nhưng không sử dụng những từ ngữ hay ý nghĩ có thể biến những điều ước ấy thành hiện thực. Thay vào đó, chúng ta lại mường tượng ra cái xấu nhất, nghĩ đến những điều tiêu cực và sau đó tự hỏi tại sao mình lại không có một cuộc sống giống như mình mong muốn. Chúng ta muốn đi tìm Nguồn Nội Lực và Mối Liên Kết Vạn Năng – là Khởi Nguồn Trung Tâm Vĩ Đại của cả cuộc sống. Chúng ta muốn tìm ra và sử dụng Điều Cốt Lõi Nội Tại trong bản thân mình. Ai cũng có

một kho báu của sự thông thái, hòa bình, tình yêu và niềm vui bên trong mình. Và đó chỉ là một hơi thở thật sâu, ý tôi là tất cả những gì chúng ta phải làm để đến được nơi đó là nhắm mắt lại, thở một hơi thật sâu, rồi nói với chính mình rằng: *“Bây giờ mình sẽ đi đến nơi sâu thẳm trong con người mình, nơi có nguồn thông thái vô tận; những câu trả lời mình đang tìm kiếm đều nằm trong bản thân mình.”*

Tất cả những câu trả lời cho mọi câu hỏi mà chúng ta có thể hỏi đều có sẵn trong con người chúng ta mà chỉ cần có thời gian để liên kết mà thôi. Đó là giá trị và tầm quan trọng của việc suy ngẫm. Nó giúp chúng ta lắng lại để có thể thấy

được sự thông thái bên trong bản thân mình. Sự thông thái nội tại là mối liên kết tuyệt nhất với cuộc sống chúng ta có được. Chúng ta không cần phải đuổi theo những món quà đó của Sự Thông Thái Nội Tại. Chúng ta chỉ cần tạo cơ hội cho chúng đến với mình thôi. Và phải làm việc đó như thế nào đây? Chúng ta sẽ dành thời gian để ngồi yên lặng, hướng vào trong bản thân mình, và tìm kiếm sự thanh bình, sâu thẳm và tĩnh lặng như hồ trên núi. Chúng ta có thể thấy được niềm vui trong suy ngẫm, có thể liên kết với suối nguồn yêu thương vô tận. Tất cả đều nằm bên trong mỗi người. Và không ai lấy đi kho báu này của chúng ta.

Hãy kiếm tìm những độ sâu mới bên

trong nội tâm mình và đưa ra quyết định về việc chúng ta muốn sống như thế nào. Phụ nữ đã bị lập trình sẵn để chấp nhận những giới hạn lựa chọn. Nhiều phụ nữ sau khi kết hôn cảm thấy vô cùng cô đơn bởi họ thấy mình đã mất hết quyền chọn lựa. Họ đã bị tước mất quyền lực. Họ làm những việc mà tôi đã từng làm – tìm kiếm câu hỏi từ đàn ông thay vì tìm ở ngay trong con người mình. Để thay đổi, trước hết chúng ta cần phải có những sự lựa chọn mới này ngay từ trong tư tưởng, thay đổi suy nghĩ của chính mình và rồi thế giới bên ngoài sẽ tác động đến chúng ta theo cách khác đi.

Vì vậy, tôi đang yêu cầu các bạn hãy đi vào nội tâm và sẵn lòng thay đổi lối suy

ngĩ của mình. Liên kết với kho báu bên trong bạn và sử dụng chúng. Khi làm như vậy chúng ta sẽ dâng hiến cho cuộc đời phần lộng lẫy nhất của con người mình. Hãy kết nối với kho báu của mình mỗi ngày bạn nhé.

Việc chúng ta dành thời gian để lắng nghe sự thông thái bên trong bản thân mình là vô cùng cần thiết. Không ai có thể giữ mối liên kết với khối trí thức nội tại phong phú nếu không dành thời gian mỗi ngày để suy ngẫm. Ngồi yên lặng là một trong những việc có giá trị nhất mà chúng ta có thể làm. Không ai biết về cuộc sống của chúng ta cũng như điều gì là tốt đẹp nhất cho chúng ta hơn chính bản thân ta ở ngay nơi sâu kín này. Hãy

lắng nghe tiếng nói của chính mình. Nó sẽ luôn hướng bạn theo con đường tốt nhất có thể trong hành trình cuộc đời!

Hãy để tất cả những điều đó tạo nên một không gian nội tâm phong phú. Để suy nghĩ trở thành người bạn tốt nhất của bạn. Hầu hết mọi người suy nghĩ đi suy nghĩ lại cùng một điều. Bạn hãy nhớ, chúng ta suy nghĩ trung bình khoảng 60.000 ý nghĩ mỗi ngày, và hầu hết chúng đều là những ý nghĩ của ngày hôm qua và ngày hôm kia. Suy nghĩ của chúng ta có thể trở thành đường mòn cho những điều tiêu cực hoặc là nền tảng cho một cuộc đời mới. Mỗi ngày hãy nghĩ những ý nghĩ mới. Nghĩ những ý nghĩ sáng tạo. Nghĩ cách mới để thực hiện những công việc

cũ. Ý thức của chúng ta như một khu vườn. Cho dù là khu vườn nhỏ quanh nhà hay trong tâm trí chúng ta thì bước đầu tiên quan trọng nhất vẫn là bồi đắp cho phần đất trồng. Bạn hãy bắt đầu bằng việc nhổ đám cỏ dại, thu dọn đồng đá và gạch vụn mà bạn nhìn thấy. Bạn hãy bón phân đạm, xới trộn để cải thiện chất lượng của đất trồng. Như thế khi bạn trồng cây, cây cối sẽ lớn nhanh và tươi đẹp hơn. Tâm trí chúng ta cũng vậy. Nếu bạn muốn quyết tâm của mình lớn nhanh thì hãy bắt đầu bằng việc xóa bỏ ý nghĩ và niềm tin tiêu cực bạn tìm thấy. Rồi bạn gieo vào đó những niềm tin tốt, suy nghĩ thực sự tốt và tích cực, quyết định điều gì sẽ tốt cho cuộc đời mình và sẽ chẳng có gì có thể ngăn cản bạn được.

Khu vườn của những ý nghĩ tốt đẹp đó sẽ phát triển phong phú.

Vượt qua nỗi sợ hãi

Vì phụ nữ được nuôi dạy để trở thành người chăm sóc và người phục vụ, để đặt nhu cầu của người khác lên trên nhu cầu của bản thân nên hầu hết phụ nữ không có đủ lòng tự trọng và giá trị bản thân.

Chúng ta vô cùng sợ bị bỏ rơi, bị lạc và không được bảo vệ. Chúng ta đã không được dạy để tin rằng mình hoàn toàn có thể tự chăm sóc bản thân mà chỉ được dạy để chăm lo cho người khác. Khi ly hôn, phụ nữ thấy rất lo sợ. Nếu họ có con nhỏ thì nỗi sợ đó còn lớn gấp bội. Họ tự hỏi đi hỏi lại rằng: “Mình làm sao có thể

tự xoay sở được đây?” Chúng ta phải sống cùng với công việc và cuộc hôn nhân tồi tệ bởi nỗi sợ hãi phải sống theo ý mình. Rất nhiều phụ nữ không tin rằng họ có đủ khả năng, rằng họ có thể chăm lo cho chính mình. Thế nhưng họ có thể.

Đối với nhiều phụ nữ, thành công cũng khiến họ sợ hãi. Họ không tin rằng họ xứng đáng được cảm thấy tốt hay thành công. Khi bạn luôn đặt bạn xuống hàng thứ cấp thì bạn khó có thể cảm thấy mình xứng đáng. Nhiều phụ nữ thấy hoảng sợ khi mình thành công hơn hay kiếm nhiều tiền hơn cha mình.

Vậy làm thế nào để vượt qua được nỗi sợ bị bỏ rơi hay sợ thành công? Đó là hai mặt của một vấn đề. Nó nằm ở việc <https://thuviensach.vn>

phải học cách tin tưởng vào chính dòng chảy của Cuộc sống. Cuộc sống này luôn khuyến khích, dẫn đường chỉ lối cho chúng ta nếu chúng ta cho phép nó làm vậy. Nếu chúng ta được nuôi nấng trong tội lỗi và sự thao túng thì sẽ luôn cảm thấy “không đủ giỏi.” Nếu được dạy bảo để tin rằng cuộc sống rất khó khăn và đáng sợ thì chúng ta sẽ không biết làm thế nào để sống thoải mái và để Cuộc sống chăm sóc mình. Thông tin về những vụ án đầy ắp trên báo chí và truyền hình khiến chúng ta luôn có cảm giác cuộc sống này chỉ trục tóm lấy mình thôi. Nhưng tất cả chúng ta đều sống dưới nguyên tắc thuộc về ý thức của chính mình – và như thế: những gì chúng ta tin tưởng sẽ trở thành sự thực đối với chúng

ta. Một điều có thể đúng với người này chưa chắc đã đúng với người khác. Nếu chỉ mang trong mình niềm tin tiêu cực của xã hội thì chúng ta sẽ phải trải qua cuộc sống đầy tiêu cực. Tuy nhiên, khi chúng ta biết yêu thương bản thân, thay đổi cách nghĩ, xây dựng lòng tự trọng và giá trị bản thân cũng là lúc chúng ta bắt đầu cho phép Cuộc sống đem đến cho mình những điều tốt đẹp mà nó có. Điều này nghe có vẻ đơn giản thái quá, nhưng đúng là thế. Nó cũng là sự thật nữa. Khi chúng ta thả lỏng tâm hồn và cho phép bản thân tin rằng: “Cuộc sống tồn tại để chăm sóc cho mình và mình đang an toàn” thì chúng ta bắt đầu xuôi theo dòng đời. Hãy bắt đầu chú ý đến những điều xảy ra đồng thời trong cuộc sống của

bạn. Khi bạn gặp đèn xanh hay tìm được nơi đỗ xe thuận tiện, khi ai đó đem đến cho bạn đúng thứ mà bạn cần, khi nghe thấy mẩu thông tin mà bạn đang muốn nghe, hãy nói “CẢM ƠN!” Vũ trụ yêu những người có lòng biết ơn. Khi bạn nói: “Cảm ơn”, cuộc sống sẽ thấy vui sướng và cố gắng làm bạn cảm kích để nghe được nhiều lời “cảm ơn” hơn nữa. Tôi thực sự tin rằng mình được Thần Thánh phù hộ, cuộc sống của tôi chỉ toàn những điều tốt đẹp và rằng tôi an lành. Tôi biết rằng mình đủ giỏi và tôi xứng đáng với những điều tốt lành. Tôi đã phải mất nhiều năm và sau nhiều nghiên cứu mới có thể đạt được niềm tin này. Tôi có vô khối những điều tiêu cực để vứt bỏ. Từ một người đầy cay đắng, sợ

hãi, nghèo hèn, bi quan tôi biến thành một phụ nữ tự tin, chia sẻ với mọi người nhưng điều tuyệt diệu trong Cuộc đời. Nếu tôi có thể làm được điều đó thì bạn cũng có thể - nếu bạn sẵn lòng thay đổi suy nghĩ của mình – thế đấy! Giá mà tất cả chúng ta đều biết là trong mỗi người đều có hai thiên thần. Họ ở đây để giúp đỡ và chỉ đường cho chúng ta, nhưng chúng ta phải thỉnh cầu sự giúp đỡ này. Họ rất yêu chúng ta và luôn chờ chúng ta mời gọi. Học cách liên lạc với những thiên thần của mình và bạn sẽ không bao giờ còn thấy cô đơn nữa. Có người có thể nhìn thấy thiên thần của mình, có người có thể cảm nhận được họ, có người nghe thấy tiếng họ nói, có người nhận biết được tên của họ. Tôi gọi hai

thiên thần của tôi là “Các Bạn”. Tôi nhận thấy họ là một đôi. Khi gặp vấn đề không biết nên giải quyết thế nào, tôi giao nó cho họ. “Các bạn của tôi hãy giải quyết việc này cho tôi với. Tôi không biết phải làm thế nào nữa.” Khi những điều tốt lành đến, khi có những việc đồng thời xảy ra trong cuộc sống, ngay lập tức tôi nói: “Cảm ơn các bạn, thật tuyệt, lần này các bạn đã giải quyết công việc thực sự tốt đẹp. Tôi rất cảm kích vì điều đó.” Những thiên thần cũng vậy, họ thích lòng biết ơn và sự cảm kích. Hãy tận dụng sự giúp đỡ của họ - đó là lý do vì sao họ ở bên bạn. Các thiên thần thích trở nên có ích!

Để bắt đầu liên lạc với những thiên thần

của cá nhân mình, hãy ngồi yên lặng, nhắm mắt lại, thở vài nhịp thật sâu và cố gắng cảm nhận sự hiện diện của họ ngay sau đôi vai mình, mỗi thiên thần một bên. Cảm nhận tình yêu và hơi ấm của họ. Xin họ hãy hiện ra. Cho phép bản thân được trải nghiệm sự che chở của họ. Xin họ giúp bạn việc gì đó hay trả lời thắc mắc của bạn. Có thể bạn sẽ cảm nhận mỗi liên lạc đó ngay lập tức hoặc có thể bạn cần một lúc để thực hiện. Nhưng hãy để tôi được đảm bảo với bạn rằng: họ ở đó và họ yêu bạn. Không có gì phải sợ hãi bạn ạ.

Nhận thức rõ về niềm tin của mình

Bây giờ, hãy xem chúng ta có thể làm thế

nào để thoát khỏi hoặc thay đổi niềm tin tiêu cực của mình. Trước hết phải nhận dạng chúng. Hầu hết chúng ta đều không biết mình thực sự tin tưởng vào cái gì. Khi nhận ra một niềm tin tiêu cực nào đó, chúng ta sẽ quyết định liệu mình có muốn niềm tin này tiếp tục tạo ra hoàn cảnh sống của mình nữa hay không.

Cách nhanh nhất để khám phá ra những niềm tin của mình là lập danh sách. Hãy bắt đầu với vài mảnh giấy lớn. Đầu mỗi mảnh giấy hãy đề TÔI TIN VÀO: (đàn ông, công việc, tiền bạc, hôn nhân, tình yêu, sức khỏe, tuổi già, cái chết...) Hãy lập danh sách cho bất cứ yếu tố nào có ý nghĩa trong cuộc sống của bạn. Mỗi yếu tố viết vào một mảnh giấy riêng. Sau đó

liệt kê những suy nghĩ xuất hiện khi bạn viết các yếu tố này ra. Bạn sẽ không thể thực hiện bài tập này trong vòng 2 phút. Nó cần thời gian. Hãy thực hiện nó vài phút mỗi ngày. Hãy viết bất kể suy nghĩ nào chợt xuất hiện, cho dù nó có thể rất ngốc nghếch. Hãy cứ viết ra. Những niềm tin này là nguyên tắc nội tâm và thuộc về tiềm thức mà bạn sống cuộc sống của mình dựa theo đó. Bạn không thể có được sự thay đổi tích cực trong cuộc sống cho đến khi bạn nhận ra những niềm tin tiêu cực mà bạn đang giữ. Bằng việc hiểu được chính mình, bạn có thể xem xét lại bản thân bất cứ lúc nào và trở thành con người mà bạn muốn cũng như được sống cuộc sống mà bạn luôn mơ ước.

Khi danh sách đó ít nhiều được hoàn chỉnh, bạn hãy đọc hết một lượt. Dùng dấu sao đánh dấu những niềm tin mà bạn thấy chúng luôn bồi dưỡng và khích lệ bạn. Đó là những niềm tin mà bạn muốn giữ và củng cố. Sử dụng một màu mực khác để đánh dấu niềm tin nào tiêu cực và gây bất lợi cho việc đạt đến mục tiêu của bạn. Đây là những niềm tin cản trở bạn phát huy được hết năng lực của mình. Đó là những niềm tin mà bạn muốn xóa bỏ và lập trình lại. Hãy nhìn vào từng niềm tin tiêu cực và tự hỏi: “Mình có muốn niềm tin này tiếp tục điều khiển cuộc đời mình không? Mình có sẵn lòng để bỏ nó đi không?” Nếu bạn sẵn lòng thay đổi, hãy lập một danh sách khác. Chuyển toàn bộ nhận định tiêu cực (mỗi

niềm tin là một nhận định) thành tuyên ngôn lạc quan cho cuộc sống của mình. Ví dụ: “Mối quan hệ của tôi với nam giới đúng là thảm họa” có thể chuyển thành: “Đàn ông yêu và tôn trọng tôi”; “Tôi chẳng là gì hết” thành: “Tôi là một người phụ nữ tự tin và tài năng”; “Tôi không biết làm thế nào để kiếm được một công việc tốt” thành: “Cuộc sống đem đến cho tôi một công việc hoàn hảo” hay: “Tôi mắc hết bệnh này đến bệnh khác” sẽ là: “Tôi là một phụ nữ mạnh mẽ và khỏe khoắn”. Những ví dụ này là kinh nghiệm của chính bản thân tôi. Bạn cũng có thể chuyển những niềm tin tiêu cực thành một nguyên tắc cá nhân mới cho riêng mình. Tạo ra những nguyên tắc mà bạn muốn có trong cuộc đời mình. Biến

chúng từ tiêu cực sang tích cực. Hãy đọc to danh sách lạc quan này cho bản thân nghe mỗi ngày. Thực hiện việc này trước một tấm gương – chúng sẽ trở thành sự thực nhanh chóng hơn. Gương là một vật thần kỳ để đưa ra nhận định.

Khẳng định: Cho ta hướng đi mới trong cuộc sống

Khẳng định luôn phải chia ở thì hiện tại. Hãy nói “Tôi có” hoặc “Tôi là” thay vì “Tôi sẽ có” hoặc “Tôi muốn là”. Khi khẳng định được nói ở thì tương lai thì kết quả sẽ nằm ở nơi nào đó ngoài tầm với của chúng ta.

Vì luôn bận rộn mà chúng ta thường không dành thời gian để làm việc với

bản thân mình. Cách tốt nhất là hãy cùng làm với một hay một vài người bạn để tạo thành một nhóm học nhỏ. Mỗi tuần có thể dành ra một buổi cho việc này. Cùng nhau lập danh sách của mình. Giúp đỡ nhau tìm ra những khẳng định riêng cho bản thân. Có thể thảo luận phần còn lại của cuốn sách này. Một vài tuần cùng nhau khám phá những ý kiến có thể tạo ra kỳ tích đấy bạn ạ. Các bạn sẽ học hỏi lẫn nhau. Năng lực tập thể vô cùng mạnh mẽ. Tất cả những gì bạn cần là một quyển sổ, một tấm gương, một hộp khăn giấy lớn và một trái tim yêu thương rộng mở. Tôi đảm bảo rằng cho dù nhóm học của các bạn lớn nhỏ thế nào thì mỗi người trong các bạn đều sẽ ý thức hơn về việc mình là ai và sẽ cải thiện được chất lượng

cuộc sống của mình.

Hãy tự hỏi bản thân vài câu hỏi. Những câu trả lời chân thực có thể cho chúng ta một hướng đi mới trong cuộc sống:

- Bằng cách nào để lần này mình làm cho cuộc đời mình trở nên tốt đẹp nhất có thể? • Mình muốn gì ở một người bạn?
- Mình cần nhận được gì từ một người bạn?
- Mình có thể làm gì để nhận được đủ những điều đó? (Bạn đừng mong người bạn ấy làm mọi thứ cho mình. Đó thực sự là một gánh nặng quá sức với anh ấy hay cô ấy.) • Điều gì sẽ làm mình thỏa mãn? Và làm thế nào để mình giúp bản thân đạt

được điều đó?

• Nếu không bao giờ có được một người bạn trong cuộc đời này nữa, liệu mình có hủy hoại bản thân vì sự thiếu vắng đó? Hay mình sẽ tạo nên một cuộc sống tuyệt vời và trở thành cây đèn tín hiệu tỏa sáng – một người chỉ đường cho những người phụ nữ khác? Mình đã học được đến đâu? Mình đã dạy được đến đâu? • Làm thế nào để mình có thể hợp tác với Cuộc đời?

Đã đến lúc tất cả chúng ta triển khai triết lý sống của riêng mình và tạo ra những nguyên tắc cá nhân cho bản thân mình – tuyên bố mà chúng ta có thể dựa vào đó để sống, niềm tin nuôi dưỡng và khích lệ chúng ta. Đây là tập hợp những nguyên

tắc mà tôi đã triển khai cho chính mình trong một thời gian: • Tôi luôn bình an và được Thánh Thần phù hộ.

- Mọi điều mà tôi cần biết đều rõ ràng với tôi.
- Mọi thứ tôi cần đều đến với tôi theo trình tự thời gian/không gian hoàn hảo.
- Cuộc sống luôn tràn đầy yêu thương.
- Tôi đang yêu và được yêu.
- Tôi mạnh mẽ tràn đầy sức sống.
- Tôi thành công ở mỗi bước ngoặt.
- Tôi sẵn lòng thay đổi và trưởng thành.

- Mọi thứ đều tốt đẹp trong thế giới của tôi.

Tôi thường nhắc đi nhắc lại những câu trên. Tôi thường bắt đầu và kết thúc mỗi ngày với chúng. Tôi sẽ nói đi nói lại nếu có bất cứ điều gì đó không ổn xảy ra. Ví dụ, nếu tôi thấy không khỏe, tôi sẽ nhắc đi nhắc lại câu: “Tôi mạnh mẽ và tràn đầy sức sống” cho đến khi tôi thấy khá hơn. Nếu đi trong khu vực tối, tôi sẽ liên tục khẳng định: “Tôi luôn luôn bình an và được Thánh Thần phù hộ.” Những niềm tin này là một phần gắn liền với tôi đến nỗi tôi có thể hướng về chúng ngay lập tức. Tôi khuyên bạn nên lập một danh sách mà nó thể hiện triết lý sống của bạn ngay hôm nay. Bạn có thể luôn thay đổi

hay bổ sung vào đó. Ngay bây giờ bạn hãy tạo cho mình những nguyên tắc cá nhân mới. Tạo một thế giới an toàn cho chính mình. Sức mạnh duy nhất có thể làm hại cơ thể hay không gian của bạn là suy nghĩ và niềm tin của bạn. Những niềm tin và suy nghĩ này có thể thay đổi được.

Giống như tất cả mọi người, tôi cũng có những vấn đề và khủng hoảng trong cuộc sống. Đây là cách tôi đã học được để kiểm soát chúng. Mỗi khi rắc rối xuất hiện, tôi nói ngay tức thì:

“Tất cả đều ổn. Mọi thứ đang diễn ra sẽ mang đến điều tốt lành nhất cho mình. Qua lúc này sẽ chỉ còn lại những điều tốt đẹp thôi. Mình bình an mà.”

<https://thuvien sach.vn>

Hoặc:

“Tất cả đều ổn. Mọi thứ đang diễn ra sẽ mang đến điều tốt lành nhất cho mọi người. Qua lúc này sẽ chỉ còn lại những điều tốt đẹp thôi. Chúng ta bình an mà.”

Tôi sẽ thiên biến vạn hóa những câu nói đó và nhắc đi nhắc lại, có thể liên tục trong 20 phút. Trong một khoảng thời gian ngắn, hoặc là tâm trí tôi sẽ sáng suốt hơn và tôi sẽ nhìn nhận hoàn cảnh đó khác đi, hoặc tôi sẽ có được cách giải quyết, hoặc điện thoại sẽ rung lên và điều gì đó đã thay đổi. Thỉnh thoảng khi trải qua nỗi sợ hãi trong một tình huống nào đó, chúng ta có thể thấy sự thay đổi

thực sự tốt hơn điều dự tính ban đầu. Có lúc việc cố gắng kiểm soát tình hình lại không phải cách tốt nhất cho chúng ta.

Hiện tại việc sử dụng thái độ và những khẳng định này luôn có hiệu quả với tôi. Tôi kéo mình ra khỏi rắc rối và khẳng định sự thật về bản thân và về cuộc đời của mình. Tôi loại bỏ “tâm trí lo lắng” của mình, như thế Vũ trụ có thể tìm thấy cách giải quyết. Tôi đã sử dụng cách đó khi bị tắc đường, ở sân bay, trong các mối quan hệ, với các vấn đề về sức khỏe và trong công việc. Đây là cách học để hòa nhập với Cuộc sống, hơn là đấu tranh lại với mọi thay đổi theo dự tính. Hãy để điều này trở thành cách phản ứng mới của bạn đối với các vấn đề và nhìn

chúng biến mất.

