

VƯƠNG QUYÊN

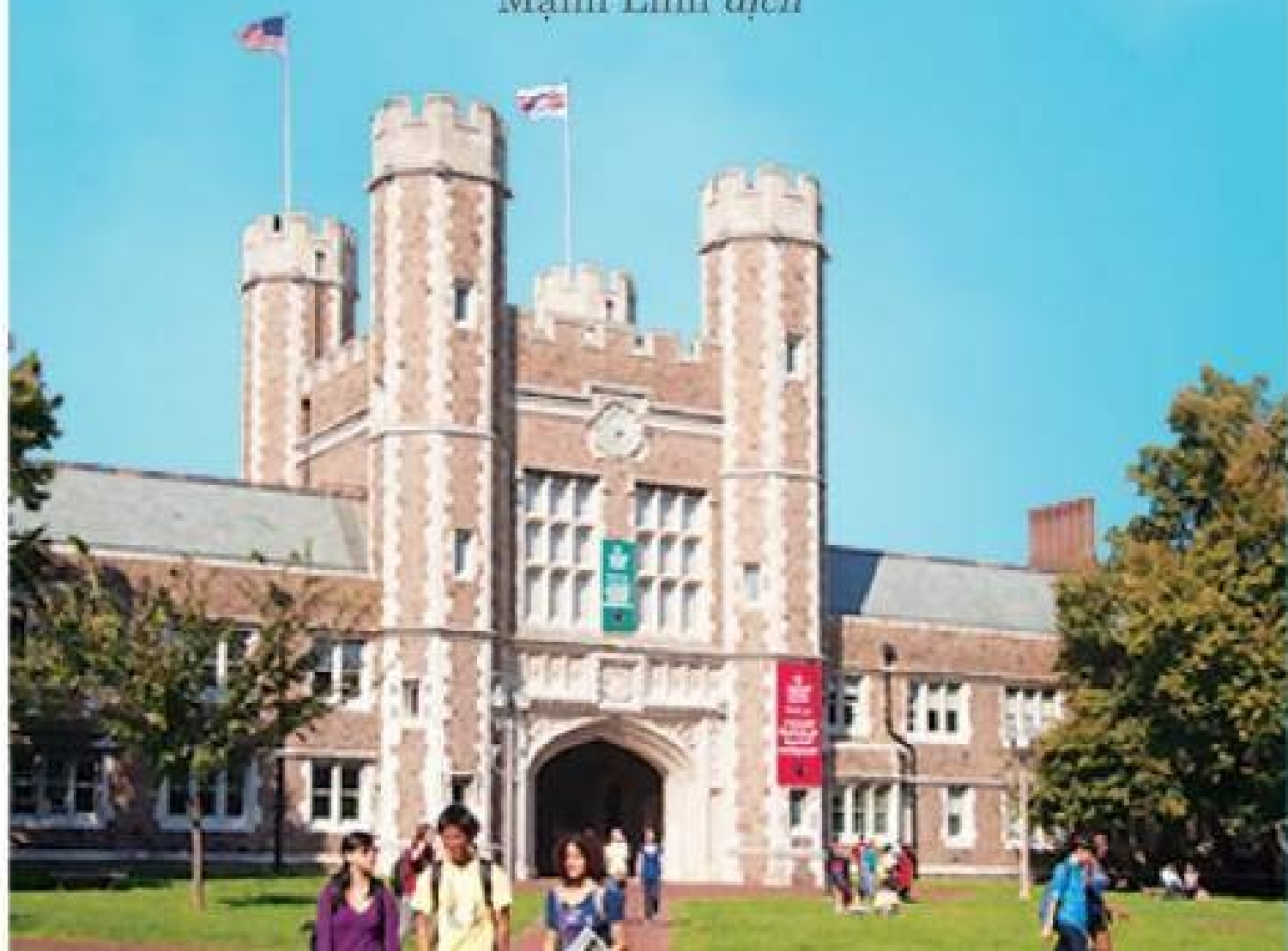
Tác giả Sản học bổng

# Du học trên đất Mỹ

Hướng về tương lai - Sống trong hiện tại

- Ước mơ ở không xa phía trước

Mạnh Linh dịch



**DU HỌC TRÊN ĐẤT MỸ**  
**Hướng về tương lai – Sống trong hiện tại –**  
**Ước mơ ở không xa phía trước**

**Tác giả: Vương Quyên**  
**Mạnh Linh dịch**

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2015

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

## Giới thiệu

*Xin dành tặng cuốn sách này cho những độc giả luôn ủng hộ tôi, cũng như những ai chưa từng nản bước trên con đường thực hiện ước mơ.*

*“Trên con đường tìm kiếm lý tưởng, chắc chắn ta sẽ va phải những bức tường kiên cố, nhưng chúng nằm đó không phải để cản bước chúng ta, mà nhằm ngăn trở những kẻ không có khát khao lý tưởng. Những bức tường ấy cho chúng ta một cơ hội để chứng tỏ, rốt cuộc chúng ta mong muốn đạt được điều gì đó ghê gớm tới mức nào.”*

Randy Pausch (Bài giảng cuối cùng)

# Lời giới thiệu 1: MỘT HẠT GIỐNG, MỘT CÁNH RỪNG

*Cổ Điển* – Chuyên gia hoạch định cuộc đời, Nhà sáng lập Tân Tinh Anh

Kahill Gibran từng viết: “Bạn chẳng thể nào đồng thời có được cả tuổi thanh xuân lẫn tri thức, bởi tuổi xuân luôn bận rộn với kẻ sinh nhai, chẳng có thời gian theo đuổi tri thức, còn tri thức lại bận kiếm tìm bản ngã, nên cũng chẳng hưởng thụ được tuổi thanh xuân.”

Cuốn sách này của Vương Quyên bàn về tri thức của tuổi thanh xuân. Tác giả đã đi trong tuổi xuân một cách tự nhiên không hề traу chuốt, cho đến khi thật sự đi qua nó rồi quay đầu nhìn lại, những câu chuyện ấy mới chậm chậm tuôn trào. Cuốn sách bàn về kinh nghiệm du học, trải nghiệm khi làm tư vấn tâm lý ở nước ngoài, những hoang mang và thành công trong thời gian đầu đi làm. Tuy câu chuyện diễn ra tại Mỹ nhưng lại vô cùng gần gũi, thậm chí chính vì mang bối cảnh nước ngoài nên mới càng tăng thêm phần ly kỳ và truyền cảm, khiến độc giả vừa cảm nhận được sự mới lạ, vừa có thể yên tâm đặt mình vào trong câu chuyện.

Công việc đầu tiên của tác giả khi ở Mỹ là chuyên gia tư vấn tâm lý. Tôi có nhiều bạn bè ở nước ngoài, thậm chí đã có được giấy phép hành nghề bác sĩ tư vấn tâm lý, nhưng hễ nhắc đến chuyện tư vấn cho người nước ngoài, họ đều lắc đầu ngán ngẩm. Cửa ải ngôn ngữ chỉ là thứ yếu, sự khác biệt về văn hóa, pháp luật và phương diện xã hội mới bao la bát ngát. Ví dụ, bạn giải thích với chuyên gia tư vấn người Mỹ của bạn thế nào về mẫu quảng cáo hôn nhân trên mạng như: “Bà ơi, năm nay cháu nhất định sẽ kết hôn cho bà xem!” Hơn nữa, tác giả còn là chuyên gia tư vấn tâm lý xã hội, điều này nghĩa là nhiều lúc cô cần phải đi sâu vào không gian sống của họ, chứ không đơn thuần ngồi lý trong căn phòng tư vấn do mình dựng nên. Tất cả những khó khăn ấy, chúng ta đều có thể dễ dàng tưởng tượng ra được.

Vì thế, cuộc sống của tác giả không hề thoải mái dễ chịu. “Vừa mới nở nụ cười vui vẻ” một lát sau lại phải “ra sức khiến cho những giọt nước mắt lăn tràn bờ mi”; vừa dự định cùng khách hàng chúc mừng thành công của quá trình điều trị, một giây sau đã bận rộn cuống cuống “như một tay lính mới chưa thuần thục kỹ năng tháo lắp súng, đã phải ra chiến trường.”

Cuộc sống của cô như “con tàu đi qua núi”, chẳng thể nào biết được khúc cua tiếp theo sẽ ra sao. Nhưng khi nghiền ngẫm hết cuốn sách này, bạn sẽ phải thốt lên một câu đầy sáng khoái:

Woaaaaa! Thú vị thật!

Vậy cuốn sách này có mang tính khích lệ không?

Theo tôi nó không mang tính khích lệ lắm.

Bởi vì khích lệ cũng như chuyện yêu đương.

Khi bạn cảm thấy mình phải nỗ lực trao đi yêu thương thì tình yêu đó không còn thuần khiết nữa, bởi tình yêu không đến từ ý thức, nó đến từ linh hồn của mỗi con người. Giống như câu chuyện trong bộ phim *You're the Apple of my Eyes* (tạm dịch: Cô gái năm ấy chúng ta cùng theo đuổi), khi chúng ta yêu thật sự, chúng ta sẽ chẳng hề hay biết. Tình yêu đến một cách tự nhiên. Sự khích lệ chẳng phải cũng giống vậy sao?

Khi đọc cuốn sách này, tôi đã nhiều lần bỏ qua những câu nói khích lệ, truyền cảm hứng, chỉ dõi theo những câu chuyện và nhân vật bình dị, đời thường. Với tôi, bản thân tác giả Vương Quyên (tuy chưa từng gặp mặt) không hề khích lệ, cũng chẳng phải người giỏi khích lệ người khác, mà trong những câu chuyện đó, cô ấy chỉ đơn giản kể lại cuộc sống của bản thân ở một đất nước xa lạ, ghi chép chân thực về sự mơ hồ và trưởng thành khi mới bước chân vào chốn công sở mà thôi. Một con người đầy nhiệt huyết, thơ ngây, ngờ nghệch, loạng choạng, nhưng vẫn kiên cường tiến lên phía trước, tôi nghĩ đó mới chính là sự khích lệ thật sự.

Tôi xin kết thúc lời giới thiệu bằng một đoạn trong sách mà tôi rất thích, trong câu chuyện ấy, người quản lý của Vương Quyên từng nói với cô ấy rằng:

“Công việc chúng ta đang làm đơn thuần chỉ là gieo hạt giống mang tên khát vọng đôi thay vào trong tâm khảm họ. Việc hạt giống đó có nảy mầm hay không, còn tùy thuộc vào tạo hóa và sự nỗ lực của chính bản thân họ.”

Nếu trong tâm bạn có nước, có hy vọng, ắt có ngày hạt giống đó sẽ trở thành cả một cánh rừng.

## Lời giới thiệu 2: LỜI BẠN CŨ

*Cá Béo Ướp Muối* – Người bạn thân thiết của tác giả

Một buổi tối cách đây vài ngày, tôi nhận được tin nhắn của Vương Quyên: “Này Cá Béo Ướp Muối, cậu viết lời giới thiệu cho cuốn sách mới của tớ nhé?” Phản ứng đầu tiên của tôi khi nhận được tin nhắn đó là: “Được không? Tớ chẳng phải người nổi tiếng, liệu người ta có đọc lời giới thiệu tớ viết không?” Cô ấy đáp: “Không quan trọng, quan trọng cậu là bạn tốt nhất của tớ. Ngoài bố mẹ tớ và Josh ra, cậu chính là người hiểu tớ nhất. Hơn nữa, việc này sẽ trở thành một kỷ niệm vô cùng ý nghĩa đối với tình bạn của bọn mình.” Lúc ấy, tôi chợt cảm thấy thật vui khi mình có cơ hội làm việc này, bởi tôi đã luôn ở bên và chứng kiến mọi thứ, bất luận là những trải nghiệm được viết trong sách, hay toàn bộ quá trình viết sách của Koala. Nhưng điều quan trọng hơn cả, tôi muốn thông qua lời giới thiệu này để mọi người biết được tình bạn thân thiết của chúng tôi.

Suốt sáu năm kể từ khi tốt nghiệp đại học, tôi và Koala vẫn đều đặn liên lạc với nhau ít nhất mỗi tuần một lần. Sau khi tôi đến Mỹ, tần suất này tăng lên mỗi ngày một lần, đến nỗi tôi luôn lo lắng liệu mình có bị Josh âm thầm liệt vào danh sách đen hay không. Thường ngày trong lúc nói chuyện phiếm, cô ấy cứ luôn “bới móc” tôi triệt để, còn tôi chỉ biết ngao ngán đáp lại rằng “Koala à, cậu thật là ‘đê tiện’”, đồng thời còn phong cô ấy là “giáo chủ” của “giáo phái siêu đê tiện”. Đương nhiên, chữ “đê tiện” ở đây không mang ý nghĩa vốn có của nó, chỉ đơn giản là sự “phản kháng” của tôi mỗi khi bị cô ấy vùi dập “không thương tiếc”, cũng là lời nói đùa vô hại dựa trên niềm tin vào tình bạn. Tôi nghĩ chính những sự trêu chọc cay nghiệt đó mới khiến tình bạn của hai chúng tôi thêm bền chặt, bởi chẳng có đôi bạn nào có thể ngồi buồn dựa lê cả ngày về chủ đề phấn đấu và cuộc đời, dù nó có là một phần rất quan trọng trong tình bạn của chúng tôi đi nữa.

Tình bạn của chúng tôi được bắt đầu từ thời đại học, thông qua thầy Trịnh. Có thể duy trì tình bạn thân thiết đó trong suốt mười năm, tôi nghĩ chính bởi chúng tôi cùng có chung cách nghĩ và niềm tin. Chúng tôi đều tin rằng, chỉ cần nỗ lực ắt có thể thay đổi được cuộc đời, mà cuộc đời con người lại quá ngắn ngủi, vì thế nhất định phải làm những việc mà mình thật sự yêu thích, dù nó có khó khăn đến đâu, bất luận người khác nói rằng đó là điều không thể. Trên con đường ấy, Koala đã làm tốt hơn tôi rất nhiều. Từ những ngày đi học, thực tập và làm việc bận rộn khi vừa đặt chân đến Mỹ, cho đến lúc trở thành chuyên gia tư vấn tâm lý – một lĩnh vực không hề dễ dàng đối với người nước ngoài – và sau cùng dừng lại mọi công việc để chuyên tâm viết sách, chỉ cần là việc mà cô ấy quyết tâm, cô ấy sẽ lập tức xông lên như một

chú sự tử. Trong khoảng thời gian viết sách, cô ấy thường ngồi lý trước máy tính bảy tám tiếng đồng hồ, đến bữa trưa và tối cũng ăn ngay trước màn hình vi tính.

Bao năm quan sát tỉ mỉ mọi người xung quanh (tôi nghĩ đặc biệt là tôi), Koala nói cô ấy ý thức được rằng, đối với những du học sinh lần đầu ra nước ngoài, nếu có người bằng lòng chia sẻ kinh nghiệm của bản thân cũng như những bài học kinh nghiệm bất luận là thất bại hay thành công cũng sẽ mang lại một vài chỉ dẫn và giúp ích cho họ, đó chính là động lực lớn nhất để cô ấy nỗ lực viết cuốn sách này. Xin được visa xuất ngoại thành công không phải điểm kết thúc, ngược lại, nó chỉ là điểm khởi đầu vô cùng quan trọng trong cuộc đời. Đối với những ai đang có ý định sẽ xuất ngoại, cuốn sách này có thể giúp họ hiểu trước được đôi điều về cuộc sống nơi đất khách, đồng thời sẽ có những phán đoán chính xác hơn và biết được nên đưa ra những quyết định gì.

Trong quá trình viết cuốn sách này, Koala thường hỏi tôi: “Cậu nghĩ cuốn sách có mang lại ý nghĩa cho những bạn đọc luôn ủng hộ tớ, nhưng không hề có dự định xuất ngoại hay không?” Là độc giả đầu tiên của cuốn sách (đương nhiên vì Josh không biết tiếng Trung, nên tôi mới có cơ hội này), tôi đã nói với cô ấy một cách quả quyết rằng: hoàn toàn có. Quen biết với Koala nhiều năm, thứ quan trọng nhất mà tôi học được từ con người và những gì viết trong sách của cô ấy không phải là cách học tiếng Anh như thế nào, tìm công việc hay thích ứng với cuộc sống ở nước ngoài ra sao, mà đó là tinh thần tự quản, không thỏa hiệp, không miễn cưỡng và cầu toàn trong từng công việc của cô ấy. Tôi nghĩ tinh thần đó luôn cần thiết trong mọi trường hợp, bởi phần lớn thời gian trong cuộc đời, chúng ta chẳng có bất cứ một người thầy nào ở bên để giám sát, đốc thúc, vì thế chỉ có thể dựa vào chính bản thân mình. Như vậy, dần dà chúng ta mới giành được nhiều cơ hội hơn, bằng chính thực lực của bản thân chứ không phải dựa vào vận may.

Đương nhiên, trong quá trình Koala viết sách, cô ấy cũng thấp thỏm như mỗi khi nỗ lực thực hiện một công việc nào đó. Vào ngày thứ hai sau khi gửi bản thảo cho tôi, cô ấy luôn hỏi: “Cá Béo Ướp Muối, cậu đã đọc bản thảo chưa? Tớ viết kém lắm phải không?” Câu trả lời của tôi đương nhiên vẫn như mọi lần: “Cậu thật sự không biết mình tuyệt vời đến đâu sao!” Tôi thấy rõ được sự tiến bộ vượt bậc của cô ấy trong cuốn sách thứ hai này. Bất luận về mặt ngôn ngữ hay tư duy, tôi đều cảm thấy cô ấy chín chắn hơn, có thể nhìn nhận, ghi chép cuộc sống bằng thái độ khách quan và bao dung hơn.

Trong những năm tháng sống cùng Koala, chúng tôi luôn chia sẻ mọi vui buồn, lo âu và những vấn đề gặp phải trong cuộc sống, đồng thời cùng nhau tìm cách giải quyết. Từ việc xin xuất ngoại thành công, cho đến gần đây, khi

bước lên bục diễn thuyết của TED, mỗi khi phải trải qua một thách thức trong cuộc đời, tôi thật sự không biết nếu như không có cô ấy bên cạnh, liệu tôi có thể đi đến ngày hôm nay hay không. Vốn dĩ tôi rất muốn nói: “Đây thật sự là một cuốn sách hay, đáng để mọi người dành thời gian nghiền ngẫm”, nhưng lại cảm thấy đó là một lời sáo rỗng, giống như đang quảng cáo, chứ không đơn thuần là lời ghi chép về tình bạn giữa những người bạn thân, nên tôi đã quyết định không nói như vậy.

Cuối cùng, Koala à, hy vọng cậu đừng “âm mưu” xóa bỏ đoạn đối thoại sinh động của chúng ta trong lời giới thiệu này. Ha ha, bạn đọc nên biết chút về cậu, một Koala chân thực: Thích xem chương trình “Khang Hy đến rồi”, thích ăn ngon (đặc biệt là các món từ thịt), vô cùng yêu thích xem phim (nhất là phim kinh dị), fan ruột của nhạc rock, khi cười thì nghiêng ngả trời đất, thường thích trêu chọc một đứa trông có vẻ luộm thuộm nhưng luôn sạch sẽ hơn cậu (chính là tớ). Tất nhiên, ngoại trừ những điều đó ra, cậu còn là một người có trái tim yêu thương, nỗ lực phấn đấu và thường mang đến năng lượng tích cực cho mọi người xung quanh.

Koala, lời giới thiệu này có được coi là những lời bộc bạch chân thực về tình bạn của chúng ta không – sự hâm mộ đầy mù quáng xen lẫn âm mưu được vạch trần, ha ha ha!



## Lời tựa: TRÊN ĐƯỜNG

Đây là cuốn sách thứ hai về câu chuyện trưởng thành của tôi.

Tôi muốn cuốn sách này là sự tiếp nối về hình thức và phong cách của cuốn sách đầu tiên – *Săn học bổng*.<sup>[1]</sup> Nó kể về chặng đường sau khi tôi đến Mỹ du học, bao gồm việc tôi thích ứng với cuộc sống ở nước ngoài ra sao, vượt qua cửa ải ngôn ngữ, sự quá độ từ trường học ra xã hội, tìm việc làm ở Mỹ và những trải nghiệm sau khi đi làm như thế nào, cũng như những suy nghĩ và cảm nhận trong năm năm du học bên Mỹ.

Tôi viết cuốn sách này để dành tặng những ai sắp hoặc mơ ước tương lai sẽ bước trên con đường du học. Có lẽ rất nhiều người từng nói cho bạn cách thức để đạt điểm cao hoặc nộp đơn vào những ngôi trường danh tiếng khi xin đi du học như thế nào, nhưng rất ít người nói cho bạn biết cuộc sống sau khi ra nước ngoài cũng như cách thức đối mặt với nó. Tuy tôi không đủ tư cách “nói” cho bạn biết cần làm gì để đối diện với nó, nhưng tôi vẫn muốn chia sẻ cùng bạn những trải nghiệm, những thất bại trên con đường mà tôi đi qua, cũng như việc tôi đã đứng lên như thế nào. Hy vọng trong tương lai, khi bạn cần đến nó, câu chuyện của tôi sẽ giúp bạn có thêm sức mạnh và phương hướng.

Cuốn sách này cũng dành cho những du học sinh đang chiến đấu một mình để thực hiện ước mơ. Cho dù bạn buồn lo vì bài luận văn dang dở hay bần khoản về công việc sau khi ra trường hoặc vật lộn trong mớ bong bóng tìm cách vượt qua rào cản ngôn ngữ để hòa nhập với xã hội... tôi đều muốn chia sẻ những câu chuyện của tôi cho bạn. Đối với cá nhân tôi, mỗi khi cảm thấy hoài nghi về bản thân hay tương lai, tôi luôn tìm câu trả lời trong sách vở. Mặc dù những người có trải nghiệm hoặc lý tưởng tương tự được ghi trong sách cũng từng do dự hay bối rối nhưng họ chưa bao giờ bỏ cuộc. Khi nhìn thấy họ trên từng trang sách, tôi biết mình không hề đơn độc. Đó chính là sức mạnh của việc đọc sách. Hy vọng cuốn sách của tôi cũng sẽ mang đến sức mạnh và sự đồng cảm tương tự cho bạn.

Tôi cũng muốn dành cuốn sách này cho những người trẻ tuổi sắp hoặc vừa mới bước chân vào xã hội, cũng như những ai đang một mình vật lộn thực hiện ước mơ nơi đất khách quê người. Mỗi khi bước vào thời kỳ quá độ trong các giai đoạn khác nhau của cuộc đời, tôi luôn phải trải qua những bước chuyển tiếp đầy khổ đau dẫn vật, phải điều chỉnh lại bản thân, tìm kiếm phương hướng, xác lập mục tiêu và sắp xếp lại cuộc sống. Trong khoảng thời gian đó, tôi luôn quần quanh bên bờ vực giữa việc kiên trì hay từ bỏ, nhưng chỉ khi cần răng chịu đựng đến phút sau cùng, bạn mới phát hiện ra rằng những gì đã bỏ ra và kiên trì khi xưa đều vô cùng đáng giá. Vì thế, tôi muốn chia sẻ câu chuyện và những cảm nhận của bản thân với những người đang

trải qua giai đoạn quá độ và biến chuyển đó. Hy vọng một vài câu trong cuốn sách có thể thấp lên ánh sáng trong sâu thẳm con người bạn.

Điều quan trọng hơn cả, tôi muốn dành tặng cuốn sách này cho những độc giả yêu thích và ủng hộ tôi. Hành trình viết lách của tôi bắt đầu từ trang blog cá nhân, mà mục đích ban đầu cũng chỉ là nơi tôi tự khích lệ và giải bày tâm sự của chính mình. Thật ra tôi là một đứa rất nhát gan, hễ gặp khó khăn liền muốn đánh bài lùi. Mỗi lúc như thế, tôi âm thầm lên blog viết đôi lời cổ vũ bản thân. Nhưng nào ngờ những lời đó sau này lại có thể cổ vũ mọi người, hơn nữa sự đồng hành của các bạn đã trở thành động lực tinh thần dành cho tôi. Vì thế, tôi vô cùng cảm kích. Cuốn sách này chính là sự đền đáp cho những ủng hộ bao lâu nay của mọi người dành cho tôi.

Thật sự khi đọc sách, tôi không hề thích người khác nói những điều đao to búa lớn, mà chỉ thích lặng lẽ lắng nghe câu chuyện, sau đó tổng kết, rút ra những điều thích hợp cho bản thân. Vì thế khi viết sách, tôi cũng không muốn làm một người chỉ biết rao giảng những đạo lý cao xa hay hô hào các câu khẩu hiệu mang tính cổ vũ, tôi chỉ muốn đơn thuần kể lại những câu chuyện xảy ra với chính bản thân mình, hy vọng khi đọc những câu chuyện đó bạn cũng có thể tự tìm kiếm và rút ra những cảm nhận tâm đắc, có ích cho bản thân.

Tất cả những gì tôi kể trong cuốn sách đều là những trải nghiệm dựa trên sự quan sát của tôi đối với phạm vi hẹp xung quanh của riêng tôi. Vì vậy, một số nội dung có thể không mang tính ứng dụng rộng rãi, nên mong các bạn khi đọc cần có chọn lọc, đừng kỳ vọng cuốn sách có thể thay đổi triệt để cuộc đời bạn, bởi sự thay đổi đó chỉ nên đến từ chính bản thân bạn. Nếu cuốn sách có thể trở thành một trong các nhân tố thúc đẩy bạn muốn thay đổi, đó chính là vinh dự lớn nhất đối với cá nhân tôi.

Cuốn sách được ra đời, đầu tiên phải cảm ơn gia đình tôi. Trong những ngày tôi từ bỏ công việc để tập trung viết lách, bố mẹ không những không trách móc, ngược lại còn ủng hộ, cổ vũ tôi một cách vô điều kiện. Chồng tôi đã thay tôi gánh vác mọi trách nhiệm gia đình, để tôi có thể chuyên tâm vào việc viết lách, tôi vô cùng biết ơn anh ấy về điều này.

Cảm ơn *Cá Béo Ướp Muối* – người bạn thân thiết của tôi. Tôi muốn nói rằng, quả thật tình bạn của chúng ta được xây dựng dựa trên sự lạc quan mù quáng và tặng bốc vô hạn lẫn nhau. Mỗi khi tôi thiếu tự tin, bạn luôn tán dương tôi chẳng bởi lý do nào, có lúc tôi thật sự không biết lòng tin bạn dành cho tôi lấy từ đâu. Lâu nay, chúng ta vẫn luôn tán thưởng, cổ vũ, giúp nhau chỉ ra vấn đề, sửa chữa khuyết điểm, và thắm thoát tình bạn ấy đã trải qua hơn mười mùa xuân. Nhìn lại chặng đường đã qua, thật sự khiến tôi vô cùng xúc động.

Điều quan trọng nhất, tôi muốn cảm ơn tất cả các bạn độc giả đã yêu mến và ủng hộ tôi, không có sự cổ vũ của các bạn, cuốn sách này cũng chẳng thể được ra đời.

Cảm ơn mỗi chiến sĩ tin vào ước mơ, đồng thời nguyện lòng thực hiện ước mơ.

Tháng 5 năm 2014  
Vương Quyên  
St. Louis, Missouri, Hoa Kỳ

# Chương 1: CHUẨN BỊ LÊN ĐƯỜNG

Tháng 1 năm 2009

*Đối với tương lai, tôi chỉ mơ đến tình huống tốt nhất và lập ra kế hoạch dễ chịu nhất, chứ tuyệt đối không lãng phí thời gian cho những lo lắng vớ vẩn, bởi tôi biết, chỉ cần biến lời hứa của bản thân thành hiện thực, tương lai của tôi sẽ không chỉ là một giấc mơ.*

Lúc này, tôi đã bước lên chuyến bay sắp đưa tôi đến Mỹ. Trên màn hình LCD âm đạm gắn trên lưng chiếc ghế đối diện tôi đang hiện lên dòng chữ “Điểm đến: Nước Mỹ”. Tôi dán chặt mắt vào nó, ngỡ ngàng hồi lâu, trong lòng dâng lên một cảm giác khó tả. Từ lâu, tôi đã chôn chặt giấc mơ du học tận sâu trong tim. Để thực hiện nó, tôi đã phải phấn đấu không biết bao nhiêu ngày đêm, từng kiên trì và cũng từng từ bỏ, cứ thế cho đến tận hôm nay. Từng khung hình trong quá trình ấy cứ lần lượt hiện ra rõ mồn một trước mắt tôi, như thể mới xảy ra hôm qua thôi, vậy mà nay tôi đã sắp sửa phải bay đến nửa bên kia bán cầu. Mọi thứ đến quá nhanh khiến người ta bối rối, không kịp chuẩn bị. Tôi ngồi lặng lẽ trên ghế, những hình ảnh của cuộc sống khi xưa không ngừng tái hiện. Mọi thứ cứ lần lượt trôi qua trước mắt tôi như một bộ phim sống động đang được trình chiếu vậy.

Ba mươi phút trước, tôi một mình đứng đợi trước cửa lên máy bay. Kể từ giây phút ấy, tôi ý thức được mình sắp phải trải qua cuộc sống tự lập thật sự. Sau mười ba tiếng nữa thôi, một thế giới hoàn toàn mới sẽ mở ra khi máy bay hạ cánh xuống một đất nước xa xôi, nơi mà tôi hoàn toàn lạ lẫm.

Một giờ trước, tôi thấp thỏm xếp hàng trước cửa kiểm tra an ninh. Dõi mắt nhìn dòng người đang xếp thành một hàng dài xung quanh, trông họ có vẻ đều là du học sinh. Cũng giống như tôi, từ lúc này họ cũng đã trở thành một thành viên trong gia đình du học. Đây là lần đầu tiên tôi trải qua khâu kiểm tra an ninh phức tạp đến thế, chẳng có chút kinh nghiệm nào, tôi vội vàng cởi bỏ áo khoác, tay xách laptop, tay kéo hành lý, cầm giấy tờ... Sau khi trải qua cửa kiểm tra an ninh thuận lợi, tôi lại luống cuống ôm đống hành lý đến một góc ở tiền sảnh để sắp xếp lại. Phải mười lăm phút, tôi mới cho mọi thứ trở về đúng vị trí vốn có của nó.

Ba giờ trước, tôi cùng bố mẹ đến làm thủ tục lên máy bay ở nhà chờ số 3 của sân bay Thủ Đô. Trong lúc chờ đợi, mọi người nói chuyện với nhau rất rôm rả, vì ai cũng hiểu một năm tới chẳng thể cùng nhau đoàn tụ, nên ai cũng gắng nói thật nhiều. Nhưng trong câu chuyện, mọi người đều cố tránh nhắc tới hai chữ “ly biệt”, tôi cũng cố gắng thận trọng kìm nén chủ đề nhạy cảm ấy, chỉ sợ sơ suất lỡ lời sẽ càng khiến mọi người buồn lo.

Lúc tôi sắp lên máy bay, cả nhà dặn dò lẫn nhau hồi lâu trước cửa kiểm tra

an ninh. Tôi gắng ngăn không cho nước mắt rơi, gượng cười nói lời từ biệt bố mẹ. Tôi ôm họ và ra sức vẫy tay chào, sau đó vội quay người đi. Giây phút ấy, nước mắt trào ra thấm ướt đôi gò má, nhưng tôi không dám quay đầu lại, mà kéo vali cắm đầu đi thật nhanh về phía trước. Bụng thầm nghĩ, cuộc chia ly tạm thời ngày hôm nay, để mình theo đuổi ước mơ và cũng để có một ngày đoàn tụ tốt đẹp hơn trong tương lai. Tôi nhất định sẽ phấn đấu không để mọi người thất vọng.

Một tháng trước, tôi hoàn thành xong mọi công việc liên quan đến thủ tục xin du học, và bắt đầu hồi hộp chờ đợi thư hồi âm từ trường. Tôi hy vọng có thể nhận được sự chấp thuận từ ngôi trường mà mình thích nhất. Cuối cùng, vào một ngày đầu đông, hạt giống ước mơ đã bắt đầu khai hoa kết quả, tôi may mắn được trường Đại học Washington ở St. Louis chấp nhận, đồng ý cho theo học chương trình thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội. Suốt ngày hôm ấy, sau khi tra cứu kết quả online lòng tôi chất chứa nhiều nỗi niềm khó tả, cho đến tận hôm nay khi nhớ lại, cảm giác vẫn vẹn nguyên như buổi ban đầu.

Ba tháng trước, tôi dốc sức chuẩn bị đủ loại giấy tờ xin du học. Từ CV, bài luận, thư giới thiệu, kế hoạch học tập... nhiệm vụ này nối tiếp nhiệm vụ kia như muốn khiến tôi ngạt thở. Tôi cẩn thận viết từng thứ một, viết rồi sửa, sửa rồi viết, cứ thế không biết bao nhiêu lần. Có tối khi đi ngủ tôi còn nằm mơ thấy ác mộng, thấy mình bị nhấn chìm trong một biển giấy tờ, không thể nào thoát ra được.

Nửa năm trước, tôi chinh phục được chứng chỉ GRE. Một năm trước, tôi hoàn thành TOEFL.

Một năm rưỡi trước, tôi lên Bắc Kinh học thạc sĩ. Năm năm trước, hành trình phấn đấu của tôi chính thức bắt đầu.

Mười năm trước, khi còn là cô học trò cấp ba, tôi chết mê chết mệt chú gấu Koala đến từ nước Úc. Tôi đã đọc rất nhiều bài viết về nó, sưu tầm đủ loại hình ảnh về Koala, và còn đặt cho mình nickname “Koala Tiểu Vu”. Bắt đầu từ giây phút đó, tôi đã quyết chí tương lai sẽ phải ra nước ngoài, để được tận mắt ngắm nhìn Koala bằng xương bằng thịt.

Nhớ lại hồi ấy khiến tôi phải bật cười, thì ra mơ ước xuất ngoại thời thơ ấu lại bắt nguồn từ một chú gấu bé nhỏ. Tuy nhiên, vì lúc ấy tôi chưa hề có chí hướng cao xa gì, nên khái niệm xuất ngoại cũng chỉ là một giấc mơ giữa ban ngày. Nhiều năm sau đó, tôi vẫn sống một cách ngây ngô cho đến khi lên đại học, quen biết thầy Trịnh và Cá Béo Ướp Muối, quỹ đạo cuộc đời tôi mới bắt đầu thay đổi hoàn toàn. Từ lúc ấy, xuất ngoại không chỉ là giấc mơ, mà nó dần trở thành một kế hoạch cụ thể. Về sau, tác động từ nhiều mặt như sở thích cá nhân và ảnh hưởng nghề nghiệp đã khích lệ tôi tiến xa hơn trên con

đường này, để cuối cùng chạm được vào giấc mơ.

Cho tới hôm nay, tôi đã đặt chân lên chuyến bay đến Mỹ. Mơ ước từng ấp ủ bấy lâu, cuối cùng cũng thành hiện thực.

Nhưng nước Mỹ trông như thế nào? Người Mỹ ra sao? Tôi có thể nghe hiểu những gì họ nói không? Họ có thể nghe hiểu những gì tôi nói chứ? Ngôi trường đó như thế nào? Tôi có thể theo kịp chương trình học không? Các bạn Mỹ liệu có yêu mến tôi? Rốt cuộc tôi có thể thích ứng với cuộc sống nơi ấy được chẳng? Mọi thứ nơi mảnh đất xa xôi ấy liệu sẽ thuận lợi?... Nhưng chẳng còn đường lùi nữa, tôi đã từ bỏ mọi thứ có được ở trong nước để bắt đầu lại tại một mảnh đất xa lạ, làm vậy có đáng không? Sau khi đến đó, liệu tôi có hối hận? Quyết định này liệu có đúng đắn? Một loạt các câu hỏi cứ mãi xoay vòng trong đầu tôi. Tôi của lúc này đây không những mong mỏi vào tương lai mà còn lo lắng cho hiện tại. Hưng phấn, căng thẳng, mong đợi, thấp thỏm, lo lắng, sợ hãi... tất cả những cảm giác ấy cứ đan xen, quấn chặt vào nhau, khiến tôi ngồi lặng im bất động trên ghế.

Đột nhiên, máy bay bắt đầu di chuyển, trong khoang vang lên thông báo bằng tiếng Anh, nhắc nhở hành khách máy bay chuẩn bị cất cánh. Tôi nhanh chóng định thần, tắt điện thoại, điều chỉnh lại ghế ngồi, thắt chặt dây an toàn. Nhìn qua ô cửa nhỏ, máy bay đang từ từ lướt trên đường băng. Vài phút sau, nó dần tăng tốc, tiếng động cơ ngày càng to, tôi bất giác nắm chặt tay vịn của ghế, tim đập liên hồi. Tòa nhà sân bay nhanh chóng lùi lại phía sau, chưa đầy một phút, chúng tôi đã bay đến lưng chừng trời. Ngoài cửa sổ, Bắc Kinh cứ nhỏ dần, xa tít và nhanh chóng biến mất khỏi tầm mắt...

Tôi nhắm mắt lại, hít một hơi thật sâu.

Tổ quốc, tạm biệt Người!

Nước Mỹ, ta đang đến đây!

## Chương 2: LẦN ĐẦU ĐẾN MỸ

Tháng 1 năm 2009

*Chỉ cần còn tồn tại ở đây một ngày, tôi sẽ không được phép sợ bóng sợ gió gì nữa. Phải mạnh dạn lên, phải tự tin lên, phải học lấy tinh thần “không vứt bỏ, không từ bỏ” của Hứa Tam Đa.<sup>[2]</sup> Không những phải đứng vững trên mảnh đất này mà còn phải bám rễ, nảy mầm và sinh sôi phát triển ở đây.*

## Nước Mỹ là một mẫu bánh mì

Sau 13 giờ liên tục không biết đến ngày đêm trên máy bay, khi tôi đặt chân xuống đất Mỹ, trời đã nhá nhem tối. Sau khi máy bay hạ cánh, những sinh viên Trung Quốc đi cùng chuyên bay lần lượt chia tay nhau, rồi từ sân bay Chicago bay tiếp đến những thành phố khác, đây cũng là lần cuối cùng tôi nhìn thấy nhiều khuôn mặt thân thiết, quen thuộc của đồng bào mình như thế khi ở Mỹ.

Sau khi hoàn thành thuận lợi thủ tục hải quan, tìm thấy cửa lên máy bay cho chuyến tiếp theo, tôi đã chẳng còn chút sức lực nào. Ngồi xuống chiếc ghế trống trong một góc phòng, lúc này tôi mới có thời gian thoát ra khỏi trạng thái căng thẳng và hoảng loạn, để cảm nhận mọi thứ xung quanh. Ngẩng đầu lướt nhìn tứ phía, đúng lúc tấm bảng quảng cáo trên bức tường đối diện hiện lên dòng chữ tiếng Anh “Welcome to Chicago”, lòng tôi bất chợt rộn ràng, thầm nghĩ: Mình đã thật sự đến Mỹ rồi cơ đấy...

Tiếp tục nhìn khắp xung quanh, không hề có bóng dáng một khuôn mặt người Trung Quốc nào, cũng chẳng thấy lấy một chữ tiếng Trung trên tường. Xung quanh toàn những người ngoại quốc mắt to mũi cao, đủ màu da, đủ tướng mạo, cao gầy thấp béo, tất cả đều vội vã tất bật. Tôi ngồi lặng yên trên chiếc ghế lạnh ngắt, cố gắng dùng sự bình tĩnh gương gạo để giấu đi nỗi hoang mang trong lòng. Nói thật, lúc ngồi ở đó, tôi còn chẳng dám cử động mạnh, cảm giác giống như một người lần đầu đến một thành phố lạ, e sợ gây nên những chuyện dị thường rồi rước lấy phiền phức, vì thế chỉ biết căng thẳng làm theo đúng bốn phận.

Sau khi chứng kiến mọi thứ, tôi bắt đầu nghĩ, công sức vất vả học từ mới, nỗ lực chuẩn bị hồ sơ, ngóng ngày trông đêm, chẳng phải chỉ vì ngày hôm nay sao. Bây giờ ngày ấy rốt cuộc cũng đến! Bất giác đưa tay lên ngực, tim không còn nhảy loạn xạ nữa. Mơ ước đã thành hiện thực, nhưng sao tôi chẳng cảm thấy chút vui vẻ hay phấn khích nào thế? Không những vậy, mỗi khi trông thấy từng khuôn mặt xa lạ hiện ra trước mắt, trong lòng tôi lại trỗi dậy cảm giác hụt hẫng. Tóm lại, cái cảm giác khi mơ ước thành hiện thực chẳng hề giống với tưởng tượng ban đầu trong tôi chút nào. Ai có thể ngờ vừa mới đặt chân lên đất Mỹ, ngồi còn chưa ấm chỗ tôi đã bắt đầu nhắm tính ngày quay về.

Trầm tư suy nghĩ khiến thời gian trôi qua thật nhanh, hệ thống phát thanh sân bay bắt đầu thông báo chúng tôi ra làm thủ tục. Tôi lại tiếp tục trải qua chuyến bay hơn một giờ đồng hồ, cuối cùng cũng đến đích an toàn – thành phố St. Louis bang Missouri – quê hương thứ hai trong tương lai của tôi.

Lúc đến được St. Louis đã gần nửa đêm. Sau một vài trục trặc, cuối cùng



tôi cũng đến được khu nhà đã thuê từ trước, tôi uể oải kéo đồng hành lý nặng lên lầu, vội vàng tự giới thiệu với bạn cùng phòng. Bởi quá mệt mỏi và thiếu ngủ, dường như não tôi đã ngưng hoạt động, nên chẳng màng thu dọn hành lý, sau khi tắm táp qua loa tôi liền vùi đầu ngủ trong căn phòng mới của mình.

Mặc dù đêm trước vô cùng mệt mỏi, nhưng sáng sớm hôm sau tôi vẫn tự nhiên bừng tỉnh. Mở mắt liếc nhìn, chỉ mới hơn năm giờ sáng. Vốn muốn ngủ tiếp, nhưng tôi lại trần trọc chẳng thể nhắm mắt. Sau khi tỉnh táo hơn đôi chút, tôi mới ý thức được mình đang nằm trên một chiếc đệm cứng đờ. Nghe tiếng gió rít ngoài khung cửa, tôi bất giác nhớ điên cuồng chiếc gối mềm và chăn lông ngỗng ấm áp ở nhà. Nhìn không gian xa lạ xung quanh, lòng tôi bỗng trào lên một nỗi cô đơn khó tả.

Nằm không được bao lâu, bụng bắt đầu sôi sùng sục, tôi lấy hết tinh thần bò ra khỏi giường. Nhà vệ sinh buổi sớm mùa đông vô cùng lạnh, tôi phải rửa mặt đánh răng bằng dòng nước buốt giá. Sau đó theo thói quen, tôi lần mò vào phòng bếp tìm thức ăn. Khi mở tủ lạnh, mới phát hiện bên trong chất đầy các loại rau kỳ lạ, trái cây và thức ăn thừa, lúc này tôi mới chợt ý thức được trong đó chẳng có thứ gì thuộc về tôi. Vì thế tôi nhanh chóng đóng tủ lạnh lại, uể oải lê bước quay trở về phòng ngủ.

Nói là phòng ngủ, nhưng kỳ thực không phải vậy. Vì tiết kiệm tiền sinh hoạt, nên căn phòng tôi thuê là tầng thượng của một khu chung cư, diện tích ước khoảng 15 mét vuông. Trong không gian nhỏ hẹp đó chỉ kê được một chiếc giường và một chiếc tủ đầu giường đơn giản. Góc kia của căn phòng chất hai thùng đồ to tướng và một chiếc vali kéo, còn những thứ linh tinh khác đều bày la liệt dưới sàn. Trời mùa đông nên sáng rất muộn, dù đã hơn năm giờ nhưng bên ngoài vẫn là một màn đêm đen kịt, căn phòng sáng đèn của tôi như lạc lõng với không gian xung quanh.

Tôi đành ngồi yên trên giường, lòng nặng trĩu, nhất thời chẳng biết phải làm gì, cái cảm giác bất lực ấy đến nay khi nhớ lại vẫn còn khiến tôi cảm thấy hoang mang. Tôi động viên bản thân rằng chẳng hề gì, hãy xem như “một buổi diễn tập chiến đấu”, phải nhanh chóng điều chỉnh bản thân quay về trạng thái “mô thức sinh tồn” thôi. Hôm nay là ngày đầu tiên tôi ở Mỹ, bắt đầu từ hôm nay sẽ chẳng còn ai bên cạnh để dựa dẫm, tất cả chỉ có thể dựa vào chính mình. Nếu ngày ngày đầu tiên đã đánh mất ý chí chiến đấu, vậy hai năm tiếp theo sẽ cầm cự ra sao? Huống hồ, đây chẳng phải là lựa chọn của tôi đó sao? Nếu đã vậy, mọi hậu quả cũng phải do chính bản thân gánh chịu, tuyệt đối không được lùi bước vào thời điểm then chốt này.

Nghĩ đến đây, tôi hăng hái thêm một chút. Tôi nhanh chóng thu xếp hành lý, lục tìm mớ đồ-la Mỹ đã đổi từ trước, tay cầm bản đồ rời khỏi nhà đi mua

thức ăn. Do tôi hôm trước từ sân bay về chỗ ở đã quá nửa đêm, nên tôi chẳng thể quan sát kỹ thành phố này, bây giờ mới thật sự có cơ hội chiêm ngưỡng dung nhan của nó. Nghĩ vậy, trong lòng tôi bỗng dấy lên một sự chờ mong và hưng phấn lạ kỳ.

St. Louis vào mùa đông gió lạnh căm căm, buốt đến tận xương, dù đã mặc áo lông vũ nhưng tôi vẫn cảm nhận được những cơn gió lạnh như dao cắt. Một mình cuộc bộ khá xa, tôi chăm chú nhìn ngắm từng tòa nhà, từng con đường mà mình băng qua. Mỗi khi ngang qua một giao lộ hoặc rẽ sang một góc phố khác, cảnh tượng trước mắt lại khiến nổi lạc lõng trong tôi trĩu nặng. Con phố nơi tôi đứng không hề rộng, những tòa nhà hai bên đường đều khá thấp, phóng tầm mắt ra xa, dường như ngôi nhà cao nhất cũng không quá bốn tầng. Đường xá tuy được quét dọn rất sạch sẽ, nhưng chẳng hiểu sao vẫn có cảm giác lạnh lẽo, đìu hiu. Trên con đường hai chiều chật hẹp, chỉ lác đác vài bóng xe qua lại, người qua đường càng ít đến mức thê thảm, ngoại trừ vài người dắt chó đi dạo băng ngang qua tôi thì hầu như chẳng còn ai khác.

Tựu chung, cảm giác mà con đường mang lại giống như một góc của ngôi thành cổ hoang phế đã lâu. Tôi chán nản trầm nghĩ: Tại sao nước Mỹ thực tế lại khác xa so với hình ảnh trong những bộ phim Hollywood đến vậy? Chẳng hề có những tòa nhà chọc trời, xe cộ nhộn nhịp đông vui, cảnh tượng náo nhiệt phồn hoa. Nghe dân mạng nói, kỳ thực nước Mỹ là “đại nông thôn” chính hiệu, chẳng nhẽ tôi đã đặt chân đến cái nơi “đại nông thôn” trong truyền thuyết đó sao?

Tôi vừa băn khoăn vừa vội vàng muốn nhanh chóng tìm thấy nơi có thể lấp đầy chiếc dạ dày. Tuy hai bên đường đầy rẫy những cửa hàng nhưng có lẽ do là chủ nhật nên đa phần đều đóng cửa. Sau một hồi tìm kiếm, cuối cùng tôi cũng may mắn nhìn thấy tấm biển “mở cửa” treo trên tấm kính của một cửa hàng nhỏ. Tạ ơn trời đất, cuối cùng cũng có một nơi mở hàng! Liếc nhìn qua loa tên cửa tiệm, “công ty bánh mì St. Louis” gì đó, khiến tôi như mở cờ trong bụng. Tôi rất thích ăn bánh mì, đặc biệt là loại bánh mì làm bằng tay được bán trong các cửa hàng bánh ngọt cổ truyền, một thứ bánh vừa mềm vừa ngon, có thể nói là mỹ vị của thế gian. Nghĩ đến đây, tôi cảm thấy toàn thân như tan chảy, vội vàng đẩy cửa bước vào. Giây phút ấy, tôi cảm thấy vô cùng thỏa mãn khi lựa chọn cửa hàng đó cho bữa ăn sáng đầu tiên sau khi đặt chân đến Mỹ.

Một thanh niên đẹp trai người Mỹ với mái tóc vàng và đôi mắt xanh biếc, đứng sau quầy phục vụ tiếp đón tôi. Anh ấy chào buổi sáng một cách thân thiện, còn tôi thốt ra câu “Good Morning” đầy ngượng nghịu. Đây là lần đầu tiên tôi nói tiếng Anh với một người Mỹ thật sự kể từ khi đến đây, cảm giác vừa kỳ cục vừa lúng túng. Anh ta hỏi tôi muốn ăn gì, tôi vội vàng lục túi tìm

kính, sau đó nhìn vào tờ thực đơn bằng tiếng Anh vừa to vừa dài. Trời ạ! Thực đơn quá ư cô quái, rườm rà phức tạp không nói làm gì, mà trên đó còn ghi tên đủ loại bánh mì và món ăn quái đản, rất nhiều từ tôi chưa từng gặp qua (về sau mới biết rất nhiều tên đều bắt nguồn từ tiếng Ý). Sau đó liếc sang phần giá cả, nó lập tức khiến tôi như ngừng thở: \$5,99, \$6,99, \$7,99, \$8,99... tôi nhẩm tính, lấy giá đó nhân với tám (đầu năm 2009, tỉ giá giữa tiền Trung Quốc và đô-la Mỹ là 1:8,2), và phát hiện ra giá bánh mì ở đây toàn giá trên trời. Một chiếc bánh mì mà đến bốn năm mươi tệ, đúng là ăn cướp! Khi ấy trong lòng rối bời khó tả.

Anh chàng đẹp trai nhìn tôi chăm chú, nói một cách lịch sự: “Đừng vội, cứ bình tĩnh.” Tôi lí nhí nói: “Tôi muốn... ờ... cho tôi một suất...”, nhưng trong đầu lại hoàn toàn trống rỗng, chẳng biết mình muốn gọi thứ gì, hay có thể gọi được thứ gì. Anh chàng đẹp trai kiên nhẫn hỏi: “Có cần tôi gợi ý cho bạn không?” Tôi gật đầu và cảm ơn sự giúp đỡ, cũng như sự thân thiện của anh ta. Vậy là anh chàng đã giới thiệu cho tôi bữa điểm tâm được yêu thích nhất của cửa tiệm, nên tôi đành cắn răng trả tiền với cái giá cắt cổ.

Lúc đợi đồ ăn, tôi tìm chỗ kín đáo nhất nơi góc phòng ngồi xuống và bắt đầu quan sát mọi người xung quanh. Nếu nói rằng quang cảnh hoang vu im lìm bên ngoài khác xa so với hình ảnh nước Mỹ trong đầu tôi, thì không khí bên trong cửa tiệm lại rất phù hợp với những gì tôi từng tưởng tượng. Cách bài trí nội thất khá đơn giản với đủ loại bàn to nhỏ lớn bé, dường như bàn nào cũng đầy ắp người Mỹ ngồi chật kín xung quanh. Có người chăm chú ngồi ăn, cũng có người vừa đọc báo vừa uống cà phê, chiếc bàn tròn bên trái là nhóm người trông có vẻ giống sinh viên, đang vừa cười đùa vừa trò chuyện, còn đôi tình nhân ngồi ở chiếc bàn bên phải lại bận thắm thì to nhỏ với nhau.

Lúc ấy, tôi mơ hồ cảm thấy mình như dần trở nên vô hình. Không hề có một khuôn mặt thân quen nào, thậm chí đến dáng người với mái tóc và cặp mắt đen quen thuộc cũng hoàn toàn mất dạng. Văng vẳng bên tai là thứ âm nhạc Mỹ xa lạ, cũng như mớ tiếng Anh không tài nào hiểu được. Một nhân viên đang pha cà phê, mùi hương từ quày pha chế xộc thẳng vào mũi khiến tôi hắt hơi một cái rõ to. Khoảnh khắc ấy tôi đột nhiên cảm thấy, vốn dĩ tôi chẳng thuộc về nơi đây, cái cảm giác không thân thuộc ấy khiến cho tôi bối rối. Lần đầu tiên tôi thấy chơi vui chỉ vì cái cảm giác một thân một mình nơi đất nước hoàn toàn xa lạ.

Bỗng có người gọi tên tôi. Tôi nhanh chóng định thần lại, ra là đã đến lượt mình đi lấy thức ăn. Tôi thăm nghĩ, mặc kệ đi, phải nhét đầy cái dạ dày đã, vì thế tôi đứng lên như một cái máy, tiến hai bước dài đến trước quày hàng. Tôi ngăn người khi nhận đĩa thức ăn từ tay nhân viên phục vụ, chính tâm đĩa

được đặt một chiếc bánh mì hình tròn bị khoét một khoảng ở giữa, bên trong đây áp thứ nước súp sền sệt nóng hổi. Bên cạnh là một mẫu sandwich bé xíu, nói một cách không hề khoa trương, nó chỉ là hai mẫu bánh mì và một miếng rau được gắn lại với nhau bởi một chiếc tăm xĩa răng. Ngoài ra, trên đĩa còn một lát táo nhỏ. Tôi hỏi nhân viên phục vụ với vẻ nghi ngờ: “Toàn bộ bữa sáng của tôi đây sao?” Anh ta mỉm cười, gật đầu nói: “Vâng, hy vọng cô thích, chúc cô ngon miệng!”

Tôi cẩn thận bê đĩa thức ăn quay về góc an toàn của tôi, sau khi ngồi xuống liền bắt đầu đối mặt với nó. Tôi từng cảm thấy việc ăn đồ Tây là một hành động nghệ thuật và tinh tế, cuối cùng lúc này tôi đã thật sự được thưởng thức một bữa ăn Tây kiểu Mỹ chính tông ngay trên đất Mỹ, nhưng trong lòng lại cảm thấy hơi kỳ quặc. Sau khi ngồi ngắm nghía chiếc bánh mì bị khoét hoi lâu, tôi không chút do dự cắn một miếng thật lớn. Nhưng vừa cắn, tôi đã phải dừng lại – chiếc bánh mì thật sự quá cứng. Tôi cho rằng với độ cứng đó có lẽ phải để đông lạnh cả đêm ở bên ngoài rồi mới mang đi phục vụ khách. Nếu đã không thể dùng răng, tôi bèn dùng dao tấn công từ mọi phía, nhưng kết cục vẫn phải đầu hàng.

Bánh mì không gặm được, đành phải tranh thủ húp chút súp nhân lúc còn nóng, chí ít nó cũng là thứ duy nhất tỏa nhiệt trong đĩa thức ăn nên không thể lãng phí được. Nhưng vừa ném được một miếng, mùi pho mát nồng nặc khiến tôi khó lòng nuốt trôi. Bánh mì cứng như đá, nước súp chẳng quen ăn, vẫn may còn miếng sandwich để cho vào bụng. Tuy nhiên, miếng sandwich đó lại là miếng sandwich cứng nhất, khô nhất và vô vị nhất tôi từng ăn trong đời. Lúc tôi cố gắng cắn thử lát bánh mì, nó liền vỡ vụn, rơi vung vãi khắp bàn. Hết cách, tôi đành cầm lát táo duy nhất có thể ăn được trên đĩa lên và ra sức cắn.

Miếng táo rất lạnh, lạnh trong miệng, và lạnh cả trong tim. Tôi ngẩng đầu nhìn mọi người, trông họ rất vui vẻ, tự tin, nói chuyện cười đùa rôm rả. Ai nấy đều thưởng thức món ăn với vẻ đầy hài lòng, nhưng còn tôi, tôi vẫn ngồi lặng lẽ nơi góc tường cô độc cùng chiếc dạ dày lép kẹp đáng thương, ngơ ngẩn nhìn bữa sáng trông có vẻ hoành tráng, đắt tiền, nhưng chẳng tài nào nuốt nổi. Đói, dù đã nghiền hết miếng táo, nhưng tôi vẫn đói run. Tôi gỡ lát bánh mì sandwich ra, chắm vào món súp nồng vị pho mát và cố gắng nuốt. Chính lúc gắng gượng nuốt mẫu bánh mì ấy, một giọt nước mắt bất giác chảy nơi khóe mắt. Rồi từng giọt, từng giọt, lần lượt trượt dài trên má, xót xa. Giờ nghĩ lại, khung cảnh đó vừa giống phim, lại vừa giả tạo. Chính trong giây phút ấy, lần đầu tiên tôi cảm thấy hối hận về lựa chọn của bản thân.

Điên thật rồi, tại sao lại chọn đến Mỹ chứ? Tại sao lại vất vả vượt qua ngàn dặm xa xôi để đến đây chịu khổ chứ? Bây giờ thì hài lòng chưa! Lúc

đói chẳng được ăn lấy một miếng rau hầm sườn nóng sốt, lúc buồn chẳng có ai bên cạnh để tâm sự. Tôi phải sống hai năm ở chôn cô đơn lạnh lẽo này sao! Đây thực sự là trò đùa vô vị nhất trên đời.

Sau khi ăn xong bữa sáng, tính toán chênh lệch về múi giờ, tôi liền gọi cuộc điện thoại đầu tiên cho mẹ. Chuông đổ rất lâu, đúng lúc tôi nghĩ mẹ đã đi ngủ và toan tắt máy, bỗng nghe thấy tiếng “alo” êm ái từ đầu bên kia. Lúc ấy, nước mắt tôi tuôn trào như hai dòng thác, trong đó chất chứa đầy nỗi nhớ, sự tủi thân, bất lực, sợ hãi và vô số tình cảm đan xen phức tạp, khó tả. Tôi che miệng cố gắng nén tiếng nghẹn ngào: “Mẹ à, con đây!”, chỉ sợ mẹ nghe thấy tôi đang khóc. Mẹ liên tục hỏi tôi đến nơi có an toàn không, tay quệt nước mắt, tôi gượng cười trả lời: “Đến nơi rồi, an toàn mà, mọi việc đều rất thuận lợi. Ở đây... rất tốt, mẹ yên tâm. Đợi sau khi ổn định xong, con sẽ gửi ảnh cho mẹ, sau này nhất định sẽ dẫn mẹ sang đây thăm thú.”

Sau khi gác máy, tôi liền khóc nức nở.

Nước Mỹ, người từng là một giấc mơ sâu kín trong lòng ta, nhưng ai ngờ, kỳ thực người chẳng qua chỉ là một mẫu bánh mì khô khốc chẳng thể nào nuốt nổi.

Chắc hẳn đêm nay lại một đêm trần trọc mất ngủ...

## Những trải nghiệm ban đầu về KHÁC BIỆT văn hóa

Sáng sớm ngày thứ hai, ngay khi trời vừa hửng sáng tôi lại tự nhiên tỉnh giấc, chênh lệch múi giờ thật khiến người ta khó chịu. Soi mình trong gương, bọng mắt sưng to kinh người, sự mệt mỏi và buồn bã in dấu lên gương mặt tôi cùng những giọt nước mắt còn đọng lại sau cuộc nức nở tối qua. Tôi đã hủy hoại bản thân như thế khi cuộc chiến còn chưa bắt đầu, đúng là điềm gở khi xuất quân. Nhìn vào bảng lịch trên điện thoại, mỗi một ô đại diện cho một ngày, nhưng tôi còn chẳng biết hôm nay phải làm gì thì hai năm dài đằng đằng tiếp theo sẽ phải sống ra sao đây? Miệt mài suy nghĩ, cảm giác ngột thở lại ập đến.

Đang ngồi ngẩn người trên giường, bất chợt tiếng điện thoại vang lên kéo tôi khỏi dòng suy nghĩ miên man vô nghĩa đó. Liếc nhìn chuông báo thức, thì ra hôm nay là thứ hai, tôi phải đến trường làm thủ tục nhập học. Trời ạ! Một việc trọng đại như thế mà suýt chút nữa tôi quên bồng mất! Không kịp kết thúc dòng suy nghĩ phức tạp ban nãy, tôi vội vàng xốc lại tinh thần, thu xếp giấy tờ chuẩn bị đến trường.

Con đường nhỏ từ nhà đến trường rất yên tĩnh, hai bên đường san sát những căn nhà ba tầng. Bởi đây là con đường duy nhất thông đến trường, nên có thể bắt gặp rất nhiều người có dáng vẻ giống sinh viên đang tùm năm tùm ba đi về phía đó. Trong cơn gió lạnh, tôi một mình cúi đầu bước nhanh theo bọn họ, lúc ấy trong đầu chỉ nghĩ đến những vấn đề như: “Ta phải làm sao đây? Ta phải thích ứng với cuộc sống này như thế nào?” Cái cảm giác tựa như thấy một ngọn núi sừng sững chặn ngang đường mà chẳng biết phải chinh phục nó ra sao.

