

Nhiều tác giả
Biên soạn bởi "Power of Moms"

Con là sức mạnh của mẹ

12 sức mạnh cốt lõi giúp bạn làm mẹ
hạnh phúc và nhẹ nhõm hơn

MESSY
BOOKS



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

Nguyễn Tuấn Anh dịch



Nhiều tác giả
Biên soạn bởi "Power of Moms"

Con là sức mạnh của mẹ

MESSY
BOOKS



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

TRƯỜNG THCS ÁI MÔ

THƯ VIỆN

12 sức mạnh cốt lõi giúp bạn làm mẹ
hạnh phúc và nhẹ nhõm hơn

Nguyễn Tuấn Anh dịch



MỤC LỤC



Lời cảm ơn | 6

Lời đề tựa | 9

Lời giới thiệu | 12

PHẦN I: SỰ BÌNH YÊN

Sức mạnh của sự chấp nhận | 17

Sức mạnh của tình yêu | 44

Sức mạnh của lòng kiên nhẫn | 70

PHẦN II: MỤC ĐÍCH SỐNG

Sức mạnh của bản ngã | 95

Sức mạnh của mục đích đã chọn | 119

Sức mạnh của sự đổi thay | 145

Con là sức mạnh
của mẹ

Đơn vị phát hành:



Brand manager

TRẦN ĐẶNG

Thông tin liên hệ:

Email: messybooksvn@gmail.com

Facebook: www.facebook.com/messybooks.vn

Số 50, đường 5, TT F361, An Dương, Tây Hồ, Hà Nội

Điện thoại - Fax: 0243 7172838



Deliberate Motherhood

12 Key Powers of Peace, Purpose, Order & Joy by The Power of Moms
Copyright © 2013 The Power of Moms. **Original English language edition**
published by FAMILIUS, 1254 Commerce Way, Sanger, CA 93657, USA.

All rights reserved.

**The Vietnamese edition arranged to AZ Vietnam
through Squirrel Rights Agency - SCC. JSC, Vietnam**

Được xuất bản theo hợp đồng trao quyền sử dụng tác phẩm giữa
The Power of Moms và Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Vietnam.

Bản quyền tiếng Việt thuộc về The Power of Moms và
Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Vietnam, năm 2017.

Bản quyền tác phẩm được bảo hộ. Việc xuất bản, sao chụp, phân phối dưới dạng in ấn hoặc sách điện tử, phát tán các hình ảnh trên mạng Internet, bất cứ phần nào của cuốn sách mà không có sự cho phép bằng văn bản của nơi giữ bản quyền là vi phạm pháp luật và làm tổn hại đến quyền lợi của nơi giữ bản quyền, nhà xuất bản và tác giả.

Bất cứ tổ chức hoặc cá nhân nào thực hiện những hành vi bất hợp pháp không liên quan tới tác phẩm này đều phải chịu trách nhiệm trước pháp luật.

PHẦN III: KHẢ NĂNG TỔ CHỨC

Sức mạnh của sự cân bằng | 175

Sức mạnh của sự ưu tiên | 201

Sức mạnh của khả năng tổ chức | 219

PHẦN IV: HẠNH PHÚC

Sức mạnh của tiếng cười | 247

Sức mạnh của sự lạc quan | 267

Sức mạnh của những khoảnh khắc | 290

Lời kết | 308

LỜI CẢM ƠN

Cuốn sách này là sự đong đầy tình yêu của những người mẹ trong cộng đồng *Power of Moms* (*Sức mạnh của mẹ*). Chúng tôi xin được gửi lời cảm ơn chân thành nhất tới những người đã đóng góp cho dự án này, cũng như tới hàng triệu người, trong đó có các bà mẹ, đã ghé qua trang web của chúng tôi, và quan trọng nhất, đã chia sẻ với chúng tôi những câu chuyện có thật trong chính gia đình họ và những ngôi nhà xung quanh, để từ đó chúng ta cảm nhận rõ một điều: CON LÀ SỨC MẠNH CỦA MẸ.

Những bài viết trong cuốn sách này đến từ Cuộc thi "Viết về Sức mạnh của Mẹ" được tổ chức vào tháng 11/2010, và đã từng được chúng tôi tự phát hành vào tháng 10/2012. Việc phát hành lại với nhà xuất bản Familius là một bước tiến quan trọng, và chúng tôi rất biết ơn Christopher và Michele Robbins đã sáng lập ra công ty phát hành sách với tôn chỉ vì hạnh phúc của các gia đình. (Hi vọng cuốn sách này sẽ đóng góp vào nỗ lực ấy!)

Chúng tôi cũng muốn cảm ơn David Miles đã thiết kế trang bìa rất đẹp, Maggie Wickes đã rà soát và chỉnh sửa lần cuối, và những thành viên thuộc nhóm tình nguyện đã chung tay vì dự án này, trong đó có Alisha Gale, người đã nhận và xử lý trên 170 bài viết tham gia cuộc thi, điều phối quá trình chấm giải và không

ngừng hỗ trợ dự án mỗi khi được cần đến. Xin cảm ơn Jared, chồng của Alisha, đã giúp chúng tôi với nhiều thủ tục pháp lý liên quan đến dự án này.

Xin cảm ơn Anna Jenkins, Rachelle Heyworth, Rachelle Price, Laurie Brooks, Melanie Vilburn, Mindy Thurston, Koni Smith, Megan Stewart, Amber Gillete, Mary Christensen, và Shawnie Sutorius đã làm việc không mệt mỏi cùng với 12 tác giả chính, đọc các bài dự thi, giúp chúng tôi quyết định câu chuyện và ý tưởng nào sẽ được đưa vào cuốn sách.

Cảm ơn Catherine Arveseth và Allyson Reynolds đã dành nhiều tâm huyết gắn kết 12 chương sách lại với nhau để tạo nên một thông điệp chung từ hơn 60 quan điểm khác nhau.

Cảm ơn bà Linda Eyre đã truyền cảm hứng cho những người mẹ như chúng tôi, viết tặng chúng tôi lời đề tựa và trên hết cảm ơn bà đã sinh ra 4 tác giả góp phần tạo nên cuốn sách này.

Chúng tôi xin gửi lời cảm ơn tới Richard Eyre đã luôn đồng hành cùng chúng tôi trên mỗi bước đường phát triển của tổ chức này từ những ngày đầu tiên.

Cảm ơn Mindy Thurston đã giúp chúng tôi duy trì trao đổi hàng trăm email qua lại với các tác giả trong quá trình chuẩn bị chi tiết cho cuốn sách sắp xuất bản.

Cảm ơn Chantól Sego đã sẵn sàng nhận nhiệm vụ tổ chức toàn bộ cuốn sách và cẩn thận đến từng chi tiết. Lời cảm ơn cũng xin được gửi tới Ban cố vấn tuyệt vời của chúng tôi, bao gồm Whitney Johnson (whitneyjohnson.com), Kelly King Anderson (startupprincess.com), Kathy Clayton, Margaret Archibald, Richard và Linda Eyre (valuesparenting.com và theeyres.com), và những người chồng tuyệt vời của chúng tôi là Eric Perry và Jared Loosli - những người đã chỉ dẫn, hỗ trợ đồng thời là những tấm gương điển hình.

Và cuối cùng, xin được cảm ơn tất cả thành viên trong gia đình chúng tôi đã luôn động viên và ủng hộ dự án này. Họ chính là những người đã tạo ra những trải nghiệm thực tế để từ đó chúng tôi có thể viết nên cuốn sách này. Từng ý tưởng, từng câu chuyện, và từng khoảnh khắc "ah-ha" đầy ngạc nhiên, thú vị được ghi lại trong các trang sách đều hướng tới một mục đích duy nhất là gắn kết các thành viên gia đình - những người đã trực tiếp trải nghiệm những điều tuyệt vời ấy.

Xin gửi tình yêu của chúng tôi đến tất cả mọi người!

April Perry và Saren Eyre Loosli

Đồng giám đốc *Power of Moms*

LỜI ĐỀ TỰA

Bàn tay đưa nôi

LINDA EYRE

Có lẽ "tràn đầy sức mạnh" không phải là tính từ đầu tiên xuất hiện trong đầu chúng ta khi nghĩ về việc làm mẹ và cũng không phải là từ được dùng để miêu tả những ngày tháng làm mẹ. Sức mạnh của mẹ là không thể đo đếm được. Khi làm mẹ, ảnh hưởng của bạn là điều gì đó kì diệu hơn bạn nghĩ và kéo dài lâu hơn bạn có thể tưởng tượng. Khi chúng ta cảm thấy dường như bất lực trước đồng quần áo ngồn ngộn bên cạnh một đứa trẻ đang khóc, những người mẹ lại sở hữu một sức mạnh kì diệu, hiển hiện và không bao giờ cạn để có thể tạo ra những điều tuyệt vời. Với cảm hứng từ 60 người mẹ chia sẻ các câu chuyện và kinh nghiệm của họ cho cuốn sách này, việc làm mẹ trở nên tuyệt vời, đầy kích thích và tưởng thưởng.

Vào cuối những năm 1800, William Ross Wallace đã viết một bài thơ rất hay về thiên chức làm mẹ, cuối mỗi khổ thơ đều có một cụm từ như sau: "*Bàn tay đưa nôi là bàn tay thống trị thế giới*". Một sự thật hiển nhiên là những người mẹ đang tạo hình cho thế hệ con trẻ - những người sẽ định hình tương lai của thế giới (cho dù lúc này chúng chỉ đang làm mọi thứ rối tung lên). Barbara Bush, cựu Đệ

nhất phu nhân nước Mỹ và là mẹ của cựu Tổng thống Mỹ George W. Bush, đã nhắc đến thông điệp này khi phát biểu vào buổi lễ tốt nghiệp tại Trường Đại học Wellesley: *"Hạnh phúc của gia đình bạn, thành công của xã hội chúng ta không phụ thuộc vào những gì diễn ra trong Nhà Trắng, mà phụ thuộc vào những gì diễn ra trong nhà của chính bạn."*

Khi làm mẹ, những gì bạn làm với con mình ngày hôm nay và từng ngày bình thường sắp tới thực sự quan trọng và có tác động sâu sắc hơn bất kì ai trong chúng ta có thể tưởng tượng. Thông qua những hoạt động hàng ngày đôi khi khiến bạn cảm thấy thật dài và mệt mỏi, chúng ta dạy cho con trẻ về tình yêu, sự nhẫn nại, kiên nhẫn và thấu hiểu - giống như cách chúng ta dạy con đưa ra đánh giá và thể hiện sự tức giận. (Tôi biết rõ rằng... tôi đã viết cuốn *"Tôi không có ý định trở thành phù thủy"* khi tất cả chín đứa con của tôi đang ở nhà). Nhưng chắc chắn rằng chỉ khi con bạn nhìn thấy nỗ lực không ngừng nghỉ của bạn, tình yêu thực sự mà bạn dành cho chúng và hiểu được chúng là sự ưu tiên số một của bạn, những điều tuyệt vời sẽ đến!

Nhiều điều mà bạn đang dạy con mình hôm nay cũng sẽ theo con bạn truyền tới những thế hệ cháu chắt sau này. Anna Quindlen đã nói một câu tôi rất thích:

"Chúng ta đang tạo nên hàng thế kỉ sau này. Chúng ta đang tạo nên những tính cách, truyền thống, và giá trị - những điều này giống như một dòng sông uốn lượn chảy về nơi xa xôi, ra khỏi tầm mắt, nhưng sẽ tiếp tục chảy mãi, chảy mãi. Làm mẹ là một lựa chọn tự nhiên của cuộc sống và là giá trị cốt lõi tạo nên con người chúng ta bây giờ và sau này."

Khi chúng ta tập trung vào việc nuôi dưỡng con trẻ và giúp chúng trở thành những con người mà chúng nên là như vậy, chúng ta cũng nên tập trung vào việc nuôi dưỡng những "sức mạnh" khác nhau nội tại trong chính chúng ta - những người mẹ. Phát triển cá nhân vẫn có thể diễn ra mà không cần phải hi sinh sự phát triển của

trẻ. Thực tế cho thấy sự phát triển của trẻ phụ thuộc vào chính sự phát triển cá nhân của chúng ta. Khát khao làm mẹ - như một hệ thống lọc tinh khiết - bằng một cách tự nhiên sẽ thay đổi bạn. Nó có thể khiến bạn trở thành một người tốt hơn. Chúng ta hoàn toàn có thể trở thành những người mà chúng ta mong muốn thông qua việc nỗ lực để trở thành những người mẹ mà chúng ta thực sự muốn trở thành.

Những tác giả xuất sắc trong cuốn sách này đã coi những trải nghiệm và vất vả khi làm mẹ là cơ hội giúp họ trở thành người tốt hơn. Đó có thể là sự thay đổi trong nỗ lực rèn sự kiên nhẫn khi một em bé hai tuổi vẽ lên bức tường quanh nhà bằng mực đen không thể xóa, hay trong việc tha lỗi cho đứa con tuổi teen khi nó hét lên "Con ghét mẹ!", hay trong việc yêu thương nhiều hơn cho dù đứa trẻ hư ấy không thực sự xứng đáng với điều ấy. Dù sự thay đổi ấy là gì đi nữa, nó đang sàng lọc chúng ta để tạo ra một thứ tinh khiết - giống như định nghĩa của từ điển dành cho từ "máy lọc tinh khiết": loại bỏ những thứ không tinh khiết, làm cho một cái gì đó hiệu quả hơn và đẹp hơn. Đó chính là sức mạnh của việc làm mẹ!

Bạn có thể nghĩ rằng tất cả những gì chúng ta đang nói là về việc làm mẹ, nhưng cái hay của cuốn sách này nằm ở chỗ mỗi tác giả/người mẹ lại có nét đặc trưng riêng biệt. Họ có nền tảng khác nhau, có bố mẹ khác nhau, kết hôn (hoặc không kết hôn) với những người khác nhau và tất nhiên có những đứa con khác nhau.

Từng "Sức mạnh" trong số 12 "Sức mạnh" trong cuốn sách này là một yếu tố quan trọng giúp đỡ bạn trong quá trình làm mẹ. Và điều hay nhất chính là việc bạn không cần phải thực hiện tất cả những điều ấy cùng một lúc. Bạn có thể dành một tháng tập trung vào một sức mạnh nào đó và sau một năm bạn sẽ thấy những sự thay đổi lớn từ chính bản thân bạn và trong gia đình mình. Giá trị của một cuốn sách hay nằm ở chỗ cuốn sách ấy khiến bạn phải suy nghĩ khi đọc và giúp bạn thay đổi..., điều mà trong cuốn sách này bạn chắc chắn sẽ tìm thấy!

LỜI GIỚI THIỆU

April Perry và Saren Eyre Loosli

Đồng giám đốc Power of Moms

Bạn có nhớ lần đầu tiên bạn ôm thiên thần nhỏ xinh đẹp và bắt đầu bước vào thế giới làm mẹ rộng mở trước mắt? Bạn hưng phấn, hạnh phúc hay sợ hãi? Bạn có ước rằng em bé chào đời cùng với một cuốn sổ tay chỉ dẫn?

Chắc chắn không thể có một cuốn sổ như vậy giải đáp mọi tình huống mà bạn sắp trải qua khi làm mẹ. Liệu có người mẹ nào đã từng có thể nhìn thấy trước được sẽ có ngày họ phải dành tới 7 phút để bóc những miếng băng gạc ra khỏi lõi trong của máy sấy, hay 2 tiếng đồng hồ nỗ lực trong vô vọng tẩy kem Vaseline đang bám trên thảm sàn, hay 3 tháng ròng rã chăm sóc con bị viêm tai? Và tất nhiên còn đó 6 tháng dài xử lý những màn chí chóae, cãi lộn không ngừng nghỉ giữa hai đứa con (những đứa chỉ đơn giản là không thích nhau), hay thậm chí 1 năm đồng hành cùng cô con gái chuẩn bị bước vào giai đoạn dậy thì khi cô bé cảm thấy dường như không ai thích cô bé cả.

Rõ ràng, việc làm mẹ là khó đoán định, và chúng ta đi tìm kiếm câu trả lời cho các vấn đề nảy sinh không chỉ bởi chúng ta tương tác với con mình hàng ngày, mà còn bởi những trải nghiệm ấy sẽ giúp "thanh lọc" chính chúng ta.

Nhiều người hỏi chúng tôi về ý nghĩa của cụm từ "Deliberate

Motherhood” mà chúng tôi đặt cho cuốn sách (trong tiếng Anh cụm từ này có nghĩa là “Làm mẹ có chủ đích”). Theo chúng tôi, làm mẹ có chủ đích nghĩa là bạn thực sự suy nghĩ về những gì bạn làm với tư cách một người mẹ. Bạn thực sự quan tâm tới gia đình mình và mong muốn điều tốt nhất cho họ. Đồng thời, bạn cũng muốn học hỏi thêm, trau dồi và phát triển bản thân như một cá nhân độc lập thông qua các trải nghiệm làm mẹ. Bạn có mục đích sống rõ ràng cho cuộc đời mình. Bạn nâng niu những điều chỉ riêng bạn mới có thể mang đến cho gia đình.

Khi chúng ta sử dụng từ “Người mẹ” (Mother), cá nhân chủ thể của chúng ta không bị mất đi hay bị thay thế bởi khái niệm này. Đơn giản là giờ đây chúng ta có nhiều phương diện hơn để từ đó đưa ra những quyết định quan trọng. Chúng ta muốn trở thành người mẹ như thế nào? Hình mẫu nào chúng ta đang hướng tới? Liệu chúng ta có thể vừa phát triển tài năng và thực hiện các ước mơ của riêng mình, vừa trở thành những người mẹ tuyệt vời? Liệu chúng ta có thể tạo dựng nên những gia đình hạnh phúc trong khi vẫn đang nỗ lực khẳng định bản thân với tư cách những người phụ nữ?

Làm mẹ có chủ đích nghĩa là bạn có tất cả mọi thứ (nhưng không nhất thiết phải có tất cả cùng một lúc). Chủ đích nghĩa là sử dụng những trải nghiệm đặc trưng chỉ có được khi làm mẹ để phát triển con người bên trong chính chúng ta và từ đó tìm kiếm những giá trị lớn hơn của hạnh phúc và sự tròn đầy trong quá trình ấy.

Hoàn cảnh của mỗi người mẹ là khác nhau vì mỗi gia đình có nét đặc trưng riêng, nhưng với hơn 12 năm làm mẹ và hơn 5 năm học hỏi từ những người mẹ mà chúng tôi gặp trực tiếp hoặc trên trang web của mình, chúng tôi dần tin rằng có những nguyên tắc căn bản, cốt lõi để giúp bạn làm mẹ một cách hạnh phúc và có ý nghĩa.

Để khám phá và tìm hiểu những nguyên tắc này, chúng tôi đã làm việc cùng với những tác giả đang làm mẹ giỏi nhất mà chúng tôi biết, nhờ họ giúp chúng tôi làm rõ chính xác điều gì có thể giúp các bà mẹ cảm thấy yêu gia đình mình hơn trong khi trải nghiệm những gì mà quá trình làm mẹ mang lại.

Chúng tôi đã tìm ra 12 nguyên tắc cốt lõi (mà chúng tôi thích gọi là "Sức mạnh"), tương ứng với 12 chương trong cuốn sách này và được nhóm thành 4 phần: Sự bình yên, Mục đích sống, Khả năng tổ chức, và Hạnh phúc.

Mỗi chương thể hiện tiếng nói của một tác giả chính và một vài tác giả khác được chọn lọc từ Cuộc thi "Viết về Sức mạnh của Mẹ". Bạn sẽ nhận thấy rằng trong khi một số chương có một bài viết chính kèm theo một số đoạn bổ sung ở cuối chương, thì một số chương khác lại là sự kết hợp tổng thể của các tác giả khác nhau. Dù bằng cách nào đi nữa, tất cả đều hướng đến một nguyên tắc rõ ràng - một "Sức mạnh"!

Và khi những "Sức mạnh" cốt lõi này được tìm hiểu, thử nghiệm và áp dụng, chúng sẽ thay đổi cuộc đời chúng ta. Những gì bạn sẽ đọc trong cuốn sách này là minh chứng.

CÁCH SỬ DỤNG CUỐN SÁCH NÀY

Một trong những điều thú vị nhất về cuốn sách này là bạn không phải đọc nó một mình. Cuốn sách được thiết kế như một khung chương trình cho một chuyên mục có tên gọi "Learning Circles" (Cộng đồng Học tập) trên trang web của chúng tôi, cung cấp cho bạn những công cụ cần thiết để bạn hàng tháng có thể gặp gỡ trao đổi với một nhóm nhỏ các bà mẹ cùng suy nghĩ và tập trung vào một Sức mạnh mỗi tháng. (Chi tiết có thể được xem tại trang web www.powerofmoms.com/book)

Vì vậy, hãy đọc cuốn sách này giống như bạn đang tham gia

một khóa tự học cá nhân trong quá trình trở thành người mẹ mà bạn mong muốn. Hoặc bạn có thể đọc cuốn sách cùng với những người bạn như là một phần của "Cộng đồng Học tập". Dù bằng cách nào đi nữa, những câu chuyện và những quan điểm sâu lắng trong cuốn sách này sẽ khiến bạn cười, suy nghĩ và tìm ra được con đường riêng của mình hướng tới những "Sức mạnh" có thể mang đến cho bạn thêm sự bình yên, mục đích sống, khả năng tổ chức và hạnh phúc trong cuộc sống.

Làm mẹ thật tuyệt. Làm mẹ sẽ không bao giờ có sự hối tiếc. Làm mẹ sẽ định hình và thay đổi chúng ta thành những người phụ nữ đầy nghị lực và sở hữu phẩm chất vượt xa trí tưởng tượng của chúng ta tại thời điểm hiện tại.

Chúng tôi hạnh phúc được song hành cùng bạn. Chào mừng bạn đến với cuốn sách này.

PHẦN I:
SỰ BÌNH YÊN



1. SỨC MẠNH CỦA SỰ CHẤP NHẬN



Lựa theo chiều gió

Tác giả: Allyson Reynolds

“Gỗ tốt không dễ dàng có được. Gió càng mạnh, cây càng khỏe.”

- J. Marriott

Tôi vẫn nhớ mình đã từng ngồi đó với bàn chân sưng phù nước cuộn trên chiếc ghế sofa màu da lạc đà mà chúng tôi mua được trong một đợt giảm giá, trước mặt là chồng sách xếp ngay ngắn: tất cả những cuốn “kinh thánh” về việc mang bầu, sinh nở, nuôi dưỡng và giai đoạn đầu đời của trẻ. Tôi đã từng dành hàng giờ đồng hồ trong lần mang thai đầu tiên ngồi đọc những cuốn sách đó với kỳ vọng ngây thơ rằng nó sẽ giúp tôi làm mẹ thành công. Tôi sẽ là người mẹ tuyệt vời nhất.

Vấn đề duy nhất nằm ở chỗ tôi đã không lường trước được việc con mình gặp khó khăn trong việc hoàn thiện kỹ năng ngậm đầu vú khi bú, hay khả năng thích ứng kém của cơ thể trong hoàn cảnh

thiếu ngủ kéo dài, hay phải tự mình làm mọi việc vì chồng tôi phải làm việc trên 100 giờ mỗi tuần, hay sự ức chế thường xuất hiện khi phải cố gắng trông đáng yêu, có phong cách ăn mặc trong khi tài chính hạn chế và một cơ thể ục ịch sau sinh. Và tất nhiên tôi cũng đã không tính đến việc con mình đang sắp bước vào tuổi teen. Không có một dòng nào trong những cuốn "kinh thánh chăm sóc con" nói về độ tuổi này.

Mẹ đẻ của tôi là một phụ nữ chăm lo gia đình thực thụ. Bà may vá những chiếc váy kiểu những năm 70 cho chị em chúng tôi, tự làm bánh mỳ cho bữa trưa và nấu cho chúng tôi những bữa ăn đêm buổi tối từ rau củ trong vườn nhà. Kí ức tuổi thơ của tôi in đậm mùi thơm lừng của chăn ga, những lần nằm ôm nhau đọc sách trên ghế trường kỉ, và tụ tập hát xung quanh chiếc đàn piano. Tuổi thơ ấy khiến tôi nghĩ rằng việc làm mẹ rồi cũng sẽ dễ dàng như thế thôi. Thành công sẽ đến với tôi đơn giản thôi, sẽ chẳng có gì khó khăn cả.

Nhìn lại những gì đã trải qua, tôi nhận ra rằng có lẽ tôi đã thành công - thực sự thành công với một người mới làm mẹ như tôi. Nhưng tôi là một cái cây nhỏ mới lớn, muốn trở thành cây sồi sau một đêm. Và có lẽ tôi còn chẳng thành được một cây sồi như mong muốn, có lẽ chỉ là một cây liễu, một cây tần bì (gỗ tro), hay một cây thông. (Một số người phụ nữ dường như thực sự hợp với vai trò gánh vác trách nhiệm làm mẹ hơn tôi). Dù gì đi nữa tôi vẫn là một cái cây nhỏ, một người thiếu kinh nghiệm, đang cố gắng đẩy lùi sự kì thị bản thân trước những thiếu hụt, không hoàn hảo của "bản ngã làm mẹ" vốn hầu như chưa sẵn sàng để dẫn thân.

Tôi khao khát trở thành "một người mẹ tốt". Tôi đã tự tưởng tượng cảnh mình ngồi trên chiếc ghế rung, hát ru nhẹ nhàng một em bé mới sinh trong khi cô bé dần chìm vào giấc ngủ giữa căn phòng được trang trí rất đẹp của hai mẹ con, tưởng tượng lúc chồng tôi đang chơi đùa cùng lũ trẻ ở phòng bên cạnh thì tôi đang thư giãn chuẩn bị bữa tối trong căn bếp gọn gàng và sạch sẽ, rồi tưởng tượng

đến việc lũ trẻ vây quanh tôi cùng nhau đọc sách mỗi tối trên chiếc ghế trường kỉ êm ái quanh bếp lửa, hay đưa lũ trẻ ngoan ngoãn và ăn mặc gọn gàng đi ra ngoài chơi cùng với tôi thon thả trong trang phục duyên dáng.

Nhưng thực tế tôi không hề thấy mình là một người mẹ tốt. Một người mẹ tốt không thức dậy với cảm giác hoang mang, lo lắng về việc bị bỏ lại một mình cả ngày với những đứa con. Một người mẹ tốt không bao giờ đi ngủ trong khi nhà cửa vẫn bừa bộn, để cho con xem tivi còn cô ấy có thời gian cho riêng mình, cho cả nhà ăn pizza lạnh vào bữa tối, hay vô số những câu nói mang tính tổn thương người khác mà tôi buột miệng không chỉ một lần.

Và tôi thừa nhận rằng: Không phải lúc nào tôi cũng thích việc trở thành một người mẹ. Ý tôi là, tôi yêu các con, nhưng không phải lúc nào tôi cũng thích những gì liên quan đến việc làm mẹ. Phải chăng những người mẹ tốt yêu thích việc họ làm? Phải chăng những việc kia chính xác là những gì mà tôi "đăng kí" trước đó? Động từ "Làm mẹ" được từ điển định nghĩa là nuôi nấng, chăm sóc và bảo vệ, nhưng thực tế những việc xảy ra trong từng ngày qua khác rất nhiều so với viễn cảnh mà tôi đã ấp ủ trong nhiều năm trước đó.

Chuyện gì đang xảy ra vậy? Tất cả đều trở nên bất tận và không có điểm dừng: tiếng khóc, tiếng gào thét, mớ hỗn độn, các nguyên tắc, đi chợ, đồ đạc, tính toán chi tiêu, dọn dẹp, giặt giũ, nấu nướng, lau dọn, và cái cảm giác luôn thường trực rằng hình như tôi đang quên một cái gì đó.

Danh sách những thứ khiến tôi khó chịu và cảm thấy không lối thoát cứ thế dài thêm, mang đến cho tôi một nỗi thống khổ bất tận. Chuyện gì đang xảy ra với tôi vậy? Hạnh phúc ở đâu vậy? Sự trưởng thành ư? Sao tôi không tìm thấy sự thỏa mãn hạnh phúc mà tôi đã từng tin chắc rằng tôi sẽ tìm thấy ở việc làm mẹ - thiên chức quan trọng nhất trên trái đất là nuôi nấng một con người?

Nếu như có thể quay ngược thời gian, tôi sẽ nói với con người trẻ tuổi trong tôi một vài điều. Tôi sẽ nói về những điều mà tôi đã vượt qua và trân trọng nâng niu những điều ấy như những sự thật hiển nhiên. Tôi sẽ nói về những điều mà giờ đây đang mang lại cho tôi sự thoải mái và sức mạnh, thay vì sự ức chế, khó chịu và cảm giác lùi bước. Tôi gọi đó là Sự Chấp Nhận.

HÃY CHẤP NHẬN RẰNG LÀM MẸ LÀ VẮT VÀ

Thực sự vất vả. Nếu làm mẹ là dễ dàng, thì thực tế đã không vất vả như vậy. (Tôi có thể nói điều này bằng cách nào nữa đây?) Khi còn trẻ, tôi đã từng đọc cuốn sách *"The Road Less Traveled"* (Tạm dịch: *Con đường ít người chọn*) của M. Scott Peck, và những gì đọc được đã luôn cứu rỗi cuộc đời tôi, đặc biệt khi làm mẹ:

"Cuộc sống là khó khăn. Đây là sự thật vĩ đại - một trong những sự thật vĩ đại nhất. Vĩ đại là bởi khi chúng ta thực sự nhìn ra được sự thật này, chúng ta không còn phụ thuộc vào nó nữa. Khi chúng ta thực sự biết rằng cuộc sống là thử thách - nghĩa là chúng ta thực sự hiểu và chấp nhận nó - cuộc sống không còn khó khăn nữa. Bởi lẽ, khi được thừa nhận, chẳng còn lý do gì để thực tế ấy - rằng cuộc sống là vất vả - làm khó chúng ta."

Từ những đêm mất ngủ song hành cùng lo lắng về sức khỏe của con khi còn bé, cho tới những đêm mất ngủ song hành cùng căng thẳng về tình cảm khi con bước vào giai đoạn dậy thì, làm mẹ thực sự đòi hỏi ở chúng ta rất nhiều. Sự thật ấy sẽ không thay đổi trong một thời gian dài, vì thế có lẽ chúng ta không còn lựa chọn nào khác ngoài việc lĩnh hội nó. Khi bạn biết chấp nhận, đó chính là thời điểm việc làm mẹ trở nên dễ dàng hơn - vì bạn đã thừa nhận rằng việc ấy không thể dễ dàng hơn được nữa.

HÃY CHẤP NHẬN RẰNG KHÔNG TỒN TẠI KHÁI NIỆM "XONG"

Đây là điều bạn cần ghi nhớ khi chấp nhận sự thật rằng làm mẹ là vất vả, bởi chính bản chất không-bao-giờ-ngừng-ngủ của công việc này tạo nên sự vất vả ấy. Tôi luôn cười vào bản thân mình một cách mỉa mai khi trong đầu mình xuất hiện ý nghĩ rằng bữa tối, việc giặt giũ, đi chợ, các loại hóa đơn... đã hoàn tất. Bạn có từng nghĩ như vậy? Đó là một suy nghĩ ngốc nghếch, vì chẳng khác nào nói rằng bọn trẻ đã xong xuôi!

Hãy đừng cố hướng đến cái đích "Xong" - một vạch đích tưởng tượng mà ở đó bạn có thể dừng lại, đứng yên và nói "Tôi đã về đích!" Tất nhiên, có những thời khắc và dấu mốc bạn có thể tổng kết công việc và cảm thấy thỏa mãn, nhưng nói chung việc làm mẹ là một công việc không có điểm dừng.

HÃY CHẤP NHẬN BẢN THÂN MÌNH VỚI NHỮNG KHIẾM KHUYẾT

Thật khó để tiếp tục sống cuộc đời của bạn và chấp nhận những người xung quanh nếu bạn không hài lòng với chính bản thân mình. Việc chấp nhận con người thật của chúng ta thường bị cản trở bởi một thứ mà tôi gọi là "Cái Bẫy Của Sự So Sánh" - đó là khi chúng ta so sánh điểm yếu của chúng ta với điểm mạnh của người khác, nhất là so sánh với những người mẹ khác.

Hãy tưởng tượng một lúc nào đó thế giới không có các trang mạng chia sẻ cá nhân (blog), các chương trình truyền hình tại nhà, hay các tạp chí về thời trang, làm cha mẹ, hay trang trí nhà cửa. Cuộc sống của bạn lúc ấy sẽ thế nào? Tất nhiên, cũng tốt thôi nếu bạn có thể biết được các ý tưởng và có cảm hứng từ các nguồn bên ngoài, nhưng e rằng bạn sẽ có xu hướng chuyển đổi trạng thái từ việc biết được các ý tưởng và có cảm hứng sang việc so sánh, thèm muốn, và cuối cùng kết luận rằng bạn không hề phù hợp với những điều ấy.

Hãy giúp bản thân mình bằng cách gạt những điều ấy sang một bên và quên chúng đi. Ít ra bạn cũng nên hạn chế tối đa ảnh hưởng của những điều ấy đến bản thân. Bản chất của việc trở thành một người mẹ tốt nhất theo khả năng của bạn nằm ở việc đi theo xu hướng chuyển động từ bên trong bản thân bạn, không phải theo hướng của một người nào khác. Càng sớm học được cách chấp nhận và trân trọng con người của chính bạn, bạn càng sớm có thể bắt đầu sống và cảm nhận rõ hơn sự bình yên và hạnh phúc.

Bạn cũng sẽ thấy nhẹ nhõm nếu biết rằng con cái chúng ta luôn vui vẻ và chẳng bận tâm đến cái gọi là khiếm khuyết của chúng ta. Trong mắt lũ trẻ, chúng ta là những người hoàn hảo với chính con người thật mà chúng ta đang có (ít ra cho đến trước thời điểm chúng bước vào giai đoạn dậy thì...). Chúng không nhìn thấy những vết sần tích mỡ dưới da, tài khoản ngân hàng eo hẹp, tủ quần áo rối tung, và những lúc chúng ta tự "ghê tởm" bản thân. Tất cả những gì chúng thấy là người mẹ của chúng: đó là người phụ nữ đang chăm sóc các con, cho con ăn, ôm và lắng nghe các con, và quan trọng nhất là YÊU con. Một lúc nào đó khi bạn cảm thấy không đủ phẩm chất để làm mẹ (thực ra tất cả chúng ta đều đã từng ở thời điểm ấy), hãy nhắc nhở bản thân rằng việc làm mẹ nên lấy các con làm trung tâm, và các con luôn nghĩ rằng bạn là người tuyệt vời nhất!

HÃY CHẤP NHẬN SỰ KHÔNG HOÀN HẢO

Với tất cả những khiếm khuyết ấy, tại sao chúng ta cứ phải cố gắng cật lực để làm cho cuộc sống tỏ ra "hoàn hảo" trong khi chính sự không hoàn hảo mới là thứ làm cho thế giới này hoàn hảo? Một em bé bị ốm hay bị khuyết tật dạy cho chúng ta biết cầu nguyện và hi sinh; một cô bé/cậu bé tuổi teen bất ổn tâm lý sẽ buộc chúng ta phải suy nghĩ sâu hơn và yêu thương nhiều hơn; "mớ bòng bong hàng ngày" khiến chúng ta phải sống có nguyên tắc và tính tổ chức cao hơn; những khó khăn về tài chính sẽ giúp chúng ta trở nên biết

mình hơn và đồng cảm với những người đang gặp khó khăn tương tự. Thế đấy!

Trong cuốn sách *"Being Perfect"* (Tạm dịch: *Làm người hoàn hảo*), tác giả Anna Quindlen đã có những dòng viết rất chuẩn xác như sau: "Điều thực sự khó, nhưng lại thực sự tuyệt vời, là từ bỏ làm người hoàn hảo và bắt đầu trở thành con người thực sự của bạn". Nghĩa là, nếu bạn "trở thành con người thực sự của bạn", bạn SẼ là người hoàn hảo - con người mà tạo hóa đã tạo ra để ban tặng cho bạn. Điều này khiến tôi nghĩ đến từ "hoàn hảo" với tư cách là một động từ, hơn là một tính từ. Làm bản thân hoàn hảo nghĩa là bạn hoàn thiện, sàng lọc, trau dồi, và tiếp tục nỗ lực. Thay vì cố gắng che đậy những khiếm khuyết khi làm mẹ, hãy trân trọng cuộc sống hoàn toàn không hoàn hảo của bạn và điều kì diệu sẽ đến!

HÃY CHẤP NHẬN RẰNG ĐIỀU TỐT NHẤT BẠN LÀM ĐƯỢC LÀ QUÁ ĐỦ

Bạn có thể tự nhủ với bản thân vào một ngày tồi tệ nhất rằng điều tốt nhất bạn làm được là quá đủ? Chúng ta luôn nói với con cái mình điều này, nhưng liệu chúng ta có đối xử tốt với bản thân mình với câu nói ấy? Sẽ thật tuyệt nếu như ngày nào cũng giống như trong phim *Marry Poppins*, nhưng cuộc sống đâu phải như vậy, và chúng ta vẫn sống chứ chưa lên thiên đường. Xin được nhắc lại rằng, làm mẹ là vất vả. Ngay cả khi bạn khóc, mất lý trí khi căng thẳng, tức giận, đôi lúc muốn từ bỏ (chỉ để đứng dậy sau đó), không có nghĩa là bạn thất bại. Tất cả những điều ấy chỉ chứng tỏ một điều: Bạn đang thực sự làm mẹ.

Và một điều nữa, tại sao, vâng, tại sao khi mọi thứ đang trở nên khó khăn chúng ta lại thêm giằng xé vết thương ấy bằng cách chà đạp tinh thần của chính chúng ta? Tại sao chúng ta lại phải ám ảnh với những đau đớn nội tâm ấy? Cũng giống như lũ trẻ, chúng ta

cần được nuôi dưỡng để trưởng thành với những bản ngã tốt nhất của mình, nhưng chúng ta sẽ không bao giờ làm được điều ấy nếu chúng ta cứ hàng ngày nói với bản thân mình những điều mà chúng ta chắc chắn sẽ không bao giờ nói với lũ trẻ. Bạn có muốn cô con gái day nghiêng bản thân cô bé giống như bạn làm với bản thân mình? Điều ấy sẽ chẳng mang lại điều gì tốt đẹp cho bạn và lũ trẻ, vì thế hãy loại bỏ những giằng xé nội tâm ấy và đối xử tốt với bản thân. Hãy luôn động viên bản thân mình. Rộng lượng. Hào phóng. Và làm mọi thứ tốt nhất cho bản thân. (Chỉ nghĩ đến những điều ấy thôi bạn đã thấy tốt hơn rồi đúng không?)

HÃY CHẤP NHẬN TRẠNG THÁI ĐANG LÀM MẸ HIỆN TẠI CỦA BẠN

Được ở một mình có lẽ là điều hấp dẫn nhất khi bạn đang sống trong một ngôi nhà với lũ trẻ nhỏ chạy quanh, nhưng khát khao có được một ngôi nhà đầy trẻ nhỏ có lẽ là cháy bỏng nhất khi bạn sống một mình trong tổ của mình. Mỗi giai đoạn làm mẹ đều có những thử thách và trái ngọt song hành, nên sai lầm lớn nhất của một người mới làm mẹ có thể mắc phải là nghĩ rằng "Mọi việc sẽ dễ dàng hơn khi..." hay "Tôi sẽ hạnh phúc khi...". Có thể theo một số cách nào đó việc làm mẹ sẽ trở nên dễ dàng hơn, nhưng cũng hoàn toàn có thể trở nên khó khăn hơn theo những cách khác.

Vừa rồi tôi có ghé qua một trong những cửa hàng thời trang và trang trí tuyệt vời nhất trong đời với những lồng hoa và đồ trang trí đẹp nhất mà một người phụ nữ luôn mơ ước để trang trí cho căn nhà, mái tóc hay vòng eo của mình. Tôi đã vô tình đưa ba cô con gái tới đó nhân tiện trên đường tới bưu điện và cửa hàng tạp hóa, tự nhủ chỉ là xem qua thế nào vì một nơi như vậy không dành cho trẻ nhỏ. Lúc ấy, trong tôi là một cảm giác thân thuộc: gạt bỏ sự khó chịu khi bọn trẻ muốn chạm vào mọi thứ, nói quá to và đòi hỏi quá nhiều. Ôi,

tôi ước gì được đến nơi như thế này một mình, mua những thứ mình thích và tiêu những khoản tiền vốn dĩ chưa được định sẵn cho một mục đích nào đó. Và rồi tôi nhận ra một điều:

Hãy trao cho cuộc đời bạn một nụ hôn. Chấp nhận cuộc sống thực tế mà bạn đang sống. Hôm nay. Vào lúc này. Để những khoảnh khắc hạnh phúc bạn đang đợi chờ không vụt qua. Hãy hôn cuộc đời bạn hôm nay. Vào lúc này. Như nó vốn thế.

Chưa bao giờ tôi mong một ai đó tát tôi một cái thật đau vào mặt như lúc ấy để thoát khỏi giấc mơ kia!

HÃY CHẤP NHẬN THỰC TẾ TRƯỚC MẮT - MỘT THỰC TẾ SONG SONG

Lúc này có thể bạn đang phải chịu đựng gánh nặng làm mẹ, hay có một đứa con ở tuổi teen nổi loạn sẵn sàng tranh cãi với bạn hàng ngày. Có thể bạn không có đủ tiền để hiện thực hóa tất cả những hoạt động, kì nghỉ gia đình... mà bạn mơ ước, hoặc bạn rùng mình khi thấy cơ thể sau sinh của mình. Có lẽ bạn đang kiệt sức vì chăm sóc con bị ốm hoặc khuyết tật, hay đang vật vã với lần mang bầu thứ hai, trầm cảm sau sinh, hay tất cả những điều trên!

Hầu hết chúng ta đều có thể lập ra một danh sách dài, chi tiết tất cả những khó khăn mà cuộc sống mang đến trên bước đường đời, và chúng ta có thể đã đúng khi phản ứng trước những thách thức ấy, nhưng vẫn còn đó một thực tế khác - một thực tế song song, nếu bạn sẵn sàng đón nhận. Thực tế ấy của bạn là gì? Với tôi, thực tế ấy là một cơ thể khỏe mạnh để hoàn thành các công việc trong ngày, một em bé chạy quanh, những bông hoa thủy tiên nở trên bàn ăn, những tiếng cười, một người bạn của con tôi đang ở độ tuổi teen, tiếng nhạc đầy thôi thúc, và những con người yêu thương luôn dành cho tôi tình yêu trọn vẹn.

Sự chấp nhận không phải là giờ tay lên và đầu hàng, mà là làm bạn với những cay đắng và trân trọng những điều ngọt ngào. Chúng ta tạo ra thực tế của riêng chúng ta bằng cách chọn lọc những gì chúng ta nhìn thấy. Hãy nhìn vào những điều ngọt ngào! Hãy nhìn vào sự hân hoan, vẻ đẹp và sự bao dung êm ái khi bạn làm mẹ. Có thể một lúc nào đó bạn dành thời gian và năng lượng quý giá của mình để ước mong thoát khỏi hoàn cảnh hiện tại, ước sao bạn có một cuộc sống "hoàn hảo" như thế này như kia, nhưng thực tế chỉ ra rằng hạnh phúc không đến từ cái bạn muốn, mà từ việc chấp nhận những gì bạn đang có.

Chắc hẳn bạn vẫn còn nhớ những dòng tôi viết về tuổi thơ tươi đẹp của tôi? Liệu lúc ấy, giữa tất cả những tất bật bếp núc, quần áo tự may vá, niềm hạnh phúc với lũ trẻ, mẹ tôi có phải nỗ lực vượt khó như tôi bây giờ không? Chắc chắn bà cũng đã trải qua giai đoạn đó. Mẹ tôi - một người mẹ "đặc trưng" ở nhà chăm lo gia đình - đã phải đương đầu với những thách thức, sự thất vọng và giằng xé tâm can suốt những năm tháng qua. Không người mẹ nào chăm con khôn lớn mà không bị tổn thương - đó gần như là một lời khẳng định. Có thể sẽ mất vài chục năm với vài đứa trẻ, nhưng rồi "cuộc sống đích thực" sẽ tìm đến với hầu hết chúng ta. Mẹ tôi là hình mẫu điển hình của một người mẹ, và tôi chưa từng thấy ai khác với bà.

HÃY CHẤP NHẬN THỬ THÁCH ĐỂ MẠNH MẼ

Tại sao chúng ta lại nghĩ rằng chúng ta yếu đi vì phải đương đầu thách thức, trong khi thực tế cho thấy chính trong quá trình đương đầu thách thức ấy chúng ta trở nên mạnh mẽ? Vâng, nếu có thể quay ngược thời gian, tôi sẽ nói với bản thân mình của những năm tháng tuổi trẻ rằng vấn đề không nằm ở loại cây, mà nằm ở cách chúng ta xây dựng bộ rễ cây để có thể đương đầu trước gió và cách chúng ta lựa theo sức gió để giúp bản thân trở nên mạnh mẽ hơn. Chỉ

những cái cây có bộ rễ khỏe nhất mới có thể trụ vững trước những cơn gió mạnh nhất bằng cách uốn cong và lựa theo sức gió.

Hãy chấp nhận cơn gió. Đối mặt với nó, sẵn sàng đương đầu, uốn cong theo gió và hãy cảm ơn nó. Chính cơn gió ấy đang biến bạn trở thành một người mẹ đích thực.

NHỮNG GÓC NHÌN VỀ SỰ CHẤP NHẬN

MỘT CƠ THỂ HOÀN HẢO

Tôi đã ngạc nhiên khi đưa mắt nhìn xuống trong buổi cầu nguyện nhà thờ ngày hôm nay, ở đó tôi thấy bàn tay của mẹ đặt gọn trong lòng tôi. Ngồi cạnh mẹ, ngắm bàn tay mẹ, lúc ấy tôi mới nhận ra bàn tay ấy đã già thật rồi. Giờ đây, đôi bàn tay nhuộm màu thời gian ấy là của tôi - với những nếp nhăn đặc trưng của tuổi già!

Tôi đã từng cảm thấy một chút áp lực từ mọi người xung quanh khi hoang mang nhận ra rằng mình không còn trẻ, nhưng giờ đây tôi không còn cảm thấy như vậy nữa. Khi ngồi ngắm bàn tay của mình, tôi nghĩ về tất cả những điều mà bàn tay ấy đã làm được. Giống như mẹ tôi, bà ngoại và cụ ngoại, đôi bàn tay này đã làm được thật nhiều!

Rửa bát, lau sàn, thay *rất nhiều* bím, lau khô nước mắt, và sơ cứu vết thương. Một điều hiển nhiên là đôi bàn tay này ngày càng già đi và nhăn nheo, nhưng đó là một sự ghi nhận!

Tôi cũng nghĩ về những phần còn lại của cơ thể mình. Những vết nhăn chạm rãnh sâu trên khuôn mặt tôi là hiện thân của những câu chuyện cuộc đời. Những vết nhăn ấy nói rằng tôi đã cười nhiều và quan tâm đủ để đôi lúc trở nên lo lắng. Trên da là những dấu rám

nắng, xen kẽ là những vết rám sau những giai đoạn mệt mỏi. Và còn đó những vết rạn dài - như một sự nhắc nhở suốt cuộc đời rằng tôi đã sinh hạ và nuôi dưỡng nhiều đứa con.

Bất chấp những khiếm khuyết về ngoại hình ấy, trong tôi luôn hân hoan với cơ thể của mình - một món quà tuyệt vời của riêng tôi!

Cơ thể ấy đủ khỏe để làm việc chăm chỉ, để yêu, để phục vụ và chăm sóc gia đình. Nó có đủ những khiếm khuyết để tôi có cơ hội trải nghiệm và trưởng thành. Cơ thể ấy còn biết tạo nên những cơ thể bé nhỏ xinh đẹp cho những đứa trẻ của tôi.

Đó đích thực là món quà kì diệu của cuộc sống! Đó là cơ thể của tôi, và cơ thể ấy hoàn hảo theo đúng nghĩa của riêng nó!

- Christi Alston Davis

XÍCH ĐU (THƠ)

*Tôi thích ngắm chồng trên xích đu đung đưa nhẹ trước hiên nhà
đung đưa*

cùng với Madeleine bế ngồi trên đùi và Lily trên đùi còn lại.

Trước đây, trước khi siêu âm, anh muốn có con trai

và bây giờ anh có hai con gái,

với cảm chẻ giống anh,

đôi mắt sáng màu nâu sô-cô-la, giống anh, màu nâu tôi say đắm.

Anh chỉ vào những chiếc xe ngang qua và những con thằn lằn bên đường.

Anh hát bài dân ca "Con gà trống của tôi chết ngày hôm qua"

bằng chất giọng trầm êm ái, bằng tiếng Tây Ban Nha ngọt ngào.

Say sưa, lũ trẻ lắng nghe, giọng cha hát ca

ngọt ngào hơn tất cả, ngọt như kí ức thiên đường bình yên

Điều kì diệu trước mắt tôi: sợi dây tình yêu bền chặt

Giữa tôi và các con, không thể chia lìa.

- Dayna Patterson

NGƯỜI MẸ TỐT THỰC SỰ LÀ GÌ?

Bạn có biết?

- “Người mẹ tốt” không chọn cách dùng đòn với con mình, nhưng đôi lúc chính tôi lại làm như vậy. Tôi nằm trong bồn tắm đọc sách trong khi những cậu bé của tôi ngoài kia gào thét và cãi vã. “Người mẹ tốt” (nếu thực sự chỉ đang tắm) sẽ nhanh chóng bước ra và vui vẻ xử lý tình huống. Đôi khi tôi không làm được như vậy. Thậm chí có lúc tôi còn đóng kín cửa tránh xa mớ âm thanh hỗn độn ấy.
- “Người mẹ tốt” không hối tiếc thời gian bị lũ trẻ lấy đi. Tôi lại như thế. Chẳng lẽ lũ trẻ không thấy rằng tôi không hề có thời gian cho riêng mình? Chúng không thấy tôi đang bận sao? Đừng, đừng xin tôi nước táo, đồ ăn hay xem video vào lúc này, làm ơn!
- “Người mẹ tốt” không quát mắng các con. Ngay cả khi họ mệt mỏi, khi họ phải xử lý hóa đơn với công ty điện lực, hay khi họ đang cố gắng nói chuyện với một trong những người bạn hiếm hoi còn lại. “Người mẹ tốt” luôn nói chuyện với con mình một cách nhẹ nhàng và lịch sự.
- “Người mẹ tốt” không bao giờ cảm thấy tội lỗi khi nghĩ về những gì họ nên làm hay những gì họ có thể đã làm, vì “Người mẹ tốt” không có gì để xấu hổ hay cảm thấy tội lỗi.

Cậu con trai bốn tuổi của tôi đã từng thường xuyên như thế này: Ra được khỏi cửa mỗi sáng là một cuộc chiến, và khi tất cả đã lên xe thì sự tức giận của tôi bắt đầu sôi lên đỉnh điểm. Mặc dù đã cố gắng kiềm chế, tôi vẫn không thể hãm được sự giận dữ và cư xử rất tệ. Tôi quát mắng lũ trẻ, đuổi con chó sữa ăm ỉ ra sau nhà, và dồn sự

tức giận sang chồng mình. Điều đó chẳng hay ho gì, và tôi biết rằng đến cuối ngày chồng tôi sẽ gọi tôi ra để nói chuyện.

Nhưng rồi tôi lại không sẵn sàng để có được một cuộc đối thoại tốt đẹp! Tôi cứ thế xả hết, nói không ngừng về tất cả những gì nhỏ nhất tôi đã làm trong ngày, để rồi kết luận rằng RÕ RÀNG chính những kĩ năng làm mẹ tồi tệ của tôi là nguyên nhân gây ra tất cả sự hỗn loạn. Tôi thú nhận những tội lỗi của mình (như đã đề cập ở trên) và rồi tôi nói: "Có lẽ em không phải là một người mẹ tốt."

Khi những lời đó được nói ra, tôi cảm giác như trút được một gánh nặng. Tôi cảm thấy tự do. Tôi cười, và cứ thế tùm tùm cười. Tôi không rõ tại sao tôi lại cư xử như vậy, nhưng tôi cảm thấy ổn! Đó là lúc tôi nhận ra rằng quan điểm bao lâu của tôi về "Người mẹ tốt" là không công bằng. Tôi đã tự dựng lên cho mình rào cản chặn giữa những tội lỗi, xấu hổ và thất bại. Định nghĩa của tôi về "Người mẹ tốt" không cho tôi một không gian sống để tôi được là chính tôi.

Khi tôi bắt đầu định hình một ý niệm mới, linh hoạt hơn về "Người mẹ tốt", tôi dần nhận ra mình cần trân trọng một điều: Có lẽ tôi vẫn có thể trở thành một người mẹ tốt và nuôi nấng những đứa con ngoan ngay cả khi đôi lúc tôi làm điều gì đó "không tốt".

- Kim Dettmer

THIÊN ĐƯỜNG QUANH TÔI

Đêm hôm đó, ngày 31 tháng 12 năm 2006, tôi và ba đưa con đang trên đường lái xe về nhà sau khi rời nhà ông bà ngoại lũ trẻ thì cô con gái Olivia bảy tuổi của tôi nhìn qua hàng ghế trước, hướng ánh mắt xa xăm về phía thung lũng trước mặt, rồi thốt lên: "Thế giới là một hộp kho báu, và những bóng đèn trong thành phố là những hạt châu báu!"

Cũng đêm ấy, cậu con trai Isaac năm tuổi của tôi đã cầu

nguyện chân thành để mong có được một giấc mơ thật đẹp, trong giấc mơ ấy cậu bé được ăn một quả trứng thật bằng sô-cô-la. Còn Grace, cô con gái ba tuổi, một lần nữa cầu xin tôi HÃY đổi tên đệm của cô bé từ Emma thành Alyson. Những cảm xúc và mong muốn đặc trưng của con trẻ ấy cũng chính là sự thể hiện cho hi vọng của lũ trẻ trong thế giới mới vô định của chúng.

Khi năm mới 2007 gõ cửa nhà tôi vào hôm sau, tôi ngồi nghĩ lại về những vất vả của một năm đã qua và bản khoản khi nghĩ về năm mới. Tôi nghiêm túc nhận ra rằng tôi sẽ không còn là một người mẹ như tôi đã từng trong quá khứ. Thậm chí tôi còn không có chút hi vọng nào về việc trở thành hình mẫu người mẹ mà tôi đã tưởng tượng trong tương lai. Tôi chỉ có thể là người mẹ trong khả năng của mình vào thời điểm ấy - một mình, làm việc và nỗ lực tạo ra một cuộc sống trên mức tồn tại.

Mãi chạy theo cuộc chiến để không chết chìm trong cuộc đời, tôi đã quên mất sức mạnh của mình, sức mạnh tiềm ẩn trong cả thể chất lẫn tinh thần. Tôi đã thất bại khi không nhận ra chiếc phao cứu sinh đang nổi ngay bên cạnh. Lần đầu tiên trong đời tôi đã nhận ra nó, nắm lấy và để cho những con sóng của sự chấp nhận đánh vào tôi từ mọi phía. Tôi cảm thấy bình yên vì đã có thể từ bỏ tất cả những thất bại không cần thiết. Đó là món quà Năm Mới tôi dành tặng cho chính mình!

Đôi lúc tôi cảm thấy bản thân đang bị xoay vần giữa những con sóng đại dương, xung quanh là những vật cản bủa vây, khiến tôi đôi lúc gần như không thể ngoi lên hít thở. Nhưng rồi, cơn bão cũng có lúc tạm lắng, đủ bình yên để tôi có thể bắt được hình ảnh đường chân trời phía xa. Tuy hình ảnh ấy không thực sự rõ ràng nhưng cũng đủ để giúp tôi lao lên phía trước. Những thiên thần bé nhỏ ngọt ngào của tôi chính là những hạt châu báu, giống như những ánh đèn trong thế giới hoàn hảo của Olivia, hay giống như những ngôi sao

trên cao soi sáng xuống chúng ta dưới mặt đất, như những thiên thần và thần hộ mệnh trong đêm tối cô đơn.

Tôi không có sức mạnh để dừng lại sự sống, nhưng tôi có sức mạnh để hít thở và đôi lúc để cuộc sống trôi đi trước tôi. Tôi có thể nín thở và sẵn sàng mạo hiểm chìm trong cơn bão, hoặc tôi có thể để những cơn sóng cuộn rửa cơ thể và đưa tôi về phía trước. Cuộc sống luôn có lựa chọn, và mọi lựa chọn đều sẽ mang đến những vất vả, mất mát lớn hơn, ngoại trừ sự chấp nhận.

Tôi chấp nhận những hạt châu báu này, cuộc hành trình này, hình ảnh mờ nhạt của đường chân trời này. Tôi chấp nhận mọi thứ tôi có thể liệt kê vào lúc này.

Olivia đã từng nói: "Con có cảm giác như chúng ta đang sống trong một giấc mơ, và nếu chúng ta thực sự là người tốt, chúng ta sẽ thức dậy trên thiên đường." Tôi hi vọng tôi sẽ thức giấc mỗi ngày và nhận ra thiên đường quanh tôi đang hiện hữu.

- *Mary Anne Stewart*

CHÂN DUNG TÔI ĐỜI THỰC

Theo các tiêu chuẩn Hollywood, tôi sẽ không bao giờ được coi là một người mảnh khảnh. Đôi chân của tôi ngắn, đầu gối thì luôn mập mạp. Cơ thể tôi sẽ mãi mãi là minh chứng của việc làm mẹ - mềm mại hơn, thiếu độ săn hơn và luôn có xu hướng tích lũy thêm vào.

Đó là Tôi.

Tôi không phải là một nhiếp ảnh gia. Đôi khi tôi có thể bắt được những khoảnh khắc rất đẹp với kỹ thuật ngắm và bấm máy ít ỏi của mình, nhưng chúng chỉ đẹp vì vẻ đẹp sẵn có từ những thứ tôi chụp, không phải vì tôi biết làm một cái gì đó khác ngoài việc ngắm và bấm.

Tôi không phải là một đầu bếp. Tôi có thể nấu cho gia đình mình những bữa ăn ngon, no nê và vui vẻ. Nhưng với tôi, đó chỉ là nấu ăn đơn thuần. Không có đam mê. Một việc làm bắt buộc.

Tôi không phải là một nhạc sĩ. Tôi có thể lướt vài bản nhạc trên đàn piano - có sai sót, lộn xộn, có thể nghe được, và đó là những gì tốt nhất trong khả năng của tôi.

Tôi không phải là một họa sĩ. Tôi chỉ là người có thể nhìn và sao chép lại tranh giống như một đứa trẻ trình độ lớp ba.

Đôi khi, tôi hay cáu giận. Tôi vội vã kết luận. Tôi nghĩ tôi biết tất cả mọi thứ. Đôi khi, tôi thất bại trong việc nhìn nhận sự việc.

Đó là tôi ư?

Vâng, chính là Tôi.

Tôi là người cơ thể có nhiều đường cong, thoải mái mặc quần bò cỡ 10 và tôi sở hữu cơ thể mình.

Tôi là một người mẹ tốt, một người biết lắng nghe, một người bạn tốt. Tôi có thể nói chuyện trước đám đông. Tôi có thể may những tấm vải đẹp. Tôi có thể chạy bền và bơi khỏe.

Tôi là một nhà văn.

Và bạn biết không, tôi yêu con người của tôi hiện tại.

Trong cơ thể này, trong chiếc quần bò này, tôi thoải mái.

Mặc dù vậy, đôi lúc, tôi trượt ngã. Tôi lưỡng lự mỗi khi đứng ra cần phải trân trọng bản thân mình, thay vào đó tôi lại quay sang nhìn vào những gì của người khác và những điều họ có thể làm.

Tôi so sánh.

Và rồi tôi nhận ra vài điều ở bản thân và nhớ ra rằng so sánh là điều không công bằng với bất kì ai. Sẽ là sự tàn phá năng lực của

ai đó nếu như năng lực ấy tồn tại trong sự ghen tị, cũng như khi lãng phí thời gian vào việc giằng xé bản thân vì một điều bạn không thuộc về, vì một thứ không phải là chính bạn. Thời gian đáng lẽ có thể dành vào việc tận hưởng và trân trọng chính bản thân mình.

Tôi nhận ra rằng khi tôi yêu chính con người mình, tôi sẽ dễ dàng yêu người xung quanh hơn, yêu con người thật của họ.

Khi tôi yêu chính con người mình, tôi có thể ngắt ngay tận hưởng những bức ảnh đẹp không phải do tôi chụp, và say sưa tận hưởng những bữa ăn ngon không phải do tôi nấu. Tôi có thể nghe những bản nhạc hay được trình diễn bởi những nghệ sĩ tài năng. Tôi có thể nhận ra vẻ đẹp của một người nào đó mặc quần cỡ 6. Tôi có thể ngưỡng mộ và tôn trọng người khác với những nét cơ thể của riêng họ - những món quà mà chỉ họ có được, vì tôi biết rằng những nét riêng ấy không ảnh hưởng gì đến tôi và năng lực bản thân tôi.

Vì thế, hôm nay, mỗi ngày sau này, tôi trân trọng chính tôi vì tất cả những gì tạo nên chính bản thân tôi... và vì tất cả những gì không phải là tôi.

- *Jenny Proctor*

CUỘC HOÁN ĐỔI

Tôi đã lớn lên với một giấc mơ rằng tôi sẽ có tất cả. Tôi sẽ gặp "anh ấy", anh ấy và tôi sẽ yêu nhau say đắm, kết hôn, có những đứa con, nuôi chúng và cùng nhau tận hưởng những ngày tháng tuổi già êm đềm. Trong giấc mơ ấy, tôi sẽ xúng xính trong những chiếc áo lụa đắt tiền, mái tóc chải chuốt gọn gàng, dụng cụ nấu nướng treo trong bếp sạch bóng không tì vết, lũ trẻ ngồi ngay ngắn thẳng hàng kiên nhẫn đợi chờ tôi đặt vào tay chúng những chiếc bánh quy vừa nướng.

Và rồi, tôi cũng đã gặp được "anh ấy", và anh ấy hoàn hảo.

Chúng tôi hoàn hảo. (Bạn sẽ nghĩ đến sự "hoàn hảo" khi bạn hoàn toàn say đắm). Chúng tôi kết hôn và bước vào cuộc sống mới.

Anh đã ly dị và có một con gái, vì thế ngay khi nhẫn cưới được đeo vào ngón tay của tôi, tôi ngay lập tức trở thành người mẹ trong gia đình. Lịch làm việc của chồng tôi chuyển sang ngày cuối tuần, ba ngày trước lễ cưới. Sẽ là tốt nhất cho con gái của chồng khi duy trì lịch học đều đặn, vì vậy cô bé đồng hành cùng với tôi vào những ngày cuối tuần. Điều này đồng nghĩa với việc tôi không chỉ trở thành mẹ ngay lập tức, mà còn làm mẹ một mình. Tôi nhanh chóng nhận ra rằng làm mẹ thật vất vả, và nhận trách nhiệm làm mẹ khi chưa từng làm mẹ thậm chí còn vất vả hơn.

Có một đêm hai chúng tôi gặp chuyện bất đồng và tôi không biết phải làm gì. Tôi đã gọi điện cho người duy nhất tôi tin có thể giúp được tôi - mẹ đẻ của tôi. Sau khi nói chuyện với bà và xử lý vấn đề với cô con gái, tôi về phòng, vật người xuống giường và khóc. Việc làm mẹ thật khó với tôi. Tôi hiểu rằng tôi đại diện cho một sự thay đổi lớn trong cuộc đời cô bé. Và tôi vẫn đang nỗ lực hết sức để thoát khỏi "ám ảnh" mẹ kế - quá khó với tôi! Tôi cảm nhận được cô bé đang so sánh tôi với mẹ đẻ của cô bé. Trong tôi là một cảm giác cô đơn, bị phán xét. Cứ thế, tôi trở nên sợ hãi, sợ phải ghép những mảnh cuộc đời tôi vào cuộc sống chung, sợ phải chia sẻ lối sống, thói quen, hành vi của riêng mình.

Năm đầu tiên ấy mang đến cho tôi những thăng trầm tự nhiên của cuộc sống - những hiểu lầm, toan tính về tài chính, thay đổi lịch, và cuối cùng là việc mang bầu thành công nhưng rất vất vả. Tôi đã không sống một cuộc đời như người phụ nữ mà tôi từng tưởng tượng trước đây (Các món tôi nấu được ăn hết đã là may lắm rồi). Thay vào đó, tôi học cách từ bỏ đối đầu và chấp nhận thực tế. So với giấc mơ của tôi về "anh ấy", rõ ràng mọi việc không hề lý tưởng, nhưng tôi sẽ không đánh đổi anh ấy hay cô bé của anh ấy vì bất cứ điều gì. Thay vào đó, tôi đánh đổi thái độ của mình. Tôi không còn

tập trung vào đánh giá mọi việc nên thế nào hay có thể thế nào, mà bắt đầu chấp nhận mọi việc diễn ra như nó vốn dĩ phải thế.

- *Heather Doyle*

HOẠT NÁO VIÊN NỘI TÂM

Gần đây, cô con gái Lexi năm tuổi của tôi thường giúp tôi lấy đồ ra khỏi máy rửa bát. Thấy con gái làm việc như một chú ong nhỏ bận rộn, tôi liền khen: "Lớn lên chắc chắn con sẽ làm việc rất giỏi!" Cô bé ngược nhìn tôi với ánh mắt hạnh phúc và đầy tự hào, rồi cất giọng hát bằng chính câu nói của tôi: "Con sẽ làm việc rất giỏi! Con sẽ làm việc rất giỏi!" Cứ thế, cô bé nhắc đi nhắc lại khoảng 25 lần, và kết thúc bằng câu "Và con sẽ làm việc rất giỏi!"

Thật nhẹ nhõm khi thấy cô con gái bé nhỏ tự tin và tự hào với chính bản thân mình như vậy. Không có một chút nào của sự tự ti, ngò vục bản thân, mà chỉ có duy nhất niềm vui từ chính con người cô bé đang hiện hữu. Khoảnh khắc ấy, tôi đã ước cô bé sẽ như vậy mãi mãi.

Lần cuối cùng bạn tự nhủ với bản thân rằng bạn đang làm việc rất tốt, thậm chí rất tuyệt vời, là khi nào? Nói cách khác, lần cuối cùng bạn trách mắng hay chỉ trích bản thân là khi nào? Tự chấp nhận bản thân, giữ cho đầu óc thư thái, và lòng biết ơn sẽ lan tỏa như một tấm chăn ấm áp trong gia đình bạn khi bạn không còn chỉ trích bản thân nữa, thay vào đó là một hoạt náo viên nội tâm.

- *Shawnie Sutorius*

MỘT NGƯỜI MẸ ĐỦ TỐT

Sau một ngày dài cùng với bát đĩa, giặt giũ và hoàn thành những kế hoạch của gia đình, tôi ngả đầu xuống gối và hình dung ra trong đầu một người phụ nữ trẻ cách đây nhiều năm. Cô ấy ngồi

trên chiếc ghế ru, khoác một chiếc áo choàng, tóc bết dính vào đầu. Những giọt nước mắt lạnh lẽo lăn trên má khi cô nhìn chăm chăm, trống rỗng vào cái chần hồng vắt ngang cánh tay đang cuộn quanh thiên thần bé nhỏ mới sinh. Những vết quầng thâm quanh đôi mắt của người phụ nữ ấy là minh chứng của một đêm không ngủ, và khuôn mặt nặng nề ấy cho thấy gánh nặng mà cô chưa biết cách đương đầu.

Tâm trí tôi lướt qua biểu hiện của cô ấy và khám phá những gì đang diễn ra trong đầu cô. Người phụ nữ ấy đang bị mắc kẹt đâu đó giữa quá khứ hoài niệm hạnh phúc và thực tại ngọt ngào đáng sợ. Ngả đầu xuống gối trên ghế ru, cô nghĩ lại về những ngày tháng ngọt ngào, chỉ vài tuần trước đó, khi phần lớn cuộc đời cô được tính bằng việc hoàn thành các công việc, chuẩn bị cho các cuộc họp và vui đùa cùng đồng nghiệp trong giờ nghỉ giải lao tại một quán cà phê. Giờ đây cô khát khao được quay trở lại cái nhịp sống quen thuộc ấy cũng như trở lại cái cảm giác tự tin có được sau những năm tháng trải nghiệm với nhiều sai lầm và hoàn thiện bản thân.

Rồi em bé cất tiếng khóc, buộc người phụ nữ phải quay trở lại thực tại trước mắt. Cô cố gắng thử những cách khác nhau để có thể dỗ con mình nín càng lâu càng tốt. Cảm giác muốn sụp đổ nhưng hiểu rằng đó là điều vô ích, người phụ nữ bắt đầu suy nghĩ mọi việc một cách rõ ràng hơn.

Rất lâu trước khi sinh con, trong tâm trí cô ấy đã định hình rõ ràng vai trò của người mẹ. Theo trí tưởng tượng của cô, làm mẹ là một trải nghiệm ngọt ngào với mỗi ngày trôi qua đúng như dự tính và bình yên: một cuộc sống đáng để yêu. Vậy nhưng, thực tế hiện tại của cô ấy khác xa so với những gì cô đã từng mơ.

Sâu bên trong tâm hồn, cô hiểu rằng phải yêu thương con mình, thế nhưng cô vẫn không chắc liệu mình đã sẵn sàng chấp nhận những đổi thay không thể nào không xuất hiện trong cuộc sống, để

từ đó gánh trên vai một trách nhiệm lớn lao như vậy hay chưa. Cô có cảm giác mình trở thành một người xa lạ trong chính cuộc đời mình, mỗi sáng thức dậy bàn chân cô di chuyển từ giường xuống dưới sàn nhà một cách lo âu trong một thế giới không thân thuộc. Nhưng dù có sẵn sàng hay không, cô vẫn phải tiếp nhận vai trò mới của mình ở vị trí của người mới bắt đầu. Cô giống như một nhân vật trong một vở kịch - diễn lại cuộc đời một ai đó - khi cô di chuyển sang phòng bên cạnh, nơi có những âm thanh vọng ra tiếng khóc rí rí của em bé. Cô không rõ mình sẽ dỗ con bằng cách nào, nhưng cô quyết tâm thử tìm cách.



Đồng hồ phòng bên điểm chuông. Tôi lăn sang bên, một lần nữa tìm điểm đặt gối ưa thích. Lúc này tôi đã tỉnh hẳn, đưa mắt nhìn ra màn đêm bên ngoài cửa sổ. Tôi suy ngẫm về những khác biệt giữa cuộc đời mình trước đây và hiện tại - hai cuộc đời như hai thế giới hoàn toàn tách biệt.

Trước đây, tôi luôn làm mọi điều mà tôi nghĩ tôi nên làm. Tôi đã làm những điều mà tôi nghĩ sẽ khiến tôi trở thành một người mẹ tốt. Tôi chụp hàng đông ảnh, đóng thành quyển mọi khoảnh khắc trong cuộc đời của con mình (mặc dù tôi đã rất sợ sở thích này), cho con bú đến tận khi đầu vú bị tổn thương chảy máu và gần như đứt lìa khỏi ngực mình. Tôi bị đóng băng trong một lịch trình cố định (giờ ăn, giờ chơi, giờ ngủ), lặp đi lặp lại vài lần cho đến khi lên giường đi ngủ. Tôi tranh thủ từng phút giây tập đi của con để tương tác cùng bé trên sàn nhà.

Tôi không biết liệu mình còn có thể hát lại mấy bài hát trẻ con bao nhiêu lần nữa (Itsy Bitsy Spider). Tôi cũng không biết liệu mình có thể chuẩn bị thêm bao nhiêu bữa ăn cân bằng dinh dưỡng nữa cho con, khi mà trong đầu tôi những gì hấp dẫn nhất là sô-cô-la, khoai tây rán và kem. Tôi không biết sẽ mất bao giấy tã nữa để có thể xử lý sạch sẽ cái thứ bốc mùi kia.

Ngay cả khi tất cả những điều tôi làm khiến tôi trông giống như một người mẹ tốt, tôi cũng chẳng mấy hứng thú với những việc ấy. Tôi mong ngóng đến lúc được nằm xuống ngủ một giấc, và sợ cảm giác lúc tỉnh dậy. Tôi nghĩ sự tự do sẽ không bao giờ đến với tôi lần nữa. Và tôi chỉ mong sao ngày con đi học mầm non đến thật sớm!

Trong tôi dường như trống rỗng, nhưng tôi không biết làm sao để có thể lấp đầy lỗ trống ấy.

Thời gian trôi đi, gia đình tôi có thêm hai cô con gái nữa, và tôi thoải mái hơn, quen thuộc hơn với cuộc sống thường nhật của một người làm mẹ. Tôi cũng dần dần thoát khỏi cảm giác dằn vặt bản thân khi mắc lỗi hay những quy định khiên cưỡng tự mình đặt ra. Sau nhiều năm sống cùng với một thói quen mà tôi không hứng thú, những bức ảnh dùng để đóng thành sách cuối cùng cũng được nâng niu cất giữ. Sau nhiều năm tôi đóng vai người tổ chức các hoạt động và lên kế hoạch cho gia đình, những cô con gái của tôi đã được trao cơ hội để tự dành thời gian cho mình trong phòng riêng tại những thời điểm nhất định trong ngày - gọi là "thời gian yên tĩnh". Và cũng sau nhiều năm làm mọi thứ có thể để giúp lũ trẻ trấn tĩnh, tôi cuối cùng cũng nhận ra rằng tôi không phải là một người mẹ tồi nếu đôi lúc lũ trẻ được ngồi một mình để khóc.

Mặc dù vẫn còn do dự trước sự đổi thay và chưa linh hoạt như mong muốn của bản thân, tôi giờ đây đã trở thành một người mẹ khác hẳn so với cách đây 10 năm. Giờ đây tôi không còn như xưa bởi tôi đã có một thái độ khác đối với việc làm cha mẹ. Nếu như trước đây tôi luôn tìm cách để kiểm soát, thì giờ tôi tìm cách để tạo sự ảnh hưởng. Nếu trước đây tôi đã từng nghĩ nên tự mình tìm kiếm mọi câu trả lời, thì giờ đây tôi nhận ra rằng tôi vẫn cần tiếp tục học hỏi và nhờ sự giúp đỡ nếu bế tắc. Và nếu trước đây tôi luôn lo lắng xem người khác nghĩ gì về việc làm mẹ của mình, thì giờ đây tôi làm mẹ vì những thiên thần của tôi, không phải vì sự đồng ý của người khác.

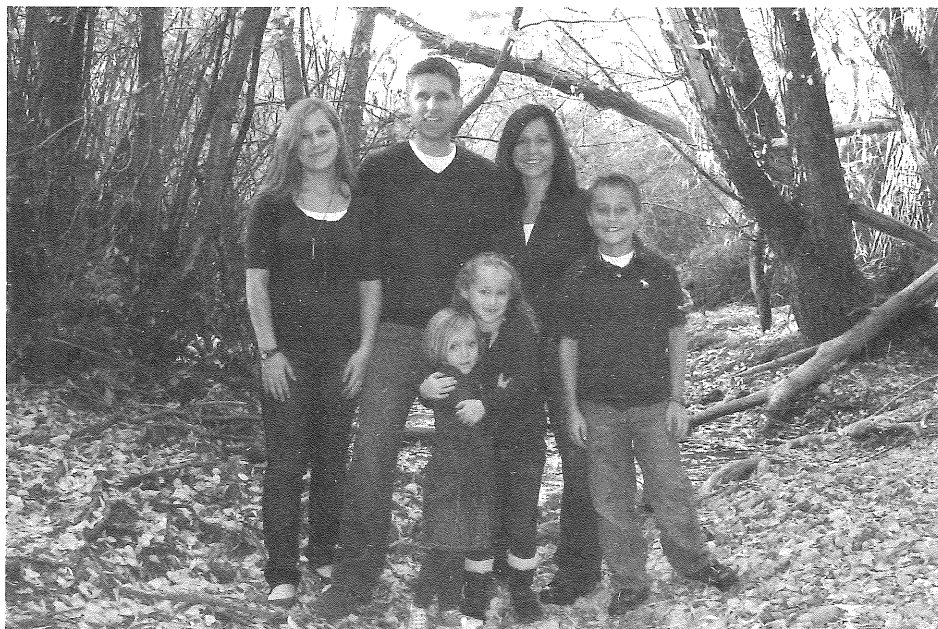
Đã có thời điểm tôi cảm thấy mình đang rơi vào trạng thái ngộp thở. Tôi không chắc liệu mình có thể trở thành một người mẹ đủ tốt như những người khác. Nhưng những ngày tháng ấy giờ đã qua.

Giờ đây, tôi biết mình là một người mẹ tốt. Không phải vì tôi là một người mẹ mềm mỏng nhưng luôn kiên định với các nguyên tắc khi lũ trẻ có những hành vi khó chấp nhận. Không phải vì tôi luôn nấu cho chúng món rau vào mỗi bữa ăn. Không phải vì tôi luôn giữ được sự bình tĩnh trong những hoàn cảnh căng thẳng nhất. Và tất nhiên không phải vì tôi hoàn toàn đáp ứng được hi vọng hay kì vọng của lũ trẻ về mẹ của chúng - hoặc của tôi về chính bản thân mình. Không! Tôi không thể nói rằng tôi thực hiện được bất kì điều gì trong số này.

Giờ đây, tôi biết mình là một người mẹ tốt vì tôi luôn làm tròn bổn phận trước các con và chính tôi. Tôi biết rằng tôi là một người mẹ tốt bởi vì tôi tôn trọng các con và nhận ra rằng chúng có rất nhiều thứ để dạy tôi. Tôi biết mình là một người mẹ tốt vì tôi luôn ra khỏi giường mỗi buổi sáng, cho dù đó có là những ngày tôi muốn được tự do đi dạo và một chút thanh thoi quên đi thực tại rằng tôi đang bị ràng buộc nhiều trách nhiệm. Tôi biết rằng tôi là một người mẹ tốt vì tôi luôn nghe theo tiếng gọi của trái tim và làm những việc tôi cảm thấy đúng với mình và gia đình.

Lúc này đây, với tôi, mọi thứ thế là vừa đủ.

- *Rachelle Szymanski*



Allyson Reynolds

Allyson Reynolds, một cô gái miền Midwest, gặp một chàng trai California tại Nhật Bản và nhanh chóng kết hôn với anh ấy. Sau một thời gian sống ở thành phố Iowa và Los Angeles, cuối cùng họ định cư tại vùng núi miền Tây cùng với bốn đứa con đáng yêu.

Sau khi tham dự cuộc họp Hội đồng lần đầu tiên của *Power of Moms* (số người tham dự: 3!), Allyson đã thực sự tìm thấy động lực để quyết tâm làm mọi thứ có thể vì sức mạnh của những người mẹ. Điều này là cơ sở cho những buổi nói chuyện chuyên đề của Tổ chức *Power of Moms*, với tài liệu sử dụng chủ yếu đến từ những bài viết của cô ấy trên website và trên cương vị giám đốc của blog có tên gọi *Motherhood Matters*. Trước khi việc làm mẹ trở thành người thầy vĩ đại nhất của cô ấy, Allyson tốt nghiệp đại học ngành khoa học gia đình.

Song song với công việc đó, Allyson còn đi khắp thế giới với

tư cách là một cây bút tự do và nhiếp ảnh gia cho tổ chức National Geographic. Trên thực tế, cô luôn cố gắng kết hợp các sở thích của mình với nhau nhiều nhất có thể (gia đình, hoạt động ngoài trời, nhiếp ảnh, viết blog, đạp xe, nấu ăn, sống như một khách du lịch), xen kẽ với việc xử lý các vết bầm bấn trên quần áo và kí các giấy tờ trường học. Cô viết các bài cá nhân trên trang *allysonreynolds.blogspot.com*.

2. SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU

Trao trọn trái tim

Tác giả: Saydi Shumway

Tôi luôn luôn *làm* vì gia đình. Hầu hết mọi thứ tôi làm cũng không hẳn vì tình yêu, nhưng tôi nghĩ rằng các con của tôi luôn cảm thấy chúng được yêu thương vì tôi luôn thường trực bên lũ trẻ trong các hoạt động hàng ngày. Đó là bài tập về nhà, bữa tối, dọn dẹp nhà cửa, đánh răng, rửa tay, mặc quần áo, đọc sách, hát hò, cầu nguyện và đi ngủ. Tôi thở ra nhẹ nhõm khi tôi có thể đóng được những cánh cửa phòng ngủ mà không gặp phải phản kháng nào.

Và cuối cùng, sau khi lau dọn bếp, gấp quần áo và thanh toán các khoản hóa đơn, tôi rón rén vào căn phòng đang tắt đèn tối om để kéo chăn đắp lên người chúng. Lũ trẻ nằm đó, như những thiên thần đang say ngủ. Trong khoảnh khắc yên lặng ấy, không có sự ồn ào náo nhiệt của cuộc sống cuốn mọi thứ trôi đi, tôi luôn cảm thấy tình yêu của người mẹ mãnh liệt trong trái tim mình.

Tôi nhớ những câu nói và hành động buồn cười của lũ trẻ

trong suốt cả ngày - những thứ tôi đã không thể chậm lại để tập trung tận hưởng. Tôi nghĩ về những lời hứa mà tôi đã đưa ra nhưng không bao giờ giữ lời. Đó là cuốn sách tôi chưa bao giờ đọc và bộ Lego xếp hình mới mà tôi chưa bao giờ để mắt tới. Khi ngắm nhìn lũ trẻ ngủ và nghĩ về một ngày đã ở lại phía sau, tôi dần hình dung ra thế giới của các con, hiểu được sự mơ hồ của thế giới ấy và lũ trẻ cần sự chở che từ tình yêu của người mẹ nhiều như thế nào.

Tôi đứng cạnh giường các con, vuốt ve những bàn tay nhỏ xinh, hoặc xoa trán và đặt một nụ hôn thật chặt lên má. Đó là cách để tôi có thể khẳng định với các thiên thần nhỏ tình yêu tôi dành cho chúng - tình yêu của người mẹ đã quá bận rộn suốt cả ngày dài không có cơ hội thể hiện trọn vẹn.

