

Azim Jamal & Harvey McKinnon

THE POWER *of* GIVING

# CHO ĐI là CÒN MÃI

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



# MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU

VÀI NÉT VỀ CÁC TÁC GIẢ

GIÁ TRỊ CỦA THE POWER of GIVING – CHO ĐI LÀ CÒN MÃI

CHƯƠNG 1: SỨC MẠNH CỦA SỰ CHIA SẺ

CHƯƠNG 2: NHỮNG MÓN QUÀ TỪ TRÁI TIM

CHƯƠNG 3: NHỮNG NGƯỜI CẦN CHIA SẺ

CHƯƠNG 4: HỌC CÁCH CHIA SẺ

CHƯƠNG 5: BIẾT TỪ BỎ

LỜI KẾT

GHI CHÚ THÊM CỦA CÁC TÁC GIẢ

# LỜI GIỚI THIỆU

Chúng ta đang sống trong một thế giới đầy bất trắc với những nỗi đau của nhân loại cùng sự hủy hoại nghiêm trọng của môi trường. Chính vì vậy, chúng ta cần quan tâm đến nhau nhiều hơn để góp phần giảm bớt những nỗi đau và bất trắc ấy trong cuộc sống. Thế nhưng, chúng ta sẽ thể hiện điều đó như thế nào để có thể làm vui đi những bất hạnh của chính mình và của người khác?

Bí quyết đơn giản nhất chính là: *“Mỗi người hãy biết chia sẻ, biết cho đi, biết trao tặng những gì tốt nhất mà mình có cho người khác”*. Thật vậy, cuộc sống chính là quá trình trao tặng và đón nhận không ngừng. Có rất nhiều thứ chúng ta có thể trao tặng cho người khác, từ của cải vật chất cho đến một lời khuyên, một trải nghiệm, một lời nói chân tình, hay thậm chí chỉ là một ánh mắt thiện cảm, một nụ cười đôn hậu... Những hành động chia sẻ đó thể hiện tấm lòng yêu thương của chúng ta dành cho mọi người. Và chắc chắn rằng chúng ta cũng sẽ đón nhận được không ít điều tuyệt vời bắt nguồn từ sự cho đi cao đẹp này.

Sự sẻ chia luôn mang lại nhiều điều kỳ diệu cho cuộc sống. Dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng đều có thể chia sẻ và quan tâm đến người khác. Hãy nhớ rằng, khi bạn vui vẻ và hạnh phúc thì ít nhiều bạn cũng đã tạo ra được những tác động tích cực đến những người xung quanh. Ngạn ngữ có câu: *“Với thế giới, bạn chỉ là một người bình thường, nhưng với riêng một người nào đó, bạn có thể là cả thế giới”*. Và kỳ diệu thay, người đầu tiên nhận được sự cho đi của bạn – không ai khác – đó chính là bản thân bạn. Bản thân mỗi người chúng ta có thể ban tặng chính mình một điều gì đó và cũng có thể nhận lại một điều gì đó từ chính mình.

Khi chúng ta có sự chia sẻ và quan tâm lẫn nhau thì cả người trao lẫn người nhận đều có được những tặng phẩm quý giá nhất của cuộc đời. Sự chia sẻ này góp phần làm cho nhân cách mỗi cá nhân trở nên hoàn thiện hơn. Những hành động cao cả sẽ đọng mãi nơi ký ức tốt đẹp của bạn bè, gia đình và xã hội, còn niềm đau sẽ vui đi và dần bị lãng quên theo lớp bụi thời gian.

Điều diệu kỳ của sự chia sẻ đã đến và làm thay đổi hoàn toàn cuộc sống của bé Carlie. Khi lên ba, Carlie là một cô bé khỏe mạnh bình thường, cho đến một ngày cô bé bị một cơn sốt rất nặng hành hạ. Sau khi đưa Carlie nhập viện, cha mẹ của em – ông bà Russ và Lynette – đã rất đau buồn và choáng váng khi nghe tin con gái mình mắc bệnh ung

thur. Đó là một căn bệnh vô cùng quái ác, chính vì thế mà trong suốt quá trình chữa trị cho Carlie, cha mẹ của em không thể làm gì hơn ngoài cầu nguyện. Trong gần mười tháng trải qua nhiều đợt hóa trị, cô bé luôn khao khát thực hiện được ước mơ của mình, đó là được đến bờ biển Sea World. Bà ngoại của Carlie đã thỉnh cầu *Tổ chức thực hiện ước mơ (Make-A-Wish Foundation)* ở Canada để giúp cô bé thỏa nguyện mơ ước. Đây là một trong những tổ chức từ thiện lớn nhất thế giới, có chi nhánh ở 32 quốc gia. Tổ chức này được thành lập nhằm mục đích đáp ứng nguyện vọng đặc biệt của các trẻ em mắc những căn bệnh hiểm nghèo.

Ba tuần trước khi nhận được lời đáp ứng cho ước nguyện của mình là đến được bờ biển Sea World, bé Carlie bất chợt lại bị viêm phổi, rồi bị cúm. Sáu ngày sau, Carlie rơi vào tình trạng hôn mê. Các bác sĩ nói với cha mẹ Carlie rằng cô bé chỉ còn 20 phần trăm cơ may sống sót mà thôi. Bệnh tình của Carlie mỗi lúc càng nặng hơn. Sau 17 ngày vẫn còn ở trong tình trạng hôn mê, phổi bị mất đi 98 phần trăm dung tích hoạt động. Cơ thể được nối với 13 ống trợ giúp, cô bé bị liệt hoàn toàn. Các bác sĩ chẩn đoán cô bé không thể sống đến cuối tuần. Sau này, ông Russ nhớ lại: “Thật không thể tưởng tượng được nỗi bàng hoàng của chúng tôi khi nghe tin dữ, đứa con gái bé bỏng của chúng tôi sẽ không thể qua khỏi!”.

Khi hết ca trực vào đêm thứ Sáu, các cô y tá đã nói lời từ biệt với bé Carlie, nhưng vào sáng ngày thứ Hai tuần sau, họ vô cùng ngạc nhiên khi thấy ông Russ vẫn còn lưu lại trong bệnh viện. Điều kỳ diệu đã xảy ra: Bé Carlie đã tỉnh lại! Cơ thể cô bé đã bị mất đi phân nửa trọng lượng. Mười hai ngày sau, Carlie được đưa lên trực thăng bay đến bờ biển Sea World. Tại đây, cô bé đã thực hiện được niềm mơ ước của mình là bơi lội cùng bầy cá voi. Hai tuần sau, Carlie trở về nhà. Lúc này, cô bé đã đủ khỏe để chạy đến ngã vào vòng tay âu yếm của bà ngoại! Có thể nói, sự bình phục của bé Carlie thật đáng kinh ngạc.

Ngày hôm nay - 5 năm sau sự kiện đáng nhớ đó, Carlie là một cô bé tràn đầy sức sống và khỏe mạnh. Cha cô - ông Russ - đã hạnh phúc thổ lộ rằng, ông là một trong những người may mắn nhất trên đời. Ông cảm nhận được rằng đứa con gái bé bỏng, yêu quý của mình đã được trao tặng sự sống. Ông nói: “Nhiều em nhỏ khác tuy không có may mắn được sống lại từ bệnh tật như Carlie, nhưng những ước mơ ấp ủ trong lòng của chúng cũng được đáp ứng nhờ có những tổ chức làm công việc từ thiện như *Make-A-Wish Foundation*. Là một người cha suýt bị mất đứa con gái yêu dấu của mình, tôi muốn nói rằng: “Nếu thực sự khao khát và quyết tâm, bạn có thể đạt được những gì mình mong muốn””.

Mơ ước của cô bé Carlie được trở thành hiện thực là nhờ có khoảng 170 nhà hảo tâm từ khắp nơi đã gửi tiền quyên góp cho Make- A-Wish Foundation ở Canada. Những nhà hảo tâm này tuy chưa từng gặp Carlie, nhưng họ đã sẵn lòng chia sẻ mà không hề biết câu chuyện của cô bé. Khi đóng góp tiền, họ chỉ hy vọng là có thể giúp đỡ một đứa trẻ bị bệnh nào đó; và thế là, qua việc làm của mình, họ đã chia sẻ một quà tặng với cuộc đời. Hiện nay, ông bà Russ cũng đang tình nguyện làm việc cho tổ chức này như là một sự tri ân để trao tặng lại những điều tốt đẹp cho cuộc sống. Hai ông bà thường xuyên đi khắp nơi kể lại câu chuyện của họ, câu chuyện về giá trị của sự chia sẻ, để quyên tiền tiếp tục tìm cách giúp đỡ những trẻ em kém may mắn khác.

Câu chuyện của Carlie cho chúng ta thấy sự chia sẻ luôn mang lại niềm vui, hạnh phúc, sức khỏe, và thậm chí là cả sự sống cho con người. Chỉ cần bạn thật tâm, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy mất đi khi chia sẻ những gì mình có, bởi vì **cho đi là còn mãi!**

Với quyển sách này, chúng tôi hy vọng sẽ truyền cảm hứng, khơi dậy niềm khát khao chia sẻ trong bạn, thắp sáng niềm tin nơi tâm hồn bạn, để bạn tiếp tục trao tặng những điều tốt đẹp cho cuộc sống nhiều hơn nữa. Và chúng tôi tin tưởng mãnh liệt rằng: Một khi bạn cho đi, chính là lúc bạn được nhận lại!

- Azim Jamal & Harvey McKinnon

# VÀI NÉT VỀ CÁC TÁC GIẢ

Cả hai tác giả cùng tâm sự rằng, họ rất may mắn khi có nhiều cơ hội để chia sẻ những điều tốt đẹp với mọi người trong cuộc sống, và họ xem đó là niềm hạnh phúc lớn lao nhất của đời mình. Sau nhiều năm nỗ lực phục vụ cộng đồng, cả hai đều tích lũy được những kinh nghiệm sống phong phú, cảm nhận được nhiều niềm vui và càng hiểu rõ hơn chân giá trị của sự chia sẻ.

Hai mươi lăm năm qua, AZIM JAMAL đã dành trung bình 20 giờ mỗi tuần để làm việc như một tình nguyện viên. Ông làm chủ tịch cho nhiều tổ chức tình nguyện, từ những tổ chức phúc lợi xã hội cho đến các tổ chức thanh niên. Ông đã đi nhiều nơi, đến châu Á, châu Phi, châu Âu, châu Úc, Mỹ, New Zealand, đã phục vụ ở những nơi bị chiến tranh tàn phá hay những vùng có thiên tai, thảm họa, giúp đỡ người tị nạn Afghanistan ở Pakistan. Trước khi trở thành một diễn giả chuyên nghiệp, Azim đã có những buổi nói chuyện tạo được sự hưởng ứng mạnh mẽ trên thế giới, nói về “sự cân bằng trong cuộc sống”, về “giá trị của sự chia sẻ”...

Từ thuở ấu thơ, Azim đã học cách phục vụ người khác qua những tấm gương sống động, gần gũi nhất trong gia đình mình như cha mẹ và ông bà. Ông thấy mọi người trong gia đình mình chia sẻ với người khác một cách hoàn toàn tự nguyện, từ thời gian, tiền bạc, cho đến những trải nghiệm, vốn sống, sự hiểu biết... Họ đã chia sẻ với mọi người bằng một tấm lòng khiêm tốn, biết ơn, xuất phát tự nhiên từ sâu thẳm tâm hồn. Điều này đã để lại ấn tượng sâu sắc cho Azim không chỉ trong thời niên thiếu mà còn kéo dài trong suốt những năm tháng sau này khi đã trưởng thành.

Tác giả HARVEY MCKINNON cũng có rất nhiều hoạt động chia sẻ với cộng đồng hơn 30 năm qua. Suốt nhiều năm, ông đã làm tình nguyện viên cho hàng loạt tổ chức phi lợi nhuận. Ông không nề hà bất cứ công việc nặng nhọc nào, từ việc đi phân phát thư từ, rửa chén bát cho đến việc tham gia vào Ủy ban quốc gia của một số tổ chức phi lợi nhuận lớn trên thế giới. Cách đây vài thập niên, ông quyết định đem những kỹ năng chia sẻ của mình nhân rộng ra trong các tổ chức phi lợi nhuận để phục vụ trong các lĩnh vực bảo vệ công lý xã hội, bảo vệ môi trường. Ông đóng góp nhiều cho công việc từ thiện, chia sẻ kinh nghiệm, ý tưởng, thời gian để cùng mọi người xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nhiều năm qua, ông đã tích cực nghiên cứu, tổng kết các kỹ

năng chia sẻ và tìm cách huấn luyện những kỹ năng này cho hàng ngàn nhân viên, tình nguyện viên của các tổ chức phi lợi nhuận ở hơn 50 quốc gia trên thế giới.

Một trong những lí do để hai tác giả gặp gỡ nhau và cùng viết quyển sách này là vì cả hai đều yêu thích việc học hỏi, tìm kiếm kiến thức và muốn truyền lại cho người khác. Họ nghĩ rằng điều này sẽ giúp ích được cho rất nhiều người và góp phần làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn. Hai ông rất thích thú khi tự nhận thấy mình giống như những người mà tác giả Malcolm Gladwell mô tả trong quyển sách *The Tipping Point*: luôn tìm cách tiếp thu kiến thức, học hỏi, trải nghiệm những điều mới mẻ và luôn có một sự thôi thúc sâu xa từ bên trong là muốn được chia sẻ những điều tốt đẹp này với nhiều người khác.

# GIÁ TRỊ CỦA THE POWER of GIVING – CHO ĐI LÀ CÒN MÃI

*“Cho đi là còn mãi là quyển sách có nội dung sâu sắc, lời giới thiệu thấm đượm chất nhân văn về sự chia sẻ, về tấm lòng bao dung, rộng mở. Harvey McKinnon và Azim Jamal đã truyền cảm hứng cho độc giả nhằm tạo ra sự thay đổi tích cực cho cuộc sống, để mọi người cùng có lợi. Sức mạnh của sự chia sẻ xóa bỏ khoảng cách giữa người với người, từ đó tất cả sẽ cùng hiệp lực tạo dựng một thế giới tốt đẹp hơn.”*

- Tim Draimin

Giám đốc của **Tides Canada Foundation**

*“Về cơ bản, số phận của chúng ta được định hình bởi những gì chúng ta chia sẻ, chứ không phải bởi những gì chúng ta nhận được. Cuốn sách mang lại niềm cảm hứng vô tận làm cho cuộc sống chúng ta có nhiều ý nghĩa hơn, giúp chúng ta trở thành những người như chúng ta mong muốn.”*

- Robin Sharma

Tác giả của **The monk who sold his ferrari**

*“Cho đi là còn mãi là quyển sách rất thực tế, nó cho thấy tình yêu thương giữa con người với con người có giá trị cực kỳ lớn lao. Cuốn sách đưa lại nhiều xúc cảm, truyền cảm hứng và niềm hy vọng trong lòng mỗi độc giả. Hai tác giả đã phản ánh những suy nghĩ, tâm tư qua những trải nghiệm thực tế, qua nghiên cứu được chứng minh và qua những câu chuyện không thể nào quên để mình họa cho quan điểm sống của mình. Những lời khuyên về cách sống, biết yêu thương và biết chia sẻ đều rất đáng để chúng ta suy ngẫm. Đây thật sự là quyển sách cần thiết cho mọi gia đình và mọi người.”*

- Kay Sprinkel Grace

Tác giả của **High Impact Philanthropy**

*“Harvey và Azim đã gợi mở nhiều ý tưởng trong quyển sách tuyệt vời và quan trọng của mình. Cho đi là còn mãi sẽ mang lại nhiều điều tốt đẹp cho cuộc sống của bạn. Những gì hai tác giả viết đều mang đậm tính nhân văn, nhưng không kém phần kiên quyết, thôi thúc mỗi chúng ta phải suy nghĩ về nhiều cách thức khác nhau để thể hiện lòng nhân ái, sự quan tâm của mình đối với những người chung quanh. Với*

*nhật huyết của họ, niềm đam mê chia sẻ đã trở thành một điều rất dễ lan truyền. Bạn hãy đọc quyển sách này và tiếp tục chia sẻ nó với mọi người.”*

- Tiến sĩ Michael Tobias

Nhà sinh thái học, nhà văn, nhà làm phim

*“Những ý tưởng tuyệt vời trong cuốn sách này sẽ truyền cảm hứng để tạo nên một thế giới với những con người biết quan tâm lẫn nhau. Hãy tặng cuốn sách này cho tất cả những người bạn yêu quý.”*

- Ken Burnett

Tác giả của ***Relationship Fundraising***

*“Bất cứ ai đọc cuốn sách này đều nhanh chóng bị ảnh hưởng bởi những gì mà tác giả gọi là virus của sự chia sẻ, và do vậy, thế giới này sẽ trở nên tươi đẹp hơn rất nhiều.”*

- Art Hister, M.D

Tác giả của ***Dr. Art Hister's Guide to Living a Long and Healthy Life***



# CHƯƠNG I: SỨC MẠNH CỦA SỰ CHIA SẺ

Chúng ta không thể phủ nhận rằng, thế kỷ 21 mà chúng ta sống hiện nay đang diễn ra những cạnh tranh hết sức gay gắt, khốc liệt, đòi hỏi mỗi người phải nỗ lực rất nhiều trong công việc cũng như trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Dường như chúng ta chẳng bao giờ có đủ thời gian để làm những việc cần thiết, chẳng hạn: theo kịp một dự án, hoàn tất một công việc nào đó, hay dành thời gian cho gia đình, bạn bè, kiếm đủ tiền để mua nhà, sắm sửa tiện nghi trong gia đình. Phải đối mặt với quá nhiều thử thách mỗi ngày khiến bạn luôn tự hỏi: “Tại sao tôi phải mất thời gian quan tâm đến việc chia sẻ?”, hay: “Tôi đang phải đương đầu một cách gay go với mọi áp lực, làm sao mà có thời gian, sức lực và cảm hứng để chia sẻ với người khác?”, hoặc là: “Chẳng thấy ai cho không tôi cái gì cả, mọi thứ tôi có được đều là do sự nỗ lực phấn đấu của chính bản thân tôi, thế thì tại sao tôi lại phải chia sẻ với người khác?”.v.v.

Thật ra, sự chia sẻ có một sức mạnh lớn lao mang lại niềm vui, hạnh phúc và sức khỏe cho chính bạn. Trong chương này, chúng tôi hy vọng giúp bạn thấy, dù đang sống trong bất cứ hoàn cảnh nào, ngay cả khi bạn đang gặp một số khó khăn trong cuộc sống, bạn vẫn có khả năng để chia sẻ với người khác.

## **NHỮNG QUÀ TẶNG TRONG ĐỜI**

Có lẽ trên đời này không có món quà nào quý giá bằng sự quan tâm sâu sắc, những hy sinh cao cả và niềm kỳ vọng lớn lao mà mỗi người nhận được từ cha mẹ. Thế nhưng cha mẹ không phải là người duy nhất cho chúng ta. Trong suốt cuộc đời, chúng ta còn nhận được rất nhiều từ những người khác, như quà tặng từ các thầy cô giáo, những người bà con, và thậm chí từ những người xa lạ nữa. Trường học, bệnh viện, đường sá, công viên... được xây dựng nhờ công sức, mồ hôi nước mắt và tiền đóng thuế của biết bao người.

Thật ra, hầu hết những gì ta có trong đời đều do công sức lao động khổ nhọc của người khác tạo ra. Cuộc sống êm ả thanh bình mà chúng ta có được ngày hôm nay là nhờ sự hy sinh máu xương của biết bao thế hệ đi trước. Khi nghĩ như vậy, bạn sẽ thấy mọi người trong thế giới này đều chung tay góp sức làm nên điều khác biệt cho cuộc sống của bạn, mang lại nguồn cảm hứng vô tận và góp phần làm cho cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn. Vậy thì tại sao bạn lại không có những tác động tích cực

ngược trở lại đối với cuộc sống của những người xung quanh mình?

Bạn thử suy nghĩ về một vài con số thống kê trên thế giới sau đây:

- Cứ 4 người thì có 1 người bị đói.
- Một tỉ người không có nước sạch cho nhu cầu sinh hoạt.
- Có ít nhất 200 triệu người đang chịu đựng nỗi đau khủng khiếp của chiến tranh, của tù tội và sự thống khổ về thể xác lẫn tinh thần.
- Cứ cách vài giây lại có một trẻ em bị chết vì những căn bệnh mà chúng ta có thể ngăn ngừa được.
- Một phần bảy dân số thế giới chưa biết chữ.

Trong cuộc sống có rất nhiều thử thách mà chúng ta phải vượt qua. Để đối mặt với nó, chúng ta có hai cách để lựa chọn. Hoặc là dành một chút thời gian giúp đỡ những người chung quanh và nghĩ đến việc mình có thể thay đổi cách sống, hướng tới một tương lai tốt đẹp, hoặc là chẳng làm gì cả và điều này cũng đồng nghĩa với việc bạn đang để tuột mất những giá trị của sự chia sẻ. Bạn cũng có thể thấy rằng, khi mọi người cùng ngồi lại với nhau để tìm cách giải quyết những vấn đề khó khăn thì chúng ta thường nhận được hơn là mất đi, đặc biệt là mỗi khi ta tự nguyện giúp đỡ một ai đó.

### **GIÁ TRỊ CỦA SỰ CHIA SẺ**

Bạn hãy hiểu rằng, khi bạn cố gắng chia sẻ, giúp đỡ người khác là bạn đang tự giúp chính mình. Nhờ đó bạn có thể có được những điều sau đây:

- Tạo thêm được những mối quan hệ mới
- Cảm thấy an toàn
- Có thêm những hoạt động thú vị
- Có sức khỏe tốt hơn
- Cảm thấy tự hào và thấy cuộc sống của mình có ý nghĩa hơn sau khi làm được việc tốt.
- Hạnh phúc
- Thanh thản và yêu thương

Cho đi chính là nhận lại – điều này nghe có vẻ nghịch lý nhưng lại là một sự thật mà rất nhiều người công nhận. Chỉ trừ khi bạn cho đi với dụng ý được nhận lại – đó là lúc mà hành động vốn cao đẹp này bị mất

đi ý nghĩa – thì bạn sẽ chẳng nhận lại được gì cả. Sự chia sẻ thật sự phải xuất phát từ tình cảm chân thành của con tim, từ chính niềm vui cùng lòng vị tha của chúng ta. *Động lực của sự chia sẻ hoàn toàn là do tự nguyện mà không cần đền đáp.* Có như vậy, sự chia sẻ mới mang lại nhiều ý nghĩa. Các bậc cha mẹ chia sẻ thức ăn, chỗ ở và tình yêu thương cho con cái, đơn giản chỉ vì họ yêu quý các con chứ không phải vì họ mong chờ được con yêu thương lại. Suy cho cùng, ý nghĩa của sự chia sẻ rất cao đẹp, nhưng đôi khi chúng ta lại làm hoen ố ý nghĩa cao đẹp của nó, nếu như chúng ta trao tặng để rồi chỉ mong được người khác công nhận và trông chờ được đền đáp. Điều này đã làm cho cả người cho lẫn người nhận đều không còn nhận thấy giá trị tốt đẹp của việc chia sẻ nữa.

### ***Sự chia sẻ tạo nên những mối quan hệ mới***

Các nhà tâm lý học nhận thấy từ trẻ sơ sinh cho đến người trưởng thành đều luôn khao khát mối quan hệ tác động qua lại giữa người với người. Những đứa trẻ không được lớn lên trong tình yêu thương thì khi trưởng thành, dù rất khao khát nhưng vẫn rất khó để có được một đời sống ổn định về cảm xúc. Người trưởng thành cũng gặp những tổn thương tương tự. Thiếu vắng những mối giao lưu thân tình với người khác, tâm hồn chúng ta thường bị lệch lạc.

Thật vậy, cuộc sống của chúng ta được hình thành từ các mối quan hệ khác nhau, là tổng hòa của các mối quan hệ xã hội. Qua đó, ta nhận thức về thế giới, về bản thân và ngay cả “số phận” của mình: Những người có mối quan hệ tốt đẹp với người khác thì mau trưởng thành hơn, sống hạnh phúc hơn, tâm hồn trở nên rộng rãi hơn. Linh mục Thomas Merton đã từng viết: “Tâm hồn của chúng ta cũng giống như các vận động viên, luôn cần có đối thủ ngang sức ngang tài để thể hiện đầy đủ sức mạnh của mình”. Các cơ bắp sẽ trở nên yếu đi nếu không được luyện tập thường xuyên và đầy đủ. Tâm hồn của bạn cũng như thế! Và cách luyện tập tuyệt vời nhất là hãy biết chia sẻ và làm điều tốt cho người khác những khi có thể.

### ***Sự chia sẻ tạo cho bạn cảm giác an toàn***

Sự chia sẻ cũng làm giảm bớt những nỗi sợ hãi, nhàm chán trong cuộc sống của chúng ta do nó thúc đẩy những mối giao tiếp xã hội và làm tăng cảm giác sống có mục đích, cảm giác an toàn cho mỗi người.

Một kết quả nghiên cứu mới đây cho thấy, những người xem nhiều tin tức trên truyền hình thường lo sợ thái quá về những mối hiểm nguy đối với cuộc sống bình yên, hạnh phúc của họ. Nguyên do là vì phần lớn các chương trình truyền hình đều tập trung đưa những bản tin, những hình ảnh rùng rợn, bất an, làm nảy sinh tâm lý hoang mang, sợ hãi

trong lòng khán giả. Và đáng ngại hơn, cuộc sống hiện đại đang xuất hiện ngày một nhiều “những cái kén người” tìm cách sống thu mình lại. Nói cách khác, những người này chỉ muốn tự nhốt mình trong tháp ngà của những mối quan hệ với người thân mà đánh mất dần quan hệ tốt đẹp với hàng xóm. Chính lối sống ích kỷ này càng làm cho họ dễ bị kẻ xấu tấn công và dễ gặp những chuyện nguy hiểm hơn.

Cách tốt nhất để vượt qua nỗi sợ hãi là hãy đối mặt với chúng, từ đó bắt đầu một quá trình tạo nên sự khác biệt. Cội nguồn của mọi hiểm nguy đều xuất phát từ hệ quả của những mặt trái xã hội, nhưng thường thì chúng ta không dám nhìn thẳng vào những vấn đề này. Bản chất của sự việc diễn ra không quan trọng bằng cách mà chúng ta đón nhận những sự việc đó. Chúng ta cần có thái độ thích hợp để làm giảm thiểu những nguyên nhân gây ra mọi bất ổn trong cuộc sống của mình.

### ***Những giá trị mới từ sự chia sẻ***

Sự chia sẻ là bí quyết then chốt để mỗi chúng ta tự vượt lên chính mình. Bạn hãy dành thời gian để giúp đỡ, an ủi, hoặc đơn giản là ở bên cạnh người khác mỗi khi họ cần, điều này sẽ làm cho các mối quan hệ của bạn trở nên gần gũi hơn. Từ đó, tâm lý tự cho mình là nhân vật trung tâm chắc chắn sẽ giảm dần đi; đồng thời, bạn còn thoát khỏi cảm giác sợ hãi và cô đơn thường ngự trị trong lòng mình. Kết quả dự án nghiên cứu rất quy mô của Robert Putnam, được trình bày trong quyển Bowling Alone cho thấy rõ: việc xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với người khác sẽ giúp cho chúng ta được an toàn, khỏe mạnh, hạnh phúc, và thậm chí còn có thêm lợi nhuận nữa. Bạn đã bao giờ có cơ hội tìm được việc làm tốt nhờ vào những mối quan hệ tốt đẹp chưa? Rồi trong những lúc lâm vào hoàn cảnh khó khăn, ngặt nghèo, bạn có được người hàng xóm giúp đỡ không? Những lúc bạn kiệt sức, bạn bè của bạn đã giúp bạn chăm sóc con cái? Danh sách những việc mà chúng ta cần người khác giúp đỡ còn dài lắm! Và chính trong những lúc vất vả, thậm chí trong hoạn nạn, chúng ta mới nhận ra ai là người bạn tốt nhất của mình!

### ***Sự chia sẻ giúp bạn có được sức khỏe tốt***

Kết quả nghiên cứu của Viện Hàn lâm Y học Hoa Kỳ chứng minh rằng, những ai dành nhiều thời gian để chia sẻ, giúp đỡ người khác thường tạo được những ảnh hưởng rất tốt cho thể chất lẫn tinh thần của họ. Một bài báo đăng trên tạp chí American Health tháng 5/1988 phân tích các nghiên cứu về đề tài này cho thấy: hoạt động tình nguyện chia sẻ, giúp đỡ người khác góp phần làm tăng tuổi thọ, tăng hạnh phúc của mọi cá nhân. Đó là do sự chia sẻ góp phần làm cho chúng ta giảm bớt cảm giác nhàm chán và làm tăng cảm giác sống có mục đích. Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người không tham gia hoạt động tình

nguyên có nguy cơ đột tử cao gấp 2,5 lần so với người tham gia hoạt động tình nguyện ít nhất mỗi tuần một lần.

Bài báo còn mô tả những lợi ích khác mà các nhà khoa học tìm thấy qua các hoạt động tình nguyện:

- Tăng cường khả năng miễn dịch
- Làm giảm lượng cholesterol trong máu
- Tăng cường sức mạnh của tim
- Giảm nguy cơ tức ngực
- Giảm căng thẳng

Thế giới này sẽ trở nên khác biệt và tốt đẹp hơn rất nhiều khi mọi người đều biết chia sẻ và cảm thông với bản thân mình và với người khác.

### ***Sự chia sẻ giúp bạn phát huy năng lực tiềm ẩn của bản thân***

Có một chuyện kể rằng nhà hiền triết Rumi(\*) một hôm hỏi Thượng Đế khi thấy Ngài đi ngang qua những người ăn mày đang ngồi bên vệ đường mà không mấy may cho họ một xu nào: “Thưa Thượng Đế, tại sao Ngài không giúp gì cho những người ăn mày này?”. Thượng Đế trả lời: “Ta đã làm một điều là sáng tạo ra các người”.

Thông điệp mà nhà hiền triết muốn gửi đến cho chúng ta qua câu chuyện này đó là: Mỗi chúng ta đều có khả năng làm những gì chúng ta muốn để cải thiện đời sống của mình - khả năng “đánh thức” những năng lực còn tiềm ẩn của bản thân.

Hầu hết mọi người chỉ mới sử dụng một phần nhỏ năng lực của mình. Và chắc chắn lâu nay mỗi chúng ta đều chưa từng khám phá và khai thác hết những năng lực tiềm ẩn mà chúng ta có! Trong những lúc người khác cần sự giúp đỡ, chỉ cần bạn đưa tay ra cho họ thì điều đó cũng giống như một ngọn nến được thắp sáng lên để xua đi màn đêm tăm tối. Hạnh phúc lớn nhất trong cuộc đời này là được cho đi tình yêu thương, để rồi những yêu thương đó lại thắp sáng trong lòng bạn, thúc đẩy bạn vươn tới những tình cảm cao thượng, quên đi những tị hiềm nhỏ nhen để cho tình cảm giữa người với người trong cuộc sống được thăng hoa. Khi bạn làm được điều đó, tức là bạn đã có thể phát huy hết những năng lực tiềm ẩn trong bạn, để giúp đỡ chính mình và người khác.

Cho đến năm 1997, Azim là một kế toán chuyên nghiệp. Vào năm

1993, ông trở thành Chủ tịch Hội đồng Quản trị về phúc lợi xã hội trong cộng đồng nơi ông cư ngụ và ông đã tình nguyện làm việc cho nơi này 20-25 tiếng mỗi tuần. Nhưng khi có lời mời gọi đóng góp cho quỹ phát triển của Tổ chức Nhân đạo Focus, ông đã nhanh chóng nhận lời mời này để đến trại tị nạn Afghanistan ở Pakistan trong vài tuần.

Trong khoảng thời gian ở Pakistan, Azim đã có dịp chứng kiến nhiều mảnh đời đau khổ có sức lay động lớn đến tâm hồn ông. Ông đã nghe kể nhiều chuyện về cuộc sống mà những người tị nạn Afghanistan đã trải qua sau chiến tranh. Chạy trốn khỏi Afghanistan chỉ với vài bộ đồ trên người, có người đã tận mắt chứng kiến cảnh cha mình bị giết như thế nào. Họ đã làm việc 14 tiếng một ngày chỉ để kiếm được 1 đô-la. Azim cũng đã gặp những em nhỏ người Afghanistan cùng lứa tuổi với con ông đang phải sống cảnh khốn cùng. Những câu chuyện đó cứ mãi ám ảnh ông: “Chuyện gì sẽ xảy ra nếu các con tôi cũng lâm vào hoàn cảnh tương tự như thế này?”. Ông đã nghe nhiều điều tốt đẹp về những mối quan hệ khác nhau trong xã hội, chúng nối kết nhiều tâm hồn với nhau trong sự chia sẻ, bao dung; nhưng đây là lần đầu tiên ông thực sự cảm nhận được cảm xúc chia sẻ và bao dung đó. Lúc ngồi trên xe tắc-xi trở về khách sạn, ông đã khóc hồn nhiên như một đứa trẻ.

Suốt đêm hôm đó, ông không sao chợp mắt được. Ông cứ nằm trần trọc và trăn trở, tự hỏi làm thế nào có thể giúp đỡ những đứa trẻ ấy. Cuối cùng, ông nhận ra rằng, nếu tiếp tục làm một kế toán chuyên nghiệp, ông không thể nào tạo ra được những tác động lớn để giúp đỡ những người khốn khổ, và đó cũng là lúc ông không còn tha thiết gì với nghề kế toán của mình nữa. Ngay chính trong cái đêm nhiều trăn trở đó, ông đã đưa ra một quyết định tạo nên bước ngoặt mới trong đời mình, đó là theo đuổi sự nghiệp viết lách và diễn thuyết. Đây là điều mà trước đó ông chưa bao giờ dám nghĩ đến. Có thể nói, những ngày ở trại tị nạn Afghanistan mang lại những trải nghiệm sâu sắc làm thay đổi cả cuộc đời Azim, giúp ông tiến gần hơn đến con đường phát huy năng lực tiềm ẩn của bản thân.

## **HỆ THỐNG THANG BẬC VỀ NHU CẦU CỦA MASLOW**

*Một số người cho rằng, họ không thể chia sẻ với người khác vì ngay cả bản thân họ còn chưa thỏa mãn được những nhu cầu thiết yếu của mình. Có lẽ những người này vẫn còn đang dựa vào hệ thống thang bậc về nhu cầu của Abraham Maslow. Qua nhiều năm nghiên cứu, Maslow đã đưa ra một kim tự tháp về tám thang bậc biểu thị những nhu cầu của con người bao gồm:*

**Nhu cầu căn bản đầu tiên** mang tính sinh học rất cần thiết đối với sự sống của chúng ta như: nước, thức ăn, chỗ ở, giấc ngủ, tình dục...

**Nhu cầu thứ hai** là nhu cầu về sự an toàn, tức là nhu cầu được bảo vệ, che chở tránh những nguy hiểm do thiên nhiên gây ra và do trật tự xã hội quy định.