Sau khoảng hai mươi phút, trước mắt xuất hiện một cây cầu dành cho người đi bộ, dễ thấy chiếc cầu này dẫn thẳng đến khuôn viên trường. Lúc trông thấy cây cầu, trong lòng tôi bỗng dâng lên một cảm giác quen thuộc khó tả. Nhớ hồi học đại học và thạc sĩ ở trong nước, trên đường từ trường về ký túc xá cũng có những cây cầu dành cho người đi bộ hết như thế này. Thời đó, mỗi ngày tôi đều đi qua một chiếc cầu giống như hôm nay, vậy mà chớp mắt đã gần sáu năm. Đứng trước chiếc cầu xa lạ mà quen thuộc, tôi trầm nghĩ: Ở cái chôn lạ lẫm này lại có thể gặp lại những thứ đã từng thân thuộc, quả là điều may mắn.

Tôi chợt nghĩ, tại sao ta cứ nhất định nhìn nhận mọi việc xảy ra trong hiện tại một cách bi quan như thế? Thức ăn không quen thì sao? Chẳng có người thân bên cạnh thì sao? Mỗi năm có hàng ngàn hàng vạn sinh viên rời xa tổ quốc, tỏa ra khắp thế giới, chẳng nhẽ ai cũng sống như thế này ư? Mọi người

làm được thì mình cũng nhất định có thể, đã tới rồi phải an tâm ở lại thôi. Nếu bị cái cảm giác sợ hãi bên trong lấn át, chẳng phải là chưa đánh đã thua hay sao? Tôi không nên nghi ngờ việc mình có thể tiếp tục trụ vững hay không, mà nên tự hỏi phải sống tiếp như thế nào! Sức mạnh ý chí của con người cũng giống như cây cỏ, ngay đến một bụi cỏ cỏn con còn có thể tồn tại, sinh trưởng một cách ngoan cường trên mỏm đá, vậy mà có chút khó khăn là tôi đã chịu khuất phục, như thế chẳng phải là còn không bằng ngọn cỏ nhỏ bé đó hay sao?

Chính trong tích tắc ấy, đầu tôi bỗng nảy ra một ý nghĩ kỳ lạ: Tôi phải xem mọi thứ như một trò chơi, và tôi là nhân vật chính. Môi trường xung quanh là bối cảnh của trò chơi, mục tiêu của tôi là phải tích lũy điểm kinh nghiệm, thông qua việc khắc phục mọi khó khăn lớn nhỏ, cuối cùng đến chiến đấu với con quái vật ở màn cuối. Nghĩ đến đây, trong lòng tôi không còn cảm giác lo lắng bất an nữa, thay vào đó là một chút mong mỏi được gặp gỡ những con người và sự kiện mới mẻ, mong mỏi bản thân có thể dần trưởng thành, chín chắn, mạnh mẽ trên mảnh đất xa lạ này. Sự thật đã chứng minh, khi chúng ta trải qua một sự việc mới lạ nào đó bằng tâm thế muốn trải nghiệm chứ không phải đối mặt với trách nhiệm hoàn thành nghĩa vụ, nó sẽ luôn giúp chúng ta xóa bỏ hết mọi tâm trạng tiêu cực.

Đầu óc mãi quay cuồng với những suy tư, tôi bất giác thấy mình đã đến trước cổng trường. Chăm chú ngắm nhìn từng tầng kiến trúc một cách tỉ mỉ, tôi thật sự bị rung động bởi những tòa nhà ngay ngắn trật tự, mang phong cách kiến trúc cổ điển châu Âu. Tuy chúng không cao, nhưng những bức tường đá được chạm khắc tinh tế mang lại một cảm giác uy nghiêm. Nhìn từ xa, chúng giống hệt pháo đài châu Âu thế kỷ 18, hoặc như ngôi trường phù thủy trong truyện Harry Potter.

Khuôn viên trường cực rộng với những tòa nhà trông giống hệt nhau. Loay hoay hồi lâu với tấm bản đồ, cuối cùng tôi cũng tìm thấy tòa nhà của Học viện Công tác xã hội. Nhìn bề ngoài không quá đồ sộ, nhưng khi bước vào trong, tôi mới phát hiện nó giống hệt một mê cung cỡ nhỏ đầy phức tạp. Tôi liếc nhìn đồng hồ, sắp đến giờ học bồi dưỡng cho sinh viên mới, vậy mà tôi vẫn chưa tìm thấy phòng học, điều ấy khiến tôi tá hỏa. Rất nhiều lần định lấy hết can đảm để hỏi người khác, nhưng mỗi khi người đối diện sắp bước qua, tôi lại sợ hãi cúi đầu ngoảnh đi. Sau cùng, tôi đành dè dặt gõ cánh cửa văn phòng làm việc ở tí cuối hành lang.

Trong căn phòng nhỏ nhỏ, chỉ có một bà giáo đang ngồi làm việc trước máy tính. Tôi lí nhí chào hỏi và tự giới thiệu mình là sinh viên mới, đến tham gia lớp bồi dưỡng nhưng không tìm thấy phòng học ở đâu. Bà giáo lập tức đứng dậy chào đón tôi, trao một cái ôm thân thiết nhiệt tình khiến tôi

không kịp phản ứng. Đầu tiên bà chỉ cho tôi đường đi, sau đó sợ tôi không nhớ, bà liền vẽ lên một tờ giấy, cuối cùng do vẫn không yên tâm, bà đành bỏ dở công việc, tự mình dắt tôi đến tận cửa lớp học. Lúc chào tạm biệt, bà còn hóm hỉnh an ủi: “Đừng lo, cô đã làm việc ở đây hơn mười năm, nhưng vẫn thường xuyên lạc đường. Nếu lần sau còn bị lạc, cứ đến tìm cô nhé! Phòng làm việc của cô ở cuối hành lang kia!” Bà mỉm cười vẫy tay chào rồi quay lưng đi. Bà ấy chính là người Mỹ đầu tiên chủ động giúp đỡ tôi kể từ khi tôi đặt chân đến đất nước này, vậy mà tôi lại chẳng hề biết tên bà ấy.

Tôi đứng đờ người sau khi bước vào lớp học. Căn phòng không rộng lắm, vài chiếc bàn tạm thời bị dẹp sang một bên, chỉ có một loạt ghế được xếp thành vòng tròn ngay chính giữa. Bởi vì đến hơi muộn nên hầu như chẳng còn ghế trống, có khoảng mười ba, mười bốn người gì đó, tất cả đều là sinh viên nữ người Mỹ. Tôi thầm thắc mắc, chẳng phải giáo viên phải đứng trên bục giới thiệu nội dung cần phải học gì đó, còn phía dưới sinh viên chăm chú lắng nghe hay sao?! Kiểu ngồi thành hình tròn này, rõ ràng nhằm để mọi người cùng trao đổi, nhưng tôi làm gì có sự chuẩn bị nào chứ.

Tôi luống cuống bước vào, nhanh chóng tìm một chiếc ghế rồi ngồi xuống. Nhìn lướt qua một lượt, hình như giáo viên chưa đến, mọi người chỉ đang tán chuyện gẫu. Tôi âm thầm quan sát mấy người ngồi bên cạnh, tuy là “bạn học” nhưng dường như giữa chúng tôi có sự chênh lệch tuổi tác khá lớn, có một số trông có vẻ bằng tuổi, còn một số hình như đã ba bốn mươi tuổi rồi. Thấy họ từng cặp từng cặp nói chuyện với nhau trông rất hợp cạ, tôi ngờ ngờ liệu có phải họ đã quen nhau từ trước?

Đây là lần đầu tiên trong cuộc đời tôi ngồi gần một nhóm người Mỹ đến thế, cảm giác thật kỳ quặc. Bọn họ đều tóc vàng hoặc nâu nhạt, duy có tôi là màu đen. Da ai cũng trắng bóc, chỉ mình tôi là người da vàng. Mọi người đều nói tiếng Anh cực kỳ trôi chảy, cười nói trông rất tự tin, một mình tôi ngồi lặng lẽ, lọt thỏm một cách kỳ dị. Lần đầu tiên tôi ý thức được, tuy một nhóm người ngoại quốc đang ngồi trước mặt mình, nhưng kỳ thực tôi mới là “người ngoại quốc” duy nhất ở đó. Ý nghĩ đó khiến tôi cảm thấy vô cùng khó chịu, ngượng ngùng, và sự tự ti bất chợt trào lên.

Cũng chẳng hiểu sao tôi lại có cảm giác ấy, nhưng bắt đầu từ hôm đó, sự tự ti liên tục đeo bám theo tôi. Mỗi khi bối rối, hoặc cảm thấy chẳng thể kiểm soát được tình hình, cái cảm giác đáng ghét ấy lại âm thầm trỗi dậy bóp nghẹt lấy tôi. Tôi muốn chạy trốn, nhưng lại chẳng biết chui đi đâu, đành cắn răng, đông cứng ở đó. Tôi cảm thấy mình phải tìm việc gì để làm, phải khiến bản thân “không quá khác người”. Vậy là tôi tỏ vẻ không có chuyện gì, rút cuốn vở ghi chép ra, vẽ vờ lên đó, ra vẻ như “tôi cũng đang rất bận nhé.”

Chẳng mấy chốc, một phụ nữ trung niên từ ngoài bước vào. Bà có dáng



người hơi đậm, mái tóc ngắn màu nâu được chải chuốt cẩn thận, bà mỉm cười nhiệt tình nói: “Xin chào mọi người”. Bà ấy chính là Anna – một trong những giáo sư của chúng tôi, đồng thời cũng là người phụ trách lớp bồi dưỡng ngày hôm đó. Sau khi nghe bà giới thiệu xong tôi mới định hình được, tất cả mọi người ở đây đều là sinh viên mới của khóa học mùa xuân năm 2009 tại Học viện Công tác xã hội, bọn họ cũng sẽ là bạn học của tôi trong học kỳ đầu tiên. Toàn bộ sinh viên được phân thành hai tổ và đương nhiên tôi thuộc về một trong số đó.

Thú thật lúc cô Anna bước vào lớp, trạng thái “tê cứng toàn thân” của tôi mới được thả lỏng. Tôi thầm nghĩ: chí ít bà ấy phải giảng một giờ, tôi chỉ cần lắng nghe là ổn, bà ấy giảng xong tôi có thể chuồn ngay. Nhưng chẳng ngờ sau mấy phút giới thiệu ngắn ngủi, cô Anna liền nói: “Các bạn sinh viên thân mến, tôi đã giới thiệu xong, hoạt động bồi dưỡng hôm nay chính thức bắt đầu. Đầu tiên mọi người hãy lần lượt tự giới thiệu.” Khi nghe đến đoạn “tự giới thiệu”, chiếc bút đang nhảy múa trên trang giấy của tôi đột nhiên ngưng bật...

Thì ra phần “cay đắng” thật sự mới chỉ bắt đầu...

Tôi còn chưa kịp hoàn hồn, cô bạn ngồi ngay bên cạnh cô Anna đã bắt đầu mở lời. Lắng nghe mọi người tự giới thiệu tôi mới phát hiện, thì ra trong số các bạn học của tôi có người từng là “ngôi sao” tốt nghiệp từ Học viện truyền thông Đại học Columbia, 5 năm làm biên tập tại The New York Times, lại có người đồng thời là cử nhân ngành Công tác xã hội, pháp luật và thạc sĩ triết, có cả vị từng là nhân vật huyền thoại tham gia Cuộc thánh chiến hòa bình ở Belfast. Mỗi khi nghe xong lời giới thiệu của một người, tôi như bị “sang chấn tâm lý”, bọn họ nói ra những thông tin ấy với nét mặt đầy tự tin, không mấy may lo lắng.

Cảm giác tự ti sâu thẳm trong tôi lại vô hình chồng chất thêm một tầng nữa. Tôi mơ hồ cảm nhận được não trái của mình bị những lời giới thiệu hoành tráng ngất trời kia lần lượt dội bom, còn não phải đang căng cứng suy nghĩ xem nên tự giới thiệu bản thân ra sao. Sắp đến lượt mình mà đầu óc vẫn cứ đang lửng lơ, trống rỗng. Trong khoảnh khắc, dường như tôi chỉ còn nhận thấy môi họ đang mấp máy, hai tai tôi ù đặc không nghe nổi điều gì, chỉ sót lại tiếng tim đập liên hồi, ngày một nhanh dần... “thình thịch, thình thịch.”

Bỗng cô bạn ngồi cạnh hãy nhẹ, tôi nhanh chóng định thần và phát hiện mọi ánh mắt đang đổ dồn về phía mình – hóa ra đã đến lượt tôi! Tôi cảm thấy hai vành tai đột nhiên đổ lụng, tay nắm chặt, khuôn mặt ngơ ngác chẳng biết phải làm sao. Bà giáo Anna mỉm cười nói: “Đến em rồi đó.” Tôi vừa muốn xin lỗi, lại vừa muốn cảm ơn, nhưng nhất thời bấn loạn hết cả. Sau khi hít một hơi sâu, tôi gom hết những lời muốn nói có thể nghĩ được và bật ra

thành lời.

“Chào mọi người. Tôi đến từ Trung Quốc. Tên tiếng Anh của tôi là Joy. Giáo viên dạy tiếng Anh của tôi thấy tôi rất thích cười và luôn vui vẻ, nên đã đặt cho tôi cái tên đó. Tôi đặt chân đến nước Mỹ vào tối hôm trước, đây là lần đầu tiên một mình tôi đến một đất nước hoàn toàn xa lạ. Tôi vẫn chưa thể thích ứng được với mọi thứ ở đây, chẳng hạn thức ăn, thời tiết hay ngôn ngữ. Các bạn thấy đấy, tôi đang rất bối rối...”

Nói đến đây, mọi người bắt đầu lần lượt vỗ tay, đồng thanh cất tiếng: “Chào mừng bạn đến nước Mỹ”. Họ khen tôi nói rất hay và khuyến khích tôi tiếp tục. Tôi vừa gượng cười vừa nhanh chóng lục lọi trong đầu một vài điều khác đáng nói.

“Thú thật, tôi chẳng có trải nghiệm cá nhân gì ghê gớm. Trước khi đến Mỹ, tôi học đại học chuyên ngành tiếng Anh ở trong nước. Tuy là thế, nhưng hiện tại tôi cảm thấy rất khó khăn về mặt ngôn ngữ, bởi tôi chưa từng học và sống trong môi trường tiếng Anh bản địa, nhưng tôi sẽ cố gắng thích nghi với điều này. Sở dĩ chọn đến Mỹ để theo học chương trình thạc sĩ Công tác xã hội, chủ yếu vì hy vọng trong tương lai, công việc của tôi có thể trực tiếp giúp đỡ người khác với ý nghĩa thật sự của nó. Tuy nhiên, trước đây tôi chưa từng được giáo dục, hay làm việc về phương diện Công tác xã hội, vì thế tôi vẫn cảm thấy khá xa lạ đối với lĩnh vực này. Hy vọng trong hai năm tới tôi có thể học tập và áp dụng thực tiễn thật nhiều, để tiến gần hơn tới ước mơ của mình. Rất vui được làm quen với mọi người!”

Đừng nhìn vào hàng chữ chỉnh tề liền mạch đó, thật ra khi nói những lời trên, mặt tôi đỏ bừng, tay dập dính mồ hôi, giọng nói run rẩy, không đầu không đuôi... rất nhiều cụm từ và câu cú đều đảo lộn từng phèo, phải mất hồi lâu mới nói rõ được ý cần biểu đạt. Sau khi trình bày xong, tôi như thể trút được gánh nặng ngàn cân, thở phào nhẹ nhõm, đó quả thực là lần tự giới thiệu căng thẳng nhất trong cuộc đời.

Sau phần tự giới thiệu, cô Anna lại dẫn dắt mọi người cùng tham gia nhiều trò chơi để tìm hiểu lẫn nhau. Khi chương trình kết thúc cũng đã bốn năm giờ chiều. Tuyết bắt đầu lất phất rơi trên đường về nhà, từng bông tuyết âm thầm rơi trên đất, có cơn gió nhẹ khẽ thổi qua, càng khiến tôi cảm thấy lạnh lẽo vô cùng. Dọc đường về, tôi lại chìm đắm trong dòng suy nghĩ triền miên.

Bạn thấy đấy, khi bạn ở trong một môi trường mới, những điều mắt thấy tai nghe đều hoàn toàn mới lạ. Bất kể sự việc nhỏ nhặt đến đâu cũng gây chấn động tới thế giới nội tâm của bạn. Nhớ lại mọi điều vừa trải qua trong phòng học, cái cảm giác tự ti đáng ghét ấy rất biết chọn thời điểm để quay trở lại thị uy với tôi. Dường như tôi còn nghe thấy nó đang cười nhạo mình:

Mày xem đi, mọi người trong lớp đều là các nhân vật có máu mặt, so với họ mày nhỏ bé đến mức đáng thương.

Đúng thế, tôi quá bé nhỏ, tôi lấy gì để so sánh với họ cơ chứ? Chẳng có thành tích huy hoàng mà khoe khoang, cũng chẳng có thực lực đủ mạnh để cạnh tranh, đến việc làm thế nào sử dụng thứ tiếng Anh chuẩn, lưu loát biểu đạt những ý tưởng đơn giản nhất, tôi cũng không biết. Trước đây khi còn học tiếng Anh ở trong nước, tôi từng tự tin cho rằng mình khá xuất sắc, nhưng sau khi đặt chân đến Mỹ, tôi suy sụp khi nhận ra thứ duy nhất đáng để tự hào kia cũng hoàn toàn sụp đổ. Cộng thêm mấy ngày nay phải trải qua sự khác biệt về văn hóa, càng gây ảnh hưởng mạnh mẽ đến tôi, khoảng cách giữa hiện thực và ước mơ đột nhiên bị kéo giãn đến không ngờ, cùng với đó là một áp lực cực lớn.

Kỳ thực bây giờ nhìn lại, thứ áp lực đó rất vô lý và nực cười, thậm chí tôi tự cảm thấy phản ứng của mình có phần quái đản. Tuy nhiên, đối với một cô gái tuổi đôi mươi chưa từng va chạm xã hội như tôi, thứ áp lực lúc bấy giờ là vô cùng chân thực, vô cùng nặng nề, nó chèn ép, đè nén tôi từng giây từng phút. Tôi cảm thấy thế giới nội tâm đang chao đảo, bỗng không thể tìm thấy bất kỳ lý do nào khiến tôi tự tin đứng vững trên mảnh đất này.

Thực tình tôi từng ngây thơ cho rằng, được một trường đại học danh tiếng ở Mỹ nhận học là một việc cực kỳ ghê gớm. Những tưởng sau khi kết thúc mọi công việc thi cử và hồ sơ du học, tôi có thể vui vẻ, nhẹ nhõm đi trải nghiệm cuộc sống thú vị nơi đất khách quê người. Nào ngờ, sự kết thúc này mở ra điểm khởi đầu mới, sau khi đặt chân đến Mỹ, mọi thành tựu trước đó đều trở về con số không. Mọi mô thức hành vi, hệ thống nhận thức, lòng tự tôn đều bị xóa sạch, tôi phải bắt đầu lại từ đầu. Không những thế, cuộc sống của tôi còn vấp thêm hai cửa ải ngôn ngữ và văn hóa, nên áp lực và cảm giác đè nén là điều không cần phải đoán.

Càng nghĩ vậy áp lực lại càng lớn. Chính vào lúc tôi đang sắp rơi vào vòng xoáy tiêu cực, tôi chợt nhớ tới lời dặn dò của bố mẹ lúc sắp lên đường. Mẹ hay kể cho tôi nghe câu chuyện “ngựa non qua sông”, còn bố giảng giải về đạo lý “đấu với chính mình chứ không đấu với người”. Lúc ấy tôi mới đột nhiên ý thức được mình lại đang dấn vật vờ vắn về vấn đề ngu xuẩn – “mình lấy gì để so sánh với người ta”.

Kỳ thực, điểm mấu chốt của vấn đề vốn không nằm ở việc so sánh bản thân với người khác, mà quan trọng là bản thân phải vượt qua chính mình ra sao. Nếu suy nghĩ vấn đề bằng tư duy tích cực, thật ra mọi khó khăn trước mắt đều có thể chuyển hóa thành ưu thế. Ví dụ, tôi vốn là người Trung Quốc, hiện tại phải sống ở một quốc gia xa lạ với ngôn ngữ thứ hai – đó là một sự tiến bộ vượt bậc. Hay như tôi vốn là dân tiếng Anh, nay lại nhảy sang học

thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội, vậy cũng coi như một bước tiến cực lớn. Tuy tôi có nhiều mặt không được như các bạn người Mỹ, nhưng so với tôi trước đây, thật sự tôi đã tiến bộ hơn rất nhiều. Nếu mỗi một tôi của ngày hôm nay, đều tiến bộ hơn tôi của ngày hôm qua, dù cho chỉ đôi chút thôi, nhưng cứ tích lũy dần dần, sự thay đổi về lượng sẽ dẫn đến sự thay đổi về chất, mọi chuyện nhất định sẽ có chuyển biến!

Trên thực tế, mọi suy nghĩ tiêu cực như oán thán, than thân trách phận, căm phẫn tiêu cực đều là sự lãng phí thời gian. Tuy hoàn cảnh hiện tại rất khó khăn, nhưng chỉ cần chiến thắng nghịch cảnh và tiếp tục tồn tại, tôi sẽ càng trở nên mạnh mẽ hơn. Tôi nhớ một câu danh ngôn: “Khi bạn cảm thấy đau khổ, khó khăn, buồn bực, bi thương, muốn cầm dao đâm chính mình, điều đó chứng tỏ bạn đang tiến lên phía trước.” Tôi của hiện tại cũng đang tiến lên phía trước, bởi cuộc đời tôi đang bước vào giai đoạn chuyển biến vô cùng quan trọng, nên chẳng cần phải cảm thấy tự ti, vì ở một đất nước xa lạ, dù bạn tạo được bước đột phá như thế nào, đối với cá nhân bạn đó cũng đều là sự tiến bộ vô tiền khoáng hậu. Nietzsche<sup>[3]</sup> từng nói một câu rất hay rằng phàm những ai có thể giết chết bạn đều có thể khiến bạn càng trở nên mạnh mẽ hơn. Chỉ cần còn tồn tại ở đây một ngày, tôi sẽ không được phép sợ bóng sợ gió gì nữa. Phải mạnh dạn lên, phải tự tin lên, phải học lấy tinh thần “không vứt bỏ, không từ bỏ” của Hứa Tam Đa. Không những phải đứng dậy trên mảnh đất này, mà còn phải bám rễ, nảy mầm và sinh sôi phát triển ở đây.

Nghĩ đến đây, tôi liền quấn chặt chiếc khăn quàng cổ, in từng dấu chân mạnh mẽ trên tuyết, bước về phía trước.

Sau khi tuyết rơi, thời tiết không còn lạnh như trước nữa.

Ngày mai lại là một ngày mới!

## Chương 3: PHÂN ĐẦU

Tháng 1 năm 2009 – tháng 12 năm 2010

*Mỗi khi bạn băn khoăn lo lắng vì lạc lối, hãy lặng im cúi đầu làm tốt những việc hiện tại nên làm. Phải tin rằng mỗi một việc lớn nhỏ trong cuộc đời đều mang một ý nghĩa nào đó. Và bạn chỉ có thể nhìn thấy được vẻ đẹp của cả bức tranh sau khi chúng được ghép lại với nhau.*

# Năm đầu tiên trải trật

## Buổi học đầu tiên

Đêm trước ngày khai giảng chính thức, tôi đột nhiên nhận được một bức thư từ Ủy ban tuyển sinh, họ thông báo trong số những sinh viên khóa mới còn có một sinh viên khác cũng đến từ Trung Quốc, đồng thời cung cấp cho tôi cách thức liên lạc với cô ấy. Thông tin đó hết như chiếc phao cứu sinh kịp thời cứu sống tôi khi đang cố vùng vẫy giữa vũng lầy cô độc. Hóa ra trong buổi bồi dưỡng sinh viên mới hôm nọ, chúng tôi bị phân vào hai tổ khác nhau nên mới không có cơ hội gặp mặt. Lần đầu tiên gặp mặt Tiểu Nghệ là vào trước buổi học đầu tiên của học kỳ mới, khi đó cô ấy đứng đợi tôi trước phòng học với mái tóc cắt ngắn, làn da trắng trẻo, đôi kính gọng đen, dáng vẻ chảnh tề, trông vô cùng xinh đẹp. Khi thấy cô ấy, tôi liền vội vàng chạy đến chào hỏi, chúng tôi ôm chầm lấy nhau một cách thân thiết, bởi gặp được đồng hương ở chốn xa lạ này là một điều vô cùng vui mừng.

Sau khi bước vào phòng học, tôi phát hiện chỗ ngồi được bố trí thành hình chữ U, hiển nhiên cách bố trí này có lợi cho việc trao đổi trực tiếp giữa giảng viên và sinh viên. Nhưng đối với một đứa hy vọng càng hạn chế tiếp xúc càng tốt như tôi, điều này đúng là một cực hình. Nhìn lướt qua một vòng, tôi và Tiểu Nghệ bèn chọn hai ghế ngồi đặt ngay góc tường.

Bài học đầu tiên của học kỳ mới, tất nhiên sẽ không thể tránh được phần tự giới thiệu toát mồ hôi hột, tuy rằng đó luôn là điều khiến tôi sợ hãi, nhưng do đã trải qua lần “diễn tập” từ mấy hôm trước, nên tình hình lần này tốt hơn đôi chút. Sau phần tự giới thiệu của hơn hai mươi thành viên trong lớp, giáo viên liền phát đề cương môn học cho chúng tôi, đó là một tập giấy khoảng 15 trang. Tôi bắt đầu cầm cúi đọc trong khi giáo viên giảng giải. Điều khiến tôi kinh ngạc là, tập đề cương đã giới thiệu tường tận mọi nội dung của môn học trong học kỳ này, mỗi tuần sẽ trình bày về nội dung gì, phải đạt được mục tiêu giảng dạy ra sao, sinh viên phải đọc những tài liệu tham khảo nào, lần lượt nộp những bài luận gì, cũng như quy cách của mỗi bài và tiêu chuẩn đánh giá.

Phải thừa nhận một điều, trong tiềm thức của một đứa vốn quen với kiểu học đối phó, và luôn tuân thủ nguyên tắc “điểm số là trên hết” như tôi, phản ứng đầu tiên chính là vội vàng lật đến phần tiêu chuẩn đánh giá, bởi tôi nôn nóng muốn biết làm cách nào mới đạt được điểm cao trong môn học này. Bạn thấy đấy, lúc mới đặt chân đến Mỹ, tôi vẫn chưa thể thay đổi được thói quen coi trọng điểm số. Nhưng ai nghĩ được rằng, trong vòng hai năm tới môi trường giáo dục của Mỹ đã thay đổi hoàn toàn quan niệm giáo dục của tôi.

Sau khi đọc đề cương một cách cẩn thận, tôi phát hiện số điểm tuyệt đối cho môn học này vẫn là 100, chỉ có điều 100 điểm đó được chia bình quân thành các mục chuyên cần, biểu hiện trên lớp, bài tập cá nhân hàng tuần, bài tập nhóm, bài luận giữa kỳ và cuối kỳ. Tức là nếu bình thường không nỗ lực, chỉ ngồi ôm mộng đạt điểm cao vào cuối kỳ là điều không thể. Bạn buộc phải tích cực phát biểu trong mỗi giờ học, đồng thời nỗ lực hoàn thành bài tập mới có thể đạt được thành tích tốt.

Tiếp sau phần giới thiệu về đề cương, giáo viên lập tức bắt đầu buổi dạy. Khi giảng về nội dung chuyên ngành, họ nói tiếng Anh rất nhanh, nội dung lại nhiều, dùng toàn thuật ngữ chuyên ngành như kiểu muốn đánh đòn phủ đầu tôi. Cô ấy nhiệt tình giảng giải, sau đó đưa ra một câu hỏi cực kỳ thâm thúy để mọi người cùng thảo luận. Trong khi tôi còn chưa nuốt trôi bài giảng và hầu như không có thời gian để suy nghĩ câu hỏi, các sinh viên người Mỹ đã bắt đầu thảo luận sôi nổi. Mỗi khi tôi chưa kịp hiểu họ phát biểu cái gì đã thấy rất nhiều người khác gật đầu tiếp tục thảo luận. Nói chung, có thể vì tôi vẫn chưa quen với phong cách giảng dạy của người Mỹ, cảm thấy xa lạ với nội dung chương trình hay tâm trạng lúc đó hơi căng thẳng, nên nửa buổi trôi qua tôi chỉ hiểu được khoảng một phần hai nội dung bài học.

Vì thế tôi quyết định thay đổi chiến lược nghe giảng trong nửa bài còn lại. Mọi người đều nói rằng trí nhớ giỏi không bằng ghi chép tốt, nên tôi đã cố gắng thử chép tối đa mọi thứ nghe thấy, sau đó ôn tập lại vào thời gian rảnh rỗi. Không ngờ sau khi chính thức áp dụng chiến lược này, tôi mới phát hiện kỹ năng nghe nói đọc viết của tôi hoàn toàn không tương thích với nhau. Lúc tôi tập trung lắng nghe thì không thể chuyên tâm ghi chép, mà phải tranh thủ tốc ký, nên tai luôn bỏ sót những thông tin quan trọng khác. Việc phát biểu càng không cần phải bàn, tai tôi thu nhận thông tin từ giáo viên thông qua sự phân tích suy luận của đại não mới hình thành nên quan điểm cá nhân, sau đó nhanh chóng tổng hợp lại thành câu tiếng Anh đơn giản khiến mọi người hiểu được, nhưng khi chuẩn bị lấy dũng khí để phát biểu, buổi thảo luận đã chuyển sang chủ đề khác. Lúc tan học, tôi và Tiểu Nghệ đều nhìn nhau ngơ ngác như từ trên trời rơi xuống, ngoại trừ phần tự giới thiệu ra, chỉ có hai chúng tôi chẳng hé răng nửa lời trong suốt buổi học.

Tôi lê cơ thể mệt mỏi bước ra khỏi phòng, cảm giác toàn thân kiệt sức như vừa trải qua một trận chiến. Tuy buổi học kéo dài chưa đầy hai tiếng, nhưng vì phải gồng sức tập trung lắng nghe nên giờ đây cảm thấy thần kinh căng thẳng cực độ. Nó khiến tôi ý thức được rằng, ngoại trừ vấn đề ngôn ngữ và ý thức ra, trong hai năm tới tôi còn phải đối mặt với một trận chiến khác, mang tên học tập. Tuy vậy, tôi vẫn cứ mơ hồ, lạc lối về tương lai khó khăn mà mình phải đối mặt. Tôi hoàn toàn mất phương hướng.

## Hãy bình tĩnh và sống trong hiện tại

Tuần đầu tiên của học kỳ mới, tôi bận đến tối tăm mặt mũi. Về phương diện đời sống, việc mua sắm đồ đạc trong nhà, thu dọn chỗ ở, mua thức ăn, đăng ký di động, mở tài khoản ngân hàng và đủ thứ việc lặt vặt, đã chiếm hết thời gian rảnh rỗi của tôi. Về phương diện học tập, việc phải học bốn môn khác nhau đã tàn phá nghiêm trọng lòng tự tin trong tôi. Tôi cảm thấy cuộc sống của mình hoàn toàn sụp đổ – không thể quay lại như trước đây, cũng chẳng hòa nhập nổi với cuộc sống mới. Tôi lạc hướng, không tìm thấy mục tiêu và tất cả đều tệ hại. Sau khi bàn bạc với Tiểu Nghệ, chúng tôi quyết định tìm đến những sinh viên Trung Quốc khác trong trường để học hỏi kinh nghiệm.

Một lần nữa được gặp lại những khuôn mặt quen thuộc, tôi vui như tìm thấy ánh sáng trong đường hầm vậy. Tôi hỏi những người đi trước về cách thích ứng với môi trường ở đây, họ cười nói rằng: “Năm học chỉ mới bắt đầu, tạm thời chưa phải nộp bài, nên em mới rảnh rỗi mà lo lắng những vấn đề đó. Đợi vài tuần nữa, sau khi bận rộn túi bụi em sẽ chẳng còn tâm trạng mà lo lắng những chuyện vặt vãnh như ‘thích ứng với hoàn cảnh như thế nào’ đâu.” Tôi vội phản bác: “Đây không phải chuyện vặt, nếu không thể thích ứng được thì chẳng thể yên tâm làm bất cứ việc gì.” Họ kiên nhẫn an ủi: “Không cần lo lắng, buồn bực làm gì, đợi sau khi biết thế nào là bận, tự nhiên em sẽ hiểu ra thôi.”

Câu trả lời quá mơ hồ, tôi gần như tuyệt vọng chạy đi hỏi kinh nghiệm của một chị khác, những mong chị ấy có thể truyền lại cho tôi ít “bí quyết” của một người từng trải. Nhưng nào ngờ, chị ấy cũng an ủi: “Ban đầu ai cũng thế cả, dần rồi sẽ quen thôi.” Chị ấy chia sẻ, khi mới đến chị ấy cũng cảm thấy sốc, mệt mỏi và đờ đẫn, nhưng khi mọi thứ sắp kết thúc, mới tự nhiên phát hiện bản thân trưởng thành lên rất nhiều. Lúc sắp quay về, chị còn động viên: “Bất kể xảy ra chuyện gì, cũng phải cố bình tâm lại, hãy sống cho hiện tại.”

Câu nói ấy khiến tôi như thể tìm được kho báu. Chỉ một câu nói giản đơn nhưng lại có sức lan tỏa mạnh mẽ. Bình tâm nghĩ lại, sau khi đặt chân đến Mỹ, dường như tôi chỉ biết than vãn, than vãn môi trường giống hệt nông thôn, than vãn thức ăn tệ đến mức chẳng nuốt nổi, than vãn giáo viên nói quá nhanh nghe không hiểu... ngoại trừ than vãn và tiếp nhận một cách tiêu cực, tôi chưa từng chủ động làm bất kỳ việc gì để thay đổi hiện trạng ấy. Thực ra nếu suy nghĩ theo hướng tích cực, sẽ phát hiện rất nhiều việc tôi có thể làm như: không thích môi trường ở đây – hãy đứng trên góc độ khác để thưởng thức vẻ đẹp của nền văn hóa nơi này; không thích những món ăn Tây lạnh ngắt – thì chủ động nấu ăn theo đúng khẩu vị của bản thân; sợ nghe không



hiểu bài – vậy xem trước bài học ở nhà đi... Tôi vốn có thể làm được rất nhiều điều để thay đổi hiện trạng, nhưng tôi lại chẳng làm gì, chỉ biết lãng phí thời gian quý báu để than vãn một cách vô ích.

Vị bác sĩ tâm thần học người Mỹ Kübler Ross cho rằng, khi con người đối mặt với cái chết, anh ta sẽ trải qua năm giai đoạn tâm lý: Phủ định, phẫn nộ, thương lượng, uất ức và chấp nhận. Dường như tôi cũng đang trải qua một quá trình y hệt vậy khi phải thích ứng với cuộc sống du học. Đang lúc phát triển rực rỡ ở Trung Quốc, tôi lại nhổ cả gốc lẫn rễ mang đi trồng tại một mảnh đất xa lạ. Tôi đã phủ định yêu cầu cần thiết để thay đổi, cho rằng mặc kệ người khác nói gì, chỉ cần cứ theo truyền thống mà làm thì mọi thứ sẽ ổn. Tuy nhiên, với môi trường mới, độ ẩm, nhiệt độ và cả không khí xung quanh đều hoàn toàn đối khác, tôi suy sụp nhận ra rằng tư duy và cách hành động cũ mòn chẳng thể nào giúp tôi thích nghi được với hoàn cảnh nơi đây. Tôi lo lắng, căng thẳng và phẫn nộ. Nhưng tâm trạng buồn bực ấy chẳng giải quyết được gì, đành thương lượng với chính mình, những tưởng chỉ cần cho tôi thêm chút thời gian, tự nhiên mọi thứ sẽ ổn. Nhưng cam chịu tiếp nhận một cách tiêu cực cũng chẳng ăn thua, cho đến khi trò chuyện cùng đàn chị đi trước, tôi mới nhanh chóng nhảy đến giai đoạn chấp nhận.

Kỳ thực, mỗi một người lần đầu đến với môi trường mới đều phải trải qua quá trình biến chuyển và thay đổi như thế. Nếu muốn tiếp tục tồn tại trong môi trường này, tất nhiên phải trải qua sự giày vò đau đớn, tuy nhiên mức độ ở mỗi người sẽ khác nhau. Con người chỉ khi trải qua những nỗi thống khổ đó mới dần trở nên mạnh mẽ.

Còn nhớ lúc mới bắt đầu năm học, hiệu trưởng từng nói một câu gây ấn tượng sâu sắc với tôi: Học viện Công tác xã hội không hy vọng sinh viên của mình học một cách máy móc nhằm đạt được điểm A; ngược lại, chúng tôi hy vọng mỗi sinh viên đều có thể say mê tri thức, trải nghiệm văn hóa, từ đó hưởng thụ niềm vui trong việc học. Câu nói này làm tôi nhớ lại ước nguyện ban đầu khi mới xuất ngoại: Lúc ấy quyết định ra đi vì muốn cảm nhận văn hóa và cuộc sống của đất nước khác, để mở rộng tầm mắt, tăng thêm trải nghiệm, đồng thời đạt được tiến bộ về chuyên môn. Nhưng, từ sau khi đến Mỹ, tôi đã lạc lối, tôi cho rằng chỉ có biểu hiện xuất sắc hơn người mới không phí công đến đây, nên ngay từ đầu tôi đã mù quáng mang bản thân ra so sánh với người khác, sau đó lại muốn đạt điểm số cao trong mọi môn học, dẫn đến áp lực vô cùng nặng nề.

Lời của hiệu trưởng đã đánh thức tôi. Cách thức đào tạo lâu nay khiến tôi cho rằng phải đạt điểm cao mới được xem là “sinh viên giỏi”, dường như việc học chỉ phục vụ cho thi cử, lâu dần khiến tôi quên đi ý nghĩa thật sự của nó. Tôi đột nhiên ý thức được rằng mình phải tìm lại niềm hứng thú học tập

của bản thân, học cách hưởng thụ niềm vui trong việc học. Tôi không thể tiếp tục nhốt mình trong phòng, cả ngày đắm chiêu ủ dột tìm cách viết luận văn ra sao để đạt được điểm A. Ngược lại, tôi phải bước ra ngoài, đi tìm hiểu và thưởng thức nền văn hóa và phong tục cuộc sống nơi đây. Suy cho cùng, ngoại trừ kiến thức trong sách vở ra, những việc mà mỗi chúng ta làm, những người mà chúng ta tiếp xúc hay những nơi mà chúng ta từng đặt chân đến, đều là một hình thức học tập. Xã hội – bản thân nó chính là một giảng đường lớn.

Sau khi hiểu thấu mọi việc, tâm trạng tôi có sự chuyển biến rõ rệt. Tuy không thể nói đã thay đổi hoàn toàn, nhưng so với tâm trạng hoảng loạn mù quáng trước đây đã là một bước tiến dài. Trong thời gian sắp tới, mỗi khi cái cảm giác tự ti hay lo lắng đáng ghét đó trở lại, tôi sẽ hít một hơi thật sâu và nhủ lòng rằng: Hãy bình tĩnh, sống trong hiện tại, hưởng thụ quá trình và xem nhẹ kết quả. Dần dà tôi đã hiểu ra một đạo lý: Mỗi khi bạn băn khoăn lo lắng vì lạc lối, hãy lặng im cúi đầu, làm tốt những việc trong hiện tại. Phải tin rằng, mỗi một việc bất kể lớn bé trong cuộc đời đều mang một ý nghĩa nào đó. Và bạn chỉ có thể nhìn thấy được vẻ đẹp của cả bức tranh sau khi chúng được ghép lại với nhau.

## Cuộc đua cùng thời gian

Ở trường tôi, chương trình thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội có thời gian hai năm, áp dụng phương thức đào tạo học phần, có nghĩa trong hai năm nếu hoàn thành xong 16 học phần bạn có thể tốt nghiệp, không cần làm luận văn tốt nghiệp hay bảo vệ luận văn. Ban đầu, tôi đã vô cùng hí hửng vì điều này, nhưng sau khi bước vào giai đoạn giữa học kỳ tôi mới ý thức được, việc phải hoàn thành 16 học phần trong hai năm là một việc cực kỳ gian khó.

Sau khi trao đổi với giáo sư hướng dẫn, tôi nhận ra, nếu muốn tốt nghiệp trong vòng hai năm, mỗi năm phải tôi xử lý hết chương trình của ba học kỳ, tức học kỳ mùa xuân, mùa hè và mùa thu, hơn nữa còn phải bắt đầu thực tập càng sớm càng tốt. Tuy đa phần các môn học của năm thứ nhất đều là môn đại cương, chỉ tới năm thứ hai mới sang các môn chuyên ngành, nhưng giáo sư hướng dẫn vẫn đề nghị tôi cố gắng sớm xác định hướng nghiên cứu để hỗ trợ cho việc chọn môn và thực tập trong tương lai. Mặc dù vậy, tôi vẫn quyết định phải hoàn thành mục tiêu thích ứng với cuộc sống và việc học trong học kỳ đầu tiên, tạm thời gác chuyện xác định hướng nghiên cứu sang một bên. Nhưng ai ngờ về sau chính vì không kịp thời xác định phương hướng nghiên cứu, tôi đã lãng phí cơ hội thực tập nền tảng ban đầu, đây cũng là một bài học đối với tôi.

Tóm lại, sau khi nói chuyện với giáo sư hướng dẫn tôi bèn dốc sức cho việc học của kỳ đầu tiên. Trước khi đến đây, tôi luôn cho rằng việc học của sinh viên Mỹ cực kỳ thoải mái. Trong khá nhiều bộ phim Mỹ, tôi chẳng hề thấy cảnh họ học tập gian khổ, ngược lại, còn thường xuyên bắt gặp những cuộc party đàn đúm điên cuồng. Sau này tôi mới phát hiện ra cuộc sống học tập nơi đây thật sự quá khốc liệt. Khoảng một tháng sau khi bắt đầu lên lớp, tôi hoàn toàn nhận thức được sự sáng suốt trong lời dặn dò của đàn chị: Sau khi mọi người trở nên bận rộn, sẽ chẳng ai còn thời gian để lo lắng những vấn đề đại loại như “phải thích ứng với cuộc sống như thế nào”, bởi vì tôi hầu như dành hết thời gian và sức lực vào việc học tập nặng nề.

Ban đầu, tôi cảm thấy chỉ chọn học bốn môn trong một kỳ sẽ gây lãng phí thời gian, bởi mỗi tuần chỉ có bốn tiết học, nên trong lòng cảm thấy thấp thỏm, không biết phải sử dụng thời gian rảnh rỗi như thế nào. Về sau mới thấy sự lo lắng ấy quá ư thừa thãi, bởi bài vở quá nhiều, bốn môn học là quá đủ để khiến tôi bận tụy bại.

## Đọc sách

Về cơ bản, mỗi một giáo viên đều cung cấp cho học sinh một danh sách dài dằng dặc các sách cần đọc, tất cả đều là nội dung mà họ sẽ giảng, vì thế việc đầu tiên sinh viên cần phải làm là mua hoặc mượn số sách đó. Mỗi tuần trước khi lên lớp, giáo viên sẽ đưa những phần bài cần đọc trước, chúng thường có nội dung thuộc chương bốn đến chín, hoặc khoảng từ trang mười mấy đến trăm mấy của một cuốn sách nào đó.

Trong học kỳ đầu tiên, vì chưa có kinh nghiệm nên tôi mất rất nhiều thời gian cho việc này. Mới đầu, tôi cho rằng số sách đó chỉ để sinh viên tham khảo, nên nghĩ bụng dù không mua vẫn có thể theo kịp bài giảng, cùng lắm đến lúc ấy mượn cũng không muộn. Nhưng nào ngờ, khi bắt đầu giờ học ai cũng chất sách đầy bàn, chỉ duy nhất bàn tôi không một quyển sách, đến lúc ra thư viện mượn mới tá hỏa, sách đã bị mượn hết sạch. Khi cuối cùng sách cũng về đến tay, rất nhiều lần tôi bỏ qua không đọc hết các chương quy định. Mỗi khi tôi đọc chưa xong hoặc không hiểu mới đau khổ nhận ra mình hoàn toàn không thể tham gia thảo luận trên lớp. Vì thế mới dần hiểu, ở Mỹ, việc hoàn thành phần đọc một cách có chất lượng là yêu cầu cơ bản để học tốt một môn học.

Tôi đã thử áp dụng rất nhiều cách để hoàn thành mọi phần bài đọc nhằm theo kịp tiến độ trên lớp. Đầu tiên, tôi coi phần bài đọc về nhà của mọi môn học đều như nhau, mải miết đọc, không phân biệt quan trọng hay không, nhưng về sau phát hiện ra để đọc và hiểu hết mọi nội dung trong khoảng thời gian có hạn là điều gần như là không thể. Tôi những tưởng chính khó khăn về ngôn ngữ đã ảnh hưởng đến tốc độ và khả năng đọc hiểu của tôi, nhưng sau khi hỏi han bạn bè xung quanh mới biết, đối với người Mỹ, việc hoàn thành toàn bộ bài đọc về nhà theo đúng chuẩn cũng cực khó khăn. Vì thế, tôi bèn thay đổi chiến lược bằng cách không ngừng thử nghiệm để dần hình thành nên thói quen đọc phù hợp cho bản thân.

Nói đến thói quen đọc, tôi cần phải cảm ơn kỳ thi từng khiến tôi thù ghét năm xưa – GRE. Còn nhớ lúc ôn tập GRE, đọc hiểu chính là phần làm tôi đau đầu nhất, bởi phần đọc của GRE vốn nổi tiếng là khó hiểu. Để chinh phục được nó, lúc ấy tôi đã nghiền ngẫm rất kỹ cuốn “GRE reading 39+3”. Dù thời gian trôi qua đã lâu, nhiều chi tiết chẳng thể nhớ rõ, nhưng tôi luôn nhớ nằm lòng phương pháp đọc mang lại hiệu quả cao được nhắc đến trong sách: Bắt buộc phải đọc hai đoạn đầu và cuối của bài (tức đoạn mở và kết bài), phải đọc câu mở đầu và câu kết thúc của mỗi đoạn, phải đọc bất kỳ câu nào mang nghĩa chuyên ý, đọc hiểu sơ lược nội dung của bất cứ phần ví dụ (tức luận cứ) nào, những phần còn lại có thể đọc lướt qua khi còn thời gian.

Ban đầu khi mới học theo cách này, đơn thuần chỉ để đối phó với bài thi,

tự nhủ chỉ cần qua được kỳ thi khủng khiếp đó mình sẽ chẳng bao giờ va phải những bài đọc khó nhằn như thế nữa. Nào ngờ sau khi đến đây tôi nhận ra mọi bài đọc mà giáo viên yêu cầu, đều khó tương đương với phần đọc của GRE, và cũng cho đến tận hôm nay tôi mới ý thức được tính thực dụng của phương pháp đọc được học thời đó.

## Viết luận

Ngoài đồng bài khóa không bao giờ đọc hết ra, còn một mớ luận văn khiến người ta sợ mất mật. Ở Mỹ, rất nhiều bài tập của môn chuyên ngành đều dưới hình thức luận văn. Đối với họ, luận văn không phải thứ chỉ gặp vào cuối mỗi kỳ, mà nó giống như cơm rau hàng ngày xuất hiện nhan nhản trong mọi chuyên ngành, mọi cấp bậc. Thông thường với mỗi một môn học, gần như chúng tôi đều phải nộp bài luận sau một hoặc hai tuần. Cứ “ba ngày một bài nhỏ, năm ngày một bài lớn”. Tình hình này còn thê thảm hơn đối với các chuyên ngành khoa học xã hội, thậm chí chúng tôi còn thân mật đổi tên Học viện Công tác xã hội thành “Học viện Luận văn”.

Thường những bài luận nhỏ sẽ do mỗi người tự viết (khoảng năm đến mười trang), nói chung tương đối dễ nuốt, viết nhiều rồi sẽ thành quen. Nhưng gặp phải bài luận lớn (trên mười trang) hoặc bài theo nhóm (tức một tổ cùng nhau viết một bài trên hai mươi trang) sẽ là một trải nghiệm cực kỳ đau đớn, nếu không phải vắt kiệt mọi cảm xúc thì cũng phải vật lộn trong sự hợp tác nhóm.

Ngoại trừ số lượng bài luận nhiều kinh hoàng ra, giáo viên còn rất xem trọng chất lượng từng bài, từ nội dung cho đến hình thức đều yêu cầu cực kỳ nghiêm ngặt. Về mặt nội dung, giáo viên sẽ cung cấp đề cương rõ ràng cho sinh viên khi bố trí viết luận, đồng thời đề ra yêu cầu chi tiết cho mỗi phần của bài luận, có lúc thậm chí còn yêu cầu số lượng sách tham khảo cho mỗi một bài. Chỉ cần nghiêm túc viết theo yêu cầu giáo viên đưa ra, cơ bản đều có thể hoàn thành đạt tiêu chuẩn. Về cách thức, trước đây hồi còn ở trong nước, chỉ khi viết luận văn tốt nghiệp tôi mới phải sử dụng cách thức APA. <sup>[4]</sup> Nhưng khi làm bài tập ở Mỹ, mỗi một bài đều phải tuân thủ theo mẫu APA, bao gồm những chi tiết nhỏ nhặt như khoảng cách hàng, lề, cỡ chữ, số lượng sách tham khảo, chỉ cần sai sót đôi chút thôi cũng sẽ bị trừ điểm nặng. Cụ thể về cách viết luận văn tiếng Anh, tôi đã chia sẻ rất chi tiết trong cuốn sách Săn học bổng trước đây, nên không bàn đến ở đây nữa.

## Hình thức giảng dạy phong phú

Hình thức giảng dạy phong phú của giáo viên nơi đây cũng để lại ấn tượng sâu sắc trong tôi. Ngoại trừ theo phương pháp truyền thống “thầy giảng trò nghe” ra, các vị giáo sư còn thường xuyên yêu cầu mọi người thảo luận nhóm: hai, ba hoặc nhiều người gộp thành một nhóm. Vì trong lớp chỉ có tôi và Tiểu Nghệ là người Trung Quốc, nên ban đầu khi mới chia nhóm hai chúng tôi thường dính chặt lấy nhau. Về sau để kích lệ chúng tôi giao lưu nhiều hơn với những bạn học khác, giáo viên cố ý phân hai đưa vào những nhóm khác nhau. Trao đổi thảo luận với các bạn học Mỹ là một việc khiến tôi vô cùng đau đầu, bởi họ nói còn nhanh hơn và tư duy linh hoạt hơn cả giáo viên, mới đầu tôi gần như không thể bắt kịp họ.

Ngoại trừ việc thảo luận nhóm, sinh viên còn hay bị yêu cầu lên thuyết trình trong giờ học, về cơ bản mỗi môn học chỉ cần hoàn thành một bài luận lớn, sinh viên phải trình bày thành quả của bản thân trước lớp bằng hình thức thuyết trình. Mỗi khi chuẩn bị thuyết trình, tôi đều viết nháp trước và học thuộc rất cẩn thận, sau đó lên bục đọc lại như một cái máy. Trong hai học kỳ đầu tiên, tôi đều căng thẳng đến phát run mỗi khi phải thuyết trình. Cho đến khi chứng kiến một sinh viên Mỹ bên cạnh cũng run cầm cập, tôi mới nhận ra người Mỹ cũng rất sợ phải nói trước đám đông, cho dù được dùng tiếng mẹ đẻ. Phát hiện thú vị này giúp tôi không còn căng thẳng như trước nữa. Và sau này, do trải qua nhiều lần luyện tập, tôi dần khắc phục được nỗi sợ hãi đó. Mặc dù lần nào trước khi bước lên bục tôi cũng căng thẳng, nhưng mỗi khi bắt đầu nói tôi đã cảm thấy nhẹ nhàng hơn nhiều. Tôi vẫn nhớ như in một câu thoại trong bộ phim *We Bought a Zoo* (tạm dịch: Vườn bách thú): Đôi khi bạn càng trốn tránh, trong lòng lại càng lo lắng, nếu có thể mạnh dạn lấy hết dũng khí để bắt đầu trong 20 giây, bạn sẽ phát hiện nó thật sự không khó như bạn nghĩ. Về sau, “định luật 20 giây” đã cứu vớt tôi trong rất nhiều trường hợp.

Ngoài ra, còn các phương thức giảng dạy khác như: phân vai diễn, khảo sát thực tế, tự làm phim... Ban đầu khi còn chưa quen với các phương thức giảng dạy phong phú như thế, mỗi tiết học với tôi đúng là cực hình, tiết này qua tiết khác hết như một loạt chướng ngại vật nối tiếp nhau buộc tôi phải vượt qua. Và mỗi khi kết thúc, tôi lại cảm thấy kiệt sức như vừa trải qua một trận cuồng phong vậy. Chính vì môn nào cũng khó nhằn, nên hầu hết thời gian ngoài giờ học tôi đều tập trung chuẩn bị bài mới, viết luận và ôn tập bài cũ, rất ít “thời gian rảnh rỗi”.

Vào tháng Ba, thời hạn cuối cho mọi bài luận sắp đến. Hầu như ngày nào tôi cũng tất tả chạy đi chạy lại giữa phòng học, thư viện và ký túc xá, bận bịu với việc đọc sách, tìm tài liệu, viết luận văn, đến mức chẳng nói chuyện với

ai. Do lúc ấy vẫn chưa bắt kịp được nhịp độ của việc học tập, nên mỗi ngày tôi đều hành hạ mình đến mức mệt lử, hết như con quay xoay mãi không ngừng, còn việc thức trắng đêm viết luận là chuyện xảy ra như cơm bữa.

Một hôm khi lên lớp, tôi bỗng chú ý đến một cuốn sổ ghi chép na ná cuốn lịch của cô bạn người Mỹ ngồi phía trước. Trộm nhìn, liền phát hiện bên trong ghi đầy những dòng chữ xanh đỏ rất bắt mắt. Sau khi hỏi ra mới biết, cuốn sổ đó gọi là sổ kế hoạch hàng ngày (planner), hầu như ở Mỹ ai cũng có một cuốn. Cô ấy nói, cuốn sổ không chỉ được dùng để lên kế hoạch cho việc học tập như: thời gian lên lớp, lúc nào viết luận, lúc nào làm đề mục, hạn nộp bài cho từng luận văn... mà còn dùng để lên lịch hàng ngày, ví dụ: thời gian hẹn hò với bạn bè, ngày nào đi mua sắm, ngày sinh nhật của người thân... Mọi thứ đều được cô ấy ghi chép vào sổ bằng nhiều màu mực khác nhau, như thế bất kể trong tuần dù bận rộn đến đâu, cô ấy vẫn dành thời gian để lên kế hoạch rõ ràng cho từng ngày, từng tuần một.

Được giới thiệu, tôi chạy ù đến siêu thị mua ngay một cuốn sổ kế hoạch hàng ngày, trong lòng vui như bắt được vàng. Tôi dùng bút bốn màu đại diện cho bốn môn khác nhau trong học kỳ này, sau đó đánh dấu hạn nộp lên sổ. Ngoài ra, tôi còn ghi chú một cách cẩn thận khoảng thời gian hoàn thành bài luận, cũng như những việc linh tinh cần làm. Cứ thế, phần lớn các ô thời gian của tháng ba, tháng tư và tháng năm nhanh chóng được điền kín. Khi tôi nhìn lại toàn bộ kế hoạch, mọi việc cần làm trong học kỳ đều trở nên rõ ràng dễ hiểu.

Từ sau khi sử dụng cuốn sổ ấy, cuộc đua với thời gian của tôi cũng bắt đầu. Mỗi tối khi lật sổ ra xem những việc ngày hôm sau phải giải quyết, tôi đều biết được những nhiệm vụ nào cần hoàn thành. Vì thế tôi luôn bắt đầu một ngày mới với mục tiêu rất rõ ràng, chẳng còn xuất hiện thứ cảm giác trống rỗng hay dấy dưa nữa.

Trong môn khoa học nhận thức hành vi, có một nguyên lý rất kinh điển về mối quan hệ tác động qua lại giữa tư tưởng, tình cảm và hành vi của một cá nhân. Nói một cách đơn giản, khi trong đầu bạn nảy sinh một thứ tư tưởng tích cực, tâm trạng của bạn cũng sẽ trở nên tích cực, từ đó dẫn đến những hành vi tích cực; ngược lại, nếu tư tưởng của bạn tiêu cực, thì tình cảm và hành vi của bạn cũng trở nên tiêu cực. Vậy nên, nếu muốn thay đổi hành vi một cá nhân, nhất định phải thay đổi từ tư tưởng của anh ta.

Đó là khoảng thời gian tôi trải qua quá trình chuyển biến về tư duy. Mới đầu tôi mang thứ tư tưởng tiêu cực, oán thán hoàn cảnh, phủ định hiện thực... chính một loạt tư tưởng tiêu cực đó dẫn đến tâm trạng chán nản cực độ, từ đó tác động đến hành vi. Tôi tách mình ra khỏi thế giới bên ngoài, trốn biệt trong ký túc xá, tránh tiếp xúc với những điều mới mẻ và cũng lười đối



diện với việc học. Cuộc sống trở thành một vòng tuần hoàn ác tính. Nhưng sau khi có sự chuyển biến quan niệm, hiểu ra mình phải đối mặt với vấn đề một cách tích cực thì tâm trạng và hành động cũng theo đó lạc quan và tươi sáng hơn. Cộng thêm sự trợ giúp từ cuốn sổ kế hoạch cá nhân, cuộc sống của tôi dần trở nên quy củ, hành vi tích cực sẽ sinh ra hiệu quả tích cực, thứ hiệu quả này càng củng cố tư duy tích cực trước đó. Vì thế, sản sinh ra một vòng tuần hoàn tích cực trong cuộc sống.

Cứ thế, bắt đầu từ tháng ba, tháng tư, tôi cảm nhận được cuộc sống dần đi vào quỹ đạo. Khi trở nên bận rộn, quả thật con người ta không còn thời gian để sợ bóng sợ gió, dường như tôi cũng nhanh chóng quên đi vấn đề “phải thích ứng với hoàn cảnh như thế nào”. Tuy lúc ấy vẫn còn nhiều điều khiến tôi bán tín bán nghi, vẫn cảm thấy bất an khi đến một nơi xa lạ, vẫn thiếu chút tự tin trước những khuôn mặt ngoại quốc tóc vàng mắt xanh, nhưng với tôi mọi khó khăn trước mắt dường như không còn quá hư ảo như trước kia, chúng dần trở nên có thể lượng hóa. Tôi bỗng cảm thấy chỉ cần bản thân nỗ lực hết sức, rồi mọi thứ sớm muộn cũng sẽ được khắc phục.

## Sợ hãi giao tiếp xã hội và nỗi cô đơn du học

Khi cảm thấy việc học và cuộc sống dần đi vào quỹ đạo, còn một chuyện vẫn quán lầy tôi không dứt – đó là nỗi sợ giao tiếp xã hội.

Kỳ thực, tôi vẫn luôn là đứa hướng ngoại, hoạt bát, vui vẻ. Tôi thích cười, thích chuyện trò, bất kể người lạ hay bạn cũ tôi đều có thể trò chuyện nhiệt tình. Bình thường, tôi cũng cực thích giao lưu với thế giới bên ngoài thông qua các diễn đàn xã hội như blog hoặc Weibo, và luôn chia sẻ cảm xúc thật với mọi người. Nhưng khi mới đến Mỹ, một người với tính cách nhiệt tình sôi nổi như tôi lại mắc phải chứng sợ giao tiếp xã hội. Trong hai năm học ở Washington University (WUSL), bất luận trên lớp hay ngoài giờ, tôi đều cố ý ngụy trang thành một đứa trầm mặc ít nói. Nếu gặp sinh viên Trung Quốc tôi mới hiện hình là chính mình, còn trước mặt người nước ngoài tôi sẽ biến thành một con bệnh mắc chứng sợ giao tiếp nặng ngay lập tức.

Từng có thời gian, tôi vô cùng sợ những giây phút giải lao giữa giờ. Mỗi khi thấy bạn bè người Mỹ bắt đầu thao thao bất tuyệt, tôi lại muốn tự đào hố chui xuống. Nếu đụng phải một cậu bạn cũng đang ngồi không tôi càng lo lắng, hết như ngồi trên đống lửa, nhấp nhòm không yên, sợ cậu ta sẽ chủ động bắt chuyện, bởi tôi thật sự chẳng biết nói gì với họ. Vậy nên, mỗi lúc như thế tôi đều vội cúi gầm mặt xuống giả vờ như đang ghi chép hay tập trung chơi game trên điện thoại, hoặc đi quách ra khỏi phòng học. Tóm lại, chỉ cần không giao lưu ngôn ngữ hoặc tiếp xúc ánh mắt với người khác, tôi mới cảm thấy được an toàn. Đôi khi vì duy trì cảm giác an toàn ấy, trong một thời gian dài tôi chỉ chơi cùng với hội sinh viên Trung Quốc, quên mất mình đang du học ở nước ngoài.