Tôi hoàn toàn đồng cảm với câu chuyện của người mẹ dưới đây:

Tôi và cô con gái bốn tuổi có một thói quen thực hiện cùng nhau mỗi khi tôi thực sự cần cô bé lắng nghe những lời tôi nói. Chúng tôi gọi nó là "giương tai lên". Trước khi tôi nói với bé thông tin quan trọng, tôi bảo cô bé "giương tai lên" và cô bé giả vờ nhặt đôi tai tưởng tượng rồi giương lên. Cách này thực sự rất tuyệt! Nhưng theo thời gian, trò này của tôi đã phản tác dụng. Đến một ngày tôi chợt nhận ra lũ trẻ thông minh một cách tuyệt vời như thế nào.

Lúc ấy, cô bé của tôi đang ngồi ghế sau xe. Mặc dù vừa ăn xong chiếc kem ốc quế của mình, cô bé vẫn muốn xin cậu em thêm chút kem của cậu bé. Tôi đã thử nói lý lẽ với cô bé, nhưng tôi nghĩ lúc đó mình không thực sự cảm thông với hoàn cảnh của con. Cuối cùng, cô con gái cất giọng nói một cách nghiêm túc nhất có thể: "Mẹ à! Con nghĩ mẹ cần mở rộng trái tim mình!"

- Danielle Monson

Tình yêu là động lực mạnh mẽ nhất mà chúng ta có được khi làm mẹ, thế nhưng phải chăng chúng ta thường xuyên để từng ngày

trôi qua mà không mở rộng trái tim - nghĩa là quên mất việc cảm nhận và thể hiện tình yêu ấy, thứ tạo nên giá trị cốt lõi trong mọi việc chúng ta làm?

TÌNH YÊU VÀ CẢM XÚC LÀ NHU CẦU CƠ BẢN NHẤT CỦA MỌI Đứa TRẺ

Sau khi tôi tốt nghiệp trung học, bố mẹ tôi - những con người dũng cảm và "điên khùng" - quyết định xách tôi và sáu anh chị em bay tới Romania để làm tình nguyện trong một tháng tại một trại trẻ mồ côi. Sau thời kì cai trị của Ceausescu, người đã cấm việc kiểm soát sinh nở với hi vọng xây dựng một đế chế to lớn và hùng mạnh hơn, quốc gia Romania bùng nổ dân số. Những người mẹ không thể chăm sóc con cái buộc phải gửi chúng vào các trại trẻ với hi vọng rằng ít ra chúng cũng được cho ăn. Thực tế là lũ trẻ được cho ăn, nhưng do quá tải và thiếu nhân viên phục vụ tại các trại nên lũ trẻ không được bế và chăm sóc.

Khi đến trại trẻ mồ côi ấy, chúng tôi đã dành cả ngày chỉ để cố gắng đáp ứng đúng một nhu cầu: Lũ trẻ muốn được bế. Chúng liên tục kêu lên "Sus! Sus!" (tiếng Romania, nghĩa là "Bế! Bế!") khi nhìn thấy chúng tôi. Thế là chúng tôi bế chúng lên, từng đứa một trong một giây, rồi hạ xuống, và chúng sẽ lại lao xuống cuối xếp hàng kiên nhẫn đợi chờ đến lượt được bế lên lần nữa.

Lũ trẻ ấy khao khát được bế, được chạm và được yêu thương - dù chỉ là một giây. Cảm giác chạm là thứ mà hầu hết lũ trẻ ở đây chưa từng cảm nhận được từ khi sinh ra - một thứ mà chúng khao khát kiếm tìm. Nhiều đứa trẻ ở đây được sinh ra không hề có vấn đề về thể chất lẫn tinh thần, nhưng chúng đang phải chịu đựng những triệu chứng chậm phát triển, đơn giản vì thiếu sự quan tâm và yêu thương dành riêng cho chúng.

Tình yêu là yếu tố sống còn đối với sự phát triển của trẻ. Tất

cả các nghiên cứu đều chỉ ra mối liên hệ giữa sự phát triển và vận hành bình thường của não trẻ với cảm giác chạm, tình yêu thương và cảm xúc. Những trẻ được nhận làm con nuôi từ các trại trẻ, nơi chúng nhận được đủ sự quan tâm và tình thương nhưng thiếu điều kiện chăm sóc y tế và dinh dưỡng, thường hồi phục nhanh hơn sau vài tháng dưới chế độ chăm sóc chuyên khoa nhi. Ngược lại, những trẻ dành phần lớn thời gian ở các cơ sở nuôi dưỡng, nơi chúng không nhận được sự quan tâm về mặt tình cảm nhưng lại được chăm sóc tốt về thể chất, thì có thể mất hàng năm, thậm chí cả đời, để hồi phục sau các di chấn tinh thần.

Trong những năm 1920, bác sĩ nhi khoa Henry Chapin đến từ New York đưa ra một báo cáo về tỉ lệ tử vong đáng báo động ở trẻ dưới hai tuổi sống tại các trại trẻ trên toàn nước Mỹ, nơi chúng được cung cấp đủ thức ăn và điều kiện chỗ ở, nhưng lại thiếu sự chăm sóc về mặt tinh thần. Bác sĩ Chapin kết luận rằng trẻ cần được bế, đưa đi chơi và vuốt ve để không những phát triển bình thường mà còn để tồn tại.

Các nhà thần kinh học phát hiện ra rằng tình yêu và cảm xúc thúc đẩy sự phát triển của não bộ thông qua việc sản sinh ra các loại hoóc-môn thiết yếu cho việc hình thành các liên kết thần kinh đúng theo quy luật phát triển.

Trong cuốn sách của mình có tên gọi "*Biology of Love*" (tạm dịch *Nguyên lý sinh học của tình yêu*), bác sĩ Arthur Janov cho rằng "*Những cái ôm và những nụ hôn trong suốt các giai đoạn phát triển quan trọng của trẻ nhỏ giúp các nơ-ron thần kinh phát triển và liên kết chính xác với những nơ-ron khác.*" Điều quan trọng được ông nhấn mạnh chính là: "*bạn có thể hôn đến tận khi trẻ trưởng thành.*" Tình yêu có thể ảnh hưởng đến sự phát triển của trí não và hành vi trong suốt những năm tuổi dậy thì. Trẻ nhỏ và trẻ tuổi teen thiếu cảm giác chạm, tình yêu và cảm xúc sẽ bị giảm đáng kể khả năng tập trung chú ý, thiếu tự tin, dễ sử dụng chất gây nghiện, và khó khăn trong việc kết nối

với người xung quanh hay nhận diện các mối quan hệ tình cảm khi trưởng thành.

Tất cả những nghiên cứu, số liệu, quan điểm về tình yêu và sức mạnh to lớn của nó hiện hữu trong đầu tôi khi tôi nghĩ về việc làm mẹ của mình. Tôi cảm nhận rõ ràng niềm khao khát được yêu của con mình. Không phải là loại tình yêu nào cũng được, mà phải là tình yêu của tôi. Liệu tôi có đang yêu lũ trẻ đúng cách? Tôi cần phải làm gì để có thể chủ động hơn trong việc sử dụng sức mạnh to lớn từ tình yêu vô điều kiện của người mẹ? Đó là thứ tình cảm sẽ mang đến cho lũ trẻ bộ não khỏe mạnh và trí thông minh cảm xúc, giúp chúng cảm thấy hạnh phúc và an toàn. Tình yêu ấy sẽ cho phép trẻ bước vào thế giới rộng lớn và sử dụng chính sức mạnh tình yêu của riêng chúng vì những giá trị cao đẹp.

NHẬN DIỆN LOẠI TÌNH CẢM LÀ ĐỘNG LỰC CHO VIỆC LÀM MẸ

Với bốn đứa con nhỏ, tôi cảm thấy dễ dàng tập trung hoàn thành mọi việc hơn là tập trung vào việc yêu thương. Tình yêu không mang tính "sản sinh". Tôi không thể đánh dấu "việc yêu thương" trong danh sách những việc cần làm của mình. Vì tình yêu được thúc đẩy bằng cả một quá trình và không thể đo đếm, nên việc yêu thương thậm chí còn không tồn tại trên danh sách của tôi.

Nhìn từ góc độ cốt lõi, việc làm mẹ được tạo động lực bởi tình yêu thương. Bằng việc nhận ra tình yêu như một động lực cốt lõi đằng sau mọi điều ta đang làm, những công việc chán ngắt hàng ngày bỗng trở nên có ý nghĩa. Có nhiều lúc trong chặng đường làm mẹ của mình, tôi quên mất điều này và đã sống tựa như việc làm mẹ chỉ đơn thuần là giặt giũ, đặt những bữa ăn ngon miệng và bổ dưỡng lên bàn, có một ngôi nhà được lau dọn sạch sẽ, hay yên tâm rằng tôi đã tìm được đúng trường học cho con mình. Chắc chắn tất cả những

điều này là quan trọng, nhưng chỉ với điều kiện chúng được làm với gốc rễ động lực xuất phát từ tình yêu và chỉ khi gia đình tôi cảm thấy được tình yêu thương trọn vẹn mà tôi dành cho họ.

Năm nay, sau bữa tối Giáng sinh truyền thống, bụng mang bầu, tôi kiệt sức và cảm thấy khó chịu khi nghĩ đến tất cả những đầu việc tương chừng như không thể nhưng vẫn xảy ra cùng một lúc vào đêm "kì diệu" ấy. Dây thần kinh hông của tôi tiếp tục gây đau dọc chân, và quan trọng nhất là tôi chỉ muốn ngồi xuống tận hưởng cảm giác thư thái bên cây thông Noel và lò sưởi.

Khi tôi đi quanh nhà dọn dẹp mọi thứ vào đúng vị trí, xếp gọn đồ chơi lại với nhau, gói những món quà cuối cùng, lau chùi, và chuẩn bị cho bữa sáng ngày hôm sau, tôi chợt nhận ra rằng thái độ của bản thân đang khiến chính mình không thể cảm nhận được thứ tình cảm thực sự tạo động lực cho những việc mà tôi đang làm. Tôi chỉ đang cảm thấy sự oán giận thay vì tình yêu dành cho gia đình khi lao vào tất cả những công việc ấy.

Tôi nhận ra rằng, bao nhiêu tuần qua, tôi đã bực mình với lũ trẻ vì chúng cản trở tất cả những thứ mà tôi phải làm cho Giáng sinh. Tôi cần đảo ngược lại tư duy để có thể hiểu rằng tình yêu của tôi dành cho lũ trẻ và gia đình chính là lý do cho tất cả những đầu việc ấy.

Với tôi, đó thực sự là một sự giác ngộ vĩ đại. Danh sách những việc cần làm dài bất tận ấy sẽ không biến mất cho đến khi lũ trẻ thực sự rời xa vòng tay của tôi. Nhưng nếu tôi có thể đứng trước những công việc ấy với tâm thế của một người nhận ra được thứ tình cảm cốt lõi làm động lực cho mọi hành động của mình, thì những khoảng trống đang được lấp đầy bằng sự cay đắng và oán giận vẫn có thể được thay thế bằng một tình yêu mạnh mẽ và đầy sức hút.

TÌNH YÊU THAY ĐỔI BẠN

Điều kì diệu của việc nhận ra sức mạnh tình yêu nằm ở chỗ, khi chúng ta thực hiện những công việc của người mẹ bằng tình yêu, thay vì sự oán giận, sức mạnh tình yêu ấy sẽ thay đổi, định hình và tạo khuôn cho chúng ta - tương tự như cách nó thay đổi, định hình và tạo khuôn cho lũ trẻ.

Dưới đây là chia sẻ trải nghiệm của một người mẹ về việc tình yêu có thể thay đổi chúng ta và giúp chúng ta đương đầu với những tình huống khó khăn như thế nào:

Cậu con trai hai tuổi của tôi giống như tất cả những đứa trẻ khác. Khó chịu. Phát cáu. Giận dữ. Buồn. Chán nản. Mệt mỏi.

Khi tôi cảm thấy đang mất dần sự kiên nhẫn với cậu bé, và tôi không biết làm cách nào khác để giúp con, tôi dang tay ôm chặt cậu bé, chặt hết mức có thể và nói với con rằng: "Mẹ yêu con!"

Ôm con và nói với con rằng "Mẹ yêu con!" thường không tạo ra nhiều thay đổi khác biệt trong bản thân cậu bé. Nó sẽ không dừng lại sự giận dữ. Nó sẽ không chấm dứt sự khó chịu. Nó sẽ không khiến cho mọi việc trở nên ổn.

Ôm con và nói với con rằng "Mẹ yêu con!" lại tạo ra sự khác biệt thực sự trong tôi. Nó giúp tôi bắt đầu sự kiên nhẫn mới. Nó khiến tôi thấy biết ơn khoảnh khắc ấy, cảm ơn con mình, sự giận dữ của con và tất cả.

- Jenni Ellis

Kể từ khi làm mẹ, tôi đã rất ngạc nhiên trước sự thay đổi lớn lao mà tình yêu của người mẹ mang lại cho mình. Tôi đã biết chấp nhận mọi điều liên quan đến việc làm mẹ, ngay cả những thứ nhột nhèo nhất, và học cách cảm ơn tình yêu ấy - giá trị cốt lõi của mọi thứ - mỗi ngày. Những thay đổi này đã mang đến cho tôi sức mạnh để làm những việc mà tôi không nghĩ mình có thể làm được. Tình yêu ấy đã giúp tôi nhìn ra những góc khuất trong tâm hồn mà tôi không

hề biết chúng tồn tại. Nó đã thay đổi cách tôi nhìn nhận thế giới, giúp tôi đồng cảm sâu sắc với mọi người xung quanh, và giúp tôi sàng lọc các xúc cảm của mình. Tình yêu ấy đã thay đổi hoàn toàn cách tôi trải nghiệm cuộc sống.

YÊU THƯƠNG CẦN NỖ LỰC VÀ KẾ HOẠCH

Trong cuốn sách *"The Road Less Traveled"* (Tạm dịch: *Con đường ít người chọn*) của M. Scott Peck, tác giả đã cắt nghĩa rõ ràng tình yêu là gì, tình yêu không là gì, và chúng ta có thể sử dụng sức mạnh tình yêu đích thực như thế nào để thay đổi các mối quan hệ và cuộc đời chúng ta. Tác giả viết: *"Tình yêu không phải là một cảm giác. Tình yêu là một hành động, một hoạt động... Tình yêu đích thực ẩn chứa trong nó tính cam kết trách nhiệm và sự thông thái... Tình yêu là quyết tâm dẫn thân vì mục đích nuôi dưỡng sự phát triển tinh thần của bản thân và người khác."* Đây chính xác là những điều tôi tâm niệm: tình yêu thực sự cần nỗ lực, kế hoạch, sự thông thái và cam kết trách nhiệm.

Phải thừa nhận rằng, tôi luôn dành nhiều công sức hơn cho việc lên kế hoạch, nhiều công sức, sự thông thái và cam kết trách nhiệm hơn cho việc ăn mặc của con so với việc mang đến cảm giác được yêu thương cho lũ trẻ. Để có thể yêu các con của chúng ta một cách đúng nghĩa, chúng ta cần có thời gian ngồi xuống và suy nghĩ. Chúng ta cần có một kế hoạch. Việc làm nào chúng ta cần làm nhiều hơn? Việc nào cần ít hơn? Làm thế nào để chúng ta có thể đảm bảo rằng "việc yêu thương" trở thành "một việc cần làm" hàng ngày trong cuộc sống của mình?

HỌC NGÔN NGỮ TÌNH YÊU CỦA TỪNG ĐỨA TRẺ

Mỗi đứa trẻ là một sự khác biệt. Mỗi đứa trẻ cần được yêu thương theo những cách rất khác nhau, vì thế cần có sự cố gắng và sự thông thái để có thể tìm ra cách phù hợp nhất. Tôi thực sự rất tâm đắc với chia sẻ của một người mẹ dưới đây:

Trong cuốn sách "The Five Love Languages" (Tạm dịch: Năm ngôn ngữ tình yêu), tác giả Gary Chapman cho rằng tất cả chúng ta đều cần được đón nhận tình yêu theo cách mà chúng ta nhận diện được và phù hợp với nhu cầu cá nhân của mình. Điều này luôn luôn chuẩn xác đối với trẻ nhỏ: chúng cần tình yêu được mang đến cho chúng theo những cách mà chúng hiểu được. Khái niệm "những ngôn ngữ tình yêu" bao gồm những va chạm thể chất, những lời động viên, những hành động chăm sóc, thời gian chất lượng bên nhau và những món quà.

Tôi và cô con gái của mình đã trải qua một giai đoạn tình yêu thương không được thể hiện đúng cách từ phía của tôi. Cô bé lúc đó được ba tuổi và bất cứ khi nào tôi cố chần chừ bé cách cư xử, cô bé thường phản ứng lại trong nước mắt: "Mẹ không thích con!" hay "Mẹ thật keo kiệt!". Nhiều lúc tôi thường tự nhủ: "Mình chắc chắn phải có những kỹ năng cần thiết để đồng hành cùng bé!"

Bước ngoặt của chúng tôi xảy đến khi tôi quyết định dành một phần trong ngày chơi hết mình với cô bé. Tôi nhớ là tôi đã dành trọn vẹn năng lượng của mình để cô bé cảm nhận được rằng tôi đang trải qua những giờ phút tuyệt vời nhất trong đời khi chúng tôi chơi mãi không chán với ngôi nhà búp bê. Phải thừa nhận, dù khó khăn, rằng chơi với lũ trẻ đòi hỏi những lựa chọn tinh tế (một vài bà mẹ một cách tự nhiên rất giỏi trong việc này). Việc chơi với cô bé ngày hôm ấy xuất phát từ quyết định chọn lựa yêu thương của tôi.

Khi một ngày gần khép lại và chồng tôi về tới nhà sau khi tan làm, cô con gái lao nhanh ra khỏi phòng đây hưng phấn khoe với bố: "Bố ơi, mẹ và con đang chơi búp bê!" Anh ấy lộ rõ sự ngạc nhiên hạnh phúc khi nghe thấy giọng nói của con gái, và cô bé nói tiếp: "Bố ơi, khi còn bé, con không yêu mẹ, nhưng bây giờ con yêu mẹ nhiều lắm!"

Trong tôi quặn lên đau nhói.

Con bé nói không yêu tôi nghĩa là sao? Có lẽ đó là điều tồi tệ nhất mà một người mẹ nghe được! Nhưng rồi, bất chợt tôi hiểu ra điều mà cô

bé muốn nói. Cô bé đang nói với bố rằng tôi đã làm được một việc khiến cô bé cảm nhận được tình yêu của tôi. Cảm ơn trời đất! Tôi đã học được một bài học vô giá và tìm ra được phương thức để yêu thương con mình đúng cách hơn.

- Danielle Monson

Khi làm mẹ, chúng ta cần học cách nói những ngôn ngữ tình yêu mà con của chúng ta hiểu được. Đây không phải là nhiệm vụ dễ dàng. Nó đòi hỏi một sự phân tích thấu đáo, những cuộc trao đổi kỹ càng với người thân, sự tĩnh tâm, thử nghiệm và khắc phục lỗi sai, đôi khi làm những việc cùng con và vì con, cho dù chúng ta thực sự không thích. Mỗi chúng ta đều có quyền lựa chọn có hay không trở thành chuyên gia tình cảm và "nói" ngôn ngữ tình yêu với lũ trẻ theo cái cách có thể làm lay động đến tận sâu tâm hồn chúng.

BIẾN HÀNH ĐỘNG YÊU THƯƠNG GIA ĐÌNH THÀNH MỘT PHẦN CỦA THÓI QUEN

Chúng ta cần phải tạo dựng tình yêu ngay trong nhịp sống của mình. Trong cuốn sách *"I Love You Rituals"* (Tạm dịch: *Biến yêu thương thành thói quen*), tác giả Becky A. Bailly đã đưa ra một lập luận rất thuyết phục rằng việc tạo dựng một mối quan hệ để con bạn cảm thấy được yêu thương trên tất cả mọi thứ chính là chìa khóa cho việc nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc, thông minh và đúng mực về hành vi. Tác giả cho rằng một cách để đảm bảo con bạn cảm thấy được yêu thương là tạo dựng "Thói quen yêu thương" trong nhịp sống hàng ngày. "Thói quen yêu thương" là điều bạn làm một cách có chủ đích và thường xuyên nhằm giúp con bạn cảm nhận được tình yêu của bạn. Động lực duy nhất để làm được điều đó là khát khao kết nối và đồng hành cùng con của chính bạn. Một quan điểm mà tôi rất thích là hình thành những lát cắt thời gian trong ngày và trong tuần dành riêng cho việc thực sự yêu thương lũ trẻ - điều duy nhất bạn cố

gắng thực hiện, không việc gì khác. Khi ấy, việc yêu thương đương nhiên được xuất hiện trên danh sách những việc cần làm hàng ngày của bạn.

Đối với tôi, cách duy nhất để duy trì "Thói quen yêu thương" là lên kế hoạch sao cho phù hợp với những lịch trình khác có sẵn, có tính khả thi và hợp với cá tính của tôi cũng như nhu cầu của lũ trẻ. Ví dụ, mát-xa chân cho cô con gái Hazel sau khi tắm mỗi sáng Chủ nhật, đặt một lịch hẹn ăn trưa sau mỗi năm phát triển thể chất với từng đứa con, chơi trò cù lét nghịch ngợm với Charlie trước khi đi ngủ, chào ngón chân nhỏ của Emmeline bằng một nụ hôn mỗi sáng khi giúp cô bé cởi bộ áo ngủ liền quần. "Thói quen yêu thương" có thể diễn ra nghiêm túc hoặc vui đùa, chủ động cháy hết mình hoặc mềm mại âu yếm. Tuy nhiên, vì cảm giác chạm có vai trò đặc biệt quan trọng giúp trẻ cảm thấy an toàn, "Thói quen yêu thương" thường nên có trải nghiệm với cảm giác chạm.

Giá trị của "Thói quen yêu thương" nằm ở chỗ chúng có thể đơn giản và không mất nhiều thời gian. Cho đến tận hôm nay, khi đến lúc phải nói lời tạm biệt sau chuyến thăm bố tôi, ông vẫn nhìn sâu vào mắt tôi không rời trong năm giây - giống như ông đang nhìn sâu vào trong tâm hồn tôi. Ông đã làm như vậy từ khi tôi còn ở tuổi dậy thì. Đó là cách để ông khẳng định rằng ông hiểu, quan tâm và biết tôi thực sự là ai. Mặc dù hành động ấy có vẻ hơi kì lạ, nó khiến tôi cảm nhận được tình yêu của ông. Tất cả chỉ cần năm giây mà thôi.

Những "Thói quen yêu thương" khác có thể mất nhiều thời gian hơn, nhưng chúng có thể được gắn với những việc bạn đã và đang làm. Hãy để tình yêu len lỏi vào những không gian vốn bị phủ đầy sự bận rộn và xao nhãng. Một người bạn của tôi nói rằng một trong những kí ức đẹp nhất của cô ấy về tuổi thơ là khoảng thời gian mười lăm phút sau khi về nhà từ trường mỗi ngày. Mẹ cô ấy sẽ chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ cho các con và ngồi cạnh nói chuyện khi lũ

trẻ đang ăn. Không hề có một lịch trình công việc cần làm, bài tập về nhà, nấu nướng, hay lau dọn. Lúc đó đơn giản chỉ còn lại một người mẹ trợn vện cho các con và một ít đồ ăn ngon để thưởng thức. Tôi tin chắc rằng đã có những lúc điều ngọt ngào ấy trên thực tế không thể xảy ra - những lúc trẻ con khóc hay như cô bạn tôi không thực sự muốn ngồi nói chuyện với mẹ. Nhưng điều tôi thích nằm ở chỗ cô bạn tôi không hề nghĩ về những khoảnh khắc như vậy. Điều cô ấy nhớ là thứ cảm xúc ngấm sâu trong cô ấy đến từ sự thể hiện tình yêu hàng ngày của người mẹ.

Giống như câu chuyện dưới đây của một người mẹ, tôi nhận ra rằng lúc lên giường đi ngủ là thời điểm tốt nhất để lũ trẻ cảm nhận được tình yêu của mẹ, thay vì bất đắc dĩ, vật lộn đưa chúng lên giường.

Tôi đã được nghe nhiều bố mẹ nói về giờ đi ngủ của các con một cách hứng thú; thật buồn là trong số họ không có tôi. Giờ đi ngủ ở nhà tôi là một loạt những đòi hỏi không ngừng nghỉ đến phát sợ về đồ uống, đồ ăn nhẹ, các bài hát, các câu chuyện, và tất cả những gì giúp lũ trẻ ra khỏi giường thêm một vài phút. Tôi nhận thấy rằng tôi yêu lũ trẻ ít nhất vào thời điểm cuối ngày.

Thế rồi, vào một đêm, tôi chợt nảy ra một ý tưởng. Tôi nói với các cô con gái rằng ngay khi chúng trèo lên giường, tôi sẽ nói cho chúng một bí mật. Cười khúc khích, lũ trẻ ngay lập tức nằm ngoan ngoãn dưới chân. Tôi ghé vào cô con gái ở gần nhất và thì thầm vào tai cô bé. Tôi nói với bé tôi đã phát hiện ra một điều mà bé đã làm tốt ngày hôm đó. Vẻ mặt cô bé lúc đó trông rất ngĩng ngợi. Sau đó tôi ôm và nói với con rằng tôi yêu con và thực sự cảm ơn con vì con đã đến và trở thành một phần của gia đình. Tôi làm điều tương tự với những đứa trẻ còn lại ở giường bên cạnh. Cách làm này không chỉ giúp chúng bình tâm trước khi ngủ và đưa chúng lên giường, mà còn giúp tôi nhận ra rằng lũ trẻ cảm thấy được yêu thương và trân trọng. Điều này có ý nghĩa hơn nhiều so với câu nói thường gặp "Mẹ yêu con."

Chúc con ngủ ngon!" Chúng biết rằng tôi yêu chúng, và chúng biết có lý do cho tình yêu ấy.

— *Shawnie Sutorius*

Tôi cũng thích cách người mẹ dưới đây nhận ra và miêu tả những điều kì diệu mà "Thói quen yêu thương" mang tới cho gia đình cô ấy:

Tôi xuất thân trong gia đình có bốn thế hệ phụ nữ dịu dàng và dễ tính. Lúc này đây tôi đang phải lăn mò trong một vùng đất mới trên cương vị làm mẹ của ba cậu bé đầy nhiệt huyết, không bao giờ thôi làm tôi ngạc nhiên với bản năng cạnh tranh và khát khao mãnh liệt của chúng. Chúng lớn lên bằng khối năng lượng đam mê. Trong khi lũ trẻ tưởng tượng ra những thanh kiếm bằng bột xà phòng khi chơi, tôi lại mơ về việc có được một chiếc đĩa thần có thể biến những lúc cảm xúc căng thẳng giữa tôi và bọn trẻ thành những khoảnh khắc yêu thương, có thể xóa nhòa sự khác biệt về tính cách giữa tôi và chúng. Tôi đã luôn mong chờ một bà tiên đỡ đầu xuất hiện để niệm thần chú mang lại sự bình yên.

Thật may mắn, tôi đã tìm ra được phép thần mà không cần đến chiếc đĩa thần kì. Nó xuất hiện khi tôi mang đến cho lũ trẻ những cách thể hiện tình yêu thương đơn giản - đó là những thói quen đặc biệt thể hiện tình yêu của chúng ta, từ đó mang lại sự bình yên và hòa hợp trong các mối quan hệ.

Thông thường, những dịp như thế này xuất hiện đồng thời. Rất nhiều lần con trai tôi Clayton thấy tôi đang tỏ ra lo lắng hay mệt mỏi, cậu bé sẽ nhìn vào mắt tôi, dùng ba ngón tay giữa dựng lên để chỉ từ mắt cậu bé sang mắt tôi như một thông điệp "Con yêu mẹ". Những nặng nề trong tôi dần tan biến khi trái tim tôi tan chảy. Có những lúc tôi cũng làm như vậy với con trai qua ô cửa sổ, qua một sân chơi đông đúc, khi cậu bé đợi đến lượt chơi hoặc đang chạy theo bóng. Chỉ đơn giản này, chỉ của riêng tôi và con, giúp bền chặt hơn tình cảm mẹ con và gửi đi thông điệp tình yêu.

Những cách khác thể hiện sự yêu thương cũng được trải đều trong những hoạt động hàng ngày. Mỗi sáng, trước khi tạm biệt, chúng tôi tụ tập

lại với nhau và lũ trẻ nhao nhao đòi đến lượt thể hiện trong cái ôm thật chặt của mẹ, xen giữa là những câu nói "Con yêu mẹ" vì chúng biết chúng là một phần đặc biệt của gia đình.

Những thời điểm tốt nhất để tạo dựng tình yêu trong mối quan hệ của chúng tôi là khi tôi dựa theo các nhu cầu cá nhân vào từng thời điểm và quan tâm theo cách riêng với từng đứa. Nấu một món ăn nhẹ ưa thích, để lại một vài dòng yêu thương trên giường, ghi nhận một thành công nhỏ của con, cùng nhau nói chuyện về những chi tiết trên bầu trời nhiều mây, dành riêng thời gian để tham gia một hoạt động do con chọn lựa - Tất cả đều là những cách có ý nghĩa thể hiện tình yêu của tôi với lũ trẻ.

Một ngày nào đó, những đứa con của tôi sẽ không còn cần đến những bài hát ru hay nhao nhao nói lời yêu thương và tạm biệt khi gia đình tụ tập mỗi sáng. Tuy nhiên, dù cho cách thể hiện tình yêu thương có thay đổi theo thời gian, nhưng sức mạnh xóa nhòa sự khác biệt và làm khăng khít hơn tình mẫu tử giữa tôi và các con sẽ không bao giờ đổi thay.

- Laurie Brooks

Vì cả gia đình - không chỉ các mối quan hệ riêng với bố mẹ - có thể mang đến cho trẻ tình yêu vô điều kiện và cảm giác an toàn cao nhất. Những "Thói quen yêu thương" có thể được xây dựng với sự tham gia của tất cả mọi người trong gia đình. Những dịp truyền thống của gia đình như tiệc sinh nhật hay đi nghỉ giúp trẻ cảm thấy tự hào và thuộc về gia đình, mang đến cho trẻ một mạng lưới các mối quan hệ tình cảm bền chặt, từ đó giúp trẻ định hướng được vị thế của bản thân.

"Thói quen yêu thương" có thể tồn tại ở đủ mọi hình thức và phạm vi. Chúng ta cần tìm ra những cách thức phù hợp nhất với cả chúng ta và lũ trẻ. Theo kinh nghiệm của tôi, điều này nghĩa là cần phải thử nghiệm thật nhiều "Thói quen yêu thương" khác nhau. Tôi đã thử một số cách thức có vẻ khá nhạt nhẽo và thiếu bản sắc. Lũ trẻ nhà tôi thậm chí đã từng cười vào một số thứ mà tôi đã thử nghiệm,

nói với tôi rằng những trò đó không thực sự xuất phát từ trái tim của tôi. Tuy nhiên, khi tất cả chúng tôi thực sự cảm thấy một hoạt động nào đó phù hợp, tôi cố gắng giữ gìn nó và nỗ lực để có thể làm hoạt động ấy thường xuyên. Mặc dù đôi lúc cần phải nỗ lực nhiều hơn, nhưng tôi tin rằng chính nhờ thông qua những "Thói quen yêu thương" này mà tình yêu được khắc lên mối quan hệ của chúng tôi và trên danh sách những việc cần phải làm, tôi không thể tìm được bất cứ điều gì quan trọng hơn thế.

KHI CUỘC SỐNG GẶP NHIỀU THỬ THÁCH, HÃY YÊU MÃNH LIỆT HƠN

Cô con gái lớn nhất của tôi thực sự khác biệt so với tôi ở nhiều điểm và cũng rất giống tôi ở những điểm khác. Đôi lúc mối quan hệ của chúng tôi rơi vào bế tắc, và bởi vì chúng tôi đều là những người cứng đầu nên thực sự khó để một trong hai người chủ động tháo nút thắt - tức là bình tĩnh nhìn lại nền tảng yêu thương đang hiện hữu.

Một mùa hè cách đây vài năm, tôi rơi vào trạng thái tận cùng của giới hạn chịu đựng. Tôi tìm đến một người bạn để tâm sự về cảm giác mất mát và nỗi lo lắng rằng tôi đang hủy hoại cô con gái và mối quan hệ của chúng tôi vì không thể cư xử phù hợp. Cô ấy nói một điều mà tôi chắc rằng tôi sẽ không bao giờ quên. Cô ấy nói đã rất nhiều lần cô ấy cũng rơi vào trạng thái bế tắc với một trong những đứa con của mình, và câu trả lời của cô ấy lúc đó chỉ đơn giản là hãy yêu lũ trẻ nhiều hơn. Thay vì mãi mê lên chiến lược dạy chúng cách cư xử, áp dụng những nguyên tắc mới, hay tìm cách khác để xử lý những tình huống căng thẳng, cô ấy đã tập trung vào việc mang đến cho lũ trẻ một tình yêu thực sự mạnh mẽ. Với cô ấy, chiến lược này cho đến giờ chưa từng thất bại.

Kể từ đó, tôi đã thử áp dụng cách thức này. Và tôi phải nói rằng cho dù đây là một cách nghe có vẻ đơn giản, nhưng nó thực sự

khó thực hiện. Tôi nhận ra rằng khi rơi vào một tình huống làm mẹ khó khăn, thực sự cần một sự nhún nhường và nỗ lực tốt cùng để có thể mang đến cái mức độ yêu thêm đó. Nhưng khi tôi có thể làm được, cho dù ban đầu có cảm giác hơi giả tạo, chiến lược ấy không khác gì một phép màu. Nó thay đổi cả hai chúng tôi. Tôi bắt đầu gây dựng một tình yêu thực sự chân thành - điều làm thay đổi hoàn toàn cách tôi nhìn vào lũ trẻ và giúp tôi nhận thấy rõ lũ trẻ thực sự cần gì. Và khi tình yêu của tôi chạm vào trái tim lũ trẻ một cách êm ái và kì diệu, làm tan chảy mọi căng thẳng, chúng tôi dần tạo dựng một nền tảng vững chắc để xử lý những thời khắc khó khăn phía trước.

Gần đây tôi có đọc về Liệu Pháp Tương Tác Bố/mẹ-Con (PCIT - Parent-Child Interaction Therapy) được sử dụng nhằm hỗ trợ những phụ huynh đã từng làm tổn thương, áp đặt con mình. Bước đầu tiên trong quá trình trị liệu là bố mẹ dành năm phút mỗi ngày tương tác với con mình theo định hướng của con. Trong suốt năm phút ấy, bố mẹ không làm gì khác ngoài việc song hành cùng trẻ theo sự điều khiển của trẻ. Do việc tương tác với trẻ theo đúng cách của trẻ tỏ ra rất khó khăn, bố mẹ được hỗ trợ trong suốt năm phút ấy bởi một chuyên gia thông qua tai nghe và phòng lắp gương hai chiều.

Ban đầu, hầu hết phụ huynh đều cười nghi ngờ quan điểm rằng năm phút mỗi ngày sẽ giúp củng cố mối quan hệ của họ với các con. Tuy nhiên, các nghiên cứu chỉ ra rằng việc dạy cho phụ huynh cách tương tác theo định hướng của trẻ, cùng với việc dạy họ những kĩ năng khen con, có thể giảm mạnh vấn đề áp đặt, gây tổn hại. Kiểu can thiệp này đã được chứng minh hiệu quả hơn nhiều so với việc đơn thuần đưa phụ huynh vào các lớp học kiểm soát sự nóng giận. Điều quan trọng là những phụ huynh này được dạy nghệ thuật yêu trẻ chủ động theo cách trẻ có thể nhận ra được, và chính điều ấy thay đổi mọi thứ. Đối với tôi, điều này thực sự tuyệt vời vì câu trả lời cho những tình huống tiến thoái lưỡng nan, đây nan giải của phụ huynh nằm ở việc giúp họ thể hiện được tình yêu một cách thực sự và trực diện.

Người mẹ dưới đây đã hiểu chính xác quan điểm này: "Khi cuộc sống gặp nhiều thử thách, hãy yêu mãnh liệt hơn". Dưới đây là những dòng chia sẻ của cô ấy, chứng minh tính hiệu quả của tình yêu trong việc giải quyết những tình huống làm cha mẹ khó khăn.

Bố mẹ tôi là tấm gương tuyệt vời về tình yêu con cái vào những thời khắc khó khăn. Khi chị gái tôi bắt đầu năm thứ nhất đại học, cuộc sống của chị đảo lộn hoàn toàn khi biết tin mình mang bầu. Trước đó, bố mẹ và chị đã trải qua những việc khó khăn trong những năm tháng chị học phổ thông. Chỉ đến khi mọi việc không thể giấu được nữa, chị tìm đến bố mẹ với thông tin buồn lòng ấy. Lúc ấy chị hoàn toàn nghĩ rằng những gì chị nhận được sẽ là sự tức giận, những bài thuyết giảng, và những từ ngữ dằn vặt tội lỗi. Thế nhưng, những gì thực sự diễn ra lại trở thành một điều kì diệu nhỏ cho gia đình. Bố tôi sau đó kể lại rằng vào thời khắc ông cầu nguyện để tìm kiếm điều có thể nói với con gái, trong thâm tâm ông là một cảm giác mãnh liệt rằng tất cả những gì ông cần làm là yêu thương con gái. Thời của những lời nói nặng nề và những bài thuyết giảng đã qua, lúc này trách nhiệm duy nhất của ông với tư cách một người cha là thể hiện tình yêu ấy. Tôi thực sự tin rằng biến cố ấy chính là chất xúc tác làm thay đổi cuộc đời chị. Được bao bọc trong tình yêu thương một cách không ngờ đến, ngay cả khi bạn không cảm thấy bạn xứng đáng với tình yêu ấy, thực sự là điều có sức tác động rất lớn.

Con trai tôi, một tuổi, là một cậu bé hoàn hảo, ngoại trừ một vấn đề nhỏ: cậu bé có vấn đề nghiêm trọng với việc cắn mọi người. Ôi, đến tôi cũng phải cảm thấy đau khi chứng kiến thiên thần bé bỏng của mình cắn và làm đau những đứa trẻ khác. Có những lúc tôi chỉ biết cúi gầm mặt khi bạn tôi cho xem năm vết răng con tôi cắn lên cậu bé con bạn. Hay một ngày nọ trung tâm chăm sóc trẻ tại nơi tôi tập gym thông báo về lưu ý trường hợp con tôi "gây hấn bạo lực" và "không tuân theo luật lệ!" Bạn sẽ thường chỉ muốn quên đi những khoảnh khắc như thế, nghĩ rằng tất cả mọi người chắc hẳn đang nghĩ bạn là một người mẹ kinh khủng.

Thật may mắn, tôi đã nhận được lời khuyên từ một số bà mẹ mà tôi

tin tưởng, và họ nói với tôi rằng hãy làm một điều đơn giản là yêu thương con mình. Hãy yêu, yêu, yêu cậu bé, và yêu cậu bé nhiều hơn nữa (đồng thời kiên định dạy cậu bé cách hành xử đúng mực). Tôi nhận ra rằng giai đoạn này sẽ chỉ kéo dài trong một phút chốc so với cả chặng đường phía trước, nhưng cách tôi xử lý tình huống xảy ra với con trai có thể tạo nên hướng phát triển mãi về sau này.

Giờ đây tôi có thể yên tâm nói rằng cậu con trai hai tuổi đã cải thiện rất nhiều hành vi của mình. Nghe có vẻ buồn cười, nhưng việc trải qua giai đoạn thử nghiệm ấy cùng với con khiến tôi yêu con nhiều hơn vì chúng tôi được cùng nhau yêu thương trên suốt hành trình vượt qua thử thách.

- Danielle Monson

Tình yêu có thể giúp giải quyết nhiều vấn đề. Nó có thể giúp chúng ta sửa sai. Nó có thể giúp chúng ta hồi phục. Tình yêu thương là liều thuốc giải độc mạnh nhất cho những vấn đề của chúng ta khi làm mẹ. Cho dù tình yêu không phải lúc nào cũng có thể thay đổi hoặc hàn gắn mọi thứ như một phương thuốc kì diệu, nhưng tình yêu sẽ luôn hàn gắn và thay đổi chúng ta.

TÌNH YÊU LAN TỎA

Khi tôi ngắm nhìn cô con gái bé bỏng Hazel đã đủ lớn để đặt bước chân đầu tiên vào cổng trường mầm non, cổ họng tôi nghẹn lại. Bé sẽ thích cô giáo? Bé sẽ có những người bạn mới? Bé sẽ cảm thấy an toàn? Bé có biết bản thân mình là ai không? Bé có biết tôi yêu bé nhiều thế nào không? Bé sẽ chia sẻ gì với thế giới mới? Tôi đã gieo được điều gì vào trái tim bé suốt thời gian qua?

Giống như tất cả các bà mẹ, tôi muốn những đứa con của mình bước ra khỏi nhà khi đã được trang bị tất cả những gì cần thiết để có thể sống hạnh phúc và đóng góp cho thế giới này một cách tích cực. Và trên tất cả mọi thứ, tôi muốn con mình bước vào thế giới rộng lớn với tâm thế của một người biết cách yêu thương - yêu những người

khác một cách hoàn toàn sâu đậm và chân thành.

Mỗi cách chúng ta yêu các con đều dạy cho bọn trẻ cách yêu người khác. Tình yêu của chúng ta một ngày nào đó sẽ truyền sang các con và rồi được lan tỏa sang một nơi hoàn toàn mới.

Nếu chúng ta để ý, chúng ta có thể thấy dấu vết tình yêu của chúng ta truyền sang các con và từ đó lan tỏa sang người khác. Câu chuyện dưới đây minh họa rõ nét vẻ đẹp của vòng tròn tình yêu:

Đó là một ngày mùa xuân tươi đẹp - một ngày có thể khiến bạn cảm thấy muốn cất lên bài hát Zip-a-dee-doo-dah lãng mạn nhưng rồi đó lại là ngày tôi bất ngờ bị ốm. Các bà mẹ không được phép ốm, nhưng nếu điều đó thực sự xảy ra, chúng ta phải làm gì đây? Có lẽ chúng ta rồi sẽ lại cứ thế lao qua cái cảm giác ốm đau ấy. Làm mẹ, chúng ta cứ thế ép mình lao về phía trước - một điều đã được lập trình sẵn trong gen của chúng ta.

Chúng ta đều biết rằng sẽ không có ai đến và bón thìa cho chúng ta món cháo súp gà, sẽ không có ai đắp khăn ướt nhỏ lên trán, và sẽ không có ai hôn hai má ửng hồng và nói với chúng ta rằng "Đừng lo, bạn sẽ sớm hồi phục thôi." Bị ốm là một chuyện, nhưng sẽ là một vấn đề hoàn toàn khác khi bạn lại là người lớn duy nhất ở nhà còn chồng bạn thì đang đi công tác. Bạn có thể làm gì lúc này đây?

Vào ngày hôm đó, tôi đã bị ốm, mệt đến mức tôi không thể làm được gì ngoài việc nằm nghỉ trên giường với cái đầu đau, cơn sốt hành hạ, cơ thể run lên - và tôi thấy mình thật khổ sở. Tôi thậm chí cầu nguyện mong có ai đó sẽ gọi điện để hỏi thăm tình hình của tôi. Tôi cũng cầu nguyện mong ai đó sẽ ghé qua nhà để giúp đỡ tôi. Tôi thậm chí đã gọi điện cho một người bạn, nhưng tất cả những gì tôi nhận được là tiếng máy trả lời tự động. Tôi hoàn toàn tuyệt vọng và không thấy một cơ hội nào để giải thoát, vì thế tôi chỉ còn cách tiếp tục cầu nguyện.

Khi đôi mắt tôi bắt đầu ngấn lệ, người tôi không ngờ tới sẽ đến thăm hỏi tôi lại chính là cô con gái nhỏ 10 tuổi Maddie? Cô bé nhận ra tôi không

được khỏe, vì thế cô bé đã đến bên tôi và ôm tôi thật chặt, hỏi tôi liệu có làm sao không vì lúc đó tôi đang sốt cao. Tôi nói rằng mình không được khỏe và muốn nghỉ ngơi. Cô bé ôm tôi rồi chậm rãi rời phòng.

Một vài phút sau, tôi nghe thấy tiếng gõ cửa nhẹ. Maddie bước vào với một khay gỗ nhỏ, trên đó là một cuốn sách để đọc, một bình nước quả Capri Sun, một chút bánh cá, và một chiếc bánh kẹp bơ lạc và mứt dâu. Cô bé đắp lên người tôi chiếc chăn yêu thích của mình, cài chăn dưới chân giống như cách cô bé luôn muốn tôi làm vậy mỗi khi đắp chăn cho cô bé. Trái tim tôi tan chảy. Bạn có biết việc đắp và chỉnh chăn như vậy mỗi khi bạn bị ốm có thể làm nhiệt độ giảm đi 5 độ?

Tôi ôm chặt Maddie và cảm ơn cô bé đã chăm sóc tôi. Maddie nói với tôi rằng vì tôi luôn chăm sóc cho bé nên bây giờ là lúc bé chăm sóc lại tôi. Trái tim và đôi mắt tôi ngấn lệ - tôi khóc những giọt nước mắt của tình yêu dành cho bé. Không gì tuyệt vời hơn khi bạn được trải nghiệm cách tình yêu được thể hiện thông qua những cử chỉ nhỏ nhất - và đặc biệt bởi những người có tâm vóc nhỏ nhất!

- Lisa Hawkins

Tình yêu vẫn đang lan tỏa, và bằng tình yêu dành cho lũ trẻ, chúng ta đang dệt những sợi chỉ yêu thương lên tấm khăn tình yêu của thế giới.

KHI CÒN SỐNG VÀ KHÔNG VƯƠNG BẠN, HÃY ĐỂ TÌNH YÊU BƯỚC VÀO

"Cuộc sống chúng ta bị vỡ vụn bởi những chi tiết cuộc đời... hãy đơn giản, hãy đơn giản."

-Henry David Thoreau

Cuộc sống vốn bận rộn. Khi làm mẹ, điều đáng sợ là mỗi ngày trôi qua bị vỡ vụn một cách dễ dàng bởi những tiểu tiết thường nhật, chỉ khi nằm vật xuống giường mỗi tối chúng ta mới nhận ra rằng

chúng ta đã không thực sự sống ngày hôm đó. Chúng ta chuyển động, chắc chắn là đang chuyển động, nhưng chúng ta không sống. Tình yêu nảy nở trong hiện tại và được giấu trong những khoảnh khắc:

Charity, cô em gái bé nhất trong gia đình tôi, đã trải qua nhiều ngày tháng làm mẹ một cách gián tiếp. Là cô em út trong gia đình có 9 anh chị em và là người duy nhất chưa có con, Charity là người mà chúng tôi luôn tìm đến mỗi khi bất kì ai trong chúng tôi cần có sự hỗ trợ chăm sóc con để có thể đi du lịch hay đi làm. Tôi thực sự thích quan điểm mới mẻ của Charity về giá trị khi làm mẹ và lý do tại sao chúng ta đang làm những việc hiện tại mỗi ngày. Đôi lúc, khi bạn rơi vào hố sâu cuộc đời, bạn không nhìn nhận mọi thứ một cách rõ ràng. Dưới đây là những lời của Charity:

Suốt một tuần qua tôi dành thời gian chăm sóc ba đứa con nhỏ của anh trai tôi. Tôi là mẫu người luôn tìm kiếm tất cả những trải nghiệm, và lần này là một hành trình khám phá không giống với bất kì hành trình nào trước đây: dẫn thân vào hành trình đầy thử thách mang tên Làm Cha Mẹ.

Bên cạnh những việc cần phải làm khác, tôi đã biết cách tốt hơn để hôn những đứa trẻ "cục nợ", cố gắng xoa dịu từng tràng dài những tiếng la hét trong khi bản thân tôi thực sự cũng chỉ muốn hét lên, thay những chiếc bím dính nhóp kinh khủng nhất thế giới (có thể bạn đang nghĩ rằng bạn thậm chí đã từng nhìn thấy những thứ kinh khủng hơn thế, nhưng tôi không tin điều bạn đang nghĩ đâu), lái xe đưa bọn trẻ đi học trong bộ đồ ngủ, nghĩ ra trò chơi ghi nhớ suốt hành trình lái xe, dọn dẹp hàng đống nôn trớ, hầu như không biết đến chiến thắng trong các cuộc vật lộn trên hàng ghế ở nhà thờ, an toàn sau những giờ ở bể bơi và sân chơi trường học, hát ru, buộc tóc bím, pha sữa vào bình, và tuyệt vọng khi hứa tặng đồ ăn nếu lũ trẻ ngoan ngoãn.

Mỗi đêm khi lũ trẻ đi ngủ lúc 7h30, tôi thực sự kiệt sức. Vui thật đấy, nhưng đôi lúc trong đầu tôi vẫn văng vất ý nghĩ "Mình thực sự không

làm được việc này”.

Là một người chưa có con, tôi tự hỏi bản thân một câu hỏi hết sức ngây thơ: Những ông bố bà mẹ sẽ làm thế nào nhỉ?

Tôi đã tìm ra câu trả lời trong một khoảnh khắc hạnh phúc ngắn ngủi, ở đó tôi nhận ra rằng những gì tôi hiểu được chỉ là một góc nhỏ cấu thành nên niềm hạnh phúc ngọt ngào, lung linh dành cho những người làm cha mẹ. Đó là một cảm giác sẽ hoàn toàn thuyết phục một người làm cha/mẹ sẵn sàng tiếp tục những công việc kia tuần này sang tuần khác, bất chấp những điều có thể trở nên rất điên rồ. Đó là một khoảnh khắc giản đơn, nhưng kì diệu và mang đến cho con người ta năng lượng, sức mạnh, sự động viên - Một khoảnh khắc rất, rất đẹp!

Tôi đang ngồi trên bãi biển, mặt trời đang nói lời chúc ngủ ngon bằng những ánh vàng xanh nhạt. McKay thì đang đào cát, bóng phủ lên những con sóng vỗ bờ, còn Baby Cubby thì đang ngồi ngậm ti giả bên phía trái của tôi trong khi Lyla đứng trên cát nắm những ngón tay của tôi - đôi bàn chân cô bé lấm chẫm trên cát khi cười trong ánh nắng hoàng hôn. Tóc của Lyla vàng óng và mỏng. Cơ thể của Cubby thì ấm áp. McKay đang trợn vện trong hạnh phúc giản đơn của tuổi thơ. Một cảm giác sờn gai ốc trên cánh tay tôi. Thế giới ngừng quay. Chỉ một khoảnh khắc, chỉ duy nhất một khoảnh khắc tuyệt đẹp trong trẻo ấy, cảm giác như không thể cưỡng lại sự hưng phấn tột cùng của tình yêu.

Rồi rất nhanh kéo đến là những tiếng khóc và một đêm rồi bời xâm lấn. Khoảnh khắc tuyệt đẹp ấy không kéo dài, nhưng có lẽ nó sẽ ở trong tôi cho đến khi tôi có một trải nghiệm tương tự với con của mình.

Cảm ơn Chúa đã mang đến cho chúng tôi thiên đường - nơi chúng tôi được ban tặng khả năng siêu việt nhưng rất con người: Biết Yêu Thương.

- Charity Eyre

Làm mẹ là một hành trình vất vả. Chính tình yêu thương vô bờ bến trong những khoảnh khắc nhỏ sẽ thôi thúc chúng ta tiến tới

và tiếp tục bước đi. Mấu chốt nằm ở chỗ chúng ta cần phải Đang Sống và Không Vương Bận, đủ để nhìn ra những khoảnh khắc ấy - để chúng rơi vào lòng chúng ta. Khi chúng ta có thể bắt lấy những khoảnh khắc và giữ chúng trong tim, tình yêu của chúng ta sẽ lớn dần, hạnh phúc sẽ trào dâng, và chúng ta thấy mình được tái sinh.

Khi nhìn lại những thời khắc tôi không cảm thấy hạnh phúc khi làm mẹ, tôi nhận thấy những lúc ấy luôn trùng với những ngày tháng tôi tự làm cuộc sống của mình chật chội. Đó là những lúc tôi quá cầu toàn, những lúc đầu óc tôi bị quá tải bởi những bức dọc và thất vọng, để rồi tôi mất đi sự tập trung. Khi tôi có thể tập hợp lại năng lượng và quyết tâm tạo dựng một không gian riêng, giải phóng cuộc đời, đơn giản mọi thứ, thì đột nhiên tôi có thể nhìn thấy những sắc màu lung linh quanh tôi, nghe thấy tiếng nhạc cuộc đời, và cảm nếm được vị ngọt vinh quang của sự sống hiện hữu. Tôi có thể nhìn thấy tình yêu được gắn lên mọi thứ tôi làm. Tôi có thể cảm nhận được sức mạnh của tình yêu người mẹ chảy trong cơ thể mình, đẩy tôi tiến lên phía trước và ngập tràn trong gia đình tôi.

TÌNH YÊU SẼ CÓ LỐI ĐI RIÊNG

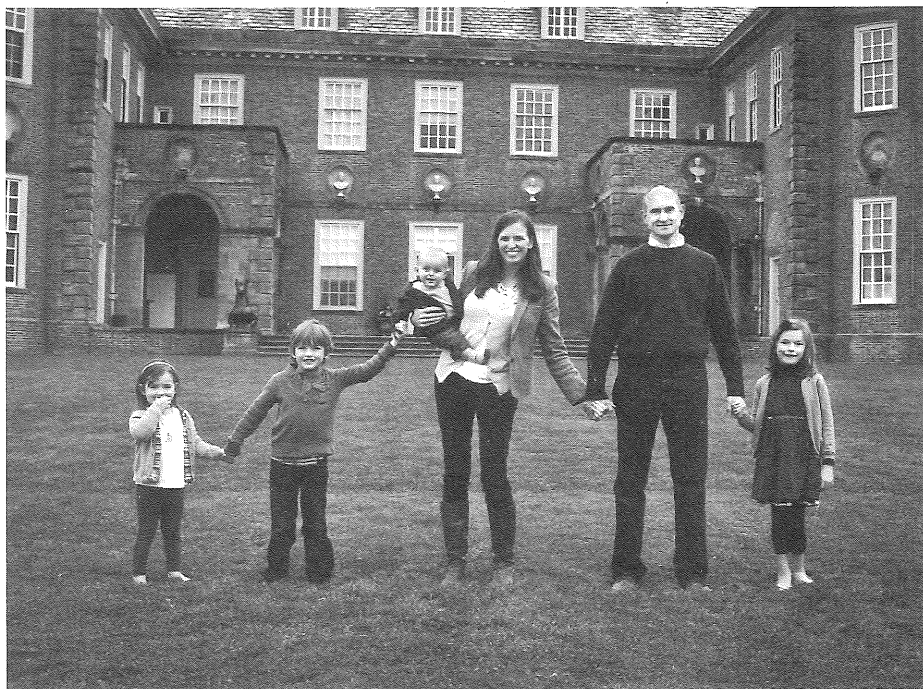
"Tình yêu là thứ duy nhất sẽ tìm cho nó một lối đi riêng. Nó sẽ đứng một mình, được chở che. Rồi cuối cùng người ta sẽ nhìn thấy rõ tình yêu nhờ vào sức mạnh vượt trội, không thể phá vỡ, vẹn nguyên và đáng tôn thờ đặc trưng của riêng nó. Tình yêu ấy chỉ bị che mờ trong hàng triệu năm bởi những lớp bụi mù hỗn tạp."

– Richard A. Swenson, M. D.

Tôi mong sao mình có thể ngắm nhìn những đứa con đang ngủ mỗi đêm - để đảm bảo rằng chúng cảm nhận được thứ tình yêu đã thôi thúc chúng tôi cùng nhau vượt qua một ngày dài. Tôi muốn mở rộng trái tim yêu thương và trao trọn vẹn tình yêu ấy để chúng

không thể thoát khỏi được sức hút mãnh liệt của nó.

Những đứa con của chúng ta sẽ sớm rời xa trong nháy mắt. Những câu hỏi khó, những giai đoạn vất vả, những cơn giận dữ, những lần nổi loạn, và danh sách vô tận những đầu việc cần làm, tất cả sẽ đến rồi đi. Nhưng rồi điều còn lại cuối cùng chính là việc chúng ta đã yêu thương nhau như thế nào.



Saydi Shumway

Saydi Eyre Shumway lớn lên ở London và thành phố Salt Lake, bang Utah (Mỹ), là người con thứ tư trong gia đình có chín anh chị em, có bố mẹ là hai nhà văn nổi tiếng với những tác phẩm bán chạy nhất (ông bà Richard và Linda Eyre). Cô đã tới khu vực miền Đông đất nước để học đại học và cao học (Đại học Wellesley và Đại học Columbia), sau đó gặp gỡ Jeff, chồng tương lai của cô, khi đang làm việc tại Thủ đô Washington D.C. Kể từ đó, họ đã sống với nhau lâu dài tại khu vực Boston. Sau khi học xong thạc sĩ trong lĩnh vực công tác xã hội, Saydi đã dành nhiều năm làm việc cùng với những bà mẹ tương lai đang gặp nhiều khó khăn.

Mặc dù luôn có kí ức đẹp về những chuyến phiêu lưu và du lịch dài ngày khắp Châu Phi và Châu Á của những năm tháng tuổi trẻ còn độc thân, Saydi gần đây nhất đã thực hiện những chuyến đi lớn, trong đó có chuyến đi tới Target cùng với bốn đứa trẻ chỉ để

xem loại bím nào đang được giảm giá. Saydi yêu thích môn chạy (đặc biệt khi không phải chạy theo sau những đứa con) và là một nhiếp ảnh gia chuyên nghiệp trong thời gian rảnh rỗi. Cô có blog riêng của mình tại địa chỉ bostonshumways.blogspot.com.

3. SỨC MẠNH CỦA LÒNG KIÊN NHẪN

Hít thật sâu

Tác giả: Catherine Arveseth

Một tia nắng nhạt chiếu qua cửa sổ phòng bếp. Tôi đứng cạnh chậu rửa bát, đưa mắt dõi theo mặt trời đang thoát ẩn thoát hiện trên bầu trời nặng nề và mờ sương.

Mệt mỏi, nhưng quyết tâm nấu một bữa cơm tối thực sự cho gia đình, tôi rướn người qua thành bếp và nhào nặn chỗ bột nướng dính trên tay. Những cậu bé của tôi đang đói - tôi có thể nghe thấy điều ấy trong tiếng khóc của chúng. Spencer lồm chồm chạy vào bếp, ôm lấy chân tôi và úp mặt vào quần tôi rên rỉ. Còn Gordon thì giật mạnh dây buộc tạp dề của tôi và khe khẽ rên rỉ.

Tôi khẽ thở nhẹ và tiếp tục nhào bột. Nếu tôi là một Elastigirl, nữ siêu nhân có khả năng co giãn cơ thể trong phim "*Gia đình Siêu Nhân*" (*The Incredibles*), tôi đã có thể đứng ở ngay đây và với tới chiếc khay nướng ở trong tủ đằng kia. Tất nhiên tôi không phải là người như vậy nên tôi phải lê chân ngang bếp với nhóc Spencer vắt vẻo

trên chân giống như một chú gấu túi koala, còn Gordon tỏ ra mất kiên nhẫn, giật mạnh dây tạp dề giống như giật cương một chú ngựa vừa tìm được. Tôi lấy được khay nướng bánh, quay ra và va vào Gordon khiến cậu bé ngã lăn ra sàn nhà. Cậu bé khóc òa lên trên vai tôi khi tôi đỡ dành và nói "Mẹ xin lỗi nhé!"

Tôi gọi to các cô con gái. Không tiếng trả lời. Tôi gọi to hơn và sau đó rướn lòng mày một cách nghi ngờ.

Tôi có năm con tuổi từ 5 trở xuống: một bé gái 5 tuổi, hai cô gái sinh đôi 3 tuổi và hai chàng trai sinh đôi 1 tuổi. Bất kì người mẹ nào cũng có thể hình dung ra được tình trạng hỗn loạn đặc trưng dưới mái nhà chúng tôi. Cuộc sống vốn dĩ hoang dã và tất bật: Không thể đoán định nhưng quý giá. Đôi khi phần thưởng của cuộc sống nhiều đến nỗi tôi chỉ muốn kéo dài mãi khoảnh khắc ấy để giữ thật chặt niềm hạnh phúc. Những lúc khác tôi lại muốn rũ bỏ tạp dề và chạy trốn - đi đâu cũng được. Buổi tối là khoảng thời gian khó khăn nhất. Sự kiên nhẫn của tôi xuống mức thấp nhất, bọn trẻ thì không ngừng làm loạn, và hầu như việc gì cũng đều có thể xảy ra.

Nhắc lên một cách vụng về, tôi đặt Spencer sang bên hông còn lại và bắt đầu đi tìm các cô bé. Bọn trẻ đang ở trong phòng chơi với giày công chúa và cãi nhau về những chiếc váy. Lúc này tôi không còn tâm trạng để hạ nhiệt cuộc cãi vã, vì vậy tôi cứ để mặc lũ trẻ tự xử lý với kĩ năng giảng hòa của riêng chúng, rồi đặt hai cậu bé xuống cùng với đồ chơi ô tô, và sau đó quay lại bếp để hoàn thành bữa tối. Tôi vào bếp và mở nắp nồi áp suất để kiểm tra xem cà rốt đã mềm hay chưa. Vẫn chưa mềm. Cần tây cũng vậy. Rõ ràng là chế độ nhiệt thấp tôi cài đặt cho nồi là chưa đủ và món súp của tôi không như được chút nào ngoại trừ việc ấm lên trong suốt bốn giờ qua. Tôi lục soát tủ lạnh để tìm kiếm phương án B cho bữa tối, nhưng chồng tôi thời gian này đang phải làm việc đến tối muộn, và việc đi ra cửa hàng mua đồ với tôi giống như bay lên mặt trăng.

Tôi mở hai gói mì ống và phô-mai, đổ nước vào mì và đun sôi.

Đột nhiên, trong đầu tôi vang lên một tiếng chuông cảnh báo. Hãy kiểm tra các cậu bé xem có chuyện gì không. Tôi vội vàng chạy xuống dưới nhà. Không có cậu bé nào ở đó. Nhưng tôi nghe thấy tiếng đập nước và nước chảy từ phía dưới nhà. Tôi biết chính xác bọn trẻ đang ở đâu. Ai đó đã quên đóng cửa phòng tắm và giờ đây xung quanh nhà vệ sinh là hai cậu bé của tôi. Gordon thì đang ném một chú gấu bông Care Bear vào trong bồn cầu, trong khi đó Spencer đang húp từng vốc nước vàng trong bồn cầu vào mồm. Ai đó đã không chỉ quên đóng cửa phòng vệ sinh mà còn quên không xả nước. Tôi đã thực sự hoảng hồn và hai cậu bé thì hoàn toàn ướt từ đầu đến chân.

Sau khi thay rửa cho bọn trẻ và dọn dẹp đồng bữa bọn trong nhà vệ sinh, tôi được chào đón ngay đầu bậc cầu thang bằng một mạng lưới bắt mắt những sợi ruy băng hồng tím nổi từ cánh cửa này sang cánh cửa kia của các phòng. Hai cuộn ruy băng đẹp nhất của tôi đã được lôi ra khỏi hộp đựng. Tôi lần theo dấu vết tới chiếc ghế bành và tìm thấy ba cô bé đang túm tụm trong một góc nhỏ, mỗi đứa cầm trong tay một chiếc kéo đưa nhau cắt sợi ruy băng thành những miếng nhỏ như những mẫu kim tuyến hay bông giấy phủ khắp sàn phòng khách.

"Thật sao? Đây là cuộc đời của mẹ sao?" Tôi nói thật to. Đôi mắt của các cô bé trở nên lúng túng và những tiếng kéo cắt cũng dừng lại.

Tôi chỉ chực tuôn ra một quả cầu lửa bằng những lời lẽ kim nén bấy lâu, nhưng rồi tôi dừng lại.

Hít thở sâu. Tạm lánh đi một phút. Bạn có thể kiểm soát được việc này mà...

ĐỊNH HÌNH SỰ KIÊN NHẪN

Sau khi sinh đôi lần đầu tiên, trong tôi luôn xuất hiện những câu như "Mình đã từng là một người kiên nhẫn. Mình đã từng cư xử rất thân thiện. Mình đã từng là một người bình tĩnh, biết lắng nghe và kiên nhẫn. Chuyện gì xảy ra với mình vậy?"

Thiết nghĩ mọi thứ nằm ở thực tế rằng tôi đã có con nhỏ. Hãy để tôi giải thích như sau.

Wikipedia định nghĩa sự kiên nhẫn là "tình trạng chịu đựng trong hoàn cảnh khó khăn, có thể đồng nghĩa với việc kìm hãm thông qua việc trì hoãn hay không hành động một cách tiêu cực bất chấp sự khiêu khích, khó chịu, tức giận, hoặc thể hiện sự chịu đựng khi căng thẳng, đặc biệt khi phải đối mặt với những khó khăn dài hạn" (www.wikipedia.org/wiki/Patience).

Định nghĩa này rõ ràng đã miêu tả hầu hết một loạt những chuyện mà tôi đã kể ở trên. Tôi đã rơi vào trạng thái bị kìm hãm, bị kích động, khó chịu, tức giận và trải qua trạng thái căng thẳng. Trước khi có con, rất ít điều có thể làm tôi bị kích động. Tất nhiên, đã có những vấn đề liên quan đến giao thông của khu bắc Virginia, áp lực từ công việc làm cả ngày, và những ngày tháng dài đằng đẵng vật lộn với việc mang bầu. Nhưng không có điều gì có thể so sánh được với việc này.

Không gì có thể so sánh được với sự hỗn tạp điên đầu tạo nên từ hai đứa trẻ không thể can thiệp bằng lời, từ việc không đủ tay để xử lý tình huống, bốn đứa trẻ đóng bìm, các đồng bữa bọn không có điểm dừng, những miếng vụn bánh mận trải khắp phòng một cách vô định, những mái tóc dính đầy kem dưỡng da, "boi" trên mặt bàn phòng bếp (trò ưa thích gần đây của lũ trẻ), những cuốn giấy vệ sinh bị xé tan tành sau những cánh cửa đóng lại, phòng giặt đồ chuyên dùng để xử lý vết bẩn của hai đứa con sinh đôi thích thú với việc làm bẩn, và việc đi làm muộn do có năm đứa con tâm hồn tự do lấy của

tôi rất nhiều thời gian để ngồi vào xe. Việc làm mẹ không khác gì một chiếc dù thả tôi vào chính giữa một vùng đất dành cho những người cần phải chứng minh được lòng kiên nhẫn của mình, và đôi khi tôi cảm giác việc làm mẹ giống như một chiến địa.

Cato đã định nghĩa sự kiên nhẫn là phẩm chất vĩ đại nhất trong số các phẩm chất cần có và sự vĩ đại ấy là hoàn toàn xứng đáng. Ngay cả khi chúng ta đối mặt trực tiếp với những hoàn cảnh thách thức sự kiên nhẫn của chúng ta, sự kiên nhẫn ấy vẫn chưa được kiểm chứng, thử lửa và phát triển toàn diện. Lòng kiên nhẫn là một quá trình. Nó được khám phá khi chúng ta sử dụng nó, giống như một sợi cơ vậy. Việc căng sức quá mức một sợi cơ sẽ kích thích các quá trình thích ứng của cơ thể. Tương tự như cách sợi cơ ấy cuối cùng sẽ có thể thích nghi với những yêu cầu mới đặt lên nó, chúng ta sẽ tìm ra cách để thích ứng với những hoàn cảnh sống cụ thể, mà không cần phải đợi cho đến khi áp lực hiện rõ. Tuy nhiên, câu hỏi cần đặt ra là "Chúng ta sẽ thích ứng như thế nào?"

Cách đây vài tháng tôi đọc được những dòng dưới đây dán trên tủ lạnh tại nhà một người bạn:

"Sự bình yên - Bản chất của sự bình yên không nằm ở nơi không có tiếng ồn, khó khăn và thử thách. Nó nằm ngay chính giữa những thách thức ấy với một trái tim bình yên."

– Không rõ tác giả

Đọc xong, tôi nhận ra rằng tôi cần một sự bình yên như vậy. Có lẽ nó sẽ không đến từ một bãi biển hoang vắng ở Maui cùng với một cốc sinh tố xoài và cuốn sách ưa thích. Những điều ấy thực ra cũng tốt, nhưng tôi cần một thứ gì đó vào lúc này, kiểu như đèn chỉ đường trong tâm bão để tôi có thể có một trái tim bình yên giữa những sóng gió.

Tôi hiểu sự kiên nhẫn chính là chìa khóa.

Sự kiên nhẫn không đơn giản xuất hiện khi ta cần nó. Nó phải được nuôi dưỡng. Tôi đã hiểu rất nhiều về bản thân (tốt và xấu) kể từ khi bị đẩy ra khỏi máy bay và ném vào vùng chiến sự. Tôi đã trải qua những lần thử nghiệm khác nhau với sự kiên nhẫn, và dưới đây là những gì tôi học được.

NHƯỢNG BỘ NHƯNG KHÔNG ĐẦU HÀNG

Việc thừa nhận rằng mọi thứ sẽ khó khăn là bước đi đầu tiên. Cách tốt nhất để bắt đầu là điều chỉnh tinh thần của bản thân theo hoàn cảnh mới thay vì khó chịu nghĩ rằng mọi việc không dễ dàng như kì vọng.

"Hãy luôn sẵn sàng lao vào những gì bạn cần phải chấp nhận. Hãy nhận những gì được trao, và dần dần giải quyết mọi việc. Mục đích sống của tôi luôn là: Giữ lại những gì sẽ đến cho bản thân. Không cự tuyệt, hãy sống cùng."

– Robert Frost

Tại một thời điểm nào đó trong cuộc sống, tất cả chúng ta đều cần phải chấp nhận một việc nào đó khó khăn.

Tôi có một người bạn có chồng được cử đi làm việc ở nước ngoài trong khoảng thời gian nhiều tháng, đôi khi là một năm liên tục. Tôi có một người bạn khác có bốn cậu con trai và gần đây trải qua quãng thời gian tồi tệ sau ly hôn, buộc cô ấy phải đi làm trở lại đồng thời chuyển ra khỏi ngôi nhà mà cô yêu mến. Tôi cũng biết một người mẹ phải nỗ lực dậy sớm mỗi sáng để chuẩn bị bữa sáng cho các con, dù nỗi đau của thai chết lưu vẫn nhói lên trong tử cung của cô ấy. Tôi đã từng chứng kiến sự lo lắng của những cặp vợ chồng sau khi mất đi nguồn thu nhập. Tôi cũng đã gặp những gia đình đau đớn trước sự mất mát người thân, phải chăm sóc những đứa trẻ có những nhu cầu đặc biệt - những nhu cầu đòi hỏi nhiều hơn sự quan

tâm, thăm khám của bác sĩ, các chuyên gia trị liệu đặc biệt hay môi trường học tập chuyên biệt.

Cuộc sống luôn mang đến những hoàn cảnh khó khăn không chỉ kéo dài trong nhiều khoảnh khắc, nhiều ngày mà còn trong nhiều năm. Song hành và lựa theo những gì được trao cho chúng ta, thay vì phản kháng lại, là dấu hiệu của một cuộc sống tươi đẹp - đặc biệt khi đối mặt với những thách thức dài hạn.

Bằng cách nào đó, việc nhượng bộ trước cuộc sống gia đình nhiều thách thức đã giúp tôi cảm thấy kiên nhẫn hơn với bản thân mình và với người khác. Điều đó không có nghĩa là ôm lấy khăn mặt và ngồi khóc trong góc nhà, huyễn hoặc bản thân rằng khó khăn chỉ là vài ngày thôi. Quan trọng là phải biết đánh giá lại và điều chỉnh kì vọng của bản thân sao cho những kì vọng ấy trở nên hợp lý.

Sau khi sinh con, hầu như ngày nào tôi cũng rơi vào tình trạng mặc đồ ngủ chuẩn bị lên giường mới nhớ ra mình chưa đánh răng! Những kì vọng của tôi nằm ở mức tối thiểu: cho con ăn và lo việc ăn uống của bản thân.

Biết chấp nhận nghĩa là đi tìm một cách tích cực để đương đầu với gánh nặng trên vai. Nghĩa là nhận thức được (nhưng không ám ảnh) thực tế rằng tương lai trước mắt sẽ nhiều thách thức. Nghĩa là hiểu được triết lý sống của Robert Frost: "Chúng ta sẽ dần dần giải quyết được mọi việc".

HIỂU ĐƯỢC SỨC BẬT CỦA BẢN THÂN

Khi tôi mất kiên nhẫn, tôi thường cảm thấy thất bại và bực tức - cảm giác như hoàn cảnh xâm chiếm cái tôi nhỏ bé của mình và chiến thắng nó. Vì thế, tôi đã luôn cố gắng tìm hiểu tại sao và khi nào tôi trở nên mất kiên nhẫn.

Quá trình tìm hiểu ấy đã và đang thể hiện rất rõ câu trả lời. Có những thời điểm trong ngày tôi có thể dễ dàng tìm ra được lý do - đó là những tình huống nhất định hoặc tâm trạng cá nhân mà ở đó tôi xử lý mọi việc nhanh gọn.

Một số nguồn cơn tôi có thể kiểm soát. Một số khác tôi không thể. Tôi có thể đi ngủ sớm hơn. Tôi có thể đảm bảo rằng tôi ăn cùng thời điểm với các con. Tôi có thể thiết lập những kế hoạch di chuyển với nhiều thời gian hơn để không bị muộn. Tôi có thể trở nên kiên nhẫn hơn vào buổi tối khi đã mệt mỏi và phải xoay xở mọi việc một mình. Có thể tôi sẽ cần đến những nguồn lực sâu bên trong bản thân, nhưng tôi tin mình có thể làm được. Khả năng nhận diện, dự đoán và nỗ lực để giảm thiểu những ngòi nổ nguy cơ giúp tôi tạo dựng tiền đề cho nhiều thành công hơn. Không có ngày nào (hay người mẹ nào) là hoàn hảo, và việc tự đánh giá bản thân có thể giúp chúng ta làm mọi việc tốt hơn.

SỐNG CHẬM LẠI

Luôn trong trạng thái vội vã là nguy cơ tiềm ẩn nhất của tôi. Có lần vào một buổi sáng Chủ nhật, khi đang vội vã chạy quanh nhà giống như đang cố gắng chiến thắng giải Indianapolis 500 để có thể đến nhà thờ đúng giờ, cô con gái lớn nói với tôi: "Mẹ ơi! Bọn con vẫn chỉ là trẻ con thôi mà!"

Đôi khi tôi mong lũ trẻ cất đồ đạc của chúng đi càng nhanh càng tốt, lên gác càng nhanh càng tốt, thay quần áo nhanh như tôi làm. Nhưng sự thật là, thời gian của trẻ luôn chậm hơn thời gian của bố mẹ. Vì thế, chúng ta nên cho phép bọn trẻ chậm lại một chút.

Trong một thời đại mà mọi thứ đều mang tính ngay lập tức - từ thông tin liên lạc, các bữa ăn, cho đến việc đặt hàng mọi thứ bạn muốn chỉ với một cú bấm chuột, không ai, trong đó có tôi, quen với việc đợi chờ. Đợi chờ đã trở thành một nghệ thuật bị lãng quên. Và vì

thể việc dạy cho lũ trẻ cách đợi chờ đạt hiệu quả cao nhất khi chúng nhìn thấy kĩ năng ấy trong chúng ta đầu tiên.

Trong cuốn *"356 Ways to Raise Confident Kids"* (Tạm dịch: 365 cách nuôi dạy con tự tin), hai tác giả Sheila Ellison và Barbara Barnett miêu tả sự kiên nhẫn như *"một hơi thở hít sâu giúp chúng ta chậm lại đủ lâu để có hành động đúng đắn"*.

Một lần hít thật sâu có thể giúp chúng ta chậm lại, định hướng lại đường đi và mở ra cánh cửa của sự thông thái để chúng ta bước vào.

Trên trang blog cá nhân của mình có tên gọi *"A Holy Experience"* (Tạm dịch: Một trải nghiệm thần thánh), tác giả Ann Voskamp, một người theo đạo Thiên Chúa và là mẹ của sáu đứa con, tự nhủ với bản thân rằng: *"Hôm nay tôi sẽ không có việc gì gọi là khẩn cấp. Cuộc sống không bao giờ là một sự khẩn cấp. Không hề có sự khẩn cấp nào. Chỉ những kẻ nghiệp dư mới vội vã."*

Tôi thường xuyên nhắm đi nhắm lại những lời thần chú này.

Cách đây vài tuần, những cô con gái của tôi không phải đi học. Lũ trẻ không có bài tập về nhà, không có nhóm bạn tụ tập, không hẹn hò, và tôi đã quyết định: Không làm bất cứ việc vặt gì khác. Chúng tôi sẽ ở nhà. Chúng tôi sẽ hoãn lại tất cả những gì không thực sự cần thiết, và cứ thế tận hưởng. Sáng sớm thức dậy, tôi mở cửa các phòng ngủ xem lũ trẻ có đứa nào đang cựa quậy muốn dậy không. Những lọn tóc phủ nhẹ lên mặt, những cơ thể nhỏ bé cuộn dưới những tấm chăn ấm, và tôi đã đứng ngắm lũ trẻ ngủ. Tôi thả người lên ghế sofa cùng với một cuốn sách và để cho lũ trẻ ngủ đến khi chúng lững thững bước vào phòng khách, tay ôm những cái chăn và cười một cách ngái ngủ. Tôi ôm từng cô con gái và kéo những cậu bé ra khỏi ổ, sau đó mấy mẹ con quây quần bên ghế sofa đọc sách cho đến khi chúng tôi thấy đói bụng.

Chúng tôi làm bánh kẹp, tưới thật nhiều si rô, và ngồi ăn cùng nhau tại bàn, cười nói thoải mái. Tôi tận hưởng từng thìa ngũ cốc mà không cần bận tâm đến những thứ lặt vặt. Tôi thực sự sống. Trọn vẹn. Cảm giác lúc ấy thật tuyệt.

Vẫn mặc quần áo ngủ, chúng tôi cùng nhau lên kế hoạch cho cả ngày, chơi đồ chơi, chơi game, và sau đó thay quần áo mùa đông để ra nghịch tuyết ở sân sau.

Khi đặt những chàng trai bé nhỏ của mình xuống giường ngủ, tôi đã ôm chúng lâu hơn thường lệ. Tôi thì thầm vào tai chúng, hát những bài hát ru và hít hà mùi hương từ cơ thể bé bỏng để cảm nhận được cơ thể chúng đang duỗi dài ra và cách Spencer nhẹ nhàng quàng tay quanh cổ tôi. Tôi rửa bát đĩa và nhìn ra cửa sổ ngắm các cô gái đang chơi nặn tuyết. Chúng chạy ra chạy vào tìm kiếm đồ chơi trang trí cho ba người tuyết đang dần định hình. Khi lũ trẻ chán chơi ngoài sân, chúng tôi lại cùng nhau thưởng thức những cốc sô-cô-la nóng hổi.

Ngày hôm đó khác với thường lệ - thật bình yên, và tôi cảm thấy hạnh phúc. Mặt trời phía sau sườn ảm lung tôi khi chúng tôi ngồi trong phòng khách chơi xếp hình khối. Lúc đó tôi nhận ra những điều mà tôi thường không nhìn thấy do quá vội vã: là cuộc hội thoại giữa các cô gái khi Sami nhường chiếc ghế yêu thích của mình cho cô em, là cách Eliza nói với Ali rằng bức tranh Ali vẽ thật "đáng yêu", và là phản ứng nhanh chóng của tất cả bọn trẻ khi lao đến an ủi cậu em bé bỏng bị ngã hay cần một nún ti giả.

Thay vì trì hoãn bằng câu nói "Đợi mẹ một chút", tôi nắm lấy tay của Gordy khi cậu bé gọi "Mama!" và để cậu bé dắt tôi tới đóng ghép hình Lego cùng chơi. Những tiếng động vật mà Spencer tạo ra khiến tôi không thể nhịn cười, giống như cách cậu bé cười khúc khích khi Gordon chọc vào eo.

Sami tham gia cùng tôi đêm hôm ấy trong phòng ngủ của các

cậu bé. Cô con gái đã hát ru các em bằng chính bài hát ru của riêng mình, và từng cô chị lần lượt hôn các cậu em trai chúc ngủ ngon.

Khi tôi đưa bát đĩa vào trong máy rửa bát, Ali ngồi lên bàn ăn và gọi tôi.

"Mẹ ơi!"

"Gì vậy con?" tôi quay ra nhìn cô bé.

"Con yêu mẹ!" cô bé nói.

Một cảm xúc yêu thương hiếm thấy ở cô bé khiến tâm hồn tôi tan chảy.

Đến bao giờ tôi mới dừng vội vàng trong cuộc đời này? Trong ngôi nhà này có quá nhiều điều. Quá nhiều thứ để cảm nhận... quan sát... lắng nghe... và yêu thương. Cuộc sống được tạo nên từ những khoảnh khắc, và sẽ không bao giờ có một khoảnh khắc hiện tại lặp lại.

Tôi hiểu chúng ta không thể cứ mãi thông thả bước cùng cuộc đời. Để thời gian chậm lại không phải là quy tắc sống. Một ngày đặc trưng đòi hỏi bạn phải bám vào kế hoạch có sẵn, vận hành theo một lộ trình, và việc đưa tất cả mọi người trong gia đình đến nơi mà họ cần đúng giờ luôn là một thách thức. Nhưng chúng ta có thể điều chỉnh nhịp độ của bản thân. Chúng ta không cần làm mọi thứ mà lũ trẻ nhà hàng xóm đang làm. Chúng ta không cần phải gấp gáp. Chúng ta có thể đưa ra quyết định cho riêng mình trên cơ sở một sự cân bằng hợp lý. Chúng ta có thể thôi không nhìn sang hai bên để nhìn vào chính mình.

QUAN SÁT TRƯỚC KHI BẠN MẤT ĐI SỰ KIÊN NHẪN

Một buổi sáng nọ, khi tôi đang bước ra khỏi vòi hoa sen thì cửa phòng tắm mở, cô con gái năm tuổi của tôi thò đầu vào hỏi xin tôi một chút bột để làm bánh quy.

"Bột làm bánh quy hả con?" tôi hỏi.

"Vâng ạ... đừng nhìn con như vậy mẹ... thực ra bọn con đang làm bánh cho mẹ đấy. Đó là một điều bất ngờ!"