**Nhu cầu thứ ba** bao gồm những nhu cầu về xã hội như: tình yêu, gia đình, các mối quan hệ, công ăn việc làm...

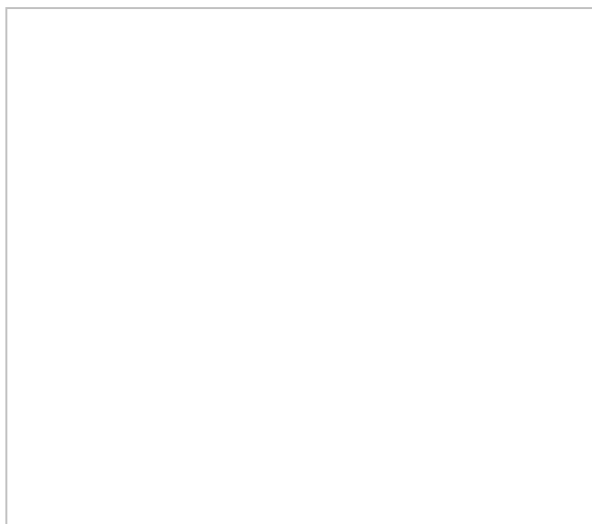
**Nhu cầu thứ tư** là nhu cầu được thể hiện cái tôi của mỗi người thông qua sự thành đạt, sự nổi tiếng, bổng phạn, trách nhiệm, sự tự do, độc lập...

**Nhu cầu thứ năm** đề cập đến nhu cầu về nhận thức bao gồm: kiến thức, hiểu tường tận ý nghĩa các sự việc, sự tự nhận thức...

**Nhu cầu thứ sáu** thể hiện những yếu tố về thẩm mỹ: vươn tới vẻ đẹp hài hòa và cân đối của cơ thể.

**Nhu cầu thứ bảy** là nhu cầu được thể hiện đầy đủ năng lực tiềm ẩn của bản thân. Nhu cầu này được thỏa mãn qua sự trưởng thành của mỗi cá nhân, sự tự hoàn thiện và sử dụng được tiềm lực của riêng mình.

**Nhu cầu cuối cùng** là nhu cầu về tâm linh, được thể hiện qua tính siêu việt và nhu cầu giúp đỡ người khác phát huy năng lực tiềm ẩn.



Theo Maslow thì các nhu cầu của con người phải thỏa mãn trình tự tám thang bậc mà ông đưa ra. Ông cho rằng, mỗi cá nhân sau khi đạt được một nhu cầu căn bản nào đó thì mới tiếp tục hành động để thỏa mãn những nhu cầu tiếp theo.

*Tám thang bậc về nhu cầu của Maslow cơ bản là rất hợp lý. Nhưng thực tế cho thấy việc thỏa mãn những nhu cầu này không nhất thiết lúc nào cũng phải đi theo một trình tự từ thấp đến cao. Chẳng hạn, một người nào đó đang cố gắng để hoàn thiện nhu cầu thứ ba (nhu cầu về xã hội), nhưng phải qua kiến thức (nhu cầu thứ năm) thì nhu cầu này mới được thực hiện.*

### **Chia sẻ để tìm thấy hạnh phúc và ý nghĩa cuộc sống**

Tất cả mọi người đều khát khao cảm nhận ý nghĩa cuộc sống, khát khao vươn đến sự hoàn thiện và mong muốn nhận ra hạnh phúc đích thực của cuộc đời mình. Thế nhưng điều này sẽ không bao giờ đạt đến được nếu bạn luôn mang bên mình sự ích kỷ, luôn tự cho mình là nhân vật trung tâm. Sự chia sẻ phải bắt nguồn từ mong muốn đem lại hạnh phúc cho người khác, khơi dậy niềm tin và lòng can đảm đương đầu với nghịch cảnh để tạo nên sự khác biệt cho đời. Mẹ Teresa là một tấm gương điển hình về sự chia sẻ hạnh phúc. Mẹ đã tìm thấy sự mãn nguyện trong cuộc sống khi tận tâm giúp đỡ và làm thay đổi vẻ mặt của những người hấp hối từ chỗ đầy buồn đau, sợ hãi đến trạng thái thanh thản và bình an. Bằng cách cống hiến đời mình cho người khác, mẹ đã góp phần làm dịu bớt nỗi đau và giúp họ thêm can đảm.

Tôi muốn kể cho các bạn một câu chuyện ngụ ngôn thú vị: Có một người sắp chết đuối, mọi người vây quanh hô lớn: “Hãy đưa tay ông ra cho chúng tôi cứu!” nhưng ông ta lưỡng lự để rồi vật vã chông cự với dòng nước. Cuối cùng, có người đã nói: “Hãy nắm lấy tay tôi đi!” và ngay lập tức, ông ta đã nắm chặt lấy! Sự khác nhau đó là gì? Rõ ràng người đàn ông trong câu chuyện này thường được nhận nhiều hơn là cho đi và ông ta đã suýt chết vì chỉ muốn được nhận!

Nếu lâu nay bạn vẫn cảm thấy hoặc tự cho mình là một người bất hạnh trong cuộc sống, bạn hãy thử làm cho người khác hạnh phúc, bạn sẽ thấy được điều kỳ diệu xảy ra. Nếu bạn đang cảm thấy tâm hồn mình trống rỗng, bạn hãy thử làm một việc gì có ý nghĩa và xứng đáng, chắc chắn bạn sẽ cảm nhận được sự bình an trong tâm hồn.

Điều đáng lưu ý là bạn phải thực hiện công việc một cách hăng say, nhiệt tình. Nếu sự chia sẻ của bạn không xuất phát từ những tình cảm thực sự của con tim, bạn sẽ không còn cảm thấy hứng thú và cũng không tin rằng việc làm của mình là có ý nghĩa.

Có một câu chuyện kể về một người thợ xây rất giỏi nhưng đã cao tuổi. Ông ta muốn có một cuộc sống an nhàn bên vợ con và gia đình nên đã nói với ông chủ về quyết định nghỉ hưu của mình. Người chủ rất tiếc khi phải để một người thợ có năng lực và kinh nghiệm lâu năm như

ông phải nghỉ việc, nhưng cuối cùng cũng đã chấp nhận. Trước khi người thợ về nghỉ hưu, ông chủ khẩn khoản mong ông cố gắng hoàn tất một ngôi nhà cuối cùng. Dù rất muốn nghỉ, nhưng người thợ cũng đành miễn cưỡng đồng ý. Và ông ta đã xây ngôi nhà một cách cầu thả với những vật liệu xây dựng kém chất lượng. Khi người thợ làm xong ngôi nhà, người chủ đã đến xem và vui vẻ trao chiếc chìa khóa cửa cho người thợ. Ông nói: “Đây chính là ngôi nhà của ông đấy, mong ông coi nó như một món quà về hưu mà tôi dành tặng ông!”. Nghe ông chủ nói vậy, người thợ cảm thấy thật bàng hoàng và ân hận. Giả như ông biết ngôi nhà này được dành cho chính mình thì chắc chắn ông đã xây nó theo một cách khác hẳn.

Điều này cũng có thể xảy ra với bất kỳ ai trong chúng ta. Mỗi ngày sống, qua từng việc làm và ý nghĩ, chính là lúc chúng ta đang xây ngôi nhà cho riêng mình, đang tạo dựng cuộc đời của riêng mình. Và ở một thời điểm nào đó, chúng ta tỏ ra thiếu nhiệt tình để rồi sau đó phải hối tiếc khi sống trong ngôi nhà không hoàn hảo do chính mình xây nên. Nếu được làm lại từ đầu, chúng ta sẽ làm theo cách khác.

Chính vì vậy, bạn hãy cư xử với mọi người theo cách mà bạn muốn người khác đối xử với bạn. Muốn được sống trong yêu thương, bạn hãy học cách yêu thương người khác. Dù làm bất cứ công việc gì, bạn hãy cố gắng hoàn tất bằng tất cả lòng nhiệt huyết và sự say mê. Sự chọn lựa đúng của bạn trong ngày hôm nay sẽ tạo nên một tương lai hạnh phúc cho bạn ngày mai.

### **CHIA SẺ ĐỂ BIẾT RẰNG ĐỜI SỐNG THẬT PHONG PHÚ**

“Đời sống phong phú” - theo định nghĩa của nhà triết học và thần học Cornel West - là một cuộc sống biết chia sẻ và sống vì mọi người, cố gắng làm cho thế giới này ngày càng trở nên tốt đẹp hơn. Nếu bạn cho rằng bạn giàu có, nhưng lại không thể chia sẻ sự giàu có, điều tốt hay kiến thức của mình cho người khác thì chưa hẳn bạn đã là một người thật sự giàu có. Ngược lại, nếu bạn không giàu có, nhưng bạn biết dành thời gian, sức lực và sự hiểu biết để chia sẻ với những người chung quanh, cảm thông với những người có hoàn cảnh khó khăn, động viên hay giúp đỡ một ai đó, thì bạn đã là một con người rất đổi giàu có. Bạn sẽ có nhiều bạn tốt và thấy cuộc sống của mình thêm ý nghĩa và hạnh phúc. Bạn sẽ nhận được nhiều thứ hơn cả những gì bạn mong đợi.

Mahatma Gandhi từng nói: “Luôn luôn có đủ cho người nghèo nhưng không bao giờ có đủ cho người tham lam”. Trong cuộc sống, bạn sẽ gặp không ít những người nghèo luôn tỏ lòng biết ơn, trân trọng với những điều ít ỏi mà họ có được, trong khi những người tham lam thì chẳng bao giờ cảm thấy đủ, dù cuộc sống của họ thực sự sung túc.

Nếu của cải của bạn đáng giá hàng tỷ đô-la mà bạn không thể tìm thấy động cơ nào hay một người bạn nào để chia sẻ thì bạn làm gì với số tiền đó? Bạn có thể sống trong bao nhiêu ngôi nhà? Bạn có thể lái bao nhiêu chiếc xe? Bạn có thể ăn bao nhiêu bữa mỗi ngày và thậm chí, nếu bạn tự cho phép mình phung phí, hưởng thụ thỏa thích những gì mình có được, thì bạn sẽ làm gì với phần tiền còn lại?

Có một câu chuyện kể về một nhà doanh nghiệp giàu có, không bao giờ chia sẻ bất cứ cái gì cho ai. Một hôm, có một nhà quyên góp đến xin ông ủng hộ tiền cho một tổ chức từ thiện, nhưng đã bị ông khước từ. Sau khi thuyết phục thật lâu, cuối cùng nhà quyên góp hỏi xin một nắm đất trong khu vườn của người đàn ông giàu có này và xem đó như một món quà. Mong thoát khỏi sự quấy rầy và biết rằng một nắm đất cũng chẳng đáng giá là bao, người đàn ông đã đồng ý cho. Vài ngày sau, người đàn ông giàu có này cảm thấy tò mò nên đã tìm gặp nhà quyên góp để hỏi lý do tại sao ông ta chỉ xin một nắm đất. Nhà quyên góp trả lời, “Tôi muốn ông cảm nhận được vẻ đẹp của sự chia sẻ, ngay cả khi quà tặng chỉ là một nắm đất. Một khi ông trải nghiệm được cảm giác hạnh phúc của sự chia sẻ, dù rất nhỏ, thì sau này chắc chắn ông sẽ tiếp tục chia sẻ với người khác những món quà lớn lao hơn”.

Khi bạn cố gắng tạo nên sự thay đổi tích cực cho người khác, thì tức là bạn đang tạo nên sự thay đổi tích cực cho cuộc đời riêng của bạn. Khi bạn cho đi cũng chính là lúc bạn nhận lại – quan trọng là bạn hãy làm điều đó thật lòng, chắc chắn bạn sẽ cảm nhận được niềm vui thật sự trong tâm hồn.

Nhà văn Earl Nightingale kể một câu chuyện khác về một người đến bên lò sưởi lạnh lẽo của mình và nói: “Hãy cho ta sức nóng, ta sẽ cho người củi đốt!”. Hẳn bạn nghĩ rằng anh chàng này thật ngớ ngẩn và anh ta sẽ chẳng thể nào có được sự ấm áp. Sự chia sẻ bao giờ cũng luân chuyển theo luật nhân quả của vũ trụ. Bạn cần phải lao động kiếm củi trước khi nhận được hơi ấm của ngọn lửa. Nói cách khác, phần thưởng của chúng ta luôn luôn phù hợp với cách mà chúng ta phục vụ - gieo nhân nào sẽ gặt quả ấy - như kinh Phật từng nhắc nhở con người.

Cuộc sống là một quá trình cho và nhận không ngừng. Sự cho đi làm phong phú cuộc đời bạn, giúp bạn hoàn thiện bản thân và sống một đời sống hạnh phúc.

## **NHỮNG ĐIỀU SUY NGẪM**

- Sẽ còn rất nhiều khổ đau trong cuộc sống nhưng cũng có nhiều cách để bạn vượt qua và vươn đến một cuộc sống tốt đẹp hơn.

- Khi bạn cho đi, bạn sẽ nhận lại rất nhiều: những mối quan hệ mới, tình bạn, cảm giác an toàn, sức khỏe, hạnh phúc, cảm giác tự hào, mãn nguyện. Tâm hồn bạn sẽ thêm thăng hoa một khi bạn biết mở rộng lòng mình với mọi người.
- Với tinh thần tự nguyện và niềm say mê làm việc thiện, bạn sẽ phát huy được tiềm năng sáng tạo của riêng mình.
- Cũng như nhiều người khác, bạn khát khao cảm nhận hạnh phúc của cuộc sống. Do đó, cách tốt nhất là sống hết mình để phát huy hết năng lực tiềm ẩn của bản thân nhằm tạo ra một cuộc sống tốt đẹp và tươi sáng hơn cho mình và cho người khác.
- Bạn sẽ không bao giờ cảm thấy mất đi khi yêu thương và chia sẻ. Chỉ khi nào bạn khư khư giữ cho riêng mình, mọi thứ sẽ dễ tuột khỏi tầm tay.
- Sự chia sẻ là những trải nghiệm đẹp trong cuộc sống.

## CHƯƠNG 2: NHỮNG MÓN QUÀ TỪ TRÁI TIM

Có thể bạn đang có rất nhiều thứ để chia sẻ với người khác hoặc bạn chỉ có một ít mà thôi. Nhưng điều đó có hề chi, điều chủ yếu là sự cho đi xuất phát từ những tình cảm thật sự của con tim và tiềm lực của riêng bạn. Bước đầu tiên để sự cho đi có ý nghĩa là bạn nên nghĩ xem mình có thể chia sẻ những gì và những cái đó có giá trị đối với người khác như thế nào.

Bạn hãy đánh giá lại năng lực, kỹ năng và các nguồn lực vật chất khác mà mình đang có. Đó có thể là thời gian, tiền bạc, khả năng tổ chức một buổi quyên góp từ thiện, một kinh nghiệm sống hoặc có thể là những quà tặng tinh thần như tình yêu thương, lời nói chân tình, sự quan tâm,... Hái biếu người hàng xóm của mình một bó rau trong vườn, gọi điện thoại cho một người bà con ở xa dù chỉ để thăm hỏi vài câu, học cách tung hứng đồ vật để làm cho đám trẻ nhỏ cảm thấy vui thích... đều là những món quà thể hiện sự quan tâm. Bạn không cần phải tốn kém quá nhiều tiền bạc hay thời gian để tạo nên những món quà như vậy.

Mỗi chúng ta đều có khả năng khơi dậy sự quan tâm và hào hứng của người khác trong việc trao tặng như cậu bé Trevor trong bộ phim dựa theo tiểu thuyết của Catherine Ryan Hyde - *Pay It Forward* (*Đáp đền tiếp nối*). Cậu bé 11 tuổi này đã đưa ra một ý tưởng có thể làm thay đổi cả thế giới: Nếu ai đó làm một điều tốt cho mình, bạn hãy thể hiện lòng biết ơn bằng cách làm điều tốt cho ba người khác. Ngày hôm sau, ba người này mỗi người lại làm điều tốt cho ba người khác nữa. Rồi ngày kế tiếp, từng người trong số những người này tiếp tục làm điều tốt cho ba người khác nữa... Cứ như thế, trong vòng hai tuần sẽ có 4.782.969 người được đón nhận và làm việc thiện, khiến thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

Chuyện phim đã gây xúc động mạnh và *Quỹ Pay It Forward* được thành lập nhằm khuyến khích trẻ em ở khắp nơi trên thế giới mở rộng vòng tay nhân ái, giúp các em hiểu rằng các em có thể làm thay đổi cả thế giới bằng tấm lòng rộng mở của mình.

Trong chương này, chúng tôi giới thiệu những món quà mà các bạn có thể chia sẻ với người khác như:

- Tình yêu thương

- Nụ cười
- Kiến thức
- Khả năng lãnh đạo
- Niềm hy vọng
- Cuộc sống
- Thời gian
- Tiền bạc
- Kỹ năng
- Sức khỏe
- Sự âu yếm
- Sự quan tâm
- Lời khuyên

## **CHIA SẺ TÌNH YÊU THƯƠNG**

Sự chia sẻ chân thật xuất phát từ tình yêu thương. Tình yêu thương là vẻ đẹp tỏa sáng tâm hồn và tình yêu có đủ sức mạnh làm thay đổi cả thế giới.

Mọi tôn giáo đều kêu gọi chúng ta mở rộng tấm lòng quan tâm, chia sẻ với người khác. Thí dụ, Cơ Đốc giáo khẳng định: “Có ba điều trường tồn mãi mãi trên thế gian này, đó là: lòng thủy chung, niềm hy vọng và tình yêu thương. Trong ba điều đó, tình yêu thương có sức mạnh mãnh liệt nhất”. Trong Phật giáo, điều răn quan trọng nhất dành cho các Phật tử là lòng từ bi. Theo Do Thái giáo, từ “khoan dung” được dùng để mô tả việc tạo dựng một thế giới tươi đẹp hơn và người Do Thái được nuôi dạy để làm những việc tốt. Kinh Coran cổ vũ, khuyến khích người theo đạo Hồi giúp đỡ, chia sẻ với những người đang gặp khó khăn. Còn trong các tôn giáo khác, chẳng hạn như đạo Hindu, sự rộng lượng luôn được tán dương và xem là một con đường để cứu rỗi linh hồn.

Cho dù mỗi chúng ta xuất thân từ những tầng lớp xã hội khác nhau, lớn lên dưới ảnh hưởng của những nền văn hóa khác nhau hoặc theo những tôn giáo khác nhau, nhưng tình yêu thương có thể kéo gần tất cả các khoảng cách đó. Sức mạnh của tình yêu thương kỳ diệu đến mức có thể biến một kẻ thù thành một người bạn. Chính vì vậy, bạn hãy trao tặng tình yêu thương ở bất cứ nơi nào bạn đặt chân đến, mà trước hết là ở ngay trong chính căn nhà mình. Hãy yêu thương con cái, người bạn đời, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm và tất cả những người sống quanh

bạn.

Nhiều người phải lớn lên trong những hoàn cảnh rất khắc nghiệt, phải chịu đựng những tổn thương về tinh thần, tình cảm ngay từ khi còn nhỏ. Đến khi trưởng thành, từ thẳm sâu tâm hồn, họ đã đánh mất đi tình yêu, niềm hy vọng vào cuộc sống. Với những con người ấy, chỉ có tình yêu thương mới là phương thuốc nhiệm mầu nhất để chữa lành mọi vết thương. Trên con đường tìm kiếm thành công và hạnh phúc cá nhân, tâm tính con người thường trở nên rất phức tạp, đôi khi họ xúc phạm bạn, làm tổn thương bạn, họ tỏ ra thờ ơ và lãnh đạm với bạn. Thế nhưng, nếu chịu khó suy nghĩ lại một chút, bạn sẽ thấy chính mình cũng như thế. Đôi khi, do vô tình hay cố ý, bạn cũng không ít lần gây ra nỗi đau tinh thần tương tự đối với người khác. Đó là lý do tại sao sự cảm thông và tình yêu thương vô điều kiện lại có ý nghĩa quan trọng đến thế. Nó phá bỏ cái vòng luân quần tiêu cực trong các mối quan hệ, làm sống lại tình yêu thương và sự tận tụy mà con người có thể dành cho nhau trong cuộc sống.

### ***Để yêu thương không phải lúc nào cũng dễ***

Không ai có thể phủ nhận tình yêu thương là chỗ dựa tinh thần vững chắc nhất, là nền tảng phát triển tất cả các khía cạnh khác nhau trong cuộc sống và phần chính yếu trong tình yêu là sự tự nguyện hy sinh.

Cha mẹ thường hy sinh hết mình vì hạnh phúc của con cái. Họ sẵn sàng từ bỏ những thói quen, những sở thích riêng để dành sự ưu tiên cho con mình. Chính tình yêu thương đã trở thành động lực khiến họ làm được điều đó. Khi có con, mỗi chúng ta sẽ cảm nhận được sâu sắc suối nguồn yêu thương ấy.

Hôn nhân chỉ bền chặt khi bạn yêu thương người bạn đời bằng một tình yêu vô điều kiện. Điều này có nghĩa là *bạn yêu con người thật của họ, yêu những gì mà người ấy có, chứ không phải là yêu con người mà bạn muốn họ trở thành*. Đúng là không dễ gì thực hiện được điều ấy, nhưng nếu làm được thì đó là món quà tuyệt vời nhất cả hai dành tặng cho nhau. Các bậc cha mẹ có thể yêu thương và hy sinh cho con cái vô điều kiện (đặc biệt là khi chúng chưa trưởng thành) nhưng họ lại rất khó khăn khi yêu thương những người xa lạ một cách vô điều kiện như vậy. Bởi vì, tình yêu vô điều kiện đòi hỏi rất nhiều thời gian, sự tận tụy và cả sự quan tâm. Sự quan tâm chỉ đến khi bạn nhận thức rõ động cơ thúc đẩy, cảm xúc, tư tưởng của bạn và bạn phải thường xuyên nhìn nhận lại chúng. Hàng ngày vẫn có hàng triệu Phật tử và nhiều người khác vẫn đấu tranh để đạt được sự bình an trong tâm hồn. Một trong những phương pháp hiệu quả nhất giúp tâm an tịnh đó là ngồi thiền. Khi tâm hồn được tĩnh lặng, mọi căng thẳng sẽ được giải tỏa, bạn sẽ dễ cảm

thông với người khác, quan hệ giữa bạn và mọi người vì thế sẽ gắn kết hơn. Nói cho cùng, khi bạn càng hiểu rõ về bản thân mình, bạn càng có cơ hội trở thành con người tốt hơn.

Thí dụ, vẻ tức giận bên ngoài của mỗi chúng ta thường là biểu hiện của những dạng cảm xúc khác đang bị che giấu bên trong, chẳng hạn như nỗi sợ hãi hay đau khổ. Một khi hiểu được nguyên nhân sâu xa của sự giận dữ, bạn có thể tự điều chỉnh và yêu thương người khác nhiều hơn. Điều tuyệt vời nhất ở đây chính là bạn học được cách kiềm chế và biết tự chủ bản thân. Do đó, thay vì bộc lộ tất cả sự giận dữ, bạn có thể thể hiện những cảm xúc của mình một cách khác nhẹ nhàng hơn. Thay vì nói: “Chuyện đó làm tôi tức muốn điên lên!”, bạn có thể nói một cách bình tĩnh mà vẫn khiến người nghe phải suy nghĩ như: “Chuyện vừa rồi khiến tôi cảm thấy rất buồn”.

Nhờ hiểu rõ nguyên nhân gây ra những xúc cảm và biết cách thể hiện chúng một cách nhã nhặn, chân thật, bạn sẽ thắt chặt hơn mối quan hệ với những người khác. Đây cũng là một bước tiến quan trọng để phát triển cá tính đáng yêu của bạn. Sự tĩnh tâm giúp bạn phát hiện cảm xúc thật của mình và biết cách diễn tả chúng vào một thời điểm thích hợp nhất.

### ***Đừng nhầm lẫn những thứ không phải là tình yêu***

Trong cuộc sống, từ “yêu” thường bị lạm dụng với những nghĩa khác xa với nghĩa gốc của nó. Chúng ta thường nghe mọi người nói với nhau:

“Hắn ta rất yêu tiền.”

“Cô ấy yêu thích các kiểu giày dép.”

“Bọn nó yêu thích đánh nhau.”

Hầu như ngày nào chúng ta cũng nghe từ “yêu” được thốt lên với những ý nghĩa bị bóp méo. Yêu tiền không phải là tình yêu thương. Đó có thể là sự ám ảnh, một sự thúc ép, một nhu cầu thiết yếu. Tương tự, yêu giày dép hay yêu thích những thứ khác cũng không phải là tình yêu thương. Đó chỉ là sở thích hay sự mong muốn có được một món đồ đặc biệt nào đó mà thôi.

Lúc lâm chung, chẳng có ai trăng trối: “Giá mà tôi có thêm nhiều đôi giày trong cuộc đời mình”. Trong phút giây sinh ly tử biệt, con người thường chỉ nhớ về những người thân yêu, những kỷ niệm vui - buồn, những lỗi lầm, những day dứt, ân hận mà họ đã gây ra cho người thân. Hoặc người ta cũng có thể nhớ về những điều cao cả khác như: tình yêu thiên nhiên, yêu cuộc sống, lý tưởng cống hiến cho xã hội, cho nhân loại – hầu hết là biểu hiện của sự hy sinh và tình yêu thương. Họ thường hỏi

tiếc vì mình đã thiếu quan tâm, thiếu yêu thương đối với người thân, hay buồn bã về những hiểu lầm, những xích mích, những chuyện buồn... Thông thường, vào giây phút cuối đời, con người thường mong muốn thực hiện những tâm nguyện mà họ chưa hoàn thành lúc còn khỏe mạnh.

Trong quyển “*Bảy thói quen để thành đạt*”, tác giả Stephen Covey nhắc nhở chúng ta rằng “Yêu là động từ”. Cho nên, tình yêu không thụ động. Tình yêu đòi hỏi phải hành động và thực hành. Đừng để tình yêu trong tâm hồn bạn bị thiên lệch, méo mó bởi ảnh hưởng từ những chuyện tình trên phim ảnh - những mối tình diễn ra trong chớp nhoáng, rồi sớm vụn tan. Đó là những tình yêu nông cạn, hời hợt và chỉ đưa đến những đau đớn, bất hạnh. Trên thực tế, tình yêu luôn cần có thời gian để vun đắp, để lớn lên mỗi ngày. Bạn sẽ cảm nhận được sự bình an thật sự trong tình yêu. Hơn thế nữa, tình yêu đã trở thành một điển hình của cho và nhận và là biểu tượng của sự gắn kết con người với nhau.

### ***Dành thời gian để bày tỏ tình yêu thương***

Chìa khóa dẫn đến một cuộc hôn nhân hạnh phúc là các bạn phải biết dành thời gian cho nhau để cùng trò chuyện, âu yếm và để ý đến những đổi thay của người bạn đời. Có như thế người này mới biết cách chỉnh sửa để phù hợp với những tư tưởng và cảm xúc của người kia. Nếu gặp khó khăn về tài chính, các bạn có thể bàn tính việc thay nhau chăm sóc con để tạo cơ hội cho cả vợ lẫn chồng có thể đi làm kiếm thêm thu nhập.

Thường thì trước khi có con, vợ chồng sẽ có nhiều thời gian dành cho nhau. Họ có thể trò chuyện, dạo chơi, âu yếm, cùng nhau nuôi những mơ ước, dự định, cùng nhau làm việc nhà, tỏ ra đặc biệt chăm sóc lẫn nhau. Thế nhưng, khi đã có con, quỹ thời gian mà hai người dành cho nhau sẽ bị giảm đi rất nhiều. Vì vậy, điều quan trọng để hôn nhân hạnh phúc là mỗi người đều phải biết dành thời gian quan tâm đến nhau và giữ được những khoảnh khắc lãng mạn, ngọt ngào của tình yêu. Dù việc có con khiến cả vợ lẫn chồng đều bận rộn, nhưng hãy thắt chặt hơn nữa sợi dây giao cảm giữa hai người bằng cách quan tâm, chăm sóc lẫn nhau. Trong tình yêu luôn tồn tại nghịch lý: “Hai người tuy hai, nhưng vẫn là một”. Cha mẹ có hạnh phúc, con cái mới được chăm sóc và sống trong tình yêu thương trọn vẹn, đó cũng là món quà tốt đẹp nhất bạn dành cho con cái mình.

### ***Cách bày tỏ tình yêu thương***

Tình yêu chân thật thường rất vị tha. Người có tình yêu chân thật

thường nghĩ nhiều đến nhu cầu và hạnh phúc của người khác hơn là của bản thân mình. Tình yêu chân thật làm cho chúng ta thay đổi bản thân và ngày một trưởng thành hơn. Một mối tình sâu sắc bao giờ cũng trường tồn ngay cả sau khi người đó đã từ giã cõi đời. Tuy nhiên, tình yêu không được bày tỏ thì không bao giờ đạt được ý nghĩa đích thực của nó, bởi vì tình yêu càng được bày tỏ thì tình yêu càng trở nên sâu sắc.

Chia sẻ tình yêu thường đòi hỏi rất nhiều cố gắng. Có bao nhiêu người cho rằng họ quá bận rộn với cuộc sống nên không thể dành thời gian bày tỏ tình thương yêu đối với người khác được? Có bao nhiêu người thật sự động viên, an ủi những người sống bên họ? Khi bạn không hề so đo tính toán những việc tốt bạn đã làm cho người khác, nhất là khi bạn sẵn lòng chia sẻ gánh nặng với người thân, sẵn lòng bỏ bớt những dự tính riêng tư của mình để giúp đỡ người khác, thì bạn đã có một tình yêu vô điều kiện. Đây là quà tặng tuyệt vời nhất mà bạn có thể trao tặng cho mọi người quanh bạn.

Tha thứ lỗi lầm cho những người đã từng xúc phạm bạn trong quá khứ cũng là một cách biểu lộ tình yêu. Hãy hiểu rằng tất cả chúng ta đều chỉ là những cá nhân chưa hoàn hảo. Chỉ biết gặm nhấm nỗi đau tinh thần và những giận hờn trong lòng, thì chẳng khác nào ta đang tự cô lập bản thân và ích kỷ không chịu tha thứ. Lối sống khép mình chẳng khác nào bức tường ngăn cản bạn yêu thương. Khi muốn tâm sự với ai đó về một vấn đề mà bạn cảm thấy khó khăn hoặc e ngại, hãy mạnh dạn vượt qua thử thách ban đầu này! Thà rằng một lần dám trao đổi thẳng thắn với nhau còn hơn cứ giữ mãi những e ngại trong lòng để rồi sau này phải tiếc nuối. Đôi khi, bạn cần phải mạnh dạn hơn, đây cũng là một dạng của tình yêu thương chân thật.

Chẳng hạn, Michelle không thích cách mà mẹ cô cứ hỏi thúc cô phải lập gia đình. Đặc biệt, cô cảm thấy rất bức bối khi mẹ thường xuyên đề cập chuyện này ngay trước mặt bà con họ hàng và khách khứa. Điều đó khiến cô cảm thấy bị áp lực và tổn thương vì năm nay Michelle đã 37 tuổi. Cô cũng rất muốn lập gia đình nhưng cô lại thấy lúng túng khi bày tỏ điều này với mẹ. Cuối cùng, Michelle đã lấy can đảm nói với mẹ rằng, thật sự thì cô cũng có mong muốn như mẹ vậy, nhưng lập gia đình vốn dĩ đâu phải là chuyện đơn giản, và nếu mẹ cô cứ nói về chuyện này trước mặt người khác, sẽ khiến cô càng khó chịu và phản kháng lại ý kiến của mẹ. Cô rất sẵn lòng tâm sự với mẹ về chuyện này, chỉ với điều kiện là mẹ cô không đề cập nó trước mặt mọi người nữa. Cô thật lòng mong mẹ mình hiểu được những nỗi khổ tâm của cô. Cuối cùng, mẹ của Michelle cũng cảm thấy thật nhẹ nhõm khi biết con gái mình thật ra rất nghiêm túc trong việc tìm kiếm người bạn đời. Mối quan hệ của họ đã được cải

thiện rất đáng kể sau buổi trò chuyện đó.

Bạn đừng chần chừ khi muốn bày tỏ tình yêu thương. Cách đây không lâu, Azim có đến dự lễ tang của Ronale Sanjay - đứa con trai 21 tuổi của một người bạn thân. Anh đã chứng kiến cảnh mọi người rất đau lòng trước sự ra đi đột ngột của chàng trai trẻ đầy tài năng. Cha mẹ chàng trai gần như chết lặng trước mất mát quá lớn này. Azim vẫn còn nhớ rất rõ cảnh cha mẹ chàng trai đau đớn khóc lóc trong lễ an táng con trai mình. Các thành viên trong gia đình và bạn bè của người đã khuất quỳ hàng giờ đồng hồ trước mộ phần. Mọi người đều đau buồn trước sự ra đi quá đột ngột của chàng trai trẻ, cảm giác mất mát bao trùm cả không gian tĩnh lặng. Nhưng tại sao phải đợi đến khi một người mà ta yêu quý già từ cõi đời thì chúng ta mới chịu biểu lộ tình yêu thương và niềm đau đớn? Tại sao chúng ta không bày tỏ với gia đình, bạn bè và mọi người tấm lòng yêu thương của chúng ta ngay khi họ còn sống?

Hãy bày tỏ tình yêu với mọi người xung quanh ngay khi chúng ta còn hiện diện trong cuộc sống này. Hãy nhớ rằng: tình yêu là ngọn lửa sưởi ấm cuộc đời của mỗi người chúng ta. Và vì vậy, bạn đừng ngần ngại khi muốn nói với ai đó rằng bạn rất yêu quý họ!

## **CHIA SẺ NỤ CƯỜI**

Nụ cười là phương thuốc quý giá nhất. Từ lâu các nhà nghiên cứu đã chứng minh được rằng khi chúng ta cười, bộ não sẽ tiết ra chất endorphins có tác dụng làm giảm cơn đau, tăng cường sự lanh lợi, hoạt bát, đồng thời mang đến cho chúng ta cảm giác phấn khởi và vui vẻ.

Cuộc sống ngày nay của chúng ta phải đối mặt với rất nhiều thử thách, từ khó khăn kinh tế cho đến xung đột sắc tộc, khủng bố; từ ô nhiễm môi trường đến dịch bệnh. Vì thế, chúng ta rất cần tiếng cười để tâm hồn được thanh thản, tinh thần được thư thái và giảm bớt áp lực từ những toan tính đời thường.

Bạn có thể vượt qua những khúc quanh của cuộc đời mình dễ dàng hơn bằng cách mỉm cười với chúng. Không những thế, bạn hãy mỉm cười với chính mình và với mọi người. Khi bạn biết mang nụ cười đến những người chung quanh, có nghĩa là bạn đã mang niềm tin đến cuộc sống của họ. Nhờ đó, chúng ta đều cảm thấy được chia sẻ, được động viên và khích lệ.

Trong nhiều nền văn hóa khác nhau, sự hài hước là phương thức tốt nhất để chữa lành mọi nỗi đau. Dù giàu có hay mạnh khỏe, ai cũng trải qua ít nhiều đau khổ trong đời. Mức độ thăng trầm trong cuộc sống tùy thuộc vào từng hoàn cảnh cụ thể và tùy thuộc vào sự biến đổi thời cuộc ở quanh ta. Tiếng cười làm giảm bớt nỗi đau và sự sợ hãi. Thật vậy, các

đanh hài tuyệt vời nhất, nổi tiếng trên thế giới, phần lớn đều xuất thân và trưởng thành trong hoàn cảnh rất khó khăn. Phải chăng, sự hài hước chính là cơ chế chịu đựng đau khổ mà tạo hóa ban tặng cho mỗi người chúng ta? Hãy nhớ rằng, khi nghĩ về những điều vui vẻ, bạn sẽ cảm thấy mình hạnh phúc, mọi người sẽ thích thú khi ở bên bạn và những mối quan hệ hiện tại của bạn cũng sẽ được cải thiện tốt hơn.