Tôi từng nỗ lực hết sức để tìm cách khắc phục tâm lý đó, ví dụ như ép bản thân tham gia một số hoạt động và hội thảo của học viện, nhưng mỗi khi rơi vào tình huống ấy tôi lại như tên lính vừa lâm trận đã muốn đào ngũ, chỉ làm qua loa cho xong chuyện. Lạ ở chỗ, mỗi lần dùng tiếng Anh nói chuyện với các sinh viên quốc tế khác tôi đều thể hiện rất tốt, nhưng một khi phải quay lại môi trường đa phần toàn người Mỹ, cái cảm giác thôi thúc bất an, thiếu tự tin đáng ghét kia lại ập đến.

Nỗi sợ hãi cực độ đó bám theo tôi suốt hai năm trời, ban đầu tôi không hề biết lý do tại sao. Cho đến khi ở lại Mỹ làm việc, vấn đề này mới được giải quyết triệt để (xem chương 5). Giờ nhớ lại, tôi cảm thấy căn bệnh đó có thể do vấn đề trở ngại ngôn ngữ gây ra, nhưng căn nguyên sâu xa vẫn bởi tâm lý của tôi. Về mặt này, đôi khi tôi giả định người khác không hề quan tâm đến mình, bất luận tôi nói gì họ chắc chắn không muốn tiếp tục bắt chuyện. Tôi cũng hay suy diễn có thể họ không hiểu thứ tiếng Anh tôi đang sử dụng, hoặc có thể vì tôi phạm phải lỗi ngớ ngẩn trong giao tiếp mà họ cười nhạo

hoặc xem thường tôi. Tôi tự động khắc sâu ý niệm “tôi là một sinh viên Trung Quốc” vào đầu, đồng thời phóng đại sự khác biệt giữa tôi và người Mỹ. Mỗi khi nghĩ đến sự bất đồng ngôn ngữ và khác biệt văn hóa, tôi liền cảm thấy mình không có bất cứ điểm chung nào với họ, về cơ bản không thể cùng nói chuyện được.

Như mối quan hệ giữa ba yếu tố tư duy, tình cảm và hành vi đã nói ở trên, chính bởi tư duy của tôi đã bó buộc bản thân tôi, vì thế mỗi khi ở cùng người Mỹ, tâm trạng tôi tự động trở nên bất an, cuối cùng dẫn đến hành vi câm lặng. Lúc ấy tôi chẳng thể hiểu nổi nguyên nhân tại sao, chỉ luôn cho rằng do bản thân không đủ giỏi, nên mới tự ti mà chẳng thể tiến bộ trong một thời gian dài. Bây giờ ngẫm lại, không dám mở miệng chủ yếu phụ thuộc vào trạng thái tâm lý mỗi người, chứ chẳng liên quan gì đến trình độ ngôn ngữ cả. Bởi những sinh viên Ấn Độ, Hàn Quốc và Nhật Bản mang khẩu âm nặng hơn, phạm nhiều lỗi khẩu ngữ hơn, nhưng họ vẫn tự tin giao tiếp với người Mỹ mà chẳng hề có bất cứ chướng ngại nào. Tóm lại, chính căn bệnh sợ giao tiếp đã trói buộc bản thân tôi trong một thời gian rất dài.

Tuy nhiên, chứng bệnh cô đơn khi du học còn khủng khiếp hơn cả nỗi sợ trong giao tiếp. Nếu sợ, tôi có thể cố gắng trốn tránh những trường hợp phải giao tiếp, nhưng cảm giác cô đơn luôn bám theo như hình với bóng, chốc chốc lại gặm nhấm thế giới nội tâm lo lắng không yên của tôi. Còn nhớ lúc vừa đến Mỹ, vào một buổi sáng cuối tuần, tôi một mình đi mua thức ăn trong siêu thị, đúng lúc đang tập trung chọn đồ, một ông người Mỹ đột nhiên dùng thứ tiếng Trung lơ lơ nói với tôi: “Chúc mừng năm mới”. Lúc ấy, tôi mới nhớ ra hôm đó là ba mươi tết, việc học tập quá ư bận rộn khiến tôi quên cả ngày tết cổ truyền.

Một mình lặng lẽ quay về nhà, ngồi ngẩn ngơ trên giường. Tôi thầm nghĩ, nếu lúc này ở Trung Quốc, có lẽ tôi đã sớm đi mua đồ sắm tết cùng mẹ, tủ lạnh trong nhà nhất định đầy ắp đủ thứ cao lương mỹ vị. Mọi người chắc đang gói bánh sủi cảo cho bữa ăn tất niên. Tôi nhìn ra ngoài cửa sổ, trời rét căm căm, im ắng như tờ, trên đường chẳng thấy chút màu sắc nào của tết.

Đó là cái tết đầu tiên của tôi ở Mỹ, tôi vụng về làm một nồi mì rau nóng hổi để lấp đầy cái dạ dày trống rỗng, sau đó một mình ngồi trước màn hình máy tính xem phim để xua đi nỗi nhớ quê hương. Nhưng dần dà, bạn sẽ nhận ra nỗi nhớ ấy vô cùng dai dẳng. Tuy cuộc sống hàng ngày bận rộn, đôi lúc cũng muốn ngồi thưởng thức âm nhạc, thức ăn và văn hóa mới lạ, ngắm nhìn những nghệ sĩ đường phố kéo violon cũng mang lại cảm giác thích thú, nhưng giữa những giây phút ấy, trong lòng tôi vẫn bắt gặp trào dâng nỗi cô đơn, hiu quạnh. Một cảm giác chẳng biết chia sẻ cùng ai: tâm sự với người thân thì sợ mọi người lo lắng, chuyện trò cùng bạn bè trong nước, họ lại

chẳng thể cảm thông. Vì thế, nhiều khi chỉ biết thần thờ nhớ về quê xa.

Để xóa tan cảm giác cô đơn ấy, tôi cố gắng khiến bản thân trở nên bận rộn. Tôi bắt đầu học cách nấu ăn, món nào cũng tìm cách nấu thử. Trước khi xa nhà, tôi chẳng hề biết nấu nướng gì, nhưng lâu dần, tôi đã có thể chiên bánh, ninh xương, làm bánh kem, hầm canh, tuy hình thức không đẹp, nhưng vẫn cảm thấy cực kỳ thỏa mãn khi được thưởng thức những món mình tự nấu. Ngoài ra, tôi còn bắt đầu dành thời gian để đi thăm thú đó đây, tìm kiếm những cảnh đẹp ở các thành phố lân cận, chụp lại rất nhiều ảnh để chia sẻ cùng gia đình. Tuy nhiên, dù bận rộn đến đâu, cảm giác cô đơn ấy vẫn cứ xâm lấn trái tim tôi. Hoàng hôn buông xuống, ánh đèn đường lấp lánh được thấp lên, con đường trước khu ký túc xá bắt đầu huyền ảo, nhưng những lúc nhộn nhịp ấy cũng chính là lúc tôi cảm thấy cô đơn nhất. Sự náo nhiệt bên ngoài như đang muốn nhắc nhở tôi, chúng không thuộc về tôi và tôi cũng không thuộc về chúng.

Nhớ lại đêm dạ tiệc của Hội du học sinh Trung Quốc ở trường, có ba anh chị khóa trên đã hát bài do họ tự sáng tác mang tên “Chậm chậm thôi”. Ca khúc này vốn nói về việc người con trai muốn tìm bạn gái phải từ từ, nhưng với tôi lúc ấy dường như bài hát đang nhắn nhủ về một thái độ đối với cuộc sống mới: Hãy sống chậm lại. Có lẽ rất nhiều du học sinh đều từng như tôi, sợ hãi giao tiếp và bị nổi cô đơn trói buộc, và những ai sắp sửa bước lên con đường này rồi cũng sẽ phải trải qua những vấn đề y hệt. Lúc ấy tôi chẳng hề có chút kinh nghiệm, càng không biết phải làm sao, nên mới bị vấn đề đó trói chân lâu như vậy. Nếu có thể đi ngược lại thời gian, tôi rất muốn nói với bản thân mình thưở ấy rằng: Đừng vội vàng, chậm chậm thôi, hãy bình tĩnh để thời gian giải quyết, bởi thời gian là câu trả lời cho mọi điều thắc mắc, cuối cùng tất cả nghi vấn sẽ dần được hóa giải hết thôi.

## Tôi ra tòa ở Mỹ

Học kỳ mùa xuân đầu tiên vừa kết thúc, học kỳ mùa hè đã vội vàng ập đến. Trước đó, giáo sư hướng dẫn yêu cầu tôi nhanh chóng xác định rõ hướng nghiên cứu và sớm bắt đầu tìm chỗ thực tập. Vì thế, ngoại trừ việc lên lớp như thường lệ, tôi đã xác định hai mục tiêu lớn cho học kỳ mùa hè: thi bằng lái xe và tìm chỗ thực tập.

Bằng lái xe là một chứng chỉ quan trọng bậc nhất ở Mỹ. Sau khi có bằng lái bạn không chỉ được phép tự lái xe, mà còn có thể dùng nó thay cho hộ chiếu khi đi máy bay, thuê xe, đăng ký tài khoản ngân hàng hoặc mở thẻ tín dụng. Vì thế, đối với sinh viên quốc tế, việc lấy được bằng lái xe sẽ khiến cuộc sống vô cùng tiện lợi. Kỳ thực, khi mới đến Mỹ, vì tiết kiệm tiền nên tôi vốn không dự định mua xe, lại còn có ý định chỉ dùng xe đạp trong suốt hai năm học. Cho nên khi mới sang, tôi đã mua ngay một chiếc xe đạp, cũng từ đó gây nên rất nhiều chuyện hài hước.

Ở Mỹ, các con đường lớn thường không có làn đường dành riêng cho xe đạp, mà chỉ có hai khoảng không nhỏ bên cạnh đường. Một số bang có thể cho phép xe đạp đi ở làn đường dành cho xe gắn máy, nhưng điều này là phạm pháp tại phần lớn các bang còn lại. Một lần khi đang đạp xe trên đường, tôi cẩn thận đi nép vào khu vực nhỏ hẹp bên cạnh, nhưng rất nhiều lần suýt ngã vì tiếng còi xe hơi. Siêu thị Trung Quốc vốn khá gần chỗ ở, nhưng chuyến đi đó lại mất tới hơn nửa giờ đạp xe. Đến được siêu thị rồi, tôi phát hiện ra trong bãi đỗ xe khổng lồ không có khu vực dành riêng cho xe đạp. Nói một cách chính xác hơn, chẳng có bóng dáng chiếc xe đạp nào ở đó, tất cả đều là xe hơi. Chán nản, tôi đành phải dựng tạm chiếc xe vào lan can ngay cửa ra vào. Sau khi mua xong, tôi kinh hoàng phát hiện chiếc xe đã không cánh mà bay. Hóa ra, do phạm luật nên giám đốc đã cất chiếc xe đạp vào trong nhà kho phía sau siêu thị. Sau khi xin lỗi, tôi nhận lại xe, miễn cưỡng treo hết đồng đồ vừa mua vào hai bên ghi-đông, tất tưởi quay về. Mất gần một giờ, tôi mới về đến ký túc xá. Khi về phòng thì đã sức cùng lực kiệt.

Về sau tôi mới biết, đi xe đạp ở đa số các thành phố của Mỹ là điều rất không thực tế. Đối với họ, xe đạp chỉ như dụng cụ tập thể dục, bình thường lúc nào cũng có thể thấy họ mặc áo quần thể thao, đầu đội mũ bảo hiểm, chân mang miếng bảo vệ đầu gối, đạp xe như bay trên làn đường dành riêng cho tập thể dục. Đa số các thành phố ở Mỹ có diện tích rất lớn, nếu không có một chiếc xe hơi bạn chẳng thể đi đâu được, vì thế thi bằng lái xe trở thành việc quan trọng nhất mà tôi phải thực hiện.

Tôi đã thất bại trong lần thi thực hành đầu tiên. Sau khi hỏi nhân viên sát hạch mới biết, vì tôi đã không dừng đủ thời gian ở mọi nơi có ký hiệu dừng xe. “Ký hiệu dừng xe” (Stop Sign) là biển báo giao thông rất độc đáo của các

quốc gia phương Tây, chuyên dụng ở những ngã tư nhỏ có lưu lượng giao thông không lớn. Mọi phương tiện giao thông khi gặp biển hiệu này phải giảm ngay tốc độ và dừng lại, sau đó căn cứ theo thứ tự trước sau mới từ từ đi tiếp. Do tôi chưa quen với loại biển báo này, nên lúc thi thực hành chỉ giảm tốc độ, chứ không hoàn toàn dừng hẳn, vì thế mới bị sát hạch viên trừ điểm. Về sau giáo viên dạy tôi đã nhiều lần nhấn mạnh, tương lai dù có lái xe ở đâu, bất kể xung quanh có phương tiện nào, hay sát hạch viên bên cạnh hay không, chỉ cần nhìn thấy biển báo dừng, nhất định phải dừng hẳn xe lại, không được do dự. Sau khi trải qua lần thử thứ hai tôi mới vượt qua vòng thi thực hành, nhận được bằng lái.

Bài học này giúp tôi hiểu được tính nghiêm chỉnh trong việc tuân thủ quy định của người Mỹ, về phương diện này họ không hề có tâm lý “đổi phó”, “miễn cưỡng” hoặc “ăn may”. Trên thực tế, họ thể hiện sự nghiêm túc trong việc tuân thủ quy định ở mọi phương diện của cuộc sống. Ví dụ, tại ga tàu điện ngầm hoặc trên xe bus, thường không có người soát vé, nhưng đa phần mọi người đều tuân thủ quy định mua vé. Tại sao vậy? Bởi vì xã hội Mỹ được xây dựng trên nền tảng trung thực, ban chấp pháp giả định mỗi người đều có danh dự của riêng mình, họ tin rằng ai cũng sẽ tự giác mua vé. Nhưng nếu bạn ôm tâm lý “ăn may” trốn vé, một khi bị bắt vì bất ngờ kiểm tra, không những mọi danh dự bạn vất vả tạo dựng đều bị hủy hoại, bạn còn phải nộp phạt và dính líu đến pháp luật. Điều tệ hại hơn cả, nếu trước đây bạn từng bị khởi tố vì trốn mấy đồng tiền vé, rất có thể sẽ tạo nên hiệu ứng cánh bướm cho việc sau này bạn xin mở thẻ tín dụng, vay tiền mua xe hoặc mua nhà. Vì thế, do mức độ chấp pháp nghiêm ngặt của Mỹ, nên đại đa số mọi người đều rất tự giác chấp hành quy định, hơn nữa sự tự do và bình đẳng mà xã hội Mỹ tôn sùng cũng được xây dựng dựa trên sự tôn trọng và tuân thủ pháp luật.

Tuy mức độ chấp pháp của người Mỹ cực nghiêm, nhưng lại rất có tình người trong nhiều trường hợp. Tôi muốn nói đến lần đầu tiên ra tòa khi tôi lái xe phạm luật ở Mỹ. Vào học kỳ mùa hè, sau khi vừa có được bằng lái xe, tôi bèn mua ngay một chiếc xe cũ trên mạng. Tối hôm ấy, tôi với đứa bạn cùng ký túc xá lái xe đi mua sắm, vì chưa thuộc đường nên lái lòng vòng hồi lâu, và muốn về nhà. Đúng lúc xe đang đi trên một con phố lớn, không có chỗ để quay đầu, chúng tôi bèn rẽ trái đi vào một con phố nhỏ hơn. Sau khi rẽ vào mới biết đây là đường một chiều, lúc lái đến cuối phố, do phía trước đang thi công nên đường bị phong tỏa. Lúc ấy trời đã rất tối, tìm xung quanh chẳng thấy được lối ra. Bất lực! Sau khi xác định không còn xe nào khác trong con phố đó, chúng tôi bèn quay đầu, đi ngược chiều ra ngoài.

Nào ngờ tôi vừa ra khỏi con phố liền lập tức bị một chiếc xe cảnh sát đuổi theo cùng tiếng còi hú nhưc óc vang lên. Lúc ấy tôi sợ xanh mặt, cảm giác

huyết áp như đang xông lên tận đỉnh đầu. Chiếc xe cảnh sát bám sát phía sau, khi thấy hiệu lệnh “dừng xe tấp vào lề” của họ qua kính chiếu hậu, tôi liền ngoan ngoãn tuân theo. Lúc ấy, toàn thân tôi bủn rủn, nhũn như sợi bún, cảnh tượng ấy tưởng rằng chỉ xảy ra trên phim, thế mà đã xảy ra đối với tôi, thật quá khó tin!

Tôi nhìn chằm chằm nhất cử nhất động của viên cảnh sát từ kính xe bên trái. Anh ta chậm rãi xuống xe, nói gì đó vào chiếc bộ đàm, sau đó từng bước tiến về phía chúng tôi. Tim tôi đập ngày càng nhanh cùng với nhịp bước chân của viên cảnh sát. Khi anh ta đứng ngay cạnh cửa xe, tôi căng thẳng đến mức mồ hôi ướt đầy lưng áo, như thể trong cốp xe có giấu một cái xác mới bị giết vậy. Viên cảnh sát đẹp trai “tặng” tôi một tấm vé phạt trị giá 120 đô-la với lý do đi ngược chiều. Mặc dù tôi đã cố giải thích với anh ta về vấn đề con đường đang thi công, nhưng có vẻ anh ta chẳng hứng thú gì. Anh ta cúi xuống, dựa người lên cửa sổ xe nói với tôi: “Thưa cô, nếu cô không hài lòng về cách thi hành của tôi, cô có thể ra tòa để họ phân xử.” Vì tôi biết mình đi ngược đường là có lý do, chứ không phải không hiểu luật hay cố ý, nên tấm vé phạt của viên cảnh sát quả không thuyết phục, vậy nên tôi quyết định ra tòa tranh cãi cùng anh ta.

Từng có một đàn chị nói với tôi, sống ở Mỹ giống như việc mua một tấm vé vào tham quan sở thú vậy, chỉ khi xem hết một lượt mọi con thú trong đó, mới xứng đáng với số tiền bỏ ra. Ban đầu tôi cảm thấy việc ra tòa ở Mỹ là việc làm thật sự điên rồ, nhưng sau khi lắng nghe câu chuyện đầy ẩn ý của chị ấy, tôi quyết định xem đây là một trải nghiệm mới mẻ, cứ coi như việc đi xem rắn độc khiêu vũ cùng cô gái thôi. Vì vậy, tôi lên mạng tìm hiểu rất nhiều kinh nghiệm về quy trình ra tòa ở Mỹ, đồng thời luyện tập nghiêm túc những từ ngữ biện hộ, thậm chí còn vẽ một sơ đồ về tình hình con đường lúc ấy để trình bày khi gặp quan tòa. Tôi tưởng tượng bản thân như một nữ sĩ đang chuẩn bị quyết đấu cho chính nghĩa, tích lũy sức mạnh cho ngày ra chiến trường.

Lần đầu tiên ra tòa, quang cảnh trong tòa án thật sự khiến tôi ngạc nhiên. Tôi cho rằng khung cảnh trong tòa án phải hoành tráng, nghiêm trang như trong phim, nhưng nào ngờ nó chỉ là một căn phòng họp khá nhỏ. Tại một góc phòng chất đầy vé phạt giao thông của rất nhiều người. Một góc khác, vị quan tòa đang ngồi nghiêm trang, bên cạnh có hai thư ký và một viên kiểm soát. Sau khi chờ một hồi lâu, cuối cùng vị quan tòa cũng gọi tên tôi. Tôi bước lên phía trước, vị quan tòa bắt đầu hỏi: “Cô có nhận tội không?” Tôi ngần người hồi lâu, sau đó vội vàng lắc đầu không thừa nhận. Đúng lúc tôi sắp sửa tranh luận, quan tòa liền ra dấu tôi có thể đi, vì người không thừa nhận vi phạm, tòa sẽ phải hện lần hai, lúc ấy mới cần tự biện hộ.

Vài tuần sau, cuối cùng phiên tòa thứ hai đã đến. Nghe mọi người nói, trong phiên tòa này chỉ cần tay cảnh sát viết vé phạt không xuất hiện, tôi sẽ tự động thắng kiện. Vì thế, tôi vẫn luôn âm thầm cầu nguyện tay cảnh sát sẽ bận hoặc ngủ quên, hay quên mất sự việc đó vào ngày diễn ra phiên tòa. Tóm lại, miễn là anh ta không xuất hiện ở phiên tòa là được. Nào ngờ, ngay hôm xét xử, khi tôi vừa bước vào đã thấy một nhóm cảnh sát đang chờ sẵn ở cửa, họ đều đến để tranh biện cho các loại vé phạt. Sau khi tìm kiếm một hồi, tôi tuyệt vọng trông thấy tay cảnh sát đẹp trai đang đứng ở góc tường, đột nhiên cảm giác thất vọng nào nề ập đến.

Cuối cùng cũng đến lượt tôi, tôi đưa cho quan tòa xem sơ đồ hình vẽ, đồng thời giải thích cặn kẽ tình hình đêm hôm ấy. Tôi nói với ông ta, không phải tôi không biết quy định cấm đi đường một chiều, nhưng do đường đang thi công bị phong tỏa nên bắt buộc dĩ mới phải làm vậy. Phía cảnh sát biện luận rằng, phía cuối đường một chiều có lối ra, không cần phải quay ngược trở lại. Tôi tiếp tục tranh cãi, do trời tối nên đi lại bất tiện, lúc ấy tôi không hề nhìn thấy lối ra. Chúng tôi đã đấu khẩu rất nhiều chỉ vì chi tiết này. Cuối cùng, trước thái độ kiên quyết của tay cảnh sát, tôi đành phải thành thực nói với quan tòa rằng, tôi là người nước ngoài, nên thực sự không quen thuộc đường xá ở đây, sau đó liên tục nhận lỗi. Lúc ấy, tôi cho rằng mình đã thua, nên thầm nghĩ: “Thôi xong, quan tòa và cảnh sát đều là dân Mỹ, đây lại là địa bàn của họ, đương nhiên họ sẽ xử cho người Mỹ thắng, sao thông cảm cho người nước ngoài như mình được? Thật là tự chuốc họa vào thân...”

Đúng lúc đang cảm thấy lực bất tòng tâm, vị quan tòa nghiêm nghị bỗng nở nụ cười đầy thiện ý, ông ấy nhìn tôi và bảo: “Khách quan mà nói, quả thật cô đã phạm luật, nhưng cô cũng có lý do hợp lý. Đường xá ở đây thật sự hơi rắc rối, phải có biển báo rõ ràng hơn mới được, vì thế phía giao thông cũng phải chịu một phần trách nhiệm. Cho nên, tôi quyết định giảm mức phạt từ 120 đô-la xuống còn 80 đô-la, đồng thời sửa vé phạt từ ‘tội lái xe sai quy định’ thành ‘tội dừng xe sai quy định’. Chúc cô may mắn và bình an!” Tôi vui mừng khôn xiết khi nghe xong phán quyết này.

Ở Mỹ, giấy phạt lái xe sai quy định có nghĩa bạn đã phạm luật giao thông trong quá trình lái xe. Nếu nhận phải giấy phạt này, không những phải nộp phạt, mà còn bị trừ điểm trên bằng lái, ngay cả bảo hiểm xe cũng tăng lên, cái giá phải trả sẽ rất nặng nề. Nhưng hậu quả của giấy phạt dừng xe sai quy định lại nhẹ hơn nhiều, chỉ cần nộp tiền phạt là ổn. Vì thế, sau khi trải qua lần tự biện hộ đó, không những được giảm tiền phạt xuống, mà số điểm trên bằng lái và tiền bảo hiểm vẫn không bị ảnh hưởng, đúng là thắng lợi to lớn!

Sau lần ấy, thái độ chấp pháp nghiêm ngặt và xử án công bằng của người Mỹ khiến tôi thật sự kinh ngạc, phong cách làm việc rất có tình người của họ



đã để lại ấn tượng sâu đậm trong tôi. Từ đó, tôi cũng luôn có ý thức lái xe vô cùng cẩn thận, bất luận vào thời điểm nào. Luật thế nào tôi làm thế ấy, không còn dám ôm tâm lý ẵm may, gỡ trò khôn lỏi nữa.

## Một lần thực tập thất bại

Ngoài bằng lái, mục tiêu khác trong học kỳ mùa hè này chính là tìm chỗ thực tập. Ở trường chúng tôi, chương trình thạc sĩ ngành Công tác xã hội phải bao gồm chín học phần thực tập, tổng cộng 1080 giờ, trong đó còn phân thành thực tập đại cương và thực tập chuyên ngành. Tuy học viện đã cung cấp rất nhiều thông tin chi tiết về các tổ chức đoàn thể tại St. Louis cho sinh viên, nhưng cụ thể phải đến đâu thực tập, xin như thế nào, phân bổ số học phần ra sao, tất cả đều do sinh viên tự quyết định.

Thật ra, rất nhiều chuyên ngành trong các trường đại học ở Mỹ chú trọng đến sự kết hợp giữa tri thức và thực tiễn, không chỉ sinh viên hy vọng thông qua thực tập để củng cố kiến thức đã học, mà giáo viên cũng yêu cầu và động viên sinh viên dùng những thứ học hỏi được từ việc thực tập để thảo luận và viết bài. Rất nhiều công ty Mỹ khi tuyển dụng, đều dành riêng vị trí thực tập phù hợp cho sinh viên các trường đại học, họ chủ động tạo ra nhiều cơ hội tiếp xúc thực tế hơn cho sinh viên. Rất nhiều sinh viên sau khi thực tập đã trở thành nhân viên chính thức sau khi tốt nghiệp, do đã thể hiện xuất sắc trong thời gian thực tập. Vì thế ở Mỹ, thực tập là một việc vô cùng quan trọng và nghiêm túc, nếu nắm bắt tốt cơ hội đó, tỉ lệ tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp sẽ tăng lên đáng kể; nếu không biết nắm bắt, sẽ lãng phí một cơ hội tuyệt vời.

Theo lý, tôi phải xác định rõ hướng nghiên cứu chuyên ngành ngay từ học kỳ mùa hè, nếu thế tôi có thể thực hành được những thứ đã học, thông qua hai cơ hội thực tập đại cương và thực tập chuyên ngành. Tuy nhiên, lúc ấy tôi vẫn đang trong trạng thái mù mờ, cộng thêm bệnh lè mề, nên vẫn dậm dưa chưa quyết phương hướng nghiên cứu. Cho đến khi rất nhiều bạn học đã xác định xong đơn vị thực tập, tôi mới bắt đầu tá hỏa. Lúc ấy do thời gian đã trễ, học kỳ mùa hè bước vào giai đoạn cuối, học kỳ mùa thu lại sắp bắt đầu, nên tôi gửi bừa vài bộ hồ sơ trong tình trạng không rõ mục tiêu, không hề hay biết mình sắp mất đi một cơ hội tuyệt vời.

Sau một thời gian, cuối cùng tôi cũng có được cơ hội phỏng vấn với một tổ chức phi lợi nhuận có quy mô siêu nhỏ, chuyên cung cấp miễn phí các hoạt động sau giờ học cho học sinh tiểu học. Cụ thể là cung cấp môi trường nghỉ ngơi và học tập cho trẻ em, trong khoảng thời gian từ khi tan học buổi chiều cho đến khi bố mẹ đến đón về. Tôi đã được nhận sau cuộc phỏng vấn đơn giản. Tuy công việc không khiến tôi hứng thú lắm, nhưng do vấn đề thời gian, tôi không còn kịp tìm một chỗ thực tập khác, nên sau khi nhận được công việc duy nhất này, tôi đành phải chấp nhận. Đồng thời tôi còn may mắn tìm được một việc làm thêm ở thư viện Đông Á của trường. Vậy là, sau khi học kỳ mùa thu bắt đầu, cuộc sống của tôi cũng trở nên bận rộn hơn, ngày

nào cũng quần quanh vòng tuần hoàn lớp học, thư viện, đơn vị thực tập và ký túc xá.

Nói thật, lúc đầu khi làm báo cáo thực tập, tôi cứ viết rồi xóa, sửa đi sửa lại, không biết phải bắt đầu từ đâu. Tôi muốn được hãnh diện chia sẻ cùng mọi người những điều đã học được từ công việc thực tập, muốn kể cho họ tôi đã tiến bộ như thế nào, nhưng thành thật mà nói, bây giờ nghĩ lại, tôi cảm thấy chẳng học được gì từ công việc đó cả. Đương nhiên, do là một tổ chức của Mỹ, quản lý và khách hàng đều là người Mỹ, nên tôi đã có cơ hội trải nghiệm cảm giác được làm việc cùng họ, đồng thời khả năng ngôn ngữ cũng được cải thiện. Nhưng xét trên góc độ chuyên môn, tôi thấy mình chẳng học được gì để ứng dụng cho kiến thức chuyên môn sau này.

Công việc thực tập của tôi rất đơn giản, chẳng qua cái tên nghe mỹ miều mà thôi – quản lý hành vi trên lớp học, trên thực tế, chính là đợi học sinh đến, tôi sẽ phụ trách dẫn chúng vào phòng, phát thức ăn vặt và nước. Sau khi giáo viên bắt đầu giảng bài, tôi phải ngồi cạnh, vẽ tranh cùng chúng, tổ chức trò chơi và giúp chúng trả lời câu hỏi. Nếu có đứa không nghe lời, tôi phải khuyên bảo hoặc răn đe. Khi buổi học kết thúc, tôi đưa bọn trẻ lên xe an toàn. Chương trình này có một bộ giáo trình tự soạn, thứ sáu hàng tuần phải bố trí các hoạt động khác nhau: Có lúc dạy chúng cách kết bạn ra sao, nâng cao sự tự tin như thế nào...; có lúc sẽ dạy nấu các món ăn của nhiều nước khác nhau; lúc khác lại dạy vẽ tranh hoặc tập yoga, hay tổ chức buổi đọc sách. Vì thế, căn cứ trên chương trình đã được thiết kế sẵn ngày hôm đó, vai trò của tôi cũng thay đổi một cách linh hoạt giữa giáo viên, đầu bếp, họa sĩ, hay huấn luyện viên yoga.

Thực ra, công việc thực tập này vốn không tệ, bởi nó được mở ra nhằm phục vụ cho những sinh viên muốn làm chuyên gia tư vấn tâm lý học sinh tiểu học trong tương lai. Tuy nhiên, chính vì cứ trì hoãn việc xác định hướng nghiên cứu, nên tôi chẳng biết phải tận dụng cơ hội này thế nào. Hơn nữa tôi cũng không hiểu rõ cuộc bản thân muốn học được điều gì từ công việc này, cũng như làm sao để kết hợp nó với bài học trên lớp. Lúc ấy, tôi chỉ muốn mau chóng hoàn thành số giờ thực tập, để được tốt nghiệp sớm, nên hoàn toàn không đặt tâm tư tình cảm vào công việc thực tập. Hậu quả của sự mù quáng đó là trong hai học kỳ tiếp theo, sau khi hoàn thành toàn bộ số giờ thực tập đại cương, ngoại trừ học được cách tập yoga, nấu cơm cà ri Ấn Độ, đọc vô số loại sách dành cho thiếu nhi, đồng thời có thể dùng tiếng Anh giao lưu với trẻ em Mỹ một cách lưu loát ra, tôi chẳng có được chút tiến bộ nào về chuyên môn.

Xét trên góc độ này, tôi cảm thấy mình hoàn toàn thất bại trong lần thực tập đầu tiên ở Mỹ. Tôi đã kết thúc năm học thạc sĩ đầu tiên của mình một

cách đây tiếc nuối bằng sự thất bại đó. Nếu có thể bắt đầu lại, tôi nhất định sẽ nghiên cứu cẩn thận mọi hướng nghiên cứu mà tôi được học ngay từ học kỳ đầu tiên, sẽ tham khảo ý kiến từ các giáo sư, giáo viên hướng dẫn, những sinh viên khóa trước nhiều hơn, tìm hiểu cụ thể phải học những gì cho các hướng nghiên cứu khác nhau, tương lai có tiềm năng phát triển nghề nghiệp ra sao, từ đó sớm nỗ lực xác định phương hướng, và lựa chọn nơi thực tập phù hợp. Tuy nhiên, trên đời làm gì có chữ nếu, chính kinh nghiệm thất bại đó mới khiến tôi nhận rõ tầm quan trọng của việc thực tập. Sau này, tôi đã vô cùng nỗ lực lựa chọn địa điểm thực tập chuyên ngành, không dám qua loa nữa.

## Cảm ơn năm 2009

Năm 2009 dường như là năm dài nhất trong cuộc đời tôi, bởi trong năm này đã xảy ra rất nhiều sự kiện. Đầu năm, tôi đặt chân đến Mỹ như tôi hằng mơ ước, và bắt đầu dùng chính đôi tay mình tạo dựng nên tương lai ở một thế giới hoàn toàn mới. Năm ấy, dấu ấn quan trọng nhất chính là bản thân đã trở nên trưởng thành hơn. Tôi đã học được cách nấu ăn, lái xe, hay làm thế nào để một mình đứng vững trong môi trường xa lạ. Về mặt học tập, tôi biết cách lập kế hoạch một cách hợp lý. Lật giở cuốn sổ kế hoạch hàng ngày dày cộm, được đánh dấu chi chít những việc mà tôi đã hoàn thành trong năm qua, tuy thời gian ấy rất bận rộn và mệt mỏi, nhưng vô tình đã học được rất nhiều điều bổ ích. Dần dà việc đọc sách không còn quá khó khăn như trước, viết luận văn cũng trở nên điêu luyện hơn. Bất luận kiến thức chuyên môn hay năng lực ngôn ngữ, tất thảy đều được âm thầm tích lũy và tiến bộ.

Cũng trong năm này, tầm nhìn của tôi đã trở nên rộng lớn hơn, nên đã ý thức được bản thân trong quá khứ giống ếch ngồi đáy giếng biết bao. Sau khi đến Mỹ, tôi gặp nhiều kiểu người với đủ màu tóc, màu da, hay ngôn ngữ và khẩu âm cũng muôn hình vạn trạng. Mỗi người họ đều đến từ những quốc gia và nền văn hóa khác nhau, nhưng lại vui vẻ, tôn trọng lẫn nhau để cùng chung sống trong một “lò luyện”. Ban đầu, tôi rất khó chấp nhận sự đa dạng văn hóa đó, bởi nó quá khác so với những gì tôi quen thuộc. Về sau tôi mới dần ý thức được, người ta khác mình không có nghĩa họ cổ quái, và càng không có nghĩa họ sai lầm. Mà họ chỉ khác với mình mà thôi. Các nền văn hóa trên thế giới vô cùng đa dạng phong phú, và tất cả đều bình đẳng. Tôi không nên hẹp hòi trong việc nhìn nhận nền văn hóa và người dân nước khác, mà phải dũng cảm chấp nhận, yêu thích những điều mới lạ, đồng thời biết chọn lọc những điểm tinh hoa của họ để học hỏi. Chỉ có vậy tôi mới trở nên khoan dung hơn.

Cũng trong năm ấy, do vừa trải qua một kỳ thực tập thất bại, nên tôi đã nhận thức được tầm quan trọng của việc hoạch định cuộc đời. Nói đơn giản, bất kỳ việc gì cũng đều cần phải có sự chuẩn bị trước, nếu không tất sẽ xôi hỏng bỏng không. Một cuộc đời không được lên kế hoạch giống như một mớ hỗn độn, chỉ khi có kế hoạch ta mới trở nên rõ ràng và sống có phương hướng. Cuộc đời là như thế và việc học cũng vậy. Sau lần thực tập thất bại ấy, tôi đã bắt đầu suy nghĩ một cách nghiêm túc về hướng nghiên cứu tiếp theo. Lâu nay tôi vẫn biết chắc mình hy vọng tương lai được làm việc cùng với các em nhỏ hoặc học sinh, nhưng không xác định rõ sẽ làm việc trong hoàn cảnh như thế nào. Sau khi nghiên cứu, suy nghĩ và phỏng vấn, cuối cùng tôi phát hiện, mình thật sự có hứng thú với tư vấn tâm lý lâm sàng.

Điều may mắn là trong Học viện Công tác xã hội có rất nhiều hướng

nghiên cứu cho sinh viên lựa chọn. Nếu không tìm thấy hướng yêu thích, bạn có thể tự thiết lập nên một hướng riêng để thỏa mãn sở thích của bản thân. Chính vì vậy, cuối năm 2009, sau một thời gian dài trao đổi cùng giáo sư hướng dẫn, cuối cùng tôi đã xác định được hướng nghiên cứu kết hợp giữa “nhi đồng, thanh thiếu niên và gia đình” với “Sức khỏe tinh thần<sup>[5]</sup>”. Nói một cách đơn giản, tôi hy vọng tương lai có thể trở thành một chuyên gia tư vấn tâm lý lâm sàng, phục vụ những trẻ em, thanh thiếu niên và người nhà của họ về vấn đề tinh thần hoặc các căn bệnh tâm lý. Việc xác định được hướng nghiên cứu và con đường nghề nghiệp tương lai, chính là tiến bộ lớn nhất mà tôi đạt được về mặt chuyên môn trong năm 2009.

Ngoài những tiến bộ kể trên, trong năm này, tôi cũng gặp không ít vấn đề nhức đầu khác. Đa phần thời gian trong năm, trái tim trống rỗng của tôi bị thứ cảm giác cô độc xâm chiếm. Còn nhớ trong tác phẩm Tôi đã xuất phát, Lu Khâu Lộ Vi từng viết: “Một người có thể cô độc đối diện với bản thân mà không cảm thấy cô đơn, đó là một cảnh giới.” Chỉ ít trong năm 2009, tôi vẫn chưa đạt đến cảnh giới ấy. Tôi luôn cảm thấy mỗi khi bản thân hoàn thành một nhiệm vụ, hoặc có sự tiến bộ lớn, đang lúc nâng ly chúc mừng, cái cảm giác cô đơn ấy lại chồm đến như một con quỷ, kiêu ngạo thách thức: “Có gì đáng để chúc mừng chứ? Mà chẳng thuộc về nơi này.” Mỗi lúc như thế, tôi cảm thấy mình như một người đam mê leo núi, khó khăn lắm mới trèo lên tới đỉnh, đang định cất lời ca thì đột nhiên bị người khác giật lấy bình dưỡng khí, trượt chân rơi xuống vực, thảm hại vô cùng.

Nếu bạn muốn tìm thấy câu trả lời “đối mặt với nỗi cô đơn như thế nào”, hay “tìm kiếm cảm giác thân thuộc ra sao” ở nơi đây, rất xin lỗi, có lẽ tôi đã làm bạn thất vọng. Năm 2009, tôi không hề tìm thấy câu trả lời. Thành thực mà nói, sau gần năm năm sống và làm việc ở Mỹ, cuối cùng tôi mới tìm ra đáp án mà bản thân mong muốn.

Cuối năm 2009, tôi về nước một lần. Đây là lần đầu tiên tôi về nước kể từ sau khi đi du học, cảm giác vô cùng xúc động. Bất luận là cái cây bên đường, quán tạp hóa nhỏ trong ngõ, người ngồi đánh bài trước cửa, hay mùi đậu phụ thối<sup>[6]</sup> vẫn khó quên xưa nay, những bức tranh vô cùng quen thuộc ấy lần lượt ập vào mắt, lúc đó bạn mới cảm thấy quê hương chưa từng rời xa ta, nó vẫn luôn ở trong lòng bạn. Sau hai mươi ngày ngắn ngủi, đầy ắp niềm vui bên gia đình, tôi lại phải ngậm ngùi bước lên chuyến bay trở về Mỹ.

Năm 2009 đã kết thúc trong sự chia ly đầy lưu luyến đó.

Lần đi này lại là một năm dài đằng đẵng.

Năm 2010, tôi sẽ trưởng thành và lĩnh hội được những gì...

## **CẬP NHẬT việc xây dựng và THỰC HIỆN kế hoạch**

Trong năm đầu tiên học ở Mỹ, kỹ năng mềm quan trọng nhất tôi đạt được chính là cách lập và thực thi kế hoạch. “Mọi việc chuẩn bị trước tất thành công, nếu không tất thất bại”, câu nói đó quả là chân lý. Chỉ cần vạch ra được kế hoạch hợp lý, đồng thời để khả năng hành động bắt kịp được kế hoạch, như thế bất kỳ mục tiêu hợp lý nào cũng sẽ được thực hiện. Nếu bạn gặp những vấn đề như “vài tháng tới phải thi rồi, tôi nên ôn tập thế nào đây”, “tôi định ra nước ngoài, bây giờ phải chuẩn bị những gì” hay “tôi phải tìm một công việc tốt như thế nào”, xin hãy đọc kỹ phần gợi ý dưới đây.

# Xây dựng kế hoạch

## Trình tự

Các bước lập kế hoạch cụ thể như sau:

1. Xác định rõ mục tiêu.
2. Xác định rõ bạn muốn hoặc có thể tiêu tốn bao nhiêu thời gian để hoàn thành mục tiêu đó.
3. Xác định rõ cần phải thực hiện những việc gì để đạt được mục tiêu (dù mục tiêu nhỏ).
4. Dùng thời gian chia nhỏ số lượng mục tiêu. Xác định rõ thời gian hoàn thành từng mục tiêu nhỏ (tiến hành điều chỉnh thời gian dựa trên độ khó dễ tương ứng của từng mục tiêu đó).

Ví dụ:

1. Mục tiêu: Xin đi du học nước ngoài.
2. Thời hạn: Một năm.
3. Mục tiêu nhỏ: Thi GRE, TOEFL hoặc IELTS, viết bài tự thuật, CV, chuẩn bị bảng điểm, thư giới thiệu...
4. Căn cứ vào độ khó dễ của từng mục tiêu nhỏ, để phân chia thời gian một năm tương ứng. Ví dụ: Một tuần để viết xong CV, một tuần để hoàn thành bảng điểm và thư giới thiệu, hai tháng để viết bài tự thuật, ba tháng để có được TOEFL hoặc IELTS, nửa năm để đạt được chứng chỉ GRE...

Sau khi liệt kê các mục tiêu, bước tiếp theo, ta tiếp tục phân những mục tiêu đó thành những mục tiêu nhỏ hơn – mục tiêu con. Ví dụ:

1. Mục tiêu nhỏ: Thi GRE
2. Kỳ hạn: Nửa năm.
3. Mục tiêu con: Viết luận, ngữ văn và toán.
4. Phân phối thời gian nửa năm cho từng mục tiêu con tùy vào mức độ khó dễ. Ví dụ, nửa tháng để ôn toán, hai tháng để tập viết luận, hai tháng rưỡi để luyện ngữ văn, một tháng dành ra làm đề thi thử (thời gian này chỉ là ví dụ minh họa, hãy điều chỉnh dựa trên tình hình mỗi cá nhân).

Từ đó có thể suy rộng tiếp, mỗi một mục tiêu con có thể được phân thành những mục tiêu siêu nhỏ, mục tiêu siêu nhỏ lại chia thành các mục tiêu siêu siêu nhỏ... Việc hoàn thành mỗi mục tiêu, bất kể nhỏ hay lớn, đều có thể sử dụng phương pháp như trên để tiến hành.



## Vận dụng sổ kế hoạch hàng ngày

Sau khi liệt kê một loạt các mục tiêu lớn nhỏ như trên, bạn có thể cảm thấy hoa mắt chóng mặt: Trời ạ! Sao nhiều mục tiêu rắc rối thế này, rốt cuộc tôi phải hoàn thành nó sao đây? Đừng hoang mang, một cuộc sống có quy hoạch phải bắt đầu từ việc sử dụng sổ kế hoạch hàng ngày.

Nói đơn giản, đó là cuốn sổ cầm tay giúp mỗi cá nhân bố trí lịch trình, quản lý thời gian. Cuốn sổ này rất đa dạng, có loại thiết kế theo năm, theo quý hoặc theo tháng. Tất nhiên vẻ bề ngoài cũng rất quan trọng, nhưng đối với một cuốn sổ kế hoạch, quan trọng hơn cả vẫn là thiết kế bên trong, chỉ cần đơn giản thực dụng, có thể đáp ứng đầy đủ nhu cầu của người dùng là được.

Lúc mới dùng sổ, tôi chỉ dùng nó để nhắc nhở mình hạn cuối nộp bài luận. Sau đó mới nhận ra, tôi có thể ghi chú mọi hoạt động trong cuộc sống vào cuốn sổ, để vận dụng tối đa tác dụng của nó. Cứ vậy, tôi bắt đầu dùng chiếc bút có nhiều màu sắc khác nhau đại diện cho những việc khác nhau. Ví dụ, tôi dùng bút đỏ để đánh dấu hạn nộp bài luận, bút đen đánh dấu thời gian thực tập và việc làm thêm, màu xanh da trời đánh dấu thời gian địa điểm các buổi thảo luận với giáo viên hay bạn bè, màu xanh lá cây dành cho những việc vặt như rút tiền, mua thức ăn. Sau khi đã dùng quen, màu sắc không còn quan trọng nữa, việc nào làm xong thì gạch bỏ, từ đó sẽ không còn xảy ra tình trạng quên hoặc dây dưa kéo dài.

Nếu không mua được một cuốn sổ kế hoạch ưng ý, bạn có thể tự mình thiết kế trên file Word. Trước khi ra nước ngoài, tôi cũng không biết đến sự tồn tại của cuốn sổ đó, mà thường dùng máy tính để tự thiết kế bảng kế hoạch học tập. Từng bảng khác nhau đại diện cho ngày và số ngày, mỗi ô ghi những việc phải hoàn thành trong ngày. Sau khi điền xong thì in ra mang theo người để kiểm tra tình hình xử lý công việc. Bảng kế hoạch tự thiết kế thường không có hình mẫu cố định, chỉ cần tiện lợi là được.

## Những điểm lưu ý khi xây dựng kế hoạch

Hai điều cấm kỵ nhất khi xây dựng kế hoạch: Một, sắp xếp thời gian quá kín; hai, ép bản thân trở thành cái máy.

Thứ nhất, nếu kế hoạch mỗi ngày được bố trí quá bận rộn sẽ gây cảm giác áp lực, lo lắng bất an bởi phải làm quá nhiều việc, đây chính là lúc căn bệnh dây dưa dễ bùng nổ nhất. Hơn nữa, nếu kế hoạch quá nhiều, lỡ may xảy ra chuyện đột xuất thì kế hoạch cả ngày sẽ bị đảo lộn. Vì thế, lúc lên kế hoạch nhất định phải linh hoạt.

Mỗi lần lên kế hoạch, tôi phải bố trí khoảng thời gian trống giữa các nhiệm vụ. Thời gian ấy dùng cho những tình huống đột xuất, và có thể dùng để nghỉ ngơi. Thông thường, tôi sẽ cố gắng bố trí tối thiểu 15 phút trống giữa các nhiệm vụ, để lướt Weibo, nhắm mắt thư giãn, dạo bộ hay đọc sách, nhằm giúp bản thân giảm áp lực.

Ngoài ra, vì một cuộc sống lành mạnh, nên tôi rất ít khi sắp xếp công việc vào thời gian ăn cơm. Mặc dù việc hy sinh thời gian ăn uống ngủ nghỉ sẽ giúp hoàn thành nhiệm vụ sớm hơn, nhưng về lâu dài, cuộc sống với cường độ cao như thế không có lợi cho sức khỏe, hơn nữa chẳng thể duy trì lâu dài liên tục được. Vì vậy, trước khi lập kế hoạch, nhất định phải hiểu rõ khả năng chịu đựng áp lực của bản thân như thế nào. Nếu bạn đã quen với công việc cường độ cao liên tục, có thể bố trí kế hoạch kín hơn một chút, nhưng nếu không quen thì đừng bao giờ thách thức giới hạn cực độ của bản thân, bằng không sẽ dễ dàng khiến bạn sụp đổ.

Thứ hai, khi lên kế hoạch đừng bao giờ biến bản thân trở thành một cỗ máy không tình cảm. Một cuốn sổ kế hoạch hợp lý ngoài việc bố trí công việc rải đầy các ngày, nhất định phải có những mục nhỏ để giải tỏa và kích lệ bản thân. Ví dụ: hẹn ăn khuya cùng bạn bè hoặc đi xem phim, tất cả những phần thưởng cho một ngày làm việc mệt nhọc đó đều phải ghi rõ trong sổ. Con người không phải cái máy, nên tốt nhất đừng ép bản thân xoay vòng liên tục. Cuộc sống phải có lúc căng thẳng, lúc thư giãn mới là cuộc sống tích cực, những người không biết nghỉ ngơi sẽ chẳng thể hiểu phần đầu như thế nào cho hiệu quả.

Đặc biệt nhấn mạnh, khi lên kế hoạch phải chi tiết hết mức có thể. Chú trọng đến kế hoạch hàng ngày, tốt nhất nên viết một cách thật cụ thể những việc cần làm trong ngày. Kiểu như “Thứ hai luyện kỹ năng đọc”, đó không phải một kế hoạch tốt, mà phải ghi rõ: phải đọc những trang nào của tài liệu nào.

Có người cảm thấy cuộc sống du học là sự hưởng thụ, tại sao phải dùng thứ bảng biểu chi chít chữ ấy để khiến cuộc sống giống như trong doanh trại

quân đội? Phải nói rằng, học ở nước ngoài rất gian khổ, nếu không hình thành được năng lực tự quản lý và quy hoạch bản thân thật tốt, e rằng khó lòng khỏe mạnh mà trụ lại được trong môi trường đó vài năm. Hơn nữa, một khi hình thành được hai năng lực ấy, về sau dù không có sổ kế hoạch, trong đầu bạn vẫn tự nhiên hình thành một bản hoạch định cho cuộc sống hàng ngày, thậm chí cả cuộc đời. Phùng Luân<sup>[7]</sup> từng nói rằng, điều vĩ đại không phải lãnh đạo người khác, mà là tự quản lý chính mình. Một khi có được năng lực tự quản đó, nhất định sẽ giúp bạn hưởng lợi cả đời.

## Thực thi kế hoạch

Cho dù kế hoạch được lập ra hoàn hảo đến đâu, nhưng nếu không thực thi, nó chỉ là đồng giấy lộn mà thôi.

Rất nhiều người luôn phức tạp hóa việc thực thi kế hoạch, nhưng kỳ thực việc này rất đơn giản. Giả sử bạn ghi trong cuốn sổ kế hoạch “Tám giờ sáng thứ hai, đọc hai bài trong tạp chí The Economist, vậy việc duy nhất bạn phải làm vào tám giờ sáng thứ hai chính là mở cuốn tạp chí The Economist ra, chọn lấy hai bài và bắt đầu đọc, chỉ đơn giản thế thôi.

Bản thân việc thực thi kế hoạch không hề khó khăn, chẳng nhẽ người ta phải trải qua quá trình giày vò trước khi làm việc đó sao. Chỉ cần có thể khắc phục chướng ngại về tâm lý, những việc liên quan đến thực thi sẽ rất dễ giải quyết. Một sự khởi đầu tốt đã được coi thành công một nửa, đa số mọi người đều sợ, hoặc lười bắt đầu vì một nguyên nhân tâm lý nào đó. Vì thế, sợ hãi và lười biếng trở thành kẻ thù cản trở mọi người thực thi kế hoạch.

Điều không may là, sự sợ hãi và lười biếng hầu như là điểm chung, bẩm sinh của toàn nhân loại, dù bạn nỗ lực đến đâu, cũng chẳng thể chữa khỏi căn bệnh đó. Đó là những kẻ cứng đầu, xuất hiện lúc mạnh lúc yếu, lúc ẩn lúc hiện trong cuộc sống của mỗi người – nếu bạn kiên cường đối đầu, chúng có thể lẩn trốn vài ngày, nhưng sẽ tiếp tục quay trở lại và thị uy trước bạn. Mọi người vốn có tâm lý sợ hãi và lười biếng, nhưng tại sao có người thành công, còn những người khác lại thất bại? Tôi cảm thấy cái giới của người thành công không nằm ở việc họ chưa từng sợ hãi hoặc lười biếng, mà vì tính kỷ luật và khả năng tiết chế của họ luôn chiến thắng tất cả, năng lượng tích cực đã vượt qua sự tiêu cực.

Con đường duy nhất để đối phó với nỗi sợ hãi và lười biếng của tôi chính là, khuếch đại vô hạn cuộc sống tươi đẹp sau khi hoàn thành kế hoạch, đồng thời bôi đen tận cùng kết cục thê thảm khi không hoàn thành nó. Trên thực tế, mỗi khi cắt đứt đường lùi của bản thân, tôi sẽ nhận ra nếu không hoàn thành những việc trước mắt, mình sẽ trở nên cực kỳ bi thảm, hai kẻ thù không đội trời chung này liên tục biến mất, bởi vì đối với tôi, chẳng điều gì khiến tôi lạnh xương sống hơn cảm giác áy náy và thất bại.

Điều cần chú ý là, con người ta rất dễ ham cái lợi trước mắt khi sống trong áp lực, trông thấy lịch làm việc dày đặc, càng khiến họ làm qua loa đại khái. Rõ ràng cách làm này rất ngu xuẩn. Vì thế, mỗi khi lên kế hoạch cho một nhiệm vụ nào đó, tôi luôn tự vấn bản thân: Liệu mình có hoàn thành nhiệm vụ này một cách thành thực, hoàn chỉnh và có chất lượng hay không? Nếu thấy bản thân không thể trả lời chân thành về vấn đề này, xin bạn hãy thực hiện lại nhiệm vụ đó một lần nữa. Cuộc đời chỉ sống một lần, nếu cứ lừa gạt

nhau như thế phỏng có ích gì, bởi không gì lãng phí cuộc sống hơn việc lừa  
mình dối người.

# Cuốn sổ kế hoạch cuộc đời

Ngoài cuộc sống thường nhật ra, đời người cũng cần mục tiêu và hoạch định. Khi có mục tiêu rõ ràng, chúng ta mới không bị mất phương hướng trong biển đời mênh mông. Mặc dù đó là bản hoạch định lớn nhất trong đời mỗi chúng ta, nhưng các bước thực hiện lại y hệt như phần trước. Tôi lấy ví dụ. Mục tiêu: Bạn muốn trở thành người như thế nào, những việc phải hoàn thành và trải qua trong cuộc sống ra sao; Thời gian: một đời; Mục tiêu nhỏ: Liệt kê từng việc bạn định làm. Sau đó chia khoảng thời gian của cả đời cho những việc trên.

Có một thủ thuật nhỏ khi hoạch định cuộc đời, gọi là phương pháp nghịch suy (backward mapping). Viết lên một tờ giấy mục tiêu cao nhất của trong đời, sau đó lần lượt viết xuống phía dưới những mục tiêu nhỏ hơn nhằm hoàn thành được mục tiêu cao nhất.

Lấy mục tiêu nghề nghiệp của tôi làm ví dụ. Mong ước lớn nhất trong đời tôi chính là mở được một phòng tư vấn tâm lý cá nhân. Sử dụng phương pháp nghịch suy sẽ vẽ được sơ đồ thực hiện mục tiêu như sau:



Thông qua sơ đồ trên, tôi có thể thấy rõ, để đạt được mục tiêu cao nhất, mình cần phải nỗ lực thế nào trong từng giai đoạn khác nhau của cuộc đời. Nhiều người luôn hỏi tôi động lực tiến lên phía trước là gì. Sơ đồ đó chính là động lực của tôi. Mỗi giai đoạn trong cuộc đời, tôi đều có thể vẽ một sơ đồ như thế, nhằm dẫn mình hướng về phía trước. Sau năm năm ở Mỹ, tôi đã lấy được giấy phép làm việc trong ngành Công tác xã hội lâm sàng cao cấp (LCSW), chỉ cần tích lũy thêm một ít kinh nghiệm làm việc lâm sàng nữa,

tôi tin chắc nội trong vài năm, mình có thể tự mở được một phòng tư vấn tâm lý cá nhân. Đến lúc ấy, biết đâu tôi lại có thể tìm được một mục tiêu nghề nghiệp cao hơn.

Phương pháp nghịch suy này thích hợp cho mọi mục tiêu, chỉ cần tìm ra mục tiêu, đồng thời vững bước trên con đường đã chọn, ai cũng có tiềm lực để thực hiện giấc mơ của bản thân. Mơ ước, chỉ có ý nghĩa khi ta thực hiện nó, nếu không sẽ mãi chỉ là một giấc mộng giữa ban ngày. Đừng bao giờ bỏ qua bất kỳ việc gì trên con đường thành công của bạn, chính bởi những việc nhỏ bé ấy, từng bước tiến lên, bạn mới có thể đi đến đích cuối cùng. Hãy làm tốt những việc bình thường, sống thật ý nghĩa mỗi ngày, đó mới chính là khởi đầu của thành công. Tương lai đều đến từ mỗi một ngày bình thường như hôm nay.

## Năm thứ hai buồn vui lẫn lộn

### Một năm học hoàn hảo bắt đầu từ việc lên kế hoạch

Cuộc sống năm đầu tiên ở Mỹ giúp vốn sống của tôi được tăng lên đáng kể. Ngay khi học kỳ mùa xuân năm thứ hai vừa bắt đầu, tôi liền mua một cuốn sổ kế hoạch mới, và bắt đầu lên kế hoạch cho năm học này. Tôi tải giáo trình đại cương của mọi môn học từ website của trường, đánh dấu thời gian lên lớp, hạn nộp bài luận, thời gian thuyết trình... lên sổ kế hoạch. Ngoài ra, tôi còn nhanh chóng liên hệ, sắp xếp thời gian làm việc với đơn vị thực tập và thư viện, sau đó ghi chú vào sổ thời gian thực tập và công việc ngoài giờ. Nhìn cuốn sổ kế hoạch kín lịch, bỗng cảm thấy bản thân tràn đầy động lực.

Cuối cùng tôi cũng xác định được phương hướng nghiên cứu chuyên ngành vào cuối năm học đầu tiên. Cuộc sống lại có mục tiêu rõ ràng, khiến mọi thứ trở nên tươi sáng hơn. Trước đây do thiếu kế hoạch nên cảm thấy rất vất vả trong thời gian thực tập đại cương, vì thế ngay khi năm học mới bắt đầu, tôi đã tự nhắc nhở bản thân không được đi vào vết xe đổ của năm học trước. May sao, sau khi xác định được hướng nghiên cứu, tôi bắt đầu hiểu lý do mình phải thực tập chuyên ngành, muốn tìm đơn vị thực tập như thế nào, cũng như phải tranh thủ tối đa cơ hội thực tập này ra sao. Lần thực tập này không chỉ cần hoàn thành số lượng giờ thực tập, mà còn phải học được kiến thức cụ thể và những kỹ năng chuyên môn, tất cả đều vô cùng quan trọng đối với công việc sau này. Sau khi suy nghĩ cặn kẽ những vấn đề ấy, tôi bèn bổ sung thêm nhiệm vụ tìm đơn vị thực tập vào trong cuốn sổ đã dày đặc lịch trình.

Về việc lên kế hoạch cho học kỳ mới, ngoại trừ nhiệm vụ học hành và thực tập ra, phương pháp sống khỏe mạnh cũng là một điểm rất quan trọng. Khỏe mạnh ở đây chủ yếu chỉ về vấn đề tinh thần. Trong năm đầu tiên, tôi luôn ở trong trạng thái ức chế, những cảm xúc tiêu cực như bực dọc, sầu muộn, dễ nổi nóng, lầm lì, dây dưa cứ bám chặt lấy tôi. Nhưng tôi cảm thấy chúng không hề đáng sợ, mà điều đáng sợ chính là sự trốn tránh, phủ định và khinh thường nó. Trong cuộc đời, ai cũng đều phải đối mặt với những cảm xúc tiêu cực, hoặc ít hoặc nhiều. Chỉ cần bạn dừng cảm, thành thực đối diện và giải quyết trước khi nó lây lan, thì mọi thứ đều có thể không chế và xóa bỏ. Nhưng nếu cứ để mặc chúng sinh sôi nảy nở, rất có thể cảm giác tiêu cực ấy sẽ trở thành con quỷ hãm hại cuộc sống của bạn.