Lũ trẻ nhà tôi thường vẫn đang ngủ vào giờ này mỗi sáng, nhưng không phải hôm nay. Các cô con gái thì đang ngồi trên bàn ăn trong bếp làm bánh quy bơ lạc. Bột, bơ lạc, và nước đang được trộn lẫn trong một cái bát to thủy tinh. Con lăn bột thì đang bận rộn hết công suất, bột rơi vãi trên sàn nhà và ba cô con gái trông giống như những quả bóng bằng bông tí hon với lớp bột phủ lên mặt và quần áo ngủ. Trong khi đó, Eliza phải sẵn sàng đi học trong nửa tiếng nữa, còn trước mặt tôi là một đống hỗn độn cần dọn dẹp.

Trước khi tôi kịp lên tiếng, các cô gái đã thay nhau giải thích: "Mẹ ơi, đây là những gì mà bọn con đã thì thầm bàn với nhau từ hôm qua! Một điều bất ngờ cho mẹ. Chúng con muốn thức dậy vào nửa đêm để làm bánh, nhưng... (cô bé lắc đầu thể hiện rõ một dấu hỏi trên mặt), nhưng bọn con đã không dậy được!"

"On trời, may quá!" - tôi nghĩ.

Tôi đã luôn cố gắng giữ cho mình một nguyên tắc: bình tĩnh quan sát trước khi mất bình tĩnh. Vì thế, tôi ôm lũ trẻ và cảm ơn chúng đã làm bánh cho tôi. Tôi nói với chúng rằng đó thực sự là một ý tưởng rất hay, nhưng lúc này chúng tôi cần phải dọn dẹp để kịp đi học. Tôi sẽ giúp chúng làm bánh vào một ngày khác với những nguyên liệu phù hợp.

Làm sao tôi có thể bực mình trước mong muốn của lũ trẻ như vậy?

Khi tôi đang hút bụi sàn bếp, Eliza nói với tôi: "Mẹ ơi. Con xin lỗi. Đúng ra bọn con nên hỏi mẹ trước, mẹ nhỉ?" Cô bé đã tự hiểu ra vấn đề. Không có ai bị tổn thương. Tất cả các mối quan hệ được duy trì bền vững và chúng tôi tiếp tục tiến bước.

Trong tất cả các lớp học về sơ cứu, điều đầu tiên người thực hiện sơ cứu được dạy là "quan sát hiện trường để đảm bảo mọi thứ đều an toàn".

Việc quan sát xung quanh cho phép chúng ta có thời gian để đánh giá chuyện gì đã thực sự diễn ra, để đặt câu hỏi và quyết định kế hoạch hành động. Nó giúp chúng ta hiểu rõ hơn yếu tố tác động và đối tượng bị tác động. Chúng ta không nên vội vàng nhảy vào và trở thành một nạn nhân mới. Chúng ta chỉ nên cung cấp sự giúp đỡ khi hiện trường và bản thân mình đã an toàn, đủ để can thiệp. Nó cũng giúp chúng ta hiểu được chuyện gì đang diễn ra trong đầu và trái tim của lũ trẻ.

Cách đây vài tháng, tôi đã làm một điều nặng nề hơn cái gọi là tội phạm với các cô con gái. Hôm đó là ngày tôi đã nỗ lực hết sức có thể, và nỗ lực cuối cùng của tôi đã lấy đi những ưu ái dành cho các con, để rồi thứ tôi nhận lại thật nặng nề. Hình phạt tôi đưa ra nặng hơn mức cần thiết, và khi Eliza cuối cùng được phép ra khỏi hình phạt (những ưu ái vẫn không được như trước), cô bé đã vẽ một bức tranh cho tôi mà giờ đây đang được treo trong bếp. Đó là một bức tranh màu sáp vẽ một trái tim đỏ rực trên nền màu xanh da trời. Phía dưới bức tranh là những dòng chữ màu đen: "Hãy cảm nhận Tình yêu."

Cô bé lúc ấy đang cầu xin tôi sự khoan dung, đồng cảm và tình yêu.

Việc quan sát trước khi bạn mất đi sự kiên nhẫn sẽ giúp chúng ta áp dụng các nguyên tắc sống một cách bình đẳng, dễ dàng hơn, và giống như bài học cô con gái năm tuổi đã dạy tôi, "Hãy cảm nhận Tình yêu."

ĐIỀU CHỈNH GIỌNG NÓI

Có những ngày tôi rất sợ cửa sổ bếp mở ra và hàng xóm sẽ

nghe thấy "con người thực trong tôi" quát mắng lũ trẻ. Tôi không nghĩ lúc nào chúng ta cũng có thể giữ được sự tỉnh táo và không bao giờ lên giọng với bọn trẻ. Nhưng tôi cho rằng rất đáng để làm thử điều ấy.

Kinh nghiệm giúp tôi nhận ra một điều. Khi tôi lên giọng, sự tức giận của tôi thực ra cũng lên theo. Tôi trở nên kích động hơn, và đôi khi không có sự đảm bảo nào cho những gì sắp diễn ra. Một phản ứng mang tính sinh lý đã được cài đặt sẵn chờ phát tác.

Tiến sĩ David Hamilton, một nhà tâm lý y khoa tại Trung tâm tư vấn West Michigan, cho rằng: "Tôi ngờ rằng nếu chúng ta lắp một thiết bị đo phản ứng sinh lý của chúng ta khi la mắng người khác, chúng ta sẽ nhìn thấy một phản ứng tương tự như điều chúng ta có được khi ai đó quát mắng chúng ta."

Ông nói tiếp, "Đúng như vậy, chúng ta có thể động viên mọi người bằng cách hét vào họ. (Còn cách nào khác để giải thích về sự tồn tại của Giải đấu bóng chày Little League?). Thực ra điều ấy cũng có tác dụng kích thích mọi người làm một việc gì đó, nhưng có thể họ không làm hết sức với những gì tốt nhất. Rất có thể nó sẽ khiến con người ta muốn trốn chạy. Nó có thể thôi thúc họ làm điều họ cần làm để khiến chúng ta thôi la hét. Nếu mục tiêu của chúng ta là giúp tạo ra một sự thay đổi lâu dài và tích cực ở một ai đó, chúng ta không nên bắt đầu bằng việc cho họ thấy rằng bản thân chúng ta đang mất kiểm soát. Hãy nhớ rằng dù điều được nói ra là gì, thông điệp của việc la mắng luôn là: 'Ai đó hãy làm ơn giúp tôi bình tĩnh vì tôi không thể tự làm mình bình tĩnh.'"

Học cách kiểm soát giọng nói là một vấn đề mang tính nguyên tắc tự thân. Một người mẹ tôi biết đã miêu tả sự tức giận như "nuôi con lười biếng." Và tôi tin cô ấy nói đúng. Có một cách xử lý tốt hơn. Khi tôi sử dụng một giọng điệu bình tĩnh (không nhất thiết phải ngọt ngào, mà có thể nghiêm khắc), phần còn lại trong tôi sẽ theo đó mà

điều chỉnh theo, và tôi hành động có căn cứ hơn. Thực ra sự kiên nhẫn dường như mang trong nó khả năng tự sinh sôi.

Vừa rồi, cô con gái lớn nhất của tôi đã quát mắng các em gái của mình vì chúng không muốn tham gia "điều hành" cùng cô chị. Đó là lúc chuẩn bị đi ngủ, các cô em đang đọc dở những cuốn sách, và cô chị thì bực tức với sự thờ ơ của các cô em gái. Việc quát mắng của cô chị có lẽ xứng đáng hình phạt cách ly, nhưng tôi nghĩ tôi nên thử nghiệm một cái gì đó khác. Thay vào đó, tôi đã đề nghị cô chị đi cùng tôi. Tôi nói: "Con sẽ cảm thấy tốt hơn nếu đi cùng mẹ đấy."

Chúng tôi xuống dưới nhà vào phòng ngủ của cô bé, và tôi giúp cô bé thay quần áo ngủ, đồng thời nhẹ nhàng nói chuyện với con về các lựa chọn và việc "lựa theo dòng chảy" (một cụm từ mới mà tôi đã cố gắng giải thích cho cô bé). Tôi nói rằng ý tưởng về một cuộc điều hành là một ý tưởng tuyệt vời, nhưng cô bé không thể ép các em làm theo. Cô bé có thể mời, nhưng nếu các em từ chối, cô bé phải tôn trọng quyết định của chúng. Có lẽ cô bé nên tạm cất ý tưởng lên giá sách vào đêm nay và thử lại vào ngày mai. Chúng tôi đã nằm bên nhau nói chuyện trên giường cô bé, tay tôi vòng qua vai cô bé cho đến khi các cô em gái chạy xuống dưới nhà xem chuyện gì đang diễn ra. Cô chị liền nhảy ra khỏi giường và nói: "Này các em, chị hiểu rồi. Các em có muốn chơi điều hành vào một ngày khác không?" Lũ trẻ liền gật đầu đồng ý.

Lời nói là rất quan trọng. Cách chúng ta nói quyết định nhịp điệu sống trong nhà. Con của chúng ta được tạo nên từ những gì chúng ta nói, và sự kiên nhẫn giúp chúng ta chậm lại đủ lâu để không chỉ hành động đúng đắn, mà còn biết cách tốt nhất để nói chuyện với các con - nghĩa là nhẹ nhàng cùng với nhịp đập trái tim của các con.

"Thời điểm tôi cảm thấy ức chế nhất với hành vi của con mình chính là dấu hiệu cho thấy tôi cần phải gần gũi với con nhất."

— Ann Voskamp

Cuộc sống đã dạy tôi một điều rằng những ai cần tình yêu của chúng ta nhất lại thường được hưởng tình yêu ấy ít nhất.

NGHĨ THẬT SÂU

Tôi đã luôn luôn mong muốn được làm mẹ. Chúng tôi đã nỗ lực trong nhiều năm để có con, và khi điều mong ước ấy cuối cùng cũng đến, vì một lý do nào đó, Chúa đã quyết định gửi tất cả lũ trẻ cho tôi cùng một lúc. Và giờ đây tôi dần dần nhận ra sự thông thái trong quyết định ấy - vẻ đẹp của tất cả lũ trẻ đều rạng ngời như nhau. Chúng gần gũi, có bạn cùng chơi và biết học cách chia sẻ và đợi chờ. Chúng sẽ trở thành những người tốt hơn vì những điều ấy.

Và tôi cũng vậy. Có năm đứa con trong bốn năm là điều vất vả nhất tôi từng trải qua. Không gì có thể sánh được với sự kiệt sức mà tôi đã từng cảm nhận. Chưa từng có điều gì thử thách sự kiên nhẫn của tôi và đẩy tôi tới giới hạn bản thân như việc chăm sóc năm đứa trẻ với rất nhiều nhu cầu. Nhưng theo thời gian, tôi có thể nhìn thấy được sự thay đổi tích cực trong tâm hồn mình, dù tốc độ chậm như sự di chuyển của con ốc sên.

Trong những ngày khó khăn nhất, tôi cố gắng tìm kiếm những điểm tựa có thể giúp tôi làm được một điều gì đó hoặc giúp tôi trở thành một cái gì đó mà tôi nghĩ tôi không thể. Kimberly Peterson, một tác giả của *Power of Moms*, miêu tả việc này giống như "những kỹ năng làm cha mẹ nâng cao, sự điềm tĩnh có tác dụng giống như một chiếc máy phát điện dự phòng khi mất điện."

Mark Elliot Sacks đã từng nói, "Khi tất cả mọi người xung quanh bạn nói bạn không thể. Khi mọi thứ bạn biết nói bạn không thể. Khi mọi thứ trong bạn nói bạn không thể. Hãy nghĩ thật sâu vào tận trong tâm hồn mình và bạn sẽ nhận ra rằng bạn có thể."

Tâm hồn con người thật kì diệu.

Sự kiên nhẫn giống như một giếng năng lượng bên trong mỗi chúng ta. Mỗi khi chúng ta chọn cách chấp nhận những gì được trao, sống chậm lại, nói không với những điều sẽ khiến chúng ta đợi chờ mệt mỏi, sống cùng với sự bừa bộn, hạ thấp tông giọng, hay cười lên dù đang muốn khóc, nguồn nước năng lượng trong cái giếng ấy sẽ dâng lên. Khi chúng ta làm căng thẳng thêm tình hình và đánh mất sự điềm tĩnh, chúng ta sẽ thấy bản thân thật trống rỗng, khát khô và hụt hẫng. Những chiến thắng nhỏ vượt qua chính mình sẽ tích lại theo thời gian, làm đầy giếng, mà không hề làm tràn ra nguồn năng lượng bên trong.

Đêm hôm qua tôi đã đứng ở cửa phòng khách và ngắm nhìn giai điệu ẩn chứa trong ngôi nhà của chúng tôi - hơi thở của cuộc sống đồng hành cùng năm đứa trẻ. Chậu rửa trong bếp thì đầy bát đĩa. Bánh cá thì rơi vãi trên sàn nhà. Đồ chơi, sách vở, hình khối trải khắp sàn, và những cô con gái của tôi thì đang khiêu vũ - hoang dã và tự do - bằng sự kết hợp của tay chân và tiếng cười. Một bài hát yêu thích được bật lên tạo ra một giai điệu hạnh phúc và tôi cảm thấy phấn khích khi hai cậu bé đang đập chân và cố vắt chân để trèo lên bàn uống nước. Và khi đã trèo được lên, đứng trên đó với vẻ chiến thắng, chúng nhìn về phía tôi và nở một nụ cười, như là để chắc chắn rằng tôi vẫn đang theo dõi chúng. Tôi vỗ tay, ném về phía chúng một nụ hôn và sau đó dựa vào khung cửa.

Những khoảnh khắc. Đó là tất cả những gì chúng ta có.

Và tôi mở lòng mình để sự bình yên này sưởi ấm tâm hồn tôi.

NHỮNG GÓC NHÌN VỀ SỰ KIÊN NHẪN

CHO VỊT ĂN

Khi tôi là một bà mẹ trẻ với ba đứa con dưới hai tuổi, chúng tôi sống trong một căn hộ chỉ có một phòng ngủ. Tôi vừa mới lau dọn xong căn hộ và bước ra khỏi phòng tắm thì phát hiện ra những mẩu bánh Cheerios đã phủ khắp mặt thảm vừa mới được hút bụi.

Cậu bé hai tuổi của tôi ngược lên nhìn tôi và chủ động đưa bàn tay nhỏ vào hộp bánh, tiếp tục vung vãi từng nắm Cheerios khắp mặt sàn.

Tôi đã mất kiên nhẫn. Tôi bắt đầu thuyết giảng và can thiệp về việc vừa mới lau nhà và tại sao lũ trẻ không được phép ném đồ ăn ra sàn. Tôi đặt cả ba đứa lên ghế (tất cả đều trông như kẻ phạm tội), và hét vào mông chúng vì tất cả những gì đã làm. Chắc hẳn tôi đã xả nổi bực dọc trong khoảng bốn phút với những ánh mắt đầy băn khoăn và ngạc nhiên của lũ trẻ trước khi tôi kết thúc bằng tiếng quát: "Tại sao? Sao các con lại làm vậy?"

Garrett, cậu con trai hai tuổi của tôi, trả lời: "Con cho vịt ăn."

Tôi tiếp tục quát lũ trẻ vì câu nói đó thêm hai phút nữa cho đến khi tôi đặt câu hỏi tiếp theo: "Tại sao lại thế? Chúng ta đâu có

vịt trong nhà!" Khi Garrett bình tĩnh trả lời "Kia là vịt ạ", tôi đưa mắt nhìn về phía hai cô con gái nhỏ đang ngồi đợi một cách kiên nhẫn. Cali kéo ngón tay cái ra khỏi mồm và lặp lại điệu bộ của Garrett, "Ừ hứ. Con là vịt và em là vịt!"

Đột nhiên tôi thấy mình thật ngốc nghếch trong con mắt của lũ trẻ. Có một lời giải thích rất lô-gic tại sao lũ trẻ làm điều mà chúng đã làm (ít ra là trong tâm trí của chúng) và tôi đã hành động trước khi hỏi chúng tại sao. Kể từ đó, tôi đã học được cách hỏi để biết chuyện gì đang diễn ra trước khi tôi tiếp tục với nguyên tắc của mình. Đôi khi điều đó mang lại cho tôi quãng nghỉ vừa đủ để bình tĩnh trở lại, để tôi có thể dạy các con thay vì quát mắng.

- Sharla Olsen

NHÌN LẠI

Tôi ước sao có cách nào đó giúp tôi lấy được sự thông thái của ngày mai và đặt nó vào các quyết định của ngày hôm nay.

Vừa rồi tôi và cô con gái ngồi xem một đoạn video được ghi lại cách đây vài năm khi cô bé được hai tuổi. Cô bé lúc ấy thật xinh đẹp, tôi thực sự ngỡ ngàng bởi vẻ đẹp ấy, nhưng cũng bởi sự khắt khe tôi thể hiện lúc ấy. Tôi đã lắng nghe khi cô bé phát âm tất cả những từ có trong kho ngôn ngữ quý giá của một đứa trẻ hai tuổi. Tôi ngỡ ngàng hạnh phúc khi chứng kiến sự lớn lên của cô bé chỉ trong vòng hai năm. Cô bé thật hoàn hảo lúc đó và lúc này cũng thật tuyệt vời.

Trong video ấy, tôi thấy lại được hình ảnh một cô bé thơ ngây đang cố gắng thật nhiều để hiểu và trở thành một phần của thế giới. Nhưng khi tôi nghe giọng của mình, tôi nghe thấy một người phụ nữ đang quá lo lắng về những thứ nhỏ nhặt và không quan trọng - những thứ mà chỉ hai năm sau đây dường như không thực sự là mối bận tâm nữa. Tôi thấy mình đang yêu cầu cô bé không gây ra quá

nhều tiếng ồn nữa và đang chấn chỉnh cô bé vì đã nhất quyết đòi xin bằng được một cái gì đó. Tôi nghe thấy tiếng một người mẹ đang nỗ lực quá sức, và nhìn thấy một cô con gái xinh đẹp - vẫn luôn là thế - tiếng ồn ào hòa quyện tất cả!

“Tại sao điều ấy lại làm mình băn khoăn đến vậy?” tôi tự hỏi. Tất nhiên đó không phải là vấn đề gì to tát - chỉ là những tiếng đập to xuất phát từ sự hưng phấn với những món quà mới mà ông Santa mang lại. Cô bé tỏ ra hơi mất kiên nhẫn vì chồng tôi mất nhiều thời gian để gỡ con búp bê mới tinh ra khỏi hộp inox. Lúc tôi nhận ra chồng tôi đã mất nhiều thời gian như thế nào để lấy được búp bê ra khỏi hộp cũng chính là lúc tôi ngỡ ngàng trước sự kiên nhẫn của cô bé trong suốt thời gian đợi chờ. Chỉ có tôi là hơi mất kiên nhẫn khi theo dõi mọi việc. Tôi đang đợi điều gì... phải chăng là sự hoàn hảo?

Ước chi có thể quay lại và đặt mình vào khoảnh khắc ấy lần nữa! Tôi sẽ ôm hôn cô bé, và cảm ơn cô bé cho sự kiên nhẫn ấy.

- *Stephanie McKinnon*

BÀI HỌC TỪ LÀN RỄ TRÁI

Khi chúng tôi dừng lại ở ngã tư đèn đỏ, đợi chuẩn bị rẽ trái, một người đàn ông khiếm thị và chú chó dẫn đường đã dạy tôi một điều mà tôi đã luôn cố gắng tìm thời gian để viết ra.

Một chú chó dẫn đường màu đen, đầu cúi xuống đánh hơi và tai vểnh lên nghe ngóng, cẩn trọng dẫn người đàn ông khiếm thị ngang qua một ngã tư nhiều xe cộ. Mọi thứ đều dừng lại - mọi ánh mắt đều dồn về phía họ. Tôi cảm thấy xúc động khi chứng kiến những thời khắc mà ở đó tất cả mọi người đều dừng lại, kiên nhẫn, đợi chờ người đàn ông và người bạn thân nhất qua đường một cách an toàn. Đèn giao thông bất chợt chuyển màu xanh, nhưng không ai di chuyển. Hình ảnh về sự đồng hành trung thành ấy khiến tôi khựng

lại. Tôi thậm chí còn cảm thấy ghen ngào khi cố gắng giải thích cho những cậu bé đang học mẫu giáo của tôi chuyện gì đang diễn ra. Tôi muốn chúng nhận ra được vẻ đẹp đơn sơ của hình ảnh ấy.

Lời giải thích của tôi bị chặn lại bởi tiếng còi xe của ai đó đằng sau. Trong thoáng chốc khó chịu với người tài xế, tôi nhận ra rằng cô ấy chắc hẳn đã không nhìn ra được điều tôi có thể nhìn thấy. Khi người đàn ông đã băng qua đường an toàn, người phụ nữ sau xe của tôi tăng tốc, và sau khi bắt gặp ánh mắt của tôi, cô ấy đã vẫy tay, nhướn cười xin lỗi. Tôi vẫy tay và cười đáp trả.

Đã bao nhiêu lần tôi "bóp còi" vào lũ trẻ, trong khi không hề biết trước mặt chúng có những gì? Không hề biết được rào cản nào lũ trẻ đang phải đối mặt, những tổn thương nào mà chúng đang cố gắng hàn gắn, hay những hình ảnh ẩn tượng mà rất có thể chúng nhìn ra được trên bãi cỏ nơi chúng đang đứng? Đã bao nhiêu lần tôi "bấm còi inh ỏi" suốt cả buổi sáng khi cho lũ trẻ ăn, mặc quần áo cho chúng và bắt đầu đưa chúng vào những hoạt động hàng ngày?

Bạn đã bao giờ rơi vào tâm trạng như tôi ngày hôm nay, ngồi đó đợi đèn xanh bên làn rẽ trái? Với tư cách là một người mẹ, tất cả những chuyện này không liên quan đến việc tôi dạy dỗ bọn trẻ. Người được dạy một bài học chính là tôi. Từng chút kiên nhẫn tôi thể hiện là thước đo tình yêu tôi dành cho các con - sẽ mãi khắc trong trái tim chúng. Lũ trẻ có thể không nhớ chính xác chuyện này đã xảy ra như thế nào, nhưng chúng sẽ luôn ghi nhớ sắc màu tình yêu của tôi - một sắc màu mềm mại mang đến cảm giác an toàn mà tôi hi vọng sẽ được vẽ lên kí ức của con mãi mãi về sau.

- Natalie Ellis

NHỮNG SỢI DÂY KẾT NỐI

Cậu bé cựa mình một chút và xoay người nhẹ khi tôi đưa tay vòng qua vai cậu bé. Cao hơn một chút so với tuần trước rồi - chân và

tay phát triển nhanh hơn phần cơ thể của cậu bé mười ba tuổi đang độ lớn. Vẫn như thường lệ, tôi ôm và hôn lên má chúc con ngủ ngon trước khi hối thúc những đứa nhỏ hơn lên giường bằng những cuốn sách truyện và những bài hát "ngủ ngoan". Cho đến sáng hôm sau, cả nhà sẽ cùng nhau cầu nguyện nhanh, và tôi sẽ vuốt trán xoa đầu cậu bé khi cậu bé rời nhà đến trường.

Và những khoảnh khắc như vậy, những cái chạm nhanh như vậy, dường như không thực sự quan trọng cho đến thời điểm cuối ngày khi tôi bị tắc đường và sự lo lắng thể hiện rõ từ đầu bên kia điện thoại khi cậu bé hỏi tôi: "Mẹ đang ở đâu rồi? Mẹ đáng lẽ phải ở nhà sau khi con tan học chứ?" Hay như một buổi sáng tôi vẫn đang ngủ vui và cậu bé rón rén vào phòng tôi, cẩn thận quỳ bên cạnh giường để cầu nguyện cùng tôi trước khi rời nhà đến trường. Hay những buổi tối khi tôi phát hiện ra cậu bé đang đứng lặng lẽ trong bóng tối trước lúc đi ngủ, tùm tùm ngấm nhìn cô em Mary cười rạng rỡ và cậu em Gabriel đòi "một nghìn nụ hôn".

"Mẹ không thể tưởng tượng được cảm giác ấy như thế nào đâu!" cậu bé giờ đây đã 19 tuổi của tôi nói, "Ở tuổi 13 và cảm thấy cơ thể mình đang nở ra với các loại hoóc-môn, con đã không thể nhận diện được mình mỗi ngày trôi qua."

Nhưng tôi vẫn nhớ. Tôi nhớ tuổi 13 - tuổi mà theo lời kể của bố mẹ là một sự thay đổi đầy lóng ngóng với những chuyển biến khó khăn của cơ thể. Tôi vẫn nhớ đã từng phản ứng lại với mẹ và từng tự hỏi tại sao mình lại mất kiên nhẫn với em gái đến vậy. Ánh mắt ấy của tôi giờ đây thể hiện rõ trong mắt của cậu con trai khi cậu bé tuôn ra những từ ngữ độc địa rồi một tháng sau lại trở lại bình thường, rũ bỏ tâm trạng uẩn ức và dường như bối rối với chính con giận dữ không ngờ ấy.

Với trẻ nhỏ, một cơn giận dữ dù là thái quá nhất cũng sẽ có cơ hội ngay sau đó để hàn gắn - bữa tối, một cái bồn tắm, những

chiếc khăn tắm thơm mềm quấn quanh một cơ thể bé nhỏ đang căng thẳng, những câu chuyện và những nụ hôn khi ngủ. Hầu hết các ông bố bà mẹ bằng bản năng đều có thể nhận ra rằng trẻ nhỏ không thể kiểm soát trọn vẹn cảm xúc và có xu hướng thể hiện tình yêu thương với bố mẹ nhiều hơn sau những khoảnh khắc âu yếm vỗ về.

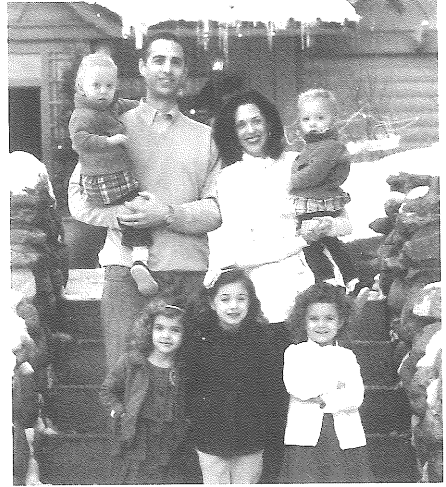
Vậy nhưng, với lứa tuổi teen đang trong giai đoạn khó kiểm soát về cơ thể và cảm xúc như đứa trẻ hai tuổi, cách yêu thương tương tự hiếm khi phát huy tác dụng. Tôi nuôi dưỡng những đứa nhỏ tuổi theo nhu cầu của chúng, nhưng những đứa con ở tuổi teen - những đứa vốn được tôi dạy dỗ cẩn thận cách tự chuẩn bị bữa trưa và giặt quần áo - có thể nhanh chóng trở nên xa lạ nếu tôi không nỗ lực liên tục để duy trì sự gần gũi.

Và vì vậy, một cách không biết chán, tôi luôn đòi hỏi những cái ôm và những nụ hôn, cánh tay vòng qua vai, những lời cầu nguyện bảo vệ các con được an toàn trước khi chúng rời nhà tới trường. Những bất ổn tâm lý và những cao trào của sự giận dữ sẽ đến và đi (hoặc không), nhưng tình yêu tôi dành cho các con luôn sâu lắng, trải khắp, giống như một tán cây hùng vĩ che chở chúng tôi qua mọi cơn bão.

- Michelle Lehnardt

Catherine Arveseth

Sinh hạ năm đứa con trong vòng bốn năm, gồm hai cặp sinh đôi, là một bước ngoặt cuộc đời không ngờ tới đối với Catherine sau nhiều năm khó khăn trong việc sinh nở. Việc chăm sóc nhiều con nhỏ luôn là một thách thức, nhưng cô và chồng mình, Doug, lại coi sự bất ngờ ấy là một điều kì diệu - một giấc mơ có thật.



Catherine là chị cả trong gia đình có sáu người con và cô học được từ bố mẹ mình những bài học về tầm quan trọng của nỗ lực chăm chỉ và mái ấm gia đình - Hai điều dường như không thể tách rời. Cô tốt nghiệp ngành Thể dục Sinh lý học, được đào tạo về Viết Sáng Tạo, thành viên hội đồng biên tập văn xuôi Segullah, và hiện đang là cây bút của tạp chí Meridian.

Cô nhận ra rằng một cuộc sống gia đình bận rộn sẽ mang lại những giá trị tuyệt vời nhất khi cô tập trung vào việc tạo dựng các mối quan hệ, duy trì tiếng cười thường xuyên trong gia đình, nuôi dưỡng lòng biết ơn và luôn chọn lựa hạnh phúc. Việc làm mẹ đã biến cô thành một con cú đêm, đơn giản là để duy trì ý thức cá nhân và sự tỉnh táo (và cũng để xử lý xong đồng quần áo). Nếu không phải giặt cái gì hay tắm cho ai đó, cô thích chạy dọc theo những hẻm núi quanh vùng, đọc, viết và chế biến món mỳ ống phô mai. Hiện cô đang sống tại thành phố Salt Lake, bang Utah (Mỹ), và viết trên trang blog wildnprecious.com.

PHẦN II:
MỤC ĐÍCH SỐNG



4. SỨC MẠNH CỦA BẢN NGÃ

Thật tuyệt diệu khi được là chính bạn

Tác giả: Chantelle Adams

“Không bao giờ là quá muộn để sống với chính con người đã từng thuộc về bạn.”

- George Eliot

Một người bạn thân thiết của tôi âu yếm nhìn ngắm những tấm ảnh cũ chụp những người thân yêu - người chồng đã mất của bà, những đứa cháu, những đứa chắt. Bà dừng lại một lúc lâu khi trước mặt là bức ảnh một cô bé, khoảng ba tuổi, tóc búi hai bên, đang bò trên thảm cỏ hoa lấm lem bụi bẩn. Nụ cười của cô bé rạng rỡ cùng đôi mắt lấp lánh sự thích thú và tò mò. Đôi mắt của bà lắng đọng sự hoài niệm khi nhìn vào bức ảnh của chính mình lúc còn bé. Bà ngược lên và nói bằng giọng rất khê: “Cháu thấy đấy, bà biết chồng mình là ai, các con, các cháu - thậm chí những đứa chắt - là ai, nhưng bà nghĩ bà đã mất dấu mình là ai trong suốt quãng đường mình đi qua.”

SỨC MẠNH CỦA BẢN NGÃ

Phải chăng chúng ta đang quên đi những mảnh ghép tạo nên con người mình? Khi chúng ta quá bận bịu chăm lo giúp đỡ những người xung quanh trở thành con người mà họ cần phải trở thành, liệu chúng ta có còn thời gian để nghĩ về việc chúng ta là ai và chúng ta cần phải trở thành con người như thế nào? Chúng ta có hiểu được người phụ nữ bên trong người mẹ thực sự là ai?

"Một người tự cắt gọt bản thân để phù hợp với tất cả mọi người sẽ sớm mất đi bản thân mình."

– Raymond Hull

Tôi nghĩ rằng hầu hết những ai làm mẹ đều có những lúc trải qua kiểu cảm giác "đánh mất bản thân". Nếu chúng ta đã từng có được một phút để suy nghĩ về việc chúng ta là ai và con người mà chúng ta muốn trở thành, chúng ta có thể sẽ nhận ra rằng bản thân mình đang cảm thấy một chút lạc lối, và rồi tự hỏi chúng ta đã trở thành con người như thế nào, chúng ta có thể và nên trở thành người như thế nào nữa.

Nhưng làm mẹ không đồng nghĩa với việc đánh mất bản thân mình. Làm mẹ hoàn toàn có thể là một hành trình khám phá bản thân bằng những cách bất ngờ và thú vị. Vai trò và trách nhiệm của chúng ta bổ sung vào trong tính cách có sẵn, và tất cả những trải nghiệm giúp chúng ta trưởng thành và phát triển. Chúng ta thường bước chân vào những con đường mà có lẽ chúng ta sẽ chẳng bao giờ khám phá ra nếu không vì những trách nhiệm mà mình phải thực hiện. Điều tuyệt vời nhất trong số những cam kết trách nhiệm ấy chính là việc làm mẹ - và điều ấy có thể mang đến cho chúng ta những cơ hội khám phá bản thân và hoàn thiện các kỹ năng.

Mục tiêu không chỉ đơn giản là ĐI qua những ngày làm mẹ. Mục tiêu chính là LỚN LÊN qua những ngày làm mẹ. Dưới đây là một số nguyên tắc mà tôi nhận thấy đóng vai trò quan trọng trong việc nuôi dưỡng Sức mạnh của Bản ngã khi chúng ta củng cố sức

mạnh từ những tính cách và năng lực chỉ riêng chúng ta mới có trên cương vị làm mẹ.

HIỂU ĐƯỢC BẢN LÀ AI

"Nỗi sợ hãi ẩn sâu nhất bên trong chúng ta không phải là việc chúng ta không đủ năng lực. Nỗi sợ hãi ẩn sâu nhất chính là liệu chúng ta có mạnh mẽ một cách vượt trội. Chính ánh sáng, không phải là bóng đêm, làm chúng ta sợ hãi nhất. Chúng ta tự hỏi, TÔI LÀ AI, phải chăng là để trở nên rạng rỡ, tài năng và tuyệt vời? Thực ra, câu hỏi cần hỏi là THỰC CHẤT BẢN ĐƯỢC SINH RA ĐỂ KHÔNG LÀ AI?"

– Marianne Williamson.

Để trọn vẹn hiểu được Sức mạnh của Bản ngã, chúng ta cần học cách định nghĩa bản thân chúng ta không chỉ bằng những gì chúng ta làm, mà còn bởi con người sâu bên trong chúng ta. Chúng ta đã là con người như thế nào? Con người lúc này thì sao? Và chúng ta có ý định trở thành người như thế nào trong tương lai?

Tất cả chúng ta đều muốn con mình có sự tự tin và ý thức rõ ràng về cái tôi, cảm thấy hạnh phúc và phát triển toàn bộ tiềm năng của mình. Có lẽ cách tốt nhất để con chúng ta hiểu và phát triển được giá trị bản thân là nhìn vào tấm gương của chúng ta trong việc sống thật với con người mình.

Có một buổi tối, gia đình tôi tạo những chiếc rương kho báu nhỏ. Trên những mẫu giấy nhỏ hình tròn màu vàng tượng trưng cho những đồng xu vàng, mỗi người trong chúng tôi viết xuống năng lực và khả năng của bản thân. Chúng tôi chia sẻ quan sát của mình với nhau về những điều khiến mỗi người trong chúng tôi trở nên độc nhất, không giống ai. Khi lũ trẻ đang bận nghĩ và viết thì cậu con trai bảy tuổi ngược lên với nụ cười tươi và cho tôi xem cậu bé đã viết gì. Trên đỉnh của kho báu, cậu bé ngay ngắn viết dòng chữ "Hãy là

chính mình.” Cậu bé hiểu rằng điều tuyệt vời nhất về bản thân chính là việc cậu bé là một cá nhân độc lập và cậu bé đủ tự tin để luôn là chính mình. Phải chăng tất cả chúng ta đều cần phải nhận ra điều này một cách đầy đủ hơn?

Nếu chúng ta đang cảm thấy lạc lối hay không chắc chắn chúng ta là ai, sẽ thực sự có ích nếu chúng ta dành một chút thời gian để xem lại mình và viết một cái gì đó ra giấy. Sự thấu hiểu bản thân sẽ mang đến sức mạnh để làm mới lại mục đích sống và tạo ra sự thay đổi.

Một người mẹ đã gợi ý bài tập nhỏ dưới đây để giúp chúng ta tìm được bản ngã đích thực của mình:

Hãy thử dành vài phút liệt kê ra thật nhiều những góc cạnh khác nhau trong con người bạn. Bạn có thể viết vào trong nhật kí của mình: Điều gì quan trọng nhất với bạn? Bạn yêu thích điều gì? Trái tim của bạn hướng đến điều gì? Danh sách của tôi trông như sau:

- Tôi yêu ca hát và chơi nhạc.
- Tôi trân trọng vẻ đẹp tự nhiên.
- Tôi thích ra ngoài trời, làm những việc như đi rừng, cắm trại và đi bộ.
- Tôi thích đọc sách.
- Tôi luôn cố gắng hết sức để trả lời câu hỏi “Tại sao?” của các con.
- Tôi muốn sống trong một ngôi nhà nhỏ hơn và tiết kiệm tiền cho việc đi du lịch cùng gia đình.
- Tôi muốn nhìn thấy nhiều cơ hội hơn để phục vụ và giúp lũ trẻ cũng nhìn thấy những cơ hội ấy.
- Tôi muốn căn bếp của tôi trở thành nơi tụ tập trong nhà.

Bây giờ là lúc nghĩ xem từng thứ kể trên đang được - hoặc không được - kết hợp tồn tại thế nào trong cuộc đời bạn. Nếu có một ghi chép về những điều ước của bạn thì mọi thứ sẽ rõ ràng hơn. Có thể mất thời gian, nhưng khi bạn thực sự cân nhắc những điều trên, bạn sẽ bắt đầu thấy những ý tưởng rõ ràng xuất hiện, những mục tiêu cụ thể và những hướng đi trực diện. Bạn sẽ cảm thấy sức mạnh đến từ việc trân trọng bạn là ai. Bạn sẽ cảm nhận được sự tự do có được từ việc không còn phải bận tâm cố gắng giống những người mẹ khác quanh bạn. Hơn tất cả, bạn sẽ nhìn ra được một cách rõ ràng hơn tại sao bạn lại là người mẹ được chọn cho những đứa con của mình, và tài năng cũng như đam mê của riêng bạn có thể mang đến lợi ích cho gia đình bạn lớn chừng nào.

- Terri-Ann Gawthroupe

Khi chúng ta dành thời gian để ngừng lại, chú tâm nghĩ về việc chúng ta là ai và kiểu người chúng ta đang nỗ lực trở thành, chúng ta sẽ tìm được sự tự tin, khả năng để cân bằng giữa nhu cầu, mong muốn của bản thân và đòi hỏi của cuộc sống hàng ngày.

CHẤP NHẬN RẰNG KHÔNG CÓ MỘT CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN DUY NHẤT

Hầu hết các bà mẹ đều mong muốn nhiều điều giống nhau cho bản thân, con cái và gia đình. Nhưng ngay cả những người có chung mục tiêu với chúng ta vẫn có thể có những cách thức khác nhau để cùng đến một điểm đích. Tất cả chúng ta đều khác biệt, và điều đó là hoàn toàn BÌNH THƯỜNG. Tôn vinh những người mẹ và cá tính riêng của họ, động viên và hỗ trợ từng người mẹ bằng tình yêu và sự ngưỡng mộ là một điều rất đẹp. Tôi đã học được nhiều điều giá trị và hiểu sâu hơn vấn đề thông qua việc quan sát và nói chuyện với những người mẹ khác. Cuộc sống là một quá trình khám phá và khi chúng ta học hỏi từ người khác và sống thật với những gì đang cộng hưởng trong tâm hồn chúng ta, chúng ta sẽ tìm thấy cho riêng mình hạnh phúc và niềm hân hoan.

Câu chuyện dưới đây minh họa rất rõ quan điểm này:

Điều gì khiến ba người mẹ bận rộn cùng tìm đến chung một sở thích là Martha Steward? Tôi sẽ không bao giờ biết được. Nhưng lúc này đây chúng tôi đang ở cùng với mười đứa trẻ trong một căn bếp khói bốc nghi ngút - có lẽ là những hộp đào thơm lừng đưa chúng tôi lại với nhau. Tôi cho rằng chúng tôi đều hình dung ra được sự gắn kết với các thể hệ đi trước thông qua việc làm những điều mà những người bà của chúng tôi đã làm - ví dụ như tự chế biến những chai nước đào là một việc rất đáng để làm. Sau khi có đủ nguyên vật liệu, chúng tôi vào bếp, tự tin rằng nỗ lực của chúng tôi sẽ được đền đáp xứng đáng.

Tất nhiên, khi chúng tôi mở các hũ thủy tinh, chúng tôi nhanh chóng nhận ra rằng mỗi người đều có những ý tưởng khá khác nhau về cách tiến hành để đi đến một mục tiêu chung. Phải chăng tốt nhất là rửa và phơi khô đào bằng tay, đun sôi hay sấy khô trong lò, hoặc có nên sử dụng máy rửa bát để làm sạch chai lọ? Nên bóc vỏ bằng cách ngâm nước từng quả hay dìm tất cả vào một cái chậu rửa đầy nước sôi nóng? Cắt làm đôi, 1/4 hay cắt lát mỏng? Cho lớp siro mỏng hay dày?

Sau khi thảo luận một cách hòa nhã, chúng tôi quyết định chuẩn bị theo cách riêng mà mình đã được dạy vì mỗi người đều tin rằng cách của riêng mình là công thức thành công chuẩn nhất. Nhiều giờ sau tất cả chúng tôi đều mãn nguyện với thành quả vừa ngọt, vừa dính trong ánh nắng chiều muộn. Có đáng công sức chúng tôi bỏ ra không? Có lẽ chỉ cần cắn một miếng mọi nghi ngờ sẽ tan biến.

Một điều đọng lại trong tôi sâu đậm hơn những quả đào là nguyên tắc tôi rút ra được ngày hôm đó: Không có một con đường đúng đắn duy nhất để chuẩn bị và chế biến những quả đào! Tất nhiên, có những hướng dẫn và nguyên tắc cơ bản cần được làm theo, nhưng cần và nên có hướng mở cho sự điều chỉnh mang tính cá nhân. Và vì thế cái gọi là Hoàn Hảo trong món đào đóng chai đối với người này không hẳn là Hoàn Hảo với người khác.

Hầu hết những bà mẹ tôi biết đều là những người phụ nữ tài năng, có kế hoạch rõ ràng - họ luôn mong muốn những điều tốt nhất cho con mình và có những ý tưởng, cách thức thực hiện rất riêng và độc nhất. Không có một con đường nào là tuyệt đối, không thể sai đối với những người làm mẹ. Tuy nhiên, có nhiều lý do hợp lý để chúng ta có thể tự cho phép mình và những người mẹ khác cơ hội để thực hiện quá trình làm cha mẹ theo cách riêng của mình.

Cuối cùng, tất cả chúng ta sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc trong thành quả lao động của mình và sự ngọt ngào có được từ tình yêu chúng ta chia sẻ với những người quan trọng nhất trong cuộc đời. Có thể chúng ta sẽ chọn những con đường khác nhau và có những điểm mạnh khác nhau, nhưng tất cả đều sẽ về đích cùng thành quả là niềm hạnh phúc và sự bình yên. Chúng ta phải lựa chọn những cách thức tốt nhất cho riêng mình và học cách không bận tâm đến việc liệu người khác có chọn hướng đi giống mình hay không.

- Rebecca Owen

ĐỊNH NGHĨA KHÁI NIỆM THÀNH CÔNG CỦA RIÊNG BẠN

Thành công có ý nghĩa khác nhau với những người khác nhau. Thành công thực sự là gì? Phải chăng đó là hạnh phúc, sự mãn nguyện, một gia đình êm ấm, một đứa trẻ tự tin, một gia đình tạo nên sự khác biệt? Bạn định nghĩa thế nào về sự thành công?

"Thành công nghĩa là làm những gì tốt nhất có thể với những gì chúng ta có. Thành công là hành động, không phải là đón nhận; là quá trình nỗ lực, không phải là kết quả chiến thắng. Thành công là một tiêu chuẩn cá nhân, vươn tới đỉnh cao nhất bên trong chúng ta, trở thành mọi điều mà chúng ta có thể trở thành."

- Zig Ziglar

Một người mẹ chia sẻ một trải nghiệm cá nhân có thể coi là một bài học dạy chúng ta cần nỗ lực hết mình để đạt được thành

công của riêng mình vì những giá trị tốt đẹp nhất của bản thân:

Khi làm mẹ, có thể bạn nghĩ rằng "PB" (Peanut Butter - Bơ lạc) đại diện cho một cái gì đó dính dính mà bạn thường xuyên phết lên bánh kẹp cho con mình. PB cũng có nghĩa là "Personal Best" (Giá trị tốt nhất của cá nhân).

Sau khi sinh cô con gái thứ ba, tôi đã rất háo hức quay trở lại với thói quen tập luyện thường xuyên. Tôi bắt đầu lịch trình chạy, đi bộ và dần dần đạt đến ngưỡng có thể chạy 30 phút không nghỉ - một bước đột phá thực sự với tôi. Nhưng tôi nhận ra rằng tôi cần một mục tiêu luyện tập mới: một thứ gì đó mang tính thành tựu.

Tôi đã từng luôn cho rằng tôi không phải là kiểu chạy marathon. Họ chạy nhanh, tôi chạy chậm. Họ chạy để chiến thắng, tôi chạy để hồi phục. Chạy là một liệu pháp đối với tôi, vậy thì tại sao tôi lại phải chạy trong một cuộc đua nơi mà tất cả mọi người đều cố gắng chạy nhanh hơn tôi?

Tuy nhiên, với sự động viên và cổ vũ của chồng, tôi đã nhận ra rằng tôi có thể chạy bán marathon như là một mục tiêu giải trí và theo tốc độ của riêng mình. Đây chính là thời điểm tôi bắt đầu hình thành khái niệm "giá trị tốt nhất của cá nhân bạn."

Rất nhiều lần khi tôi cố gắng chạy cùng những người thi chạy thực sự kia, tôi luôn về nhà với cảm giác thở không ra hơi và bực bội với bản thân. Khi tôi nhận ra tôi có thể chạy theo tốc độ của riêng mình và tận hưởng khung cảnh xung quanh, tôi về nhà với cảm giác hạnh phúc và thỏa mãn. Điều thú vị nằm ở chỗ, khi tập luyện như vậy, tốc độ của tôi thực sự được cải thiện, và tôi đạt được một mốc tốt nhất mới cho bản thân.

Đã bao nhiêu lần những người làm mẹ như chúng ta cố gắng chạy ở tốc độ của một ai đó?

Đôi khi chúng ta cảm thấy chúng ta không phải là "nguyên liệu làm mẹ" tốt nhất bởi vì chúng ta không thể thắng được cuộc đua. Nhưng khái niệm "chiến thắng" nên được định nghĩa thế nào? Có lẽ chúng ta nghĩ

rằng chúng ta thắng cuộc đua này nhờ vào việc có những đứa con được ăn mặc đẹp nhất hoặc những đứa trẻ luôn biết dọn dẹp đồ chơi. Có thể chúng ta nghĩ rằng người chiến thắng là người có những đứa con tuổi teen không bao giờ đặt câu hỏi với những quyết định của bố mẹ. Và có lẽ chúng ta đang cố gắng hết sức để chiến thắng cuộc đua của ai đó trong khi đáng lẽ ra chúng ta nên tìm cách để chiến thắng cuộc đua của riêng mình.

Giá trị tốt nhất của cá nhân bạn là những gì bạn nhào nặn nên cho riêng mình. Hãy làm mẹ và nuôi dưỡng các con theo tốc độ của riêng bạn, bằng cách của riêng bạn. Nếu tôi bắt đầu cảm thấy rằng tôi không thể bắt kịp được với những gì mà người khác đang làm, tôi sẽ tự tách mình ra và tập trung vào những gì mình đang làm.

Và rồi, khi tôi cảm thấy tôi đã đạt được những gì tốt nhất ở một người mẹ ngày hôm đó, tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc và thỏa mãn... giống như khi tôi tập chạy với sự tập trung vào tốc độ của riêng mình.

Trong thế giới với guồng quay rất nhanh hiện nay, tất cả chúng ta đều cần nhắc nhở bản thân rằng hãy tìm cho mình bước đi riêng, tận hưởng cuộc sống xung quanh và quyết định điều gì tạo nên giá trị tốt nhất của cá nhân chúng ta.

- Andrea Davis

TÌM RA ĐƯỢC ĐIỂM MẠNH LÀM MẸ CỦA RIÊNG BẠN

"Để không trở thành ai khác, để luôn là chính mình trong một thế giới luôn tìm mọi cách, bất kể ngày hay đêm, để biến bạn giống với tất cả những người khác, thực sự là một cuộc chiến khốc liệt nhất mà bất kì cá nhân nào cũng có thể phải đối mặt. Hãy đừng bao giờ từ bỏ cuộc chiến."

- E. E. Cummings

Hầu hết những bà mẹ mà tôi biết, bao gồm cả tôi, đều sở hữu những thiên hướng có thể ngăn cản chúng ta phát huy được sức mạnh của Bản ngã: có thể gọi đó là "cảm giác tội lỗi" hoặc "chủ

nghĩa so sánh". Khi chúng ta để cho những thiên hướng này bước vào trong cuộc sống hàng ngày của mình, chúng ta sẽ bị kéo xuống với những cảm giác hụt hẫng và hụt chí.

Khi so sánh, chúng ta thường nhìn vào những điểm mạnh nhất của người khác và những điểm yếu nhất của chính mình. Chúng ta nỗ lực hết sức để làm tất cả những điều được cho là đúng đắn và để trở thành bất kì cái gì trong mắt tất cả mọi người. Trong nỗ lực trở thành một người mẹ, người vợ, người con, người bạn và người phụ nữ hoàn hảo, chúng ta thường lạc lối trong việc xác định điều gì thực sự phù hợp với chúng ta và kết thúc mọi việc trong sự trống rỗng. Thực tế cho thấy không có cái gì gọi là "hoàn hảo". Tất cả chúng ta đều cần phải nỗ lực vì phiên bản hoàn hảo của riêng mình, đồng thời tự thưởng cho mình sự tự do cần thiết.

Trong một hoạt động ở trường mầm non gần đây, tôi và con trai đang ngồi ở bàn cùng một vài bé gái khoảng ba tuổi để viết tên của mình bằng những chữ cái in hoa và in thường. Con trai tôi tỏ ra rất tự hào vì có thể viết được chữ "T" - đôi lúc trông như chữ hoa, đôi lúc như chữ thường, phụ thuộc vào cách bé đặt giấy bút trong khi bé chỉ muốn mau chóng chuyển sang hoạt động tiếp theo. Tôi bắt đầu cảm thấy tội lỗi vì đã không dạy con viết tên đầy đủ trước khi đến lớp và lo ngại rằng đúng ra tôi nên dành nhiều thời gian hơn để dạy cậu bé của tôi giống như cách những người mẹ khác chắc hẳn đã làm.

Trong tâm trạng chán nản, tôi gọi điện cho mẹ - điều tôi thường làm khi rơi vào bế tắc. Mẹ tôi nhanh chóng chỉ ra những điều tốt mà vợ chồng tôi đang làm. Chúng tôi dành thời gian chơi với con ngoài trời, đi dạo, đạp xe. Chúng tôi đọc sách cùng con. Chúng tôi cùng nhau thực hiện những chuyến thám hiểm: trượt tuyết, bơi thuyền, lái xe mô tô và cắm trại. Chúng tôi luôn tìm cách để làm các hoạt động từ thiện cùng nhau và nói về những việc cần làm trong thế giới xung quanh.

Và rồi, mẹ tôi kết luận bằng một lời nói thông thái: "Hãy nhớ tưới nước cho những bông hoa, đừng tưới cho cỏ."

Quá đúng!

Lúc ấy tôi biết mình cần dừng tập trung vào những gì người khác đang làm, và tập trung vào những gì mình đang làm. Giờ đây tôi đang cố gắng hết sức theo cách tốt nhất tôi biết, và lựa chọn ấy phù hợp với gia đình tôi. Và bạn biết không, tôi cũng để cho những đứa trẻ của tôi biết cách nâng niu bản ngã của mình. Tanner có thể vẫn chưa viết được tên đầy đủ, nhưng khi được hai tuổi, cậu bé đã đạp được xe hai bánh, trượt tuyết, đá bóng xa hơn hầu hết những đứa trẻ gấp đôi tuổi. Năng lực cá nhân của cậu bé cần được tôn trọng và gìn giữ giống như năng lực cá nhân của tôi vậy.

Dưới đây là một vài góc nhìn tuyệt vời của một người mẹ:

Kia rồi - cậu bé của tôi. Nhỏ nhắn, hoàn hảo và ngoan ngoãn. Gánh nặng mà tôi đang mang trên vai giống như một tấn gạch đổ xuống. Điều quan trọng nhất luôn là: Phải trở thành một người mẹ thật hoàn hảo.

Một giọng nói mĩa mai vang lên trong đầu tôi, đây chỉ trích và khiến người nghe nản lòng: "Cô đang nghĩ gì vậy? Từ bỏ công việc duy nhất mà cô giỏi vì bím và việc nhà sao? Cô không phải là một người chăm lo gia đình giỏi, và cô không giỏi chơi với trẻ. Rồi cô sẽ làm hỏng thằng bé mất thôi, không thì cũng sẽ để lại trong cậu bé những vết sẹo cả đời..."

Thay vì tìm cách xóa bỏ giọng nói này trong đầu, tôi lắng nghe. Dù sao, giọng nói ấy cũng chỉ ra một số điểm đáng lưu tâm. Tôi đã bước vào hành trình làm mẹ với một suy nghĩ trong đầu: Tôi không đủ tốt để có thể nuôi con theo cách cậu bé nên được nuôi.

Những trải nghiệm đầu tiên của tôi với việc làm mẹ cũng phảng phất nhiều niềm vui, nhưng giọng nói mang tính tiêu cực kia cứ lặp đi lặp lại bởi vì tôi không gạt bỏ nó đi. Những năm đầu tiên của tôi với cậu con

trai khá khó khăn. Tôi luôn chất lên trong mình cảm giác tội lỗi và thất vọng với bản thân giữa một đồng cảm xúc bừa bộn.

Tôi đã không nhận ra rằng chính những suy nghĩ tiêu cực ấy đang hủy hoại tôi như thế nào cho đến khi tôi được chẩn đoán trầm cảm sau sinh ngay trước sinh nhật lần hai của con trai. Tôi thực sự đã từng tin rằng sẽ tốt hơn nếu như ai đó khác nuôi con thay tôi.

Mọi thứ đã thay đổi rất nhiều khi tôi tình cờ đọc cuốn "Mother Styles" (Tạm dịch: Phong cách làm mẹ) của Janet Penley. Tác giả sử dụng bộ dữ liệu tính cách để giúp các bà mẹ nhận ra cách làm mẹ của riêng mình và điểm mạnh của từng phong cách là gì.

Cuốn sách này đã giúp tôi nhận ra rằng tôi cần hiểu bản thân nhiều hơn. Tôi đã học được cách nhận diện những mặt tính cách và năng lực nào của tôi là điểm mạnh thực sự trong việc nuôi dạy con. Tôi nhớ tôi đã khóc như thế nào khi đọc cuốn sách này, đơn giản là bởi tác giả sử dụng từ "những điểm mạnh" khi bàn về kiểu tính cách của tôi.

Càng đọc cuốn sách, tôi càng tìm thấy hình ảnh của mình trong những trang sách. Tôi là kiểu người hướng ngoại, vì thế tôi không thích bị kìm kẹp ở nhà với một ai đó không thể nói chuyện với tôi. Tôi có xu hướng tập trung vào suy nghĩ, không phải cảm xúc, và đó có lẽ là lý do tôi thấy thật khó để thiết lập mối quan hệ với trẻ nhỏ vốn bị chi phối rất nhiều bởi cảm xúc. Tôi hiểu tầm quan trọng của một ngôi nhà sạch sẽ, việc lau dọn, cho ăn và thay quần áo cho con, nhưng giống như một người chỉ mong bỏ những việc ấy ra khỏi danh sách những việc cần làm, tôi rất dễ bực mình khi mà những thứ đó không bao giờ "kết thúc" và luôn xuất hiện trên danh sách đầu việc của tôi ngày này qua ngày khác.

Tôi nhận ra rằng cái giọng nói mang tính chỉ trích bên trong con người tôi kia đã sai. Tôi không phải là một người phụ nữ không cần phải cố gắng để trở thành một người mẹ thực sự, và tôi không cô đơn. Tôi có thể là một người mẹ tuyệt vời theo cách của riêng tôi.

Làm mẹ là một hành trình lâu dài, và bạn sẽ tự làm mình kiệt sức nếu bạn đang cố gắng trở thành một người không đúng với con người của bạn. Penley nói: "Việc khám phá ra cách trở thành một người mẹ tốt trên cơ sở bản chất tự nhiên của bạn, thay vì cố gắng ép mình vào một khuôn mẫu người mẹ tốt sẵn có, nên được coi là hướng đi phù hợp duy nhất về lâu dài."

Chúng ta cũng nên ghi nhớ cụm từ "hành trình". Chúng ta không thể mong trở nên xuất sắc một việc gì đó ngay khi mới bắt đầu. Giống như việc phát triển kỹ năng trong những lĩnh vực khác, ví dụ chơi đàn hay nấu ăn, bạn phải thực hành - có thể là rất nhiều. Một số điều đến dễ dàng hơn với một số người nhất định khi làm mẹ, và có những thứ tôi không có năng lực sẵn có để giải quyết. Nhưng nếu tôi phân tích, đánh giá những điều đó và quyết định rằng chúng thực sự quan trọng với tôi và gia đình, tôi có thể tiếp tục kiên định với việc quan trọng và cải thiện khả năng của mình. Đó chính là vẻ đẹp của hành trình làm mẹ; không có điều gì có thể giúp bạn trưởng thành nhiều hơn quá trình làm mẹ vì đó là một thiên chức đòi hỏi ở chúng ta rất nhiều điều. Không việc gì khác giúp bạn nhiều đến vậy để bạn trở thành con người tốt nhất mà bạn có thể.

Làm mẹ là một sự nghiệp lớn, nhưng sự hoàn hảo không hề có trong danh sách những tiêu chí làm mẹ. Bạn là những gì tốt nhất cho gia đình bạn. Chỉ cần tiếp tục nỗ lực, một ngày nào đó bạn sẽ nhìn thấy những kiệt tác mà bạn góp phần tạo nên - và bản thân bạn cũng chính là một kiệt tác được tạo dựng trong quá trình lâu dài ấy.

- Meg Talbot

Mỗi chúng ta là một người mẹ hoàn hảo cho những đứa con của mình. Tất nhiên có những việc chúng ta hoàn toàn có thể làm được. Và tài năng, năng lực, ý tưởng cá nhân của riêng chúng ta chính là nguyên liệu thô để chúng ta nhào nặn bản thân trở thành người mẹ và người phụ nữ chúng ta muốn trở thành - và cả người mẹ và người phụ nữ gia đình chúng ta thực sự muốn.

Tôi vẫn nhớ, khi một ngày rất vất vả trôi qua, tôi đã xin lỗi

cậu con trai lớn nhất của mình vì tất cả những lỗi mà tôi mắc phải. Cậu bé ngọt ngào ấy đã nhìn tôi với ánh mắt thể hiện sự khó hiểu và nói: "Con nghĩ mẹ là người mẹ tuyệt vời nhất mà con từng biết. Mẹ hoàn hảo." Tôi gục mặt xuống và khóc. Cậu bé hoàn toàn tin rằng tôi không chỉ rất ổn khi làm mẹ, mà tôi còn là tất cả những gì cậu bé cần ở một người mẹ!

Chúng ta không hoàn hảo, nhưng chúng ta đang làm hết sức có thể, và nỗ lực hết mình ấy của chúng ta - không phải của ai khác - chính xác là những gì mà gia đình chúng ta cần.

Khi chúng ta có thể trân trọng phong cách làm mẹ của riêng mình và đánh giá cao sự riêng biệt ấy, chúng ta sẽ tìm thấy sự mãn nguyện và mục đích sống. Nếu như tất cả chúng ta đều nuôi con theo cách giống nhau, thế giới sẽ trở thành một nơi nhàm chán. Có thể tôi không đóng góp cho xã hội theo cách giống như một người mẹ khác. Có thể tôi không làm mẹ giống như cách của người mẹ dưới phố kia hay ai đó trên thế giới này, nhưng tôi đang làm mẹ theo cách của riêng tôi, trong thế giới của riêng tôi. Và tôi hài lòng với điều đó. Đó là lựa chọn đúng đắn của tôi. Đó là điều tôi làm.

- Tiffany Sowby

TẬN HƯỞNG NHỮNG ĐIỀU TUYỆT VỜI CHỈ BẠN MỚI CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

"Hãy tận hưởng những điều nhỏ bé, vì một ngày nào đó nhìn lại, bạn có thể nhận ra rằng đó là những điều vĩ đại."

- Robert Brault

Đam mê của tôi là trình diễn. Khi tôi bước lên sân khấu, đứng trước khán giả, tôi hoàn toàn chìm đắm vào khoảnh khắc ấy. Tôi sống và hít thở những xúc cảm ấy; tôi đi theo nhịp đập trái tim và làm những điều mình cảm thấy đúng. Những khoảnh khắc trên sân khấu là một phần tạo nên con người tôi, nhưng phần lớn cuộc đời lại xảy

ra ngoài sân khấu, nơi hậu trường. Tôi thường bắt gặp chính con người mình đang vội vã bước hết sân khấu cuộc đời này, háo hức đợi chờ sân khấu tiếp theo thay vì bình tĩnh ngồi lại tận hưởng khoảnh khắc ấy với những giá trị nó đem lại. Có bao giờ chúng ta đi theo tiếng gọi trái tim và thực sự để bản thân đắm say cuộc sống thường ngày? Tôi vẫn thường nhắc bản thân mình hãy dành thời gian để thực sự sống, để tìm thấy niềm vui trong những điều nhỏ bé - những điều khiến cuộc sống vĩ đại - và tận hưởng từng khoảnh khắc như một món quà mà cuộc sống ban tặng.

Dưới đây là góc nhìn tuyệt vời của một người mẹ về việc tận hưởng thiên chức làm mẹ và tôn vinh giá trị cá nhân:

Trong bài phát biểu của Elizabeth Gilbert với tựa đề "Nuôi dưỡng sự sáng tạo", tác giả đã mang đến một bài học cuộc sống tuyệt vời từ sa mạc Châu Phi. Bà kể về những vũ công Châu Phi, những người có thể trình diễn tuyệt vời đến mức dường như họ có thể xoay chuyển thế giới này và hiện ra trong mắt người xem như hiện thân của Chúa thông qua màn trình diễn tuyệt đẹp và ảo diệu của mình. Khi một vũ công đạt đến ngưỡng gần như hoàn hảo trong biểu diễn, khán giả sẽ đứng dậy, vỗ tay và hét lên, "Allah! Allah! Allah!", nghĩa là "Chúa ơi! Chúa ơi! Chúa ơi!"

Đây là một truyền thống mà người Moor (gốc Phi theo đạo Hồi) đã mang theo cùng họ khi xâm chiếm miền nam Tây Ban Nha. Hàng thế kỉ trôi qua, việc phát âm thay đổi và từ "Allah" bây giờ nghe như "Ole'! Ole'! Ole'!" Nó tiếp tục cho đến ngày hôm nay với những người đấu bò và vũ công flamenco, những người mang đến những màn trình diễn nức lòng người xem bằng tất cả tài năng vốn có của con người. "Ole'!" được đám đông hét lên và khán giả hiểu rằng ở đó ẩn hiện hình ảnh của các vị thánh.

Rồi chuyện gì sẽ xảy ra tiếp? Ngày tiếp theo sẽ đến. Màn trình diễn đã kết thúc. Đối với người biểu diễn, điều kì diệu là thứ khó nắm bắt và khó lưu giữ. Còn lại là những đau gôi bị đau và sự nghi ngờ bản thân. Cô ấy tự hỏi: "Liệu mình sẽ đạt tới đỉnh cao đó lần nữa được không?"

Tại sao điều ấy có thể xảy ra được khi mà chỉ mới đêm qua thôi cô ấy còn đang rực cháy trong tâm hồn?

Gilbert đã giải thích như sau: "Có một áp lực rất lớn xuất phát từ việc bạn nghĩ rằng mình phải vươn tới đỉnh cao như vậy ngày này qua ngày khác. Làm sao một người có thể mãi ở đỉnh cao? Bạn không thể. Nhưng điều bạn có thể làm là bước lên và hoàn thành phần của mình theo cách tốt nhất mà bạn biết."

Bài phát biểu của Gilbert thường xuyên xuất hiện trong tâm trí tôi, len lỏi trong đầu tôi một cách vô thức khi tôi cảm thấy áp lực phải "thể hiện". Tôi không phải là một vũ công Châu Phi hay một người đấu bò tài năng. Tôi là một người mẹ, một người trình diễn trên một sân khấu khác. Làm sao đếm được những lần tôi thể hiện phép thuật của mình vào giờ đi ngủ hay đọc sách, hay khi giải quyết một vụ cãi vã nảy lửa. Cứ nghĩ đi, bạn sẽ thấy chúng ta đều đã trải qua những khoảnh khắc ấy: "Ái chà, mình xử lý việc ấy quá gọn gàng!" Chính xác, đó là điều đã từng xảy ra với bạn. Nhưng có mấy ai thường xuyên được chứng kiến điều ấy, vỗ tay và hét lên "Ole'!" Đấy, bạn cứ nghĩ đi. Không bao giờ!

Không được ngợi khen cũng như được chứng kiến bởi thế giới, điều kì diệu của tôi vẫn xảy ra trong những những khoảnh khắc thường ngày khi làm mẹ. Vì đó là những món quà tôi được trao tặng. Và khi chúng ta nhìn ra những khoảnh khắc đó, chúng ta nên nhận diện chúng. Chúng ta nên hét lên từ đỉnh mái nhà - "Ole'!"

- Amy Makechnie

Những người mẹ không bao giờ nhận được nhiều khen ngợi hay sự công nhận hàng ngày. Chỉ những người mẹ khác mới thực sự hiểu công việc vất vả mà chúng ta làm và những rào cản mà chúng ta phải nhảy qua mỗi ngày khi chúng ta giúp các con và bản thân mình tiến bộ bằng những cách thức gần như là vô hình. Không phải lúc nào chúng ta cũng làm mọi thứ hoàn hảo, nhưng chúng ta có thể ghi nhớ và tận hưởng những khoảnh khắc mà chúng ta làm mọi việc.

Tất cả chúng ta đều trải qua những khoảng thời gian ngắn ngủi, lặp đi lặp lại, mà ở đó chúng ta bắt gặp hình ảnh của vị thánh trong con người mình mỗi khi chúng ta sử dụng kỹ năng, kiến thức và sự hiểu biết sâu của bản thân để giúp tạo nên những khoảnh khắc ngọt ngào cho chính mình và cho gia đình. Chúng ta cần tận hưởng những khoảnh khắc ấy và tự thưởng cho mình một cái vỗ vai động viên khi chứng kiến những thành công nhỏ đầy ngọt ngào ấy - những thứ khiến cho tất cả mọi nỗi mệt nhọc của việc làm mẹ trở nên có ý nghĩa.

NUÔI DƯỠNG BẢN NGÃ NHƯ MỘT PHẦN CÔNG VIỆC BẠN CẦN LÀM KHI LÀM MẸ

Sau khi sinh đứa thứ ba, có thời điểm tôi nhận thấy bản thân mình tự hỏi: "Tôi thực sự là ai?" Suốt cuộc đời mình, tôi luôn đam mê biểu diễn, thành công và lao động. Tôi xuất thân trong một gia đình tuyệt vời với những con người luôn động viên và hỗ trợ tôi trong các nỗ lực của mình. Tôi có một người chồng tuyệt vời và chúng tôi sống tại một trong những nơi đẹp nhất trên thế giới. Tôi có ba đứa con kháu khỉnh, vậy mà tôi tự thấy mình rơi vào trạng thái hoang mang nhất mà tôi chưa từng trải qua.

Tôi đã quyết định rằng với ba đứa con, tôi cần dừng tất cả những việc khác vốn làm tôi luôn bận rộn. Tôi hiểu việc làm mẹ quan trọng như thế nào và mong muốn dành toàn bộ sự tập trung của mình cho tiếng gọi thiêng liêng này. Vào thời điểm đó, tôi đang tham gia một dàn hợp xướng, một khóa học sáng tác, khiêu vũ, tổ chức các câu lạc bộ sách, những đêm hẹn hò cùng hội bạn, tham gia hội các bà mẹ, làm diễn giả và viết sách. Tất cả đều ngự trị trên trách nhiệm của người vợ và người mẹ có hai đứa con nhỏ và một bé mới sinh. Hoàn toàn có lý khi nói "không" với những thứ này để tôi có thể toàn tâm toàn ý hơn nói "có" với việc làm mẹ.

Nhưng khi tôi dừng lại tất cả những hoạt động "là chính tôi" này và tập trung duy nhất vào việc làm mẹ, tôi mất phương hướng. Tôi vẫn rất bận rộn, nhưng tôi không hiểu tôi là ai nữa. Sau khi thực sự tìm hiểu để trả lời câu hỏi tại sao tôi lại rơi vào trạng thái như vậy, tôi khám phá ra rằng tôi đã đánh mất bản thân quá nhanh. Tôi cần phải tiếp tục làm những việc quan trọng với tôi trong khi duy trì sự cân bằng với việc làm mẹ.

Tôi có thể làm những việc mà tôi thích, và tôi biết tại sao tôi làm những việc ấy; không phải vì sự ghi nhận hay phần thưởng đến từ bên ngoài, mà vì sự thỏa mãn bên trong được làm điều tôi thích và tạo ra sự khác biệt. Tôi có thể khám phá và phát triển năng lực của riêng mình, đồng thời vẫn là người mẹ tốt nhất tôi có thể. Việc nhận ra rằng tôi cần phải tiếp tục khám phá bản thân và sống với chính mình là chìa khóa dẫn tới hạnh phúc làm mẹ.

Đây là một sự cân bằng cần sự toàn tâm toàn ý và cần được điều chỉnh liên tục vì nhu cầu của chúng ta và nhu cầu của gia đình liên tục thay đổi. Tất cả chúng ta đều có những nhu cầu và giới hạn khác nhau, và khối lượng các hoạt động "ngoại khóa" phù hợp với người mẹ này có thể hoàn toàn không hợp với người mẹ khác. Như đã nói ở trên, so sánh luôn là một ý tưởng tồi. Nhưng việc tìm ra những hoạt động phù hợp với xu thế, đồng thời phát triển cá nhân theo sự đòi hỏi của cuộc sống riêng mỗi người là một ý tưởng quan trọng, tuyệt vời.

Dưới đây là một số suy nghĩ giúp bạn tìm ra được cách cân bằng giữa phát triển cá nhân và đóng góp cho gia đình bằng tất cả những gì mà việc làm mẹ đòi hỏi ở bạn:

1. Lập một danh sách tất cả những giấc mơ, mục tiêu, khát khao và tham vọng. Sau đó xếp chúng theo trình tự ưu tiên trong khi cân nhắc gia đình đang ở giai đoạn nào và những đòi hỏi thực tiễn về thời gian của bạn. Hãy chọn những thứ quan trọng nhất và có khả năng giúp bạn đạt được mục tiêu.

2. Hãy để gia đình cùng tham gia. Thảo luận với họ tầm quan trọng của việc một người mẹ cần phải chăm sóc bản thân để có thể mang lại những điều tốt nhất cho gia đình. Một ví dụ tuyệt vời cho việc này đã xảy ra vào sáng nay. Tôi có một vài công việc sắp đến hạn phải hoàn thành và lúc đó đang cảm thấy hơi mất cân bằng - điều đó có thể thấy rõ qua sự mất kiên nhẫn của tôi khi đưa lũ trẻ ra khỏi nhà tới trường. Khi tôi đang cao giọng lên một mức decibels cao hơn và nói với tông giọng không được dễ nghe cho lắm, cô con gái út ngược nhìn tôi và nói với tôi bằng giọng ngọt ngào hết sức: "Mẹ ơi, mẹ có cần đi nhanh hơn không?" Tôi cười phá lên và đáp lại: "Đó chính là những gì mẹ cần đấy. Cảm ơn con đã suy nghĩ cho mẹ." Lũ trẻ hiểu rằng đối với tôi, để trở thành một người mẹ tốt nhất có thể, tôi cần phải chăm sóc bản thân không chỉ về mặt thể chất, cảm xúc mà còn tinh thần nữa.

3. Lên kế hoạch rõ ràng. Những ý định tốt nhất sẽ không giúp mọi thứ xảy ra trong thực tế. Bạn cần lên kế hoạch và thiết lập hướng đi cần thiết để thúc đẩy những điều ấy xảy ra. Có thể bạn sẽ cần thuê một người trông giữ trẻ một lần một tuần, hoặc đảm bảo rằng chồng bạn có thể chăm sóc lũ trẻ một hoặc hai tiếng trong khoảng thời gian bạn yên tĩnh một mình ở nhà, hoặc phối hợp cùng với một người mẹ khác để mỗi người luân phiên có thời gian cho bản thân học tập và phát triển.

4. Tìm ra những cách để đan xen sở thích và đam mê cá nhân của bạn vào trong cuộc sống gia đình thường nhật.

Tôi đánh giá cao quan điểm của người mẹ này, rằng chúng ta không cần phải biến mất hay đi xa khỏi gia đình để phát triển năng lực cá nhân, mà chúng ta có thể tìm được những cách để làm được điều chúng ta yêu thích trong khi vẫn có sự tham gia cùng của những người yêu thương trong gia đình!

Khi tôi chỉ có một bé con ở nhà, tôi có thể dành thời gian giữa lúc con

ngủ hoặc lúc đêm muộn để theo đuổi những đam mê và sở thích của mình. Tuy nhiên, khi gia đình tôi lớn hơn, tôi đã nhận ra rằng lượng thời gian còn lại cho sở thích cá nhân của tôi giảm đi nhiều. Tôi lo ngại rằng một phần trong tôi sẽ phải xếp lại để hoàn thành ước nguyện của trái tim mình: đó là trở thành một người mẹ tốt.

Trong cuốn sách "Everyday Parents Raising Great Kids" (Tạm dịch: Nuôi con giỏi mỗi ngày), tác giả Tiến sĩ James D. MacArthur cho rằng: "Việc dạy con hầu hết mọi thứ rồi cũng sẽ thành công, bởi vì gia đình cùng nhau thực hiện và có cùng trải nghiệm học tập với nhau." Với tôi, đây là một phát hiện vô cùng thú vị và mở ra trước mắt tôi một thế giới mới với những cơ hội. Nếu việc dạy dỗ là một phần quan trọng, tôi có thể dạy con mình những thứ tôi biết và quan tâm. Một điều tốt hơn nữa là tôi không còn phải đợi cho đến khi con tôi đi ngủ để sau đó theo đuổi đam mê của mình. Tôi có thể điều chỉnh để dạy những thứ này cho lũ trẻ. Tôi có thể trở thành một người mẹ theo cách riêng của mình.

Tôi bắt đầu nhận ra rằng việc làm mẹ và thể hiện bản thân không cần phải là hai điều tách biệt. Thật may, bạn có thể thể hiện bản thân mình ngay trong tâm điểm hành trình làm mẹ.

Hãy dành một chút thời gian nghĩ về điều làm bạn hạnh phúc. Bạn sẽ làm gì nếu như bạn có cả một ngày cho bản thân? Hãy lập một danh sách những điều bạn muốn tìm hiểu nhiều hơn hoặc làm cho bạn hứng khởi. Bạn thực sự giỏi trong việc gì? Bây giờ bạn hãy cân nhắc xem liệu trong số những thứ được liệt kê có cái gì có thể được điều chỉnh để đưa vào trong một ngày làm mẹ của bạn.

Nếu bạn yêu những tác phẩm kinh điển, hãy kể cho con bạn câu chuyện trong cuốn sách mà bạn đang đọc, hãy đọc cho lũ trẻ nghe những tác phẩm văn học kinh điển dành cho thiếu nhi, và sáng tác những bài thơ hay những câu chuyện cùng nhau. Nếu bạn học trường luật, có thể bạn sẽ muốn tổ chức một "tòa án gia đình" hoặc thảo luận với các con về mặt pháp lý của những sự kiện đang diễn ra. Nếu bạn yêu thích khiêu vũ, hãy bật nhạc lên ở

trong bếp và khiêu vũ khi bạn ăn tối hay sáng tạo ra một động tác khiêu vũ mà chỉ có bạn và các con mới biết. Nếu bạn yêu nghệ thuật, hãy đưa con bạn tới bảo tàng, tìm kiếm những cuốn sách hay về nghệ thuật phù hợp với trẻ nhỏ và tạo dựng một "phòng trưng bày" nhỏ ở đâu đó trong nhà để trưng bày những dự án nghệ thuật của cả gia đình - của bạn và của các con. Bạn là người yêu thích thức ăn? Hãy dạy con bạn về các loại gia vị và những kỹ thuật nấu ăn, dành mỗi tuần một tối nấu với từng đĩa riêng. Hầu hết mọi thứ bạn yêu thích đều có thể được điều chỉnh một cách sáng tạo để có sự tham gia của các con.

Tôi nhận thấy mối quan hệ của tôi và các con sâu đậm hơn khi tôi giới thiệu với lũ trẻ con người thật của tôi. Đồng thời, tôi cũng nhận ra lũ trẻ bắt đầu khám phá được sở thích của riêng chúng. Lũ trẻ cho rằng nếu tôi được tự do theo đuổi những điều tôi đam mê, chúng cũng như vậy. Và lũ trẻ hoàn toàn đúng. Có lẽ việc quan trọng nhất chính là việc tôi thấy bản thân mình trưởng thành và trở thành một con người, một người mẹ tốt hơn.

- Heather Hosac

Khi chúng ta sống thật với con người mình, giá trị nguyên bản và sự đam mê sẽ nâng cao khả năng của chúng ta trong việc dạy con, yêu thương và động viên các con trở thành những bản ngã tốt nhất của riêng chúng. Ví dụ của tôi sẽ chỉ rõ điều đó.

Vì tất cả chúng ta đều có những câu trả lời khác nhau cho câu hỏi: "Điều gì có nhiều ý nghĩa với chúng ta? Điều gì chúng ta nên theo đuổi? Chúng ta giỏi cái gì? Chúng ta thực sự là ai?" Tất cả chúng ta đều cần đi theo những con đường của riêng mình trên hành trình khám phá. Những nguyên tắc trong chương này có thể được áp dụng với nhiều người và có thể giúp chúng ta khám phá và tôn vinh bản thân theo những cách riêng của mỗi người.

Chúng ta hoàn toàn có thể là chính mình. Chúng ta hoàn toàn có thể làm mọi việc theo cách của riêng mình. Chúng ta có thể mang

đến cho gia đình và thế giới xung quanh món quà tuyệt vời nhất trong khả năng của mình - đó chính là Con người Thật, người phụ nữ thực sự bên trong một người mẹ, người phụ nữ mà họ thực sự muốn và cần.

Chúng ta hãy cùng nhau kiên định với mục tiêu khám phá bản thân, sống với giá trị tốt nhất của riêng mình, ưu tiên việc theo đuổi đam mê và tài năng của bản thân, và tôn vinh giá trị cá nhân. Với tất cả những điều ấy, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn, trở thành những con người, những người mẹ tốt hơn.

Hi vọng rằng, một ngày nào đó, chúng ta có thể nhìn lại cuộc đời mình bằng một nụ cười và nhận ra rằng những mảnh ghép được tôn vinh tạo nên con người chúng ta hiện nay được hình thành và phát triển qua một quá trình với nhiều trải nghiệm - đặc biệt những trải nghiệm khi làm mẹ.



Chantelle Adams

Chantelle Adams là một người vợ, một người mẹ của bốn đứa con tuyệt vời, một tác giả, một diễn giả đầy cảm hứng với thế hệ trẻ, và là một nhà từ thiện. Kể từ lúc còn bé, cô luôn mong muốn mang đến thế giới một sự khác biệt. Việc nuôi những đứa con khỏe mạnh, có tinh thần trách nhiệm và sống có đam mê đang giúp cô hiện thực hóa giấc mơ ấy.

Sống vì nhau bằng những cách đơn giản giúp gia đình của cô gần gũi với nhau và mang đến vô vàn những khoảnh khắc hạnh phúc. Hiện tại, cô và các con đã quyên góp đủ tiền để xây dựng một ngôi trường ở Châu Phi và đã bắt đầu với dự án cho ngôi trường thứ hai ở Nicaragua cùng tổ chức Free the Children (Giải phóng trẻ em).

Cô có đam mê với việc dạy trẻ em, đào tạo phụ huynh và các nhà giáo dục về cách làm gương, tạo sự khác biệt, và sống một cuộc đời dựa trên những giá trị cốt lõi. Công ty của cô, Foundations for

Success Leadership Training (www.foundationforsuccesstraining.com) đã và đang mang đến cho cô cơ hội để chia sẻ đam mê này với thế giới. Khát khao tạo ra sự khác biệt cũng đã dẫn đường đưa cô đến với *Power of Moms* trên cương vị Giám đốc Bộ phận Tình nguyện Gia đình.

Chantelle tin rằng làm mẹ là công việc thách thức nhất mà bất kì phụ nữ nào cũng có thể làm được, nhưng giá trị thu được là lớn nhất. Cô tâm sự: "Chúng ta đang tạo dựng cuộc sống và tương lai bằng mọi sự tương tác quanh mình."

5. SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH ĐÃ CHỌN

Tĩnh táo, tràn đầy năng lượng và dâng hiến

Tác giả: Chrysula Winegar

"**M**ục đích đã chọn tạo ra một mỏ neo cho việc làm mẹ của chúng ta. Chiếc mỏ neo chìm sâu xuống đáy và neo giữ một tòa nhà hay một con tàu đứng yên một chỗ. Trong những khoảng thời gian êm ả, hay trong những ngày tháng khó khăn quyết định đến sự sống còn của chúng ta, những mục đích đã chọn sẽ giữ vững chúng ta ổn định trên bước đường. Chúng tạo nên một nền tảng vững chắc cho cuộc sống hàng ngày. Mục đích đã chọn có chức năng giống như một bản thiết kế, một kế hoạch, một kim chỉ nam định hướng. Mục đích đã chọn chở đi những kì vọng mạnh mẽ nhất của chúng ta dành cho các con. Và khi các bà mẹ trở nên rõ ràng trong các mục tiêu làm mẹ, nuôi con và văn hóa gia đình, những mục tiêu đã chọn này sẽ ngấm vào bên trong và định hướng cho các lựa chọn, hành động. Chúng giống như nguồn năng lượng chảy trong một cơ thể sống có mục đích và quá trình làm mẹ có ý nghĩa."

— Elise Hansen và Abbie Vianes

MỘT CUỘC SỐNG DUNG HÒA

Tôi luôn đi tìm một cuộc sống dung hòa - ở đó tôi sống và hiểu được các giá trị của mình; nói cách khác, tôi đi tìm một cuộc sống chủ động, có chủ đích và có ý thức. Mục tiêu này đòi hỏi tôi hiểu được tôi là ai, tôi trân trọng ai và cái gì, mục đích sống của tôi là gì. Nó đòi hỏi tôi phải sống có mục đích đã chọn, để làm mờ neo định hướng cho các hành vi của tôi đồng hành cùng những giấc mơ đẹp nhất và đáng trân trọng nhất của riêng tôi.