Theo trang web về đề tài Tiếng Cười, trẻ nhỏ cười mỗi ngày trung bình 150 lần, còn người lớn chỉ cười có 15 lần một ngày mà thôi. Những lo toan trong cuộc sống khiến cho người lớn chúng ta mất dần đi sự hồn nhiên, vui vẻ của trẻ thơ. Thậm chí, có những người còn “bỏ quên” cả tiếng cười, cuộc sống của họ chỉ còn những toan tính và lo âu. Như thế chẳng phải là một điều đáng tiếc hay sao?

Tuy nhiên, cái gì cũng có tính hai mặt của nó. Bên cạnh mặt tích cực, tiếng cười còn ẩn chứa những khía cạnh tiêu cực. Người ta có thể sử dụng tiếng cười theo cách thức rất tàn nhẫn để chế nhạo người khác, để phân biệt đối xử hay làm cho người khác xấu hổ. Tiếng cười là một công cụ, nó phải được sử dụng một cách cẩn thận và tế nhị, để phát huy hết tính tuyệt vời và sức mạnh của nó.

Bạn chia sẻ quà tặng tiếng cười như thế nào? Nào, chúng ta thử bắt đầu nghiên ngẫm xem điều gì làm cho người ta cười. Những trò vui nhộn, kể chuyện tiêu lâm, lời nói dí dỏm, cười cợt bản thân ... Nhiều lắm!

## **CHIA SẺ KIẾN THỨC**

Mỗi người đều có những câu chuyện để kể lại, những trải nghiệm quý giá được rút ra từ những trở ngại, thách thức mà mình gặp phải trong cuộc sống. Chúng ta nên chia sẻ kiến thức và kinh nghiệm sống với những người chung quanh. Khi đó, bạn sẽ phá vỡ được những rào cản quanh mình, các mối quan hệ thân tình, sự tin tưởng sẽ được hình thành, bạn sẽ trở nên ý nghĩa hơn đối với mọi người.

Những thông tin trên bất kỳ phương tiện truyền thông đại chúng nào – từ báo chí đến truyền hình – đều cho bạn sự nhận thức về những điều có trong thực tế, mặc dù đôi khi chúng cũng bị bóp méo, xuyên tạc. Nhưng chính sách vở mới có thể giúp bạn nhận thức sâu sắc hơn về những vấn đề mà bạn đang gặp phải. Có thể nói, sách (hay kiến thức) là món quà tuyệt vời để trao tặng và là cách thức hay nhất để xây dựng mối quan hệ với mọi người, giúp họ giải quyết những khó khăn trong cuộc sống.

***Đừng mất quá nhiều thời gian cho truyền hình***

Nếu bạn dành quá nhiều thời gian xem truyền hình, có thể là bạn đang lãng phí cuộc đời mình. Truyền hình có thể tiếp thêm hương vị cho cuộc sống, cung cấp cho bạn những thông tin cần thiết, nhưng nếu quá lạm dụng, nó sẽ khiến bạn chẳng còn thời gian để sống một cuộc sống đúng nghĩa.

Groucho Marx từng nói: “Truyền hình tốt cho trí tuệ, nhưng mỗi lần có ai mở truyền hình xem liên tục thì tôi sẽ đi ngay sang phòng kế bên để đọc sách”.

Trong quyển *Bowling Alone*, Robert Putnam cho rằng xem truyền hình quá nhiều làm chúng ta mắc phải thói quen hưởng thụ bị động, đồng thời nó cũng lấy đi những khoảng thời gian mà lẽ ra chúng ta dành cho các mối quan hệ trong xã hội ý nghĩa hơn. Một số người xem truyền hình nhiều đến nỗi, họ chẳng còn nhiều thời gian để trò chuyện với người thân hoặc để ý đến những điều thú vị khác đang diễn ra xung quanh. Điều này không chỉ cản trở việc hình thành tính cộng đồng mà còn ảnh hưởng đến nếp sống gia đình của họ nữa.

Thế nên, đừng bật ti-vi chỉ vì nó đang ở ngay trước mặt bạn hoặc chỉ vì bạn đã có thói quen đó. Chỉ cần làm được điều này thôi đã là một món quà có giá trị bạn dành tặng cho bản thân mình và cho con cái. Một trong những người bạn của chúng tôi đã thực hiện theo cách này. Cách đây 8 năm, ba đứa con của anh suốt ngày say mê xem truyền hình, anh nhận thấy điều này không tốt cho sức khỏe cũng như lối sống của chúng. Cuối cùng anh cương quyết đem cất ti-vi dưới tầng hầm và hủy bỏ dịch vụ thuê bao truyền hình cáp. Lúc đầu, cậu con trai 15 tuổi không vui trước quyết định của cha. Dần dần, bọn trẻ biết dành thời gian để luyện tập thể dục thể thao nhiều hơn và ham đọc sách hơn. Cả nhà lại có thêm nhiều thời gian cùng trò chuyện, vui đùa với nhau. Bây giờ thì cậu con trai đã hiểu ra và tỏ lòng cảm ơn món quà tuyệt vời cha mình đã làm cho anh em cậu. Cuộc sống gia đình anh ngày càng thêm hạnh phúc.

Các bạn hãy thử làm theo cách này đi nhé. Thời gian đầu có thể các con bạn sẽ cảm thấy chán, nhưng sau khi thoát khỏi tình trạng buồn chán này, chúng sẽ chủ động tìm đến những hoạt động mới mang tính sáng tạo hơn, và tất nhiên chúng sẽ học hỏi được nhiều kiến thức bổ ích khác. Nếu bạn nghĩ đây là một biện pháp rất khó thực hiện, bạn có thể hạn chế con cái xem từ từ, mỗi ngày giảm bớt một ít. Và nhất là, bạn phải là người gương mẫu thực hiện trước. Nếu các bậc cha mẹ cứ cố hạn chế các con xem truyền hình, trong khi bản thân mình lại cứ nằm ườn ra nhiều tiếng đồng hồ để xem các chương trình trên ti-vi thì thật là dễ hiểu, bạn sẽ chẳng thể nào làm gương cho con cái mình được!

## ***Thích khám phá và học hỏi suốt đời***

Một trong những quà tặng có giá trị nhất mà bạn có thể trao tặng cho bản thân mình và người khác, đặc biệt là trẻ em, đó chính là: *sự yêu thích học hỏi*. Khi bạn ham học hỏi, nhạy cảm với cái mới và hiểu rõ tầm quan trọng của học vấn, bạn sẽ dũng cảm đi tìm những giá trị mới, mục đích sống cao hơn trong từng giai đoạn của cuộc đời.

Không chỉ học ở trường lớp, chúng ta còn có thể học hỏi từ chính những trải nghiệm trong cuộc sống, dưới nhiều hình thức. Học là việc cả đời, chẳng bao giờ kết thúc, ngay cả khi bạn đã đạt được nhiều bằng cấp. Đối với một số người, việc học kéo dài liên tục và suốt đời, không hề có một giới hạn nào cho sự học hỏi. Mọi nẻo đường của cuộc sống đều ẩn chứa những bài học rất riêng. Nhà văn Conrad Squires luôn tâm niệm: “Học hỏi giống như sự hình thành các cơ bắp trong lĩnh vực kiến thức, tạo nền tảng cho sự thông thái, khôn ngoan”. Và dĩ nhiên, để thành công trong cuộc sống, để sống bình an trong một thế giới đầy biến động như hiện nay thì bạn cần phải trải nghiệm để tích lũy kinh nghiệm sống, để nâng cao những kỹ năng làm việc của bản thân mình.

Sau nhiều năm đi công tác khắp nơi trên thế giới, Azim thấy rằng sự ham thích học hỏi chính là bí quyết mang lại thành công và phát triển đầy đủ tiềm năng của bạn. Ông cũng nhấn mạnh rằng, học vấn chỉ là một phần trong quá trình học hỏi mà thôi. Thông qua học hỏi, bạn sẽ đạt được nhiều thứ hơn: hình thành tính cách, mở mang trí tuệ, học cách tôn trọng người khác và khiêm tốn hơn, bởi vì càng học hỏi bạn càng hiểu rằng kho tàng kiến thức là vô tận. Và bạn có thể học hỏi nhiều thứ từ mọi người chung quanh, từ mỗi trải nghiệm, hay những khó khăn, giông tố trong đời.

## ***Trí thông minh và sự trải nghiệm cuộc sống***

Trong cuộc sống, nếu may mắn có được học vấn và kiến thức, chúng ta cần biết chia sẻ quà tặng vô giá này với người khác. Chỉ giữ khư khư cho bản thân cũng có nghĩa là ta đang làm chúng rơi rụng và hao hụt dần. Trái lại, nếu biết chia sẻ những gì mình đã học hỏi, chúng ta sẽ làm cho cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn, mọi người quanh ta đều hiểu biết hơn và cùng chung tay góp sức cho một cuộc sống tốt đẹp.

Những công trình khoa học, những tiến bộ trong y khoa, sự phát triển về kỹ thuật, bưu chính viễn thông và phương tiện đi lại ngày càng được nâng cao... là kết quả của việc vận dụng trí tuệ, khả năng nghiên cứu, sáng tạo của con người. Những ý tưởng sáng tạo được nảy sinh trên cơ sở kế thừa thành quả nghiên cứu của những người đi trước. Họ trao cho chúng ta công cụ, kiến thức, kinh nghiệm, kỹ năng để sáng tạo và

chúng ta tiếp tục truyền lại cho các thế hệ mai sau.

Cùng với những thành quả trí tuệ, sự khôn ngoan là món quà tuyệt vời để chia sẻ với mọi người trong cộng đồng. Khôn ngoan là sự kết hợp của kiến thức, sự trải nghiệm và tư duy. Theo một số tôn giáo, sự khôn ngoan được xem là năng lực suy xét chính xác. Về cơ bản, kiến thức là sức mạnh, nhưng chúng ta cần có sự khôn ngoan, hiểu biết để vận dụng kiến thức của mình đúng lúc, đúng nơi. Khi bạn chia sẻ sự khôn ngoan, hiểu biết với mọi người, bạn giúp họ có được những kỹ năng và sử dụng các kỹ năng đó để tự học hỏi thêm.

## **CHIA SẺ KHẢ NĂNG LÃNH ĐẠO**

Khái niệm *lãnh đạo* có thể được hiểu với nhiều nghĩa khác nhau. Một người được xem là lãnh đạo giỏi đối với người này nhưng lại là kẻ độc tài trong cái nhìn của người kia. Có người là nhà lãnh đạo rất thành công trong sự nghiệp nhưng lại thất bại trong đời sống riêng tư. Năng lực lãnh đạo dù trong cuộc sống riêng hay trong một tập thể đều có thể làm nên sự khác biệt rất tích cực cho cuộc sống.

Cuộc sống hiện đại có những đổi thay với tốc độ chóng mặt, những bất ổn về tài chính và vô vàn những khó khăn khác khiến vai trò của người lãnh đạo càng được đề cao. Người lãnh đạo sẽ giúp mọi người trấn an tinh thần và vạch ra những hướng giải quyết tốt đẹp hơn. Thế nhưng để có được khả năng lãnh đạo người khác không phải là điều dễ dàng. Các nhà nghiên cứu cho thấy rằng, nhân dân thường hoài nghi khả năng lãnh đạo của các viên chức cấp cao trong chính quyền hơn là trong các lĩnh vực khác.

Để trở thành nhà lãnh đạo giỏi, bạn phải kiên trì, ham học hỏi, dám dấn thân để tiếp thu kiến thức. Nhờ đó, bạn mới có thể giải quyết ổn thỏa những bất đồng, thúc đẩy công việc tiến lên. Điều này cũng đòi hỏi bạn dám nhận trách nhiệm, tự mình làm chủ chính mình, nghiêm khắc với bản thân, chứ không phải chỉ lệ thuộc vào những đánh giá của dư luận xã hội.

Đọc đến đây, có lẽ bạn sẽ mỉm cười, vì bạn nghĩ rằng bạn không thể nào trở thành nhà lãnh đạo. Nhưng chúng tôi tin rằng, bạn sẽ ngạc nhiên về những gì bạn thực hiện được khi đã có quyết tâm trở thành một nhà lãnh đạo giỏi.

Trong quyển *Khả năng lãnh đạo từ bên trong*, tác giả Peter Urs Bender chỉ rõ rằng, bên trong mỗi người đều có hạt mầm của sự cao thượng. Để trở thành nhà lãnh đạo, người ta chỉ cần thực hiện hai bước:

- Phát triển kỹ năng cần thiết.

- Vượt qua sự sợ hãi – rào cản lớn nhất.

Bender cho rằng, hầu hết mọi người ngại nói không với những điều họ không muốn, họ sợ bày tỏ những cảm xúc thật của mình, ngại bị phê bình hay sợ bị người khác coi là ngớ ngẩn, vụng về. Chắc chắn bạn đã từng trải qua hoặc đang có một trong những nỗi sợ hãi này. Sự sợ hãi chính là trở ngại ngăn cản mọi bước tiến của bạn. Với bạn, làm việc dưới quyền người khác còn thoải mái hơn nhiều so với vai trò làm lãnh đạo. Cách suy nghĩ này hoàn toàn bình thường. Tuy nhiên, nếu muốn vượt lên sự nhút nhát của bản thân, cách tốt nhất bạn hãy thừa nhận sự hiện diện của nó, sau đó không lưu tâm đến nó nữa, để vững bước đi lên. Ngoài ra, bạn có thể chọn một công việc lãnh đạo phù hợp với khả năng và có ý nghĩa đối với mình.

Năng lực của người lãnh đạo còn thể hiện ở khả năng phát hiện ra giá trị của người khác. Nhà lãnh đạo chân chính thường tạo ra sự khác biệt tích cực trong cuộc sống cộng đồng. Họ trân trọng khả năng của người khác, mời gọi sự cộng tác của những người có năng lực, qua đó mọi người cùng đồng tâm hiệp lực tạo nên thành công chung.

William Arthur Ward – một nhà văn, đồng thời cũng là nhà giáo từng nói: “Một thầy giáo bình thường thì nói ra sự việc, một thầy giáo giỏi thì phân tích nó, một thầy giáo giỏi hơn nữa thì tìm cách chứng minh, còn một thầy giáo vĩ đại thì truyền cảm hứng của sự việc đó”. Điều này cũng đúng đối với các nhà lãnh đạo. Một nhà lãnh đạo muốn hoạt động có hiệu quả cần có những đức tính cốt yếu sau đây:

- Biết tập trung vào việc giải quyết các vấn đề, không tập trung vào những trở ngại của vấn đề.
- Quan tâm đến những việc quan trọng, chứ không phải là những việc cấp bách. Đồng thời, phải biết cách động viên, khuyến khích người khác quan tâm đến những vấn đề nào quan trọng nhất.
- Tiếp cận mục tiêu một cách lâu dài và kiên trì, không đốt cháy giai đoạn. Dành thời gian để tạo dựng những mối quan hệ bền vững dựa trên việc đối xử với nhau một cách chân tình và trân trọng lẫn nhau.
- Biết vận dụng sự nhạy bén và giác quan thứ sáu của mình để tạo nên lợi thế trong giao tiếp. Đồng thời phải phục vụ mọi người với tấm lòng yêu thương.
- Biết cách tạo dựng một môi trường làm việc vui vẻ, thân thiện, để bất cứ ai cũng có cơ hội phát huy hết năng lực của bản thân.
- Biết hy sinh. Mọi người thường dùng cụm từ “người đầy tớ của nhân

dân” để gọi các nhà lãnh đạo tài ba. Nghe cụm từ này có vẻ sáo rỗng nhưng kỳ thực lại rất đúng. Họ chính là những người luôn tận tụy, trung thành và mong muốn được phục vụ người khác.

### ***Lãnh đạo trong một công ty***

Lãnh đạo một công ty là công việc đòi hỏi phải đầu tư nhiều thời gian, công sức và tiền bạc. Một trong những mục đích cơ bản của công ty là tạo lợi nhuận cho cổ đông và nhân viên. Điều này đòi hỏi người lãnh đạo phải nỗ lực thực sự, dám liều lĩnh và sẵn sàng chấp nhận mọi rủi ro. Chính vì vậy, người lãnh đạo cần được đền bù cho những công sức mà họ đã bỏ ra.

Bên cạnh đó, không thể không kể đến những đóng góp của các thành viên khác trong công ty, bởi trên thực tế không một công ty nào phát triển mạnh mà lại không có sự chia sẻ lợi nhuận giữa các thành viên. Một công ty có doanh thu cao sẽ phải trả lương tương xứng cho nhân viên, chia lãi cho cổ đông, đồng thời còn phải biết quan tâm đến quyền lợi của người tiêu dùng. Việc cung cấp dịch vụ càng tốt, công ty càng thu được nhiều lợi nhuận. Khi biết áp dụng phương châm “chung sức” và “mọi người cùng hưởng” công ty sẽ có được động lực phát triển và gặt hái được nhiều thành công hơn.

Ngày nay, việc khuyến khích các công ty thực hiện chính sách xã hội đã trở thành một phong trào phổ biến trên khắp thế giới. Nhiều chuyên gia kinh tế dự đoán rằng, công ty nào biết thể hiện trách nhiệm đối với xã hội thì chắc chắn sẽ tiến nhanh hơn các công ty khác trong quá trình cạnh tranh. Đây cũng là một đòi hỏi chính đáng từ người tiêu dùng. Họ thường tin nhiệm những công ty biết quan tâm đến đời sống nhân viên, đến môi trường sống. Họ thích những công ty thường làm công tác từ thiện, ủng hộ các tổ chức phi lợi nhuận. Vào năm 1998, trung tâm Roper thực hiện một cuộc thăm dò ý kiến người tiêu dùng, 65% người dân Mỹ cho biết họ sẵn sàng thay đổi thói quen tiêu dùng để ủng hộ sản phẩm của công ty nào có tham gia vào công tác từ thiện.

Cuộc thăm dò cũng cho thấy có 83% người tiêu dùng nói rằng, họ sẽ để ý đến những công ty ủng hộ cho một tổ chức từ thiện nào đó mà họ đang quan tâm. Trong giới công nhân, có 87% trung thành với người chủ nào có chương trình liên quan đến hoạt động từ thiện và chỉ có 67% trung thành với công ty không có hoạt động từ thiện.

Những con số trên cho thấy người dân rất quan tâm đến hoạt động từ thiện của các công ty. Đây cũng là điểm mà các nhà lãnh đạo cần tham khảo để phát triển doanh thu cũng như nâng cao khả năng lãnh đạo của chính mình. Câu nói “cho là nhận” cũng có thể áp dụng cả trong

trường hợp này.

Là nhà lãnh đạo, bạn có thể chia sẻ như thế nào? Bob Galvin - con trai của người sáng lập công ty điện thoại khổng lồ Motorola có lần nhận xét: “Cha tôi xem thường những công nhân nữ thực hiện dây chuyền sản xuất, điều này làm tôi phải suy nghĩ: *Tất cả họ đều giống mẹ tôi, họ cũng có con cái, có gia đình để chăm sóc, có những con người cần đến họ*”. Từ nhận thức này đã thúc đẩy Galvin Sr. nỗ lực làm việc để tạo cho nhân viên của mình có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Đây là một thí dụ điển hình về khả năng chia sẻ điều tốt đẹp từ năng lực lãnh đạo công ty.

Khi người lãnh đạo công ty biết cống hiến thời gian, truyền đạt kiến thức, kinh nghiệm và sự hiểu biết của mình cho nhân viên, họ sẽ có được những cộng sự đặc lực. Khi một công ty biết quan tâm đến lợi ích của người tiêu dùng, công ty đó sẽ tạo được lòng tin cho khách hàng, công việc kinh doanh của công ty vì thế sẽ phát triển bền vững, lâu dài.

Một số công ty chuyển những món nợ ngắn hạn thành dài hạn theo chương trình “bán hàng trả góp” ở những nước đang phát triển. Chương trình này giúp người nghèo có thể khởi nghiệp kinh doanh, giúp họ có cơ hội thoát khỏi đói nghèo. Đây cũng là một dạng chia sẻ trong giới kinh doanh hiện nay.

Nhiều khách hàng vẫn thường tin tưởng vào thương hiệu nổi tiếng của những công ty lớn. Nhưng nếu các công ty đó hoạt động kinh doanh không lành mạnh thì giá trị thương hiệu cũng nhanh chóng giảm đi và người tiêu dùng sẽ nhanh chóng nhận ra điều đó qua các phương tiện truyền thông hoặc trên mạng Internet.

Đối với nhiều tập đoàn, việc xây dựng thương hiệu luôn gắn liền với hoạt động kinh doanh của họ. Quan tâm, chia sẻ, tạo quyền lợi cho nhân viên, cho cộng đồng và cho môi trường là bí quyết thúc đẩy sự phát triển và sống còn của thương hiệu trong tương lai.

## **CHIA SẺ NIỀM HY VỌNG**

Agakhan IV từng nói: “Nhiều người khi mới bước vào đời nghèo khổ đến nỗi họ bị tước đoạt luôn cả khát vọng vươn lên làm cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn. Nếu không có lòng hảo tâm của một tổ chức kinh doanh nào đó thì cả đời họ sẽ chìm vào cảnh đói nghèo cùng cực, sự tuyệt vọng sẽ khiến họ mất đi khả năng cảm xúc, thậm chí trở nên lãnh đạm, tàn nhẫn với chính mình và với mọi người. Chỉ có chúng ta - những người may mắn hơn, là tác nhân tạo ra những tia lửa làm bùng cháy khát vọng vươn lên ở nơi họ”.

Trong đời, ai cũng cần có một người tin tưởng mình. Những lúc cảm

thấy tuyệt vọng, chúng ta cần có một người bạn để sẻ chia, động viên tinh thần. Hoặc khi rơi vào những tình huống tưởng chừng không thể nào giải quyết nổi, ta rất cần ai đó cho ta một lời khuyên.

Nhiều người rất dễ trở nên hận đời, nghiện ngập hoặc phạm pháp chỉ vì họ có một tuổi thơ thiếu thốn sự chăm sóc, yêu thương. Tâm hồn họ mãi bị dằn vặt bởi những ký ức đau buồn.

Muốn đưa đến niềm hy vọng cho người khác, trước hết chính bản thân bạn phải có trong lòng niềm hy vọng. Hãy tưởng tượng bạn có mục tiêu, có ước mơ nhưng lại không có hy vọng, chắc chắn bạn sẽ gặp nhiều khó khăn trong việc nắm bắt cơ hội. Bạn sẽ không còn hứng thú chia sẻ điều gì với ai bởi vì lúc nào bạn cũng cảm thấy mình thiếu thốn. Bạn sẽ lạc lối trong đám mây mù của quá khứ và không còn khao khát vươn tới tương lai. Khi đó, bị kích trong quá khứ sẽ làm bạn chùn bước. Lòng nhân ái, sự quan tâm và biết lắng nghe là những hạt mầm hy vọng gieo vào tâm hồn những ai không có niềm hy vọng, giúp họ biết cách xoay chuyển tình thế làm thay đổi cuộc đời theo chiều hướng tích cực hơn.

### **CHIA SẺ SỰ SỐNG**

Bất cứ ai cũng có khả năng cứu sống một người nào đó. Thực tế đã có rất nhiều câu chuyện minh chứng cho điều này. Một người cha hy sinh để cứu đứa con gái bé bỏng của mình khỏi chết đuối, một người mẹ lao vào đầu xe hơi để bảo vệ con trai của mình, một thanh niên đã lao vào đám cháy để cứu sống một em bé,... Chưa hết, có thể bạn còn nghe những câu chuyện khác tuy không dũng cảm bằng nhưng cũng không kém phần cảm động, như việc: hiến máu nhân đạo, tình nguyện hiến nội tạng cho những người đang bị mắc bệnh hiểm nghèo, khuyên nhủ một người có ý định tự tử hay an ủi ai đó đang trải qua cơn hoảng loạn trong đời.

Shelly – cô em gái của Michael Nicoll Yahgulanaas, một họa sĩ nổi tiếng người Haida sống ở British Columbia - bị mắc bệnh ghê lupus rất hiếm gặp. Cô bé sẽ chết nếu không được ghép thận từ những người thân trong gia đình. Michael đã tình nguyện hiến thận cho em gái mà không cần phải đắn đo, suy nghĩ. Sau cuộc giải phẫu đó, anh phải trải qua cả năm trời mới hồi phục sức khỏe trở lại. Quả thận là món quà mà Michael đã dành tặng em gái mình. Cảm giác thật tuyệt vời mỗi khi anh nhìn thấy em gái vẫn còn được sống hạnh phúc, vui vẻ trên cõi đời này. Cô bé đã thoát khỏi bàn tay tử thần chỉ trong gang tấc.

Michael là một trong số rất nhiều người hiến tặng nội tạng cho người thân yêu của mình. Bên cạnh đó, còn phải kể đến không ít người sẵn sàng hiến tặng nội tạng cho những người hoàn toàn xa lạ nếu họ có cùng

nhóm máu. Trong cuốn “Bowling Alone”, Robert Putnam kể lại một câu chuyện có thật rằng: John Lambert - 64 tuổi - nhân viên bảo vệ đã về hưu của trường Đại học Michigan, suốt 3 năm nằm trong danh sách những người chờ được ghép thận. Andy Boschma - nhân viên kế toán 33 tuổi, nghe kể về tình cảnh của Lambert liền tình nguyện hiến tặng thận. Họ chỉ biết nhau qua liên đoàn bóng bowling. Giữa hai người lại có sự khác biệt về tuổi tác và nghề nghiệp, Boschma da trắng, còn Lambert là người Mỹ gốc Phi. Boschma đã tự nguyện hiến tặng thận đơn giản vì anh muốn giúp Lambert.

Một câu chuyện khác của Jenny Oad - một phụ nữ tràn đầy sức sống ở tuổi 30, cô luôn nghĩ mình sẽ hiến tặng thận cho một ai đó nếu có dịp. Khi phải chứng kiến cái chết của một người bạn thân, cô càng cảm thông hơn với nỗi đau mát mát của người khác. Thế là, cô quyết định không chờ đợi nữa. Cô lên mạng và tìm thấy trang web [livingdonorsonline.org](http://livingdonorsonline.org). Tại trang web này, cô đọc được lá thư của Mike Fogelman, một người cha 52 tuổi hết lòng yêu quý con cái mình nhưng ông sẽ chết nếu không được thay thận. Sau khi hẹn gặp người đàn ông này, cô đã quyết định hiến thận cho ông. Cuộc giải phẫu diễn ra thành công và Mike may mắn được sống thêm những tháng ngày hạnh phúc bên các con. Quả thận còn lại của Jenny vẫn hoạt động tốt, cô rất vui là mình đã cứu sống được một con người.

Nhiều người tình nguyện sau khi chết sẽ hiến nội tạng của mình cho Trung tâm nghiên cứu y học hay cho những tổ chức ghép nội tạng. Đó là những món quà kỳ diệu – quà tặng của những con người có tấm lòng biết chia sẻ, truyền cho người khác sự sống ngay cả khi mình không còn có mặt trên đời.

## CHIA SẺ THỜI GIAN

Thời gian là tài sản vô cùng quý giá. Nếu không biết phân bổ thời gian một cách phù hợp, bạn sẽ không phát huy hết được năng lực còn tiềm ẩn của mình. Thậm chí, bạn còn gây ra điều phiền toái cho gia đình, gặp khó khăn trong sự nghiệp và phải đương đầu với những rắc rối tâm lý khác. Quỹ thời gian của một đời người là hữu hạn. Do đó, khi bạn biết dành thời gian cho người khác nghĩa là bạn đã trao cho họ một quà tặng tuyệt vời. Chia sẻ thời gian với người thân yêu giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn, làm cho mối quan hệ trở nên gắn bó sâu sắc chứ không đơn thuần chỉ là sự gắn kết vì trách nhiệm. Đôi khi chỉ cần dành ra một ít thời gian để quan tâm đến người khác, chúng ta có thể tạo nên điều kỳ diệu cho cuộc sống họ. Một lời khuyên của thầy cô giáo có thể thắp sáng cuộc đời của đứa học trò ngộ nghĩnh; thái độ quan tâm của một người qua đường có thể níu giữ một người sắp trầm mình tự tử... Cuộc sống có

rất nhiều câu chuyện diệu kỳ như vậy. Do đó, chúng ta hãy biết dành thời gian để giúp đỡ, an ủi, hay đơn giản chỉ là ở bên cạnh những người đang cần được giúp đỡ.

Biết cách quản lý quỹ thời gian của mình một cách hợp lý giúp bạn có thêm thời gian để chia sẻ với người khác. Biết bao lần, bạn phải bù đầu với những kế hoạch, những nhiệm vụ, nào là: “Tôi phải đi làm”, “Tôi phải dọn dẹp nhà cửa” rồi “Tôi phải ăn tối”,... Đúng là những sinh hoạt này rất cần thiết, nhưng nếu chỉ biết sử dụng thời gian cho những nhu cầu ấy thì cuộc sống của bạn thật đơn điệu, nghèo nàn! Hãy thử đặt mình vào hoàn cảnh của một người tử tù được hoãn thi hành án, bạn sẽ làm gì trong giờ phút ngắn ngủi, quý báu đó? Đây là cách tốt nhất giúp bạn đánh giá việc sử dụng quỹ thời gian của đời mình.

Dù bận rộn đến đâu, bạn cũng nên dành thời gian cho gia đình và những người xung quanh. Điều đó sẽ giúp bạn cảm nhận được trọn vẹn ý nghĩa của cuộc sống.

### CHIA SẺ TIỀN BẠC

Bên cạnh việc học cách sử dụng thời gian cho ý nghĩa, bạn cũng cần tham khảo thêm làm thế nào để quản lý đồng tiền của mình một cách hợp lý. Rõ ràng, tiền có thể được dùng như một sự chia sẻ rất tuyệt vời. Nhưng để là người hào phóng, bạn cần biết rõ những cảm xúc của mình về tiền bạc cũng như cách quản lý tài chính hiệu quả.

Thái độ của bạn đối với tiền bạc như thế nào? Mỗi người chúng ta đều có những cảm xúc rất phức tạp khi đề cập đến chuyện tiền nong. Những cảm xúc này ảnh hưởng nhiều đến cuộc đời và chi phối sự lựa chọn của chúng ta trong những vấn đề như chỗ ở, việc làm, và thậm chí là cả cuộc sống hôn nhân. Lần đầu tiên khi Harvey thực hiện buổi thuyết trình về thái độ của mọi người đối với tiền bạc, để mở đầu cho bài thuyết trình, ông yêu cầu tất cả tập trung ngồi thiền trong ít phút, nhắm mắt lại, thư giãn, thở sâu và thử không suy nghĩ gì. Sau hai phút, ông yêu cầu mọi người nhớ lại những ký ức đầu tiên về tiền bạc và những cảm xúc có liên quan đến nó khi họ còn trẻ. Khi Harvey mở mắt ra, ông thấy khuôn mặt nhiều người trở nên dùm dỏ, đau đớn, sợ hãi, u sầu. Tiếp đó, ông yêu cầu họ nhớ lại những cảm xúc có liên quan đến tiền bạc trong thời gian gần đây. Các khuôn mặt đã dùm dỏ càng trở nên thâm hơn. Dường như mọi người không còn bình tâm thư giãn được nữa.

Harvey yêu cầu mọi người mở mắt ra, lần lượt kể cho nhau nghe những ký ức vừa hiện về trong tâm trí họ. Trong vòng 20 phút, Harvey thấy được rõ những tình cảm mà bấy lâu nay mọi người thường che giấu.

Những người này - cũng như hầu hết chúng ta - đều có những cảm xúc bức bối chưa được giải tỏa trong chuyện tiền bạc. Những cảm xúc này hiện diện một cách ngấm ngấm, làm tổn thương tâm hồn, ước mơ và cuộc sống của mỗi người.

Cảm xúc được thể hiện ở mỗi người trong trường hợp này tùy thuộc vào tình hình tài chính của họ. Phần đông, họ đều trải qua những ký ức đau buồn, khó chịu liên quan đến tiền bạc. Một người đàn ông 50 tuổi mô tả ký ức đầu tiên về tiền bằng cách bắt chước giọng người cha giàu có của ông ta: “Tiền không tự rụng mọc trên cây”. Một phụ nữ khác thì nói: “Không có tiền cho những thứ con cần đâu! – Cha mẹ tôi thường nói như thế với tôi”.

Những ký ức buồn này khiến chúng ta không khỏi giật mình. Rõ ràng, từ những năm tháng tuổi thơ, nhiều người đã bị ảnh hưởng không tốt bởi vấn đề tiền bạc, kinh tế.

Vậy còn bạn thì sao? Khi bạn có nhiều tiền, bạn có để ý đến những người chung quanh thiếu tiền không? Bạn có ganh tị với những người giàu có hơn bạn không? Cha mẹ bạn có phung phí tiền mua những thứ mà họ không cần không? Mọi người trong gia đình bạn có tranh giành tiền bạc với nhau không? Tiền bạc làm nảy sinh nhiều cảm xúc rất đáng sợ như sự sợ hãi, giận dữ, tị hiềm hay tham lam. Tốt nhất, bạn nên xem lại thái độ của mình đối với tiền bạc và nhất là đừng để vấn đề này làm mất đi sự hồn nhiên, tươi vui ở trẻ thơ. Sự xung đột về tiền bạc được xem là nguyên nhân số một dẫn đến tình trạng ly hôn ở Bắc Mỹ. Khi chúng ta biết xem lại thái độ của mình đối với đồng tiền, chúng ta sẽ biết điều chỉnh quan hệ với người bạn đời sao cho tốt đẹp hơn. Hãy nhớ rằng hạnh phúc không nằm ở chuyện có thật nhiều tiền. Dù bạn vẫn phải lo lắng về tiền bạc, nhưng hãy tin rằng cuộc sống luôn còn rất nhiều niềm vui, hạnh phúc đang chờ đón mình.

Phân biệt cái mình “muốn” và cái mình “cần” Trong cuộc sống, chẳng bao giờ chúng ta có đủ mọi thứ mình muốn cả. Mà nói đúng ra, những thứ mình muốn nhiều khi không thật sự cần đến, chúng ta muốn đơn giản bởi chúng ta chưa có được chúng, thế thôi! Ngày nay, trong nhiều xã hội giàu có ở phương Tây, tình trạng mắc nợ tín dụng đang ngày càng gia tăng. Nhiều người mải mê chạy theo những thứ mình “muốn” như xe hơi đời mới, máy móc, tiện nghi đắt tiền... để rồi ngập đầu trong đống nợ nần. Vì cố thanh toán những khoản nợ chồng chất nên họ phải lao đầu vào những công việc mà họ chẳng mấy ưa thích, xa rời những công việc đúng đắn, xa rời bạn bè, người thân.

Rõ ràng, nếu có nhiều tiền thì cuộc sống của bạn sẽ dễ dàng hơn, bạn sẽ giảm được stress và thỏa mãn được nhiều ước muốn xa xỉ của mình.

Nhưng không vì thế mà bạn có thể xem kiếm tiền là mục tiêu quan trọng số một của đời mình. Thật nhảm lẫn nếu ai đó cho rằng có tiền là có tất cả! Bạn có biết rằng, những người giàu có nhiều lúc cũng rơi vào tâm trạng buồn khổ hay không? Hãy hình dung, một người có cả địa vị và tiền bạc, nhưng cuộc sống hôn nhân lại căng thẳng, liệu họ có cảm thấy hạnh phúc không? Nếu một triệu phú ở tuổi trung niên mắc phải một căn bệnh vô phương cứu chữa thì liệu tiền bạc có phải là vấn đề để ông ta hãnh diện hay không? Vậy nên trong khi có những người bất chấp tất cả vì tiền bạc thì cũng có rất nhiều người khao khát đánh đổi sự giàu có lấy tình yêu, con cái hạnh phúc, sức khỏe tốt, đời sống vui vẻ.