Bởi vì sức khỏe tinh thần là hướng chuyên ngành và sở thích cá nhân, nên tôi càng xem trọng vấn đề này. Khi xây dựng kế hoạch cho học kỳ mới, tôi đã chú trọng suy nghĩ cách thức giúp bản thân khắc phục được những cảm



xúc tiêu cực đó. Tôi thấy, hồi ấy rất nhiều cảm xúc tiêu cực của tôi đều bắt nguồn từ sự cô đơn và không có cảm giác thân thuộc: Hơn một năm ở Mỹ, ngoại trừ số ít bạn bè Trung Quốc, tôi hầu như không kết giao với người Mỹ trong trường. Ngoài sự tiếp xúc ít ỏi trên lớp ra, chúng tôi chẳng có bất kỳ mối liên hệ nào cả, vì thế về cơ bản tôi không tài nào hòa nhập vào cuộc sống của họ. Khi một phần thuộc tính xã hội của mỗi cá nhân đi tới cực hạn, cảm giác cô đơn sẽ bùng phát. Cho nên, tôi quyết định phải mạnh dạn kết giao thêm nhiều bạn trong học kỳ này, nỗ lực xây dựng mạng lưới bạn bè trong môi trường mới.

Nhưng cần phải nói rằng, để khắc phục cảm giác cô đơn và xây dựng mối quan hệ là việc không hề đơn giản và cần nhiều thời gian. Vấn đề văn hóa và con người mà tôi phải đối mặt lại càng không phải bàn đến. Nếu nó đã chẳng phải việc dễ dàng, vậy đành kiên nhẫn chờ đợi câu trả lời từ thời gian. Có người nói rằng, càng nghiên cứu về đau khổ sẽ càng đau khổ. Tôi thấy cảm xúc tiêu cực cũng hoàn toàn tương tự: Bạn càng nghĩ đến nó thì sẽ càng dễ rơi sâu vào vòng xoáy, không thể tự thoát ra. Vì thế, mỗi khi cảm thấy buồn bực, tôi liền ép bản thân phải tạm thời quên đi, chuyển sự chú ý vào những việc cần làm trong hiện tại. Đôi khi, trạng thái tâm lý tốt thường đến sau khi bạn hành động. Tích lũy nhiều hành động tích cực, đến một ngày nào đó những vấn đề ấy sẽ tự nhiên được giải quyết.

Bây giờ tôi đã hiểu được đạo lý quý giá đó, nhưng tôi của ngày trước luôn nghi ngờ về nó, may sao cuộc sống bận rộn đã không cho phép tôi dừng chân. Thời điểm ấy, tuy vẫn có lúc than vãn vì quá nhiều bài tập, thực tập khó nhằn, cơm tự nấu lại khó ăn kinh khủng, nhưng chính cuộc sống bận rộn như thế lại khiến tôi vui vẻ và phong phú hơn nhiều so với năm đầu tiên. Tôi dần cảm thấy cuộc sống bắt đầu trở nên có ý nghĩa, cho dù đắng cay ngọt bùi, nhưng chí ít mọi điều tôi đang có cũng do một tay tôi tạo nên, vậy mới thấy vô cùng hạnh phúc và hài lòng. Tôi mơ hồ cảm nhận được bản thân đang dần tìm ra trạng thái sống phù hợp, quay trở lại nắm mái chèo điều khiển con thuyền cuộc đời mình.

Nhớ lại bộ dạng thê thảm lúc mới đến Mỹ, tôi thấy ma lực thời gian quá đổi thần kỳ. Bạn xem, con người cứ dần trở nên mạnh mẽ, trưởng thành một cách âm thầm như thế. Rất nhiều việc khi chưa từng tiếp xúc, bạn sẽ cảm thấy mình thật yếu đuối vì sợ hãi, bắt đầu phóng đại vấn đề và ma quỷ hóa nó bởi sự vô tri, nhưng sau khi dần chạm tới, nghiên cứu và nhận thức được bộ mặt thật sự của nó, bạn mới phát hiện ra, kỳ thực bản thân sự việc không hề khó khăn như bạn nghĩ.

## Nhật ký “nữ chiến binh”

Sau khi xác định hướng nghiên cứu chuyên ngành, việc tìm kiếm đơn vị thực tập trở nên vô cùng rõ ràng – tôi muốn tìm một công việc liên quan tới phương diện sức khỏe tinh thần. Sau khi sàng lọc các đơn vị thực tập, vào học kỳ mùa xuân, tôi đã sớm nộp hồ sơ đến ba tổ chức để xin thực tập cho học kỳ mùa hè. Sau nhiều vòng phỏng vấn, cuối cùng tôi được bệnh viện Barnes đồng ý tiếp nhận.

Được biết đến như một bệnh viện đa khoa lớn, Barnes chính là một trong mười bệnh viện tốt nhất nước Mỹ. Bộ phận nơi tôi thực tập là trung tâm trị liệu bệnh tâm thần, công việc được giao bao gồm: tiến hành đánh giá bệnh nhân của khoa tâm thần, giúp đỡ bác sĩ tiến hành điều trị tâm lý cho người bệnh, đồng thời tự mình dẫn đầu một đoàn trị liệu. Ngày nhận được thông báo chấp thuận, tôi vui mừng điên cuồng, không chỉ vì bệnh viện đó rất tuyệt, mà vì công việc thực tập vô cùng phù hợp với chuyên ngành của tôi, nên tôi vô cùng mong mỏi sẽ thu hoạch được nhiều điều bổ ích từ đó.

Trung tâm trị liệu tâm thần nằm ở tầng 15 của bệnh viện Barnes, toàn bộ trung tâm đều là khu nội trú, được chia thành ba khu vực: Khu bệnh nhân nặng, khu người già và khu phổ thông. Bệnh nhân của khu bệnh nặng đều mắc chứng tâm thần rất nghiêm trọng, có thể làm hại đến tính mạng của chính họ hoặc người khác. Bệnh nhân ở khu người già toàn trên 60 tuổi, trong đó đa phần đều mắc chứng Alzheimer. Tôi thực tập ở khu phổ thông, các bệnh nhân ở đây không nặng lắm, thường sau khi nhập viện, trải qua quá trình điều trị thích hợp, sau một khoảng thời gian ngắn có thể được xuất viện. Vì thế, lượng bệnh nhân ở khu vực này rất lớn.

Ngày đầu tiên thực tập, tôi đến tầng 15 của bệnh viện theo đúng giờ hẹn, sau đó đi dọc theo hành lang tới phòng làm việc của người quản lý. Trên đường đi, tôi chú ý thấy, cứ cách một khoảng nhất định sẽ xuất hiện một chiếc cửa, những tấm kính trên đó đều được gắn lưới thép. Những cánh cửa nặng nề đều đang khóa chặt, chỉ có thể nhân viên mới mở ra được. Trên mỗi cánh cửa đều dán thông báo nhắc nhở: “Chú ý! Bệnh nhân ở đây nếu trốn thoát sẽ rất nguy hiểm!” Nhìn thấy biện pháp an ninh cao cấp đó, trông ngực tôi cứ đập liên hồi, chẳng lẽ bệnh viện tâm thần thật sự đáng sợ như trong phim sao? Liệu họ có trốn được không? Nghĩ vậy, đầu óc tôi căng như dây đàn, một cảm giác dè chừng đối với những bệnh nhân sắp tiếp xúc bỗng trỗi dậy trong tôi.

Người quản lý của tôi là một phụ nữ trạc tuổi 60 mang quốc tịch Đức, khi còn trẻ bà đến Mỹ du học, sau khi tốt nghiệp, bà ở lại làm việc tại bệnh viện Barnes trong hơn 30 năm. Khi trông thấy tôi, bà liền nở nụ cười tươi rói. Tôi đang chuẩn bị cất tiếng chào hỏi, bà đã nói: “Chào buổi sáng cô gái bé nhỏ!

Cháu đã chuẩn bị sẵn sàng chưa? Hôm nay sẽ là ngày thách thức nhất trong cuộc đời cháu đấy!” Tôi còn chưa kịp nói “chào buổi sáng!”, nghe thấy vậy liền sững sờ, bụng thầm nghĩ: Trời ạ! Không phải thực tập là đi sau lưng sếp để quan sát ư? Chẳng lẽ không phải làm những thứ đại loại như nhật ký thực tập hay giúp đỡ photocopy tài liệu? Sao lại trở thành “thách thức lớn nhất” chứ? Nghĩ đến đây, tim tôi bỗng đập mạnh, không biết hôm nay rốt cuộc sẽ gặp phải thách thức gì.

Chẳng đợi tôi kịp định thần, bà quản lý đã bước đến bên, đặt tay lên vai tôi, nói về thân bí: “Đừng sợ, ta nhất định sẽ huấn luyện cháu thành một nữ chiến binh ưu tú!” Ngay sau đó, bà bật cười sảng khoái, âm thanh vang khắp cả phòng. Đột nhiên, tôi có cảm giác mình đang trèo lên thuyền của những tên “cướp biển”.

Việc đầu tiên là nhớ tên người. Trong trung tâm điều trị bệnh tâm thần, số lượng nhân viên và bệnh nhân gộp lại khoảng gần một trăm. Đi dọc hành lang, bà quản lý không ngừng giới thiệu với tôi, đây là giám đốc phòng bệnh, kia là bác sĩ chủ nhiệm, đây là y tá trưởng, kia là nhân viên quản lý bệnh án... Trong đó có rất nhiều từ chuyên ngành thuộc quá trình điều trị và tên các chức danh, tất cả đều là những từ tôi chưa từng được học trong trường. Đối diện với một lượng thác thông tin xa lạ đang đổ ập xuống ấy, tôi vội xóc lại tinh thần, không dám lơ là, bắt đầu tốc ký.

Việc thứ hai là làm quen và nhanh chóng nắm bắt các thao tác sử dụng hệ thống máy tính cũng như cách nhập tiến độ trị liệu và tài liệu về bệnh nhân lên hệ thống. Đội ơn thời đại khoa học kỹ thuật thế kỷ 21, phạm những việc liên quan đến thao tác trên máy tính đều không làm khó được tôi.

Việc thứ ba cũng là việc khó khăn nhất, ghi chép thành thạo tài liệu và tiến độ điều trị của mỗi bệnh nhân. Bà quản lý nói, khu bệnh phổ thông có tổng cộng mười tám chiếc giường, tức là nếu số giường bệnh đều chật kín, chúng tôi phải cung cấp dịch vụ cùng lúc cho mười tám bệnh nhân. Vì thế việc nắm rõ thông tin của mỗi người vô cùng quan trọng. Tôi hỏi bà, thông tin nhiều vậy thì phải ghi nhớ làm sao? Bà ấy nhìn tôi cười lớn: “Cô bé à, ban đầu cháu có thể dựa vào bệnh án hoặc bảng đánh giá của bệnh nhân, nhưng một khi bận rộn, cháu sẽ chẳng có thời gian để đọc những thứ ấy đâu, vì thế phải dựa vào đây.” Nói đoạn, bà dùng tay chỉ vào đầu tôi.

Tôi vội hỏi tiếp: “Vậy rốt cuộc bắt buộc phải ghi nhớ những thông tin nào của bệnh nhân ạ?” Bà quản lý vừa đọc tài liệu trên tay, vừa nói: “Bất kỳ thông tin gì liên quan đến việc điều trị hoặc có thể giúp đỡ cho quá trình điều trị, chúng ta đều phải nắm rõ như lòng bàn tay. Ví dụ: tên, tuổi, triệu chứng, thời gian nhập viện, thời gian xuất viện, tình trạng hôn nhân và gia đình, tình hình kinh tế, nơi ở của bố mẹ và công việc... Ngoài ra, bệnh nhân đó còn có

anh chị em nào không, tình hình của họ hiện tại ra sao; có con cái không, tình hình hiện tại thế nào; những người kể trên hiện đang ở đâu, có mối quan hệ thế nào với bệnh nhân... Hơn nữa, cháu còn phải biết tình hình sử dụng thuốc của họ, có tác dụng phụ hay không, cũng như bác sĩ chính và y tá phụ trách của bệnh nhân đó là ai...”

Nghe một loạt thông tin đó, tôi bỗng cảm thấy đầu óc của mình xoay vòng xoay với vận tốc bình phương n lần, vốn định cầm bút để ghi chép lại, nhưng bà ấy nói với tốc độ quá nhanh khiến tôi chẳng thể theo kịp. Bà động viên tôi không phải sốt sắng ghi chép, mà nên học cách xâu chuỗi những thông tin phức tạp lại với nhau, từ đó quen dần với việc sử dụng bộ não, chứ không phải chiếc bút. Tôi nhìn bà ấy đầy ngưỡng mộ, không hiểu bà đã xoay sở như thế nào để trở thành người phụ nữ mạnh mẽ, tài giỏi như thế. Trông thấy tôi đang lảm bảm một mình, bà bỗng nhẹ nhàng động viên: “Đừng cảm thấy chuyện đó quá khó, quen rồi sẽ ổn thôi. Nhưng đừng quên rằng, ta sẽ huấn luyện cháu trở thành một nữ chiến binh đấy nhé! Ngày mai ta sẽ tiến hành đánh giá cho bệnh nhân mới nhập viện, cháu hãy đứng bên cạnh quan sát, ta tin cháu sẽ nhanh chóng tự mình thực hiện được việc này thôi.” Lúc nghe thấy mấy từ “tự mình thực hiện”, đột nhiên đầu óc tôi lại căng như dây đàn.

Ngày làm việc đầu tiên đầy bận rộn, căng thẳng và bổ ích nhanh chóng kết thúc. Sáng sớm ngày thứ hai, bà quản lý bắt đầu tiến hành đánh giá bệnh nhân mới. Bà ấy nói với tôi: “Chúng ta sẽ kết hợp với nhau trong nhiệm vụ của ngày hôm nay, ta phụ trách phỏng vấn, còn cháu phụ trách ghi chép, sau đó nhập những thông tin ghi chép được vào hệ thống đánh giá, được chứ?” Vì là lần đầu, nên nói thật trong lòng tôi rất không tự tin, nhưng chỉ ít so với việc phỏng vấn, rõ ràng tôi giỏi ghi chép hơn, vì thế đã vui vẻ nhận lời.

Địa điểm phỏng vấn của trung tâm trị liệu là một căn phòng độc lập khá nhỏ. Sau khi bước vào, bệnh nhân ngồi đối diện không có bất kỳ sự giao lưu qua ánh mắt nào với chúng tôi. Cơ thể vô cùng mỏng manh, uể oải của cô ấy ngồi dựa vào lưng ghế, mái tóc dài màu nâu nhạt che đi khuôn mặt tiêu tụy. Theo tài liệu, cô gái mắc chứng rối loạn lưỡng cực, hơn nữa có tiền sử dụng ma túy trong thời gian dài. Tôi có thể thấy rõ những vết thâm tím do kim tiêm để lại trên đôi tay gầy gò của cô ta. Đây là lần đầu tiên tôi tiếp xúc với một con nghiện mắc chứng bệnh tâm thần ở cự ly gần như thế. Nói thật, lúc ấy tôi vô cùng sợ hãi, tôi sợ cô ấy đột nhiên lên cơn nghiện, hoặc do quá kích động mà lao tới tấn công tôi. Vì vậy, mấy phút đầu tiên, tôi chỉ biết cúi gầm đầu nhìn cuốn sổ ghi chép, mà không dám ngẩng lên nhìn thẳng vào bệnh nhân.

Sau khi tự giới thiệu ngắn gọn, bà quản lý đi thẳng vào chủ đề và bắt đầu đánh giá. Trong vài lượt vấn đáp đầu tiên, bà nói khá từ tốn, câu trả lời của

bệnh nhân cũng rất đơn giản, nên về cơ bản tôi có thể ghi chép lại mọi thông tin. Nhưng về sau, khi hỏi đến thông tin liên quan đến gia đình, tâm trạng của bệnh nhân dần trở nên kích động. Cô ấy nói ngày một nhanh, lượng thông tin lớn dần, tôi hoàn toàn không thể theo kịp tư duy của cô ta. Khi bệnh nhân nhắc đến quá trình sử dụng ma túy, càng xuất hiện nhiều từ vựng tôi không hiểu nổi. Tên của mấy loại ma túy, phương thức và công cụ hút toàn bằng tiếng lóng, với đủ kiểu tên thuốc cai nghiện... tất cả đều vượt ra khỏi vốn tiếng Anh hạn hẹp của tôi. Tôi bỗng trở nên hoảng loạn.

Một mặt tôi dựa vào trực giác để chọn ra những từ khóa trong mớ lộn xộn đó, mặt khác vội vàng tốc ký vào sổ. Lúc ấy, các phương thức ghi chép đều được sử dụng: ghi từ đơn, ghi tiếng Trung, vẽ ký hiệu, chú âm, hay thậm chí còn vẽ lược đồ gia phả... tóm lại chỉ nhằm mục đích mang lại hiệu quả cao. Tôi nắm chặt bút ghi như bay trên giấy, chẳng mấy chốc đã viết kín cả trang giấy lớn. Khi phỏng vấn, bà quản lý liên tục liếc nhìn tôi. Qua ánh mắt đầy ngạc nhiên của bà ấy, tôi như thể nghe thấy bà đang thầm kêu gào: “Trời ạ, rốt cuộc cô bé này có biết mình đang làm gì không? Sao lại ghi chép nhiều thế chứ?” Nhưng tôi không lo được nhiều đến vậy, đây là lần đầu ghi chép lại đánh giá, nên tôi không muốn bỏ sót bất kỳ thông tin quan trọng nào.

Sau khi kết thúc phần đánh giá, tôi liền phóng như bay về phòng làm việc, nhanh chóng nhập nội dung phỏng vấn vào hệ thống đánh giá, chỉ sợ đồng thông tin chất đầy trong não biến mất. Bà quản lý thấy bộ dạng sốt sắng đó của tôi, liền dặn tôi dặn lui rằng: “Ngôn từ phải cô đọng súc tích, đúng trọng tâm, đừng bê nguyên xi đồng chữ chỉ chít trên sổ của cháu vào đấy nhé.” Nhìn cuốn sổ đặt trước mặt, tôi chỉnh lý lại một lượt mạch suy nghĩ, tìm điểm then chốt, loại bỏ phần thứ yếu, sau đó tập trung tinh thần nhập thông tin vào hệ thống.

Khi tôi mang tâm trạng thấp thỏm, đem nộp bản báo cáo đánh giá vừa mới in chưa ráo mực cho quản lý, bà đã không ngớt lời khen ngợi chất lượng và hiệu suất làm việc của tôi. Tuy bề ngoài tôi cố ra vẻ bình thản, nhưng trong lòng vui như mở hội. Bỗng nhớ lại thời đại học, lúc ấy để ôn tập cho kỳ thi cấp 8 tiếng Anh chuyên ngành, tôi từng mất rất nhiều công sức để chinh phục cửa ải “nghe viết”. Hồi đó tôi đã phải luyện tập kỹ năng nghe, ghi đúng trọng tâm và dùng tiếng Anh để quy nạp tổng kết. Không ngờ, chính năng lực được hình thành nhờ ôn luyện cho một kỳ thi khi xưa, nay lại phát huy tác dụng trong công việc. Cảm khái vô cùng. Tôi bỗng cảm thấy, những công sức đã bỏ ra trước đây đều rất đáng giá, dù cho ngày trước chẳng thấy chút hiệu quả nào, sau này sớm muộn rồi cũng nhận ra, bởi không có việc gì là vô ích cả.

Bệnh nhân đầu tiên tôi tự phỏng vấn là bà T. Bởi vì lần đầu nên tôi cảm

thấy không tự tin về cách thức và nội dung đặt câu hỏi. Ban đầu, bà T thể hiện thái độ bức bối không yên, đồng thời cho rằng những câu hỏi tôi đưa ra quá nhàm chán. Tôi xin lỗi bà ta và kiên nhẫn giải thích một hồi, sau cùng mới nhận được sự hợp tác từ bà ấy. Mặc dù vậy, nhưng do thiếu kinh nghiệm, nên cả quá trình phỏng vấn tôi đều bị bà T dắt mũi, tôi không tài nào giữ được thế chủ động. Không những thế, sau khi nhập thông tin lên hệ thống đánh giá, tôi mới phát hiện bản thân đã bỏ sót rất nhiều câu hỏi then chốt, lại đành phải đến phòng bệnh quấy rầy bà ấy một lần nữa. Lúc ấy tôi cảm thấy ngại ngùng không thể tả.

Sau khi đánh giá được khoảng bảy tám bệnh nhân, tôi mới dần tìm ra cách thức đặt câu hỏi chính xác, biết hàn huyên tâm sự để phá tan khoảng cách trong lần đầu tìm hiểu, sau đó dần nắm được phương thức thay đổi chủ đề. Điều khiến tôi hưng phấn nhất chính là có thể vận dụng mọi kỹ xảo được học ở trường vào thực tế. Ví dụ, hôm ấy vừa học được đủ các cách đặt câu hỏi mở trên lớp, ngay hôm sau vào bệnh viện thực tập, tôi có thể lập tức áp dụng mới lý thuyết ấy. Nếu gặp khó khăn nào trong thực tiễn, tôi có thể đưa ra vấn đề để thảo luận cùng giáo viên và bạn bè khi lên lớp. Cảm giác đó quả thật rất tuyệt vời! Sau khi kết hợp được lý thuyết và thực hành, lần đầu tiên trong đời tôi cảm nhận được niềm vui trong học tập và tiến bộ của bản thân. Tôi thật sự vui vẻ khi có được công việc thực tập này.

Trong thời gian thực tập, ngoại trừ tiến hành đánh giá và viết báo cáo về bệnh nhân ra, tôi còn phụ trách trị liệu tập thể và cá nhân. “Trị liệu” ở đây ý chỉ tư vấn tâm lý. “Trị liệu tập thể”, chính là tiến hành điều trị tâm lý cho một nhóm người. Nhưng do thời gian nằm viện của bệnh nhân khu phổ thông tương đối ngắn, rất nhiều người hôm nay vừa vào hôm sau đã xuất viện, nên việc tư vấn tâm lý ngắn hạn không thể giúp gì nhiều cho họ. Bởi vậy việc trị liệu tập thể ở khu phổ thông chỉ tồn tại dưới hình thức giảng bài theo chủ đề, ví như “làm sao để khắc phục cảm giác lo lắng”, “khắc phục tư duy tiêu cực như thế nào” hay “duy trì mối quan hệ xã hội lành mạnh ra sao”...

Thực lòng, tôi không phải đứa giỏi nói chuyện trước đám đông, càng không cần bàn đến việc đứng trước một nhóm bệnh nhân mắc chứng tâm thần, hơn nữa còn phải dùng tiếng Anh và nói về những chủ đề mà bản thân không giỏi! Đối với tôi, đây thực sự là nhiệm vụ mang tính thách thức nhất từ trước đến nay. Để chuẩn bị cho bài giảng trị liệu đầu tiên, tôi không biết mình đã bỏ ra biết bao công sức. Tôi viết từng câu một trong nội dung bài giảng ra tiếng Anh, sau đó biên thành Powerpoint, rồi luyện tập nhiều lần trước gương cho đến khi thuộc lòng như cháo chảy.

Ngày đầu tiên tiến hành trị liệu tập thể, tôi sợ hãi bước lên bục giảng, tim

đập thình thịch khi nhìn thấy mười mấy đôi mắt ở phía dưới. Sau khi hít thở sâu, tôi liền bước lên và giảng một lèo bài giảng đã học thuộc từ trước. Vốn cảm thấy mình thể hiện khá ổn, nhưng không ngờ tình hình phía dưới lại hoàn toàn hỗn độn: người kẻ tai nói chuyện, người ngủ gật, kẻ ra về sớm... Bạn có thể cảm nhận được rõ ràng: Không ai quan tâm đến những điều bạn đang nói. Điều này khiến tôi vô cùng thất vọng, nên nhanh chóng làm cho xong việc, rồi vội vàng đánh bài chuẩn.

Sau khi tìm kiếm sự giúp đỡ từ bà quản lý, tôi mới phát hiện ra vấn đề. Tuy họ gọi quá trình điều trị tập thể là “giảng bài”, nhưng kỳ thực nó không giống như việc lên lớp. Mọi quan hệ giữa chúng tôi và bệnh nhân cũng không phải mối quan hệ thầy trò, mà là giữa chuyên gia tư vấn tâm lý với khách hàng. Vì thế, phương thức truyền đạt thông tin theo kiểu nước đổ đầu vịt rất dễ khiến người ta cảm thấy nhàm chán. Việc tôi nên làm là vừa truyền đạt kiến thức, vừa tiến hành trao đổi, kích lệ họ chủ động suy nghĩ và phản hồi, như thế mới mang lại sự giúp đỡ mang tính thực tế cho họ.

Sau đó tôi và bà quản lý đã trao đổi sâu về chủ đề này, cũng chính nhờ lần trao đổi ấy mà tôi mới hiểu một cách sâu sắc vị trí, vai trò của chuyên gia tư vấn tâm lý trong mối quan hệ điều trị với bệnh nhân. Trước đây, tôi luôn nói mình muốn trở thành một chuyên gia tư vấn tâm lý, muốn được giúp đỡ người khác, nhưng thật ra lúc ấy tôi vẫn chỉ hiểu rất mơ hồ về vai trò của chuyên gia tư vấn tâm lý. Thông qua việc tiếp xúc trực tiếp với người bệnh, đồng thời được giao lưu với các chuyên gia tư vấn tâm lý có kinh nghiệm, tôi mới hiểu sâu hơn về phương diện này.

Từ đó về sau, tôi đã thay đổi triệt để phương thức “giảng bài” của mình để mang tới hiệu quả cao hơn cho công tác trị liệu tập thể. Tôi sắp xếp lại vị trí chỗ ngồi trong phòng thành hình tròn, đồng thời thiết kế bài giảng trở nên sinh động hơn. Bài mang lại ấn tượng sâu sắc nhất có liên quan đến chủ đề nghiện hút. Mở đầu tôi giải thích sơ lược về khái niệm, bản chất và triệu chứng của “nghiện”, sau đó kích lệ mọi người chia sẻ câu chuyện của họ. Các bệnh nhân không chỉ hào hứng chia sẻ quá trình đi vào con đường nghiện hút, mà còn cả quá trình trị liệu, cũng như nỗi dằn vặt đau khổ khi cai nghiện, tái nghiện, rồi lại cai nghiện nhiều lần của họ. Tôi tổng kết câu chuyện của từng người vào thời điểm thích hợp, sau đó khéo léo dẫn dắt họ vào chủ đề thảo luận tiếp theo. Mọi người có được sự đồng cảm và ủng hộ lẫn nhau từ những lời tâm sự thẳng thắn đó, rất nhiều người còn khóc vì quá xúc động. Sau khi buổi trị liệu kết thúc, trên mặt ai cũng đều ánh lên một nụ cười thoải mái và mãn nguyện. Lúc ấy, tôi cảm thấy sung sướng muốn phát điên.

Kỳ thực, trước đây khi chưa từng tiếp xúc với các bệnh nhân mắc chứng

tâm thần, do một vài ấn tượng quá sâu sắc, nên tôi luôn cảm thấy lo lắng khi đứng trước họ. Nhưng sau khi làm việc cùng họ một thời gian, những ấn tượng ban đầu trong tôi đã hoàn toàn thay đổi. Mặc dù khi bị cơn bệnh giày vò, họ có thể khóc lóc đau đớn, trở nên cuồng loạn, hay nổi giận đùng đùng, có khi lại im lìm chẳng nói, nhưng thật ra, họ chẳng khác gì chúng ta, họ cũng khát vọng một cuộc sống yên bình, khỏe mạnh và hạnh phúc. Sau lần thực tập đó, tôi cảm thấy áy náy vì đã từng mang cái nhìn phiến diện, thái độ hẹp hòi để đối xử với họ, đồng thời cũng hy vọng tương lai sẽ càng có nhiều người có thể đối xử với họ một cách khách quan, tôn trọng và bình đẳng hơn.

Trong mười tháng thực tập ở bệnh viện Barnes, tổng cộng tôi đã làm việc tròn 600 giờ, điều trị cho hơn 200 bệnh nhân, với đủ các chứng bệnh như trầm cảm mức độ nặng, chứng hoang tưởng, chứng rối loạn lưỡng cực hay chứng tâm thần phân liệt... Nhớ lại ngày đầu tiên bước vào trung tâm trị liệu tâm thần, tay ôm đống tư liệu về bệnh nhân, đối mặt với hệ thống máy tính phức tạp rối rắm, tôi cảm giác đó như là những tháng ngày khó khăn nhất trong cuộc đời. Vậy mà chớp mắt đã đến lúc phải chia xa, giờ mới thấy quãng thời gian vừa qua thật quá ngắn ngủi và quý giá.

Nói không quá rằng chính khoảng thời gian thực tập đó đã thay đổi tôi một cách toàn diện. Nó không chỉ khiến tôi kiên định hơn về hướng chuyên ngành đã chọn, mà còn giúp tôi chắc chắn hơn về sở thích cá nhân. Tuy áp lực công việc rất lớn, bởi đây chẳng phải việc dễ dàng gì, nhưng mỗi khi những nỗ lực của tôi giúp bệnh nhân có sự chuyển biến tốt, cảm giác mãn nguyện thật không thể nào diễn tả thành lời. Đồng thời, công việc thực tập cũng khiến tôi nhận thức rõ ràng hơn về sở trường sở đoản của bản thân trên phương diện chuyên môn, hiểu được mình cần phải bổ sung thêm những kiến thức và kỹ năng nào.

Lúc chuẩn bị rời đi, tôi hỏi bà quản lý một vấn đề mà mình băn khoăn bấy lâu nay: “Làm việc trong môi trường này lâu như thế, chẳng nhẽ bà không cảm thấy mệt mỏi và chán nản sao?” Câu trả lời của bà đã để lại ấn tượng sâu đậm trong tôi. Bà nói: “Tôi vô cùng yêu thích công việc này, năm xưa khi lựa chọn nó, tôi đã biết cả cuộc đời này sẽ dốc sức vì nó. Thông qua sự giúp đỡ của tôi mà từng bệnh nhân sẽ được chữa khỏi, đó chính là niềm vui mà tôi theo đuổi. Tôi bảo vệ và quan tâm đến họ bằng cả tấm lòng, họ cũng đối xử lại với tôi như thế. Đây là một công việc vô cùng tuyệt vời, làm sao mệt mỏi được chứ? Cô bé à, cháu hãy nhớ rằng, bất luận tương lai cháu làm công việc gì, nhất định phải lựa chọn theo tình yêu và sở thích thật sự. Chỉ cần đã quyết lựa chọn, người ta sẽ nhiệt tình thực hiện và luôn khiến ngọn lửa hy vọng cháy mãi! Đó mới chính là phong cách cần có của một ‘nữ chiến binh’!”



“Nhiệt tình và luôn hy vọng”...

Những câu chữ đầy sức nặng thốt ra từ miệng một người phụ nữ 60 tuổi bỗng khiến tôi cảm thấy tâm hồn bà ấy thật tươi trẻ và đầy sức sống! Tuy đã bước vào tuổi 60, nhưng bà vẫn tràn đầy nhiệt huyết với công việc. Tôi chợt cảm thấy xấu hổ vì sự do dự và sợ hãi của mình. Đúng thế, cuộc sống vốn ngắn ngủi, vậy tại sao không vui vẻ lên chứ? Hãy làm một chiến binh dũng cảm, chọn lựa công việc mà mình thực sự yêu thích, sau đó bắt đầu chiến đấu. Chỉ cần mãi giữ được một trái tim tươi trẻ đầy nhiệt huyết để sống và làm việc, cuộc đời còn gì có thể làm khó ta chứ?

## Lại bàn về cửa ải ngôn ngữ

Sau khi hoàn thành 600 giờ thực tập, thời gian gần hai năm làm nghiên cứu sinh của tôi ở WUSL cũng dần bước vào giai đoạn cuối. Tuy mỗi ngày tôi vẫn tất bật giữa vòng quay trường học, thư viện và ký túc xá, cuốn sổ kế hoạch trên tay vẫn chỉ chút những việc cần làm, nhưng cảm xúc trong tôi đã hoàn toàn đổi khác. So với sự ngỡ ngàng, sợ hãi và thất vọng khi mới đặt chân đến Mỹ, giờ đây tôi đã tự tin, thản nhiên và nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Bây giờ nghĩ lại, trạng thái tâm lý tích cực ấy một phần bắt nguồn từ việc đã dần quen với môi trường, con người và cuộc sống xung quanh, phần khác đến từ sự thành thạo về ngôn ngữ và thông hiểu nền văn hóa mới.

Nói đến sự tiến bộ về mặt ngôn ngữ, tôi nghĩ phải cần vài chương mới chia sẻ hết những cảm nhận của mình. Tôi cho rằng, trình độ ngôn ngữ thể hiện trong môi trường toàn tiếng Anh, chịu ảnh hưởng lớn nhất từ hai nhân tố: khả năng ngôn ngữ và tâm trạng của bản thân.

Xét về năng lực tiếng Anh, năm năm trước tôi vẫn trong trạng thái “câm lạng”: cuộc đối thoại nghe lúc hiểu lúc không, xét về kỹ năng nói, trong đa số tình huống chẳng mở nổi miệng, kỹ năng đọc và viết còn có thể gắng gượng. Nguyên nhân chủ yếu vì trong nước chủ yếu luyện tập đọc và viết, còn kỹ năng nghe, nói luyện ít nhất. Năng lực ngôn ngữ giống như việc chơi nhạc cụ vậy, càng ít luyện tập càng kém, con đường duy nhất để nâng cao tay nghề chỉ có cách luyện đi luyện lại nhiều lần. Trong năm đầu tiên ở Mỹ, đa phần thời gian của tôi đều dành cho việc đọc và viết luận, nên kỹ năng đọc và viết tiên bộ nhanh nhất. Chính vì thường xuyên nghe thầy giáo giảng bài nên tốc độ tiến bộ của kỹ năng nghe xếp thứ hai. Còn tình trạng nói vẫn rất thê thảm, do nguyên nhân về tâm lý, số lần tôi dám chủ động dùng tiếng Anh để giao tiếp với mọi người ít đến mức đáng thương.

Kỹ năng nói của tôi tiến bộ thần tốc bắt đầu từ sau kỳ thực tập chuyên ngành vào năm thứ hai. Do đi thực tập nên tôi bị lộ nguyên hình trong môi trường công việc bản ngữ. Mười tháng ấy, ngoài việc học ở trường ra, hầu như ngày nào tôi cũng phải dùng tiếng Anh để giao tiếp với bệnh nhân và đồng nghiệp ở bệnh viện. Kết quả là những ngôn từ và cách diễn đạt trước đây tôi không biết, nay nghe mọi người xung quanh sử dụng nhiều, thành ra mình cũng dần khắc ghi trong tiềm thức. Ngày trước luôn phạm phải những lỗi khẩu ngữ ngớ ngẩn, gây ra biết bao chuyện nực cười, sau khi được chỉnh sửa vài lần, tôi cũng tự nhiên chú ý hơn. Lâu dần, không những số lượng từ dùng thường ngày tăng lên đáng kể, mà thuật ngữ chuyên môn trong công việc cũng ngày càng nắm vững. Tích lũy dần dần, kỹ năng nói của tôi có được sự tiến bộ rõ rệt. Mặc dù đôi khi vẫn xuất hiện những tình huống bị ngắc ngứ không biết phải biểu đạt như thế nào, nhưng việc trao đổi bằng

tiếng Anh đã vô cùng lưu loát. So với một năm trước, có thể nói trình độ tiếng Anh của tôi đã có sự nhảy vọt.

Điều khiến tôi vui mừng hơn cả chính là cùng với sự tiến bộ thần kỳ về kỹ năng tiếng Anh, dường như tôi cũng dần khắc phục được chứng ngại tâm lý khi nói chuyện với người Mỹ. Buộc phải nói rằng, sự tiến bộ và trưởng thành về tâm lý này hoàn toàn là một quá trình vô thức xảy ra trong thời gian tôi thực tập. Bởi tôi chỉ một lòng muốn “nhanh chóng hoàn thành buổi phỏng vấn” hay “giảng giải trong buổi trị liệu tập thể sao cho thật tốt”... chứ không hề có khái niệm “Ồ, anh ta là người Mỹ, ta phải làm sao đây”. Lâu dần, từ chỗ “tôi là người Trung Quốc, họ là người Mỹ”, đã chuyển thành “tôi là thực tập sinh, họ là bệnh nhân hoặc đồng nghiệp của tôi”. Sau thời gian dài tiếp xúc với họ, ranh giới ngăn cách được dựng nên bởi chủng tộc và quốc tịch trong tôi cũng dần trở nên mơ hồ.

Cần phải nhấn mạnh lại, sự chuyển biến về tâm lý đó diễn ra một cách hoàn toàn vô thức. Bạn chẳng thể cảm nhận được quá trình đó, chỉ khi nhớ lại tất cả, bạn mới kinh ngạc nhận ra những sự việc từng gây khó khăn cho bạn nay đã không còn nữa. Sau sự chuyển biến tâm lý ấy, tôi mới ý thức được, tuy trạng thái “câm lặng” của tôi có mối quan hệ nhất định với trình độ tiếng Anh, nhưng ở mức độ cao hơn, còn có thể do chứng ngại tâm lý gây nên, khiến tôi không thể phát huy được năng lực vốn có, điều này giống như việc một thí sinh nắm rất chắc kiến thức, nhưng do tâm lý quá căng thẳng nên không thể làm bài tốt trong kỳ thi.

Rất nhiều người cảm thấy bản thân họ không dám nói tiếng Anh là vì trình độ kém cỏi. Họ cho rằng chỉ bằng cách luyện nói trước mới có thể thay đổi được tâm lý tự ti. Nhưng tôi lại thấy nên đảo nghịch mối quan hệ đó với nhau: Chỉ khi khắc phục được tâm lý tiêu cực sợ sai, bạn mới dám mở miệng, sau đó luyện tập nhiều lần, trình độ khẩu ngữ mới có thể trở nên tốt hơn. Đây cũng chính là lý luận cốt lõi của tâm lý học hành vi đã nhắc đến ở phần trước (Mối quan hệ giữa tư duy, cảm xúc, hành vi): Chỉ khi có được trạng thái tâm lý tích cực, bạn mới không cảm thấy tự ti, sợ hãi, lo lắng và căng thẳng trong mỗi lần dùng tiếng Anh để giao tiếp; mỗi khi bình tĩnh, thoải mái và tự tin bạn mới thể hiện được trình độ vốn có của mình, hơn nữa cũng không vì những thất bại tạm thời mà nhụt chí hoặc từ bỏ hoàn toàn.

Vậy khi đối mặt với người Mỹ mà tiếng Anh là tiếng mẹ đẻ của họ, trong khi trình độ tiếng Anh của bản thân lại có hạn, rốt cuộc phải làm thế nào để giữ được tâm lý tự tin, lạc quan, bình tĩnh và tích cực? Xét từ góc độ tâm lý học, có hai phương pháp để thay đổi trạng thái tâm lý tiêu cực của con người: Một là, trực tiếp thay đổi sự việc dẫn đến trạng thái tâm lý tiêu cực đó (phương pháp 1); hai là, thông qua tư duy để chuyển biến trạng thái tâm lý

tiêu cực thành tích cực (phương pháp 2).

Ở phương pháp đầu tiên, có rất nhiều sự việc có khả năng gây ra tâm trạng tự ti và lo lắng cho một người khi họ nói tiếng Anh, có thể vốn dĩ năng lực tiếng Anh của người đó không tốt, hoặc anh ta từng bị mọi người châm chọc khi nói tiếng Anh. Vậy, nếu muốn thay đổi sự việc mang tính chất khởi phát đó, ta phải bỏ công luyện tập nâng cao trình độ (nội dung cụ thể đã được đề cập trong cuốn *Săn học bổng*), nhằm xoa dịu vết thương do ám ảnh cũ tạo nên. Tuy nhiên, một hiện tượng thú vị là những người khác nhau sẽ có những biểu hiện khác nhau khi cùng ở trong một môi trường toàn tiếng Anh. Ví dụ, sinh viên A có trình độ tiếng Anh khá ổn, nhưng do tâm lý lo lắng nên chẳng dám hé răng nửa lời; sinh viên B có năng lực tiếng Anh kém hơn, nhưng lại có thể nhanh chóng hòa đồng với bạn bè người Mỹ. Nguyên nhân vì sao?

Suy cho cùng, tất cả vẫn do trạng thái tâm lý. Cũng có nghĩa, nếu muốn thay đổi từ gốc rễ tình trạng không dám mở miệng nói tiếng Anh, trước tiên phải bắt đầu từ phương pháp 2, tức phải học cách chuyển biến từ trạng thái tâm lý tiêu cực sang tích cực. Trước khi học cách chuyển biến này, bạn phải tự hiểu rõ tại sao bản thân lại có cảm giác lo lắng, không dám nói.

Đối với một đứa trẻ vừa mới đến Mỹ như tôi hồi ấy, chủ yếu gồm những nguyên nhân sau: Một, tôi thật sự không biết phải nói gì, luôn có cảm giác ngượng ngùng khi nói chuyện, lắp ba lắp bắp, lệch pha với người đối thoại; Hai, tôi lo sợ những điều mình nói ra bị sai hoặc phát âm không đúng, khiến họ không hiểu. Nhưng gốc rễ vấn đề của hai nguyên nhân trên chính là sự tự ti – không đủ tự tin với những gì mình nói, cảm thấy người đối thoại không hứng thú; không tự tin với trình độ tiếng Anh của bản thân, sợ phạm lỗi sai. Lâu dần cảm giác lo lắng càng tăng lên, càng không dám mở miệng, càng ngại giao tiếp, chính vì không luyện tập khiến khẩu ngữ kém dần, từ đó đánh mất đi nhiều cơ hội giao tiếp xã hội. Không có quan hệ xã hội sẽ không thể hòa nhập cùng mọi người, từ đó trở nên âm thầm lặng lẽ, cũng vì vậy mà nhiều người mắc phải hội chứng trầm cảm.

Nếu đã biết do bản thân không đủ tự tin nên không dám nói, thì chúng ta phải bắt đầu thay đổi tư duy từ chính chỗ ấy. Đầu tiên, việc mỗi một người dám rời bỏ quê hương để một mình đến đất nước xa lạ, đều đáng được tôn trọng, càng không cần nói đến việc bạn bị ép phải sử dụng ngôn ngữ thứ hai. Như đã nói ở phần trước, dù những đột phá của bạn ở mức độ nào trong môi trường mới, đó đều là những sự tiên bộ chưa từng có trong cuộc đời bạn, bạn hoàn toàn có lý do để hãnh diện và khâm phục chính mình.

Tiếp theo, tiếng Anh không phải là tiếng mẹ đẻ, và đa phần chúng ta không sử dụng nó như một ngành nghề, vì thế, không thể cưỡng ép bản thân

luyện tiếng Anh lưu loát như tiếng mẹ đẻ, hoặc trôi chảy như người bản địa được. Nếu tiếng Anh đã là ngôn ngữ thứ hai, vậy việc phạm lỗi, phát âm sai, phản ứng chậm... đều là chuyện bình thường. Những người nước ngoài khi mới đến Trung Quốc chẳng phải cũng đều bắt đầu với thứ tiếng Trung ngọng nghịu và khó hiểu sao? Nhưng chúng ta không hề cười nhạo, hay từ chối giao lưu khi họ phát âm không chuẩn hoặc mắc lỗi sai về ngữ pháp, ngược lại chúng ta vô cùng khâm phục tinh thần dũng cảm học hỏi của họ. Chúng ta đối xử với họ như thế, thì họ cũng sẽ đối xử với chúng ta y hệt, vậy nên về cơ bản, bạn không cần phải mất tự tin vì những vấn đề trên. Ngay cả với những người ngoại quốc mà tiếng Anh không phải tiếng mẹ đẻ, họ cũng gặp những vấn đề trong giao tiếp, chẳng qua mức độ khác nhau, hình thức nội dung cũng khác nhau mà thôi.

Trên thực tế, cho dù chúng ta phát âm sai, người Mỹ vẫn có thể nghe hiểu. Thời gian tôi du học, trong lớp có một bạn học người Hàn Quốc, khẩu âm nặng đến mức không thể tưởng tượng nổi, mỗi khi cậu ấy phát biểu, tôi cũng phải toát cả mồ hôi. Dù vậy, cậu ấy vẫn rất tự tin khi nói chuyện. Mỗi khi tôi cảm thấy ức chế vì không hiểu cậu ấy nói gì, thì phát hiện các bạn học người Mỹ đã gật đầu đồng ý với quan điểm mà cậu ấy đang trình bày. Ngoài ra, miễn bàn đến vấn đề các sinh viên quốc tế dễ phạm lỗi sai về khẩu ngữ, ngay cả sinh viên Mỹ nói tiếng Anh cũng rất hay sai. Như mọi người đều biết, ở Mỹ, khẩu âm của người Mỹ gốc Phi rất nặng, nhiều từ lóng và khó hiểu nhất. Mỗi khi nói chuyện với họ, tôi thường xuyên nghe thấy nhiều câu không mạch lạc, còn ngữ pháp sai bét, đại loại như “He be stupid” hoặc “Is you coming again tomorrow”. Nhưng điều đó chẳng hề ảnh hưởng đến cuộc trò chuyện giữa mọi người với nhau.

Đưa ra những ví dụ trên nhằm làm sáng tỏ một điều, so với việc phát âm chuẩn và những mẫu câu mắc sai sót vụn vặt, thì khả năng nói lưu loát, giàu logic quan trọng hơn nhiều. Những vấn đề về phát âm hay sai sót ngữ pháp đều có thể khắc phục được, chỉ cần chúng ta luyện tập thường xuyên. Vì thế, bạn đừng tốn nhiều thời gian để lo lắng về việc mình phát âm có chuẩn không, hay diễn đạt có giống người bản địa không. Bởi dù bạn phát âm chuẩn đến đâu, cách nói giống người bản địa đến đâu, cũng chẳng thể hơn người Mỹ thuần chủng, ngược lại, tư tưởng mà bạn muốn biểu đạt mới là điều quan trọng nhất. Nếu đầu bạn rỗng tuếch thì dù phát âm có chuẩn đến đâu cũng chẳng có nghĩa lý gì.

Kỳ thực, nếu người Trung Quốc muốn luyện tiếng Anh trở nên lưu loát như người bản địa không phải là điều không thể, chẳng qua đối với phần đông, đó chỉ là sự cao thấp về tỷ lệ mà thôi. Ngoại trừ những người có nghề nghiệp liên quan đến tiếng Anh ra, đa số đều học tiếng Anh với mục đích giao tiếp. Trong cuộc sống thường ngày, chỉ cần bạn diễn đạt rõ ràng ý mình

muốn nói, bất kể bạn dùng từ ngữ sơ cấp đơn giản dễ hiểu, hay là một đồng từ vựng cao cấp trong GRE cũng đều không có sự khác biệt quá lớn (ngược lại về sau còn khiến người nghe cảm thấy kỳ cục). Vì thế, dùng tiếng Anh trong giao tiếp thông thường, điều quan trọng nhất chính là học được cách diễn đạt ý mình sao cho rõ ràng, chính xác nhất, không cần phải mất tự tin vì vốn từ vựng ít ỏi, hay câu cú quá đơn giản, theo thời gian những thứ đó sẽ tự nhiên được giải quyết. Thực tế, sau khi ở Mỹ một thời gian, tôi phát hiện ra, đa phần từ vựng và tổ hợp từ mà người Mỹ dùng hàng ngày đều rất đơn giản, nhưng cách dùng lại khá linh hoạt. Vì thế, cần nắm thật vững vốn từ hiện có còn hơn lãng phí thời gian tìm hiểu mày mò những từ mới khác.

Một khi đã hiểu thì mọi lo lắng về phương diện kỹ thuật là hoàn toàn thừa thãi, vậy phải giải quyết phương diện nội dung trong khẩu ngữ thế nào? Xử lý vấn đề im bật khi đối diện với người nước ngoài ra sao? Việc này gây rắc rối cho tôi trong thời gian khá dài. Xuất hiện một hiện tượng rất thú vị, nếu phải đối diện với một người xa lạ đến từ Trung Quốc, ngay lập tức tôi có thể trò chuyện vui vẻ cùng họ, tất tần tật mọi chuyện từ thiên văn địa lý cho đến cuộc sống giới showbiz mà không hề cảm thấy ngại ngùng. Nhưng, tại sao khi người lạ trước mắt biến thành dân Mỹ, mặt tôi liền nhanh chóng biến sắc, đầu óc trở nên trống rỗng?

Điều này suy cho cùng vẫn thuộc về vấn đề tâm lý. Thông thường khi bạn gặp một người nước ngoài, lập tức não bộ sẽ chia tách bản thân và đối phương ra làm hai phần riêng biệt. Trong tiềm thức, bạn nhanh chóng cảm nhận được sự khác biệt về mặt bản chất giữa hai người qua một loạt các thông tin như quốc tịch, chủng tộc, tướng mạo, văn hóa, gia đình... Từ đó bạn sẽ ý thức bản thân và đối phương không hề có bất cứ điểm chung nào, nên lập tức cảm thấy ngại ngùng và lo lắng. Nhưng hãy thử nghĩ xem, nếu hai bên không có điểm chung, hơn nữa còn chẳng hứng thú gì với nhau, như vậy cuộc trò chuyện khó có thể tiếp tục được. Tuy nhiên, nhiều khi thông tin mà tiềm thức của não bộ cung cấp chưa hẳn đã chính xác. Suy nghĩ lý trí một chút, trước khi là người Mỹ, họ phải là con người cái đã. Nếu cùng là con người, vậy nhất định phải có đặc điểm chung. Ví dụ, khi bạn cảm thấy khó chịu vì không có gì để nói, đối phương cũng sẽ như thế. Khi một người nước ngoài có trình độ tiếng Trung làng nhàng và không đủ tự tin về khả năng ngôn ngữ của bản thân, nếu bạn khích lệ anh ta một cách đầy thiện ý, chắc chắn họ cũng sẽ cố vũ bạn nếu bạn rơi vào hoàn cảnh như vậy.

Khi biết bản thân và đối phương kỳ thực có rất nhiều điểm tương đồng, tôi đã tìm ra một phương pháp rất hay để giải quyết tình huống ngại ngùng ấy. Mỗi khi gặp một người Mỹ bất kỳ, tôi sẽ tưởng tượng anh ta là người Trung Quốc. Tôi nói với người Trung Quốc điều gì thì nói với anh ta hệt như thế. Đôi khi, thậm chí tôi còn nói thẳng với đối phương rằng: Anh biết không,

thật ra lúc này tôi đang rất căng thẳng, chẳng biết phải nói gì, bởi vì tôi đến từ Trung Quốc, tiếng Anh là ngôn ngữ thứ hai, tôi chẳng có chút tự tin nào với nó. Mỗi lần tôi thẳng thắn bày tỏ thái độ như thế, đối phương cũng luôn đáp lại một cách rất thoải mái, rộng lượng, với những người vốn giỏi khen người khác như người Mỹ, điều này lại càng đúng. Sau đó tôi bèn thổ lộ một cách chân thành với họ về những điểm mình không thích ứng được khi sống ở Mỹ, và câu chuyện cứ thế tiếp tục, chúng tôi nói về sự khác biệt văn hóa, giáo dục hay cuộc sống. Tóm lại, đừng vì đối phương là người nước ngoài mà cảm thấy đôi bên như đến từ hai hành tinh khác nhau. Điểm chung giữa chúng ta luôn nhiều hơn điểm khác biệt, hướng hồ phần đông người nước ngoài đều cảm thấy người châu Á rất thú vị.

Nếu bạn cảm thấy không tự tin với cuộc nói chuyện tự do như thế này, bạn có thể chuẩn bị trước một vài chủ đề. Tổ chức đào tạo kỹ năng thuyết trình nổi tiếng thế giới Toastmasters từng đưa ra một ý tưởng tuyệt vời: Họ kiến nghị mỗi một người hãy tích lũy cho mình từ hai đến ba mươi chủ đề nói chuyện thú vị, để hóa giải những khó khăn khi giao tiếp với người lạ. Bạn xem, khi người nước ngoài gặp người không quen biết, họ cũng chẳng biết nói gì trong lần đầu tiên, hướng hồ là chúng ta. Từ đó có thể thấy, sự khó xử giữa những người xa lạ cũng là hiện tượng quá đỗi bình thường.

Tóm lại, khi trò chuyện bạn hãy tập quên đi “họ là người trong nước, mình là người nước ngoài”, hãy đối mặt với người lạ bằng tâm thế “tôi là người bình thường, anh cũng là người bình thường, chúng ta chỉ đến từ hai nơi khác nhau mà thôi.” Chỉ cần đối xử với đối phương bằng thái độ bình đẳng, thẳng thắn, cùng với tấm lòng nhiệt tình, chân thành và hiếu kỳ khi tiếp xúc văn hóa nước ngoài, đồng thời vẫn tự tin về văn hóa nước mình, như thế cả đôi bên sẽ có rất nhiều chuyện để nói.

Có thể bạn thấy tôi nói ra điều này rất dễ dàng, nhưng một vài năm trước khi mới đến Mỹ, tôi luôn vấp phải hàng loạt vấn đề như trên. Năm năm sau đó, tôi mới dần lĩnh hội được những đạo lý ấy. Nói thật, việc thích ứng ngôn ngữ và dung hòa văn hóa không phải chuyện dễ dàng gì, bạn buộc phải thể hiện mình trong môi trường văn hóa khác biệt một thời gian dài, mới có thể dần khắc phục được cảm giác khó chịu đó. Đừng bao giờ cho rằng ở nước ngoài lâu, năng lực ngôn ngữ sẽ tự nhiên tiến bộ. Nếu bạn hành động giống tôi trong năm đầu tiên ở Mỹ, suốt ngày chỉ quanh quẩn chơi với đồng hương, thì năng lực ngôn ngữ không những chẳng tiến bộ mà ngược lại, lâu dần còn bị tụt hậu nữa.

Hiện tại, tôi hầu như có thể dùng tiếng Anh giao tiếp lưu loát với các đồng nghiệp, khách hàng và bạn bè. Nhưng nói một cách khách quan, tôi biết dù sống ở Mỹ bao nhiêu năm đi nữa, dù có luyện tập khắc khổ đến thế nào thì

trình độ tiếng Anh của tôi cũng chẳng thể như người Mỹ bản địa. Ví như một bài thơ tiếng Anh dù hay đến đâu, cũng chẳng thể sánh được với những câu thơ của Phương Văn Sơn<sup>18</sup> từng khiến tôi sorn gai ốc. Đó chính là sự khác biệt về vấn đề nhạy cảm ngôn ngữ và văn hóa, những thứ không thể bù đắp bởi ta không sinh ra lớn lên trên mảnh đất này. Tuy nhiên, sự khác biệt đó không thể ngăn tôi giao tiếp với mọi người. Điều này chứng tỏ: Đối với những người không dùng tiếng Anh như một ngành nghề, nó chỉ là một công cụ giao tiếp, chỉ vậy mà thôi.



## Đứng giữa ngã ba đường khi tốt nghiệp

Cuối năm 2010, cuối cùng tôi cũng hoàn thành tất cả số học phần và tốt nghiệp một cách thuận lợi. Khi cầm tấm bằng tốt nghiệp Thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội trên tay, lòng tôi chợt dâng lên một cảm xúc vui buồn lẫn lộn. Ban đầu tôi cảm thấy vui đến điên cuồng vì mục tiêu cực nhọc phấn đấu bao lâu nay cuối cùng cũng hoàn thành, nhưng tâm trạng ấy chẳng kéo dài được mấy ngày, rất nhanh sau đó, nó bị thay thế bởi cảm giác trống trải không thể diễn tả thành lời. Sau buổi lễ tốt nghiệp nho nhỏ được tổ chức trong học viện, tôi sẽ chẳng còn lý do gì để thường xuyên đến trường nữa. Cuộc sống bận rộn trước kia bỗng nhiên ngưng bật, cơ thể hết như sợi dây chun kéo căng bị buông lỏng, chẳng còn chút sức lực nào.

Cũng như mọi sinh viên tốt nghiệp khác, tôi đang đứng giữa ngã ba của cuộc đời, cảm giác mù mờ, bất lực tràn ngập trong đầu. Do lĩnh vực Công tác xã hội ở Mỹ phát triển tương đối hoàn thiện, nên lúc ấy tôi quyết định, sau khi tốt nghiệp sẽ ở lại đây làm việc một thời gian, tích lũy ít kinh nghiệm xong rồi tính tiếp. Tuy nhiên chính vì phải tìm việc ở Mỹ, nên tôi mới cảm thấy bồn chồn bất an. Tôi chỉ biết mình muốn làm chuyên gia tư vấn tâm lý, nhưng chẳng biết một sinh viên quốc tế như tôi liệu có thể tìm được một công việc lý tưởng ở đất nước này hay không.

Tôi từng cho rằng, nếu suôn sẻ lấy được bằng, vấn đề tìm một công việc sau khi tốt nghiệp không phải là quá khó. Nhưng sau hai năm học chuyên ngành, tôi cảm giác như ngoài tấm bằng ra, những kiến thức thực tế tôi tích lũy được còn quá ư hạn chế. Mặc dù được học rất nhiều môn, viết vô số bài luận, nhưng ngoại trừ việc học được nhiều điều trong thời gian thực tập, dường như tôi vẫn chưa nắm vững kiến thức trên lớp. Mỗi khi nghĩ đến điều này, tôi lại cảm thấy vô cùng hoang mang. Có một dạo, thậm chí tôi không dám chắc việc bỏ tiền ra nước ngoài học có phải một quyết định sáng suốt hay không. Ban đầu tôi không hề biết cảm giác ấy đến từ đâu, cho đến sau khi tốt nghiệp, ngồi tổng kết lại hai năm du học, tôi mới phát hiện ra, kỳ thực đó đều là do mô hình giáo dục khác biệt giữa hai nước Mỹ - Trung tạo nên.

Từ nhỏ tôi quen với kiểu giáo dục “nhồi vẹt”, quen bị người khác “dạy”, quen được giáo viên trực tiếp đưa ra “đáp án chính xác”, nên tôi máy móc cho rằng, mục đích của việc học chính là ghi nhớ mọi kiến thức, sau đó mang ra đối phó các kỳ thi. Mỗi khi đạt được điểm cao, tôi đều tự tin cho rằng mình nắm rất chắc mọi kiến thức đã học, nhưng sau này nghĩ lại, thậm chí còn chẳng nhớ ngày xưa đã học những gì. Trong quá trình đó, tôi ít khi chủ động suy nghĩ tích cực về những kiến thức đã học, lâu dần đánh mất đi năng lực chủ động và tư duy tích cực. Ở trong nước, giáo viên đóng vai trò như một người dạy học theo đúng nghĩa truyền thống, nghĩa là nhất quán

tuân theo mô hình “giáo viên dạy, học trò nghe”.

Mô hình giáo dục của Mỹ cởi mở hơn nhiều. Trong đa phần các tình huống, giáo viên không hề đưa cho học sinh “đáp án chính xác”. Ngược lại, họ sẽ yêu cầu bạn đọc rất nhiều sách có liên quan, rồi tự tiến hành nghiên cứu cá nhân hoặc theo nhóm, từ đó giúp bạn hình thành nên quan điểm riêng cho mình. Trên lớp, vai trò của giáo viên giống người “giải đáp thắc mắc” hoặc “gợi mở” hơn. Giáo viên sẽ dành một khoảng thời gian nhất định để gợi mở và hướng dẫn cho học sinh bằng chính kinh nghiệm cá nhân, sau đó khích lệ mọi người chia sẻ quan điểm trong những buổi thảo luận. Rất nhiều nội dung được thảo luận trên lớp đều là chủ đề mở, không nhất thiết chỉ có duy nhất một câu trả lời chính xác, bản chất của việc thảo luận là khích lệ người học suy nghĩ và giải quyết vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau.

Trong các trường đại học của Mỹ, giáo trình chuẩn quốc gia xuất hiện vô cùng ít, đa phần tài liệu của sinh viên đều do các chuyên gia hàng đầu trong lĩnh vực đó viết. Giáo viên sẽ khuyến khích sinh viên chọn đọc bất kỳ tài liệu nào mà họ thích thú, chỉ cần cảm thấy tài liệu đó giúp ích cho việc học. Sau khi đọc rất nhiều sách, bạn sẽ phát hiện quan điểm của những tác giả khác nhau về một chuyên ngành nào đó có thể tương tự hoặc trái ngược nhau, mục đích của việc giáo viên khuyến khích sinh viên đọc nhiều loại tài liệu cũng nhằm hy vọng bồi dưỡng tư duy mang tính rộng mở của sinh viên. Ngoài ra, đề thi ở một số môn chuyên ngành cũng thuộc dạng mở, sinh viên có thể mang theo từ điển, sách vở và cả máy tính vào phòng thi, nhưng bạn sẽ nhận ra mình chẳng thể tìm thấy đáp án hoàn chỉnh của bất kỳ câu hỏi nào trong sách. Những thứ bạn mang theo chỉ có tác dụng tham khảo, rất nhiều câu hỏi cần phải động não mới trả lời được.