Học và trưởng thành là toàn bộ phần tiến hóa của tâm hồn chúng ta. Mỗi khi học được một điều gì mới, sự hiểu biết của chúng ta về Cuộc sống lại sâu sắc hơn. Còn quá nhiều điều về Cuộc sống mà chúng ta chưa học được. Vẫn còn khoảng 90% trí tuệ để chúng ta khám phá và sử dụng. Tôi tin rằng đây là khoảng thời gian thú vị nhất để sống. Mỗi sáng thức dậy tôi đều dành 5 đến 10 phút để cảm ơn cuộc sống bởi đã để tôi có mặt ở đây và trải nghiệm tất cả mọi điều. Đầu tiên là cảm ơn chiếc giường đã cho tôi một giấc ngủ ngon. Tôi thể hiện lòng biết ơn đối với cơ thể mình, với ngôi nhà, với thú nuôi của tôi, với bạn bè tôi, với

những tài sản mà tôi đang có, với tất cả
nhưng trải nghiệm mà tôi biết rằng tôi sẽ
có trong suốt một ngày. Tôi luôn kết thúc
mỗi ngày bằng việc xin Cuộc sống hãy
cho tôi nhiều kiến thức hơn nữa để mở
rộng tầm hiểu biết của mình, như thế tôi
có thể liên tục nhìn thấy bức tranh lớn
hơn nữa. Bởi vì khi chúng ta nhìn và hiểu
nhiều hơn, Cuộc sống sẽ trở nên đơn giản
hơn. Tôi tin tưởng vào một tương lai tốt
đẹp. Hãy nhớ: Khẳng định là những câu
nói lạc quan với chủ ý lập lại hệ tư
tưởng của bạn để bạn chấp nhận cách
sống mới. Chọn những lời nhận định trao
quyền cho bạn với tư cách là một người
phụ nữ. Mỗi ngày, khẳng định ít nhất một
vài điều sau:

Lời khẳng định dành cho phụ nữ

Mình khẳng định quyền lực phụ nữ của mình từ lúc này.

Mình đang khám phá ra rằng mình tuyệt vời làm sao.

Mình nhận thấy một con người rất tuyệt bên trong bản thân mình.

Mình thông minh và xinh đẹp. Mình yêu những gì mình nhìn thấy ở mình. Mình chọn cách yêu thương bản thân và tận hưởng cuộc sống.

Mình là người phụ nữ của chính mình. Mình chịu trách nhiệm về cuộc đời mình. Mình mở rộng khả năng của

mình. Mình tự do để phát huy hết những nội lực của mình.

Mình có một cuộc sống rất tuyệt.

Cuộc sống của mình tràn đầy tình yêu. Tình yêu cuộc sống bắt đầu từ mình. Mình có quyền quyết định cuộc đời mình. Mình là người phụ nữ quyền lực. Mình đáng được yêu thương và tôn trọng. Mình không thuộc về ai; mình tự do. Mình sẵn lòng học những cách sống mới. Mình đứng trên đôi chân mình. Mình chấp nhận và sử dụng sức mạnh của mình. Mình sống trong yên bình khi mình chỉ có một mình. Mình vui và tận hưởng nơi mình ở. Mình yêu thích bản thân. Mình yêu thương, ủng hộ phụ nữ trong cuộc sống. Mình được thỏa mãn

mọi thứ trong cuộc sống. Mình khám phá mọi cách yêu thương. Mình thích được là phụ nữ.

Mình thích vì mình đang sống tại giây phút và vị trí này. Mình sống trọn vẹn cuộc sống này bằng tình yêu thương. Mình chấp nhận món quà mà giây phút cô đơn mang đến. Mình cảm thấy hoàn toàn viên mãn và bình an vô sự. Mình tặng bản thân những gì mình cần. Mình an toàn để trưởng thành. Mình bình yên và mọi thứ đều tốt đẹp trong thế giới của mình.

Suy ngẫm để chữa lành vết thương

Mình luôn sẵn lòng nhìn thấy bản thân lộ rõ lỗi. Bây giờ mình chọn cách loại

bỏ mọi ý nghĩ tiêu cực, hủy hoại và làm cho mình sợ hãi, ngăn cản mình trở nên lộng lẫy. Bây giờ mình đứng trên đôi chân của chính mình, nâng đỡ và biết nghĩ cho bản thân. Mình cho mình những gì mình cần. Mình bình yên để trưởng thành hơn. Mình thỏa mãn bản thân mình bao nhiêu, người khác sẽ yêu thương mình bấy nhiêu. Mình sẽ tham gia vào hàng ngũ những người phụ nữ biết giúp đỡ lẫn nhau. Mình là điều phúc lành của cuộc đời. Tương lai của mình thật tươi sáng và tốt đẹp.

Và nó là thế đó!

Hãy nhớ: Sự thay đổi tích cực nhỏ nhất trong suy nghĩ của bạn có thể bắt đầu để tháo gỡ việc rắc rối nhất. Khi bạn hơi

những câu hỏi chuẩn xác về Cuộc sống,
Cuộc sống sẽ trả lời bạn.

Có rất nhiều cách để chúng ta thay đổi.
Chúng ta cũng có thể bắt đầu bằng việc
nhìn vào những thiếu sót của mình –
KHÔNG phải bằng cách xem xem có gì
không ổn đang xảy ra với mình mà là
nhìn ra những rào cản mà chúng ta đang
dựng lên để ngăn cản bản thân mình trở
thành con người mình muốn. Không cần
phải tự đánh vào mình, chúng ta cũng có
thể loại bỏ những rào cản đó và thay đổi.
Vâng, rất nhiều trong số những rào cản
đó là những điều chúng ta học được từ
thời thơ ấu. Những điều đó chưa bao giờ
là thật đối với chúng ta. Đơn thuần là
chúng ta chấp nhận hệ thống niềm tin của

người khác. Nếu đã học những suy nghĩ đó thì bây giờ chúng ta có thể gạt bỏ nó. Chúng ta phải ý thức rằng mình đang quyết tâm học cách yêu thương bản thân. Và sau đó chúng ta sẽ thực hiện một vài nguyên tắc:

Đừng chỉ trích

Chỉ trích là một hành động vô dụng nhất, nó không thể đưa đến cho chúng ta điều gì khả quan. Đừng chỉ trích bản thân; hãy nhấc gánh nặng đó ra khỏi lòng mình. Cũng đừng chỉ trích người khác, bởi sai sót tìm được ở người khác đơn thuần chỉ là sự phản chiếu điều mà mình không thích ở bản thân. Nghĩ tiêu cực về người khác là một trong những nguyên nhân chủ

yếu dẫn đến những giới hạn trong cuộc sống của chính chúng ta. Chỉ có chúng ta mới phán xét mình, không phải Cuộc đời, không phải Chúa, không phải Thế giới này.

Mình yêu và chấp nhận bản thân mình.

Đừng làm bản thân sợ hãi

Tất cả chúng ta đều muốn dừng việc này lại. Chúng ta thường xuyên làm bản thân khiếp sợ bằng suy nghĩ của chính mình. Mỗi người chỉ có thể nghĩ một điều vào một thời điểm. Vậy hãy nghĩ về những khẳng định khả quan. Bằng cách này, suy nghĩ sẽ thay đổi cuộc sống của chúng ta theo hướng tốt đẹp hơn. Nếu bạn còn bất gặp mình đang tự làm mình lo sợ, hãy nói

ngay rằng:

*Mình từ bỏ việc làm bản thân sợ hãi.
Mình là một hiện thân thiêng liêng và
lộng lẫy của cuộc sống và mình sẽ sống
hết sức mình từ giây phút này trở đi.*

***Hãy tận tâm với mỗi quan hệ giữa bạn
với bản thân mình***

Chúng ta quá tận tâm đối với những mối quan hệ khác nhưng lại không hề quan tâm đến bản thân mình. Từ giờ phút này hãy thực sự chú ý đến mình, xem mình là ai. Hãy tận tâm yêu thương bản thân, chăm sóc cho trái tim và tâm hồn mình.

Mình sủng ái bản thân.

<https://thuviensach.vn>

Hãy đối xử với bản thân như bạn được yêu

Tôn trọng và yêu thương bản thân. Khi bạn yêu chính mình, bạn sẽ nhận được tình yêu thương rộng mở từ người khác. Luật Yêu Thương đòi hỏi rằng bạn phải chú tâm vào điều bạn muốn làm, hơn là những điều bạn không muốn làm. Chú tâm yêu thương bản thân mình.

Mình toàn tâm toàn ý yêu thương bản thân từ giây phút này.

Chăm sóc cơ thể

Cơ thể bạn là một thánh đường cao quý. Nếu bạn muốn sống một cuộc sống dài lâu và viên mãn thì hãy chăm sóc bản

thân ngay từ bây giờ. Bạn muốn mình trông xinh đẹp và quan trọng hơn hết là cảm thấy khỏe mạnh, tràn đầy năng lượng. Dinh dưỡng và tập luyện là những yếu tố quan trọng. Bạn muốn cơ thể bạn dẻo dai và năng động đến giây phút cuối cùng của cuộc đời này.

Mình khỏe mạnh, hạnh phúc và bình an vô sự.

Giáo dục bản thân

Chúng ta rất hay phàn nàn rằng mình không biết cái này, không hay cái kia và mình không biết làm cái gì. Nhưng chúng ta sáng dạ và thông minh, chúng ta có thể học hỏi. Khắp mọi nơi đều có sách, các lớp học và băng đĩa. Nếu tài chính hạn

hẹp, bạn hãy sử dụng thư viện. Tìm cho mình một nhóm cùng giúp đỡ nhau. Tôi biết mình sẽ học cho đến giây phút cuối đời.

Mình luôn luôn học hỏi và trưởng thành.

Tích lũy tài chính cho tương lai

Mọi phụ nữ đều có quyền có tiền bạc của riêng mình. Đây là một niềm tin có ý nghĩa đáng để chúng ta tiếp nhận. Nó là một phần giá trị bản thân. Chúng ta có thể bắt đầu từ một khoản nho nhỏ. Điều quan trọng là chúng ta phải tiết kiệm. Lúc này những lời khẳng định nên được áp dụng.

Mình đang không ngừng làm tăng thu nhập.

Mình thành công ở mỗi bước ngoặt.

Hoàn thiện khả năng sáng tạo của mình

Sự sáng tạo là bất cứ hoạt động nào để hoàn thiện bản thân, từ việc nướng bánh tới thiết kế một tòa nhà. Hãy dành cho chính mình chút ít thời gian để sáng tạo. Nếu bạn bận con cái hay thời gian có hạn, hãy nhờ bạn bè trông con giúp bạn và ngược lại. Cả hai người đều có thể tranh thủ thời gian cho bản thân mình. Các bạn xứng đáng với điều đó.

Hãy quyết tâm:

<https://thuviensach.vn>

Mình luôn dành thời gian để sáng tạo.

Hãy biến niềm vui và hạnh phúc thành trung tâm thế giới của bạn

Niềm vui và hạnh phúc luôn ở bên trong bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn thường xuyên liên kết với phần này bên trong tâm hồn mình. Hãy tạo nên cuộc đời mình xung quanh niềm vui này. Khi bạn hạnh phúc, chúng ta có thể sáng tạo, chúng ta sẽ không phải lo lắng vì những điều không đâu nữa và ý tưởng mới sẽ xuất hiện. Một lời khẳng định đúng đắn có thể dùng là:

Mình ngập tràn niềm vui và hạnh phúc.

Trước sau như một luôn luôn giữ lời

Để giữ danh dự và tôn trọng bản thân mình, bạn phải giữ chữ tín. Học cách giữ lời. Đừng hứa điều mà bạn sẽ không làm - dù là hứa với bản thân. Đừng hứa với mình rằng ngày mai sẽ bắt đầu ăn kiêng hay tập thể dục mỗi ngày trừ khi bạn biết chắc mình có thể thực hiện được. Bạn cần có khả năng tin tưởng bản thân mình.

Phát huy mối liên kết tâm hồn lành mạnh với cuộc sống

Mối liên kết này có thể có hoặc không liên quan đến tín ngưỡng mà chúng ta lớn lên trong đó. Khi còn bé, chúng ta không có sự lựa chọn. Bây giờ đã lớn, chúng ta có thể lựa chọn cho mình con đường và niềm tin tâm linh. Lúc cô đơn một mình

là một trong những thời khắc đặc biệt của cuộc đời mỗi người. Mỗi quan hệ với nội tâm bên trong bản thân mình là điều quan trọng nhất. Hãy cho mình có được những giờ phút một mình để liên kết với phần dẫn đạo bên trong chúng ta.

Niềm tin tâm linh nâng đỡ và giúp mình sống đúng là mình.

Chúng ta nên nhận lấy những ý tưởng này và khẳng định lại chúng – cho đến khi chúng chắc chắn nằm trong ý thức hệ và trở thành một phần cuộc sống của bạn!

Chương 4

Mối quan hệ với... bản thân

Trong phần này, thay vì tập trung vào việc làm thế nào để bạn hoàn thiện các mối quan hệ hiện tại của mình hay cách để tìm một người bạn hoàn hảo (là những chủ đề được đề cập trong hàng tá sách báo), tôi muốn tập trung vào mối quan hệ quan trọng nhất trong cuộc đời bạn – đó là mối quan hệ mà bạn có với *chính mình*.

Nhiều phụ nữ bị mắc kẹt với câu hỏi: “Làm thế nào để mình có thể hoàn thiện bản thân mà không có một người bạn?”

Đây có thể là một quan niệm làm cho họ sợ hãi. Chúng ta phải ý thức được những nỗi sợ hãi của bản thân để vượt qua chúng. Lập một danh sách những điều làm cho bạn sợ hãi (ĐIỀU MÀ MÌNH SỢ LÀ...), xem xét chúng thật kỹ càng và rồi bắt đầu giải quyết chúng. Bạn không cần phải chiến đấu lại với những nỗi sợ đó vì như thế bạn sẽ tiếp thêm cho chúng quá nhiều sức mạnh. Hãy ngồi lại suy ngẫm về từng nỗi sợ hãi rồi sau đó thả nó xuống dòng nước, thực sự xóa tan nó và để nó trôi xuôi theo dòng nước ấy. Tiếp theo hãy chuyển từng nỗi sợ đó thành lời khẳng định tích cực. “Mình lo sợ không có ai yêu mình” có thể thành: “Mình là ai đó, mình yêu bản thân sâu sắc và chân thành”. Nếu bạn không thể

dành cho chính mình thứ tình yêu mà bạn mong muốn thì cũng đừng trông đợi vào việc tìm thấy nó từ thế giới bên ngoài. Đừng nên phí thời gian cho những điều không tồn tại trong cuộc sống hiện tại của mình. Hãy bắt đầu bằng sự dịu dàng và tình yêu thương dành cho chính bản thân. Hãy để cơ thể và trái tim bạn được cảm nhận tình yêu là thế nào. Đối xử với bản thân mình theo cách mà bạn muốn người yêu thương đối xử với mình.

Hầu hết phụ nữ đều sống cô đơn trong một giai đoạn nào đó của cuộc đời mình – có thể là thời thiếu nữ, sau khi ly hôn hay khi trở thành góa phụ. Tôi nghĩ TẤT CẢ phụ nữ, cả những người hiện tại đang sống trong mối quan hệ tốt đẹp, đều cần

tự hỏi bản thân mình: “Mình đã sẵn sàng để sống một mình chưa?” Sống mà hoàn toàn phụ thuộc vào người khác, để người khác chăm lo cho mình tức là chưa giữ mối liên kết với nguồn sống nội tại. Cho dù đang sống trong một mối quan hệ nào đó, chúng ta vẫn cần có thời gian một mình – thời gian để khám phá xem mình là ai đồng thời nghĩ về các mục tiêu và sự thay đổi mà chúng ta muốn dành cho bản thân mình. Khoảng thời gian một mình cũng tuyệt diệu như lúc chúng ta ở bên mọi người – đặc biệt nếu chúng ta coi ý nghĩ của mình là người bạn thân nhất.

Ngày nay, một người phụ nữ độc thân có thể có được một thế giới tươi sáng phía

trước. Cô ấy có thể vươn cao bằng chính năng lực và niềm tin vào bản thân. Cô ấy có thể ngao du thiên hạ, lựa chọn nghề nghiệp, kiếm thật nhiều tiền, có nhiều bạn bè và tạo dựng lòng tự trọng cao quý. Cô ấy thậm chí có thể có bạn tình và những mối quan hệ yêu đương mà cô ấy muốn, có thể lựa chọn việc có con mà không cần lấy chồng và vẫn được xã hội chấp nhận, như rất nhiều nữ diễn viên nổi tiếng và những người của công chúng đang làm. Phụ nữ ngày nay có thể tạo ra phong cách sống cho riêng mình.

Đối với rất nhiều phụ nữ trên thế giới, có thể sẽ không bao giờ có một mối quan hệ bền chặt với một người đàn ông. Họ sẵn sàng sống độc thân suốt phần đời còn lại.

Hiện tại, ở Mỹ có khoảng 122 triệu nam giới và 129 triệu nữ giới. Sự chênh lệch về giới này thậm chí còn cao hơn ở một vài nước khác, bao gồm cả Pháp. Tỷ lệ người sống độc thân đang gia tăng mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Chúng ta không nên nhìn những số liệu đó như là một bi kịch. Hãy xem nó là một cơ hội cho sự phát triển của phụ nữ. Bạn có thấy rằng nhiều khi nếu bạn không thay đổi những điều mà bạn cần phải làm thì cuộc sống sẽ ra tay và buộc bạn phải thay đổi? Ví dụ, bạn không muốn bỏ công việc mà bạn chán ghét, thì câu chuyện sẽ kết thúc bằng việc bạn bị sa thải. Cuộc sống cho bạn cơ hội mà bạn không tự cho bản thân được. Phụ nữ chưa tạo ra những thay đổi cần thiết, tích cực một cách có ý thức để

có được cuộc sống viên mãn và mạnh mẽ, bây giờ cuộc sống sẽ giúp một tay.

Tất cả chúng ta đều có Tình yêu trong con người mình

Nhiều phụ nữ cứ mãi than khóc khi thiếu vắng một người đàn ông bên cạnh. Chúng ta không cần phải cảm thấy mình dang dở nếu không lập gia đình hay chưa có được một mối quan hệ nào đó. Khi chúng ta “tìm kiếm tình yêu” là chúng ta đang nói mình không có tình yêu. Nhưng tất cả chúng ta ai cũng có một tình yêu bên trong con người mình. Không ai có thể cho ta thứ tình yêu mà ta dành cho bản thân mình được và cũng không ai có thể lấy nó đi khỏi chúng ta. Hãy thôi “tìm

<https://thuviensach.vn>

kiếm tình yêu không đúng chỗ”. Mê mãi kiếm tìm một người yêu cũng hại sức khỏe như vướng vào một mối quan hệ mê mẩn và khác thường. Nếu ta mãi mê tìm kiếm một người để yêu thì sự mê mẩn đó chỉ để phản chiếu cảm giác thiếu vắng mà thôi. Nó cũng nguy hiểm như bất cứ sự nghiện ngập nào. Nó là một cách khác để hỏi: “Có chuyện gì với mình vậy?”

Có nhiều nỗi sợ xung quanh việc “mê mãi đi tìm người để yêu” – và rất nhiều cảm giác “mình không đủ tốt đẹp”. Chúng ta đặt quá nhiều áp lực vào bản thân mình để tìm kiếm một người trong khi nhiều phụ nữ đã an phận chỉ mong thoát khỏi những mối quan hệ không mấy tốt đẹp. Chúng ta không cần phải làm thế

với bản thân. Đó không phải là hành động biết tự yêu thương bản thân. Chúng ta không cần tạo ra những nỗi đau đớn và khổ sở cho chính mình cũng như không cần phải cảm thấy cô đơn và bất hạnh thái quá. Tất cả đều là sự lựa chọn và chúng ta có thể có những sự lựa chọn mới để nâng đỡ và thỏa mãn bản thân mình. Cứ cho là chúng ta đã từng bị lập trình để chấp nhận những sự lựa chọn có hạn. Nhưng đó là quá khứ rồi bạn ạ. Chúng ta hãy nhớ rằng bây giờ là ngày mới rồi, và đỉnh điểm của sức mạnh thì luôn nằm ở thời điểm hiện tại. Điều chúng ta lựa chọn để tin và chấp nhận ngày hôm nay sẽ tạo nên tương lai. Chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi suy nghĩ và niềm tin của mình. Ngay bây giờ,

ngay tại khoảnh khắc này, ta có thể bắt đầu tạo dựng cho bản thân một tầm nhìn mới. Hãy coi những khoảng lặng một mình là một món quà bạn nhé! Có một câu tục ngữ cổ: “Phụ nữ chống đỡ nửa bầu trời”. Đã đến lúc chúng ta biến điều đó thành sự thật. Chúng ta sẽ không học cách làm thế nào dù bằng việc than vãn, tức giận hay biến mình thành nạn nhân, hoặc làm mất sức mạnh của chính mình vào tay nam giới. Người đàn ông trong cuộc sống của chúng ta là tấm gương phản chiếu những điều chúng ta tin tưởng vào bản thân mình. Rất thường xuyên chúng ta nhìn vào người khác để thấy mình được yêu thương và kết nối trong khi tất cả những gì họ có thể làm là phản chiếu mối quan hệ của chúng ta với chính

bản thân mình. Chúng ta thực sự cần tăng cường mối quan hệ có với bản thân để có thể tiến về phía trước. Tôi muốn tập trung hầu hết công việc của bản thân vào việc giúp đỡ phụ nữ “chấp nhận và sử dụng” sức mạnh của chính mình theo những cách khả quan nhất.

Nếu bạn chưa tìm được mối quan hệ nào thì cũng đừng nghĩ rằng số phận mình thật bi đát khi phải sống cô đơn. Hãy nghĩ đó là cơ hội để bạn tạo cho mình một cuộc sống mà bạn chưa bao giờ mơ nó trở thành hiện thực. Khi còn là một bé gái cho đến khi trưởng thành, tôi cũng chưa bao giờ có thể mừng tưng được cuộc sống mà tôi có ngày hôm nay. Hãy yêu bản thân mình và để cuộc sống dẫn bạn

tới những nơi mà bạn cần đến. Tất cả mọi rào cản đều bị hạ rồi. Chúng ta có thể bay cao bay xa như chúng ta muốn.

Chương 5

Con cái, cha mẹ và lòng tự trọng

Khi bạn không có con

in đừng để mình bị cuốn vào niềm tin rằng một người phụ nữ không có con là không hoàn hảo. Điều này có thể đúng với hầu hết phụ nữ nhưng không phải tất cả. Xã hội nhất nhất cho rằng phụ nữ là phải sinh con, điều đó sẽ giúp phụ nữ giữ được vai trò của mình. Tôi luôn tin rằng mọi thứ đều có nguyên nhân của nó. Nếu bạn không thể có con thì có lẽ bạn sinh ra để làm những việc khác trong cuộc đời này. Nếu bạn **mong muốn có**

con và thực sự cảm thấy nó là một mất mát thì bạn sẽ đau lòng vì điều đó. Vậy hãy đứng lên. Đừng ngồi mãi trong nỗi đau khổ đó. Hãy kiên quyết với bản thân rằng:

“Mình biết mọi thứ đang xảy ra trong cuộc sống đều là vì điều tốt đẹp nhất cho mình. Mình hoàn toàn mãn nguyện.”

Ngày nay có rất nhiều đứa bé bị bỏ rơi. Nếu bạn thực sự muốn thực hiện bản năng của người mẹ thì việc cứu giúp và nhận nuôi trẻ em là một sự lựa chọn tốt đẹp. Chúng ta có thể trở thành mẹ của những phụ nữ khác. Chúng ta có thể che chở cho một phụ nữ lạc lối bằng cánh tay của mình và giúp cho họ tiếp tục sống. Chúng ta có thể cứu giúp những con thú.

Tôi có bốn chú chó và hai con thỏ con. Tất cả chúng đều được tôi cứu khi đang ở chỗ ẩn náu. Mỗi con đều mang theo nó một câu chuyện về việc bị ngược đãi. Tôi đã học được rằng yêu thương có thể tạo ra những điều kỳ diệu cho tất cả chúng ta, kể cả những con thú nuôi. Chúng ta có thể thể hiện bằng nhiều cách để làm cho thế giới này tốt đẹp hơn.