Tiền không xấu nhưng cũng không tốt. Giống như nước hay lửa vậy, tiền có sức mạnh, nhưng không phải là tất cả, ta cần nước để sống, nhưng nước có thể nhấn chìm ta, làm ta chết đuối. Lửa giữ ấm cho ta, nhưng cũng có thể đốt cháy ta.

Tiền cũng thế thôi, nếu được sử dụng vào mục đích tốt (nuôi sống gia đình, giúp đỡ người khác,...) thì tiền trở nên hữu ích, nhưng nếu sử dụng vào mục đích xấu (khống chế người khác, lao vào những cuộc truy hoan, làm ăn bất chính,...), đó sẽ là những đồng tiền tội lỗi. Tiền cũng là một dạng của năng lượng, khi bạn chia sẻ nó một cách hào phóng vì lợi ích của cộng đồng, bạn sẽ nhận được nhiều hơn, thường ở những dạng khác. Vì khi bạn cho đi, bạn sẽ thu lại gấp nhiều lần những món quà tinh thần, như: lòng biết ơn, sự kính trọng và cả sự thanh thản trong tâm hồn. Ngược lại, nếu chỉ biết khư khư giữ cho mình, chẳng khác nào bạn đang ngăn cản dòng chảy của năng lượng, và rất có thể bạn sẽ trở thành một người đứng bên lề xã hội. Khi mỗi người biết bình tâm suy nghĩ về những điều thật sự cần thiết cho cuộc sống thì tiền và những vật chất khác thường đứng vào hàng thứ yếu.

Mỗi lựa chọn đúng của chúng ta sẽ tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống. Thí dụ, khi bạn mua những cây rau cải được bón phân hữu cơ, thì cũng là cách bạn phản đối rau cải bị phun thuốc trừ sâu. Tương tự, bạn có quyền lựa chọn đầu tư cho những hãng thuốc lá gây ra hàng ngàn cái chết mỗi ngày hoặc bạn quyết tâm đầu tư cho các công ty quan tâm đến sự an sinh của xã hội? Tất cả đều tùy thuộc vào sự lựa chọn của bạn!

Khi bạn nhận thức được rõ đâu là cái mình cần và đâu là cái mình muốn, bạn sẽ có nhiều điều hơn để chia sẻ.

### Quản lý đồng tiền

Một trong những món quà có giá trị nhất và bền vững nhất bạn có thể tặng cho mình đó là kỹ năng quản lý tiền bạc hay trình độ hiểu biết về tài chính, bao gồm cả kỹ năng chia sẻ tiền. Để đánh giá sự khôn

ngoan về cách quản lý tiền, người ta không quan tâm bạn kiếm được bao nhiêu, mà là bạn giữ được bao nhiêu, bạn chia sẻ bao nhiêu và bạn quản lý nó như thế nào. Tiền bạc cho bạn nhiều sự lựa chọn, nhưng bạn không được phung phí nó. Bạn hãy ghi lại những chi tiêu hàng ngày, việc đó có thể giúp bạn thấy mình đang đi đến đâu. Nếu biết tiêu tiền một cách khôn ngoan, hợp lý, bạn có thể đạt được nhiều điều lớn lao hơn cho chính bản thân, gia đình và cộng đồng.

Chia sẻ tiền bạc với người khác cũng là một cách đóng góp thiết thực cho xã hội. Quyên tiền cho các tổ chức địa phương, quốc gia hay quốc tế sẽ giúp những tổ chức này thực thi tốt nhiệm vụ, như cung cấp chỗ ở cho người vô gia cư, mở lớp dạy nghề, tạo công ăn việc làm cho người thất nghiệp, bảo vệ môi trường và những loài động vật hoang dã; nghiên cứu các loại thuốc và phương pháp chữa trị bệnh nan y; tạo điều kiện thuận lợi cho các nhà văn, nhạc sĩ, nghệ sĩ sáng tạo nghệ thuật v.v. Hussain – một người bạn của Azim, từng quản lý một tổ chức tín dụng ở Pakistan. Tổ chức này đã cho các cá nhân và gia đình nghèo mượn tiền khởi nghiệp với mục đích giúp họ có vốn làm ăn để nuôi sống gia đình, giữ gìn phẩm giá và không trở thành gánh nặng cho xã hội. Theo cách này, mọi người cùng hưởng lợi. Dù chỉ hoạt động trong khoảng thời gian ngắn nhưng tổ chức này đã có những thành công vượt bậc. Trong sổ sách, tổ chức này đã cho mượn khoảng 10 triệu đô-la. Thống kê cho thấy, số người trả nợ là trên 98 phần trăm, và tỷ lệ thành công của những người vay vốn làm ăn cũng cao. Mô hình này được nhân rộng và đem lại lợi ích cho rất nhiều người. Thật là một món quà tuyệt vời để trao tặng!

## CHIA SẺ CÁC KỸ NĂNG

Thường thì bất cứ ai cũng có một sở trường nào đó, và tất nhiên khi làm việc đúng với sở trường thì bạn sẽ cảm thấy dễ dàng hơn rất nhiều. Tài năng đó hoặc do bẩm sinh có được hoặc do rèn luyện mà nên. Đây cũng là một món quà bạn có thể chia sẻ với mọi người. Khi còn bé, chúng ta luôn học hỏi từ người khác – từ bạn bè cùng trang lứa đến những người lớn tuổi hơn. Trong giao tiếp, mỗi một trải nghiệm đều nâng cao tầm hiểu biết của chúng ta, hoặc ít ra chúng ta cũng có dịp trao đổi kinh nghiệm với nhau. Việc chia sẻ kỹ năng có thể xem là món quà để ta trả ơn những người đã dạy mình. Chia sẻ kỹ năng cũng là cách thức giúp ta nhận lại nhiều hơn, bởi chia sẻ không có nghĩa là mất đi, ngược lại bạn sẽ có thêm nhiều phát hiện mới lạ từ chính những người xung quanh.

Những kỹ năng bạn có thể chia sẻ với người khác. Bạn đừng nghĩ rằng mình không đủ kỹ năng để chia sẻ với người khác. Chỉ cần bạn ham

thích hoặc làm giỏi một việc nào đó, bạn vẫn có thể giúp ích cho mọi người. Chẳng hạn: Nếu là cầu thủ bóng đá, bạn có thể làm huấn luyện viên cho đội bóng của con trai mình. Nhờ đó, bạn sẽ có cơ hội gần gũi, thân tình với con hơn và biết đâu bạn đã khơi dậy được niềm đam mê ở con – một cầu thủ giỏi trong tương lai. Nếu biết về kế toán, bạn có thể giúp một tổ chức phi lợi nhuận cách ghi chép sổ sách và khai báo thuế.

Nếu có kỹ năng giao tiếp, bạn có thể tham gia hoạt động xã hội, bằng cách tư vấn cho những người đang gặp hoàn cảnh khó khăn.

Nếu có kỹ năng lãnh đạo, bạn hãy mạnh dạn phát huy khả năng của mình để mang lại lợi nhuận cho công ty.

Bà Johanna Vondeling - người giúp chúng tôi biên tập quyển sách này đã thổ lộ: “Sau khi đọc bản thảo, dường như có một sức mạnh nào đó thôi thúc tôi thực hiện điều mà tôi đã suy nghĩ từ rất lâu, đó là học khóa đào tạo để trở thành gia sư dạy đọc và viết cho những người mù chữ. Tôi học sắp xong rồi và bây giờ tôi đang mong được gặp các em học sinh đầu tiên của mình. Tôi cảm thấy rất vui về việc này”. Điều đáng quý ở Johanna là bà đã có sẵn những kỹ năng và niềm mơ ước phục vụ người khác, vì vậy chỉ cần một ít động lực thúc đẩy, bà sẽ hết mình thực hiện. Cũng nhờ đó, cả bà và học sinh của bà có cảm nhận sâu sắc hơn về giá trị của lòng nhân ái và những kỹ năng bà từng cố gắng trau dồi.

Bạn có rất nhiều cách để chia sẻ những kỹ năng quý giá của mình. Khi bạn chia sẻ một cách tự nguyện, giá trị của sự chia sẻ càng được nâng cao. Bạn sẽ cảm thấy mình được nhận lại nhiều hơn. Đôi khi, phần thưởng là những thứ hữu hình và có khi phần thưởng lại là những món quà tinh thần vô giá như hạnh phúc, niềm vui, hay sự thư thái trong tâm hồn,... Rèn luyện những kỹ năng để chia sẻ. Mới đây, Harvey có dịp tham dự một bữa tiệc ở bãi biển cùng với nhiều gia đình khác. Ông say sưa quan sát lũ trẻ từ 4 - 8 tuổi đang chơi trò xây nhà bằng những mảnh gỗ trôi dạt vào bờ mà chúng nhặt được. Chúng đi lượm từng mảnh gỗ, phân công nhiệm vụ, thiết kế cấu trúc và đắp những bức tượng bằng cát.

Chúng cùng tham gia trò chơi một cách rất hào hứng. Harvey chợt nhận ra một điều, nếu người lớn làm việc với tất cả lòng đam mê, tập trung và sáng tạo như chúng, thế giới này sẽ trở nên khác biệt với biết bao công trình vĩ đại. Điều thật sự gây ấn tượng cho Harvey chính là bọn trẻ đã phát huy nhiều kỹ năng trong trò chơi của chúng, như: làm việc theo nhóm, học hỏi lẫn nhau, phân công và nhận trách nhiệm một cách rõ ràng. Kết quả là chúng đã tạo nên một ngôi nhà nhỏ rất đẹp, đầy tính sáng tạo và rất sinh động. Chúng thực sự hãnh diện về công trình của mình, trong khi cha mẹ của chúng đầy ngỡ ngàng, thích thú!...

Trò chơi giúp trẻ nhỏ phát triển được những kỹ năng cần thiết trong cuộc sống. Còn với người lớn, chúng ta lại thường quên mất vì sao và bằng cách nào mình có thêm được nhiều kỹ năng. Không ít người tự cho rằng mình đã già để học hỏi những điều mới mẻ. Không bao giờ là quá muộn - dù ở bất cứ lứa tuổi nào. Mỗi ngày bạn đều có cơ hội nâng cao những kỹ năng sống của mình, dĩ nhiên trong đó có cả kỹ năng biết chia sẻ với người khác.

Có nhiều kỹ năng bạn cần học hỏi để có thể giúp đỡ người khác. Dưới đây là một số kỹ năng được đánh giá cao:

Kỹ năng giao tiếp có hiệu quả. Sự giao tiếp gồm nhiều hình thức: nghe, nói và viết, trong đó quan trọng nhất là “biết lắng nghe”. Kỹ năng này giúp bạn dễ dàng hơn trong việc trao tặng lòng nhân ái, sự hiểu biết và niềm hạnh phúc. Dám nhận trách nhiệm về hành động và phản ứng của mình.

Biết cách học và ứng dụng việc học vào cuộc sống hàng ngày.

Biết cách giải quyết xung đột theo tinh thần tích cực và xây dựng.

Biết cách quản lý tiền bạc, tiêu xài trong phạm vi mình kiếm được, để có đủ cho gia đình, cho bản thân và cho mục đích từ thiện.

Biết dành thời gian để tĩnh tâm và nhìn lại mình, từ đó nhận thức được nhược điểm và những xúc cảm của bản thân. Đây là kỹ năng cần thiết để bạn có thể thể hiện được lòng nhân ái, biết cảm thông, quan tâm đến bản thân và người khác.

Muốn tạo nên sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của người khác, bạn cần phải tìm được cách thức phù hợp, tiếp đó hãy vận dụng kỹ năng và lòng nhiệt tâm của bạn. Càng biết học hỏi và rèn luyện những kỹ năng mới, bạn càng có thể chia sẻ với người khác nhiều hơn.

## CHIA SẺ THÓI QUEN GIỮ GÌN SỨC KHỎE

Một trong những quà tặng quý giá nhất mà bạn có thể tặng cho bản thân và cho những người bạn yêu quý, đó là ý thức giữ gìn sức khỏe. Thực hiện lối sống điều độ, tích cực, có thói quen ăn thực phẩm đầy đủ chất dinh dưỡng, tập thể dục mỗi ngày, không hút thuốc, không uống rượu. Đó là những thói quen tốt bạn nên giữ cho mình và dạy bảo con cái.

Cơ thể con người chúng ta là một hệ thống rất phức tạp. Nếu bạn chỉ có những biện pháp để giữ gìn sức khỏe trong từng giai đoạn, từng độ tuổi thôi thì chưa đủ, mà bạn cần có những biện pháp mang tính lâu dài. Con người khi về già là lúc tích lũy được nhiều kinh nghiệm, vốn

sống và hiểu biết nhất, nhưng đó cũng là lúc tình trạng sức khỏe bị sa sút trầm trọng. Rất nhiều người cao tuổi phải chịu những đau đớn về thể xác do sức yếu, bệnh tật hành hạ.

Chỉ khi nào khỏe mạnh, ăn uống đầy đủ, bạn mới có sự minh mẫn trong công việc, và một tinh thần sáng khoái, nhờ đó bạn mới dễ dàng cảm thông và có sức chịu đựng tốt hơn. Vì vậy, biết giữ gìn sức khỏe của bản thân cũng là một cách để chia sẻ với người khác.

## ÂU YẾM TRẺ NHỎ

Bạn nên trao tặng con cái món quà gì để nuôi dưỡng lòng nhân ái, tình thương yêu trong chúng, đồng thời khiến chúng sống hòa đồng, thân ái với mọi người? Tiến sĩ Tiffany Field - chuyên gia về tâm lý học phát triển và là giáo sư về nhi khoa - cho rằng quà tặng giản dị nhất đó chính là sự âu yếm. Sau khi quan sát kỹ các bé ở lứa tuổi chưa đi học chơi trong sân và những bé đi cùng cha mẹ ở nhà hàng McDonald ở Paris và Miami, Tiến sĩ Field và các đồng nghiệp của bà nhận thấy: các bà mẹ người Pháp thường xuyên âu yếm con cái mình hơn so với các bà mẹ người Mỹ. Tiến sĩ Field cũng nhận thấy, thanh thiếu niên Pháp ở tiệm bánh McDonald ở Paris âu yếm nhau nhiều hơn so với bạn đồng trang lứa ở Mỹ. Thật ra, thanh thiếu niên Mỹ tự âu yếm mình nhiều hơn, chẳng hạn thiếu nữ thường thích tự chải chuốt, vuốt ve mái tóc của mình. Các nhà nghiên cứu còn phát hiện, trẻ em Pháp ở các sân chơi ít hung hăng hơn trẻ em Mỹ. So với các bạn cùng trang lứa ở Mỹ, thanh thiếu niên Pháp ít cộc tính hơn. Thống kê cho thấy rằng, mức độ bạo lực của trẻ em ở Mỹ cực kỳ cao. Phải chăng thiếu thốn sự âu yếm là một trong những lý do hình thành cá tính này của thanh niên Mỹ? Con người ở lứa tuổi nào cũng cần được âu yếm, được ôm, được hôn và được yêu thương. Một vòng tay dịu dàng dành cho ai đó khi người ta đang phải trải qua những nỗi đau tinh thần, một nụ hôn sẻ chia dành cho đứa trẻ bất hạnh, thương tật... chắc chắn sẽ là những món quà tinh thần vô giá.

Có thể bạn đã nghe nói về những đứa trẻ ở trại mồ côi ở Romania, từ nhỏ đến lớn chúng chưa hề được người lớn ẵm bồng, hôn hít hay âu yếm. Khi trưởng thành, nhiều đứa không thể hội nhập được với xã hội. Chúng luôn gặp khó khăn trong việc giao tiếp với người khác, bởi chúng không được quan tâm chăm sóc, âu yếm ngay từ thời thơ ấu như những đứa trẻ bình thường khác.

Tiến sĩ Field cho biết: “Chúng tôi chứng minh được rõ ràng sự âu yếm cũng quan trọng như chế độ ăn uống và tập thể dục trong quá trình phát triển của trẻ nhỏ. Tôi muốn các bậc cha mẹ nên thường xuyên âu yếm các con ngay từ lúc chúng mới sinh ra. Tất cả chúng ta đều cần đến

liều thuốc tình cảm này”. Bà cũng nhắc nhở thêm, ngay cả thanh thiếu niên cũng thích được xoa đầu và vuốt lưng. Sự âu yếm có tác dụng tốt cho tất cả mọi người. Hãy nhớ rằng mọi người đều có cảm giác như bạn vậy!

## QUAN TÂM ÂN CẦN

Một trong những quà tặng tuyệt vời khác mà bạn có thể chia sẻ là sự quan tâm chăm sóc, sự tôn trọng, thể hiện qua thái độ biết lắng nghe một cách tích cực. Đó là kiểu lắng nghe không chỉ bằng tai mà còn bằng ánh mắt, bằng cả tấm lòng và cả sự lưu tâm trọn vẹn. Muốn chữa khỏi bệnh cho bệnh nhân, người bác sĩ trước tiên phải biết lắng nghe kỹ càng về bệnh trạng của bệnh nhân để chẩn đoán đúng bệnh trước khi kê đơn thuốc. Khi lắng nghe, hãy tạm quên đi những gì mình định nói để có thể nghe một cách đầy đủ, trọn vẹn hơn.

Tạo cho người khác có cơ hội bày tỏ tâm tư tình cảm của mình, ân cần lắng nghe họ là một hình thức chia sẻ tuyệt vời. Khi bạn học được cách lắng nghe người khác, bạn mới có thể đưa ra những lời khuyên phù hợp, có ảnh hưởng mạnh mẽ, tích cực đối với họ.

## CHIA SẺ NHỮNG LỜI KHUYÊN

Nếu để ý bạn sẽ thấy mọi sinh vật đều có những lời khuyên cho đồng loại của mình. Chẳng hạn, kangaroo mẹ dạy cho kangaroo con cách nhảy, cách ăn và cách ẩn nấp, thậm chí cả cách làm thế nào để sống sót và sinh sản thêm nhiều kangaroo con. Mỗi loài động vật có một cách thức khác nhau dạy cho con cái mình, nhằm bảo đảm cho sự duy trì nòi giống.

Cuộc sống của con người cũng vậy. Chúng ta có thể trao tặng lời khuyên và cũng rất cần được đón nhận lời khuyên từ người khác. Khi chúng ta đưa ra lời khuyên, chia sẻ cảm xúc hay quan điểm, đó là dấu hiệu của sự quan tâm và lòng yêu thương dành cho nhau. Lời khuyên có thể chứa sức mạnh và lòng nhân ái giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, nhưng lời khuyên cũng có thể làm cho chúng ta lầm đường lạc lối, bị tổn thương và hiểu sai lệch. Do vậy, mỗi khi khuyên nhủ ai đó, hãy luôn tự hỏi xem lời khuyên của mình có đúng đắn hay không.

Hầu hết mọi người đều thích đưa ra lời khuyên. Thế nhưng, chúng ta cũng cần học cách đón nhận lời khuyên. Bất cứ ai cũng có thể suy nghĩ rất chủ quan về những điều xảy ra quanh mình. Chúng ta thường giải quyết các tình huống theo kinh nghiệm riêng, suy nghĩ riêng, hoàn cảnh riêng và theo những mong muốn riêng tư của bản thân mình. Do đó, khi đưa ra lời khuyên, bạn cần biết chăm chú lắng nghe và cân nhắc kỹ lưỡng bản chất của sự việc. Hãy dựa vào những kinh nghiệm từ cuộc

sống để đưa ra những quyết định đúng đắn hơn, hài hòa hơn.

Nếu nhìn lại đời mình, bạn sẽ thấy có nhiều người mà lời khuyên của họ đã góp phần làm nên sự thay đổi cuộc đời bạn, như quyết định nghề nghiệp, cách nuôi dạy con cái, nơi sinh sống hoặc chọn lựa cho mình một lĩnh vực học vấn chuyên sâu nào đó. Từ lời khuyên này, bạn đã mang ơn và xem họ như người dìu dắt đời mình, như bạn bè thân thiết hay đơn giản hơn - như những người bạn đáng quý.

Thật là khó để đánh giá khách quan về giá trị và sự hữu ích của những lời khuyên mà bạn dành cho người khác. Bên cạnh đó, làm thế nào để biết được lời khuyên người khác dành cho bạn có đáng giá hay không?

Trước tiên, bạn phải đánh giá kinh nghiệm sống của người đưa ra lời khuyên. Họ có kinh nghiệm, kiến thức, sự hiểu biết gì đặc biệt không? Tránh hoài nghi, giễu cợt, hãy kiểm tra động cơ của họ và cân nhắc xem lời khuyên đó có tốt cho bạn không.

Thứ hai, nếu lần nào đó bạn bắt gặp mình tự nhủ: “Đó là những gì tôi nên làm”, thì bạn có thể đoán rằng, thực ra bạn sẽ không thực hiện điều đó. Tiềm thức bạn không muốn thay đổi, cho dù điều đó có thể làm giảm đi nỗi buồn hay tăng thêm niềm vui cho bạn. Điều này cũng giống như việc khi bạn cho ai đó một lời khuyên hữu ích giúp họ vượt qua khó khăn trở ngại, nắm bắt được những cơ hội, hoặc thắt chặt thêm các mối quan hệ – nhưng rồi họ lại bỏ ngoài tai lời khuyên ấy, sau khi đáp lại bạn rằng: “Vâng, đó là lời đề nghị rất hay. Đó là điều tôi nên làm”. Trong ngôn ngữ, “nên” là một từ hạn định, nó cũng tương đương với cách nói: “Tôi sẽ không làm điều đó, mặc dù đó là điều có ích”. Bạn có thể thấy sắc thái ý nghĩa này trong những câu sau:

“Tôi nên kết thúc mối quan hệ này.”

“Tôi nên đọc nhiều hơn.”

“Tôi nên rời bỏ công việc này.”

Còn đây là những điều “không nên”:

“Tôi biết là tôi không nên uống rượu.”

“Đừng nên tiêu phí số tiền đó.”

“Đừng nên ăn thêm nhiều món tráng miệng.”

Nếu để ý, bạn sẽ thấy các câu “nên” và

“không nên” thường có từ “nhưng” đi kèm theo. Khi người ta thốt lên chữ “nhưng” thì sâu thẳm trong tâm hồn họ đang muốn tranh luận

lại vấn đề. Họ phủ nhận, vô hiệu hóa phần đầu của câu nói, kiểu như:

“Tôi yêu bạn nhưng ...”

“Bạn không lên cân nhiều nhưng ...”

“Tôi muốn bỏ thuốc nhưng ...”

Khi bạn đưa ra lời khuyên về vấn đề có liên quan đến tình cảm, bạn phải cẩn thận về tính nhạy cảm của vấn đề. Từ ngôn ngữ bạn dùng cho đến những cử chỉ và giọng điệu bạn diễn tả đều rất quan trọng. Hãy dùng những câu như “Tôi cảm thấy rằng ...”, thay vì nói “Bạn cần phải ...” hoặc “Bạn nên ...”. Điều này khiến người khác sẵn sàng lắng nghe những gì bạn sắp nói và khả năng họ làm theo lời khuyên của bạn sẽ cao hơn. Tất nhiên, để tăng thêm hiệu quả của lời khuyên cũng như để có được lòng tin ở người khác, bạn phải sống sao cho phù hợp với những gì bạn nói.

Việc nâng cao kỹ năng giao tiếp sẽ giúp bạn thực hiện tốt lời khuyên cũng như đưa ra lời khuyên thiết thực để người khác nghe theo. Bạn sẽ tạo ra nhiều tác động nếu bạn hiểu được tính dễ xúc động cũng như sự nhạy cảm của người khác, về nền tảng học vấn, về sự giáo dục hay về văn hóa của họ...

Bí quyết để chia sẻ lời khuyên hữu ích đó là: bạn phải hiểu được hoàn cảnh, động cơ và cảm xúc của người mà bạn đang cho lời khuyên. Có như vậy, lời khuyên của bạn mới có tác dụng và được coi trọng.

## CÂN BẰNG CUỘC SỐNG BẢN THÂN

Cân bằng cơ thể, tâm trí và tâm hồn dường như là một trong những điều mà chúng ta khó đạt được nhất ở thế kỉ 21 này. Khi bản thân bạn sống cân bằng, bạn sẽ có nhu cầu chia sẻ với người khác bằng cả tấm lòng. Và quan trọng nhất, sự cân bằng giúp tâm hồn bạn được bình yên, bạn sẽ biết cân nhắc chia sẻ như thế nào để điều đó thực sự là cần thiết với người khác mà không quá sức mình. Nếu bạn cho đi quá nhiều như thể đang phải dốc cạn tất cả tiềm lực của bản thân, thì chẳng bao lâu khả năng chia sẻ của bạn sẽ bị giảm sút. Khi những điều tốt đẹp nơi sâu thẳm tâm hồn bị kiệt quệ, không được bồi đắp trong một thời gian dài, bạn sẽ không còn khả năng cho đi.

Sự cân bằng trong tâm hồn mỗi người không giống nhau. Có những lúc bạn sẽ cảm thấy mất cân bằng khi khởi đầu công việc mới, khi sức khỏe bị suy sụp hay lúc bạn có con... Những lúc ấy, bạn nên xem lại sự chia sẻ có vừa sức với bạn không để đảm bảo bước tiến của bạn được quân bình hơn.

Phấn đấu đạt được sự cân bằng sẽ giúp bạn tạo dựng được hạnh phúc cho riêng mình. Sự cân bằng tuyệt đối là điều hầu như không thể. Tuy nhiên, nhận thức được lợi ích của sự cân bằng, bạn sẽ tránh được những nguy cơ mệt mỏi tinh thần, tiêu hao sinh lực và sự khô héo trong tâm hồn.

Để tiến gần hơn đến sự cân bằng, bạn nên quan tâm đến những điều ưu tiên trong cuộc sống, biết nghĩ đến cái lâu dài, biết đặt mục tiêu chính cho cuộc đời mình và những điều bạn muốn đạt được trong tương lai. Đôi khi, những lựa chọn của bạn thoạt nhìn có vẻ như trái ngược nhau, nhưng chúng có tác động qua lại với nhau để giữ cho cuộc sống của bạn được cân bằng. Đi tìm sự cân bằng thật ra là bạn đang dàn xếp một cách ôn hòa giữa sự nghiệp, gia đình, sức khỏe, việc nâng cao tâm hồn, quản lý tài chính và những mối tương quan khác trong cuộc sống. Chính vì vậy, việc xác định điều mình ưu tiên trong cuộc sống, dựa trên mục tiêu và ước mơ kết hợp với kỹ năng quản lý thời gian thích hợp, sẽ đưa bạn đến cuộc sống cân bằng và vui vẻ.

Đối với việc chia sẻ, bạn cũng nên lựa chọn những hình thức chia sẻ có ích và phù hợp với bản thân. Bí quyết ở đây là bạn hãy đánh giá cho đúng về những gì bạn có khả năng chia sẻ và chia sẻ như thế nào để phù hợp với mục tiêu, năng lực và ước mơ của riêng bạn.

## NHỮNG ĐIỀU SUY NGÃM

1. Mỗi người đều có thể chia sẻ một thứ gì đó. Ngay cả khi bạn không thể chia sẻ tiền bạc, vật chất, thì bạn vẫn có thể chia sẻ thời gian, kiến thức, sự hiểu biết, kỹ năng, khả năng lãnh đạo, sự quan tâm, sự âu yếm, lời khuyên, niềm hy vọng, tiếng cười, tình yêu thương... Trong đó, tình yêu thương là món quà tuyệt vời nhất vượt qua mọi biên giới, văn hóa và tôn giáo.

2. Bất cứ ai may mắn có được kiến thức và sự hiểu biết, đều có bản phận chia sẻ những quà tặng vô giá này với người khác.

3. Thời gian và tiền bạc là hai món quà quý giá trong cuộc sống. Vì vậy, hãy chia sẻ càng nhiều càng tốt.

4. Nếu bạn giúp cho ai đó có được kỹ năng chia sẻ, tức là bạn đã trao cho họ một phương tiện quan trọng để sống.

5. Sự âu yếm là nhu cầu cơ bản của con người.

6. Nâng cao kỹ năng giao tiếp sẽ có lợi cho bạn và những người mà bạn quan tâm.

7. Biết lắng nghe người khác, bạn sẽ hình thành được những mối

quan hệ thân tình.

8. Hãy cho đi những gì bạn cần nhất để trải nghiệm được giá trị thật sự của sự chia sẻ.

9. Hướng về sự cân bằng để nhận ra chân giá trị cuộc sống và yêu quý từng khoảnh khắc của sự chia sẻ.

# CHƯƠNG 3: NHỮNG NGƯỜI CẦN CHIA SẺ

Chúng tôi hy vọng sau khi đọc xong chương 2, bạn đã nhận ra rằng mình cũng có nhiều tiềm năng để chia sẻ với người khác. Bạn sẽ suy nghĩ kỹ năng nào mình có và kỹ năng nào cần phát triển, cân nhắc bạn muốn giúp ai, giúp tổ chức từ thiện nào. Trong chương này, chúng tôi sẽ gợi ý cho bạn cách quản lý thời gian, tiền bạc, kiến thức, sự khôn ngoan, kỹ năng và lòng yêu thương, từ đó bạn có thể lựa chọn người và nơi thích hợp để chia sẻ. Chúng tôi sẽ giải thích và minh họa về những đối tượng mà bạn cần chia sẻ:

- Bản thân mình
- Gia đình
- Cộng đồng
- Tổ chức từ thiện phi lợi nhuận
- Cả thế giới

## **HÃY BẮT ĐẦU TỪ BẢN THÂN MÌNH**

Ngạn ngữ có câu “Lòng nhân ái bắt đầu từ ngôi nhà mình”. Đáng buồn thay, nhiều người thường xem đây là cái cớ để trở thành người ích kỷ. Chúng tôi cho rằng, câu ngạn ngữ trên mang một ý nghĩa hoàn toàn khác. Theo ý nghĩa trong sáng nhất, lòng nhân ái là tình yêu. Cụm từ “từ ngôi nhà mình” có nghĩa là “hãy bắt đầu lòng nhân ái với chính bản thân mình”. Chỉ khi nào bạn khoan dung, độ lượng với bản thân, biết quan tâm đúng mức bản thân và cảm thấy hài lòng với chính mình, thì khi đó bạn mới có thể cảm nhận được những niềm vui từ bên ngoài. Nhờ đó bạn sẽ vui vẻ hơn, làm việc tốt hơn và luôn sẵn lòng quan tâm, chia sẻ với người khác.

“Cho” đã khó, nhưng “nhận” lại càng khó hơn. Do đó, chúng tôi mong rằng, mọi người cần học cách Cho và Nhận. Joy – cô ca sĩ bạn của tôi, tâm sự rằng: “Bây giờ tôi mới thấu hiểu cho và nhận là một hành động mang tính trọn vẹn. Cho mà không nhận hay ngược lại nhận mà không cho thì thiếu sự trung thực và tính toàn vẹn. Chúng như là hai mặt của một vấn đề. Vậy mà trước đây, tôi cảm thấy rất khó khăn để thực hiện đầy đủ chu trình này khi nhận được quá nhiều từ khán giả.

Lúc hát xong, tôi cảm thấy không thoải mái khi đứng trên sân khấu để nhận những tràng vỗ tay tán thưởng của khán giả. Nhưng lúc như vậy, tôi chỉ muốn ngăn họ lại và lẩn vào phía sau sân khấu thật nhanh. Nhưng bây giờ tôi đã hiểu rằng, khán giả cần vỗ tay để tán thưởng những gì họ vừa nhận được. Vì vậy tôi có đủ can đảm để đứng chờ cho đến khi tiếng vỗ tay dứt hẳn mới lui vào hậu trường”.

Một vài người cảm thấy rất khó khăn khi đón nhận một điều gì đó, thậm chí chỉ là lời khen tặng đơn giản, dễ thương. Tôi chọc ghẹo cô bạn của tôi rằng, những lời khen ngợi đó đã dính chặt vào đời cô như hình với bóng rồi! Đúng vậy, “cho và nhận” là cả một chu trình yêu thương trọn vẹn.

### ***Lắng nghe tiếng nói bản thân***

Đã bao nhiêu lần, từ trong sâu thẳm tâm hồn, bạn nhận thấy mình đang đi sai đường? Dường như có hai con người khác nhau cùng tồn tại trong bản thân bạn: một người đang tranh luận với bạn, hướng dẫn bạn đi đúng đường, còn người kia không chịu lắng nghe, lớn tiếng biện minh cho bạn đi theo con đường sai. Trong trường hợp này, bạn rất cần những giây phút tĩnh lặng để nhìn lại mình, suy nghĩ sâu sắc hơn về cuộc sống, về những gì mình đã làm, con đường mình đang chọn lựa... Từ đó, bạn sẽ có những cảm nhận mới, những thay đổi, điều chỉnh cần thiết cho cuộc sống của chính mình.

Chúng ta cần viết nhật ký đều đặn mỗi ngày để tạo thói quen tự nhìn lại mình, lắng nghe tiếng nói của bản thân. Sống một cuộc đời bình dị, mỗi ngày đều có những phút giây tĩnh tâm – là lối sống rất cần cho mỗi chúng ta. Chỉ với sự tĩnh tâm này, bạn mới có thể nhận ra được điều gì là tốt nhất cho bản thân, để biết cách tự điều chỉnh mình. Nhờ đó, trong mọi tình huống, dù là tình huống tồi tệ nhất, bạn vẫn luôn tìm được câu trả lời, tìm được sự cân bằng cho tâm hồn mình.

Theo nhà văn Joan Borysenko, thiền là bí quyết để đạt được sự tĩnh tâm, qua đó sự nhạy cảm và trực giác sẽ giúp bạn tìm ra giải pháp thích hợp. Cách đơn giản nhất để thiền là ngồi yên, thư giãn ở nơi hoàn toàn yên tĩnh, cảm nhận được sự phập phồng của từng hơi thở. Cho dù hiệu quả như thế nào, thiền giúp bạn thật sự trầm tĩnh và nhìn lại những gì mình đã làm, xác định những điều mình cần làm tiếp theo.

Ai đó từng nói rằng: “Lắng nghe bản thân, xác định được bạn là ai là một điều hoàn toàn không đơn giản. Nhưng trong giây phút tĩnh lặng, bạn bắt đầu nhận thức được dòng chảy tâm hồn mình. Từ đó bạn sẽ có những cách điều chỉnh hoặc thay đổi thái độ sống cho thích hợp hơn”.

Thiền cũng giống nhiều hình thức tĩnh tâm khác, đòi hỏi thời gian,

sự quyết tâm và luyện tập. Nghiên cứu khoa học cho thấy, thiền là cách đơn giản nhất để thư giãn, hình thành hệ thống miễn nhiễm và nâng cao cách nhìn về cuộc sống.

### ***Quan tâm đến mình***

Nhiều người nghiêm khắc với bản thân họ còn hơn cả đối với người khác, thậm chí hơn cả người họ không thích. Có một thời gian, Harvey không thể dành được một chút thời gian nào cho bản thân mình để nghỉ ngơi, bởi anh là một thanh niên được sinh ra và lớn lên trong một gia đình theo đạo Cơ Đốc giáo bảo thủ. Và đối với những người thanh niên phải lớn lên trong gia đình khắc khe như vậy, thật khó để sống một cách dễ dãi với chính bản thân mình.