Tôi có bốn con nhỏ. Trong vòng tám năm qua, gần như tôi không ngủ suốt đêm. Tôi có một công ty nhỏ, tôi làm công việc tình nguyện với nhà thờ và trường học của các con. Tôi vận hành một gia đình bận rộn. Tôi phối hợp cùng chồng trong việc vận hành một cơ sở kinh doanh khác. Bạn có thấy giống với bạn không? Đúng thế chứ? Có những ngày mà hành vi của tôi mang tính kích động, nặng nề, đầy giận dữ trong tâm thế kiệt sức. Đó là những ngày mà cảm giác tầm nhìn của tôi chỉ dừng lại ở việc tôi mong mọi thứ sẽ diễn ra như thế nào, thay vì vươn tới những mục đích sâu xa hơn của những gì tôi đang cố tạo dựng!

Tất nhiên, đó cũng chính là những ngày tôi nhận ra việc quan trọng nhất cần làm là hít thở sâu, dừng lại và tĩnh tâm với mục đích lớn hơn của mình, với nhiệm vụ tôi đã chọn và nhận diện lại nhiệm vụ của cuộc đời tôi.

Có những thời điểm, làm mẹ là điều cuối cùng tôi muốn, cho dù tôi đã luôn mong muốn làm mẹ suốt cuộc đời mình, cho dù tôi yêu các con hơn hơi thở của mình. Cũng có những thời điểm khác trái tim tôi rung động, biết ơn số phận vì đã tin tưởng trao cho tôi những tâm hồn ấy. Và tôi vẫn nhớ. Tôi vẫn nhớ rằng chính tôi đã chọn công việc này, rằng việc làm mẹ là một công việc đòi hỏi sự tỉnh táo và sẵn sàng chiến đấu vì nó. Tôi không bao giờ quên rằng người mẹ có vị trí lớn nhất trong xã hội - một điều hiển nhiên mà xã hội luôn tìm cách che dấu trước chúng ta.

"Cuộc sống không phải nằm ở vị trí, mà là ở mục đích sống."

– Cory Booker, thị trưởng Newark, NJ

Tôi đã từng làm việc trong môi trường doanh nghiệp truyền thống khi có hai con đầu tiên. Tôi yêu công ty ấy, những người tôi làm việc cùng, và hầu như yêu thích công việc mình làm. Tôi cũng rất thành thạo công việc nữa. Khi chồng tôi đang tiến hành gây dựng một công ty mới, tôi cũng là người kiếm sống chính của gia đình. Khi con gái thứ hai sắp được sáu tháng tuổi, cũng là thời điểm tôi bước sang giai đoạn tiếp theo của sự nghiệp. Hai cơ hội đến với tôi: thứ nhất là công việc đòi hỏi tôi đi công tác nước ngoài liên tục; thứ hai là công việc tôi luôn mơ ước - nhưng lại ở thành phố khác - một quyết định mà nếu thực hiện sẽ chắc chắn làm tiêu tan kế hoạch mở công ty mới của chúng tôi. Đó thực sự là khoảng thời gian khó khăn trong việc đưa ra quyết định.

Tôi vò đầu bứt tóc bản thân giữa những cân nhắc về khả năng và lựa chọn, đưa ra không biết bao nhiêu phương án tính toán cho mọi kịch bản. Vợ chồng tôi thường lập một danh sách những cái được và mất. Sâu trong trái tim mình, một phần lớn trong tôi hướng đến quyết định ở nhà với các con để gây dựng một sự nghiệp mà có thể mang đến cho tôi sự linh hoạt để có thể làm mẹ theo cách của riêng mình, và làm việc theo cách tôi muốn. Lúc đó, có quá nhiều ý kiến và thực tại khó khăn cần cân nhắc.

TRÁI TIM BẠN THỰC SỰ MUỐN ĐIỀU GÌ?

Tôi và chồng mình cùng nhau trao đổi, tư vấn cho nhau và xin ý kiến tư vấn từ những người chúng tôi tin tưởng. Nhưng rồi tất cả nằm gọn trong một câu hỏi mà anh ấy đặt ra với tôi: "Trái tim em thực sự muốn gì? Cuộc sống mà chúng ta đang cố gắng tạo dựng là gì?" Tôi đã có câu trả lời. Nhiều năm trước, trong một giai đoạn khác khi tâm hồn tôi rơi vào trạng thái trần trụi tìm kiếm, trước khi

kết hôn, trước khi có con, tôi đã tuyên bố với bản thân: TÔI THỰC SỰ LÀ AI. Một phần trong tuyên bố nhiệm vụ của bản thân như sau:

“Tôi dung hòa trong suy nghĩ, ngôn từ và hành động, đặc biệt trên tư cách là tấm gương cho các con. Tôi cùng với chồng mình tạo dựng một cuộc hôn nhân không màu mè nhưng bền chặt, thú vị nhưng an toàn, mãi mãi và tiến bộ từng ngày. Các con của chúng tôi nhìn vào tôi với niềm tin và sự tự hào, giống như một người thầy, một người mà chúng tìm thấy sự thông thái và an toàn. Tôi dạy cho các con những nguyên tắc chuẩn mực và hỗ trợ phát triển năng lực cá nhân để chúng có thể đưa ra những lựa chọn đúng đắn.”

Những dòng ấy tôi đã viết ra nhiều năm trước giờ đây hiện rõ trong trái tim tôi và nhắc tôi về điều tôi thực sự muốn. Tâm nhìn ấy không có bóng dáng của những chuyến công tác nước ngoài liên miên hay di chuyển đến thành phố khác để sống. Một quyết định đường như không thể tìm được câu trả lời bỗng trở nên rõ ràng và không còn khiến tôi trăn trở suy nghĩ.

Tôi đã nhớ ra được tôi là ai và mục đích sống của đời mình. Không phải trở thành người khác, không phải sống vì mục đích của người khác, chỉ có mục đích sống mà riêng tôi đã chọn. Bây giờ tôi đi làm cả ngày trở lại và yêu thích việc mình làm; đơn giản tôi chỉ làm theo cách của riêng mình, ở đó tôi có sự linh hoạt và trân trọng đối với việc làm mẹ của mình.

LÀM MẸ CÓ MỤC ĐÍCH MANG ĐẾN SỨC MẠNH ĐỔI THAY

Bạn có tin điều ấy không? Bạn có đang cảm nhận được điều ấy? Bạn có biết điều gì sẽ xảy ra khi một người mẹ thực sự trân trọng sự thật ấy? Cô ấy thay đổi những nếp tư duy truyền thống trải qua bao thế hệ. Cô ấy thay đổi các gia đình. Cô ấy thay đổi những người đàn ông. Cô ấy thay đổi trường học, cộng đồng và nhà thờ. Cô ấy

thay đổi chính trị. Cô ấy thay đổi các quốc gia. Cô ấy thay đổi thế giới. Trái tim và lý trí cùng đồng hành. Cô ấy làm như thế nào? Bằng cách hành động trên cuộc đời mình, thay vì để cuộc đời dắt lối cô ấy.

"Chúng ta là những người mẹ - những người phụ nữ có chức phận gìn giữ, nâng bước và nuôi dưỡng. Chúng ta mạnh mẽ và cao cả trong tâm hồn, sẵn sàng mạo hiểm tất cả để nuôi dạy một thế hệ con cái có khả năng vượt qua những rào cản và thử thách của cuộc sống."

– Jenny Proctor

Bạn có còn nhớ những tháng (năm) dài không ngủ khi con bạn còn nhỏ? Có bạn mới bắt đầu giai đoạn này. Đó là những đêm - mọi người mẹ đều trải qua - khi con bạn khó ngủ liên tục hàng giờ đồng hồ, khi bạn cứ thế không ngừng đẩy nôi, vỗ về, hát nựng để con thôi khóc. Tất cả đều quá sức chịu đựng của bạn. Và ngày hôm sau, chẳng cần biết bạn đã thức với con bao lâu trong đêm hôm trước, nhu cầu của những đứa trẻ vẫn cần phải được đáp ứng, những bữa ăn và dọn dẹp nhà cửa cơ bản vẫn phải làm. Còn đó là công việc, một cuộc họp quan trọng, những cam kết cộng đồng khác cần làm theo.

"Sống có chủ đích nghĩa là chúng ta cần hiểu rằng chúng ta đang trong giai đoạn làm mẹ của cuộc đời. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không thể hay không nên làm bất kì điều gì khác. Tuy nhiên, chúng ta mong muốn những năm tháng làm mẹ nhanh chóng trôi qua."

– Mary Christensen

Trong giai đoạn này, chúng ta phải nhận ra chúng ta có một lựa chọn. Chúng ta có sức mạnh. Chúng ta không thể chọn mọi thứ mong muốn xảy đến với chúng ta, nhưng chúng ta có thể chọn cách phản ứng lại và hướng tiếp cận phù hợp. Chúng ta có thể tìm kiếm sâu hơn bên trong tiềm năng của mình, phân tích kĩ hơn tầm nhìn chúng ta xây dựng cho gia đình, và chúng ta có thể đưa ra những lựa chọn tỉnh táo dựa trên khả năng tự nhận thức tuyệt vời về các giá trị và mục đích sống của chúng ta.

SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH ĐÃ CHỌN

Tôi không biết về bạn, và tôi cũng không phải lúc nào cũng có sự tỉnh táo khi kiệt sức để có thể đưa ra những lựa chọn sáng suốt. Vào cuối ngày, tôi có thể gắt gỏng, khó tính và nổi xung lên đến mức có thể khiến bất kì đứa con ba tuổi nào "tự hào"!

Nhưng khi tôi có thể tỉnh táo, tôi cố gắng làm điều đơn giản là tìm ra điều gì quan trọng nhất tôi có thể đạt được - một điều quan trọng nhất tại thời điểm ấy. Tôi sẽ tập trung tối đa vào một điều quan trọng ấy. Trong khủng hoảng, đã bao lần bạn nghĩ đi nghĩ lại rằng "Tôi không thể làm được, tôi không thể làm được việc này", chỉ để thức dậy vào sáng hôm sau hay nhìn lại mọi việc vào cuối ngày vất vả ấy với tâm thế "đã giải quyết xong"? Bằng cách nào đó bạn đã tìm được sức mạnh và thậm chí còn nhận ra một nét đẹp nho nhỏ nào đó trên bước đường đã qua.

Khi cần phải rà soát lại mọi việc, hãy bắt đầu từ đâu và tìm ra mạch chảy của chúng ta. Mục đích sống là tất cả. Thực sự, nó là điều duy nhất có nghĩa.

Bạn đã từng lập danh sách những việc cần làm? Tôi thích lập những danh sách như vậy. Chúng giúp tôi cảm thấy mọi việc có tính tổ chức. Chúng giúp tôi nhận ra những gì tôi đã hoàn thành. Chúng giúp tôi cảm thấy tốt hơn về một ngày đã qua. Tôi đang tưởng tượng rằng, giống như tôi, danh sách của bạn là những hàng dài công việc nhà và những trách nhiệm mang tính bắt buộc khác. Lau sàn nhà. Đi ra ngân hàng. Trả sách thư viện. Có lẽ nó cũng chứa đựng những thứ không cần thiết khác, nhưng sẽ rất tốt nếu chúng cũng được hoàn thành như những việc cần thiết. Ví dụ, đọc xong cuốn sách theo yêu cầu của câu lạc bộ đọc sách. Chạy bộ ba dặm. Chăm sóc cơ thể. Có thể chúng ta cũng liệt kê ra một số việc chúng ta muốn làm cho những người khác. Ví dụ, nướng bánh cho hàng xóm mới có em bé. Gọi điện hỏi thăm người cô vừa trải qua phẫu thuật. Gửi thiệp cho bà vừa mới sinh nhật.

Giả sử chúng ta đều áp dụng chung một khái niệm mục đích sống

cho lũ trẻ, liệu chúng ta có làm mẹ theo những cách khác nhau? Sẽ thế nào nếu danh sách những việc cần làm của chúng ta là: Nghe Henry đọc bảng chữ cái ABC. Hỏi Lucy về cô gái ở trường luôn làm cô bé gấp khó khăn. Hỏi bé John xem bé muốn làm gì và chiều theo ý của bé trong vài phút. Nhìn vào mắt Jordan để chắc chắn rằng cậu bé đang cảm thấy OK với điểm số của mình. Tặng năm cái ôm. Nói năm điều tích cực với từng đứa trẻ.

Một danh sách như vậy có thể (nhiều khả năng) cứ thế tiếp tục mãi.

Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi biết rằng tôi có thể ở bên các con cả ngày, và rồi khi nhìn lại tôi nhận ra mình đã không thực sự dành thời gian cho chúng. Tôi đã không nhìn vào mắt chúng. Thực sự, tôi đã không nhìn. Sự hiện hữu của xác thịt không đồng nghĩa với sự dâng hiến của tâm trí và con tim.

- Jenny Proctor

Những điều hướng về gia đình mang tính mục đích nào nên xuất hiện trên danh sách những việc cần làm của bạn? Nếu bạn không cân nhắc thấu đáo cuộc sống mà bạn đang tạo dựng, làm sao bạn biết được cuộc sống ấy như thế nào?

Tôi đã viết ra một danh sách những thông điệp mà tôi muốn những đứa con của mình ghi nhớ từ khi còn bé cho đến khi chúng lớn lên - những thông điệp tích cực chúng nhận được về cuộc sống gia đình, ví dụ "Mình luôn được yêu thương vô điều kiện", "Nhà của mình thật ấm áp và đầy sức hút," hay "Mình luôn có thể tin tưởng vào mẹ."

- Elise Hansen

Bạn sẽ viết gì trên danh sách những thông điệp mà bạn muốn con mình ghi nhớ? Lũ trẻ sẽ nhận được những thông điệp ấy bằng cách nào?

Làm mẹ với mục đích đã chọn mang đến sức mạnh thay đổi những điều nhàm chán, ảm đạm, vụn vặt thành những khoảnh khắc đơn giản, nhẹ nhàng và ngọt ngào. Nó có sức mạnh khiến cho danh sách bất tận những

lựa chọn mà bạn phải đối mặt trong một ngày dài trở nên rõ ràng, đơn giản đúng với bản chất thực sự của chúng.

Mục đích đã chọn giống như một con suối chảy ngầm dưới bề mặt, không nhìn thấy được, nhưng vẫn âm thầm chảy trong những lựa chọn và hành động của chúng ta. Những bà mẹ bận rộn không nghĩ về những mục đích làm mẹ của họ mỗi ngày, nhưng sức mạnh này vẫn âm thầm chảy. Có những lúc tất cả các bà mẹ, ngay cả với những người đã xác định rất chắc chắn mục đích làm mẹ của mình, cảm thấy họ đang làm mẹ một cách kinh khủng. Vậy làm mẹ để làm gì khi mục tiêu ngày hôm đó của họ chỉ là sống làm sao qua ngày mà không làm tổn hại đến em bé? Thực sự có quá nhiều đòi hỏi cho những lý tưởng cao đẹp của việc làm mẹ!

Đây chính là lý do vì sao, nếu làm mẹ, việc dành thời gian suy nghĩ về những mục đích đã chọn vì những đứa con của bạn lại quan trọng đến vậy. Bằng cách nào đó, sức mạnh của mục tiêu đã chọn sẽ tác động đến quá trình làm mẹ của bạn, ngay cả trong những ngày mà mọi thứ dường như mất phương hướng!

- Elise Hansen và Abbie Vianes

Tôi đặt trọng tâm vào những con người quanh tôi. Tôi không thích sự bừa bộn. Tôi không thích dọn dẹp nhà cửa. Nhưng tôi yêu những con người tạo nên sự bừa bộn ấy. Vì họ, tôi ép mình vượt qua sự hỗn loạn. Mỗi chiếc đĩa được lấy ra khỏi máy rửa bát là một chiếc đĩa đã được sử dụng bởi một người nào đó tôi yêu. Mỗi chồng quần áo được gấp và cất đi là một sự dâng hiến dành cho những người tôi yêu. Chúng ta không được phép đánh đồng việc bảo dưỡng một ngôi nhà với việc chăm sóc một gia đình. Nếu không cẩn thận, sự thất vọng của một người có thể sẽ xóa sạch niềm vui của người khác.

- Jenny Proctor

CÁCH THỨC THỰC HIỆN MỤC TIÊU ĐÃ CHỌN

Bạn cần những gì để tạo dựng quá trình làm mẹ có chủ đích? Bạn sẽ cần tìm ra được điều gì phù hợp với bạn. Dưới đây là một vài phương pháp đã được kiểm chứng, có thể giúp bạn phác thảo tầm nhìn của riêng bạn và xác định được những hành động và hành vi nào trong gia đình hỗ trợ cho mục đích cụ thể nào đó.

NHẬT KÍ

Nếu bạn đã có thói quen viết nhật kí hoặc ghi chép lại những gì diễn ra hàng ngày, bạn có thể đã nhìn ra được giá trị của cuốn nhật kí và sức mạnh "trị liệu" của nó - một nơi để bạn xử lý những luồng suy nghĩ, ý tưởng và ước mơ. Đó không chỉ là nơi để bạn ghi lại các sự kiện gia đình và những khoảnh khắc đáng yêu của lũ trẻ (mặc dù điều đó cũng rất quan trọng!), mà còn là một công cụ tuyệt vời để giúp bạn nhận ra những xu hướng và hoạt động phù hợp với bạn. Khi bạn viết ra những suy nghĩ và cảm xúc của mình, rồi đánh giá cuộc đời bạn trên trang giấy, bạn sẽ chỉ cho bản thân mình thấy được điều gì bạn thực sự trân trọng. Bằng ngôn ngữ của riêng mình, bạn sẽ cảm thấy tâm trí mình được tạo cảm hứng, tư duy cứ thế thông suốt, và khi bạn ở trong thế giới tự phản ánh ấy, bạn sẽ có thể nhìn ra được bạn thực sự là ai.

Vào những ngày đặc biệt tồi tệ, những trang viết nhật kí không phải lúc nào cũng là một bức tranh rực rỡ. Nhưng việc đánh giá những suy nghĩ tiêu cực là rất quan trọng. Hãy nhìn ra những điều bạn có thể cải thiện và gạt bỏ những cái còn lại sang một bên.

SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH ĐÃ CHỌN

Cảm giác tội lỗi/có lỗi là một công cụ rất hữu dụng trong cuộc sống của chúng ta - nó chỉ cho chúng ta thấy được chỗ nào chúng ta có thể làm tốt hơn. Nếu cảm thấy có lỗi để rồi bạn quyết định hành động, tiến hành thay đổi, thì cảm giác ấy là một người bạn, một món quà. Ngược lại, nó sẽ là một thứ vô dụng, vô ích nếu nó khiến bạn cảm thấy nặng nề, làm bạn tê liệt và khiến bạn cảm thấy vô vọng. Lúc ấy, hãy để cảm giác tội lỗi đi thật xa!

Hãy ghi lại những niềm vui, những khoảnh khắc ngọt ngào để nâng niu, trân trọng. Hãy ghi lại những cảm xúc bạn có được về những thách thức trong cuộc sống của mình. Bằng cách này, bạn sẽ thường xuyên cảm thấy được truyền cảm hứng và tìm ra giải pháp hoặc một ý tưởng mới.

LỜI TUYÊN BỐ VỀ TÂM NHÌN VÀ TRÁCH NHIỆM HÀNH ĐỘNG

Một bản tuyên bố gọn gàng, sống động: "BẠN LÀ AI" trong cuộc sống thực cũng như trong khát vọng, là một nét đẹp mà bạn tự tạo cho riêng mình. Những lời tuyên bố về trách nhiệm hành động có thể ở dạng câu hoặc đoạn. Nói chung, những câu này sẽ có giá trị tác động nhất khi được viết ra ở thì hiện tại: "Tôi là..., Tôi cảm thấy..., Tôi biết...", tốt hơn so với thì tương lai như "Tôi sẽ là...".

Bạn đã từng lập một danh sách những mục tiêu và những điều bạn muốn trong cuộc đời, rồi vứt nó vào một góc trong ngăn kéo, một lúc nào đó vô tình đọc lại và rồi ngạc nhiên khi thấy rằng mình đã làm được một số việc trên danh sách ấy? Tôi đã từng phân vân tự hỏi tại sao tôi có thể làm được một số mục tiêu khi bản thân mình không thực sự chủ động theo đuổi chúng - vậy mà chúng vẫn xảy ra. Đó là quy luật vận hành của Mục Đích Đã Chọn; nó giống như một dòng chảy ngầm, âm thầm trong các hoạt động hàng ngày của ta mà không cần thiết xuất hiện trong nhận thức.

- Elise Hansen

Sống có tầm nhìn mang đến cho bạn sự hứa hẹn, bình yên, và trả lời cho câu hỏi "Bạn là ai lúc này", "Bạn có thể trở thành con người như thế nào". Ở đó, hình mẫu về người phụ nữ và người mẹ bạn muốn trở thành có thể bắt đầu định hình và dần hình thành, cho phép bạn chuyển hướng khi cuộc đời đẩy tới bạn những điều không thể ngờ đến.

Tôi đã lớn lên trong một ngôi nhà với giá trị bao trùm tất cả là sự độc lập và giáo dục; mọi mục tiêu tôi hướng đến là các con được giáo dục đầy đủ. Tôi lên kế hoạch dạy chúng những ngôn ngữ mà tôi thành thạo và yêu cầu chúng học ba ngôn ngữ cùng lúc trước khi chúng bắt đầu tới lớp. Chúng tôi dự định sẽ quyết liệt theo định hướng ấy. Và rồi tôi có hai con cần hỗ trợ đặc biệt với điều trị chuyên sâu - chúng hầu như không thể giao tiếp bằng tiếng Anh!

Sau những tháng ngày đau đớn, xót xa trước những giấc mơ bị đánh mất, tôi dần hiểu ra rằng việc lũ trẻ nói được nhiều ngôn ngữ là một mục tiêu xuất phát từ mong muốn lũ trẻ được giáo dục đầy đủ của tôi. Mục tiêu ấy vẫn còn đó, nhưng một sự điều chỉnh lộ trình là điều cần thiết.

- Elise Hansen

NGƯỜI BẠN TRI KỈ

Hãy để người bạn đời song hành cùng bạn trên hành trình này. Cuộc hôn nhân của chúng ta thường hay bị xếp vào vị trí cuối cùng trong danh sách những việc cần làm rất dài kia! Khát khao tạo dựng một cuộc sống có mục đích cho gia đình và bản thân chính là cơ hội để chúng ta hình dung ra một cuộc hôn nhân có mục đích.

Không bao giờ là quá muộn cho việc bắt đầu, và chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta kết hôn với chồng của chúng ta, không phải là lũ trẻ. Sức mạnh của một cuộc hôn nhân có mục đích sống có thể lan tỏa qua nhiều thế hệ.

Hãy dành thời gian cho cuộc hôn nhân của bạn. Hãy lên lịch cho những buổi tối hẹn hò và đảm bảo rằng hai bạn có đủ thời gian cho sự thăng hoa. Song hành cùng chồng thường sẽ mở đường cho những cuộc chuyện trò thay đổi cuộc đời mà chỉ hai bạn mới có được. Khi bạn nói chuyện về công việc, con cái, trường học, cuộc sống, tiền bạc, bạn bè và gia đình, bạn có thể nhắc nhở lẫn nhau những kế hoạch mà hai bạn dự định làm. Và các bạn sẽ không bao giờ quên các bạn đang cùng nhau đi trên một con đường.

Nếu bạn là một người mẹ đơn thân, hãy đảm bảo rằng bạn vẫn đang tự dành cho bản thân những "đêm hẹn hò" cá nhân mỗi tuần để làm mới lại tinh thần và tâm trí. Việc đơn giản nhất có thể là tắm dưới vòi nước nóng và thư giãn, hoặc dành chút thời gian ngồi viết nhật kí. Hãy đầu tư thời gian quý giá của bạn vào việc chăm sóc bản thân thật tốt, sức khỏe và giáo dục. Hãy mở cửa để những người bạn và gia đình mà bạn tin tưởng bước vào cuộc đời bạn, để bạn có thể chia sẻ với họ mọi mặt của cuộc hành trình phù hợp với cuộc đời và quá trình làm mẹ của bạn.

Trách nhiệm của bạn là rất lớn. Luôn có nhiều việc đòi hỏi ở bạn hơn khả năng xử lý của bạn. Tuy nhiên, việc chăm sóc và nghỉ ngơi đầy đủ cả về thể chất, tâm trí và tinh thần là điều thiết yếu nhất. Có lẽ chiếc mặt nạ oxy trong tình huống này còn quan trọng hơn khi đặt lên bàn cân so sánh. Việc tạo ra không gian để suy nghĩ và "để sống" giúp bạn tránh xa cảm giác phản kháng, giúp bạn làm mẹ bằng tất cả sự tập trung và sức mạnh.

TẠO CẢM HỨNG VÀ THIỀN

Hãy nghiền ngẫm những câu thông thái của những nhà hiền triết vĩ đại. Hãy tìm những từ ngữ mang tính răn dạy phù hợp với số phận bạn đã chọn. Điều này không có nghĩa là bạn tự chôn vùi bản thân trong những cuốn sách chỉ dẫn hay làm theo mọi lời giảng đạo.

Tuy nhiên, những tác phẩm văn học hay những câu nói mang tính tạo cảm hứng sẽ nâng đỡ tâm hồn bạn, mở rộng tầm nhìn và gieo những hạt mầm ý tưởng về hình mẫu người phụ nữ, người vợ và người mẹ bạn mong muốn trở thành.

Hãy cho phép những ngôn từ ấy bước vào trái tim bạn. Nghĩ thật sâu, nhìn vào cuộc đời bạn và viết vào nhật kí cảm xúc của bạn khi đọc chúng. Hãy cầu nguyện, ngồi thiền và giao liên với thiên lực đang hiện hữu trong cuộc đời bạn - dù cho thiên lực ấy hiện rõ hay mờ trong bạn.

Đừng bước trên con đường này một cách cô độc. Hãy để cho vũ trụ này hay Đức Tin đồng hành cùng bạn. Câu trả lời sẽ đến. Khi bạn làm được như vậy, bạn sẽ nhìn ra một cách rõ ràng một đứa trẻ cụ thể cần những gì và những ưu tiên của bạn nên là gì, hay bạn nên chọn lựa như thế nào giữa một loạt các phương án tốt, tốt hơn và tốt nhất.

Tất cả những điều này, một phần hay xét một cách tổng thể, giúp bạn mạnh mẽ. Chúng sẽ giúp bạn khám phá ra và cam kết với mục đích đã chọn. Chúng sẽ trao cho bạn sức mạnh vô hạn để thực hiện thiên chức làm mẹ và giúp bạn điều chỉnh, thay đổi và sẵn sàng bắt đầu lại từ đầu - lần này đến lần khác.

DÀNH THỜI GIAN LÊN KẾ HOẠCH VÀ ĐẶT MỤC TIÊU

Khi làm mẹ, chúng ta cần phải dành thời gian riêng tư cho bản thân và quyết định hướng đi cho gia đình. Có thể là một tiếng một lần cho một tuần, có thể là những ngày cuối tuần, và cũng có thể là hai mươi phút khi bạn đã chốt cửa nhà tắm để ở trong đó và suy nghĩ. Chúng ta cần chủ động trong việc tìm ra một khoảng thời gian để lên kế hoạch cho các mục tiêu và phương hướng cho gia đình mình.

- Mary Christensen

Hầu như là không thể điều hành một công ty, quản lý một gia đình hay thậm chí cuộc đời một cách hiệu quả, có mục đích nếu chúng ta không dành thời gian để xử lý, đánh giá lại, lên kế hoạch, đặt mục tiêu một cách thường xuyên. Quá trình đặt mục tiêu hàng tuần thông qua trò chơi Bloom Game của *Power of Moms* chính là một công cụ tuyệt vời để lên kế hoạch và tự đánh giá. Một chương trình khác mang tên The Mind Organization for Moms với trọng tâm Rà Soát Lại Kế Hoạch Theo Tuần giúp bạn đẩy nhanh tiến độ các dự án và hiện thực hóa các mục tiêu. Kết hợp với khoảng thời gian hàng tuần lên kế hoạch và chia sẻ ước mơ cùng chồng của tôi, những yếu tố trên giúp tôi tiếp tục tiến bước với những mục tiêu đã chọn quan trọng của mình và giúp tôi luôn giữ vững niềm tin vào bản thân.

SỐNG VÀ TẬN HƯỞNG: LUÔN KIÊN ĐỊNH VỚI MỤC TIÊU LỚN

Cô ấy thực sự làm tất cả những việc này sao? Một số ngày là đúng. Một số ngày thì không. Mỗi người đều có riêng một cơ chế kết hợp xử lý mọi việc khác nhau. Điều quan trọng nhất chính là mỗi công cụ này đã cứu rỗi tâm trí và cuộc đời tôi!

Tôi cần phải buông xuôi mong muốn mọi thứ thật chín chu, hoàn hảo, và thay vào đó thực hiện một số điều đơn giản có thể khiến tôi cảm thấy hạnh phúc. Tất nhiên, một ngôi nhà gọn gàng ngăn nắp thì quá tuyệt, nhưng cuộc sống đang trôi qua tôi khi tôi nhặt đồ chơi lên lần thứ 100 hay lau sàn lần thứ 4 trong ngày. Tôi muốn được mọi người nhớ đến rằng tôi đang sống trên đời, là một phần của cuộc sống, chứ không phải đang đứng ở vạch biên và ước gì tôi được bước ra đời để sống.

Tôi hiểu việc có một gia đình lớn sẽ rất bận bịu, và tôi sẽ phải hi sinh, nhưng tôi thật sự không tưởng tượng được lại có những ngày tôi cảm thấy mệt mỏi và đầy áp tâm trạng như thế. Tôi lấy chỗ dựa là đam mê làm mẹ để vượt qua khó khăn. Tôi nghĩ về điều mình tin tưởng, điều mình kì vọng đạt

được và những giấc mơ dành cho gia đình. Điều đó giúp tôi biết tôi nên đi hướng nào khi làm mẹ, tôi cần thay đổi những gì, và tôi nên hoạch định kế hoạch ra sao để giúp các con trở thành người tốt nhất chúng có thể.

Là một người mẹ, tôi nhận ra rằng nếu tôi luôn theo đuổi đam mê, tôi sẽ luôn cảm thấy an toàn và bình yên. Tôi biết tôi cần làm gì, tôi nên dành thời gian vào chỗ nào, và tôi nên đi tới đâu để định hướng cho cả gia đình.

- Naomi Ellis

Có một tấm bảng gỗ trên tường phòng khách của chúng tôi với các mục tiêu của cả gia đình trên đó. Tất cả chúng tôi đều cùng nhau quyết định nội dung, cụ thể: "Học. Yêu. Cười. Lắng nghe." Tôi nâng niu tấm bảng ấy bởi vì mỗi ngày nhìn vào nó, tôi biết một người mẹ như tôi cần hướng về đâu và chúng tôi đang nỗ lực vì điều gì cho cả gia đình. Nó nhắc nhở tôi về những mục tiêu đã chọn lựa khi quyết định làm mẹ và mang đến cho tôi mục đích sống.

- Mary Christensen

Khi chúng ta càng sử dụng tốt những phương thức thực hiện các mục tiêu đã chọn này, biến chúng thành của riêng mình và ngày càng chủ động, chúng ta sẽ càng có thêm sự kiên nhẫn - và niềm hạnh phúc sẽ ngày càng đầy lên. Trong những thời khắc chúng ta băn khoăn tự hỏi chúng ta đang làm cái gì vậy và làm thế nào để có thể bước những bước tiếp theo, chúng ta có thể và nên dừng lại một lúc, trấn an bản thân bằng sự khẳng định chắc chắn rằng chúng ta đúng là những người mẹ mà các con chúng ta cần. Chúng ta làm mẹ lũ trẻ một cách có chủ đích.

Sức mạnh của việc làm mẹ và sống có mục đích chính là việc chúng ta có được tầm nhìn cho cuộc đời và những mối quan hệ quan trọng của mình. Sống trong một trạng thái liên tục phải phản kháng là điều nên từ bỏ. Kiểm soát phản ứng của chúng ta ngay cả khi chúng ta không thể kiểm soát được nguồn cơn sự việc là điều nên được chọn lựa. Sức mạnh ấy chính là khi ta mắc sai lầm - như ta vẫn

mắc hàng ngày, thậm chí hàng giờ, là khi ta nhìn nhận lại mọi việc, sàng lọc và bắt đầu lại từ đầu. Chính là biết được mình là ai và sẵn sàng cho hành động bằng vinh quang của những cơ hội đang đến.

NHỮNG GÓC NHÌN VỀ MỤC ĐÍCH ĐÃ CHỌN

SỨC NÓNG CỦA BÀI TẬP YOGA VÀ VIỆC LÀM MẸ: MỤC ĐÍCH CỦA QUÁ TRÌNH LÀM MẸ

Tối hôm đó, tôi đang nằm trên sàn và mắt nhìn trần nhà cao trên đầu thì một luồng khí nóng ấm phả vào khắp người tôi. Huấn luyện viên chậm rãi, khoan thai bước vào phòng và chào đón chúng tôi tham gia lớp học yoga nóng kéo dài 60 phút. Bằng giọng nói điềm tĩnh, cô ấy dẫn chúng tôi cần ý thức rõ về cơ thể mình, yêu cầu chúng tôi xoay các ngón chân và ngón tay, đề nghị chúng tôi cảm nhận rõ nhịp thở của mình. Sau đó cô ấy mời tất cả chúng tôi đặt mục tiêu cho 60 phút luyện tập tiếp theo. "Đó có thể là mục tiêu về sức mạnh, sự dẻo dai, sự bình yên, hay sự tĩnh tâm - nhưng hãy nghĩ về thứ mà cơ thể bạn cần ngay lúc này từ việc luyện tập và cố gắng giữ vững mục tiêu ấy xuyên suốt." Tôi thực sự thích ý tưởng đó, và cho đến giờ tôi luôn đặt mục tiêu cho mọi lớp học mà tôi tham dự.

Trong đạo Thiên Chúa, câu chuyện về sự sáng tạo thế giới kể rằng trước mỗi giai đoạn tạo lập, Chúa luôn làm việc đầu tiên là đề ra mục đích của Người. Chúa nói, "Hãy để nơi đó có ánh sáng... và thế là đã có ánh sáng." Việc đặt tư duy và mục đích trước bất kì sáng tạo nào, dù là làm thơ, xây cầu hay nuôi một đứa trẻ, luôn đem lại sức mạnh và sự thông minh cho thiết kế của bạn.

SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH ĐÃ CHỌN

Tôi quyết định thử nghiệm nguyên tắc này cho việc xây dựng một ngày đồng hành cùng hai cậu con trai, bốn và một tuổi. Tôi ngồi xuống cùng một cây bút, một cuốn sổ nhật kí nhỏ đáng yêu, ý thức sự tỉnh táo và tất cả những gì mình đang có. Tôi nhìn vào tờ giấy trắng và nghĩ về bức tranh toàn cảnh của một ngày đang đợi tôi phía trước. Tôi nghĩ thật cận kề tôi muốn ngày ấy là một ngày như thế nào. Tôi nghiêm túc nghĩ xem tôi cần gì trong một ngày như vậy và những điều tôi nghĩ con tôi sẽ cần trong ngày ấy. Điều đầu tiên tôi viết ra là từ "Mục tiêu", và sau đó là những từ tôi nghĩ có thể miêu tả tốt nhất cách tôi muốn ngày ấy diễn ra như thế nào.

Một ngày nọ, tôi thức dậy với cảm giác mệt mỏi và không muốn làm gì. Tôi đặt mục tiêu của mình là làm mọi thứ thật chậm nhưng đều, không khí trong lành, và sáng tạo. Với mục tiêu ấy, thay vì lái xe, tôi quyết định đi bộ thư giãn cùng lũ trẻ tới cửa hàng tạp hóa trong vùng. Đó là tất cả những gì chúng tôi cần.

Tôi cũng viết ra những nhiệm vụ tôi phải làm ngày hôm đó: cần làm ngay và không cần làm ngay. Tôi viết ra những thứ tôi cần phải mua ở cửa hàng và những thứ cần chuẩn bị cho bữa phụ buổi tối. Tôi viết: Cần có Lasagna... và thế là có Lasagna; Cần có quần áo sạch... và thế là có quần áo sạch. Thật tuyệt vời khi nhìn vào trang giấy và thấy được kế hoạch, hướng đi cho một ngày mới. Ngày Thứ 3, mục tiêu của tôi là hoạt động và tạo ra sản phẩm. Ngày Thứ 4, mục tiêu sẽ là thư giãn, vui vẻ, tri ân. Ngày Chủ nhật, sẽ là tái tạo, nghỉ ngơi, kết nối.

Thiết lập một tuyên bố nhiệm vụ như vậy cho ngày của tôi cho đến nay không chỉ hữu ích trong việc mang đến định hướng và nền tảng cho những ngày mới, mà còn mang đến cho tôi không gian trước khi mỗi ngày bắt đầu để kết nối với bản thân và sức mạnh tự nhiên.

Nhờ đó, tôi luôn cảm thấy phương hướng và tầm nhìn tìm

đến với tôi khi tôi sẵn sàng mời gọi lương tâm mình hỗ trợ trong nỗ lực hiểu nhu cầu của gia đình và của chính mình.

- Charla Majeran

CÂU CHUYỆN KÌ DIỆU CỦA RIÊNG BẠN

Có một đoạn trích tôi rất thích, trong đó có câu như sau: *"...Câu chuyện kì diệu của riêng bạn đã bắt đầu. Phần đầu 'ngày xưa ngày xưa' của câu chuyện cổ tích của bạn chính là lúc này."* Giờ đây, tôi đang tận hưởng cái cảm giác "hạnh phúc mãi mãi về sau" giống như phần kết của các câu chuyện cổ tích, và một trong những phần đẹp đẽ nhất của câu chuyện kì diệu ấy thì đang lan tỏa trọn vẹn.

Tôi là một người mẹ. Tôi có hai trong số những cô con gái nhỏ đáng yêu nhất, ngọt ngào nhất, cứng đầu nhất và dễ ghét nhất mọi thời đại. Chúng cách nhau 15 tháng, và hầu như ngày nào tôi cũng yêu thích gần gũi bên chúng, nhưng thỉnh thoảng tôi lại tự hỏi tại sao lại có những ngày vợ chồng tôi ngồi đó và ước ao "Ừ, chúng mình sinh thêm một em bé nữa luôn đi!"

Khi một ngày mới bắt đầu, tôi hình dung ra việc thức dậy sớm hơn một tiếng để tắm và thay quần áo trước khi đánh thức các cô con gái dậy và cho chúng ăn sáng. Sau bữa sáng, tôi sẽ thức chúng nhanh chóng lên gác chải tóc và cài lên những cái nơ, bông hoa đáng yêu, rồi chọn một bộ quần áo hợp với những phụ kiện trên mái tóc ấy từ tủ quần áo gọn gàng tinh tươm của các cô gái. Mọi thứ sẵn sàng và chúng tôi có thể hướng thẳng ra công viên để chơi.

Nhưng thay vào đó, tôi không mở mắt cho đến khi cô con gái Olivia bước vào phòng tôi và ném chiếc cốc nhỏ vào đầu tôi, quát lên: "Con cần nước!" Sau đó tôi lê bước sang phòng bên để gọi Lucy dậy và xuống dưới nhà ăn sáng, hi vọng rèm cửa đã đóng vì tôi quên không mặc quần lót trước khi đi ngủ. Sau khi Olivia sử dụng xong

hộp sữa chua như một loại kem dưỡng da và dưỡng tóc để bôi lên đầu, tôi nhận ra rằng tôi có lịch hẹn với bạn bè ở công viên trong thời gian chưa đầy nửa tiếng nữa.

Tôi kéo Lucy ra khỏi ghế cao và vô tình làm đổ chỗ nước cam ra sàn mà tôi có cảm giác lênh láng được vắt ra từ tám trăm quả cam - nhưng tôi sẽ phải dọn sau. Tôi bảo Olivia trèo ra khỏi ghế bởi vì, thực sự, tôi không muốn động vào cô bé. Chúng tôi vào phòng tắm, nơi tôi đứng trong bồn và tắm qua cho lũ trẻ. Sau đó tôi chải tóc cho Olivia thành hai đuôi ngựa, nhưng chỉ có một nơ để buộc vì tôi hi vọng sẽ tìm thấy cái nơ còn lại khi tôi ngồi vào bàn trang điểm của mình. Lucy chỉ để một lọn tóc đuôi ngựa, nên tôi sẽ chỉ phải tìm một cái nơ cho cô bé.

Tôi tiến hành trang điểm và để tóc xõa ra xung quanh, hi vọng nó giống như một sự rối bời có chủ đích, và đi tìm quần lót của mình. Lúc này, chỉ còn ba phút trước khi phải ra khỏi nhà, và tôi nhận thấy Olivia đã kéo nơ thả hai bím tóc đuôi ngựa ra. Tôi buộc tóc lại, nhưng không thể nào tìm lại được cái nơ duy nhất ở đâu, và thế là cô bé sẽ không có nơ buộc tóc ngày hôm nay. Tôi vội vã chạy vào phòng của các cô gái, bò qua núi quần áo, mà tôi có ý định tốt đẹp sẽ treo chúng lên từ lâu, để tìm một vài bộ quần áo khá là hợp để phối cùng nhau.

Tôi mặc đồ cho Lucy, và trong khi thay đồ đã vô tình kéo tóc làm cho gần nửa cái đuôi ngựa bung ra. Thôi để chỉnh sau vậy. Tôi phát hiện ra Olivia phía sau bàn trang điểm với mấy miếng sô-cô-la (Tôi hoàn toàn không hiểu cô bé lấy kẹo ở đâu), và một điều nữa cô bé đã hoàn toàn bỏ tóc đuôi ngựa ra từ lúc nào. Tôi mặc quần áo cho cô bé và vội vã cùng hai cô con gái lên xe.

Chúng tôi tới công viên và bắt đầu xuống xe. Tôi nhận ra rằng tôi mới chỉ nghĩ trong đầu là tôi đã cho giày của hai đứa trẻ vào trong túi bím. Olivia có nhiều sô-cô-la dính ở tay hơn tôi nghĩ và giờ đây chỗ sô-cô-la ấy đang nhoe nhoét khắp mặt cô bé, trong khi tai của

Lucy vẫn còn dính sữa chua. Dắt những đứa trẻ đi chân đất, bần thủ, tóc tai rối bời để đi gặp những người bạn chìn chu có những đứa con ăn mặc đẹp đẽ, tôi tự hỏi làm sao họ có thể làm được những việc ấy. Họ đã cười phá lên khi tôi hỏi như vậy, cứ như thể câu hỏi của tôi là một cái gì đó rất ngốc nghếch. Đối với họ, vẻ đẹp là thứ tự đến, không cần phải nỗ lực vì nó. Điều này đã từng làm tôi trần trộ. Nhưng giờ đây tôi trân trọng điều ấy. Bởi vì tôi biết mục đích của mình.

Đúng ra tôi đã có thể dành nhiều thời gian ở công viên để ngắm nhìn những chiếc nơ nhỏ xinh xắn mà bạn của tôi cho biết họ mới làm sáng hôm đó để hợp với bộ quần áo mới, nhưng đó không phải là điều đáp ứng mục đích của tôi. Có một sự khác biệt rõ rệt giữa mong muốn và mục đích. Mong muốn của tôi sáng hôm đó là mọi thứ phải thật hoàn hảo trước khi đi chơi công viên. Mục đích của tôi là yêu thương lũ trẻ và dành thời gian bên chúng. Và tôi đã làm được điều đó.

Tất cả chúng ta đều có nền tảng khác nhau, năng lực khác nhau, đam mê khác nhau, nhưng chúng ta có cùng một mục đích. Thông thường, chúng ta đặt kì vọng về một viễn cảnh lý tưởng để có thể hoàn thành một nhiệm vụ nào đó. Nhưng rồi, khi lũ trẻ quyết định nổi loạn, từ chối nói cho bạn biết nơi cất giấu sô-cô-la, không hợp tác bằng cách này hay cách khác, chúng ta có cảm giác như mình đã thất bại. Chúng ta cảm thấy rằng chúng ta đang không làm mọi thứ thật đúng, hoặc là chúng ta đang không làm mọi việc tốt như những người mẹ khác đang làm theo suy luận của chúng ta. Nhưng có rất nhiều con đường khác nhau để đi tới hạnh phúc.

Trong cuộc sống với từng ngày trôi qua, khi những kế hoạch được chuẩn bị tốt nhất đi lệch hướng, hay khi mọi thứ không diễn ra như kì vọng, chúng ta có thể hoặc là lãng phí thời gian mong mọi việc tốt hơn, hoặc là tự kéo mình đứng lên, bước tiếp và tạo dựng cái

kết có hậu "hạnh phúc mãi mãi về sau"... dù cái kết ấy có như thế nào đi chăng nữa.

- *Aubrey Glaus Sanfilippo*

RỒI TÔI NHỚ RA RẰNG... TÔI ĐANG LÀM MẸ

Thỉnh thoảng tôi nhìn quanh căn hộ của mình trong tâm trạng rối bời. Tôi đang ở đâu? Tôi đến đây bằng cách nào? Thông thường điều này thường xảy ra tầm khoảng 8 giờ sáng khi mọi thứ rồi tung còn chúng ta thì đang trong nỗ lực thiết lập lại trật tự. Thời điểm ấy chúng ta đã thức dậy được vài tiếng, và tôi đang tự hỏi chúng ta đã tiến đến mốc thời gian này như thế nào. Bát đĩa sạch sẽ - nhưng được xếp đồng trên những tấm khăn từ lúc rửa xong tối hôm qua. Những chồng sách và một cốc sữa trông trơn được vây quanh bởi một chiếc khăn màu hồng đáng yêu cuộn ngay lối cửa vào nhà. Bé con thì người ướt đầm đìa và đang đá chân đầy bực tức với những tiếng rít càu nhàu để tôi biết rằng cô bé vẫn đang ở đó. Chồng tôi thì đã đi làm từ lâu - hình bóng còn lại duy nhất thể hiện qua chiếc bàn chải đánh răng và mùi kem cạo râu vàng vắt.

Có lẽ phóng hết tầm mắt tôi cũng không nhìn hết được danh sách dài dằng dặc những việc cần làm - dài đến nỗi mà danh sách ấy có nguy cơ tràn ra khỏi trang giấy, trong khi tôi vẫn có bốn việc khác lớn vồn trong đầu. Chúng tôi chỉ có một giờ để lên xuống xe, nhưng trước hết cần phải làm cho ba cô con gái trông thật đáng yêu, xử lý một đồng cần dọn rửa, gói ba lô bím, động viên mình vui vẻ và bỏ qua những núi việc có thể đến bất chợt một cách bí ẩn và dần đầy lên trong phòng ngủ của tôi mỗi ngày. Tôi cố gắng cho thấy sự kiên nhẫn - nghiêng răng khi tôi đi bằng đầu ngón chân xung quanh bãi bi ve trong suốt dọc lối cửa ra vào, nhưng vẫn cố gắng để có thể đặt cả bàn chân xuống.

CON LÀ SỨC MẠNH CỦA MẸ

Đôi khi tôi tự hỏi tại sao tôi lại ở đây, bởi vì tôi thích sự trình tự, ngăn nắp - và tất cả mọi thứ chỉ đơn giản là gọn gàng! Tôi cố gắng để có thể "xử lý mọi vấn đề", nhưng nhiều thời điểm trong ngày tự nhận thấy mình vượt quá sức chịu đựng. Tôi nhìn chằm chằm vào gối, hít một hơi thật sâu, buộc lại mái tóc rối bù theo kiểu đuôi ngựa và đối mặt với một ngày mới vì tôi phải làm như vậy. Bởi vì tôi muốn. Bởi vì tôi chợt nhớ ra...tôi đang làm Mẹ. Tôi là một người Mẹ. Tôi đích thực là một người Mẹ.

Chính trong những giờ phút buổi sáng lạnh, buồn ngủ ấy tôi nghe thấy tiếng em bé khóc, cúi xuống vì đói bụng. Tôi lăn người, ẩn vào trong giấc mơ của mình bởi vì trong tôi vang lên câu nói "những thứ ấy không thể là dành cho mình...". Thêm một tiếng hét lên nữa từ nôi kéo giật tôi trở lại với thực tại... Đó là cô bé của tôi, và đây là cuộc sống của tôi. Một lúc sau đó, trong trạng thái nửa tỉnh nửa mê, tôi dần ngấm và hiểu rằng: Đúng, Tôi đang làm Mẹ. Cánh tay của tôi đã tìm được thứ mà chúng chờ đợi - tựa như việc ôm em bé đang buồn ngủ này là thứ mà những cánh tay được sinh ra để làm.

Chắc chắn có những ngày tôi tự hỏi một ngày sẽ trôi qua thế nào nếu không có một câu hát Disney nào đó vang lên trong đầu tôi. Sẽ thật vui khi có một buổi đi chợ và tan chảy chỗ quầy bán kẹo. Có thời gian để tập thể dục bất kì lúc nào trong ngày sẽ là một giấc mơ, và nhà thờ đương nhiên sẽ là nơi an lành nhất nếu tôi đến đấy để thực sự nghe những lời răn dạy. Nhiều đêm tôi đi ngủ với cảm giác dần vụn, lo lắng, tự nhủ rằng tôi đã và đang khiến con mình chậm phát triển, vì tôi đã không làm hay đã làm cái này cái kia...

Dẫu vậy, bất chấp những khiếm khuyết ấy, tôi vẫn là người Mẹ. Một ngày nào đó, tôi sẽ để cho lũ trẻ tự quyết định lựa chọn con đường đi riêng của chúng. Tôi hiểu rằng tôi sẽ nhớ những ngày đầu nuôi con như thế này: những cuộc hội thoại đầy tiếng cười, những hoạt động vui chơi sáng tạo, những màn la hét hưng phấn và đầy

năng lượng, cảm giác em bé rúc rúc vào bạn và những lúc kể chuyện đầy ảm áp. Cảm giác rúc nhau mỗi sáng trên giường, những cánh tay vòng qua đòi bế "Mẹ, bế con!" Đó là những khoảnh khắc tôi muốn giữ sâu tận trong đáy lòng, đó là những kí ức tôi mong sao sẽ không bao giờ phai nhạt. Bởi vì tôi tới đây là để LÀM MẸ.

- Danielle Porter

MỤC ĐÍCH VÀ MỤC TIÊU SAU BI KỊCH

Cuộc đời tôi đã bị thay đổi hoàn toàn sau khi sinh hạ và mất đi người con thứ ba. Cậu bé của tôi sinh non 25 tuần tuổi và chỉ sống bên tôi được 30 phút trước khi ra đi mãi mãi. Thời gian ngắn ngủi bên con đã tác động mạnh khiến tôi nghĩ nhiều về mục đích làm mẹ, những dự định của tôi với lũ trẻ, và tôi sẽ làm gì để vượt qua bi kịch này.

Sự việc đã buộc tôi không chỉ làm mẹ đơn thuần, mà phải làm mẹ với một mục đích - làm thật tốt và sống thật tốt. Chính trong khoảng thời gian khó khăn này giúp tôi nhận ra rằng tôi vẫn còn những đứa trẻ khác mà tôi có trách nhiệm phải nuôi dưỡng và chăm sóc. Tôi biết rằng tôi cần phải tiếp tục tiến lên phía trước để làm mẹ của những đứa con mình. Đã có những ngày thật khó, những ngày tôi không thể tìm được sức mạnh để trở thành người mẹ tốt nhất mà tôi có thể.

Tiến lên phía trước với một mục đích nghĩa là hiểu được những ngày tồi tệ, quyết tâm vượt lên và tự hứa tạo dựng một ngày mai tươi sáng hơn.

- Marry Christensen

DANH SÁCH NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

- Chuẩn bị bữa sáng. Đưa lũ trẻ tới trường. Rửa bát. Giặt quần áo.

CON LÀ SỨC MẠNH CỦA MẸ

– Thay bím. Hút bụi. Quét nhà. Lau dọn. Gọi điện. Thanh toán hóa đơn.

– Mua bán vài thứ. Tiếp tục thay bím. Lũ trẻ về nhà sau khi tan học.

– Hỗ trợ bài tập về nhà. Ăn tối. Rửa bát. Tắm. Đi ngủ.

Bận. Bận. Luôn luôn bận.

Mẹ ơi! Mẹ ơi!

Dừng lại. Lắng nghe.

– Chuẩn bị bữa sáng. Đưa con tới trường (*Tìm những bức tranh mây...*)
Rửa bát đĩa.

– Giặt quần áo. (*Ôm nhau trong những bộ quần áo ấm*)

– Thay bím (*Rúc rúc và cù cù*). Hút bụi. Quét nhà (*Cùng nhau hát*).
Dọn dẹp.

– Những cuộc điện thoại (*Hãy để máy móc chuyển đi lời nói - chúng ta đang đọc những câu chuyện*). Thanh toán hóa đơn.

– Đi chợ ở siêu thị (*Giúp đẩy xe chở hàng*). Tiếp tục thay bím (*Con heo con đáng yêu được đi chợ cùng*).

– Lũ trẻ về nhà sau khi tan học (*Ngồi và cùng nhau ăn nhẹ*)

– Giúp con làm bài tập về nhà (*Mẹ ơi, chỗ này làm thế nào...? Chúng ta cùng nhau xem thế nào nào.*)

– Ăn tối (*Mẹ lấy giúp con...Hôm nay con đi học vui lắm...*)

– Rửa bát. Tắm. Đi ngủ (*Hát ru và kể chuyện, những cái ôm và những nụ hôn. Mẹ yêu con*).

Bận. Bận. Luôn luôn bận.

- Cùng nhau bận rộn.

- Karen Stavast

Chrysula Winegar

Là một người mẹ, chuyên gia tư vấn tương tác trực tuyến, có sức ảnh hưởng trên mạng xã hội và là một doanh nhân, Chrysula Winegar rất quan tâm đến những người làm mẹ và khả năng thay đổi thế giới của họ thông qua việc đơn giản là thể hiện quan điểm của họ tại gia đình, cộng đồng, trong công việc và trong chính trị. Cô thường xuyên chia sẻ quan



điểm trên trang blog cá nhân, thường xuyên viết cho tờ *Huffington Post* và Hiệp hội Liên Hợp Quốc (UN Foundation). Chrysula cũng đấu tranh trong các vấn đề phát triển toàn cầu dành cho bà mẹ và trẻ em tại trang cá nhân "Khi bạn đánh thức một người mẹ" (<http://whenyouwakeupamother.com>)

Cô thực sự tin rằng khi bạn đánh thức một người mẹ, bạn đánh thức thế giới. Chrysula và chồng có bốn con. Cô sinh ra ở Australia, đã sinh sống tại năm quốc gia và mười thành phố. Trong vòng mười hai năm qua, cô chủ yếu sống ở thành phố New York và vùng phụ cận. Chồng cô cho biết nếu như một ngày cô mất đi bản sắc, cuộc hôn nhân sẽ kết thúc!

6. SỨC MẠNH CỦA SỰ ĐỔI THAY

Sự trưởng thành sẽ đến một cách tự nhiên

Tác giả: Shawna Woodworth

Sâu bên trong mỗi con người là khát khao cho sự tiến bộ. Những em bé của chúng ta bắt đầu cuộc đời nằm trong vòng tay bố mẹ, rồi sau đó học lẫy, bò, bước đi, cười và nói chuyện, tất cả diễn ra trong khoảng thời gian một năm. Lũ trẻ mong muốn biết đọc và đạp xe, muốn trở nên "lớn hơn". Tham vọng và khát khao chinh phục là một phần của bản chất con người. Những người mẹ cảm nhận rõ điều này giống như bất kì ai.

Không chỉ dừng lại ở việc mong muốn đơn thuần đi qua cuộc đời, lặp đi lặp lại những thói quen đến mức vô thức trong hơn 20 năm, những người mẹ cảm nhận rõ tận sâu trong thâm tâm sự thúc giục phải tiến lên - nghĩa là trở nên mạnh mẽ hơn, thông thái hơn và sâu lắng hơn - trên cả phương diện cá nhân và tư cách làm mẹ. Chúng ta luôn giữ bên mình những ước mơ và năng lực của bản

thân, đan xen chúng với những khát vọng thay đổi trong suốt quá trình làm mẹ.

Sự đổi thay mà chúng ta tạo ra khi làm mẹ và trên phương diện cá nhân dường như không thể nhìn thấy trong từng ngày trôi qua. Và đó thực sự là điều có ý nghĩa. Lũ trẻ lớn lên mà không ai nhận ra được vô vàn những đổi thay bên trong chúng mỗi ngày. Nhưng rồi, sự tích lũy bao ngày ấy mang đến những kết quả đáng kinh ngạc từ tất cả những thay đổi nhỏ bé kia!

Các bà mẹ cũng tương tự như vậy. Có một điều chắc chắn rằng chúng ta sẽ thay đổi trong suốt quá trình làm mẹ, bởi vì tất cả các cá thể sống đều lớn lên khi có đủ dưỡng chất phù hợp và thời gian.

Trong phần này, tôi sẽ tập trung trước hết vào sự thay đổi mà chúng ta tạo ra trên cương vị làm mẹ, sau đó sẽ nói về những cách chủ động để phát triển bản thân trên phương diện cá nhân.

SỰ ĐỔI THAY KHI LÀM MẸ

Có lẽ không có nơi nào quan trọng hơn thế giới làm mẹ, nơi chúng ta nỗ lực thay đổi cho những điều tốt đẹp hơn. Khi làm mẹ, chúng ta muốn phát triển vì nhiều người cần đến chúng ta. Công việc của chúng ta sẽ ảnh hưởng không chỉ tới các con, mà còn bạn bè của chúng, và thậm chí cả những ông bố bà mẹ, gia đình và xã hội đang tiến lên phía trước - Không hề có áp lực nào!

Hơn nữa, kinh nghiệm riêng của chúng ta khi làm mẹ sẽ tăng lên khi các kĩ năng làm mẹ tiến bộ. Chúng ta càng cảm thấy tự tin và đủ năng lực làm mẹ, chúng ta càng làm tốt và tận hưởng trọn vẹn vai trò ấy.

MỘT KHỞI ĐẦU KHÓ KHĂN LÀ ĐIỀU BÌNH THƯỜNG

Tôi đã dành tuổi trẻ của mình lý tưởng hóa việc làm mẹ khi quan sát các chị của mình và những người mẹ tuyệt vời khác chơi cùng với lũ trẻ của họ. Tôi thực hành những gì tôi đã nhìn thấy họ làm và trở thành một người chăm trẻ mọi lứa tuổi được mọi người ưa thích. Tôi không thể tưởng tượng được có thể yêu thích điều gì hơn việc làm mẹ.

Nhưng sự khởi đầu làm mẹ của tôi không phải là điều tôi kì vọng. Những kinh nghiệm làm người trông trẻ và thời gian đào tạo

làm giáo viên dạy toán phổ thông sau đó không giúp gì được tôi trong việc dỗ con nín khóc và ru bé ngủ. Không còn những ông bố bà mẹ khác trở về nhà và giải phóng tôi khỏi những nhiệm vụ chăm con (ngoại trừ chồng tôi - người cũng đang lạc lối như tôi). Và kinh nghiệm làm việc trước đây cũng như những năm tháng học đại học đều trở nên vô ích. Con trai tôi không quan tâm mẹ nó có khả năng giải một phương trình bậc hai theo ba cách!

Tất nhiên tôi đã đọc nhiều cuốn sách làm cha mẹ, nhưng tôi không có một chút kinh nghiệm nào chăm sóc một con người khác bé bỏng và hoàn toàn phụ thuộc vào tôi cho mọi thứ. Khi con trai tôi được 10 ngày tuổi, thực sự tôi đã phải lên lịch gặp bác sĩ, đơn giản chỉ để trong ba mươi phút ấy cậu bé có thể trong vòng tay của một người nào đó biết họ đang làm gì! Những ngày tháng chập chững làm mẹ ấy thật lóng ngóng và quá sức chịu đựng.

Cho dù những cảm xúc ban đầu ấy thật khiến tôi bị sốc, giờ đây tôi có thể nghĩ lại và nói rằng đó là những cảm xúc rất bình thường. Tôi biết hàng chục bà mẹ có những trải nghiệm giống như tôi.

Làm mẹ, giống như những nghề nghiệp khác, đi theo một đường cong phát triển giống như biểu đồ tại phòng khám bác sĩ nhi. Theo quy luật, sự phát triển xảy ra nhiều nhất ở giai đoạn đầu. Một người mới làm mẹ, giống như một giáo viên mới hay một bác sĩ mới, phải học và suy nghĩ cẩn thận thông qua mọi chi tiết trải nghiệm ở vai trò mới - những điều có vẻ dễ dàng với những người mẹ có kinh nghiệm. Những trải nghiệm có sẵn có thể giúp một số người mới làm mẹ học nhanh hơn, nhưng năng lực và sự tự tin thực sự đòi hỏi nhiều giờ tập luyện trực tiếp trên công việc.

Bản chất cốt lõi của khái niệm phát triển ám chỉ đến sự khởi đầu ở mức độ yếu và nhỏ hơn so với mức độ giai đoạn kết thúc, vì vậy sẽ dễ hiểu nếu như chúng ta có thể cảm thấy khó thích nghi trong

giai đoạn đầu. Và mỗi khi có thêm một đứa con, nghĩa là việc làm mẹ lại bước vào một "giai đoạn khởi đầu mới", tôi lại thấy một vài trong số những cảm xúc ấy quay lại. Mặc dù sự lúng túng ấy hoàn toàn không dễ chịu chút nào, nhưng tôi đã học được cách chịu đựng và chấp nhận rằng những cảm giác ấy sẽ không kéo dài mãi mãi.

CHÚNG TA CÓ THỂ ĐƯỢC DẠY ĐỂ LÀM MẸ!

Một trong những lo lắng thường trực gặm nhấm tôi mỗi ngày trong những năm đầu tiên làm mẹ là việc tôi có thể trở thành một người mẹ tồi. Tôi đã thường nhìn quanh quan sát những người mẹ khác, những người dường như hiểu rõ và tận hưởng việc làm mẹ của họ, và nghĩ "Ôi, mình chẳng thể giỏi được như vậy."

Điều tôi đã không nhận ra chính là việc tôi chỉ là một người mẹ chất lượng trong quá trình đào tạo, và rằng tôi sẽ cần tiếp tục học tập suốt cuộc đời! Việc gì tôi cũng phải học và việc làm mẹ có tất cả mọi thứ để dạy tôi. Khi một phụ nữ trở thành một người mẹ, việc đó giống như cô ấy đang đăng kí một phân hiệu đặc biệt của giáo dục đại học - Đại học Làm Mẹ (Mom University). Làm mẹ sẽ vây quanh cô ấy, mang đến những cơ hội duy nhất để cô ấy nhận ra rằng cô ấy không thể có một con đường nào khác.

Trong cuốn sách "*Mindset*" (Tạm dịch: *Hệ tư duy*), tác giả nhà tâm lý Carol Dweck cho rằng tất cả chúng ta đều có quyền lựa chọn sống với hệ tư duy "phát triển" hay "cố định". Nếu hướng theo một hệ tư duy phát triển, chúng ta có thể vượt qua những giới hạn, phát triển những năng lực thiết yếu và thậm chí coi thất bại là cơ hội để học một điều gì đó mới mẻ. Chúng ta có thể học và tiến bộ - khả năng đầy hứa hẹn ấy mang đến hi vọng cho bất kì người mẹ nào đang cảm thấy chùn bước. Dưới đây là một số cách chúng ta học trong quá trình làm mẹ.

HỌC THÔNG QUA PHẢN ÁNH

Phần lớn những gì chúng ta học được khi làm mẹ đến từ những giác ngộ cá nhân khi chúng ta trần trở về những thách thức làm mẹ. Một vài điều tốt nhất tôi nhìn ra xảy đến khi tôi ngồi xuống để suy nghĩ - thường đi kèm với một cuốn sổ ghi chép trong tay.

Tôi nhận ra rằng, sâu bên trong bản thân mình, tôi được điều chỉnh để phù hợp với những nhu cầu nhỏ nhất của các con, và chính trong quá trình đáp ứng những nhu cầu ấy tôi phát triển bản thân khi làm mẹ.

Gần đây, trong một thời điểm ngồi nghĩ về bản thân, tôi nhận ra rằng cô con gái ba tuổi đang không được đáp ứng đúng nhu cầu nếu chỉ được đi chơi đều đặn sang nhà hàng xóm theo đòi hỏi của cô bé. Điều mà cô bé cần là một người mẹ có thể tập trung vào việc giúp cô bé phát triển tư duy. Do đó, thay vì đưa cô bé sang nhà hàng xóm chơi mỗi khi cô bé muốn - một thói quen của tôi, chúng tôi bắt đầu cùng nhau tham gia lớp học tiền mẫu giáo của "mẹ", chỉ có hai chúng tôi. Chương trình học đơn giản nhưng tập trung: hát bài ABC, nói một câu ru vắn, đọc hai cuốn sách. Con gái tôi hoàn toàn hưng phấn trong suốt khoảng thời gian luyện tập ngắn hàng ngày ấy.

Không ai bảo tôi làm điều ấy, và đó không phải là điều tôi đã làm với những đứa trẻ khác. Chỉ đơn giản là tôi đã cảm nhận được nó. Thời gian bên nhau của chúng tôi trong hoàn cảnh ấy đã trở thành một trong những kí ức làm mẹ tôi nâng niu nhất. Chúng tôi trở nên gần gũi nhau hơn, tư duy cô bé được kích hoạt sẵn sàng cho việc học, và tôi đã phát triển những kĩ năng của một người mẹ - giáo viên trong suốt quá trình ấy.

Nhìn vào bên trong bản thân và tìm ra câu trả lời sẽ tạo dựng sự tự tin vào khả năng giải quyết những thách thức làm mẹ.

HỌC TỪ NHỮNG NGƯỜI MẸ KHÁC

Chúng ta, những người mẹ, có thể giúp nhau cùng tiến bộ. Trong cộng đồng ấy, tất cả những người làm mẹ trở thành giáo viên, học sinh, người hướng dẫn và đồng nghiệp. Người thầy đầu tiên, có sức ảnh hưởng lớn nhất thường chính là mẹ đẻ của mình, và chúng ta cũng học được từ vô vàn những tấm gương khác. Những bà mẹ có nhiều kinh nghiệm chia sẻ những trải nghiệm của họ, và những bà mẹ trẻ hơn với nhiều kiến thức sách vở cũng có thể mang đến những ý tưởng kịp thời.

Chúng ta chia sẻ những điều thú vị có thể làm khi đi chơi, thể thao, trong các nhóm đọc sách và cộng đồng học tập. Trang web của *Power of Moms*, cùng với các blog cá nhân khác, mang đến những diễn đàn để mọi người cùng nhau chia sẻ những hiểu biết về việc làm mẹ. Thông thường, chỉ riêng việc cân nhắc xem nên làm thế nào để chia sẻ một trải nghiệm với một ai đó cũng đã mang đến những thời khắc nhìn nhận lại bản thân đầy ý nghĩa.

Hầu hết mọi thách thức làm cha mẹ mà ta trải qua đều đã có người gặp phải. Các bố mẹ ở khắp nơi đã tìm ra giải pháp, ngay cả khi họ chưa từng viết sách về những giải pháp ấy. Khi chúng ta tìm ra được giải pháp cho những thách thức của riêng mình, nghĩa là chúng ta đã ở tâm thế sẵn sàng có thể chia sẻ hiểu biết của mình với người khác.

Là một người mới làm mẹ, tôi luôn luôn đánh giá cao những khi được các mẹ khác dạy tôi kinh nghiệm của họ, giống như người mẹ dưới đây:

Khi một cô bé năm tuổi bị nê môi và mẹ cô bé đang "chiến đấu" với cô bé để ngăn việc liếm môi, tôi bình tĩnh nói với con: "Chúng mình dùng thử một chút kem nê vị dâu rất ngon này xem sao - mùi rất thơm và nó sẽ giúp môi của con có cảm giác thật mềm. Thế nên con đừng liếm môi nữa nhé, nếu không kem sẽ không còn tác dụng!" Giờ đây tôi dễ dàng xử lý

các lập luận tương tự, như khi tôi nói với con lúc còn bé. Một sự xoay trở tích cực không làm bạn tổn sức và có thể tạo ra tất cả sự khác biệt trên thế giới này.

- Karin Schelling

HỌC THÔNG QUA THỬ NGHIỆM VÀ SAI LẦM

Tại ngôi trường làm Mẹ, mỗi người chúng ta đều có phòng thí nghiệm của riêng mình - đó là gia đình - nơi chúng ta có thể thử nghiệm những ý tưởng và lý thuyết làm cha mẹ khác nhau. Bắt đầu từ hệ thống quan điểm chăm sóc con cái của chính bố mẹ mình, chúng ta khám phá những ý tưởng khác trong sách hoặc từ những người mẹ tại công viên, rồi thử nghiệm chúng với con mình.

Đôi lúc thí nghiệm ấy là một thất bại đau đớn vì chúng ta thường mắc sai lầm - ngay cả khi chúng ta bắt đầu với một lý thuyết khá ổn! Nhưng một điều gần như chắc chắn là, nếu một thí nghiệm thất bại, chúng ta không cần lo lắng rằng phòng thí nghiệm ấy sẽ bị đóng cửa. Chúng ta chỉ cần lưu lại thất bại ấy như một nguồn dữ liệu có ích và thử nghiệm một cái gì đó khác vào lần sau.

Jim Fay và Foster Cline, những người sáng lập *Love and Logic*, đề xuất cho phép trẻ học tập thông qua việc trải nghiệm "những kết quả tự nhiên" của hành động. Với những người mẹ, chúng ta cũng cần phải làm điều này.

Tôi sẽ không bao giờ quên cái ngày tôi để cho cậu con trai hai tuổi của mình ném tất cả những miếng ghép hình bằng gỗ (10 miếng mỗi bộ) tại thư viện cộng đồng. "Cậu bé sẽ học được cách không ném các miếng ghép," tôi lập luận dựa trên kiến thức tốt nhất học được từ sách hướng dẫn làm cha mẹ, "khi cậu bé nhận ra việc lắp lại các miếng gỗ khó khăn như thế nào." Nhưng tất nhiên, đó cũng là ngày mà chính người mẹ nhận ra rằng trẻ nhỏ không có khả năng tự mình ghép nhiều miếng như vậy. Rồi thì lũ trẻ sẽ nhanh chóng chán nản

đồng xếp hình, và tất cả là của bạn.

Bài học rút ra: Khi con bạn bắt đầu ném đồ ghép hình, hãy can thiệp!

Vẻ đẹp của việc làm mẹ nằm ở chỗ chúng ta có thể học được từ sai lầm và tránh mắc phải sai lầm vào lần sau. Bản chất lặp đi lặp lại của việc làm mẹ cho phép chúng ta có nhiều cơ hội để hoàn thiện, làm tốt hơn cho đến khi nào chúng ta thực sự chiếm lĩnh, giống như kiểu nhân vật của Bill Murray trong *Goundhog Day*.

Thành công dạy cho chúng ta nhiều như thất bại. Có một lần, khi đang cố gắng yêu cầu lũ trẻ lười biếng nhặt đồ chơi đang bị ném vào từng góc nhà, tôi nói một cách rõ ràng: "Chúng ta cùng xem các con có thể xong trong năm phút không nhé - mẹ sẽ bấm giờ." Ôi, kết quả ngay lập tức. Sau đó, khi được chứng kiến một người mẹ kinh nghiệm hơn áp dụng kỹ thuật tương tự, tôi nhận ra tôi vừa khám phá một kỹ thuật động viên rất hiệu quả. Trải nghiệm riêng của cô ấy cũng mang đến những kết luận tương tự như của tôi.

Khi làm mẹ, việc thực hành hàng ngày giúp chúng ta tạo ra một bộ chiến lược mang tính chất tinh thần - có thể phát huy tác dụng hoặc không. Những cú hích tinh thần nhẹ nhàng cứ thế tích dần, tạo ra một tập hợp những kỹ thuật làm mẹ hiệu quả để tham khảo khi cần đến.

HỌC THÔNG QUA TRẢI NGHIỆM THỰC HÀNH TỐT NHẤT

Bất kì nhạc công hay vận động viên nào đều đồng ý rằng cách tốt nhất để chiếm lĩnh được một kỹ năng là thực hành kỹ năng ấy. Nhưng chỉ đơn thuần "nhồi hàng giờ" ngày này qua ngày khác không mang đến sự tiến bộ. Chúng ta cần trải nghiệm thực hành tốt nhất - nghĩa là sự cố gắng hết sức của cá nhân mà ở đó chúng ta thực sự thực hiện những kỹ năng mà chúng ta đang cố gắng chiếm lĩnh

theo khả năng tốt nhất của mình.

Ví dụ, chúng ta không thể hi vọng trở thành những người mẹ luôn giữ được trạng thái cân bằng nếu chúng ta không bao giờ thực hành nguyên tắc kiềm chế bản thân trong khi chúng ta cảm thấy như sắp bùng nổ. Tất nhiên, có thể có những lúc chúng ta cứ thế hét ra lửa, nhưng chắc chắn phải có những lúc (hi vọng ngày càng nhiều những lúc như thế này) chúng ta tự mình giữ bình tĩnh bằng mọi giá.

Thời điểm chúng ta thành công thực hiện tốt kĩ năng trong những hoàn cảnh khó khăn nhất, rồi sau đó kết nối những thành công lại với nhau, chính là lúc chúng ta lĩnh hội được sức mạnh làm mẹ thực sự. Nhà hiền triết Aristotle đã từng nói: "Chúng ta là những gì mà chúng ta làm lặp đi lặp lại. Sự xuất sắc vì thế không phải là kết quả của một hành động, mà là một thói quen." Và thói quen ban đầu được hình thành bằng một quyết định tại một thời điểm.

Bên cạnh những câu nói thấm thía ấy, tôi đánh giá cao suy nghĩ của người mẹ dưới đây:

Nếu tôi muốn thay đổi kết quả trong gia đình của tôi, thì tôi sẽ phải làm một điều gì đó khác biệt. Nghe có vẻ buồn cười, nhưng làm một điều gì đó lặp đi lặp lại và mong mọi thứ sẽ khác KHÔNG mang lại sự thay đổi nào tích cực mà tôi muốn trong gia đình.

- Penny Tapp

Có thể chúng ta đã biết những sự thay đổi nào chúng ta cần thực hành trải nghiệm, mặc dù vậy chúng ta thường có phản ứng lùi bước lúc đầu vì lũ trẻ thường quen với cách thức cũ của chúng ta và sẽ phản ứng lại theo dây chuyền. Sự kiên định là chìa khóa cho việc phát triển bất kì thói quen tốt nào, giống như câu nói rất nổi tiếng sau của Ralph Waldo Emerson: "Điều chúng ta kiên định thực hiện sẽ trở nên dễ làm hơn - không phải vì bản chất sự việc đã thay đổi, mà vì sức mạnh của chúng ta đã tăng lên."

Trong cuốn sách *Outliers*, nhà báo Malcolm Gladwell tìm thấy cơ sở nghiên cứu ủng hộ quan điểm của Emerson, cho rằng 10.000 giờ tập luyện là con số lý tưởng để thực sự chiếm lĩnh kỹ năng cần đạt được. Lấy dẫn chứng từ những nhân vật nổi tiếng thế giới như ban nhạc The Beatles và Bill Gates, Gladwell cho rằng yếu tố chi phối chủ đạo trong thành công to lớn của họ là 10.000 giờ tập luyện miệt mài trong lĩnh vực của mình.

Mặc dù công việc của chúng ta không nhận được sự ghi nhận trên toàn thế giới, những người mẹ vẫn có cơ hội tương tự để phát triển năng lực làm mẹ tuyệt vời của bản thân. Nếu chúng ta dành thời gian cho các con (tất nhiên là phải hơn 10.000 giờ rồi!) để thực hành những kỹ năng làm cha mẹ tốt nhất của bản thân, chúng ta sẽ phát triển thành những người mẹ mà chúng ta mong muốn.

Chắc chắn là thế!

BẠN ĐÃ CÓ MỘT BƯỚC TIẾN DÀI RỒI ĐẤY, BẠN THÂN MẾN!

Khi làm mẹ, phần lớn sự tiến bộ của chúng ta sẽ chỉ được phát hiện khi chúng ta nhìn lại những gì đã trải qua. Chúng ta có thể nhìn thấy sự lột xác của bản thân khi chúng ta bất chợt đọc một trang nhật kí cách đó ba tháng hay ba năm.

Hãy xem tất cả những kỹ năng mà một người mẹ mới sinh em bé nhanh chóng thành thạo, bắt đầu với việc học cách tắm rửa cho cơ thể bé nhỏ, trơn tuột kia. Chúng ta học cách cho bé ăn và giúp bé nghỉ ngơi, dỗ bé và thể hiện tình yêu bằng những bài hát và câu nựng yêu thương.

Sự tiến bộ đi cùng với kinh nghiệm. Chúng ta có kỹ năng giỏi hơn trong những cuộc đối thoại một chiều và chơi những trò chơi dành cho trẻ con trong những tiếng cười ngọt ngào nhất. Chúng ta học cách làm hầu hết mọi việc bằng một tay khi bế em bé bên hông

còn lại. Chúng ta rửa cốc chén nhanh hơn (và tất cả những đồ đạc khác của em bé trải khắp nhà!), và chúng ta trở nên thành thực hơn trong việc thực hiện các "chiêu đổi chác" có thể chấp nhận được khi em bé đang cầm một thứ gì đó mà bé không nên cầm.

Rất nhanh chóng, việc làm mẹ bắt đầu mang đến cảm giác tự nhiên. Và sau đó em bé của chúng ta lớn dần, và một lần nữa chúng ta nghiêm túc học lại từ đầu! Khi chúng ta đạt được trình độ tại mỗi giai đoạn làm cha mẹ, chúng ta có thể nhớ lại những cảm xúc lóng ngóng ban đầu ấy như một thước đo sự phát triển.

Cùng với những kỹ năng trực tiếp tham gia vào quá trình chăm sóc trẻ, chúng ta cũng cải thiện những kỹ năng của một người tạo dựng gia đình. Chúng ta có lẽ chẳng bao giờ học cách thích lau sàn hay rửa bát đĩa, và đóng quần áo ngồn ngộn kia với tất cả những vết bẩn bí ẩn có thể đánh bại chuyên gia hóa học quyết tâm nhất. Vậy mà, theo thời gian, chúng ta tìm thấy những giải pháp mới và tốt hơn để bắt kịp với sự đổi thay. Chúng ta huấn luyện và động viên mọi người trong nhà cùng tham gia, thuê người giúp việc, hoặc đơn giản là tự mình làm những việc ấy thành thực hơn.

ĐIỂM YẾU CỦA BẠN CÓ THỂ TRỞ THÀNH ĐIỂM MẠNH

Có lẽ không giống với bất kì trải nghiệm nào khác trong cuộc sống, việc làm mẹ giúp chúng ta trở nên mạnh mẽ tại chính nơi chúng ta tỏ ra yếu đuối. Lý do thứ nhất, chúng ta có một động lực mới để được là bản thân mình với những gì tốt nhất: lũ trẻ đang phụ thuộc vào chúng ta và đang bắt chước chúng ta! Lũ trẻ khéo léo phơi bày những điểm yếu của chúng ta và đưa chúng ra ánh sáng.

Tôi và những người bạn của mình đôi khi nói đùa về khả năng kiên nhẫn và "xao động" trước khi có con. Khi những phẩm chất ấy bị thách thức, chúng tôi nhận ra chúng tôi gần như không hề bóng bẩy như chúng tôi nghĩ! Những trải nghiệm làm mẹ bản thân nó cần sự sàng lọc dần dần và có những đặc tính hữu ích đứng vững trước

thử thách của cuộc sống. Một người bạn của tôi diễn đạt điều này như sau:

Trong quá trình làm mẹ những năm qua, tôi đã thực sự cải thiện được những kỹ năng nào?

- **Sự cảm thông:** Tôi đã từng ngồi giữa vỉa hè trên một con phố náo nhiệt, giữ cô bé hai tuổi của tôi đứng yên trong khi cô bé gào lên và cố gắng đánh, đá, cắn và đập đầu vào tôi. Giờ đây khi đã rơi vào tình huống ấy, không còn dễ nữa để đánh giá những bố mẹ khác.
- **Đọc được suy nghĩ:** Đây là một kỹ năng, thực sự là như vậy, và tôi có thể làm được điều ấy với lũ trẻ của mình. Dựa trên hành vi của chúng, tôi có thể biết chúng có đói hay không, hay mệt mỏi, lo lắng, đang mọc răng, hạnh phúc và cần kể thêm một câu chuyện, muốn một mẫu kẹo, hay phải đi tắm. Tôi có thể nhìn ra được liệu đã đến lúc ngừng chơi, cất đồ chơi hay đã đến lúc lũ trẻ cần một khoảng thời gian đặc biệt bên mẹ.
- **Ngôn từ phù hợp:** Tôi không muốn con gái mình nói những thứ kiểu như "Bạn ấy có những ý tưởng thật ngốc nghếch", vì thế tôi không dùng những từ đó khi nói về các ứng viên chính trị gia mà tôi không có cùng quan điểm... thậm chí nếu họ thắng cử. Tôi đã trao đổi với cô bé về việc cần phải nói những lời như "Chúc mừng nhé. Chiến thắng rất ấn tượng đấy", "Mình không đồng ý" và "Mình nghĩ bạn sai rồi" mà không cần phải hét lên hay thêm thắt những chiêu tấn công kiểu cá nhân. Càng ngày tôi càng giỏi hơn trong việc giữ mồm giữ miệng cho đến khi tôi tìm ra được cách giữ được hòa khí mà không cần phải thể hiện những quan điểm mạnh mẽ của bản thân.

- Jesse Boyett Anderson

Có lẽ người mẹ nào cũng có thể tạo ra một danh sách tương tự liệt kê những thay đổi tiến bộ. Trong danh sách của tôi, một trong số đó là sự thương xót. Tôi đã học được cách chăm sóc lũ trẻ khi chúng đang phải chịu đựng đau đớn, ngay cả khi vết đau ấy là do chúng tự gây ra và ngay cả khi tôi hoàn toàn có thể nói "Mẹ đã bảo con

rồi mà.” Ban đầu, kiểu thương xót này không tự nhiên đến với tôi, nhưng nhờ việc thực hành những lời lẽ, hành động an ủi, vỗ về mà tôi trở thành người biết chăm sóc hơn.