Khi bạn có con

Có rất nhiều bà mẹ độc thân đang cố gắng nuôi dạy con một mình. Đó là một công việc rất khó khăn. Những người phụ nữ này thực sự biết “mệt mỏi” là như thế nào. Với tỉ lệ ly hôn như bây giờ, một câu hỏi mà mỗi cô dâu cần tự hỏi bản

thân mình trước khi có con là: “Mình đã sẵn sàng và có đủ khả năng để nuôi dạy con cái một mình chưa?” Nuôi dạy một đứa trẻ là công việc lớn hơn rất nhiều so với những gì các cô dâu mới có thể lường trước được. Nuôi con một mình còn vượt qua nhiều lần đó nữa. Trong xã hội, cho rằng việc chăm sóc con cái đầy đủ là bổn phận của phụ nữ. Phụ nữ chúng ta phải giúp sức tạo ra một số điều luật bảo vệ cho phụ nữ và trẻ em.

Là một người mẹ, chúng ta không cần phải làm một “nữ siêu nhân” và chúng ta cũng không cần phải trở thành những “ông bố bà mẹ hoàn hảo.” Nếu bạn muốn học một số kỹ năng mới thì hãy đọc những cuốn sách tuyệt hay đặc biệt dành

cho những người làm cha mẹ, như cuốn “*Điều gì bạn thực sự muốn dành cho con mình?*” (*What Do You Really Want for Your Children?*) của Wayne Dyer. Nếu bạn là những cha mẹ biết yêu thương, con cái của bạn sẽ có cơ hội tuyệt vời để trở thành tuýp người mà bạn muốn coi là những người bạn của mình. Chúng sẽ là những con người biết tự thỏa mãn và thành công. Biết tự hài lòng sẽ đem đến sự yên bình cho tâm hồn. Tôi nghĩ cách tốt nhất chúng ta có thể làm cho bọn trẻ là học cách yêu thương bản thân mình để bọn trẻ lấy đó làm tấm gương noi theo. Bạn sẽ nâng cao chất lượng cuộc sống của mình và chúng cũng thế. Lòng tự trọng mà bạn tạo dựng cho bản thân cũng sẽ đem lại lòng tự trọng

cho cả gia đình bạn.

Làm cha mẹ độc thân cũng có những mặt tích cực của nó. Ngày nay phụ nữ có cơ hội để nuôi dạy những cậu con trai của mình trở thành người đàn ông mà họ muốn. Phụ nữ phàn nàn khá nhiều về lối hành xử và thái độ của đàn ông, thế nhưng phụ nữ lại là người nuôi dạy những cậu con trai ấy. Nếu chúng ta muốn người đàn ông của mình luôn tử tế, yêu thương và luôn thể hiện sự dịu dàng, vậy thì hãy nuôi dạy con trai của mình theo hướng đó. Bạn muốn điều gì ở đàn ông, ở một người chồng? Tôi khuyên bạn hãy viết những điều đó ra giấy và viết thật rõ ràng những gì bạn thực sự muốn. Rồi dạy cho con bạn theo những điều đó.

Sau này vợ chúng sẽ yêu quý bạn vì việc này, bạn và con trai cũng sẽ có một mối quan hệ tốt đẹp mãi mãi. Xin nhớ một điều, nếu bạn là một bà mẹ độc thân thì xin đừng bao giờ bôi nhọ chồng cũ của mình. Việc đó sẽ chỉ dạy cho các con bạn rằng hôn nhân là chiến tranh, và khi chúng lớn lên, hôn nhân của chúng cũng sẽ là một trận chiến mà thôi. Mẹ luôn là người có ảnh hưởng nhiều hơn ai hết đến các con của mình. Các bà mẹ hãy liên hiệp lại. Khi phụ nữ cùng nhau hành động, chúng ta sẽ có được mẫu người đàn ông mà chúng ta muốn – chỉ trong một thế hệ.

Tôi mong được thấy lòng tự trọng và ý thức về giá trị bản thân được dạy ngay

trong các trường học như một môn học hàng ngày. Truyền sức mạnh cho lứa trẻ và rồi chúng ta sẽ có những người lớn mạnh mẽ. Tôi thường xuyên nhận được thư từ các thầy cô giáo đang dạy ở các trường học và họ chia sẻ rằng phương pháp đó đang cho những kết quả tuyệt vời. Thật vui khi thấy những điều mà họ đã làm được với lũ trẻ. Thường họ chỉ dạy bọn trẻ được một năm. Nhưng dù vậy, họ vẫn có thể giúp từng đứa trẻ thấm nhuần những quan điểm tích cực đó. Khi bé gái học cách nâng cao sức mạnh bản thân, bằng mọi cách chúng sẽ không để mình bị ngược đãi hay bị coi nhẹ. Và các cậu con trai của chúng ta sẽ học được sự tôn trọng đối với người khác, trong đó có tất cả những người phụ nữ

trong cuộc đời của chúng. Khi mới sinh ra, bé trai vốn không phải là kẻ ngược đãi và bé gái cũng không phải là nạn nhân và thiếu giá trị bản thân. Ngược đãi người khác và thiếu ý thức về giá trị bản thân là những hành vi được học từ người khác. Trẻ con được dạy về bạo lực và biết chấp nhận làm nạn nhân. Nếu người lớn muốn sống cùng nhau trong xã hội với sự tôn trọng lẫn nhau thì chúng ta hãy dạy dỗ bọn trẻ ngay từ nhỏ phải cư xử nhẹ nhàng và luôn có lòng tự trọng. Chỉ có cách này mới có thể giúp cho hai giới thực sự tôn trọng lẫn nhau.

Nếu bạn là cha mẹ, bạn chắc chắn có cơ hội để trở thành tấm gương cho con cái mình noi theo. Bạn có thể dạy cho bọn

trẻ biết về những câu khẳng định quyết tâm và thực hành trước gương. Bọn trẻ rất thích đứng trước gương. Bạn hãy cùng con làm việc này. Cùng nhau thực hiện những lời khẳng định ấy. Giúp đỡ lẫn nhau tạo ra những trải nghiệm tích cực. Gia đình cùng quyết tâm thực hiện mọi việc sẽ tạo ra một cuộc sống tuyệt vời. Hãy cho bọn trẻ biết suy nghĩ của chúng quan trọng như thế nào. Bọn trẻ sẽ nhanh chóng nhận ra rằng chúng có phần nào trách nhiệm cho chính những trải nghiệm của bản thân; chúng là người đồng kiến tạo cuộc sống này – điều đó sẽ giúp chúng có sức mạnh để thực hiện thay đổi cho mình. Cha mẹ thường có xu hướng kìm nén cảm xúc của mình. Trong hôn nhân, vợ chồng thường có nhiều vấn

đề không được nói ra hoặc không được chia sẻ cho nên vấn đề sẽ không được giải quyết. Bọn trẻ khi biết được xu hướng này, chúng sẽ lại tái diễn lại. Đó chính là những điều kinh khủng xảy ra khi bọn trẻ học tập kiểu kìm nén cảm xúc của cha mẹ chúng. Tuổi thiếu niên là giai đoạn phát triển của xu hướng này. Cha mẹ thường trách móc con cái thay vì tự giải quyết rắc rối của mình. Khi bạn bỏ qua sự tức giận và tha thứ cho mình vì những vấn đề đó, bạn sẽ thấy bọn trẻ thay đổi một cách kỳ diệu cho những điều tốt đẹp hơn.

Trong cuộc sống, chúng ta thường nhầm lẫn giữa sự giả và thông điệp để rồi mất luôn bài học của mình. Khi bọn trẻ hay ai

đó làm những điều khiến mình khó chịu, chúng ta thường tức giận và trách tội họ. Có một điều chúng ta thường không nhận ra là những người này chỉ đang làm đúng vai trò của mình mà thôi. Họ đang là tấm gương phản chiếu niềm tin lỗi sống hay những vấn đề dồn nén trong chính chúng ta. Họ đang cho chúng ta thấy điều mà đến giờ chúng ta mới có cơ hội để giải tỏa. Nếu lần tới bạn vô cùng tức giận với ai đó, bạn hãy dừng lại để tự hỏi bản thân rằng: “Mình cần học điều gì ở đây? Rắc rối này đang nhắc nhở mình về điều gì từ tuổi thơ của mình? Mình đang tìm kiếm lối đi nào? Mình có sẵn lòng tha thứ cho bản thân và cho những ai liên quan đến rắc rối này không?”

Con cái và bạn bè thường cho chúng ta thấy những điều về bản thân chúng ta mà chúng ta thực sự không muốn thấy hoặc không muốn đối mặt. Chúng ta thích chạy trốn khỏi những bài học của mình.

Chương 6

Tạo cho mình một cơ thể khỏe mạnh

Phụ nữ cần cập nhật những phương pháp khác nhau để rèn luyện cơ thể của mình. Chúng ta không thể chỉ đơn giản phụ thuộc vào các nhà sản xuất thuốc.

Chương trình quảng cáo trên truyền hình không bao giờ cung cấp thông tin mà chúng ta cần. Thuốc bán không cần đơn có thể làm mất triệu chứng nhưng chúng thực sự không có tác dụng chữa bệnh tận gốc. Nếu cứ giữ mãi niềm tin cũ về vị trí của người phụ nữ và tiếp tục sử dụng phương pháp cũ để giải quyết vấn đề về sức khỏe thì chúng ta sẽ thấy vô cùng

khó khăn để trở nên mạnh mẽ.

Đã đến lúc phụ nữ phải lấy lại quyền lực của mình từ ngành công nghiệp y học và dược học để không phải phụ thuộc quá nhiều vào nền y học công nghệ cao tốn kém và thường hủy hoại sức khỏe của chúng ta nữa. Đã đến lúc tất cả chúng ta phải học cách tự kiểm soát cơ thể mình và tạo cho mình một sức khỏe tốt, từ đó chúng ta sẽ cứu sống hàng triệu mạng sống và tiết kiệm hàng tỉ đô la. Khi mỗi người thực sự hiểu được mối liên kết giữa cơ thể và tinh thần thì hầu hết những vấn đề về sức khỏe sẽ biến mất.

Tại các cửa hàng thực phẩm chức năng luôn có những ấn phẩm hướng dẫn bạn cách giữ cho cơ thể mình luôn luôn khỏe

manh. Mọi thứ bạn học được về bản thân mình và về cuộc sống đều giúp bạn trở nên mạnh mẽ và quyền lực hơn. Tôi trân trọng giới thiệu cuốn sách *Cơ thể của, phụ nữ, Trí tuệ của phụ nữ* (Women's Bodies, Women's Wisdom) của bác sĩ y khoa Christiane Northrup, một nhà vật lý tổng hợp nổi tiếng, đã trở thành một trong số những người thầy thông thái của tôi. Tôi cũng khuyên bạn nên trở thành thành viên của Mạng lưới Sức khỏe Trí tuệ cho Phụ nữ của bà. Hàng tháng bà cho xuất bản những ấn phẩm cung cấp cho bạn phương pháp để bạn chữa lành các triệu chứng một cách tự nhiên nhất và luôn cập nhật những thông tin mới nhất về vấn đề sức khỏe của chị em.

Tầm quan trọng của chế độ ăn uống

Dinh dưỡng đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sức khỏe và đời sống của chúng ta. Theo nhiều cách, chúng ta ăn gì thì chúng ta cũng giống như thức ăn đó. Triết lý cơ bản của tôi về thức ăn là: Ăn những gì có thể nảy mầm; nếu không nảy mầm thì không ăn. Trái cây, rau, các loại hạt và ngũ cốc đều có thể sinh sôi nảy nở. Twinkles và Coca Cola thì không thể nảy mầm được. Tôi tin rằng các cửa hàng bán đồ ăn nhanh đang hủy hoại sức khỏe của người dân. Bạn có biết 5 loại đồ ăn nhanh bán chạy nhất tại các siêu thị là Coca Cola, Pepsi Cola, súp Campbell, pho mát đã qua chế biến và bia? Những loại đồ ăn này không có giá

trị dinh dưỡng, chúng chỉ chứa đầy đường, muối và góp phần làm cho các chứng bệnh lan nhanh. Hãy tìm hiểu về dinh dưỡng. Đó là việc bắt buộc phải làm vì sức khỏe của mình. Những thực phẩm đã qua chế biến không hề tốt cho sức khỏe cho dù các nhà sản xuất có thiết kế vỏ ngoài với hình ảnh đẹp mắt thế nào đi nữa.

Phụ nữ ngày càng sống lâu do đó chúng ta có rất nhiều việc cần làm để xây dựng lên một thế giới tốt đẹp và đáng sống hơn cho những người phụ nữ khác. Chúng ta cần phải mạnh mẽ, dẻo dai và khỏe khoắn để hoàn thành công việc đó. Khi bạn nhìn thấy những bà lão già yếu, ốm đau và bất lực chính là lúc bạn nhìn thấy

khoảng thời gian sống với chế độ dinh dưỡng không đầy đủ, thiếu tập luyện và chông chất suy nghĩ cũng như niềm tin tiêu cực. Chúng ta không cần phải sống như vậy. Phụ nữ cần phải học cách chăm sóc và nâng niu cơ thể cao quý của mình và như thế chúng ta mới có thể cập bến tuổi già với một cơ thể hoàn hảo. Lần đi khám sức khỏe gần đây, vị bác sĩ nói với tôi rằng ở tuổi như tôi mà có một thể trạng tốt như vậy thì thật quá tuyệt vời. Điều đó làm tôi thấy phiền bởi vị bác sĩ ấy nghĩ rằng một phụ nữ ở tuổi 70 là phải ốm yếu rồi!

Các tế bào trong cơ thể bạn đang sống và như thế chúng cần có thức ăn để phát triển và tái sinh sản. Thực phẩm tươi rất

cần thiết cho cơ thể. Cuộc sống đã cung cấp cho chúng ta tất cả những gì chúng ta cần để nuôi sống bản thân mình và để giữ cho cơ thể khỏe mạnh. Chúng ta ăn uống càng đơn giản thì cơ thể chúng ta càng khỏe mạnh hơn. Mỗi người cần phải tự quan tâm đến sức khỏe của bản thân bằng cách lưu ý đến những gì chúng ta ăn và phòng ngừa dịch bệnh bằng việc sống có ý thức. Nếu một giờ sau khi ăn trưa, bạn cảm thấy buồn ngủ thì thức ăn mà bạn vừa dùng là tác nhân gây dị ứng. Hãy quan tâm đến thực phẩm mà mình ăn. Hãy lựa chọn những loại thức ăn cung cấp cho bạn thật nhiều năng lượng.

Nên cố gắng ăn càng nhiều trái cây và rau xanh hữu cơ càng tốt. **Bạn đừng nghe**

theo lời chào mời của các sản phẩm sữa và thịt. Các nhà sản xuất đó không hề quan tâm đến sức khỏe của bạn, họ chỉ chạy theo lợi nhuận mà thôi! Ăn quá nhiều thịt đỏ và các sản phẩm từ sữa không hề tốt cho sức khỏe của phụ nữ. Chỉ cần bạn loại bỏ những thực phẩm này ra khỏi chế độ ăn của mình cũng có thể giúp bạn thoát khỏi hội chứng trước kỳ kinh và giảm triệu chứng mãn kinh rồi. Cafein và đường là hai thủ phạm khác gây ra hầu hết các vấn đề sức khỏe ở phụ nữ. Nên học cách ăn uống lành mạnh. Cơ thể sẽ biết ơn nếu bạn thường xuyên cung cấp cho chúng năng lượng để phục hồi. Hãy lấy lại sức mạnh của mình. Tìm hiểu về cơ thể chính mình. Khi bạn ăn vì sức khỏe của mình, bạn sẽ không

cần phải ăn kiêng nữa.

Lợi ích của việc tập luyện

Để sống khỏe bạn cần tập luyện. Xương của chúng ta cần những bài tập để có thể chắc khỏe do đó nếu không bao giờ luyện tập thì chúng sẽ suy yếu dần đi. Chúng ta sẽ sống lâu hơn nữa và luôn muốn có thể chạy, nhảy múa và di chuyển dễ dàng cho đến giây phút cuối đời. Hãy chọn cho mình hoạt động nào mà bạn thích để tập luyện. Tập luyện là yêu thương chính mình, đó chính là chìa khóa thành công ở mọi mặt của đời sống.

Bài tập luyện “một phút” rất hiệu quả đó là nhảy lên nhảy xuống 100 lần. Cách này nhanh chóng, dễ thực hiện và đem lại cho

bạn cảm giác thoải mái. Bạn hãy thử nhảy múa theo tiếng nhạc hoặc chạy một vòng quanh khu nhà mình đang ở xem thế nào bạn nhé!

Bạn cũng có thể mua cho mình một cái bạt lò xo loại nhỏ thôi và hãy thử bật nhảy trên đó, lúc đầu bạn nên tập nhẹ nhàng đã. Đây là một bài tập thể dục rất vui và mỗi lần bạn bật nhảy, nó sẽ giúp bạn thanh lọc hệ bạch huyết đồng thời làm tim và xương chắc khỏe hơn. Cha đẻ của chiếc bạt lò xo đó nay đã bước vào tuổi 80 và vẫn đang truyền tải những tin vui về rèn luyện cơ thể cùng tuổi tác. Và bạn đừng bao giờ có suy nghĩ rằng mình không thể tập luyện được nữa vì đã quá già.

Đôi điều suy ngẫm về việc hút thuốc

Không hút thuốc là việc làm tốt nhất mà bạn có thể làm được cho sức khỏe của mình. Khi bạn hút thuốc, dù bạn không nằm trong số 400.000 người tử vong vì các bệnh liên quan đến thuốc lá mỗi năm thì bạn vẫn đang góp phần gây ra rắc rối cho sức khỏe của mình. Thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc các chứng bệnh về buồng trứng, ung thư phổi, bệnh tim và loãng xương. Những bà mẹ mang thai càng cần cai thuốc vì thuốc lá có ảnh hưởng trực tiếp tới sức khỏe của họ và thai nhi. Ngoài trừ những lý do phù phiếm ra thì một người phụ nữ luôn có thể tìm thấy cho mình một lý do chính đáng để từ bỏ thuốc lá. Hút thuốc sẽ làm

to lỗ chân lông, tạo ra các nếp nhăn xung quanh miệng và làm da sớm bị lão hóa. Nó cũng khiến cho họ có mùi giống như một chiếc gạt tàn hôi hám. Nếu bạn quyết định cai thuốc, bạn sẽ tìm thấy rất nhiều sự trợ giúp có sẵn. Cửa hàng bán thực phẩm chức năng có rất nhiều sản phẩm để bạn lấy lại cân bằng cho cơ thể. Châm cứu, thôi miên và các bài thuốc Trung Hoa cổ truyền đều có thể giúp bạn cai thuốc lá. Cơ thể sẽ yêu thương bạn nếu bạn biết tôn trọng nó. Loại bỏ những chất độc hại ra khỏi cơ thể mình chính là hành động của tình yêu thương bản thân.

Mãn kinh: Rất bình thường và tự nhiên

Tôi tin rằng mãn kinh là một quá trình hết sức tự nhiên và bình thường trong vòng đời của chúng ta. Nó không phải là một căn bệnh. Mỗi tháng trong chu kỳ kinh nguyệt, cơ thể chúng ta đào thải ra mảng vật chất có vai trò trong việc tạo thành bào thai nhưng không được thụ thai. Đó cũng là giai đoạn cơ thể chúng ta thải rất nhiều độc tố ra ngoài. Nếu chúng ta ăn vặt hay thậm chí ăn theo chế độ chuẩn về thức ăn chế biến của Hoa Kỳ - với tỉ lệ 20% đường và 30% chất béo thì lúc nào chúng ta cũng vẫn đang làm tăng lượng độc tố trong cơ thể, có lẽ nhiều hơn cả lượng mà chúng ta có thể đào thải.

Nếu cơ thể mang quá nhiều độc tố khi chúng ta bước vào thời kỳ mãn kinh thì

giai đoạn đó sẽ trở nên khó chịu hơn. Vì thế, nếu mỗi ngày bạn chăm sóc bản thân mình tốt bao nhiêu thì giai đoạn mãn kinh của bạn sẽ dễ chịu bấy nhiêu. Giai đoạn mãn kinh diễn ra dễ chịu hay khó chịu đều bắt đầu bằng việc chúng ta cảm thấy cơ thể mình thế nào và chăm sóc bản thân mình ra sao ngay từ tuổi dậy thì. Những phụ nữ có thời kỳ mãn kinh khó khăn thường là những người có chế độ ăn uống nghèo nàn dinh dưỡng suốt thời gian dài và có những ý niệm kémỏi về bản thân.

Vào những năm 1900, quãng đời của chúng ta chỉ kéo dài khoảng 49 năm. Thời kỳ đó, mãn kinh không phải là điều gì quá ghê gớm. Khi bước vào tuổi mãn

kinh cũng có nghĩa là bạn đã đi gần hết cuộc đời mình rồi. Ngày nay, tuổi thọ của chúng ta kéo dài khoảng 80 năm và sẽ sớm thành 90 năm thì hiện tượng mãn kinh là điều cần giải quyết. Ngày càng có nhiều phụ nữ chọn cách sống chủ động và trách nhiệm đối với sức khỏe của mình, họ trở nên hòa hợp với cơ thể mình hơn và để những giai đoạn chuyển biến như mãn kinh đến một cách thật tự nhiên với ít sự khó chịu nhất hay thật ít khả năng bị suy giảm.

Phụ nữ Anh Điêng[1] cổ xưa ở Mỹ không hề trải qua giai đoạn mãn kinh; họ có kinh nguyệt cho đến lúc chết. Vòng kinh được phụ nữ Anh Điêng coi như một dấu hiệu của sức khỏe. Phụ nữ Bắc Baja ngày

nay, những người sống lạc hậu 100 năm so với chúng ta vẫn tiếp tục có kinh cho đến già. Họ không hiểu gì về khái niệm mãn kinh. Vòng kinh là thời kỳ của sự thông thái và trí tuệ của người phụ nữ Anh Địch được đánh giá theo đó. Ngày xưa, việc có con ở độ tuổi 60 đối với người phụ nữ Anh Địch là rất bình thường. Đương nhiên, vào thời hiện đại thì việc đó đã ít phổ biến hơn do nhịp độ sống nhanh và chế độ ăn nghèo nàn... Tôi tin rằng nếu nghiên cứu nhiều hơn nữa về các nền văn hóa bản xứ khác trên thế giới, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều cách tự nhiên hơn để kiểm soát chu kỳ kinh một cách thật bình thường. Tôi đã từng nghe nói về nguyên nhân vì sao người phụ nữ Nhật Bản truyền thống không có

những cơn nóng bừng là bởi vì họ đã ăn rất nhiều các sản phẩm từ đậu tương.

[1] Cách đọc phiên âm từ “Indians” của người Việt. Khi Christopher Columbus đặt chân lên châu Mỹ đã gặp những người thổ dân, ông tưởng rằng đã đặt chân đến Ấn Độ nên gọi họ là người Indian. Sau này biết đó không phải là đất Ấn Độ thì họ đổi thành Indians.

Liệu pháp Estrogen[2] thực sự làm tôi thấy e sợ. Hầu hết thông tin mà chúng ta có được đều từ các công ty dược phẩm và với mục đích bán được thật nhiều sản phẩm mà thôi. Tôi đồng ý là đối với một số phụ nữ đó là phương pháp khả quan. Tuy nhiên, tôi thực sự không tin rằng “liệu pháp Estrogen tốt cho tất cả các

<https://thuvien sach.vn>

phụ nữ, từ tuổi dậy thì đến khi mất đi” như một vài vị bác sĩ khuyên dùng, là một ý kiến hay. Premarin[3] ngày nay trở nên khá phổ biến thực chất được chiết xuất từ nước tiểu của ngựa cái đang mang thai. Làm sao chất đó có thể trợ giúp cho cơ thể của phụ nữ được? Tự nhiên với tất cả sự thông thái của mình đã giúp cho cơ thể chúng ta có thể thực hiện chức năng của mình một cách hoàn hảo cho đến cuối cuộc đời, tự hàn gắn vết thương và sống lâu sống khỏe. Chúng ta phải tin vào kiến thức này cũng như trí tuệ bên trong chúng ta hơn là nghe theo những nhóm người muốn làm chúng ta tin rằng cơ thể con người sẽ bị hủy hoại vì bệnh tật khi bước vào giai đoạn mãn kinh.