Thế nhưng, khi Harvey xem bộ phim tài liệu nhiều kỳ của đạo diễn Michael Apter thì mọi thứ đã hoàn toàn thay đổi. Bộ phim này có những tựa đề tuần tự là: *“Từ tuổi 7”*, *“Từ tuổi 14”*, *“Từ tuổi 21”*, v.v. Đạo diễn Michael Apter đã dõi theo cuộc sống của 14 người sinh sống ở Anh, bắt đầu từ khi họ 7 tuổi. Cứ cách 7 năm, ông lại đến thăm họ một lần để tiếp tục quay phim ở lứa tuổi tiếp theo. Bộ phim đã thật sự gây sốc về những mảnh đời được mô tả: tương lai của những nhân vật trong phim được xác định vào thời điểm họ 7 tuổi. Vào một đêm, Harvey đã kể lại nội dung bộ phim này cho bạn bè nghe, rồi hỏi về ước mơ nghề nghiệp khi họ 7 tuổi. Eve muốn trở thành nhà văn, còn Alan muốn trở thành một họa sĩ. Hiện tại, Eve đang là nhà văn, còn Alan là kiến trúc sư.

Khi họ hỏi lại hỏi đó Harvey muốn làm gì, ông phải suy nghĩ trong giây lát. Rồi đột nhiên, như có một tia sáng lóe lên trong đầu, ông nhớ ra: *“khi lên 7, tôi muốn trở thành kẻ chết vì đạo, hy sinh đời mình cho người khác”*. Bạn thử đoán xem, Harvey đã dành 35 năm sau để cố gắng làm những việc gì? Chính là công việc từ thiện và chia sẻ với mọi người!

Ông đã chia sẻ lòng nhân ái và hy sinh cho người khác đến nỗi quên cả bản thân mình. Nhưng khoảng 10 năm gần đây, ông bắt đầu có sự thay đổi về thái độ sống. Ông nói: *“Bạn bè thường khuyên tôi nên quan tâm đến bản thân. Còn với tôi, hy sinh một cách trọn vẹn chẳng có gì là xấu cả. Nếu tôi có hy sinh cả đời mình cho vợ, cho con, tôi cũng không hối tiếc. Hầu hết chúng ta đều như vậy cả thôi”*. Nhưng nếu bạn dùng cả đời mình để hy sinh một cách mù quáng, bạn sẽ không còn thời gian quan tâm đến mình. Bạn từ bỏ mọi nhu cầu bản thân để chia sẻ với người khác, nhưng rốt cuộc sự chia sẻ này không mang lại kết quả như bạn mong muốn. Hứng thú của bạn rồi sẽ giảm đi, lòng nhiệt tình nguội dần, tâm hồn trở nên héo úa, và bạn không còn muốn chia sẻ nữa. Thế nên bạn cần nhận thức được nhu cầu của người khác để cho đi, nhưng

cũng không được quên nhu cầu về tinh thần và vật chất của chính bản thân mình. Biết quan tâm đến bản thân cũng là một bí quyết để tạo nên sự cân bằng trong cuộc sống của bạn.

Khi biết để ý và đáp ứng những nhu cầu của bản thân, cũng là lúc chúng ta biết yêu chính mình. Nếu cảm thấy chán nản, bi quan và luôn mệt mỏi, bạn sẽ không thể chăm sóc người khác. Quan tâm chăm sóc đến mình, cũng có nghĩa là quan tâm chăm sóc đến người khác, và điều đó sẽ làm cho cuộc sống của bạn dễ chịu hơn.

Hãy chăm sóc sức khỏe, rèn luyện kỹ năng, củng cố các mối quan hệ thân tình, bạn sẽ cảm thấy mình được quan tâm đúng mức và hài lòng với bản thân. Lúc đó bạn luôn sẵn lòng chia sẻ yêu thương với những người khác.

### ***Học hỏi qua những trở ngại, khó khăn***

Chấp nhận sự thật đáng cay là bước đầu tiên để can đảm đứng lên, tự sửa chữa sai lầm và vượt lên chính mình. Khi bạn đối mặt với khó khăn, chẳng hạn: những căng thẳng ở cơ quan, lo lắng cho gia đình, hay những thói quen không tốt như nghiện rượu, nghiện hút, mà biết tự sửa chữa và vượt qua – lúc đó bạn đang trao tặng những người bạn yêu thương và cộng đồng một quà tặng quý giá.

Thí dụ, một số người nghiện rượu thú nhận rằng họ cảm thấy bất lực vì không thể từ bỏ rượu nên không có sự giúp đỡ của cộng đồng. Thừa nhận nhược điểm là bước đầu tiên để bạn chấp nhận lòng nhân ái, sự cảm thông và hiểu biết của người khác dành cho bạn. Tuy nhiên, thừa nhận nhược điểm của mình không phải là điều dễ dàng, nhưng đây chính là điểm khởi đầu cho một sự thay đổi tích cực. Nếu bạn khỏe mạnh hơn, vui vẻ hơn thì bạn sẽ có điều kiện giúp đỡ mọi người nhiều hơn.

Khi Harvey 36 tuổi, anh từng rơi vào tình trạng suy sụp, dường như không thể gắng gượng được nữa. Người mẹ yêu quý của Harvey vừa mới qua đời vì bệnh ung thư. Anh phải từ bỏ công việc 70 tiếng một tuần mà anh yêu thích và gắn bó hơn 10 năm qua. Phải đối diện với cuộc sống độc thân, thất nghiệp, kiệt sức, lại xa người cha đáng kính hơn 3000 dặm... Tất cả khiến lòng dạ Harvey thêm rối bời.

Khi nhớ lại, Harvey nói rằng, đó là giai đoạn khủng hoảng nhất trong đời mình và có lẽ nhiều người cũng đã từng trải qua hoàn cảnh tương tự. Anh đã giúp đỡ, chia sẻ hết mình với người khác đến nỗi quên cả bản thân. Nhưng rồi, do bản năng sinh tồn, anh bắt đầu biết quan tâm đến sức khỏe của mình. Anh hiểu ra rằng, chỉ khi có sức khỏe anh mới có thể tiếp tục chia sẻ với người khác được. Sau đó, anh quyết định làm việc

bán thời gian trong vòng 6 tháng, đồng thời cắt giảm mọi chi tiêu không cần thiết. Bây giờ sau 14 năm, Harvey vui mừng nhận ra anh đã có được cuộc sống cân bằng, có những việc làm đầy ý nghĩa và có một gia đình tuyệt vời. Hồi tưởng lại những ngày đã qua, anh nhận ra rằng, muốn tạo mối quan hệ tốt đẹp với người khác thì chúng ta phải biết sống hòa hợp với chính bản thân mình.

## **CHIA SẺ VỚI GIA ĐÌNH**

Mỗi gia đình là một tế bào của xã hội. Gia đình có hòa thuận, hạnh phúc, xã hội mới ngày càng văn minh, tốt đẹp được. Do đó, bạn phải học cách chia sẻ trong gia đình, thường xuyên bày tỏ tình yêu thương và cảm xúc với những người thân trong gia đình. Khi bạn biết chia sẻ lòng nhân ái trong gia đình, bạn mới có thể trải lòng mình với những người bạn gặp trong cuộc sống.

Là cha mẹ, thay vì chỉ dạy dỗ con cái mình bằng lời nói, ta hãy tự bắt tay vào làm những điều đó, các con sẽ biết học hỏi và noi gương những việc tốt ta đã làm.

Được sinh ra và lớn lên trong một gia đình mà cha mẹ luôn dạy bảo những điều tốt đẹp là một điều may mắn và hạnh phúc của mỗi người. Rất nhiều người không có được may mắn đó, nhưng dù như thế, họ vẫn dành tình yêu cho cha mẹ, anh chị em và con cái mình.

Giống như nhiều thứ quan trọng khác trong cuộc sống, được yêu thương là điều mà mọi người đều mong muốn, nhưng tình yêu thương không phải dễ dàng có được. Như một quy luật tất yếu của cuộc sống, điều gì quý giá bao giờ cũng hiếm hoi. Giải quyết những bất đồng trong các mối quan hệ là việc vô cùng khó khăn, nhưng nếu làm được, cuộc sống của bạn sẽ trở nên vui vẻ, thoải mái hơn rất nhiều.

Với bạn, hạnh phúc gia đình có phải là điều ưu tiên số một hay không? Bạn có sẵn sàng yêu thương vô điều kiện? Bạn có chủ động trong việc giải quyết những mâu thuẫn và làm dịu đi nỗi đau trong gia đình? Nếu những câu trả lời của bạn là có, hãy bắt đầu bằng cách thay đổi bản thân trước. Có như thế, bạn mới thay đổi được gia đình mình và thay đổi cả thế giới.

### ***Chia sẻ với người bạn đời***

Mối quan hệ quan trọng nhất trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta chính là mối quan hệ với người bạn đời. Người bạn đời là người bạn tốt nhất, luôn sẵn sàng ở bên cạnh để lắng nghe, ủng hộ, động viên và yêu thương bạn. Để tạo dựng được một mối quan hệ như thế, bạn phải mất nhiều thời gian, công sức và dĩ nhiên, cần có cả những kỹ năng đặc

biệt nữa. Do đó, bạn phải sắp xếp thời gian nuôi dưỡng, phát triển, củng cố và đón nhận mối quan hệ đặc biệt này với người bạn đời. Đây là một trong những quà tặng lớn lao nhất bạn dành cho người mình yêu thương và cũng là một trong những quà tặng quý giá nhất bạn dành cho chính mình.

Tiền sĩ John Gottman - nhà nghiên cứu hàng đầu về lĩnh vực hôn nhân, đã phát hiện ra một điều thú vị giúp cho cuộc sống hôn nhân của bạn càng ngày càng tốt đẹp, đó là: *thay vì một lời nói tiêu cực hãy nói năm điều tích cực với người bạn đời*, như thế bạn mới mong tạo dựng được hạnh phúc lâu dài, bền vững. Điều này thoạt nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng liệu bạn có thực hiện được không? Nếu được, hãy áp dụng ngay để loại bỏ những lời chỉ trích cay nghiệt mà lâu nay vợ chồng thỉnh thoảng vẫn dành cho nhau.

Trong cuốn sách “*Nhận ra tình yêu: chuyến hành trình đi đến sự thỏa hiệp*”, tác giả Gay và Kathlyn Hendricks cho rằng, kỹ năng thật sự để duy trì một cuộc hôn nhân hạnh phúc là “Luôn nói thật về những điều nhỏ nhặt nhất”, và “Hãy bày tỏ những xúc cảm nội tâm đang chất chứa trong lòng bạn”. Khi biết thực hành lòng trung thực dù trong những chuyện nhỏ, bạn sẽ cảm nhận được sức mạnh kỳ diệu của nó – nó có thể hàn gắn các mối quan hệ và chữa lành các vết thương trong lòng bạn.

Sau đây là 6 điểm chính bạn có thể tham khảo để quan hệ giữa bạn với người bạn đời thêm hạnh phúc và bền vững hơn:

- *Dành thời gian cho người bạn đời.* Nếu công việc của bạn quá bận rộn, bạn hãy sắp xếp và lên kế hoạch hàng tuần để dành thời gian tâm sự, trò chuyện cởi mở với người bạn đời của mình. Việc dành thời gian chăm sóc gia đình, con cái cũng là một cách giúp bạn hâm nóng tình yêu.
- *Thấu hiểu và thông cảm việc làm của người bạn đời*, từ đáy yêu thương họ nhiều hơn. Mỗi hành động, việc làm đều có những lý do riêng của nó, do vậy thấu hiểu và thông cảm là bí quyết giúp bạn có được tình yêu thương sâu sắc với người bạn đời.
- *Sự trung thực – nền tảng của một mối quan hệ bền vững.* Mọi người thường cảm thấy khó khăn và ngần ngại khi bày tỏ sự thật, những nỗi u uẩn trong lòng. Tuy nhiên, trung thực là cốt lõi của mối quan hệ hôn nhân sâu sắc và bền vững.
- *Bày tỏ tình thương yêu mỗi ngày, trong từng hành động, cử chỉ.* Yêu thương là hành vi chủ động. Bạn phải thường xuyên bày tỏ lòng

yêu thương, sự chăm sóc và mối quan tâm với người bạn đời. Có thể là một cử chỉ âu yếm, những món quà bất ngờ, những lời khen ngợi v.v. Đó cũng là cách bạn nuôi dưỡng và vun đắp cho hạnh phúc của chính mình.

- *Tạo ra tình bạn.* Người bạn tốt nhất của bạn chính là người bạn đời của bạn. Để có được tình bạn này, cả hai đều phải cần rất nhiều thời gian, công sức, sự quan tâm và yêu thương dành cho nhau.
- *Đôi khi cũng phải biết nhượng bộ.* Mỗi cuộc hôn nhân thành công đòi hỏi phải có sự nhường nhịn lẫn nhau. Nếu một bên quá nhượng bộ, còn một bên lại quá lấn át, thì cuộc sống hôn nhân sẽ giống như một cái cầu bập bênh không cân bằng. Ngược lại, nếu cả hai đều cố giành phần thắng về mình thì xung đột tất yếu sẽ xảy ra.

### ***Hàn gắn các mối quan hệ***

Nếu các mối quan hệ trong hôn nhân, gia đình, bạn bè và đồng nghiệp bị tổn thương, thì sự khủng hoảng tinh thần sẽ làm suy giảm nhiệt tình cống hiến, chia sẻ của bạn.

Trong cuộc sống, biết bao người đang rời bỏ con cái, cha mẹ của mình vì những mối bất hòa. Ngược lại, không ít người đang cố gắng hàn gắn sự đổ vỡ trong quan hệ khi người thân của họ rơi vào giây phút lâm chung. Thế thì tại sao chúng ta không nỗ lực hàn gắn, xoa dịu những vết thương lòng đó ngay khi đang được sống với những người thân yêu của mình?

Nỗi khổ đau trong gia đình bất hạnh không chỉ giới hạn trong mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái mà còn ảnh hưởng đến ông bà, cháu chắt và những người thân quen. Gia đình bất hòa kéo theo những ảnh hưởng xấu đến xã hội. Chúng ta hãy chữa lành thế giới bắt đầu từ gia đình chúng ta, bằng cách nhân rộng lòng nhân ái, sự quan tâm và cam kết thực hiện những điều tốt đẹp.

Nếu bạn đang bất hòa với một ai đó như cha mẹ hay bạn bè, hãy nghĩ đến những bức xúc bạn đang phải chịu và hãy thử hình dung đến niềm vui, sự thoải mái khi được hòa giải với họ. Điều này sẽ giúp bạn có đủ can đảm bày tỏ tình thương yêu và chủ động làm hòa với người đó. Những công sức và nỗ lực mà bạn bỏ ra sẽ được đền bù xứng đáng.

Biết suy nghĩ nguyên nhân dẫn đến sự bất ổn trong quan hệ của bạn với mọi người, tự sửa chữa những sai lầm và điều chỉnh lối sống cho phù hợp – chính là món quà bạn có thể làm cho mình và cho người khác.

Đây là 9 bước hàn gắn mối quan hệ bất hòa:

- Quyết tâm cải thiện mối quan hệ được tốt đẹp hơn.
- Hình dung mối quan hệ sẽ khác đi như thế nào nếu bạn cải thiện nó.
- Bạn sẽ mất nhiều thời gian, nỗ lực, lòng kiên trì để điều chỉnh sự bất hòa. Do đó, hãy bắt tay điều chỉnh mọi thứ có thể, ngay từ bây giờ.
- Bạn phải là người thay đổi trước tiên. Hãy mở lòng mình ra trước và chấp nhận thay đổi quan điểm nếu điều đó là đúng và tốt cho mối quan hệ của bạn.
- Đừng tìm kiếm giải pháp, mà hãy tìm kiếm tình cảm. Biện pháp tự nó sẽ xuất hiện. Đừng nói những lời kết tội. Nếu thấy mình vẫn còn nóng giận, hãy quay trở lại bước đầu tiên.
- Đừng che giấu nỗi buồn hay sự tức giận. Khi bạn bày tỏ cảm xúc, chia sẻ nỗi lòng của mình, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm và không muốn giữ chúng trong lòng nữa.
- Cầu nguyện hay Thiền định khi gặp những chuyện buồn bực, sẽ giúp bạn bình tâm để nhận thức sự việc một cách rõ ràng hơn.
- Khi tranh luận, bạn có thể làm theo lời khuyên của Stephen Covey *“Hãy thông cảm với người khác trước, rồi sau đó mới mong được người khác thông cảm”*. Thật khó diễn tả sức mạnh của lời khuyên này, nhưng chắc chắn nếu áp dụng bạn sẽ thay đổi được những cách tranh cãi dễ gây ra sự hiểu lầm hoặc bất hòa lâu nay.
  - Sẵn sàng thừa nhận bạn không đúng. Mỗi người đều có một nền tảng giáo dục, môi trường sống, kinh nghiệm sống khác nhau, do đó không ai nhìn sự vật theo cùng một cách. Hãy lắng nghe, trao đổi với người khác và chấp nhận vấn đề nếu bạn thấy rằng mình đã hiểu sai. Việc duy trì mối quan hệ giữa bạn và người khác sao cho tốt đẹp mới là điều quan trọng, chứ không phải là cứ cố tranh cãi đến cùng xem ai đúng.

### ***Chia sẻ với con cái***

Sahar, con gái của Azim, đã nghỉ chơi bóng đá vài năm rồi, nhưng khi cô bé gia nhập đội bóng trở lại, tuần nào bạn bè của Sahar cũng thi đấu thua cô bé mặc dù đám bạn cũng đã cố gắng hết sức mình. Mọi người đều rất ngạc nhiên, vì Sahar cứ liên tục dẫn đầu, chơi rất nhiệt tình và lôi cuốn. Thoạt đầu, không ai hiểu được sự tự tin đó bắt nguồn từ đâu. Hóa ra là Azim và con trai - Tawfiq, luôn là hai cổ động viên nhiệt tình nhất cho Sahar. Họ đã sát cánh cùng Sahar trong các buổi tập luyện và thi đấu. Chính sự khích lệ này làm cho Sahar vô cùng phấn khởi, tự tin. Mối quan hệ giữa Azim và hai con, giữa hai chị em Sahar và

Tawfiq, càng được thắt chặt một cách vững vàng.

Khi bạn biết dành thời gian cho con cái mình, mối dây liên kết giữa bạn và con cái sẽ ngày càng chặt chẽ, lòng tự trọng của con cái bạn sẽ được nâng lên. Cũng như người lớn, trẻ nhỏ rất muốn mình là của riêng một ai đó. Chúng cần cảm thấy rằng chúng rất quan trọng và có ý nghĩa đối với cuộc sống của cha mẹ chúng.

Quà tặng đầu tiên cha mẹ dành cho con cái mình chính là đem lại cho chúng sự sống. Tiếp đó là cả một hành trình hy sinh thầm lặng đến vô tận. Cha mẹ dành cho con cái tất cả tình yêu thương, sự quan tâm, chăm sóc, dạy chúng những bài học đạo đức, những cách ứng xử làm người. Thế còn con cái, chúng đền đáp lại những gì cho cha mẹ? Tất nhiên đó là cả niềm vui lẫn nỗi buồn. Đúng là chẳng có cha mẹ nào thích nhận lại nỗi buồn, nhưng đừng quên rằng, đôi khi nỗi buồn khiến ta cảm nhận sâu sắc và làm tăng thêm niềm vui, sự hứng khởi và vẻ đẹp trong đời.

Hãy tạo cơ hội để con cái có thể bộc lộ tình cảm của chúng với mọi người một cách tự nhiên, không sợ bị người lớn hoặc ai đó chế giễu. Bạn cũng nên nhớ, đừng trừng phạt một cách gay gắt khi con cái bạn tỏ ra vô lễ, nóng giận, bởi đó chỉ là biểu hiện của những cảm xúc thông thường. Vấn đề là bạn phải giáo dục, tìm cách uốn nắn trẻ như thế nào, để sau này chúng biết bộc lộ cảm xúc một cách phù hợp hơn! Hãy để con cái hiểu rằng, bạn luôn yêu thương và sẵn sàng chia sẻ mọi cảm xúc, suy nghĩ của chúng. Chúng sẽ học được cách tôn trọng bản thân và người khác. Đó cũng chính là món quà tuyệt vời bạn trao tặng con mình.

Một vài gợi ý giúp bạn có mối quan hệ tốt đẹp với con cái:

- Cúi người thấp xuống ngang tầm nhìn của trẻ mỗi khi bạn trò chuyện với chúng. Khi nói chuyện, đừng quên nhìn vào mắt chúng.
- Dạy cho con cái luôn nói thật bằng cách chính bạn phải làm gương trước.
- Nhắc lại cảm xúc của chúng sau khi chúng đã bày tỏ với bạn. Chẳng hạn, bạn có thể nói: “Vậy là con cảm thấy ...” để cho chúng thấy rằng, bạn thấu hiểu những cảm xúc của chúng và tôn trọng chúng.
- Thường xuyên tụ họp gia đình, cùng nhau chia sẻ những chuyện quan trọng của mỗi thành viên trong nhà.
- Thích khám phá những gì mới mẻ xung quanh cuộc sống là một đặc trưng ở trẻ nhỏ. Bạn không nên ngăn cản hứng thú này. Trái lại, hãy quan tâm, rèn luyện cho chúng từ nhỏ, lớn lên tinh thần ham học

hỏi, say mê nghiên cứu ở chúng sẽ tăng lên rất nhiều.

- Thường xuyên ôm ấp, vuốt ve, nói những lời yêu thương với con cái trước khi chúng đi ngủ vào mỗi buổi tối.

### ***Dạy cho con cái biết chia sẻ***

Một đứa trẻ khi được dạy phải biết quan tâm, chăm sóc người khác thì chắc chắn lúc trưởng thành, chúng sẽ biết quan tâm đến người khác nhiều hơn. Chúng ta có thể dùng những câu chuyện, những việc làm và sự dè dặt của mình để bồi dưỡng, vun đắp cho lòng nhân ái ở trẻ thơ.

Mỗi ngày, bạn đều có dịp nâng cao “văn hóa chia sẻ” trong gia đình mình bằng cách này hay cách khác. Chẳng hạn, giúp cho trẻ cách thức chia sẻ hoặc nuôi dưỡng ý thức chia sẻ trong chúng. Hãy hướng dẫn các con phân chia số tiền chúng có thành 3 phần, 80% để tiêu xài, 10% để dành và 10% đem giúp đỡ người khác. Tỷ lệ này có thể thay đổi, nhưng sự phân chia giúp trẻ biết cách quản lý đồng tiền. Đây là bài học có ý nghĩa suốt đời với trẻ.

Cho phép con trẻ quyết định góp tiền làm từ thiện sẽ giúp chúng tự tin, cảm nhận được mối liên quan giữa món quà và lòng nhân ái. Hãy củng cố lòng tin cho con cái bằng cách giải thích cho chúng hiểu hành động chia sẻ rất có ý nghĩa với bạn, cũng như những người mà chúng giúp đỡ. Đừng quên kể cho con cái nghe những việc tốt bạn đã làm và cảm xúc của bạn về những việc làm đó. Qua đó bạn sẽ truyền lại cho con cái mình những nghĩa cử tốt đẹp. Khi chúng trưởng thành, chúng nhận thấy món quà chia sẻ cũng được đền đáp một cách xứng đáng. Và bài học về sự chia sẻ cứ tiếp tục truyền mãi cho các thế hệ sau.

Sự chia sẻ cũng giúp trẻ tham gia vào những hoạt động của cộng đồng, làm cho nền dân chủ của đất nước được vững bền, chống lại sự mất lòng tin và ích kỷ đầy rẫy trong xã hội. Bạn cũng có thể dạy trẻ cách quan tâm đến người khác, kể cả những người chúng chưa hề gặp mặt hoặc quan tâm đến thú vật và môi trường thiên nhiên.

Có thể nói, những trải nghiệm thời thơ ấu ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống của chúng ta sau này. Khi ta giúp trẻ nhỏ có được những trải nghiệm của tấm lòng rộng lượng, là chúng ta đã tạo cho chúng con đường phát triển tính cách tốt đẹp nhất.

Dưới đây là một số cách thức giúp bạn dạy trẻ hình thành tấm lòng biết chia sẻ:

- Hãy hào hiệp, rộng lượng với bạn bè và người lạ để làm gương cho trẻ.

- Tham gia các hoạt động của những tổ chức vì cộng đồng, giải thích cho trẻ biết tại sao điều này là quan trọng.
- Thảo luận tinh thần trách nhiệm với trẻ.
- Yêu cầu trẻ dành 10% tiền riêng của chúng để giúp đỡ người khác.
- Giúp trẻ nhận thức được vai trò của chúng trong bối cảnh toàn cầu hiện nay.
- Tìm hiểu trẻ quan tâm đến vấn đề gì, dành thời gian với trẻ trong lĩnh vực đó, đồng thời với những lĩnh vực mà bạn yêu thích.

### ***Giúp trẻ hình thành nhân cách***

Nếu như cơ bắp mang lại sức khỏe cho con người về mặt thể lực thì những đức tính tốt sẽ đưa lại sự thành công cho con người trên mỗi chặng đường khó khăn. Khi bạn giúp trẻ thơ hình thành một trái tim dũng cảm, đầy niềm cảm thông và một tâm hồn trong sáng, cũng là lúc bạn chấp cánh cho chúng vượt qua mọi chông gai, thử thách trên đường đời.

Những phẩm chất cốt lõi trong việc hình thành nhân cách là:

- Lòng nhân ái
- Sự tự chủ
- Sự kính trọng
- Sự cảm thông

Khi trẻ thơ hình thành những phẩm chất này, chúng sẽ là những công dân nhiệt tình chia sẻ, hạnh phúc hơn và khỏe mạnh hơn. Chúng sẽ dành hết tâm trí để phục vụ gia đình, cộng đồng với cả tấm lòng nhân ái.

Làm thế nào để trẻ hình thành được những phẩm chất tốt đẹp trên? Chúng học được gì qua môi trường chung quanh, qua bạn bè đồng trang lứa, qua cộng đồng và quan trọng nhất là qua tính cách của các bậc cha mẹ?

Trẻ nhỏ trưởng thành trong nghèo khổ hay trong hoàn cảnh khó khăn chẳng phải là điều quan trọng, miễn là cha mẹ yêu thương chúng thật lòng, ủng hộ chúng và giúp chúng xây dựng sức mạnh trong tâm hồn. Những đứa trẻ này rồi sẽ trưởng thành, với nhiều phẩm chất tốt đẹp, in đậm dấu ấn trong lòng mọi người xung quanh.

Ai cũng biết, nuôi dạy con cái là một nhiệm vụ cực kỳ khó khăn, mát

nhieu thời gian, tiền của và công sức. Nhưng những công sức đó sẽ được đáp đền, và không có sự đền đáp nào tuyệt vời hơn là được nhìn thấy con cái mình tự tin bước vào đời với tất cả tấm lòng nhân ái.

Michele Borba, trong quyển *“Hình thành sự hiểu biết về đạo đức: Bảy đức tính cần thiết để dạy trẻ làm điều đúng”*, đã viết: “Sự hiểu biết về đạo đức là do học hỏi mà có, bạn có thể xây dựng tính cách này cho trẻ từ lúc chỉ là những đứa bé mới chập chững biết đi”. Bà cũng đưa ra nhiều ý tưởng thực tế để các bậc cha mẹ ứng dụng trong việc bảo vệ con cái tránh những ảnh hưởng xấu từ môi trường xã hội. Thêm vào đó, bà cũng giúp những bậc phụ huynh nhận ra vai trò quan trọng của họ trong việc định hình và phát triển tính cách trong tâm hồn trẻ.

## **CHIA SẺ VỚI CỘNG ĐỒNG**

Cộng đồng là nơi chúng ta sinh sống, dựa trên cơ sở địa lý, tôn giáo, văn hóa, chính trị, gia đình, nơi làm việc,... Cộng đồng cũng là nơi chúng ta học hỏi, bày tỏ lòng yêu thương, và cảm nhận được những mối dây tình cảm gắn kết thiêng liêng nhất. Cộng đồng cũng là nơi chúng ta cải thiện bản thân, trau dồi kỹ năng và rèn luyện đức tính chia sẻ.

Cộng đồng sẽ trở nên vững mạnh hơn khi các thành viên biết quan tâm, liên kết với nhau thành một khối. Azim phát huy được khả năng lãnh đạo và học hỏi được nhiều kỹ năng quý giá trong cuộc sống là nhờ ông đã tình nguyện làm việc cho cộng đồng trong một thời gian dài. Mặc dù ban đầu bản thân ông không hề tính toán mình sẽ nhận được gì khi làm công việc này, nhưng những thành quả mà ông gặt hái được lại nhiều hơn rất nhiều lần so với những gì ông đã tự nguyện chia sẻ với người khác.

Bạn của Harvey là Rebecca Hughes kể cho chúng tôi nghe một câu chuyện thú vị như sau: Một hôm, khi đang đứng trong thang máy chung cư, cô thấy một người phụ nữ mang thai được khoảng 8 tháng, Rebecca chợt nảy ra một đề nghị khá độc đáo: “Chị này! Tôi cũng mang thai được 2 tháng rồi! Chuyện gì sẽ xảy ra nếu sau này chúng ta trông con giúp cho nhau?”. Rồi cô viết nguệch ngoạc số điện thoại của mình trên mảnh giấy, đặt vào tay người phụ nữ kia. Người phụ nữ trông có vẻ ngỡ ngàng. Thế nhưng, một tuần sau, cô ta gọi cho Rebecca: “Tôi đã suy nghĩ về lời đề nghị của cô. Cô muốn bắt đầu sự trao đổi như thế nào? Cô có thể sắp xếp vài giờ để giúp tôi trước khi cô sinh con chứ?”. Rebecca nhanh chóng chấp nhận lời đề nghị này.

Chẳng bao lâu, cô và người bạn mới mời vài bà mẹ khác cùng gia nhập nhóm. Tùy theo khả năng, mỗi người có thể cùng nhau góp kiến thức, sự quan tâm chăm sóc, lòng yêu thương, sự động viên khuyến

khích và ngay cả giấc ngủ trưa quý báu mà hầu hết các bà mẹ đều rất cần. Mỗi tuần, họ gặp gỡ nhau, trao đổi kinh nghiệm và trở thành bạn bè của nhau. Qua đó, con cái họ sau này lớn lên cũng có dịp quen biết, chơi đùa với nhau, hình thành nên những nhóm bạn thân thiết. Cuối cùng, có đến 20 gia đình khác cũng tự nguyện tham gia vào nhóm. Sự hợp tác nhanh chóng này trở nên rất cần thiết với nhiều phụ nữ trong vùng.

Hành động chia sẻ tình cờ nhưng mang ý nghĩa đẹp đẽ của Rebecca có được là do cô dám mạnh dạn mở lời đề nghị. Lý do đơn giản, bởi cô hy vọng có thể tạo được mối quan hệ tốt đẹp giữa cô và người bạn mà hiện tại cô chưa quen biết. Không chấp nhận lối sống cô độc như nhiều người trong xã hội hiện nay, sự cởi mở, sẵn sàng chia sẻ khiến cuộc sống Rebecca trở nên tốt đẹp hơn, ý nghĩa hơn.

Những câu chuyện giản dị như chuyện của Rebecca vẫn xảy ra hàng ngày ở khắp nơi trên thế giới. Khi sự chia sẻ được hưởng ứng, thì việc hình thành nhóm sẽ làm được nhiều việc có ích hơn so với mỗi cá nhân riêng lẻ.

Những người hàng xóm của Harvey là Susan và Patrick Faehndrich đã quyết định làm quen với nhiều người trong cùng khu phố. Sống ở nơi có nhiều mưa như Vancouver, phần lớn thời gian mọi người sinh hoạt trong nhà, do đó rất khó có dịp kết thân với hàng xóm. Hơn nữa, họ lại sống trong một khu phố mà trình độ học vấn của mọi người rất chênh lệch, đa số hạn chế về tiếng Anh và ít đọc sách.

Susan nghĩ, cách tốt nhất để mọi người xích lại gần nhau hơn đó là cùng nhau xây dựng một mảnh vườn chung ở cuối mỗi dãy nhà. Cô tìm cách rủ một vài người hàng xóm cùng dành một số buổi chiều thứ bảy để tạo dựng mảnh vườn. Họ cùng nhau dọn sạch rác trong khu vực, giữ gìn các hạt giống và dụng cụ làm vườn do mỗi nhà mang tới. Cuối cùng, họ đã tạo dựng được những mảnh vườn xinh xắn và những băng ghế dài để các gia đình có thể cùng ngồi thư giãn, trò chuyện, ngắm cảnh trong khu phố.

Đây là cách rất tuyệt vời để mọi người gặp gỡ, tạo dựng sự tin tưởng lẫn nhau, từ đó thấu hiểu được chuyện gì đang xảy ra trong cộng đồng đa sắc tộc, và quan trọng hơn là họ có thể bảo vệ nhau. Khi mọi người đều quen thân với hàng xóm của mình, thì cả khu phố trở nên an toàn hơn rất nhiều. Công sức, thời gian, kỹ năng chia sẻ từ những món quà của Susan và Patrick đưa lại những giá trị thật lớn lao.

Muốn chia sẻ với cộng đồng, bạn phải dám mở lời với người khác, nhất là bạn phải dám đi tiên phong trong công việc, đầu tư nhiều thời

gian và cả công sức cho công việc chung. Không phải bất cứ ai cũng dễ dàng chấp nhận ý tưởng tốt đẹp mà bạn đề nghị, bởi lâu nay nhiều người vốn quen với lối sống thụ động và khép mình. Họ sẽ đưa ra nhiều lý do để từ chối. Vì vậy, để chia sẻ được với cộng đồng, trước tiên bạn phải khéo léo mời gọi, thu hút sự quan tâm của mọi người. Và một khi đã lôi cuốn được nhiều người tham gia, thì hành động của bạn sẽ là động lực chính thúc đẩy mọi người cùng chung sức.

Loeb cho rằng: “Thông qua cộng đồng, mọi vấn đề nghiêm trọng nhất sẽ được giải quyết thỏa đáng. Ước mơ mỗi người có được tháp ngà riêng cho mình chỉ là một ảo tưởng mà thôi. Chính cách sống theo kiểu “tháp ngà” này sẽ xói mòn tâm hồn chúng ta, bởi nó đánh mất dần ý thức về mối quan hệ rộng lớn hơn. Chúng ta tự tạo một bức tường bao quanh mình, quanh những người hàng xóm và nhất là quanh tâm hồn chúng ta. Bức tường này tạm thời tạo cho chúng ta cảm giác an toàn, nhưng nó không thể ngăn cản cả một thế giới với những điều phức tạp ảnh hưởng đến chúng ta”.

Một số người rất sẵn lòng chia sẻ với người khác, nhưng đôi khi, họ có cảm giác tuyệt vọng, không tin tưởng, không thấy tương xứng... Họ muốn gây tác động tích cực đối với thế giới, nhưng họ cảm thấy mình không đủ khả năng. Nếu bạn là một trong số những người đó, chúng tôi xin bảo đảm với bạn, mỗi khi bạn hành động để biến đổi thế giới này tốt đẹp hơn, bạn đều mang đến một lợi ích nho nhỏ nào đó, hoặc vô hình hoặc hữu hình.