Theo một cách rất riêng, những bà mẹ có những đứa con cần chăm sóc đặc biệt chứng tỏ họ là một hình mẫu điển hình cho việc sức mạnh của trải nghiệm giúp một người mẹ trở nên mạnh mẽ như thế nào. Có lẽ không ai muốn con mình phải nhờ đến trợ giúp đặc biệt, và rất ít người sẵn sàng cho điều ấy ngay từ đầu. Vậy mà tôi đã từng chứng kiến một vài người bạn lần lượt phải đương đầu với thử thách ấy.

Khi cậu con trai đầu lòng của tôi chào đời, một người bạn thân của tôi sinh con mắc chứng bệnh Bại Não. Mọi thứ từ ăn uống đến nghỉ ngơi, từ vận động cho đến tập luyện đều cần đến hỗ trợ và chăm sóc y tế đặc biệt. Tôi chắc chắn rằng, ban đầu cô ấy rơi vào trạng thái quá sức chịu đựng, nhưng rất nhanh chóng tôi thấy cô ấy thích nghi. Mặc dù việc chăm sóc con trai đòi hỏi cô ấy hi sinh nhiều thứ của bản thân, chính những sự hi sinh tuyệt vời ấy và vị trí của cậu bé trong cuộc đời cô ấy đã giúp cô ấy trở nên mạnh mẽ và luôn tập trung với vai trò làm mẹ của mình.

NHỮNG ĐIỀU KHÔNG HOÀN HẢO KHIẾN BẠN TRỞ NÊN HOÀN HẢO

Chúng ta thường dễ dàng đánh giá thấp giá trị của việc học tập trong quá trình làm việc. Trên tất cả, thiết nghĩ, liệu những đứa con của tôi có được như hiện nay nếu như bà tiên đỡ đầu của tôi cứ thế vung chiếc đũa thần và biến tôi trở thành một người mẹ hoàn hảo? Liệu có thực sự ổn nếu tôi cứ thế là một người mẹ hoàn hảo, không cần trải qua một quá trình va vấp thử thách trước đó?

Sự thật là: những thứ không hoàn hảo lại hoàn toàn giúp chúng ta đủ điều kiện trở thành những người đồng hành suốt đời

với các con. Chúng ta phải giúp chúng tồn tại trong một thế giới không hoàn hảo, xung quanh là những người không hoàn hảo, bao gồm chính bản thân chúng.

Khi chúng chứng kiến chúng ta nỗ lực học một điều gì đó hay vượt qua được sai lầm của bản thân, thậm chí thất bại, đồng nghĩa với việc chúng ta đang dạy cho lũ trẻ cách vượt khó. Sự hoang mang lo lắng của chính chúng ta với việc làm mẹ cho phép chúng ta đồng cảm với khó khăn của chúng trong quá trình khám phá cuộc sống.

Khi chúng ta cố gắng trong suốt quá trình trở thành những người mẹ tốt hơn, chúng ta trở thành hình mẫu để lũ trẻ nhìn vào, học cách xử lý những bước đi sai lầm. Chúng sẽ lớn lên và hoàn thiện bản thân, và chúng ta có thể đảm bảo với lũ trẻ rằng chúng cũng sẽ học được các kỹ năng sống, đồng thời với đó là tư duy hiểu biết mới.

ĐO SỰ TIẾN BỘ CỦA BẠN MỘT CÁCH CẨN THẬN

Đôi khi việc khó nhất trong quá trình thay đổi lúc làm mẹ là tìm được cách đo sự phát triển của chúng ta. Làm thế nào để đo được sự tiến bộ theo những thứ ta có thể kiểm soát, không phải những thứ ta không thể kiểm soát?

Liệu chúng ta có nên cảm thấy bị phủ nhận những nỗ lực làm mẹ nếu các thành viên gia đình không dành cho chúng ta thật nhiều lời khen ngợi? Liệu chúng ta có thể đo sự tiến bộ bản thân dựa trên những gì một bà mẹ hàng xóm đang làm? Liệu con của chúng ta có phải thể hiện đủ các loại năng lực như học tập, xã hội, tôn giáo, thể chất, âm nhạc, v.v., để những người mẹ như chúng ta cảm thấy mình đang thành công?

Nếu chúng ta phát xét bản thân bằng cách nhìn vào hành vi của người khác, chúng ta có thể thất vọng với các thành viên gia đình vì họ không đáp ứng được kì vọng của chúng ta - thậm chí chúng ta có thể cố gắng tìm cách kiểm soát các lựa chọn của họ. Chúng ta

có thể cố gắng tìm sự hợp lý bằng cách theo đuổi những hoạt động khác, ở đó sự thành công được đo đạc một cách dễ dàng, nhưng hệ quả là hạn chế khả năng của chúng ta trong việc đáp ứng nhu cầu gia đình. Hoặc, chúng ta có thể dễ dàng quyết định rằng làm mẹ thật phí công sức và nhanh chóng từ bỏ một cách dễ dàng.

Thật may, không có một tiêu chí nào được quy định phân biệt chúng ta "thất bại" hay "thành công". Sự tiến bộ thực sự của chúng ta khi làm mẹ không được đo bằng hành động của lũ trẻ hay những người hàng xóm.

Tôi đã học được điều này từ một người bạn khi cô ấy miêu tả trải nghiệm làm mẹ như sau:

Khi chúng tôi có con đầu lòng, và bắt đầu cảm thấy tự tin với các kỹ năng làm cha mẹ của mình, chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi có thể nhìn ra được thành quả của nỗ lực chăm sóc con cái là như thế nào. Chúng tôi có những giấc mơ và động lực của riêng mình cho từng đứa trẻ.

Nhưng năm tháng trôi qua dạy cho chúng tôi biết rằng lũ trẻ có quyền chọn con đường đi riêng của chúng, và con đường ấy, vì những lý do khác nhau, có thể sẽ không khớp với con đường mà chúng tôi ban đầu hoạch định, coi đó là tiêu chí thành công. Do đó, chúng tôi phải thay đổi lại cách nghĩ cách làm của bản thân. Quá trình này không có nghĩa là chúng tôi đã trở thành những ông bố bà mẹ không thành công hay vô tâm - Tất cả chỉ đơn giản là chúng tôi khá ngây thơ và không hiểu thực sự trọn vẹn năng lực cá nhân của lũ trẻ.

- Shelly Hoffmire

Nếu mục đích của chúng ta là tạo dựng các mối quan hệ yêu thương, hiệu quả với từng đứa trẻ, chúng ta có thể nỗ lực theo hướng đó bất chấp lũ trẻ đưa ra những lựa chọn cuộc đời như thế nào. Nhờ đó chúng ta có thể trở nên chuẩn xác hơn trong việc đáp ứng nhu cầu và tâm trạng của các thành viên gia đình, và phản ứng lại mọi việc theo những cách nhẹ nhàng hơn.

Chúng ta có thể đo sự tiến bộ của mình theo mức độ tập trung của chúng ta dành cho nhu cầu phát triển của từng trẻ, và mức độ hiệu quả chúng ta hỗ trợ đồng hành cùng lũ trẻ trong những giai đoạn thử thách. Chúng ta sẽ tìm thấy nhiều niềm vui hơn trong những việc dường như không có lời cảm ơn mà chúng ta làm cho các con - niềm vui trong cả những nhiệm vụ hàng ngày.

Chúng ta có thể không được khen ngợi cho những gì chúng ta làm, nhưng những nỗ lực đầy trách nhiệm của chúng ta sẽ mang đến thành quả hơn mong đợi: đó là sự bình yên trong tâm trí - điều mà chúng ta đang làm tất cả để có được khi làm mẹ. Đó mới thực sự là thành công.

SỰ ĐỔI THAY TRÊN PHƯƠNG DIỆN CÁ NHÂN

Nói thật, tôi phải thừa nhận rằng thực sự là không thể tách biệt sự tiến bộ khi làm mẹ ra khỏi sự tiến bộ trong mỗi cá nhân - hai trạng thái này hoàn toàn đan xen vào nhau. Nhiều điều chúng ta làm để phát triển năng lực làm mẹ lại có khả năng giúp chúng ta trở thành những cá nhân hoàn thiện hơn, và ngược lại.

Ở nhiều khía cạnh, việc làm mẹ mang đến sự phù hợp lý tưởng cho phát triển cá nhân - đối lập với những quan điểm phổ biến trong xã hội.

Ví dụ, những bà mẹ đang chủ động theo học đại học mà tôi biết chia sẻ rằng họ trở thành những sinh viên tập trung học hành hơn bởi vì họ đang làm mẹ, đồng thời họ làm mẹ tập trung hơn vì họ đang là sinh viên. Họ nỗ lực để có thể học được nhiều hơn trong thời gian ít hơn vì họ phải làm như vậy.

Trong cuốn sách *The Mommy Brain* (Tạm dịch: *Bộ não của người mẹ*), nhà báo Katherine Ellison đã chỉ ra sự tác động như thế nào của việc mang bầu và làm mẹ sớm trong việc vẽ lại bản đồ não bộ của người phụ nữ thông qua việc thúc đẩy nhận thức, sự hiệu quả, động lực, khả năng phục hồi và trí thông minh cảm xúc. Chúng ta trở thành những người lãnh đạo có năng lực hơn nhờ vào quá

trình thiết lập cơ cấu tổ chức gia đình và xử lý nhiều vấn đề thách thức thời gian và sự tập trung của chúng ta.

Như vậy, khi tôi nói về sự tiến bộ trên phương diện cá nhân trong phần này, tôi thực sự đang nói về những thứ chúng ta có thể làm để chủ động trước những đổi thay trên phương diện cá nhân và làm mẹ. Việc theo đuổi những đam mê ngoài "vương quốc" làm mẹ sẽ không xảy ra nếu chúng ta không có những nỗ lực quyết tâm. Và mặc dù, một cách tự nhiên, chúng ta sẽ tiến bộ trong việc làm mẹ, những năng lực ấy vẫn có thể được củng cố một cách hệ thống bằng những nỗ lực tập trung.

Việc đo sự tiến bộ trong cuộc sống cá nhân có thể khó khăn với bất kì ai. Ngay cả những người mẹ được đánh giá đầy đủ định kì trong công việc chuyên môn cũng cần có những công cụ của riêng mình để đo sự tiến bộ cá nhân. Những chương trình như Trò chơi Bloom trên trang web *Power of Moms* có thể giúp làm việc đó, nhưng chắc chắn, phong cách cá nhân mỗi người sẽ xác định chúng ta thực hiện nó như thế nào.

Những người yêu thích những bản kế hoạch lớn có thể đo sự tiến bộ bằng bảng biểu và số liệu. Những người sống bằng khoảnh khắc có thể để cảm xúc hạnh phúc là phần thưởng cho bản thân. Những người phụ nữ thích dành toàn bộ thời gian làm "công việc của mẹ" có thể tập trung vào những tiến bộ trong công việc ấy, trong khi những người khác lại có thể dành những khoảng thời gian định sẵn cho những đam mê khác.

Dù bạn tiếp cận việc thỏa mãn bản thân theo hướng nào, dưới đây là một vài điều bạn cần cân nhắc.

NGHĨ ĐẾN MỘT BỨC TRANH TỔNG THỂ

Đôi khi chúng ta trở thành người xa lạ với chính những khát

khao tận sâu bên trong chính bản thân mình. Không khó nếu như bạn để cho guồng quay cuộc sống và những đòi hỏi liên tục của con trẻ đàn áp cuộc sống sâu bên trong con người bạn. Bằng cách dành một chút thời gian để tập trung vào bức tranh lớn hơn của cuộc đời bạn, chúng ta có thể khám phá ra chúng ta thực sự muốn đầu tư thời gian của mình như thế nào.

Một vài người nhận thấy "tầm nhìn" hữu ích với họ trong định hướng đưa ra quyết định. Tầm nhìn có thể tồn tại ở nhiều dạng, nhưng mục đích của nó là nhắc nhở chúng ta khi đứng giữa những ngã rẽ quan trọng về điều chúng ta muốn nhất trong cuộc sống là gì. Khi có tầm nhìn, chúng ta có thể đo được sự tiến bộ của bản thân so với tiềm năng mà chúng ta nhận ra bên trong bản thân mình. Tầm nhìn có thể được vẽ ra trước hoặc tạo dựng trên bước đường chúng ta đi.

Dưới đây là cách một bà mẹ hiện thực hóa tầm nhìn của mình:

Sau khi hình dung ra những kịch bản khác nhau trong đầu, tôi tạo ra một tấm bảng thể hiện tầm nhìn bằng những điều khác nhau tôi mong muốn trong cuộc sống. Tôi treo tấm bảng này trong phòng ngủ, ngay phía cuối giường để tấm bảng này là thứ tôi nhìn thấy đầu tiên khi thức dậy và thứ cuối cùng tôi nhìn thấy khi chìm vào giấc ngủ. Vừa mới sáng nay thôi, tôi nhìn vào tấm bảng và nhận ra rằng có ít nhất mười điều tôi đã thực hiện được mà không hề hay biết, tất cả là nhờ vào những thông điệp tích cực, hoàn toàn ngoài tầm kiểm soát của ý thức, mà tôi gửi đến bộ não của mình mỗi ngày.

- Megan Stewart

Tạo ra một tầm nhìn giống như việc chọn một chuyên ngành đại học. Cả hai đều mang đến một định hướng khung để chúng ta hướng đến những mục tiêu và năng lực lớn hơn. Trong cuộc sống, cũng giống như trong trường đại học, đôi khi người ta biết được chuyên ngành của mình ngay từ đầu, nhưng cũng có những người

chỉ tìm ra được sau khi tham gia nhiều lớp học. Thậm chí một số người khác thay đổi chuyên ngành rất rất nhiều lần sau khi những trải nghiệm thực tế thay đổi cách họ suy nghĩ. Đây là những viễn cảnh hoàn toàn có thể hiểu được. Bằng cách cho bản thân thời gian để suy nghĩ, những khát khao tận sâu trong chúng ta sẽ dần lộ rõ.

THIẾT LẬP CÁC MỤC TIÊU VỚI NHỮNG PHẠM VI VÀ HÌNH THỨC KHÁC NHAU

Nếu việc tạo dựng một tầm nhìn giống như việc chọn một chuyên ngành, thì việc đặt các mục tiêu giống như xây dựng lịch trình các lớp học. Các mục tiêu giúp chúng ta chọn được những điểm mạnh nhất trong số những điểm mạnh. Hoàn thành một mục tiêu có thể được coi là cách đo sự tiến bộ dễ dàng nhất.

Một số bà mẹ thích viết ra các mục tiêu một cách chính thức; người khác thì chỉ có định hình chung chung về những gì họ đang cố gắng đạt được. Thậm chí một danh sách những việc cần làm viết vội ngược ngoặc cũng có thể có giá trị khi một ngày trôi qua bạn hoàn thành nhiệm vụ.

Tôi thích sự đa dạng trong những mục tiêu có khả năng thành công cao mà người mẹ dưới đây liệt kê:

Tôi tìm thấy sự phát triển bản thân khi biết trân trọng những khoảnh khắc thành công nho nhỏ. Hầu hết những khoảnh khắc này đều rất đơn giản:

- *Nấu một món ăn theo công thức mới*
- *Dành thời gian tập thể dục*
- *Đọc xong một cuốn sách*
- *Bình tĩnh trong những tình huống khó khăn*

- Hoàn thành một danh sách vừa phải những việc cần làm
- Bắt kịp tiến độ công việc giấy tờ ở cơ quan
- Dành những khoảng thời gian chất lượng với con khi cần
- Thanh toán đúng hạn hóa đơn
- Đưa tất cả mọi người đến một sự kiện đúng giờ
- Đưa mọi người về nhà an toàn sau một sự kiện!

- Naomi Ellis

Và khi bạn sẵn sàng đặt ra các mục tiêu lớn hơn, có lẽ tập trung vào một mục tiêu bạn dành riêng cho cuộc đời mình, bạn có thể thử áp dụng một số ý tưởng sau:

Để giúp bản thân đặt ra các mục tiêu hàng năm, tôi chọn một chủ điểm chỉ bằng một từ duy nhất, ví dụ Đơn giản hóa, Lựa chọn, Nâng niu, v.v, sau đó tôi cân nhắc một vài mục nhỏ - thể chất, tinh thần, tâm lý, cảm xúc, tài chính, quan hệ với mọi người, v.v., - và đặt ra một vài mục tiêu cụ thể trong mỗi mục phù hợp với mục tiêu của năm đó.

Tôi cố gắng hạn chế số lượng những mục tiêu lớn, và tôi sẽ gạch bỏ những mục tiêu ấy khi hoàn thành hoặc nhận ra rằng một mục tiêu không còn phù hợp với tầm nhìn của tôi nữa. Tôi treo tấm bảng mục tiêu gần giường ngủ (đúng vậy, phòng của tôi đâu cũng thấy bảng lõi xốp) để tôi có thể thường xuyên rà soát. Điều ấy giúp tôi có động lực và nhìn ra được những thành tựu mà mình đã đạt được.

Một cách thiết lập mục tiêu khác cũng hiệu quả và thú vị là chia chúng theo các năm. Tôi muốn đạt được điều gì trong mười năm tới tính từ thời điểm này? (Sau đó là chia thành năm năm, hai năm, một năm, v.v.) Vừa rồi, tôi nhận ra một số mục tiêu tôi đặt ra cách đây năm năm. Mọi thứ khớp với tầm nhìn của tôi đều đã đạt được.

Phần giá trị nhất của tất cả những việc này chính là con bạn dõi theo

bạn thực hiện kế hoạch của mình. Hè năm nay, những cậu bé của tôi thực sự rất muốn có những con mèo từ nhà hàng xóm. Cuối cùng chúng cũng thuyết phục được tôi bằng cách quyết định làm một sơ đồ mục tiêu để phục vụ cái đích cuối cùng là có được những con mèo con. Tôi chưa từng thấy một cậu bé ba tuổi nào từ bỏ con nghiện mút ngón tay như vậy! Tôi thực sự rất tự hào khi ngắm lũ trẻ dán lên các mục tiêu và thấy chúng đang lớn dần.

- Megan Stewart

Một người bạn của tôi thường đặt mục tiêu theo nội dung. Cô ấy chọn một chủ đề cô ấy muốn tìm hiểu và sau đó dùng thời gian rảnh rỗi để thực sự chiếm lĩnh được nội dung ấy. Ngay khi cô ấy cảm thấy rằng cô ấy đã chiếm lĩnh đủ một lĩnh vực, cô ấy sẽ chọn một lĩnh vực khác để theo đuổi. Trong vòng mười năm, cô ấy có một nền tảng vững về tài chính, làm vườn, giảng dạy âm nhạc, lưu trữ thực phẩm, bơi lội, kinh doanh, các món ăn vùng miền, thể thao và nhiều thứ khác. Cô ấy không bao giờ quên đặt những mục tiêu mới để theo đuổi và đam mê của cô ấy dành cho học tập luôn căng tràn.

Bất cứ khi nào tôi gặp một người mẹ đang học tập và làm được nhiều điều ấn tượng, tôi luôn luôn cảm thấy thôi thúc, chỉ muốn biến tất cả những kế hoạch của cô ấy thành của tôi. Nhưng tôi luôn cố gắng nhắc nhở bản thân rằng tôi sẽ thỏa mãn với những thành tựu đạt được hơn nếu như chúng phù hợp với năng lực, đam mê và hoàn cảnh của tôi. Chúng ta có thể lấy cảm hứng từ những người mẹ khác mà không cần tạo áp lực cho bản thân phải làm mọi thứ đều giống như thế.

BẮT ĐẦU THÔI!

Bắt đầu một mục tiêu mới có thể là bước đi khó khăn nhất vì rất dễ bị khép lại bởi những trách nhiệm trong gia đình hay những hoàn cảnh xung quanh - nhất là khi chúng ta chuẩn bị làm một việc gì đó lớn.

Nếu bạn chưa biết mình nên bắt đầu ở đâu, hãy thử làm như sau:

Tạo ra một danh sách thật dài. Hãy viết ra mọi thứ mà bạn đã từng mong ước được làm. Danh sách đầu tiên như vậy của tôi bao gồm việc bay khinh khí cầu và xem vở "Những Người Cùng Khổ" trên sân khấu Broadway. Trong những tháng viết ra danh sách của mình, cả hai cơ hội thực hiện hai việc ấy đều tự xuất hiện nhờ vào những cuộc đối thoại với mọi người, khi đó tôi đề cập đến khao khát của mình được làm những việc ấy. Cảm hứng và cơ hội vốn trước đây bạn không để ý, giờ đây sẽ là thứ chúng ta ý thức rõ nếu chúng ta viết chúng ra.

Mời người khác cùng tham gia. Khi tôi quyết định học đàn guitar, tôi nhận ra rằng giáo viên dạy lớp hai của con trai tôi cũng có chung mục tiêu ấy. Chúng tôi có thể học đàn cùng nhau, chia đôi học phí hàng tháng. Một lần khác, một vài người bạn và tôi đang thảo luận làm thế nào để có thêm cơ hội cho lũ trẻ tham gia hoạt động cộng đồng. Sau cuộc nói chuyện ấy, một bà mẹ tổ chức một ngày cho tất cả mọi người cùng nhau ủng hộ và gói các bữa trưa cho người vô gia cư. Khi chúng ta nói về các mục tiêu của mình, chúng ta có thể tìm thấy những người khác có cùng đam mê và ước mơ.

Làm một điều gì đó ngày hôm nay. Chúng ta có thể bị tác động dẫn đến việc hoãn thực hiện giấc mơ của mình cho đến khi thời gian và hoàn cảnh phù hợp. Tất nhiên mỗi giai đoạn đều có một thời điểm phù hợp, nhưng bạn vẫn có thể tiếp cận các mục tiêu của mình bằng cách chia nhỏ mục tiêu ấy ra. Ví dụ, mục tiêu có bằng Đại học có thể không phải là mục tiêu khả thi vào thời điểm này, nhưng có lẽ bạn có thể phỏng vấn các chuyên gia trong cùng lĩnh vực, tìm hiểu về những chương trình tại địa phương có sẵn, hay đọc một cuốn sách về mục tiêu ấy.

- Rebecca Kohler

Tôi mong muốn được phát triển tư duy và mở rộng nền tảng giáo dục của mình, nhưng việc đăng kí các lớp học chính thức sẽ

không phù hợp với tôi vào thời điểm hiện tại, vì thế tôi đã cố gắng tìm những cách khác nhau để tự phát triển tư duy bản thân.

Tôi đã tham gia vào các nhóm thảo luận và đọc sách cùng với những người mẹ khác, và cố gắng đọc càng nhiều càng tốt. Tôi cùng với một người mẹ, cũng là bạn của tôi, cố gắng duy trì đối thoại về những sự kiện gần đây bằng cách thách thức lẫn nhau duy trì đọc các bản tin, với cam kết có thể nói về những gì chúng tôi đã đọc trong các cuộc thảo luận sắp tới. Tôi cũng biết những bà mẹ khác đọc các tạp chí chuyên ngành để bắt kịp với những chuyên ngành khác và nghe đọc sách trên máy tính (đặc biệt là định dạng Mp3) khi họ quá bận bịu không thể ngồi xuống để đọc sách được.

Công cụ ưa thích của tôi trong việc phát triển cá nhân là một cuốn sổ gáy xoắn chứa ba nội dung chính. Tôi sử dụng phần đầu tiên để ghi lại những nội dung học được liên quan tới kiến thức và thế giới. Phần hai là nơi giữ lại những quan điểm, bài học về tinh thần sau những lần đi cầu nguyện ở nhà thờ. Và phần ba được dành cho kiến thức chuyên môn trong việc làm mẹ và chăm sóc gia đình được tôi lọc ra từ những cuốn sách hướng dẫn làm cha mẹ. Từ đó, tôi lên kế hoạch cho các lộ trình và thời gian biểu cho cả nhà, đồng thời cũng ghi lại những điều tôi đúc kết được ở đó.

Dù tôi chọn tìm hiểu chuyên sâu về một chủ đề cụ thể nào đó, hay chỉ đơn giản là đọc và nghĩ về mọi điều xảy ra xung quanh, tôi luôn ghi lại những thứ mà tôi đang tìm hiểu, để sau nhiều năm nữa, tôi có thể nhớ được trải nghiệm học tập của mình trong những năm bận rộn.

SẴN SÀNG DẪN THÂN!

Khi chúng ta đã có tầm nhìn trước mắt, đặt một vài mục tiêu và bắt đầu tiến hành, chúng ta có thể sẽ ngạc nhiên trước thế giới mà cuộc đời đưa đẩy chúng ta. Đôi khi chúng ta chỉ phải bước vài bước

trước khi những cơ hội thực sự đáng giá mở ra trước mắt.

Bất kì mục tiêu đáng theo đuổi nào cũng cần có một chút hi sinh của bản thân và gia đình. Một mặt, chúng ta có thể thấy rằng mục tiêu của chúng ta gây ra nhiều căng thẳng hơn những gì nó đem lại, và chúng ta quyết định cắt bỏ mục tiêu ấy (bản thân hành động này cũng có thể coi là một dạng tiến bộ đáng ghi nhận). Mặt khác, chúng ta có thể nhận ra rằng mong muốn của chúng ta có một giá trị sống riêng và tạo bàn đạp đưa chúng ta tới thành công.

Tôi thích trải nghiệm của người mẹ dưới đây:

Khi tôi dám đặt bút viết một cuốn sách lần đầu tiên, lúc ấy tôi đã có hai cậu con trai và một em bé mới sinh. Tôi viết vào những lúc đêm muộn và sáng sớm. Cuối cùng, tôi đã tìm ra được một cách để tự mình nhân bản cuốn sách của mình. Khi vừa nhận lại cuốn sách vừa được đóng bìa tại cửa hàng photocopy, tôi vô tình gặp chủ một cửa hàng bán quà tặng, cô ấy mời tôi kí sách tại cửa hàng cô ấy. Vì thế, tôi bắt đầu sáng tạo ra rất nhiều kiểu sách. Cửa hàng photocopy sẽ in và cắt xén sách, còn tôi có nhiệm vụ làm tất cả bìa sách.

Có thời điểm, cuốn sách làm bằng tay thủ công của tôi được bày bán ở bốn cửa hàng khác nhau quanh thị trấn. Tôi thấy mình kí tặng sách ngày càng nhiều và bắt đầu xuất hiện trên radio và truyền hình. Sau đó tôi cố gắng tìm một nhà xuất bản để tiếp nhận bản thảo. Mặc dù không thành công, nhưng nhờ nỗ lực tìm kiếm ấy, tôi được nhận vào làm tại một nhà xuất bản ở vị trí Chuyên viên phụ trách Xuất bản Văn học.

Khi chúng ta quyết định chọn ước mơ và tiến hành những bước đi cần thiết để giấc mơ ấy thành hiện thực, cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi, và trước khi chúng ta nhận ra sự thay đổi ấy, chúng ta không còn là con người trước đây nữa.

- Wendy Christensen, tác giả của "It's the Little Moments that Matter"
(Tạm dịch: Không gì quan trọng bằng những khoảnh khắc bất chợt)

Mặc dù một số mục tiêu trong cuộc sống phải bị hoãn lại hay thậm chí gạt sang một bên để cuộc sống gia đình dễ xoay xở hơn, phụ nữ hoàn toàn có thể trải nghiệm và đạt được thành công nhiều hơn họ tưởng khi có con nhỏ. Có thể chúng ta không thể làm tất cả mọi thứ chúng ta luôn khao khát thực hiện, nhưng chúng ta luôn luôn có thể làm một việc gì đó để những giấc mơ ấy thành sự thật.

ĐIỀU KÌ DIỆU CỦA BẢN CHẤT LÀM MẸ

Sự đổi thay tiến bộ của chúng ta, giống như ở đứa trẻ, diễn ra không đồng đều. Có thể có những khoảng thời gian kéo dài mà chúng ta không nhìn thấy sự tiến bộ đáng kể nào, nhưng chúng sẽ có thể được bù đắp lại bằng những giai đoạn phát triển nhanh chóng. Khi chúng ta phát triển những kĩ năng và thói quen nhằm giúp làm giàu thêm cuộc sống, chúng ta dần dần trở thành con người mà chúng ta luôn khao khát.

Tôi mới chỉ làm mẹ được sáu năm, vì vậy tôi nghĩ tôi sẽ có nhiều hơn để ghi lại về sự tiến bộ của bản thân sau vài thập kỉ nữa. Nhưng cho đến giờ, tôi tin chắc rằng việc làm mẹ biến thế giới thành một nơi tốt hơn, không phải vì sự nuôi dưỡng mà chúng ta mang đến cho thế hệ trưởng thành tương lai của thế giới (những đứa trẻ của chúng ta), mà vì chính những con người mà chúng ta trở thành trong quá trình làm mẹ ấy.

Tôi yêu hình ảnh cổ điển của người bà thánh thiện - người phụ nữ có mái tóc xám bạc cuộn thành búi trên đầu. Bà trông thật thông thái, biết câu trả lời đúng cho mọi câu hỏi, và dường như có thể hoàn thành mọi công việc. Bà biết cách xử lý những vấn đề rất con người ở mọi hình thức, biết cách cân bằng giữa nguyên tắc và tình yêu. Vậy, bà đã trở thành một người bà biết hết mọi điều như thế nào?

Bằng cách là một người mẹ trước hết.



Shawna Woodworth

Shawna Woodworth sinh ra và lớn lên ở Tucson, Arizona, là con út trong gia đình có sáu người con. Bố mẹ cô là giáo sư đại học và giáo viên tiểu học. Cô là mẹ của ba con lần lượt bảy, năm và hai tuổi, và đang chuẩn bị sinh một em bé nữa. Cô và chồng mình, Jed, sống cùng nhau trong chín năm đầu tiên của hôn nhân tại Madison, Wisconsin, trước khi chuyển tới Mountain West.

Shawna gặp Jed ở Chicago, nơi cô đang dạy toán tại trường trung học và tiếng Tây Ban Nha tại một trường công trong thành phố. Cô nhận ra rằng việc làm mẹ là thách thức lớn của cuộc đời cô. Việc viết bài cho *Power of Moms* đã giúp cô nhìn nhận những trải nghiệm làm mẹ một cách có ý nghĩa, nhờ đó phát triển kỹ năng và sự hiểu biết của cô về làm mẹ.

Đồng thời, việc làm mẹ cũng mang đến cho Shawna sự linh hoạt để làm thêm những công việc khác. Cô đã tham gia giảng dạy các bài học về thủy sinh theo nhóm cho Tổ chức Arthritis, gia sư cho học sinh trung học môn toán, dạy nhạc tại trường mầm non song ngữ Tây Ban Nha, và đã hoàn thành một vài giải đấu môn bóng

quần (racquetball). Shawna thích gây ngạc nhiên với lũ trẻ của mình bằng nghệ thuật làm bánh sáng tạo, trao đổi những vấn đề chính trị với chồng, và là độc giả trung thành của hai tạp chí New Yorker và The Week.

PHẦN III:
KHẢ NĂNG TỔ CHỨC



7. SỨC MẠNH CỦA SỰ CÂN BẰNG

Duy trì cân bằng trong từng hành động

Tác giả: Jennifer Cummings

Tôi yêu thích những thứ giúp cuộc sống của tôi trọn vẹn. Tôi thích nuôi dạy cô con gái của mình. Tôi thích được ở cùng với gia đình và bạn bè. Tôi yêu công việc của tôi. Tôi thích làm công việc tình nguyện. Tôi thích đi bộ. Tôi yêu một điều: danh sách những thứ tôi thích làm quá dài không thể kể hết được. Một cuộc sống trọn vẹn rõ ràng là một cái gì đó đáng để trân trọng.

Thách thức xảy đến với tôi, và tôi nghĩ cũng như hầu hết những ai làm mẹ, là khi cuộc sống trọn vẹn ấy bắt đầu vượt quá giới hạn.

Khi làm mẹ, tôi nhận ra rằng luôn có nhiều việc phải làm hơn quỹ thời gian để thực hiện chúng. Tôi thực sự không thể tìm được một ngày nào khi còn bé mà tôi cảm thấy bị thúc ép như vậy. Tuy

nhiên, tôi vẫn hi vọng rằng với cách tiếp cận cuộc sống bằng những nguyên tắc đúng đắn, tôi có thể bắt kịp những đòi hỏi thực tế.

Điều tôi đang tìm kiếm chính là sự cân bằng.

Bản thân từ CÂN BẰNG mang đến một cảm giác yên tâm, thư thái. Không hào nhoáng đúng như tên gọi của trạng thái ấy, tôi mơ về việc dừng đồng hồ lại đủ lâu để có thể dọn sạch hòm thư của mình, gạch bỏ tất cả những đầu việc trên danh sách những việc cần làm, chuẩn bị bữa tối từ đầu đến cuối, đọc một cuốn sách và chơi cùng với con gái của mình cho đến khi cô bé chán ngấy (điều chưa từng xảy ra!). Nhưng thời gian cứ trôi đi, bất chấp những điều kể trên có xảy ra hay không. Mặc dù vậy, sự thật nằm ở chỗ nếu như cuộc đời tôi phải luôn được gọn gàng và bắt kịp thời đại trước khi tôi có thể cảm thấy sự cân bằng và hạnh phúc, tôi sẽ không bao giờ có được sự cân bằng và hạnh phúc như kì vọng. Tất nhiên vẫn cần có một chút tính tổ chức, gọn gàng và khả năng chắc chắn có thể thấy được trong mọi việc, nhưng điều tôi và tất cả chúng ta cần là một chiến lược giúp đạt được cảm giác cân bằng khi lực kéo của cuộc sống rõ ràng đến từ mọi hướng khác nhau - thường đến cùng một lúc.

BẠN PHẢI GỌI TÊN NÓ ĐỂ CHIẾM LĨNH ĐƯỢC NÓ

Mong muốn một cuộc sống cân bằng hơn là một mục tiêu đáng trân trọng, nhưng khó nắm bắt, chừng nào chúng ta chưa quyết định được sự cân bằng là gì.

Sự cân bằng không đơn giản là sản phẩm của khả năng kiểm soát thời gian tốt hay chiến lược tổ chức. Đây là những công cụ hữu ích trong quá trình đạt được sự cân bằng, nhưng sự cân bằng không chỉ dừng lại ở một cuộc sống có tính tổ chức.

Sự cân bằng không thể bị bắt chước hay làm giả, và việc giả vờ chúng ta đang có nó không mang lại lợi ích gì. Sự cân bằng không

thể được ban phát, và không khoản tiền nào có thể chế biến riêng sự cân bằng cho từng người và giao phát đến cửa nhà bạn.

Đôi khi chúng ta cảm thấy cuộc sống của mình là cân bằng khi chúng ta có thể hoàn thành phần lớn các đầu việc trên danh sách cần làm. Mặc dù nỗ lực để xử lý mọi việc là một thành tựu không hề nhỏ, nhưng đó không phải là sự cân bằng thỏa mãn tâm hồn chúng ta.

Chắc chắn, sự cân bằng cần phải nỗ lực mới có được. Và theo kinh nghiệm của tôi, nỗ lực ấy cần phải diễn ra lặp đi lặp lại, liên tục.

Với tôi, sự cân bằng là sống một cuộc đời đòi hỏi, đa dạng trong tâm tư, tư duy. Nghĩa là có các mối quan hệ, trách nhiệm, sở thích, mục tiêu và cố gắng hết sức cho sự thông thái và nguyên tắc để có thể đặt trọng tâm và khoanh vùng phù hợp.

Trên hết, sự cân bằng là một trạng thái của tâm trí, trái tim và tâm hồn, đến từ việc chúng ta biết điều gì là quan trọng nhất trong cuộc sống, từ đó có hành vi phù hợp với nhận thức ấy.

Nói vậy thôi, cuộc đời tôi thực ra không hề rõ ràng, mạch lạc như định nghĩa tôi vừa đưa ra. Trên thực tế, những người thực sự biết tôi sẽ luôn dành cho tôi sự mỉa mai khi tôi "thuyết giảng" về sự cân bằng. Có những lúc những nút thắt cuộc đời tôi hòa quyện vào nhau như một điệu nhảy được biên đạo chín chu, nhưng cũng có những thời điểm chúng trông giống như một đồng sáu chiếc ô tô đè lên nhau.

Phải thừa nhận là chúng ta có một triệu thứ để làm, nhưng đó không phải vấn đề chính. Điều quan trọng hơn cả chính là việc chúng ta liên tục phải chọn lựa giữa những điều đáng để làm. Tôi luôn thấy mình rơi vào trạng thái phân vân giữa những thái cực của tất cả những thứ trên "danh sách" và tự mình kiểm tra xem liệu tôi có đang đạt tới sự cân bằng phù hợp giữa những thái cực ấy. Rất có thể chính bạn cũng đã từng tự hỏi bản thân những câu hỏi như dưới đây:

- "Tôi có đang làm việc quá nhiều? Tôi có nên chơi nhiều hơn?"
- "Tôi có quá dễ dãi với các con, hay tôi quá nghiêm khắc và cần nhẹ nhàng hơn?"
- "Tôi có đang đóng góp đủ cho cộng đồng/nhà thờ/trường của các con? Liệu gia đình tôi cần tôi nhiều hơn ngay lúc này?"
- "Phải chăng tôi nên dùng khoảng thời gian mà tôi dự định để làm việc, rà soát lại kiến thức, đọc sách, trả lời email... để làm những việc như chuẩn bị bữa tối cho gia đình của một người bạn bị ốm, ghé thăm người hàng xóm cao tuổi của tôi, đi cùng con trong chuyến dã ngoại, tìm kiếm các cơ hội tham dự hội chợ khoa học, đi họp Ban Giám sát Khu dân cư, hay tìm hiểu cách sử dụng chiếc máy quay video mới?"

Vấn đề ám ảnh nhiều bà mẹ không chỉ là việc liệu chúng ta đã làm xong tất cả mọi thứ chúng ta cần phải làm hay chưa, mà là liệu chúng ta đã làm đúng điều cần làm vào đúng thời điểm với sự phân bổ sức lực và thời gian phù hợp với những việc cần làm khác trên danh sách. Với tôi, đó là sự thách thức lớn nhất trong việc tìm ra sự cân bằng có ý nghĩa.

Cứ vài năm một lần, tôi lại đọc lại cuốn sách kinh điển của Anne Morrow Lindbergh mang tên *"Gift from the Sea"* (Tạm dịch: *Món quà từ biển cả*). Tôi thích cách tác giả quan sát, chiêm nghiệm cuộc sống từ góc nhìn của một người phụ nữ, ở đó tác giả tinh tế bắt lại được khát vọng của chúng ta về một sự cân bằng:

Bằng một sự nhận thức mới, vừa đau đớn và hài hước, tôi bắt đầu hiểu tại sao các vị thánh hiếm khi là phụ nữ đã lập gia đình. Tôi tin rằng vấn đề ấy chẳng liên quan gì đến trẻ em hay sự trong trắng tinh khiết, như tôi đã từng nghĩ. Nguyên nhân trước nhất đến từ sự mất tập trung. Sinh con, chăm con, cho con ăn, dạy dỗ con, rồi quản lý gia đình với hàng nghìn việc nhỏ khác nhau, những mối quan hệ con người với vô số lực kìm hãm - Nhìn chung, những việc

phụ nữ làm đều có xu hướng ngược lại với một cuộc sống sáng tạo, tận hưởng. Nhìn nhận một cách cơ bản, đó là cách duy trì tất cả mọi việc trong vô vàn những điều gây mất tập trung của cuộc sống; là cách duy trì cân bằng, bất chấp các loại lực ly tâm kéo người phụ nữ ra khỏi tâm điểm; là cách duy trì sự mạnh mẽ, dù xung quanh bên ngoài là những cú sốc gì đi nữa và có xu hướng làm chệch bánh lái cuộc đời.

Câu trả lời là gì? Không có một câu trả lời dễ dàng và trọn vẹn. Tôi chỉ có những gợi ý.

Giống như Lindbergh, sự huyền bí của tính cân bằng khiến tôi tò mò, nhưng thực sự tôi cũng chỉ có những gợi ý. Trong khi Lindbergh tìm kiếm sự thông thái từ biển cả, tôi cũng tìm thấy nhiều "gợi ý" của tôi từ việc quan sát thế giới thực tại. Một số gợi ý giúp tôi đạt được sự cân bằng nhiều hơn và một số khác giúp tôi cảm thấy bình yên khi sự cân bằng lảng tránh tôi. Những gợi ý của tôi không mang tính bao quát tất cả, nhưng tôi hi vọng chúng có thể hữu ích khi bạn cũng đang đi tìm sự cân bằng trong quá trình làm mẹ.

GỢI Ý SỐ 1: SỐNG VỚI PHƯƠNG BẮC ĐÍCH THỰC

Giống như trái đất của chúng ta quay trên một trục lấy tâm là ngôi sao Bắc Đẩu, chúng ta có thể cân bằng tốt hơn mọi ưu tiên bằng cách tìm một điểm trọng tâm cho cuộc đời chúng ta. Tác giả Stephen R. Covey coi điều này giống như việc tìm ra được "Phương Bắc đích thực", nghĩa là trọng tâm của bạn - phần cuộc đời mà bạn ưu tiên nhiều nhất để tất cả những thứ khác có thể tìm được vị trí phù hợp của riêng nó.

Thách thức đầu tiên của chúng ta trên cương vị là những người mẹ đi tìm sự cân bằng chính là việc quyết định trục Phương Bắc đích thực sẽ là gì. Với tôi, sống với Phương Bắc đích thực nghĩa là sống theo những gì tôi biết là đúng đắn. Có nghĩa là đưa ra những

quyết định cuộc đời có chủ đích, không phải một cách mặc định. Nhận ra được Phương Bắc đích thực mang đến cho tôi sự dũng cảm để đặt trọn vẹn năng lượng của tôi vào nơi tôi tin tưởng, không phải theo những lựa chọn phổ biến của số đông.

Phương Bắc đích thực của tôi chính là gia đình và Chúa. Khi hai điều ấy trở thành sân khấu trung tâm của cuộc đời tôi, mọi thứ khác sẽ đứng ở những vị trí xung quanh. Vì thế, ngay cả khi phần còn lại của cuộc đời tôi mất đi sự cân bằng, ít ra tôi vẫn có thể cảm thấy cân bằng trong nội tại. Giống như cách nghĩ của người mẹ dưới đây:

Sự cân bằng nội tại không đòi hỏi những điều kiện cân bằng xung quanh. Ngay cả khi chìm trong sự hỗn loạn, chúng ta vẫn có thể cảm nhận được sự bình yên.

- Lizzy Richards

Biết được Phương Bắc đích thực giúp quá trình đưa ra quyết định của chúng ta trở nên dễ dàng vì chúng ta đã xác định được ai và điều gì được ưu tiên khi áp lực cuộc sống tăng lên, đồng thời giữ cho chúng ta luôn đi đúng hướng. Việc học của tôi là một ví dụ. Là một người mẹ đã ly hôn và quay trở lại trường học, ngay từ đầu tôi đã đặt con gái vào vị trí ưu tiên số một so với công việc học hành. Việc học với tôi thực sự là một món quà lớn lao, nhưng tôi quyết định sẽ không vì thế mà đánh đổi tuổi thơ của cô bé. Đây thực sự không phải là một sự cân bằng dễ dàng đạt được, với hai sự hi sinh lớn nhất là giấc ngủ và thời gian rảnh rỗi. Tuy nhiên, với trọng tâm đã xác định, tôi đã thành công trong việc học, đồng thời trở thành người mẹ tôi mong muốn dành tặng cho cô con gái.

Mặc dù vậy, ngay cả khi sự cam kết của tôi đã rất rõ ràng, vẫn có những nỗi đau lớn dần và những khoảnh khắc mà ở đó hướng đi của tôi rơi vào trạng thái lay động. Có một buổi chiều, con gái tôi, vốn không phải lúc nào cũng thích ngủ trưa nhưng thực sự cần chúng, nhất quyết không chịu ngủ. Tôi đã dự định làm bài tập về nhà

khi cô bé ngủ, và vào chiều hôm đó tôi cần đọc xong ba chương sách. Cô bé không ngủ, vì vậy tôi đành tìm cách lái xe vòng quanh để cô bé buồn ngủ. Sau một giờ, cô bé cũng ngủ và tôi lái xe về nhà trong tâm trạng lo lắng về những chương sách cần phải đọc. Như thế được mánh, cô con gái của tôi - thường ngủ một mạch từ trên xe cho đến khi đưa vào giường - tỉnh dậy. Rất nhanh chóng, cô bé tỉnh táo hoàn toàn và sẵn sàng chơi.

Giờ đây nghĩ lại, tôi đứng ra không nên quá lo lắng về ba chương sách kia, nhưng thực tế tôi đã làm như vậy, và chúng đã cướp đi sự tập trung của tôi. Trong tâm trạng bức bối, tôi quay về phòng ngủ của mình để giải thoát bản thân, nói một điều gì đó thiếu suy nghĩ về việc lãng phí hai tiếng đồng hồ ru cô bé ngủ - Tất cả chẳng để làm gì. Rồi sau đó những lời nói của mẹ tôi đã đưa tôi trở lại với mục tiêu của mình. Bà nói nhẹ nhàng và đơn giản: "Thời gian dành cho con của con không bao giờ là sự lãng phí."

Tôi đã nghĩ rằng tôi tìm được Phương Bắc đích thực của mình trước ngày hôm ấy - thực tế tôi đã tìm được - nhưng rồi điều tôi nhận ra chính là: sống thật sự với điều quan trọng nhất không phải là một quyết định được đưa ra một lần duy nhất. Đó là sự cam kết mỗi ngày, liên tục được nhắc lại bên cạnh mỗi một lựa chọn nào đó.

Nhưng sự cam kết ấy không phải lúc nào cũng dễ thực hiện. Với tôi, điều ấy đồng nghĩa với việc hoàn thành chương trình học muộn hơn bạn bè, bỏ qua những ham muốn phát triển chuyên môn nghề nghiệp, và gạt sang bên những nhu cầu tận hưởng nhất định, sở thích và cuộc sống xã hội. Nhưng bù lại là một mối quan hệ thân thiết hơn với cô con gái của tôi, và một niềm tin rõ ràng từ việc không từ bỏ nguyên tắc và sự ưu tiên của mình. Điều ấy thậm chí còn mang đến kết quả học tập và công việc tốt hơn. Sống thật sự với điều bạn tin tưởng là cách duy nhất để đạt được thành công thực sự trong bất kì việc gì - và làm mẹ cũng không phải là một ngoại lệ.

GỢI Ý SỐ 2: NÓI "CÓ" VỚI MÙA BẠN ĐANG SỐNG

"Mọi việc đều có một mùa, và mỗi mục đích dưới thiên đường đều có một khoảnh khắc."

- Kinh Thánh Ecclesiastes 3:1

Tôi thích quan điểm rằng chúng ta sống cuộc đời của mình trong những Mùa khác nhau. Cảm giác thật dễ chịu khi biết rằng mỗi giai đoạn cuộc đời đều có một thời điểm và mục đích cụ thể. Tất nhiên, điều này ám chỉ bản thân chúng ta cần có nhiều sự kiên nhẫn đợi chờ. Giống như việc chúng ta không thể tận hưởng sắc màu tươi đẹp của mùa thu vào tháng Tư, hay đi picnic trên thảm cỏ mềm mại vào tháng Một (ít ra thì đó là cảnh đẹp nơi tôi sống), cũng như việc chúng ta không thể kì vọng có được tất cả những báu vật của tất cả các mùa gói gọn trong ngày hôm nay. Việc để cho những cơ hội cuộc đời nở hoa vào mùa phù hợp giúp chúng ta biết trân trọng giá trị hiện tại. Nó cho phép chúng ta tập trung vào việc chúng ta là ai và chúng ta đang đồng hành cùng ai ở thời hiện tại. Việc liên tục mong mùa hiện tại qua đi, vì mùa tiếp theo dường như hấp dẫn hơn, giống như việc bỏ lỡ mất mùi hương hoa tử đinh hương sau cơn mưa mùa xuân, vì bạn đang quá háo hức những tiệc nướng ngoài trời bên bể bơi.

Nhà văn Linda Eyre đã nhắc nhở khéo léo như sau: *"Cuộc sống thì dài. Bạn có thể có tất cả - nhưng thường không phải tất cả cùng một lúc."*

Tôi tin vào nguyên tắc này, nhưng thực tế thì có thể khó hơn. Giống như nhiều bà mẹ, tôi có một danh sách dài các sở thích muốn theo đuổi, và những dự án muốn hoàn thành. Tôi muốn học chơi guitar, nghiên cứu lịch sử gia đình, học một ngôn ngữ khác, phát triển sự nghiệp, làm tình nguyện nhiều hơn, du lịch, lau dọn gác xép, làm vườn và chơi tennis mỗi tuần. Và tất nhiên, tôi muốn làm tất cả mọi thứ có trên danh sách việc cần làm của tôi vào lúc này.

Mặc dù vậy, có được tất cả mọi thứ cùng một lúc không phải là bí quyết cho sự cân bằng. Cuộc sống của chúng ta có thể nhanh chóng lấp đầy khả năng chứa đựng, và nếu chúng ta không cẩn thận, thay vì là người kiểm soát cuộc sống thì nguy cơ cao là cuộc sống sẽ nhanh chóng kiểm soát chúng ta.

Khi con gái tôi còn bé, tôi không đi du lịch nhiều, không tập luyện đều đặn hay dành thời gian phát triển bản thân trong học tập và công việc. Thay vào đó, tôi bế cô bé hàng giờ, đưa đi dạo, đọc sách cho cô bé nghe, dành những buổi chiều dài cùng gia đình và bạn bè, dọn dẹp nhà cửa và viết nhật kí. Đôi lúc tôi cũng khát khao mong ngóng thành quả đạt được của những mùa trước đó, nhưng hầu hết tôi đều tận hưởng sự độc nhất của mỗi mùa - nghĩa là sống chậm lại là điều cần thiết - và thậm chí được khuyến khích.

Kể từ đó, tôi đã trải qua nhiều mùa khác nhau - mỗi mùa đều mang đến những cơ hội khác nhau so với mùa trước. Con gái tôi giờ đây đã đi học, nghĩa là tôi có thời gian cho những đam mê khác, ví dụ như sự nghiệp và việc học của tôi, tập luyện thể dục thường xuyên, kết nối lại với bạn bè. Mùa này cũng bận hơn mùa trước, và lịch trình gia đình hàng ngày của tôi đã mở rộng để có thêm thời gian cho bài tập về nhà, tập đàn piano, câu lạc bộ, công việc vặt trong nhà và những buổi biểu diễn. Thực tế, những khung giờ ấy được tích hợp xen giữa việc học và đi ngủ thường khiến tôi có cảm giác giống như một tập phim "*Minute to Win it*" (Tạm dịch: *Thời khắc thắng lợi*).

Tôi yêu mùa hiện tại của tôi.

Giúp con gái học một bài hát mới trên đàn piano mang đến cảm giác vui sướng cực độ. Nằm trên giường cô bé, nói chuyện về một ngày vừa qua, bạn bè và ước mơ của cô bé là điều vô giá. Có vài giờ cho bản thân để làm việc là một điều xa xỉ.

Rồi cuối cùng, chúng ta sẽ nhận ra mỗi mùa trôi qua nhanh như một giấc mơ, mà ta từng nghĩ nó dường như vô tận. Giống như

cách nói của người mẹ dưới đây, những nhu cầu của ngày hôm nay thường trở thành mong ước của ngày mai.

Tiếng em bé khóc và những đêm mất ngủ sẽ chỉ kéo dài trong một mùa ngắn ngủi trong cuộc đời chúng ta, rồi sau đó chính chúng ta mới là người mong mỏi những cái ôm lúc nửa đêm. Những xung đột với con cái ở độ tuổi teen sẽ sớm kết thúc, rồi chúng ta sẽ mong mỏi những cuộc nói chuyện đêm muộn kia. Ngôi nhà mà chúng ta từng mơ ước luôn sạch sẽ rồi sẽ sớm trở nên trống trải.

"Hôm nay là một món quà; đó là lý do vì sao nó được gọi là Hiện Tại (Present - trong tiếng Anh, từ này cũng có nghĩa là món quà)" - Không rõ nguồn.

- Chantelle Adams

Tận hưởng món quà của mùa hiện tại giúp chúng ta sẵn sàng đón nhận những phước lành ngày mai trọn vẹn hơn, bởi thay vì nhìn lại và tiếc nuối cho những gì đã bỏ lỡ, chúng ta sẽ nhìn quanh với lòng biết ơn cho những gì chúng ta đang có lúc này.

GỢI Ý SỐ 3: CẮT TỈA VƯỜN TỰC

Cắt tỉa vườn tược là điều giúp hiện thực hóa việc chúng ta nói "có" với mùa hiện tại mà chúng ta đang sống, bởi vì điều đó có nghĩa là nói "không" (hay ít nhất là "không phải lúc này") với bất kì điều gì khác.

Tôi không phải là một người làm vườn chuyên nghiệp, nhưng duy nhất một việc trong vườn tôi thực sự thích làm là cắt tỉa những bụi hồng. Tôi thích sử dụng kéo cắt tỉa cho một bụi hồng phát triển hoang dại và biến nó thành một phiên bản được tỉa tốt gọn gàng hơn. Mục đích của việc cắt bỏ những cành cũ là để chúng không lãng phí dưỡng chất từ những cành khỏe hơn, giúp cây phát triển dễ dàng hơn và đạt ngưỡng phát triển tối đa. Việc cắt tỉa cẩn thận không chỉ

bỏ đi những cảnh yếu, mà còn tăng số lượng và chất lượng nở hoa của bụi hồng. Những tác dụng như vậy trong cuộc sống của chúng ta không hề khác. Khi tôi bắt đầu cảm thấy mình đang làm quá nhiều việc - nhưng chẳng làm được việc gì thực sự tốt, tôi biết đến lúc cần phải chỉnh đốn lại. Điều này đồng nghĩa với việc gạt sang bên những việc tôi không thực sự cần làm vào lúc này để có thể tạo ra một cái gì đó tốt hơn.

Với tôi, cắt tỉa khu vườn luôn đồng nghĩa với dọn đường và nghiêm túc hạn chế những thói quen không mang lại thành quả như xem tivi và tham gia mạng xã hội trên internet. Bài vở và hồ sơ công việc lâu ngày cũng được tạm thời gác sang một bên cho đến khi công việc của ngày hôm nay giảm dần. Những lớp học năng khiếu và những chuyến đi xa lâu ngày cũng được xếp lại cho mùa tương lai. Không có đủ thời gian và năng lượng để nuôi dưỡng tất cả các cành cây đó vào lúc này... nhưng rồi sẽ đến lượt chúng.

Chúng ta thường rất hay để ai đó hay việc gì đó khác quyết định chúng ta nên đầu tư thời gian và năng lượng của mình ở đâu. Một người mẹ dưới đây đã đề xuất những cách sau để bảo vệ thời gian của chúng ta.

Trước khi đưa ra những cam kết mới, hãy tự hỏi bản thân những câu hỏi sau:

- Điều này có thực sự quan trọng?
- Tôi có MUỐN làm điều này?
- Điều này có thực sự cần được làm bởi TÔI? Tôi có thực sự là người tốt nhất để làm việc ấy?
- Điều này có thực sự cần được thực hiện lúc này?
- Tôi có thể làm điều này một cách đơn giản hơn không? Nó có đáng để làm thật tốt, hay chỉ đơn giản là cần phải làm?

Khi bạn đã đưa ra một quyết định có chủ đích về điều bạn sẽ thực hiện, hãy cố gắng giữ vững các nguyên tắc sau:

- Thiết lập ranh giới quanh những điều mà bản thân bạn đã cam kết. Chia sẻ những ranh giới này với gia đình bạn và đề nghị mọi người giúp bạn tuân theo những ranh giới ấy.
- Dành thời gian để làm những việc vừa "giúp bạn thỏa mãn", vừa đáp ứng nhu cầu của gia đình bạn.
- Cẩn thận với cái bẫy mà bạn tự giăng ra khi tuyên bố "Mình sẽ chỉ làm thế này trong vài tuần thôi mà, rồi mình sẽ nghỉ ngơi và thực sự vui chơi cùng bọn trẻ." - Mọi việc có thể kéo dài hơn chúng ta nghĩ.

Và cuối cùng:

- Bảo vệ thời gian dành cho các con - đó là khoảng thời gian sẽ không bao giờ quay lại.
- Thay thế câu nói truyền thống "Việc hôm nay chớ để ngày mai", bằng một khẩu hiệu phù hợp hơn với các bà mẹ: "Luôn hoãn lại một điều có thể hoãn lại vì lợi ích của một điều bây giờ hoặc không bao giờ."

- Saren Eyre Loosli

Việc làm mẹ luôn có rất nhiều những điều bây giờ hoặc không bao giờ - đó là những ưu tiên không thể thay thế, những khoảnh khắc cuối cùng sẽ trôi qua nhanh chóng, và mọi thứ nằm ở giữa hai thái cực ấy. Giữ vững quan điểm là điều quyết định trong việc đảm bảo rằng chúng ta cắt bỏ những thứ làm lãng phí nguồn năng lượng quý giá để dành năng lượng ấy cho những thứ quan trọng nhất ngày hôm nay. Chúng ta hoàn toàn có thể thu hoạch được những trái quả ngọt ngào nhất khi năng lượng và sự tập trung của chúng ta không bị lãng phí bởi những "cành cây" cần cỗi, không thể cho ra quả.

GỢI Ý SỐ 4: TÌM RA NHỊP ĐIỆU CỦA BẠN

Việc làm mẹ sở hữu một nhịp điệu. Một vài thời điểm cần tiết tấu nhanh, một số khác thì chậm đều như điểu hành, và số còn lại thì lúc nhanh lúc chậm. Nhiều lúc chúng ta áp đặt nhịp điệu để gia đình khiêu vũ theo nhịp chúng ta đặt ra. Lại có thời điểm lũ trẻ tạo ra nhịp điệu cho chúng ta và từ đó chúng ta khiêu vũ theo nhịp của chúng. Điều chỉnh nhịp điệu theo nhịp của gia đình và bản thân khi làm mẹ chính là yếu tố then chốt trong việc tìm ra sự cân bằng.

Một trong những mâu thuẫn lớn nhất khi làm mẹ là cách duy trì cân bằng giữa "hiệu suất" và "duy trì kết nối" - hai nhịp điệu thực sự khác biệt. Nhìn một cách thực tế, chúng ta phân vân những điều như: Tôi hoàn thành công việc (việc nhà, việc làm kiếm tiền, thanh toán hóa đơn, v.v.) hay bỏ hết mọi thứ và chơi với các con? Cả hai nhịp điệu ấy đều quan trọng. Cả hai đều cần thiết. Nhiều lúc, công việc lấn át mọi thứ vì các hóa đơn đã đến hạn thanh toán, thời gian hoàn thành công việc đã cận kề, và không còn quần áo sạch để mặc. Những lúc khác, việc chơi với con chiếm lĩnh tất cả và chúng ta từ bỏ mọi thứ chỉ để chơi nhảy lò cò, chơi cờ hay nói chuyện.

Nếu bạn không thuê người làm tất cả những việc ấy, hầu hết tất cả chúng ta đều không thể bước đi trên hành trình làm mẹ mà không phải làm những việc liên quan - những thứ luôn đi kèm với nhiệm vụ đã chọn. Thật may, nhiều người trong số chúng ta thích điều ấy. Tôi hầu như thích những việc làm chân tay giúp cuộc sống của con gái tôi trở nên dễ dàng hơn, đa dạng hơn và hạnh phúc hơn. Tôi cảm thấy hài lòng khi xong những công việc lặt vặt trong nhà, hoàn thành các dự án, kết thúc các danh sách những việc cần làm, và cứ thế phục vụ gia đình của mình. Ngoài ra, phần lớn sợi dây kết nối tình cảm của chúng ta với những thành viên khác trong gia đình đến từ việc cùng làm mọi thứ với mọi người, vì mọi người và làm những điều xung quanh mọi người.

Tuy nhiên, vẫn có những lúc gia đình bạn không thực sự quan tâm liệu việc giặt là đã xong hay chưa, bữa tối đơn giản hay thịnh soạn, và trong khi người mẹ đang vương bận công việc, lũ trẻ lại chỉ cần có mẹ - người biết lắng nghe, động viên và tư vấn, chơi cùng và đồng hành với chúng. Chúng cần người mẹ ấy tập trung và không xao nhãng - tựa như cô ấy tồn tại chỉ dành riêng cho chúng tại thời điểm ấy. Việc làm mẹ mang lại niềm vui và có bản chất giống như nuôi dưỡng những ngôi sao bóng đá, ca sĩ - những người biết tự giặt quần áo, viết thư cảm ơn và nạp tiền cho cuốn sổ tiết kiệm.

Hãy cân nhắc công thức sau để biết khi nào cần phải "làm" và khi nào cần phải "sống":

Khả năng làm nhiều việc cùng một lúc là người bạn thân nhất của một người mẹ. Tôi luôn cảm thấy hưng phấn khi thực hiện xong hai việc cùng một lúc. Tôi lấp đầy vào khoảng thời gian "bị lãng phí" có thể xảy ra bằng một điều gì đó tôi thích, ví dụ đọc sách hoặc tạp chí trong thời gian tôi ngồi đợi ở bãi đỗ xe đón lũ trẻ tan học. Khi các con ra đến nơi, tôi sẽ cảm thấy thư giãn thay vì khó chịu.

Tắm là khoảng thời gian lý tưởng khác cho khả năng đa nhiệm. Khi các con tôi tắm, tôi lau rửa phần còn lại của nhà tắm. Tôi rất thích ngắm bộ râu trắng bằng xà phòng trên mặt lũ trẻ và khả năng "bơi" của chúng trong bồn tắm khi tôi dọn dẹp. Tôi và các con thích trêu đùa, cười cùng nhau và phòng tắm cứ thế ngập tràn hạnh phúc! Nếu tôi mệt quá không lau dọn được, tôi đọc sách hoặc lên kế hoạch cho ngày mai.

Trong khi kỹ năng đa nhiệm là người bạn thân nhất của một người mẹ, thì sự tập trung là vũ khí bí mật. Nghe có vẻ đối lập, nhưng mấu chốt nằm ở việc bạn biết được khi nào cần phải từ bỏ "làm tất cả mọi việc" và chỉ tập trung vào người đang ở trước mặt bạn. Tôi có thể không cưỡng lại được ham muốn nói chuyện với chồng con cùng lúc với thời điểm rửa bát, nhưng tôi đã nhận ra rằng đây không phải là một hành động cân bằng đáng thử.

Cuộc sống hôn nhân sẽ tốt hơn nhiều nếu tôi dừng việc rửa bát lại,

đề nghị lũ trẻ đợi đến lượt của chúng để nói, và sau đó quay ra đối diện với chồng và lắng nghe. Thông điệp gửi đến chồng tôi rằng anh ấy là ưu tiên của tôi. Và hơn nữa, thực ra chồng tôi không nói nhiều bao giờ! Bát đĩa vẫn được rửa xong, chồng tôi cảm thấy được tôn trọng và cả hai đều thấy gần gũi hơn.

Với con của tôi, sự tập trung đồng nghĩa với việc dừng lại và chăm chú lắng nghe bất cứ khi nào chúng muốn nói với tôi điều gì đó. Sau khi tan học, giờ đi ngủ, bữa tối ngày Chủ nhật - đó là những khoảng thời gian chất lượng nhất. Sự đầu tư nhỏ về mặt thời gian và sự quan tâm như thế này là một sự đầu tư lớn cho mối quan hệ của chúng tôi. Phần thưởng có được chính là sợi dây tình cảm, điều sẽ mang lại sự cân bằng một cách tự nhiên.

- Shawnie Sutorius

Trẻ con sống theo nhịp của riêng chúng, và nhịp điệu ấy thường đối lập với nhịp điệu của chúng ta. Một điều dễ thấy là dường như khi chúng ta muốn đứng yên và tập trung thì năng lượng của lũ trẻ lại tăng lên, còn khi chúng ta vội vã ra khỏi nhà thì chúng lại đứng đĩnh. Tôi đã sớm nhận ra điều ấy khi việc cố gắng áp đặt nhịp điệu cho cô con gái thường kết thúc trong sự khó chịu dành cho cả hai, vì thế bất cứ khi nào cần thiết, tôi đều tìm hiểu gợi ý của cô bé và lên kế hoạch hoạt động theo nhịp của con.

Với tôi, việc phối hợp nhịp điệu giữa tôi và bé đồng nghĩa với việc nhạy cảm hơn với những thời điểm cần đến sự gần gũi và không gian. Khi làm mẹ, chúng ta biết khi nào con cái chúng ta cần sự gần gũi và tập trung. Chẳng cần đến từ vựng nào phức tạp, đây là một thông điệp mà chúng luôn tìm cách gửi đi và chúng ta phải bắt sóng được, vì nhịp điệu trong đầu chúng ta đang chơi quá to. Những khoảnh khắc nhẹ nhàng nhất tôi có được với cô con gái của mình không phải là những lúc tôi đã lên lịch. Chúng xuất hiện khi hai bên thể hiện được sự cởi mở, chia sẻ và nhu cầu theo cách mà tôi không biết trước, nhưng lại là những khoảnh khắc mà tôi đã học được cách từ bỏ mọi thứ để đáp ứng và tận hưởng. Đây là những khoảnh khắc

mà ở đó việc làm mẹ trở thành điều quan trọng nhất.

Có những thời điểm khác khi lũ trẻ không cần đến sự quan tâm trọn vẹn của chúng ta; đôi khi chúng chỉ cần sự quan tâm theo cách thường xuyên nhưng gián đoạn. Trong trường hợp của tôi, tôi chọn một nhiệm vụ phù hợp với những gì con gái tôi đang làm, ví dụ, lau dọn nếu cô bé đang chơi gần khu vực giặt giũ, hoặc giặt vớ của tôi - điều mà tôi hoàn toàn có thể làm ở bất cứ đâu. Đọc sách riêng rẽ, nhưng ngồi gần nhau, là một cách tuyệt vời để được cùng nhau nhưng vẫn làm điều gì đó tốt cho cả hai. Nấu ăn cùng nhau vừa giúp chuẩn bị bữa tối, nhưng cũng mang đến cảm giác như đang chơi cùng nhau.

Những lúc con gái tôi vui vẻ với những hoạt động của riêng cô bé trong khoảng thời gian dài hơn là thời điểm tốt để tôi xử lý email, trả lời điện thoại hay đọc báo. Tôi đã học được cách để dành những công việc đòi hỏi tư duy nhiều hơn vào những lúc tôi ít bị ngắt quãng nhất - sáng sớm, lúc nghỉ trưa, giờ con đi học và sau khi con đi ngủ. Và nếu không có đủ thời gian, ông bà và thành viên khác trong gia đình sẽ hỗ trợ để giúp tôi hoàn thành công việc mà không cần phải hi sinh nhu cầu được quan tâm và vui chơi cùng nhau của cô con gái.

Dù chúng ta làm như thế nào, việc phối hợp nhịp điệu của chúng ta với nhịp điệu của gia đình giúp tất cả mọi người cảm giác như họ đang khiêu vũ đúng nhịp điệu cuộc sống. Và không quan trọng nhịp điệu âm nhạc ấy đòi hỏi chúng ta "hành động" hay "là chính mình", bởi thực sự cả hai đều có giá trị như nhau. Nếu chúng ta bắt được nhịp sóng phù hợp, hầu như chúng ta sẽ luôn có được những bước đi đúng.

GỢI Ý SỐ 5: DÀNH THỜI GIAN ĐỂ THỞ

Những ai đã từng đi máy bay đều biết đến nguyên tắc trình

tự trong tình huống khẩn cấp là “Đeo mặt nạ khí ôxy cho bản thân trước khi trợ giúp người khác.” Quy định này có logic rất đơn giản và hợp lý, ít ra về mặt nguyên tắc. Đưa nó vào trong thực tế có thể khó khăn hơn, nhưng mấu chốt vấn đề nằm ở chỗ bạn cần nhớ được rằng điều ấy không phải là không thể, không mang tính ích kỉ và vô ích. Nó thực sự rất cần thiết. Nếu không duy trì nguồn dưỡng khí của bản thân, chúng ta chẳng thể giúp ích được ai khác.

Tương tự như vậy, chăm sóc tốt bản thân là bước đầu tiên để bạn có thể chăm sóc tốt gia đình. Đúng thế, làm cha mẹ có lẽ là công việc không vì bản thân nhất trên thế giới, nhưng điều ấy không có nghĩa là chúng ta không có những nhu cầu riêng. Trên thực tế, với những đòi hỏi ngày càng tăng của việc làm mẹ, chúng ta càng cần phải thực sự tăng cường “năng lượng đầu vào” để bắt kịp với đòi hỏi ấy.

Người mẹ dưới đây chia sẻ nỗ lực không được thành công lắm của bản thân về việc làm mẹ “tự do”:

Ngay sau khi con gái tôi được sinh ra, cô ý tá đã khiến chồng tôi lo lắng bằng chất giọng Châu Âu nặng của mình: “Từ bây giờ, anh cần để cho vợ có ít nhất hai tiếng mỗi ngày hoàn toàn chỉ có mình cô ấy... không có em bé. Cô ấy sẽ hồi phục cả về tinh thần và cảm xúc tốt hơn.” Chồng tôi đồng ý, và anh giữ vững lời hứa khi cố gắng làm theo lời khuyên, nhưng tôi đã làm cho mọi việc khó khăn hơn. Sau khi đợi chờ mòn mỏi 15 năm để được làm mẹ, tôi sẵn sàng để không bỏ lỡ bất kì phút giây nào được ở bên con. Hai tiếng mỗi ngày xa con dường như là quá lâu không thể chịu nổi.

Trong hai năm đầu đời của cô con gái, tôi luôn ở bên cô bé từng phút giây. Tôi không bỏ lỡ bất kì một nụ cười, một vết trầy xước, hay một giọt nước mắt nào. Nhưng rồi khi cô bé lên ba tuổi, tôi bắt đầu thấy mình xuống sức. Tôi mệt mỏi, cáu gắt và cảm giác như chân tôi đeo những quả tạ bằng chì nặng trĩu. Hai bác sĩ đều chẩn đoán bệnh của tôi giống nhau: quá nhiều thời gian chăm sóc người khác và không đủ thời gian chăm sóc bản thân. Tôi

đã phải đưa chính bản thân mình và danh sách những việc cần làm.

Một bác sĩ giao cho tôi một thử thách nhận diện những điều tôi đang làm thuộc nhóm "Tốt cho tôi" và "Không tốt cho tôi". Mục đích nhằm giúp tôi nhận ra điều gì khiến tôi hạnh phúc, từ đó tôi có thể làm nhiều hơn những điều như thế, và ít hơn những điều ngược lại.

Điều ấy thực tế còn khó khăn hơn thoạt nghe. Dù kiệt sức, tôi vẫn không biết cách dành thời gian cho tôi mà không bỏ lỡ những trải nghiệm quý giá với cô con gái. Làm thế nào để một người vừa làm mẹ, vừa làm một người bình thường cùng một lúc? Hóa ra tôi đã có một danh sách dài ở cột "Không tốt cho tôi" và không nhiều ở cột còn lại. Tôi thậm chí còn không nhớ tôi đã từng mong muốn làm điều gì. Mất vài ngày, và tôi dần dần khám phá lại những sở thích, đam mê, giấc mơ của mình... ít ra là trên giấy.

Tiếp đến là phần khó nhất - thực hiện. Tôi bắt đầu loại bỏ những thứ không tốt cho bản thân và thay thế chúng bằng những thứ tốt hơn. Điều này đòi hỏi khả năng kiểm soát thời gian tốt hơn, lên kế hoạch và cam kết thực hiện, nhưng kết quả thu được nhanh đến nỗi tôi nhận ra nỗ lực của mình thật xứng đáng. Tôi bắt đầu dành riêng thời gian để đọc sách, sau đó bắt đầu làm những việc lớn hơn như tham gia một khóa học. Tôi dành thời gian để kiểm điểm lại bản thân và lên kế hoạch cho những điều tôi cần đạt được trong tuần đó. Tôi biến bản thân thành một sự ưu tiên, và lần này tôi hiểu rằng phát triển bản thân cũng như năng lực của riêng mình không phải là ích kỉ; điều ích kỉ chính là không phát triển hay chia sẻ những điều muốn làm với người khác.

Giờ đây tôi vẫn đang nỗ lực đưa bản thân vào danh sách những việc cần làm, các mục tiêu ưu tiên của tôi giờ đây được xếp thứ tự rõ ràng, và nhờ đó tôi đã trở thành một người mẹ tốt hơn. Tôi không thể đợi đến khi con gái tôi sinh em bé đầu lòng, để có thể tặng cô bé lời khuyên tương tự như thế này... Tôi sẽ coi việc bế cháu ngoại xinh xắn của mình vài giờ mỗi ngày là lý do chính đáng để con gái tôi được nghỉ ngơi!

- Stephanie McKinnon

Không có công thức cố định nào cho lượng thời gian một người mẹ nên dành cho bản thân và cho con cái. Việc đưa ra quyết định thuộc về vấn đề lương tâm, nguyên tắc, bản năng và hoàn cảnh. Nhưng có một điều chắc chắn - câu trả lời không bao giờ chỉ có một chiều: con cái hoặc tôi. Sức khỏe của người này phụ thuộc vào sức khỏe của người kia.

Mỗi chúng ta tùy theo hoàn cảnh mà tạo điều kiện để có được thời gian "của riêng mình" và sử dụng thời gian ấy phù hợp. Tôi cảm thấy hạnh phúc hơn nếu tôi bắt đầu và kết thúc ngày của mình bằng một vài phút một mình đọc và nghĩ trong yên lặng. Tương tự như việc tôi nâng niu giấc ngủ, mất vài phút vào đầu hoặc cuối ngày là điều đáng làm, để có thể có thời gian nhìn lại và điều chỉnh kế hoạch. Tôi cũng cảm thấy tốt hơn khi tôi tự cho mình thời gian để tập luyện, nói chuyện nhanh với gia đình và bạn bè, đọc tin tức hay dành thời gian để làm tóc. Thậm chí những niềm vui nho nhỏ cũng có thể thổi luồng gió mới vào cuộc sống của chúng ta.

Việc quyết định khi nào chúng ta muốn có thời gian cho riêng mình và cách tốt nhất để dùng nó là bước đầu tiên. Nếu không, chúng ta đang đứng trước nguy cơ lãng phí thời gian rảnh rỗi quý giá, từ đó khiến chúng ta lùi xa hơn khỏi tầm với tới chính bản thân mình. Thời gian riêng có thể "phù phiếm" hoặc làm được việc gì đó, phụ thuộc vào mức độ chủ đích trong hành động của chúng ta. Lấp đầy những khoảng thời gian ấy bằng một điều gì đó có thể nuôi dưỡng tâm hồn mình sẽ mang đến cho chúng ta cảm giác tràn đầy năng lượng, được tái tạo và có thể trao đi nhiều hơn.

GỢI Ý SỐ 6: KHÔNG NGỪNG ĐẠP XE

Đôi lúc trong suốt hành trình của tôi, sự cân bằng không còn là đích đến mà tôi hi vọng sẽ vươn tới. Từ thực tế rằng để giữ thăng bằng trên xe đạp cần phải đạp liên tục, chúng ta có thể thấy không có

điểm dừng để chúng ta cuối cùng là một người cân bằng. Sống trong trạng thái cân bằng mãi mãi là điều không thể, và không ai cảm thấy cân bằng suốt đời. Hơn nữa, việc ép bản thân duy trì trạng thái cân bằng liên tục chỉ càng thêm căng thẳng cho cuộc đời vốn đã đầy áp lực của chúng ta.

Cuộc sống phần lớn là bừa bộn, không có trật tự, bất tiện, và quá sức chịu đựng. Không phải lúc nào chúng ta cũng kiểm soát được lực kéo đẩy từ bên ngoài cuộc sống của mình. Các thời hạn công việc và trách nhiệm không ngừng đầy lên. Những nhu cầu và rủi ro hàng ngày có thể khiến chúng ta cảm thấy như chúng ta đang đạp xe một cách điên cuồng, nhưng chẳng đến được nơi nào một cách nhanh chóng.

Đôi khi chính việc chúng ta không quan tâm đến cần làm gì để đáp ứng đòi hỏi của một ngày cụ thể lại góp phần mang đến sự cân bằng hợp lý. Có những ngày tôi nỗ lực từ sáng sớm tới đêm muộn và không cảm thấy tiến xa hơn so với ngày trước đó. Nhưng lúc này tôi cảm thấy tốt hơn vì đã duy trì chuyển động, giữ cân bằng với bất cứ điều gì mà ngày hôm đó mang đến cho tôi.

Tìm kiếm sự phù hợp hoàn hảo cho tất cả mọi thứ chúng ta coi trọng là điều không dễ, nhưng điều ấy sẽ có nhiều khả năng xảy ra hơn nếu chúng ta tiếp tục cố gắng bằng mọi cách. Sẽ rất tốt nếu bạn nhớ được rằng sự cân bằng từng ngày khác với sự cân bằng nói chung. Trong cuộc sống của một người mẹ, một vài ngày toàn những điều điên rồ, và cứ để ngày trôi qua là tất cả những gì chúng ta có thể làm. Nhưng khi cuộc sống của chúng ta ở trạng thái cân bằng nói chung, chúng ta có thể điều chỉnh thích nghi những ngày đó dễ dàng hơn khi biết rằng cơn gió trực diện thổi mạnh vào chúng ta ngày hôm đó rồi sẽ qua và chúng ta sẽ tiếp tục tiến lên trong điều kiện tốt hơn vào ngày mai.

Tất nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta không thể

dừng lại một lúc nào đó để nhìn lại nơi chúng ta vừa đi qua, để quan sát mọi việc và lên kế hoạch cho chặng đường phía trước - với điều kiện chúng ta sẽ lại tiếp tục lên xe sau mỗi lần dừng lại như vậy.

Chúng ta tìm thấy sự cân bằng khi chúng ta tiếp tục đạp xe về hướng những việc quan trọng nhất cần làm, hôm nay và trên quãng đường dài sắp tới - nhưng vẫn cần lưu ý rằng không phải tất cả các chặng làm mẹ đều là sự tiến bộ trơn tru. Đôi khi chúng ta va phải đá, gãy chân hoặc đi lòng vòng. Vấn đề ở đây là tiếp tục đạp dù chuyện gì xảy ra, không chỉ để đến được điểm đích, mà còn vì mục đích khám phá và phát triển bản thân suốt quãng đường đi ấy.

GỢI Ý SỐ 7: TẬN HƯỞNG HÀNH TRÌNH

Nhìn xa hơn với hình ảnh ẩn dụ chiếc xe đạp, việc đạp xe để giữ thăng bằng không có nghĩa là chạy đua để đáp ứng kịp những kì vọng phi thực tế. Chắc chắn có những khoảng thời gian khó khăn khi đạp xe leo đồi, nhưng cũng có những lúc băng qua đồng bằng hay vui vẻ cho xe chạy xuống dốc. Chúng ta hoàn toàn có thể chậm lại khi cảm thấy mệt, đẩy xe khi cần và tất nhiên có thể dừng hẳn để ngắm hoàng hôn. Bất cứ khi nào chúng ta sẵn sàng với hành trình của mình, sớm hay muộn chúng ta cũng nhận ra rằng không gì quan trọng bằng chính hành trình ấy.

Nói rằng cần tận hưởng hành trình không nhằm ám chỉ mọi thứ khi làm mẹ là thư giãn tận hưởng. Ví dụ, con ốm thì không có gì để vui. Tập luyện không thu được kết quả cũng chẳng vui gì. Những bài báo cáo nộp phút cuối, áp chế lũ trẻ theo các quy định, nghe điện thoại trong bồn cầu nhiều lần - không thể vui được. Và còn nhiều những điều như thế. Nhưng trong bối cảnh tổng thể của tất cả mọi thứ, thực tế cho thấy làm mẹ thực chất và hoàn toàn có thể mang đến nhiều niềm vui trong phần lớn thời gian.

Nếu bạn quảng cáo một công việc được trả lương, mà ở đó có những đồng nghiệp có được dù chỉ một nửa những tính cách của lũ trẻ (vui vẻ, ham chơi, tư duy tưởng tượng, thông minh, phản ứng tức thời, trung thực, chân thành, và thậm chí đáng yêu!), chắc chắn có ai lại không muốn trở thành ứng viên cho công việc ấy. Trẻ em luôn mang đến tiếng cười. Trẻ em nói những điều ngô ngô tuyệt vời khi bạn không ngờ tới nhất, và bạn không bao giờ biết được chúng sẽ làm gì tiếp theo (Tôi nghĩ phải đến một nửa thời gian chúng làm ngạc nhiên chính bản thân chúng).

Con gái tôi đã từng trải qua giai đoạn chỉ thích chơi với bình xịt nước. Cô bé thường phun vào bất kì thứ gì đứng yên (điều này giữ con mèo trên các ngón chân cô bé). Rồi một ngày, một thành viên trong gia đình hét lên từ cuối nhà, và sau đó là sự thẳng thốt "Ôi, Anina!". Tôi nhìn vào cô con gái để đợi một lời giải thích - cô bé đáp lại rất thẳng thắn như sau: "Con không làm việc ấy. Con không làm việc ấy bằng bình xịt nước. Và con sẽ không làm việc ấy lần nữa đâu." Hóa ra cô bé đã loanh quanh với chiếc bình như thường lệ và làm ướt tất cả bộ ngồi toilet trong nhà. Không cần phải nói, điều này đã tạo nên một sự ngạc nhiên thú vị cho người sử dụng toilet.

Làm mẹ là điều được ban tặng, và không có chỗ để trốn tránh - nó nằm trong mọi đồ đạc trong góc nhà và trong mọi tiếng gào cần giúp đỡ. Nhưng làm mẹ không cần phải là một điều phiền toái. Chúng ta càng biến công việc trở thành niềm vui nhiều bao nhiêu thì chúng ta càng thấy ít áp lực trong việc theo đuổi sự cân bằng, hay bất kì điều gì khác vì mục đích cân bằng!

Chúng ta có thể thấy việc làm mẹ giống như hầu hết những công việc căng thẳng khác, thỉnh thoảng được "ân xá" vào ngày Lễ Ngày Của Mẹ hay khi con bạn đang ngủ. Nói cách khác, làm mẹ là trách nhiệm lớn, có những thăng trầm, nhưng nhìn chung có rất nhiều niềm vui.