[2] Estrogen là một loại hoóc-môn do cơ quan sinh dục nữ tiết ra làm tăng lượng máu đến tử cung, giúp giảm bớt những vấn đề khó chịu ở phụ nữ tiền mãn kinh và mãn kinh như bốc hỏa, mệt mỏi, lo âu, cáu gắt.

[3] Premarin được sản xuất dưới dạng thuốc dùng để điều trị các triệu chứng bất lợi của thời kỳ mãn kinh như bốc hỏa, khô âm đạo, phình to âm đạo.

Tôi luôn muốn xem xét những nghiên cứu tiên hành trên những người phụ nữ khỏe mạnh – những người đã bước vào tuổi mãn kinh mà không có rắc rối nào. Khi tôi bước vào tuổi mãn kinh, tôi chỉ có một cơn nóng bừng duy nhất. Tôi đã tiến hành phương pháp chữa vi lượng đồng

<https://thuviansach.vn>

căn[4] và tôi không có thêm bất cứ cơn nóng bừng nào nữa.

[4] Phương pháp y học cổ truyền có nguồn gốc lâu đời ở phương Tây, dựa trên quy luật tương đồng, điều trị cho bệnh nhân dựa trên các biểu hiện về tinh thần, tình cảm, thể chất.

Chúng ta được biết rằng liệu pháp progesterone[5] thường có lợi hơn là liệu pháp estrogen. Nhiều khi chúng ta nghĩ rằng mình đang thiếu estrogen nhưng sự thực thì chúng ta đang thiếu hụt progesterone. Progesterone thiên nhiên là một chất có trong khoai lang cũng kích thích sự hình thành xương. Nó kích thích các tế bào tạo xương chuyển hóa thành

<https://thuviensach.vn>

xương mới. Progesterone tự nhiên dưới dạng kem có thể mua ở các cửa hàng thực phẩm bồi dưỡng cho sức khỏe. Loại kem này được bôi vào các mô mềm bên trong cơ thể nơi dễ thẩm thấu nhất. Nó không có tác dụng phụ như estrogen nhân tạo. Nó cũng có ích cho việc làm dịu nhẹ hội chứng tiền kinh nguyệt cũng như làm giảm rất nhiều triệu chứng mãn kinh.

[5] Progesterone là một trong những loại hoóc-môn kích thích và điều hòa nhiều chức năng của cơ thể, có vai trò trong việc duy trì thai kỳ.

Tôi không có ý cho rằng không phụ nữ nào được trợ giúp bởi liệu pháp thay thế hoóc-môn (HRT[6]). Tuy nhiên, rất nhiều người trong giới y học đã đưa ra

những câu khẳng định rằng tất cả phụ nữ cần phải sử dụng liệu pháp đó từ giai đoạn mãn kinh cho đến khi mất đi, đó là sự chê trách và coi thường phụ nữ trung niên. Về cơ bản, điều tôi muốn đưa ra là sự cố gắng hòa hợp và cân bằng giữa cơ thể và trí tuệ của bản thân sẽ làm suy giảm đáng kể những

[6] Là biện pháp bổ sung nội tiết tố estrogen vào cơ thể với liều lượng thấp cần thiết giúp giảm bớt những vấn đề khó chịu ở phụ nữ tiền mãn kinh và mãn kinh. Nếu dùng lâu dài sẽ có thêm tác dụng chống loãng xương và các bệnh về tim mạch. liệu pháp sử dụng thuốc gây ra quá nhiều tác dụng phụ, khiến chúng trở nên không cần thiết nữa.

<https://thuviensach.vn>

Cũng như mọi điều khác trong cuộc sống, tất cả chúng ta đều có thiện ý ở những mức độ khác nhau. Với nhiều người trong chúng ta, mức độ trách nhiệm và cam kết cần có để trí tuệ và cơ thể hòa hợp với nhau trong các vấn đề sâu kín là quá lớn. Chúng ta cần sự giúp đỡ từ y học và các nguồn khác cho đến khi cảm thấy mình sẵn sàng và đủ an toàn để đối mặt với các vấn đề đang tác động đến sức khỏe của mình, như niềm tin vào giá trị bản thân. Có một niềm tin đã trở nên quá phổ biến trong xã hội gia trưởng của chúng ta đó là phụ nữ có ít hoặc không có chút giá trị nào nếu không có khả năng sinh sản. Và liệu đó có phải là lý do vì sao phụ nữ sợ hoặc kháng cự lại sự mãn kinh? Liệu pháp estrogen không hề nhằm

vào các vấn đề loại này. Chỉ có trái tim và trí não của chúng ta mới có thể chữa lành những nhận thức đó mà thôi.

Tôi xin nhắc lại: Mãn kinh không phải là bệnh. Đó là một quá trình bình thường và tự nhiên của cuộc sống. Tuy nhiên, thương mại hóa hiện tượng mãn kinh đang trở thành một ngành kinh doanh béo bở, với hầu hết các thông tin chúng ta biết được đều từ các công ty dược phẩm. Điều đó đòi hỏi phụ nữ chúng ta phải tự dạy cho bản thân biết lựa chọn thực sự của mình là gì. Bạn hãy đọc và chia sẻ với bạn bè cuốn sách Ngành công nghiệp mãn kinh: Giới y học khai thác phụ nữ như thế nào (The Menopause Industry: How the Medical Establishment

Exploits Women) của Sandra Coney. Cuốn sách đã chỉ ra rằng cho đến tận những năm 1960, giới bác sĩ vẫn không mấy quan tâm đến hiện tượng mãn kinh. Phụ nữ được nói rằng hiện tượng đó chỉ có trong đầu họ mà thôi. Người ta cũng nói: “Không có khía cạnh nào minh chứng cho sự phân biệt giới tính cố hữu trong y học một cách sâu sắc như hiện tượng mãn kinh. Quan điểm mới cho rằng mãn kinh là một căn bệnh đang được kiểm soát bởi xã hội. Y học hiện đại không thể giúp cho phụ nữ mạnh mẽ hơn và kiểm soát cuộc sống của bản thân mình. Nó chỉ biến những phụ nữ khỏe mạnh thành con bệnh.”

Có rất nhiều loại thảo dược được các

nhà nghiên cứu dinh dưỡng học sử dụng và nhiều phương pháp chữa vi lượng đồng căn rất có ích cho bạn trong giai đoạn này. Cũng có rất nhiều chất tự nhiên có thể thay thế estrogen. Hãy trao đổi với nhà tư vấn dinh dưỡng của bạn về vấn đề này. Bạn hãy nhớ phụ nữ ngày nay là những người tiên phong trong việc thay đổi những khuôn mẫu niềm tin cổ hủ và tiêu cực, để từ đó đời con gái họ rồi cháu gái họ sẽ không phải chịu đựng giai đoạn mãn kinh nữa. Chúng ta có thể học cách lên kế hoạch cho giai đoạn mãn kinh của mình theo cách mà bây giờ chúng ta kế hoạch để sinh nở vậy.

Mỗi ngày trong thời gian suy nghĩ một mình, hãy chắc chắn là bạn đã gửi đến

mọi phần của cơ thể tình yêu thương, đặc biệt là cơ quan sinh dục/sinh sản của mình. Hãy nói với chúng rằng bạn sẽ làm mọi việc có thể để giữ cho chúng được khỏe mạnh. Hãy mở rộng tình yêu thương với chúng. Sự trân trọng cơ thể mình sẽ giúp cho những cơ quan này mạnh mẽ hơn. Hỏi xem tử cung hay buồng trứng cần mình làm gì. Đồng thời, lên kế hoạch để quá trình mãn kinh là thời gian chuyển hóa đơn thuần – thoải mái cho các bộ phận cơ thể và thoải mái trong chính cảm xúc của mình. Tình yêu có khả năng chữa lành và yêu thương bản thân chính là cách giúp tạo nên cuộc sống khỏe mạnh.

Phẫu thuật thẩm mỹ: Chỉ thực hiện vì những lý do chính đáng

Phẫu thuật thẩm mỹ sẽ không có gì là sai lầm nếu có lý do hợp lý để thực hiện. Chúng ta cần phải hiểu rằng phẫu thuật thẩm mỹ sẽ không thể chữa trị những vấn đề về cảm xúc, không tháo gỡ được sự ghét bỏ bản thân cũng như không có tác dụng cứu vãn hôn nhân. Người ta phẫu thuật thẩm mỹ thường xuyên quá là bởi họ cảm thấy cơ thể mình chưa được đẹp. Nhưng chúng ta cũng không thể cảm thấy mình đẹp đẽ hơn khi chỉ nhờ vào phẫu thuật thẩm mỹ. Phẫu thuật không chữa trị được niềm tin. Khi tôi nhìn vào sự phát triển mạnh mẽ của việc quảng cáo phẫu thuật thẩm mỹ, tôi thấy nó như một ngành công nghiệp sống dựa vào những người phụ nữ thiếu giá trị bản thân.

Tôi đã thấy những phụ nữ luôn ghét bỏ chính mình đã đi phẫu thuật thẩm mỹ bởi họ nghĩ nó sẽ giúp họ xinh đẹp hơn. Do sự miễn cưỡng đối với bản thân họ đã chọn việc phẫu thuật sai lầm, vì thế bây giờ trông họ còn tệ hơn trước. Tôi nhớ có một cô gái nọ rất xinh xắn nhưng hoàn toàn không biết đến giá trị bản thân cũng như yêu thương chính mình. Cô bé thấy giá mà chiếc mũi khác đi một chút thì sẽ tuyệt hơn. Cô ấy nằng nặc đòi phẫu thuật thẩm mỹ với lý do hoàn toàn sai lầm ấy để rồi nhận được một cái mũi không khác gì mũi heo. Vấn đề của cô bé ấy không hề liên quan gì đến chiếc mũi của mình cả.

Bạn không thể dùng phẫu thuật thẩm mỹ

để tăng giá trị bản thân được. Điều đó không bao giờ xảy ra. Bạn có thể tạm thời thấy nó tiến triển tốt hơn. Nhưng cảm giác không có giá trị sẽ sớm quay lại và bạn sẽ lại bắt đầu nghĩ “*nếu mình xóa nếp nhăn này đi thì...*” và cứ thế không bao giờ ngừng. Có người đã nói với tôi về việc phẫu thuật khuỷu tay sẽ giải quyết được vấn đề khuỷu tay sẽ bị chảy xệ khi ta về già. Tôi đã tự nói với mình rằng: “Ôi lạy Chúa! Chúng ta có thể đi đến đâu? Việc đó không phải để giúp chúng ta mặc một cái áo có tay dài hơn chút xíu một cách dễ dàng hơn đấy chứ?” Một lần nữa các phương tiện thông tin đại chúng lại lập trình chúng ta quá nhiều. Theo các nhà quảng cáo thương mại, tất cả chúng ta đều sẽ là

những cô bé ở tuổi thanh thiếu niên biếng ăn, nhỏ nhắn, hoàn hảo không hề có nếp nhăn hay lớp mỡ chảy xệ. Song, chúng ta không thể đổ hết lỗi lên các nhà quảng cáo được vì *chúng ta chính là* những người lựa chọn sản phẩm của họ. Tôi nghĩ khi phụ nữ nâng cao giá trị bản thân và lòng tự trọng của mình thì họ sẽ không phải quan tâm đến việc các tạp chí đề cập đến điều gì và rồi các chương trình quảng cáo sẽ thay đổi.

Bạn đừng bao giờ để các bác sĩ thử nghiệm trên cơ thể mình. Khi chúng ta sử dụng phương pháp phi tự nhiên để ép buộc cơ thể mình phải làm gì đó hoặc tiếp nhận thứ gì đó mà nó không hề muốn, chúng ta đang tự tìm đến rắc rối.

Đừng đùa giỡn với Mẹ Tự nhiên. Hãy nhìn vào hậu quả mà rất nhiều phụ nữ đang gánh chịu từ việc nâng ngực. Nếu ngực nhỏ, bạn hãy học cách vui vẻ với điều đó. Hãy yêu thương bộ ngực vốn có của mình và bằng những lời khẳng định lạc quan bạn có thể làm tăng kích cỡ ngực của mình. Cách tốt nhất là hãy yêu thương cơ thể mình bởi chúng cần được yêu thương. Tôi cũng tin rằng cơ thể này của bạn chính xác là những gì bạn đã chọn để được tái sinh lại trong kiếp này. Hãy vui vì được là chính mình. Trên tất cả, không nên thay đổi bản thân mình chỉ để vừa ý người khác. Nếu ai đó không yêu chính con người bạn thì họ cũng sẽ chẳng bao giờ yêu bạn hơn chút nào sau khi bạn hy sinh cơ thể mình cho họ.

Vì vậy, nếu bạn quyết định thực hiện việc cắt xén hay gọt dũa chút ít gì đó thì hãy suy nghĩ thật rõ ràng rằng tại sao mình phải làm như vậy. Hãy dành thật nhiều sự yêu thương cho cơ thể mình cả trước, trong và sau khi phẫu thuật. Tôi sẽ nhắc mình bằng lời nói kiểu như:

Mình có một bác sĩ nhân ái làm công việc đẹp đẽ. Quá trình đó sẽ nhanh chóng, dễ dàng và mọi thứ rồi sẽ hoàn hảo. Bác sĩ vui mừng vì mình hồi phục nhanh. Mình hài lòng với kết quả đạt được. Tất cả đều tốt đẹp và mình bình an.

Ung thư vú: Nói lên điều gì?

Có một hình mẫu vững chắc mà tôi đã <https://thuviensach.vn>

nhận thấy ở hầu hết những phụ nữ mắc bệnh ung thư vú. Những phụ nữ này thường hoàn toàn bất lực để nói không. Bầu vú của người phụ nữ là biểu tượng của sự nuôi dưỡng và những người bị ung thư vú dường như chỉ biết nuôi dưỡng tất cả mọi người khác ngoại trừ bản thân họ. Họ thấy thật khó khăn để nói không. Họ đã được cha mẹ nuôi dạy bằng cách sử dụng cảm giác tội lỗi và roi vọt cho việc kỷ luật. Bây giờ thì họ trở thành những người lớn biết làm vui lòng người khác, xung quanh họ luôn là những người không ngừng yêu cầu họ làm nhiều hơn những gì họ có thể làm một cách thoải mái. Những phụ nữ này tiếp tục vắt kiệt sức mình vì người khác và tuân theo những yêu cầu mà mình thực sự

không muốn. Họ cứ cho và cho đến khi không còn gì để nuôi dưỡng chính bản thân mình.

Học cách nói không lúc đầu có thể sẽ rất khó bởi những người thường xuyên tiếp xúc với bạn đã quen với việc bạn tuân lệnh họ. Và khi bạn nói không lần đầu tiên, họ sẽ nổi giận. Bạn có thể lường trước thái độ đó. Bất cứ ai học cách nói không đều phải chịu đựng sự giận dữ trong một thời gian. Lần đầu nói không là khó khăn nhất. Khi học cách để nói không, một điều rất quan trọng là bạn không được xin lỗi, bởi nếu bạn làm vậy, họ sẽ lại thống trị bạn. Những người khác có thể sẽ ngăn bạn thực hiện ý định của mình. Bạn chỉ cần nói đơn giản rằng:

“Không, tôi không thể làm được”,
“Không được nữa”, “Không, tôi sẽ không làm nữa đâu”. Bất cứ lời nói ngắn gọn nào đưa ra thông điệp “không” một cách dứt khoát cũng đều thành công. Người khác hiển nhiên sẽ nổi giận và rồi bạn phải hiểu rằng đó không phải là vấn đề của *mình*. Đó là vấn đề của *họ*. Hãy nhớ nhắc mình rằng: KHI TÔI NÓI KHÔNG VỚI BẠN LÀ TÔI ĐANG NÓI CÓ VỚI CHÍNH TÔI. Nhắc lại điều khẳng định đó với bản thân và bạn sẽ cảm thấy tốt hơn. Khi bạn nói không được ba lần với ai đó, người ấy sẽ thôi không đòi hỏi bạn và sẽ nhận ra rằng bạn đã trở thành một con người khác. Bạn thay đổi từ trong chính con người mình.

Sẽ rất khó khăn cho những người luôn chỉ biết làm vui lòng người khác để nói không lần đầu tiên. Tôi vẫn nhớ là mình đã lo lắng vã mồ hôi khi lần đầu tiên đứng lên vì bản thân mình. Lúc đó tôi đã nghĩ thế giới của mình sẽ kết thúc và mình sẽ mất tất cả. Nhưng thế giới của tôi không hề sụp đổ; nó đã thay đổi và tôi thì có nhiều lòng tự trọng hơn. Vì vậy, bạn cần phải nhận thức rằng đây chỉ là một quá trình mà mình phải đi qua. Người khác giận dữ bởi bạn không còn cho họ hoặc cho quá nhiều và họ thậm chí còn cho rằng bạn thật ích kỉ. Nhưng điều mà họ thực sự nói đó là bạn đang không làm cái mà họ muốn bạn làm. Đó mới là vấn đề. Hãy nhớ khi bạn nói không với họ là bạn đang nói có với

chính mình đồng thời thoát ra khỏi trạng thái oán giận bản thân nữa.

Tôi biết một người vừa mới rời xa chồng một thời gian, có thể chỉ là tạm thời thôi nhưng bây giờ chồng bà không còn ai để đổ tội vì những việc rắc rối nữa. Đó không thể là lỗi của bà bởi bà đâu có ở đó. Ông chồng ấy đang học cách nhìn cuộc sống theo một hướng khác. Hai con trai trưởng thành của họ cũng kính trọng mẹ mình hơn bởi bà đã đứng lên đấu tranh vì chính mình, và bà đang làm những gì mà mình muốn làm. Thật thú vị khi thấy cả gia đình họ thay đổi. Đã thật khó khăn để bà có thể đạt được bước tiến đó nhưng bà đã làm được và cả cuộc sống của bà đã rẽ hướng. Đã đến lúc mỗi

phụ nữ nên hỏi bản thân rằng: “Đâu là điều tốt nhất dành cho mình?” Đó có thể là một câu hỏi mới đối với phụ nữ chúng ta. Ann Landers khuyên những phụ nữ đang tạm thời sống ly thân hoặc đã ly hôn rồi hãy tự hỏi xem: “Rời bỏ hay ở lại sẽ tốt với mình hơn?”

Chúng ta cần chăm sóc trái tim mình

So với 4% phụ nữ chết vì ung thư vú thì có đến 36% phụ nữ tử vong vì bệnh tim. Chúng ta nghe nói rất nhiều về sự nguy hiểm của bệnh ung thư vú nhưng lại biết rất ít về phụ nữ và những nguy cơ của bệnh tim, song bệnh tim lại là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở phụ nữ. Phụ nữ cũng có nhiều nguy cơ tử vong bởi

những biến chứng của việc phẫu thuật bắt cầu mạch vành[7] hơn nam giới.

[7] Là một phương pháp điều trị ngoại khoa để đặt một chiếc cầu, phía trên chỗ bị tắc, giữa động mạch chủ và động mạch vành, mang lại cho cơ tim máu được oxi hóa, ở phía trên chỗ động mạch vành bị bít, tránh hậu quả của thương tổn động mạch vành lên chức năng của tim. công con người mà chỉ có chính con người tân công trái tim của mình mà thôi.

Chăm sóc trái tim là một việc rất quan trọng đối với phụ nữ. Chế độ ăn nhiều mỡ không tốt cho bất kỳ ai trong chúng ta. Về mặt thể chất, chế độ ăn nhiều mỡ, không tập luyện, hút thuốc đều góp phần gây ra bệnh tim mạch. Đây là những điều

khiến chúng ta phải làm gì đó. Trái tim không bao giờ tấn

Về mặt tinh thần, trái tim và dòng máu mà nó bơm là hiện thân của tình yêu và niềm vui, nó cũng chính là mối liên kết đầu tiên của chúng ta đối với gia đình mình. Phụ nữ có vấn đề về tim thường bị những rắc rối trong gia đình lấy đi niềm vui và tình yêu ra khỏi cuộc sống của họ. Những rắc rối này cũng ngăn cản tình yêu và niềm tin tìm đến họ bởi bản thân họ e sợ không cho tình yêu đến. Đóng cửa trái tim đối với tình yêu chẳng khác nào dập tắt mọi nguồn sống tới trái tim mình.

Vấn đề về lòng vị tha cũng dẫn đến nhiều căn bệnh tiếp tục quay lại với chúng ta.

Bài học tâm hồn về sự tha thứ thật khó đối với tất cả chúng ta nhưng đó lại là một bài học mà ai cũng đều phải học nếu thực sự muốn được hàn gắn vết thương lòng. Mỗi người đều đã trải nghiệm sự mất mát, bị phản bội hay lạm dụng theo hình thức nào đó. Tha thứ cho việc làm đó cũng như những ai liên quan đến việc đó chính là một phần của sự trưởng thành trong tâm hồn. Việc gì xảy ra thì cũng đã xảy ra, đã qua rồi và sẽ không thể thay đổi được nữa. Để nó trôi đi sẽ giải thoát cho chúng ta khỏi đắm chìm trong quá khứ. Đó là hành động rời bỏ quá khứ và cho mình được sống tự do với hiện tại. Chúng ta sẽ không thể hạnh phúc, khỏe mạnh, thịnh vượng và tự do một khi vẫn còn mắc kẹt trong quá khứ và không thể

tha thứ. Đó là những vấn đề to lớn nhất đối với tất cả và bài học tâm hồn lớn nhất chính là biết tha thứ, yêu thương bản thân và biết sống cho hiện tại. Nó sẽ hàn gắn trái tim ta.

Hôm nào đó bạn hãy ngồi tĩnh lặng rồi đặt tay lên trái tim mình. Trao cho nó tình yêu thương và cho phép bản thân được cảm nhận tình yêu thương mà trái tim dành tặng cho bạn. Trái tim đã đập từng nhịp vì bạn từ trước khi bạn chào đời và sẽ tiếp tục làm việc vì bạn nếu bạn chọn cuộc sống. Hãy nhìn vào tim mình xem có còn chút cay đắng hay sự căm ghét nào rơi rớt lại không. Nếu còn hãy nhẹ nhàng để nó trôi đi bằng lòng vị tha và thấu hiểu. Nếu bạn có thể nhìn sâu

rộng hơn bạn sẽ hiểu bài học này. Gửi
gắm tình yêu thương đến mỗi thành viên
trong gia đình mình và tha thứ cho họ.
Cảm nhận trái tim mình thanh thản và
bình yên. Trái tim là tình yêu và huyết
mạch chính là niềm vui. Trái tim bạn lúc
này đang truyền dẫn niềm vui đi khắp cơ
thể bạn. Mọi thứ đều tốt còn bạn thì bình
an.

Chương 7

Khám phá đời sống tình dục

Tôi muốn được thảo luận ngắn gọn một vài quan điểm của tôi về tình dục, mặc dù chúng có thể không phổ biến và vẫn có những thay đổi đang diễn ra. Chúng ta cũng cần điều chỉnh suy nghĩ của mình trong khía cạnh này. Trong xã hội có rất nhiều niềm tin đáng bị lên án về tình dục. Hãy nhớ: cho dù định hướng tình dục của bạn là gì thì nó vẫn hoàn hảo với bạn. Khi chúng ta nhắc đến các mối quan hệ thì nó được áp dụng cho tất cả mọi người, cho dù mối quan hệ của bạn là khác giới hay đồng giới. Thậm chí khoa

học ngày nay đã nhận định rằng định hướng tình dục là bẩm sinh và chúng ta không thể lựa chọn. Nếu bạn là người có quan hệ khác giới, bạn hãy thử tưởng tượng xem mình sẽ cảm thấy thế nào nếu bị bắt buộc phải trở thành một người đồng tính. Điều đó gần như là không thể. Cũng giống như bạn yêu cầu một người đồng tính trở thành người có quan hệ khác giới. Tôi thấy chúng ta cần phải xin lỗi những chị em đồng tính bởi những cách lên án khủng khiếp mà chúng ta dành cho họ. Nó chẳng khác nào sự kỳ thị chủng tộc ở mức độ tồi tệ nhất cả. Chúng ta không được phép coi thường ai đó chỉ vì những thứ đơn giản và tự nhiên như tình dục. Cái định kiến xã hội đặc biệt này ngăn cản chúng ta hòa nhập vào

bức tranh rộng lớn hơn của cuộc sống.
Hãy yêu bản thân mình bởi mình là mình.
Chúa trời không bao giờ mắc sai lầm cả.