Lúc mới đến Mỹ, tôi không thể thích ứng nổi với kiểu giáo dục này. Tôi luôn cảm thấy đầy hoài nghi mỗi khi đọc xong một quyển sách, sau khi lên lớp nỗi nghi ngờ càng lớn hơn, dù thảo luận vấn đề rất nhiều lần, nhưng vẫn chẳng rút ra được “đáp án chính xác” cuối cùng. Nhưng trọng điểm của việc học tập và giáo dục không chỉ nằm ở một câu trả lời đơn giản, mà phụ thuộc vào quá trình đọc sách, tư duy, phát hiện và giải quyết vấn đề, cũng như năng lực được trui rèn thông qua quá trình ấy. Trong quá trình này, quan điểm hoặc đáp án của bạn có thể không giống với người khác, nhưng đó là những ý kiến độc nhất chỉ của riêng bạn.

Trong mô hình giáo dục mang tính mở như thế, người học có thể học được bao nhiêu số lượng kiến thức, hoàn toàn do sự năng động chủ quan của mỗi cá nhân quyết định nên. Nói thực, đối với sinh viên Trung Quốc, việc đạt được điểm cao khi học ở Mỹ không phải quá khó. Tuy nhiên, hầu như giáo viên nào cũng nói với bạn, so với việc đạt điểm cao, quan trọng hơn cả vẫn là phải có được khả năng tư duy, biết nghi ngờ, học một biết mười qua quá

trình học tập. Những ông chủ trong tương lai của bạn không hề quan tâm đến việc bạn được B+ hay A-, cái họ xem trọng chính là năng lực chuyên môn thật sự của bạn.

Tôi thấy thật sự may mắn, tuy không tìm được “câu trả lời chính xác” ở trên lớp, nhưng khi vui mình trong biên bài luận ngoài giờ học, thật ngạc nhiên là tôi đã thu hoạch được rất nhiều điều. Như mọi người đều biết, ở Mỹ tuyệt đối nghiêm cấm việc sao chép dưới mọi hình thức, một khi bị phát hiện hậu quả sẽ vô cùng nghiêm trọng. Vì thế, trong hai năm ở đây, mọi bài luận của tôi đều do chính tôi tư duy, nghiên cứu, viết ra và sửa chữa. Tuy đã nhiều năm trôi qua, nhưng đến nay tôi vẫn nhớ như in quá trình viết các bài luận đó, rất nhiều điều mà hồi ấy tôi chưa bao giờ nghĩ đến lại có ích cho công việc sau này. Những thứ từng khiến tôi khô sở, chán ghét lại trở thành món quà khiến tôi cảm kích nhất. Không chỉ các bài luận, ngay cả những kiến thức từng học trên lớp cũng vậy. Dù cho lúc mới tốt nghiệp, trong tôi chỉ là một sự trống rỗng, cảm giác như trong tay mình chẳng có gì, nhưng sau khi bắt đầu vào công việc, không ngờ những vấn đề mà chúng tôi từng thảo luận trên lớp lại xuất hiện ngay trong thực tiễn. Lúc ấy, tôi từng đi tìm lại đồng tài liệu lưu giữ từ hồi còn đi học và đọc thật tỉ mỉ, chúng luôn mang lại rất nhiều cảm hứng giúp tôi giải quyết những khó khăn trong công việc.

Bây giờ ngẫm lại, hồi ấy chỉ vì cảm thấy quá lạ lẫm với phong cách giáo dục kiểu Mỹ, cộng thêm việc không thích ứng nổi với môi trường và ngôn ngữ nơi đây đã khiến tôi ít khi chủ động trong quá trình học tập. Nói thật là trong một thời gian dài, dường như tôi chỉ biết đuổi theo hạn nộp bài. Nếu không có mấy cái hạn ấy, có lẽ tôi chẳng bao giờ đi đọc những cuốn sách khô khan khó hiểu kia. Ở Mỹ, nếu chỉ tiếp thu một cách bị động, bạn chỉ học được rất ít thứ thực tiễn, đây cũng chính là nguyên nhân vì sao tôi cảm thấy trống rỗng sau khi tốt nghiệp.

Nếu cho tôi thêm một cơ hội, tôi nhất định sẽ chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho phong cách giáo dục kiểu Mỹ, để giúp bản thân nhanh chóng thay đổi thói quen học tập và mô thức tư duy khi xưa. Do quen với phương thức nghe giảng tiêu cực nên lúc đầu không tài nào theo kịp tiến độ bài giảng của Mỹ, vì thế tôi sẽ chăm chỉ đọc trước những phần mà giáo viên yêu cầu, đồng thời chuẩn bị thật tốt bài mới trước khi lên lớp. Trên giảng đường, tôi cũng không nên sợ hãi các buổi thảo luận như buổi đầu đi học, sớm điều chỉnh trạng thái cảm xúc, thoát khỏi những bó buộc về ngôn ngữ, chủ động tham gia các hoạt động tương tác trao đổi. Ngoài ra, tôi nên tiếp thu đề nghị của giáo sư hướng dẫn trong năm nhất, sớm xác định hướng nghiên cứu, cố gắng tận dụng mọi cơ hội từ mỗi kỳ thực tập.

Tóm lại, về phương diện giáo dục, quả thật tôi đã đi biết bao đường vòng,

hy vọng các bạn sẽ đi du học trong tương lai có thể rút ra được kinh nghiệm từ tôi. Thực lòng tôi muốn nói, nếu bạn sắp ra nước ngoài học tập, nhất định phải điều chỉnh sự kỳ vọng của bản thân vào nền giáo dục phương Tây sao cho hợp lý. Phương thức giáo dục của họ chủ yếu nhằm bồi dưỡng nên khả năng tư duy độc lập và giải quyết vấn đề. Trong quá trình giảng dạy, giáo viên cũng chỉ gieo hạt giống vào tâm khảm mỗi sinh viên. Hạt giống đó có thể bén rễ nảy mầm hay không đều tùy thuộc vào nỗ lực của mỗi người. Sau này khi bạn tốt nghiệp, có thể bạn cũng sẽ như tôi, cảm thấy mơ hồ, trống rỗng khi cầm tấm bằng trên tay nhưng mong bạn nhất định phải kiên trì. Nếu bạn đi từng bước vững chãi trên con đường đã qua, rất có thể bạn đã có được một kỹ năng mềm vô hình. Dù đi đến đâu bạn vẫn phải tin rằng, thứ kỹ năng mềm đó sớm muộn cũng sẽ mang lại lợi ích cho bạn. Trong cuộc đời này không có sự nỗ lực nào là vô ích.

Đương nhiên, phải sau vài năm làm việc tôi mới thốt ra được triết lý ấy. Tôi khi xưa còn bần khổ đứng giữa ngã ba đường sau khi tốt nghiệp, chỉ bởi chặng đường trước mắt mờ mịt không lối đi. Điều duy nhất mà tôi xác định được chỉ là, tôi phải ở lại xứ này, tôi phải kiếm một công việc liên quan đến tư vấn tâm lý. Nhưng bước tiếp theo phải đi như thế nào, tôi vẫn hoàn toàn mù tịt, không chút niềm tin, giống như mọi nỗ lực từ trước đến nay đều quay về số không tròn trĩnh.

## Tôi học ngành công tác xã hội ở Mỹ

Hiện tại ngày càng nhiều người thích thú với chuyên ngành Công tác xã hội, số người ra nước ngoài học chuyên ngành này cũng tăng vọt theo phương thẳng đứng, nhưng họ vẫn còn rất nhiều nghi vấn và hiểu lầm về chúng, vì thế tôi muốn chia sẻ với mọi người nhiều hơn về nội dung của phương diện này.

Trước khi bước vào chủ đề, tôi muốn làm rõ hai điểm:

1. Ở Mỹ, lĩnh vực Công tác xã hội có lịch sử rất lâu đời, phân chia vô cùng cụ thể và tỉ mỉ. Đa phần các trường đại học ở Mỹ đều có chuyên ngành này, nhưng cách phân chia ở mỗi trường lại khác nhau. Phần ngành tôi chia sẻ dưới đây được căn cứ vào việc phân chia chuyên ngành Công tác xã hội tại trường Washington University ở St. Louis. Nếu mọi người muốn tìm hiểu việc thiết kế chuyên ngành Công tác xã hội ở các trường đại học khác trên đất Mỹ, hãy truy cập vào trang web chính thức của trường để biết thêm chi tiết.

2. Tôi học đại học chuyên ngành tiếng Anh ở trong nước, và mới chỉ theo học chuyên ngành Công tác xã hội trong hai năm làm nghiên cứu sinh, vì thế kiến thức về chuyên ngành này vẫn còn nhiều hạn chế. Những quan điểm và cách nhìn nhận dưới đây đều dựa trên những trải nghiệm cá nhân trong quá trình xin du học, làm việc và quan hệ với bạn bè đồng nghiệp, không phải ai cũng phù hợp, nên hy vọng mọi người có thể tiếp thu có chọn lọc những nội dung này.

## **Công tác xã hội và người làm công tác xã hội**

Đầu tiên tôi muốn làm sáng tỏ một hiểu lầm, rất nhiều người cho rằng “Công tác xã hội” và “Xã hội học” thuộc cùng một môn khoa học, nhưng kỳ thực chúng chỉ là hai lĩnh vực có liên quan đến nhau. Tại một số trường đại học trong nước, Công tác xã hội được xếp vào chuyên ngành con của Xã hội học, nhưng đa phần các trường ở Mỹ, ngành Công tác xã hội là một ngành độc lập như y học, pháp luật hay thương mại. Mà đã là một ngành độc lập, đương nhiên nó phải có hệ thống học thuật phức tạp. Vậy rốt cuộc ngành Công tác xã hội và Xã hội học có gì khác biệt? Nói ngắn gọn, xã hội học tập trung nghiên cứu lý luận, còn Công tác xã hội nghiên cứu về thực tiễn. Lấy một ví dụ đơn giản, nếu chủ đề nghiên cứu của xã hội học là “Tại sao trong xã hội lại xuất hiện hiện tượng nghèo đói?”, thì chủ đề của Công tác xã hội chính là “Chúng ta phải giúp con người xóa bỏ đói nghèo bằng cách nào?”

Vậy cụ thể người làm Công tác xã hội ở Mỹ phải làm những công việc gì? Từng có một bài viết giới thiệu về vấn đề này đã nói, mỗi một người Mỹ từ lúc sinh ra cho đến khi mất đi, chỉ ít cũng có liên hệ với một ngành nghề Công tác xã hội, có thể thấy sự bao trùm của ngành này trong cuộc sống nơi đây. Ở Mỹ, hình bóng ngành Công tác xã hội có thể xuất hiện ở bệnh viện, các cơ quan chính phủ, trường học, tổ chức phi lợi nhuận, văn phòng tư vấn tâm lý, trung tâm hỗ trợ xã hội, cô nhi viện, tổ chức từ thiện hay các công ty tư nhân. Tóm lại, dựa vào chuyên ngành của mỗi một người hoạt động Công tác xã hội, họ có thể làm việc với đủ thứ ngành nghề khác nhau.

## **Giới thiệu về các hướng chuyên ngành của ngành công tác xã hội**

Tại Học viện Công tác xã hội thuộc WUSL, hướng chuyên ngành hoàn chỉnh được phân chia theo hai kiểu dọc và ngang: Theo hướng ngang, ngành được phân chia dựa vào các lĩnh vực phục vụ và nhóm người phục vụ, hướng dọc được phân chia dựa vào loại hình công việc.

## Nhóm người phục vụ và lĩnh vực phục vụ

Đi theo hướng này, các chuyên ngành nhỏ hơn có thể được phân chia thành sáu loại lớn.

### 1. Nhi đồng, thanh thiếu niên và gia đình

Hướng chuyên nghiên cứu hành vi và tâm lý của nhi đồng, thanh thiếu niên, mối quan hệ giữa chúng và người thân, cũng như các vấn đề tồn tại trong gia đình... Tốt nghiệp theo hướng này có thể làm việc trong nhiều lĩnh vực như trường học, cô nhi viện, tòa án thanh thiếu niên, bệnh viện nhi, hay các tổ chức phi lợi nhuận phục vụ nhi đồng và thanh thiếu niên.

### 2. Sức khỏe tinh thần

Hướng này chuyên nghiên cứu sức khỏe tinh thần của con người, một phần nội dung của nó giống hoặc trùng với tâm lý học. Sau khi tốt nghiệp, đa phần họ đều làm việc về phương diện tư vấn tâm lý. Có một điểm cần phải nói rõ, những người làm công tác tư vấn tâm lý ở Mỹ có thể thuộc nhiều trình độ khác nhau, ví dụ tiến sĩ hoặc thạc sĩ Tâm lý học, thạc sĩ Công tác xã hội hoặc thạc sĩ Tư vấn tâm lý. Vậy nên khi tiến hành tư vấn, họ sẽ vận dụng nền tảng lý luận, kỹ thuật tư vấn và trọng điểm vấn đề khác nhau, nhưng khách hàng của họ đều tương tự nhau, đều là những người mắc chứng tâm thần hoặc có chứng ngại tâm lý, từng chịu tổn thương về tình cảm hoặc đối diện với các vấn đề trong hôn nhân gia đình.

### 3. Sức khỏe

Hướng này chuyên nghiên cứu về lĩnh vực sức khỏe con người, sau khi tốt nghiệp có thể làm việc trong bệnh viện, viện điều dưỡng, phòng khám, trung tâm sức khỏe...

### 4. Lão khoa

Do xã hội Mỹ ngày càng lão hóa, nên nhu cầu tương ứng về dịch vụ cũng tăng lên, vì thế mấy năm trở lại đây lão khoa rất được quan tâm. Hướng này tập trung nghiên cứu tâm lý, hành vi, sức khỏe của người già, cũng như phương pháp giải quyết các vấn đề trong cuộc sống, tình cảm, gia đình... mà họ hay gặp phải vào những năm cuối đời. Sau khi tốt nghiệp, người học có thể làm việc ở bệnh viện, viện dưỡng lão hay phòng khám tư...

### 5. Phát triển kinh tế xã hội

Đây là hướng tương đối vĩ mô, chủ yếu nghiên cứu các vấn đề mà những nhóm người dễ bị tổn thương hay gặp phải, liên quan đến kinh tế và xã hội, như việc làm, cơm ăn áo mặc, sức khỏe, phúc lợi...

### 6. Cá nhân hóa hướng chuyên ngành



Ngoại trừ năm hướng kể trên, sinh viên của WUSL còn có thể tự xây dựng phương hướng nghiên cứu mình yêu thích dựa trên sở thích của mỗi cá nhân, tức bạn có thể lựa chọn hai hướng nghiên cứu bất kỳ để cùng học, chỉ cần bản kế hoạch được học viện phê chuẩn là được. Do tôi vô cùng hứng thú với các vấn đề về sức khỏe tinh thần của thanh thiếu niên, nên ban đầu tôi đã lựa chọn kết hợp hai hướng (1) và (2).

## Loại hình công việc

Bên trên đã nói về các hướng chuyên ngành theo kiểu dọc, sau đây tôi xin bàn đến phân ngành theo kiểu ngang. Dựa trên loại hình công việc, ngành Công tác xã hội có thể chia thành ba hướng sau:

### 1. Lâm sàng

Nói một cách đơn giản, công tác lâm sàng có liên quan đến việc trao đổi trực tiếp, mặt đối mặt với một hoặc nhiều người, chủ yếu cung cấp các dịch vụ đánh giá, chẩn đoán hay trị liệu.

### 2. Quản lý

Phương hướng nghiên cứu này giúp sinh viên học tập cách thức hoàn thiện và quản lý một chương trình, tổ chức hoặc cơ cấu tốt hơn.

### 3. Nghiên cứu khoa học

Chủ yếu nghiên cứu các hạng mục, lý luận hoặc chính sách về lĩnh vực Công tác xã hội, thử nghiệm thông qua việc thay đổi hoặc tối ưu hóa những hạng mục, lý luận và chính sách để tạo nên ảnh hưởng tích cực đối với một nhóm người, khu vực, tổ chức nào đó hoặc toàn bộ xã hội.

Tổng hợp những trình bày ở trên, căn cứ vào việc phân chia chuyên ngành của Học viện Công tác xã hội thuộc trường WUSL, ta có bảng phương hướng chuyên ngành của lĩnh vực Công tác xã hội như sau:

Ngành dọc Ngành ngang	Lâm sàng	Quản lý	Nghiên cứu khoa học
Nhi đồng, thanh thiếu niên và gia đình	Công tác lâm sàng liên quan đến nhi đồng, thanh thiếu niên và gia đình	Công tác quản lý liên quan đến nhi đồng, thanh thiếu niên và gia đình	Công tác nghiên cứu khoa học liên quan đến nhi đồng, thanh thiếu niên và gia đình
Sức khỏe tinh thần	Công tác lâm sàng liên quan đến sức khỏe tinh thần	Công tác quản lý liên quan đến sức khỏe tinh thần	Công tác nghiên cứu khoa học liên quan đến sức khỏe tinh thần
Sức khỏe	Công tác lâm sàng liên quan đến sức khỏe	Công tác quản lý liên quan đến sức khỏe	Công tác nghiên cứu khoa học liên quan đến sức khỏe
Lão khoa	Công tác lâm sàng liên quan đến ngành lão khoa	Công tác quản lý liên quan đến ngành lão khoa	Công tác nghiên cứu khoa học liên quan đến ngành lão khoa
Phát triển kinh tế xã hội	Công tác lâm sàng liên quan đến phát triển kinh tế xã hội	Công tác quản lý liên quan đến phát triển kinh tế xã hội	Công tác nghiên cứu khoa học liên quan đến phát triển kinh tế xã hội
Cá nhân hóa hướng chuyên ngành	Công tác lâm sàng liên quan đến cá nhân hóa	Công tác quản lý liên quan đến cá nhân hóa	Công tác nghiên cứu khoa học liên quan đến cá nhân hóa

## Tài liệu xin theo học chuyên ngành Công tác xã hội

Cũng giống như những ngành khác, tài liệu xin theo học ngành Công tác xã hội ở các trường đại học Mỹ cần phải có bằng TOEFL, GRE (tùy trường), bài tự luận, bảng điểm, thư giới thiệu, CV và mẫu bài viết (tùy trường)... Bài viết thường yêu cầu bạn phải trình bày về cách nghĩ của mình đối với một vấn đề xã hội nào đó khiến bạn hứng thú, cũng như cách giải quyết mà bạn cho là hợp lý. Tôi đã chia sẻ trải nghiệm của bản thân khi xin theo học thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội tại trường WUSL ở cuốn sách trước, nên không tiếp tục bàn đến ở đây nữa.

# Những điều vụn vặt quanh chuyên ngành công tác xã hội

## Nỗi vất vả

Đa số các trường đại học Mỹ, học thạc sĩ ngành Công tác xã hội cũng giống như mọi ngành, đều mất thời gian hai năm. Nhưng số lượng học phần theo quy định của ngành này lại vượt xa những ngành khác, trong đó còn bao gồm cả kỳ thực tập bắt buộc. Vì thế cường độ bài khóa và áp lực học tập cũng nặng nề hơn hẳn, từ đó ta có thể hiểu nỗi vất vả khi theo học ngành này.

## “Tiền” đồ

Ở Mỹ, tùy theo chuyên ngành, thành phố, quy mô cơ cấu, vị trí công việc cụ thể và các nhân tố hình thái kinh tế xã hội, mà mức lương của những người tốt nghiệp thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội (MSW) có sự khác biệt rất lớn. Theo mức bình quân trên toàn quốc, lương khởi điểm của MSW khoảng từ 26.000 đến 40.000 đô-la/năm (lương trước thuế). Sau khi hoàn thành đủ 3.000 giờ làm việc trong hai năm, nếu có thể lấy được giấy chứng nhận tư cách hành nghề cao cấp của bang (chỉ áp dụng cho công tác lâm sàng), mức lương có thể đạt đến mức 38.000 đến 58.000 đô-la/năm. So với những chuyên ngành khác, có thể con số này chỉ bằng mức khởi điểm của một người mới tốt nghiệp, thậm chí còn ít hơn ba lần so với người tốt nghiệp các ngành kỹ thuật. Đương nhiên, nếu lựa chọn ở lại giảng dạy tại trường đại học, hoặc đảm nhận vị trí quản lý cấp cao trong các công ty, hoặc mở phòng tư vấn tâm lý cá nhân, mức lương có thể rất khả quan, tuy vậy luôn cần nhiều thời gian tích lũy hơn những ngành khác. Thế nên, ngành Công tác xã hội quả thực chẳng có “tiền” đồ gì.

## Cảm giác thành công

Xét về mặt đầu tư tiền của, công sức, sức khỏe, thời gian cũng như số tiền thu được cuối cùng, ngành Công tác xã hội không thể bằng những ngành khác, vậy tại sao vẫn có nhiều người xả thân theo học đến vậy? Nguyên nhân chính bởi ngành Công tác xã hội là lĩnh vực nhận được sự báo đáp về mặt tinh thần phong phú nhất. Nghiên cứu cho thấy, chỉ số hạnh phúc của những người tốt nghiệp ngành Công tác xã hội luôn đứng trong top 10 của bảng xếp hạng hàng năm. Thu hoạch lớn nhất khi làm việc nhiều năm trong ngành này chính là, tuy bỏ ra rất nhiều công sức, nhưng cảm giác thành công vô cùng mãnh liệt. Những đóng góp âm thầm, có thể thay đổi cả cuộc sống của một người xa lạ. Sự báo đáp về mặt tinh thần ấy, tiền bạc không thể so sánh được.

Tôi vẫn còn nhớ câu chuyện giáo viên từng kể, có hai người cùng đi tản bộ trên bờ biển, trên bãi cát dài có rất nhiều con sao biển mắc cạn không thể quay về với biển cả. Một người tiến lên phía trước, lượm lấy một con ném trả về phía biển. Người kia nói với anh ta, cậu đừng ngốc nghếch nữa, nhiều sao biển như thế cậu có cứu được hết không? Người kia trả lời, tuy tôi không thể cứu hết chúng, nhưng chỉ cần cứu được một con, chí ít tôi vẫn có thể thay đổi vận mệnh của con sao biển ấy. Ngành Công tác xã hội cũng vậy. Tuy họ không có tầm ảnh hưởng rộng lớn như tổng thống quốc gia, cũng chẳng thay đổi nổi vận mệnh của nhân loại như các nhà khoa học, nhưng họ có thể âm thầm ảnh hưởng thậm chí thay đổi cuộc sống một cá nhân nào đó.

Tóm lại, nếu bạn dự định theo học ngành này, xin hãy chắc chắn bản thân lựa chọn nó vì tình yêu đích thực, nếu không e rằng bạn sẽ chẳng thể kiên trì bởi công việc này quá ư vất vả. Nếu bạn chọn lựa nó vì tình yêu, vậy hãy tin rằng, dù khó khăn đến đâu cũng rất đáng. Cuộc đời ngắn ngủi lắm, tại sao không làm công việc mình yêu thích? Tại đây, tôi xin nghiêng mình cung kính trước những nhân viên Công tác xã hội.

## Chương 4: NHẬT KÝ “NHỮNG NGÀY LIỀU LĨNH ĐI TÌM VIỆC”

Tháng 1 năm 2011 đến tháng 8 năm 2011

*Tôi từng cho rằng bước đầu tiên khi tìm việc là soạn CV và viết đơn xin việc, nhưng sau mới phát hiện ra, hiểu rõ phương hướng chuyên ngành, hứng thú nghề nghiệp, đồng thời phân tích những nghề nghiệp hiện có trên thị trường, mới nên là bước đầu tiên.*

...

*Bản thân bạn có được những thứ ấy, đó mới là năng lực cạnh tranh cốt lõi của bạn.*

...

*Khi một người cảm thấy sắp lạc mất phương hướng, anh ta phải biết học cách lắng nghe những âm thanh sâu thẳm từ trong nội tâm mình.*

## Năng lực cạnh tranh cốt lõi của tôi là gì?

Quá trình tìm việc của tôi ở Mỹ được chia thành hai giai đoạn: Trước tốt nghiệp và sau tốt nghiệp. Để bù đắp điểm yếu là du học sinh nước ngoài, giai đoạn nghỉ hè trước khi tốt nghiệp tôi đã bắt đầu chuẩn bị tìm việc, nhằm tìm kiếm cơ hội, chiếm lĩnh ưu thế trong cuộc chiến gian khổ và lâu dài này. Lúc ấy, cũng như hàng ngàn sinh viên khác cùng khóa, chỉ cần nhắc đến hai chữ “tìm việc”, ngay lập tức tôi nghĩ đến “chuẩn bị CV”, “viết đơn xin việc” và “rải hồ sơ”. Tôi cho rằng chỉ cần làm một bản CV đẹp long lanh, với bức thư xin việc được viết đầy thành khẩn, và rải đi càng nhiều nơi càng tốt, như vậy để có được một công việc chắc không phải vấn đề quá to tát.

Với tinh thần và nguyên tắc ấy, tôi bước vào hiệp đấu tiên của trận chiến tìm việc với một thái độ chắc thắng. Tôi cẩn thận hoàn thành từng bước trong quá trình viết CV, đơn xin việc, tìm người giới thiệu... Tuy nói làm cẩn thận, nhưng vì trước đây chưa từng viết bằng tiếng Anh, nên tôi đã tham khảo rất nhiều mẫu trên mạng, và chỉ tiến hành sửa chữa vài điểm dựa trên những mẫu ấy. Sau đó tôi lên các trang web tìm việc nổi tiếng, cứ thấy bất kỳ thông báo tuyển dụng nào có yêu cầu bằng thạc sĩ Công tác xã hội, liền ngay lập tức gửi hồ sơ, không hề nghiên cứu xem bản thân có thích hợp với công việc của tổ chức đó hay không. Sau khi gửi rất nhiều hồ sơ đi, tôi còn chẳng chủ động gọi điện thoại hỏi thăm tình hình vì việc học quá bận rộn, mà chỉ biết chờ đợi một cách bị động.

Có thể thấy, tìm việc vội vàng, mù quáng và vô cùng máy móc như vậy sẽ không mang lại kết quả khả quan. Không ngoài dự đoán, 90% số hồ sơ tôi gửi đi đều bật vô âm tín, 5% còn lại từ chối do tôi không có kinh nghiệm và giấy phép hành nghề. Chỉ có một tổ chức duy nhất bằng lòng tuyển dụng tôi sau khi tốt nghiệp, nhưng vị trí họ cần chỉ là một nhân viên tạm thời đi thay ca vào buổi tối hoặc cuối tuần.

Mọi công sức cố gắng tìm việc của tôi trước khi tốt nghiệp coi như đổ sông đổ bể. Cũng chính vì lần thất bại đó mà trong một khoảng thời gian dài sau khi tốt nghiệp, tôi lại rơi vào trạng thái bối rối và tự ti. Tốt nghiệp chính là thất nghiệp, câu nói đó hoàn toàn chính xác với tôi. Bởi vì không có thời gian làm việc, ngủ nghỉ cố định, nên tôi sống như dân du mục. Lên mạng, đọc sách, ngủ, chơi game... thời gian qua nhanh như gió thổi, nhìn từng tờ lịch lần lượt bị xé, tôi lại trở nên trống rỗng hết như căn phòng cô đơn lạnh lẽo này. Để quyết tâm tìm lại cuộc sống, tôi bắt đầu tự mình tìm việc để làm. Cuốn sách đầu tiên của tôi Sản học bổng đã được hoàn thành trong thời gian này.

Sau khi viết xong bản thảo, lũ ve ngoài cửa sổ cũng bắt đầu cất tiếng hát. Ngày nào lên Facebook tôi cũng thấy đám bạn học tốt nghiệp cùng thời đều



lần lượt có công ăn việc làm khiến một đũa ngòi nhà gần nửa năm như tôi quá sốt ruột. Kỳ thực, lúc ấy tôi không hiểu sao bản thân lại sợ hãi hai khái niệm “công việc” và “đi làm” đến thế, giờ nhớ lại dường như mới mang máng hiểu ra được một chút.

Thật lòng mà nói, suốt 20 năm từ năm 6 tuổi đến khi 26 tuổi, tôi luôn sống trong tháp ngà. Ngoại trừ vài công việc thực tập ngắn ngủi, từ tiểu học, trung học, cho đến phổ thông, đại học, sau đó là học thạc sĩ ở nước ngoài, trong thời gian đó tôi chưa từng làm bất cứ một công việc chính thức nào. Chính vì chưa từng bước chân ra ngoài xã hội, nên tôi mới cảm thấy sợ hãi đối với công việc trong tương lai. Không có việc gì khiến người ta thiếu cảm giác an toàn hơn điều mà ta chưa hề biết. Tuy tôi rất khao khát có được một công việc, và cũng hiểu rất rõ sở thích của bản thân, nhưng không hiểu sao, sau khi thoát khỏi biển học khổ cực, đứng ở ngã ba đường của cuộc đời, tôi lại cảm thấy thấp thỏm đến mức không thể cất bước đi tiếp.

Tìm việc làm vốn đã khiến tôi vô cùng sợ hãi, càng không cần nói đến chuyện tìm việc ở Mỹ, giống như hôm qua tôi mới thích ứng xong với một vai diễn, hôm nay đã phải đối mặt với một vai diễn mới khó hơn. Kể từ ngày đầu tiên đặt chân lên đất Mỹ, đủ loại tin đồn liên quan đến vấn đề sinh viên nước ngoài rất khó tìm việc ở đây cứ ào đến bất tận. Nền kinh tế sa sút, cạnh tranh khốc liệt, khó khăn về ngôn ngữ, thân phận hạn chế... tất cả đã trở thành những con quái vật đang trợn mắt trừng trừng, nhe nanh múa vuốt chặn đường các du học sinh đi tìm việc, khiến ai nấy đều sợ xanh mặt.

Tuy trong hai năm học ở Mỹ, tôi đã có sự tiến bộ vượt bậc về mặt ngôn ngữ và kiến thức chuyên môn, nhưng dường như vẫn chưa thể vứt bỏ hoàn toàn tâm lý “tôi là một người nước ngoài”. Nó hệt như sợi dây xích vô hình, tôi càng muốn đào thoát, càng bị nó siết chặt, càng muốn phóng chạy, lại càng bị quán chân. Mỗi khi tôi định nỗ lực tìm việc, giọng nói của kẻ tiểu nhân vô hình ấy lại vang lên chát vắn: “Rốt cuộc mi dựa vào cái gì để cạnh tranh với người Mỹ?” Đúng thế, luận về chuyên môn, tôi là tay ngang; so về khả năng ngôn ngữ, tôi chẳng khác gì đang múa rìu qua mắt thợ; về kinh nghiệm làm việc, tôi đúng chuẩn một anh lính tò te. Nếu muốn đứng vững trong môi trường làm việc ở Mỹ, rốt cuộc năng lực cạnh tranh cốt lõi của tôi là gì?

Trong một lần nói chuyện điện thoại với mẹ, tôi đã bộc bạch với bà về sự mơ hồ với tương lai, lo lắng cho hiện tại của mình. Tôi nói, khi đi xin việc cùng một người gốc Mỹ tài giỏi, con không tìm thấy chỗ đứng của mình, con không biết phải làm sao để có thể trở nên mạnh mẽ như họ. Nghe xong, mẹ liền bật cười nói: “Con à, mọi nghi hoặc của con hiện giờ đều bắt nguồn từ việc con phủ định chính mình. Nếu một người luôn tự phủ định bản thân, họ

sẽ chẳng bao giờ thấy được điểm sáng của mình. Con không được như vậy, bởi chỉ khi con kết hợp mọi thứ, dù xấu hay tốt của con lại với nhau, con mới có thể tạo nên một thể hoàn chỉnh và chân thực nhất của mình. Con không cần phải nghĩ cách trở thành người Mỹ, chỉ cần nghĩ cách là chính mình. Những thứ có sẵn trong con mới chính là năng lực cạnh tranh cốt lõi của con.”

Những lời của mẹ khiến tôi lặng người suy ngẫm... Những thứ “có sẵn trong con” rốt cuộc là gì?

Tôi nghĩ, đầu tiên tôi có một tấm lòng vui vẻ giúp đỡ người khác, đó chính là động lực thúc đẩy tôi lựa chọn lĩnh vực Công tác xã hội này. Tôi mong muốn giúp đỡ mọi người, đặc biệt là thanh thiếu niên. Đối với tôi, chúng giống như một cuốn sách vô cùng thú vị, khiến tôi háo hức được tìm hiểu. Tôi khao khát muốn dùng những kiến thức chuyên môn đã được học, để hàn gắn lại vết thương trong lòng mỗi người. Tôi thật lòng cảm thấy hạnh phúc với niềm vui của họ, và nhói lòng khi thấy họ đau thương. Vậy nên, một trái tim chân thành chính là thứ quan trọng nhất mà tôi có. Tôi đã chọn công việc liên quan đến lĩnh vực tư vấn tâm lý cho tương lai, cũng chính bởi sự đam mê và cố chấp ấy, chứ không chỉ vì cần một công việc.

Hơn nữa ở đất nước này, tôi là một sinh viên quốc tế. Tôi từng cho rằng với thân phận đó sẽ khiến tôi gặp khó khăn trong quá trình tìm việc, nhưng giờ nghĩ kỹ lại, có lẽ tình hình không hoàn toàn như thế. Bất kỳ việc gì cũng có mặt tốt và mặt xấu, quan trọng bạn phải hiểu nó như thế nào. Tuy sinh viên quốc tế có rất nhiều điểm bất lợi, nhưng đồng thời nó cũng khiến tôi có được những ưu thế mà sinh viên bản địa không có.

Ví dụ, trải nghiệm từ quá trình du học khiến tôi tích lũy được kinh nghiệm quý báu về việc học tập và sinh sống trong hai môi trường văn hóa khác biệt. Giờ đây tôi có thể nhanh chóng thích ứng với văn hóa và ngôn ngữ trong nhiều hoàn cảnh, như vậy tương lai tôi sẽ hòa nhịp với công việc mới nhanh hơn người khác. Ngoài ra, tính đặc thù của ngành Công tác xã hội luôn yêu cầu nhân viên phải có tấm lòng bao dung với những nhóm người khác nhau đến từ các nền văn hóa khác nhau. Chính vì tôi đã từng sống trong một môi trường văn hóa khác, nên tôi có thể nhìn nhận vấn đề bằng tâm lý bao dung, bình đẳng hơn. Hơn nữa, tôi còn có thể vận dụng các quan điểm văn hóa xuất sắc của dân tộc mình vào trong công việc, cung cấp kiến thức và những góc nhìn mới để giải quyết vấn đề cho các đồng nghiệp tương lai của mình.

Nghĩ đến đây, tôi bỗng nhận ra, trong quá trình tìm việc, tôi đâu nhất thiết phải nói mình là một sinh viên quốc tế. Ngược lại, tôi càng phải làm nổi bật nó lên, bởi đó mới là điểm khác biệt, là năng lực cạnh tranh cốt lõi của tôi. Khi bạn không thể bị thay thế vì một đặc điểm nào đó, bạn mới có cơ hội

được chú ý và thành công, sự thành công ấy mới có khả năng bền vững. Sau khi nghĩ thông suốt, tôi bỗng thấy vô cùng thoải mái. Tuy tôi vẫn chưa có sự tiến bộ nào đáng kể, nhưng dường như đã không còn lo lắng như trước, cảm thấy tự tin hơn về tương lai. Tháng bảy, cuối cùng tôi cũng chấm dứt thời kỳ nghỉ ngơi dài lê thê, để bước vào hiệp hai của trận chiến tìm việc.

## Lý thuyết về trò chơi “tìm việc làm”

Khi tâm trạng dần ổn định, tôi đã thuận lợi lấy được giấy phép hành nghề Công tác xã hội lâm sàng sơ cấp sau một tháng. Ở một chừng mực nhất định, giấy phép này đã nâng cao năng lực cạnh tranh của tôi trong làn sóng tìm việc ô ạt. Lần này, tôi quyết định thay đổi hết mớ quan niệm cố chấp của bản thân, xem xét lại mấy chuyện như “CV”, “đơn xin việc” và “rải hồ sơ”. Tôi phải xốc lại tinh thần quyết tâm như lúc làm hồ sơ du học, hoàn thành thật tốt từng khâu trong quá trình xin việc.

Tôi từng cho rằng bước đầu khi tìm việc là viết CV và đơn xin việc, nhưng sau mới phát hiện ra, việc hiểu rõ phương hướng chuyên ngành, hứng thú nghề nghiệp, đồng thời phân tích những nghề nghiệp hiện có trên thị trường mới là việc cần làm trước tiên. Ví dụ một sinh viên tốt nghiệp chuyên ngành tiếng Anh: Mặc dù bạn chỉ cầm tấm bằng tiếng Anh trên tay, nhưng sau khi tốt nghiệp bạn có thể làm rất nhiều việc như: giáo viên, phiên dịch, xuất bản, kinh doanh, quảng cáo hay hướng dẫn viên du lịch... Có thể thấy khi đi xin việc, sinh viên tốt nghiệp ngành tiếng Anh có thể linh hoạt hết như con bạch tuộc, nhưng thực tế tình hình không hề đơn giản như thế. Nếu không phân tích kỹ sở thích, ưu nhược điểm của cá nhân, cũng như các vị trí công việc khác nhau, rất có thể khiến mọi việc trở nên công cốc. Xin việc cũng giống như đánh cờ, chỉ khi cố gắng hết sức, biết mình biết người, mới có thể nắm chắc phần thắng.

Trước đây, tôi đã từng nếm đủ về chuyện “biết mình”, bây giờ càng cần phải “biết người” – tôi phải hiểu rõ có những ngành nghề nào trên thị trường lao động hiện tại, gồm các công ty như thế nào, cần nhân lực ra sao. Sau khi tìm kiếm trên các trang mạng tuyển dụng lớn, tôi phát hiện, sinh viên tốt nghiệp thạc sĩ chuyên ngành Công tác xã hội (ở đây tôi chỉ bàn về tình hình công việc thuộc chuyên ngành lâm sàng ở Missouri) tại Mỹ có thể làm cho hai loại hình công việc: quản lý hồ sơ cá nhân, và tư vấn tâm lý lâm sàng. Thông thường, loại công việc đầu tiên mang tính chất nhập môn, chuyên dành cho sinh viên mới tốt nghiệp đại học, loại còn lại yêu cầu người có kinh nghiệm nhất định về lâm sàng.

Dựa theo hứng thú cá nhân, tôi xếp hai loại công việc trên theo thứ tự ưu tiên: Công việc tư vấn tâm lý xếp đầu, quản lý hồ sơ cá nhân xếp thứ hai, những việc lặt vặt khác xếp sau cùng để đề phòng. Trong lần thất bại đầu tiên, tôi đã không tiến hành sắp xếp thứ tự như trên, mà đánh đồng mọi công việc, dẫn đến hiệu quả vô cùng thấp. Lần này, tôi dự định tập trung 70% sức lực và thời gian cho vị trí tư vấn tâm lý, 25% dành cho vị trí quản lý hồ sơ cá nhân, thời gian còn lại có thể đầu tư vào việc rải hồ sơ cho các công việc tạm thời.

Lập xong chiến lược, mục tiêu của tôi trở nên vô cùng rõ ràng. Tôi đã sàng lọc ra được một công việc tư vấn tâm lý lâm sàng khiến mình hứng thú. Sau khi lướt qua các trang mạng tuyển dụng, kết hợp với sở thích và chuyên môn, tôi viết CV và đơn xin việc với thái độ rất thẳng thắn. Tôi cảm thấy, nếu chỉ viết phần tự thuật bản thân và chí hướng nghề nghiệp một cách đơn giản, thì không thể coi là xuất sắc được. Một CV và đơn xin việc xuất sắc nhất định phải nhấn mạnh đến những năng lực có được qua các trải nghiệm của bản thân, và việc chúng đã khiến bạn trở thành một đấu sĩ mạnh mẽ trong trận chiến xin việc như thế nào. Những năng lực mà bạn nhấn mạnh phải phù hợp với nhu cầu vị trí công việc mà bạn ứng tuyển.

Đối với tôi, vì kinh nghiệm tư vấn tâm lý lâm sàng có hạn, hơn nữa tôi chỉ có giấy phép hành nghề sơ cấp, nên trong đơn xin việc, tôi tập trung làm nổi bật kinh nghiệm đã từng thực tập ở bệnh viện Barnes, cũng như năng lực lâm sàng có được từ công việc đó. Bên cạnh đó, tôi còn nhấn mạnh việc mình đã thi được giấy phép hành nghề sơ cấp trong thời gian rất ngắn. Nói thẳng ra, chỉ cần cho tôi cơ hội và thời gian, nội trong vòng hai năm tôi nhất định tích đủ số lượng thời gian làm việc 3.000 giờ, và lấy được giấy phép hành nghề Công tác xã hội lâm sàng cao cấp.

Vì thật sự quá yêu thích công việc này, nên tôi đã lựa chọn từng từ cho CV và đơn xin việc, viết rồi xóa, rồi lại viết, sửa đi sửa lại không biết bao nhiêu lần. Sau mỗi lần hoàn thành bản nháp, tôi đều đọc lại tác phẩm của mình dưới góc độ người tuyển dụng, thử xem nó có khiến họ rung động hay không, có khơi dậy sự phấn khích muốn hẹn người này đến phỏng vấn không. Nếu không đạt thì buộc phải làm lại từ đầu. Tuy mục tiêu của tôi chỉ là một công việc, nhưng vì đó là công việc tôi muốn làm và có thể làm, nên tôi phải bỏ nhiều công sức để biến lá đơn xin việc trở nên hoàn hảo nhất. Tôi nghĩ, thà nỗ lực làm một lá đơn xin việc còn hơn rải 50 cái hồ sơ đi khắp nơi để ăn may.

Sau khi hoàn thành tờ đơn xin việc, tôi liền bắt tay vào mục tiêu thứ hai – quản lý hồ sơ cá nhân. Hai công việc quản lý hồ sơ cá nhân và tư vấn tâm lý có khác biệt rất lớn, yêu cầu năng lực đối với người ứng tuyển cũng khác nhau, vì thế tôi định làm một lá đơn khác. Sau khi lựa chọn được bảy tám công ty đang tuyển người về mảng này, tôi liền bắt tay vào viết. Nói thật, sau lần thất bại đầu tiên, tôi không còn tin cái gọi là mẫu CV chuẩn chung. Bất luận ở vị trí công việc nào, tôi đều căn cứ vào yêu cầu cụ thể để điều chỉnh CV và đơn xin việc, tập trung vào việc thể hiện những yêu cầu của nhà tuyển dụng. Sau vô số lần sửa chữa, cuối cùng tôi cũng hoàn thành và gửi đi bảy, tám bộ hồ sơ.

Một chuyên viên tuyển dụng nhân sự từng nói với tôi, ở Mỹ có khoảng

70% người sau khi nộp đơn xin việc không bao giờ gọi điện theo dõi tiến trình, hành động đó đã vô tình khiến hồ sơ của bạn như hòn đá chìm ngấm dưới đáy đại dương. Vì thế, khác với lần trước, lần này mỗi khi gửi một bộ hồ sơ, cách ba đến năm ngày tôi đều chủ động gọi điện thoại để nắm bắt tình hình. Qua đó, tôi không chỉ hỏi thăm được tiến độ xem xét hồ sơ, mà còn khiến họ có cơ hội hiểu trực quan hơn về tôi. Nói thật, đôi khi tôi cũng lo lắng mình là người nước ngoài, biết đâu đối phương đánh giá thấp năng lực giao tiếp tiếng Anh của tôi. Vì thế, việc trao đổi điện thoại trực tiếp với bộ phận tuyển dụng, không chỉ khiến họ hiểu được trình độ tiếng Anh của mình, mà còn kiếm được một cơ hội phỏng vấn nho nhỏ qua điện thoại.

Kỳ thực, bất luận tìm việc ở đâu, cạnh tranh khốc liệt là điều không thể tránh khỏi. Nếu muốn mình nổi bật trong biển người tìm việc, bạn phải dũng cảm tách mình ra bằng chính sự sáng tạo để khiến nhà tuyển dụng nhớ đến bạn. Trong ván cờ này, đa phần các tình huống bạn chẳng thể kiểm soát được, ví dụ rốt cuộc nhà tuyển dụng là người như thế nào, hay thực lực của đối thủ cạnh tranh ra sao... Thứ duy nhất bạn kiểm soát được chỉ là chính bạn. Vì thế trong tình huống hoàn toàn mù tịt về đối thủ, chỉ có cách hoàn thiện bản thân, khiến mình trở nên mạnh mẽ, mới có thể nâng cao khả năng chiến thắng.

Khi các cao thủ so tài, thật ra kỹ năng cứng giữa họ thường tương đương nhau, duy có sự khác biệt nho nhỏ trong kỹ năng mềm mới có thể trở thành nhân tố then chốt quyết định sự thành bại cuối cùng. Vì thế, ngoại trừ định kỳ gọi điện theo dõi tiến độ hồ sơ, bất kỳ CV hay đơn xin việc nào gửi bằng email, tôi đều in ra một bản trên loại giấy đắt tiền, sau đó gửi bằng đường bưu điện cho đối phương. Mỗi lần phỏng vấn xong, tôi lại gửi một bức thiệp cảm ơn. Thực tế, xét ở mức độ nào đó, những hành động nhỏ nhặt này đã khiến đối phương nhớ đến tôi, bởi sau đó có tới vài nhà tuyển dụng đều đề cập đến tấm thiệp cảm ơn của tôi trong buổi nói chuyện. Họ nhận thấy tôi là một người làm việc đầy nỗ lực thông qua những hành động tỉ mỉ này, sự chu đáo của tôi không chỉ chứng tỏ tôi rất yêu thích tổ chức của họ, mà tương lai cũng sẽ thể hiện điều đó khi tiếp xúc với khách hàng.

Tuy nhiên nói đi cũng phải nói lại, tính cách, sở thích của các nhà tuyển dụng không hề giống nhau. Mặc dù có người ấn tượng sâu sắc với cách làm đó của tôi, nhưng cũng không loại trừ có người lại cảm thấy cách hành xử đó hệt như một kẻ bám đuôi điên cuồng, thậm chí có một số nhà tuyển dụng còn cảm thấy phản cảm với hành động gọi điện thoại theo dõi quá trình xét hồ sơ. Vậy nên, trong quá trình xin việc, bạn nhất định phải biết lựa chọn chiến lược phù hợp cho từng tình huống, đồng thời học cách ra vẻ rụt rè.

Về sau, khi số lượng công việc tôi đăng ký dự tuyển nhiều dần lên, để

giúp bản thân theo kịp tiến độ xin việc, tôi đã lập một bảng Excel, tiến hành nhập các số liệu như tên công ty, vị trí ứng tuyển, mô tả công việc, thông tin liên hệ, những ngày quan trọng và tiến độ hồ sơ... Đôi lúc đột nhiên nhận được cuộc điện thoại, có thể không kịp nhớ ra ngay nó là công việc của công ty nào, khi ấy chỉ cần lướt qua bảng Excel trên, bạn có thể lập tức nắm bắt được tình hình.

Cứ thế, trải qua hai tuần đầy vững tin, tôi tiến công vào trận chiến tìm việc theo đúng kế hoạch định ra ban đầu. Mỗi khi nhận được điện thoại hoặc thư trả lời, tôi đều vô cùng hồi hộp. Tuy nhiên, có đôi lúc dù rất nỗ lực, nhưng vẫn không nhận được bất kỳ thông tin phản hồi nào từ đối phương, tâm trạng háo hức bị dập tắt, mọi hy vọng như thể đều tiêu tan...

Trong khoảng thời gian đó, tự tin đúng là thứ tài nguyên thiếu thốn. Ban đầu tôi sợ bản thân không tìm được việc, sợ nói chuyện điện thoại với mẹ, sợ mẹ sẽ hỏi “gần đây chuyện tìm việc thế nào rồi”, vì tôi không thể có được câu trả lời khiến mẹ hài lòng. Trong những ngày mà mọi hồ sơ dường như đều bật vô âm tín, tôi thậm chí từng muốn đổi nghề hoặc đi học lại, nhưng sau khi phát hiện chẳng có bất cứ lựa chọn nào khiến mình cảm thấy thích thú, tôi đành cắn răng tiếp tục chờ đợi.

Tôi ngày càng phát hiện ra, không hề có bất kỳ việc gì dễ dàng như vẻ ngoài của nó. Dù tôi có chọn lựa con đường nào thì cũng sẽ vấp phải những khó khăn mặc định trên con đường ấy. Ví dụ, làm phiên dịch chắc chắn không hề dễ dàng hơn tư vấn tâm lý, về nước tìm việc chưa hẳn đã nhẹ nhàng hơn tìm việc ở nước ngoài. Nếu vì sợ vấn đề A khó khăn mà chọn lựa vấn đề B, vậy sớm hay muộn cũng có ngày, tôi sẽ lại từ bỏ B để chọn C chỉ vì lý do y hệt. Như thế, cuộc đời tôi rồi cũng phải chịu thiệt vì đứt gánh giữa đường. Nếu bạn không chịu đi hết con đường, mãi mãi sẽ chẳng thấy được cảnh đẹp nơi góc khuất cuối đường đâu.

Chính vì nghĩ như vậy nên tôi gắng gượng chịu đựng hết ngày này qua ngày khác. Đúng lúc tôi cho rằng sự cố gắng lần này lại tan theo bọt nước, thì cuối cùng cuộc điện thoại mong chờ bấy lâu nay cũng vang lên.

Phía đầu kia của điện thoại nhiệt tình thông báo, chúng tôi đã xem xét rất kỹ hồ sơ của cô, mời cô đến phỏng vấn...

## Vượt qua cửa ải phỏng vấn như thế nào

Nơi mời tôi đến phỏng vấn chính là bệnh viện Barnes trước đây tôi từng thực tập, với vị trí nhân viên quản lý hồ sơ cá nhân trong phòng cấp cứu. Lúc ấy tôi vô cùng phấn khích – lần phỏng vấn chính thức đầu tiên của tôi ở Mỹ lại là nơi không đâu quen thuộc hơn, đúng thật ông trời đang giúp tôi! Tôi mừng thầm vì bản thân rất hiểu bệnh viện Barnes, hơn nữa trong hội đồng phỏng vấn có hai người tôi đã quen trong đợt thực tập, nên có lẽ họ sẽ không làm khó tôi. Vì thế tôi đi phỏng vấn mà không hề có một sự chuẩn bị nào.

Hội đồng phỏng vấn có năm người ngồi đối diện tôi, sau mấy lời hàn huyên, vị lãnh đạo ngồi ngay chính giữa bắt đầu hỏi: “Cô từng có biểu hiện rất xuất sắc trong thời gian thực tập ở khoa tâm thần, nhưng công việc lần này là quản lý hồ sơ cá nhân ở phòng cấp cứu. Cô có hiểu biết gì về vị trí đó không?” Nghe thấy vậy, do không có sự chuẩn bị trước nên tôi rất căng thẳng, đầu óc bỗng trở nên trống rỗng. Lúc ấy, những đoạn phim trong các bộ phim truyền hình về y học của Mỹ đột nhiên hiện lên trong đầu, tôi bắt đầu chấp vá lung tung. Sau khi hội đồng phỏng vấn nghe xong câu trả lời tôi vừa bịa vừa đoán kia, đôi bên liền nhìn nhau ngơ ngác. Mặc dù tôi đã nhấn mạnh đến khả năng thích ứng tuyệt vời của bản thân, nhưng có vẻ đối phương vẫn rất khó bị thuyết phục.

Sau đó y tá trưởng và quản lý khu bệnh đưa ra rất nhiều tình huống, rồi hỏi tôi phải xử lý như thế nào, phán đoán ra sao nếu gặp phải tình huống đó... Nói thật, những tình huống ấy tôi chưa từng gặp bao giờ, thậm chí còn chẳng thèm nghĩ đến. Do bản thân chưa từng làm công tác quản lý hồ sơ cá nhân, nên câu trả lời hoàn toàn không có trọng điểm. Cứ vậy, sau khi tôi vắt hết ý tưởng để trả lời, cuộc phỏng vấn đầu tiên cũng kết thúc một cách chóng vánh.

Không ngoài dự đoán, ngày thứ hai tôi đã nhận được lời từ chối.

Cho dù đây không phải công việc mà tôi mong muốn, nhưng lần thất bại này cũng khiến tôi mất hết lòng tin. Nhưng may thay, khi tôi vừa mới đọc xong thư báo từ chối, chuông điện thoại lại reo. Đó là một thông báo cho cuộc phỏng vấn khác, hơn nữa lần này còn là vị trí chuyên gia tư vấn tâm lý – công việc mà tôi ao ước! Lúc ấy, tôi gần như không còn tin vào tai mình, tuy nhiên sau khi định thần lại, tôi nhanh chóng thỏa thuận lịch hẹn phỏng vấn với đối phương. Sau cú điện thoại, tôi cảm thấy toàn thân bừng bừng sức sống, tâm trạng thật vụng lúc trước dường như tan biến mất, một dòng khí ấm áp lại ào đến. Tặng tôi cái bạt tai, rồi lại thương cho chiếc kẹo, cái cảm giác như giày vò con người ta. Thứ cảm xúc đó đến nay vẫn còn y như mới.

Buổi phỏng vấn mong đợi cuối cùng cũng sẽ đến, hơn nữa nó còn là công



việc tuyệt vời mà tôi mơ ước! Do tôi chỉ ứng tuyển một công việc tư vấn tâm lý, nên tôi buộc phải nắm chắc cơ hội!

Sau buổi phỏng vấn thất bại đột trước, lần này tôi nhất định phải chuẩn bị sẵn sàng, quyết không để lịch sự lặp lại. Trong thời gian chuẩn bị cho cuộc phỏng vấn, chiến lược tôi áp dụng vẫn là “biết mình biết người”. Tuy ngày trước lúc gửi CV, tôi đã có hiểu biết nhất định về tổ chức này, nhưng giờ phải đối mặt trực tiếp với họ, tôi thấy mình nên tìm hiểu sâu và toàn diện hơn. Vậy là, tôi cẩn thận đọc lại website chính thức của tổ chức, không bỏ sót bất kỳ một mục nào từ lịch sử hình thành, tôn chỉ phục vụ, cơ cấu tổ chức, khách hàng, báo cáo tài chính hàng năm, tổ chức nhân sự... đến cả các câu chuyện về khách hàng tôi cũng không bỏ qua. Bất kỳ thông tin gì có trên website, tôi đều đọc thuộc lòng, có khi còn luyện tập sử dụng thứ tiếng Anh đơn giản để trình bày lại, đề phòng lúc cần dùng đến.

Sau khi thực hiện xong phần “biết người”, tôi bắt đầu chuẩn bị cho cuộc phỏng vấn. Đầu tiên, tôi sử dụng cách thức ngớ ngẩn nhất, lên Google tìm những “câu hỏi phỏng vấn kinh điển”, đồng thời đọc không sót một chữ nào trong 10 trang đầu được tìm thấy trên thanh tìm kiếm. Sau đó tiến hành sắp xếp phân loại từng câu hỏi một. Sau đó lại vào Youtube tìm hết như vậy, chăm chú xem mọi clip xuất hiện trong 10 trang đầu kết quả được tìm thấy, đồng thời còn ghi chép cẩn thận. Có rất nhiều clip hướng dẫn chi tiết kỹ thuật trả lời câu hỏi phỏng vấn, ví dụ phải trả lời thế nào cho câu hỏi “Hãy tự giới thiệu bản thân bạn”, “Tại sao bạn lại ứng tuyển vào vị trí này” hay “Khuyết điểm của bạn là gì”. Cho dù những vấn đề đó xem ra khá đơn giản, tuy nhiên nếu muốn trả lời hay ho, cũng không phải chuyện dễ.

Sau khi nghiên cứu một loạt các clip trên Youtube, tôi đã học được hai điểm quan trọng nhất khi phỏng vấn. Đầu tiên, lúc trả lời câu hỏi, nhất định phải liệt kê một cách cụ thể các luận điểm mà bạn nắm vững. Ví dụ, nếu họ hỏi ưu điểm lớn nhất của bạn là gì, bạn chỉ trả lời “khả năng thích ứng nhanh” hoặc “hiệu suất làm việc cao”, chúng sẽ cực kỳ cụt lùn, không có sức thuyết phục. Nếu có thể bổ sung thêm một hai ví dụ cụ thể, ngắn gọn để chứng minh cho quan điểm trên, sẽ khiến câu trả lời của bạn trở nên nổi bật hơn.

Cách làm trên có hai ưu điểm: Một, có chứng cứ cụ thể, quan điểm của bạn dễ dàng thuyết phục được người khác. Bất cứ ai cũng có thể nói họ có khả năng thích ứng nhanh và hiệu suất làm việc cao, nhưng chỉ những ví dụ cụ thể mới khiến người phỏng vấn có ấn tượng về bạn. Hai, thông thường rất nhiều người thích nghe kể chuyện, nên nếu bạn có thể kể về câu chuyện của mình thì không những thu hút được sự chú ý từ họ, mà còn biến cuộc phỏng vấn hỏi đáp đơn thuần thành một buổi trò chuyện nhẹ nhàng, thoải mái.

Nhưng có một điều cần chú ý, nếu muốn sử dụng ví dụ cụ thể để chứng minh cho quan điểm của bản thân, bạn không chỉ cần chọn ra những ví dụ điển hình nhất, mà còn phải trình bày một cách cực kỳ súc tích. Nếu lấy ví dụ không tốt, hoặc trình bày dài dòng vắn tắt, rất có thể sẽ phản tác dụng.

Điểm quan trọng thứ hai tôi học được từ các clip trên Youtube có liên quan đến tâm lý của người ứng tuyển. Lâu nay, tôi đều coi việc phỏng vấn như một bài thi vấn đáp, họ hỏi tôi trả lời, nên thấy rất căng thẳng, càng như vậy lại càng ảnh hưởng đến việc phát huy khả năng của bản thân. Nhưng rất nhiều người chia sẻ bí quyết phỏng vấn trên Youtube đều nói, ứng viên có thể bước vào được vòng phỏng vấn, xét về mặt thực lực, thật ra họ đều như nhau. Người may mắn được trúng tuyển sau cùng, luôn là người có thể “xây ra phản ứng hóa học” với người phỏng vấn. Từ đó có thể thấy, giữa những người ưu tú cùng đẳng cấp như nhau, nếu bạn là người có quyền lựa chọn, nhất định bạn sẽ nghiêng về phía người có tính cách phù hợp với văn hóa công ty hơn.

Cho nên, nếu không khí lúc phỏng vấn quá nghiêm túc, ngại ngùng, căng thẳng, e rằng kết quả không được lạc quan. Ngược lại, nếu coi hội đồng phỏng vấn như những người xa lạ bình thường, hãy tưởng tượng, bạn chỉ muốn tận dụng cơ hội này để khiến đối phương hiểu bạn hơn, mỗi vòng phỏng vấn như một cuộc trò chuyện vui vẻ giữa hai người có cùng sở thích (ý chỉ công việc này), như thế bạn sẽ không còn căng thẳng nữa. Làm vậy không những có thể tạo nên một bầu không khí trò chuyện thoải mái nhẹ nhàng, mà còn phát huy tối đa năng lực của bản thân, thể hiện sức cuốn hút của mình.

Vì thế, kết hợp hai điểm học được từ các clip, tôi tiến hành trả lời chi tiết khoảng 50 câu hỏi đã được liệt kê sẵn. Mỗi vấn đề tôi đều nêu ví dụ cụ thể chân thực làm luận chứng, đồng thời cố gắng trình bày bằng thứ tiếng Anh dễ hiểu nhất. Ngoài ra, trải qua lần phỏng vấn thất bại trước, tôi đã bị hạ gục bởi nhiều câu hỏi tình huống khó, nên lần này để lường trước mọi hậu họa, tôi đã huy động hết trí tưởng tượng của mình, nghĩ ra đủ kiểu tình huống có thể xảy ra. Ví dụ, khi ý tưởng của bạn và sếp có sự xung đột, bạn phải xử lý như thế nào? Khách hàng đột nhiên gọi điện nói cô ta muốn tự sát, phải xử lý ra sao? Một cặp vợ chồng đến bạn xin tư vấn, đột nhiên cãi nhau trước mặt bạn, bạn nên ứng phó thế nào? Sau khi thiết kế xong những tình huống như trên, tôi liền cẩn thận viết câu trả lời ra giấy, đồng thời cố gắng kết hợp chúng với những trải nghiệm trước đây của bản thân.

Tôi viết chi tiết đáp án bằng tiếng Anh để luyện tập thật cẩn thận, như vậy mới đủ tự tin thể hiện trong cuộc phỏng vấn. Nếu muốn cạnh tranh với người Mỹ bản địa về công việc chú trọng đến kỹ năng nói, thì đây là cách duy nhất

tôi nghĩ ra, mà có thể giúp tôi chiến thắng. Tuy phương pháp này hơi ngây ngô, nhưng tôi cảm thấy nó rất phù hợp với mình.

Đêm trước khi phỏng vấn, tôi ngồi một mình trong phòng sách tự luyện tập trong khoảng ba tiếng, tất cả mọi câu hỏi và câu trả lời đều được tôi học thuộc và ứng đối lưu loát. Sau khi mọi việc đều đã chuẩn bị xong, tôi còn in thêm một bản CV và đơn xin việc trên giấy đẹp, định hôm sau sẽ mang theo để phỏng bắt trắc. Khi đảm bảo không còn sai sót gì, tôi mới dè dặt lên giường đi ngủ.