ĐẶT CÁC MẢNH GHÉP VÀO ĐÚNG VỊ TRÍ

Không có một công thức nào phát huy tác dụng trong tất cả các ngày hay cho tất cả mọi người đi tìm sự cân bằng. Giống như giải một bài toán ghép hình, chúng ta thử một miếng ở đây và một miếng ở kia cho đến khi một miếng nào đó trông có vẻ ổn ở một vị trí nhất định. Vì vậy, những gợi ý mà tôi đã thu nhận được thời gian qua là dành cho tôi - chúng là những miếng ghép giúp tôi lấp đầy các khoảng trống và giúp cân bằng một cuộc sống gần như sắp vỡ bờ. Nếu dùng ngôn ngữ của Lindbergh, đó là những thứ giúp tôi duy trì trạng thái cân bằng tổng thể, bất chấp mọi nỗ lực kéo tôi lệch trọng tâm.

Sống một cuộc sống cân bằng là một quá trình nỗ lực cả đời cho sự lý tưởng song song với việc giữ những kì vọng không rời xa thực tế. Sẽ rất tốt nếu bạn luôn ghi nhớ rằng chúng ta đang làm hình mẫu cho lũ trẻ về cách có một cuộc sống cân bằng, và điều đó bao gồm cả việc trung thực về những khó khăn cũng như thành công.

Chia sẻ với lũ trẻ về cách chúng ta chọn lựa những thứ để đầu tư thời gian và tại sao sẽ giúp chúng hiểu rằng những thứ mà chúng ta dành thời gian để làm thể hiện những gì chúng ta trân trọng nhất. Khi chúng ta chỉ cho lũ trẻ thấy rằng chúng ta trân trọng công việc và vui chơi, thời gian cho các hoạt động xã hội và thời gian cho bản thân, phục vụ người khác và phát triển năng lực cá nhân, nghĩa là chúng ta mang đến cho lũ trẻ một cái nhìn tổng thể hơn thế nào là một người phát triển toàn diện. Nó cũng sẽ dạy cho trẻ biết rằng sự cân bằng không phải là một cái gì đó hoàn hảo, mà thiên về các *lựa chọn và thái độ* nhiều hơn so với hoàn cảnh và cơ hội.

Chúng ta là kiến trúc sư của cuộc đời mình. Với trái tim dành trọn cho người chúng ta yêu thương và những thứ chúng ta trân trọng, chúng ta sẽ có đủ sự thông thái để chọn được điều gì quan

trọng nhất, có được sự linh hoạt để điều chỉnh các lựa chọn khi cần thiết, có được sự quyết tâm để tiếp tục đạp xe hướng về phía trước bất chấp cuộc đời ném vào ta những gì, và có được sự đam mê, nhiệt huyết để biến hành trình này thành một trải nghiệm vui cho bản thân chúng ta và gia đình!

Jennifer Cummings



Jennifer Cummings yêu thích việc làm mẹ của cô con gái xinh đẹp Anina. Những hoạt động vui chơi giải trí ưa thích của họ bao gồm chơi piano, bắt chước các chương trình nấu ăn, làm phim, và nghĩ ra các hoạt động miễn sao vui hơn việc lau dọn nhà cửa.

Jennifer có bằng Tiến sĩ về truyền thông và quan hệ gia đình, với trọng tâm nghiên cứu về mối quan hệ giữa mẹ và con gái (điều song hành cùng với cuộc sống riêng của cô) tại Trường Đại học Utah, nơi cô đã giảng dạy hơn mười năm qua. Cô là đồng biên tập của cuốn sách *"Hope After Divorce"* (Tạm dịch: *Hi vọng sau ly hôn*), và yêu thích công việc trên cương vị tư vấn truyền thông.

Mặc dù việc làm mẹ đơn thân mang đến nhiều thử thách chỉ riêng nó mới có, cô thấy mình cần phải cảm ơn hoàn cảnh ấy đã mang đến cho cô một sợi dây gắn kết khăng khít với con gái. Cô biết ơn sự giúp đỡ của bố mẹ và anh chị em, những người đã hỗ trợ và giúp cô có thể trở thành người mẹ mà cô mong muốn. Cô cảm thấy đặc biệt may mắn khi có một người mẹ hài hước và thông thái luôn giúp cô nhìn ra được một cách nghiêm túc điều gì là quan trọng nhất và học được cách cười vào những thứ còn lại.

Cảm hứng mà Jennifer có được đến từ tình yêu, sự tin tưởng, ngoan ngoãn, hi vọng, sự tươi vui, hài hước, khả năng tự phục hồi, niềm vui và tất cả những điều tuyệt vời khác của cô con gái. Cô trân trọng sự ưu ái duy nhất mà cuộc đời đã ban tặng cho cô: Làm mẹ của cô con gái Anina.

8. SỨC MẠNH CỦA SỰ ƯU TIÊN

Xác định mục tiêu quan trọng hơn

Tác giả: Sarah Turner

BÌNH TĨNH VÀ TỈNH TÁO

Khi tôi còn bé, bố tôi đã từng thử nghiệm nuôi gà con. Lúc ấy chúng tôi có mười con gà mái và một con gà trống ồn ào. Niềm vui kéo dài cho đến một ngày cần phải tích trữ đồ ăn cho tủ lạnh bằng thịt gà. Bố tôi là người làm những việc kia và chị em chúng tôi trốn trong phòng. Nếu như tôi ngó đầu ra nhìn, có lẽ tôi đã tự mình hiểu được nghĩa đen của cụm từ "chạy quanh như con gà cụt đầu."

Nhiều năm sau đó, tôi hiểu chính xác cụm từ này nghĩa là gì. Là mẹ của năm đứa con, tôi đang quản lý một gia đình, làm tình nguyện tại một trường học, dọn dẹp nhà cửa, hỗ trợ nhà thờ, và bất kì việc gì được giao cho tôi. Tôi thường trông như con gà cụt đầu -

chạy mọi hướng nhưng chẳng đi tới đâu, căng thẳng và thực sự cần một nút bấm tạm dừng hoặc khởi động lại máy.

Rồi một ngày, khi đang đọc lướt qua tờ báo địa phương, tôi vô tình bắt gặp một bản cáo phó đặc biệt dài và ấn tượng. Nhìn vào di ảnh, tôi nghĩ rằng bản cáo phó sẽ nói về một người phụ nữ với danh sách dài những thành tựu, giải thưởng. Nhưng không, tôi đọc được một bức thư cảm động được những người con viết cho người mẹ. Bức thư nói về sự tận tụy, tận hiến chăm sóc gia đình của bà. Những điều nhỏ như nụ cười của bà, những chiếc bánh tươi ngon, và tình yêu dành cho cuộc sống của bà mang đến cho họ thật nhiều ý nghĩa. Đó là cách mà họ sẽ luôn nhớ về mẹ của mình. Ngoài ra, họ chia sẻ những câu chuyện vui, ví dụ như khi bà để cho những cậu con trai giữ lại những con cá sau chuyến đi câu ở bờn tắm vì lũ trẻ không thể chịu được việc nấu những người bạn mới cho bữa tối. Họ kể về niềm hạnh phúc mà bà tìm thấy trong sự nghiệp làm mẹ, sự hiện diện của bà mọi lúc, và tâm hồn yêu thương, mềm mại, một trái tim đáng tin cậy. Bức thư ấy vẽ lên một con người dành hết tất cả vì con.

Tôi đã khóc khi đọc bản cáo phó ấy. Suốt cả ngày hôm đó, những dòng thư đè nặng tâm trí tôi. Tôi thực sự cảm động trước cuộc đời rõ ràng về mục đích sống của bà, và tôi tự hỏi liệu tôi đang sống cuộc đời tôi muốn, hay chỉ đang đơn giản là tồn tại trong cái cuộc đời mà tôi may mắn có được.

Tôi ngồi xuống và trả lời một số câu hỏi then chốt - đó là những câu hỏi khó, nhưng mang đến cho tôi những phân tích sâu, quan trọng về kiểu phụ nữ tôi muốn trở thành. Tôi đã tự hỏi mình những câu hỏi sau: Điều gì là quan trọng với tôi? Một ngày nào đó, tôi muốn chồng và con mình miêu tả tôi như thế nào? Mọi người sẽ nhớ về tôi như thế nào? Tất nhiên, tôi không muốn được nhớ tới như một con gà cụt đầu chạy vòng quanh.

Những câu hỏi cứ thế đến với tôi: Tôi muốn đóng góp điều gì

cho thế giới này? Tôi muốn làm gì? Điều gì làm tôi hạnh phúc? Điểm mạnh của tôi là gì? Tôi không thích làm gì? Liệu tôi có thể vứt bỏ những điều ấy đi được không? Nếu không thể, liệu tôi có thể làm cho chúng trở nên dễ dàng hơn và tốn ít thời gian hơn không?

Tôi quyết định đưa ra lựa chọn của mình từ thời điểm đó - thời điểm mà những quyết định đã đưa tôi tới gần hơn với con người mà tôi muốn trở thành.

Trả lời những câu hỏi khó này giúp tôi quyết định được định hướng tinh thần mà tôi muốn theo đuổi trong phần còn lại của cuộc đời mình. Từ đó, tôi thiết lập những ưu tiên để hiện thực hóa hướng đi của mình.

Đôi khi chúng ta sa vào cảm giác cố gắng tồn tại giữa áp lực của một ngày, bị kéo đẩy về mọi hướng; rồi ngày, tháng, năm qua đi mà không có thời gian để nghĩ xem người xung quanh đang nhìn vào chúng ta và nghĩ về chúng ta như thế nào. Tôi tự hỏi liệu lũ trẻ của tôi đang nhìn vào tôi như là một người mẹ luôn sẵn sàng có mặt hay luôn bận bịu với một việc gì đó. Tôi nghĩ về việc tôi thường mất tập trung trong những cuộc trò chuyện với chồng mình, nghĩ về những việc tiếp theo tôi phải làm. Tôi có đang mang đến những gì tốt nhất cho những người tôi yêu thương, hay tôi đang làm cho họ cảm thấy họ chỉ như một đầu việc trên danh sách những việc cần làm của tôi? Tôi nhận ra rằng nếu tôi không thiết lập các nguyên tắc và mục tiêu cụ thể định hướng bản thân trong việc quyết định cần phải làm gì để bước qua những ngày tháng thử thách thì sự rối loạn sẽ là hiện thân của tôi.

ĐÁNH GIÁ CUỘC ĐỜI BẠN

Sau khi suy nghĩ sâu như vậy, tôi viết ra tất cả những trách nhiệm, cam kết của mình, và nhận ra rằng tôi đang đi theo quá nhiều hướng khác nhau - giống như việc kéo bản thân thành cái gì đó mỏng

dính. Lúc ấy tôi không hứng thú với bất kì điều gì tôi đang làm. Tôi chỉ đang cố gắng làm xong nhiệm vụ để có thể chuyển sang đầu việc tiếp theo trên danh sách bất tận những việc cần làm.

Tôi thiếu đi đam mê và sự tập trung. Tôi không thực sự dẫn thân và nhiệt tình. Tôi thiếu những phẩm chất cốt lõi nhất mà tôi thấy được ở những người khác. Thay vì tự hào, cảm giác trọn vẹn, nhẹ nhõm khi hoàn thành xuất sắc một nhiệm vụ, tôi chỉ cảm thấy tội lỗi.

Khi đang hoàn thành một dự án, tôi cảm thấy tội lỗi vì không dành thời gian chơi với con. Tôi thường kết thúc nhanh dự án, nhưng khi dự án hoàn thành, tôi lại không cảm thấy tự hào về công việc tôi đã vội vàng kết thúc. Khi chơi với các con, tôi thường căng thẳng và lo lắng về công việc - điều ấy để lại trong tôi cảm giác tội lỗi vì không trọn vẹn toàn tâm toàn ý bên các con. Tôi thường đổ xuống giường hầu hết mỗi tối, mang trong mình cảm giác rằng tôi không bao giờ đạt đến được mức độ tốt nhất mà tôi có thể.

Những phát hiện này đòi hỏi tôi phải dừng cảm. Thay đổi luôn khó khăn và tất cả mọi người trong gia đình sẽ bị ảnh hưởng bởi điều ấy. Tôi biết, từ sâu trong tâm hồn đã luôn đi tìm kiếm này, rằng tôi cần phải đưa cuộc đời thực tại của tôi gần hơn với con người mà tôi luôn khao khát.

Thời điểm ấy, tôi đang điều hành một công ty vẽ trang trí thành công. Tôi thường làm việc vào những thời điểm không xen lẫn vào việc làm mẹ của tôi (đêm, cuối tuần, lúc nghỉ trưa). Vợ chồng tôi quyết định rằng cả hai đã sẵn sàng cho sự thay đổi để tôi có thể cảm nhận được người mẹ, người vợ, và người phụ nữ tôi muốn trở thành. Chúng tôi quyết định rằng tôi sẽ tạm xa công việc kinh doanh của mình.

Thu nhập kiếm thêm được từ công việc ấy không tương xứng với những chi phí tinh thần mà tôi phải trả cho nó. Từng phút giây rời gia đình là tôi lại tập trung cho công việc. Tôi cần thời gian để nạp

lại năng lượng thông qua tập luyện thể dục, đọc sách, hay dành thời gian một mình để suy ngẫm. Ban đầu việc từ chối khách hàng là khó khăn vì họ chỉ muốn tôi làm công việc ấy. Tôi không muốn làm họ thất vọng, nhưng tôi nhận thấy việc nói không sẽ dễ dàng hơn nhiều khi bạn biết tại sao bạn lại từ chối.

Một điều ngạc nhiên là sau lần đầu tiên nói không với khách hàng, tôi thực sự cảm thấy phấn chấn. Có điều gì đó rất vui! Cảm giác thật tự do! Nói "KHÔNG" với một việc gì đó chính là nói "CÓ" với một việc khác, và tôi cảm thấy hưng phấn với điều mà tôi nói "CÓ".

Theo thời gian, tôi đã tự tin với việc nói "KHÔNG". Ban đầu, tôi thường nói "KHÔNG" kèm theo một lời giải thích dài, khiến tôi có cảm giác như một người ngốc nghếch. Sau đó mẹ tôi khuyên tôi nói đơn giản "Không, nó không phù hợp với gia đình tôi hiện tại." Tất cả chỉ có thế. Chấm hết. Điều đó hoàn toàn đúng sự thật, vì thế chẳng ai có thể tranh cãi với điều ấy.

Matthew Kelly, tác giả của cuốn *"Building Better Families"* (Tạm dịch: *Vun đắp gia đình tốt hơn*), viết: *"Chúng ta dành thời gian cho những người và những thứ chúng ta yêu. Trẻ con khát khao tìm kiếm thời gian bên bố mẹ chúng. Ngày nay, trong một thế giới mà chúng ta bị kéo về nhiều hướng khác nhau, việc tìm ra thời gian cho lũ trẻ có lẽ là thách thức lớn nhất mà bố mẹ phải đối mặt. Đó là lý do vì sao điều thực sự quan trọng là chúng ta phải biết được điều gì là quan trọng nhất và chúng ta thực sự theo định hướng nào. Cách duy nhất để nói "KHÔNG" với một điều gì đó là có được một điều bắt buộc phải làm. Chúng ta phải luôn khẳng định rằng dành thời gian cho các con là một trong những điều ấy. Nếu không chúng ta sẽ bị giằng giạt mỗi ngày và bị đưa đi xa khỏi gia đình bởi những thứ có vẻ lúc nào cũng vội vã. Có rất nhiều điều gấp gáp trong cuộc sống của chúng ta mỗi ngày, nhưng những điều quan trọng nhất lại hiếm khi vội vã. Đó là lý do vì sao chúng ta phải nhận diện được chúng, đặt chúng lên trên hết tất cả và đặt chúng vào trung tâm cuộc đời chúng ta."*

ĐÁNH GIÁ ĐI VÀ ĐÁNH GIÁ LẠI

Theo thời gian, tôi bắt đầu nhận ra quá trình thiết lập các ưu tiên là quá trình mang tính liên tục. Nó không diễn ra theo kiểu một lần Hỏi-Đáp. Việc đánh giá lại các ưu tiên là một công việc suốt đời. Ngay khi chúng ta nghĩ chúng ta kiểm soát được cuộc sống của mình, hoặc phát hiện ra ý nghĩa thực sự của từ "hạnh phúc", một thứ gì đó hoàn toàn không ngờ đến sẽ xuất hiện. Cuộc sống là vậy.

Học được cách dự đoán những thay đổi là điều quan trọng. Bên cạnh những thay đổi lớn thường xuyên, ví dụ chuyển nhà mới, bắt đầu một công việc mới, hay mang bầu, cũng có những thay đổi trong nhịp sống gia đình. Tuổi và các giai đoạn phát triển của lũ trẻ khiến chúng cần được đáp ứng nhu cầu ở những thời điểm nhất định nhiều hơn những thời điểm khác. Có trẻ nhỏ bị đau bụng, em bé búong bình, hay một đứa con tuổi teen thách thức mọi ranh giới - đó là những thời gian căng thẳng với các bà mẹ.

Tôi nhận ra rằng cách tốt nhất để xác định những điều cần ưu tiên trong thời gian có sự biến động là ghi nhớ nguyên tắc: Ít hơn để Nhiều hơn. Ví dụ, sau khi sinh em bé, tôi đặt cho mình nguyên tắc ghi nhớ nói KHÔNG với hầu hết tất cả mọi thứ. Tôi chỉ mong sống tốt thuần túy trong năm đầu tiên, vì thế tôi thả lỏng bản thân. Nếu con của tôi sạch sẽ và được ăn no, thế là tôi đã có một ngày thành công.

BIẾT ĐƯỢC NGƯỠNG GIỚI HẠN CỦA BẠN

Một bài học nữa tôi học được trong quá trình thiết lập các ưu tiên là điều chỉnh phù hợp với ngưỡng chịu đựng áp lực của bản thân. Khi tôi cảm thấy quá sức chịu đựng, mệt mỏi và kiệt sức, tinh thần mà tôi muốn thể hiện không như những gì tôi đang thể hiện ra, đó là lúc tôi biết đã đến thời điểm lùi lại một bước. Nhận biết và chấp nhận điểm giới hạn, rồi lùi lại trước vạch là điều vô cùng quan trọng.

Khi con gái tôi học lớp Một, tôi đã tình nguyện vào ban điều hành Nhóm các bạn nữ của lớp học. Tôi chia sẻ các công việc điều phối cùng với một bà mẹ khác mà tôi ngưỡng mộ. Cô ấy dường như hoàn thành xuất sắc mọi thứ mà cô ấy tham gia. Sang tuần thứ hai, tôi biết mình đang gặp vấn đề. Một cuộc gặp gỡ hàng tuần với 25 cô gái cũng đã đủ mệt rồi, nhưng tôi còn phải chăm sóc cậu con trai ba tuổi và nghỉ trò vui cho cậu con trai lớn tám tuổi lúc nào cũng cảm thấy bút rút chân tay. Đỉnh điểm của vấn đề là việc tôi đang ở giữa chặng ba của thai kì, liên tục nghén và mệt mỏi.

Trong khi đó, người mẹ kia lại thực sự dành trọn tâm trí cho việc được giao, xử lý mọi thứ một cách vui vẻ. Tôi cảm thấy có lỗi khi không tận hưởng mọi việc được như cô ấy. Tôi trở về nhà trong trạng thái hoàn toàn cạn kiệt sức lực, cùng với con đau đầu vì ở lâu trong hầm tối của nhà thờ và ba đứa con đói, cáu nhặng xị. Tôi thường ăn tối muộn, cầu nhàu với lũ trẻ và hầu như không nhìn chồng khi anh ấy bước vào cửa. Hoạt động ở trường kia đã khiến tôi và con gái ngày càng xa cách, và đến cuối năm cô bé đã chủ động nói với tôi rằng ngay từ đầu cô bé thực sự không muốn tham gia.

Đó là một bài học lớn đối với tôi. Tôi nhận ra rằng tôi cần ý thức được ngưỡng chịu đựng áp lực của mình và không mong ngưỡng ấy hợp với ngưỡng của bất kì ai khác. Tất cả chúng ta đều có những mục tiêu, điểm mạnh và điểm yếu riêng. Làm tình nguyện là một phần quan trọng của việc làm cha mẹ, và là một cách tuyệt vời để hiện diện trong cuộc đời con bạn. Nhưng sẽ tốt hơn nếu bạn tình nguyện ở một nơi bạn thực sự thích thú và đam mê, trong khoảng thời gian phù hợp với gia đình bạn.

XÁC ĐỊNH MỤC ĐÍCH

Tôi cũng đã học được cách luôn ghi nhớ mục đích của danh sách ưu tiên. Thời đại ngày nay so với trước kia, chưa bao giờ chúng

ta có nhiều lựa chọn và cơ hội dành cho gia đình và bản thân như vậy. Tôi đã hỏi chính mình: "Mục đích của việc này là gì?", dù đó là vị trí tình nguyện viên, bài học hay hoạt động của các con, hay một việc nào đó dành cho riêng tôi. Bằng cách này, tôi quyết định được một hoạt động có đáng làm hay không. Tôi luôn cố gắng chọn những trải nghiệm có thể mang đến cho tôi sự hài lòng ở mức độ nào đó về mặt tâm trí, tinh thần hay thể chất.

Katrina Kenison, tác giả của *"Mitten Strings for God"*, viết rằng: *"Chúng ta thực sự rất hay làm mọi việc vì nghĩ rằng chúng ta nên, hoặc vì sợ bị đánh giá hay bị gạt ra ngoài nếu ta không làm, hoặc vì tất cả mọi người đang làm những điều ấy, hoặc vì con cái của chúng ta muốn thử mọi hoạt động mới mà chúng nghe được từ bạn bè. Nhưng cảm giác sẽ rất tuyệt nếu chúng ta có thể giải phóng bản thân khỏi từ "nên" và điều chỉnh theo một nhịp khác. Để làm mọi việc vì niềm vui trong từng hoạt động. Để có một cuộc sống đầy đủ nhưng không vội vàng, hạnh phúc nhưng không bận rộn quá mức."*

ĐỪNG QUÊN BẢN THÂN BẠN

Các bà mẹ đích thực là tinh thần của cả gia đình nhưng đôi khi điều ấy không được đánh giá đúng mức. Tâm trạng của chúng ta, tâm tư và nhịp điệu mà chúng ta thiết lập cho gia đình có thể được nhìn thấy qua từng đôi mắt lũ trẻ. Chúng ta nợ lũ trẻ và bản thân mình một nhiệm vụ - đó là nghiêm túc suy nghĩ về việc nuôi dưỡng sức mạnh tinh thần, nếu không chúng ta sẽ rất vất vả trong việc tạo dựng một cuộc sống hòa hợp, viên mãn.

Dưới đây là một trong những câu nói tôi ưa thích:

"Họ có thể quên những gì bạn nói, nhưng họ sẽ không bao giờ quên cảm xúc mà bạn mang lại cho họ."

— Carl Buechner

Làm mẹ là một công việc LỚN. Nó nhanh chóng chiếm lĩnh trái tim cũng như tâm trí ta, và dù chúng ta đang ở đâu trong hành trình làm mẹ, chúng ta luôn cần dành thời gian để tái nạp năng lượng cho bản thân. Chúng ta phải đặt bản thân mình vào vị trí đầu tiên trên danh sách ưu tiên, dù việc ấy có làm chúng ta cảm thấy không thoải mái như thế nào. Chăm sóc bản thân mang đến cho chúng ta khả năng làm được những gì tốt nhất có thể cho gia đình.

ĐẢM BẢO RẰNG VIỆC ẤY LÀ QUAN TRỌNG

"Cách chúng ta sử dụng từng ngày trôi qua, tất nhiên, chính là cách chúng ta sống cuộc đời mình"

– Annie Dillard

Những năm tháng nuôi con trôi qua nhanh trong chớp mắt. Em bé đỏ hỏn ngày nào còn đang bơi trong bộ quần áo sơ sinh giờ đây đã mang đôi giày bóng rổ cỡ 11. Và rồi cũng rất nhanh thôi, cô con gái bé bỏng ngày nào vốn thích mặc những bộ váy dạ hội cũ kĩ của tôi sẽ sớm tự mình đi mua chiếc váy của riêng nó. Trong khi chúng ta đang nuôi dưỡng con mình, chúng ta cũng đang trưởng thành và thay đổi.

Cuộc sống thật quý giá, không thể sống mà không có mục đích.

Tôi mong sao mình có thể nói rằng tôi đã sống những ngày thật tinh tảo, biết rằng tôi đã đặt việc làm mẹ lên trên hết nhưng cũng đã đi theo tiếng gọi của đam mê cá nhân, sử dụng tài năng của riêng mình và nỗ lực hết sức để đưa ra những lựa chọn cho phép tôi sống với mục đích rõ ràng và cảm giác bình yên mỗi ngày. Tôi muốn nói "CÓ" thật đông dạc với những điều thực sự quan trọng.

NHỮNG GÓC NHÌN VỀ SỰ ƯU TIÊN

NÓI KHÔNG

Trong vài lần tự nhìn lại chính mình, tôi nhận ra rằng phần lớn những gì tôi có thể đồng ý dành cho những người ngoài gia đình, hay thậm chí dành cho tôi đều rất ít. Nhưng nếu việc nói "CÓ" với gia đình và bản thân được đặt lên đầu tiên, thì việc nói "KHÔNG" dường như sẽ đến dễ dàng hơn.

Hàng ngày, tôi cần có thời gian để cầu nguyện, để sáng tạo theo một cách nào đó, để có khoảng thời gian riêng mà không có lịch nào chen vào, và để chơi cùng chồng con một cách không vội vã. Đó không phải là những điều to tát, nhưng chúng quan trọng với tôi và giúp mang đến sự bình yên cho thế giới của tôi. Đó cũng là những thứ tôi thực sự không bao giờ biết về bản thân mình - hoặc có thể biết, nhưng tôi quá bận rộn không thể chú ý tới.

Dù hiểu theo cách nào, giờ đây tôi nhận ra rằng kết quả của việc không thực hiện theo những nguyên tắc ấy chính là những quyết định bắt đầu được đưa ra vì những lý do sai lầm. Tôi không còn quyền lựa chọn nữa. Tôi không thể trở thành người mà tôi muốn khi sống theo cách đó.

Chắc chắn sẽ có những lúc tôi gặp thử thách khi quyết tâm nói "KHÔNG" vì lợi ích của cả gia đình, đặc biệt khi phải đưa ra

câu trả lời khó khăn ấy, nhưng tôi đã sẵn sàng đón nhận thử thách. Tôi sẽ luôn nhắc nhở bản thân rằng bằng cách nói "KHÔNG", tôi có thể sống với tốc độ chậm hơn và tận hưởng những gì đang ở ngay trước mặt tôi. Tôi sẽ xem nên truyền dạy lại cho các con cách nói "KHÔNG" như thế nào vì bản thân chúng trong tương lai. Và gần như chắc chắn tôi sẽ chọn nói "KHÔNG" với một vài thứ để có thể nói "CÓ" với những gì thực sự quan trọng.

- Heather Hamilton

CÂY VẾT BỘT QUÁ ĐẤT

Năm ngoái, tôi tham gia một bữa tiệc trình diễn nấu ăn - đó là một dạng tiệc mà mọi người có thể tham gia và thưởng thức nghệ thuật trưng bày hay nếm một chút đồ ăn, ngoài ra còn có cơ hội mua chút đồ dùng cho việc trang trí đồ ăn.

Bữa tiệc hôm đó rơi vào đúng một buổi tối rất bận. Chồng tôi chuẩn bị quay về trại huấn luyện vào ngày hôm sau và anh ấy lên giường ngủ một mạch. Cô bạn của tôi vừa mới rời nhà chúng tôi cùng với lũ trẻ sau khi dành cả ngày cùng nhau xử lý dự án còn tám đứa trẻ chơi với nhau. Sàn bếp của chúng tôi thực sự cần phải lau dọn.

Đồ ăn rơi vãi, giấy vụn và đồ linh tinh khắp nơi. Khăn tắm ướt và dễ trơn trượt vút lung tung, cần được dọn. Bát đĩa bữa ăn tối xếp đầy ở kệ bếp. Lũ con của tôi, quá phấn khích vì được chơi ngoài trời, thực sự cần phải ổn định lại. Bé con hai tháng tuổi cần được cho ăn. Còn điện thoại của tôi liên tục réo với đầu dây bên kia là cô bạn đang háo hức quá mức gọi điện để báo tôi rằng Michael Jackson vừa qua đời.

Đã đến giờ đi tới bữa tiệc, nhưng tôi không muốn đi. Tôi không còn năng lượng để đi nữa. Tôi không có thời gian. Tôi thực sự

không còn tiền trong quỹ dự phòng để tới đó. Nhưng tôi phải đi, vì "Tôi được mời, và tôi cần hỗ trợ người phụ nữ đã mời tôi", tôi nghĩ.

Vì thế tôi đi, và bữa tiệc có tôi, chủ bữa tiệc và người dẫn chương trình. Tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm với sự xuất hiện của mình và nghĩ "Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi không đến? Sẽ không có ai ở đây. Tôi phải mua một cái gì đó vì tôi là vị khách duy nhất!"

Dù trong đầu tôi đang có nhiều suy nghĩ ngổn ngang, bữa tiệc vẫn bắt đầu. Tôi biết rằng ở nhà tôi hiện nay là một mớ hỗn độn, nhưng làm sao tôi có thể rời bữa tiệc mà không tỏ ra bất lịch sự? Quan trọng nhất, tôi lại là vị khách duy nhất! Vì thế tôi đã ở lại. Tôi xem. Tôi nếm. Và tôi đã mua.

Hai tiếng sau đó và mất đi 20 đôla, tôi bước chân vào nhà. Bếp và phòng chung của gia đình trông như một quả bom đã nổ. Lũ trẻ đồng loạt kể tội đưa này làm gì đưa kia. Ông chồng mệt mỏi và trông như kiệt sức của tôi ngồi đó, cố gắng vỗ về đứa bé hai tháng tuổi đang gắt ngủ. Bằng một thông báo nhanh tôi nói: "Em đã chi 20 đôla mua cái vét bột này." Người chồng lịch sự và luôn ủng hộ tôi trả lời đơn giản: "Vớ vẩn."

"Nhưng," tôi tiếp tục, "Số tiền ấy không hề phung phí, vì bây giờ em hứa sẽ không bao giờ đi tới một bữa tiệc như vậy một lần nào nữa, khi mà có những thứ khác em thực sự cần phải làm."

Khi nằm trên giường đêm hôm đó, tôi tự đánh giá lại bản thân mình. Tôi nghĩ về tuyên bố của tôi trước đó, "Số tiền ấy không hề phung phí, vì bây giờ em hứa sẽ không bao giờ đi tới một bữa tiệc như vậy một lần nào nữa." Tôi suy nghĩ về những hệ quả có thể đến từ quyết định ấy. Gia đình tôi, con tôi, chồng tôi và một em bé thực sự cần tôi, thế mà tôi lại không thể bỏ rơi người phụ nữ hàng xóm ấy sao? Có cái gì đó không ổn. Những ưu tiên của tôi không được sắp xếp hợp lý.

Nhờ cái vét bột 20 đôla ấy, mọi thứ đã thay đổi trong cuộc đời tôi. Mọi lời mời, đề nghị hay bắt buộc tôi phải rời nhà giờ đây được cân nhắc kĩ lưỡng. Tôi tự hỏi mình, "Việc tôi rời nhà mang lại lợi ích gì cho tôi hay gia đình?" Đêm hôm đó, tôi đã không đi tới bữa tiệc để rồi trở về và biến thành một người tốt hơn. Tôi không tới đó để phục vụ. Tôi không tới đó để làm gương cho lũ trẻ. Tôi không tới đó để thư giãn, vui vẻ, và về nhà trong tâm thế được làm mới. Tôi không tới đó để dành thời gian bên gia đình. Tôi không tới đó để nâng đỡ và động viên người khác.

Tôi tới đó bởi vì tôi cảm thấy cần phải tới vì một người nào đó.

Giờ đây điều ấy không bao giờ xảy ra nữa.

Tôi vẫn đang dùng cái vét bột ấy thường xuyên - hóa ra đó là dụng cụ ưa thích của tôi trong ngăn chứa đồ làm bếp. Tôi đã dùng nó để nấu những bữa ăn tuyệt vời, làm món tráng miệng mà cả gia đình yêu thích. Nhưng cái vét bột ấy đến với tôi bằng một cái giá - một cái giá mà giờ đây tôi có thể nói rằng tôi đã rất vui bỏ tiền ra để trả. 20 đôla dường như là đắt cho một cái vét bột, nhưng bài học rút ra được từ nó là vô giá.

- *Tiffany Sowby*

TRƯỚC HẾT LÀ NHỮNG THỨ ĐƯỢC ƯU TIÊN

Nằm trên sàn nhà cạnh em bé hai tuổi của tôi vào một buổi chiều, và ngắm bé chơi. Khi bé cố gắng ôm một đồng hồ dây tay thả vào ổ đồ chơi, chúng liên tục đẩy lên và rơi ra, khiến bé rất khó chịu. Tôi lại gần và nói: "Đây này con yêu. Làm thế này nhé." Thật chậm, tôi giúp bé lấy đồ vật ra khỏi ổ. "Chúng ta hãy đặt những đồ to nhất vào trước, sau đó là những thứ nhỏ." Cô bé quan sát một cách chăm chú và tỏ ra mãn nguyện khi chúng tôi cất vừa mọi thứ vào ổ. Tôi cười nhẹ, biết rằng mình đang dạy cho cô bé một nguyên tắc đúng.

Tất nhiên, điều "mĩa mai" nằm ở chỗ bản thân tôi đã không làm theo nguyên tắc ấy ngày hôm đó. Tôi thở dài. Đường như tôi vẫn chưa làm được việc gì trọn vẹn kể từ lúc em bé của tôi khóc lúc 5 giờ sáng. Tôi cứ chạy vòng quanh cố gắng làm xong mọi thứ trên danh sách việc cần làm, nhưng cảm giác có được là sự bức mình hơn là thỏa mãn. Tôi hiểu đó là bởi vì tôi đã không bắt đầu ngày của mình bằng tinh thần "trước hết là những thứ được ưu tiên."

Trong tập 3 của bộ *"The Collected Letters of C.S. Lewis"* (Tạm dịch: *Những bức thư được sưu tầm của C.S. Lewis*), tác giả Lewis viết: *"Khi những việc ưu tiên được đặt lên đầu, những việc làm sau không bị đẩy lùi, mà được đẩy lên."* Tôi thích sự thật hiển nhiên ấy. Khi tôi đặt những việc quan trọng nhất đầu tiên, với tôi nghĩa là dành thời gian để tập trung tinh thần, những việc còn lại trong ngày trở nên rõ ràng hơn, được thực hiện một cách kiên nhẫn hơn, nhiều tình yêu hơn và tiến bộ nhiều hơn.

- Kristi Linton

ĐỘI QUÁ NHIỀU MŨ

Đôi khi cuộc sống của tôi trở nên bận rộn. Quá bận rộn. Tôi cho phép bản thân mình bị xao nhãng bởi quá nhiều thứ. Tôi nghe thấy bản thân mình nói với lũ trẻ vài lần trong tuần những câu như "Nghe này, con sẽ chỉ phải đợi mẹ một phút thôi" hay "Mẹ không có thời gian để nói chuyện với con về vấn đề ấy lúc này", và "Mẹ muốn giúp con việc đó nhưng lúc này mẹ không thể."

Khi tôi bắt đầu nói như vậy với lũ trẻ, mọi thứ đã đến lúc cần phải thay đổi. Sự thay đổi cần diễn ra chính là dành cho tôi.

Thông thường, vấn đề nằm ở chỗ tôi đang đội trên đầu quá nhiều mũ. Tôi giở đội lên đầu những chiếc mũ mới đến mức hình ảnh của tôi trông như Chú Mèo Trong chiếc Mũ từ bộ sách Dr. Seuss. Bạn biết câu chuyện này rồi đấy. Từng chú mèo con A, B, C, D... cho

đến tận Z. Đúng vậy, tôi để bản thân mình rơi vào giai đoạn mà ở đó tôi cảm thấy mình đang đội cả bảng chữ cái lên đầu.

Khi điều này xảy ra, hành động dứt khoát là điều cần thiết, và tôi tự thưởng cho mình một ngày nghỉ. Tôi coi mũ. Không còn mũ bạn bè, mũ dọn dẹp, mũ tập gym, mũ viết blog online, và không mũ đầu bếp. Tôi quyết định chỉ đội mũ làm mẹ ngày hôm ấy.

Ban đầu mọi thứ không dễ, nhưng rồi tôi cảm thấy như quả tạ đã được nhấc ra khỏi vai và tôi thực sự thấy nhẹ nhõm.

Mục tiêu của tôi trong ngày hôm đó chỉ là "lượn lờ" ở nhà với lũ trẻ.

Tôi ngắm bọn trẻ chơi, và ngồi nói chuyện với chúng. Thực sự nói chuyện với chúng. Tôi lắng nghe và yêu thích mọi thứ chúng chia sẻ. Chúng có những ý tưởng và cách thể hiện bản thân rất đáng yêu. Một ngày tuyệt vời, khi tôi chỉ đội chiếc mũ Làm Mẹ.

- Naomi Ellis

NHỮNG CHIẾC ĐĨA QUAY

Tôi đã từng nghe ai đó so sánh cách chúng ta kiểm soát cuộc đời với những chiếc đĩa quay. Tôi có thể nhìn thấy mối quan hệ ấy. Một người đàn ông quay những chiếc đĩa, lần lượt từng cái một, đặt trên những que mỏng, cho đến khi anh ta có một loạt đĩa quay và phải chạy từ đĩa này sang đĩa khác để tác động giúp từng cái tiếp tục quay trước khi lực kéo giảm dần và từng chiếc đĩa rơi xuống, vỡ từng mảnh trên mặt đất. Sau khi nghe được sự ví von này, tôi nhìn kĩ hơn vào những ưu tiên của mình. Tôi chọn một vài "chiếc đĩa" tôi nghĩ đáng được quay và hướng tới chúng một cách cẩn trọng.

Và rồi... tôi có thai sinh đôi.

Thông tin tôi chuẩn bị sinh không chỉ đưa con thứ tư mà còn

đưa thứ năm, được mọi người đón nhận bằng sự hoan hỉ và một chút lo lắng. Một người mẹ có con sinh đôi nói với tôi: "Cô hãy nhớ điều này: nếu điều ấy không ảnh hưởng đến các con, sẽ không có vấn đề gì cả." Tôi nghĩ: "Mọi thứ tôi làm đều trực tiếp tác động đến các con! Tôi có thể bỏ lại điều gì mà không ảnh hưởng đến các con được đây?" Tôi bắt đầu sợ hãi. Tôi nhìn lại những ưu tiên của mình, nhưng không thể loại bỏ bất kì điều gì được... Vẫn chưa thể. Vì thế tôi lại tiếp tục quay những cái đĩa ấy, bí mật tin rằng tôi có thể giữ tất cả quay tròn - ngay cả khi sắp sinh đôi.

Hai bé sinh đôi được sinh sớm sáu tuần với những vấn đề sức khỏe nhất định. Trong vòng vài tuần đầu, chúng tôi hân hoan chào đón hai bé gia nhập gia đình lớn. Nhưng đó cũng là lúc những chiếc đĩa bắt đầu quay chậm lại. Chồng tôi phải mang đồ ăn tối mua ngoài về nhà và phải lục tìm quần áo sạch. Cô con gái chín tuổi hay thắc mắc liệu bao giờ tôi có thể ôm cô bé bằng cả hai tay như trước kia, hay liệu tôi cứ mãi bế một em bé. Còn cậu con trai Mack sáu tuổi cho thấy những dấu hiệu bất ổn, bao gồm việc rửa tay liên tục và rất sợ vi trùng. Cánh tay tôi trở nên đau đớn khi bế cô con gái ba tuổi. Trường học đã bắt đầu. Chúng tôi quên bài tập về nhà và quên mang đồ vật đến lớp để chia sẻ trước lớp với các bạn theo yêu cầu của cô giáo. Tôi không làm tình nguyện ở đâu. Nhà cửa bừa bộn. Tôi tự nhủ bản thân phải sẵn sàng ứng phó và đợi chờ những chiếc đĩa rơi vỡ xung quanh tôi.

Rồi tôi phát hiện ra một bí mật. Hầu hết những chiếc đĩa tôi giữ cho quay là những chiếc đĩa giấy. Khi tôi ngừng hướng đến chúng, chúng quay chậm dần và từ từ dừng lại. Chúng rơi xuống đất, nhưng nhẹ nhàng và hầu như không gây ra điều gì khác biệt. Và tôi nhận ra rằng chúng sẽ nằm đợi tôi ở đó cho đến khi tôi có thể nhặt chúng lên và lại tiếp tục quay chúng.

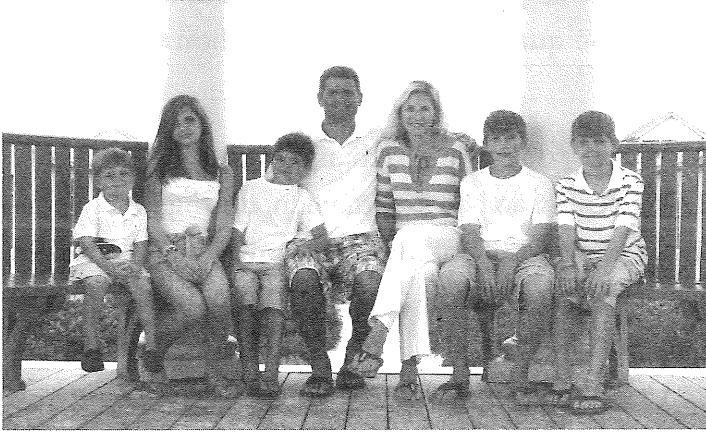
Nỗi sợ hãi dần vơi đi, và tôi hướng tới những chiếc đĩa vẫn đang quay - chúng thật đáng quý. Chúng đại diện cho từng thành

viên trong gia đình: "Dave" thay vì "quần áo bẩn của Dave", "Grace" chứ không phải là "bài tập về nhà của Grace", "Mack" là Mack, không còn "những nỗi sợ của Mack". Giờ đây, tôi có thể tự tin với từng thành viên gia đình rằng tôi sẽ không để họ rơi xuống. Thời điểm khó khăn này rồi sẽ qua, và chúng tôi sẽ ổn hơn nhờ có giai đoạn này.

Cặp sinh đôi giờ đây đã mười sáu tháng. Nhiều chiếc đĩa giấy đang quay trở lại. Đống quần áo bẩn vẫn đầy lên, nhưng hầu hết bài tập về nhà đều được hoàn thành. Tôi tham gia làm tình nguyện viên trong các lớp học và thực hiện những chuyến đi thực địa. Chúng tôi cùng nhau tận hưởng sự nhẹ nhõm, và chúng tôi hiểu rõ hơn làm thế nào để yêu thương và nâng đỡ nhau đứng dậy. Tôi thậm chí còn nấu được bữa tối hầu hết các ngày. Và bạn biết đấy, chúng tôi vẫn rất ổn trên những chiếc đĩa giấy.

- *Marcie Richards*

Sarah Turner



Sarah Turner là vợ của một người chồng tuyệt vời và là mẹ của sáu đứa con, bốn trai, hai gái (trong độ tuổi từ 17 trở xuống - bé gái mới sinh của

cô ấy chào đời ngay khi cuốn sách này chuẩn bị được xuất bản). Nghĩa là, cô ấy đang cho con ăn lúc nửa đêm và làm mọi thứ khác nhau xen kẽ - tất cả đều có trong công việc của một ngày.

Cô nỗ lực dạy các con bằng những giá trị truyền thống và cố gắng nhiều nhất có thể để sống một cuộc sống đơn giản hơn, chậm hơn và hướng về gia đình, đồng thời cố gắng giữ lại tuổi thơ cho các con trong một thế giới chỉ muốn chúng lớn lên thật nhanh.

Cô yêu thích trẻ con, ở nhà, lau sàn, viết văn, chụp ảnh, những cuốn sách hay và những đồng quần áo xếp gọn gàng. Sarah coi vai trò làm mẹ là công việc quan trọng nhất trên thế giới. Tất cả những bài viết về làm mẹ được cô chia sẻ trên trang web memoriesoncloverlane.blogspot.com.

9. SỨC MẠNH CỦA KHẢ NĂNG TỔ CHỨC

Bắt đầu dự tính điều cuối cùng sẽ xảy ra

Tác giả: Saren Eyre Loosli

"Tổ chức là hành động bạn làm trước khi thực hiện điều gì đó, để khi bạn thực hiện, mọi thứ không bị rối tung lên."

– A. A. Milne

Tôi có thực sự nên viết chương này? Có rất nhiều các mẹ tôi biết có khả năng tổ chức tốt hơn tôi rất nhiều. Nhưng vì tôi đã suy nghĩ lâu và sâu về khả năng tổ chức, nên tôi nhìn ra được nhiều điều quan trọng cho bản thân và tôi hi vọng cũng sẽ giúp ích cho bạn.

Khả năng tổ chức có ý nghĩa khác nhau với những người khác nhau. Tôi có một người bạn luôn giữ cho ngôi nhà sạch không tì vết và gọn gàng tuyệt đối, nhưng không hiểu sao lại không thể tìm được bất cứ thứ gì cô ấy cần (giống kiểu "xa mặt cách lòng" chẳng?) Tôi có một người bạn không bao giờ mang theo kế hoạch hay lịch nhắc việc,

nhưng rất hiếm khi quên mọi thứ, và luôn đưa các con tới tất cả các hoạt động và sự kiện đặc biệt đúng giờ.

Với chồng tôi, anh ấy cảm thấy mình là một người có tính tổ chức nếu anh ấy có thể tìm được cái anh đang tìm kiếm ngay lập tức - và không hiểu bằng cách nào đó anh ấy làm được việc ấy khá tốt ngay cả khi đồ đạc trong gara hay giấy tờ trên bàn làm việc của anh trông như một đồng bừa bộn khổng lồ trong mắt tôi. Tôi cảm thấy mình không có tính tổ chức nếu vẫn còn giấy để lung tung trên bàn làm việc hoặc những thứ không liên quan đến đồ ăn trên kệ bếp. Và đầu óc tôi sẽ như rối tung lên nếu tôi không lên được một danh sách hàng tuần "những việc cần làm ngay" và nhìn vào danh sách ấy mỗi sáng thức dậy.

Dưới đây là cách thức tổ chức gia đình phát huy tác dụng với một người mẹ:

Chồng: Có ai nhìn thấy giày của bố không?

Vợ: Dưới gầm bàn anh ơi.

Chồng: Bàn nào?

Vợ: Bàn kê trong góc í. Chúng luôn bị đá vào đấy.

Chồng: Còn chìa khóa xe của anh?

Vợ: Dưới nhà trên tay ghế sofa.

Chồng: Điện thoại của anh thì sao?

Vợ: Kẹp giữa gối ôm trên ghế sofa trong phòng khách.

Chồng: Đợi chút, còn ví của anh ở đâu nhỉ?

Vợ: Anh để nó trong hộp đựng đồ trên xe Jeep.

Chồng: À, đúng rồi. Thế có ai nhìn thấy mũ của bố đâu không?

Ồi, chồng ơi, chồng đùa em sao vậy? On Trời, tôi ngưỡng mộ người đàn ông này.

Tôi sống một cuộc đời với sự bừa bộn có tính tổ chức. Chúng tôi là một gia đình thích sự vui vẻ, nhưng rất bận rộn - một gia đình bốn con nhỏ và hai chú chó Chihuahua, cùng với cánh cửa luôn mở chào đón khách ghé qua chơi liên tục suốt cả năm. Lũ trẻ là những người sáng tạo và thích trò mới - một điều mà sớm hay muộn cũng sẽ mang đến những đồng bừa bộn. Phần lớn thời gian, sự bừa bộn ấy mang đến niềm vui.

Mục đích hàng đầu của tôi là đơn giản hóa cuộc sống bằng cách giữ cho mọi thứ trong tầm kiểm soát, có tổ chức. Điều này nghĩa là mọi thứ đều có vị trí của nó: các tủ đựng được sắp xếp gọn gàng và dán nhãn, sách và hồ sơ làm việc được để trong phòng làm việc, hóa đơn được xếp riêng và giày được cất trong tủ giày.

Tôi đã luôn điều chỉnh và cố gắng để có thể nhìn thấy khu vực bếp trơn vẹn, không vướng tâm mắt, và không bị vướng chân vào bất cứ thứ gì khi đi qua phòng khách. Tất nhiên, đó cũng không hẳn là quan điểm của tôi về "sạch sẽ và có tổ chức", nhưng chừng nào mọi người cùng hỗ trợ, tôi quyết định sẽ không là một người cầu toàn như vậy.

Điều này dẫn tới việc thiết lập một danh sách những việc lặt vặt cần làm. Đôi khi danh sách ấy được thực hiện đầy đủ, đôi khi thì không, nhưng nguyên tắc của tôi là nếu những công việc ấy không được làm xong trước khi tôi đi làm về thì lũ trẻ sẽ không có đặc ân nào ngày hôm đó. Cái này có vẻ phát huy tác dụng với đứa con mười tuổi của tôi và tôi hi vọng nó sẽ có tác dụng với đứa bảy tuổi trong thời gian tới. Tuy nhiên, cô bé có xu hướng giống như một con lốc xoáy vậy... mọi thứ cứ thế rơi xuống sàn khi cô bé đi qua, đến mức tôi đang nghĩ xem có nên cho cô bé đi thử nghiệm phản ứng với giác quan thứ sáu hay không. Chẳng phải người ta vẫn gọi như vậy khi bạn có thể khiến mọi thứ di chuyển mà không cần chạm vào chúng?

Ít ra, với một hệ thống những việc lặt vặt (được viết ra và dán lên tủ lạnh có thể coi là mang tính hệ thống, đúng không?) và một vài thành viên

trong gia đình cùng nhau góp sức, chúng ta hoàn toàn có thể tìm ra được những thứ cần thiết để giúp gia đình vận hành mà không có quá nhiều sự căng thẳng - ít ra vào những ngày đẹp trời. Đó là thứ mà tôi gọi là "Cuộc Đòi Bùa Bộn Có Tổ Chức".

Còn bây giờ, ai đang cầm cái đồng hồ đo quãng đường đi bộ của tôi?
 Tại sao con chó lại nằm trong xe đẩy búp bê đồ của em bé?

- Chatól Sego

Ví dụ trên cho thấy không có cách nào là đúng đắn nhất để trở nên có tổ chức hay tính tổ chức không bao giờ tồn tại bằng một hình thức duy nhất, nhưng tôi có thể khá tự tin nói rằng khả năng tổ chức là rất quan trọng với tất cả chúng ta. Khi chúng ta cảm thấy mọi thứ được tổ chức rõ ràng, sẽ dễ hơn để hoàn thành những công việc ấy, tìm kiếm và cảm thấy rằng về cơ bản cuộc đời chúng ta đang được kiểm soát.

TẠI SAO CẦN CÓ TÍNH TỔ CHỨC?

Trước khi đi sâu vào "cách thức" tổ chức (phần lớn đã được giới thiệu trong hai chương trình rất hay của *Power of Moms* là "*Tổ chức tư duy cho các bà mẹ*" và "*Các hệ thống trong gia đình*"), một việc rất quan trọng là dừng lại và suy nghĩ về việc "tại sao" lại cần có tính tổ chức. Cá nhân bạn nghĩ gì khi xuất hiện Tính Tổ Chức trong đầu? Mặt nào trong cuộc đời bạn đang tỏ ra thiếu tính tổ chức nhất? Điều gì không thực sự được tập trung tổ chức trong cuộc đời bạn, nhưng lại không quá quan trọng với bạn?

Có lẽ bạn có thể dành vài phút để suy nghĩ và viết ra câu trả lời của bạn cho những câu hỏi trên trước khi tiếp tục. Sau đó, khi bạn đọc phần còn lại của chương này, hãy ghi lại bất kì tia sáng cảm hứng nào mà bạn nghĩ sẽ giúp bạn hướng tới kiểu người có tính tổ chức mà bạn mong muốn trở thành.

Nói chung, tính tổ chức là một công cụ cho những việc quan trọng, không phải là một việc quan trọng cuối cùng ta phải làm. Cuộc sống ngoài kia vẫn có những con người "nghiện ngập tính tổ chức" vì họ chỉ đơn giản là thích cảm giác hạnh phúc khi mọi thứ được kiểm soát. Nhưng với hầu hết mọi người, gọn gàng và có tổ chức là việc mà chúng ta làm vì nó mang đến một điều gì đó mà chúng ta thực sự trân trọng. Khi chúng ta nghĩ đến điều mà mình đang hướng tới trong quá trình tổ chức sắp xếp, chúng ta có thể đánh giá được hình thức tổ chức nào và mức độ tổ chức ra sao là thực sự cần thiết với chúng ta.

Vậy, tại sao cần có tính tổ chức? Dưới đây là một số điều tôi đã đúc kết được:

- Để chúng ta có thể tìm được những thứ mình cần một cách nhanh nhất và không mất đi những thứ quan trọng.
- Để chúng ta có thể tận hưởng hiện tại mà không để đầu óc liên tục bị mất tập trung bởi những việc cần phải nhớ, những ý tưởng và những bận tâm vẫn chưa được giải quyết, hay những đồng ngôn ngang nhắc chúng ta về những việc chưa làm xong.
- Để chúng ta có thể làm xong mọi việc theo kế hoạch hàng ngày hoặc hàng tuần (và từ đó giúp các thành viên trong gia đình những việc mà họ cần làm xong).
- Để chúng ta có thể nuôi các con theo cách chủ động, giúp chúng phát triển cá tính và năng lực mà ta biết là chúng cần phải có.
- Để chúng ta có thể từ từ hướng đến những mục tiêu lâu dài gắn với những giá trị, giấc mơ, đam mê tốt cùng và mục đích sống của chúng ta.

Với những lý do trên, dưới đây là những lĩnh vực tổ chức mà tất cả các bà mẹ có thể sử dụng để hỗ trợ bản thân (đặc biệt hữu

dụng với tôi!). Tôi sẽ đi lần lượt từng mảng này trong phần còn lại của chương này:

- Tổ chức đồ đạc
- Tổ chức tư duy và nhiệm vụ
- Tổ chức thói quen và thời gian
- Tổ chức gia đình.

Tổ chức đồ đạc

Nếu bạn giống tôi, điều đầu tiên xuất hiện trong đầu khi tôi nghe thấy từ "tổ chức" là một ngôi nhà sạch sẽ. Bố tôi đã từng giúp chúng tôi sẵn sàng cho việc nhà bằng cách nói như sau: "Hôm nay chúng ta sẽ chuyển nhà sang bên trái vài centimet." Cho đến gần đây, tôi mới nhận ra câu nói ấy quá đúng với bản thân tôi khi cần sự động viên.

Dường như khi tôi ngủ dậy, lũ trẻ đã di chuyển mọi thứ xung quanh và tôi phải di chuyển đồ đạc về bên phải hoặc bên trái trong một nỗ lực nhằm tìm lại sự gọn gàng vốn có. Tôi đã từng muốn nhà của tôi phải gọn gàng suốt cả ngày. Tôi đã từng nhận ra rằng tôi đang phải dọn dẹp cùng một kiểu bừa bộn ba hay bốn lần trong một ngày. Mục tiêu gần đây nhất và thực tế hơn của tôi là ngôi nhà được gọn gàng và sạch sẽ ít nhất một lần một ngày. Nhưng rồi, tôi hoàn toàn thất thế. Chồng tôi và lũ trẻ "phá tung" mọi thứ tôi đã sắp xếp nhanh hơn khả năng sắp xếp của tôi.

Có một câu nói như thế này: "Lau nhà khi lũ trẻ vẫn đang lớn lên giống như cào tuyết lối đi khi tuyết vẫn đang rơi." Lau dọn là một quá trình không có điểm dừng và bản chất là một công việc chán ngắt. Mặc dù vậy, nó vẫn có vị trí riêng của mình. Một môi trường sạch sẽ giúp chúng ta khỏe mạnh và an toàn cả về mặt thể chất lẫn tinh thần.

- Sharla Olsen

Hầu hết chúng ta đều giống như câu nói này: "Trình tự đồ đạc đi trước trình tự tư duy." Đầu óc của chúng ta nói chung sẽ có cảm giác phân tán khi nhà cửa quá bừa bộn so với mức chịu đựng, nhưng mỗi chúng ta lại có một mức độ thoải mái với bừa bộn và sạch sẽ khác nhau. Chủ nghĩa hoàn hảo chắc chắn sẽ thua khi chúng ta cố giữ nhà cửa gọn gàng và sạch sẽ với những đứa trẻ bám ở chân. Tuy nhiên cần phải nghĩ xem điều gì quan trọng nhất với chúng ta và từ bỏ những ý tưởng mà người khác có thể đã trải qua nhưng lại không thực sự phù hợp với cá nhân mình. Tôi đã luôn áp dụng những tiêu chuẩn cơ bản của người bạn tên April cho ngôi nhà của mình: "Sạch vừa đủ để khỏe mạnh, bừa bộn vừa đủ để hạnh phúc" và "Sạch vừa đủ để giữ vệ sinh, bừa bộn vừa đủ để đầu óc thư thái".

Dưới đây là một số ý tưởng tôi đã tự mình tìm ra và học hỏi từ những người khác. Chúng có thể giúp chúng ta với việc "Tổ chức đồ đạc" trong ngôi nhà.

KIỂM SOÁT SỐ LƯỢNG "ĐỒ LINH TINH"

Giảm thiểu số lượng đồ đạc của bạn là chìa khóa quan trọng để tăng cường kiểm soát. Bằng kinh nghiệm vài năm chuyển nhà một lần và giúp nhiều người khác hoàn thành việc chuyển nhà, tôi nhận ra rằng có nhiều đồ lặt vặt trong nhà không bao giờ là một tín hiệu tích cực và có thể là một vấn đề nan giải thực sự. Tôi đã từng giúp mọi người đóng gói trong những ngôi nhà ngập tràn những vật kỉ niệm quá lâu, những đồ điện tử lỗi thời hiếm khi sử dụng, những chiếc đĩa không hợp, những bộ quần áo hết thời không còn mặc vừa, và những đồ hỏng mà người ta cứ nói "Tôi có thể sẽ sửa chúng vào một ngày nào đó cần đến." Tôi đã từng chứng kiến nhiều người cuối cùng phải tìm những ngôi nhà mới với nhà kho rộng hơn chỉ để chứa đồng đồ linh tinh cứ mãi đầy lên. Xã hội chúng ta giờ đây không khó để tích trữ đồ. Quá nhiều thứ khá rẻ và việc đi mua đồ trở thành sở thích toàn dân.

Dưới đây là một số nguyên tắc bạn có thể áp dụng nếu muốn giảm số lượng đồ vật linh tinh trong cuộc đời của bạn và biến việc tổ chức sắp xếp nhà cửa trở nên dễ dàng hơn:

- **Nếu nghi ngờ, hãy ném nó đi.** Có quá nhiều thứ chúng ta giữ lại vì nghĩ rằng biết đâu một lúc nào đó sẽ cần đến chúng. Nhưng khả năng lớn hơn nhiều là chúng ta sẽ KHÔNG BAO GIỜ cần dùng lại những đồ vật ấy. Và nếu bạn bất chợt cần cái gì đó song hành cùng bạn, có lẽ việc kiếm một cái khác không phải là vấn đề quá khó khăn. Vì thế, hãy bỏ chúng đi! Chúng ta giữ lại những tài liệu chính thức quan trọng và bỏ đi những loại giấy tờ linh tinh khác (hoặc tránh nhận những loại giấy tờ đó - ví dụ hầu hết hóa đơn và thư từ hiện nay đều có thể được thực hiện mà không cần đến giấy tờ). Khi đồ đạc là những thứ "đặc biệt" mà con bạn tạo ra, phần lớn trong số chúng cũng có thể bỏ đi - nhưng chỉ sau khi chúng đã có một vị trí vinh danh trên bảng treo tường để cảm ơn và khiến con bạn cười mãn nguyện hay sau khi chúng đã được chụp ảnh lại, và bức ảnh số đã được đưa vào trong bộ nhớ của máy tính để chúng có thể nhìn lại lúc nào cũng được. Hãy để lũ trẻ giữ lại những thứ đặc biệt nhất ở dạng bản cứng, và những thứ này được đưa vào album của riêng chúng (Cứ ba năm một chúng tôi lại tạo một album chứa những thứ quan trọng nhất).

- **Khi một cái gì đó đến, một cái khác phải được bỏ đi.** Nếu bạn mua mới một cái gì đó, hoặc nếu con bạn có đồ chơi mới ngày Giáng Sinh hoặc sinh nhật, bạn có thể thực hiện một nguyên tắc chung như sau: một cái gì đó phải bị bỏ đi làm từ thiện hoặc cho anh em họ hàng, bạn bè nhỏ tuổi hơn - hoặc vứt luôn nếu như đồ vật đã hỏng hoặc rách nát - để đổi lấy vị trí cho cái mới.

- **Giữ vững tâm lý "quá nhiều".** Đôi khi chúng ta níu giữ mọi thứ vì chúng ta đã tốn tiền cho chúng, nhưng chúng ta không thực sự thích chúng hay cần chúng nữa. Thay vì cứ ám ảnh với tâm lý "quý hiếm" này, hãy giữ vững tâm lý "quá nhiều". Chúng ta bao giờ cũng có nhiều đồ hơn nhu cầu thực sự. Chúng ta không cần tất cả những thứ chúng ta có. Cho đi là một niềm hạnh phúc. Và cho đi một thứ hoàn toàn không thể dùng được

nữa có thể làm cho một ai đó khác hạnh phúc là một điều đáng làm.

- **Coi đồ chơi và quần áo chỉ là đồ tiêu dùng** (giống như đồ ăn, giấy vệ sinh và vé xem phim). Có những bộ quần áo và đồ chơi mà bạn muốn để lại cho hậu thế. Nhưng nhìn chung nếu bạn coi đồ chơi và quần áo như những đồ tiêu dùng trong cuộc sống - nghĩa là dùng xong thì chuyển giao hay vứt bỏ khi không còn phù hợp hoặc không hay dùng nữa - thì bạn sẽ dễ từ bỏ chúng hơn. Nếu bạn trả 10 đô la cho một món đồ chơi và con bạn thích đồ chơi ấy trong một tháng, sau đó nó chỉ nằm đó và chiếm dụng không gian trong nhà, hãy nghĩ về 10 đô la ấy giống như số tiền bạn dành đi xem phim hay chơi bowling. Khoản tiền đó đã được tiêu đúng chỗ vì nó mang đến hạnh phúc trong một khoảng thời gian. Giống như việc bạn không giữ cuống vé xem phim, bạn cũng không cần phải giữ lại đồ chơi ấy. Nó có thể được chuyển sang cho một ai đó khác thực sự thích nó.

- **Luôn có sẵn một "hộp từ thiện" và không ngần ngại sử dụng thùng rác.** Tôi thường xuyên giữ một hộp quyên góp từ thiện để cất vào đó những thứ quanh nhà mà tôi đã khai thác hết giá trị sử dụng. Dụng cụ ưa thích của tôi để giảm số lượng đồ đặc là thùng rác. Tôi sử dụng bất cứ phương pháp nào phù hợp với từng thời điểm, từng đồ vật trong tầm ngắm cần loại bỏ. Điều ấy mang đến cho tôi cảm giác có thể kiểm soát mọi thứ trong nhà!

- Sharla Olsen

GIẢM CĂNG THẲNG BẰNG CÁCH ĐẶT MỖI THỨ VÀO MỘT CHỖ

Một người mẹ chia sẻ bằng những dòng sau:

Tôi thích sắp xếp mọi thứ gọn gàng. Tôi biết điều ấy nghe có vẻ "dở hơi" - nhưng tôi thực sự thích như vậy. Hãy đưa tôi đến một cái tủ đầy đồ linh tinh và một căn phòng đồ chơi vứt lung tung - Tôi sẵn sàng dọn dẹp chúng. Tôi không biết chính xác đức tính này đến từ đâu, nhưng nhiều

lúc tính cách ấy thực sự gây khó chịu. Đừng hiểu nhầm ý của tôi, tôi dành nhiều thời gian chơi với lũ trẻ và lôi đồ chơi ra chơi, nhưng trong tâm trí tôi luôn xuất hiện ý nghĩ sắp xếp chúng lại theo một cách tốt hơn.

Tôi không thể làm tốt mọi việc trong tình trạng hỗn độn. Nhà tôi thì khá gọn gàng, nhưng không phải lúc nào cũng sạch. Bí mật của tôi là gì? Khẩu hiệu của tôi là "Mọi thứ đều có một chỗ riêng". Nhiều bà mẹ cảm thấy nhụt chí với đồ chơi, giày dép, quần áo, hóa đơn, v.v. nằm rải rác khắp nhà. Một lý do khiến cho mọi thứ bừa bộn như vậy là những thứ này không có một nơi để riêng. Khi mọi thứ trong nhà có một vị trí riêng, chúng ta có thể sắp xếp và kiểm soát tốt hơn.

Chúng ta không thể bảo lũ trẻ cất ba lô đi học và giày nếu không có một nơi cho chúng. Và liệu có nên chọn nơi đó ở gần cửa, nơi chúng ra vào hàng ngày? Chúng ta không có một căn phòng chung lộn lắt, nhưng mỗi đứa trẻ có một móc treo ở lối ra vào để treo áo khoác và ba lô với chỗ để giày trên sàn nhà. Khi tôi yêu cầu lũ trẻ dọn dẹp mọi thứ, chúng biết chính xác cần để các thứ ở đâu.

Mỗi đồ chơi cần một nơi cất. Điều đó không có nghĩa là trong suốt thời gian chơi, nhà của tôi không trải đầy đồ chơi ở mọi góc. Tuy nhiên, khi đến lúc cần dọn dẹp, lũ trẻ biết mọi thứ nên ở đâu. Hãy thử quy định giá sách là nơi để cất những đồ to hơn, một hộp nhựa đựng ô tô và một cái rổ đáng yêu dành cho đồ chơi của em bé. Nếu có quá nhiều đồ chơi thì sao? Hãy cất chúng đi một thời gian và định kì dùng lại, hoặc quyên góp một số cho từ thiện.

Khi làm mẹ, chúng ta cần có sự lo-gic khi quy định nơi cất đồ. Cần phải có một chỗ gần cửa để cất giày (một cái giá để giày nhỏ là lựa chọn tốt). Lũ trẻ sẽ không đi vào phòng riêng của chúng mỗi khi về nhà và để giày vào tủ của chúng, nói cách khác, việc bảo trẻ chạy vào trong phòng của chúng để lấy giày khi chuẩn bị đi đâu đó luôn khiến chúng ta bị muộn. Bạn cũng có thể thử cất tất vào một cái rổ gần chỗ để giày.

Còn chỗ để cất hàng đồng giầy tờ thì sao? Cần phải có một nơi. Hãy

thủ đặt khay chứa tài liệu hoặc thùng thư trên góc bàn làm việc hoặc một nơi chuyên để thư từ trên tường gần cửa ra vào. Tôi nhận ra rằng nếu tôi xử lý thư từ, giấy tờ ngay lập tức và sử dụng thùng rác khi cần thiết để bỏ đi những gì đã xử lý, tài liệu được gửi đến có thể được kiểm soát khá tốt.

Phương châm của tôi đã tạo ra sự khác biệt thực sự trong việc duy trì sự gọn gàng và tính tổ chức trong nhà tôi. Chồng tôi thường hay đùa: "Mọi thứ đều có chỗ của nó - và anh biết vị trí của anh ở đâu!" Chường nào giày và quần áo bẩn của anh ấy được dọn sạch, chường đó mọi việc vẫn ổn!

- Mary Christensen

Tổ chức tư duy và nhiệm vụ

Như vậy, nếu như "Trình tự đồ đạc đi trước trình tự tư duy", thì khi chúng ta đã tổ chức sắp xếp gọn gàng đồ đạc, đến lúc dọn dẹp những gì diễn ra trong đầu chúng ta - và điều này bao gồm danh sách những việc cần làm, những lo lắng của chúng ta, những hi vọng, những kế hoạch đã được lên lịch, mục tiêu - tất cả những thứ luôn thường trực trong đầu chúng ta ngày này sang ngày khác. Những hệ thống khác nhau phát huy tác dụng với những người khác nhau.

PHÁT TRIỂN MỘT HỆ THỐNG PHÙ HỢP VỚI BẠN

Điều quan trọng là chúng ta cần phải tạo ra hoặc điều chỉnh một chương trình mà về mặt thời gian, tư duy, và tổ chức nhiệm vụ phù hợp với nhu cầu của riêng chúng ta.

Khi bạn làm mẹ, mấu chốt trong việc hoàn thành những việc quan trọng nhất nằm ở khả năng tổ chức. Liên quan đến vấn đề này, chúng ta cần tìm ra giải pháp giúp chúng ta nhớ được mình cần làm gì.

Ghi nhớ là một trong những chìa khóa giúp bạn có tính tổ chức. Hãy chọn lựa phương thức của riêng bạn. Một vài người có những bản kế hoạch,

khay chứa tài liệu, giấy nhớ, hoặc danh sách những việc cần làm, giúp họ ghi nhớ tất cả mọi thứ họ cần hoàn thành trong một ngày. Hãy làm bất cứ điều gì phù hợp với bạn. Mỗi chúng ta đều có hoàn cảnh khác nhau, vì vậy cách thức phù hợp với bà mẹ này không nhất thiết sẽ phù hợp với một bà mẹ khác. Khi bắt đầu làm mẹ, tôi có thể dễ dàng nhớ được những cuộc hẹn sắp xảy ra bởi vì tôi không có nhiều nơi cần phải đến. Sau đó, khi có đứa con thứ năm, đứa lớn nhất bắt đầu đi học, tôi cảm thấy rối tung mọi thứ suốt một năm. Mất một thời gian để tôi có thể hiểu ra tôi cần làm gì để kiểm soát mọi việc. Từ đó đến nay, tôi đã luôn cần đến hệ thống những việc cần làm. Giờ đây, tôi cần một cuốn lịch và một danh sách DÀI để duy trì mọi việc trong gia đình đi đúng hướng.

- Sharla Olsen

Hàng nghìn bà mẹ đã rất thành công khi sử dụng chương trình của *Power of Moms* mang tên "*Hệ thống tư duy cho các bà Mẹ*", nhằm giúp họ lên kế hoạch cho các dự án và hoàn thành các mục tiêu một cách thành công. Nó cũng giúp họ kiểm soát được lộ trình thực hiện các ý tưởng và ước mơ dài hạn, ngắn hạn, đồng thời giải phóng tâm trí của họ khỏi những lo lắng, lịch trình, danh sách việc cần làm để họ có thể thực sự "sống" vì gia đình. Tôi sẽ không đi vào chi tiết chương trình này ở đây, nhưng người mẹ dưới đây đã giải thích một chút về lý do tại sao việc sử dụng một hệ thống như vậy trong tổ chức tư duy, nhiệm vụ lại quan trọng đến thế:

Tôi thừa nhận mình là một người có khả năng làm mọi việc một cách vượt trội. Tôi luôn cảm thấy kích thích bắt đầu những dự án mới và luôn bị thôi thúc thiết lập những thứ cần mua - ở bốn cửa hàng khác nhau, thảo luận những công thức nấu ăn mới cần thử, lên kế hoạch cho một buổi tối hẹn hò giữa những người phụ nữ, cân nhắc việc chạy thể dục buổi sáng ngày mai, và suy đoán về nội dung cuốn sách sẽ đọc đang đặt bên cạnh gối. Song song với việc cố gắng hết sức để đảm bảo rằng những việc cần thiết và ưu tiên được đặt đầu danh sách, tôi tiếp tục xếp tất cả những việc khác vào những chỗ còn trống trên lịch trình và trong bộ nhớ, bởi vì tôi thực

sự thích cảm giác háo hức đợi chờ những dự án, sự kiện và mọi việc được hoàn thành.

Để sắp xếp tất cả những hoạt động và ý tưởng này, tôi luôn sử dụng một trong những công cụ yêu thích và đáng tin cậy nhất: Danh sách. Tôi thích lập các loại danh sách khác nhau. Tôi thích viết lên giấy bằng chữ viết nguệch ngoạc của mình, quan sát quá trình chuyển đổi của các ý tưởng thành thực tế. Tôi cảm thấy kiểm soát được mọi việc khi tôi viết chúng ra. Giải pháp tôi thường áp dụng để tổ chức những thứ tôi cần làm, muốn làm và hi vọng sẽ làm một ngày nào đó rất đơn giản: Tôi lên các danh sách. Không gì tuyệt vời hơn việc gạch ngang đậm một nhiệm vụ nào đó thực sự đeo bám bạn đã lâu trên một danh sách dài.

Nhưng khi danh sách của tôi dày kín đặc thông tin, ý tưởng, nhiệm vụ và thời hạn (mà tôi tự đặt ra cho mình hoặc phải làm), tôi có thể cảm thấy quá sức chịu đựng. Trong cuộc sống, quá nhiều bất cứ điều gì cũng có thể phản tác dụng. Đôi khi (OK, nói thật là tôi nên dùng từ Thường Xuyên), tôi nhận ra rằng hệ thống danh sách của tôi đang trở nên quá tải và dường như không có điểm dừng. Ngoài ra, tôi nhận ra rằng tôi có những ưu tiên như thời gian riêng để cầu nguyện, thời gian dành cho chồng, thời gian cho các cô con gái, thời gian chơi chung cả gia đình, thời gian nghỉ ngơi riêng cho tôi, và thời gian ngủ - những thứ đang không có trên danh sách của tôi và đang bị bỏ rơi.

Và rồi gần đây tôi hoàn toàn mãn nguyện khi tìm được hệ thống MOM (Mind Organization for Moms - Hệ thống tư duy cho các bà Mẹ) trên trang web của Power of Moms. Tôi coi đây là một dấu mốc lịch sử trong sự nghiệp làm mẹ của mình, đóng vai trò quan trọng trong thành công hàng ngày của mình, và đặt nền móng cho hạnh phúc của tôi. Hệ thống ấy thực sự đã khiến tôi mất một tuần để suy xét. Tôi phải thừa nhận rằng sự mới mẻ của nó khiến tôi nản chí. Giờ đây, khi đã là một người hoàn toàn tin tưởng và thực hiện theo chương trình này, tôi vẫn đang tiếp tục học cách tin tưởng vào hệ thống ấy. Đôi lúc tôi thấy mình đang quay lại sử dụng những hệ thống cũ trước đây. Khi điều này xảy ra, tôi nhận ra mình đã thiếu hiệu

quả như thế nào theo cách làm cũ trong việc xử lý nhiệm vụ, ưu tiên và các mục tiêu. Chỉ cần một chút điều chỉnh, tôi lại có thể quay về đúng nhịp.

Có một thời điểm trong cuộc đời tôi trở thành nô lệ của danh sách những việc cần làm. Tôi đã thường tự nhủ rằng tôi có thể chơi và nghỉ ngơi khi mọi thứ được làm xong. Thật không may, công việc của một người mẹ không bao giờ kết thúc. Mỗi ngày, tôi lao vào xử lý những danh sách việc không được ưu tiên, xử lý từng việc một cách điên cuồng, không bao giờ cân nhắc thời gian và năng lượng tôi có sẵn. Ban đầu, cảm giác được đền đáp xứng đáng khi đánh dấu những đầu việc đã xong trên danh sách, nhưng việc duy trì nhịp xử lý danh sách đầu việc khiến tôi mệt mỏi. Tôi đã "sống sót" nhưng không thấy mình trưởng thành. Tôi thường cảm thấy lữ trẻ đang "ngáng đường tôi".

Một trong những đặc điểm mới mẻ của MOM khiến tôi thực sự biết ơn mang tên gọi "Danh sách những hành động tiếp theo". Mẫu giấy vừa lòng bàn tay thực sự đáng yêu này được tạo ra trong suốt thời gian lên lịch vào mỗi tuần. Đó là cách để tôi xử lý những việc cần phải làm, trong khi vẫn duy trì nhịp tiến của một vài dự án đã chọn. Tôi thích cách chương trình MOM giúp tôi tổ chức các dự án và nhiệm vụ thành "các bước em bé" - một cách gọi vui cho những hành động đơn giản xuất hiện trên danh sách "Những việc quan trọng tiếp theo" hay "Những việc kế tiếp ngay lập tức".

Tôi cũng yêu thích cách chương trình đã giúp tôi sắp xếp "những hành động tiếp theo" phù hợp với hoàn cảnh. Tôi có một danh sách các cuộc gọi, danh sách những việc vặt trong nhà, danh sách việc xử lý trên máy tính, danh sách những việc làm với trẻ... thay vì một danh sách dài dằng dặc không có chút nhịp nhàng. Tôi cũng thích bộ "Một ngày nào đó" mà chương trình đã giúp tôi tạo ra, ở đó tôi có thể viết ra để không mất dấu tất cả những ý tưởng và mong ước của bản thân. Tôi biết tôi sẽ hoàn thành được rất nhiều thứ ở danh sách này vào những thời gian phù hợp - và tôi không phải lo lắng sẽ quên chúng.

Những cách tư duy và sắp xếp công việc mới này đã giúp tôi dùng thời gian của mình một cách hiệu quả hơn. Giờ đây, tôi biết chính xác cần làm gì với những đứa trẻ hiếu động bằng một vài phút có sẵn, hay một tiếng đồng hồ yên tĩnh hiếm hoi không bị ngắt quãng. Thay vì cố gắng chiếm lĩnh một danh sách từ đầu tới cuối, tôi có thể hoàn thành những thứ mà tôi có đủ thời gian và năng lượng dành cho chúng, cả những thứ tốt nhất cho lũ trẻ sau khi tham khảo những danh sách được lập nên một cách có tổ chức, gọn gàng. Tôi thực sự thích điều ấy! Tôi có được niềm vui trong những hoạt động hàng ngày bởi vì việc lên kế hoạch cho những hành động tiếp theo giúp tôi dễ dàng có được và duy trì động lực. Những việc chưa làm đến trên danh sách "Những hành động tiếp theo" giờ đây hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát và có thể đợi, khi mà đôi lúc việc chọn trang phục và sơn móng chân không thể đợi.

MOM đã mang đến cho tôi những công cụ để nhận ra rằng một bà mẹ có khả năng tổ chức là một bà mẹ hạnh phúc. Mặc dù không dễ dàng gì, nhưng tôi cũng đã nhận ra rằng tôi không thể làm được tất cả mọi việc. (Tôi cũng nhận ra rằng tôi không muốn làm tất cả!) Thay vào đó, tôi đã học được cách tập trung vào việc quyết định những điều tôi có thể và nên làm lúc này. Tôi đang tìm kiếm những điều có thể đợi. Và tôi đang học cách lưu ý tới những thứ tôi muốn làm, một ngày nào đó, những thứ mà hiện giờ tôi không có thời gian và năng lượng. Điều đó mang đến cho tôi cảm giác thoải mái, chủ động và hưng phấn. Sẽ có những ngày căn hộ của tôi bừa bộn hơn, những ngày danh sách những việc cần làm tiếp theo của tôi bị ném đi. Sẽ có những tuần tôi xoay xở với một danh sách dài những thứ cần làm. Thật may, tôi không phải đánh đổi hạnh phúc của gia đình để hoàn thành định mức đặt ra. Tôi không phải sống với gánh nặng trên vai là "cảm giác tội lỗi của một người mẹ". Tôi cảm thấy tự tin rằng khi tôi nỗ lực giữ đầu óc gọn gàng, tôi có thể lên kế hoạch, chuẩn bị và tổ chức. Nhờ thế mà tôi đang khám phá giấc mơ của mình và tận hưởng hành trình làm mẹ hơn lúc nào hết.

- Danielle Porter

THIẾT LẬP KHUNG THỜI GIAN

Dù bạn chọn hệ thống nào để tổ chức các dự án và mục tiêu của mình, điều cốt lõi là phải thiết lập được một khoảng thời gian thường xuyên cho việc đánh giá tính hiệu quả của hệ thống được chọn và lên kế hoạch cho tuần tiếp theo (cái này được gọi là "Đánh giá hàng tuần" trong chương trình MOM). Tôi thích làm việc ấy vào các tối Chủ nhật. Tôi dành khoảng nửa tiếng đồng hồ nhìn lại tuần vừa qua, rà soát lịch làm việc, suy nghĩ kĩ nhiệm vụ nào sẽ cần được hoàn thành mỗi ngày để toàn bộ kế hoạch theo đúng lộ trình, và đặt mục tiêu cho tuần tiếp theo. Tôi sử dụng trò Bloom Game của *Power of Moms* để giúp tôi đặt mục tiêu. Với công cụ này, sẽ dễ dàng thiết lập những mục tiêu cân bằng, vừa phải, và tôi có thể in ra giấy bảng theo dõi lộ trình hoàn thành các mục tiêu đã đặt ra.

Sau khi có được kế hoạch và danh sách nhiệm vụ của bản thân cho tuần tiếp theo, tôi ngồi xuống cùng với chồng và chúng tôi dành một chút thời gian thảo luận những việc trên lịch của cả hai người cho tuần đó, những gì chúng tôi cần làm để hỗ trợ lẫn nhau và giúp lũ trẻ dựa trên những đầu việc cần làm, những mục tiêu cá nhân cần thực hiện. Chúng tôi trao đổi về bất kì lo lắng nào liên quan đến gia đình, cá nhân, lũ trẻ, cũng như những mục tiêu dài hạn và những nhu cầu hàng tuần cần làm ngay.

Giống như bất kì công ty hay tổ chức hiệu quả nào thường có các cuộc họp nhân viên thường xuyên, ban điều hành gia đình gồm bạn và chồng cần một khoảng thời gian định kì để thảo luận điều gì đang diễn ra, cả hai bạn đang thực hiện những gì, có vấn đề khó khăn hay ý tưởng gì mới xuất hiện trong tuần đã qua.

Tổ chức thói quen và thời gian

Quản lý hiệu quả thời gian của các hoạt động trong cuộc sống khi làm mẹ là một phần then chốt của kỹ năng tổ chức. Khi chúng ta lúc nào cũng nói "nhanh lên, nhanh lên, nhanh lên!" với lũ trẻ, mức độ căng thẳng sẽ tăng lên cho cả mẹ và con. Nếu chúng ta có thể tính toán thực tế từng việc sẽ mất bao lâu, chúng ta sẽ có nhiều khả năng đúng giờ hơn và vì thế cảm giác thư giãn hơn trong mọi việc.