Nhiều người có thể không để ý rằng ở thời Nữ hoàng Victoria[1], sự phân biệt giới (trong kinh doanh, chính trị, làm cha mẹ...) đã khiến cho mối quan hệ giữa nam và nữ trở nên vô cùng căng thẳng, nó dẫn đến việc phụ nữ thường tìm kiếm mối quan hệ mật thiết nhất ở người phụ nữ khác. Nhật ký của phụ nữ thời đó có thể hết trang này đến trang khác kể về một người bạn gái và sau đó nói rất ngắn gọn rằng “Tôi qua, mình đã nhận lời cầu hôn của ngài S”. Những mối quan hệ lãng mạn cũng trở nên phổ biến hơn ở nam giới trẻ tầng lớp trung lưu. Không ai lúc

đó cho rằng đó là mối quan hệ đồng giới. Thực tế, khái niệm này chưa được tìm ra cho đến cuối thế kỷ 19. Đó cũng là lúc mà nạn mại dâm ở giai đoạn phát triển mạnh mẽ nhất của nó: một gái điếm ở thành phố New York phục vụ 64 đàn ông và ở Savannah, Georgia tỉ lệ là 1-39.

[1] Nữ hoàng Victoria (1819-1901): Nữ hoàng Vương quốc Liên hiệp Anh và Ailen từ 1831 đến 1876, nữ vương Ấn Độ đầu tiên của chế độ Anh từ 1876 đến 1901.

Vì vậy, quan điểm của tôi là: Tình yêu ở chính nơi ta tìm kiếm nó. Hình thức yêu thay đổi từ nước này đến nước khác, từ thế kỷ này qua thế kỷ khác. Chúng ta có những thứ được gọi là quý phạm vào lúc

này nhưng rồi chúng cũng sẽ thay đổi trong tương lai. Hãy tin rằng chúng ta được quyền lựa chọn trong tình dục bởi tình yêu trong trái tim và bởi chúng ta muốn điều tốt nhất dành cho mọi người xung quanh mình. Một vài người trong chúng ta thậm chí sẽ chọn hình thức vô tính và đó là điều bình thường. Hãy bỏ qua sự chỉ trích và tận hưởng tình yêu khi chúng ta thấy nó. Khi ta cho và nhận tình yêu thương, ta đang nuôi dưỡng tâm hồn mình và tỏa ra nguồn năng lượng mạnh mẽ.

Chương 8

Quấy rối tình dục và lên tiếng

Đã bao lần bạn bị làm nhục hay tấn công tình dục mà không nói gì? Đã bao lần bạn đổ lỗi cho chính mình khi một người đàn ông hành động vô phép với bạn?

Rằng: “Ôi, đó là lỗi của mình. Có lẽ mình chỉ nghĩ quá lên thôi. Ôi, việc đó vẫn nằm trong tầm kiểm soát mà. Cái đó vẫn không tệ bằng những gì mình đã từng đối mặt.”

Không có một người phụ nữ nào đang đọc cuốn sách này chưa từng bị làm nhục bằng câu nói hoặc chiếm đoạt, cấu vẹo

hay mơn trớn bởi ai đó không được phép động chạm vào chúng ta. Thế nhưng chúng ta vẫn giữ im lặng, không nói gì hết. Đã đến lúc phải học cách nói ra sự thật và đứng lên vì bản thân mình. Nếu không chúng ta sẽ không bao giờ ngăn chặn được những hành động bậy bạ này.

Tôi vừa mới gặp một sự cố ở ngay trong nhà của tôi, liên quan đến cặp vợ chồng người Anh rất tuyệt đã chăm sóc tôi và trông nom ngôi nhà cũng như vật nuôi của tôi gần bốn năm nay. Tất cả từ khi bắt đầu đều rất tốt, nhưng dần dần những chuyện nhỏ nhặt bắt đầu xảy ra và chủ yếu từ gã chồng. Chúng thực sự là những điều nhỏ nhặt và lúc đó tôi đã bỏ qua. Đúng là một sai lầm lớn. Hẳn trở nên

ngày càng lười và để vợ làm đến hai phần ba công việc. Hấn bắt đầu quên mất rằng tôi mới là chủ và hành động như thể đây là nhà hấn vậy. Hấn trở nên quá thân mật như kiểu hấn là một người bạn của tôi vậy. Tất cả những điều đó từ từ tăng dần lên thành những hành động không thích hợp chút nào. Bây giờ tôi mới nhận thấy tôi đã không nhận ra các dấu hiệu đó một cách đúng đắn và tôi đã không giữ vững ranh giới thích đáng với hấn. Tôi nhận thấy mình đã không coi trọng những cảm xúc nhỏ bé đó – cái nói lên rằng có điều gì đó không đúng đang diễn ra. Tôi đã bắt đầu thận trọng để không mất lòng hấn, để hấn cảm thấy thoải mái.

Sau bữa tiệc sinh nhật thứ 70 của mình –

một sự kiện tuyệt vời – tôi khám phá ra việc hắn đã rò rỉ và chiếm đoạt rất nhiều bà bạn của tôi. Khi tôi nói với một vài người trong số họ, tôi mới thấy rằng chuyện này đã tiếp diễn hơn một năm rồi và dưới nhiều hình thức khác nhau.

Nhưng không ai nói cho tôi biết. Khi bức màn được vén lên, hàng loạt thông tin ồ ạt đến với tôi. Hắn đã từng va chạm với vài người giúp việc của tôi, thậm chí sàm sỡ họ. Cô thư ký riêng của tôi đã bị tấn công ngay trong nhà tôi khi tôi đi vắng. Tôi thấy thật kinh hoàng. Một việc như thế đã xảy ra với bạn và người làm của Louise L. Hay! Nhưng tại sao họ lại không nói với tôi? Họ khiếp sợ, họ xấu hổ - họ có rất nhiều lý do khác nhau. Có thể bạn biết vài lý do bởi bạn cũng đã

từng dùng chúng. Tôi đã nghĩ về khoảng thời gian trong quá khứ khi tôi phải chịu đựng những hình thức lạm dụng tình dục khác nhau và tôi đã muốn trốn thoát khỏi hoàn cảnh đó như thế nào. Nhưng tôi đã thực sự nói ra hoặc rung chuông cảnh báo được bao nhiêu lần?

Tôi cũng phát hiện ra gã đàn ông này còn bạo hành vợ hắn và thân thể bà ấy thường xuyên bị thâm tím. Tôi nghĩ: *Hãy nhìn vào những bí mật mà chúng ta giấu kín trong lòng; hãy xem chúng ta đã để những gã đàn ông thoát tội bạo hành không gian và danh dự của chúng ta như thế nào.* Nỗi sợ hãi khiến chúng ta phục tùng ở mọi mức độ. Trái tim tôi bị đè nặng khi nghe được những câu chuyện

này. Và có lẽ đó cũng mới chỉ là bề nổi của tảng băng mà thôi. Tôi gửi lời xin lỗi tất cả những phụ nữ đã có mặt trong bữa tiệc sinh nhật của tôi bởi bất cứ hành động vô phép nào có thể đã xảy ra với họ.

Một trong những người bạn rất gần gũi của tôi – người luôn chia sẻ với tôi rất nhiều điều – luôn coi mình là người sáng suốt với ý thức cao về giá trị bản thân cũng đã không nói ra. Khi đối mặt với vấn đề lạm dụng, phản ứng đầu tiên của bà ấy là giữ im lặng và tránh sóng gió.

Dù như thế nào thì lúc này tôi cũng có việc phải giải quyết bởi người đàn ông đó đã đi quá xa. Tôi lập một đội trợ giúp bởi không lý nào tôi phải đối diện với

hắn và vợ hắn. Mặc dù vậy, nếu tôi mà không thực sự tin tưởng vào những thông tin tôi tìm hiểu được thì tôi đã bị dẫn dắt bởi sự diễn kịch tuyệt kỹ để chối bay chối biến của hắn. Khi hắn nhận ra không thể lừa gạt được tôi, hắn trở nên hằn học và hiểm ác vô cùng. Tuy nhiên, tôi không chỉ có đội trợ giúp mà với chiếc điện thoại trong tay, tôi đã nghĩ sẽ dễ dàng hơn nếu bấm 911. Tôi đã nói rằng tôi muốn hắn biến khỏi nhà tôi và tránh xa khỏi khu đất của tôi vào ngày mai. Lòng bàn tay tôi mướt mồ hôi, bụng tôi đau nhói và tôi thấy một sức mạnh dâng trào. Thật không dễ dàng cho tôi khi phải đối diện với một gã cao to sáu feet rưỡi đang nổi giận. Dù rằng tôi rất thương vợ hắn, tôi cũng nhận ra rằng bà ta là một kẻ tiếp

tay, và cách duy nhất bà ấy có thể làm là hoàn toàn phủ nhận và đổ vấy cho những người bị hấn sàm sỡ. Thường khi chồng mà quan hệ lãng nhãng hoặc là kẻ lạm dụng thì vợ phủ nhận bằng cách biến những phụ nữ kia thành người sai. Như thế cả hai vợ chồng sẽ thoát tội, thành người vô tội hoặc bị hại. Cho nên cả hai đều phải gói ghém đồ đạc và ra khỏi nhà tôi trong vòng ba tiếng rưỡi đồng hồ.

Ngày hôm sau bà bạn của tôi gọi điện nói với tôi rằng bà ấy đang thực sự băn khoăn: “Lẽ nào tôi đã tưởng tượng ra chuyện đó? Liệu tôi có đang phạm sai lầm không? Có phải vì tôi nói ra mà người đàn ông đó mất việc không?” Phụ nữ chúng ta hay có chiều hướng để việc

trôi qua. Cũng có thể chúng ta đã tưởng tượng ra. Nhưng chúng ta cũng thường tin vào sự phủ nhận của gã đàn ông đó.

Không gian và danh dự của chúng ta đã được đưa ra để nghi vấn và rồi lời nói của chúng ta làm nó tăng lên gấp đôi. Lối suy nghĩ cũ trong tâm trí khiến chúng ta càng làm mất đi sức mạnh của người phụ nữ. Sự chối tội cứ thế diễn ra. Những người phụ nữ đã bị kiểm soát bởi sự sợ hãi vĩnh viễn. Ta đã để điều đó xảy ra trong rất nhiều quãng đời bởi nỗi sợ hãi, nhưng đó chỉ là sự biện hộ. Ngày xưa, việc nói lên sự thật có thể khiến chúng ta mất mạng. Thậm chí ngày nay ở

Afghanistan, chính phủ đương thời đã khôi phục lại hình phạt ném đá đến chết dành cho tội ngoại tình. Nhưng dĩ nhiên

chỉ ném đá để giết chết phụ nữ chứ không bao giờ dành cho người đàn ông.

Ngay lúc tôi nhìn rõ những gì đang xảy ra trong nhà mình, tôi đã có những hành động thích hợp để kết thúc sự việc. Tôi cũng đã gọi cho bác sĩ trị liệu và đặt lịch hẹn. Mặc dù trước đó tôi đã từng tiến hành trị liệu nhiều lần nhưng tôi vẫn ý thức rõ rằng mình cũng có một phần trách nhiệm khi để xảy ra những hành vi đó vì sự chà đạp đó diễn ra ngay trong căn nhà của tôi. Tôi sẽ làm bất cứ việc gì để có thể xóa sạch những hình ảnh đó ra khỏi tâm trí mình.

Bác sĩ trị liệu hỏi tôi về sự giận dữ của tôi đối với người cha dương ngược đái khi tôi còn bé. “Tôi không thể nhớ được

sự giận dữ nào ngoài nỗi sợ”, tôi đáp.

Cô ấy hỏi: “Thế có bao giờ bà nổi giận hoặc hỗn xược lại với ông ta không?”

Tôi hiểu ngay rằng cô ấy chưa từng là một đứa trẻ bị ngược đãi. Tôi đã bị đánh đập mỗi ngày để trở thành một đứa bé ngoan nhất có thể. Điều gì trên trái đất này sẽ xảy ra với tôi nếu tôi đủ hư để xác láo lại với ông ta? Không, tôi không hề nhớ mình đã tức giận, mà chỉ nhớ về nỗi sợ và sự khiếp hãi.

Khi chúng ta bị đánh để phải khuất phục quá thường xuyên, chúng ta sẽ mất tất cả hy vọng để có thể làm điều gì đó thay đổi hoàn cảnh để rồi lớn lên thành người phụ nữ vẫn bị thống trị bởi những hành động

của một cô bé bên trong con người chúng ta. Điều này có thể xảy ra ở mọi mái nhà. Việc chà đạp bé gái đã lan tràn quá xa. Chúng ta cần dạy các bé gái khi chúng còn rất trẻ – ở trường cơ sở và thậm chí có thể sớm hơn – rằng chúng cần phải lên tiếng nếu có ai đó ngược đãi chúng với bất kỳ hình thức nào. Nếu muốn thế giới này trở thành nơi bình yên cho phụ nữ thì chúng ta phải thay đổi cách phản ứng của mình cho dù nó vô cùng khó khăn. Sa thải gã đàn ông đó chính là cách tôi đứng lên chống lại cha dượng của mình – điều mà tôi đã không thể làm được khi còn là một đứa trẻ.

Tôi đã tạo được sự hòa hợp lớn ở nơi làm việc. Mọi người đều nói thật tuyệt

khi được làm việc với Hay House. Tôi có những người thợ hạnh phúc. Gần đây người tổ chức công đoàn cũ của tôi đã nói với tôi rằng ông ấy chưa bao giờ thấy một đội ngũ nhà xưởng nào hạnh phúc như thế. Nhưng ngay trong chính ngôi nhà của mình, tôi đã để tồn tại một sự ngược đãi bởi tôi đã không nhìn nhận đúng các dấu hiệu, và vì lý do này lý do khác tôi đã không muốn làm sóng gió nổi lên.

Theo cách nào đó, thì sự việc đó cũng có cái may mắn bởi bây giờ tôi sẽ nói hết ra vì tất cả phụ nữ, với mọi phụ nữ. Tôi sẽ nói bởi nếu bản thân mình không làm được điều đó thì sao có thể mong đợi những người khác lên tiếng được đây? Chúng ta coi nam giới là nhân vật quyền

lực còn phụ nữ mình là nạn nhân. Đó là cách chúng ta được nuôi dạy, để nghĩ rằng mình có cố cũng không thể chiến thắng. Có rất nhiều cách thức để ngấm ngầm coi thường, làm nhục và tước quyền của phụ nữ. Chúng ta đã chiến đấu cho giá trị của bản thân và vẫn thấy khó khăn hoặc không thể lên tiếng. Sự huấn luyện mà người phụ nữ quen vâng lời đã nhận được mạnh mẽ đến nỗi chúng ta phải biết cân trọng đối với cả sự xâm phạm nhỏ nhất. Ta đã được dạy để vận chuyển và mang vác những gánh nặng cho người đàn ông – đầu tiên là cha chúng ta sau đó là bạn trai, sếp và chồng. Chúng ta đã làm việc đó quá lâu đến nỗi ta nghĩ rằng đó là chuyện bình thường. Đã đến lúc phải biết lên tiếng cảnh báo.

Chính nỗi sợ bẽ bàng và bạo hành làm chúng ta câm lặng. Có bao nhiêu phụ nữ sống trong không khí của chiến trường và bao nhiêu trẻ em đã được nuôi dạy trong môi trường đó? Phụ nữ phải làm thế nào để ngăn chặn việc đó? Bằng hiểu biết. Bằng cách lên tiếng. Phụ nữ đã cho phép nó xảy ra thì chính phụ nữ là người ngăn chặn được nó. Lẽ ra việc đó đã không thể diễn ra lâu dài như thế này nếu không có sự cho phép của phụ nữ, dù nói hay không. Chúng ta phải thôi cho phép việc làm xấu xa đó tiếp diễn.

Nếu chúng ta sẵn sàng chú ý để nói không, chúng ta sẽ hình thành thói quen nói không. Rồi ta có thể thay đổi toàn bộ tình huống ngược đãi xung quanh. Im

lặng sẽ gây hại cho chính phụ nữ chúng ta và cho toàn xã hội. Đã 25 năm kể từ ngày phong trào giải phóng phụ nữ nổ ra vậy mà hành vi này – những lời nói lăng mạ và bạo hành tình dục – vẫn đang lan tràn. Có vẻ như lối cư xử đó là rất bình thường ở hầu hết các văn phòng và nơi làm việc. Đó là điều mà phụ nữ vẫn đang phải chịu đựng. Cho nên đã đến lúc chúng ta đứng lên bảo vệ bản thân trước sự ngược đãi của chính mình hay người khác. Hãy nói ra sự thật, hãy nói ra những bí mật được giấu trong lòng. Cởi mở sẽ ngăn chặn được hành vi. Nếu đàn ông không thể thoát tội thì họ sẽ phải dừng ngay hành động đó lại. Đừng đồng lõa với họ - nó làm mất danh dự của chính mình và của tất cả phụ nữ. Bây giờ

chúng ta không còn phải chịu bất cứ hình thức ngược đãi nào nữa nếu sẵn sàng đứng lên và nói ra. Mỗi người trong chúng ta lên tiếng sẽ tạo đà cho những người khác nói ra sự thật.

Chúng ta cần biết đưa ra những ranh giới thích hợp để tôn trọng bản thân mình. Vậy phụ nữ cần có những ranh giới nào để đảm bảo mình luôn được tôn trọng? Trước hết, ta hãy bắt đầu từ nơi ta tin rằng phụ nữ xứng đáng được tôn trọng. Chúng ta thường không nắm bắt được những tín hiệu nguy hiểm, rằng có điều gì đó không ổn, để sau đó khi có chuyện xảy ra, nó sẽ là sự bạo hành và cú sốc. Lạm dụng là một trận đấu về quyền lực. Nó kiểm soát và thao túng chúng ta.

Chúng ta giữ im lặng bởi chúng ta sợ mất việc, sợ những tác động dội ngược lại có thể nảy sinh. Chúng ta thậm chí còn giữ im lặng khi chuẩn bị làm tình với một người đàn ông trong khi anh ta không chịu dùng bao cao su. Chúng ta muốn quát to lên “Tôi tôn trọng bản thân và tôi không cho phép anh gây hại gì đến tôi hết. Hãy mang bao cao su vào hoặc buông tôi ra!” Nhưng chúng ta có làm không? Thường là không – bởi vì sợ, ngượng ngùng và xấu hổ.

Khi giữ im lặng, im lặng như những chú cừ non thì chúng ta đã dễ bị đưa đi làm thịt. Chúng ta đã quá ngượng ngùng để lên tiếng. Chúng ta nhớ đến phản ứng mà mình nhận được khi làm như thế. Họ đã

cười nhạo chúng ta, họ nghĩ nó như là một trò đùa. Họ đã coi thường chúng ta và làm ta cảm thấy mình như kẻ gây rối vậy. Cứ thế nó trở thành lệ là chúng ta không chia sẻ và không nói. Giữ hòa bình; không gây sóng gió. Đó chính là cách để sự ngược đãi tiếp diễn không ngừng.

Phụ nữ mình nhất định phải giữ được thăng bằng cán cân quyền lực. Bạo hành và lạm dụng tình dục là hai lĩnh vực nhạy cảm nhất đối với phụ nữ. Ta phải học cách xử lý tất cả những sự cố với thái độ dứt khoát, phải rất thực tế, đầu ra đậy thay vì để bị tổn thương. Chúng ta không cần phải là những con mụ lẳng lơ tỏ ra giận dữ gào thét vào mặt mọi gã đàn ông,

mà hãy là những người phụ nữ tràn đầy tình yêu và lòng trắc ẩn nhưng luôn hành động với sự cứng rắn của một quả đấm thép.

Chúng ta phải tạo dựng giá trị bản thân để có thể nói không. Nhất thiết phải mở rộng tầm mắt và trực quan của mình đối với những cách thức ngấm ngầm mà theo đó sự việc đang leo thang. Kể lại câu chuyện từ đầu đến cuối. Đề cập đến những chi tiết nhỏ nhất. Gạt bỏ ngay thái độ chịu đựng kém cỏi. Tìm kiếm sự giúp đỡ. Ngăn chặn hành vi xấu xa ngay lập tức. Một khi đàn ông cảm thấy họ có thể lấn tới, họ sẽ lấn thêm một chút, rồi nhiều nhiều nữa. Chúng ta phải ngăn chặn bất cứ hành vi lạm dụng nào ngay từ đầu

khi nó còn nhỏ nhất đến nỗi khó có thể nói lên điều gì. Cái gì là dấu hiệu đầu tiên của lạm dụng? Hãy nhắc nhở gã đàn ông đó tức thì. Ta cũng nên chuẩn bị tinh thần rằng hắn sẽ chối bay chối biến. Đàn ông đã sử dụng chiêu đó quá lâu rồi. Kiểu như: “Tôi là ai chứ? Tôi không bao giờ làm thế! Đòi tôi chưa bao giờ cư xử như vậy!” Một vài gã còn tỏ ra rất nhanh nhẹn, mồm miệng ngọt xớt, rất thuần thực và chuyên nghiệp nữa. Khi chấp nhận lời xin lỗi của họ là chúng ta đang thông đồng với họ. Phụ nữ sẽ trở thành người bị hại. Chúng ta sẽ trở thành một phần của thế lực phá hủy xã hội bất cứ khi nào ta che giấu bí mật cho riêng mình. Thế nên ta thực sự cần phải nhìn vào những bí mật mà mình đang cất giữ. Phụ nữ đã

giữ hòa khí, thỏa hiệp với những kẻ lạm dụng nên vô tình góp phần nuôi dưỡng chúng. Đã đến lúc chúng ta bắt đầu nuôi dưỡng chính bản thân mình.

Tôi không có tất cả các câu trả lời nhưng tôi có cái miệng rộng. Tôi sẽ lớn tiếng nói về vấn đề này mỗi khi nói chuyện ở những nơi công cộng. Tôi sẽ khích lệ phụ nữ ở mọi nơi để họ tự giáo dục mình về những hành động như lên tiếng, đứng lên, thậm chí làm kẻ gây rối nếu cần thiết.

Liên kết lại, chúng ta có thể thay đổi việc này chỉ trong một thế hệ. Chúng ta có thể cứu những đứa con gái của mình khỏi những điều mà chúng ta đã từng phải chịu đựng.

Ta cũng cần phải bắt đầu các lớp học <https://thuviensach.vn>

đạy phụ nữ cách trân trọng chính mình. Chúng ta cần chuẩn bị cho bản thân những quyền lựa chọn khi bị bạo hành hay sắp bị bạo hành. Nó cũng giống như tham gia lớp tập huấn báo động cháy – luôn sẵn sàng và mạnh mẽ mọi lúc. Nâng cao giá trị bản thân, tình yêu bản thân và lòng tự trọng là rất cần thiết, hoặc chúng ta sẽ chẳng bao giờ tin rằng mình xứng đáng được trân trọng và bảo vệ. Hãy học cách tạo dựng cho mình hàng rào năng lượng – như một tấm chắn bảo vệ năng lực trí tuệ có thể làm cho bản thân thấy mình đang được bảo vệ. Có một cách là hãy hình dung bản thân mình có được sức mạnh trong mọi nơi, mọi hoàn cảnh - ở nhà, ở công sở, trong các sự kiện xã hội. Xem xét những khía cạnh của cuộc sống

nơi mà bạn không trân trọng hoặc không nắm quyền lực cho bản thân. Hãy thể là sẽ không làm như thế nữa. Bắt đầu tạo cho mình một quyền lực từ trong tâm trí. Hình dung xem mình muốn được đối xử như thế nào trong mỗi tình huống. Đưa ra quyết tâm giành được sức mạnh. Việc này sẽ bắt đầu quá trình hàn gắn và khi lành vết thương, ta sẽ tự động dạy dỗ con gái của mình.