Trong mơ, tôi ước ông trời phù hộ cho tôi có được công việc này, thật sự tôi đã cố hết sức rồi.

Tiếng chuông báo thức từ điện thoại vang lên.

Trời đã sáng.

Hôm nay là ngày phỏng vấn.

Tôi có thể vượt qua được cửa ải này không...

## Phòng vấn thực lục

Mở mắt ra đã đúng 8 giờ sáng. Cuộc phỏng vấn diễn ra vào lúc 11 giờ.

Từ giây phút thức dậy, thần kinh của tôi cũng bước vào trạng thái căng thẳng cao độ. Chồng tôi đã chuẩn bị sẵn bữa sáng, nhưng tôi chẳng thể nuốt nổi, nên chỉ ăn tạm quả trứng gà, rồi sau đó ra ngoài luyện tập trả lời phỏng vấn. 10 giờ 30 phút, hai vợ chồng vội vàng mặc quần áo, và đến địa điểm phỏng vấn.

Nhìn bề ngoài, tòa nhà của tổ chức đó không được hoành tráng lắm, nhưng sau khi bước vào mới nhận ra, bên trong hết như một cái kho khổng lồ, nó được phân chia thành những ô nhỏ chi chít. Tôi căng thẳng ngồi xuống chiếc ghế phía trước quầy lễ tân, cố gắng hít thở sâu để lấy lại bình tĩnh. Đúng giờ hẹn, giám đốc nhân sự ra chào đón tôi. Bà mời tôi vào một phòng họp, và yêu cầu chờ đợi trong giây lát. Tuy chỉ khoảng ba phút, nhưng có lẽ đó là ba phút dài nhất trong cuộc đời của tôi...

Một lát sau, có ba người lần lượt bước vào: Đầu tiên là phó giám đốc điều hành, một người phụ nữ da trắng lớn tuổi, tóc bạc trắng trông rất thân thiện. Theo sau bà là quản lý dự án, đó cũng là một phụ nữ lớn tuổi da trắng, nhưng vì để tóc ngắn nên bề ngoài trông trẻ trung hơn hẳn. Người đi sau cùng là giám đốc nhân sự, sau khi thấy mọi người đã ổn định xong, bà tiện tay đóng cửa lại. Lúc ấy tim tôi như muốn nhảy ra khỏi lồng ngực.

Tôi mỉm cười nhìn họ, đúng lúc đang muốn mở lời chào, bà quản lý tóc ngắn liền vội nói: “Xin lỗi, gần đây các chuyên gia tư vấn tâm lý của chúng tôi đang tham gia bồi dưỡng TFCBT, buổi hội nghị bồi dưỡng kết thúc hơi muộn, vì thế chúng tôi mới đến trễ ba phút, thật ngại quá, mong cô thứ lỗi.”

Vừa nghe đến từ TFCBT, trong đầu tôi chợt lóe sáng! TFCBT là từ viết tắt của Trauma-focused Cognitive Behavioral Therapy, có nghĩa là “liệu pháp trị liệu hành vi nhận thức sau chấn thương.” Đây là liệu pháp trị liệu tâm lý cho những đối tượng thanh thiếu niên bị sang chấn tâm lý. Còn nhớ lúc học môn hành vi nhận thức vào năm thứ hai thạc sĩ, giáo viên đã giới thiệu mọi người tham gia chương trình bồi dưỡng TFCBT trên mạng. Chính vì đã từng tham gia hoạt động đó nên tôi biết khá rõ về nó. Về sau, khi tham gia thực tập ở bệnh viện, tôi cũng từng giảng cho lớp trị liệu tập thể về hành vi nhận thức, vậy nên tôi lại càng hứng thú về vấn đề này.

Vừa nghe thấy từ TFCBT, tôi vội vàng tiếp lời bà quản lý, nói với họ tôi cũng từng tham gia đào tạo TFCBT trên mạng, hơn nữa vào thời gian thực tập, tôi đích thân đứng giảng chương trình này cho lớp trị liệu tập thể. Nói đến đây, tôi liền đưa ra giấy chứng nhận đã chuẩn bị từ trước, cũng như giáo trình trị liệu tập thể do chính bản thân biên soạn trong thời gian thực tập.

Thật ra, lúc bà quản lý người Đức đề nghị làm giáo trình, tôi cũng không hứng thú lắm, bởi cảm thấy công trình quá đồ sộ, độ khó cao, tôi đã phải hy sinh rất nhiều thời gian nghỉ ngơi mới hoàn thành xong nó một cách miễn cưỡng. Không ngờ, hôm nay nó lại có tác dụng quan trọng đến thế. Điều này một lần nữa chứng minh, không có sự nỗ lực nào là lãng phí, chỉ cần bạn hết lòng dốc sức thì sớm muộn cũng sẽ nhận được đền đáp.

Khi trông thấy xấp tài liệu tôi dày công chuẩn bị, bà quản lý vô cùng ngạc nhiên, vội vàng lật xem rất chăm chú. Lúc ấy, trong mắt bà ta như ánh lên một tia sáng, khen không ngớt lời. Tranh thủ lúc bà ấy xem tài liệu, tôi bắt đầu giới thiệu về trải nghiệm thực tập ở bệnh viện Barnes. Tôi vừa nói, họ vừa chăm chú lắng nghe, thi thoảng chen vào một vài câu hỏi. Cuộc phỏng vấn đã bắt đầu một cách vui vẻ nhẹ nhàng như thế, mọi người như bị cuốn vào câu chuyện, mãi lâu sau bà quản lý mới bắt đầu cười nói: “Nói chuyện với cô thật thú vị, chúng tôi quên mất việc mời cô tự giới thiệu. Cô hãy tự giới thiệu ngắn gọn về bản thân.” Câu hỏi phỏng vấn kinh điển, trùng tu! Tôi vừa mỉm cười vừa tìm kiếm đáp án nằm sẵn trong đầu, sau đó trình bày rõ ràng rành mạch đầy tự tin.

Cuộc phỏng vấn càng đi sâu, tôi càng kinh ngạc nhận ra, bất luận là vấn đề vi mô của bà quản lý (như kinh nghiệm và tình huống về công tác lâm sàng) hay câu hỏi vĩ mô của bà phó giám đốc điều hành (như chuyện nộp đơn xin việc, sự hiểu biết về tổ chức hay kế hoạch nghề nghiệp cá nhân), tất cả đều nằm trong phạm vi chuẩn bị của tôi. Mỗi khi họ vừa dứt lời, tôi lại nhận ra đó toàn những thứ mình đã chuẩn bị, mỉm cười và reo thềm “YES”. Tuy bề ngoài tôi ra vẻ ậm ừ, nhưng kỳ thực đáp án đã có sẵn trong đầu từ trước. Những lúc tôi liệt kê ví dụ để bổ sung cho câu trả lời, lại bất gặp ánh mắt háo hức mong chờ kết cục câu chuyện của họ. Họ xúc động hoặc bật cười sảng khoái theo các tình tiết trong câu chuyện mà tôi đang kể. Lúc ấy, tôi cảm thấy mình đã điều khiển được nhịp độ của buổi phỏng vấn.

Kể cũng lạ, không những không cảm thấy căng thẳng, mà ngược lại tôi càng nói càng phấn khích. Ngoài những nội dung đã chuẩn bị từ trước, tôi còn nghĩ ra cả loạt điều muốn nói. Tôi tâm sự chân thành với họ, tuy bản thân là người nước ngoài, tiếng Anh không phải tiếng mẹ đẻ, nhưng trải qua hai năm du học đã khiến tôi trở nên mạnh mẽ hơn. Bất luận từng gặp phải biết bao khó khăn, nhưng lần nào tôi cũng đều kiên cường bám trụ, vì thế, dù công việc này có thể lại là một trải nghiệm gian nan mới đối với tôi, tôi vẫn luôn mang niềm tin kiên định để đối mặt với nó. Tôi tin mình nhất định chiến thắng, và trở thành một chuyên gia tư vấn tâm lý xuất sắc, bởi tôi có sự đam mê và niềm tin làm điểm tựa. Tuy đối thủ của tôi là người Mỹ, nhưng tôi tin chắc tôi yêu công việc này hơn bất kỳ ai trong số họ. Chỉ cần vì ước mơ, không gì có thể ngăn cản được bước chân tôi.

Tôi phấn khích trình bày về nhiệt huyết và sự kiên trì với ước mơ của mình, như thể quên mất đang phỏng vấn xin việc, lúc ấy giống như một cuộc chia sẻ về ước mơ của cá nhân tôi vậy. Sau khi “bài diễn thuyết về ước mơ” kết thúc, ba vị phỏng vấn kinh ngạc nhìn tôi. Sau đó, bà quản lý nói một cách đầy xúc động: “Tôi thật sự rất thích cô!” Tiếp theo đó, giám đốc nhân sự đưa ra các câu hỏi: “Cô có yêu cầu gì về lương bổng và phúc lợi? Lúc nào cô có thể đi làm chính thức?”

Nghe đến đây, trong lòng tôi lập tức thốt lên ba tiếng “YES” liên tục.

Mọi việc dường như đã nắm chắc trong tay, bởi bản thân tôi chưa trải qua một cuộc phỏng vấn nào thoải mái đến thế. Tôi nghĩ nếu tôi có dự cảm tốt về một việc nào đó, đối phương cũng có cảm giác tương tự. Sau khi kết thúc phỏng vấn, tôi bước ra khỏi tòa nhà, theo kế hoạch, cuộc phỏng vấn chỉ kéo dài bốn năm mươi phút, nhưng thực tế mất đến một tiếng ba mươi phút. Vừa trông thấy tôi bước ra, chồng tôi vội vàng lao tới. Tôi kể lại cho anh nghe toàn bộ quá trình phỏng vấn, và nói mình cảm thấy rất có hy vọng, chúng tôi ôm chầm lấy nhau như thể đã được nhận vào làm vậy.

Nhưng, liệu cảm giác của tôi có chính xác?

Đến lúc này, tôi đã nỗ lực hết sức, giờ đây sự thành bại hoàn toàn nằm trong tay đối phương. Mỗi khi có sự việc nào đó nằm ngoài tầm khống chế, nó đều khiến tôi cảm thấy vô cùng hoang mang. Thứ cảm giác ấy cực kỳ khó chịu.

Điều tiếp theo cần phải đối diện, chính là điều mà tôi ghét nhất trong đời...

Chờ đợi, chờ đợi và chờ đợi...

## Lại nghe thấy tiếng ước mơ thành hiện thực

Người ta thường nói, kẻ thông minh phải biết cách tìm điểm cân bằng giữa “chuyên tâm” và “cố chấp”. Vì thế, cho dù tôi yêu thích công việc tư vấn tâm lý này, tự cảm thấy thể hiện của mình rất tốt, nhưng vài ngày sau cuộc phỏng vấn, tôi vẫn chưa thể thuyết phục được bản thân bình tĩnh trở lại, tiếp tục hoàn thành những bộ hồ sơ xin việc khác. Không lâu sau, những hồ sơ xin việc đã gửi đi trước đây cũng lần lượt trả lời, tôi phải tham gia một loạt cuộc phỏng vấn trong mấy ngày liên tục.

Lúc ấy lại xuất hiện một tình huống khiến tôi tiến thoái lưỡng nan. Trong gần một tháng tìm việc, giấy thông báo tuyển dụng đầu tiên lại đến từ một tổ chức nhỏ, với vị trí nhân viên quản lý hồ sơ cá nhân, họ hy vọng nhận được câu trả lời trong ba ngày. Thời hạn đó sắp đến mà tổ chức tôi mong chờ nhất vẫn chưa thấy hồi âm. Rốt cuộc tôi phải làm sao bây giờ? Nếu vì chờ đợi công việc mình yêu thích mà từ chối lời đề nghị này, lỡ trắng tay thì sao? Hoặc nếu tôi chấp nhận công việc này, biết đâu công việc yêu thích kia cũng cần tôi, vậy chẳng phải để giấc mơ vụt qua tầm tay ư? Nhất thời, sự bối rối đó khiến tôi bồn chồn như ngồi trên đồng lửa.

Khi bạn cảm thấy bị hiện tại giam cầm, không tìm được lối ra, nhất định bạn phải đi thỉnh cầu sự giúp đỡ từ người giàu kinh nghiệm hơn. Nghĩ đến đây, trong đầu tôi chợt lóe lên bóng dáng một người. Một người bạn tôi quen trong thời gian thực tập tên là Randal, khoảng 60 tuổi, là một giáo sĩ. Vì tính chất công việc nên ông ấy thường xuyên trò chuyện cùng người khác, đặc biệt thích bàn về các vấn đề liên quan đến triết lý cuộc đời. Trong mắt tôi, ông ấy là một người cực kỳ trí tuệ. Mỗi khi có vấn đề trong cuộc sống, tôi đều tìm đến tâm sự cùng ông.

Tôi lập tức nhắc điện thoại, kể với ông về sự lựa chọn khó khăn của mình, muốn gặp ông để xin ý kiến, hỏi xem ông ấy có thời gian hay không. Randal nhanh chóng nhận lời. Một giờ sau, hai chúng tôi đã ngồi trong công viên dưới tòa nhà bệnh viện Barnes. Tôi kể chi tiết cho ông nghe những khó khăn trên con đường tìm việc, cũng như sự băn khoăn trong việc lựa chọn của mình.

Ông hết sức tập trung lắng nghe, vừa nghe vừa mỉm cười. Đợi tôi nói xong, ông quay sang bảo: “Joy, trong câu chuyện của con có quá nhiều quan điểm của ‘mọi người’, và những so sánh cứng nhắc giữa hai công việc. Ta không muốn nghe những điều đó, ta chỉ muốn biết cách nghĩ thật sự trong lòng con. Con muốn điều gì nhất? Hãy nói thật với ta.” Tôi sửng người, im lặng trong vài giây, sau đó nói một mạch: “Thật ra, có thể vì trong lòng con quá để tâm đến công việc tư vấn tâm lý, nên không còn chỗ cho những công việc khác.” Ông mỉm cười nói với tôi: “Thấy chưa, chính con đã có câu trả

lời rồi đấy.”

Tôi lại lạng người.

Randal nói với tôi, khi một người cảm thấy sắp đánh mất phương hướng, anh ta phải hiểu cách lắng nghe tiếng gọi của trái tim. Thật ra con người có sáu giác quan, ngoại trừ năm giác quan thông thường, giác quan thứ sáu chính là tâm hồn. Khi con lo lắng, suy tư, mất phương hướng, hãy bình tâm và lắng nghe bằng giác quan thứ sáu, khi ấy sẽ phát hiện, thật ra trong lòng mình đã có sẵn câu trả lời. Mặc dù não như động cơ khởi động của con thuyền, nhưng chỉ khi dùng tâm hồn để lái nó, con mới có thể đảm bảo mình không bị mất phương hướng trong dòng đời này.

Chúng tôi cùng nói chuyện cả một buổi chiều. Từ chuyện lựa chọn công việc, ước mơ, rồi đến ý nghĩa của sinh mệnh. Lúc đó, chuông điện thoại của ông reo lên, tôi cũng rút điện thoại của mình ra, phát hiện có một tin nhắn thoại và một cuộc gọi nhỡ. Tôi vội vàng bật tin nhắn thoại, hóa ra là cuộc gọi từ bà giám đốc nhân sự của tổ chức mà tôi đang hy vọng! Tôi trợn tròn mắt, dỏng tai lắng nghe một lượt. Nhưng bà ấy nói hết sức vòng vo, tôi lại quá kích động nên chẳng rõ rốt cuộc bà ấy có ý gì.

Randal nghe xong điện thoại, tôi lập tức thông báo: “Trời ơi, họ vừa gọi đến! Ông hãy nghe xem rốt cuộc họ có ý gì?” Tôi vội đưa điện thoại cho ông, ông tập trung lắng nghe với thái độ rất nghiêm túc. Bỗng nhiên, ánh mắt như đang mỉm cười. Vài giây sau, hai mắt gần như híp chặt lại. Thêm vài giây trôi qua, gương mặt ông xuất hiện một nụ cười hiền hậu như đức Di Lặc mà tôi quá đỗi thân thuộc. Đó chính là nụ cười tôi không thể nào quên trong cuộc đời này – nụ cười ấy hết như của người ông khi cuối cùng cũng biết tin đứa cháu gái đã bình an về nhà, lại giống như nụ cười hân hoan của người cha khi thấy đứa con nhỏ chập chững đi những bước đầu tiên.

Nghe xong, Randal nói với vẻ phần khích, họ muốn con đến làm cho họ. Tôi vội hỏi ông làm sao biết được điều đó? Ông bảo, giọng nói của người phụ nữ trong tin nhắn này có vẻ run, bởi vì bà ấy lo lắng có thể con sẽ từ chối công việc này. Tôi thẳng thốt, trời ạ, làm sao có thể từ chối cơ chứ? Tôi đang mong mỏi để có nó lắm ấy chứ! Ông lắc đầu nói, nhà quản trị đều vô cùng cẩn thận với người mà họ ưng ý nhất, họ sợ con sẽ bị nơi khác cướp mất. Ta chúc mừng con!

Giây phút ấy, tôi thật sự xúc động không thốt nên lời, nước mắt trào ra ướt má. Lúc ấy tôi chẳng còn nghĩ được gì nhiều, thứ duy nhất tôi biết là mơ ước đã thành hiện thực! Bây giờ nhớ lại, tôi quả thật quá nực cười, khi mọi việc còn chưa chắc chắn, sao tôi lại khóc cơ chứ? Nhưng lúc ấy, tôi thật sự quá kích động, sau nhiều ngày chờ đợi mỏi mòn, cuối cùng thời khắc đó cũng đến!



Một lần nữa, tôi nghe thấy tiếng gọi giấc mơ trở thành hiện thực văng vẳng bên tai...

Sau đó, tôi nhanh chóng có cuộc hẹn gặp với giám đốc nhân sự. Mọi vấn đề về tiền lương, phúc lợi, làm thủ tục, ký kết hợp đồng, đều rất thuận lợi. Khi mọi thủ tục đã hoàn tất, bà giám đốc nhân sự vui vẻ đứng lên bắt tay tôi: “Chào mừng cô đến với tổ chức của chúng tôi!” Nhìn khuôn mặt của bà, tôi bỗng có cảm giác, giây phút này giống hệt với giấc mơ tôi từng mơ nhiều ngày trước đây.

Khoảnh khắc ấy, thời gian như ngừng lại. Những hình ảnh của vài năm trước lướt nhanh trong đầu tôi như một bộ phim ngắn. Ngày đầu tiên đến Mỹ, chiếc bánh mì khô khốc, những bài giảng không tài nào hiểu nổi, giọt nước mắt giữa đêm khuya, mỗi một thất bại nhỏ trên con đường đã qua, và hình bóng mạnh mẽ xông lên như một chú báo sau mỗi lần thất bại... tất cả được kết nối liền mạch với nhau, mang tôi đến ngày hôm nay. Tôi hiểu rất rõ từng nỗi khó khăn, gian khổ ấy.

Lúc sắp ra về, tôi đánh bạo thăm dò bà giám đốc nhân sự, có bao nhiêu người ứng tuyển vào vị trí này? Bà ấy vỗ vai tôi nói: “Có tổng cộng 68 người nộp hồ sơ trực tuyến, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 14 người, cô chính là người tuyệt nhất!”

Một lần nữa tôi thàn hét lên “YES!”

Lần thứ hai bước ra khỏi tòa nhà ấy, gánh nặng ngàn cân trên vai đã được gỡ bỏ, một cảm giác vô cùng nhẹ nhõm. Tuy mức lương hơi thấp, nhưng tôi vẫn vô cùng phấn khích vì được làm công việc mình yêu thích. Tôi vội vàng gọi điện thoại cho mẹ, nói như muốn hét lên: “Mẹ ơi, con tìm được việc rồi! Con tìm được việc làm ở Mỹ rồi! Chính là công việc tư vấn tâm lý con thích nhất! Con làm được thật rồi!”

...

Thời khắc này – thời khắc mà bao lâu nay tôi kiên trì theo đuổi, một mặt muốn chứng minh bản thân, mặt khác muốn cho gia đình tự hào về mình ấy cuối cùng cũng trở thành hiện thực, tôi thật sự tự hào vì điều đó. Bây giờ ngẫm lại, năm 2011 quả là một năm đầy gian khó với tôi. Từng nhiều lần muốn bỏ cuộc, muốn chuyển ngành, muốn quay lại từ đầu, nhưng cũng từng ấy lần tôi gắng gượng bám trụ. Mỗi khi nghĩ lại vẫn còn cảm thấy sợ hãi vì ranh giới mong manh khiến tôi muốn từ bỏ ấy. Cái cảm giác không thể diễn tả thành lời, chỉ có ai từng trải qua mới có thể thấu hiểu.

Cuối cùng tôi cũng đã hoàn thành công đoạn chuyển giao từ ghế nhà trường để bước ra ngoài xã hội, lao vào một môi trường làm việc kiểu Mỹ đầy bí ẩn. Chính vì đây là công việc chính thức đầu tiên trong đời, nên tâm

trạng của tôi cực kỳ phức tạp, hưng phấn, căng thẳng, chờ đợi, thấp thỏm, hiếu kỳ, háo hức thử sức...

## **Đôi lời về chuyện tìm việc làm**

Kinh nghiệm tìm việc làm có vô số trên mạng Internet. Tuy nhiên những kinh nghiệm và bài học mà tôi chia sẻ cùng mọi người chỉ là trải nghiệm của cá nhân tôi, hy vọng mọi người đừng đi theo con đường vòng mà tôi từng trải qua.

## Quan hệ xã hội trong công việc

Môi trường làm việc ở nước ngoài cực kỳ chú trọng đến mối quan hệ xã hội, ban đầu rất nhiều vị trí không được công khai với bên ngoài, mà chỉ tuyển dụng và giới thiệu trong nội bộ công ty. Nếu một khâu nào đó không tuyển được người, vị trí ấy mới công khai ra ngoài. Vì thế, tỷ lệ thành công khi được người quen giới thiệu, hoặc nộp hồ sơ trực tiếp sẽ cao hơn gấp n lần so với khi bạn nộp hồ sơ trên mạng. Tuy nhiên, tiền đề đầu tiên phải là năng lực đảm nhiệm công việc của cá nhân bạn, có nghĩa chỉ khi bạn đủ xuất sắc, người khác mới đồng ý tiến cử bạn. Ngoài ra, bạn nhất định phải chú ý đến mạng lưới mối quan hệ được xây dựng trong lúc học tập và làm việc – bao gồm bạn bè, người thân, bạn học cùng trường, thầy giáo... Điều này vô cùng quan trọng để phát triển sự nghiệp trong tương lai.

# LinkedIn

Nói đến việc xây dựng một mạng lưới quan hệ tốt, không thể không nhắc đến trang mạng LinkedIn. LinkedIn là mạng xã hội công việc lớn nhất thế giới. Khi mới sử dụng trang web này, tôi chỉ đơn giản muốn xây dựng mối liên kết với bạn bè, và các giáo sư... hay thi thoảng xem những thông tin về việc làm. Nhưng sau này, trong quá trình tìm việc tôi phát hiện thấy trang web này có rất nhiều chức năng tuyệt vời để chia sẻ cùng mọi người.

Thứ nhất, ở trên LinkedIn bạn hầu như có thể tìm thấy mọi nhân viên chuyên nghiệp ở bất kỳ phòng ban nào, thuộc bất kỳ công ty nào (chỉ cần họ cũng sử dụng trang web này). Dựa trên hồ sơ người dùng, đôi khi bạn còn bất ngờ phát hiện ai đó là bạn học của bạn, hoặc thật trùng hợp họ cũng quen một người nào đó trong mạng lưới bạn bè của bạn. Như vậy, bạn có thể lợi dụng chức năng này để người khác giới thiệu bạn vào công ty họ. Sau khi kết bạn, bạn hãy gửi thông tin cho đối phương và trực tiếp biểu đạt với họ mong muốn tìm việc của mình, đôi khi họ cũng thật sự đồng ý giúp bạn. Ai nói kỳ tích không xảy ra chứ, tôi có một người bạn từng tìm được cơ hội phỏng vấn và có được việc làm nhờ “sự đeo đuổi to gan” này. Chỉ cần bạn cho rằng điều đó xứng đáng, thì không gì gọi là “phương pháp ngu ngốc” cả.

Thứ hai, rất nhiều trang của các thành viên LinkedIn để chế độ công khai, bạn có thể trực tiếp xem hồ sơ đầy đủ của họ. Khi tôi viết CV, nhiều chỗ không biết sử dụng tiếng Anh chuyên ngành để diễn đạt như thế nào, tôi đã tìm kiếm CV của những người cùng chuyên ngành và phương hướng trên LinkedIn để tham khảo. Thời điểm đó điều này đã trợ giúp tôi rất đắc lực, xin giới thiệu cho mọi người cùng biết.

Hiện giờ LinkedIn đang dần trở nên phổ biến hơn, trong quá trình tuyển dụng, nhiều công ty đã tìm kiếm thông tin ứng viên qua trang web này. Vì thế, bạn hãy kiên nhẫn hoàn thiện trang cá nhân của bạn trên LinkedIn, đây thật sự là điều rất cần thiết.

## Website tìm việc

Khi tìm việc, bạn nhất định phải tích cực sử dụng các website tìm việc lớn như Simply Hired, Indeed, Monster, Career Builder... Hãy lập tài khoản và cập nhật CV cá nhân, sau đó đăng ký email công việc mà bạn yêu thích, theo dõi và sàng lọc định kỳ các vị trí công việc. Điều này có thể giúp bạn nhận được những thông tin việc làm mới nhất, nhưng khuyết điểm của nó chính là bạn phải nhận khá nhiều thư rác, hoặc bị quấy rầy bởi những kẻ săn nhân lực. Công việc mà tôi có được chính nhờ vào việc gửi hồ sơ trên trang Monster.

## Người giới thiệu

Tìm việc ở nước ngoài, bất kể thực tập hay công việc chính thức, cho dù là bảo mẫu cũng cần có người giới thiệu. Nếu là việc part-time, có thể nhờ bạn bè hoặc hàng xóm giúp đỡ, nhưng nếu là công việc chính thức toàn thời gian, thông thường yêu cầu người giới thiệu phải là đồng nghiệp, quản lý hoặc giáo sư mà bạn quen biết.

Ban đầu, tôi không hề biết đến tầm quan trọng của việc đó, cho đến khi yêu cầu cần người giới thiệu, tôi mới cảm nhận được tầm quan trọng của việc này. Vì đã lâu lắm rồi, nên một vài người không còn nhớ tôi là ai, nên không đồng ý làm người giới thiệu cho tôi, đó thực sự là một trải nghiệm vô cùng tồi tệ! Về sau, cuối cùng tôi phải tìm đến hai người quản lý trong giai đoạn thực tập, nhờ họ làm người giới thiệu, vấn đề mới được giải quyết êm xuôi.

Ở Mỹ, người giới thiệu hoặc thư giới thiệu vô cùng quan trọng trong quá trình tìm việc, đơn vị sử dụng lao động khá xem trọng việc này. Hãy thử nghĩ xem, họ không hề biết bạn là ai, chỉ có thể thông qua biểu hiện trong quá khứ, để đoán định hành vi trong tương lai của bạn. Vì thế trong thời gian đi học hoặc thực tập, bạn nhất định phải dũng cảm thể hiện bản thân, nỗ lực phấn đấu đạt thành tích tốt, như thế giáo sư hay quản lý mới bằng lòng làm người giới thiệu cho bạn. Hơn nữa, tốt nhất vào thời điểm kết thúc một học kỳ hoặc thực tập, hãy lập tức tìm họ nhờ viết thư giới thiệu, không nên đợi đến khi tốt nghiệp mới suy nghĩ đến việc này. Bởi lúc ấy, tuy họ đồng ý nhưng ấn tượng về bạn trong họ đã không còn rõ ràng như trước.

Ngoài ra, tôi còn muốn nói đến một điểm, bạn phải thật thận trọng khi tìm người tiến cử, tốt nhất nên tìm người hiểu bạn. Người Mỹ rất thẳng thắn và chân thành, nếu anh ta thật lòng thích bạn, chắc chắn sẽ bộc lộ quan điểm đó trong lúc tiến cử, nhưng nếu anh ta không hiểu rõ về bạn, rất có thể sẽ không nói hết mọi điều. Vì thế, hãy tìm những người yêu quý bạn, và am hiểu trình độ chuyên môn của bạn để làm người giới thiệu.

## Theo dõi tiến độ

Như phần nội dung chính đã nói, quá trình theo dõi tiến độ của hồ sơ xin việc vô cùng quan trọng. Việc theo dõi này bao gồm gọi điện thoại cho nhà tuyển dụng, hỏi thăm về tiến độ sau khi đã gửi hồ sơ, cũng như thư cảm ơn khi hoàn thành cuộc phỏng vấn. Đừng bao giờ xem nhẹ những việc nhỏ nhặt này, nhiều khi người ta chú ý đến bạn từ những việc như thế, hơn nữa chính những hành động này mới phản ánh thái độ nhiệt tình, và cẩn thận trong công việc giữa những ứng viên khác nhau. Kỳ thực, sự khác biệt về năng lực giữa người với người đa phần đều đến từ sự khác biệt về thái độ khi đối mặt với sự việc, với một người có năng lực, khi đối mặt với học tập hoặc công việc, họ đều thể hiện thái độ vô cùng nghiêm túc và cẩn thận. Nếu bạn thực sự khao khát có được công việc này, bạn phải chân thành với từng khâu trong quá trình xin việc. Thái độ quyết định tất cả, chi tiết quyết định sự thành bại, đó là sự thật.



## **Chương 5. KINH NGHIỆM TRƯỞNG THÀNH CHỖN CÔNG SỞ**

Tháng 8 năm 2011 – tháng 11 năm 2013

*Trưởng thành là thế này: đầu tiên cho rằng bản thân có thể, sau khi vấp ngã mới biết mình không thể, rồi tiếp tục học hỏi, thực hiện, và thất bại, lại kiên trì, học hỏi, thực hiện, từ đó có tiến bộ, sau cùng mới trở nên thật sự vững vàng.*

## Ngày làm việc đầu tiên

Điều bất ngờ là, sau khi có được công việc chính thức đầu tiên trong đời, cảm giác hưng phấn tốt độ ấy chỉ kéo dài được khoảng hai ngày. Tuy trước đây tôi vô cùng tự tin, đầy mong chờ với môi trường công sở, nhưng cùng với đó, cảm giác lo lắng cũng ập đến. Môi trường công sở thật sự như thế nào, tôi chẳng có chút hiểu biết gì về nó. Tôi chỉ biết mình rất thích làm chuyên gia tư vấn tâm lý, thích được làm việc cùng lũ trẻ, nhưng liệu tôi có thể đảm nhận được công việc đó không? Khách hàng tương lai có chấp nhận và thích tôi hay không? Tôi sẽ lại gặp phải những khó khăn và thách thức gì trong cuộc chiến chốn công sở? Mọi thứ đều là ẩn số...

Ngày đầu tiên đi làm, tôi đến cơ quan đúng giờ và rất tự tin. Bà giám đốc nhân sự trước đây từng phỏng vấn tôi, phút chốc đã trở thành đồng nghiệp, nhiệt tình đưa tôi đi giới thiệu với mọi người. Trong cơ quan, từ tổng giám đốc cho đến lao công đều rất hòa nhã dễ gần, hài hước dí dỏm. Nhưng, khi phát hiện ra tôi là người nước ngoài duy nhất, cái cảm giác khó chịu “tôi là người Trung Quốc, còn họ đều là người Mỹ”, lại bất ngờ quay trở lại. Cho dù tôi đã rất nỗ lực để khắc phục tâm lý này, thậm chí có một thời từng cảm thấy như đã thoát khỏi nó, vậy mà giờ đây nó lại bất ngờ trở dậy trong tiềm thức.

Quản lý của tôi, cũng chính là người phụ nữ đứng tuổi tóc ngắn trong buổi phỏng vấn, bà tên là Beth. Sau khi gặp mặt, bà ấy vui vẻ bước ra khỏi bàn làm việc, tới gần ôm lấy tôi, đồng thời cất lời vui mừng chào đón tôi gia nhập ngôi nhà chung. Theo lời giới thiệu của Beth, tổ chức này là một quỹ phi lợi nhuận, chuyên cung cấp các dịch vụ như người hướng dẫn, gửi nuôi, tư vấn tâm lý hay trị liệu nội trú. Bộ phận tư vấn tâm lý nơi tôi làm việc chủ yếu cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý tận nhà miễn phí từ ba đến sáu tháng, cho thanh thiếu niên từ 4 đến 19 tuổi trong thành phố.

Tôi hỏi Beth, những dịch vụ đều được cung cấp miễn phí, vậy ai sẽ trả lương cho nhân viên? Bà giải thích, tất cả mọi dịch vụ của tổ chức đều là một phần thuộc hạng mục công ích của chính quyền thành phố. Mỗi năm họ đều cung cấp chi phí để duy trì sự vận hành của các tổ chức công ích. Ngoài ra, sự quyên góp từ các cá nhân, doanh nghiệp, trường học hoặc nhà thờ cũng là một trong những nguồn thu nhập quan trọng. Ngoài trừ việc định kỳ xin tài trợ ra, họ còn thường xuyên tổ chức quyên góp số lượng lớn các đồ dùng học tập, sách vở và quần áo vào dịp lễ tết cho các gia đình khó khăn.

Ngày đầu đi làm của tôi trùng với cuộc họp hàng tháng của bộ phận tư vấn tâm lý. Lần đầu tiên ngồi cùng với mười mấy vị chuyên gia tư vấn tâm lý đầy kinh nghiệm, cảm giác căng thẳng quen thuộc lại trào lên, tôi như thể đang quay lại những buổi học tại Học viện. Trong cuộc họp, các đồng nghiệp

thay nhau phát biểu, nội dung đều liên quan đến các chương trình và hồ sơ. Vì không hiểu gì nên tôi nghe mơ mơ màng màng, cảm giác vô cùng chán nản, chỉ ngồi im lặng rụt rè.

Cuộc họp vừa kết thúc, tôi đã phải gặp ngay quản lý chỉ đạo trực tiếp. Giới thiệu xong về tổ chức và quy trình làm việc với hiệu suất khủng khiếp, bà quản lý lập tức phân cho tôi ba bộ hồ sơ cá nhân. Liếc nhìn ba tập hồ sơ trước mặt, mạch máu toàn thân tôi như muốn đông cứng. Trong bụng thầm hét lên: “Trời ơi, mới chỉ ngày đầu tiên thôi mà, đến sổ tay nhân viên tôi còn chưa kịp đọc, đã bắt đầu xử lý hồ sơ rồi sao? Tôi còn chẳng biết phải xử lý nó như thế nào nữa!” Thấy ánh mắt cầu cứu của tôi, bà quản lý liền đề nghị tôi đọc kỹ hồ sơ khách hàng.

Tôi bắt đầu ngồi đọc thật cẩn thận ba tập hồ sơ đó, đến cơm trưa còn chẳng kịp ăn. Đang chăm chú, bỗng bà quản lý vỗ vai hỏi tại sao tôi vẫn chưa về, hóa ra đã hơn 5 giờ chiều. Bà quản lý dặn dò: “Thời gian làm việc của chuyên gia tư vấn tâm lý rất linh động, chỉ cần mỗi ngày làm đủ số giờ quy định là được. Muộn rồi đấy, về thôi, sau này đừng làm việc trễ như thế.” Nói xong, bà ấy bèn quay lưng bỏ đi. Tôi đứng lên nhìn xung quanh, quả nhiên mọi người đã ra về gần hết, vì thế tôi cũng nhanh chóng thu dọn đồ đạc và rời cơ quan.

Về đến nhà chưa được bao lâu, tôi nhận được một email từ bà quản lý. Tôi sững sờ, bà ấy phân cho tôi thêm hai bộ hồ sơ nữa, tôi cảm giác như thể trời đang sập xuống. Nửa năm trước, cuộc sống của tôi vô cùng thoải mái, nay đột nhiên phải trở thành dân văn phòng với nhịp sống hối hả, khiến tôi khó lòng thích ứng. Một kẻ vốn không quen với cuộc sống nơi công sở như tôi ngay ngày đầu tiên đi làm đã phải nhận năm bộ hồ sơ, áp lực quá ư nặng nề.

Với tâm trạng mệt mỏi, sợ hãi, lo lắng và thấp thỏm, tôi đành phải đi ngủ sớm để chuẩn bị cho ngày thứ hai đầy căng thẳng. Nhưng giấc ngủ chập chờn với những hình ảnh về ngày làm việc đầu tiên cứ chập chờn trong tâm trí tôi. 12 rưỡi đêm, tôi bừng tỉnh, cảm giác như mình chưa hề ngủ chút nào vậy.

Tôi đành ôm chăn sang phòng sách, hy vọng có thể dễ ngủ hơn. Nhưng vừa chợp mắt, đầu óc lại bắt đầu xoay như chong chóng, giống hệt cỗ máy thời gian đang đưa tôi bay tới tương lai. Ở nơi ấy, tôi dường như thấy mình đang lo lắng gõ cửa từng nhà khách hàng, luống cuống giới thiệu về chương trình của tổ chức, đồng thời vụng về tư vấn tâm lý cho họ. Tôi thấy ban đầu bà quản lý rất hài lòng, nhưng về sau đột nhiên thay đổi sắc mặt, đập bàn la mắng tôi rất nghiêm khắc. Rồi tôi lại thấy mình mắc chứng trầm cảm vì quá áp lực, vò đầu bứt tai, khóc lóc ỉ ôi, thậm chí còn có ý định tự sát vì quá tuyệt vọng về cuộc đời... Đột nhiên, tôi giật mình tỉnh giấc.

Nhìn đồng hồ, hai giờ sáng.

Tôi mệt mỏi quay về phòng ngủ, đánh thức chồng và bắt đầu ôm anh khóc. Mọi áp lực của 24 giờ qua như nước vỡ bờ khiến nước mắt giàn giụa tuôn rơi. Vừa khóc tôi vừa kể về tâm trạng lo lắng của mình. Chồng tôi liên tục vỗ về an ủi. Cứ thế đến tận gần bốn giờ sáng, mới mê mệt chìm dần vào giấc ngủ. Lần tỉnh dậy tiếp theo, đã hơn sáu rưỡi sáng, cả đêm tôi chỉ ngủ chưa đầy ba giờ đồng hồ. Dù vậy, tôi vẫn đành phải xốc lại tinh thần, kéo lê cơ thể mệt mỏi, đầu óc nặng nề và đôi mắt sưng húp ra khỏi giường để đến cơ quan.

Nói thật, trên đường đi tôi vô cùng sợ hãi, bởi không biết hôm nay sẽ ra sao. Nghĩ đến đồng nghiệp, ai ai cũng là những chuyên gia tư vấn tâm lý đầy kinh nghiệm, họ trông đầy tự tin và tài giỏi. So với họ, trông tôi thật nhỏ bé, chẳng có chút cảm giác mình đang tồn tại. Một lần nữa, tôi bất giác tự so sánh mình với người khác, lòng tự tin mất sạch trong phút chốc vì khoảng cách quá lớn giữa tôi và họ. Cái cảm giác ấy giống hệt cảm giác năm xưa khi mới đặt chân đến Mỹ, tôi bắt đầu lo lắng tại sao mình lại quay trở về cái vòng luẩn quẩn ấy.

Đột nhiên chuông điện thoại vang lên, cuộc gọi từ người bạn chí cốt – Cá Béo Ướp Muối. Tôi vội vàng nghe điện, và trút bầu tâm sự về nỗi khổ bao ngày qua. Sau khi kiên nhẫn lắng nghe tôi than vãn, Cá Béo Ướp Muối bắt đầu chỉ hướng và cổ vũ tôi. Cô ấy nói, xã hội hóa (chỉ công việc) là một trong những nhân tố quan trọng khiến một đứa trẻ trở thành một người trưởng thành. Nếu một người không bao giờ làm việc, đến năm 30 tuổi, có lẽ anh ta vẫn cảm thấy bản thân chỉ là một đứa trẻ; ngược lại, những người từ nhỏ đã tự mình lao vào xã hội, rất có thể năm 15 tuổi, họ đã có được cảm giác lão luyện già đời. Chính vì tôi chưa từng bước chân vào xã hội, nay phải chuyển đổi vai trò trong một thời gian ngắn, nên tự nhiên cảm thấy khó khăn. Cá Béo Ướp Muối nói với tôi, hồi ấy sau khi tốt nghiệp và bắt đầu đi làm, gần như cả năm đầu tiên cô ấy chỉ dành để thích ứng môi trường mới, một cuộc sống công sở đầy hối hả, hầu như không có kỳ nghỉ hay lễ tết. Vì thế, mọi thứ tôi đang trải qua đều là những chuyện vô cùng bình thường.

Tôi bối rối hỏi cô ấy, dù tôi chưa từng đi làm chính thức, nhưng chí ít cũng vài lần đi thực tập, nên cũng có thể coi đã tiếp xúc chút ít với môi trường làm việc, vậy sao nay tôi vẫn khó thích ứng đến thế? Cá Béo Ướp Muối cười đáp, đi làm chính thức và thực tập khác nhau một trời một vực. Lúc thực tập, vai trò của cậu là lao động miễn phí, chú trọng vào học hỏi, ông chủ không đặt quá nhiều kỳ vọng vào cậu, hơn nữa còn chủ động tạo cơ hội cho cậu quan sát và học tập. Nhưng khi đi làm chính thức, cậu là một nhân viên chính thức, phải đặt lợi ích cho công ty lên hàng đầu, khối lượng

công việc chắc chắn sẽ rất nặng nề, nếu không hoàn thành đúng thời hạn, công ty sẽ phải chịu tổn thất, nên đương nhiên ông chủ sẽ nghiêm khắc hơn. Hơn nữa, nhân viên nào cũng có nhiệm vụ của mình, nên rất ít thời gian để hướng dẫn người khác, lúc này cậu chỉ có thể tự mình chủ động học hỏi mới nhanh tiến bộ được.

Tôi hiểu tất cả mọi thứ, nhưng trong lòng vẫn vô cùng lo lắng, không hiểu đến bao giờ mới có thể theo kịp đồng nghiệp. Cá Béo Ướt Muối đã đoán trúng nỗi trăn trở của tôi, nên đùa: “Căn bệnh kinh niên của cậu lại tái phát rồi à? Lại mù quáng đi so sánh bản thân với người khác chứ gì? Cậu thử nghĩ xem, một người chưa hề có kinh nghiệm, lại vừa mới chân ướt chân ráo vào công ty, cậu lại cố ép bản thân biểu hiện thật hoàn hảo trong tuần đầu tiên để gây ấn tượng, khiến mọi người chú ý, thế sếp của cậu sẽ phải sống sao? Bà ấy đã phải nỗ lực đến bạc cả đầu mới ngồi lên được vị trí ấy đấy. Nó giống hệt như một cậu sinh viên ngay ngày đầu tiên đặt chân vào giảng đường đại học, liền viết ngay một bài luận để đấu với anh tiến sĩ, cậu cảm thấy thế có hợp lý không?”

Nghe câu hỏi chí lý ấy, tôi đột nhiên phá lên cười, nhận thức được sự non nớt ngây thơ của bản thân. Đúng thế, căn bệnh cũ của tôi lại tái phát, cho dù từ trước đến nay tôi luôn cố gắng thay đổi, nhưng thỉnh thoảng nó vẫn rất ngoan cố. Khuyết điểm của bản thân giống như chiếc lò xo, khi bạn mạnh thì nó yếu, lúc bạn yếu thì nó mạnh, bạn luôn phải cảnh giác với nó, sửa đổi nó một cách có ý thức, như thế mới có thể đảm bảo nó không tiếp tục lấn lướt bạn. Bây giờ nghĩ lại, kỳ thực khoảng thời gian ấy không quá khó khăn, chỉ cần tôi kiên nhẫn làm quen, thích ứng và học tập là ổn, rõ ràng không cần phải phức tạp hóa tình hình, chuyện này cũng chẳng liên quan đến người khác. Nhưng tôi ngày ấy thực sự ngỡ ngàng, không biết phải hành xử ra sao trước một loạt những thay đổi.

Cảm ơn Cá Béo Ướt Muối, chính cậu đã kịp thời lôi tôi ra khỏi vòng xoáy của tâm trạng tiêu cực! Khi đến công cơ quan, tôi đã cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều. Tuy trước mắt vẫn còn nhiều chông gai, nhưng giờ đây tôi đã bình tĩnh lại, và dùng lý trí để đối mặt với mọi thứ. Tôi mở cuốn sổ mới mua, bắt đầu vạch ra kế hoạch cho công việc mới.

## Khó xử trong lần đầu gặp khách hàng

Tuần thứ hai đi làm, quản lý cử một người đàn ông khoảng 40 tuổi đến chỗ tôi. Ông ấy cũng là đồng nghiệp của tôi, người khá đậm, mặt đầy râu, nên chúng tôi đều gọi ông ấy là “Ngài râu”. Nghe quản lý nói, ba tuần nữa ông ấy sẽ nghỉ việc, và tôi phụ trách tiếp quản mảng hồ sơ của ông ấy, vì thế bắt đầu từ tuần này, ông ấy sẽ đưa tôi cùng đi gặp khách hàng. Tôi vô cùng hưng phấn khi nhận được thông tin trên, có Ngài râu dẫn dắt, tôi nhất định sẽ học được nhiều điều, không còn lo lắng về việc mất phương hướng nữa.

Khách hàng đầu tiên tôi phải gặp sống trong một khu nhà nhỏ khá tiêu điều. Trước đó, tôi chưa từng tư vấn tâm lý cho người Mỹ nào, nên cũng không biết chuyện gì sẽ xảy ra sau khi bước vào nhà của khách hàng. Tuy nhiên, khi nghĩ đến việc có Ngài râu đi cùng, tôi cảm thấy yên tâm hơn nhiều. Lòng thâm nghĩ, đây là lần đầu tiên của tôi, nên chắc chắn ông ấy sẽ chủ động, tôi chỉ cần ngồi cạnh chăm chú lắng nghe là được.

Tôi đến chỗ hẹn trước, một lúc sau ông ấy cũng đến. Chúng tôi chào hỏi lẫn nhau, rồi cùng bước về phía cửa nhà khách hàng. Thú thật, lúc ấy tôi vô cùng căng thẳng, càng gần đến nơi, tim tôi càng đập mạnh. Đến khi tới trước cửa nhà, cảm giác tim như muốn nhảy tung ra khỏi lồng ngực. Họ trông như thế nào nhỉ? Có thân thiện không? Có thích tôi không? Có kỳ thị tôi không? Họ có bằng lòng làm việc cùng một nhân viên tư vấn mang khuôn mặt đậm chất Á không? Từng câu hỏi cứ lần lượt vùn xoáy trong đầu...

Dường như nhận ra vẻ căng thẳng của tôi, Ngài râu hỏi vẻ dò xét: “Cô từng tư vấn tâm lý cho khách hàng tại nhà của họ chưa?” Tôi lắc đầu, nói đây là lần đầu tiên. Ông ấy mỉm cười động viên: “Không sao, hãy thả lỏng, không đáng sợ như cô nghĩ đâu.” rồi chỉ tay về phía chuồng cửa ra hiệu cho tôi nhấn chuông. Tôi hít một hơi thật sâu, mỉm chặt môi ra sức ấn.

“Ra ngay đây!” Tiếng chủ nhà vọng ra từ phía sau cửa.

“Thành thích, thành thích”, tim tôi đập mỗi lúc một nhanh...

Cửa mở, quả nhiên là một phụ nữ. Bà ấy mặc chiếc áo thun giản dị và quần bò, người hơi đậm, tóc vàng dài tận hông, xem ra đã lâu không chải chuốt. Căn hộ của họ không lớn lắm, hơi bừa bộn, cộng thêm đủ loại vật nuôi, trông như thể một sở thú vậy. Bà ấy chào hỏi và mời chúng tôi ngồi cạnh chiếc bàn ăn, không lâu sau, một người đàn ông và cậu con trai cùng bước vào.

Ngài râu hỏi chuyện họ rất tự nhiên, sau đó lần lượt tự giới thiệu bản thân và tôi. Tôi nhìn thẳng vào họ, sau đó gật đầu chào, và miễn cưỡng nở nụ cười gượng gạo. Tôi thật sự quá căng thẳng. Chúng tôi tâm sự đôi ba điều về thời tiết và thú cưng, sự vui tính của Ngài râu luôn khiến mọi người cười ha

hả, nhưng tôi lại chẳng thấy có gì đáng cười, nên chỉ đành ngại ngùng cười gượng.

Sau khi phá vỡ sự xa lạ, chúng tôi bắt đầu vào vấn đề chính. Ngài râu ra hiệu cho tôi mang tài liệu ra, tôi những tưởng ông sắp sửa giới thiệu về chương trình của tổ chức, nào ngờ khi tôi vừa đưa cho ông, ông lại nói với mọi người: “OK, bây giờ Joy sẽ giới thiệu cho các bạn về chương trình tư vấn tâm lý của tổ chức chúng tôi.” Ông ấy vừa dứt lời, đôi tay đang cầm tài liệu của tôi bỗng chốc cứng đờ. Ba người ngồi đối diện nhìn tôi chăm chăm, như thể đang đợi tôi thuyết giảng.

Lúc ấy tôi thực sự hoảng loạn, đầu óc quay cuồng: “Cái gì? Bất tôi nói á? Đây là lần đầu tiên tôi đi gặp khách hàng cơ mà, làm sao tôi biết phải nói cái gì? Chẳng nhẽ không phải ông nói là chính sao? Bây giờ phải thế nào đây? Rốt cuộc tôi phải nói gì?!” Tôi vội rút tay về, mở tập tài liệu ra, nhanh chóng nhìn lướt qua nội dung. Mặc dù tôi đã xem trước, nhưng lúc này đầu óc tôi bỗng trở nên trống rỗng, nhìn mớ tiếng Anh chi chít không có chút trọng tâm nào, tôi cảm lặng không nói.

Lặng im. Lặng im. Sự im lặng kéo dài vô tận. Không khí như đặc quánh lại.

“Vâng, chương trình này của chúng tôi... là một chương trình tư vấn tâm lý miễn phí. Hình thức của nó rất là... Ý của tôi là nó có rất nhiều... bộ phận cấu thành khác nhau. Quý vị... không cần phải đến tìm tôi, mỗi tuần tôi sẽ đến nhà quý vị... cung cấp dịch vụ đến tận nhà...” Tôi vừa cố gắng diễn đạt những câu đứt đoạn, ngắc ngứ, vừa điên cuồng lật đống tài liệu đang cầm trên tay. Dáng vẻ tôi khi ấy vô cùng thảm hại. Thấy thế, Ngài râu nhanh chóng tiếp lời: “Ý của Joy là, khác biệt lớn nhất giữa chúng tôi với các tổ chức khác ở chỗ hàng tuần chúng tôi sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý tận nhà, nên cho dù các bạn không có xe cũng không cần phải lo lắng.” Nghe đến đây, khách hàng liên tục tán đồng, nói rằng mấy hôm trước họ vừa mua một chiếc xe mới, nhưng vẫn chưa có bảo hiểm nên tạm thời chưa được phép sử dụng, dịch vụ của chúng tôi vừa hay kịp thời đáp ứng nhu cầu này của họ.

Sau đó, Ngài râu và ông chủ nhà bắt đầu trò chuyện về nhãn hiệu và trang thiết bị của chiếc xe ô tô, còn tôi vẫn chưa kịp hoàn hồn. Nghe họ đang bàn về chiếc xe, tôi bèn hy vọng có thể nhân cơ hội này tham gia vào câu chuyện, nhằm xóa bỏ không khí khó xử ban nãy. Vì thế tôi chẳng suy nghĩ gì, mở miệng nói: “Chúc mừng ông đã mua được xe mới, ông bà phải tốn bao nhiêu tiền cho chiếc xe này?”

Vừa dứt lời, cuộc trò chuyện đang rôm rả đột nhiên tắt hẳn, mọi người trong phòng trợn tròn mắt nhìn tôi, bao gồm cả Ngài râu. Tiếp sau đó, người phụ nữ hỏi tôi với vẻ khó tin: “Cô nói gì cơ?!” Người đàn ông như muốn giải

nguy giúp tôi, nên lập tức giải thích: “Anh đoán Joy có ý muốn hỏi chiếc xe của chúng ta là đời bao nhiêu?” Tôi nghĩ bụng, đây rõ ràng không phải điều tôi muốn hỏi, nên nhanh nhẩu giải thích ý tôi là giá cả chiếc xe. Lời vừa thốt ra, một khoảng lặng im lìm dài vô tận bắt đầu. Ngài râu thấy thế bèn nhanh chóng chuyển chủ đề, và vội vàng kết thúc buổi gặp mặt.

Sau khi bước ra khỏi nhà khách hàng, ông vội kéo tôi ra một góc hỏi: “Trong cuộc trò chuyện ban nãy, cô có cảm thấy mình đã làm gì không thỏa đáng không?” Tôi gật đầu thừa nhận tôi chưa chuẩn bị tốt cho phần giới thiệu hạng mục chương trình. Ông lại vội hỏi: “Ngoại trừ điều đó ra, chẳng nhẽ cô không thấy điểm gì bất thường à?” Tôi trả lời về dò hỏi: “Là lúc tôi hỏi về giá cả chiếc xe à?” Ngài râu gật đầu lia lịa. Tôi vội xin lỗi và nói, trước đây tôi chỉ biết trước mặt người Mỹ không nên bàn về vấn đề tiền lương, tín ngưỡng tôn giáo và quan điểm chính trị, tôi thật sự không biết ngay cả giá cả các mặt hàng cũng không được phép tùy tiện hỏi. Ngài râu giải thích, những vấn đề đó ít nhiều đều có thể trò chuyện trước mặt bạn bè hoặc người quen, nhưng tuyệt đối không nói với người lạ, nhất là khách hàng, bởi vì bất kỳ điều gì liên quan đến vấn đề riêng tư (đặc biệt trên phương diện kinh tế) đều rất bất lịch sự.

Chính vì không hiểu đầy đủ về văn hóa Mỹ, nên tôi đã phạm phải sai lầm ngu xuẩn kia. Từ đó về sau, dường như mang máng xuất hiện một khoảng cách tâm lý không thể diễn tả bằng lời giữa tôi với gia đình khách hàng ấy. Mỗi lần gặp họ, tôi đều cảm thấy rất bối rối khó xử. Nhưng điều đáng mừng là, trong quá trình trị liệu tôi đều có Ngài râu đi cùng, tuy nhiên, ngày Ngài râu từ chức cũng sắp đến, tôi bắt đầu lo lắng, không chỉ vì mình vẫn chưa chuẩn bị tâm lý sẵn sàng cho việc độc lập tác chiến, mà còn vì khoảng cách giữa tôi và gia đình kia vẫn chưa được phá bỏ.

Ngày ấy cuối cùng cũng đến...

Sáng hôm ấy, vốn đã chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ, nhưng tôi vẫn ngồi trong xe rất lâu, chần chừ không muốn khởi động, bởi chỉ cần nghĩ đến việc phải một mình đến nhà khách hàng, lập tức thần kinh căng thẳng tột độ. Hồi lâu, không biết ma xui quỷ khiến thế nào, tôi cầm điện thoại gọi cho khách hàng, báo với họ tôi không được khỏe và xin hẹn gặp vào tuần sau. Không ngờ, họ vui vẻ đồng ý, còn hỏi thăm sức khỏe của tôi.

Không sai, lần đầu tiên đi gặp khách hàng một mình, tôi đã trở thành tên lính đào ngũ hèn nhát. Nào ngờ, cuối tuần đó tôi ngã bệnh thật, nằm ở nhà đúng hai ngày. Ngài râu giống như đôi nạng của tôi, thiếu ông ấy tôi chẳng thể đi nổi, không những vậy, dường như đến đúng cũng chẳng vững, sau khi vấp ngã, tôi chẳng còn dũng khí để đứng lên.

Sau khi đủ dũng khí tự mình ngồi đối diện với gia đình họ, việc đầu tiên



tôi làm là trình trọng xin lỗi mọi người. Tôi thành thực nói với họ, việc thất hẹn tuần trước chỉ bởi tôi chưa chuẩn bị kỹ, nên cảm thấy vô cùng xấu hổ. Sau đó tôi nói, tôi mới chỉ ở Mỹ được ba năm, nên chưa hiểu hết văn hóa nơi đây, chính vì vậy tôi đã mạo phạm họ trong lần gặp đầu tiên, tôi thật sự cảm thấy hối lỗi. Sau khi nghe tôi trình bày, hai vợ chồng họ bật cười sảng khoái. Họ nói, nếu tôi không nhắc lại chuyện cũ họ cũng quên khuấy mất chuyện đó rồi. Họ không những chẳng để tâm, mà ngược lại còn rất hiểu nỗi âu lo và hoàn cảnh của tôi. Về sau, chúng tôi còn bàn về chủ đề này khá lâu, thật ngạc nhiên, họ bày tỏ rất thích sự chân thành của tôi.

Cuối cùng, mọi khúc mắc trong lòng đã được gỡ bỏ, cảm giác vô cùng nhẹ nhõm.

Giờ nghĩ lại, quả thật tôi cảm thấy rất có lỗi với khách hàng đầu tiên trong ba tháng làm việc đó. Khi kết thúc đóng hồ sơ, chỉ có hai gia đình ghi những lời bình luận tích cực về tôi trên phiếu điều tra độ hài lòng của khách hàng, số còn lại toàn viết những câu đại loại như “cô nhân viên tư vấn tâm lý này không hề biết cô ta đang làm cái gì” hoặc “cô ta trông có vẻ rất thiếu kinh nghiệm”... Cũng chẳng thể trách họ được, thực sự lúc ấy kinh nghiệm của tôi quá ít ỏi, thường xuyên cảm thấy không biết phải làm gì, thậm chí còn hoài nghi có lẽ mình không nên làm nghề này.

Hiện tại tôi vẫn luôn nghĩ, nếu cho tôi đi lại chặng đường đã qua, liệu tôi sẽ làm thế nào? Tôi có thể thích ứng nhanh và tốt hơn không? Ngẫm kỹ lại, câu trả lời vẫn là không thể, bởi dù hoàn cảnh có thay đổi, khác biệt về vai trò, hay sự non kém về tâm lý, đối với tôi mà nói đều là một quá trình buộc phải trải qua. Tôi nhất định phải thất bại, phải bối rối, phải diễn cái trạng thái non nớt này trở nên lâm ly bi đát, mới có thể nhận thức đầy đủ những thiếu sót của bản thân, bình tĩnh tích lũy kinh nghiệm và trở nên trưởng thành. Nhớ lại những ngày đầu tiên ấy, tuy rất bối rối và gian khổ, nhưng đó không phải việc gì xấu đối với sự trưởng thành của một người. Chỉ cần cố gắng chịu đựng, vài năm sau, nó sẽ trở thành giai thoại mà thôi.

## Tạm biệt “tâm lý người nước ngoài”

Tâm lý tự hoài nghi bản thân bao trùm lên mọi góc ngách cuộc sống của tôi trong mấy tháng làm việc đầu tiên, lòng tự tin được xây dựng lâu nay phút chốc sụp đổ hoàn toàn. Khoảng thời gian đó, tôi từng hưng phấn, từng phiền muộn, từng thỏa mãn, từng thất vọng, từng bàng hoàng, từng suy sụp... có lúc cảm thấy bản thân đã lựa chọn đúng, có lúc lại cảm thấy mình đã sai. Đôi khi còn thờ phào cuối cùng cũng vào guồng, nhưng lúc sau lại thấy cái thứ mang tên “vào guồng” kia, kỳ thực đã đưa tôi rẽ theo một hướng hoàn toàn sai lầm.

Mỗi buổi sáng tôi đều tự nhủ mình có thể, sau đó nỗ lực mang theo tâm trạng phơi phới đến cơ quan, nhưng sau một ngày chịu đủ thất bại và kích động, trên đường lái xe về nhà tôi lại bật khóc nức nở. Nhiều lần, tôi vừa ăn tối vừa khóc, nhưng cũng không dám tốn nhiều thời gian cho việc ấy, bởi vẫn phải tranh thủ chuẩn bị cho ngày làm việc tiếp theo. Sáng hôm sau tỉnh giấc với đôi mắt sưng húp, tôi lại tự động viên mình cố lên, tự nhủ nhất định sẽ làm được, sau đó tiếp tục mỉm cười đi gặp khách hàng, rồi lại chịu thất bại... Tôi cảm thấy bản thân như con ốc, chẳng làm nổi việc gì, thất vọng, sụp đổ... cứ thế kéo dài đúng gần ba tháng.