DƯỚI ĐÂY LÀ CHIA SẺ CỦA MỘT BÀ MẸ:

Tính toán thời gian dường như là chìa khóa then chốt để chứng tỏ năng lực tổ chức. Có rất nhiều bà mẹ đã từng nói với tôi rằng: "Tôi không hiểu chị làm như thế nào với chín đứa con." Lúc này đây, chính bản thân tôi cũng đang đi tìm câu trả lời cho câu hỏi ấy! Nhưng điều tôi biết chắc là: khi bạn có một con, bạn là một người mẹ. Và, với mỗi đứa trẻ bạn bổ sung vào gia đình, bạn vẫn là một người mẹ. Việc phân phối thời gian của bạn chỉ khác biệt nếu có hai người mẹ, thay vì là một người mẹ. Một phần của việc phân chia thời gian phù hợp cho mọi việc nằm ở khả năng biết được mất bao lâu để hoàn thành một công việc và lên kế hoạch để có đủ thời gian hoàn thành nó. Ví dụ, khi gia đình tôi đi đâu đó, tôi sẽ cố gắng đưa các con lên xe nửa tiếng trước giờ mong muốn khởi hành - cộng với thời gian lái xe. Đó là cách để chúng tôi đến nơi nào đó đúng giờ.

- Sharla Olsen

Thói quen hay lịch trình cố định có thể thực sự giúp chúng ta tổ chức thời gian, và làm cho bọn trẻ cảm thấy an toàn.

Năm ngoái, chúng tôi chuyển tới một ngôi nhà mới tại một thành phố mới ngay trước dịp nghỉ lễ, điều này khiến những thói quen của gia đình thay đổi nghiêm trọng. Muộn giờ là vấn đề thực sự nghiêm trọng của chúng tôi, khiến cho một người mẹ như tôi rơi vào trạng thái vội vàng và giày vò, còn lũ trẻ thì cảm thấy không thoải mái. Sau một tuần thực sự tồi tệ, cả gia đình chúng tôi ngồi lại và nói chuyện nghiêm túc về lộ trình đi học. Chúng tôi tìm ra một số thứ đang khiến chúng tôi bị muộn, và chúng tôi trao đổi một loạt tất cả những thứ cụ thể cần được diễn ra để có thể ra khỏi nhà đúng giờ vào các buổi sáng. Chúng tôi đã thiết lập một số nguyên tắc hàng ngày cơ bản sau:

- Chuẩn bị quần áo đi học từ đêm hôm trước.
- Dọn giường khi đứng lên ra khỏi giường.
- Đánh răng khi đi vệ sinh vào buổi sáng.
- Tắm trước khi thay quần áo (chúng tôi đã từng gặp vấn đề với lũ trẻ khi chúng thay quần áo và nhận ra rằng mình cần phải tắm - việc này làm mất nhiều thời gian hơn).
- Không chơi hay ăn trước khi thay quần áo và đã sẵn sàng.
- Đeo tất trước khi xuống cầu thang để không phải quay lại lên tầng lấy tất.
- Cất giày tại nơi để giày gần cửa ra vào.
- Tụ tập tại bàn ăn sáng lúc 7h15 sáng.
- Mẹ không kiểm tra email hay trả lời điện thoại trước khi đưa con tới trường.

Buổi sáng hôm sau mọi thứ đều diễn ra thuận lợi. Tôi đưa

được tất cả bọn trẻ lớn tới trường đúng giờ lần đầu tiên kể từ khi chuyển nhà. Sau khi thả chúng ở trường, hai đứa sinh đôi và tôi có một khoảng thời gian đọc sách chất lượng, và tôi đặc biệt thích rúc vào chúng bên lò sưởi khi đọc. Tôi trả lời một loạt email khi chúng vẽ tranh (30 phút dành cho email mỗi sáng - tối đa - đó là một trong những giới hạn mà tôi nhận ra mình cần phải có), sau đó chúng tôi ăn trưa vui vẻ cùng nhau trước khi đưa chúng tới trường (một nguyên tắc nữa: bữa trưa lúc 11h15, để chúng có thể tới trường đúng 12h - và chúng tôi đảm bảo đúng giờ!). Tôi về nhà, với nguyên liệu bữa tối trong nồi hầm (một nguyên tắc nữa: suy nghĩ ăn gì cho bữa tối vào bữa trưa hoặc sớm hơn), và dành thời gian rảnh lúc lũ trẻ ở trường để xử lý danh sách những việc cần làm tiếp theo, xác định những thứ tôi cần làm khi lũ trẻ không ngắt quãng, chen ngang công việc của tôi. Một ngày thật tuyệt!

Tất nhiên, hầu hết các ngày, những lịch trình cố định như thế này bị xáo trộn đầu đó. Những điều không ngờ đến xuất hiện - thường vào những thời điểm ít ngờ tới nhất. Ví dụ, người thợ sửa chữa xuất hiện khi bạn cần đi đón lũ trẻ lúc tan trường. Ai đó bị khủng hoảng gọi điện cho bạn lúc bạn đang cố gắng giúp lũ trẻ làm bài tập và bạn nhận ra rằng đúng ra bạn không nên trả lời cuộc điện thoại ấy, nhưng bạn đã làm (hoặc một trong những đứa trẻ giúp bạn bấm nút trả lời). Hai đứa sinh đôi hai tuổi đổ một kilogam hạt đậu pinto ra sàn bếp trong khi bạn đang ở dưới nhà lau dọn chậu cây mà chúng lật úp vài phút trước khi bạn đang đọc truyện với những đứa lớn hơn. (Điều này đã từng xảy ra với tôi cách đây vài năm. Và những việc tương tự liên tục xảy ra mỗi ngày khi hai đứa sinh đôi được hai tuổi. Đó là những ngày mà việc tạo vỏ bọc cho một nguyên tắc là rất khó - nhưng vẫn có những ngày tôi thử áp dụng một nguyên tắc đơn giản và mọi thứ diễn ra tốt hơn những ngày không áp dụng).

Thiết lập được một nguyên tắc mà nhìn chung phát huy tác dụng là một điều rất tốt. Cũng rất tốt nếu bạn có được những khoảng

thời gian mà bạn có thể thường xuyên yên tĩnh lên kế hoạch hoàn thành công việc, giúp con làm bài tập về nhà, và làm những việc vặt khác. Việc có thể khống chế thời gian để đáp ứng yêu cầu hoàn thành những việc nhất định vào những thời điểm nhất định là một điều tuyệt vời với lũ trẻ, và cũng giúp bạn trở nên có nguyên tắc với bản thân hơn. Việc biết được bạn đang kì vọng cái gì và hình thành các kì vọng cho các thành viên gia đình về một ngày trọn vẹn thường mang đến một ngày tốt hơn - với điều kiện các kì vọng của bạn mang tính thực tế, và bạn sẵn sàng để linh hoạt khi cần.

Nhưng hãy nhớ rằng: cho dù việc quyết định khi nào làm và cách thực hiện mọi thứ như thế nào là quan trọng, việc quyết định khi nào không làm chúng cũng rất quan trọng. Có thể bạn đã nghe câu nói sau: "Đừng bao giờ trì hoãn đến ngày mai điều bạn có thể làm hôm nay" (Việc hôm nay chớ để ngày mai). Vâng, câu nói này khá ổn trong nhiều tình huống, nhưng mọi bà mẹ đều hiểu rằng có hàng tấn việc cần phải hoãn lại hoặc được thêm vào, do những nhu cầu và thời điểm có lẽ chẳng bao giờ được đưa vào lịch trình hoặc danh sách của chúng ta khi lên kế hoạch. Bố mẹ tôi đã có một câu nói mà tôi tin phù hợp hơn với các bà mẹ: "Luôn hoãn lại việc gì đó có thể hoãn lại để tập trung cho một việc 'bây giờ hoặc không bao giờ'". Và tôi sẽ bổ sung thêm như sau: "Đừng cảm thấy tội lỗi về việc hoãn điều gì đó không cần thiết vì một điều khác thực sự quan trọng."

Tổ chức gia đình

Khi tôi đi tìm kiếm những câu nói liên quan đến tính tổ chức (tôi thích có một câu nói hay), nhiều câu nói tôi tìm được là về các tổ chức, không phải về Tính Tổ Chức. Ban đầu, tôi cảm thấy khó chịu. Sau đó tôi bắt đầu đọc một vài câu và bắt đầu nghĩ về cách chúng ta gọi những nhóm người làm việc cùng nhau hướng tới một mục tiêu chung là Một Tổ Chức (cho dù tổ chức ấy có thực sự có tính tổ chức hay không), cách các gia đình trở thành các tổ chức thực sự - những tổ chức cần có tính tổ chức giống như các công ty và các tổ chức phi lợi nhuận.

Giống như những công ty lớn, các tổ chức từ thiện và các quốc gia không từ bỏ những quy định của riêng họ, các gia đình bền vững cũng không tự nhiên mà có. Các gia đình được xây dựng bằng tư duy, tình yêu, khả năng lên kế hoạch, và tất nhiên, tính tổ chức.

TÔI ĐÃ ĐƯỢC NUÔI DƯỠNG BỞI NHỮNG TÁC GIẢ

Tôi đã được nuôi dưỡng bởi những tác giả có sách về làm cha mẹ bán chạy nhất trên New York Times, bố mẹ tôi là Richard và Linda Eyre - những người tập trung vào việc giúp những người làm cha mẹ phát triển các phương pháp và hệ thống cho việc làm cha mẹ chủ động. Do đó, tôi có một chút kinh nghiệm để trao đổi về chủ đề tổ chức gia đình. Trên thực tế, tôi có nhiều điều hơn để có thể đưa

vào bài viết này, nhưng ở đây tôi sẽ chỉ chia sẻ những nguyên tắc cơ bản, và bạn có thể tìm hiểu nhiều hơn trên trang web của *Power of Moms* nếu những điều dưới đây phù hợp với quan điểm của bạn.

Những trải nghiệm từ bé, những trải nghiệm tạo dựng gia đình riêng cùng chồng, và những trải nghiệm của một người đam mê quan sát các gia đình xung quanh, đã giúp tôi nhận ra rằng làm cha mẹ chủ động sẽ hiệu quả hơn làm cha mẹ theo kiểu phản ứng. Khi bạn nghĩ về điều bạn muốn con mình đạt được và sau đó xây dựng các phương pháp, hệ thống hỗ trợ những mục đích này, những kết quả tươi đẹp có thể sẽ đến (nhưng chắc chắn rằng nó có thể đòi hỏi ở bạn nhiều sự kiên nhẫn, thử nghiệm, và sai lầm).

Đề xuất của tôi là bạn nên ngồi xuống cùng chồng và nói về những tính cách và khả năng bạn muốn lũ trẻ có được khi chúng "tốt nghiệp" từ gia đình bạn và từ việc làm hàng ngày của bạn tại một thời điểm nào đó trên hành trình làm cha mẹ. Tôi đoán rằng bạn sẽ nghĩ tới một danh sách các phẩm chất như sau:

- Trách nhiệm với tiền bạc
- Đồng cảm với người khác
- Biết giúp đỡ
- Lịch sự
- Tốt bụng
- Thích học, mong muốn phát triển và tiến bộ
- Có thể tự dọn dẹp và nấu ăn
- Có thể làm việc chăm chỉ và gắn bó với một công việc
- Có thể đặt và hoàn thành các mục tiêu
- Thành thạo và có trình độ ở các lĩnh vực khác nhau

- Ý thức rõ chúng là ai và chúng đại diện cho cái gì

Khi bạn có danh sách của mình, hãy nghĩ sâu về phương pháp và ý tưởng bạn có thể dùng để giúp con bạn phát triển từng kỹ năng và phẩm chất này. Sau đó, bạn sẽ cần thiết lập các "cuộc họp thành viên" thường xuyên (gồm có bạn, chồng hoặc người cùng bạn chăm con, và có thể một vài đứa con lớn trong nhà) cho "tổ chức" của bạn (gia đình bạn). Bằng cách này, bạn có thể thảo luận những chương trình mới, mục tiêu và phương pháp, tình hình mọi thứ tiến triển ra sao kể từ cuộc họp gần nhất.

Việc tổ chức gia đình của bạn giống như một Tổ Chức, cùng với những kế hoạch chủ động nhắm tới các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, là đặc tính cốt lõi của Tính Tổ Chức.

MỘT QUÁ TRÌNH TỪNG BƯỚC

Bài viết này mới chỉ chạm được vào phần ngọn của tảng băng thuộc chủ đề tính tổ chức. Nhưng hi vọng rằng nó giúp bạn suy nghĩ về một vài lĩnh vực cụ thể mà bạn muốn củng cố tính tổ chức.

Đây là một quá trình mà bạn cần làm từng bước, dần dần - tức là tập trung vào một lĩnh vực vào một thời điểm và thường xuyên đánh giá đi đánh giá lại những điều bạn có thể làm để tổ chức tốt hơn đồ đạc, thời gian, tư duy, cũng như kiểm soát tốt hơn quá trình tiến tới những điều thực sự quan trọng với bạn và gia đình bạn.

Đây là gợi ý cho điểm khởi đầu: Hãy dành vài phút để liệt kê tất cả những lĩnh vực trong cuộc sống của bạn (và của gia đình) cần được tổ chức. Bạn có thể tạo ra danh sách này theo bốn hạng mục mà bài viết này đã đề cập: Đồ đạc, Tư duy, Thời gian và nhiệm vụ, Các hệ thống trong gia đình. Sau đó, trước khi bạn cảm thấy quá tải với danh sách của mình, hãy khoanh tròn một thứ trong mỗi hạng mục mà bạn đang lưu tâm nhiều nhất. Hãy phân tích những phương

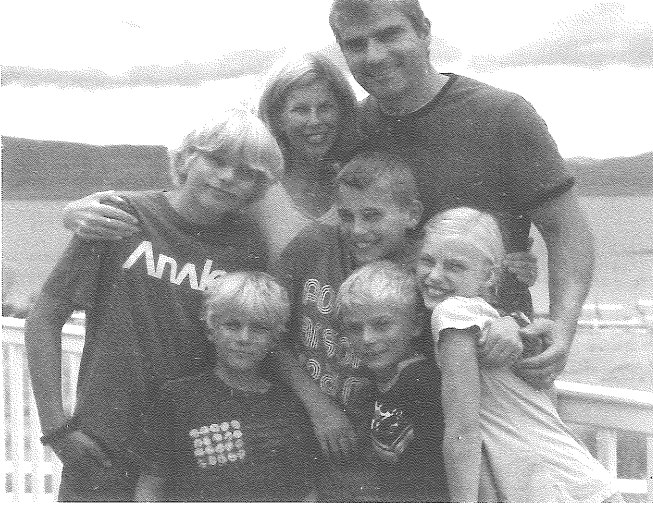
pháp thực hiện phù hợp cho những thứ mà bạn đã khoanh tròn trong vòng một tuần hoặc một tháng. Sau đó tiếp tục với những đầu việc khác trên danh sách. Từng chút một, theo một cách có tổ chức, bạn sẽ cảm thấy mình đang trở nên có Tính Tổ Chức hơn!

Tất nhiên, quá trình tổ chức sẽ không bao giờ kết thúc. Khi gia đình bạn lớn hơn, lũ trẻ dần trưởng thành, các dự án và mục tiêu thay đổi, và trách nhiệm của bạn được điều chỉnh, các phương pháp và hệ thống cũng sẽ phải thay đổi. Đây là lý do vì sao những "cuộc họp thành viên" hàng tuần kia với sự tham gia của các thành viên trong tổ chức gia đình lại quan trọng như vậy, song song với những khoảng thời gian lên kế hoạch của riêng bạn.

Tất cả chúng ta sẽ có những thách thức và điểm mạnh khác nhau liên quan đến quá trình tổ chức, nhưng tất cả chúng ta có thể tìm được điểm tựa sức mạnh nếu chúng ta từng bước phát triển những cách thức và hệ thống phù hợp, giúp chúng ta cảm nhận rõ hơn sức mạnh của Tính Tổ Chức trong cuộc sống.

Saren Loosli

Saren và chồng của cô, Jared, sinh hạ năm con trong 5 năm, một điều không hề có trong kế hoạch. Trên thực tế, Saren nhận ra rằng trong cuộc sống nói chung và làm mẹ nói riêng, rất ít điều diễn ra như dự tính.



Sau khi trải qua cuộc sống niên thiếu ở khắp mọi nơi (Thủ đô Washington DC, London, Salt Lake, Mexico, Nhật Bản, Boston) với vị trí con cả trong gia đình chín người con, có bố mẹ là Richard

và Linda Eyre - những tác giả viết sách về làm cha mẹ bán chạy nhất - Saren tốt nghiệp Đại học Wellesley, hoàn thành khóa thạc sĩ giáo dục tại Harvard, và thực hiện các hội thảo tập huấn cho các nhà giáo dục trên toàn nước Mỹ. Nhưng chỉ sau khi kết hôn và có con, mục tiêu giáo dục thực sự và áp lực công việc mới bắt đầu! Để giải đáp những đòi hỏi mà bản thân cô cần có khi làm mẹ và thỏa mãn ước mơ sử dụng nền tảng giáo dục của mình để giúp các bà mẹ khác, Saren hợp tác cùng April Perry để thành lập *Power of Moms*.

Khi cô ấy không cần cố gắng đáp ứng tất cả năm nhu cầu và đòi hỏi khác nhau từ năm đứa trẻ cùng một lúc, Saren có thời gian để đọc sách, du lịch, đi phượt, và đạp xe. Thông tin thêm có thể được tìm thấy tại trang blog của Saren có tên gọi "*Năm Con Trong Năm Năm*" tại looslifamily.blogspot.com.

PHẦN IV:
HẠNH PHÚC



10. SỨC MẠNH CỦA TIẾNG CƯỜI

Thêm gia vị cho cuộc sống thường nhật

Tác giả: Tiffany Sowby

Dạo gần đây, mỗi khi đến giờ ăn trưa, cậu con trai ba tuổi Joshua của tôi thường ngồi vào bàn ăn và nói: "Con đói quá mẹ ơi!" trong khi tôi chạy quanh bếp xếp bát đĩa, phân loại giấy tờ, và xử lý các cuộc điện thoại. Tôi thường có thói quen dẩy muộn vào buổi sáng và cần thêm vài phút để kết thúc một cuộc điện thoại, cất dọn vài cái đĩa trước khi làm bữa trưa. Tất cả những gì Joshua muốn là một chút gì đó cho bữa trưa, và có lẽ là một chút chú ý từ mẹ. Sau khi xong cuộc điện thoại và nghe thấy câu kêu đói thứ hai của cậu con trai, tôi nhận ra những việc kia có thể đợi. Con trai tôi tỏ ra ngạc nhiên và hứng khởi khi tôi đứng trước mặt cậu bé tại bàn ăn với một cái bút và mẫu giấy trong tay, lịch sự tuyên bố: "Chào mừng bạn đến với bếp của Tiffany. Tôi có thể phục vụ bạn đồ uống nào đây?" Tôi hầu như không nghe thấy tiếng nói "nước táo" của cậu bé, vì những

tiếng cười khúc khích xen lẫn vang lên. Khi máy rửa bát mở ra, tôi và cậu bé chơi trò nhà hàng. Tôi không rõ liệu từ trước đến giờ tôi đã từng nhìn thấy Joshua cười tươi như vậy khi ăn trưa hay chưa.

Khi làm mẹ, chúng ta đối mặt với những đòi hỏi suốt cả ngày, ngày nào cũng vậy. Ngay cả khoảng thời gian nửa đêm cũng không là ngoại lệ với các nhiệm vụ làm mẹ. Những lần cho ăn nửa đêm, con ốm, và những cơn ác mộng quặn vào nhau cùng với những nhiệm vụ trong ngày như giặt giũ, lau nhà, công việc cơ quan, công việc từ thiện, chuẩn bị bữa ăn - những việc trên thực tế đòi hỏi toàn bộ thời gian, công sức và năng lực của chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể đảm bảo rằng bản thân chúng ta và gia đình không bị lún trong núi công việc vốn có thể dễ dàng khiến tất cả các ngày của chúng ta quá tải? Hãy bắt đầu một cách đơn giản là nhắc nhở bản thân rằng cuộc sống còn nhiều điều khác hơn là giặt giũ.

Phần lớn chúng ta là những người mẹ trẻ, thậm chí là chuẩn bị làm mẹ, đã từng lên kế hoạch để trở thành những người mẹ vui tính. Chúng ta hình dung ra những khoảng thời gian đọc truyện cùng con, chơi cùng con, những dự án sáng tạo và những truyền thống mà chúng ta tin tưởng rằng mình sẽ thực hiện dù chúng có là gì đi nữa. Và rồi một điều xảy ra. Chúng ta trở thành mẹ! Trước khi chúng ta có thể nhận ra, thời gian của chúng ta đã bị lấp đầy với các loại trách nhiệm: hóa đơn cần trả, công việc nhà cần làm, những khuôn mặt cần rửa, những vết bẩn cần giặt, và còn nhiều việc nữa. Chuyện gì đã xảy đến với những hình dung trước đây về trò piñata (trẻ bịt mắt đập những hộp đựng kẹo hình con vật treo trên cao), những chiếc bánh được trang trí đẹp mắt vào các ngày lễ, những bữa trưa picnic trên sàn nhà và những chuyến đi bộ giữa thiên nhiên?

"Người ta hiếm khi thành công nếu họ không có niềm vui trong những gì họ làm"

– Dale Carnegie

Mọi bà mẹ đều muốn thành công. Mọi gia đình đều muốn thành công. Bạn có bao giờ nghĩ rằng "niềm vui" có lẽ là gia vị còn thiếu mà bạn cần phải có để đạt được thành công mà bạn muốn? Bạn có bao giờ nhận thấy bản thân vội vàng lướt qua ngày tháng tựa như niềm vui được cất giữ cho đến một ngày, chỉ một ngày ấy mà thôi, bạn đã hoàn thành xong tất cả công việc khác, việc nhà, và những trách nhiệm trên danh sách việc cần làm dài bất tận kia?

Thực tế cho thấy đưa thêm chút tiếng cười vào trong cuộc sống cá nhân và gia đình có thể giúp chúng ta thành công hơn, chứ không phải giảm mức độ thành công - chưa kể bạn sẽ hạnh phúc hơn nhiều trong suốt hành trình làm mẹ. Khi chúng ta nỗ lực kết hợp tiếng cười và trách nhiệm, chúng ta sẽ bắt đầu nhận ra rằng niềm vui và tiếng cười là một phần cốt lõi tạo nên thành công.

Những cơ hội để mang tiếng cười vào trong cuộc sống đều ở quanh chúng ta. Đôi khi chúng ta chỉ cần sống chậm lại để không bỏ lỡ chúng. Đôi khi, chúng ta cần quên đi danh sách việc cần làm kia và cứ thế để cuộc sống trôi đi. Mặc dù mỗi cá nhân và gia đình có những định nghĩa khác nhau về niềm vui (dựa trên hoàn cảnh và sở thích), nhu cầu có được tiếng cười trong một gia đình là điều phổ biến trong xã hội. Vậy bạn bắt đầu có thêm niềm vui như thế nào? Các phần sau đây phân tích bốn cách bạn có thể dễ dàng đưa tiếng cười vào trong cuộc sống gia đình: truyền thống gia đình, những hoạt động đơn giản, những khoảnh khắc bất chợt, và thêm gia vị cho cuộc sống thường nhật.

TRUYỀN THỐNG GIA ĐÌNH

Mỗi gia đình đều có các truyền thống. Đó là những buổi kỉ niệm quan trọng, những kì nghỉ, sinh nhật tròn một tuổi hay ngày đầu tiên tới trường. Cũng có thể là những dịp mang tính cảm hứng nhiều hơn, như ngày thứ Bảy làm việc nhà hoặc tiệc pizza tối thứ

Sáu. Một số truyền thống mang tính thời điểm, một số khác lại mang trong nó những giá trị được gìn giữ và truyền từ đời này sang đời khác. Truyền thống được tìm thấy trong mọi gia đình, biến chúng trở thành một nơi lý tưởng để đưa tiếng cười vào trong cuộc sống gia đình.

Một trong những truyền thống ưa thích của gia đình tôi là tổ chức "sinh nhật cắt đôi". Đơn giản như thế này: một món quà không quá đắt tiền, một nửa chiếc bánh sô-cô-la (với nửa cây nến trên bánh), và hát phần đầu của bài hát sinh nhật truyền thống. Có lần, ngay khi cậu con trai của tôi thổi tắt nửa cây nến trên nửa cái bánh, cô con gái của tôi liền nói: "Sinh nhật cắt đôi vui thật đấy mẹ ạ. Ai cũng tổ chức sinh nhật, nhưng không phải ai cũng là sinh nhật một nửa kiểu này. Vui quá mẹ ạ!" Đôi khi, chính những truyền thống đơn giản, nhỏ gọn có thể mang đến cho cuộc sống thường nhật niềm vui.

Điểm mạnh của truyền thống này nằm ở việc nó có một "ngày cố định". Ngày "sinh nhật cắt đôi" ấy hiện diện trên lịch của gia đình và nó sẽ mang đến niềm vui, tiếng cười dù cho ngày hôm đó vẫn có một loạt những công việc hàng ngày hiện hữu.

Chỉ cần cố gắng một chút, ngay cả những thói quen, truyền thống nghiêm túc và mang tính "bắt buộc phải làm" vẫn có thể trở nên thú vị hơn. Mỗi sáng Chủ nhật, cả gia đình chúng tôi tổ chức một Hội Đồng Gia Đình. Đó là một cuộc họp khá nghiêm túc khi chúng tôi thảo luận và nhìn lại những sự kiện của tuần vừa qua, và sau đó tạo điều kiện để từng đứa trẻ có cơ hội đưa ra bất kì vấn đề nào mà chúng nghĩ là quan trọng. Năm ngoái, cô con gái Megan của tôi đóng vai thư kí hội nghị, ghi lại biên bản cuộc họp vào cuốn Sổ Hội Đồng Gia Đình. Khi cô bé lật qua cuốn sổ để tìm trang còn trống, cô bé bất chợt cười phá lên. Cô bé dừng lại và đọc về một cuộc họp diễn ra cách đó khoảng bảy năm. Cả nhà cùng cười theo khi cô bé đọc đến phần những vấn đề quan trọng mà cô bé đã từng đưa ra vào hôm đó: "Giữ sạch quần áo ngủ để con có thể mặc chúng hàng đêm." Một điều đã

từng là "quan trọng" với cô bé khi năm tuổi giờ đây dường như có vẻ rất ngờ nghệch và buồn cười. Đó chính là niềm vui, là tiếng cười! Hiện tại, chương trình làm việc của Hội Đồng Gia Đình bao gồm việc đọc nội dung một cuộc họp trước đó. Một điều chắc chắn là lần nào chúng tôi cũng cười. Thật không ngờ một hoạt động khô cứng, nhàm chán trong gia đình lại có thể trở nên vui tươi như vậy!

Một truyền thống khác trong gia đình chúng tôi rơi vào ngày 2 tháng 3. Khi chưa lập gia đình, ngày này thường có một vị trí riêng trong tâm trí tôi vì những kí ức gốc gác từ thời học đại học. Sau này, khi đã có ba con, ông của tôi qua đời vào đúng ngày này. Vài năm sau khi ông mất, tôi nghĩ về những lý do khiến ngày này trở nên đặc biệt với tôi. Bất chợt dòng suy nghĩ ấy nhắc đến sinh nhật của nhà văn Dr. Seuss (tác giả người Mỹ với loạt truyện thiếu nhi nổi tiếng) cũng vào ngày ấy, tôi nhận ra rằng tôi thực sự cần phải bắt đầu một truyền thống mới! Rất đơn giản. Khi thức dậy, bọn trẻ sẽ tìm thấy một cuốn sách của Dr. Seuss trên bàn ăn. Vào bữa ăn tối, chúng tôi kể một câu chuyện về ông của tôi và chia sẻ với bọn trẻ về kí ức gốc gác thời đại học kia. Đó không phải là một hoạt động lớn, nhưng đủ để cả nhà có những kí ức đẹp cùng nhau. Có thể thấy rõ niềm vui ấy qua câu hỏi của cô con gái Ellie: "Mẹ ơi, khi nào chúng ta có một cuốn sách mới trên bàn ạ? Ngày hôm ấy vui quá mẹ ạ."

Đương nhiên, mỗi gia đình đều có những hoạt động truyền thống khác nhau. Khi chọn lựa truyền thống cho gia đình của bạn, hãy chú ý tới những điều mà gia đình bạn coi là vui vẻ. Một điều chắc chắn, phần quan trọng nhất của truyền thống chính là dành thời gian chất lượng bên nhau.

Người mẹ dưới đây chia sẻ những điều quan trọng cần cân nhắc khi lựa chọn các hoạt động truyền thống cho gia đình:

Chọn các hoạt động phù hợp với gia đình bạn. Nếu chồng của bạn hay các con không thể ngồi yên một chỗ, việc ghé thăm các nhà dưỡng lão có lẽ không phải là giải pháp tốt nhất.

Cách của tôi không phải là cách duy nhất. Khi quyết định hoạt động truyền thống nào bạn muốn có cho gia đình, bạn sẽ thường nhanh chóng nghĩ tới cách gia đình trước đây của bạn đã từng làm thế nào khi bạn còn bé, cho rằng đó là cách tốt nhất và duy nhất. Nếu bạn để bản thân mình tin vào điều ấy, gia đình bạn sẽ bỏ lỡ những kỉ niệm tuyệt vời sau này.

Khi tôi còn bé, Đêm Giáng Sinh đồng nghĩa với việc tụ tập cùng các anh chị em họ để tái hiện lại trang phục của thời khắc Chúa ra đời, cùng với các bài hát đặc trưng dịp lễ. Gia đình họ hàng bên chồng tôi cũng tụ tập vào Đêm Giáng Sinh, nhưng lại chơi bóng. Tất cả mọi người đi tới sân bóng của trường để chơi bóng rổ trong một giải đấu cấp đại gia đình.

Tôi đã từng dễ dàng nghĩ rằng diễn lại hình ảnh Chúa ra đời là cách lý tưởng nhất để đoàn tụ gia đình bằng tình yêu và mục đích sống. Nhưng hãy tưởng tượng một gia đình toàn con trai bị mẹ ép phải "mặc trang phục áo dài thắt dây thừng và đội vương miện bọc nhôm, rồi nở một nụ cười"! Việc ấy hoàn toàn không thể mang lại cảm giác ấm áp và đoàn tụ gia đình. Truyền thống chơi bóng của chồng tôi là thứ gì đó họ thực sự yêu thích. Nó đã gắn kết họ lại với nhau, giống như cách gắn kết gia đình tôi hàng năm.

Cuộc đời là ngắn ngủi. Hãy tận hưởng nó một cách trọn vẹn. Hãy mang đến cuộc sống gia đình bạn thật nhiều tiếng cười bằng cách tìm ra những hoạt động truyền thống có thể gắn kết bạn với những người bạn yêu thương.

- Heather Whitehead

Một người mẹ khác có thêm một suy nghĩ đặc biệt như sau:

Truyền thống là dành cho cả gia đình. Bà của tôi, Iva Lou Herd, là một người ủng hộ hết mình cho việc người lớn và trẻ nhỏ chơi cùng nhau. Tháng 9 hàng năm, gia đình chúng tôi thường tụ tập cùng nhau tại một hồ nước. Chúng tôi có một quy định cho tất cả mọi người, yêu cầu TẤT CẢ đều phải tham gia vào hai trò chơi chính thức của gia đình là Săn tìm Kho báu và Gia đình Đoàn tụ. Những cách làm của bà đã được chứng minh là hoàn toàn đúng. Thực sự là rất vui khi chứng kiến cảnh các cô chú trong

nhà và anh em họ thi chạy với những em bé đang cười ngật ngưỡng trên lưng mỗi người. Khi ai đó bị trượt chân và ngã, luôn có một người lớn hơn đỡ họ dậy và động viên họ tiếp tục cười (và thôi không khóc nữa). Và không có niềm vui nào tuyệt vời hơn trong trò chơi đi bằng ba chân, khi mà một trong những ông chú khỏe mạnh, cao to ngã dúm dúm và hai đứa cháu trai vượt qua họ và băng băng về đích hướng tới đỉnh vinh quang - Chiến thắng! Đó là lúc bạn cảm nhận được ngập tràn những tiếng hò reo, cổ vũ và tiếng cười... Lũ trẻ còn nói, càng ngã càng vui. Rõ ràng, những sự kiện này đã trở thành điểm nổi bật của những ngày đoàn tụ cùng gia đình, và kho báu thực sự chính là việc tất cả mọi người đều cùng nhau cười, tận hưởng niềm vui.

- Shawnie Sutorius

Dù bạn đang tìm kiếm những truyền thống mới hay đánh giá lại những hoạt động bạn đang có, hãy dành một chút thời gian để cân nhắc xem những hoạt động ấy có đang mang lại niềm vui cho cả gia đình. Đưa tiếng cười vào trong các hoạt động truyền thống sẽ giúp chúng có thêm sức hấp dẫn với tất cả mọi người.

NHỮNG ĐIỀU ĐƠN GIẢN

Chúng ta rất hay có xu hướng phức tạp quá mức hoặc lên kế hoạch quá chi tiết cho các hoạt động, thế nhưng chính những điều nhỏ, đơn giản lại khiến lũ trẻ có xu hướng chú ý và nhớ nhiều nhất. Bà mẹ nào mà lại chưa từng có một đứa con thích giấy gói hoặc cái hộp đựng hơn đồ ở bên trong cơ chứ? Cho dù các hoạt động có thể không phải lúc nào cũng diễn ra như kế hoạch ban đầu, nhưng nếu chúng ta duy trì sự đơn giản của chúng, kết quả cuối cùng thường rất khả quan. (Nếu không muốn nói là thậm chí còn tốt hơn!).

Hè năm ngoái, tôi hỏi lũ trẻ điều gì vui nhất mà chúng nhớ được từ mùa hè trước nữa. Những câu trả lời bao gồm: "Lúc chúng ta đi picnic và con bắt cá trong thùng nhựa có sẵn thức ăn cho cá",

"Giả vờ chúng ta đang cắm trại ở phía sân sau nhà", "Bố xếp lại các hòn đá để giả vờ làm thành một cái hồ tắm nước nóng trên một dòng suối nhỏ khe đá." Bạn có nhìn thấy một điểm chung ở đây không? Không đưa trẻ nào của tôi đề cập đến chuyến đi tới công viên giải trí, bể bơi, hay kì nghỉ. Mặc dù những chuyến đi chơi đó đương nhiên có một vị trí trong kí ức của gia đình, nhưng đôi khi chính những hoạt động nhỏ, sáng tạo lại tạo ra ấn tượng nhất với lũ trẻ. (Và thường ít mệt mỏi, ít công sức chuẩn bị hơn những chuyến đi thực địa hay du lịch!)

Dưới đây là ví dụ về một trò chơi sáng tạo và đơn giản:

Một trò chơi mà chúng tôi thích chơi là trò "Túi giấy". Bạn chia thành hai đội và mọi người nhận túi đồ ăn trưa của riêng mình, trong đó có một thứ mà họ phải ăn. Chúng tôi thêm vào đó các loại đồ ăn khác nhau để tạo ra sự thú vị, vì bạn sẽ không bao giờ biết được bạn sẽ có gì trong túi đồ ăn của mình - có thể rất ngon hoặc không thể chịu được! Sau khi mọi người đã đứng trước túi đồ ăn của mình trên bàn, bạn bắt đầu với người ở đầu bàn. Ngay sau khi người đầu tiên đã ăn xong túi của mình, người tiếp theo làm tương tự như vậy, và cứ thế với những người kế tiếp. Đội nào có tất cả thành viên xong sớm hơn là đội thắng cuộc! Nếu bạn không có đủ người để tạo thành nhóm, chỉ cần đặt đồng hồ bấm giờ để tạo áp lực thời gian. Hoạt động này thực sự rất tuyệt cho một buổi tối tụ tập cả gia đình hoặc khi lũ trẻ có bạn tới chơi. Bạn có thể sử dụng bất cứ thứ gì có trong tủ thức ăn, chỉ cần đảm bảo rằng không ai ngó vào túi của họ trước khi đến lượt!

Tôi muốn bạn biết rằng lũ trẻ nhà tôi không sẵn sàng hét lên sung sướng với những ý tưởng của tôi. Hầu hết bọn trẻ đều nghĩ rằng đó sẽ là những hoạt động "chán ngắt và ngớ ngẩn". Nhưng khi tôi giúp chúng thực sự tham gia cuộc chơi, (tôi hoàn toàn không quan tâm đến thái độ than thở của chúng) chúng đều yêu thích các hoạt động đó.

- Allyson Smith

Vào dịp lễ Halloween cách đây vài năm, lũ trẻ nhà tôi đề nghị

được đi tới trung tâm giải trí trong vùng, nơi tổ chức lễ hội. Đã từng đến đó và tham dự nên tôi không hào hứng với việc lặp lại sự kiện đó với năm đứa trẻ (bao gồm một em bé sáu tháng tuổi). Tôi cũng không muốn làm chúng thất vọng, vì thế tôi đã vắt óc suy nghĩ về một hoạt động thay thế. Một lễ hội gia đình có tên gọi "Gia Đình Carnefel" (một cái tên mà lũ trẻ trong nhà tự đặt và coi là biểu tượng của riêng gia đình) đầu tiên xuất hiện, đánh dấu sự khởi đầu của một hoạt động vui vẻ, đơn giản và dễ làm, mà cho đến tận bây giờ chúng tôi vẫn tiếp tục chơi. Vào một ngày cuối tuần nào đó bất kì, khi chúng tôi có một buổi tối rảnh rỗi và một chút năng lượng sáng tạo, từng thành viên gia đình được giao nhiệm vụ phụ trách một trò chơi. Chúng tôi đã có những trò đơn giản như tung đồng xu vào bát, hay các cuộc thi tung dây kiếu cao bồi đòi hỏi nhiều kĩ thuật hơn. Hay như hoạt động tạo ra các đoàn tàu hỏa bóng bay quanh nhà, ăn bánh rán thi, hay di chuyển hạt ngũ cốc từ sợi rơm này sang sợi rơm khác. Sự kiện "Gia Đình Carnefel" như vậy luôn mang đến rất nhiều tiếng cười và phút giây sáng khoái.

Tôi tin rằng khi làm những việc nhỏ, đơn giản cùng nhau, mối quan hệ khăng khít trong gia đình có thể trở nên bền chặt hơn bao giờ hết. Những hoạt động đơn giản có thể dễ dàng đan xen vào lịch trình bận rộn của gia đình và đòi hỏi ít sự chuẩn bị. Bà mẹ dưới đây thực sự hiểu rõ điều này:

Cách đây không lâu, tôi dạy các cô con gái của mình cách chơi trò Rummy và Nertz (một kiểu chơi bài Tây). Giờ đây, lũ trẻ không muốn chơi trò gì khác với tôi. Đặc biệt là Marissa, cô bé thường thuyết phục tôi chơi "một ván thôi" trước khi đi ngủ. Chỉ mất vài phút, không tốn một xu, và luôn mang đến cho chúng tôi tiếng cười và cơ hội tương tác. Những hoạt động tốn tiền và hào nhoáng, dù rất tuyệt nếu chơi một lần tại một thời điểm nào đó, thường khiến cho người chơi cảm giác chán, hoặc không thực tế để chơi thường xuyên.

- Shawnie Sutorius

Thực sự, không hề khó để có được tiếng cười của lũ trẻ. Trò chơi kiểu nhà hàng với con trai vào bữa trưa bận rộn mà tôi đề cập ở phần trước đã mang đến cho cậu bé những phút giây thư giãn, không khác gì tại khu vực vui chơi của nhà hàng đồ ăn nhanh.

"Vào lúc cuối đời, bạn sẽ không bao giờ hối tiếc vì đã không vượt qua được một bài kiểm tra, không chiến thắng một vụ kiện hay không chốt thành công một vụ làm ăn nữa. Nhưng bạn sẽ tiếc quãng thời gian không thể dành cho chồng, một người bạn, một người con, hoặc bố/mẹ bạn."

— Barbara Bush

Thời gian dành cho gia đình chúng ta không nhất thiết phải là một cái gì đó to tát. Nó thường nằm trong những khoảnh khắc bất ngờ, đơn giản để rồi chúng ta lưu giữ như những kỉ niệm đẹp nhất trong cuộc đời!

NHỮNG KHOẢNH KHẮC BẤT CHỢT

Nhiều khi chúng ta không thực sự nhìn ra sự dễ dàng để có thể đưa niềm vui và tiếng cười vào trong cuộc sống gia đình. Chắc chắn sẽ có thêm việc cần làm hay dọn dẹp sau các hoạt động, nhưng trên hết là tiếng cười - điều mà tất cả thành viên trong gia đình sẽ luôn lưu giữ trong tim.

Một người mẹ chia sẻ trải nghiệm dưới đây (và tôi tin rằng nếu tôi được trải nghiệm điều này, tôi sẽ rất thích sự hài hước, bất ngờ và vui vẻ của nó).

Tôi sẽ không bao giờ quên buổi chiều hè nóng nực ấy khi bố tôi trốn trong bụi cây gần ba mươi phút, vòi nước tưới cây trong tay, đợi mẹ tôi đi chợ về và bước vào nhà. Khi xe của mẹ vừa vào tới cửa, tim của tôi bắt đầu đập nhanh khi bố tôi cố nén lại tiếng cười khúc khích như trẻ con. Ngay khi mẹ tôi vào tầm ngắm, bố tôi găm lên từ trong bụi cây, phun nước khắp người mẹ từ đầu đến chân! Rồi bố tôi quay sang chúng tôi. Trong tích tắc,

tất cả đều đứng trên bãi cỏ, ướt nhẹp và cười chảy nước mắt.

Sau đó, thử thách được ban ra. Ai đó phải tấn công lại bố!

Một vài tuần sau đó tôi thấy mẹ cầm vòi nước vào trong nhà. Chúng tôi theo chân mẹ, tò mò không hiểu mẹ đang định làm gì. Mẹ đưa ngón tay lên môi, đề nghị chúng tôi giữ yên lặng. Sau đó mẹ đi rón rén bằng đầu ngón chân vào phòng tắm, vòi trong tay - nơi đó bố tôi đang tận hưởng vòi hoa sen nước ấm. Ôi, bạn có thể tưởng tượng ra tiếng la hét của ông khi dòng nước lạnh buốt ấy dội lên vai! Tôi không bao giờ nghĩ rằng tôi đã từng được nghe mẹ tôi cười sung sướng đến vậy. Giờ đây nhìn lại, tôi nhận ra rằng việc chứng kiến nụ cười của bố mẹ là điều rất quan trọng với tôi khi còn bé. Tiếng cười làm cho chúng ta cảm thấy an toàn. Nó giải phóng sự căng thẳng. Nó làm cho đầu óc chúng ta thư giãn. Nó mang mọi người đến gần nhau hơn. Không gì có thể làm trái tim tôi cảm thấy ấm áp hơn tiếng cười của bố mẹ tôi lúc ấy - chân thành và không gượng gạo.

- Jenny Proctor

Cách đây vài tháng, tôi đặt ra một thử thách cho bản thân: đó là đưa thêm nhiều khoảnh khắc bất ngờ vào những ngày làm mẹ. Đường như ý trời đã định sẵn, chỉ vài ngày sau khi quyết tâm thực hiện thử thách ấy, tôi vô tình lái xe qua một công viên trong vùng, cùng với tất cả lũ trẻ trên xe. Cô con gái sáu tuổi của tôi hỏi liệu chúng tôi có thể dừng lại và vào công viên chơi được không. Tôi không thực sự chắc chắn ai ngạc nhiên hơn, tôi hay lũ trẻ, khi tôi rẽ vào trong bãi đỗ xe, bất chấp thực tế rằng bữa tối cần phải sẵn sàng trên bàn trong 30 phút nữa. Lũ trẻ đã chơi ở công viên rất vui trong khi tôi và đứa lớn nhất ngồi trong xe nói chuyện. Khi gọi lũ trẻ đã đến giờ phải về, tôi thầm khen chính mình vì đã mang đến khoảnh khắc ấy. Chuyển đi chơi công viên thú vị ấy kết thúc không được êm ái vì cô con gái sáu tuổi tỏ ra giận dữ vì phải về nhà, còn đứa tám tuổi tìm cách kéo cô bé vào trong xe bằng sợi dây dùng trong trò quảng dây kiểu cao bồi. Mặc dù lúc ấy có một chút thoáng qua tôi trần trụi về những nỗ lực trở thành một "người mẹ vui tính" của mình, nhiều tháng sau đó,

tất cả chúng tôi đều cười vui về chuyến đi tới công viên bất ngờ ấy.

Cuộc sống có thể rối tung và bận rộn với tất cả chúng ta. Có những thời hạn công việc, bài kiểm tra, lịch hẹn, lịch làm việc, đi chơi... cần được xử lý. Nhưng giữa những áp lực hàng ngày ấy, chúng ta không được phép quên tận hưởng tiếng cười.

Đôi khi mỗi ngày trôi qua dường như giống hệt ngày trước đó. Tôi bị cuốn trong những công việc làm mẹ đều đặn hàng ngày, đến nỗi tôi rơi vào trạng thái mập mờ giữa các ngày, và trước khi tôi kịp nhận ra điều ấy, một tuần đã trôi qua! Tôi nhận thấy bản thân thực sự gặp khó khăn trong việc nhớ lại chúng tôi đã làm gì vào một tuần cụ thể nào đó, hoặc thậm chí những điều tôi đã hoàn thành tốt. Tôi cần phải chậm lại và nhớ rằng: sau này khi tôi trở thành một bà già bé nhỏ đáng yêu (đôi lập với một bà già xấu xí), công việc nhà và những trách nhiệm gia đình không phải là thứ tôi nhớ. Đó phải là những trò chơi, những tiếng cười và NIỀM VUI mà tôi trải nghiệm cùng các con của mình. Điều đó nghĩa là những khoảnh khắc này sẽ không tự dừng mà có; tôi cần phải đặt giẻ rửa bát và xà phòng xuống để có được những niềm vui bất ngờ với lũ trẻ!

- Shayne Dickson

Chắc chắn tất cả chúng ta đều tìm thấy mình trong hoàn cảnh như sau: Mẹ đang cố gắng nấu bữa tối; một số đứa đang tranh thủ làm bài tập về nhà ở bàn ăn trong bếp, đứa khác đang gõ báo cáo trên máy tính, đứa chập chững tập đi thì bám dưới chân, điện thoại đang reo, trẻ em hàng xóm đang gõ cửa tìm bạn chơi cùng, và ai đó cần băng y tế NGAY LÚC NÀY. Bạn làm gì lúc này đây? Giải pháp hấp dẫn nhất đối với tôi là chạy xa khỏi tất cả những điều ấy, và tất nhiên cách làm này chẳng giải quyết được vấn đề gì. Do đó, giải pháp thường được chọn trong những thời điểm hỗn loạn như vậy là bật radio lên. Tôi thường lấy một cái vét bột, bút chì hay cây chổi để làm một cái micro tạm thời, và bắt đầu hát thật to. Có những lúc thậm chí tôi còn nhảy lên ghế. Hầu như lần nào cũng vậy, giải

pháp bất chợt này mang đến hiệu quả không ngờ, rất kì diệu. Bằng cách nào đó, với nhạc bật lên và vài giọng hát cất lên, sự hỗn loạn tiêu tan, sự căng thẳng biến mất, và khi bài hát kết thúc, tất cả mọi người cảm thấy được làm mới hoàn toàn và sẵn sàng tiếp tục công việc của mình.

Bạn hãy thử cân nhắc trải nghiệm dưới đây - một hoạt động không đòi hỏi lau dọn hay chuẩn bị, chỉ cần một chút óc tưởng tượng (và sự bất ngờ):

Một buổi chiều, tôi thư giãn ngắm lũ trẻ đang chơi đùa cùng nhau. Đây là cơ hội tốt để hoàn thành một số bài cần viết.

Khi tôi nghe thấy tiếng cười của chúng từ xa, tôi cảm thấy đôi chút thôi thúc tham gia cùng với những cậu bé. Những khoảnh khắc như thế này không đến thường xuyên - một phần nào đó trong tôi lên tiếng. Lũ trẻ đang chơi vui và tôi có thể xử lý nốt công việc - phần còn lại trong tôi lên tiếng. Và rồi, tôi nghe thấy một câu nói khác rõ ràng hơn: Những khoảnh khắc như thế này không đến thường xuyên, khi lũ trẻ đang chơi vui và tôi có thể bất chợt xuất hiện hoà chung tiếng cười với chúng.

Quyết định chơi cùng các con đã chiến thắng.

Tôi thò đầu vào phòng và thấy chúng đang chơi trò Pokemon. Tôi nhảy vào phòng, nhảy lên giường hét lên "Tia chớp tấn công!" với cánh tay vươn dài phát ra các tia sáng. Sự ngạc nhiên trên khuôn mặt lũ trẻ là điều vô giá. Chúng tôi đã cười rất vui và chơi cùng nhau trong khoảng hai mươi phút tiếp theo, và tôi nhận được rất nhiều cái ôm từ các chàng trai. Chúng dường như cực kì hưng phấn khi có tôi tham gia chơi cùng hết mình như vậy. Đây là một khoảnh khắc hoàn toàn bộc phát mà tôi đã giữ lại thay vì để nó trôi qua. Nó không đòi hỏi nhiều thời gian và công sức, nhưng tôi thấy thật may mắn và biết ơn bản thân vì đã nghe theo tiếng gọi. Chúng tôi đã có một khoảnh khắc vô giá mà sẽ không ai quên được.

- Chantelle Adams

Làm mẹ đương nhiên không phải là điều dễ dàng. Bạn luôn phải đối mặt với nhiệm vụ, và dễ dàng bị trói buộc bởi biết bao trách nhiệm đòi hỏi sự tập trung cao độ ngày này sang ngày khác. Nhưng hãy thử nhìn vào thực tế ấy bằng góc độ khác: Vì các nhiệm vụ làm mẹ luôn đòi hỏi cao nên đương nhiên chúng ta sẽ không bao giờ quên chúng; vậy tại sao chúng ta không thỉnh thoảng dừng lại và tìm kiếm niềm vui? Không có việc gì thực sự quan trọng mà không được làm xong chỉ vì chúng ta trót dừng lại để tận hưởng một khoảnh khắc tràn ngập tiếng cười. Trong thực tế, đôi khi chính khoảnh khắc vui tươi ấy là thứ duy nhất chúng ta cần để hoàn thành những công việc khác, giống như chia sẻ của người mẹ dưới đây:

Một ngày nọ, tôi hứa làm một ít bánh chanh dây khi tắm cho lũ trẻ. Thời gian với tôi là một thứ gì đó xa xỉ. Lũ trẻ bám vào chân tôi xin tôi bế chúng ngồi lên kệ bếp để giúp tôi làm bánh. Nói nghiêm túc, nếu tôi không cho chúng ngồi lên thì chúng sẽ CHẾT! Chúng thực sự tha thiết muốn giúp tôi. Tôi bắt đầu cảm thấy khó chịu, vương vís và muốn chúng tránh ra khỏi chỗ tôi đang làm, muốn chúng đi thật xa, tận nước Úc cũng được.

Đó là một trong những khoảnh khắc mà tôi hiểu rằng thái độ của tôi hoặc là sẽ tạo dựng, hoặc là sẽ phá hỏng không khí gia đình suốt cả ngày hôm đó. Tôi đang đứng trước một số lựa chọn. Một: Bỏ đi đến nơi hạnh phúc của tôi và giả vờ rằng lũ trẻ đang thực sự ở nước Úc xa xôi, và có lẽ vì thế tôi sẽ không còn bận tâm đến sự khó chịu đeo bám kia nữa. Hai: Từ bỏ, để chúng giúp, và hi vọng không ai chú ý đến một số nguyên liệu bí mật trong món bánh chanh dây. Ba: Để con người trẻ thơ của tôi trỗi dậy một cách bất ngờ sau những ngày bị chôn vùi và chơi cùng lũ trẻ. Ai chả thích chơi trò chơi, đúng không?

Tôi còn lại một chút nước chanh. (Chúng ta đều biết chuyện này rồi sẽ đi đến đâu...) Tôi bảo lũ trẻ rằng tôi cần một vài người ném thử để xem nước chanh của tôi còn tươi hay không. Máy quay camera đã sẵn sàng cùng sự hứng khởi! Thử nghiệm mùi vị bắt đầu!

Remi, đứa lớn nhất trong nhà, ném một ngum và nhận ra tôi đang

định làm gì. Corr, đứa bé nhất, thì không được như vậy. Cậu bé làm một hơi thật dài! Cậu bé đặt cốc xuống và thấm thía vị chua của chanh, rùng mình, đúng hơn là người giật lên vì chua. Tất cả chúng tôi cười phá lên, hét lên, "kích động" với cốc nước chanh, và quan trọng nhất một đoạn video tuyệt vời được ghi lại!

Lũ trẻ cứ thế túm lại xem đi xem lại đoạn video, trong khi đó tôi có thời gian để làm xong món bánh trong yên bình. Thay vì một ngày nhàm chán khác trong bếp, chúng tôi luôn nhớ về ngày nước chanh đầy tiếng cười ấy - cho dù lũ trẻ có sợ nước chanh suốt phần đời còn lại của chúng đi chăng nữa!

- Shayne Dickson

Chúng ta phải nhớ rằng sự bất ngờ luôn mang tính lựa chọn. Những kỉ niệm như thế này chỉ có thể được tạo ra nếu chúng ta thực sự coi trọng giá trị của tiếng cười trong gia đình - đủ để sẵn sàng mang niềm vui ấy vào trong mỗi khoảnh khắc.

THÊM GIA VỊ CHO CUỘC SỐNG THƯỜNG NHẬT

Trong những ngày đầu làm mẹ của mình, tôi có tham dự một cuộc gặp mặt chia sẻ về các ý tưởng cho các hoạt động gia đình. Người thuyết trình hôm đó chia sẻ về quãng thời gian cô con gái của cô ấy không muốn đi bất cứ đâu sau khi tan học, vì cô bé sợ rằng cô bé có thể bỏ lỡ niềm vui nào đó đang diễn ra ở nhà mình. Ý nghĩ ấy của cô bé thực sự tác động mạnh đến tôi và buộc tôi phải tự hỏi chính mình: "Tôi có thể làm gì để con tôi nghĩ về gia đình như là một nơi ngập tràn niềm vui và tin rằng mỗi ngày trôi qua không chỉ là một ngày bình thường?"

Giờ đây, tôi phải thừa nhận rằng, phần lớn các ngày trong ngôi nhà của tôi là những NGÀY BÌNH THƯỜNG, và tôi hoàn toàn yêu quý, nâng niu những ngày bình thường ấy. Âm thanh của nhạc cụ khi tập luyện, máy sấy tóc đang chạy, và em bé đang đẩy xe đồ

chơi dọc theo bếp, tất cả tạo nên một bản nhạc êm ái cho một ngày bình thường yêu dấu. Nhưng, ai lại không muốn có một chút gì đó thêm vào để tiếp thêm tiếng cười, niềm vui cho những ngày thường nhật ấy? Thông thường, chính những ngày bình thường êm ái đó là điểm đỗ lý tưởng cho những niềm vui bất chợt.

Luôn luôn có việc cần phải làm, vậy tại sao lại không lôi kéo lũ trẻ vào làm cùng và cùng nhau tận hưởng niềm vui? Tôi đã từng biến rác trong nhà thành một cuộc đi săn rác. Chúng tôi luôn bật nhạc to để có thể cùng nhau nhảy và hát khi làm việc. Lũ trẻ của tôi thích giúp bố mẹ trong vườn bởi vì chúng tôi đào những cái hố, tìm các con bọ, ngắm những điều kì diệu lớn lên trong vườn, và sau đó ăn những trái cây có được từ thành quả lao động của cả gia đình. Đôi khi sẽ mất nhiều thời gian hơn để hoàn thành các nhiệm vụ, nhưng niềm vui kiểu này cho phép bạn dạy các con tầm quan trọng của lao động và tinh thần trách nhiệm, trong khi vẫn có thể cùng nhau trải nghiệm thời gian chất lượng bên nhau.

- Chantelle Adams

Một trong những hoạt động ưa thích của lũ trẻ nhà tôi chính là săn tìm kho báu sau khi tan học - một hoạt động có thể mang thêm giá trị cho một ngày bình thường. Không có bất kì thời gian cố định nào cho thời điểm chúng tôi sẽ chơi trò đó. (Nói thật là nó phụ thuộc vào lịch và năng lượng của tôi.) Sự hưng phấn tốt cùng xuất hiện trên khuôn mặt lũ trẻ khi chúng bước vào bếp sau một ngày dài ở trường học để tìm các dấu hiệu chỉ dẫn của một cuộc săn tìm kho báu trên cửa bếp. Cuộc đi săn thường bắt đầu với một bức tranh hoặc một giai điệu nói cho chúng cần đi tới đâu tiếp theo. Khoảng bốn đến năm chỉ dẫn rải rác sau đó đưa chúng lên gác, xuống gác và thậm chí đi ra ngoài. Tôi thích ngắm lũ trẻ cùng nhau làm và những tiếng cười vang lên khi lũ trẻ nhìn vào những nét vẽ và những ngôn từ ngộ nghĩnh trên chỉ dẫn của tôi. (Quá trình ấy không khó để ghi lại những câu mà bạn đều có thể hình dung ra khi lũ trẻ làm việc cùng nhau như

“Dừng lại, anh đang đi nhanh quá” hay “Anh nói dối, anh bảo em là người đọc chỉ dẫn tiếp theo cơ mà”).

Mặc dù kho báu cuối cùng hiếm khi là một cái gì đó to tát hơn một đồ ăn nhẹ sau khi tan học, nhưng thực sự đứa trẻ nào mà không cười khi tìm thấy một đĩa bánh trong một cái bồn tắm trống rỗng? Thậm chí đứa con tuổi teen của tôi cũng tham gia trò chơi rất vui (mặc dù có vẻ ít nhiệt tình hơn những đứa khác). Nhưng chả sao, có ai thực sự chán ngấy với tiếng cười đâu.

Thậm chí những nỗ lực nhỏ nhất của chúng ta trong việc thêm gia vị cho cuộc sống thường nhật cũng sẽ được ghi nhận và đánh giá cao bởi lũ trẻ. Ngày 2/3 là một ngày bình thường đối với hầu hết tất cả mọi người. Nó đã từng là một ngày bình thường với chúng tôi, cho đến khi tôi thêm vào đó một chút gia vị. Đặt một cuốn sách mới lên bàn ăn trong bếp và kể lại các câu chuyện không có gì là đặc biệt, nhưng chúng có một chút khác biệt với những ngày bình thường, và như thế là đủ để có một ngày rộn rã tiếng cười. Hãy chọn một ngày, bất kể ngày nào đi qua cuộc đời bạn, và thêm một chút gia vị cho nó. Bạn sẽ ngạc nhiên trước khả năng tác động và truyền cảm hứng của gia vị ấy tới tất cả những ai tham gia.

Không chỉ gia đình chúng ta có thể hưởng lợi từ nỗ lực như vậy. Đôi khi những bà mẹ khác cũng sẽ tìm thấy cảm hứng từ những gì chúng ta làm. Người mẹ dưới đây chia sẻ một trải nghiệm thú vị khi cảm hứng của cô đến từ một tình huống giống như vậy:

Bep bep bep! Tôi có thể nhìn thấy một người mẹ đang nhảy trong vũng nước từ cơn mưa đêm hôm qua cùng với các con của cô ấy. Hai cô con gái, tóc ngắn kiểu đuôi lợn, tay trong tay nhảy trong vũng nước mưa còn ẩm. Một cậu bé đang đạp xe bằng tất cả đam mê qua vũng nước to nhất. Một bé gái khác thì đang dò dẫm lội qua những vũng nước nhỏ hơn.

Nhảy vũng nước chỉ là một trong nhiều cách đơn giản và mang lại niềm vui mà người mẹ này - hàng xóm của tôi - dành thời gian chơi cùng với các con. Dường như cô ấy luôn tìm cách thêm tiếng cười vào những

ngày trôi qua. Một lần, sau khi qua nhà tôi vì việc gì đó xong, tôi thấy cô ấy dừng lại một vài phút ở công viên cùng với con trai của mình. Họ cùng nhau trượt cầu trượt vài lần, và sau đó đi về nhà. Chỉ là một hành động đơn giản, nhưng mang lại niềm vui cho đứa trẻ. Cô ấy vẽ bằng phấn màu viết bảng, sơn bằng màu nước, dắt một quả bóng, và xây dựng những pháo đài tuyết. Tôi đã từng thấy cô ấy chơi bóng chày cùng chồng ở công viên trong khi lũ trẻ tự chơi với nhau.

Khi tôi gặp cô ấy lần đầu tiên, tôi nghĩ rằng cô ấy là một người mẹ bình thường. Sau khi quan sát cô ấy nhiều năm, tôi nhận ra rằng cô ấy là một người mẹ phi thường. Các con của cô ấy, những đứa trẻ giờ đây đang bước vào tuổi teen, được nuôi dưỡng rất tốt. Chúng có thể tự đưa ra những lựa chọn tốt và luôn duy trì mối quan hệ và tương tác nhẹ nhàng, bình tĩnh với mẹ của chúng.

Người mẹ này đã thực sự trở thành hình mẫu lý tưởng cho tôi. Cô ấy luôn giữ cho cuộc sống đơn giản (cho dù có năm đứa con) và hạn chế tối đa đồ vật linh tinh quanh nhà. Hai thói quen này cho phép cô ấy hầu như ngày nào cũng có vài phút thanh thoi. Việc làm mẹ là một trong những ưu tiên của cô ấy, và cô ấy kiên định với hướng đi đã chọn của mình: dành vài phút hàng ngày cho lũ trẻ. Cô ấy giúp cuộc sống trở nên hạnh phúc trong mắt lũ trẻ - hạnh phúc không chỉ một thời điểm, mà còn theo chúng suốt cuộc đời.

Ban đầu, việc làm theo hình mẫu của cô ấy tạo dựng những quãng thời gian đơn giản, vui vẻ khiến tôi phải nỗ lực rất nhiều. Tôi cần giảm tối đa những thứ gây mất tập trung và đồ đạc linh tinh. Tôi cũng cần phải đặt mục tiêu "vui vẻ" mỗi ngày, với từng đứa trẻ. Tôi bắt đầu bằng việc lên kế hoạch bố trí thời gian (10-15 phút mỗi ngày) và lựa chọn các hoạt động (ví dụ như đọc truyện, hát, hay chơi đất nặn). Sau nhiều nỗ lực nghiêm túc, những niềm vui đơn giản đang dần trở thành một phần tự nhiên của việc làm mẹ. Việc quyết tâm tạo ra một không gian hạnh phúc và vui vẻ đã mang lại nhiều hơn những tiếng cười và sự gắn kết trong gia đình.

Người mẹ mà tôi ngưỡng mộ đã từng nói với tôi rằng: "Một ngày nào đó, khi già đi, và nếu như lúc đó trời đang mưa, tôi hi vọng bạn trẻ nhà tôi sẽ gọi tôi dậy và nói: 'Mẹ có nhớ mẹ đã từng đưa bạn con đi nhảy vũng nước mưa khi nào không?' và tôi sẽ cười. Tôi nhớ!"

- Allyson Smith

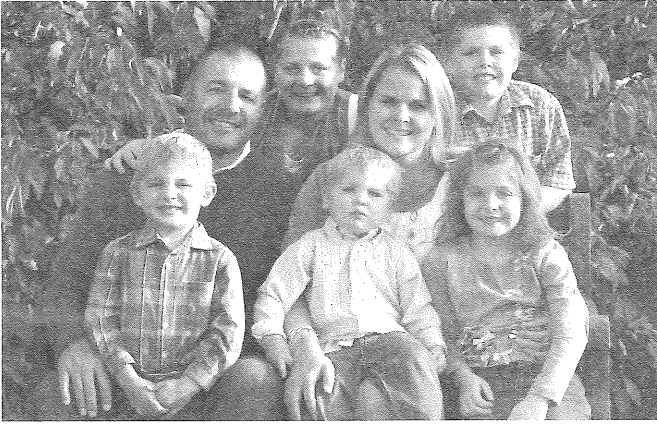
NÂNG NIU TIẾNG CƯỜI

Nhảy trong vũng nước mưa, đặt đồ ăn nhẹ vào trong bồn tắm trống rỗng, hay chơi cầu trượt trước khi bạn rời công viên. Tất cả đều không đòi hỏi quá nhiều để bạn có thể thêm gia vị cho cuộc sống thường nhật.

Bạn có nhớ bạn đã từng hình dung ra việc làm mẹ như thế nào không? Chúng ta không cần phải cảm thấy nặng nề hay áp lực bởi những kế hoạch vĩ đại của những năm đã qua. Điều chúng ta cần là nhìn vào bản thân chúng ta lúc này với tư cách là những người mẹ. Bằng cách suy nghĩ nhiều hơn và nỗ lực hơn cho các truyền thống gia đình, giữ mọi thứ đơn giản, sẵn sàng thực hiện những khoảnh khắc bất chợt và thêm gia vị cho cuộc sống thường nhật, chúng ta CÓ THỂ trở thành những người mẹ vui vẻ mà chúng ta mong đợi.

Niềm vui và tiếng cười luôn tìm được chỗ đứng của riêng nó! Cuộc sống có nhiều hơn thế, không chỉ là đồng quần áo cần giặt! Dù đó là chuyến đi của gia đình, một chuyến picnic được quyết định vào phút cuối, hay một trò đùa mang đến tiếng cười lúc đi ngủ, tất cả chúng ta đều cần một thời điểm để thoát ra khỏi những trách nhiệm và sự căng thẳng của cuộc sống. Con của chúng ta, và thậm chí cả chúng ta, sẽ hưởng lợi từ thành quả có được nhờ vào việc bạn mang tiếng cười, niềm vui và sự hài hước vào trong cuộc sống. Niềm vui luôn ở quanh chúng ta, có lẽ chúng ta chỉ phải tìm kiếm kĩ hơn, lâu hơn vài ngày so với người khác mà thôi.

Tiffany Sowby



Ước mơ cháy bỏng của Tiffany Sowby từ khi còn bé - đó là lớn lên và được làm mẹ - đã thành sự thật, vì giờ đây cô là mẹ của năm đứa con - ba trai và hai gái ở độ tuổi

3-14. Mặc dù thực tế làm mẹ thường khác xa so với những gì trong giấc mơ, Tiffany luôn nỗ lực hết mình để giữ lửa cho đam mê làm mẹ thông qua việc trân trọng, hiện thực hóa và tìm kiếm niềm vui, hạnh phúc trong những điều đơn giản của cuộc sống.

Khi làm mẹ, Tiffany thích những lời cảm ơn bất ngờ, những tiếng cười của lũ trẻ, giặt giũ, vẽ, viết bài và thời gian ngủ trưa. Bên cạnh đam mê làm mẹ, một vài sở thích khác của cô là các buổi tối hẹn hò, viết văn, giày dép, nói chuyện thật lâu với bạn bè và những ngày mưa.

Mặc dù bằng tốt nghiệp từ Trường Đại học Utah của cô được nơi nào đó lưu giữ trong ngăn kéo tủ, Tiffany đã chọn hướng tập trung thời gian và công sức vào việc làm mẹ. Thông qua hoạt động viết bài và chia sẻ, Tiffany dành trọn tâm sức cho việc giúp các bà mẹ tìm được hạnh phúc và niềm vui trong việc làm mẹ của mình. Hai trong số những đam mê lớn nhất của cô - viết văn và làm mẹ - để có thể tìm thấy tại blog cá nhân của cô là <http://ourmostofthetimehappyfamily.blogspot.com>.

11. SỨC MẠNH CỦA SỰ LẠC QUAN

Một ngày nào đó tôi sẽ tắm vào buổi sáng

Tác giả: April Perry

Dưới đây là một vài dòng miêu tả chi tiết được lưu lại vào cuối của một ngày thực sự mệt mỏi khi các con tôi còn nhỏ:

Không được tắm. Vẫn chưa được ra khỏi nhà. Một đứa thì đang đập ngón tay trên các phím đàn piano... chỉ để chứng minh một điều. Tôi đã cố gắng tập theo một bài tập thể dục trên video kéo dài hai mươi phút, nhưng tất cả lũ trẻ đều muốn tập cùng với tôi trong không gian chật hẹp của phòng khách, và sau đó chúng bắt đầu pha trò rồi nhảy lên lưng tôi, thế là tôi đưa chúng về phòng. Tham vọng của tôi là nướng bánh mỳ, nhưng nỗ lực ấy bị phá sản vì nút vặn của lò nướng không hoạt động để bật lò lên. Suốt cả ngày, cứ hai mươi phút lũ trẻ lại đòi ăn (Tại sao tôi lại để chúng như vậy?). Một số vấn đề căng thẳng khác trong gia đình cần phải được xử

lý. Tôi đã quên không phết mỡ khay nướng pizza, vì thế chúng tôi phải tạm hoãn bữa tối. Còn đó những chiếc quần mềm mại, mới giặt nhưng bị đổ vết bẩn lên. Tôi đã cố gắng xong mọi thứ trong khoảng nửa thời gian đầu của giờ nghỉ trưa, nhưng em bé thức dậy sớm hơn một tiếng, vì thế tôi không bao giờ kịp ngủ một giấc. Đứa ba tuổi thì gào lên ÍT NHẤT năm mươi lần suốt cả buổi sáng. Năm đồng quần áo cần giặt. Nhà cửa bẩn thiu.

Tôi có nên lạc quan khi sống trong những ngày như vậy? Tôi nhận ra rằng tôi may mắn khi có một ngôi nhà, một cơ thể khỏe mạnh, thức ăn để ăn, và những đứa con để yêu thương, nhưng liệu có hoàn toàn phi thực tế nếu tôi muốn tắm vào buổi sáng, vài phút để tập thể dục, và cảm nhận sự gọn gàng trong ngôi nhà?

Trong tâm trạng uể oải, cáu kỉnh và mất kiên nhẫn, điều CUỐI CÙNG tôi muốn nghe là: Tôi nên "nhìn vào mặt tích cực", "thay đổi thái độ" hay "nghĩ về sự may mắn của mình". Thực ra, tôi muốn được mọi người hiểu. Tôi muốn biết rằng những khó khăn đang gặp phải là bình thường. Thực sự là tôi đã hiểu đó là điều bình thường, nhưng tôi cũng hiểu rằng học cách sống lạc quan có thể mang lại sức mạnh lớn lao.

LẠC QUAN LÀ GÌ?

Tôi biết đây là một từ cơ bản, nhưng bản thân tôi đã lúng túng với nó trong một thời gian dài. Tôi đã từng nghĩ rằng sự lạc quan là nghĩa vụ phải yêu những chiếc bím và sự bừa bộn. Tôi đã từng nghĩ các bà mẹ sinh ra là để "khiêu vũ" quanh bếp và mở rộng vòng tay khi những đứa con thức dậy lúc 2 giờ sáng. Một người mẹ lý tưởng sẽ cười 24/7, sẽ được miêu tả là một người "sống động" và "đầy cảm hứng", sẽ không bao giờ trốn trong tủ để khóc một mình.

Theo từ điển, "sự lạc quan" là "xu hướng kì vọng những điều tốt đẹp nhất và nhìn ra được những điều tốt đẹp nhất trong tất cả

mọi thứ" (theo Từ điển trực tuyến Webster). Tất nhiên, bạn không bắt buộc phải yêu sự bừa bộn, sự căng thẳng và lo lắng của việc làm mẹ. Những gì bạn cần yêu thương chính là thành quả bạn nhận lại được: đó là cô con gái chạy đến ôm bạn sáu phút một lần, là cậu con trai nhào người qua ghế xe hôn bạn trước khi nhảy ra khỏi xe để bước vào trường, và là em bé vui sướng mở rộng vòng tay và nói: "Ồ đây, mẹ mẹ! Con ở đây!" khi cậu bé thức dậy vào buổi sáng.

Dưới đây là góc nhìn của một người mẹ thông thái:

Sống tích cực và lạc quan không có nghĩa là tôi ngây thơ giả vờ không có chuyện gì tiêu cực xảy ra; sống tích cực nghĩa là tôi chủ động quyết định mục tiêu trọng tâm của tôi và dành năng lượng cho những thứ giúp tôi trong quá trình học hỏi và phát triển. Sẽ không có điều tích cực nếu không có điều tiêu cực. Quy luật tự nhiên là vậy, không thể khác được! Giống như việc tách rời hai mặt của một đồng xu, hay thực hiện một hành vi nhưng lại hi vọng không có điều gì xảy ra. Tôi nghĩ khi chúng ta chỉ mong điều tích cực, không mong điều tiêu cực ở bất cứ thời điểm nào trong cuộc sống, nghĩa là chúng ta đang thực sự giới hạn bản thân. Hãy nghĩ xem một người có thể sẽ bỏ lỡ bao nhiêu cơ hội phát triển nếu như vậy. Tôi đồng ý rằng Nói dễ hơn Làm, nhưng nếu thực sự muốn điều dễ dàng, tôi đã không bao giờ chọn được làm mẹ!

- Amy Oliver

Học cách trưởng thành từ những thử thách của cuộc đời nhưng vẫn giữ được mục tiêu lạc quan là một KỸ NĂNG - một thứ mà ai cũng có thể phát triển. Tôi đã thấy điều này được chứng minh trong những tình huống tồi tệ nhất, và khi tôi học được cách áp dụng kỹ năng ấy vào cuộc sống, MỌI THỨ thay đổi.

Dưới đây là một vài ý tưởng thực tế đã giúp nâng đỡ và mang lại cho tôi cảm hứng trong những ngày tháng mà cuộc đời dường như quá khắc nghiệt (nếu hôm nay bạn đang trải qua một trong những ngày như vậy, tôi sẽ rất lấy làm tiếc. Chắc chắn bạn sẽ vượt qua được hoàn cảnh ấy.).

SỰ LẠC QUAN ĐÒI HỎI HÀNH ĐỘNG

Ở đâu cũng vậy, với những ai làm mẹ, "cuộc sống" trôi qua rất nhanh, liên tục tìm cách kéo chúng ta xuống. Chúng ta thường không đánh giá đúng giá trị của những chiếc bánh kẹp mà chúng ta làm, hay những bài hát ru mà chúng ta hát; thay vào đó, chúng ta nhanh chóng nhận ra chúng ta đã "mất đi cuộc sống ấy" như thế nào khi những đứa con gái tranh luận với nhau và những đứa con trai đang đóng vai Tazan bằng sợi dây thừng buộc vào vành đai bóng rổ. Chúng ta cũng không chỉ ra được cụ thể chúng ta cần gì để cảm thấy hạnh phúc - chúng ta chỉ thể hiện sự cáu kỉnh và mong mọi người trong gia đình đọc được suy nghĩ của chúng ta (hay chỉ tôi mới như vậy?). Đồng thời, từng phút từng giây chúng ta bị đặt trong tầm quan sát của mọi người. Chúng ta là những người lãnh đạo đang đối mặt với áp lực liên tục và trách nhiệm nặng nề.

Vậy chúng ta sẽ làm gì cho vấn đề này?

Sự lạc quan không có nghĩa là chúng ta nhún vai trước những tình huống thất bại hay những thói quen xấu. Ăn bánh rán và ăn kem cả ngày sẽ không tạo ra được "cơ bụng thép" - dù chúng ta có gửi bao nhiêu ý nghĩ hạnh phúc tới các khu vực thành bụng. Chúng ta cần hành động. Khi tôi (1) cẩn thận đánh giá lại cuộc đời mình, (2) nhận diện những vấn đề thực sự, (3) lên một kế hoạch cụ thể để cải thiện tình hình, và (4) suy nghĩ lạc quan khi thực hiện kế hoạch của mình, đó là lúc tôi cảm thấy như mình đang khiêu vũ trong bếp. Nỗ lực hướng đến các mục tiêu mang đến sự thỏa mãn tương tự như khi bạn đạt được các mục tiêu ấy. Đôi khi quá trình ấy là đau đớn và đòi hỏi nỗ lực gian khó, nhưng HÀNH ĐỘNG là cơ sở cho SỰ LẠC QUAN.

Gần đây tôi bắt đầu trải qua cảm giác lo lắng, bồn chồn, tới mức tôi đã thức dậy lúc nửa đêm và cảm thấy bất ổn trong lòng. Tôi càng tự nhủ mình cần phải thư giãn, tôi càng không thể tác động

đến sự căng thẳng ấy. Các cô con gái của tôi chuẩn bị bước vào giai đoạn dậy thì, thường tìm đến tôi để nói chuyện rất muộn suốt đêm về những tranh luận trên bàn ăn trưa ở trường, về bức ảnh chụp cả lớp mà chúng muốn chụp, và những kế hoạch cho bữa tiệc sinh nhật của chúng. Tất cả những gì tôi có thể làm là trao đổi qua lại trong năm phút trước khi đưa chúng về giường - để rồi sau đó tôi lại mất cả đêm tự hỏi chuyện gì đang xảy ra với tôi vậy.

Đó là lúc tôi biết tôi cần thay đổi cuộc sống của mình. Trong vài ngày sau đó, tôi dành vài tiếng đồng hồ suy nghĩ, đọc tìm hiểu, tìm kiếm ý tưởng và cầu nguyện. Tôi nhận ra rằng tôi đã đặt cuộc đời mình vào một lịch trình quá tải, tôi đã để quá nhiều việc linh tinh bước vào ngôi nhà của mình, tôi có rất nhiều trang ý tưởng và nhiệm vụ mà tôi đã không xử lý, tôi đã ăn quá nhiều bánh ngọt, tôi đã không dành thời gian để tận hưởng cuộc sống của mình, và tôi đang không dành thời gian cho những điều thiết yếu nhất.

Và rồi tôi lập ra một kế hoạch. Tôi mua ba cuốn sách tuyệt vời về những chủ đề tôi còn thiếu kiến thức (một cuốn về quản lý công việc/cuộc sống, một cuốn về ăn uống lành mạnh, và một cuốn về dọn dẹp nhà cửa). Tôi nhanh chóng đọc toàn bộ các cuốn sách và sau đó bắt đầu áp dụng các ý tưởng mà tôi đã học được. Trong vòng vài tiếng đồng hồ, cảm giác lạc quan bắt đầu nhen nhóm trong tôi. Những thứ linh tinh sẽ không biến mất đồng loạt cùng một lúc, nhưng tôi biết tôi có thể kiểm soát nó trong vòng một tháng. Tôi bắt đầu nghĩ nhiều hơn về sức khỏe, và những chiếc bánh ngọt không còn thực sự hấp dẫn với tôi nữa. Tôi ngừng thói quen một tiếng một lần kiểm tra email và thiết lập ranh giới tốt hơn với công việc máy tính. Những thay đổi đơn giản như vậy, cùng với những thay đổi khác, giúp tôi cảm thấy lạc quan về việc tạo dựng cuộc đời tốt nhất của mình. Có rất nhiều việc phải làm, nhưng giờ đây tôi có thể ngủ mỗi tối, và cảm thấy hạnh phúc hơn khi ở bên gia đình của mình. Thật đáng với công sức mà tôi đã bỏ ra.

TÌM KIẾM "MỘT ĐIỀU TƯƠI ĐẸP" TRONG MỖI NGÀY TRÔI QUA

Có được một gia đình là một đặc ân. Ngay cả khi mọi thứ trông như thể chúng không thể tệ hơn được nữa, luôn có một điều gì đó để chúng ta nghĩ về và nở nụ cười.

Tôi có thể nghe thấy tiếng của Asher, cậu con trai mười bảy tháng tuổi của tôi, ở trong bếp, nhưng tôi không có đủ sức để tìm hiểu xem cậu bé đang làm gì. Đang mang thai năm tháng, nhưng hôm qua tôi gặp vấn đề xấu với bụng của mình. Tôi đã thở phào nhẹ nhõm khi biết rằng con đau vùng bụng, nhưng con đau liên tục khắp cơ thể, sốt, buồn nôn không gây nguy hại gì đến em bé trong bụng; tất cả những gì tôi cần làm là nghỉ ngơi, bổ sung đủ nước và theo dõi các triệu chứng. Những thứ ấy tôi có thể xử lý được, nhưng tôi sẽ chăm sóc ngôi nhà, chồng tôi, xử lý danh sách những việc đương nhiên cần phải làm và cậu con trai thích khám phá của tôi như thế nào đây trong hoàn cảnh này?

Khi tôi nằm trên giường với mong ước duy nhất chuyện này sẽ qua thật nhanh để tôi có thể quay lại với nhịp sống của mình, tôi nghe thấy tiếng động bên cạnh. Tôi mở mắt và thấy Asher bước vào phòng với một túi hạt khô. Rõ ràng, cậu bé của chúng tôi đã tự trèo lên ghế và sau đó là lên bàn ăn để lấy túi ngũ cốc mà chồng tôi đã mở ra lúc sáng nay để ăn sáng. Cậu bé tự hào trèo lên đệm nơi tôi đang nằm nghỉ, và trước khi tôi có thể ngăn cậu bé lại, cậu bé dốc ngược toàn bộ túi hạt xuống! Đồ ăn rơi vãi khắp nơi - trên gối, trên đệm, trên sàn, và thậm chí trên tóc và quần áo của tôi. Tôi có thể nghe thấy tiếng gào thét của chính mình trong tâm trí: Khôngggg! ĐỪNGggg! Nhưng tôi quá yếu, không thể cất nên lời. Tôi chỉ nằm đó trong sự hoài nghi.

Đương nhiên, Asher rất hưng phấn với những gì cậu bé đã làm. Cậu bé chồm người lên trên hai đầu gối và cười vang thích chí. Trong đầu tôi vẫn chỉ một suy nghĩ: "Thật không thể tin được thằng bé lại làm như vậy. Quá bừa bộn! Làm sao dọn dẹp được đây!" Nhưng rồi tôi thấy cậu bé cặm cúi nhặt một miếng hạt khô bằng hai ngón tay nhỏ xíu, chậm chậm

nhồi người về phía tôi và đẩy nó vào miệng tôi. Cậu bé mở miệng thật to, tựa như muốn nói: "Mẹ ăn đi!" - và đó là lúc tôi nhận ra tất cả những gì cậu bé làm chỉ để muốn đút cho tôi ăn.

Trái tim tôi tràn ngập tình yêu thương, và tôi cảm thấy như hai mẹ con đang cùng trải qua tiếng cười thật hạnh phúc. Tôi có thể cảm nhận được niềm vui của cậu bé khi chăm sóc tôi, và ngay lập tức tôi thấy mình biết ơn cậu bé, chồng tôi (người sau đó đã dọn dẹp tất cả đồng bừa bộn kia), cảm ơn việc mang bầu, gia đình, sức khỏe, và rất nhiều điều khác trong cuộc đời đã mang khoảnh khắc ấy đến với tôi. Không sung sướng gì khi bị ốm, nhưng trải nghiệm này đã dạy tôi cách "quan sát", sống chậm lại và biết cảm ơn, vì ngay cả khi đứng giữa đồng bừa bộn, ta vẫn có thể tìm được tình yêu và niềm hạnh phúc.