Bằng cách đọc sách và tự giáo dục, chúng ta có thể nhận thức được rằng mình có nhiều sự lựa chọn khác nhau hơn là chỉ “tiếp tục”. Dành thời gian để nhắc đi nhắc lại xem bạn muốn nắm quyền kiểm soát như thế nào trong mọi tình huống có thể làm nhục bạn. Khi bạn thực

sự có một cách thức phản ứng đã được suy nghĩ thấu đáo theo kế hoạch hoàn hảo, bạn đã dành được quyền lực. Điều quan trọng là chúng ta phát huy và thực sự thấu hiểu giá trị của bản thân mình và nhận thức rằng mình không phải chịu đựng bất cứ điều gì bản thân cảm thấy không ổn.

Ta cần phải dạy những người xung quanh mình cách đối xử với mình – hãy nói không khi cảm thấy bị làm nhục. Hãy nói với đàn ông rằng “Anh phải trân trọng chúng tôi nếu như còn muốn ở bên chúng tôi”. Họ phải hiểu ra rằng thân thiện không có nghĩa là lời mời gọi tình dục. Khi chú rể qua đêm với bạn hoặc chị em gái của cô dâu đêm trước đám cưới thì

đó là hành động làm nhục tất cả mọi người. Đó là trò chơi quyền lực, vi phạm cam kết, coi mình là ông hoàng.

Phụ nữ phải thôi làm nô lệ cho những kẻ trắng hoa. Hãy trở nên thông minh hơn. Kẻ lẳng nhăng là kẻ lợi dụng, làm nhục phụ nữ. Cho dù họ giàu có hay đẹp mã thế nào thì họ cũng là kẻ phản bội. Phụ nữ thốt lên: “Ôi anh ấy thật dễ thương.” Thế thì không tránh được hành vi thiếu quyền lực. Ta cần phải dừng ngay việc để cho đầu óc quay cuồng theo những gã đàn ông của các bà các cô, họ chỉ là những gã trắng hoa mà thôi. Ta thường dành cho họ sự ngưỡng mộ nhưng họ vẫn lấy đi danh dự của chúng ta. Chúng ta muốn tôn trọng nét chí khí tốt đẹp ở

người đàn ông thực sự chứ không phải ở kẻ bồi nhọ chúng ta. Người đàn ông nào tỏ ra rất thú vị có thể sẽ không ở bên chăm sóc lũ trẻ mà bạn sinh ra cho anh ta.

Bạn đừng bao giờ quan hệ hoặc cưới một anh chàng ghét bỏ mẹ mình bởi trong tương lai anh ta sẽ chuốc nó lên đầu bạn. Nếu anh ta sẵn sàng đi trị liệu thì tình hình có thể thay đổi; nếu không, anh ta sẽ ghét phụ nữ suốt đời. Một khi phụ nữ còn im lặng, chúng ta còn để sự ngược đãi tiếp diễn. Nó sẽ trở thành bạo hành đối với bản thân, với gia đình, ở nơi làm việc và với toàn xã hội, làm suy yếu sức mạnh của thế giới và tương lai của chúng ta.

Bạn nên đọc cuốn sách của Jennifer Coburn có tựa đề *Lấy lại quyền lực: Phụ nữ công sở phản ứng lại sự quấy rối tình dục* (Take Your Power Back: A Working Woman's Response to Sexual Harassment) hay cuốn *Nên rời bỏ, đừng ở lại: Từng bước hướng dẫn bạn quyết định nên ở lại hay bước ra khỏi một mối quan hệ* (Too Good to Leave, Too Bad to Stay: A Step-by-Step Guide to Help You Decide Whether to Stay in or Get out of Your Relationship) của Mira Kirshenbaum. Cả hai cuốn đều là những quyển sách có tác động mạnh mẽ – thứ có thể giúp bạn có nhiều cách để tạo dựng được sức mạnh của bản thân. Như tôi đã nói từ trước, tôi có lòng trắc ẩn lớn lao đối với nam giới và những gánh

nặng mà họ phải mang. Nhưng điều đó không có nghĩa là tôi sẽ cam chịu sự ngược đãi. Tôi sẽ không bao giờ giữ im lặng về vấn đề này nữa. Đó là điều nhỏ nhất tôi có thể làm cho phụ nữ chúng ta.

Những câu khẳng định để tự trân trọng bản thân

Mình là một con người có giá trị.

Mình luôn được tôn trọng.

Mình mạnh mẽ.

Mình ủng hộ những phụ nữ khác.

Mình dễ dàng lên tiếng vì bản thân.

Mình xứng đáng để có những ranh giới.

Ranh giới của mình luôn được bảo vệ.

Mình có thể nổi sóng gió bất cứ khi nào cần.

Mình có một đội trợ giúp tốt. Mình chính trực.

Mình cởi mở bao nhiêu, mình an toàn bấy nhiêu.

Giá trị bản thân mình rất mạnh mẽ.

Mình là người phụ nữ hàn gắn vết thương cho những phụ nữ khác.

*Mình có một hàng rào năng lượng
mạnh mẽ.*

*Người đàn ông trong cuộc đời mình
luôn trân trọng phụ nữ.*

Mình lấy lại quyền lực.

Mình yêu và trân trọng bản thân.

Chương 9

Tuổi già: Nâng cao chất lượng cuộc sống

Văn hóa tuổi trẻ đã được nhấn mạnh quá đủ rồi! Giờ là lúc chúng ta giúp những phụ nữ lão niên được thể hiện tất cả khả năng của mình và thực sự được trân trọng trong thế giới này. Tôi muốn giúp mọi người thấy được rằng tất cả phụ nữ sẽ biết yêu thương, trân trọng giá trị bản thân, có lòng tự trọng và một vị trí quyền lực trong xã hội khi họ bước vào tuổi già. Điều này không phải để hạ thấp thế hệ trẻ mà để có “sự công bằng” thực sự giữa các thế hệ theo cách khả quan nhất.

Khi tôi quan sát nhóm lão niên hiện nay, tôi thấy chỉ toàn những nỗi lo sợ, sức khỏe yếu kém, tài sản nghèo nàn, sự cô đơn và một cảm giác buồn xuôi như sắp “xuống dốc”. Tôi biết rằng tuổi già đâu cứ phải diễn ra như vậy. Con người hiện nay đón nhận tuổi già đến theo cách thức đã lập trình sẵn cho mình và đơn thuần chấp nhận nó. Ngoại trừ vài trường hợp, với xã hội hiện nay mọi người đều tin rằng mình sẽ đi theo đúng tiến trình từ già đi, đau ốm, suy kiệt, yếu đuối và chết. Điều này đã không còn là sự thật với mỗi chúng ta nữa. Đúng là ai cũng sẽ phải chết nhưng chúng ta có thể lựa chọn xem có đau ốm, suy kiệt và yếu đuối hay không và chúng ta không nhất thiết phải trải qua những giai đoạn này. Đã đến lúc

chúng ta không thể chấp nhận những nỗi sợ hãi đó nữa. Tất cả chúng ta đều phải thay đổi phần tiêu cực của tuổi già. Tôi tin rằng nửa sau của cuộc đời chúng ta thậm chí có thể còn tuyệt vời hơn cả nửa đầu nữa kia. Nếu sẵn lòng thay đổi suy nghĩ và tiếp nhận những niềm tin mới mẻ, chúng ta có thể khiến giai đoạn này trở thành “những năm quý báu” của mình. Nếu muốn bước vào tuổi già một cách thành công thì chúng ta phải đưa ra một lựa chọn tinh táo để thực hiện nó. Chúng ta không phải chỉ muốn tăng tuổi thọ của mình. Ta mong chờ ở phía trước là những năm tháng sung túc và viên mãn. Những năm dài thêm đó là một tấm bảng trống và điều gì được viết lên đó sẽ làm nên sự khác biệt.

Lịch sử cho thấy rằng vòng đời của con người đã từng rất ngắn, đầu tiên là chỉ đến giữa tuổi thanh thiếu niên, sau đó là tuổi 30 rồi 40. Thậm chí cho đến đầu thế kỷ này, tuổi thọ cũng chỉ là 50 mà thôi. Vào năm 1900, tuổi thọ trung bình là 47. Bây giờ chúng ta đang coi 80 tuổi là một vòng đời bình thường. Vậy tại sao chúng ta không tạo ra một bước nhảy vọt về con số một cách có ý thức và tạo ra một cột mốc mới được ghi nhận đó là 120 hay 150 tuổi nhỉ?

Nó không phải là điều vượt ngoài tầm với của con người. Tôi nhận thấy sống lâu hơn đã trở nên bình thường và tự nhiên đối với hầu hết chúng ta trong một đến hai thế hệ này. Tôi tin rằng con số 75

sẽ trở thành độ tuổi trung niên mới. Vài năm trước đây, nghiên cứu về tuổi tác của một trường đại học đã khám phá ra rằng bất cứ độ tuổi nào mà bạn tin đó là tuổi trung niên thì cơ thể bạn bắt đầu giai đoạn lão hóa. Bạn thấy không, cơ thể bạn tiếp nhận những điều mà trí não của bạn đưa ra. Vì vậy, thay vì chấp nhận độ tuổi 45 hay 50 là tuổi trung niên, chúng ta có thể dễ dàng quyết định nó phải là 75.

Cơ thể cũng sẽ sẵn sàng tiếp nhận điều đó. Chúng ta có thể điều chỉnh lại cách nhìn các giai đoạn khác nhau của cuộc đời.

Trung tâm Nghiên cứu Nhân khẩu học ở Durham, Bắc Carolina đã kết luận rằng nếu biểu đồ tuổi già cứ tiếp tục như từ <https://thuvien sach.vn>

năm 1960 đến nay thì hạn tuổi theo lý thuyết sẽ vượt qua ngưỡng 130 năm. Như năm 1960, chỉ có khoảng 3.500 người sống trăm tuổi. Đến năm 1995, đã có 54.000 người. Đó là nhóm tuổi tăng nhanh nhất. Nghiên cứu cũng cho thấy rằng không có bất cứ minh chứng nào về việc người già nhất trong quá khứ đã sống đến bao nhiêu tuổi. Họ cũng tin rằng phần lớn trong số những người già nhất sẽ là phụ nữ.

Qua nhiều thế hệ, chúng ta đã để những con số ứng với số năm ta tồn tại trên thế gian này quyết định cảm giác và hành vi của mình. Cũng như tất cả các mặt khác của đời sống, ta chấp nhận và tin tưởng điều gì về tuổi tác thì điều đó sẽ trở

thành sự thực. Đã đến lúc chúng ta thay đổi niềm tin của mình. Tôi tin rằng bằng việc tiếp nhận những khái niệm mới, chúng ta có thể khiến cho quá trình lão hóa trở thành một sự trải nghiệm tích cực, sáng suốt và khỏe mạnh.

Tôi bây giờ đã ở tuổi 70 và tôi là một phụ nữ to lớn, mạnh mẽ và khỏe mạnh. Ở nhiều khía cạnh, tôi thấy trẻ hơn lúc tôi 30, 40 tuổi bởi tôi không còn thấy áp lực phải thích nghi với những tiêu chuẩn nhất định của xã hội nữa. Tôi tự do làm những gì mình muốn. Tôi không còn mong được sự đồng ý hay quan tâm đến những điều mọi người nói về mình nữa. Tôi đi hiên ngang hơn bởi tôi không còn những gánh nặng trên vai, và tôi thấy mình tự làm

mình vui nhiều hơn trước rất nhiều. Áp lực về cấp bậc đã hoàn toàn không còn quan trọng. Nói cách khác, lần đầu tiên trong đời, tôi đặt bản thân lên trên hết. Và cảm giác đó thật tuyệt!

Khi tôi nói về việc cuộc sống sẽ dài hơn, nhiều phụ nữ cảm thấy: “Ôi! Tôi không muốn ốm yếu và nghèo khổ trong những năm đó”. Thật đáng kinh ngạc rằng khi mở ra ý kiến mới và khả năng mới, trí óc lại lập tức muốn nghĩ đến những giới hạn. Chúng ta không cần phải đặt những năm tháng cuối đời ngang với sự nghèo khổ, ốm đau, cô đơn và cái chết trong bệnh viện. Nếu đó là những gì mà chúng ta thường nhìn thấy xung quanh mình lúc này thì đó là bởi chúng được tạo ra từ hệ

thông những niềm tin trong quá khứ của ta. Chúng ta luôn luôn có thể thay đổi niềm tin ấy. Những gì chúng ta tin tưởng và tạo ra, ngày hôm nay sẽ tạo ra ngày mai của chính chúng ta. Con người đã từng tin rằng trái đất bằng phẳng. Giờ nó đã không còn đúng đối với chúng ta nữa.

Như tôi đã nói từ trước, cuộc sống đến từ những làn sóng phong trào, kinh nghiệm học hỏi và các giai đoạn tiến hóa. Chúng ta đang ở trong giai đoạn tiến hóa mới. Thế hệ Baby Boom (những người sinh từ năm 1946 đến 1964) đứng đầu trong sự chuyển biến sâu sắc về ý thức. Người ở độ tuổi 50 bây giờ đang bước vào những năm còn lại với trạng thái tốt hơn bao giờ hết. Đa số những

người thuộc thể hệ này đều có thể dễ dàng đạt đến tuổi 90. Dường như chúng ta đang có hai tuổi trưởng thành vậy. Và chúng ta đang thấy rằng có lẽ không có giới hạn nào về việc chúng ta sẽ sống bao lâu – tất cả đều phụ thuộc vào chính chúng ta và vào cách ta nắm bắt, tiếp nhận những quan điểm mới về tuổi tác nhanh như thế nào.

Tôi đồng ý rằng khi tuổi thọ được kéo dài thì chúng ta phải chỉnh đốn lại toàn bộ cách thức tổ chức xã hội, chế độ hưu trí, bảo hiểm và chế độ chăm sóc sức khỏe. Nhưng đó là điều có thể thực hiện được. Vâng, đây là giai đoạn cho những thay đổi to lớn với tất cả chúng ta. Chúng ta không thể tiếp tục sống như trước kia

và vẫn luôn mong muốn chất lượng cuộc sống được cải thiện. Suy nghĩ mới, quan điểm mới và cách thức mới để thực hiện đã sẵn sàng.

Kết cấu nhà ở hiện tại của chúng ta không liên quan đến phẩm chất và sự gắn bó giữa con người với nhau. Bởi vậy, tôi tin là chúng ta cũng cần có lối sống và kiến trúc khác. Những căn hộ và làng hưu trí với tất cả luật lệ và nguyên tắc của mình đang tách người già ra khỏi cuộc sống. Con cháu của họ đâu? Niềm vui tiếng cười ở đâu? Tôi nghĩ chúng ta cần một cuộc sống cộng đồng hơn nữa. Ta cần nhiều hơn những ngôi nhà kèp – hai gia đình có quan hệ họ hàng sống riêng nhưng liền kề nhau. Ta có thể sử

dụng hàng loạt những ngôi nhà bốn tầng - hai gia đình sống tầng trên và cho thuê hai tầng dưới để có thêm thu nhập. Điều đó sẽ giúp đưa người già và con cháu lại gần nhau hơn. Con cái giúp ông bà cha mẹ mình trẻ lại và người già tiếp thêm sự thông thái và ý nghĩa sống cho con cái mình. Đó là việc làm có ích cho xã hội để quay lại đời sống đại gia đình với nhiều thể hệ sống chung hoặc sống gần nhau.

Một vài năm trước, khi bắt đầu có tuổi, tôi đã nhận được rất nhiều bức thư chào mời đến sống ở những cộng đồng hưu trí khác nhau và “Những ngôi nhà dành cho người cao niên năng động có ích”. Hầu hết những nơi này đều nhấn mạnh việc họ

có trung tâm y tế khép kín hoặc liền kề như một tiện ích có sức hấp dẫn. Họ sử dụng những cụm từ như “Cơ sở điều dưỡng có kinh nghiệm liền kề”, “Mọi lợi ích từ dịch vụ trợ giúp cuộc sống”, “Dịch vụ y tế cấp cứu 24 giờ” và “Giám sát cấp phát thuốc”. Đó là những câu rất hiệu quả để nói lên rằng “KHI bạn ốm, chúng tôi luôn có mặt kịp thời để giúp bạn”. Tôi tin lời suy nghĩ đó góp phần tạo cho người già niềm tin rằng họ SẼ trở nên ốm đau bệnh tật.

Tôi mong muốn có ai đó xây dựng một cộng đồng hưu trí trong đó có cả một trung tâm sức khỏe tổng hợp. Thay vì tìm đến bác sĩ và y tá như truyền thống, bạn nên đi bấm huyệt, châm cứu, vi lượng

đồng căn, các phương thuốc, chế độ dinh dưỡng và thảo dược Trung Hoa, xoa bóp, tập yoga, tham gia câu lạc bộ sức khỏe... Đó sẽ là nơi mọi người đều có thể giành nửa cuối cuộc đời của mình sống trong khỏe mạnh và thanh thoi. Tôi chắc rằng một cơ sở vật chất như vậy là điều được mong đợi từ trước đến giờ. Những cộng đồng hưu trí đó chính là điều tôi mong chờ được thấy trong tương lai.

Văn hóa tôn thờ tuổi trẻ mà ta tạo ra đã góp phần vào sự lo lắng mỗi khi nói đến cơ thể mình, đó là chưa đề cập đến nỗi sợ hãi do những vết nhăn gây ra. Chúng ta nhìn những thay đổi trên cơ thể và khuôn mặt mình như một thứ gì đó đáng

bị khinh thị. Đó quả là một cách kinh khủng để cảm nhận về bản thân mình. Nhưng đó chỉ là suy nghĩ mà suy nghĩ thì có thể bị thay đổi. Cách nhận thức về bản thân và cơ thể là một khái niệm chúng ta cần học hỏi. Tôi mong mọi người hãy gạt bỏ những quan niệm sai lầm này và bắt đầu bằng tình yêu và sự trân trọng bản thân cao quý của mình, từ trong ra ngoài.

Cô gái trẻ cảm thấy mình không tốt thường xuyên tìm xem tại sao cô ta ghét cơ thể và tin rằng khiếm khuyết nằm ở đó. Chính bởi áp lực mạnh mẽ mà giới quảng cáo gây ra nên chúng ta thường tin rằng cơ thể mình có vấn đề. Giá mà ta mảnh mai hơn, tóc vàng hơn, cao hơn, rồi giá mũi mình to hơn hay nhỏ hơn, nếu

mình có nụ cười tỏa sáng hơn... các danh sách đó cứ dài ra mãi.

Khi ta già đi, ta tiếp tục mang theo những cảm giác về sự thấp kém này. Chúng ta tìm thấy nhiều cách, như tác giả Doreen Virtue nói: “So sánh giữa cảm nhận bên trong của mình với vẻ bề ngoài của người khác”. Những cảm nhận chủ quan rằng mình không đủ tốt đẹp sẽ không bao giờ được xoa dịu bởi quần áo hay trang điểm hoặc những thứ thiên cận khác. Hãy quyết tâm để thay đổi những suy nghĩ tiêu cực dù vô tình hay cố ý của mình thành những câu nói yêu thương bản thân như: “Tôi đẹp theo cách của tôi” và: “Tôi yêu dáng vẻ của mình”. Điều này sẽ giúp chúng ta đạt được những thay đổi lâu

dài.

Điều cốt lõi để có cuộc sống hạnh phúc, khỏe mạnh đó là hãy không ngừng yêu thương và trân trọng bản thân. Nếu có phần nào đó trên cơ thể làm mình không vui thì bạn hãy dành trọn một tháng để đặt tình yêu vào đó. Nói từng lời yêu thương với phần cơ thể đó. Thậm chí bạn có thể nói xin lỗi vì đã từng ghét bỏ nó. Việc thực hành nghe có vẻ đơn giản nhưng nó thực sự hiệu quả. Yêu cơ thể mình có vai trò rất quan trọng ở mọi giai đoạn của cuộc đời và nó là sự sống còn khi chúng ta về già.

Carol Hansen, trong cuốn băng ghi âm truyền cảm hứng có tên Tỏa sáng (Lighten up), yêu cầu phụ nữ chúng ta

dành năm phút mỗi ngày để xoa bóp cơ thể với nước thơm, nói với từng phần trên cơ thể rằng bạn yêu nó như thế nào và cảm ơn vì nó đã phục vụ bạn. Bác sĩ Deepak Chopra (tác giả cuốn Cơ thể trẻ mãi, trí tuệ không già (Ageless Body, Timeless Mind)) khuyên chúng ta hãy xoa bóp từ đầu đến chân bằng dầu vùng trước khi tắm. Mỗi cá nhân, mỗi nơi hay mỗi vật được yêu thương sẽ tương tác lại bằng việc sống hết mình. Tình yêu mà bạn dành cho bản thân mình sẽ ở lại với bạn cho đến hết đời. Chúng ta đã từng học ghét bỏ bản thân thì giờ ta cũng có thể học cách để yêu thương mình. Việc đó chỉ cần sự sẵn lòng và một chút tập luyện.

Đôi khi để tiếp nhận suy nghĩ và quan niệm mới, chúng ta cần loại bỏ tất cả suy nghĩ tiêu cực trong tâm trí, như kiểu chúng ta vứt bỏ định kỳ mớ phế liệu trong cuộc sống của mình. Rất nhiều người già có thái độ trì trệ – tích tụ và lưu giữ những điều mà họ không còn cần nữa. Nếu xung quanh nhà bạn có những món đồ lặt vặt không còn giúp ích gì cho bạn nữa thì hãy dọn sạch chúng đi. Hãy đem chúng cho những người vô gia cư hoặc những ai thực sự cần chúng. Bạn cũng có thể đem bán đồng đồ trong kho ấy đi. Hãy dọn gọn gàng cuộc sống của mình và cho bản thân một sự khởi đầu hoàn toàn mới – tránh xa mớ bòng bong và kỷ niệm đã qua. Bước ra để hòa mình vào cuộc đời.

Tương lai bạn luôn tươi sáng

Chúng ta có quyền lựa chọn cho mình một tương lai tươi sáng. Tôi chọn cho cuộc đời mình những hướng đi khác nhau nhưng tất cả đều tốt như nhau. Có những điều bây giờ thậm chí còn tốt đẹp hơn cả khi tôi còn trẻ. Những năm tháng tuổi trẻ của tôi bị bủa vây bởi nỗi lo sợ; ngày hôm nay của tôi ngập tràn sự tự tin.

Tôi thực sự tin tưởng rằng nhiều nỗi lo sợ của chúng ta là không cần thiết. Đó là điều chúng ta được dạy. Nó được lập trình cho chúng ta. Nó chỉ là lối suy nghĩ được lập trình và ta có thể thay đổi nó. Suy nghĩ tiêu cực đang lan tràn trong thế giới của phụ nữ vào những năm cuối

cuộc đời họ và kết quả là họ sống một cuộc sống trong sự bất mãn.

Tôi muốn giúp bạn tạo cho mình một tư tưởng sáng suốt về những năm sau của cuộc đời để bạn nhận ra rằng đó có thể trở thành những năm đáng sống nhất của bạn. Phải biết rằng tương lai luôn tươi sáng bất chấp tuổi tác. Hãy để những năm cuối đó trở thành những năm quý giá. Bạn có thể trở thành một lão niên ưu tú, người biết rõ mình có thể một phần khỏe mạnh, năng động và thiết yếu của xã hội cho dù mình bao nhiêu tuổi.

Khi bạn ngồi yên lặng, hãy hướng sự chú ý vào trong. Nghĩ về những thời gian bạn vui vẻ và để cho cơ thể bạn cảm nhận được niềm vui ấy. Nhớ lại tất cả khoảnh

khắc bạn là người chiến thắng, những khi bạn tự hào vì mình đã làm gì đó, cho dù là nhỏ bé. Hãy giữ những cảm giác đó thật gần với bạn, niềm vui và lòng tin này. Bây giờ hãy nhìn về bạn 10 năm sau. Bạn thấy mình đang làm gì và sống như thế nào? Trông bạn sẽ ra sao? Bạn cảm thấy thế nào? Bạn đang mang theo niềm vui bên mình chứ? Còn bây giờ bạn hãy xuôi theo con đường đó tới 20 năm nữa. Bạn nhìn thấy gì nào? Bạn vẫn đang sống, hoạt bát và thích thú với cuộc sống chứ? Xung quanh bạn là những người yêu thương bạn chứ? Bạn có đang làm việc để thỏa mãn chính mình không? Bạn đang cống hiến điều gì cho cuộc sống? Lúc này chính là lúc để bạn hình dung và tạo dựng tương lai của mình. Hãy để cho nó

được khỏe mạnh, tươi sáng và vui vẻ như bạn có thể. Đó là cuộc sống của bạn và bạn chính là người sẽ sống nó.