Nếu không ai dám đứng ra đấu tranh chống lại cảm giác tuyệt vọng, nếu ai cũng sống một cách thụ động, thì chắc chắn những kẻ có ý đồ xấu, những kẻ tham lam sẽ thống trị xã hội. Thế nên mỗi việc làm tích cực của chúng ta sẽ là một yếu tố góp phần quyết định đến sự đổi thay của cả thế giới này.

Kết quả nghiên cứu của Loeb về tính cộng đồng cho thấy, sự khác biệt giữa những người tham gia vào sinh hoạt cộng đồng và những người sống khép kín đó là: những người tham gia vào sinh hoạt cộng đồng chính là những công dân tích cực của xã hội. Bạn không cần phải chờ một thời cơ thật thích hợp, một việc làm từ thiện thật xứng tầm, có trình độ kiến thức thật cao siêu, rồi mới nghĩ đến việc chia sẻ với cộng đồng của mình. Hãy làm từng bước một và đừng dao động khi mới bắt đầu. Hãy vui vì mục đích chia sẻ và sự hứa hẹn về một ngày mai tươi đẹp. Đừng bao giờ chùn bước, nếu bạn muốn tạo nên một dấu ấn đặc biệt trong cuộc sống người khác.

***Chia sẻ với người cao tuổi***

Cuộc sống với bọn bề lo toan khiến nhiều người không còn thời gian để liên lạc, thăm hỏi người khác, thậm chí cả cha mẹ mình. Họ cắt đứt mọi mối dây liên lạc với những người bà con lớn tuổi. Chúng ta dễ dàng hình dung ra quãng đời sau này của họ khi họ làm mất đi những mối quan hệ tốt đẹp.

Khi trẻ con có cơ hội sống chung với ông bà, chúng thường không nhận ra đây là món quà vô giá đối với chúng. Chỉ khi bước vào lứa tuổi trưởng thành, chúng mới nhận ra đây là khoảng thời gian vô cùng tuyệt diệu và đầy ý nghĩa. Ngay cả bạn cũng vậy thôi, cha mẹ tạo ra hình hài bạn, chăm sóc, dạy dỗ, yêu thương bạn vô cùng, nhưng chỉ khi nào bạn trở thành những người làm cha làm mẹ, bạn mới thực sự thấu hiểu được tấm lòng yêu thương vô bờ bến mà cha mẹ đã dành cho mình.

Đối với Azim và Harvey, họ thật hạnh phúc khi được sinh ra và lớn lên trong đại gia đình có nhiều người lớn tuổi. Sau khi Azim có con, cha mẹ và bà nội đến sống cùng gia đình ông. Con gái của Azim, Sahar, lúc đó chỉ mới 3 tuổi. Mười hai năm sau, cô bé vẫn nhớ mãi hình ảnh bà nội đã chăm sóc cho bà cố lúc bị bệnh. Cô bé đã may mắn khi được chứng kiến hành động chia sẻ ngay từ trong gia đình mình.

Cả hai chị em Sahar và Tawfiq đều được sống với ông bà nội suốt cả thời niên thiếu. Bà Farzana - vợ của Azim, không còn cha mẹ, nhưng bà hết lòng yêu quý và chăm sóc cha mẹ chồng, bù lại, cha mẹ chồng cũng yêu thương con dâu hết mực. Bọn trẻ nhà Azim có cơ hội học thêm nhiều điều bổ ích từ những trải nghiệm quý giá của ông bà. Đổi lại, ông bà chúng luôn cảm nhận được tính hài hước, trẻ trung, thư thái trong tâm hồn và có được tình cảm ấm áp, niềm vui sống với con cháu lúc tuổi già. Azim vô cùng hạnh phúc khi thấy mọi người trong gia đình luôn tràn đầy lòng yêu thương và giúp đỡ lẫn nhau. Tất cả họ đều biết tin tưởng vào sức mạnh của sự chia sẻ.

Chúng ta không thể đánh giá thấp lòng nhiệt tình với sự nỗ lực mãnh liệt của tuổi trẻ hoặc coi thường sự trải nghiệm và thông thái của người già. Cả hai thế hệ này đều có thể bổ sung cho nhau những bài học sống động của cuộc sống. Giữ gìn truyền thống, giá trị đạo đức gia đình là điều tốt đẹp cho mỗi thành viên và chẳng bao giờ là quá muộn để chúng ta nói lại các mối quan hệ gia đình đã bị đổ vỡ trong khoảng thời gian vừa qua.

Thật có ý nghĩa khi bạn dành thời gian quý báu của mình để chia sẻ với các bậc cao niên. Rất nhiều người cao tuổi quanh bạn đang phải sống trong cảnh neo đơn do con cháu họ phân tán khắp nơi vì loạn lạc, nghèo đói hoặc vì mưu sinh. Chỉ cần những cử chỉ thân ái nhỏ nhỏ như: dừng lại chào hỏi, dành thời gian chuyện trò, giúp họ mua hàng tạp

hóa, chia sẻ một tách cà phê,... cũng làm họ ấm lòng. Trong nhịp sống hối hả của thời đại ngày nay, đây là dịp để bạn sống chậm lại, hồi tưởng lại quãng đời của mình, chiêm nghiệm những điều đã qua và học hỏi những điều mới mẻ khác. Nếu hiểu theo một nghĩa rộng hơn, thì những bậc tiền nhân rất xứng đáng với sự quan tâm và kính trọng của mỗi chúng ta, bởi họ chính là một phần không thể thiếu trong đại gia đình của chúng ta.

### ***Một cộng đồng rộng lớn hơn***

Trước khi làm một điều gì đó, Harvey thường suy nghĩ rất lâu về mối quan hệ qua lại giữa người với người trong xã hội. Ông nhận ra rằng, mình sẽ chẳng làm được điều gì nếu cứ ngồi chờ đợi một thời cơ hoàn hảo. Lúc Harvey chỉ mới 18, 19 tuổi, ông đã tham gia vào phong trào chống chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, giúp đỡ tổ chức chống lại sự tẩy chay hàng hóa được sản xuất ở Nam Phi. Lúc bấy giờ, vào khoảng năm 1971, chỉ có một số ít người quan tâm đến vấn đề này mà thôi.

Khi ông bước qua tuổi đôi mươi, có thêm nhiều kinh nghiệm và kỹ năng (phần lớn nhờ tham gia vào các tổ chức tình nguyện), Harvey đã chuyển sang làm việc cho các tổ chức lớn hơn. Ông thường sắp xếp những chuyến đi quay phim về Nam Phi, tiếp xúc với sinh viên để tranh thủ sự ủng hộ, thực hiện nhiều phóng sự được chiếu trên truyền hình cho cả nước xem về chiến dịch chống chủ nghĩa phân biệt chủng tộc.

Ông đã bỏ ra một thời gian dài để quyên góp hàng triệu đô-la cho tổ chức chống phân biệt chủng tộc, tài trợ sản xuất cuốn phim đạt giải thưởng lớn: *“Giữa lòng kinh đô điện ảnh tối tăm nhất của Hollywood: điện ảnh và chủ nghĩa phân biệt chủng tộc”*.

Sau nhiều năm, ông đã thu hút được một lượng lớn người tham gia để thực hiện các chiến dịch tương tự trên khắp thế giới. Hành động này do tất cả các sắc tộc của Nam Phi đoàn kết lãnh đạo, đã lật đổ được chế độ phân biệt chủng tộc vào năm 1989.

Nhờ dành rất nhiều thời gian và công sức cho chiến dịch chống chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, Harvey đã quen thân với nhiều người và có được những tình bạn đẹp, bền vững. Ông trở nên nhạy cảm với chủ nghĩa phân biệt chủng tộc về bản thân và xã hội da màu của mình. Ông cũng phát huy được rất nhiều kỹ năng, và rõ ràng, ông nhận được nhiều hơn so với những gì ông đã chia sẻ.

Những công việc lớn lao khác như là ngăn chặn nỗi đau đớn về thể xác và tinh thần do một số người gây ra cho nhân loại hay tìm hãm sự phá hoại môi trường, tài nguyên thiên nhiên, hoặc chiến đấu chống lại thói nghiện ngập, cờ bạc là những trách nhiệm cực kỳ khó khăn, đòi hỏi

hàng triệu người trên thế giới cùng nhau chung tay góp sức thực hiện, giải quyết. Hiện nay, đã có nhiều sự thay đổi tích cực diễn ra, nhiều tệ nạn xã hội tồn tại trong nhiều thập kỷ qua đã được giải quyết một phần, nhiều sự công bằng được tái lập nhờ vào nỗ lực chung của cộng đồng thế giới.

Chỉ cần có một người hay một hành động giản dị nào đó cũng có thể tạo nên được sự thay đổi tích cực cho xã hội. Rosa Parks, người phụ nữ da đen ở miền Nam nước Mỹ - nơi có sự phân biệt chủng tộc rất sâu sắc - đã từ chối nhường ghế trên chuyến xe buýt cho một người da trắng. Hành động đơn giản nhưng cực kỳ can đảm của bà tạo ra phản ứng dây chuyền làm thay đổi cả tương lai của hàng triệu người Mỹ gốc Phi. Tương tự như vậy, ngày nay người phụ nữ có nhiều cơ hội thể hiện vai trò của mình hơn trong xã hội. Họ đã dám đứng lên đấu tranh cho quyền bình đẳng với nam giới. Trước đây, các trường y khoa, trường luật hay bậc học cao học chủ yếu là dành cho nam giới nhưng ngày nay nữ giới tại những môi trường này đã chiếm tỉ lệ hơn 50%.

Lịch sử của chúng ta đã có rất nhiều trang viết ghi nhận công lao của những người khởi xướng những thay đổi tích cực và đầy sáng tạo. Margaret Mead từng nói: “Rõ ràng chỉ cần một nhóm nhỏ những người đầy lòng nhiệt huyết là có thể làm thay đổi cả thế giới. Đó chính là điều kỳ diệu nhất mà cuộc sống đã ban tặng cho chúng ta”.

### ***Chia sẻ trên khắp toàn cầu***

Đã bao giờ bạn phải trải qua một cơn ác mộng, nửa đêm bất chợt bị đánh thức bởi tiếng bom đạn và tiếng người la hét chưa? Vậy mà Jorge – một cậu bé 5 tuổi ở châu Phi - đã phải trải qua những giờ phút kinh hoàng đó. Lúc tỉnh giấc, cậu bé không thể hiểu được chuyện gì đã xảy ra. Cậu chỉ nhớ, hình như mẹ mình đã hét rất to, bảo cậu phải chạy đi thật nhanh. Trong nỗi kinh hoàng đó, cậu chỉ còn biết nắm chặt lấy tay chị mình và cả hai chị em đã chạy bán sống bán chết trong đêm tối. Kể từ đó, cậu bé đã không bao giờ còn được gặp lại cha mẹ mình nữa.

Giờ đây, Jorge đang sống trong cảnh mồ côi chỉ vì chiến tranh. Ngôi làng Mozambique nơi cậu sinh ra đã bị quân nổi dậy tấn công trong thời kỳ nội chiến. Bọn chúng đốt phá nhà cửa, săn sàng bắt cóc, tra tấn, đánh đập dã man và giết hại bất kỳ ai mà chúng gặp trong làng. Hai chị em Jorge đã may mắn thoát được. Cùng với người chú, họ tiếp tục trải qua 9 ngày kinh hoàng nữa, phải lội bộ trong rừng rậm để mong tìm một nơi an toàn. Trên hành trình đầy gian nguy này, sở dĩ họ còn sống sót được là nhờ vào lòng tốt của người dân Mozambique. Đây là những con người đang phải gánh chịu cảnh nghèo túng, cùng cực và đau khổ nhất trên thế giới, nhưng họ không ngần ngại chia sẻ những gì có thể để

những người tị nạn đến được nơi an toàn, có cơ hội xây dựng lại cuộc sống.

Cách đây vài năm, Harvey tình cờ gặp lại Jorge trong một ngôi làng mới. Jorge đang sống cùng với 600 người tị nạn khác, hầu hết là trẻ em, trong đó nhiều em đang phải chịu cảnh mồ côi. Dân tị nạn ở đây tuy đã thoát khỏi cái chết, nhưng họ chẳng còn gì - không lương thực, không tài sản, không người thân. Tổ chức phát triển Oxfam - nơi Harvey làm việc - đã nhanh chóng tìm mọi cách trợ cấp thức ăn, quần áo và thuốc men, nhưng quan trọng hơn, họ đã cung cấp hạt giống và các công cụ cần thiết để người dân canh tác. Sau sáu tháng, Harvey có dịp trở lại nơi những con người giàu nghị lực này sinh sống, họ đã mời Harvey dùng bắp và đậu do họ trồng mà không giấu được niềm vui xen lẫn vẻ tự hào qua gương mặt và ánh mắt. Giờ đây, họ đã có thể nuôi sống được bản thân mình. Các em nhỏ ở đây tuy chưa hoàn toàn thoát khỏi đói nghèo nhưng sức khỏe của chúng bước đầu đã được cải thiện.

Có thể bạn sẽ thắc mắc: chi phí để những người tị nạn này xây dựng lại cuộc sống là bao nhiêu? Không nhiều. Chỉ với 15 đô-la - số tiền tương đương với giá một chiếc đĩa CD, bạn có thể đầu tư mua hạt giống, dụng cụ trồng trọt giúp cho mỗi gia đình canh tác. Có rất nhiều tổ chức phát triển quốc tế phục vụ cho mục đích từ thiện giống như Tổ chức Oxfam gồm: Quỹ Nhi đồng của Liên hiệp quốc (UNICEF), Cao ủy Tị nạn Liên hiệp quốc (UNHCR), Tổ chức Thầy thuốc không biên giới (MSF) và quỹ tài trợ Aga Khan. Trên thế giới hiện nay, còn rất nhiều tổ chức tương tự như trên đang nỗ lực cứu trợ cho một phần tư số người của toàn nhân loại chỉ sống dựa vào một đô-la kiếm được mỗi ngày. Các tổ chức nhân đạo đang hoạt động rất tích cực nhằm giúp đỡ những người nghèo khổ ở khắp nơi nâng cao chất lượng cuộc sống.

Trong chuyến đi công tác từ thiện đến Pakistan và Afghanistan, Azim đã có dịp ghé thăm nhiều gia đình người Afghanistan. Mỗi lần ông ghé vào gia đình nào, ông và những người tình nguyện khác đều được những người dân sống ở đây tiếp đãi những món ăn ngon nhất mà họ có. Azim và các bạn của mình đều biết rất rõ rằng, bản thân những người sống ở đây vẫn chưa đủ ăn, nhưng họ vẫn dành phần ăn của mình để đãi khách. Bởi vì, đó là phong tục tốt đẹp của dân tộc họ. Đối với Azim, hành động chia sẻ này mang đậm tính nhân bản rất đáng trân trọng.

Tùy theo khả năng, mức thu nhập, sự giàu có và địa vị xã hội mà bạn có thể chia sẻ với người khác theo cách riêng của mình. Đôi khi, chỉ cần một số tiền nhỏ, một ít thức ăn, một chút thời gian và công sức, bạn có thể cứu sống một ai đó đang trong cơn nguy cấp. Sự chia sẻ của bạn chắc

chấn sẽ mang đến cho người khác niềm hy vọng. Niềm hy vọng xuất phát từ lòng tốt của bạn chắc chắn sẽ góp phần tạo nên một thế giới bớt lạnh lùng, bớt nhẫn tâm.

Tình yêu thương khởi nguồn từ gia đình, mà thế giới là gia đình, nhân loại là hàng xóm. Chính vì vậy, mỗi người chúng ta hãy cùng tham gia giúp đỡ những người khốn khổ ở khắp nơi trên thế giới.

### **CHIA SẺ VỚI CÁC TỔ CHỨC PHI LỢI NHUẬN**

Các tổ chức phi lợi nhuận là điểm tập trung để mọi người có thể cùng đóng góp thời gian và tiền bạc cho các mục đích từ thiện. Hàng triệu tổ chức phi lợi nhuận được sáng lập với những mục đích từ thiện khác nhau và con số này ngày càng tăng nhanh. Dưới đây là một thí dụ điển hình cho thấy một số tổ chức phi lợi nhuận được thành lập như thế nào.

Ở vùng châu Mỹ La-tinh và vùng biển Caribbean rất thiếu những người có kiến thức và kỹ năng giỏi về lĩnh vực y khoa, thiếu các thiết bị kỹ thuật và tài chính để chăm sóc sức khỏe cho người dân. Khi những đứa trẻ bị mắc bệnh nguy kịch, cha mẹ của chúng phải tìm đến bệnh viện nhi đồng Holtz ở Florida, hoặc chi nhánh của Trung tâm Y khoa Jackson ở trường Đại học Miami.

Giờ giấc làm việc của Rolando Rodriguez - giám đốc Trung tâm Y khoa Jackson thường xuyên bị xáo trộn, do có rất nhiều gia đình đến xin giúp đỡ con cái họ. Làm sao ông đành lòng từ chối họ được! Đáp lại lời kêu gọi của ông, Quỹ Nhi đồng Quốc tế được thành lập nhằm chữa trị cho trẻ em ở vùng châu Mỹ La-tinh và ở vùng Caribbean.

Bất kỳ trẻ em nào phải trải qua nỗi đau vì bệnh ung thư cũng là một điều bất hạnh. Trong số những đứa trẻ đó có bé Robert Arias - 5 tuổi, ở nước cộng hòa Dominica (Nam Mỹ) bị bệnh ung thư bạch cầu. Bác sĩ Rosa Nieves lấy làm tiếc khi phải thông báo cho cha mẹ em biết là bà không còn cách nào để cứu chữa em, nhưng bà cũng mang lại cho họ một tia hy vọng đó là giới thiệu họ cho Quỹ Nhi đồng Quốc tế.

Một tin tốt lành, bé Robert Arias được nhận chữa trị. Hiện giờ, bé đã trở về quê nhà và khỏe mạnh như những đứa trẻ 7 tuổi bình thường khác. Và tất nhiên, cha mẹ của bé vô cùng biết ơn tổ chức từ thiện này. Họ đã tìm lại được niềm hy vọng khi mà mọi việc tưởng chừng đều vô vọng.

Trên thế giới, có rất nhiều tổ chức từ thiện tương tự như vậy, nhưng làm thế nào để bạn có thể chia sẻ số tiền của mình? Ở chương 4, chúng tôi sẽ đưa ra một số gợi ý giúp bạn có được những quyết định hữu ích. Nhưng lý do chính để chia sẻ vẫn là sự cho đi bằng cả tấm lòng, điều

làm các bạn xúc động nhất.

Ở đây, chúng tôi không thể liệt kê hết tất cả các tổ chức phi lợi nhuận, nhưng chúng tôi đính kèm dưới đây danh sách các loại tổ chức phi lợi nhuận để các bạn suy nghĩ.

### **CÁC LOẠI TỔ CHỨC PHI LỢI NHUẬN:**

*Tổ chức phát triển quốc tế*

*Dịch vụ sức khỏe tâm thần*

*Tổ chức trợ giúp người nhập cư và dân tị nạn*

*Nơi ở cho trẻ em cơ nhỡ*

*Các tổ chức tôn giáo*

*Bệnh viện Đại học Nhà tế bần*

*Ngân hàng lương thực*

*Tổ chức nghiên cứu*

*Tổ chức hòa bình*

*Tổ chức nhân đạo*

*Tổ chức bảo vệ động vật hoang dã*

*Tổ chức vì công bằng trên toàn cầu*

*Tổ chức truyền thông đại chúng*

*Tổ chức chống phân biệt chủng tộc*

*Tổ chức chống đói nghèo*

*Tổ chức nghệ thuật*

***Tổ chức nhỏ tạo nên tác động lớn***

Hiện nay, có rất nhiều tổ chức từ thiện để bạn có thể thực hiện việc chia sẻ. Không hẳn phải là những tổ chức lớn, nổi tiếng, bạn có thể quan tâm ngay đến những tổ chức ở địa phương như: nhà trẻ, nhà tế bần, nơi trú ngụ cho trẻ em cơ nhỡ. Tuy đây là những tổ chức nhỏ nhưng thường tạo nên tác động lớn.

Chẳng hạn, ngày nay mỗi lần bước lên máy bay, bạn không còn phải chịu đựng khói thuốc lá. Đây là kết quả đấu tranh không mệt mỏi của một tổ chức phi lợi nhuận nhỏ ở Canada. Cách đây 15 năm, nhiều hành khách phải đi trên những chuyến bay không thoải mái, đầy khói thuốc lá. Thường có khoảng một phần tư hành khách hút thuốc, hệ thống thông gió trên máy bay rất kém, hành khách phải chịu đựng một lượng

khói thuốc lớn trong khoảng không gian quá chật hẹp. Khi bước ra khỏi máy bay, quần áo mọi người đều bám đầy mùi thuốc lá hôi hám và bị những cơn nhức đầu dai dẳng hành hạ.

Một chuyến hành trình như thế thật chẳng thoải mái chút nào. Chính vì vậy, Garfield Mahood và Hiệp hội bảo vệ quyền lợi của những người không hút thuốc (The Non-Smokers' Rights Association) có trụ sở ở Toronto, Canada đã mở một chiến dịch bài trừ mạnh mẽ, yêu cầu phải có bầu không khí trong lành trên máy bay. Chiến dịch này, đã thành công khi hãng Hàng không Canada lần đầu tiên đưa ra quyết định cấm hút thuốc lá trên những chuyến bay. Từ đó, thành công bước đầu này đã tạo nên phản ứng dây chuyền - tất cả các hãng hàng không lớn khác trên thế giới đều thực hiện theo. Ngày nay, điều đáng mừng là ngay cả những người hút thuốc cũng rất hoan nghênh bầu không khí trong lành không khói thuốc lá trên các chuyến bay.

Chính vì vậy mà “Hiệp hội bảo vệ quyền lợi của những người không hút thuốc” được xem là một trong những tổ chức chống hút thuốc lá có hiệu quả nhất trên thế giới, mặc dù tổ chức này chỉ có 2.000 người ủng hộ, đóng góp. Ngoài ra, hiệp hội này cũng tranh đấu cho nhiều khởi đầu khác, chẳng hạn khẩu hiệu “Hút thuốc lá có hại cho sức khỏe” được in trên bao bì thuốc lá ở Canada đã có những tác động tích cực đến chính sách, luật lệ ở nhiều quốc gia khác. Việc làm này giúp kéo dài tuổi thọ của hàng trăm, hàng ngàn người trên thế giới.

Một tổ chức nhỏ khác đã gây tác động ở nhiều quốc gia là “Mạng lưới luật sư trợ giúp pháp lý cả đời” (Planned Lifetime Advocacy Network - PLAN) do luật sư nổi tiếng Al Etmanski sáng lập để giúp đỡ những người khuyết tật ở các nước đang phát triển. Chiến lược của PLAN là phát triển một nhóm bạn để giúp đỡ cho một người có nhu cầu đặc biệt nào đó. Nhóm bạn có thể là hàng xóm, bà con họ hàng, hay cá nhân quan tâm đến người khuyết tật. Mạng lưới ủng hộ dự định sẽ là nơi nương tựa cho những người khuyết tật trong nhiều thập niên. Việc làm này đặc biệt có ý nghĩa đối với những bậc cha mẹ cao tuổi không may có con bị bệnh tâm thần. Bởi bất cứ cha mẹ nào cũng đều mong muốn con cái mình được quan tâm chăm sóc sau khi họ qua đời.

Một lý do khác nữa để bạn chia sẻ với các tổ chức nhỏ, đó là: bạn sẽ có dịp tận mắt chứng kiến cách họ giúp đỡ người khác và những việc làm đó có ý nghĩa với cộng đồng của bạn như thế nào. Bạn sẽ thấy đâu là chỗ họ làm tốt, đâu là chỗ cần điều chỉnh, bổ sung; từ đó, bạn có thể đưa ra những quyết định đúng đắn trong việc tiếp tục chia sẻ thời gian và tiền bạc của mình, cũng như giúp họ làm tốt hơn công việc từ thiện.

Tóm lại, tiền bạc và thời gian mà bạn đóng góp vào những tổ chức

nhỏ đôi khi lại có tác động lớn hơn so với việc đóng góp cho tổ chức lớn. Dĩ nhiên, có nhiều lý do để chúng ta đóng góp cho các tổ chức lớn, bởi đây là những tổ chức có quy mô và phạm vi hoạt động rộng nên dễ tạo sự thay đổi đáng kể cho cuộc sống của nhân loại. Nhưng bạn cũng đừng quên các tổ chức từ thiện phi lợi nhuận nhỏ ở địa phương nơi mình đang sống.

## **CHIA SẺ VỚI HÀNH TINH CỦA CHÚNG TA**

Con người vốn được coi là chủ nhân trên trái đất này. Chúng ta được sở hữu nhiều nguồn tài nguyên lớn: nước, không khí, đất đai, muôn loài, cây trồng. Bởi vậy, trách nhiệm của chúng ta là phải bảo vệ những nguồn tài nguyên quý giá ấy. Thế nhưng, chúng ta đã làm mất đi bao nhiêu loài sinh vật do sự độc ác hay không hiểu biết của mình? Bao nhiêu loài thú quý hiếm hiện nay đã bị tuyệt chủng hoặc đang có nguy cơ bị tuyệt chủng? Và còn biết bao vùng đất đã bị chúng ta tàn phá sau những đợt phát hoang hay thải hóa chất độc hại?

Ngày nay, nguồn tài nguyên trong lòng đại dương đang cạn kiệt một cách nhanh chóng. Sông ngòi bị ô nhiễm, không khí độc hại, rau quả bị phun thuốc trừ sâu, gia súc bị tiêm thuốc kháng sinh... Nguyên nhân sâu xa, cốt lõi của những vấn đề này đều xuất phát từ lòng tham và sự ích kỷ, bởi con người xem trọng quyền lợi riêng tư của bản thân hơn quyền lợi chung của muôn loài.

Sự sống và phát triển của con người từ xa xưa đã phải dựa vào thiên nhiên. Trong hàng ngàn năm qua, con người đã từng sử dụng nhiều nguồn tài nguyên của trái đất làm năng lượng, phá rừng trồng hoa màu, đánh bắt cá ở đại dương... nhưng đều ở mức độ môi trường chấp nhận được. Còn ngày nay, chúng ta đã và đang làm cạn kiệt nguồn vốn thiên nhiên (nước, không khí, đất đai) nhanh hơn mức mà thiên nhiên tự phục hồi. Chúng ta đã làm biến đổi khí hậu ở nhiều nơi trên trái đất, do khai thác và sử dụng quá mức các nhiên liệu hóa thạch như than đá, dầu hỏa,...

Nhà khoa học nổi tiếng David Suzuki đau lòng nhận xét: “Chúng ta làm ô nhiễm không khí, nguồn nước, đất đai, đưa các sinh vật hoang dã đến chỗ bị tuyệt chủng. Chưa hết, chúng ta còn tàn phá rừng nguyên sinh, thải chất độc vào môi trường sống. Sự thịnh vượng của nền công nghiệp thế giới được trả giá bằng tương lai của con cháu chúng ta”.

Đã đến lúc chúng ta phải xem xét lại vấn đề bảo vệ môi trường. Đây là trách nhiệm của mọi người. Đó không phải là vấn đề của riêng một đất nước nào mà là vấn đề chung của toàn nhân loại. Bất kỳ ai có hành vi hủy hoại môi trường cũng phải bị xét xử một cách nghiêm minh. Nếu

ngay bây giờ chúng ta biết chung sức bảo vệ môi trường, thì các thế hệ con cháu mai sau của chúng ta mới có cơ may được sống trong bầu không khí trong lành và nguồn nước sạch. Mọi hành động xuất phát từ sự thiếu hiểu biết hoặc do tầm nhìn hạn chế đều tạo ra ảnh hưởng tiêu cực cho trái đất và các nguồn tài nguyên thiên nhiên.

Tất cả chúng ta đều có con cháu. Chúng ta có khi nào tự hỏi mình đang để lại cho các thế hệ mai sau một thế giới như thế nào không? Chúng ta có thể rất rộng lượng trong việc chia sẻ với người khác, nhưng nếu giả sử ngôi nhà duy nhất của ta đang sinh sống là hành tinh này đang bị hủy diệt nhanh chóng, thì chúng ta sẽ phải làm gì? Mọi người hãy cùng nhau bắt tay hành động thật nhanh. Trong vài thập niên tới, hậu quả tàn phá của nhân loại lên môi trường đã và sẽ tiếp tục thể hiện rõ ràng và chính con cháu chúng ta là những người hứng chịu tất cả. Chúng ta thử lắng nghe bài viết của một em nhỏ khi viết về những gì đang xảy ra cho môi trường. Mặc dù chỉ là một đứa trẻ nhưng em đã có được tầm nhìn sâu rộng hơn nhiều người lớn khác.

Severn Cullis-Suzuki, 13 tuổi (con gái của Tara Cullis và David Suzuki) đã gửi một bài diễn văn về môi trường cho các nhà lãnh đạo thế giới tại “Diễn đàn hội nghị toàn cầu” năm 1993, ở Kyoto, Nhật Bản. Bài diễn văn khiến những người có mặt tại đây phải rơi nước mắt vì những lời lẽ đơn sơ nhưng trung thực, mạnh mẽ và khả năng nhìn thấy trước mọi việc xảy ra.

Cô bé mở đầu bài viết của mình: “Trong 6 ngày họp của “Diễn đàn hội nghị toàn cầu”, cháu đã chăm chú lắng nghe tất cả những vấn đề được đưa ra thảo luận. Cháu để ý thấy mọi người chỉ nói: “...những vấn đề này rất phức tạp, tôi hy vọng quý vị lượng thứ cho tôi vì đã nói như thế nhưng quyết định đưa ra dường như chưa đủ quan trọng để...”. Cháu nghĩ cuộc sống và những suy nghĩ của cháu khá đơn giản và thẳng thắn, nhưng khi nhìn các bác đang gắng sức đấu tranh tìm biện pháp làm thế nào để thay đổi những giá trị, những tiêu chuẩn ứng xử đạo đức khiến cháu băn khoăn tự hỏi, trong thế giới phức tạp của người lớn, liệu họ có quên đi những điều đơn giản trong cuộc sống chẳng?”.

Cô bé viết tiếp: “Cháu sẵn sàng chia sẻ và từ bỏ nhiều thứ cháu có, nhưng nhiều người và nhiều chính quyền các nước còn có nhiều hơn những gì họ cần, lại dường như không muốn chia sẻ với ai. Ai cũng nói họ đang đấu tranh cho hòa bình và hạnh phúc, nhưng hàng tỷ đôla không được dùng để kết thúc sự đói nghèo, làm giảm sự ô nhiễm và những tác hại của môi trường, trái lại những đồng tiền này lại đang được sử dụng để mua vũ khí giết người, hủy diệt lẫn nhau. Cháu hy vọng các bác sẽ cứu những khu rừng nguyên sinh, sông ngòi và muông thú,

nhưng tại diễn đàn này, những gì cháu nghe được chỉ là ưu tiên cho kinh tế. Nhưng người ta không thể ăn tiền! Người ta cũng không thể sống nếu không có cá, không có rừng, không có thiên nhiên. Tiền bạc không thể nào thay thế được những thứ cần thiết trong cuộc sống của chúng ta.

Người lớn vẫn dạy chúng cháu cách cư xử thế nào là đúng, nhắc chúng cháu không được đánh nhau, phải dọn dẹp những gì bừa bãi, không được làm hại những sinh vật khác, phải biết chia sẻ, không được tham lam... Thế nhưng, người lớn lại thực hiện những điều họ dạy chúng cháu không được làm.

Các bác là những tấm gương để chúng cháu học tập. Do đó, trước hết các bác hãy là những người gương mẫu. Đôi khi cháu nghĩ, người lớn quên rằng dũng cảm là điều được mọi người tán thưởng, tỏ ra khác biệt là điều được chấp nhận. Các bác dạy chúng cháu đừng quan tâm đến những gì mà những đứa trẻ khác nói về chúng cháu, đừng bao giờ là người bắt chước, sao các bác lại e ngại là người đi tiên phong? Di sản các bác để lại cho chúng cháu là gì? Và khi chúng cháu thực hiện giống như các bác, chúng cháu sẽ để lại gì cho các thế hệ mai sau?”

Một bé gái chỉ mới 13 tuổi mà đã biết cố gắng để tự giải quyết những vấn đề khó khăn của nhân loại, còn bạn thì sao?

Chắc chắn còn rất nhiều kỹ năng, kinh nghiệm và những sáng tạo đang tiềm ẩn trong con người bạn. Vấn đề bây giờ là bạn hãy khơi dậy và biết cách sử dụng chúng sao cho thật hiệu quả, thật ý nghĩa. Hãy bắt tay vào hành động! Tham gia bảo vệ môi trường cũng là món quà tuyệt vời bạn đang trao tặng cho các thế hệ con cháu mai sau.

## **NHỮNG VIỆC LÀM Ý NGHĨA**

1. Lòng nhân ái bắt nguồn từ gia đình, từ sự quan tâm đến bản thân và sau đó sẽ mở rộng đến mọi người.
2. Giáo dục cho trẻ nhỏ ý thức quan tâm đến gia đình của mình. Đây là nền tảng để hình thành sự chia sẻ với cộng đồng sau này.
3. Trẻ nhỏ có thể làm cho cuộc sống chúng ta vui tươi, trẻ trung và thanh bình hơn. Món quà tốt đẹp nhất chúng ta có thể trao tặng cho trẻ là hãy dạy cho các em biết cách chia sẻ.
4. Thông qua những câu chuyện, hãy giáo dục lòng nhân ái ở trẻ thơ, giúp chúng thấu hiểu những chuẩn mực đạo đức và các phẩm chất cần thiết để hình thành nhân cách tốt đẹp.
5. Luôn mở rộng sự chia sẻ với cộng đồng.

6. Góp sức chia sẻ với các tổ chức xã hội phi lợi nhuận khác nhau ở địa phương.

7. Quan tâm, bảo vệ môi trường để có thể tiếp tục truyền lại cho con cháu những gì mà các thế hệ tiền nhân đã tin tưởng và trao cho chúng ta.

# CHƯƠNG 4: HỌC CÁCH CHIA SẺ

Bây giờ chúng ta bắt đầu tìm câu trả lời cho những vấn đề cụ thể, thực tế như: chia sẻ như thế nào, chia sẻ khi nào, chia sẻ ở đâu (cơ sở từ thiện hoặc cơ quan tổ chức nào) và chia sẻ bao nhiêu?

Trước hết, sự chia sẻ phải xuất phát từ trái tim, động lực của sự chia sẻ nằm ở sự tự nguyện, chứ không phải ở việc chờ đợi người khác trả ơn. Khi chia sẻ, đừng bao giờ có sự toan tính thiệt hơn. Rất nhiều người trong chúng ta đã dám chia sẻ, giúp đỡ người khác ngay cả khi bản thân mình đang gặp rắc rối, đang phải đương đầu với gian khổ và thử thách. Nhiều người lâm vào hoàn cảnh khó khăn vẫn tìm được nơi thích hợp nhất để chia sẻ thời gian, tiền bạc, kỹ năng, niềm an ủi, hay những tiềm lực khác.

Bạn sẽ có nhiều thứ để chia sẻ nếu bạn đang mong mỏi tìm thấy sự cân bằng và niềm vui giản dị trong cuộc sống. Đó là sự cân bằng giữa cho và nhận. Chúng ta hãy chia sẻ với mọi người, với gia đình và bản thân. Hãy chia sẻ với cộng đồng, địa phương và cùng nhau giải quyết những khó khăn, thách thức của toàn cầu.