- Becky Nibley Budge

Tất cả chúng ta đều cảm thấy có mình trong câu chuyện này, đúng vậy không? Khi tôi nghĩ lại những khoảnh khắc đau đớn nhất của mình (để non, phẫu thuật, những năm tháng không ngủ suốt đêm, và những thử thách cá nhân khiến tôi phải roi nước mắt và quy gối), mỗi sự kiện đều song hành cùng một hình ảnh ngọt ngào mà tôi sẽ không bao giờ trao đổi với bất kì giá nào: đó là những tấm thiệp "Chúc mẹ chóng khỏe" nặn bằng đất nặn, là cậu bé năm tuổi hút bụi dọn nhà cửa mà không cần phải bảo, là chàng trai sáu tuổi thay bím cho em của mình để mẹ có thể ngủ thêm một chút, hay những lần mát-xa bàn chân thơm lừng mùi dâu tây và những lát dưa chuột lấy từ bát sa-lát trong tủ lạnh và được đắp lên mắt tôi.

Mỗi ngã rẽ cuộc đời đều mang đến sự ngọt ngào xung quanh chúng ta, và việc làm mẹ là một cơ hội không thể tuyệt vời hơn! Bí mật nằm ở việc học cách nhìn ra vẻ đẹp đang hiện hữu.

Cách đây một khoảng thời gian, tôi qua nhà cô bạn Cara để mượn một vài lọ hoa đáng yêu. Tôi biết cô có một bộ sưu tập rất đẹp và cô ấy đã không làm tôi thất vọng.

Mọi góc trong nhà cô ấy tôi đều nhìn thấy một cái gì đó đáng yêu. Những chiếc rèm đáng yêu. Những cái đĩa đáng yêu. Những khung tranh đáng yêu. Đáng yêu, đáng yêu, và đáng yêu!

Tôi tự nhủ: "Nếu nhà của mình mà đáng yêu như thế này, mình sẽ cười suốt ngày mất thôi!" Ý nghĩ này khiến tôi nhớ lại một điều gì đó tôi đã nghe được trên một chương trình truyền hình. Họ nói rằng bạn nên đặt mình vào giữa những thứ mà bạn yêu thương.

Trên đường về nhà, tôi thực sự lo lắng. Nhà của tôi luôn trong trạng thái cần tu sửa, với sàn bê tông. Hệ thống bát đĩa thì không hợp với nhau. Những bức tường thì trống trơn. Bạn hiểu ý tôi mà. Làm sao tôi có thể hạnh phúc được nếu tôi không được bao bọc bởi những thứ tôi yêu?

Ngay khi tôi hỏi mình câu hỏi đó, câu trả lời xuất hiện trong đầu tôi. Tất nhiên rồi! Xung quanh tôi là những người tôi yêu - những đứa con và một người chồng tuyệt vời.

Tôi thực sự được bao bọc bởi những người tôi yêu. Hãy cứ tạm để đó những chiếc đĩa cần phải hợp nhau.

- - Christi Alston Davis

LẠC QUAN HAY KHÔNG - LỰA CHỌN CỦA BẠN

Một điều giúp tôi tháo gỡ được sự khác biệt giữa hình mẫu người mẹ mà tôi muốn trở thành và người mẹ thật sự lúc này chính là câu nói: "Sống hạnh phúc là lựa chọn của tôi."

Khi tôi đang dọn dẹp đồng bừa bộn trong bếp, xếp lại những cuốn sách màu và đất nặn trong văn phòng của các bác sỹ, hay xử lý những cô con gái cũng giàu cảm xúc như tôi, trong đầu tôi luôn vang lên câu nói ấy, "Sống hạnh phúc là lựa chọn của tôi." Cuộc sống có đầy đủ lý do để chúng ta nhìn vào mặt tích cực.

Giống như phần lớn các bà mẹ, mỗi ngày trôi qua là những công

việc giống nhau lặp đi lặp lại, bảy ngày một tuần: lau sàn, giặt giũ, gấp và treo quần áo, phủi bụi đồ đạc, chuẩn bị bữa ăn, dọn dẹp bữa ăn, quét sàn, hút bụi ở đây, hút bụi ở kia, rửa bát đĩa, và xen giữa là loay hoay thay hàng trăm cái bím. Những gì tôi làm có cảm giác như một bộ phim phiên bản của riêng tôi có tựa đề "Ngày Chuột chũi Làm mẹ", chỉ khác ở chỗ trang phục của tôi là áo dạ xám và tất nhiên tôi không trang điểm.

Cách đây vài năm, tôi bắt đầu tin rằng đây là công việc tầm thường nhất, ít được coi trọng nhất và không cần tư duy đâu óc nhất trong vũ trụ. Tôi cứ thế lặp đi lặp lại hàng nghìn đồng quần áo cần giặt, như con rô-bốt nhặt từng cái quần cho vào trong máy giặt. Tôi đã làm nhiều đến mức mà tôi thấy chúng chẳng cần đến một chút tư duy nào, và đặc biệt không cần đến một chút kiến thức nào của tấm bằng cử nhân mà tôi vất vả có được. Sau khi xử lý toàn bộ chỗ quần áo, tôi đột nhiên bừng tỉnh khỏi trạng thái như một cái máy của mình, và nghĩ: "Tất cả những điều này thật vô vị, nhàm chán. Mình đã chán ngấy cái sự nhàm chán này. Mình muốn được chủ động cuộc sống này. Mình muốn những gót giày hồng, không phải là những cái áo màu xám. Mình muốn tư duy được kích thích! Mình muốn pizza! Mình muốn một sự thay đổi về không gian! Mình muốn thoát ra ngoài!"

Và vì thế tôi đã thẳng tiến tới siêu thị Walmart. (Hãy tin tôi khi tôi nói ra điều này trong thị trấn nhỏ của tôi, đó là điều mang đến cảm hứng rất lớn!) Khi tôi thả các thứ này nọ vào trong xe đẩy, tôi hướng tiếp tới khu vực bán sổ lưu niệm. Đừng nghĩ rằng tôi giỏi với công việc lưu giữ kỉ niệm trong những cuốn sổ, vì cho đến bây giờ, tôi cũng không được như vậy. Nhưng tôi đã cân nhắc bắt đầu sở thích ấy, vì thế tôi đi tới khu vực riêng của cửa hàng để xem tôi có thể mua được cái gì.

Khi tôi lướt qua những trang giấy dán của cuốn sổ, có một trang đặc biệt làm tôi ấn tượng. Ở đó là một dòng chữ với nét viết đáng yêu, màu xanh nhạt, chiếm trọn sự tập trung của tôi theo cái cách nó có thể thay đổi toàn bộ cuộc đời tôi: "Luôn cảm ơn Chúa đã mang đến cho bạn một ngày bình thường nhàm chán."

Ở đó, không phải ở đâu khác, tôi tìm thấy câu trả lời. Tôi đã luôn nhìn vào những công việc nhàm chán ngày qua ngày của mình như một gánh nặng, hơn là một sự may mắn. Thay vì giặt giũ như một con rô-bốt, tôi cần phải biết ơn vì tôi đã có cơ hội được gấp tất cả những bộ quần áo nhỏ xinh xắn ấy, vì điều đó đồng nghĩa với việc sau những ngày tháng thèm khát, nỗ lực để được làm mẹ, tôi cũng đã được ban phước để cuối cùng có những đứa con của mình. Thay vì bất đắc dĩ lau dọn sàn bếp, tôi cần phải cảm thấy may mắn vì mỗi thành viên trong gia đình có đủ sức khỏe để bước qua sàn nhà, ngay cả khi trên giày vẫn bám đầy bùn đất.

Nói cách khác, một ngày mà tôi thường coi là nhàm chán, nhạt nhẽo lại chính là ngày mà tôi không nhập viện cấp cứu, nhà tôi không bị cháy, không phải nhận một cuộc điện thoại thót tim với một tin đầy bi kịch, tăng hăm không bị ngập nước, và chồng tôi đi làm về nhà an toàn. Đứng tại quầy sách đó, tôi đã nghĩ tới tất cả những tình huống xấu nhất mà đáng lẽ có thể đã xảy ra để xóa tan sự "u ám" của những công việc nhà chán ngắt kia, khiến tôi cảm thấy biết ơn vì được ban cho những ngày đơn điệu ấy khi làm mẹ.

- Jamie Jones Hadfield

Có nhiều cách để mang đến niềm vui, mục đích và sự trân trọng cho sự đơn điệu của công việc chăm sóc gia đình, nhưng thực sự, những ngày nhàm chán là một phước lành. Chúng ta phải lựa chọn góc nhìn của mình, và đôi khi việc lựa chọn ấy chỉ đơn giản là làm rõ mục tiêu của mình là gì.

Sau khi mất đứa con thứ hai lúc mang bầu, tôi nhận ra hành trình sinh nở mà tôi trải qua có thể trở nên thật mong manh. Trong suốt những ngày gian nan, dài dằng dặc sau thời điểm mất con ấy, tôi đã đưa ra lựa chọn của mình, rằng tôi sẽ tập trung vào những điều mang đến hạnh phúc cho cuộc đời tôi. Đó là một lựa chọn tỉnh táo, có chủ đích và đã thực sự thay đổi con người tôi khi làm mẹ.

Tôi đã từng nghe được một thử thách liên quan đến điều này: hãy

nhìn quanh phòng và đếm càng nhiều đồ màu xanh càng tốt. Sau đó, hãy nhắm mắt lại và liệt kê những thứ màu vàng bạn đã nhìn thấy. Hầu hết mọi người không thể làm được điều này bởi vì họ quá tập trung vào những thứ màu xanh.

Tôi nhận thấy ý nghĩa của thử thách này hoàn toàn có thể áp dụng cho quá trình làm mẹ và tất cả những thứ mà quá trình ấy mang lại. Nếu chúng ta chỉ tập trung vào màu xanh, có nghĩa là những thứ khó khăn, những thứ chúng ta không thể kiểm soát được, những thứ khiến chúng ta kiệt sức, chúng ta có thể trở nên hoàn toàn "mù" với những thứ màu vàng, nghĩa là những thứ tươi đẹp, những khía cạnh tuyệt vời của việc làm mẹ hoàn toàn ở ngay xung quanh chúng ta.

Chúng ta có thể lựa chọn màu sắc nào chúng ta tập trung, cho dù cả hai màu cùng tồn tại trong cuộc sống của chúng ta.

Vào những ngày mà tôi bị đẩy tới giới hạn của mình, tôi tự nhắc bản thân về món quà được làm mẹ và lời cảm ơn của tôi tới món quà ấy. Tôi tự nhắc mình rằng mặc dù có nhiều ngày điên rồ, nhưng không có nơi nào khác tôi muốn ở nhiều hơn chính tại nơi đây trong đồng ngôn ngôn đồ vật cùng với những đứa con của mình.

- Felicity Aston

Nói rất hay đấy chứ, bạn có nghĩ vậy không?

KỂ NHỮNG CÂU CHUYỆN TRONG NGÀY HAY NHẤT CỦA BẠN

Có một ngày khi mới làm mẹ, tôi quay phim em bé của tôi đang gào lên trong cũi khi cô bé nhất quyết không chịu ngủ trưa. Khi chồng tôi về nhà, tôi bật đoạn đó lên để anh ấy có thể biết được tôi đã phải "chịu đựng" những gì khi ở nhà. Anh âu yếm tôi và nói: "Em yêu, anh rất tiếc vì em đã trải qua một ngày vất vả, nhưng anh không quay lại những lúc tệ nhất trong ngày của anh và cho em xem."

Đó không hẳn là câu trả lời mà tôi mong đợi, nhưng bạn biết không, anh ấy đã nói đúng. Kể từ ngày đó, tôi quyết định kể cho anh ấy nghe những câu chuyện trong ngày hay nhất (và đôi khi thuật lại ngắn gọn hoặc/và khóc về những lúc vất vả). Tôi bắt đầu chú ý nhiều hơn đến những khoảnh khắc buồn cười, ngọt ngào và dí dỏm mà chồng tôi bỏ lỡ.

"Hôm nay Alia và Ethan đã hát các bài hát và đọc truyện rất lâu trong phòng tắm dưới nhà. Cuối cùng chúng xuất hiện, và Alia nói, 'Ethan đã lập kỉ lục trong nhà mình khi ngồi trong tủ đồ nhà tắm hai mươi phút.' Em nhìn vào Ethan, cậu bé đang cười rạng rỡ với niềm tự hào về kỉ lục vừa đạt được - Kỉ lục của gia đình!"

Thỉnh thoảng tôi kể cho chồng nghe bọn trẻ đã trang trí các bức tường trong gara để xe bằng giấy màu như thế nào, cách chúng làm những khay đồ ăn trông như mặt người. Tôi kể cho anh ấy việc bé con có thể tự nói một câu cầu nguyện hoàn chỉnh, và tôi cho anh ấy xem những dòng viết yêu thương: "Con yêu Mẹ." Đôi khi tôi tự hỏi liệu tôi có đang sai hướng trong việc chọn ra những thứ đại diện cho một ngày đã trôi qua, nhưng rồi tôi nhận ra rằng khi tôi tập trung vào những câu chuyện hay nhất trong ngày, đó chính là những điều DUY NHẤT tôi nhớ được.

Quá trình này cũng diễn ra tương tự với các vận động viên (mặc dù tôi không phải là một vận động viên). Em chồng tôi, Jim, đã chơi và huấn luyện nhiều nhóm vận động viên. Cậu ấy chia sẻ rằng đôi khi các huấn luyện viên chỉ cần tập trung vào những điều tốt đẹp - như một cách để giữ cho vận động viên luôn tập trung và mạnh mẽ về tinh thần. Còn với những lúc các vận động viên rơi vào trạng thái thất bại tiêu cực, các huấn luyện viên sẽ bật lại những đoạn phim ghi lại thành công trước đây của vận động viên, để họ luôn giữ được trong tim mình sự ngọt ngào của THÀNH TỰU đạt được.

Dưới đây là một trải nghiệm ngọt ngào từ một người mẹ, cô

ấy đã học được một bài học giá trị về việc lưu giữ lại những khoảnh khắc đẹp nhất:

Ngay sau khi người bạn thân nhất của tôi tử vong trong một vụ tai nạn ô tô, có một thứ được tìm thấy trong số đồ đạc của cô ấy đã thay đổi cuộc đời tôi. Đó là một cuốn sổ ghi chép trông rất bình thường mà cô ấy đặt tên là Sách "Hạnh Phúc Là". Mỗi ngày, cô ấy ghi chép lại những điều ngọt ngào bé nhỏ mà cô ấy nhận ra trong cuộc sống của mình.

Cô ấy coi những điều như "một ngày ở công viên với lũ trẻ", "thịt nguội, các mẫu bánh, nước sốt, phô mai rơi vãi trên sàn cả ngày, bởi vì điều đó không chỉ có nghĩa là tôi vừa trải qua một ngày bận rộn kín việc, mà còn có nghĩa là tôi có một em bé để yêu thương" và "nói chuyện với Sarah trên điện thoại" là những thứ mang đến hạnh phúc cho cuộc sống của cô ấy. (Bạn có tưởng tượng được tôi đã hạnh phúc như thế nào khi biết rằng tôi là một phần tạo nên cuốn sách hạnh phúc của ai đó!)

Và tôi quyết định làm một cuốn sách của riêng tôi, để tưởng nhớ cô ấy. Tôi đã làm. Đã viết vào trong đó... trong vài tháng. Rồi tôi quên bằng cuốn sách ấy.

Vài năm sau đó, tôi sinh hạ đứa con thứ tư và trải qua giai đoạn trầm cảm sau sinh lần đầu tiên. Sau vài tháng học hỏi và cải thiện bản thân theo những cách mà tôi không chắc tôi thực sự muốn làm theo, tôi vẫn cứ mãi miết đi tìm một thứ gì đó, bất kì thứ gì có thể giúp tôi. Tôi nghĩ lại về cuốn sách "Hạnh Phúc Là" của bạn tôi và quyết định thử một lần nữa. Mỗi tối trước khi đi ngủ, tôi viết xuống một vài điều ngọt ngào mà tôi nhìn ra trong suốt một ngày.

Như tôi đã nói, điều này đã thay đổi cuộc đời tôi, nhưng không phải ngay lập tức. Một hàng tuần, thậm chí hàng tháng, trước khi tôi nhìn lại và nhận ra rằng hành động đơn giản là nhìn ra và ghi lại những món quà của cuộc sống mỗi ngày đã cho phép tôi cảm nhận được giá trị của lòng biết ơn. Biết ơn không chỉ vì những điều to tát - gia đình, đức tin, một ngôi nhà, sống trong một quốc gia tự do, mà còn vì những điều nhỏ bé - tắm nước

nóng vào buổi sáng, niềm hân hoan khi chứng kiến cậu con trai năm tuổi khám phá chiếc răng lung lay đầu tiên của cậu bé, một vài phút tự do để đọc một cuốn sách ưa thích, và một người chồng luôn lắng nghe.

Dành vài phút để viết vào cuối mỗi ngày mang đến cho tôi một thứ gì đó để háo hức đợi chờ. Rất nhanh, tôi bắt đầu nhận ra những điều may mắn ngọt ngào xảy đến với tôi, và tôi cảm nhận được ý thức biết ơn cuộc đời ngấm dần vào trong tôi như thế nào. Hai năm sau đó, tôi cảm thấy lạc quan hơn và cuộc đời mở ra nhiều cơ hội hơn tất cả những gì tôi đã từng có trước đây. Phải chăng làm một cuốn sổ "Hạnh Phúc Là" đã thay đổi mọi thứ? Có lẽ là không với trường hợp của tôi, nhưng ít ra nó đã thực sự thay đổi con người tôi.

- Sarah Bradshaw

Trong những tâm sự ấy, tôi thực sự thích dòng cảm xúc cuối cùng. Nhìn được ra, chia sẻ và ghi lại những thời khắc hạnh phúc nhất trong ngày sẽ không thay đổi những việc cần làm, nhưng chúng sẽ THAY ĐỔI CHÚNG TA.

GHI NHỚ CÔNG THỨC:

KHỦNG HOẢNG + THỜI GIAN = HÀI HƯỚC

Chúng tôi sinh ba đứa con rất sát nhau, và vào một mùa hè khi chúng được bốn, hai và một tuổi, chúng tôi đang sống trong một căn hộ vô cùng chật chội. Việc duy trì thời gian ngủ trưa ổn định là điều quan trọng nhất, và tôi chắc chắn rằng bạn có thể tưởng tượng ra sự lo lắng của tôi khi tôi nghe thấy đứa bốn tuổi hướng dẫn đứa hai tuổi cách "trốn" khỏi cái cũi: "Nào, Grace, tất cả những gì em phải làm là nhắc một chân qua, như thế này này..." Điều này hoàn toàn không vui vẻ chút nào vào thời điểm ấy, khi tôi hầu như đang không duy trì được mọi việc theo ý muốn, nhưng đôi lúc nhìn lại, hình ảnh ấy luôn khiến tôi buồn cười.

CON LÀ SỨC MẠNH CỦA MẸ

Cùng khoảng thời gian ấy, một trong những người bạn của tôi tỏ ra khá căng thẳng khi đưa con trai bốn tuổi của cô ấy đã dùng bút bi vẽ lên khắp chiếc ghế sofa sáng màu của gia đình. Đáp lại sự tức giận của người mẹ, cậu con trai bình thản đáp lại: "Một số bố mẹ CẢM ƠN con của họ vì đã tô màu cho ghế sofa đấy mẹ ạ."

Một trong những câu chuyện ưa thích của lũ trẻ nhà tôi mang tên "*Hot Dogs and Peas*" (Tạm dịch: *Xúc xích và hạt đậu*). Chúng luôn cầu xin tôi kể câu chuyện ấy bất cứ khi nào chúng tôi đang gấp quần áo hay cùng nhau lau bếp. Mọi thứ bắt đầu khi cô bé Alia bốn tuổi của tôi xin phép xuống bàn ăn để chơi đồ chơi. Tôi đang bận trả lời một cuộc điện thoại công việc, và tôi thì thầm với cô bé: "Trước hết con phải kết thúc xúc xích và những hạt đậu của con đã."

Một vài phút sau, cô bé cho tôi xem chiếc đĩa trống trơn, và tôi đồng ý cho phép cô bé xuống chơi. Sau đó tôi nhìn sang chiếc ghế ăn nơi cậu em Ethan đang ngồi - ở đó là một đồng xúc xích và đậu khổng lồ trên khay. Tôi gọi Alia lại, nói với cô bé rằng tôi đã phát hiện ra trò mẹo của cô bé, và yêu cầu cô bé về phòng ngồi trên giường. Tôi cố gắng kết thúc cuộc gọi, nhưng Alia đang gào lên bằng mọi sức mạnh của lá phổi, rằng hình phạt là không công bằng đối với cô bé chỉ vì "chia sẻ" với cậu em Ethan.

Khi Ethan kết thúc bữa tối và thoát khỏi núi đồ ăn kia, tôi đặt cậu bé vào trong bồn tắm cùng với cô chị, cố gắng giữ chiếc điện thoại cân bằng trên vai tôi và thỉnh thoảng thì thầm với cô chị Alia, "Suyttttttt", người mà vẫn đang gào thét khi thò mũi qua khe cửa nhỏ phòng ngủ.

Cô bé Grace hai tuổi tắm xong trước, vì vậy tôi đã lau khô người cho cô bé và để cô bé trần truồng chạy vào phòng ngủ khi tôi đang lau hết tương cà dính lên mặt cậu bé. Trong tích tắc, Grace bắt đầu gào lên (cùng cường độ với Alia), và khi tôi nhìn qua phòng

khách, tôi có thể thấy rõ cô bé bị ngã trên thảm và muốn tôi dọn dẹp mọi thứ bừa bộn ngay lập tức.

Tôi kéo nút thoát nước bồn tắm của Ethan và để cho cậu bé chơi với đồ chơi trong bồn tắm một lúc, thanh thủ lúc đó tôi chạy vào phòng của Grace để dọn đồ bừa bộn trên thảm. Trong ba mươi giây tôi rời đi, Ethan quyết định tự ra khỏi bồn tắm (lần đầu tiên), và cậu bé thò đầu qua mép bồn tắm trước, trượt ngã trên sàn gạch và khóc gọi tôi đến bế dậy. Lúc này tôi vẫn đang nghe điện thoại (Chả hiểu tôi đang nghĩ gì lúc ấy nữa?), và dường như sự tức giận của Alia đang ngày càng lớn hơn, vì thế tôi quyết định kết thúc cuộc điện thoại, cuộn Ethan vào khăn tắm, đóng bím cho Grace, dọn dẹp thảm và ngồi xuống nói chuyện với Alia.

Ngay sau đó, chồng tôi về nhà từ trường học, và nhìn tôi ngồi thư giãn với ba đứa trẻ hạnh phúc, hỏi tôi bằng một nụ cười: "Hôm nay em có một ngày vui chứ?"

Chúng ta đều có một đồng những câu chuyện như thế này, và khi nhìn lại những "khủng hoảng" này từ góc độ gia đình, chúng ta luôn kết thúc bằng tiếng cười. Bí quyết thực sự nằm ở việc học cách cười trước những tình huống ấy. Tôi biết điều này là không dễ, nhưng hãy nhớ rằng, sự lạc quan là một kỹ năng. Nó giống như học cách chơi nhạc Mozart. Khi bạn thấy mình đang rơi vào tình huống bực mình, hãy tự hỏi bản thân: "Chuyện này rồi sẽ rất buồn cười, đúng không?" Thường thì chắc chắn là thế, và cuộc sống sẽ luôn tốt hơn khi bạn đang cười.

CHÚ Ý TỚI CON NGƯỜI MÀ BẠN ĐANG TRỞ THÀNH

Những gì chúng ta làm và sự hi sinh của chúng ta luôn mang đến thành quả - chúng ta chỉ cần nhận diện chúng mà thôi.

Khi lần đầu làm mẹ, tôi có tất cả những lo lắng tương tự như bất kì

ai lần đầu làm mẹ. Liệu tôi sẽ có thể biết được con tôi cần gì và vào lúc nào? Liệu con tôi sẽ khỏe mạnh? Liệu tôi sẽ cảm thấy thoải mái khi chăm con ở nơi công cộng, hoặc chăm con nói chung? Liệu tôi sẽ có thể quay trở lại vóc dáng ban đầu trước khi làm mẹ? Trong đầu tôi ngập tràn những câu hỏi mà số lượng của chúng nhân lên theo giờ.

Sau mười năm làm mẹ, tôi cảm thấy tự tin vào khả năng của mình để biết được các con tôi cần gì và khi nào thì cần chúng. Chúng tôi đã "sống sót" qua giai đoạn chăm sóc con lúc bé, và tất cả như một làn gió. Chúng tôi thậm chí đã cùng nhau vượt qua khó khăn của giai đoạn lớp Bốn của các con, và đôi lúc vẫn còn băn khoăn với tất cả những gì đã xảy ra. Chồng tôi và tôi đã có thể xử lý được nhiều tình huống để giờ đây tự hào nuôi dạy hai cô con gái thông minh, vui vẻ và hạnh phúc, nhưng còn đó một câu hỏi cuối cùng vẫn chưa được trả lời: Tìm lại con người của riêng tôi.

Khi tôi nghĩ lại về hình ảnh của mình hồi học sinh phổ thông (thời điểm mà tình yêu thời cấp ba của tôi - hiện là chồng tôi - và tôi gặp nhau lần đầu), tôi tự hỏi tại sao tôi không tận hưởng những ngày chạy nhảy, tự do, ăn uống thoải mái mà không lo tăng cân. Với cơ chế trao đổi chất mới chỉ phôi vồng bụng của mình, tôi không thể không cảm thấy những ngày xa xưa với một cơ thể gọn gàng chỉ là một giấc mơ. Mặc dù tôi đã thử nhiều chế độ ăn khác nhau, từ bỏ thói quen uống sô-đa, và tham gia các hình thức tập luyện khác nhau đan xen giữa công việc, thể thao và các hoạt động tại trường học dành cho lứa trẻ, cân nặng dường như ám ảnh tôi nhiều như khi lứa trẻ bị ốm.

Vì vậy, thay vì tập trung nhiều hơn về cân nặng, tôi đưa ra một cách nhìn mới cho những gì mà tôi đã "nhận được".

- Tôi đã nhận được một cô con gái tuyệt vời trông ngày càng giống tôi mỗi ngày và cô bé ấy đã dạy tôi cách sáng tạo và nhìn vào thế giới bằng một con mắt hoàn toàn mới. Giờ đây cô bé đang lớn quá nhanh.
- Tôi đã nhận được một cô con gái tuyệt vời thứ hai luôn làm tôi cười và

cô bé yêu mẹ vô cùng, muốn làm mọi điều giống như mẹ của cô bé. Tôi biết tôi sẽ rất nhớ những ngày tháng ấy khi tất cả chỉ còn là quá khứ.

- Tôi đã nhận được sự ngưỡng mộ của chồng tôi, người luôn nhớ nói với tôi anh ấy yêu tôi thật nhiều, và luôn coi tôi là một người mẹ tuyệt vời khi trải qua một ngày mệt mỏi để nỗ lực cân bằng giữa công việc, việc nhà, và bài tập về nhà.
- Tôi cũng có được sự ngưỡng mộ dành cho chồng của mình, người mà trước khi chúng tôi có con đã không khiêu vũ trước bất kì ai. Anh ấy yêu thương các con và dạy chúng nấu ăn, câu cá, dựng lửa trại, đi săn, và rất nhiều thứ khác, đủ để viết thành những câu chuyện riêng biệt. Sự hỗ trợ và hiện diện của anh ấy trong cuộc đời các con sẽ giúp lũ trẻ trở thành những người phụ nữ trẻ toàn diện.
- Tôi đã nhận được niềm tự hào về gia đình hạnh phúc nhỏ bé của mình, và tôi luôn ngạc nhiên (đôi khi lo lắng) về những điều mà các cô gái của chúng tôi sẽ nói và làm tiếp theo.
- Tôi đã nhận được sự kiên nhẫn mà trước đây tôi không bao giờ nghĩ rằng tôi có thể làm được. Đồ ăn rơi trên sàn ư? Không vấn đề gì - đó là lý do vì sao chúng ta có những chú chó con. Những bức tranh màu sáp trên tường ư? À, tôi nghĩ đó là lý do tốt để bắt đầu nghĩ tới việc trang trí lại ngôi nhà.
- Tôi đã nhận được một kiểu tình yêu mới mà tất cả những ai làm mẹ đều nhận được. Đó không phải là kiểu tình yêu mà bạn dành cho chồng của bạn, bố mẹ của bạn, hay anh chị em. Đó là tình yêu của khát khao bảo vệ - ở đó bạn sẵn sàng làm tất cả mọi thứ để mang đến cho thiên thần bé nhỏ của bạn hạnh phúc, sự an toàn và sự khỏe mạnh, trong khi bạn vẫn muốn chúng mắc lỗi để trưởng thành.

Như vậy, mặc dù tôi có thể tăng thêm chút cân nặng vùng bụng, tôi cũng đã có được rất nhiều cảm xúc đẹp và những kỉ ức tuyệt vời, giúp tôi không còn bị ám ảnh bởi thực tế rằng bụng tôi giờ đây và mãi mãi hằn

lên những vết dài sáng bóng. Vì điều đó, tôi nói... "Tạm biệt nhé, Tôi của ngày xưa?!"

- Chantól Sego

Nuôi dưỡng sự lạc quan như vậy là một mục tiêu rất đẹp. Mặc dù vậy, đôi khi rất khó để duy trì được quan điểm ấy. Có một lúc nào đó trong hành trình làm mẹ của mình, tôi cảm thấy như tôi đang chạy trên một chiếc lồng bánh xe dành cho chuột lang. Công việc nhà thì không bao giờ "xong", bài viết mà tôi trau chuốt mỗi tối thứ Tư vẫn chưa được xuất bản ở bất kì đâu, và tôi tự hỏi liệu lũ trẻ của tôi có nghe thấy những gì mà tôi đang nói với chúng.

Một buổi sáng, tôi viết câu hỏi sau trên một nửa tờ giấy: "Giờ đây chúng ta đang trở thành người như thế nào đây?"

Tôi dán tờ giấy lên cánh cửa tủ lạnh, và sau đó trả lời câu hỏi ấy bằng sức mạnh tinh thần mỗi khi tôi bắt đầu cảm thấy tức giận, khó chịu. Khi tôi muốn hét vào những cậu bé của tôi vì đánh nhau bằng những thanh kiếm sáng (kiếm đồ chơi mô phỏng vũ khí trong các phim khoa học viễn tưởng) - thực ra tôi đã không hét - tôi nhận ra rằng tôi đang trở nên kiên nhẫn hơn. Khi tôi lọc đồng bài tập được chấm điểm trong ba-lô lũ trẻ, tôi thấy được chúng đang tiến bộ như thế nào trong toán học, viết văn và khoa học. Khi chúng tôi vây quanh kệ bếp để trang trí cho những chiếc bánh tự làm bằng bột đường, tôi thấy được nụ cười trên mặt của các thành viên trong gia đình, và tôi nhận ra rằng chúng tôi đang trở thành những người bạn thân thiết hơn.

Từng ngày trôi qua, chúng ta đang dần định hình mình là ai. Đó là một sự trưởng thành mang đến niềm lạc quan.

KIỂM SOÁT TIẾNG NÓI VANG LÊN TỪ BÊN TRONG

Tất cả các bà mẹ mà tôi biết đều có một tiếng nói từ bên trong,

đôi khi vượt khỏi tầm kiểm soát. Đôi lúc giọng nói ấy vang lên: "Mình thật kinh khủng. Cuộc sống của mình không khó khăn đến thế, vậy mà mình vẫn không thể vun vén được cuộc sống ấy." Đáp lại giọng nói ấy, tôi nói: "Mỗi cuộc đời đều có riêng những phần vất vả, và tôi sẽ vun vén được cuộc sống ấy."

Đôi khi, giọng nói ấy vang lên: "Chi mới 7h sáng thôi, nhưng tâm trạng của mình đã không tốt. Có lẽ hôm nay sẽ là một ngày dài vất vả đây." Câu trả lời đáp lại có thể là gì? "Hôm nay có thể sẽ vất vả, nhưng không sao. Mọi thứ sẽ vẫn rất tuyệt. Mình có thể làm được."

Thế còn với câu nói này thì sao? "Mình trông thật kinh khủng. Thậm chí mình còn không muốn nhìn vào trong gương nữa." Gần đây một người bạn mới dạy tôi nói lại như sau: "Khi nhìn vào gương, tôi nghĩ chắc có lẽ mình trông ổn hơn người khác ít nhất 25%." Ý nghĩ đó đã từng khiến tôi bật cười.

Tôi cũng đã từng nghe giọng nói bên trong nói những câu như: "Mình không có tiềm năng để sống cuộc đời mà mình mơ ước. Đơn giản là mình sinh ra không phải để thành công." Giọng nói kiểu đó khiến con người ta dễ bị lừa nhất. Tôi đã từng ngày nào cũng lắng nghe câu ấy, khi mà tôi quyết định không tập luyện thể thao nữa vì tôi tin mình sẽ "không bao giờ trông gọn gàng như những đứa bạn cơ bắp sẵn chắc kia" hoặc khi tôi thậm chí không còn cố gắng gửi bài của tôi đi xuất bản, vì tôi "chỉ là một người mẹ". Giờ đây, tôi luôn nói với giọng nói bên trong mình rằng tôi có tiềm năng để làm chính xác những gì tôi được sinh ra để thực hiện, và tôi sẽ theo đuổi giấc mơ đó bằng tất cả những gì tôi có.

KHIÊU VŨ THEO NHẠC

Chuyện kể rằng có một cậu bé bước vào trong một căn phòng có một người đàn ông lớn tuổi đang đeo tai nghe trên đầu và nhảy điên cuồng. Cảm giác thật khó xử khi người đàn ông vẩy tay, nhảy

trên hai đầu gối và di chuyển cơ thể đầy đam mê. Cậu bé nhìn thấy một bộ tai nghe khác ở trong căn phòng đó, vì vậy cậu bé đeo nó lên và sau đó lắc cánh tay, nhún nhảy và cố gắng làm chính xác mọi thứ giống như người đàn ông đang tận hưởng âm nhạc và vũ điệu kia. Tuy nhiên, sau vài phút, cậu bé thấm mệt, và có đôi chút tỏ ra chán ghét. Cậu bé ném chiếc tai nghe xuống đất và lao ra cửa. Chuyện gì xảy ra vậy?

Cậu bé vẫn chưa bật nhạc lên.

Chúng ta đã bật giai điệu làm mẹ lên chưa? Chúng ta có thực sự cảm nhận được niềm vui khi làm mẹ? Chúng ta có cảm thấy sức hút của việc chúng ta đang làm? Chúng ta có thực sự hiểu được rằng chúng ta đang tạo ra sự khác biệt trong cuộc đời lũ trẻ... và sự khác biệt mà lũ trẻ mang đến cho cuộc đời chúng ta? Hay phải chăng chúng ta chỉ đang làm cho bản thân mệt mỏi vì khiêu vũ giai điệu làm mẹ - một giai điệu mà tất cả những bà mẹ khác say sưa tận hưởng?

Không phải lúc nào tôi cũng có thể nói được như vậy, nhưng hiện tại tôi thực sự YÊU việc làm mẹ. Tôi không yêu công việc ấy vì nó đơn giản. Tôi yêu nó vì tôi nghe thấy tiếng nhạc vang lên, và tôi coi việc thưởng thức điệu nhảy ấy là ưu tiên hàng đầu.

Sống lạc quan, với tôi, là một quá trình nuôi dưỡng tâm hồn, quan trọng hơn bất kì cái gì khác. Tôi cảm nhận được sức mạnh giúp tôi vượt lên năng lực sẵn có của bản thân - giúp tôi thay đổi trái tim mình, mang đến sự hỗ trợ tôi cần, và tôi cảm nhận được ánh sáng hi vọng rằng mọi thứ sẽ trở nên tốt hơn, dù chúng có khó khăn thế nào đi nữa. Chúng ta không cô đơn trên hành trình làm mẹ. Những gì chúng ta đang làm là có mục đích. Những ngày hiện tại bên các con của chúng ta là những ngày tươi đẹp. Một lúc nào đó, chúng ta sẽ rất nhớ những ngày đã qua, và khi chúng ta đã xong xuôi mọi việc, chúng ta sẽ ước rằng chúng ta có thể quay ngược lại dòng thời gian

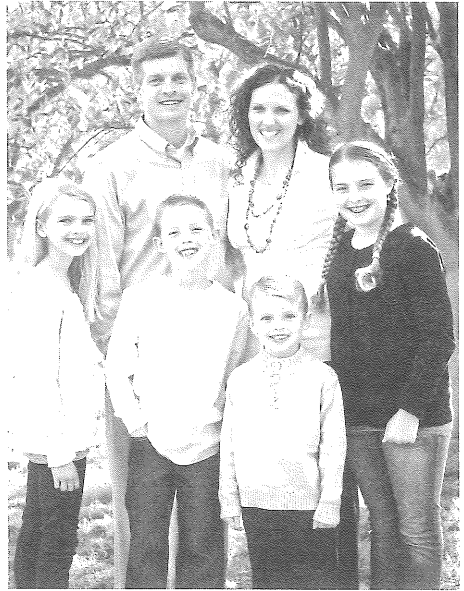
và sống trong những ngày ấy một lần nữa - và lần này không còn quá bận tâm tới việc tắm muộn, bếp bừa bộn, hay giọng nói tiêu cực vang lên trong đầu.

Như đã viết trong đoạn mở đầu của chương này, tôi có thể liệt kê một danh sách dài những chi tiết gây khó chịu của từng ngày trôi qua - quá đơn giản. Tuy nhiên, điều đó sẽ chẳng giúp ích gì. Điều thực sự có ích chính là luôn ghi nhớ rằng cuộc đời tôi, mục đích sống của tôi, và những trải nghiệm làm mẹ của tôi không phải là những thứ dành riêng cho bản thân tôi.

Khi chúng ta thực sự nỗ lực để nhìn ra được vẻ đẹp, sự hài hước, và sự trưởng thành trong những câu chuyện cuộc đời mình, chúng ta trở thành những người phụ nữ có sức mạnh tạo ra những khác biệt thực sự trong cuộc đời của những người khác - và với những người có cuộc sống đổi thay tích cực nhờ vào những gì chúng ta mang đến, họ sẽ không hề bị tác động bởi những lo lắng về thời gian đi tắm của chúng ta.

April Perry

April là người đồng sáng lập ra *Power of Moms*, sinh ra tại Long Beach, California, nơi cô lớn lên cùng đam mê lướt ván với bố của mình và tập luyện những bài aerobic khắp phòng lớn trong nhà cùng mẹ. Cô bắt đầu đam mê viết văn khi lên sáu tuổi và theo đuổi chuyên ngành nghiên cứu giao tiếp, với ngành hai về khoa học gia đình.



Trong các lớp học về làm cha mẹ ở bậc đại học, cô biết chắc rằng mình sẽ trở thành một người mẹ vui tính - yêu thích những chuyến đi cắt cỏ khô, những mẻ bánh ngọt hàng ngày, và những bài học khoa học quanh bàn bếp. Tuy nhiên, mười hai năm đầu tiên làm mẹ phần lớn khiến cô rơi vào trạng thái cố gắng để tồn tại, xong nhiệm vụ. Nhưng giờ đây, khi mà những đứa con của cô là Alia, Grace, Ethan và Spencer có thể ngủ xuyên đêm và tự đeo giày khi ra khỏi nhà, cô đang bắt đầu khám phá lại niềm vui của những ngày làm mẹ.

April và chồng/người bạn tâm giao, Eric, hiện sống ở Nam California, ở đó họ cố gắng hết sức để tạo dựng một gia đình khỏe mạnh và nỗ lực hết sức có thể để giúp đỡ những người khác mong muốn làm điều tương tự. Bạn có thể tìm hiểu thêm về gia đình của họ tại trang blog cá nhân <http://powerofafamily.blogspot.com>.

12. SỨC MẠNH CỦA NHỮNG KHOẢNH KHẮC

Làm mẹ thật tuyệt

Tác giả: Shawni Pothier

Cuộc sống được tạo nên từ những khoảnh khắc - đơn giản và vĩ đại.

Có những khoảnh khắc vĩ đại, như khi người bạn yêu thương đeo chiếc nhẫn vào ngón tay bạn, hay khi bạn nghe thấy tiếng khóc chào đời của thiên thần bé bỏng sau những giờ phút vượt cạn.

Có những khoảnh khắc tẻ nhạt, như khi bạn nghe thấy tiếng xương gãy nơi cánh tay của con trai khi cậu bé ngã xe đạp.

Và có những khoảng khắc làm trái tim thất lại, thời gian ngừng trôi ngay khi bác sĩ thông báo với bạn rằng con gái bạn mắc phải một hội chứng hiếm gặp sẽ thay đổi cuộc đời cô bé. Khi bạn cố gắng chấp nhận thực tại kinh khủng ấy, bạn phân vân tự hỏi làm thế nào bạn có thể trụ vững được giữa một thế giới đang xoay vần quanh bạn.

Có những khoảnh khắc nghẹn lòng mà ẩn chứa trong đó là vô vàn những điều nhỏ nhặt khác của hành trình làm mẹ:

- Nghe lũ trẻ nói thẳng rằng các món mà chúng ta mất công làm cho bữa tối là rất không hấp dẫn.
- Dọn dẹp chỗ nôn trớ.
- Thu dọn hàng trăm đồ linh tinh ném quanh nhà, hết lần này đến lần khác.
- Lau chùi vết mực bút bi trên ghế sofa.
- Lau chùi dấu mực vân tay trên tường.
- Đối diện với lời vặc lại của những đứa con tuổi teen.

Nhưng chương này không dành cho những điều ấy.

Chương này tập trung vào những khoảnh khắc làm mẹ - những khoảnh khắc tạo nên sự vĩ đại của việc làm mẹ. Đó là những khoảnh khắc kì diệu gieo vào trái tim bạn và bằng cách nào đó khiến tất cả những lo lắng, khó khăn tan biến. Tôi đang nói về những khoảnh khắc mà ở đó không khí yêu thương ngập tràn và trái tim bạn tan chảy.

Bây giờ, xin hãy nhớ rằng những khoảnh khắc mà tôi đang nói về không phải là những khoảnh khắc hoàn hảo mà ở đó toàn những người ăn mặc đẹp đẽ, sạch sẽ và lịch sự. Đó thường không phải là những khoảnh khắc được lập trình sẵn hay có thể dự đoán được. Thay vào đó, đó là những khoảnh khắc có xu hướng xuất hiện bất chợt. Chúng là những khoảnh khắc khiến bạn ước mong rằng bạn có sẵn một chiếc máy ảnh bên mình để chụp lại, nhưng vì bạn không có, nên những gì bạn có thể làm là cố gắng ghi nhớ mọi chi tiết đang diễn ra.

Tôi là một nhiếp ảnh gia, đồng nghĩa với việc tôi có những

bức ảnh chụp lại gần như mọi khoảnh khắc của cuộc đời các con tôi. Nhưng một vài trong số những khoảnh khắc ngọt ngào nhất được tôi cất giữ trong trái tim mình: Con trai tôi gọi điện từ nhà cậu bạn để bảo tôi ra ngoài nhìn ngắm mặt trời lặn. Nụ cười rạng rỡ trên khuôn mặt cô con gái khi chúng tôi thi đạp xe quanh khu vào một ngày mùa thu... những chiếc lá vàng rơi quay quay như một hình nền quyến rũ. Cũng như khi ngồi ăn nhanh tại bàn picnic trong chuyến đi phượt, ngắm nhìn tia nắng mặt trời chiếu xiên qua lỗ tre lấm lem bùn đất - một vầng hào quang trong mắt.

Đúng vậy, có những khoảnh khắc bạn chỉ có thể giữ lại bằng trái tim mình.

Đó là những khoảnh khắc làm nên sự kì diệu của việc làm mẹ. Đó là những khoảnh khắc chúng ta phải để nó ngự trị trong trái tim, gạt bỏ đi những mệt mỏi luôn song hành trong quá trình làm mẹ.

Vấn đề nằm ở chỗ, chúng ta phải dừng lại đủ lâu để có thể nhận ra được những khoảnh khắc ấy. Đôi khi chúng có xu hướng bị phủ bóng bởi sự hỗn độn hàng ngày.

Nhưng cũng thật đơn giản, đôi khi chính sự hỗn độn ấy lại là những khoảnh khắc kì diệu.

Vào một ngày cách đây vài tháng, tôi bắt đầu ngồi viết ra những khoảnh khắc khi chúng đang diễn ra ngay trước mắt tôi, vì với tôi, khái niệm "Khoảnh khắc" nghĩa là nhận ra điều tuyệt diệu được bóc tách ra từ những hạt dẻ cuộc sống.

Chúng ta hãy cùng bắt đầu với bối cảnh sau:

Toàn bộ năm đứa con của tôi đã về nhà sau khi tan học... tất cả bọn chúng đều có ít nhất một đứa bạn lượn lờ quanh bếp khi tôi nấu bữa tối cho gia đình và cho một người bạn đang mang bầu bị ốm - người mà cách đây hai hôm tôi đã đề nghị giúp đỡ bằng cách mang bữa tối đến cho cô ấy, nhưng hôm nay tôi lại quên.

Điện thoại đang reo ở đâu đó mà không phải ở chỗ đặt.

Ngay cả nếu tôi muốn trả lời cuộc điện thoại đó (điều mà tôi không muốn), tôi cũng sẽ chẳng bao giờ tìm được cái thứ cần tìm vì gia đình tôi rất tài tình trong việc bỏ những thứ không dây như vậy vào những nơi oái oăm nhất. (Tủ đá? Tủ bếp? Vâng, tôi đã từng thấy điện thoại ở những nơi đó... và điều đáng buồn là tôi cũng mắc tội giống như những người còn lại trong nhà.)

Cô bé sáu tuổi của tôi là một kỉ lục gia trong việc cầu xin tôi giúp cô bé đi xin những miếng vải cũ để cô bé có thể trang trí cho một bức tranh vẽ con gà tây - một dự án mà cô bé phải tham gia ở trường. Tôi hứa với cô bé rằng tôi sẽ làm việc ấy ngay khi hoàn thành bữa tối trong lò.

Cuối cùng tôi cũng tìm thấy điện thoại di động khi máy báo có tin nhắn đến, sau đó là một cuộc điện thoại khá quan trọng. Ngay khi tôi trả lời cuộc gọi ấy, thứ mà tôi sở hữu lúc này là ba đứa trẻ bám riết lấy tôi vì chúng nghĩ rằng bây giờ là thời gian phù hợp để nói chuyện với tôi về một ngày đã qua.

Cô con gái mười hai tuổi thì đang chuẩn bị đi chơi tennis và cần phải ăn nhẹ cái gì đó trước khi rời nhà, nhưng mặt như sắp khóc vì con đau vật vã mà cô bé phải chịu đựng từ bộ niềng răng mà nha sĩ mới gắn hôm nay. Tôi dừng lại và rút điện chiếc máy xay đang gầm lên đánh sinh tố trước khi xe của đội bóng tới đón cô bé.

Còn những người đến đón con tôi đi tập bóng chày vừa mới gọi điện báo lại rằng họ bị viêm phổi và không thể lái xe vào tối nay, trong khi tôi lại bắt buộc phải có mặt ở câu lạc bộ sách.

Sinh nhật lần thứ bốn mươi của chồng tôi đang đến gần, và tâm trí tôi thì vẫn bị phân tán bởi cuộc nói chuyện qua điện thoại trước đó với một người bạn của tôi cũng có chồng bước sang tuổi bốn mươi - rất nhiều thứ phải suy nghĩ cho bữa tiệc bất ngờ và chúng tôi cần phải phát giấy mời ngay khi có thể.

Cậu con trai mười ba tuổi của tôi thì đang vật vã trên chiếc đàn piano vì (một lần nữa) cậu bé lại phát điên lên khi tôi tuyên bố sẽ không cho phép cậu bé bỏ các buổi tập đàn. Và dường như cậu bé không thể đánh đúng được phần đó của bản nhạc. Tôi thực sự rối bời vì tôi cần phải ở đó để giúp con trai, nhưng tôi cũng cần ở đây, nếu không nước sốt sẽ bị cháy (và tôi cũng cần phải phân thân nhiều nơi khác nữa).

Cô bé bảy tuổi và bạn (đã từ bỏ công việc trang trí gà tây) chạy xộc vào nhà từ ngoài sân nơi có chiếc đệm nhún, hét lên kinh hoàng vì chúng phát hiện ra có một con ong chết trên tóc của con gái tôi.

Tất cả khung cảnh ấy xuất hiện làm nền cho âm thanh khác từ cô con gái bốn tuổi đang trong tâm trạng khủng hoảng lứa tuổi, gào thét đòi uống sữa mỗi khi tôi quay đầu lại.

Và khi sự hỗn loạn đạt đến đỉnh điểm của dàn hợp xướng tiếng ồn, điện thoại của tôi vang lên với một tin nhắn lịch sự từ người chồng yêu thương, nhắc tôi cần phải đi bỏ phiếu bầu cử. Chỉ còn mười phút nữa là các điểm bỏ phiếu sẽ đóng cửa.

Đôi khi cần một khoảnh khắc đơn lẻ như vậy để khiến bạn dừng lại và nhận ra bạn thật ngốc nghếch khi điên cuồng chạy theo cái đuôi của mình mà không thực sự làm xong được việc gì. Vì một lý do nào đó, mẩu tin nhắn hôm đó mùa thu năm ngoái đã trở thành "khoảnh khắc" của tôi giữa sự hỗn loạn. Tôi không biết tại sao, nhưng nó khiến tôi dừng lại và gần như cười vào viễn cảnh đưa tất cả lũ trẻ lên xe và lao đến điểm bầu cử, bắt gặp một nhân viên đang đóng cửa điểm bỏ phiếu và nói "Xin lỗi cô, cô vừa bỏ lỡ cơ hội của mình."

Vì một lý do nào đó, nó khiến tôi dừng lại và nhìn ra thực tế rằng tôi đã ở đó, ở ngay nơi mà tôi cần phải có mặt. Không nhất thiết phải với tới mọi thứ tôi muốn, nhưng tôi đã ở đó, ôm trọn sự hỗn loạn. Danh sách những việc cần làm rồi cũng sẽ xong. Thế giới vẫn sẽ tiếp tục nếu như tôi không đưa được con trai tới câu lạc bộ

bóng chuyền trong một buổi tối. Mọi thứ sẽ ổn ngay cả khi tôi làm cháy nước sốt và phải đặt lên bếp một ít mì ăn liền Top Ramen. Điều quan trọng nhất chính là: Tôi đã Ở ĐÓ. Và tôi đang nỗ lực hết sức có thể. Tôi đã dừng lại ở ngay tại thời điểm ấy để ghi nhớ mọi thứ xung quanh tôi, vì tôi sức nhận ra rằng danh sách những đầu việc cần làm kia sẽ luôn hiện hữu. Nhưng buổi chiều quý giá này cùng các con sẽ biến mất và dần tan theo những ngày khác... Sẽ lại có thêm những lo toan và những việc cần làm khác!

Vâng, đôi khi những khoảnh khắc lấp đầy một ngày của một người mẹ dường như không ngọt ngào đến vậy. Nhưng nếu chúng ta lùi lại và thôi nghiêm trọng hóa tất cả mọi việc, chúng ta sẽ nhận ra rằng: CUỘC SỐNG THẬT ĐẸP! RẤT RẤT ĐẸP! Và điều đó mang tới vị ngọt cho những kí ức về những khoảnh khắc thậm chí là điên rồ nhất.

Tôi rất thích những dòng dưới đây nói về những thời khắc chúng ta dừng lại:

"Khi bạn bức bối vì bị can thiệp, ngắt quãng giữa chừng, hãy cố nhớ rằng sự ngắt quãng ấy có thể cho thấy giá trị của cuộc đời bạn. Chỉ có những người thực sự có năng lực và có thể giúp đỡ mới được người khác tìm đến khi cần. Sự ngắt quãng mà chúng ta đang khó chịu cần nhận chính là sự ghi nhận rằng vai trò của chúng ta là không thể thiếu được. Điều đáng trách nhất mà bất kì ai cũng có thể phải gánh chịu - và cũng là nguy cơ cần tránh - là sống quá độc lập, không hỗ trợ người khác, không có ai ngắt quãng chúng ta, và chúng ta hoàn toàn bị bỏ mặc."

– Vô danh (Sưu tầm từ The Anglican Digest)

Tôi cho rằng những thời khắc đan xen ngắt quãng đó RẤT CÓ THỂ sẽ trở thành những "khoảnh khắc ngọt ngào" của chúng ta. Và tất cả cùng nhau tạo nên hành trình làm mẹ tươi đẹp mà chúng ta đang theo đuổi mỗi ngày, từng phút từng giây không mệt mỏi.

DỪNG LẠI ĐỦ LÂU ĐỂ NHẬN RA NHỮNG KHOẢNH KHẮC

Cách đây vài tuần, tôi đọc một bài báo thú vị về sự mệt mỏi và gánh nặng mà việc làm mẹ mang lại. Những người mẹ khác đã đưa ra rất nhiều bình luận về bài báo. Họ phàn nàn về sự mệt mỏi, chán chường khi làm mẹ.

Tôi cảm thấy tiếc cho những người mẹ đó. Phải chăng tôi chưa từng có cảm xúc như vậy? Chắc chắn rằng làm mẹ là vất vả - Không phải nghi ngờ về điều đó. Có những thời điểm rối loạn đỉnh điểm, khi mà bạn thấy mình có thể phát nổ nếu thêm một ai đó đòi hỏi bạn quan tâm hoặc thêm một việc nào đó xảy ra trong nhà bạn. Nhưng tôi cảm thấy tiếc cho những người mẹ đó vì tôi nhận ra rằng, với việc họ để bản thân rơi vào lối cảm xúc như vậy, chắc hẳn họ đã quên việc dừng lại đủ lâu để NGẤM trong những thời khắc đó. Tôi hiểu những thời điểm ấy hiển nhiên phải ở đó... Chúng luôn hiện hữu trong quá trình làm mẹ. Nhưng những người mẹ đang phàn nàn kia đã không nhận ra được sự hiện diện của chúng. Họ đã không để những khoảnh khắc êm ái gột rửa sự mài mòn. Họ đã quên dừng lại trong mắt bão.

Đôi lúc tất cả chúng ta đều quên.

Nhưng nếu chúng ta có thể tự luyện tập, tự nhắc nhở bản thân dừng lại và ghi lại những khoảnh khắc ấy, thực sự chúng ta sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều!

Tôi thích những quan điểm dưới đây trong Cuốn "*Surrendering to Motherhood*" (Tạm dịch: *Đầu hàng khi làm mẹ*).

HIỆN DIỆN là một sự chuyển đổi tinh thần và cảm xúc, thuận theo tiếng gọi Ở Nơi Bạn Cần Có Mặt Khi Bạn Cần Có Mặt, và duy trì sự hiện diện lâu nhất có thể. Nó thể hiện qua việc bạn ngã lăn trên sàn và ngất lịm trước con bộ ngựa đang lúc lắc mà con trai bạn vừa mới bắt được, thay vì mải mê với cái máy fax hoặc máy rửa bát trong

khi con bạn đang gào lên mong bạn chú ý, và đáp lại sự chú ý ấy là câu trả lời chẳng ra đâu vào đâu: "Ồi, con yêu, con bỏ đẹp quá!" Nó thể hiện qua việc bạn đủ tập trung để nhận ra khi nào đôi mắt của lũ trẻ sáng lên, để bạn có thể cùng mở to đôi mắt đồng hành với chúng.

Lý thuyết đương nhiên đều rất ổn. Ý tôi là, "hiện diện" nhiều năm qua luôn là câu thần chú của tôi. Tôi luôn nhắc bản thân chậm lại và mở bừng đôi mắt nhìn vào lũ trẻ khi đôi mắt của chúng long lanh nhìn tôi. Tuy nhiên, ý định tốt không hẳn sẽ giúp bạn giải quyết được vấn đề, nhất là khi bạn cần phải lái xe tới nhiều nơi đón ai đó, giúp bốn đứa con với bốn kiểu bài tập về nhà khác nhau, và vẫn phải đưa lũ trẻ lên giường đúng giờ. Chúng ta phải luôn tự nỗ lực luyện tập để có thể dừng lại mỗi khi cần và sống trọn trong những khoảnh khắc của mình.

Đôi lúc, tôi hay có ý nghĩ rằng "Ngay khi mình xong_____, mọi việc sẽ trôi chảy. Ngay khi mình xong trách nhiệm với_____, mình sẽ hạnh phúc. Rồi mình sẽ có thời gian nghỉ ngơi ngắm hoàng hôn bên gia đình."

Nhưng bạn biết không, cuộc sống không diễn ra như vậy. Mọi việc sẽ không bao giờ kết thúc. Tôi sẽ không bao giờ bắt kịp được cả quãng đường. Tất nhiên, tôi có thể làm mọi việc một cách có tổ chức hơn. Tôi có thể thực hiện những hệ thống mới. Nhưng cho dù đã tổ chức tron tru mọi thứ, vẫn có một đầu việc khác đợi chờ bạn. Sẽ luôn có những giấy tờ cần xử lý và email cần trả lời. Móng tay vẫn cần phải cắt. Nhà vệ sinh vẫn cần phải lau chùi. Lũ trẻ vẫn sẽ cố gắng nói chuyện với tôi theo kiểu nhao nhao lên cùng một lúc khi tôi đang nói chuyện điện thoại, và vẫn sẽ có bốn mươi lăm thứ khác kéo tôi từ mọi hướng.

Nhưng nếu chúng ta nhớ được rằng sẽ chẳng có vấn đề gì nếu chúng ta dừng lại và nhận ra những khoảnh khắc, chúng ta sẽ thực sự bắt đầu tận hưởng hành trình làm mẹ.

Tất cả những suy nghĩ này vô tình được tôi chú ý cách đây một thời gian.

Đó là một buổi tối bình thường tại nhà, và tôi đang đưa các con đi ngủ.

Tôi cảm thấy khó chịu.

Ngày hôm ấy thật dài. Tôi mệt mỏi. Đau người. Và tôi đã sẵn sàng đưa lũ trẻ vào giấc ngủ êm đềm.

Tôi bảo chúng đi đánh răng.

Chúng cười khì khì và ưỡn ẹo.

Tôi cầu xin chúng mặc quần áo ngủ.

Chúng tụ tập lúc nhúc trên giường của đứa chín tuổi.

Tôi gặp người cầu nguyện trong giận dữ, sẵn sàng thực hiện một màn xả cơn giận về việc đi ngủ muộn của lũ trẻ.

Nhưng khi tôi nhìn về phía chúng đang quây quần trong tiếng cười, ngả ngón về mọi phía, một dòng điện chạy qua người tôi.

Tôi không còn nhớ gì nữa sự mệt mỏi của mình, đứng yên và trong lòng ngập tràn yêu thương cho khoảnh khắc đó - Tất cả lũ trẻ quây quần trên giường. Tôi đã đứng yên đủ lâu để có thể ghi nhớ những hình ảnh đó trong tâm trí mình.

Đôi lúc tôi quên mất việc tận hưởng quá trình làm mẹ, thay vào đó tôi chỉ mãi lo lắng quá nhiều về việc "làm cho xong". Tôi chỉ muốn thêm một việc trong danh sách dài hàng dặm kia được đánh dấu đã xong. Tất nhiên, có những thứ cần phải được hoàn thành, nhưng dừng lại năm phút thôi có gây đau đớn gì đâu?

Thế là tôi quyết định tham gia cùng lũ trẻ. Tiếng cười của tôi hòa chung tiếng cười của các con.

Tôi yêu hành trình làm mẹ. Cuộc sống không chỉ có duy nhất một việc là leo lên tới đỉnh phía cuối con đường. Tất cả những thành tựu trong cuộc sống này sẽ không cho chúng ta nhiều hạnh phúc nếu chúng ta không trân trọng và sống trọn vẹn trong tất cả những khoảnh khắc mà chúng ta hiện diện.

Đó là tất cả những gì tôi cần làm: Dừng lại và nhắc nhở bản thân về triết lý sống ấy mọi lúc có thể.

Với tôi, không có điều gì đẹp bằng việc làm Mẹ (ngoại trừ việc làm Vợ, nhưng đó là một chương trong một cuốn sách khác). Và tôi cần phải trân trọng những khoảnh khắc làm nên Cuộc đời làm Mẹ của tôi - những khoảnh khắc có lúc đẹp, có lúc hoang dã và điên rồ, có lúc tan chảy trái tim, bởi vì trước khi tôi kịp nhận ra, những đứa trẻ sẽ lớn lên và rời xa tôi để viết lên câu chuyện của riêng chúng. Những gì còn lại bên tôi sẽ chỉ là những kí ức về tất cả những "ngắt quãng" đó - những khoảnh khắc lặp đi lặp lại trong nhà, nhưng lại mang đến sức sống cho cuộc đời. Tôi chỉ mong sao, sau này khi nhìn lại, tôi sẽ cảm nhận được rằng tôi Đã nâng niu trọn vẹn những khoảnh khắc ấy!

Những Góc Nhìn Về Khoảnh Khắc

NHÂM NHI CUỘC SỐNG

Chúng ủa ra khỏi xe, kem ốc quế trên tay, và chạy xuống đồi tới sân chơi bên dưới. Khi những ngón tay dính kem được mút sạch sẽ, các trò chơi bắt đầu. Đuổi bắt, cầu trượt, xích đu, rồi lại nghỉ lại chơi...

Ngồi ở lưng đồi, dưới những cành cây rủ bóng mát, chúng tôi ngắm lũ trẻ chơi đùa, cùng cười với tiếng cười của lũ trẻ vang khắp khu đồi. Hoàng hôn phía sau những ngọn cây và một làn gió mát chiều muộn rung rinh những chiếc lá và những lọn tóc của tôi bung ra khỏi búi buộc đuôi ngựa.

Sau đó, chúng tôi tham gia cùng lũ trẻ, vứt bỏ giày và chạy thi băng qua cánh đồng cỏ cho đến khi bóng tối gần như nuốt trọn chúng tôi. Tiếng cười của chúng tôi hòa cùng tiếng cười của chúng khi chúng tôi trốn tìm, thoát ẩn thoát hiện, rồi ủa ra ôm chầm lấy nhau.

Nhâm nhi cuộc sống.

.....

CON LÀ SỨC MẠNH CỦA MẸ

Quá nửa đêm, tôi ngả lưng xuống ghế sofa, chỉ còn lại tôi và em bé. Tôi nựng để em bé thôi khóc vì đòi ăn, vuốt má và cảm nhận sự hòa hợp kì diệu giữa mẹ và con. Thực sự rất kì diệu: món quà cuộc sống này. Trong một khoảnh khắc, đôi mắt cô bé nhìn vào trong mắt tôi - có chút mệt, nhưng sáng trong, và hai tâm hồn hòa quyện vào nhau, làm bền chặt sợi dây gắn bó chúng tôi hơn bao giờ hết.

Cùng nhau, cô bé và tôi. Nhâm nhi cuộc sống.

.....

Tôi sống vì điều ấy - những khoảnh khắc. Khi thiên đường hé mở, tôi thấy được bức tranh cuộc đời rộng lớn hơn, nhìn thấy được mục đích sống cao cả hơn từ những thứ chúng tôi đang làm. Không phải lúc nào cũng phi thường, nhưng đó là những khoảnh khắc để lại dấu ấn sâu đậm, khắc tạc trong trái tim tôi. Nếu tôi không bao giờ quá bận rộn, quá chìm trong những thứ nhàm chán, không cần thiết, làm sao tôi có cơ hội để hít thở, tận hưởng và nhâm nhi cuộc sống này.

- *Jenny Proctor*

NHỮNG KÍ ỨC ĐẾN TỪ KHOẢNH KHẮC

Vào một buổi sáng, lũ trẻ của tôi thì đang phát cuồng, chạy quanh nhà trong khi tôi đang cố rửa cho xong đồng bát đĩa của bữa ăn sáng. Tiếng ồn của chúng ngày càng to, vì vậy tôi đã đi xem chúng đang làm gì. Tôi tiến tới phòng ngủ của mình và nghe thấy những tiếng cười trong tủ quần áo. Cửa đóng lại, đèn bị tắt, cùng với tiếng máy hút bụi kêu ầm ĩ bên trong. Người mẹ bức mình trong tôi đã định hét lên trước lũ trẻ, phạt chúng vì dám bật máy hút bụi mà không hề dùng đến, và tổng chúng ra khỏi phòng. Với tâm niệm hãy sống bằng những khoảnh khắc, tôi mở cửa và ngạc nhiên đến mức bản thân cũng phải bật cười. Lũ trẻ đang chen chúc nhau đi quanh chiếc máy hút bụi, tạo hình bằng tay lên trần nhà bằng ánh đèn phát

SỨC MẠNH CỦA NHỮNG KHOẢNH KHẮC

ra từ máy hút bụi. Ánh sáng sẽ giúp tạo ra bóng in lên trần. Lũ trẻ rủ tôi cùng chơi, vì thế tôi đã ngồi xuống vài phút để chơi cùng và tạo nên một kỉ niệm với các con.

Các bà mẹ thân yêu, các bạn thấy rồi đấy, "*Cuộc sống không phải là đợi mong con bão qua đi... mà là học cách khiêu vũ cùng cơn mưa*". Vì thế, hãy tận hưởng cuộc sống và "*khiêu vũ trong mưa*" cùng với các con của chúng ta. Hãy bật nhạc lên và cùng nhau khiêu vũ trong phòng khách. Hãy tụ tập trên ghế sofa cùng với chăn ấm và những cuốn sách để đọc những câu chuyện gia đình. Hãy thay quần áo và làm những khuôn mặt hề. Hãy cười tươi và chơi các trò chơi. Hãy đi dạo và ngắm nhìn thế giới thông qua con mắt của lũ trẻ. Và hãy nhớ, bát đĩa và quần áo bẩn có thể đợi được. Điện thoại có thể lưu trữ một tin nhắn. Màn hình máy tính sẽ vẫn ở đó khi ta quay trở lại. Tuy nhiên, tuổi thơ của lũ trẻ đang thấm thoát trôi mau và những khoảnh khắc cùng với các con chúng ta giờ là lúc để chúng ta tạo dựng.

- Mindy Henry

THỨ BA LÀ MỘT TRONG NHỮNG NGÀY TỐT LÀNH

Thứ Ba là một trong những ngày tốt lành. Bạn biết những ngày tốt lành này chứ? Đó là những ngày bạn cảm nhận được điều kì diệu của việc làm mẹ. Là ngày mà trong chốc lát bát đĩa, giặt giũ không còn quan trọng nữa, và cảm giác em bé trong vòng tay bạn cùng với ánh nắng mặt trời chiếu lên khuôn mặt bạn làm thời gian ngừng trôi.

Đó là một ngày tươi đẹp, mặt trời rạng rỡ và những chú chim ca hát. Tôi đưa cô con gái Em ra ngoài hít thở không khí trong lành và chơi đùa. Chúng tôi đi loanh quanh trong ngõ cụt trong khi cô bé khám phá những con bọ và những hòn đá, miệng luôn mấp máy bi bô.

Chúng tôi tiếp tục đi dạo, và một lúc sau, cô bé bất chợt dừng lại trước thảm cỏ nhà hàng xóm, đưa cho tôi viên phấn màu tím hình quả trứng đã nằm trong tay cô bé suốt quãng đường vừa qua. Đó cũng là viên phấn tôi dùng để vẽ hình trái tim và một chú mèo con - những hình ảnh luôn mang đến nụ cười cho cô bé. Cuối cùng, chúng tôi cũng quay lại đường cũ, hướng tới một chiếc đệm nhún trên bãi cỏ. Tôi nhắc cô bé lên và đáp lại nỗ lực đó là nụ cười rạng ngời trên khuôn mặt cô bé. Chúng tôi cùng nhún nhảy trong những tiếng cười sáng khoái.

Rồi tôi ngồi xuống, và cô bé trèo lên bụng tôi, ngả đầu lên ngực tôi. Cứ thế, bằng giọng trẻ con thỏ thẻ đáng yêu, cô bé bắt đầu hát "Tink-o...tink-o...tink-o..." Tôi hát cùng cô bé và chúng tôi hát đi hát lại bài "*Twinkle Star*" và "*Itsy-bitsy Spider*". Sau đó cô bé hát nhỏ dần rồi yên lặng. Trong khoảnh khắc ấy, với cô con gái nằm trên ngực, tôi nhẹ nhàng đứng đưa trong ánh nắng ấm áp. Tôi mong sao lúc ấy thời gian ngừng trôi. Tôi phàn nàn. Tôi than thở. Tôi mệt mỏi với tất cả mọi thứ. Nhưng tôi thực sự nhận ra rằng khoảnh khắc này đang trôi qua rất nhanh. Cô bé của tôi đang lớn dần và tôi không thể ngăn cô bé lớn lên. Rất nhanh, khoảnh khắc ấy trôi qua. Cô bé cần ăn trưa và ngủ một giấc. Lại tiếp tục một ngày với việc nhà, chuẩn bị bữa tối, tắm rửa... Nhưng khoảnh khắc hôm đó vẫn mãi ở bên tôi. Tôi cần tạo ra nhiều khoảnh khắc như vậy hơn mỗi ngày, để bất cứ khi nào những khoảng thời gian làm mẹ mệt mỏi bắt đầu xâm lấn, tôi có thể tìm lại được khoảnh khắc kì diệu đó - trong ánh nắng và hít hà em bé trong vòng tay tôi.

- *Misty Pidcock*

SỰ BÌNH YÊN

Nếu vô tình bạn xuất hiện bên tôi cách đây một lúc, bạn sẽ thấy tôi đang bình yên tận hưởng sự ngọt ngào của cuộc sống. Đó là

lúc tôi thực hiện những công việc đều đặn mỗi tối. Hôn lên những em bé nhỏ xinh đang chìm trong giấc ngủ và say đắm ngắm nhìn chúng ngủ. Tắt điện và khóa cửa. Nhưng thay vì khóa cửa, tôi mở cánh cửa cuối cùng và bước ra ngoài trong màn đêm tĩnh mịch. Tôi hưởng cảm giác không khí mon trón trên những cánh tay trần, cổ và mặt. Tôi nằm xuống lối đi và ngược nhìn lên mặt trăng. Tôi say mê ngắm trăng và những ngôi sao lấp lánh khắp bầu trời đêm rộng lớn. Khi tôi nằm đó và nhìn lên bầu trời, tôi cảm nhận được một giọt nước mắt lăn dài trên má. Không phải vì tôi buồn, quá sức hay sợ hãi... mà vì tôi đang bình yên. Một sự bình yên trọn vẹn. Niềm hạnh phúc cứ thế dâng trào khiến tôi không thể kìm nén được. Cảm ơn cuộc đời!

Trong một thế giới với quá nhiều hỗn loạn, tôi chưa bao giờ cảm nhận rõ rệt đến thế, rằng tôi đã lánh xa khỏi thế giới ấy trong những bức tường của chính ngôi nhà mình đang sống. Cuộc sống ấy khiến tôi phát điên, lũ trẻ gào khóc, bát đĩa lúc nào cũng chất đống, lịch trình thì kín mít. Nhưng ngôi nhà ấy chính là ốc đảo của tôi.

Tối hôm đó khi tôi nhìn xa vào trong bầu trời đêm rộng lớn, thay vì cảm giác nhỏ bé, tôi lại cảm thấy sự bình yên như đang hòa quyện cùng ánh trăng và lan tỏa. Chúng ta còn có thể đòi hỏi gì hơn được nữa?

- Sarah Young

GIẢI CỨU NHỮNG CON CÁ

Một buổi tối, vợ chồng tôi về đến nhà sau buổi đi chơi, với trang phục được coi là "Đẹp nhất cho ngày Chủ nhật". Cậu con trai bảy tuổi, Luke, chào đón chúng tôi trong gara. Toe toét với hàm răng sún, cậu bé tự hào khoe với chúng tôi một cái xô nước với sáu con cá nhỏ đang bơi mà cậu bé bắt được ở trường.

Bên ngoài gara, bầu trời tối sầm, gió đang thổi, mưa sắp đổ

xuống và ánh chớp có thể nhìn thấy từ đằng xa. Tất cả những gì Luke muốn làm là đặt cá vào trong "Bể cá bí mật". Mặc dù chỉ là một quãng đường ngắn dọc theo lối ra sau nhà, nhưng xách một thùng đầy nước và tránh bị sét đánh đòi hỏi chúng tôi phải đưa ra một quyết định nhanh chóng. Chúng tôi hiểu rằng con cá sẽ không sống được trong thùng đến tận sáng mai.

Riêng tôi, tôi không quan tâm đến lũ cá, mà tôi chỉ không muốn nhìn thấy nụ cười rạng rỡ với hàm răng sún kia biến mất. Khi bước vào trong nhà, tôi nghe thấy chồng đề xuất giữ lại những con cá trong bồn tắm qua đêm. Tôi chắc chắn rằng nụ cười sún răng kia còn rạng ngời hơn nữa khi nghe thấy điều ấy, nhưng rất nhanh chóng, tôi xung phong đi thay quần áo và cùng con trai đạp xe tới điểm bí mật kia.

Luke và tôi nhảy lên xe, một tay tôi giữ thùng nước và sáu con cá. Khi bắt đầu đạp nhanh, tôi chỉ mong sét sẽ ngừng lại trong giây lát. Vượt qua những cơn gió mạnh thổi ngang qua chiếc chắn trên đầu và những hạt mưa đang rơi, cậu bé có hàm răng sún và tôi bắt đầu hành trình giải cứu những chú cá.

Không có bức ảnh nào lưu giữ lại khoảnh khắc ấy. Tôi ước sao giờ đây tôi có được những bức ảnh như vậy. Nhưng không sao, nụ cười rạng ngời sún răng kia sẽ là một "bức tranh quý giá" luôn hiện hữu trong tâm trí tôi. Khi tôi và con trai đạp thật nhanh, nhanh nhất có thể trở về nhà, gió và mưa bao trồn chúng tôi, rít lên hòa quyện cùng với tiếng mưa rơi trên đầu. Tôi nghe thấy một giọng nói nhỏ vang lên từ cậu bé sún răng đang đạp nhanh phía sau tôi: "Mẹ là người mẹ tuyệt vời nhất trên thế giới này."

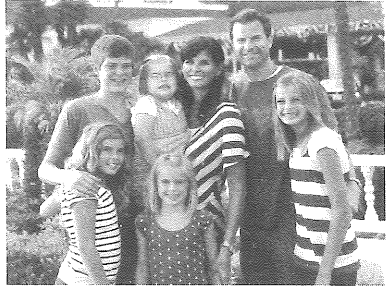
Một khoảnh khắc bất chợt trôi qua trong nháy mắt giữa cuộc đời rộng lớn, nhưng đó là khoảnh khắc quý giá mà tôi hi vọng tất cả chúng tôi luôn lưu giữ trong tim. Tôi đã không quan tâm tới cơn mưa và sấm chớp đang đến; tôi gạt bỏ hết những lo lắng an toàn thường

trực, đặc trưng của người làm mẹ - chỉ vì sáu con cá. Tôi không làm điều ấy bởi vì sáu con cá quan trọng với tôi. Tôi làm vì chúng quan trọng với con trai của tôi.

- *Tiffany Sowby*

Shawni Pothier

Shawni lớn lên cùng với các vì sao trong đôi mắt cô ấy khi nghĩ về việc làm mẹ. Trong cô luôn đau đáu một khát khao rằng cô sẽ có hàng chục đứa con ngay ngắn xếp hàng với tất cả những cái tên đều bắt đầu bằng chữ "M".



Shawni kết hôn với Dave, người yêu của cô thời đại học, người đã giúp cô có được những đứa trẻ cô mơ ước. Mặc dù cô không có được hàng chục đứa con (và chỉ một trong số chúng có tên bắt đầu bằng chữ cái "M"), cô vẫn cảm thấy thật may mắn khi được ban tặng năm thiên thần yêu thương... ngay cả khi chúng là những đứa trẻ "ăn mặc rách rưới" (thường là vậy). Shawni đã tìm được vô vàn niềm vui trong hành trình làm mẹ và mong muốn chia sẻ niềm vui ấy với người khác thông qua trang cá nhân của cô tại <http://71toes.com>.

Con út của Shawni, cô bé Luci, sinh ra với một hội chứng ghen hiếm gặp khiến cô bé bị mù. Cho dù căn bệnh ấy đã giằng xé trái tim người mẹ như cô, nhưng Luci luôn là một món quà kì diệu và giúp gia đình hiểu cách trân trọng những điều nhỏ bé.

Bằng đam mê viết văn của mình, Shawni và mẹ cô đã cho ra mắt cuốn sách mang tên "*A mother's Book of Secrets*" (Tạm dịch: *Cuốn sách bí mật của một người mẹ*). Năm 2011, cô được vinh danh Gương mặt Người mẹ Trẻ Toàn quốc của năm bởi hiệp hội Những người mẹ tại Mỹ (American Mothers).

LỜI KẾT

"Đọc xong một cuốn sách giống như rời xa một người bạn tốt."

- William Feather

Chúng tôi hi vọng bạn đang cảm thấy như vậy khi bạn đã đọc tới những dòng cuối cùng của cuốn sách, và chúng tôi cũng hi vọng rằng bạn cảm nhận được tình yêu và tình bạn chân thành từ những người đã dành thời gian, công sức và trái tim để viết nên cuốn sách này.

Tin vui là những người mà bạn vừa mới biết đến đều đang đợi bạn trên trang web của *Power of Moms*. Thậm chí chúng tôi đã tạo ra một trang đặc biệt chỉ dành riêng cho bạn: www.powerofmoms.com/book. Tại nơi "dành cho những người làm mẹ chủ động, tuyệt vời", bạn sẽ tìm thấy một cộng đồng sôi động, đầy sức sống, và chúng tôi mong bạn sẽ tham gia cùng chúng tôi để tiếp tục lan tỏa cảm hứng làm mẹ, những ý tưởng mới và hỗ trợ lẫn nhau.

Hãy đến và cùng tận hưởng những bài viết, giới thiệu sách hay, video, bài nói chuyện và các chương trình - để hiểu hơn về Cộng đồng Học tập của chúng tôi, nơi nuôi dưỡng sức mạnh làm mẹ. Thậm chí, bạn sẽ có thể muốn trở thành một tác giả, một huấn luyện viên, hay một người hướng dẫn, nhằm giúp chia sẻ nguồn cảm hứng bất tận này đến với nhiều mẹ hơn (những người sẽ rất vui khi tìm được điều mà họ đã tìm kiếm bấy lâu).

Định hướng của chúng tôi là tạo điều kiện để tất cả những ai đang làm mẹ đến từ mọi nơi cảm thấy rằng họ là một phần của một cộng đồng - để họ và gia đình có thể không chỉ tồn tại, mà còn sống một cách chủ động và trưởng thành.

Những điều bạn làm cho gia đình là yếu tố sống còn với xã hội, và những trải nghiệm của bạn (quá khứ, hiện tại, và tương lai) sẽ giúp bạn chấp cánh cho những người cũng đang làm mẹ như bạn và thế hệ các bà mẹ tương lai. Cùng nhau, chúng ta thay đổi và tạo dựng một thế giới bền vững. Chúng tôi rất vui khi có bạn là một phần của Sức Mạnh Của Mẹ (*Power of Moms*). Hẹn gặp lại!

NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841 - Fax: 0084.24.38269578

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.28.38220102

Email: marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

Con là sức mạnh của mẹ

(12 sức mạnh cốt lõi giúp bạn làm mẹ hạnh phúc và nhẹ nhõm hơn)

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập: Ngô Thị Hương Sen

Bìa: Vương Thị Thùy Linh - Đàm Linh

Trình bày: Hoàng Hoài Hương

Sửa bản in: Đặng Kim Ngân

Liên kết xuất bản và phát hành

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA VÀ TRUYỀN THÔNG AZ VIỆT NAM

Số 50, Đường 5, Tập thể F361, An Dương, Yên Phụ, Tây Hồ, Hà Nội.

Tel: (+84-24) 3717 2838 - Fax: (+84-24) 3717 2838

Phát hành tại Hồ Chí Minh

148 Nguyễn Hữu Dật, Phường Tây Thạnh, Quận Tân Phú, Tp. Hồ Chí Minh.

Tel: (028) 3816 1126

In 1.500 bản, khổ 16 cm x 24 cm tại Công ty Cổ phần in Viễn Đông

Địa chỉ: Km 19+400 Giai Phạm, huyện Yên Mỹ, tỉnh Hưng Yên.

Số xác nhận ĐKXB: 4139-2017/CXBIPH/05-273/ThG.

Quyết định xuất bản số: 1265/QĐ-ThG cấp ngày 07 tháng 12 năm 2017.

In xong và nộp lưu chiểu quý I năm 2018. Mã ISBN: 978-604-77-3986-8

giúp bạn làm việc tốt hơn nữa cuốn sách này. Xuyên suốt cả cuốn sách là những rắc rối, những thất bại, những cú sốc, những phiền muộn, những va vấp trong hành trình lớn lên cùng con đầy cảm xúc và quá đỗi gần gũi của những người mẹ. Đó cũng là hành trình của chính chúng ta, của bạn và của tôi - những người phụ nữ thực sự trưởng thành khi làm mẹ.

Từng câu chuyện nhỏ trong “Con là sức mạnh của mẹ” giống như lời thủ thỉ của một người bạn thân, những người luôn ở bên thấu hiểu bạn, san sẻ với bạn cả những khoảnh khắc tươi sáng lẫn những lúc đau buồn, những người sẽ không bao giờ nói với bạn rằng: “Cố lên! Bạn có thể làm tốt hơn nữa đấy!” mà chỉ đơn giản là nắm tay bạn thật chặt và nhìn vào mắt bạn thật tin tưởng để nói rằng: “Bạn đã làm rất tốt rồi! Bạn là người mẹ tuyệt vời nhất mà tôi biết trên cuộc đời này!”.

Hành trình làm mẹ chưa bao giờ là một con đường dễ dàng trải đầy cánh hoa hồng nhưng tôi tin là mỗi một người mẹ sẽ đều bước đi trên con đường ấy một cách đầy kiêu hãnh, kiên cường và hạnh phúc, bởi vì luôn có những người bạn đồng hành bé nhỏ trao cho họ tất cả sự tin cậy và tình yêu của mình!

Nhà báo Phạm Thị Hoài Anh

Tác giả cuốn sách Trái tim của mẹ & Bàn tay của Bố



AZ VIETNAM
Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông

MESSY
BOOKS

Giá: 92.000VNĐ

ISBN: 978-604- 77-3986- 8



9 786047 739868