Có rất nhiều nguyên nhân gây nên tình trạng đó. Xét về mặt ngôn ngữ, sau khi chính thức bắt đầu làm việc hoàn toàn bằng tiếng Anh, một lần nữa tôi mới nhận thức được điểm hạn chế trong năng lực của bản thân. Bình thường khi trao đổi với khách hàng và đồng nghiệp, các vấn đề hầu như đều liên quan đến kiến thức chuyên môn, như tên thuốc, tác dụng phụ, các trạng thái chẩn đoán, tôi không quen dùng lối tiếng Anh chuyên ngành để diễn tả những thứ đó. Vì thế, công tác chuẩn bị của tôi kéo dài đến ba giờ đồng hồ mặc dù chỉ là buổi điều trị trong vòng một giờ. Thông thường, những chuyên gia trị liệu tâm lý lành nghề khác có thể trực tiếp bắt tay vào công việc, duy mình tôi phải ghi chép hàng tá ghi chú trước mỗi buổi điều trị, sau đó lao vào luyện tập điên cuồng, thậm chí phải nghiên cứu kỹ nên diễn đạt ra sao, lấy những ví dụ nào, sử dụng kỹ xảo gì, và cách thay đổi giữa các chủ đề... Tôi tốn nhiều công sức chuẩn bị cho mỗi buổi điều trị như thể đang chuẩn bị cho buổi thuyết trình bằng tiếng Anh vậy.

Xét về mặt chuyên môn, kiến thức của tôi vẫn chưa thật vững. Cộng thêm sự hiểu biết về hệ thống pháp luật cho người trưởng thành, thanh thiếu niên, hệ thống trường học, chính phủ hay các nguồn lực xã hội... còn rất mơ hồ, nên việc giao lưu trao đổi những vấn đề đó bằng tiếng Anh càng khó khăn hơn. Có quá nhiều điều cần học, nhưng lại không biết bắt đầu từ đâu. Tôi nghĩ, rốt cuộc tôi phải chịu giày vò bao lâu nữa mới có thể thoát khỏi tình cảnh này.

Để nhanh chóng nắm vững chuyên môn, tôi đã tranh thủ đọc sách vào buổi tối. Tôi đã đọc rất nhiều sách tiếng Anh chuyên ngành, càng học tôi càng phát hiện ra nhiều điểm yếu. Tôi thật sự cảm thấy bản thân chỉ như tên tân binh thảo lạp súng chưa thạo đã phải ra chiến trường vậy. Mỗi lần đọc được điều gì đó trên sách, tôi vội thảo luận cùng quản lý. Sau khi được bà đồng ý, tôi mới vội vàng áp dụng vào thực tế. Có những lúc tôi thật sự cảm nhận rất rõ sự tiến bộ của bản thân, chính những tiến bộ nho nhỏ đó cũng khiến tôi thấy mình như đang ngồi trên chuyến xe hướng lên đỉnh núi, cực kỳ phấn khích. Nhưng cũng có thời điểm, tôi cảm thấy thất vọng vì những chuyện vặt vãnh không đâu. Ngày nào tôi cũng nỗ lực đứng lên từ đồng hồ độn ấy, nhưng vẫn luôn có cảm giác sợ hãi, sợ bị đào thải chóng vánh.

Nói thật, khoảng thời gian đó tôi luôn đi làm với tâm trạng tràn trề hy vọng, và quay về nhà với nỗi thất vọng chán chường. Mỗi ngày tôi đều hoài nghi năng lực của bản thân, đặc biệt khi mình là người nước ngoài, phải dùng tiếng Anh để giao tiếp với người Mỹ, liệu tôi có thật sự hiểu văn hóa của họ không? Có hiểu về gia đình họ không? Hiểu thứ ngôn ngữ của họ không? Là người rẽ ngang sang ngành Công tác xã hội, tôi có thể gánh vác được trọng trách giúp đỡ những người đang trong hoàn cảnh dầu sôi lửa bỏng này hay không? Hầu như ngày nào những vấn đề đó cũng quấy nhiễu tôi, tôi muốn cố gắng quên đi mọi lo lắng để toàn tâm toàn ý cho công việc, mà vẫn lực bất tòng tâm.

Cuối cùng, một hôm khi trao đổi công việc với quản lý, chúng tôi đã bàn đến vấn đề này. Tôi nói với bà ấy, giờ đây trở ngại lớn nhất trong việc lấy lại lòng tin, chính là bản thân tôi – một người nước ngoài mà tiếng Anh không phải tiếng mẹ đẻ – lo lắng liệu có được khách hàng chấp nhận, tôi sợ sự khác biệt về bản chất từ nội dung lẫn hình thức ấy, sẽ khiến khách hàng nảy sinh tâm lý phản cảm. Một trở ngại khác chính là sự hạn chế về chuyên môn. Bà quản lý mỉm cười hiểu ý, và nói những lời mà tôi không bao giờ quên.

Bà ấy nói: “Kinh nghiệm chuyên môn có thể khắc phục dần theo thời gian, bất kỳ người thành công nào cũng phải trải qua quá trình từ yếu đuối đến mạnh mẽ, vì thế cháu không cần phải lo lắng về điểm này. Hôm nay chúng ta sẽ bàn về vấn đề ‘tâm lý người nước ngoài’ mà cháu đề cập. Điều ta muốn nói là, từ lúc cháu đặt chân lên mảnh đất này, xin hãy quên đi chuyện mình là ‘người nước ngoài’. Mỹ là một quốc gia di dân, ở đây, không có mấy khái niệm như người trong nước hoặc ngoài nước. Nếu quay ngược lại lịch sử, mỗi một người ở đây đều từng là “người nước ngoài”. Nhưng nay, mọi người đã đến nơi này thì chỉ có một mục tiêu để hướng đến: ước mơ của bản thân. Nếu muốn nhanh chóng thiết lập mối quan hệ cùng người khác, ta phải tập trung vào điểm chung của mọi người, chứ không phải điểm khác biệt. Mỗi một người khi đến với thế giới này đương nhiên luôn có sự khác biệt,

sao có thể giống nhau được chứ? Cháu cảm thấy bản thân khác với người Mỹ, chẳng nhẽ giữa người Mỹ và người Mỹ lại không có điểm khác biệt hay sao? Quê hương của cháu là Trung Quốc, chẳng nhẽ người miền nam Trung Quốc và người miền bắc Trung Quốc không có sự khác biệt à? Ta tin chắc, là con người thì dù cháu đến từ đâu, điểm chung giữa chúng ta luôn nhiều hơn điểm khác biệt. Trên thực tế, chính vì nước Mỹ là một quốc gia di dân, nên người Mỹ không hề cảm thấy kỳ lạ chỉ vì cháu là người Trung Quốc, bởi họ đã quá quen với nhiều kiểu người đến từ các quốc gia khác nhau. Người không thể nào vượt qua được ngưỡng cửa đó, thật ra chính là bản thân cháu. Cháu nói xem chẳng nhẽ không phải vậy sao?

Ta phải nói rằng, trước khi cháu là người nước ngoài, đầu tiên cháu phải là một con người, cũng như mỗi khách hàng của cháu, họ cũng đều là con người. Nếu vậy, ắt sẽ có những nỗi buồn vui. Mỗi khách hàng của tổ chức, đa phần đều đang trong tình trạng vô cùng tuyệt vọng nên họ mới tìm đến sự giúp đỡ từ những người xa lạ. Cháu biết không, để một ai đó từ bỏ tự tôn và tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác, kỳ thực là một việc rất đáng xấu hổ, bởi vì điều này chẳng khác gì anh ta thừa nhận với thế giới rằng ‘tôi không tốt, tôi không thể xử lý được việc này, tôi không thể giáo dục được con cái, tôi không thể khuyên bảo được chồng mình.’ Vì thế, khi cháu đứng trước ngưỡng cửa nhà họ, thứ mà cháu phải đối diện chính là một tâm hồn đang vô cùng tuyệt vọng.

Một chuyên gia tư vấn tâm lý xuất sắc, phải chú trọng đến việc vận dụng kiến thức chuyên môn như thế nào để giúp đỡ đối phương, chứ không phải băn khoăn về biểu hiện đáng vẻ ra sao trước mặt người khác. Trọng tâm của chuyên gia tư vấn tâm lý phải là đối phương, chứ không phải bản thân mình. Để giúp đỡ mọi người, thứ duy nhất cháu cần chỉ là một trái tim chân thành mà thôi. Ta tin cháu có trái tim ấy, ta cũng tin tưởng tiềm năng chuyên môn của cháu, và ta càng tin tưởng vào trình độ ngôn ngữ của cháu. Nhưng tất cả điều này vẫn chưa đủ, chỉ khi cháu tin tưởng vào chính mình, cháu mới có thể làm được. Nếu cháu cảm thấy đối phương không thể chấp nhận chỉ vì ngôn ngữ hoặc văn hóa, vậy hãy chứng minh cho họ thấy đi, trừ phi cháu lựa chọn từ bỏ chính mình. Ta tin cháu sẽ không làm thế, bởi ta tin vào con mắt của mình khi tuyển dụng cháu, ta biết ta không nhìn nhầm người. Điều quan trọng nhất nằm ở việc ‘cháu là chính cháu’, chỉ thế mà thôi. Sự xuất sắc của một cá nhân chỉ liên quan đến chính bản thân người đó, không dính dáng gì đến việc anh ta là người nước nào.”

Cuộc nói chuyện ấy đã thay đổi hoàn toàn bản thân tôi. Cảm giác giác ngộ triệt để đó vẫn còn in dấu rõ rệt trong tôi cho đến tận hôm nay. Từng lời nói của bà không những xóa hết mọi nghi hoặc và bất lực của tôi, mà còn gỡ bỏ hoàn toàn những nỗi hoài nghi cứ quần quanh trong lòng bao lâu nay kể từ

khi tôi đặt chân đến Mỹ.

Trước giờ, tôi chỉ thuộc số ít người Trung Quốc sống lạc lõng ở đây, khác biệt với mọi người từ cách đi đứng, ăn mặc, cho đến lời nói cử chỉ – mọi người đều giống nhau, chỉ riêng tôi một kiểu – lâu dần, tôi cảm thấy bản thân như rơi vào thế yếu. Vậy nên ngay từ ngày đầu tiên, trong tiềm thức của mình, tôi đã tự đặt bản thân vào vị thế đối lập với mọi người xung quanh về mọi mặt của cuộc sống. Trong hai năm du học, ngoại trừ những bài đọc bắt buộc trên lớp, tôi hầu như chẳng thèm đọc sách tiếng Anh, sách và trang web bình thường hay đọc đều toàn tiếng mẹ đẻ. Hơn nữa, tôi cũng ít khi chủ động giao lưu với bạn bè người Mỹ, mà luôn tụ tập với đám sinh viên Trung Quốc. Trong thời gian thực tập ở bệnh viện, tâm trạng tiêu cực ấy có ít nhiều thay đổi, nhưng dường như cũng chỉ vì bất đắc dĩ. Lúc vấp phải khó khăn, tôi luôn ôm lấy cái cố tiếng Anh để bao biện cho việc mình làm không tốt: Thấy chưa, tại vì dùng tiếng Anh nên mới khó khăn thế, nếu là tiếng Trung thì đúng là chuyện vặt. Nhưng sự thật có phải vậy không? Chưa chắc.

Suy cho cùng vẫn do tôi chưa thể điều chỉnh được bản thân. Trong lịch sử nhân loại, mỗi năm có hàng triệu du học sinh từ nước này sang nước khác, từ nền văn hóa này đến nền văn hóa kia, vậy cũng sẽ có từng ấy người phải trải qua những thứ như tôi bây giờ. Rất nhiều người đã thành công, tại sao tôi lại không thể cơ chứ? Trường thành là như thế này: đầu tiên cho rằng bản thân có thể, sau khi vấp ngã mới biết mình không thể, rồi tiếp tục học hỏi, thực hiện, và thất bại, lại kiên trì, học hỏi, thực hiện, từ đó có tiến bộ, sau cùng mới trở nên thật sự vững vàng. Quá trình ấy, bất kể bạn là ai, làm cái gì, đi theo con đường nào, đều buộc phải trải qua, không thể lẩn tránh, chỉ có cách đối mặt. Bình tĩnh, suy nghĩ thật rõ ràng, lạc quan đón nhận, không có cửa ải nào không thể vượt qua. Vẫn câu nói cũ: tất cả những điều không giết nổi bạn, đều có thể khiến bạn trở nên mạnh mẽ hơn.

Đối với cá nhân tôi, tôi luôn tự nhủ: Thứ nhất, mọi điều hôm nay đều do tôi lựa chọn, vì thế dù cay đắng ngọt bùi đều phải tự mình gánh chịu. Hai, tôi phải biết cách thấu hiểu và bao dung những khác biệt về văn hóa. Ba, đối với khách hàng, tôi là chuyên gia tư vấn tâm lý, nên họ sẽ chú ý đến việc tôi có thể giúp được họ hay không, chứ không phải tôi đến từ nền văn hóa nào. Bốn, tôi còn nhiều thiếu sót trong công việc, nên càng phải tập trung học tập và tích lũy với tâm trạng thoải mái nhất, hướng suy nghĩ vào việc trở nên mạnh mẽ hơn, chứ không suốt ngày ngồi than thân trách phận.

Nhớ khi xưa mẹ dạy tôi trượt băng. Lúc ấy, mẹ luôn đứng trước tôi, giang rộng tay và nói: “Đến đây con, hãy trượt đến chỗ mẹ.” Và tôi đã nhấc đôi chân đang mang giày, loạng choạng trượt đến bên mẹ, chỉ cần mất tập trung một chút thôi sẽ ngã sõng soài trên mặt băng. Nhưng mẹ chưa từng đỡ tôi

dậy, bà vẫn đứng nguyên tại chỗ tiếp tục cổ vũ tôi đứng lên trượt đến chỗ bà. Vì thế, sau vô số lần trượt ngã, và vô số lần tự đứng dậy, cuối cùng tôi cũng trượt đến trước và nhảy bổ vào lòng mẹ. Về sau, tôi không những biết trượt băng mà còn có thể trượt rất nhiều kiểu. Đó là lý do tại sao tôi thích mùa đông, bởi lúc đó tôi có thể tung tăng bay nhảy trên sân băng.

Giờ nghĩ lại, quả thật làm việc gì cũng đều phải trải qua một quá trình như thế – thất bại, đứng lên, tiến về phía trước, lại thất bại, rồi lại đứng lên, và tiếp tục lao đi. Có một câu nói rất hay: “Càng thất bại càng bền bỉ, cuối cùng sẽ trở nên kiên cường trước sóng gió cuộc đời!” Bất kể phải khắc phục tâm lý hay thích ứng với hoàn cảnh, đó mới là cảnh giới tinh thần tôi nên theo đuổi.

## Từ giả vờ biết làm đến thật sự làm được

Tuy ba tháng đầu tiên vô cùng khổ sở, đa phần hồ sơ đều không quá thành công, nhưng tôi vẫn nghiêm túc tổng kết những tiến bộ của bản thân trong ba tháng ấy. Sau khi tổng kết, tôi phát hiện, mình không những đã hoàn toàn hiểu rõ về thiết kế chương trình, làm quen với môi trường tư vấn tâm lý theo kiểu dịch vụ tận nơi, hơn nữa còn nắm vững toàn bộ quá trình từ khi mở hồ sơ cho đến khi kết thúc. Vì vậy, tình trạng lộn xộn ban đầu đã giảm đi đáng kể, điều khiến tôi lo ngại nhất chỉ xoay quanh vấn đề làm thế nào để xử lý tốt một bộ hồ sơ, tức phải khiến bản thân trưởng thành hơn trong chuyên môn.

Ba tháng sau, khi cầm hồ sơ lượt khách hàng thứ hai, tôi không còn cảm giác mất phương hướng như hồi đầu nữa. Trước mỗi cuộc gặp mặt, tôi đều ghi lại những điều cần nói lên giấy, bao gồm phương thức chào hỏi, cách đi vào vấn đề, chuyển chủ đề, cũng như cách trả lời những vấn đề mà khách hàng có thể đặt ra. Đôi khi, thậm chí đến cách kể một câu chuyện cười như thế nào, cũng phải ghi lại. Tất cả đều được tôi viết ra giấy và luyện tập trước, đồng thời xin ý kiến của mọi người xung quanh.

Mỗi lần lái xe đến gặp khách hàng, trên đường đi tôi đều luyện đi luyện lại những điều cần nói. Sau khi đến nhà họ, tôi hít một hơi thật sâu, gõ cửa, mỉm cười, chào hỏi, tự giới thiệu, bước vào nhà, ngồi xuống, hàn huyên vài câu, đi vào chủ đề chính, giới thiệu chương trình, ký kết thỏa thuận dịch vụ, thực hiện đánh giá khách hàng, hẹn gặp mặt lần sau và tạm biệt. Tất cả đều tiến hành theo “kịch bản” mà tôi chuẩn bị trước. Mỗi khi biết tiếng Anh không phải tiếng mẹ đẻ của tôi, khách hàng đều rất ngạc nhiên. Họ luôn khen tiếng Anh của tôi rất trôi chảy, có ai biết đó chính là kết quả của việc luyện và diễn tập nhiều lần, mới khiến tôi tạo ra được dáng vẻ chuyên nghiệp như thế.

Để bù đắp sự thiếu hụt về kinh nghiệm, ngoài việc phải tăng cường học tập, tích lũy, bỏ ra nhiều công sức hơn, liệu còn con đường nào khác? Đối với một tay mơ mới vào nghề, nếu muốn bay cao và xa hơn, chỉ duy có cách học bay sớm và nỗ lực hơn ở những phần còn lại. Trong khoảng thời gian ấy, vì những vất vả cố gắng nỗ lực nên bảng thành tích đánh giá của khách hàng cho tôi ngày càng tốt. Tôi bắt đầu nhận được thiệp chúc mừng, lời nhắn, tranh của mấy đứa trẻ hoặc thư từ các bà mẹ gửi đến để cảm ơn. Lúc ấy, mỗi lần gặp khách hàng, thần kinh vẫn căng thẳng tột độ, chỉ khi bước ra khỏi nhà họ, tôi mới thở phào nhẹ nhõm như gỡ bỏ được một gánh nặng, nhưng cảm giác sợ hãi run rẩy trước đây đã dần dần biến mất.

Chính vì những hồ sơ tôi tiếp nhận trong nửa năm đó đều không quá khó, đa phần khách hàng đều rất thân thiện, tôi chưa bao giờ đụng phải những kiểu hạnh hợ, hay những người phân biệt chủng tộc hoặc ngôn ngữ. Vì thế, có một dạo tôi cho rằng mình đã thật may mắn trong công việc, cho đến khi

gặp phải gia đình Z.

Z là một gia đình người Mỹ rất giàu có. Chính vì chúng tôi là một tổ chức phi lợi nhuận, tất cả đều miễn phí, nên phần lớn khách hàng đều là những người Mỹ thuộc tầng lớp trung lưu trở xuống, trường hợp như gia đình Z tương đối hiếm gặp. Lần gặp mặt đầu tiên được hẹn vào buổi sáng thứ sáu. Đêm trước đó, tôi đã đọc kỹ hồ sơ về gia đình này, đồng thời chuẩn bị rất cẩn thận, luyện tập trước nhiều lần như mọi khi.

Ngày hôm sau, khi vừa đến khu phố của gia đình Z, tôi lập tức bị choáng ngợp bởi những căn biệt thự xa hoa sừng sững hai bên đường. Không hiểu sao, giây phút ấy bao nhiêu tự tin trong tôi phút chốc tiêu tan. Tôi bắt đầu suy diễn: Người có thể ở trong khu vực này, nhất định phải được hưởng nền giáo dục cực tốt nhỉ? Nhất định phải tốt nghiệp từ trường danh tiếng? Nhất định phải rất hoành tráng? Không biết họ có chê bai một con ranh vặt mũi chưa sạch, kinh nghiệm ít ỏi, chưa hiểu hết sự đời như mình không? Cứ thế, càng nghĩ tôi càng căng thẳng, thậm lo bản thân có thể không xử lý nổi vụ này.

Đúng lúc ấy, tôi đột nhiên nhớ đến một câu nói của vị giáo sư hồi còn đi học ở WUSL: Fake it, until you have it – hãy cứ vờ là đã có rồi ta sẽ có được. Ý của ông ấy là, danh tiếng nghề nghiệp và lòng tự tin chỉ có được từ sự khổ luyện, tích lũy sau nhiều năm, nên một con ngốc vừa mới tốt nghiệp làm sao che mắt được thiên hạ. Nhiều lúc, tôi vừa thiếu lòng tin, vừa thiếu kinh nghiệm, nên đã bỏ lỡ rất nhiều cơ hội. Vì thế, vị giáo sư ấy nói rằng, trong trường hợp cần gấp sức hút khi chưa có sức hút, ta buộc phải đóng kịch! Hãy tỏ ra là người có sức thu hút cho đến khi bạn thật sự có được điều đó; tỏ ra tự tin cho đến khi bạn thực sự tự tin.

Nghĩ đến đây, tôi đứng trước cửa nhà khách hàng, hít một hơi thật sâu, sau đó dững cảm ấn chuông...

Ông chủ nhà ra mở cửa trông có vẻ rất đôn hậu, mỉm cười rạng rỡ chào đón tôi. Bà chủ từ trên lầu bước xuống, nhẹ nhàng tự giới thiệu. Nhìn bề ngoài, bà ấy giống hệt nhân vật nữ chính trong bộ phim Những bà nội trợ kiểu Mỹ, dáng người dong dỏng cao, cơ thể nuột nà, khó ai tin đây là bà mẹ bốn con.

Tôi vừa tự giới thiệu vừa cùng ông chủ nhà đi vào phòng khách. Trời ạ! Căn phòng khách của họ lớn đến mức có thể chứa cả một cái bể bơi. Hai vợ chồng lịch sự mời nước, tôi cũng tiện thể nói dăm ba câu về thời tiết để phá vỡ sự im lặng. Thật ra, trước khi bắt đầu quá trình điều trị, tôi đã vạch mục tiêu rất rõ ràng. Kế hoạch vẫn như bình thường, tôi dự định sau khi ngồi xuống sẽ bắt đầu giới thiệu chương trình và đánh giá khách hàng, sau đó thảo luận về phương án trị liệu. Nhưng tôi còn chưa kịp mở miệng, bà chủ



nhà đã nói trước.

Bà ta dịu dàng khuấy cốc cà phê và nói nghiêm túc: “Joy, nếu cô không ngại, hãy tự giới thiệu về hoàn cảnh của cô trước nhé. Tôi thấy cô còn khá ít tuổi, cô đã làm công việc này được bao lâu rồi? Có bao nhiêu năm kinh nghiệm? Đã từng làm việc với nam thanh niên trong độ tuổi dậy thì chưa? Hiệu quả như thế nào?” Một loạt các câu hỏi như đạn pháo dồn dập ném về phía tôi, khiến tôi luống cuống. Suốt hơn nửa năm đi làm, tôi chưa từng gặp khách hàng nào chủ động hỏi thăm tình hình của nhân viên tư vấn, vì thế đầu óc tôi hoang mang trống rỗng. Đầu tiên, tôi cảm giác khá bồn chồn vì bị tra khảo, nhưng lại thấy những câu hỏi bà ta đưa ra rất hay. Thử nghĩ xem, nếu là tôi, nhất định tôi cũng muốn biết người sẽ điều trị cho con mình trong suốt mấy tháng trời là người như thế nào, có kinh nghiệm gì, có thể đảm nhiệm được công việc đó hay không.

Lúc ấy, tôi có đôi chút do dự: Nếu nói thật, có thể họ sẽ từ chối hợp tác vì tôi thiếu kinh nghiệm; nhưng nếu nói dối bản thân có kinh nghiệm phong phú, không những lương tâm bị cắn rứt, mà sau này sớm muộn cũng bị bại lộ. Sau khi trải qua sự tranh đấu kịch liệt giữa hai bản năng, cuối cùng tôi vẫn quyết định nói sự thật. Tôi nói với họ tôi vốn không phải người Mỹ, vì thế khi nói chuyện có thể sẽ mắc một số lỗi trong diễn đạt, nếu nghe không hiểu hoặc có thắc mắc, xin hãy phản ánh lại với tôi. Nhưng cho dù vậy tôi vẫn rất nỗ lực cộng tác cùng quý vị, nhất định sẽ dốc hết sức để đạt được mục tiêu trị liệu. Sau đó tôi vờ bình tĩnh, mỉm cười đầy tự tin với bà chủ nhà.

Nếu như trước đây, mỗi khi nghe thấy vậy, nhất định các bậc phụ huynh sẽ mỉm cười, tán dương tiếng Anh của tôi rất khá, và khích lệ tôi. Nhưng ánh nhìn của người phụ nữ này vẫn rất nghiêm nghị, bà ấy tiếp tục chất vấn: “Cô không phải người Mỹ, cũng không trưởng thành ở Mỹ, vậy cô không cảm thấy những sự khác biệt cơ bản về văn hóa sẽ gây ảnh hưởng đến việc trao đổi giữa cô và con trai chúng tôi sao?”

Lại là một vấn đề tôi chưa hề chuẩn bị trước. Lâu nay, chưa từng có gia đình nào thắc mắc về vấn đề này, nên đã khiến tôi quên mất sự tồn tại của sự “khác biệt văn hóa”. Giờ bà ta đột nhiên nhắc đến, khiến tôi vô cùng luống cuống. Nhưng đây cũng là câu hỏi vô cùng hợp lý. Nếu con của tôi gặp vấn đề về tâm lý, đột nhiên có một người nước ngoài đến muốn làm việc cùng con tôi, giúp khắc phục vấn đề đó, nhất định tôi cũng lo lắng không biết người này có thể xử lý được hay không.

Tôi lặng im suy nghĩ một hồi, sau đó đồng tình với bà ta, cho rằng sự lo lắng ấy rất hợp lý, nếu là tôi, tôi cũng sẽ như vậy. Sau đó tôi giới thiệu khái quát về bản thân, cũng như bối cảnh văn hóa mà tôi có thể phát huy hiệu quả tích cực trong giai đoạn trị liệu. Tôi thành thực nói, khi mới nhận công việc

này, tôi cũng từng có lo lắng tương tự, bởi cảm thấy mình là người nước ngoài, nên khó có thể hợp tác tốt với các gia đình người Mỹ. Tuy nhiên, quản lý của tôi đã giúp đỡ tôi thay đổi quan niệm sai lầm này. Giờ đây tôi tin chắc, điều quan trọng nhất với một chuyên gia tư vấn tâm lý là tấm lòng chân thành muốn giúp đỡ người khác. Sau khi có nó, những vấn đề khác đều là chuyện nhỏ. Đồng thời, trị liệu hiệu quả hay không, còn phụ thuộc vào bản thân khách hàng. Nếu con trai bà ấy không muốn chấp nhận tư vấn tâm lý, thì dù một chuyên gia người Mỹ với kinh nghiệm phong phú cũng đành bó tay.

Do đây là niềm tin sâu sắc trong tôi, vì thế tôi luôn khẳng định chắc nịch khi nói chuyện. Có vẻ bà chủ nhà cảm nhận thấy sự tự tin của tôi, liên tục gật đầu như thể đã bị tôi thuyết phục. Sau đó mới chậm rãi mở lời, bắt đầu giới thiệu về tình hình gia đình mình. Trong quá trình trao đổi, cả hai vợ chồng đều vô cùng lịch sự, tôi có thể cảm nhận họ thật sự tôn trọng tôi, chứ không hề có ý hạ mình tỏ vẻ lịch sự, khiến người khác cảm thấy khó xử. Chúng tôi càng trao đổi càng cảm thấy rất hợp ý.

Cuối cùng cũng đến lượt tôi trình bày về chương trình, tôi bắt đầu giới thiệu phương pháp trị liệu TFCBT theo đúng bài vở đã chuẩn bị sẵn. Tôi nói với họ, con trai họ trở nên khép mình có thể do từng chịu sang chấn tâm lý nào đó trước đây, hơn nữa phương pháp TFCBT này chuyên áp dụng cho đối tượng thanh thiếu niên. Khi bà ấy nghe đến từ “sang chấn tâm lý”, đôi mắt như ánh lên, gật đầu lia lịa đồng tình! Vì thế tôi liền nhanh chóng trình bày tỉ mỉ quá trình điều trị của liệu pháp đó, cũng như nhiệm vụ, mục tiêu và tác dụng của từng giai đoạn trị liệu. Vì tôi thực sự thích phương pháp trị liệu này, nên trong quá trình giảng giải, tôi càng tự tin hơn. Bạn biết đấy, chỉ cần bạn có hứng thú đặc biệt với một công việc nào đó, khi bạn nói về nó, sẽ tự động mang theo sự tự hào và lòng tự tin, hơn nữa người khác cũng sẽ thấy và cảm nhận được.

Đó dường như là lần diễn thuyết dài nhất từ khi tôi bắt đầu đi làm. Tôi kể cho họ nghe một vài trường hợp thành công trong nửa năm qua của mình, nhưng cũng nói thành thật, tôi không hề có chiêu thức đặc biệt gì, nên không thể đảm bảo con trai họ hoàn toàn hồi phục sau ba tháng, nhưng tôi sẽ cố hết sức giúp gia đình và con trai họ nhanh chóng quay trở lại cuộc sống vốn có. Lúc ấy, đột nhiên một vài sự so sánh nhỏ tôi từng đọc trong nhiều sách chuyên ngành trước đây xuất hiện trong đầu, nên tôi vội vàng đưa ra ví dụ về thạch cao, tấm thảm, phục kích và phòng ngự. Chỉ những ví dụ ấy mới có thể giúp con người ta hiểu được một cách chính xác và nhanh chóng nhất những nguyên lý trị liệu tâm lý tương đối phức tạp.

Trong quá trình giảng giải, hai vợ chồng chăm chú lắng nghe không chớp

mắt. Sau khi kết thúc, bà chủ nhà đi vòng qua chiếc bàn, đến bắt tay và tán dương tôi không ngớt: “Joy, nói thật, khi cô vừa mới đến, thấy cô là người gốc Á, nên tôi có rất nhiều điều ngờ vực. Tôi không biết con trai tôi sẽ như thế nào khi phải đôi mắt với một cô gái trẻ tuổi người châu Á, không biết nó có thích cô hay không, và lo nó sẽ không chịu trò chuyện cùng cô. Tuy nhiên, sau buổi nói chuyện này, mọi nghi ngờ của tôi đều tan biến. Tôi cảm thấy vô cùng thoải mái khi trò chuyện cùng cô, và cũng rất tin tưởng cô. Có lẽ kinh nghiệm làm việc của cô chưa thật nhiều, nhưng tôi cảm nhận được một trái tim thật sự muốn giúp đỡ người khác trong cô. Tôi rất thích cô, và tin rằng con trai tôi cũng sẽ thích cô.” Bà ấy vừa dứt lời, người đàn ông liên tục gật đầu đồng ý, đồng thời giơ ngón tay cái lên với ý tán thưởng. Lúc ấy, tôi thật sự cảm thấy mình đang đứng trên đỉnh Himalaya.

Trước khi ra về, tôi lịch sự bắt tay chào từ biệt họ, nhưng người phụ nữ lại nhiệt tình chủ động ôm chặt lấy tôi. Vốn chỉ là buổi trị liệu kéo dài một giờ, cuối cùng phải mất đến ba giờ mới xong. Trên đường về nhà, tôi đã hát rất to theo nhịp bài hát đang phát trên radio. Đây chưa hẳn là lần gặp gỡ đầu tiên thành công nhất, nhưng chắc chắn là lần có cảm giác thành công nhất.

Tôi từng trải qua lo lắng, run rẩy và giằng xé trong nhiều buổi gặp mặt trước đây, cũng từng đụng phải kiểu “hỏi cung” gây bối rối như thế này, và đã dần dần khắc phục tâm lý chống cự để nhìn nhận khách hàng một cách khách quan hơn. Lắng nghe – phản hồi – trao đổi, sau cùng kết thúc buổi gặp mặt trong sự tin tưởng và yêu quý lẫn nhau. Tôi cảm thấy mình thật sự đã thay đổi 180 độ: sự lo lắng của họ đã biến mất, cảm xúc của tôi với mình, với người cũng hoàn toàn đổi chiều.

Lần gặp mặt này mang ý nghĩa bước ngoặt đối với công việc của tôi. Thú thật, chính vì trước kia mỗi lần gặp gỡ khách hàng, tôi đều chuẩn bị vô cùng kỹ lưỡng, nên cảm thấy mình mà không có sự chuẩn bị, nhất định sẽ chẳng thể hoàn thành buổi điều trị. Tuy nhiên lần này, tôi đã nói với họ rất nhiều chuyện chưa được chuẩn bị trước, chỉ đơn thuần là những cảm nhận chân thực rút ra từ trong công việc hàng ngày. Thì ra, những thứ được tôi tích lũy dần dần trong vô thức, sớm đã tồn tại trong tiềm thức, khi ta thật sự cần dùng đến, nó sẽ lập tức bật ra. Hơn nữa, tôi đã có thể diễn đạt rất nhiều ý tưởng trong đầu bằng thứ tiếng Anh chuẩn mà không cần phải chuẩn bị hay tập luyện trước, chúng giống như dòng nước suối tự nhiên tuôn trào. Cảm giác ấy y hệt hồi luyện nghe tiếng Anh trong trường đại học, bỗng một ngày nhận ra, mình có thể nghe hiểu hết VOA – thật quá kích thích và hưng phấn!

Nhớ lại trước đây, mỗi buổi gặp gỡ khách hàng, mỗi buổi trị liệu tôi đều phải dày công chuẩn bị, tốn rất nhiều công sức. Lúc ấy do chưa có nhiều kinh nghiệm, nên chỉ đành cố đấm ăn xôi, ra về rất có sức hút và tự tin.

Nhưng, cứ giả vờ, giả vờ mãi, hóa ra lại trở nên tự tin và thu hút thật! Chính nhờ những lặn lội đó, mà năng lực ngôn ngữ và trình độ chuyên môn của tôi đã có sự tiến bộ không ngờ!

Giờ nhớ lại, tôi cảm khái vô cùng. Quả thật, sự trưởng thành của một người phải trải qua một quá trình vô cùng lâu dài. Vì thế đừng bao giờ coi nhẹ những nỗ lực nhỏ bé mà bạn bỏ ra mỗi ngày, chính nhờ những nỗ lực ấy bạn mới dần trở nên mạnh mẽ. Tuy đôi khi cảm thấy, những nỗ lực tựa như không mục đích kia chẳng hề có điểm cuối, nhưng nhờ nó bạn có thể nhanh chóng nắm bắt được những cơ hội đang vụt qua trước mắt, đồng thời chứng minh mình là lựa chọn hoàn hảo duy nhất. Bạn sẽ phát hiện ra, trong vô số tháng ngày âm thầm lặng lẽ đã qua ấy, bạn đã được trui rèn một cách vô thức. Tuy hiện tại bạn có thể cảm thấy đau khổ, sẽ gặp phải những thất bại, nhưng kinh nghiệm và bài học rút ra mới thật sự là thứ có ích cho cả cuộc đời bạn. Vì thế, đừng than thân trách phận, đừng lùi bước trước những bế tắc, hãy suy nghĩ tích cực về những thứ bạn đã được học. Bạn hãy hiểu những đau khổ mình từng trải qua không phải vô ích, tương lai khi gặp lại sự việc tương tự bạn sẽ có kinh nghiệm tránh được những sai lầm khi xưa ấy. Vì thế, tôi rất cảm ơn mọi thất bại và khổ đau đã từng trải qua trong quá khứ.

## Công việc và cuộc sống như chiếc bập bênh

Trước khi đi làm chính thức, tôi luôn nghĩ cuộc sống nơi công sở vô cùng tươi đẹp. Tôi hy vọng mình có thể giống như những nhân viên cổ cồn,<sup>[9]</sup> sáng trang điểm, thưởng thức một bữa sáng đầy đủ dinh dưỡng, khoác lên người bộ trang phục công sở, mang giày cao gót, tao nhã lái xe đến công ty dự họp, tea-break nhàn nhã uống một cốc cà phê, sau giờ làm cùng đi bar hoặc xem phim với vài người bạn thân. Tôi luôn khao khát có được cuộc sống ấy.

Nhưng sau khi thật sự trở thành một nhân viên chuyên nghiệp, tôi mới phát hiện ảo tưởng tươi đẹp ấy không hề tồn tại. Giờ đây, cuộc sống mỗi ngày của tôi là, vội vàng vệ sinh cá nhân sau mỗi sớm thức dậy, bữa sáng thường giải quyết ngay trên xe, sau vài cuộc họp liên tục ở cơ quan là bữa trưa vội vàng qua quýt, rồi bắt đầu đi gặp từng khách hàng. Thời gian trôi đi vùn vụt từ khách hàng A đến khách hàng B, từ khách hàng B sang khách hàng C. Về sau, khi công việc dần trở nên bận rộn, hồ sơ tiếp nhận ngày càng nhiều, quy luật ăn uống ngủ nghỉ của tôi đều bị đảo lộn hoàn toàn.

Suy cho cùng, con người cũng chẳng phải máy móc, việc ăn uống và nghỉ ngơi không có quy luật trong thời gian dài khiến tôi suy sụp nhanh chóng. Một thời gian, tôi cảm thấy xương sườn đau kinh khủng, mỗi lần hít thở mạnh liền cảm thấy nhức nhối khó chịu. Sau khi bỏ chút thời gian đi bệnh viện kiểm tra mới phát hiện mình bị viêm cơ ngực. Vấn đề không quá nghiêm trọng nên bác sĩ chỉ kê cho tôi một lọ thuốc tiêu viêm. Dù vậy, nó cũng khiến tôi chú trọng hơn đến sức khỏe. Tôi nghĩ, một năm qua làm việc quá vất vả gây ảnh hưởng đến sức khỏe, giờ công việc đã đi vào nề nếp, mình cần phải nghỉ ngơi hợp lý. Vì thế, tôi bèn bắt đầu thay đổi quan niệm làm việc và điều chỉnh lối sống.

Không ngờ lại sửa sai quá đà, lần điều chỉnh này khiến tôi đi từ cực đoan này đến cực đoan kia. Lúc đầu, hàng ngày tôi đều lao碌 làm việc, sau đó lại nghỉ ngơi quá nhiều, tôi chỉ dành đúng tám tiếng trong ngày để làm việc, còn lại gần như dành cho nghỉ ngơi và giải trí. Dần dà, thái độ buông thả ấy cũng lây lan sang công việc, tôi không còn tập trung chuẩn bị cho buổi trị liệu, buổi tối cũng không đọc sách nữa, sống một cách tự do vô kỷ luật. Cứ thế, rất nhiều việc cần làm bị dây dưa kéo dài, căn bệnh nước đến chân mới nhảy phát tác mạnh mẽ. Lâu dần, tuy sức khỏe có tiến triển, nhưng tâm trạng lại không hề thanh thản.

Cứ vậy, công việc và cuộc sống như hai thái cực luôn ở trạng thái đối lập nhau. Thời gian đó, thời gian trôi qua cực nhanh, thậm chí còn nhanh hơn cả lúc bận rộn, đến mức mỗi khi tôi ngồi tổng kết lại, còn chẳng nhớ nổi hàng

ngày bản thân đã làm những gì. Trong ký ức, cuộc sống đã trôi qua hết như một tờ giấy trắng, cảm giác ấy thật khiến con người ta sợ hãi.

Tôi phát hiện rằng, khi còn đi học, cho dù bạn không muốn tiến bộ thì cũng sẽ bị đống bài tập và kỳ thi thúc ép. Nhưng, cuộc sống sau khi đi làm hoàn toàn trái ngược, học và không học, tiến bộ hay không, tất cả đều dựa vào sự tự giác. Tuy cuộc sống ấy tự do hơn nhiều, nhưng nếu không sử dụng tốt sự tự do ấy, cuộc đời rất dễ bị hủy hoại qua từng ngày. Giống như tôi trong giai đoạn ấy, luôn mượn có “chăm sóc sức khỏe” để hưởng thụ cuộc sống, nhưng lại bị biến thành một con ếch trong chậu nước nóng<sup>[10]</sup> mà không hề hay biết. Cho đến khi những người bên cạnh đều không ngừng tiến bộ, tôi mới cảm thấy nguy hiểm.

Sau khi ý thức được tính nghiêm trọng của vấn đề, tôi quyết định không thể tiếp tục vậy, mà phải nghiên cứu cách cân bằng giữa công việc và cuộc sống, cố gắng làm việc tám tiếng với hiệu suất cao, tám tiếng tiếp theo dành để chăm sóc sức khỏe bản thân, và tự nâng cao trình độ. Vậy là, tôi lại sử dụng kỹ năng xây dựng kế hoạch, bắt đầu thiết kế cho cuộc sống sau khi đi làm.

Đầu tiên, tôi xây dựng một mục tiêu cụ thể và rõ ràng trong tám giờ làm việc. Nhưng điều này thực sự làm khó tôi. Trước đây mục tiêu của tôi đều rất rõ ràng cụ thể, ví dụ “thi lấy bằng lái xe”, “viết xong cuốn sách đầu tiên”... nhưng hiện tại mục tiêu chỉ vồn vện bốn chữ “làm tốt công việc”. Rất cuộc “làm tốt công việc” là gì? Khái niệm này quá rộng lớn và mơ hồ, hơn nữa chẳng thể định lượng được. Do mơ hồ như thế, nên có thời gian tôi làm việc như một cái máy, giải quyết hồ sơ chỉ vì nó là hồ sơ. Không lâu trước đây, tôi phát hiện ra, những thứ mình học được từ công việc khá hạn chế, cũng có chút ít kinh nghiệm làm việc, nhưng sau khi tự kiểm điểm mới thấy, kỳ thực trình độ chuyên môn vẫn giậm chân tại chỗ.

Vì thế, khi xây dựng lại mục tiêu công việc, tôi đã tự yêu cầu bản thân phải viết một cách thật chi tiết, cụ thể và có thể định lượng. Ví dụ, tôi muốn nâng cao năng lực đặt câu hỏi trong quá trình điều trị cho hồ sơ A, tìm hiểu sâu về chứng tự kỷ khi xử lý hồ sơ B, luyện tập cách sử dụng đồ chơi để tiến hành đánh giá và nói chuyện với trẻ nhỏ trong hồ sơ C. Sau khi liệt kê ra những mục tiêu trên, mỗi khi đối mặt với một hồ sơ hay buổi trị liệu, tôi đều có mục tiêu rất rõ ràng. Khi khép lại một hồ sơ, tôi còn tiến hành tổng kết. Về sau, mỗi lần lật sổ nhật ký công việc, tôi đều nhớ như in tình tiết hồ sơ và sự tiến bộ của bản thân.

Trong cuộc sống ngoài công việc, tôi cũng có ý thức lên kế hoạch cho mình. Ví dụ, tôi yêu cầu bản thân mỗi tháng phải đọc ít nhất một cuốn sách chuyên ngành, và một cuốn tùy chọn khác, mỗi tuần chí ít phải có ba buổi

luyện tập thể thao, và một buổi hoạt động ngoài trời (ví dụ leo núi hoặc bơi lội). Nói thật, ban đầu rất khó khăn để chấp hành đúng kế hoạch, đặc biệt khi bạn đã quen với nếp sống ỉu ỏi. Mỗi lần tan làm về nhà, tôi chỉ muốn nằm ườn trên giường, rất nhiều lần hai vợ chồng phải động viên nhau mới lê nổi người bước lên máy tập chạy. Nhưng dần dần, sau nửa năm hình thành thói quen, tôi mới phát hiện quy luật cuộc sống quả có ma lực thần kỳ, nó khiến bạn hoàn toàn tập trung khi làm việc và thả lỏng khi nghỉ ngơi chứ không để bản thân buông thả, cuộc sống cân bằng như thế mới là mô thức phát triển đáng để duy trì.

## Không quên mục tiêu mới đạt được thành công

Sau hơn một năm làm việc, tôi quen thuộc hơn với mọi thứ trong cơ quan, công việc cũng dần trở nên thuận lợi. Lúc ấy, tôi không còn là tân binh nữa, bởi cơ quan đã tuyển thêm nhiều người còn mới hơn tôi, điều này khiến tôi thoát khỏi cảm giác phải cẩn thận từng ly từng tí như hồi mới đi làm. Người mới vào là một cô gái người Mỹ xấp xỉ tuổi tôi, vừa tốt nghiệp thạc sĩ, kinh nghiệm làm việc cũng cực kỳ ít ỏi. Thấy dáng vẻ run rẩy khi tự giới thiệu vào ngày đầu đi làm, khiến tôi muốn chạy đến ôm chặt lấy cô ta, bảo cô ấy đừng sợ hãi, ngày xưa tôi cũng y hệt vậy! Sau đó tôi mới phát hiện, trong một môi trường hoàn toàn mới, bất kỳ ai cũng phải trải qua những ngày tháng rụt rè sợ sệt như thế. Sau khi tạm biệt được cảm giác ấy, cuối cùng ta cũng có thể thở phào nhẹ nhõm.

Khi kinh nghiệm ngày càng nhiều, độ khó của các hồ sơ mà quản lý giao cho tôi càng phức tạp hơn. Tôi là một người thích chinh phục các thử thách, nên lần nào cũng đều hân hoan chấp nhận. Tuy nhiên, cùng với độ khó tăng cao, áp lực ngày càng đè nặng, công việc dường như xen vào mọi góc ngách của cuộc sống, ngay cả khi ngủ tôi cũng mơ đến khách hàng. Để đạt được thành tích, thời gian đó tôi bắt đầu dốc hết sức cho công việc, nên không lâu sau lại lao xuống vòng xoáy tâm lý tiêu cực. Một vài sự việc xảy ra sau đó, trực tiếp biến thành ngòi nổ khiến tôi rơi vào trạng thái suy sụp thêm lần nữa.

Đầu tiên, một khách hàng mà tôi rất quý mến, do không tuân thủ đúng thời gian tham gia các hoạt động xã hội theo chỉ định của tòa án, liên tục dùng ma túy, hơn nữa còn nói dối tôi, quan tòa và cả cảnh sát phụ trách, nên cuối cùng bị tổng giam vào nhà tù dành cho thanh thiếu niên. Khi bạn biết tin một người vài hôm trước còn ngồi vui vẻ trò chuyện trước mặt bạn nay đã bị tổng vào tù, cảm giác ấy vô cùng tệ hại. Tôi gọi điện cho cậu ấy và hỏi, có phải bây giờ mũi cậu dài bằng cánh tay rồi không. Cậu ta hỏi tại sao, tôi trả lời vì khi Pinochio nói dối, mũi sẽ tự nhiên dài ra. Anh chàng nghe xong liền cười đầy gượng gạo, và liên tục nói xin lỗi. Trước thời điểm đó, công việc của tôi tiến triển rất thuận lợi, bởi vì cậu được các giáo viên trong trường đánh giá rất tốt, mẹ cậu ta cũng nói gần đây con trai bà ngoan ngoãn hơn nhiều, mỗi lần gặp mặt, tôi đều rất tự hào vì sự tiến bộ của cậu ấy. Nhưng sau đó, cậu ta lại bị tổng vào tù. Là người phụ trách điều trị tâm lý, trong tình huống ấy, tôi thật sự cảm thấy xấu hổ. Tôi luôn nghĩ nếu lúc ấy tôi nỗ lực hơn, có lẽ sự việc hôm nay đã không xảy ra.

Có một cậu bé khác trong cùng tập hồ sơ, tuần đầu tiên cậu ta hùng hổ tuyên bố sẽ thay đổi cuộc sống, hơn nữa còn tự tin đánh cược cùng tôi, và liệt ra một loạt ước mong trong năm mới. Tuần thứ hai, cậu ta bắt đầu oán



trách đời, cãi nhau với mẹ, đêm hôm trốn ra ngoài tụ tập, hút hít ma túy cùng lũ thanh niên trong khu phố. Tuần thứ ba, cậu ta bị đình chỉ học một tuần vì đánh nhau với bạn học. Cậu ta nằm ườn trên sofa, mơ mơ màng màng bật các ca khúc về ma túy được hợp pháp hóa của Bob Marley cho tôi nghe. Về sau, cảnh sát kiểm tra thấy trong nước tiểu cậu ta có chất cấm và thuốc gây ảo giác, thì ra cậu ta vẫn tiếp tục hít ma túy, mặc dù luôn một mực phủ nhận. Cậu vẫn nhìn tôi cười một cách ngô nghê và nói: chỉ cần cậu ấy muốn dừng lại, bất cứ lúc nào cũng được. Cậu ta đã hoàn toàn bị ma túy khống chế. Khi ý thức đã bị khống chế thì chẳng thể nào tỉnh táo được, chỉ có cách cai ma túy trước, rồi mới có thể tư vấn tâm lý. Vậy đây, cậu ta bị tống vào tù, còn tôi lại mất đi một đứa trẻ.

Tôi cảm thấy dường như bản thân không được thuận lợi trong khoảng thời gian ấy, đủ các chuyện lớn bé đổ ập đến khiến tôi ngạt thở. Tôi thấy thất vọng với chính mình, tôi rất muốn giúp những đứa trẻ đó, nhưng dù có làm gì tôi cũng chẳng thể cứu vãn được tình thế thê thảm kia. Dần dà, tôi bắt đầu hoài nghi về công việc. Tôi nghĩ, liệu có phải việc mình đang làm chẳng có bất cứ tác dụng gì không? Có khi nào những đứa trẻ đó mãi mãi chẳng thể thay đổi? Công việc tư vấn tâm lý này cũng chỉ là trò ăn may thôi ư? Tôi cảm giác những ước mơ mình theo đuổi bấy lâu bỗng mất đi ý nghĩa.

Trong một lần trao đổi, bà quản lý nhận ra những lo lắng của tôi. Ban đầu, tôi vẫn giả vờ mọi việc đều thuận lợi, nhưng sau nhiều lần bị vặn hỏi, lập tức khiến tôi đánh mất đi sự phòng vệ, mọi áp lực và ức chế lâu nay phút chốc bộc phát. Tôi bắt đầu khóc lóc kể lại mọi chuyện tệ hại xảy ra với từng hồ sơ. Nhưng thật ngạc nhiên, bà ấy cũng cùng khóc với tôi khi lắng nghe câu chuyện.

Tôi vừa khóc vừa bồi rồi hỏi bà: “Tại sao bà lại khóc?” Bà ấy ngậm ngùi đáp: “Bởi vì cháu khiến ta nhớ lại những năm tháng mới bước vào nghề này.” Vừa dứt lời bà ấy còn khóc to hơn. Tôi vội hỏi: “Chẳng nhẽ ngày xưa bà cũng từng mất niềm tin như cháu bây giờ hay sao? Bà cũng từng bị lung lay ư?”

Bà ấy gạt nước mắt, gạt đầu lia lịa. Bà nói: “Đương nhiên ta cũng từng nghi ngờ và dao động. Cho đến giờ, đôi khi lòng tin của ta vẫn thường bị lung lay. Nhưng cháu phải biết một điều, với tư cách là chuyên gia tư vấn tâm lý, chúng ta không thể thay đổi vận mệnh của người khác, bởi vì ta không phải thượng đế, nên chẳng thể tạo nên kỳ tích chỉ sau một đêm. Công việc chúng ta đang làm chỉ là gieo mầm khát vọng đổi thay vào trong tâm khảm của họ. Việc hạt giống đó có nảy mầm hay không, còn tùy thuộc vào tạo hóa và kỳ vọng của mỗi người. Một quyển sách khích lệ, một buổi diễn thuyết động lòng người, hay một cuộc nói chuyện rút hết ruột gan, nhiều

nhất chúng chỉ có tác dụng hẩy nhẹ vào lưng họ. Điều quyết định việc họ có tiến được về phía trước không, cũng như phải đi bao xa trên con đường ấy, đều dựa vào chính họ, bởi đó là cuộc đời họ, họ phải có trách nhiệm với chính mình. Nếu sau khi chấp nhận tư vấn tâm lý cuộc sống của họ vẫn không hề thay đổi, vậy chỉ có thể chúng tỏ bản thân họ đã lựa chọn không muốn thay đổi.

Cháu phải biết, bất kỳ vấn đề nào cũng đều do năm dài tháng rộng dần dần hình thành nên, và theo tự nhiên cũng phải biến mất cùng thời gian. Chỉ cần chúng ta gieo hạt giống khát khao thay đổi và niềm tin hy vọng vào tim họ, thì sứ mệnh của chúng ta đã hoàn thành. Cháu hãy tin, chỉ cần hạt giống đó gặp được mảnh đất tốt, tương lai sớm muộn cũng sẽ có ngày nó sinh sôi nảy mầm. Khi một ngày như thế xuất hiện, công việc của chúng ta đã tạo ra giá trị của nó. Trong quá trình này, không một chuyên gia tâm lý nào có thể đảm bảo trong lần gặp mặt đầu tiên với bệnh nhân sẽ tìm ra được ngay phương án trị liệu hiệu quả nhất, đồng thời lập tức thực hiện và đạt thành công. Thất bại là điều không thể tránh khỏi, nhưng đừng vì vậy mà sợ không dám thử. Đừng sợ hãi, ngược lại, hãy dũng cảm đối đầu thử thách. Nếu đã thử hai ba phương án nhưng đều không có hiệu quả, vậy cũng tốt, chí ít chúng ta biết những phương án ấy vô tác dụng. Lần thử nghiệm tiếp theo, chúng ta sẽ càng đến gần hơn với phương án chính xác, cuối cùng, rồi sẽ tìm ra phương án hữu hiệu thôi. Nếu cháu vẫn không dám thử, mãi mãi chẳng bao giờ thay đổi được hiện trạng.

Những lời đó của quản lý khiến tôi bừng tỉnh. Bà ấy đã thực sự xoay chuyển tâm lý của tôi, một lần nữa khiến tôi tin vào sự thay đổi. Thật ra tôi có tin vào kỳ tích, nhưng lại luôn cho rằng kỳ tích chỉ xảy ra trong chớp nhoáng. Lúc rời khỏi văn phòng bà, tôi vô tình nhìn thấy một bức tranh trang trí rất tinh xảo, được treo trang trọng trên tường, trên đó có viết “Miracle unfolds gradually” (Điều kỳ diệu cứ dần dần nở ra). Một câu nói thật tuyệt vời. Những điều kỳ diệu sẽ xảy ra vào một thời điểm nào đó trong tương lai, thật ra đều bắt nguồn từ những nỗ lực nhỏ bé ở hiện tại. Nghĩ đến đây, tôi bỗng cảm thấy mọi thứ lại trở nên đầy ý nghĩa và tràn trề hy vọng.

Sau lần gặp gỡ với quản lý, tuy tôi vẫn vật lộn với đống hồ sơ, nhưng tâm trạng đã hoàn toàn đổi khác. Tôi luôn tự nhắc mình phải ghi nhớ vai trò của bản thân, không thể nóng vội đốt cháy giai đoạn. Một nguyên tắc không mới, nhưng nay tôi đã hiểu một cách sâu sắc hơn. Khi quay trở lại cơ quan, tôi phát hiện trên bàn làm việc có một cuốn sách nhỏ rất đẹp – “27 bức thư dành cho chuyên gia tư vấn tâm lý thanh thiếu niên”. Ngoài bìa còn đính kèm mẫu giấy màu hồng có ghi: “Joy, tặng cháu cuốn sách này. Khi còn trẻ, nó đã từng cổ vũ và gợi mở cho ta rất nhiều điều. Hy vọng cuốn sách có thể truyền sức mạnh thần kỳ của nó cho cháu – người mà ta yêu quý. Đừng bao giờ

quên mục tiêu ban đầu, như vậy mới đạt được thành công. Beth.”

Đúng thế, không quên mục tiêu mới có thể đi đến thành công.

Nói thực, tôi cảm thấy việc mình gặp được một cấp trên đầy trí tuệ, gần gũi thân thiết với nhân viên như thế ngay khi mới đi làm quả là một điều vinh hạnh. Bà đã hướng dẫn tôi trong những lúc tôi hoang mang, cổ vũ và đem lại tự tin khi tôi tuyệt vọng, bình thường còn hàn huyên tâm sự với tôi như bạn bè. Tôi chưa từng phải lo lắng sẽ bị bà trách phạt vì những câu hỏi ngớ ngẩn hay có biểu hiện không tốt. Đối với bà ấy, tôi chỉ có lòng tôn trọng chứ không hề sợ hãi.

Thật cảm ơn vì đã cho tôi gặp được một người cấp trên đầy trí tuệ như thế trong cuộc đời đi làm.

## Cuộc sống là một hộp Chocolate

Hơn hai năm làm việc, tôi đã gặp vô số trường hợp khiến mình cảm thấy xúc động, nhưng cho đến tận hôm nay, đối tượng được tôi sử dụng liệu pháp TFCBT là người khiến tôi chấn động mạnh nhất. Cho dù hồ sơ này đã khép lại hơn một năm, nhưng mỗi một liệu trình vẫn in rõ mồn một trong ký ức tôi.

Đó là một cô bé người Mỹ 15 tuổi rất xinh đẹp với đôi mắt luôn khiến người khác phải thích thú ngắm nhìn và dường như còn có thể soi thấu tâm hồn bạn. Mặc dù mới 15 tuổi, nhưng cô bé đã biết trang điểm, kiểu trang điểm theo phong cách Gothic khiến tôi giật thót. Bộ dạng ấy khiến tôi có cảm giác cô bé rất lạnh lùng, thậm chí là không thèm để ý tôi. Nên khi quá trình điều trị còn chưa bắt đầu, tôi đã nhìn thấy viễn cảnh mình phải vẫy đuôi van nài cô bé mở lời.

Nhưng nào ngờ, cuộc gặp mặt đầu tiên của chúng tôi lại diễn ra vô cùng thuận lợi. Điều khiến tôi ngạc nhiên hơn cả, đó là cô bé rất nhiệt tình và vô tư khác hẳn với kiểu trang điểm Gothic của mình. Sau khi cô bé bắt đầu thao thao bất tuyệt, tôi mới nhận ra lớp trang điểm đó chỉ như cái vỏ bọc, kỳ thực cô bé vẫn chỉ là một cô nhóc 15 tuổi rất đỗi bình thường. Tuy nhiên, những câu nói của cô bé lắm lời này lại vô cùng logic và có lập luận rõ ràng. Sau khi trò chuyện sâu hơn, tôi bắt đầu kinh ngạc trước khả năng phân tích rạch ròi về những vấn đề mà bản thân đang phải đối mặt, khao khát giải quyết vấn đề, phân tích tâm lý hành vi của những người xung quanh, dường như cô bé không chỉ là một cô nhóc 15 tuổi thông thường vậy. Cô bé như một cuốn sách giả tưởng thần bí mà tôi nóng lòng muốn đọc. Vì thế tôi đã vui vẻ tiếp nhận hồ sơ đó.

Sau vài lần gặp gỡ, tôi mới phát hiện ra, đó là một đứa trẻ có chỉ số IQ và EQ rất cao. Cho dù từng trải qua vô số đêm thức trắng khóc một mình, hay từng nhiều lần muốn từ bỏ, tự hành hạ bản thân, nhưng dường như mặt tích cực trong cô bé vẫn đang chiếm thế thượng phong. Vấn đề chỉ là, bản thân cô bé vẫn chưa ý thức được mình mạnh mẽ mà thôi.

Từ nhỏ, cô bé trưởng thành trong cảnh bạo lực gia đình, bố mẹ đều nghiện hút và nát rượu. Sau đó, hai người lần lượt bỏ rơi cô bé, nên cô phải đến ở cùng ông bà ngoại. Nhiều năm sau, người mẹ tự nhiên quay về và nói muốn làm lại từ đầu, từ đó mối quan hệ giữa hai mẹ con luôn trong trạng thái lúc nóng lúc lạnh. Bởi từ nhỏ lớn lên cùng ông bà ngoại, nên cô bé rất nghe lời, kính trọng và yêu quý ông bà. Cô chỉ xem mẹ mình như chị em, không hề tôn trọng, chỉ cần sống được với nhau là ổn. Còn người bố biệt tích từ lâu sau đó đã tìm đến trường cô bé chỉ để vùi tiền, nên hai người chẳng vui về gì, cuộc điện thoại nào cũng kết thúc bằng màn cãi vã kịch liệt. Mỗi lần như

thế, người bố đều chửi bới cô bằng những lời nói chói tai: Mày là đứa vô tích sự, mày còn như vậy ông sẽ cho mày một trận...

Tay của cô bé luôn run rẩy, đó là hậu quả sau một lần bị bố đánh đập tàn nhẫn từ bảy tám năm trước. Đặc biệt khi có ai đó nhắc đến tên bố, tay cô càng trở nên lay bẩy. Lần đầu tiên gặp gỡ, cô bé đã thử cầm bút bằng tay trái cho tôi xem, cánh tay run bần bật không ngừng, hết như một bà già mắc chứng bệnh Parkinson.