Đừng bao giờ nghĩ là đã quá trễ hoặc bạn quá già để mơ ước và đặt mục tiêu cho cuộc đời mình. Ước mơ và mục đích khiến ta trẻ hơn và quan tâm đến cuộc sống hơn. Hãy sống trọn vẹn cho ngày hôm nay và hãy quên đi quá khứ đã qua.

Cuộc đời tôi thực sự bắt đầu có ý nghĩa từ khi tôi ở giữa tuổi 40. Bước sang tuổi 50, tôi bắt đầu khởi nghiệp công ty xuất bản của mình với quy mô rất nhỏ. Năm đầu tôi thu được 42 đôla tiền lãi. Khi 55 tuổi, tôi đánh liều bước vào thế giới máy tính. Nó làm tôi thấy e sợ nhưng tôi tham gia các lớp học và vượt qua nỗi sợ hãi.

Bây giờ tôi có ba chiếc máy tính và luôn mang theo máy tính cá nhân bên mình. Ở tuổi 60, tôi đã có một khu vườn của riêng mình. Cùng lúc đó, tôi đăng ký vào một lớp học vẽ cho trẻ con và bắt đầu vẽ. Hiện tại tôi đã 70, mỗi năm qua đi, tôi lại càng sáng tạo hơn và cuộc sống của tôi giàu có, viên mãn hơn. Tôi viết, giảng dạy. Tôi vẫn đang không ngừng đọc và nghiên cứu. Tôi sở hữu một công ty xuất bản rất thành công. Tôi là một người làm vườn có chuyên môn. Hầu hết thức ăn của tôi đều do tôi trồng. Tôi yêu con người và tiệc tùng. Tôi có rất nhiều bạn bè. Tôi đi du lịch khắp nơi. Tôi cũng tới các lớp học nghệ thuật một tuần một lần. Cuộc đời của tôi đã thực sự trở thành chiếc rương quý giá chứa đầy những trải

nghiệm.

Rất nhiều người trong các bạn, cũng như tôi, đang bước vào lớp người cao tuổi và đây là lúc để nhìn cuộc đời theo một cách khác. Bạn không cần phải sống những năm sau cuối theo cách mà cha mẹ mình đã sống. Bạn và tôi có thể tạo ra một cách sống mới có thể thay đổi mọi quy luật. Khi chúng ta hướng về tương lai với sự hiểu biết và vận dụng những điều tích lũy được thì chỉ có sự tốt đẹp trải ra trước mắt chúng ta mà thôi. Chúng ta hiểu và khẳng định rằng mọi thứ xảy ra đều vì lợi ích cao nhất và niềm vui lớn nhất của mình, hãy vững tin rằng điều đó không hề sai.

Thay vì bước vào tuổi già, từ bỏ rồi <https://thuviensach.vn>

chết, hãy học cách tạo ra sự đóng góp to lớn cho xã hội. Chúng ta có thời gian, có tri thức và chúng ta có sự uyên bác để bước vào thế giới với tình yêu và sức mạnh. Có rất nhiều vấn đề khó khăn với thiên nhiên toàn cầu đang cần sự quan tâm của ta. Hãy xem mình có thể dành năng lượng của mình vào đó để cứu giúp hành tinh này hay không. Phải có lý do để mình sống lâu hơn. Chúng ta định làm gì với quãng thời gian có thêm đó nào? Nếu chỉ như chơi “trò chơi” thì nó sẽ nhanh chóng trở nên nhàm chán mà thôi.

Khi gặp gỡ bạn bè hay họ hàng, thay vì nói về căn bệnh của mình, hãy nói về việc nên liên kết với nhau như thế nào để cải thiện góc xã hội này của các bạn. Bạn

có thể làm gì để cuộc sống này tốt đẹp hơn với tất cả mọi người? Sự đóng góp dù là rất nhỏ cũng có ý nghĩa. Nếu tất cả mọi người già đều đóng góp một thứ gì đó thì chúng ta có thể cải thiện được cuộc sống trên đất nước mình.

Bằng việc thúc đẩy bản thân tham gia tất cả các mặt xã hội, chúng ta sẽ thấy sự hiểu biết của mình chảy vào mọi tầng lớp, để rồi biến đổi đất nước này thành chốn thân ái bao la. Tôi muốn bạn: Hãy bước về phía trước, lên tiếng, bước vào thế giới và SỐNG! Đó là cơ hội để bạn lấy lại sức mạnh và tạo ra tài sản mà bạn thực sự thấy tự hào khi truyền cho con cháu mình.

Bạn trẻ ở trường luôn được hỏi: <https://thuviensach.vn> “Lớn

lên con muốn làm gì?” Chúng được dạy để lên kế hoạch cho tương lai. Chúng ta cần phải có một thái độ như vậy và lên kế hoạch cho những năm còn lại của mình. Chúng ta muốn trở nên như thế nào khi tuổi già đến? Tôi muốn trở thành một lão niên ưu tú, đóng góp cho xã hội bằng mọi cách có thể. Maggie Kuhn, trưởng nhóm hoạt động xã hội Những con báo xám (The Gray Panthers), thường nói: “Tôi muốn chết khi đang ở sân bay với cặp tài liệu trong tay và vừa mới hoàn thành tốt một công việc”.

Cho dù 14, 40 hay 80 tuổi thì chúng ta cũng đều đang xuôi theo hành trình của thời gian và tiến về thời khắc chúng ta già từ thế giới này. Mọi điều chúng ta

làm, nói và nghĩ đều là sự chuẩn bị cho bước tiếp theo. Hãy để mình già đi với ý thức và hãy để mình ra đi cùng ý thức. Một câu hỏi rất hay để chúng ta tự hỏi bản thân đó là: “Mình muốn tuổi già đến như thế nào?” Hãy nhìn xung quanh. Nhìn những phụ nữ đang sống cuộc sống kinh khủng của tuổi già và những phụ nữ đang có một giai đoạn tỏa sáng. Hai nhóm người này làm những việc khác nhau ra sao? Bạn có sẵn sàng cố gắng để được sống khỏe mạnh, hạnh phúc và viên mãn trong những năm cuối đời không?

Và câu hỏi tiếp theo sẽ là: “Mình muốn chết ra sao?” Chúng ta thường dành nhiều suy nghĩ cho mọi khía cạnh của cuộc sống nhưng lại rất hiếm khi nghĩ

đến cái chết của chính mình, trừ cảm giác sợ hãi. Cho dù cha mẹ ta đã mất như thế nào thì sự ra đi của ta cũng có thể là một sự trải nghiệm tích cực. Bạn đang chuẩn bị cho sự ra đi của mình ra sao? Bạn có muốn nằm thở hắt ra, không thể cứu chữa được trên chiếc giường ở bệnh viện với chằng chịt những ống dẫn xung quanh? Hay khi thời khắc phải ra đi đã đến, bạn sẽ có một bữa tiệc chiêu với bạn bè rồi đi nghỉ và sẽ không thức dậy nữa? Tôi thực sự thích có một bữa tiệc hơn và tôi đang lên kế hoạch để sự ra đi của tôi sẽ đến theo cách đó. Nếu hình ảnh về cái chết của mình đang rất tiêu cực, bạn có thể thay đổi nó. Tất cả chúng ta đều có thể biến cái chết thành một trải nghiệm yên bình và vui vẻ.

Việc xoa dịu hành tinh này là hồi đáp cho nhận thức rằng cái mà chúng ta đang trải qua ở thế giới bên ngoài chính là tấm gương phản chiếu sinh lực trong ta. Một phần quan trọng của quá trình xoa dịu đó là hiểu biết về mối liên kết và sự đóng góp của chúng ta với cuộc sống và bắt đầu quá trình phân phát sinh lực hàn gắn tích cực ra ngoài thế giới. Đây là nơi mà rất nhiều người bị bế tắc với chính sinh lực của mình, không ý thức về sức mạnh hàn gắn của sự cho đi và chia sẻ. Hàn gắn là một quá trình liên tục và nếu chúng ta đợi đến khi được “chữa lành” mới bắt đầu chia sẻ tình yêu thương thì có lẽ chúng ta sẽ không bao giờ có được cơ hội để làm điều đó.

Câu nói: “Ôi mình quá già để làm việc này việc kia” sẽ trở nên hoàn toàn cổ lỗ khi ta được thấy người già thực hiện tất cả những việc mà ta đã nói họ không thể. Ý niệm “quá già” có lẽ là điều chỉ xảy ra ngay trước cái chết mà thôi. Chúng ta hoàn toàn có thể sống trọn vẹn cuộc sống này cho đến những ngày cuối cùng.

Có một nhóm phụ nữ ở Dallas, tuổi từ 62 đến 80, thường xuyên tập karate và đã trở thành nhóm biểu diễn với tên gọi Hoa Mộc Lan Steele. Họ đi khắp các trung tâm để chứng minh rằng karate có thể trở thành môn thể thao cho người cao tuổi. Đồng thời, những phụ nữ này sẽ dễ dàng tự vệ trong trường hợp họ bị tấn công.

Cũng có nhiều nhóm phụ nữ cao tuổi đã

tập hợp nhau lại và đầu tư vào thị trường chứng khoán. Một vài nhóm đã rất thành công. Một nhóm ở Illinois đã xuất bản cuốn sách *Cẩm nang hướng dẫn chung về đầu tư thông minh của Quý bà BeardStown* (The BeardStown Ladies Common Sense Investment Guide). Cuốn sách đó đã bán được hơn 300.000 bản.

Một nghiên cứu gần đây ở Pennsylvania cho thấy những người già tuổi từ 80 đến 90 khi tham gia chương trình luyện tập môn cử tạ có thể đem lại sức sống mới cho cơ thể của họ. Họ có thể điều khiển được các phần cơ bắp đã thôi hoạt động từ nhiều năm. Sự tàn phế thường đến cùng tuổi già thực ra là kết quả của việc nhiều năm không vận động. Các huấn

luyện viên đã thấy rằng người già có thể nâng cao sức khỏe lên gấp ba lần trong chưa đầy hai tháng. Tập luyện cũng có tác dụng kích thích hoạt động về trí não.

Chúng ta đang khám phá ra rằng não không bị tàn tạ và chết trờ khi ta ngừng sử dụng nó. Một khi chúng ta kích thích bản thân với những bài luyện tập trí não và theo dõi hoạt động của nó, một khi chúng ta mãi yêu thích cuộc đời thì trí não của chúng ta luôn tỉnh táo. Cuộc sống trở nên thực sự đàn độn và buồn chán nếu ta không thử thách trí não của mình. Cuộc sống của những con người không bao giờ tập luyện và chỉ than vãn về bệnh tật của mình thật nhỏ bé và hạn hẹp biết bao.

Hầu hết những nghiên cứu về người già đều được thực hiện bởi ngành công nghiệp dược phẩm, nào là về bệnh tật, các vấn đề của tuổi già rồi cần loại thuốc nào. Chúng ta cần nghiên cứu chuyên sâu vào những người già khỏe mạnh, hạnh phúc, viên mãn và đang tận hưởng cuộc sống của mình. Chúng ta càng nghiên cứu về những cái “đúng” với người già thì sẽ càng biết mình cần phải làm gì để sống một cuộc sống khỏe mạnh. Thật không may, các công ty dược phẩm không kiếm tiền từ người khỏe mạnh nên họ không bao giờ tài trợ cho những nghiên cứu như thế. Bất kể đang ở độ tuổi nào và gặp phải vấn đề gì chúng ta đều có thể bắt đầu tạo ra những thay đổi tích cực từ hôm nay. Chỉ cần ta bắt đầu với lòng

quyết tâm để yêu thương và nâng niu bản thân, chúng ta sẽ biết yêu thương. Nếu mỗi ngày ta yêu bản thân hơn một chút, ta sẽ mở rộng lòng mình hơn để yêu thương người khác nữa. Quy luật Tình yêu đòi hỏi chúng ta tập trung vào điều mà mình muốn hơn là những điều ta không muốn. Hãy tập trung vào tình yêu bản thân. Nhắc nhở mình bằng câu: *“Tôi yêu chính mình ngay giây phút này”*.

Nếu muốn được tôn kính và trân trọng khi về già, thì chúng ta phải tạo nền tảng ngay từ bây giờ bằng việc tôn kính và trân trọng những người già ta gặp gỡ. Hôm nay ta đối xử với người già như thế nào thì sau này ta về già cũng sẽ được đối xử đúng như thế. Chúng ta không chỉ

cần lắng nghe những người già mà còn phải nghe theo tiếng nói mới mẽ từ họ. Có rất nhiều điều mà chúng ta có thể học hỏi ở họ. Những phụ nữ này đang bùng sáng với nguồn sinh lực, sự khôn ngoan và hiểu biết; thay vì già đi họ chỉ là đang tiếp tục trưởng thành mà thôi.

Tôi đánh giá cao cuốn *Hành trình mới: Sắp xếp cuộc đời bạn vượt qua thời gian* (New Passages: Mapping Your Life Across Time) của Gail Sheehy. Nhận thức sâu sắc của bà trong sơ đồ cuộc đời của người trưởng thành và khả năng thay đổi đang trải ra trước mắt đã chạm vào trái tim tôi khiến tôi muốn giúp đỡ tất cả chúng ta trở thành những lão niên ưu tú trong tương lai. Dù bạn còn

trẻ, bạn có thể sống rất lâu và bây giờ hãy chuẩn bị cho những năm sau vui vẻ, viên mãn.

Để tạo ra những thay đổi tích cực bạn hãy sử dụng các câu khẳng định. Vì tất cả suy nghĩ và lời nói đều là những lời khẳng định, là sự quyết tâm nên khi chúng ta nói về “thực hiện quyết tâm” nghĩa là chúng ta đang tạo ra những câu nói tích cực để sáng suốt lập trình lại trí não của mình nhằm tiếp nhận cách sống mới. Hãy chọn những câu khẳng định giúp bạn có sức mạnh của một người già – một lão niên ưu tú. Mỗi ngày khẳng định một trong những điều sau đây, lần đầu vào buổi sáng và lần cuối trước khi đi ngủ. Hãy bắt đầu và kết thúc mỗi ngày

của mình với lời nhắc tích cực.

Quyết tâm để trở thành một lão niên ưu tú

Mình có cả cuộc đời ở phía trước.

*Mình trẻ trung, xinh đẹp... dù ở độ tuổi
nào.*

*Mình đóng góp cho xã hội theo nhiều
cách trọn vẹn và phong phú.*

*Mình có trách nhiệm về kinh tế, sức
khỏe và tương lai của chính mình.*

*Mình được tôn trọng bởi bất cứ ai mình
tiếp xúc.*

*Mình trân trọng và tôn trọng những
đứa bé và giới trẻ trong cuộc sống của
mình.*

*Mình chào ngày mới với sinh lực và
niềm vui.*

Mình sống trọn vẹn nhất cho mỗi ngày.

Mình ngủ ngon mỗi đêm.

*Mình luôn nghĩ những suy nghĩ mới mẻ
và khác lạ mỗi ngày.*

*Cuộc đời mình là một cuộc phiêu lưu
thú vị.*

*Mình luôn rộng mở để trải nghiệm mọi
thứ mà cuộc đời mang đến.*

Gia đình là niềm động viên với mình và mình là nguồn khích lệ của họ.

Mình không bị giới hạn.

Mình lên tiếng, tiếng nói của mình được người khác lắng nghe.

Mình dành thời gian để chơi với đứa trẻ trong mình.

Mình ngồi thiền, đi lại thật nhẹ nhàng và tận hưởng thiên nhiên; mình thích dành thời gian ở một mình.

Tiếng cười là một phần quan trọng trong cuộc sống của mình; mình không giữ lại gì hết.

*Mình nghĩ cách để chữa lành thế giới
và mình sẽ thực hiện nó.*

*Mình góp phần vào sự hòa hợp của
cuộc sống.*

*Mình có toàn bộ thời gian trong thế
giới này.*

*Nửa cuối cuộc đời là những năm tháng
quý giá của mình.*

Thiên định để chữa lành vết thương

*Mình tận hưởng mỗi năm qua đi. Kho
báu tri thức của mình lớn dần và mình
luôn kết nối với trí tuệ của mình. Mình
cảm nhận những thiên thần đang hướng
dẫn mình đi từng bước một trên con*

đường của mình. Mình biết phải sống thế nào. Mình biết phải giữ cho bản thân trẻ trung và mạnh khỏe ra sao. Cơ thể mình được làm mới lại mỗi giây phút. Mình tràn đầy sức sống, sôi nổi, mạnh khỏe, sống và đóng góp trọn vẹn cho đến ngày cuối cùng. Mình sống hòa hợp với tuổi tác. Mình tạo ra các mối quan hệ mình muốn có. Mình tạo ra tài sản mà mình cần. Mình biết làm thế nào để chiến thắng. Những năm nữa cuối cuộc đời là những năm quý báu của mình. Lúc này mình dựng xây cuộc sống bằng nhiều cách, luôn biết rằng mình yêu thương, vui vẻ, yên bình và sáng suốt vô hạn, bây giờ và mãi mãi.

Và sẽ là như vậy!

Chương 10

Xây dựng một tương lai được đảm bảo về tài chính

Phụ nữ luôn cần được bảo vệ bởi những người đàn ông trong cuộc đời họ. Đàn ông thường cho rằng phụ nữ không cần phải “làm bận những cái đầu nhỏ bé, xinh đẹp của mình vì những vấn đề kinh tế”. Bố và chồng sẽ là những người lo chu tất. Điều đó đã khiến cho phụ nữ không chuẩn bị được gì khi ly hôn hoặc góa bụa. Những chiếc đầu nhỏ xinh của chúng ta còn có thể làm nhiều hơn cả việc học cách quản lý tiền bạc. Trong các trường cơ sở và trung học, nữ sinh

hầu như luôn dẫn trước các nam sinh trong môn toán.

Ngày nay, phụ nữ đã học hỏi nhiều hơn về lĩnh vực ngân hàng và đầu tư. Chúng ta hoàn toàn có quyền làm việc đó. Mọi phụ nữ đều cần độc lập về tài chính nhưng chúng ta hiếm khi được dạy bảo về tiền bạc ở nhà cũng như ở trường. Chúng ta không hề được dạy về thế giới kinh tế. Trong gia đình truyền thống, người đàn ông lo chuyện tiền bạc còn phụ nữ chăm lo con cái và giặt giũ. Rất nhiều phụ nữ có khả năng xử lý chuyện tiền bạc tốt hơn nam giới và một số nam giới lại giỏi việc nội trợ hơn. Nói tài chính thuộc về thế giới của đàn ông chỉ là cách để giữ phụ nữ ngồi nguyên chỗ

của mình mà thôi.

Nhiều phụ nữ sợ từ “tài chính” bởi đó là một chủ đề mới mẻ với họ. Tôi nghĩ chúng ta phải thoát khỏi cái suy nghĩ cũ rằng phụ nữ không hiểu. Có những điều ta không biết nhưng ta sáng suốt hơn ta tưởng và ta có thể học hỏi. Ta cần tham gia các lớp học, nghe băng đĩa, đọc sách và lập các nhóm học tập. Khi học nhiều về tiền bạc và thế giới tài chính, chúng ta sẽ không còn sợ nó nữa.

Tại San Diego, có những tổ chức phi lợi nhuận như Học viện Đào tạo Tài chính dành cho phụ nữ (Woman's Institute for Finance Education), và Hướng dẫn viên Tín dụng Chi tiêu (Consumers Credit CounSelters) là những nơi mở các khóa

học miễn phí. Hầu hết các trường cao đẳng và đại học mở các khóa học thông qua chương trình giáo dục thường xuyên vào các buổi tối hoặc cuối tuần. Những lớp học này giúp phụ nữ trở nên thoải mái hơn trong việc quản lý tiền bạc và đầu tư, nhờ đó họ sẽ thấy tự tin hơn. Tôi chắc rằng bạn cũng sẽ tìm thấy mô hình lớp học như thế ở khu mình sống. Hãy tìm kiếm bạn nhé!

Tất cả phụ nữ đều cần hiểu về tiền, tài chính và đầu tư. Cho dù bạn là một phụ nữ có hôn nhân hạnh phúc, bạn muốn là người nội trợ, bạn yêu con cái mình thì bạn cũng phải biết về những vấn đề này. Mọi chuyện sẽ thế nào nếu chẳng may chồng bạn mất hoặc chồng ly dị bạn và

bạn phải đối mặt với việc nuôi con một mình? Đó là lúc người phụ nữ rơi vào rắc rối – do chưa được đào tạo. Hãy học về những môn này khi bạn có thể. Nếu bạn thực hiện nó trước khi bạn cần đến thì có lẽ bạn sẽ chẳng bao giờ phải sử dụng nó cả. Tri thức luôn là sức mạnh.

Thậm chí khi bạn bắt đầu tích cóp từ một khoản tiền nhỏ, bạn cũng đang hướng về sự giàu sang. Nhìn thấy khoản tiết kiệm của mình tăng lên là một niềm vui. Từ tiết kiệm chúng ta tiến đến đầu tư. Thế rồi tiền làm việc cho bạn chứ không phải bạn làm việc vì tiền. Bây giờ đôi khi tôi vẫn dùng câu: “THU NHẬP CỦA MÌNH KHÔNG NGỪNG TĂNG VÀ MÌNH PHÁT ĐẠT TRONG MỖI BƯỚC

NGOẶT”. Tôi đã đặt nó làm nguyên tắc cá nhân của mình và bạn cũng có thể làm vậy. Nó sẽ giúp bạn thay đổi ý thức về tiền bạc. Tôi nói bằng kinh nghiệm của mình bởi tôi xuất phát từ cái nghèo, rất nghèo. Suốt một thời gian dài, tôi đã không có chút tiền nào. Tôi đã không hề có một chút ý thức nào về sự thịnh vượng. Và tôi đã trở nên giàu có như ngày nay là nhờ ý thức đúng đắn của mình. Vậy nên tôi muốn nhấn mạnh với bạn rằng suy nghĩ của tôi về bản thân, cuộc sống và tiền bạc đã thay đổi. Khi suy nghĩ thay đổi, ý thức và thế giới của tôi cũng thay đổi.

Tôi đã từng là một đứa trẻ phiên muộn. Hầu như không bao giờ có tiền. Chúng

tôi không có nước nóng và phải nấu bằng bếp củi. Tủ lạnh là một khái niệm xa xỉ mà chúng tôi không bao giờ dám mơ đến. Khi tôi còn nhỏ, cha tôi làm việc cho chương trình hỗ trợ việc làm của chính phủ (WPA) và kiếm được chút tiền nhưng không nhiều. Tôi vẫn nhớ mình đã sướng run lên vì cuối cùng cũng đã tìm được việc trong một cửa hàng bán đồ rẻ tiền. Nhưng đó là khi ý thức của tôi đang mở rộng vào những ngày đó. Tôi đã làm việc trong một kho hàng và một quán ăn; tôi làm đủ loại công việc như người hầu, đầy tớ bởi lúc đó ý thức của tôi tin rằng tôi xứng đáng với những điều ấy. Phải mất một thời gian dài tôi mới có thể phá bỏ được niềm tin đó. Khi sự hiểu biết của tôi trưởng thành hơn, tôi đã có thể

nhận ra rằng sự phú quý có tồn tại trên trần gian này. Sự giàu sang dành cho tất cả chúng ta – những người sẵn lòng mở rộng tâm hiểu biết của mình. Vũ trụ này rất thích được cho tặng. Chúng ta là những người thấy khó khăn trong việc nhận. Ta sẽ mãi sống trong cảnh thiếu thốn cho đến khi có thể mở mang sự hiểu biết của mình để tiếp nhận quan điểm mới, đó là ta *được phép* sung túc, ta *xứng đáng* được sung túc và ta *có thể* sung túc. Chỉ lúc đó chúng ta mới để vũ trụ trao tặng cho mình.