## CHIA SẺ NHƯ THẾ NÀO?

Nếu tay bạn lúc nào cũng đút sâu vào trong túi, bạn sẽ không thể nào bắt tay người khác, không thể dang tay ôm ai đó vào lòng, hay không thể bày tỏ những cảm xúc của tình yêu thương... Và bạn sẽ không thể lớn lên thành người - chừng nào bạn chưa học được cách rút bàn tay ra khỏi chiếc túi ích kỷ của mình. Chỉ khi nào đôi tay bạn dám cầm một khoản tiền để giúp đỡ một đứa trẻ mồ côi, giúp bảo vệ môi trường hoặc mang tình yêu thương đến cho nhân loại, thì khi đó, bạn mới thực sự hiểu được giá trị của sự chia sẻ.

Sự chia sẻ dưới bất kỳ hình thức nào cũng tốt hơn là chẳng bao giờ chia sẻ một cái gì. Đặc biệt, khi sự chia sẻ xuất phát từ tình yêu thương thật sự thì ý nghĩa của nó sẽ cao đẹp hơn rất nhiều. Người nhận cảm nhận được tình cảm chân thành, sâu sắc từ một trái tim rộng mở. Kahlil Gibran – một nhà thơ, đồng thời cũng là nhà triết học – từng nói: “Người có trái tim rộng mở sẽ luôn bắt tử trong trái tim mọi người”. Chính vì vậy, hãy cố gắng để tiếng nói từ sâu thẳm trái tim bạn trở thành ngọn lửa sưởi ấm tâm hồn người khác! Hãy mở lòng với mọi người chung quanh! Mỗi khi bạn lạc quan vui vẻ, hãy sẵn sàng bày tỏ tình cảm yêu thương, bạn sẽ tạo thêm được nhiều gương mặt tươi cười ở

quanh mình. Những hơi ấm hạnh phúc sẽ tiếp tục có sức lan tỏa, khiến người khác cảm nhận được niềm hạnh phúc giản dị của cuộc sống. Và để có thể làm được như thế, đôi khi, chỉ một nụ cười của bạn cũng đủ!

Chia sẻ của cải vật chất là điều tốt. Tuy nhiên, khi chia sẻ thêm cả những giá trị tinh thần của mình, bạn sẽ tạo nên nhiều tác động sâu sắc hơn đối với người khác. Món quà vật chất chỉ có giá trị tạm thời và trước mắt. Nhưng những quà tặng tinh thần như sự quan tâm, an ủi đến những người xung quanh, hoặc đơn giản chỉ là ở bên cạnh họ mỗi khi họ cần, sẽ tạo nên tình yêu thương. Lòng tốt trong sự chia sẻ sẽ có giá trị vĩnh hằng.

Tất cả chúng ta đều có năng lực chia sẻ rất lớn. Sự chia sẻ trở nên có ý nghĩa hơn nhờ vào tình cảm chân thành của chúng ta. Chính điều này sẽ được người nhận hết sức trân trọng và cảm nhận được niềm hạnh phúc thật sự. Từ đó, chúng ta không những có thể chia sẻ được nhiều hơn mà còn phát hiện ra nhiều khía cạnh mới mẻ khác của cuộc sống.

### **Hãy chia sẻ với tấm lòng trân trọng**

Con người dù ở bất kỳ địa vị xã hội nào, hoặc lứa tuổi, giới tính hay tôn giáo nào đi nữa cũng cần được tôn trọng. Một trong những cách để bạn bày tỏ lòng tôn trọng sự khác biệt giữa mình và người khác là biết chân thành lắng nghe. Qua đó, bạn sẽ hiểu rõ hơn những gì người khác đang nói và biết cách chia sẻ tốt hơn. Ngược lại, người đó sẽ cảm thấy họ được tôn trọng, được thấu hiểu và được yêu thương. Một cách nữa để chia sẻ với người khác là bạn hãy gợi mở để người đó tự suy nghĩ và lựa chọn giải pháp hành động cho riêng họ. Qua đó, họ không có cảm giác bị bạn ép buộc phải lựa chọn một giải pháp mang tính khiên cưỡng. Họ sẽ thấy rằng, bản thân họ cũng có khả năng tự giải quyết được những vấn đề riêng tư mà không làm phiền đến người khác. Sự khéo léo, tế nhị của bạn trong những trường hợp như vậy giúp họ giữ được lòng tự trọng, không cảm thấy bị tổn thương.

Trong một thế giới có quá nhiều sự khác biệt, xung đột và bất trắc như hiện nay, nhiều người luôn cảm thấy bị hụt hẫng, sợ bị công kích và lo âu đủ thứ chuyện. Các quốc gia không tin tưởng lẫn nhau, người của tôn giáo này xem thường người của tôn giáo khác. Nếu mỗi người, bằng cách riêng của mình, biết bày tỏ lòng tôn trọng những người có quốc tịch khác, có nền văn hóa khác, có niềm tin, có tôn giáo khác với mình, thì đây sẽ là món quà tuyệt vời mà nhân loại có thể dành cho nhau.

Chính việc biết đặt niềm tin vào người khác giúp mọi người cùng có cơ hội học hỏi, phát triển tương lai và quan tâm lẫn nhau. Đây cũng là cách để mọi người trong xã hội biết sống hòa hợp với nhau, cùng tồn tại

trong một thế giới có nhiều nhóm sắc tộc, nhiều tư tưởng chính trị hay nhiều tôn giáo khác nhau. Thế giới có thể chung sống hòa bình khi mọi người cùng tôn trọng sự đa dạng và khác biệt. Nó giúp chúng ta nhận ra mọi ngã đường đều đưa đến chân lý, từ đó thúc đẩy lòng khoan dung, sự thấu hiểu và tôn trọng lẫn nhau.

Mọi cây xanh dù có hoa lá khác nhau như thế nào cũng đều có một bộ rễ bám sâu vào lòng đất, cũng như chúng ta có cùng cội nguồn, chúng ta cùng sống trên một hành tinh, cùng đối mặt với những thử thách, khó khăn của loài người. Mỗi người chúng ta có thể tin theo một tôn giáo nào đó, nhưng mọi tín ngưỡng đều dạy chúng ta bài học về sự chia sẻ, chia sẻ với tất cả tâm lòng, thời gian và của cải của mình cho người khác. Bạn chia sẻ không vì những toan tính thiệt hơn, không vì vụ lợi hay vì bất kỳ một giá trị hữu hình nào khác.

Động lực của sự chia sẻ hoàn toàn xuất phát từ lý lẽ của con tim.

### **Chia sẻ với lòng khiêm tốn**

Không phải ai cũng biết cách chia sẻ, thậm chí ngay cả khi họ có cơ hội để thể hiện điều này. Do vậy, chúng ta đừng vội vã, mà hãy biết đón nhận cơ hội để chia sẻ bằng cả hai tay, bằng cả tâm lòng yêu thương, kính trọng và phẩm cách của mình.

Để có được lòng nhân ái và khiêm tốn, chúng ta phải rèn luyện thói quen không lên án hoặc nói xấu sau lưng người khác. Nếu bạn thật sự khiêm tốn và tôn trọng người khác, bạn sẽ biết tự kiềm chế và không phê phán họ. Bạn sẽ nhận thấy cách bạn nhận xét thế giới không phải là do bản thân thế giới như thế nào mà chính là do cách nhìn của bản thân bạn. Chúng ta rất dễ diễn giải mọi thứ trong đời theo ý muốn chủ quan của mình, vì vậy bất cứ ai cũng có thể mắc phải sai lầm.

Mọi người quanh bạn cũng đang cố gắng hết sức để làm mọi việc theo cách mà họ hiểu.

Nhưng nếu ai cũng cố gắng làm theo cách đó thì cuộc sống chung của nhân loại trên hành tinh này sẽ đi về đâu? Plato từng nói: “Hãy sống tốt với nhau, vì mỗi chúng ta đều cùng sống và cùng chiến đấu trong một trận chiến rất cam go”. Do vậy, thay vì phê phán, bạn hãy giúp đỡ những người khác mỗi khi họ cần đến. Khi bạn đưa bàn tay nhân ái ra, thế giới sẽ vươn tay về phía bạn, bạn sẽ đón nhận nhiều điều tốt đẹp, bạn sẽ nhận được nhiều hơn mỗi khi bạn thật lòng giúp đỡ một ai đó.

Suy cho cùng, vũ trụ và thiên nhiên không phán xét ai cả – chúng chỉ đem lại những bài học và hậu quả cho chúng ta.

## **Chia sẻ một cách tự nguyện**

Nếu chúng ta chia sẻ chỉ để được xã hội công nhận và mong được người khác đền đáp, thì hành động chia sẻ đó sẽ không còn ý nghĩa cao đẹp nữa. Nên nhớ rằng, bản chất của sự chia sẻ là không bao giờ tính toán thiệt hơn. Thiên nhiên đã cho chúng ta nhiều thứ hoàn toàn vô điều kiện, hoa vẫn tỏa hương, mặt trời vẫn chiếu sáng mà không cần đền đáp... Tình yêu thật sự là vô giá. Khi bạn yêu, không phải vì người đó đáng yêu hay vì người đó yêu bạn, mà đơn giản chỉ vì bạn yêu người ấy. Sự chia sẻ vô điều kiện giúp bạn nhận được nhiều phần thưởng vô hình. Sự hài lòng với cuộc sống sẽ tăng lên cùng với mức độ chia sẻ, vị tha của mỗi người.

Như nhà văn Ralph Waldo Emerson nhận xét: “Khi bạn giúp đỡ mọi người là bạn đang giúp đỡ chính mình. Đó là sự đền bù đẹp nhất mà cuộc đời đã trao tặng cho chúng ta”.

## **CHIA SẺ KHI NÀO?**

Câu trả lời ngắn gọn nhất: Chia sẻ ngay trong ngày hôm nay!

Một số người cho rằng: chỉ nên cho đi khi mọi việc trong đời tiến triển tốt đẹp. Thực tế cho thấy, bạn có thể chia sẻ bất kỳ lúc nào. Ngay cả khi bạn lâm vào một hoàn cảnh rất gian khổ, gay go, thì sự chia sẻ sẽ giúp bạn có thêm sức mạnh vượt qua thử thách. Bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hơn, yêu đời hơn và mong muốn được chia sẻ nhiều hơn. Đó chính là sức mạnh của sự chia sẻ.

Đôi khi bạn nghĩ: “Tôi sẽ chia sẻ khi nào tôi có thật nhiều thứ để chia sẻ”, hoặc: “Giá như tôi có được thật nhiều tiền như tỷ phú Bill Gates thì dĩ nhiên, tôi sẽ chia sẻ với thiên hạ thật nhiều”. Thật không may, sự đời lại chẳng mấy khi tiến triển theo chiều hướng như thế.

Hãy thử tính toán xem, bạn quyết định trao tặng 10% lợi tức kiếm được, nhưng bạn nhận thấy thật khó khăn để cho đi 100 đô-la trong số 1.000 đô-la kiếm được. Vậy thì bạn sẽ cảm thấy như thế nào khi phải cho đi 10.000 đô-la trong số 100.000 đô-la kiếm được hoặc là 100.000 đô-la trong số 1.000.000 đô-la kiếm được? Nếu bạn không tạo cho mình thói quen chia sẻ thì thậm chí khi bạn có nhiều, thật nhiều thứ, bạn cũng khó lòng mà chia sẻ được điều gì với bất kỳ ai.

Chính vì vậy, hãy xem xét đến hoàn cảnh riêng của bản thân. Liệu bạn có thể giảm bớt mức độ tiêu pha cho một điều gì đó mà không làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống bình thường của bạn? Chẳng hạn như quyết định không mua thêm một cái áo mới trong khi bạn hãy còn rất nhiều áo trong tủ. Nếu suy nghĩ được như vậy thì ngay cả khi

không có tiền, bạn vẫn có thể dành thời gian của mình để chia sẻ với người khác.

Đôi khi, ngay cả sự chia sẻ thời gian cũng gặp khó khăn, có thể người thân trong gia đình bạn sẽ buồn bực chỉ vì bạn không chịu ở nhà thường xuyên để làm tròn trọng trách với gia đình. Vậy thì, trong trường hợp này, bạn phải cố gắng tìm ra một sự cân bằng, hoặc bạn phải tạm thời gác việc chia sẻ của mình lại, bởi vì nó chẳng đem lại ích lợi gì mà còn gây ra những bất ổn, xáo trộn không đáng có trong gia đình bạn. Do đó, bạn rất cần đánh giá xem mình đang trong hoàn cảnh nào, từ đó sắp xếp thời gian cho việc chia sẻ một cách thích hợp. Có thể hành động chia sẻ của bạn mới thật sự hiệu quả và ý nghĩa. Nói như vậy có nghĩa là bạn không cần quá quan trọng việc mình chia sẻ được gì và chia sẻ bao nhiêu. Miễn là sự chia sẻ của bạn xuất phát từ tấm lòng chân thành và với động cơ thật sự tốt đẹp, bạn sẽ cảm nhận được hạnh phúc nhiều hơn và làm cho các mối quan hệ thêm mật thiết và bền vững. Theo nghĩa như vậy, sự chia sẻ là vô giá! Tại sao bạn không bắt tay vào hành động ngay từ bây giờ? Hãy liệt kê tất cả những điều bạn có thể chia sẻ và thời gian bạn sẽ thực hiện chúng.

### **Chia sẻ ngay cả khi bạn đang gặp khó khăn, gian khổ**

Mỗi khi gặp khó khăn gian khổ, người ta lại càng cần chia sẻ với người khác nhiều hơn. Đó là khi nỗi đau được xoa dịu, tâm hồn thanh thản và có những biến đổi tốt đẹp không ai ngờ tới. Trong lúc ngồi chờ một người bạn, Azim bất chợt gặp một người phụ nữ cũng đang ngồi chờ ở phi trường. Cô ta kể cho Azim câu chuyện rất xúc động về đứa em trai của mình và người em ấy đã phải đương đầu với cái chết như thế nào.

Sau nhiều năm mong chờ mòn mỏi, cha mẹ cô đã sinh được cho cô một đứa em trai. Chẳng bao lâu, cô sang Anh du học và ít liên lạc với em, ngoại trừ những ngày về thăm nhà ở Vancouver. Khi nghe tin em trai bị bệnh rất nặng, cô mới vội vã quay về nhà và ở cùng với em trong bệnh viện cho đến khi em qua đời. Cô nói rằng, 6 tuần ở bên cạnh em trai là khoảng thời gian tuyệt vời nhất trong đời mình. Hai chị em đã tạo dựng được mối quan hệ vô cùng sâu sắc. Những tháng ngày đó trở thành kỉ niệm không bao giờ phai mờ trong kí ức của cô, đồng thời khiến cô thấy hối tiếc vì trước đó đã mất một khoảng thời gian quý báu sống xa em trai.

Azim kể lại câu chuyện này cho một nhóm người đang phải chống chọi với căn bệnh ung thư. Khi nghe xong, một người phụ nữ khác tâm sự rằng, cô cũng từng trải qua 3 tuần bên cạnh mẹ trước khi bà mất, và với cô – đó là khoảng thời gian ý nghĩa nhất để có thể cảm nhận được sâu sắc sự thiêng liêng của tình mẫu tử.

Làm thế nào mà chỉ trong khoảng thời gian 3 tuần hay 6 tuần lại có tác động mạnh mẽ hơn cả một mối quan hệ kéo dài 60 năm? Đó chính là bởi sự chia sẻ diễn ra đúng lúc, vào thời điểm thương cảm nhất, giữa người cho và người nhận đang gặp phải nỗi đau đớn, thống khổ nào đó. Những trái tim phải đóng kín trong nỗi đau tột cùng lâu nay, đã có dịp được mở rộng ra để đón nhận tình yêu thương.

Vào những lúc gặp khó khăn thử thách, bạn thường chỉ tập trung giải quyết vấn đề của mình và tự cho mình là người đau khổ, bất hạnh nhất trên đời. Điều này cũng giống như một người bị đau răng khó có thể nghĩ đến gì khác ngoài cái răng đang bị đau của mình. Nếu như những lúc đó bạn biết quan tâm chia sẻ, giúp đỡ người khác, thì cảm giác đau khổ, bất hạnh trong bạn sẽ tạm lắng xuống, bạn sẽ không còn tự cho mình là kẻ bất hạnh nhất thế giới nữa! Đó cũng là lúc bạn đang tự tạo ra cho mình một nghị lực, một sức mạnh mới. Bạn sẽ cảm thấy cuộc sống phong phú hơn và tự cảm thấy thỏa mãn, vui sướng hơn rất nhiều! Kahlil Gibran đã từng nói: “Khi ai đó làm tổn thương bạn thì chính họ cũng đang bị tổn thương. Nỗi đau này chỉ mất đi khi gặp được một tấm lòng nhân ái”.

Đôi khi bạn bị xúc phạm, những lúc ấy hãy thử tìm cách tha thứ cho người gây ra nỗi đau cho bạn. Bạn hãy nghĩ là chính người đó cũng đang bị tổn thương. Thật vậy, trong cuộc sống người ta thường làm tổn thương người khác bởi nhiều khi chính họ cũng đang bị tổn thương. Dĩ nhiên, đây không phải là lý do để bào chữa những gì họ đưa đến cho bạn, nhưng nó giúp bạn hiểu được lý do họ làm như thế, từ đó bạn có thể thông cảm và bỏ qua.

Đôi khi, bạn cảm thấy không thích chia sẻ một chút nào cả, thế thì bạn hãy thử bắt đầu cho chính bản thân bạn. Bắt đầu tự ép buộc mình mỉm cười với chính mình, thậm chí mỉm cười với cả người xa lạ. Điều này làm bạn cảm thấy thanh thản và nhẹ nhõm hơn. Cho dù bạn ở địa vị xã hội nào, ngày nào mà bạn còn có được niềm vui trong sự chia sẻ là ngày đó bạn còn tìm thấy niềm hạnh phúc trong đời. Ngạn ngữ có câu: *“Khi niềm vui trong nỗi đau đớn và niềm vui trong hạnh phúc ngang bằng nhau, thì lúc đó chúng ta tìm được ý nghĩa thật sự của cuộc sống”*.

## **CHIA SẺ CHO NƠI NÀO?**

Có 3 điều bạn cần đánh giá trước khi quyết định gửi tiền bạc, tặng phẩm và thời gian cho một nơi nào đó:

- Xúc cảm - động cơ thúc đẩy hành động

- Kỹ năng
- Các tiềm lực khác (thời gian, các mối quan hệ,...)

Đây là những bước thực tế giúp bạn đánh giá các lĩnh vực này và những tổ chức phi lợi nhuận nào cần đến sự giúp đỡ của bạn.

### **Xúc cảm – động cơ thúc đẩy hành động**

Để đánh giá lĩnh vực này bạn cần tự hỏi:

- Điều gì gây xúc động cho tôi nhiều nhất?
- Điều gì làm tôi buồn, vui, giận dữ, đầy cảm hứng, sợ hãi, yêu thương tha thiết?

Hãy suy ngẫm các câu trả lời, từ đó hãy chọn lựa cho mình những cơ sở từ thiện khiến bạn xúc động và muốn ủng hộ nhiều nhất. Paul Brainerd – một nhà kinh doanh thường xuyên làm công tác từ thiện - nói rằng: “Hãy tự hỏi xem lòng nhân ái chân thật nhất của bạn xuất phát từ đâu, rồi tập trung năng lực của bạn vào các lĩnh vực đó. Tôi nghĩ điều này thật sự quan trọng. Có nhiều nguyên nhân gây ra sự nghèo đói, nhưng bạn phải cảm nhận được những xúc cảm chân thành nhất của mình, sau đó hãy quyết định giúp đỡ. Có như vậy, bạn mới có thể tạo nên sự khác biệt và hiểu được công việc mình làm có ý nghĩa sâu sắc thế nào”.

### **Những kỹ năng chia sẻ**

Bước kế tiếp là đánh giá kỹ năng của bạn. Bạn có thể hành động một mình, với một người bạn hay với một nhóm. Hoạt động chung với một hay hai người bạn rất có ích vì họ sẽ thường xuyên giúp bạn nhận xét lại những gì bạn đã làm. Hãy lên danh sách “Các tổ chức phi lợi nhuận cần gì nhất?”, liệt kê tiềm lực kinh tế và những kỹ năng các tổ chức này đang cần. Danh mục này sẽ giúp bạn xác định được kỹ năng của mình.

Rõ ràng, càng có nhiều kỹ năng càng có ích.

Cho dù bạn chỉ biết giao tiếp, biết trồng trọt, bất kỳ kỹ năng hay sự trải nghiệm nào cũng có ích cho sự chia sẻ. Cố đưa ra càng nhiều kỹ năng càng tốt, rồi suy nghĩ bạn có kỹ năng nào trong số những kỹ năng đó. Thí dụ, bạn có kinh nghiệm tổ chức, thế bạn thành thạo trong việc tổ chức cái gì?

- Công việc văn phòng
- Thi đấu thể thao

- Tổ chức tiệc
- Những công việc tình nguyện khác

### **Những tiềm lực bạn có thể phát huy**

Khi đã biết rõ mình có kỹ năng nào và lĩnh vực nào mình muốn chia sẻ, bạn cũng cần xác định mình sẽ chia sẻ bao nhiêu. Bạn có thể áp dụng những gợi ý sau đây:

- Bạn có thời gian rảnh hay không? Hàng tuần bạn thường rảnh vào những lúc nào?
- Bạn có thể chia sẻ những gì? (xem danh sách “Các tổ chức phi lợi nhuận cần gì nhất” để có ý tưởng).
- Đoàn thể, công ty mà bạn làm việc có quyền góp được tiền, nguồn nhân lực hay tiềm lực kinh tế khác không?
- Bạn có quen biết với những người có thể lực và uy tín trong những cộng đồng khác nhau không? Bạn có mời được họ tham gia tổ chức từ thiện nào không? Hoặc bạn có thể nhờ họ giúp bạn phát huy được kỹ năng của mình không ?

### **Các tổ chức phi lợi nhuận cần gì nhất ?**

Thường thì các tổ chức này cần những người có kỹ năng sau:

- Kế toán
- Gây quỹ
- Quản lý
- Nhân sự
- Quảng cáo
- Tiếp thị
- Viết lách
- Nói chuyện trước công chúng
- Biết ngoại ngữ
- Lãnh đạo
- Tổ chức
- Thiết kế (in ấn, tranh ảnh, lập trang web)

- Người tình nguyện làm việc trong Hội đồng Quản trị
- Trợ giúp hành chính văn phòng
- Người tình nguyện thuyết trình về các vấn đề hay về nhiệm vụ của tổ chức
- Nhân viên tư vấn tình nguyện (về bệnh AIDS, về quyền lợi phụ nữ, về khủng hoảng tâm lý...) Nhân viên tình nguyện về các sự kiện đặc biệt và gây quỹ
- Nhân viên tình nguyện có kỹ năng tin học Người có kinh nghiệm và có nhiều mối quan hệ với người khác

Nhiều tổ chức cần những nguồn lực sau:

- Tiền, tặng phẩm quyên góp không dành cho mục đích gì đặc biệt (thí dụ tiền quỹ để trang trải chi phí)
- Điện thoại
- Xe cộ
- Thiết bị tin học
- Dịch vụ chuyên ngành khác như thực phẩm, bảng dán thông báo, biểu ngữ... Thiết bị in ấn cũ
- Thời gian quản trị hành chính
- Sự giúp đỡ
- Nơi hội họp
- Tiền trợ cấp

### **Xếp đặt lại và cân nhắc những điều trên**

Sau khi bạn đã đánh giá những cảm xúc, giá trị, động cơ, xác định được kỹ năng, thời gian và những tiềm lực khác mà bạn có thể chia sẻ, bạn hãy chọn ra những ưu tiên chính về quyết định chia sẻ của mình.

Chọn một sự kiện đặc biệt, cống hiến phần lớn thời gian, kiến thức, kinh nghiệm, tiền bạc, kỹ năng, các mối quan hệ... cho sự kiện đó. Nếu bạn cống hiến được nhiều việc làm có ý nghĩa, bạn có thể được bầu vào Ban Quản trị để tiếp tục tạo những ảnh hưởng lớn hơn cho tổ chức.

Cứ tuần tự như vậy, bạn chọn ra được nhiều tổ chức từ thiện, hết lòng góp sức với họ trong nhiều lĩnh vực. Thí dụ: bạn tình nguyện làm việc cho Hội phụ huynh học sinh của trường con bạn, trợ giúp cho các gia đình có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn, quyên góp cho các tổ chức môi

trường, phát động phong trào đi bộ hay đi xe đạp thay vì chạy xe máy đến sở làm (điều này vừa có lợi cho sức khỏe đồng thời bảo vệ môi trường, tạo bầu không khí trong lành). Hãy lên danh sách theo thứ tự giá trị các nguồn tiềm năng có ích cho cá nhân hay tổ chức mà bạn muốn chia sẻ.

Các kỹ năng và tiềm lực cần đến có thể thay đổi tùy theo quy mô tổ chức, nhiệm vụ, chức năng của các cơ quan từ thiện. Bạn có thể trao đổi với Ban lãnh đạo hay các thành viên để tìm hiểu xem làm cách nào để sự chia sẻ của bạn đạt hiệu quả nhất.

Cách bạn chia sẻ còn tùy thuộc vào cá tính và sự ưu tiên của bạn. Những ưu tiên này có thể thay đổi theo thời gian. Do đó, mỗi năm bạn nên đánh giá lại một lần. Bạn cũng nên tìm hiểu và có nhiều thông tin về các tổ chức từ thiện để đóng góp kỹ năng và tiềm lực của mình. Việc đánh giá các tổ chức phi lợi nhuận nhiều khi cũng làm nảy sinh các vấn đề mà bạn đang cần quan tâm, để có quyết định đúng đắn nhất khi bạn chọn giúp đỡ một tổ chức nào đó.

## **CHIA SẺ BAO NHIÊU?**

Tùy theo hoàn cảnh cụ thể mà bạn quyết định mình sẽ chia sẻ bao nhiêu. Một người mẹ phải nuôi ba con nhỏ, không có nhiều tiền hay thời gian để chia sẻ, nhưng có thể giúp một người bạn của mình chăm sóc con nhỏ trong lúc nguy cấp. Đó cũng là một sự chia sẻ rất đáng trân trọng.

Cốt lõi của vấn đề là: “Sự chia sẻ của tôi có tác động mạnh mẽ cho nơi nào?”. Câu trả lời thỏa đáng sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng về hành động chia sẻ của bản thân và gia tăng tối đa lợi ích cho người nhận.

Hai món quà mà hầu hết mọi người thường trao tặng cho nhau là: tiền bạc và thời gian. Craig O'Brien tin tưởng vào quy tắc chia sẻ 10% thu nhập. Thật ra, mục tiêu của ông còn muốn trao tặng nhiều hơn thế. Craig là mục sư ở nhà thờ Tin Lành vùng Vancouver, Canada; ông thấy rằng nhiều tín đồ chi tiêu quá nhiều cho tổ chức của riêng mình mà không phục vụ đủ cho các nhu cầu khẩn thiết khác của nhiều người trong xã hội. Chính vì vậy, ông đã dành nhiều thời gian cho các tổ chức từ thiện không liên quan đến nhà thờ hay tôn giáo.

Ông là người đề xuất ý tưởng chia sẻ 10% doanh thu kiếm được, nhưng ông cũng đề nghị chúng ta nên xem xét cách chi tiêu 90% số tiền còn lại như thế nào. Thí dụ, một cô gái quyên góp 10% tiền thu nhập cho các cơ quan từ thiện nhưng cô lại bỏ ra 10% tiền kiếm được để mua đôi giày mới, rồi cát kỹ trong tủ không dùng đến. Thay vì mua đôi giày, nếu cô ấy biết sử dụng số tiền này vào những mục đích hữu ích khác thì

sẽ thế nào?

Có thể nói, cách chúng ta chi tiêu, chi tiêu vào đâu và với mục đích gì, góp phần quan trọng trong việc hình thành một xã hội lành mạnh và công bằng hơn. Do đó, bạn nên thường xuyên nhìn lại cách chi tiêu của mình để kịp thời điều chỉnh, tránh tình trạng hoang phí. Có như thế, bạn mới luôn có đủ tiền chi trả cho những gì cần thiết và tự tin hơn khi đứng trước cuộc sống tương lai đầy thử thách.

### **Đánh giá các tổ chức phi lợi nhuận**

Tầm nhìn và tiêu chuẩn giá trị đạo đức của tổ chức phi lợi nhuận phù hợp với tiêu chí của bạn là điều rất quan trọng.

Có nhiều cách để đánh giá các tổ chức phi lợi nhuận. Hầu hết các tổ chức này đều có địa chỉ trên mạng, bạn nên tìm hiểu kỹ các thông tin thông qua các trang web này. Bạn có thể trao đổi trực tiếp với Hội đồng Quản trị, với các thành viên của tổ chức hay với các tình nguyện viên. Bạn cũng có thể hỏi ý kiến bạn bè về các tổ chức này, đặc biệt là các cơ sở từ thiện ở địa phương. Hầu hết các tổ chức này đều có báo cáo tài chính hàng năm và được thông báo rõ ràng trên trang web. Các tổ chức như thế thường hoạt động có hiệu quả và rất minh bạch. Khi bạn kiểm tra báo cáo hàng năm hay tài liệu quảng cáo của bất cứ tổ chức phi lợi nhuận nào, bạn nên xem xét đến thành tích và kết quả hoạt động mà họ làm được so với mục tiêu đề ra. Thành phần trong Ban Quản trị giúp bạn hiểu được năng lực quản lý, tài lãnh đạo và tính trung thực của tổ chức. Thí dụ, nếu trong Hội đồng Quản trị của một tổ chức bảo vệ môi trường nào đó có thành viên là nhà khoa học nổi tiếng thì chứng tỏ hoạt động của tổ chức này có cơ sở khoa học hơn, đáng tin cậy hơn. Khi bạn chia sẻ có nghĩa là bạn đang đầu tư thời gian và tiền bạc cho một tổ chức phi lợi nhuận nào đó. Để tạo nên tác động mạnh mẽ, bạn cần có chiến lược rõ ràng và phải biết mình đang tập trung vào tổ chức từ thiện nào? Ngay cả khi bạn chỉ chia sẻ một khoản tiền không lớn, một lượng thời gian không nhiều hay một ít tiềm lực khác, bạn cũng cần có một chiến lược đúng đắn. Chỉ cần dành ít thời gian cân nhắc, bạn sẽ có đủ tự tin để đưa ra được quyết định phù hợp nhất cho sự chia sẻ của mình.

Hãy nhớ rằng, quyết định của bạn đưa ra không nhất thiết phải hoàn hảo ngay từ đầu. Bạn sẽ học hỏi được nhiều kinh nghiệm hơn qua những lần tham gia chia sẻ.

Lời nhắn nhủ cuối cùng chúng tôi muốn gửi đến cho các bạn là: không phải bất kỳ tổ chức phi lợi nhuận nào phải chi phí quá cao cho hoạt động quản lý và quyên góp tiền quỹ cũng là tổ chức hoạt động kém hiệu quả. Bởi vì, các tổ chức khi mới thành lập thường phải trang trải

nhieu chi phí trong quá trình hoạt động để tạo dựng mối quan hệ với những nhà hảo tâm. Do đó, miễn là những tổ chức này hoàn thành tốt nhiệm vụ cao cả của họ là chúng ta tích cực đóng góp, ủng hộ.

Hơn nữa, những tổ chức phi lợi nhuận tốn ít chi phí cho việc quản lý đôi khi lại không giám sát tốt được nguồn lực mà họ đã quyên góp. Chẳng hạn, một tổ chức phi lợi nhuận đã chi phí hơn 20% cho việc quản lý để bảo đảm thành tựu của dự án có hiệu quả. Trong khi đó, phí tổn của nhóm thứ hai chỉ có 10% quản lý, nhưng lại nảy sinh các phí tổn khác khiến chi phí tăng lên gấp nhiều lần để chỉ đạt cùng một hiệu quả như nhóm một. Do đó, các tổ chức cần có sự tính toán mức chi phí ngay từ đầu. Việc đầu tư tài chính một cách khôn khéo sẽ giúp các tổ chức này đạt được kết quả cao, cho dù phí tổn quản lý có cao.

Nhiều tổ chức phi lợi nhuận tình nguyện đứng ra làm công việc quản lý giúp cho các tổ chức khác, qua đó giảm chi phí và giúp các tình nguyện viên có khả năng quản lý tiền bạc tốt hơn. Việc quan tâm tìm hiểu các tổ chức phi lợi nhuận giúp bạn sử dụng có hiệu quả số tiền của mình theo đúng mục tiêu cao cả mà bạn mong ước.

### **Sống cuộc đời giản dị**

Nếu có ai đó cho bạn chọn lựa để sống một cuộc đời giản dị, liệu bạn có nghĩ rằng: “Điều đó tốt thật, nhưng tôi không thể!” hay không? Nếu đúng như vậy, hãy thử suy nghĩ tại sao bạn không thể có được điều đó? Vì thời gian, tiền bạc hay một lý do nào khác? Và những lý do này có giá trị vững chắc không?

Hãy cân nhắc điều gì thật sự quan trọng và có giá trị đối với cuộc sống của bạn. Sau đó nhìn nhận lại những thứ bạn đã dành thời gian, tiền bạc, công sức có phù hợp với các chuẩn mực đạo đức, những khát vọng và mơ ước của bạn đối với cuộc đời này không? Nếu trong những điều này, có một vài điều không nằm trong tiêu chí của bạn – hãy từ từ tìm cách loại bỏ chúng.

Thí dụ, nhiều người cho rằng họ chỉ có thể hài lòng với bản thân khi họ có được một công việc lý tưởng và có ý nghĩa. Nhưng bạn vẫn có một công việc lý tưởng và ý nghĩa, nếu bạn làm ít giờ hơn. Thậm chí, điều này còn làm cho công việc của bạn tốt hơn, chi phí ít hơn và giúp bạn đạt được nhiều lợi ích khác. Chẳng hạn, chi phí đi lại giảm, không phải chi tiêu nhiều cho quần áo mặc đi làm, hoặc thay vì đi ăn ngoài tiệm - bạn sẽ có nhiều thời gian để nấu những bữa ăn ấm cúng ngay tại nhà.

Vấn đề đặt ra là, không phải người ta làm việc bao nhiêu, mà ở chỗ họ làm việc như thế nào. Khi bạn biết sống giản dị và biết làm việc một cách có hiệu quả, bạn sẽ cảm nhận được ý nghĩa cuộc sống, giảm được

stress và giảm cả những nỗi lo âu, sợ hãi.

Nhưng nhiều người lại không muốn sống một cuộc sống giản dị, họ không muốn từ bỏ những tiện nghi vật chất. Thật ra, họ đã có rất nhiều thứ nhưng vẫn còn mong muốn có được nhiều hơn thế nữa.

Dĩ nhiên, không dễ dàng để giảm bớt công việc bán thời gian hay ngưng làm việc cùng một lúc. Ai cũng có những khó khăn và những vấn đề phức tạp trong cuộc sống. Nhưng như nhà hiền triết Socrates từng nói: *“Cuộc sống không được xem xét là một cuộc sống không đáng giá”*. Đúng vậy, nếu bạn biết xem xét điều gì thật sự quan trọng trong đời mình, bạn sẽ biết ưu tiên thời gian cho nó và sẽ không bao giờ phải sống trong nuối tiếc.