Hầu hết phụ nữ đều nói rằng: “Tôi muốn tiền”, “Tôi cần tiền”. Nhưng chúng ta đang làm mọi thứ có thể để xây tường xung quanh mình khiến cho tiền không thể

chảy vào. Điều khó nhất ta có thể dạy cho người khác là vấn đề về sự giàu có. Con người sẽ vô cùng giận dữ nếu niềm tin vào sự giàu sang của mình bị thử thách. Và người phụ nữ nào đang cần tiền nhất thì lại thường có một niềm tin mạnh mẽ vào sự nghèo đói. Họ cũng là những người sẽ nổi giận nhất khi những niềm tin đó bị thử thách. Ai cũng có thể thay đổi được niềm tin hạn hẹp của mình. Có điều thay đổi càng nhiều thì quá trình thay đổi sẽ càng khó khăn và bạn sẽ trở nên sợ hãi hơn, đề phòng hơn.

Hãy đảm bảo bạn sẽ lập một danh sách về chủ đề: **NHỮNG ĐIỀU TÔI TIN Ở TIỀN BẠC**. Liệt kê tất cả những điều bạn tin, mọi nhận xét mà bạn nghe được

từ thuở nhỏ về tiền, công việc, kiếm sống và tài sản. Bạn cũng hãy viết ra những cảm nhận của mình về tiền. Bạn có ghét tiền không? Nó có bản thủ không? Bạn có vò nát nó khi nó đến với bạn không? Bạn đã bao giờ bày tỏ tình yêu với tờ tiền 10 đô chưa? Bạn có tôn thờ những tờ tiền đến với bạn không? Bạn có cảm ơn những công ty điện thoại đã cung cấp dịch vụ cho mình và tin tưởng bạn sẽ thanh toán hóa đơn cho họ không? Bạn thấy thoải mái khi kiếm được tiền hay luôn phàn nàn rằng nó không đủ? Hãy thực sự nhìn vào thái độ của bạn đối với tiền bạc. Bạn có thể sẽ ngạc nhiên bởi những gì mình phát hiện ra đây!

Lần đầu khi tôi bắt đầu kiếm được tiền

<https://thuviensach.vn>

trên mức sống của mình, tôi thường cảm thấy rất rất tội lỗi. Tôi đã cố gắng cho đi hoặc tiêu xài vào những thứ vô bổ để mình lại bị rỗng túi. Có thêm chút tiền thực sự quá trái ngược với niềm tin lúc trước của tôi đến nỗi trong tiềm thức tôi phải chạy trốn khỏi nó. Tôi đã mất một thời gian dài để thay đổi suy nghĩ đó, để có thể thấy rằng mình xứng đáng để kiếm tiền, tiêu tiền và tích cóp tiền.

Phụ nữ cần hiểu rằng không có gì tự đến với chúng ta cho đến khi ta tạo ra nó trong ý thức của mình và như thế ta đã kiếm được nó – kiếm được bằng sự hiểu biết đúng đắn. Chúng ta đưa những đóng góp về mặt tinh thần (những câu quyết tâm) vào ngân hàng khổng lồ của mình.

Khi ta gửi đủ, nó sẽ quay trở lại với ta dưới dạng tài sản. Đừng cảm thấy tội lỗi khi mang điều tốt đẹp vào cuộc sống của mình. Bạn đã kiếm ra nó! Bạn đã làm việc và bạn không phải trả giá vì nó. Đó là lý do để nó ở đây với bạn.

Khi thu nhập của bạn bắt đầu tăng, khi công việc của bạn tốt lên, khi tiền bạc bắt đầu đổ vào là bạn đã kiếm tiền một cách có ý thức. Giai đoạn mới này là của bạn, để bạn tận hưởng. Vì thế một câu khẳng định nên được dùng ở đây là **MÌNH ĐÃ KIẾM RA TIỀN. MÌNH XỨNG ĐÁNG VỚI NÓ. MÌNH ĐÃ LÀM ĐƯỢC.** Rồi hãy cảm ơn và biết ơn. Như tôi đã từng nói, vũ trụ yêu thương những người biết mang ơn.

Đừng lãng phí thời gian tự hỏi tại sao bạn có thể giàu có trong khi những phụ nữ khác lại không. Chúng ta luôn hành động theo quy luật ý thức của chính mình. Mỗi người đều có khả năng để tạo ra những điều tốt đẹp cho cuộc đời của mình ngay khi họ mở rộng sự hiểu biết bằng những quan điểm mới. Sự thức tỉnh trong tâm hồn luôn ở đây vì chúng ta, nó phụ thuộc vào việc ta có sẵn lòng tiếp nhận nó hay không thôi. Cơ hội luôn có, nắm bắt được hay không là ở chúng ta. Khi học sinh sẵn sàng, giáo viên mới xuất hiện – không nhanh hơn và cũng không chậm hơn.

Hãy để dành ra một khoản nhỏ trong tổng thu nhập của bạn cho bản thân mình. Đó

là một việc có sức mạnh vô cùng. Đó cũng là cách để bạn nói với thế giới rằng: “Tôi giá trị, tôi xứng đáng và tôi nhận”. Tôi khuyên chị em phụ nữ hãy trích ra 10 đến 20% khoản tiền mình kiếm được cho mục đích này. Lấy ở mức thu nhập cao nhất của mình. Khoản tiền này không để dùng cho chi tiêu hàng ngày. Nó để tích lũy và chỉ sử dụng cho những kế hoạch mua sắm lớn như nhà cửa hay việc kinh doanh. Việc đó sẽ khiến bạn không tiêu xài hoang phí những gì kiếm được. Dù khởi điểm chỉ là một khoản nhỏ thì cũng hãy bắt đầu cất tiền đi. Sau một thời gian, bạn sẽ thực sự bất ngờ vì số tiền mình tiết kiệm được. Tích lũy là một hành động yêu thương chính mình và giúp tạo ra giá trị của bản thân.

Và đừng bao giờ cho rằng mình sẽ tích lũy nếu kiếm được nhiều hơn. Với suy nghĩ kém cỏi đó, bạn sẽ không bao giờ kiếm đủ tiền để có thể tích lũy cả. Bạn phải thực hiện ngay việc thay đổi niềm tin của mình và trích khoản tiền đó ra trước khi bạn có được nó trong tay để tiêu. Sau đó bạn có thể lập ngân sách với khoản tiền còn lại. Bạn sẽ rất ngạc nhiên trước những điều tốt đẹp mà bài tập này mang đến cho cuộc sống của bạn. Tích góp cho bản thân cũng giống như tạo ra sức hút của tiền bạc vậy.

Chương 11

Phụ nữ hỗ trợ lẫn nhau

Một nhóm hỗ trợ “*Những người phụ nữ quyền lực*” tạo ra cơ hội để phụ nữ xác định được những niềm tin hạn hẹp của mình thông qua việc thực hành nhiều bài tập khác nhau, sử dụng cách khẳng định để thay đổi niềm tin cũ, tận hưởng những thay đổi tuyệt vời trong cuộc sống của mình và chia sẻ phương pháp ấy với người khác. Hoạt động theo nhóm sẽ tạo ra một sinh khí kỳ diệu hỗ trợ cho sự chuyển biến.

Bạn không cần phải quá hoàn hảo để tổ

chức một nhóm “*Những người phụ nữ quyền lực*”. Tuy nhiên, bạn thực sự cần phải sử dụng những quan điểm và nguyên tắc trong cuộc sống của chính bạn phải có khao khát chia sẻ những thông tin này với người khác cùng với một trái tim rộng mở và luôn sẵn lòng lắng nghe. Lãnh đạo một nhóm là một quá trình trưởng thành đối với người đứng đầu cũng như người tham gia, vậy hãy mong rằng một vài “chuyện vớ vẩn” của mình sẽ xảy ra. Sẽ thật tuyệt bởi đó hoàn toàn là cơ hội để tiếp tục quá trình chữa lành và trưởng thành. Hãy nhớ rằng yêu thương bản thân và yêu thương người khác là nhiệm vụ quan trọng nhất của chúng ta trên hành tinh này.

Nhóm hỗ trợ “*Những người phụ nữ quyền lực*” có thể là cuộc gặp gỡ bình thường của vài người bạn gái, có thể trên cơ sở hàng tuần. Một buổi họp nhóm có thể dựa vào các chương trong cuốn sách này. Mỗi tuần các bạn có thể thảo luận một chương khác nhau. Các nguồn khác bạn có thể tìm trong cuốn sách của tôi , bao gồm *Chữa lành nỗi đau* (You Can Heal Your Life) và *Cuộc sống! Những hình ảnh phản chiếu trên hành trình của bạn* (Life! Reflections on Your Journey).

Đừng sử dụng nhóm hỗ trợ này như một lý do để ngồi tùm tùm lại buồn chuyện. Thay vào đó, hãy coi nhóm như một bước đệm cho sự trưởng thành của bạn.

Nó không có tác dụng hỗ trợ lối sống cũ và xem xét xem ai có cuộc sống tệ nhất trong tuần. Hãy sử dụng nhóm để hỗ trợ những thay đổi tích cực.

Chỉ dẫn chung

Một trong những bài tập đầu tiên và quan trọng nhất là tìm ra điều mà mình tin tưởng. Đó có thể là một người giúp ta mở rộng tầm nhìn. Hãy đặt vài tờ giấy trong quyển sổ tay và dán nhãn trên đầu mỗi tờ ĐIỀU TÔI TIN VỀ... người bạn gái, có thể trên cơ sở hàng tuần. Một buổi họp nhóm có thể dựa vào các chương trong các cuốn sách này. Mỗi tuần các bạn có thể thảo luận một chương khác nhau. Các nguồn khác bạn có thể

<https://thuviensach.vn>

tìm thấy trong cuốn sách của tôi, bao gồm Chữa lành nỗi đau (You Can Heal Your Life) và Cuộc sống! Những hình ảnh phản chiếu trên hành trình của bạn (Life! Reflections on Your Journey).

Đừng sử dụng nhóm hỗ trợ này như một lý

- Nam giới
- Nữ giới
- Bản thân
- Các mối quan hệ
- Cam kết

- Hôn nhân
- Gia đình
- Con cái
- Công việc
- Tiền bạc
- Phú quý
- Đầu tư
- Sức khỏe
- Tuổi tác
- Cái chết

Những niềm tin này là quy tắc trong nội tâm và tiềm thức mà bạn dựa vào đó để sống cuộc sống của mình. Bạn không thể tạo nên sự thay đổi tích cực cho đến khi nào bạn nhận thức được những niềm tin tiêu cực mà bạn đang mang theo.

Khi tất cả các danh sách ít nhiều hoàn thành xong, bạn hãy đọc toàn bộ từ đầu đến cuối.

Dùng biểu tượng ngôi sao để đánh dấu mỗi niềm tin đang nuôi dưỡng và hỗ trợ bạn. Những niềm tin ấy là thứ mà bạn cần phải giữ gìn và tăng cường hơn nữa.

Dùng dấu tích (✓) để đánh dấu mỗi niềm tin chống lại hoặc gây hại cho mục tiêu của bạn. Đó là những niềm tin sẽ cản trở

bạn phát huy hết khả năng thực sự của mình. Bạn cần phải xóa bỏ và lập trình lại.

Bạn có thể muốn thêm vài chủ đề nữa. Mỗi tuần thảo luận một chủ đề, để mỗi người đều có thời gian thảo luận về danh sách của mình.

Sau đây là một vài gợi ý cho những ai muốn bắt đầu một nhóm trợ giúp:

1. Tạo ra một không gian an toàn để có thể chia sẻ sâu sắc. Cách thực hiện bao gồm: yêu cầu mọi người cam kết tin tưởng lẫn nhau, chia sẻ một vài cách thức của mình, phải hiểu rõ nhóm là nơi để gỡ bỏ chiếc mặt nạ vẫn thường đeo hàng ngày. Không ai phải có một cuộc

sống “hoàn hảo” cả. Nhóm đang học tập phương pháp mới để giải quyết các vấn đề còn tồn tại của cuộc sống. Nơi họp nhóm có thể là phòng khách nhà bạn, phòng họp hoặc nhà thờ.

2. Giữ thái độ đón nhận và không phán xét. Đừng nói với mọi người những câu kiểu như “bạn nên...”. Hãy đưa ra gợi ý về cách thay đổi suy nghĩ và quan điểm của mình. Khi cảm thấy bị phán xét, họ sẽ ngay lập tức có ý muốn phản kháng.

3. Để bản thân thật tập trung trước mỗi buổi họp nhóm. Sử dụng những câu quyết tâm như: *“Tâm hồn dẫn đường cho suy nghĩ, lời nói và hành động của tôi trong suốt buổi họp,”* và *“Tôi tin vào trí tuệ thiêng liêng trong tôi khi dẫn* <https://thuvien sach.vn>

dắt nhóm”. Nếu có thử thách nào xảy đến trong nhóm họp, bạn hãy thử thật sâu và nghĩ đến một câu quyết tâm tích cực nào đó.

4. Khi bắt đầu họp nhóm, bạn có thể đưa ra những ý kiến sau:

– Đến đúng giờ!

– Cam kết tham gia mọi buổi họp. Sự chuyên cần là rất quan trọng.

– Chăm chú lắng nghe và tôn trọng sự sẻ chia của mỗi người phụ nữ.

– **KHÔNG** nói chen vào khi ai đó đang nói.

– Yêu cầu mọi người cam kết giữ bí mật đối với những điều được chia sẻ trong nhóm. Điều quan trọng là những người tham gia cảm thấy an toàn khi chia sẻ.

– Tập trung đóng góp vào vấn đề, đừng lan man thành cả câu chuyện.

– Sử dụng chủ ngữ “Tôi” trong các câu như: “Tôi cảm thấy...” thay vì: “Chúng khiến tôi...”

– Hãy tôn trọng nguyên tắc thời gian bởi cần dành cơ hội cho những người khác nữa.

5. Trong suốt buổi họp, điều quan trọng là mọi người đều được chia sẻ. Nếu nhóm đông quá, bạn có thể tách thành các

nhóm nhỏ khoảng 5 hoặc 6 người để thực hành bài tập hoặc sẻ chia.

6. Đôi khi sẽ có ai đó nói nhiều hoặc phá bình theo cách nào đó. Hãy nhìn nhận rằng khi một người cố gắng chi phối nhóm là lúc họ đang sợ hãi là mình không đủ tốt hoặc không được chú ý nhiều. Cách tốt nhất là nên nói chuyện với người phụ nữ đó sau buổi họp, một cuộc nói chuyện mang tính chất cá nhân. Bạn có thể nói thật trù mến: “Tôi đánh giá cao việc bạn có rất nhiều điều để chia sẻ với nhóm. Nhưng tôi lo rằng những người khác không quyết đoán được sẽ trở nên rụt rè. Tuần tới, bạn có thể nhường người khác nói và để họ tâm sự trước được không? Cảm ơn bạn nhiều

lắm.” Tìm việc gì đó mà người này có thể trợ giúp cho bạn cũng là cách hiệu quả.

7. Công việc dựa vào kinh nghiệm là phương pháp quan trọng nhất để nhận biết. Trong mỗi buổi họp nhóm nên đưa ra các bài tập luyện kinh nghiệm như thực hành với gương, suy tưởng về đứa trẻ con bên trong mỗi người, các bài tập “nên”,.....

8. Hãy linh hoạt. Trong quá trình họp nhóm, bạn không nhất thiết phải thực hiện hết mọi điều theo kế hoạch. Bởi hành động đúng đắn luôn xảy ra, hãy học cách tin tưởng vào diễn biến và nó sẽ trôi chảy thôi.

9. Thường xuyên điều chỉnh bản thân và hành động của mình. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy lo lắng hoặc không thỏa đáng, hãy hít thở thật sâu, thư giãn và nhắm một câu quyết tâm tích cực.

10. Đừng tranh cãi với những người có vẻ như không muốn thoát khỏi bế tắc. Cố gắng đừng để bản thân buồn phiền theo bi kịch của người khác. Là một trưởng nhóm, bạn phải học cách giữ vững khả năng nhìn nhận rằng việc chữa lành là dành cho tất cả mọi người bất chấp ngoại cảnh ra sao. Sự thật là tâm hồn luôn mạnh mẽ hơn bệnh tật, thách thức về tài chính hay những vấn đề từ các mối quan hệ!

11. Phát huy khiếu hài hước! Nụ cười là

một phương pháp kỳ diệu để đạt được một viễn cảnh khác.

12. Phụ nữ trong nhóm sẽ thường xuyên có những cảm xúc quá sâu sắc cần được thể hiện và giải tỏa. Quan trọng là bạn có khả năng kiểm soát việc thể hiện những cảm xúc như tức giận, đau khổ và nỗi cơn thịnh nộ của họ nếu bạn muốn giúp họ giải tỏa chúng. Nếu bạn cảm thấy mình sợ hãi những cảm xúc quá sâu sắc ấy, có lẽ bạn nên tìm một nhà trị liệu đáng tin tưởng để giúp bạn tìm hiểu nỗi sợ ấy.

13. Sau mỗi buổi họp nhóm, hãy đứng trước gương và tự nói với mình rằng mình đang làm tốt như thế nào đặc biệt

nếu bạn mới bắt đầu công việc lãnh đạo nhóm.

14. Bắt đầu và kết thúc họp nhóm bằng việc thiền định hoặc tĩnh tâm. Nó có thể đơn giản là yêu cầu mọi người nhắm mắt lại, hít thở một vài phút. Tôi thích cách mọi người nắm tay nhau. Tôi yêu cầu mọi người cảm nhận nguồn năng lượng trong đôi bàn tay của người ngồi cạnh. Và tôi nhắc mọi người nhớ rằng bất cứ ai trong căn phòng này đều mong muốn cùng một điều mà họ muốn. Mỗi người phụ nữ đều muốn được khỏe mạnh, cho và nhận tình yêu thương và muốn thể hiện mình một cách sáng tạo để thỏa mãn bản thân. Trong khi thiền, tôi nhắc nhở mọi người rằng trong mỗi người ở đây, bao

gồm cả tôi đều đã học được một điều gì đó để nâng cao chất lượng cuộc sống của mình. Mọi thứ đều tốt đẹp và chúng ta bình an.

15. Mỗi nhóm đều có sự khác biệt và mỗi buổi họp nhóm cũng sẽ khác nhau. Học cách trôi cùng với nguồn sinh lực của nhóm và buổi họp hiện tại.

16. Cho mỗi buổi họp nhóm, bạn sẽ cần:

– Một chiếc cát sét để phát những cuốn băng thiên định hoặc chơi nhạc

– Một chiếc gương cầm tay hoặc toàn thân

– Giấy và bút

<https://thuviensach.vn>

– Vài hộp khăn giấy

– Nến hoặc hương trầm (không bắt buộc) để tạo không khí thiêng liêng

17. Yêu cầu các thành viên mang theo sổ nhật ký để viết và một chiếc gương nhỏ cho mỗi buổi họp. Họ cũng có thể mang theo chiếc gối để ngồi hoặc sử dụng trong quá trình ngồi thiền và cả những con thú nhồi bông để ôm ấp!

Lời kết

Tất cả chúng ta đều nghĩ rằng mình có quá nhiều rắc rối. Nhưng tất cả những rắc rối đó đều thuộc về bốn phạm trù của cuộc sống: tình yêu, sức khỏe, phú quý và sự thể hiện bản thân. Như vậy, thực ra chỉ có bốn phạm trù mà ta phải sửa chữa mà thôi. Và tình yêu là quan trọng hơn hết. Khi ta yêu bản thân mình, ta sẽ dễ yêu thương người khác và để người khác yêu thương ta hơn. Điều đó còn cải thiện mối quan hệ và điều kiện làm việc của chúng ta nữa. Yêu thương chính mình là yếu tố then chốt để có sức khỏe tốt. Tình yêu bản thân và cuộc sống giúp chúng ta kết nối với thế giới. Yêu thương mình

thúc đẩy việc thể hiện bản thân và cho phép chúng ta sáng tạo theo những cách hoàn hảo và sâu sắc nhất.

Tất cả chúng ta đều là những người tiên phong!

Cá nhân tôi cảm thấy mỗi người phụ nữ ngày nay là một người tiên phong. Những phụ nữ tiên phong đầu tiên đã chiếu sáng những con đường mòn. Họ đã dấn thân. Họ đương đầu với sự cô đơn và nỗi sợ hãi. Họ sống một cuộc đời nghèo khổ và khốn khó. Họ đã phải tự dựng lên nơi trú ngụ và tự tìm kiếm thức ăn. Thậm chí nếu đã lập gia đình và chồng của họ thường xuyên đi xa trong một thời gian dài thì phụ nữ chính là người lo toan mọi thứ

cho bản thân và con cái. Họ phải tự tìm kiếm nguồn sống cho mình. Và họ đã đặt nền móng để dựng xây nên mình.

Phụ nữ tiên phong ngày nay là các bạn và tôi. Chúng ta có những cơ hội lạ thường để thỏa mãn bản thân và đem đến sự công bằng cho hai giới. Chúng ta muốn nở rộ ở nơi mà chúng ta được vun trồng và muốn tạo một cuộc sống tốt đẹp cho tất cả phụ nữ. Nếu cuộc sống đưa phụ nữ đến một thành tựu và tự do mới thì chắc hẳn phải có lý do. Chúng ta phải tìm cách để tận dụng những lợi thế của chu trình này. Chúng ta cần những đường lối mới cho cuộc sống. Xã hội đang tiến về nguồn nước chưa được thăm dò. Chúng ta mới chỉ bắt đầu học để biết mình có

thể làm được những loại công việc nào. Thế nên hãy cầm lấy chiếc la bàn và đi đây đó. Tất cả chúng ta đều có rất nhiều thứ để học và nhiều điều để cho đi. Tất cả chúng ta đều có thể là những người đi đầu cho dù ta thuộc thành phần nào trong xã hội đi nữa.

Chúng ta sinh ra một mình và chết một mình. Chúng ta lựa chọn cách để lấp đầy quãng thời gian giữa hai điều đó. Không có giới hạn nào cho sự sáng tạo và khả năng của con người. Chúng ta muốn tìm thấy niềm vui trong khả năng của mình. Rất nhiều người được nuôi dạy để tin rằng mình không thể chăm sóc nổi bản thân. Thật tuyệt khi ta biết được rằng ta hoàn toàn có thể. Ta cần thường xuyên

nói với chính mình rằng: “Cho dù điều gì xảy ra, mình biết chắc rằng mình giải quyết được”.

Từ độ chín trong cảm xúc, phụ nữ đang ở đỉnh cao trong sự tiến hóa của mình.

Chúng ta đang sống tốt hơn bao giờ hết.

Thế nên đây là thời gian hoàn hảo nhất để sắp đặt số phận của mình. Những

thành tựu mà ta đạt được hôm nay sẽ tạo nên một tiêu chuẩn mới cho phụ nữ khắp

nơi. Có rất nhiều khả năng trong cuộc sống nằm ngoài suy nghĩ và kinh nghiệm

vốn có của con người. Hiện tại chúng ta có những thời cơ mà phụ nữ trước đây

không bao giờ có thể có. Đã đến lúc liên hiệp với những phụ nữ khác để cải thiện

cuộc sống. Đó cũng là cách cải thiện

cuộc sống của nam giới. Khi phụ nữ thỏa mãn, hoàn thiện và hạnh phúc, họ sẽ là những người đồng hành, đồng sự hoàn hảo để làm việc cùng và để sống cùng. Và nam giới chắc chắn sẽ cảm thấy hài lòng với sự bình đẳng đó.

Chúng ta phải thực hiện việc tăng cường sợi dây liên kết giữa phụ nữ với nhau, cùng hỗ trợ nhau trên con đường trưởng thành. Chúng ta không có thời gian để ngồi chơi những trò chơi tranh giành cũ bởi một người đàn ông như trước nữa. Phụ nữ đang thực sự là chính họ. Chúng ta muốn học hỏi tất cả những điều có thể để sau này truyền lại cho đời con đời cháu chúng ta. Như thế phụ nữ sẽ không bao giờ còn phải trải qua sự khinh khi và

bạc đãi mà chúng ta đã từng chịu đựng, mà mẹ ta, bà ta và những người mẹ của họ đã từng chịu đựng. Chúng ta chỉ có thể thực hiện được điều này với sự tự do và hiểu biết mới mẻ bằng việc cùng nhau đưa phụ nữ trở thành chính họ!

Hãy yêu thương mình và cuộc sống của mình!

Trong con người bạn là một phụ nữ thông minh, quyền lực, năng động, có khả năng, tự tin, sống động, tinh táo, thân thái.

Hãy để người phụ nữ đó bước ra và thực hiện vai trò của mình.

Thế giới đang đợi bạn. <https://thuviensach.vn>

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com