### **Chia sẻ 10%**

Đây là những gợi ý trong chia sẻ. Có 4 loại chia sẻ theo hình thức 10% được đưa ra như sau:

- *Chia sẻ 10% số tiền kiếm được hàng năm*: để đạt được mục tiêu này một cách dễ dàng, bạn phải chi tiêu ít hơn và sống đơn giản hơn.
- *Chia sẻ 10% thời gian rảnh rỗi*: đây là hình thức chia sẻ phổ biến.
- *Chia sẻ 10% ý tưởng*: khái niệm này do tác giả Mark Victor Hansen đề xướng, yêu cầu bạn chia sẻ 10% sáng kiến với mọi người mà không mong được đền đáp lại.
- *Chia sẻ 10% thời gian cho bản thân*: khái niệm này do Harvey đề xướng, liên quan đến việc cam kết chia sẻ thời gian để tự nâng cao bản thân.

### **Chia sẻ 10% số tiền kiếm được hàng năm**

Hầu hết các tôn giáo trên thế giới đều khuyến khích hình thức chia sẻ này. Thống kê cho thấy, những người có niềm tin tôn giáo chia sẻ tỷ lệ phần trăm lợi tức nhiều hơn những người không tham gia vào một tôn giáo nào. Điều này là do họ có ý thức cộng đồng mạnh mẽ và tấm lòng rộng rãi để mạnh dạn chia sẻ 10% tiền thu nhập cho những gì mà họ tin tưởng.

Tuy nhiên, không nhất thiết phải là người mộ đạo mới có thể chia sẻ rộng lượng như vậy. Trong cuộc sống, nhiều người dù không thuộc thành phần giàu có, không tin theo một tôn giáo nào nhưng vẫn sẵn sàng chia sẻ 10% thu nhập của mình, thậm chí còn nhiều hơn thế.

Nếu mỗi người đều biết chia sẻ, đó sẽ là món quà kỳ diệu cho cuộc sống để có thể giảm đi rất nhiều những mặt trái của xã hội. Các tổ chức

nhân đạo sẽ tăng mức độ ủng hộ từ 4 lên 10 lần. Nhiều người sẽ không còn ngoảnh mặt, quay lưng với nơi trú ngụ cho người cơ nhỡ, nhà tế bần sẽ có đủ giường cho người lang thang, trẻ em khuyết tật sẽ được giúp đỡ phương tiện cần thiết để hòa nhập với cộng đồng. Lợi ích đem lại cho tất cả mọi người sẽ vô cùng lớn lao.

Như vậy, phải chăng cứ nhất thiết đóng góp 10% lợi tức, bạn mới được xem là một người chia sẻ tuyệt vời? Chắc chắn là không rồi! Đây chỉ là một mục tiêu mà chúng tôi tha thiết mọi người cùng thực hiện để tạo ra tác động lớn đến cuộc sống của người khác.

### **Chia sẻ 10% thời gian rảnh rỗi**

Có lẽ thời gian còn quý báu hơn cả tiền bạc.

Bạn có sẵn sàng dành 10% thời gian rảnh rỗi của mình cho công việc từ thiện hay không? Mỗi chúng ta có từ 30 đến 50 giờ trong tuần để làm bất cứ việc gì mình thích. Thông thường, chúng ta dành khoảng thời gian này để xem truyền hình, truy cập thông tin trên mạng hoặc đi mua sắm... Với khoảng thời gian đó, bạn chỉ cần dành ra từ 3 đến 5 tiếng mỗi tuần là có thể chia sẻ được với người khác rất nhiều điều ý nghĩa.

Mỗi người có một hoàn cảnh khác nhau, vì vậy bạn hãy chọn cho mình một công việc tình nguyện nào đó phù hợp với khả năng. Bạn có thể chăm sóc cho một em bé mồ côi hoặc có thể đến thăm và trò chuyện với các cụ già neo đơn... Điều quan trọng là bạn cần phân bổ thời gian của mình thật chi tiết và hợp lý để có thể chia sẻ nhiều hơn. Bằng cách sắp xếp lại kế hoạch sử dụng thời gian, bạn sẽ làm việc có hiệu quả hơn, ý nghĩa hơn. Chẳng hạn, giảm thời gian xem ti-vi, lên mạng hay bớt việc đi mua sắm sẽ giúp bạn có thêm thời gian chia sẻ với người khác. Bạn cũng có thể luyện tập thể dục thể thao nhiều hơn, nhằm có đầy đủ sức khỏe để cống hiến nhiều hơn.

Dành thời gian ở bên cạnh một người bạn đang trong cảnh cô đơn, khủng hoảng, hoặc làm giúp công việc nội trợ cho các gia đình neo đơn trong thời gian tình nguyện, thậm chí dành thời gian trò chuyện với người bạn đời hay con cái cũng đều là những sự chia sẻ quý báu. Tất cả đều có giá trị. Giúp đỡ người khác đang gặp hoạn nạn, tức là bạn cũng đang giúp chính bản thân mình. Thời gian dành cho những hoạt động từ thiện để thể hiện tấm lòng nhân ái sẽ giúp chúng ta có thêm sức mạnh, gia tăng hệ thống miễn dịch, tăng chất gây hưng phấn endorphins trong cơ thể.

Sau một thời gian làm công việc tình nguyện, bạn có thể xem xét lại thời gian qua mình đã sử dụng thời gian như thế nào, đã thật hiệu quả hay chưa? Điều này cũng rất quan trọng cho kế hoạch phân chia tiếp

theo của bạn. Hiện nay, rất nhiều người đã tham gia vào công tác tình nguyện và thật đáng mừng là con số này đang ngày càng gia tăng một cách đáng kể trong xã hội chúng ta.

### **Chia sẻ 10% ý tưởng**

Chia sẻ 10% ý tưởng cũng tương tự như các hình thức chia sẻ 10% khác. Đơn giản là, hình thức này bao gồm việc dành 10% ý tưởng, hay những nỗ lực trí tuệ có tính sáng tạo, nhằm đưa đến những lợi ích cho người khác.

Bạn không phải tốn nhiều chi phí để chia sẻ 10% ý tưởng, nhưng cách chia sẻ này vẫn có thể cung cấp nhiều tiềm năng cho người khác. Điều đặc biệt là, khi bạn bắt đầu chia sẻ ý tưởng của mình thì cũng là lúc trí tuệ và những kiến thức của bạn được mở mang.

Mark Victor Hansen - người đề xướng khái niệm chia sẻ 10% ý tưởng, trong quyển “Điều kỳ diệu của chia sẻ 10%” (The Miracle of Tithing), đã đề cập đến hai nguyên tắc sau khi nói đến khái niệm chia sẻ ý tưởng:

- Bất cứ ai cũng có thể tạo ra ý tưởng.
- Đừng đả đốn khi chia sẻ ý tưởng của mình với người khác.

Trong khi tiền bạc rất cần cho việc cải tạo thế giới thì ý tưởng cũng không kém phần quan trọng. Đó chính là lý do tại sao Paul Brainerd quyết định thành lập tập đoàn ALDUS nhằm tạo một mối dây liên kết giữa những người có cùng tâm huyết và không vì mục đích lợi nhuận. Ông nhận thấy rằng đây là những người có thể chia sẻ thời gian, kỹ năng, sáng kiến và nhiều ý tưởng độc đáo riêng. Paul và những người bạn đồng nghiệp đang cố gắng thực hiện một dự án chung về xã hội, gọi tắt là SVP. SVP được thành lập đầu tiên ở Seattle và hiện nay đã được nhân rộng trên khắp thế giới. Tổ chức này đã tạo nên được nguồn vốn để có thể chia sẻ cho những người đang cần sự giúp đỡ. Sự chia sẻ này ngày càng được mở rộng và nảy sinh thêm nhiều ý tưởng mới. Mỗi một ý tưởng khi được chia sẻ sẽ giúp mọi người học thêm được nhiều kỹ năng. Và tất nhiên, vô số những niềm vui được nhân lên từ những người xung quanh.

### **Chia sẻ 10% thời gian cho bản thân**

Chúng ta không thể chia sẻ với người khác những gì chúng ta không có. Chúng ta cũng không thể chia sẻ nhiều khi bản thân mình đang mệt mỏi, tâm hồn nguội lạnh, khô héo. Chỉ khi nào có được sự cân bằng trong cuộc sống, chúng ta mới có thể chia sẻ một cách có hiệu quả.

Harvey là người đưa ra gợi ý chia sẻ 10% thời gian của bản thân sao cho hữu ích, có lợi cho sức khỏe và tạo nên sự khác biệt với mỗi người. Trong giới hạn phạm vi 10% đó, bạn hãy quyết tâm dành thời gian cho các hoạt động sau đây để phát triển bản thân và nâng cao kỹ năng chia sẻ với mọi người chung quanh:

- Đọc tiểu thuyết và sách khoa học viễn tưởng để làm phong phú thêm nguồn cảm hứng cho mình.
- Đọc sách dạy về các kỹ năng sống và nâng cao kiến thức.
- Đọc những cuốn sách giúp bạn nhìn cuộc sống bằng một cái nhìn mới mẻ và sâu sắc hơn.
- Dành thời gian để chiêm ngưỡng vẻ đẹp của thiên nhiên. Các nghiên cứu cho thấy, khi chúng ta sống hòa mình với thiên nhiên, chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ hơn.
- Cố gắng tập thể dục đều đặn ít nhất mỗi tuần 3 lần. Tập yoga.
- Thiền hay cầu nguyện.
- Dành thời gian cho những người mà bạn yêu thương.
- Quan tâm đến các liệu pháp tâm lý khi bạn gặp phải những vấn đề nan giải hoặc những vấn đề có ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của bạn.
- Học cách lắng nghe người khác.
- Đi dạo bộ và ngắm cảnh thiên nhiên.
- Cười.

Khi bạn nâng cao kiến thức, học được ý tưởng mới, đạt được kỹ năng mới, tức là bạn đã có thêm nhiều thứ hơn để có thể chia sẻ với người khác. Kiến thức vững vàng giúp bạn kiếm được việc làm tốt hơn, thu nhập khá hơn và cảm thấy hài lòng về bản thân hơn.

Khi bạn dành thời gian cho bản thân theo những cách thức được liệt kê ở trên, sức khỏe của bạn sẽ được nâng cao. Tập thể dục giúp bạn có được một sức khỏe dẻo dai, tăng cường sức đề kháng để chống chọi với bệnh tật, thương tổn. Bạn sẽ nhiệt tình và hăng say hơn trong công việc. Ăn uống điều độ sẽ giúp bạn sống lâu. Tập yoga – đưa đến cho bạn sự bình an trong tâm hồn... Thiền định, hay cầu nguyện hoặc gần gũi với thiên nhiên là cách nuôi dưỡng sức sống cho tâm hồn bạn, bạn sẽ trở nên nhân ái hơn, có thêm nhiều mối quan hệ tốt đẹp hơn, có thái độ tích cực hơn với cuộc sống.

Mỗi cách luyện tập là một cách thể hiện sự chia sẻ với chính bản thân mình!

### **Điều chỉnh mức độ chia sẻ**

Như chúng tôi đã đề cập ở phần trước, hầu hết các tôn giáo đều có truyền thống chia sẻ 10% lợi tức của mình. Tuy nhiên, viễn cảnh chia sẻ 10% làm cho nhiều người cảm thấy nản lòng hoặc cảm thấy đáng lo nghĩ. Thống kê cho thấy, đại đa số dân Bắc Mỹ hàng năm chỉ chia sẻ từ 0,5% đến 2% cho tổ chức phi lợi nhuận hay cho các tổ chức tôn giáo.

Tăng việc chia sẻ số tiền thu nhập hàng năm từ 1% lên 10% có nghĩa là bạn phải chia sẻ nhiều hơn gấp 10 lần. Quả thực, những bước nhảy vọt như thế không khỏi gây khó khăn cho nhiều người. Do đó, Harvey đề xuất khái niệm “điều chỉnh mức độ chia sẻ tăng thêm”, nhằm giúp mọi người có thể tăng mức độ chia sẻ tiền bạc của mình mà không ảnh hưởng nhiều đến gánh nặng tài chính trong gia đình.

### **Chiến thuật thứ nhất**

Điều chỉnh mức độ chia sẻ tăng thêm, có nghĩa là bạn tăng thêm những gì bạn đang chia sẻ từ một phần trăm mỗi năm cho đến khi bạn đạt tới mười phần trăm mỗi năm. Bạn sẽ thấy mọi chuyện dễ dàng, suôn sẻ hơn nếu bạn tăng sự chia sẻ của mình lên từ từ. Vì thế, nếu năm ngoái bạn chia sẻ 2%, năm nay bạn cố tăng thêm 3% cho đến khi nào bạn đạt được mục tiêu chia sẻ 10% mà mình đã đề ra. Chẳng bao lâu, bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy mình là một người thật rộng lượng. Khi đã đạt đến mức độ chia sẻ cao nhất, bạn sẽ cảm thấy hài lòng với bản thân hơn và thấy mình có thể làm được nhiều điều ý nghĩa cho những người chung quanh.

### **Chiến thuật thứ hai**

Thêm một chiến thuật khác giúp bạn cảm thấy dễ dàng hơn là chia sẻ hàng tháng cho tổ chức từ thiện một cách tự động. Tiện nhất là mỗi tháng bạn gửi thẻ tín dụng chuyển tiền tự động từ tài khoản ngân hàng đến các tổ chức từ thiện.

Làm như vậy, bạn sẽ không tốn nhiều chi phí; đồng thời bạn cũng không dễ quên và có thể lên kế hoạch trong năm cho sự chia sẻ này. Các tổ chức phi lợi nhuận cũng nhận được nhiều tiền quyên góp hơn để thực thi nhiệm vụ. Đây là một cách rất tuyệt vời và tiện lợi để bạn chia sẻ.

Bạn có thể tiết kiệm cho riêng mình tương tự như chiến thuật chia sẻ thứ hai. Có nghĩa là, bạn để dành 10% tiền thu nhập hàng tháng như là số tiền tiết kiệm cho tương lai. Sau đó, bạn trừ thêm 10% nữa để quyên góp cho các tổ chức từ thiện. Bạn sống với số tiền còn lại. Tiến trình cứ

thể mà thực hiện tùy theo mức độ thu nhập hàng tháng của bạn.

Nếu bạn cảm thấy thật khó tiết kiệm tiền hay chia sẻ 10% lợi tức, hãy suy ngẫm về trường hợp của Oseola McCarthy. Oseola để dành hầu hết số tiền ít ỏi mà bà kiếm được từ việc giặt giũ và ủi quần áo cho người khác. Vào năm 1995, ở tuổi 87, bà đã góp được 150.000 đô-la để cấp học bổng cho sinh viên trường Đại học ở phía Nam Mississippi. Nếu bạn làm việc cho một tổ chức phi lợi nhuận hoặc bạn là người quyên góp, bạn nghĩ rằng số tiền chia sẻ như vậy quá ít ỏi. Thế nhưng, nhiều tổ chức từ thiện trên thế giới cũng đã quyên góp được hàng chục triệu đô-la từ những số tiền có vẻ ít ỏi như vậy.

### **Lên kế hoạch chia sẻ**

Hầu hết mọi người chỉ quyết định chia sẻ với người khác khi được ai đó gợi ý. Họ nhận được điện thoại, thư từ hay được trực tiếp yêu cầu. Ít khi người ta biết lên kế hoạch chia sẻ, ngoại trừ hai trường hợp: chia sẻ hàng tháng như đã được mô tả ở trên và khi được kế thừa tài sản, được nhận trợ cấp hàng năm hay tham gia thành lập quỹ bảo trợ cộng đồng tại cơ sở nào đó. Trong những trường hợp như thế, bạn cần có lời khuyên hợp lý về tài chính để nâng cao khả năng chia sẻ. Sự chia sẻ hàng tháng và chia sẻ khi được thừa kế gia tài giúp bạn thể hiện hành vi phù hợp với đức tính của mỗi người. Khi đó, bạn sẽ chia sẻ một cách tự nguyện chứ không phải chỉ hành động theo sự gợi ý của một ai đó. Bạn phải có nhiều nỗ lực, suy nghĩ, cân nhắc khi quyết định xem việc nào được ưu tiên để chia sẻ trước. Tuy nhiên, bạn sẽ tìm thấy niềm vui trong sự chia sẻ và việc làm của bạn sẽ ngày càng mang nhiều ý nghĩa hơn.

### **Thành lập nhóm chia sẻ**

Sự xuất hiện các nhóm chia sẻ đang là một hiện tượng mới và đang phát triển rất nhanh chóng. Các nhóm này đưa mọi người đến gần nhau hơn, chung sức đóng góp cho các tổ chức từ thiện ở địa phương và trên khắp thế giới. Qua đó tạo cơ hội cho các thành viên thảo luận, đánh giá việc quyên góp như thế nào để đáp ứng được nhu cầu cấp bách hay giải quyết căn nguyên nhiều vấn đề phức tạp nảy sinh trong xã hội.

Lợi ích chính mà các nhóm này mang lại là giúp các thành viên trong nhóm hiểu biết nhiều hơn về các tổ chức từ thiện và trở thành tình nguyện viên cho bất cứ tổ chức nào mà họ quan tâm. Một mô hình đang hoạt động ở vương quốc Anh và đang thành lập ở Canada là Mạng lưới gây quỹ ([www.thefundingnetwork.org.uk](http://www.thefundingnetwork.org.uk)). Một mô hình khác cũng đang hoạt động rất có hiệu quả cả ở Hoa Kỳ và Canada đó là Đối tác đầu tư xã hội ([www.svp.org](http://www.svp.org)).

### **Chia sẻ vì một viễn cảnh xã hội tốt đẹp hơn**

Cho dù bạn quyết định chia sẻ 10% thời gian, tiền bạc, ý tưởng, bạn cũng nên dành một phần nào đó để chia sẻ cho “bức tranh toàn cảnh của xã hội”. Tính quảng đại này cực kỳ quan trọng. Để có một cuộc sống bình yên, một môi trường sống trong lành, con người cần tránh tiêu xài lãng phí, nên dùng vật dụng tái chế, sử dụng các phương tiện công cộng, đi xe đạp hoặc các loại xe chạy bằng những loại nhiên liệu không gây ô nhiễm môi trường. Mọi cá nhân phải đoàn kết hoạt động và thúc đẩy các đoàn thể lớn cùng nhau thực hiện nguyên tắc vì một môi trường xanh – sạch – đẹp trên trái đất. Để làm được điều này, mỗi người cần được giáo dục để có nhận thức đúng đắn và đầy đủ về bức tranh toàn cầu và hoạt động toàn cầu. Bạn không cần ra sức thực hiện tất cả những hoạt động này, nhưng bạn nên dành một số nguồn lực để thực thi chúng và bạn sẽ thấy được sự thay đổi lớn lao xảy ra như thế nào. Đây là cách thức tuyệt vời để bạn nhận lại những gì bạn đã cho đi.

Đóng góp cho toàn xã hội là điều không dễ dàng nhưng rất cần thiết, khi đó sự chia sẻ của bạn sẽ mang một tầm vóc lớn lao hơn. Chẳng hạn, nguyên nhân cốt lõi gây ra sự bất công và khoảng cách giàu nghèo trong xã hội vô cùng phức tạp, nhưng không vì thế mà chúng ta bỏ qua, không dám bắt tay vào giải quyết chúng.

Để thực hiện những cải cách mới, người ta phải sẵn sàng đương đầu với nhiều sự chống đối; bởi vì, trong xã hội luôn có những người được hưởng đặc quyền, đặc lợi từ những tình trạng rối ren tồn tại dai dẳng lâu nay. Mặt khác, theo tâm lý chung, con người ta thường không thích thay đổi, ngay cả khi sự thay đổi đó có tác động tích cực đến cuộc sống đi chăng nữa!

Khi bạn tích cực kêu gọi mọi người cùng tham gia bảo vệ môi trường, chắc chắn bạn cũng sẽ gặp phải sự chống đối không nhiều thì ít. Mỗi khi môi trường bị thiệt hại, do rừng nguyên sinh bị tàn phá, nguồn cá, tôm bị đánh bắt cạn kiệt, nguồn nước bị ô nhiễm, thì vẫn có một số người hưởng lợi từ những việc làm này và họ không muốn thay đổi.

Bạn cần hiểu rằng, trước đây cuộc chiến chống lại chủ nghĩa phân biệt chủng tộc, nạn phân biệt đối xử với phụ nữ gặp phải vô vàn khó khăn. Bởi vì, con người ta sinh ra và lớn lên với những khuôn mẫu định sẵn của xã hội và điều đó đã hằn sâu trong đầu óc nhiều người những tư tưởng cực kỳ bảo thủ, với thói quen phân biệt đối xử hết sức vô lý giữa người với người. Thường thì quyền lợi nằm trong tay thiểu số những người có quyền lực, những cá nhân đầy tham vọng.

Những người này luôn mong muốn có sự phân biệt chủng tộc, phân biệt nam nữ, âm mưu chia rẽ mọi người, gây mất đoàn kết nhằm thống lĩnh sự giàu có và quyền lực của bản thân họ.

Làm thế nào để cải thiện được tình trạng trên? Và, sự chia sẻ ở đâu trong tất cả điều này? Lời khuyên cho bạn là, bạn nên chia sẻ tiền bạc, thời gian và sức lực cho mọi người chung quanh hoặc cho các tổ chức phi lợi nhuận để họ giải quyết nguyên nhân dẫn đến những mặt trái xã hội.

Tracy Gary và Melissa Kohner – hai tác giả của cuốn “Truyền cảm hứng cho lòng nhân ái” (Inspired Philanthropy) đã từng viết: “Chia sẻ thời gian, tiền bạc còn hơn cả việc làm từ thiện. Đó là hành động có chủ tâm, có nhận thức nhằm liên kết mọi người trong xã hội cùng biết quan tâm, chia sẻ lẫn nhau”. Khi bạn chia sẻ thời gian và tiền bạc để làm một việc tốt nào đó, là bạn đã làm tăng sức mạnh của các tế bào xã hội trong cộng đồng, cùng nhau vươn tới một thế giới tốt đẹp hơn. Từng việc làm đầy lòng nhân ái của mỗi cá nhân là những sợi chỉ nhỏ, sẽ dệt thành tấm thảm vĩ đại của lòng tin, sức mạnh, sự quan tâm và tình yêu thương.

### **NHỮNG ĐIỀU CẦN PHÁT HUY**

1. Việc chia sẻ luôn tốt hơn là không hề chia sẻ bất cứ cái gì. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải suy nghĩ mình nên chia sẻ điều gì và chia sẻ như thế nào để món quà của bạn có tác động lớn lao hơn.
2. Chia sẻ bằng cả tấm lòng tự nguyện và trân trọng.
3. Chia sẻ không hề vụ lợi hay tính toán, so đo.
4. Chia sẻ ngay cả khi bạn nghĩ mình không thể, bởi bạn có rất nhiều thứ để chia sẻ, ngoài tiền bạc.
5. Suy nghĩ về cách chia sẻ 10% tiền thu nhập, chia sẻ thời gian, chia sẻ ý tưởng và chia sẻ cho cả bản thân mình.
6. Biết sống cân bằng để có thể chia sẻ ngày càng nhiều hơn.
7. Biết dành sự chia sẻ cho một viễn cảnh tốt đẹp của toàn xã hội.

# CHƯƠNG 5: BIẾT TỪ BỎ

Nếu bạn muốn có một cuộc đời đầy ý nghĩa, hài lòng với bản thân và có được sự thăng hoa trong tâm hồn, bạn phải biết chia sẻ, đồng thời cũng phải biết từ bỏ.

Trong xã hội với nhịp sống hối hả và cường độ làm việc cao như hiện nay, chúng ta thường bị cuốn vào những lo toan bộn bề. Biết từ bỏ những điều không cần thiết giúp cho cuộc sống của bạn thư thả hơn và bạn sẽ có điều kiện chia sẻ nhiều hơn.

Bốn nhóm danh sách được liệt kê dưới đây sẽ giúp bạn suy ngẫm những điều mình có thể từ bỏ để cuộc sống trở nên nhẹ nhàng hơn. Nhưng điều này tuyệt nhiên không bao hàm tất cả những khía cạnh cuộc đời bạn, cũng như nó không hoàn toàn xấu hay có hại cho bạn. Tuy nhiên, biết sống một cách có chừng mực là một bí quyết để sống hạnh phúc và thành công. Nếu bạn giảm thiểu được sự phung phí thời gian và tiền bạc trong các lĩnh vực này, cuộc sống tinh thần và vật chất của bạn sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều, từ đó bạn có thể tiếp tục chia sẻ điều tốt đẹp cho những người khác.

Bạn hãy chọn ra một vài điều trong mỗi nhóm dưới đây – những điều nổi cộm cần được giải quyết ngay của bạn.

## **NHÓM MỘT**

Bạn bè và người quen nghĩ bạn đang mắc phải một trong những vấn đề sau đây:

- Lười biếng, chậm chạp
- Đố kị
- Nóng giận
- Ham ăn
- Tham lam
- Dâm dăng
- Ngồi lê đôi mách
- Hay thù hằn
- Dễ sợ hãi

## **NHÓM HAI**

Bạn bè và người quen nghĩ bạn đang có một số vấn đề như sau:

- Nghiện ma túy
- Nghiện rượu
- lạm dụng thuốc an thần
- Cờ bạc
- Nghiện thuốc lá
- Làm việc quá sức
- Không biết tha thứ
- Có thành kiến với các chủng tộc, tôn giáo và nền văn hóa khác nhau

## **NHÓM BA**

Bạn dành quá nhiều thời gian để xem/sử dụng/tiêu thụ/suy nghĩ về:

- Truyền hình
- Internet
- Thi đấu thể thao
- Mua sắm
- Các loại xe cộ
- Các loại thức ăn có hại cho sức khỏe

## **NHÓM BỐN**

- Bạn có sẵn sàng để từ bỏ:
- Những định kiến nặng nề
- Những nỗi đau dằn vặt trong lòng lâu nay
- Sự phán xét, chỉ trích người khác

Sự trì hoãn, chần chừ trong công việc Hãy nỗ lực giải quyết những vấn đề bạn đang gặp phải, một khi làm chủ được chúng, bạn sẽ cảm thấy cuộc sống thật tuyệt vời.

Hãy cam kết thực hiện và nhớ rằng: để trao tặng cho người khác, trước hết bạn hãy trao tặng cho chính mình. Nếu không có được sự cân bằng trong cuộc sống, sự chia sẻ của bạn sẽ giảm dần và do đó, bạn

không thể nào phát huy hết được những năng lực còn tiềm ẩn nơi bản thân. Bạn không nhất thiết phải tỏ ra hoàn hảo trong mọi lĩnh vực, mà dù có cố tỏ ra như vậy chẳng nữa, đó cũng là điều không thể. Nhưng sự tiến bộ của bạn lại là điều có thể. Chúng ta sẽ hạnh phúc hơn khi biết cố gắng tự vượt lên chính mình, để trở thành một con người tốt hơn.

# LỜI KẾT

Sự chia sẻ là những trải nghiệm tuyệt vời nhất của cuộc sống. Bằng cách chia sẻ, bạn tạo nên tác động tích cực cho chính mình và cho những người chung quanh, tạo nên những cảm xúc tuyệt vời trong tâm hồn.

Chia sẻ giúp bạn tìm được ý nghĩa đích thực trong đời, hài lòng với bản thân, tránh được nỗi cô đơn, không còn những lo âu, sợ hãi, tâm hồn sẽ tràn đầy xúc cảm. Thế giới phong phú vô cùng, và khi bạn chia sẻ càng nhiều thì cuộc sống của bạn càng thêm thăng hoa.

Còn rất nhiều người, nhiều nơi trên thế giới đang cần đến sự chia sẻ của bạn. Hãy chia sẻ cho bản thân, cho những người thân yêu trong gia đình mình, cho cộng đồng, các tổ chức xã hội phi lợi nhuận và cho hành tinh của chúng ta. Ngoài ra, bạn còn có thể để lại cho thế hệ mai sau rất nhiều tặng phẩm. Một trong những món quà tuyệt vời nhất mà bạn trao tặng cho con cái là dạy chúng biết giá trị của sự chia sẻ. Hãy dạy chúng cách quan tâm bảo vệ môi trường, để sau này chúng có thể để lại cho con cháu chúng một thế giới tươi đẹp. Bất cứ ai cũng có thể chia sẻ. Một nụ cười, một lời chúc, hay một ý tưởng... những điều bạn chia sẻ dù lớn lao hay nhỏ bé, dù hữu hình hay vô hình, đều thật đáng quý. Vì vậy, đừng quên chia sẻ kiến thức, sự hiểu biết, tình yêu thương, thời gian, tiền bạc, kỹ năng, sự quan tâm, tính khoan dung,... của bạn với người khác!

Chia sẻ những gì và chia sẻ như thế nào, là những vấn đề chúng ta cần suy nghĩ. Sự chia sẻ vô điều kiện, tự nguyện thường mang lại những tác động lớn lao và tuyệt vời nhất.

Biết chia sẻ khi mọi thứ trong cuộc đời bạn diễn ra suôn sẻ là một điều tốt, nhưng càng tốt hơn nữa khi bạn dám chia sẻ ngay cả trong lúc mình gặp khó khăn, gian khổ. Đôi khi, chính trong lúc gian nan, sự chia sẻ giúp bạn quên đi nỗi đau riêng và nảy sinh được những biện pháp tốt để giải quyết vấn đề.

Bạn cũng cần nỗ lực từ bỏ những thói quen xấu ngăn cản sự tiến bộ và làm bạn nản chí không còn muốn chia sẻ, chẳng hạn như: xem truyền hình quá nhiều, hút thuốc, sử dụng thuốc gây nghiện hay uống rượu quá nhiều... Chia sẻ ít hay nhiều, tùy thuộc vào bạn. Càng cho đi nhiều, bạn sẽ càng được nhận lại nhiều hơn. Những gì bạn nhận được có thể xảy ra tức thời hoặc sau này, nhưng chắc chắn sự chia sẻ sẽ luôn

được đền đáp.

Sống một cuộc đời giản dị và áp dụng quy luật chia sẻ 10% ngay khi bạn còn trẻ, thói quen chia sẻ sẽ được hình thành một cách nhẹ nhàng và tự nhiên giống như nhịp đập trái tim bạn vậy!

# GHI CHÚ THÊM CỦA CÁC TÁC GIẢ

Lúc chúng tôi chuẩn bị gửi bản thảo cho nhà in, một thảm họa thiên nhiên đã bất ngờ xảy ra. Con sóng thần ở phía Nam châu Á nhấn chìm hàng trăm, hàng ngàn người, hơn 1 triệu người lâm vào cảnh màn trời chiếu đất, sản nghiệp bao nhiêu năm gầy dựng phút chốc tiêu tan. Nhưng nỗi đau lớn nhất đó là phải chứng kiến cái chết của những người thân yêu. Rất nhiều gia đình chỉ còn một hoặc hai người sống sót.

Sự phần nộ kinh hoàng của thiên nhiên và sự tàn phá khủng khiếp của sóng thần tạo ra một phản ứng đáng kinh ngạc: cả thế giới hướng về và đồng tâm giúp đỡ các nạn nhân.

Một cuộc viện trợ nhân đạo lớn nhất trong lịch sử loài người diễn ra. Hàng trăm ngàn người sống trong những khu vực bị ảnh hưởng đã tự nguyện chia sẻ thức ăn, chỗ ở cho người bị nạn và hết lòng động viên, an ủi họ.

Các du khách nước ngoài tình cờ trở thành tình nguyện viên. Họ tìm kiếm và giúp nhận diện tử thi. Sự can đảm đáng nể phục của các du khách, những hành động đầy trách nhiệm, gan dạ của các nhân viên cứu hộ, sự thành thạo của đội y tế cứu thương, sự tương thân tương ái của nhiều người dân địa phương,... đã góp phần xoa dịu nỗi thống khổ của người bị nạn.

Hàng chục triệu người từ khắp nơi trên thế giới đã gửi tiền quyên góp cho các tổ chức cứu trợ. Chính quyền địa phương cũng phản ứng rất nhanh chóng, gửi hàng cứu trợ khẩn cấp cho người dân bị nạn... Bầu không khí đầy lòng hảo tâm, nhân ái lan rộng khắp toàn cầu, tạo nên tác động tích cực, làm thay đổi cuộc sống của nhiều người.

Cũng từ thảm họa sóng thần ấy mà nhiều người với tấm lòng quảng đại nhận ra rằng, sự chia sẻ bằng cả tấm lòng thật dễ dàng làm sao. Cũng từ đó họ đã truyền được niềm cảm hứng và nhiệt tâm cho biết bao người khác sẵn sàng chia sẻ nhiều hơn trong tương lai.

Trong cuộc sống, con người còn phải đối diện với không ít thảm họa khủng khiếp có thể giết chết hàng loạt người, như: nạn diệt chủng ở Darfur, Sudan, sự bùng nổ bệnh HIV/AIDS, tình trạng tử vong của hàng triệu trẻ em do nhiều nguyên nhân khác nhau mà lẽ ra những điều này đều có thể ngăn chặn được.

Các thảm họa nêu trên không dễ gì trình bày bằng những con số,

bằng đồ thị hay bằng những thước phim chiếu trên truyền hình. Chúng xảy ra ở mọi xóm xình nghèo khổ khắp nơi trên thế giới mà các phương tiện truyền thông đại chúng không thể nào truyền tải hết được. Mỗi bi kịch xảy ra đều để lại những cảm xúc khác nhau cho những người có tâm huyết, thôi thúc họ tận tụy cống hiến, xả thân giúp đỡ những mảnh đời bất hạnh.

Giống như những nạn nhân ở khu vực bị ảnh hưởng của sóng thần, nhiều nạn nhân vô danh trong chiến tranh, những người bị bệnh hiểm nghèo hiện đang rất cần đến tấm lòng nhân ái của chúng ta. Bạn hãy rộng lòng chia sẻ với họ bất cứ khi nào có thể.

\*\*\*

Trong lúc viết những lời này, chúng tôi có đọc bài báo “Các nhà khoa học cho rằng làm việc từ thiện giúp bạn nâng cao sức khỏe và tìm được hạnh phúc cuộc sống” (Doing good deeds can improve health, make you happier, scientists suggest) của tác giả Erin Anderssen đăng trên tạp chí Địa cầu và thư tín (Globe and Mail) ngày 15 tháng 1 năm 2005. Bài báo này mô tả hàng loạt những kết quả nghiên cứu, giúp chúng tôi càng có thêm niềm tin mãnh liệt rằng, sự chia sẻ mang lại nhiều lợi ích cho người trao tặng.

Một nghiên cứu cho thấy, những ai có tấm lòng rộng mở thường sản sinh chất kích thích endorphins – chất chống đau đớn do não tiết ra. Chất kích thích này làm tăng hệ thống miễn dịch, mau chóng bình phục sau khi giải phẫu, giảm bớt những đêm mất ngủ.

Một kết quả nghiên cứu khác trên những người mắc bệnh AIDS ở Florida cũng cho thấy, những ai tình nguyện giúp người khác sẽ sống lâu hơn những người chưa hề chia sẻ hay giúp đỡ ai bao giờ.

Qua khảo sát những người tình nguyện làm việc thiện ở Anh, người ta nhận thấy trên năm mươi phần trăm nói rằng sức khỏe của họ được cải thiện đáng kể trong lúc làm công tác tình nguyện. Hai mươi phần trăm nói rằng họ cũng giảm cân thành công còn hơn bất kỳ chế độ ăn kiêng nào.

Đây là những số liệu dựa trên những trải nghiệm thực tế. Nó khẳng định tác dụng tích cực của sự chia sẻ ở cả hai phía, người cho và người nhận. Đó quả thực là tin tức tốt lành cho tất cả chúng ta!

**- Azim và Harvey**