Tôi đã tiến hành đánh giá cô bé hai lần để xác định rõ liệu phương pháp TFCBT có phù hợp với cô hay không. Các chỉ số trong hai lần đánh giá đều rất cao, nên xem ra cô bé thật sự mắc hội chứng hành vi nhận thức sau chấn thương, vì thế, hai chúng tôi vui vẻ bắt đầu quá trình trị liệu chính thức. Có thể thấy cô bé rất vui vẻ khi gặp tôi, bởi vì mỗi tuần, cứ tới thời gian trị liệu, khi tôi vừa dừng xe trước cửa nhà là đã thấy cô bé đứng trông ngóng.

Quá trình làm việc cùng nhau rất tuyệt vời, vui vẻ và đầy hy vọng. Kỳ thực tôi ít khi có được cảm giác tràn trề hy vọng như vậy. Như kiểu đang lúc nằm phơi nắng vào một ngày chủ nhật nào đó, tôi đột nhiên nhớ đến cô bé, rồi thầm nghĩ: Trời ạ, nếu bây giờ là thứ tư thì tốt biết bao, như thế tôi lại có thể đến gặp cô bé. Cảm thấy vui vẻ khi ở bên cô bé, chủ yếu vì đó là một đứa trẻ đầy lôi cuốn. Đúng vậy, một người cực kỳ thông minh, nói một hiểu mười, bất kể khái niệm, thủ thuật, phương pháp hoặc lý thuyết nào mới, cô bé cũng đều nắm bắt rất nhanh, và có thể áp dụng vào cuộc sống. Ngoài ra, cô bé thực sự rất giỏi nói chuyện, nhiều khi tôi còn cảm thấy em đã dạy tôi rất nhiều điều.

Ngoài sự thông minh và khiếu ăn nói ra, điều khiến tôi cảm thấy vui vẻ nhất, chính là cô bé có một trái tim hướng thiện. Tất nhiên, trong đồng hồ sơ tôi phải đối mặt hàng ngày, có vô số đứa trẻ từng phải chịu đựng những nỗi đau không giống nhau, nhưng mức độ linh hoạt của từng người lại hoàn toàn khác nhau. Có một số chỉ mới trải qua vài chuyện nhỏ nhất đã sụp đổ, buông xuôi, bỏ nhà ra đi, hay thậm chí còn tự sát. Nhưng có những đứa bẩm sinh rất linh hoạt, có thể coi chỉ số AQ<sup>[11]</sup> của chúng tương đối cao. So với người khác, những đứa trẻ này có thể dễ dàng đứng lên từ trong thất bại và đau khổ, dường như chúng khoan dung, lạc quan, dễ tha thứ hơn, cho dù chẳng thể lãng quên ký ức. Ở cạnh những người như vậy, bạn sẽ dễ dàng nhìn thấy những tia hy vọng. Buộc phải nói rằng, sự khác biệt giữa người với người, cũng như điều gì tạo nên sự khác biệt ấy là một chủ đề khiến tôi say mê bấy lâu nay.

Tóm lại, có vô số nguyên nhân khiến tôi thích thú khi gặp gỡ cô bé này. Nửa năm đồng hành ấy khiến tôi có cảm giác thời gian trôi qua thật nhanh, như thể chúng tôi chỉ vừa mới làm quen, mà quá trình trị liệu đã phải kết

thúc. Trong nửa năm qua, ngoại trừ việc học nhiều kỹ năng để giảm nhẹ những triệu chứng của bản thân, cô bé và tôi còn cùng nhau viết “nhật ký nỗi đau”, đó chính là nơi giúp cô bé nhớ lại những câu chuyện từng gây tổn thương cho mình. Do rất giỏi viết lách, nên cô bé nói muốn làm thơ. Khi tôi còn đang nghĩ phải biểu đạt những ý cần diễn đạt ra sao, cô bé đã cắm cúi ngồi viết. Chẳng lâu sau, đã đưa một tờ giấy chỉ chít chữ cho tôi xem. Tôi càng đọc càng hứng thú, và cô vũ cô bé dừng dừng lại, hãy tiếp tục viết tiếp.

Cuối cùng đến một ngày, cô bé đã hoàn thành xong tác phẩm. Một bài thơ dài hoàn chỉnh, in ra tầm ba trang rưỡi giấy. Cô bé vừa ngồi trên giường vừa hào hứng đọc cho tôi nghe. Bất luận về mặt nội dung, tình cảm hay cách sử dụng câu cú, thậm chí đến cả gieo vần, đều có thể coi là tuyệt tác. Tôi không dám tin một cô bé 15 tuổi lại có thể sáng tác được một tác phẩm tuyệt vời đến thế.

Nhưng đó không phải điểm mấu chốt. Quan trọng là bài thơ đã miêu tả vô cùng uyển chuyển những ảnh hưởng mà người bố gây ra cho mình. Ông ta đánh mắng, lừa gạt, tuyệt tình, từng câu chữ hằn lên trên trang giấy, và khắc tận trong tim. Tuy nhiên, câu chữ trong bài thơ không hề ngập tràn sự thù hận, mà ngược lại, chỉ thấy sự khoan dung và bình thản vô bờ. Cô bé nói, sau thời gian dài trị liệu, cô đã phát hiện ra mình không còn căm ghét bố nữa, và muốn tha thứ cho ông ta. Cô nói mình vẫn rất yêu ông, nhưng đáng tiếc tương lai ông không còn cơ hội để nhìn thấy cô thành công nữa.

Theo phương án trị liệu ban đầu, tuần này hoàn thành bài thơ, chúng tôi phải đọc nó vài lần. Để khiến cô bé thoát khỏi sự ảnh hưởng về tư tưởng, tâm lý, tình cảm một cách toàn diện, tuần tiếp theo sẽ yêu cầu cô bé gọi điện cho bố để chia sẻ về chúng. Nhưng hôm ấy, cô kiên quyết khẳng định mình đã sẵn sàng, và muốn gọi điện ngay cho bố. Lúc ấy tôi rất ngạc nhiên, không ngờ cô bé lại dũng cảm đến thế, nên chẳng biết phải xử lý thế nào, chỉ sợ lỡ may xảy ra tình huống khẩn cấp sẽ không có biện pháp đối phó. Điều này một lần nữa chứng tỏ, bạn chẳng thể chuẩn bị trước cho mỗi buổi trị liệu tâm lý, bởi bạn đâu biết được trong quá trình đó sẽ xảy ra những gì...

Tôi đã gật đầu đồng ý khi chứng kiến sự kiên quyết của cô bé. Được mẹ và ông bà ngoại chấp thuận, cô bé ung dung cầm điện thoại lên. Bạn biết không, trước thời điểm đó, đã năm năm rồi hai bố con chưa từng gặp nhau, mà chỉ liên lạc qua điện thoại, hơn nữa lần nào cũng chỉ là những câu cãi vã cụt lùn, sau đó cô bé đập máy, khóc lóc, sụp đổ và tự hành hạ bản thân. Nhưng giờ đây cô bé đã chuẩn bị sẵn sàng. Cô cầm trên tay bài thơ đầy những nỗi u uất, và bấm số không chút do dự. Thời khắc ấy, trong đầu tôi hiện lên một loạt các tình huống có thể xảy ra...

Điện thoại phát loa ngoài, nên mọi người đều có thể nghe. Sau khi bấm số,

điện thoại đổ chuông vài tiếng thì ngắt máy. Cô bé nhìn tôi, hỏi phải xử lý ra sao. Tôi hỏi, có đúng số không? Cô bé liếc nhìn và gọi lại, sau vài tiếng tí tí, điện thoại lại ngắt. Tôi cho rằng cô bé sẽ từ bỏ, nào ngờ cô bảo mình sẽ gọi điện đến nhà ông ta. Tôi thầm nghĩ, xem ra cô bé muốn mau chóng kết thúc mọi việc trong ngày hôm nay. Cuối cùng cũng có người bắt máy.

Cô bé ra hiệu mọi người hãy im lặng.

Tôi hết sức căng thẳng, hai tay bấu chặt vào đùi, tim đập thành thịch, một cảm giác rất khó thở, bởi tôi sợ người bố có thể thốt ra những lời thô lỗ, ngạo mạn để đả kích cô, lỡ may mọi thành quả điều trị của chúng tôi thời gian qua đều tan biến thì phải làm sao...

“Alo...”, một giọng nói yếu ớt, khàn đặc ở đầu kia điện thoại vang lên.

“Alo, là con!” Cô bé đáp. Mặt đỏ ửng, hai tay run cầm cập, âm thanh run rẩy, tôi biết cô bé rất căng thẳng. Tôi kiên định đứng nhìn (kỳ thực tôi chỉ giả vờ kiên định thôi), hy vọng sự kiên định ấy có thể giúp cô bé vững tin hơn. Cô bé quay lại nhìn tôi, gật đầu chắc nịch, sau đó bình tĩnh nói: “Con có một thứ muốn chia sẻ cùng bố, con đã phải mất rất nhiều thời gian để hoàn thành nó, con muốn đọc cho bố nghe, có thể mất vài phút, bây giờ bố có tiện nói chuyện không?”

“Ừm, đọc đi.” Đầu bên kia lạnh lùng đáp.

Cô bé dừng cảm nói tiếp: “Đây là một bài thơ con viết về cuộc đời con, kể về những việc và cảm nhận mà con từng trải qua từ nhỏ đến lớn. Con cảm thấy mình cần phải đọc bài này cho bố nghe. Sau khi đọc xong, con sẽ bắt đầu lại cuộc đời mình. Hy vọng bố có thể kiên nhẫn lắng nghe chúng.”

Khi cô bé nói đến đoạn “bắt đầu lại cuộc đời”, tôi chợt hiểu ra mọi chuyện. Hôm nay, cô bé muốn vĩnh biệt người bố. Bạn biết đấy, khi bạn luôn sợ hãi một người hoặc một sự vật nào đó, trốn tránh là vô ích, chỉ khi đối mặt với nó, bạn mới có thể thực sự buông bỏ. Hôm nay chính là ngày mà cô bé muốn gạt bỏ hoàn toàn điều ấy.

“Bớt nói nhảm đi, ta còn phải làm việc, vài phút nữa phải đi rồi, nhanh lên!” Giọng nói lạnh lùng lại vang lên.

“Vâng, con bắt đầu đọc đây.” Sau vài giây trấn tĩnh, hít một hơi thật sâu, cô bé bắt đầu đọc bài thơ. Cả nhà cũng yên lặng ngồi nghe. Lúc đầu, giọng cô vẫn còn rất run, ẩn chứa bên trong là sự sợ hãi và thiếu tự tin. Cô bé càng đọc, bà ngoại cô ngồi bên cạnh không cảm nổi nước mắt, nhưng vẫn cố gắng tiếp tục lắng nghe. Còn ông ngoại cô lặng người quay đi, ông không thể chịu đựng được những hồi ức nặng nề ấy. Tôi, người tự nhận là chuyên gia tư vấn tâm lý, nhưng kỳ thực cũng chẳng giỏi không chế cảm xúc bản thân, đôi khi chỉ xem một bộ phim hoạt hình cũng khóc sướt mướt, nên càng không cần

phải nói. Vậy nên, tôi ngoảnh mặt sang một bên, giả vờ chăm chú lắng nghe, nhưng thật ra đang cố hết sức để kìm nén những giọt nước mắt.

Càng đọc giọng cô bé càng trở nên mạnh mẽ, đến đoạn sau cùng, cô bé càng thể hiện sự tự tin và kiên định, ngay cả chi tiết người bố đã đôi xử tệ với cô ra sao, cô đau khổ, thất vọng, chịu đựng thế nào, cô vẫn không hề có ý ngừng lại hay lùi bước. Đoạn cuối, phần liên quan tới quan niệm cuộc đời và quá trình trưởng thành, tôi cảm giác cô bé như đang đọc bài ca chiến thắng của chính mình. Đúng thế, dững cảm nhắc điện thoại lên gọi cho bố, đủ để chứng minh cô đã chiến thắng sự sợ hãi trong lòng. Bất luận người bố có phản ứng ra sao, cô bé cũng là người chiến thắng.

Bài thơ được đọc xong. Cô bé thở phào nhẹ nhõm. Tất cả mọi người đều im lặng chờ đợi giọng nói của người bố.

Nhưng, đầu dây bên kia vẫn hoàn toàn im lặng. Giây phút ấy, thậm chí tôi còn nghĩ ông ấy đã dập máy, cho đến khi tôi nghe thấy một tiếng thở dài nặng nề, sau đó là tiếng cười đầy gượng gạo: “This is so sick!” (Thật quá buồn nôn!)

Tôi kinh ngạc!

Tôi không dám tin vào tai mình, một người cha lại có thể thốt ra những lời như thế với con gái hay sao?! Cho dù không thương yêu nó, chẳng nhẽ ông ta không thể tôn trọng nó ư? Ông ta có biết vì ngày hôm nay, mà cô bé đã phải cố gắng nhiều đến đâu không. Vậy nhưng, khi tôi đang phần nộ định xen ngang cuộc nói chuyện, bỗng thấy trên mặt cô bé thoáng qua một nụ cười thanh thản, mẹ và bà ôm đầu òa khóc.

Tôi bối rối, tại sao họ lại như thế? Chẳng nhẽ họ không cảm thấy bị lăng mạ hay sao? Tôi tiếp tục lắng nghe lời người bố, lúc này tôi mới phát hiện ra mình đã hiểu sai. Tôi chợt nhớ, thì ra từ “sick” là một từ lóng, nó cũng thường biểu đạt ý “phi thường, xuất sắc”. Hèn gì sau đó ông ấy cứ liên tục lặp lại từ “quá tuyệt vời!”

Tôi, cuối cùng cũng thanh thản rồi...

Người bố xúc động nói: “Con gái, trong hai năm nữa, có lẽ bài thơ này vẫn sẽ in chặt trong đầu ta.” Ông ta khen cô bé rất có tài năng và động viên, khích lệ cô hãy tiếp tục. Ông im lặng một hồi, ghen ngào nói: “Bố cảm thấy rất có lỗi vì những sai lầm trong quá khứ, không ngờ nó lại mang đến cho con nhiều tổn thương đến thế. Bố muốn nói với con, bố luôn chào đón con đến ghé thăm nhà bất kỳ lúc nào, chỉ cần con đồng ý, bố sẽ mãi ở đó chờ đợi con.” Cô bé nghe xong, mỉm cười cảm ơn và từ chối: “Con đã có gia đình của mình, tất cả mọi người con cần đều ở đây, con không cần đến bố, con sẽ không cho bố cơ hội để làm tổn thương con nữa.”



Người bố đột nhiên ý thức được, đây có lẽ là lần cuối cùng ông được nghe tiếng của con mình. Cô bé đã trưởng thành, không bao giờ bị ông lừa gạt và làm tổn thương được nữa, cô ấy muốn cắt đứt hoàn toàn mối quan hệ với ông. Ông ta cố níu kéo: “Được rồi, ta đã hiểu, nhưng sau này chúng ta vẫn còn cơ hội uống cà phê cùng nhau chứ?” Cô bé đáp: “Không thể nữa rồi, bố hiểu chứ?”... Người bố bất chợt sput sùi, sau sự im lặng dài đằng đẵng, ông chậm rãi nói: “Bố hiểu rồi... Vậy chúc con may mắn, con gái, hãy mãi vui vẻ và hạnh phúc nhé!” Cô bé lịch sự cảm ơn, và nhẹ nhàng ngắt điện thoại.

Sau giây phút ấy, cô bé nhìn tôi với ánh mắt lấp lánh.

Cô nói, mọi thứ đã kết thúc.

Tôi lặp lại, mọi thứ đã kết thúc.

Chúng tôi cùng đứng lên và vội bước về phía nhau, ôm lấy nhau thật chặt. Không quá lời khi nói rằng, cô bé là người dũng cảm nhất tôi từng gặp. Có đủ cam đảm để đối mặt và tha thứ cho người từng gây ra rất nhiều tổn thương cho mình, điều này phải cần đến biết bao lòng dũng cảm và trí tuệ. Tất cả đều đến từ một cô bé mới chỉ 15 tuổi. Cô bé nói với tôi, cô sắp tròn 16, cô muốn mau chóng được chào đón tuổi 16 ngọt ngào của mình, cô phải đến tham quan trường đại học yêu thích, phải xây dựng tương lai, phải thực hiện mơ ước, và còn phải nói lời vĩnh biệt với quá khứ. Từ đây, cô không còn sống dưới cái bóng ám ảnh của bạo lực nữa.

Lúc chuẩn bị quay về, cô bé đứng trước cửa, nắm chặt tay tôi và kể cho tôi nghe một câu chuyện. Cô kể rằng, lúc còn nhỏ, sau lần đầu tiên bị bố đánh, cô bắt đầu thường xuyên mơ cùng một giấc mơ. Trong giấc mơ, có lúc cô cùng bố đi xem bóng, lúc lại cùng ông đi dạo ở ngoại ô, nhưng sau đó luôn có một người bị bỏ rơi trong bóng tối một cách kỳ lạ, không có đường thoát. Vào đêm thứ hai sau khi viết xong bài thơ đó, cô vẫn mơ giấc mơ ấy. Trong mơ cô đang cùng bố ngồi cầu nguyện nơi giáo đường, nhưng khi ngoảnh lại chẳng thấy bố đâu, chỉ còn một mình cô đứng lẻ loi trong bóng đêm. Trong giấc mơ cô bé nghĩ, lại giấc mơ chết tiệt này. Nhưng đột nhiên, trước mắt xuất hiện một luồng ánh sáng, cô đi về hướng đó, thì ra đó là một chiếc cửa. Mở cửa, phía trước xuất hiện khung cảnh một bãi cát dưới ánh nắng mặt trời xen lẫn sóng biển. Trên bãi cát có mẹ, bà, ông nội, em gái và tôi, ngoài ra còn có những người từng giúp đỡ cô. Khi thấy mọi người đang tổ chức tiệc trên bãi biển, cô bèn vui vẻ đi chạy đến và ôm chầm lấy họ. Lúc quay đầu lại, phát hiện cánh cửa nối liền với bóng tối sau lưng đã biến mất, mọi thứ đều được những tia nắng mặt trời ấm áp dễ chịu chan hòa phủ xuống.

Sau khi nghe xong câu chuyện, tôi cảm thấy thật thần kỳ. Chứng kiến khuôn mặt rạng ngời của cô bé, trong lòng tôi vô cùng phấn khích. Tôi hỏi, hãy cho chị xem cánh tay, nó còn run hay không? Cô bé giơ hai bàn tay ra

giữa không trung, cả hai chúng tôi cùng chăm chú quan sát, thật ngạc nhiên, không hề run nữa. Cô bé hài hước nói: “Cuối cùng em cũng tạm biệt được căn bệnh Parkinson rồi. Chị xem, đây có phải là tác dụng của tâm lý không?”

Tuần cuối cùng của quá trình điều trị, chúng tôi định tổ chức trò chơi hóa trang để khép lại quá trình vui vẻ này. Tôi nói đùa với cô bé, chị đã chán cảnh suốt ngày để mặt mộc đi làm rồi, em dạy chị cách trang điểm Gothic nhé. Cô bé mỉm cười nói: “Trước đây suốt ngày em trang điểm theo kiểu Gothic vì sợ người khác nhìn thấy đôi mắt sưng húp của mình. Bây giờ đã tạm biệt những ngày tháng ấy rồi, nên chẳng cần phải trang điểm đậm như trước.” Sau khi tẩy trang, cô bé bước ra với khuôn mặt vô cùng xinh xắn của cô gái tuổi 16. Khi nhìn thấy nụ cười rạng ngời đầy tự tin ấy, tôi vô cùng hạnh phúc, giống như được ném một thanh Chocolate ngọt ngào vậy.

Đúng lúc tôi cho rằng buổi trị liệu cuối cùng sắp kết thúc, đột nhiên cô bé kéo tôi lên phòng khách trên tầng hai. Tôi kinh ngạc phát hiện mọi người trong nhà đều đứng sẵn ở đó, tay cầm hoa và bánh, cùng nhau vỗ tay nhiệt liệt. Tôi cứ ngỡ hôm ấy là ngày sum họp gia đình, nhưng nào ngờ mọi người chuẩn bị mọi thứ vì tôi. Cả nhà cô bé cùng tôi ngồi lên chiếc ghế sofa, còn cô bé đứng chính giữa căn phòng, rút ra một tờ giấy từ phía sau vạt thần bí. Cô háng giọng và đọc một cách trịnh trọng: “Đây là một bài thơ do em viết, có tựa đề ‘Gửi Joy – chuyên gia tư vấn tâm lý mà tôi yêu quý nhất’”. Khoảnh khắc ấy, nước mắt tôi trào ra giàn giụa không thể ngăn nổi. Trong bài thơ, cô bé miêu tả từng buổi điều trị khi ở bên tôi, và cảm ơn tôi đã cứu vớt cuộc đời của mình. Cô bé nói, cho dù hôm nay chúng ta từ biệt, nhưng em vẫn nhớ mãi tên chị, cũng như niềm vui mà chị mang đến cho em (Tên tiếng Anh của tôi là Joy, cũng có nghĩa là niềm vui).

Tôi mãi mãi khắc ghi ngày hôm ấy...

Đó chính là nguyên nhân khiến tôi vô cùng yêu thích công việc này. Bạn mãi mãi chẳng thể biết được mình sẽ gặp ai, nghe được câu chuyện gì, chứng kiến những kỳ tích như thế nào, tham gia vào cuộc cách mạng thay đổi cuộc đời của ai. Mỗi ngày đều mới lạ, chờ đợi tôi đi khám phá, nó giống như một câu thoại nổi tiếng trong bộ phim Forrest Gump: cuộc sống như một hộp Chocolate, bạn chẳng thể nào biết mình sẽ nhận được gì trong đó. Đó chính là hồ sơ trị liệu thứ hai mang tính bước ngoặt trong cuộc đời của tôi. Sau đó, tôi không những xác định được lĩnh vực trị liệu chuyên ngành tôi mong muốn trong tương lai (tức sang chẩn tâm lý), mà còn củng cố niềm tin vào nghề tư vấn tâm lý. Cho dù chặng đường tiếp theo sẽ gặp vô vàn khó khăn, nhưng nhờ những câu chuyện khó quên ấy, tôi cảm thấy mọi điều tôi làm đều thật xứng đáng. Có lẽ, một ngày nào đó trong tương lai, tôi sẽ viết một cuốn sách kể về những câu chuyện, và những con người khó quên mà tôi từng gặp.

Dù vậy, con đường tương lai vẫn còn rất dài, tôi cho rằng mình mới chỉ bắt đầu thôi. Tôi tin, chỉ cần bước từng bước vững chãi, theo đuổi niềm yêu thích của mình, cuộc đời nhất định sẽ không xử tệ với tôi.

(Chú: Một số tình tiết kể trên đã nhận được sự cho phép từ khách hàng và quản lý. Để bảo vệ tính riêng tư của khách hàng, một số chi tiết trong câu chuyện đã được điều chỉnh phù hợp.)

## Phản kết: Lại lên đường

Trong hai năm rưỡi làm việc cho tổ chức này, tổng cộng tôi đã phục vụ hơn 60 hộ gia đình, với hơn 80 khách hàng. Tổng số thời gian làm việc là 4.176 giờ, trong đó thời gian làm việc trực tiếp với khách hàng là 949,5 giờ, tiếp nhận 109,5 giờ kiểm tra huấn luyện. Dựa trên kinh nghiệm làm việc tích lũy tại đây, sau hơn hai năm rưỡi, tôi đã có được giấy phép Công tác xã hội lâm sàng cao cấp, đồng thời trở thành chuyên gia tư vấn TFCBT của bang Missouri. Trước mắt, toàn bang mới có 31 chuyên gia tư vấn TFCBT được cấp phép, và tôi là người Trung Quốc duy nhất trong số đó.

Nhìn những con số ấy, mới cảm nhận được sức mạnh của thời gian. Quá trình trưởng thành của con người cứ diễn ra âm thầm lặng lẽ trong sự ì ạch của thời gian. Nếu những việc ấy so với hai năm rưỡi trước khi tôi vừa mới tốt nghiệp, hoặc năm năm rưỡi trước khi tôi vừa đặt chân đến Mỹ, thật quá hoang đường, đến nghĩ còn chẳng dám nghĩ tới, vậy mà những mục tiêu nhiều năm trước đều lần lượt được thực hiện, một cảm giác lâng lâng như đang mơ vậy.

Sau những ngày làm việc ấy, tôi mới thực sự hiểu được niềm hứng thú lẫn ưu nhược điểm của cá nhân trong lĩnh vực chuyên ngành, nhưng dù vậy, tôi vẫn cảm thấy sợ hãi về một số vấn đề, và tầm hiểu biết hạn hẹp đối với lĩnh vực chuyên môn. Tôi hỏi bà quản lý, rốt cuộc sau bao nhiêu năm làm việc, con người ta mới không còn cảm giác sợ hãi ấy? Bà đáp, hồi ấy sau ba năm làm việc trong nghề, bà mới xác định được phương hướng trị liệu, cũng như nắm chắc toàn bộ quá trình điều trị; ít nhất là năm năm trở lên, thậm chí nhiều hơn thì tay nghề mới thành thạo. Sau khi nghe xong câu trả lời, so sánh với vị trí và cảm giác hiện tại của bản thân, tôi phát hiện mình đã đi đúng đường, nên cảm thấy vững tin hơn nhiều. Mọi chuyện chỉ cần tiếp tục kiên trì rồi sẽ ổn.

Sau hai năm rưỡi, do đã lấy được giấy phép hành nghề cao cấp nên tôi muốn đổi nghề, tôi bèn từ bỏ công việc đầu tiên trong đời. Trong tháng cuối cùng, tổ chức tuyển thêm một nhân viên mới, bà quản lý yêu cầu tôi hướng dẫn cô ấy. Đây là lần đầu tiên tôi hướng dẫn nhân viên mới, cảm giác cực kỳ thú vị. Cô ấy luôn chạy đến hỏi tôi mọi vấn đề từ đơn giản đến phức tạp, trong đó có nhiều thứ hỏi xưa cũng từng gây khó dễ cho tôi. Đa phần, tôi đều đưa ra câu trả lời khiến cô ấy hài lòng, trong đó có nhiều nội dung không phải do người khác dạy, mà tôi rút ra được từ trong sách vở, nghiên cứu, suy ngẫm và thực tiễn. Vì thế tôi phát hiện, trong quá trình liên tục thử nghiệm, thất bại, rồi lại thử nghiệm, và dẫn đến thành công, tôi đã dần hình thành nên phương thức và quan niệm tư vấn thích hợp với mình. Nhớ lại hồi mới vào nghề, tôi từng hỏi ngài râu rất nhiều vấn đề ngu ngốc. Lúc ấy, ông luôn nói

với tôi “đừng vội vàng, hãy dần tích lũy kinh nghiệm, đến thời điểm, tự nhiên cô sẽ có câu trả lời”. Đối với tôi những “lời thừa thãi” ấy thật quá qua loa đại khái. Nhưng giờ ngẫm lại, rất nhiều việc quả đúng như thế.

Vào ngày chính thức nghỉ việc, bà quản lý tổ chức một buổi tiệc chia tay, mời tất cả nhân viên trong cơ quan, mọi người lần lượt tặng tôi những tấm thiệp và món quà nho nhỏ. Tôi ôm từng người và cảm ơn, xúc động nói với họ rằng, được làm việc cùng một tập thể xuất sắc như này là điều khiến tôi cảm thấy vô cùng biết ơn. Nói thật, tuy vào giai đoạn cuối, công việc của tôi rất vất vả, nhưng mỗi một thành viên trong nhóm vẫn khiến tôi thấy lưu luyến. Tôi cảm thấy, trong trạm dừng chân đầu tiên trên hành trình đi làm tôi có thể gặp được một tập thể tích cực và hỗ trợ lẫn nhau là một điều rất may mắn và vinh dự. Bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp từ họ mỗi khi bạn cô đơn, vô vọng mà không hề bị chê cười, cũng có thể tâm sự với họ về những nỗi buồn phiền mà chẳng lo bị tiết lộ, và càng có thể tìm kiếm sự trợ giúp từ quản lý mỗi khi mất phương hướng mà không phải sợ bị đánh giá thiếu năng lực. Mỗi một người trong tập thể ấy không chỉ là đồng nghiệp, mà còn là bạn tốt của tôi. Sự tồn tại của họ đã khiến tôi có được thứ quý giá mà lâu nay tôi vẫn kiếm tìm – cảm giác thân thuộc. Đây thật sự là may mắn lớn của cuộc đời.

Nói thật, lúc sắp sửa ra đi tôi cảm thấy vô cùng đau khổ. Ngày trước làm việc vất vả, tôi đã từng nhiều lần mơ tưởng sau này sẽ không phải vật vã lái xe đến nhà khách hàng để tư vấn nữa. Nhưng vào cái ngày nghỉ việc, khi lái xe trên đường cao tốc quay về, tòa nhà làm việc dần lùi lại phía sau, lúc tôi ý thức được bản thân sẽ không còn thuộc về nơi ấy nữa, trong lòng lại cảm thấy lạc lõng và không nở rời xa. Tôi lái xe trong hoang mang, nhớ lại ngày đầu tiên cách đây hai năm rưỡi, hình ảnh mình cũng lái xe trên con đường này nhưng với hướng ngược lại, đến tham gia cuộc phỏng vấn xin việc. Hôm nay, hai năm rưỡi sau, tôi đã rời bỏ nó, phút chốc cảm thấy như cách đây cả thế kỷ.

Tôi ngẩn ngơ suy nghĩ, sau lần rời bỏ này, tôi sẽ thất nghiệp, tiếp sau đó tôi phải đi về đâu? Đúng lúc ấy, chồng gọi điện chúc mừng tôi đã bước sang một trang mới, tối nay anh ấy muốn nấu món sườn hầm mà tôi thích ăn nhất, và hỏi tôi khi nào về đến nhà. Giọng anh ấy đã kéo tôi quay trở lại hiện thực, tôi chợt bừng tỉnh, lòng bất giác trào lên một niềm hân hoan. Đúng thế! Tuy hiện tại vẫn chưa biết đi về đâu, nhưng đây là một quyết định chính xác. Tương lai còn rất nhiều điều đợi tôi thực hiện, tôi phải về nước ăn tết cùng gia đình, phải viết thư, phải tìm một công việc tuyệt vời hơn. Tương lai, tôi còn phải mua nhà, sinh con, mở một văn phòng tư vấn tâm lý cá nhân cho riêng mình... Lần lượt từng việc hiện lên trong đầu, lần át đi cảm giác trống trải trước đó. Nếu tôi đã chuẩn bị sẵn sàng để đón chào một cuộc sống mới,

vậy thì buộc phải nói lời tạm biệt với quá khứ. Một chương trong cuộc đời đã khép lại, một cuộc phiêu lưu mới sắp sửa bắt đầu.

Điều may mắn là, trong mấy tháng ăn Tết cùng gia đình và tập trung toàn lực viết sách, vài tổ chức đã liên tục liên hệ có ý tuyển dụng tôi vào vị trí tư vấn tâm lý lâm sàng. Điều này cần phải cảm ơn sự giới thiệu nhiệt tình của bà quản lý cũ. Mặc dù do bận việc viết sách, nên tôi không có cơ hội chấp nhận lời mời của họ, nhưng tôi vẫn rất biết ơn vì họ đã yêu mến tôi. Nếu là cách đây vài năm, quả thật tôi không dám mơ tưởng. Còn nhớ lúc nhỏ, tôi rất hay tự cao, làm việc vội vàng, nên mẹ thường nói: “Đừng gấp, con phải làm việc cẩn thận, sống thành thực, tương lai chỉ cần học hành thật tốt, con không cần phải tìm cơ hội, cơ hội sẽ tự nhiên tìm đến con.” Lúc ấy, tôi cảm thấy đó chỉ đơn thuần là lời an ủi, trên đời làm gì có chuyện hay ho như thế? Bây giờ ngẫm lại, quả thực không hề sai: Tích lũy rèn luyện năng lực, năng lực đảm bảo thành công, thành công tạo nên uy tín, uy tín mang đến cơ hội, cơ hội lại khiến thực lực của bạn được công nhận và nâng cao hơn.

Tuy tương lai vẫn là điều bí ẩn, nhưng tôi đã không còn sợ hãi như trước.

Tôi đã chuẩn bị sẵn sàng và đang chờ đợi xuất phát trên chuyến hành trình mạo hiểm mới trong tương lai.

## Chương 6: Ở MỸ

Tháng 1 năm 2009 cho đến nay

*Đến khi nào mới có thể hòa nhập hoàn toàn vào đất nước này? Có lẽ phải cần một thời gian rất dài mới đạt được đến trạng thái ấy, nhưng điều quan trọng là, đừng vì phải thích ứng nên mới tập thích ứng, cũng đừng đánh mất chính mình trong quá trình thích ứng. Bạn vẫn là bạn, không cần phải biến mình thành một người khác chỉ để đạt được mục tiêu nào đó.*

## Giáo dục kiểu Mỹ trong mắt tôi

Sách chuyên viết về giáo dục Mỹ bày bán trên thị trường nhiều vô kể, từ lâu các nhà giáo dục đã nghiên cứu và phân tích thấu đáo mọi vấn đề về mô hình giáo dục này. Tôi không phải một chuyên gia giáo dục, nhưng vì tính chất công việc nên hàng ngày tôi có rất nhiều cơ hội tiếp xúc với người Mỹ, tận mắt chứng kiến mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái ở nơi đây. Vì thế, tôi muốn chia sẻ cùng mọi người những quan sát và cảm nhận thú vị của riêng tôi về vấn đề này.

Nói đến cách thức giáo dục con cái của các bậc phụ huynh Mỹ, người ta thường hay được nghe tới từ “free-range”, một lối giáo dục thả tự do, có nghĩa cha mẹ để cho con cái trưởng thành trong một môi trường tương đối thoải mái ngay từ nhỏ, nhằm tạo cơ hội cho chúng tiếp xúc với tự nhiên và xã hội, từ đó bồi dưỡng khả năng tự lập và tư duy sáng tạo. Những điều này nghe có vẻ quá trừu tượng, nên tôi muốn chia sẻ một câu chuyện có thật mà tôi từng gặp trong quá trình làm việc. Họ là gia đình đầu tiên khiến tôi hiểu một cách trực quan nhất về giáo dục kiểu Mỹ.

Đôi vợ chồng đó khoảng tầm 40 tuổi, với năm người con, ba trai hai gái. Ba cậu con trai lần lượt 17 tuổi, 14 tuổi và 3 tuổi, hai đứa con gái 13 và 8 tuổi. Đây là một gia đình kiểu mẫu với năm người con ở năm độ tuổi khác nhau. Vì thế, trong quá trình tiếp xúc với họ, tôi đã may mắn được chứng kiến những điểm khác biệt trong phương pháp giáo dục từng đứa của đôi vợ chồng người Mỹ này. Tôi sẽ trình bày theo trình tự độ tuổi từ bé đến lớn.

Đối với con cái ở độ tuổi mẫu giáo (3-6 tuổi), các bậc cha mẹ ở Mỹ thường chú trọng việc giáo dục giá trị quan – tức phẩm chất đạo đức cho con cái, bởi vì đây là giai đoạn then chốt trong việc hình thành nên giá trị quan đúng đắn cho đứa trẻ. Cho dù chúng còn nhỏ, chưa thể tư duy một cách lý trí, nhưng trong quá trình giao tiếp với người khác, chúng vẫn có thể ngầm tiếp nhận thông tin.

Lấy ví dụ về cách giáo dục cho đứa con 3 tuổi của gia đình này. Một lần, tôi cùng hai vợ chồng họ làm một bảng phân chia công việc nhà, để mấy đứa con biết chúng phải làm những việc gì. Tôi đưa bảng sơ lược cho họ xem, trong đó tôi đã bỏ qua đứa bé 3 tuổi. Sau khi xem xong, người mẹ liền thắc mắc tại sao đứa bé 3 tuổi lại không có tên trong bảng phân công. Lúc ấy tôi hơi ngỡ ngàng một chút, rồi giải thích: “Cậu bé mới 3 tuổi, chẳng nhẽ cũng cần phải làm việc nhà sao? Một đứa trẻ 3 tuổi có thể làm được việc gì cơ chứ?”

Người mẹ nghe xong cười lớn, bà kiên nhẫn trả lời: “Tuy nó chỉ mới 3 tuổi, vừa bắt đầu hiểu chuyện, nhưng cũng chính vì thế mà việc giáo dục mới



vô cùng cần thiết. Chúng tôi hy vọng nó có thể học được những giá trị quan trọng trong cách làm người, ngay từ khi bắt đầu hiểu chuyện. Ví dụ tình yêu, sự tôn trọng, lòng thành thực và trách nhiệm. Công việc nhà nó phải làm rất đơn giản, chỉ cần mỗi ngày nó mang túi rác trong phòng mình đặt trước cửa là được. Thật ra, làm gì không quan trọng, quan trọng là chúng tôi muốn bồi dưỡng ý thức trách nhiệm cho thằng bé. Chúng tôi hy vọng nó có thể hiểu được, gia đình này là do bố mẹ và anh chị em nó tạo dựng nên, ai cũng có thể xả rác, và cũng chính người ấy phải có nghĩa vụ thu dọn sạch sẽ. Nếu đã được hưởng nhiều điều từ gia đình, vậy buộc phải đóng góp công sức, đó chính là trách nhiệm của mỗi thành viên, bất kể bao nhiêu tuổi.”

Sau khi nghe những lời đó, tôi mới chợt bừng tỉnh. Nhớ lại hồi tôi còn 3 tuổi, dường như lúc ấy mọi việc đều do bố mẹ quyết định. Khởi nói đến việc nhà, chỉ cần tôi không gây thêm phiền phức thì đã tốt lắm rồi. Sau khi người mẹ dứt lời, ông bố liền bổ sung thêm, ngoài vấn đề trách nhiệm ra, họ còn hy vọng con cái mình có thể học được tinh thần tập thể và ý thức công bằng trong khi phân công công việc. Nếu phát sinh bất kỳ xung đột hoặc mâu thuẫn nào trong quá trình ấy, mỗi người sẽ phải học dần cách độc lập xử lý các mâu thuẫn đó. Như thế, sau khi trưởng thành chúng mới có thể hòa nhập vào xã hội và môi trường làm việc. Đó chính là dụng ý của việc giáo dục đạo đức cho con cái của các bậc phụ huynh thông qua những công việc nhỏ hàng ngày.

Đối với những đứa trẻ vào độ tuổi nhi đồng (6-12 tuổi), các bậc cha mẹ thường thông qua phương pháp trải nghiệm để bồi dưỡng nên thói quen, hành vi của con trẻ. Phương pháp này chính là cố gắng để con cái tự tạo nên thói quen làm việc tốt bằng cách tự trải nghiệm. Những trải nghiệm có thể tốt hoặc xấu, trải nghiệm tốt giúp trẻ tích lũy kinh nghiệm, tăng cường kiến thức; trải nghiệm xấu sẽ khiến trẻ chịu một vài thiệt thòi, đi đường vòng, nhưng chính những bài học đó mới khiến chúng ghi nhớ sâu sắc đạo lý làm người. Rất nhiều bậc phụ huynh Mỹ cho rằng, phương pháp giáo dục trải nghiệm tốt hơn những lời thuyết giáo và khuyên bảo của cha mẹ. Ví dụ, dù cha mẹ nhiều lần khuyên cáo trẻ, đừng bao giờ đụng vào bếp lò khi vừa nấu xong, chúng vẫn rất có thể không nghe lời vì lòng hiếu kỳ. Chỉ khi chúng thật sự bị bỏng, để lại thương tích, chúng mới có thể khắc ghi bài học đó. Tuy nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc cha mẹ mặc con cái tự tung tự tác, mà phải tạo cho chúng một không gian trưởng thành riêng, để chúng học cách tự gánh chịu hậu quả cho sự lựa chọn của chính mình.

Lấy việc giáo dục đứa con gái 8 tuổi của gia đình trên làm ví dụ. Một lần, cô con gái nhỏ đang bận thu dọn hành lý cho kỳ nghỉ hè ở trong phòng. Cô bé vừa thu dọn, vừa cùng tôi chia sẻ tầm quan trọng của những bộ quần áo phải mang theo. Tôi cảm thấy cực kỳ kinh ngạc khi một bé gái 8 tuổi có thể

suy nghĩ vấn đề một cách chu toàn đến thế. Về sau cô bé mới nói với tôi, vào kỳ nghỉ hè lần trước, mẹ đã dặn phải mang theo nhiều quần áo, nhưng cô bé sợ nặng nên không nghe lời mẹ, vì thế chỉ mang theo hai chiếc váy. Kết quả, một chiếc bị vấy bẩn, nên phải mặc chiếc còn lại trong suốt ba ngày. Lúc ấy cô bé đã rất hối hận vì không nghe lời mẹ, chính vì thế, cô bé đã ghi nhớ rất kỹ cho chuyến đi lần này.

Khi nhắc lại câu chuyện trên với bố mẹ cô bé, tôi đã khen khả năng tự lập và suy nghĩ chu đáo của con bé, đồng thời hỏi họ giáo dục thói quen tốt như thế bằng cách nào. Người mẹ cho biết, chỉ cần đưa trẻ tự ném trái thất bại, cho dù bạn không dạy chúng vẫn sẽ khắc ghi. Tôi thắc mắc hỏi tiếp, chẳng nhẽ bố mẹ không muốn thường xuyên nhắc nhở con cái, để chúng bớt khổ hơn sao? Người mẹ ngẫm nghĩ một lúc, trả lời chân tình: “Bác làm cha làm mẹ có ai muốn con mình chịu vất vả đâu! Nhưng sự bao bọc ấy của cha mẹ chỉ có tác dụng trong thời gian ngắn, về lâu dài không hề tốt cho con cái. Chẳng hạn sau khi sinh đứa con trai đầu lòng, chúng tôi chưa hề có kinh nghiệm nuôi con, chẳng biết phải làm cha mẹ thế nào. Hồi ấy, chúng tôi cứ nuông chiều nó quá mức, giúp nó thu dọn phòng ngủ, cho tiền tiêu vặt vô tội vạ, thậm chí còn giúp nó làm bài tập... Chúng tôi giống như những “bảo mẫu toàn thời gian” hơn là cha mẹ, giờ nhớ lại thấy thật hối hận. Nghĩ kỹ, nếu một người lớn lên trong vòng tay yêu thương của bố mẹ từ nhỏ, sau này trưởng thành bước chân vào xã hội không còn được dựa dẫm vào bố mẹ nữa, chúng mới là người chịu thiệt thòi.” Xem ra phương pháp trải nghiệm thật sự có tác dụng trong việc tạo dựng thói quen làm việc tốt cho con cái.

Đối với thiếu niên và nhi đồng (6-15 tuổi), các bậc cha mẹ Mỹ thường động viên con khám phá sở thích cá nhân, bồi dưỡng sức tưởng tượng và năng lực sáng tạo thông qua vui chơi và thử nghiệm. Trẻ ở giai đoạn này thường tham gia phong trào hướng đạo. Có một số chương trình hướng đạo giống như tổ chức trại hè ở Trung Quốc chủ yếu thông qua các chương trình thực tiễn, hoạt động ngoài trời và huấn luyện kỹ năng (bao gồm kỹ năng tồn tại trong tự nhiên, thủ công, nghề mộc, cấp cứu, thể thao dưới nước...) nhằm rèn luyện thể lực, kỹ năng và trí lực cho trẻ. Ví dụ, cô con gái 13 tuổi và cậu con trai 14 tuổi của gia đình này thường thích thú chia sẻ với tôi về việc chúng học được cách dựng lều, đánh lửa, thắt dây thừng, cũng như cách nhận biết phương hướng khi tham gia phong trào hướng đạo. Trong quá trình đó, chúng không những nắm bắt được các kỹ năng mới, mà còn học thêm các khả năng phục tùng mệnh lệnh, tuân thủ nội quy, hợp tác nhóm và tư duy sáng tạo thông qua việc sống trong môi trường tập thể một thời gian dài.

Đối với trẻ vào độ tuổi thiếu niên (12-15 tuổi), ngoài việc bồi dưỡng khả năng tưởng tượng và sáng tạo, xây dựng quan điểm tự lập chính là một mục tiêu giáo dục cực kỳ quan trọng khác. Trong thực tế, quan điểm tự lập luôn

nhất quán với giáo dục gia đình ở Mỹ, đa số trẻ em nơi đây đều học được điều này ngay từ khi còn rất nhỏ – bất kể bạn là ai, người duy nhất bạn có thể dựa dẫm trên đời này chỉ có bản thân bạn. Nhưng đối với một đứa trẻ, quan điểm tự lập được hình thành như thế nào? Tôi vẫn muốn lấy ví dụ từ gia đình trên.

Câu chuyện này xảy ra với cậu con trai 14 tuổi. Một lần, tôi hào hứng hỏi cậu bé có dự định gì cho kỳ nghỉ hè. Tôi vốn tưởng nó sẽ kể cho tôi một loạt những trò chơi vui vẻ, nhưng ai ngờ nó lại nói với giọng điệu đầy nghiêm túc: “Nói thật với chị, em thấy mình nên tìm một công việc.” Tôi ngỡ người, bối rối hỏi vì sao cậu không muốn đi chơi, mà lại tìm việc làm. Cậu bé trả lời, chính vì muốn được cùng đứa bạn hàng xóm đạp xe đi chơi, nhưng lại không có xe, nên mới muốn tìm một công việc để kiếm tiền mua. Lúc đầu, tôi cho rằng bố mẹ không muốn cho cậu mua xe đạp, nhưng cậu bé lại giải thích: “Bố đồng ý mua cho em. Nhưng chiếc xe mà em ưng ý có giá đến 200 đô-la. Bố đồng ý tài trợ cho em 100 đô-la, phần còn lại phải do em tự xoay sở.”

Ra là vậy...

Tôi hỏi về nghề vực, em mới 14 tuổi sao có thể tìm được việc chứ? Nghe thấy thế, cậu bé mỉm cười, tự tin đáp: “Tuy em chưa đủ tuổi hợp pháp để đi làm, nhưng vẫn có thể làm được rất nhiều việc, ví dụ cắt cỏ giúp hàng xóm. Giả sử mỗi ngày em làm nửa giờ, mỗi nửa giờ được 5 đô-la, vậy hai ngày em có thể kiếm được 10 đô-la. Cứ thế chưa đến một tháng em có thể kiếm được 100 đô-la rồi!” Trông dáng vẻ phấn khích của cậu bé và kế hoạch rất chu toàn ấy, tôi không kìm nổi sự thán phục với đứa trẻ 14 tuổi này. Lần tiếp theo gặp lại, tôi thấy cậu bé đang nỗ lực đẩy chiếc máy cắt cỏ trước khoảnh sân nhà hàng xóm. Khi trông thấy tôi, cậu bé giơ tay hình chữ V hướng về phía tôi, ngầm ý cậu đã tìm được việc rồi. Một tháng sau, quả nhiên cậu bé đã mua được chiếc xe mà mình yêu thích. Cậu vui vẻ khoe với tôi, đó chính là “tài sản cá nhân” đầu tiên mà cậu có, dựa vào sức lao động của chính bản thân.

Trước đây tôi từng nghe nói, từ nhỏ người Mỹ đã biết ra ngoài làm việc kiếm tiền, nhưng những tưởng vì cha mẹ không đồng ý chi trả các chi phí sinh hoạt hoặc học phí cho con nên mới khiến chúng phải sớm tự nuôi sống bản thân. Lúc ấy tôi còn cảm thương cho thứ giá trị gia đình nhạt nhẽo kiểu Mỹ, mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái không hề gắn bó, thân thiết. Nhưng sau khi tận mắt chứng kiến tôi mới phát hiện, mọi suy luận của tôi trước đây đều sai lầm. Kỳ thực, đại đa số các bậc cha mẹ Mỹ đều trợ giúp kinh tế cho con, nhưng đồng thời họ cũng rất chú ý đến việc bồi dưỡng ý thức tự lập về phương diện kinh tế cho chúng. Họ cho rằng, việc cung cấp tiền cho con tiêu

xài hoang phí, xét trong một chừng mực nhất định có thể làm giảm tinh thần trách nhiệm và tính độc lập của trẻ. Lâu dần, đứa con có thể quen với điều đó, thậm chí còn cảm thấy mọi thứ nhận được từ cha mẹ là điều tất nhiên.

Nói tới đây, tôi cần phải nhắc đến người con trai cả của gia đình này. Đó là một cậu bé 17 tuổi, từ nhỏ lớn lên trong sự chiều chuộng của gia đình, muốn gì được nấy. Ban đầu, họ đáp ứng mọi yêu cầu của cậu, từ sản phẩm cao cấp, loa nghe nhạc, giàn trống, trò chơi điện tử... tất cả đều được đáp ứng. Dần dà, cậu bé đam mê cuộc sống xa hoa, suốt ngày nằm ườn ở nhà chơi game online, thoải mái tiêu tiền trong thẻ tín dụng của bố mẹ. Khi họ ý thức được tính nghiêm trọng của vấn đề thì đã quá muộn. Mỗi lần lấy hết dũng khí để từ chối yêu cầu của đứa con trai, cậu ta lại tự rạch tay hoặc uy hiếp tự sát.

Một cậu bé sắp trưởng thành nhưng lại đầy nỗi sợ hãi và chán ghét thế giới. Cậu ta ý thức được một khi đã trưởng thành, về mặt pháp luật bố mẹ không còn trách nhiệm nuôi dưỡng cậu nữa. Cậu không dám tưởng tượng một cuộc sống phải tự mình lo liệu mọi việc đáng sợ đến nhường nào, vì thế cậu cảm thấy vô cùng bất lực. Bạn bè xung quanh sớm đã có bằng lái, đồng thời mua được xe hơi và có công việc làm thêm đầu tiên trong đời, còn cậu vẫn chẳng có gì, ngoài những thứ bố mẹ cung cấp.

Tôi vẫn còn nhớ như in những lời của người bố, khi ngồi nói chuyện cùng hai vợ chồng họ. Ông ấy nói: “Người làm cha làm mẹ chẳng ai không thương con mình. Tôi rất muốn để lại thật nhiều tài sản cho nó, để nó có thể sống một cuộc đời đầy đủ về sau. Nhưng chính vì trước đây chúng tôi quá nuông chiều nên mới khiến nó không có ý thức tự lập và trách nhiệm ngay khi còn nhỏ. Giờ nghĩ lại, hối cũng chẳng kịp. Cho dù chúng tôi có đủ tiền bạc để tiếp tục nuôi nó, cũng chỉ là chuyện tạm thời trước mắt. Sau khi già cả rồi, không còn đủ sức kiếm tiền cho nó tiêu xài, nó còn biết dựa vào ai ngoài chính nó? Bây giờ tôi mới hiểu, tình yêu dành cho con cái phải lý trí, và có lợi cho sự phát triển lâu dài của chúng. Tuy trong thời gian ngắn, kiểu yêu thương hoặc bao bọc quá mức cũng có mặt tốt của nó, nhưng lâu dài sẽ làm hại chính con mình.”

Những lời tâm sự của ông bố khiến tôi chợt cảm thấy các bậc cha mẹ Mỹ không quan tâm, chăm sóc con cái từng ly từng tí, có lẽ chính vì họ hy vọng mang lại không gian phát triển rộng hơn cho con mình. Trong các gia đình người Mỹ, con cái được hưởng rất nhiều quyền lợi, nhưng ngoài việc học ra cũng phải có trách nhiệm, nghĩa vụ với gia đình. Chính vì vậy, trong nhiều vấn đề liên quan đến phát triển gia đình, thường các bậc cha mẹ rất biết lắng nghe ý kiến của con cái, bởi mọi đứa trẻ đều có quyền được đối xử bình đẳng. Tuy nhiên, những vấn đề liên quan đến việc phát triển cá nhân mỗi

người, đa số cha mẹ chỉ đưa ra những định hướng và kiến nghị, còn con cái vẫn là người quyết định sau cùng, và họ thường lựa chọn cách tôn trọng và ủng hộ các quyết định ấy.

Chính vì rất nhiều người Mỹ được bồi dưỡng năng lực tư duy độc lập từ khi còn nhỏ, được tạo điều kiện khám phá sở thích cá nhân trong gia đình cũng như trường học nên khi bước chân vào môi trường đại học, họ mới tích cực tập trung vào lĩnh vực chuyên ngành mình đã chọn. Hệ thống giáo dục Mỹ từ tiểu học cho đến tiến sĩ đều vô cùng chú trọng việc bồi dưỡng năng lực tư duy biện chứng cá nhân. Họ cổ vũ sáng tạo, khích lệ việc chất vấn, động viên sự khác biệt, phá bỏ lề thói cũ để tạo nên những cái mới. Họ cho rằng, mỗi một cá nhân trên thế giới này đều độc nhất vô nhị. Bất luận béo gầy xấu đẹp ra sao, bạn đều có khía cạnh đáng để người khác tán thưởng, vậy nên nhất định phải cảm thấy tự hào vì những gì bản thân làm được. Đôi khi tôi không hiểu tại sao nhiều người Mỹ trông có vẻ rất tự tin, thậm chí còn tự phụ. Bây giờ ngẫm lại mới hiểu, ra là vậy. Khoảng thời gian học tập và làm việc ở Mỹ, đã thật sự làm thay đổi quan niệm của cá nhân tôi về giáo dục. Tôi từng cho rằng, giáo dục là một hoạt động bó hẹp trong phạm vi nhà trường, cảm thấy người ta phải học từ tiểu học lên đến đại học, tốt nhất có thể học tới thạc sĩ, nếu sau khi học xong thạc sĩ vẫn chưa thể tìm được việc, nên tiếp tục đi học tiến sĩ. Nhưng về sau tôi mới dần hiểu ra, kỳ thực giáo dục không chỉ ở trên ghế nhà trường. Bất kể việc đọc sách, thực tập, hoạt động tình nguyện hay đi làm, cho dù chỉ giao lưu với những người xung quanh thôi, tất cả đều có thể coi như đang tiếp nhận giáo dục. Đôi khi, những điều chúng ta học được trong thực tế nhiều hơn trong sách vở. Đó chính là lý do tại sao những thứ tôi học được trong hai tháng thực tập lại vượt xa hai năm ngồi học thạc sĩ trong trường. Những kiến thức trong sách vở có thể khiến bạn nảy sinh sự hiếu kỳ về một vấn đề nào đó, nhưng việc dần thân vào thực tế mới khiến bạn hiểu được bản thân có thật sự thích thú và phù hợp với điều đó hay không.

Đây cũng là cách giải thích rất hay cho việc một số người Mỹ bắt đầu làm việc sau khi tốt nghiệp phổ thông. Làm được vài năm, đến khoảng 30, 40 hoặc 60 tuổi mới quay về trường tiếp tục học sâu hơn, đó mới mang ý nghĩa thật sự của câu nói “học là việc cả đời”. Hồi còn theo học thạc sĩ ở Mỹ, tôi đã làm quen với một người bạn cùng lớp, trước 40 tuổi, ông từng làm việc nhiều năm ở Bộ giao thông Mỹ, về sau do không thích công việc đó nữa nên ông kiên quyết bỏ việc, quay trở lại trường học ngành Công tác xã hội. Sau khi tốt nghiệp, ông tìm được một công việc khá ổn trong ngành này, chuyên phụ trách giúp đỡ dân di cư từ các nước khác giải quyết khó khăn về kinh tế. Cách đây không lâu, ông cập nhật trạng thái trên Facebook, thông báo mình đang theo học chuyên ngành luật tại đại học New York, bởi sau vài năm làm

việc ông phát hiện ra, những vấn đề về pháp luật mới là nguyên nhân chính khiến dân di cư không nhận được những lợi ích kinh tế. Lúc ấy, ông đã 50 tuổi.

Tôi hỏi ông tại sao có đủ dũng khí từ bỏ công việc hiện tại vào độ tuổi này để quay lại theo học một chuyên ngành mới? Ông ấy hài hước hỏi vặn lại: “Chẳng nhẽ tôi già lắm ư? Tôi không cảm thấy từ bỏ công việc ở độ tuổi 50 để tiếp tục đi học là một việc làm dũng cảm. Tôi chỉ muốn mở mang thêm kiến thức của bản thân về phương diện pháp luật, có được bằng cấp hay không không hề quan trọng. Khi học xong thứ muốn học, tôi sẽ quay trở lại tiếp tục công việc. Trong 30 năm qua, tôi vẫn luôn làm việc, học tập, làm việc và học tập. Mỗi khi cảm thấy thiếu kiến thức, tôi sẽ quay lại ghế nhà trường để bổ sung thêm; sau khi cảm thấy bản thân đã thu nhận đủ, tôi lại lập tức quay trở về với công việc. Mỗi một quyết định của tôi đều xuất phát từ niềm hứng thú cá nhân, dù mạo hiểm, nhưng tôi vui vẻ chấp nhận.”

Lời nói của ông khiến tôi nhận thức sâu sắc hơn, đối với người Mỹ, thật ra giáo dục là một khái niệm vô cùng rộng lớn, và việc giáo dục trong trường học chỉ là một bộ phận thuộc khái niệm đó mà thôi. Chỉ cần xác định rõ mục tiêu, họ mới lựa chọn tiếp tục theo đuổi việc học ở trường. Nếu phát hiện bản thân có thể bổ sung và mở rộng càng nhiều vốn kiến thức từ trong thực tiễn, có lẽ họ sẽ quyết định lựa chọn con đường bước vào xã hội. Đây cũng là một cách giải thích rất hay, lý giải tại sao một bộ phận nhân tài nước Mỹ chưa từng học đại học, bởi vì họ đã học được mọi điều cần thiết từ trong ngôi trường xã hội bằng chính khả năng tự học của bản thân.

Giống với chúng ta, người Mỹ cũng xem trọng giáo dục, đặc biệt trong môi trường cạnh tranh khốc liệt ngày nay, tất nhiên tấm bằng đại học có tác dụng to lớn đối với việc phát triển sự nghiệp tương lai của một cá nhân. Tuy nhiên điều thú vị là, đối với người Mỹ việc có được tấm bằng đại học không phải quá cần thiết, chỉ cần bạn có đủ thực lực thì bằng phổ thông vẫn đủ giúp bạn có chỗ đứng trong xã hội. Họ cho rằng, những trường danh tiếng tất nhiên mang lại cho bạn ánh hào quang, nhưng cho dù học ở trường bình thường vẫn có nhiều phương pháp để bù đắp, chẳng hạn công sức hay những trải nghiệm thực tế của bản thân...

Tuy vậy, thể chế giáo dục của Mỹ không hề hoàn hảo, nó cũng tồn tại rất nhiều điểm hạn chế. Chính vì người Mỹ cổ vũ cho cá tính tự lập và trải nghiệm thực tế nên khiến nhiều trẻ em phải tiếp xúc với xã hội quá sớm. Khi một người vẫn chưa phát triển nhân cách và năng lực phán đoán một cách toàn diện, rất khó giữ vững bản thân trước những cám dỗ của cuộc đời. Vì thế ở Mỹ, có nhiều thanh thiếu niên không thể chống cự lại sự lôi kéo từ những người cùng lứa tuổi, dễ đi vào con đường nghiện hút, nghiện rượu

hoặc tình dục. Những vấn đề này vẫn luôn là điều khiến các nhà giáo dục và các bậc phụ huynh lo lắng.

Trước khi kết thúc phần này, tôi muốn nhấn mạnh một điểm, những nội dung và cảm nhận ở trên đa phần xuất phát từ kinh nghiệm làm việc của tôi với các gia đình Mỹ, hơn nữa do độ dài có hạn nên không thể bàn luận vấn đề này sâu rộng và toàn diện hơn chỉ trong một chương ngắn ngủi, do đó còn nhiều hạn chế. Như mọi quốc gia trên thế giới, nước Mỹ cũng có những khác biệt trong mỗi gia đình, nên phương pháp giáo dục của họ cũng sẽ không giống nhau. Tôi không cảm thấy nên học tập toàn bộ phương thức giáo dục đó, bởi nó cũng có những điểm hạn chế, hơn nữa do môi trường văn hóa khác nhau, nên phương thức ấy chưa hẳn đã phù hợp với chúng ta. Vì thế, tôi khuyến khích mọi người nên tiếp thu một cách có chọn lọc, để tìm kiếm phương thức giáo dục phù hợp với bản thân và con cái của mình.

## Quan niệm tình yêu, hôn nhân gia đình của người Mỹ

Trước khi ra nước ngoài, một trong những ấn tượng đầu tiên của tôi về nước Mỹ chính là sự cởi mở trong quan niệm tình dục của họ. Mỗi lần xem phim Hollywood, khi đến những phân đoạn “kịch tính”, tôi không khỏi thốt lên: Người nước ngoài thật thoáng quá đi. Bắt đầu từ lúc ấy, tôi có ấn tượng không tốt lắm về phương diện tình yêu hôn nhân của người Mỹ. Nhưng sau khi sống nhiều năm ở đây, cùng rất nhiều trải nghiệm và quan sát, tôi đã nhìn nhận lại quan niệm tình yêu và hôn nhân của họ. Tôi dần phát hiện, trong thực tế dường như người Mỹ không thoáng như tôi tưởng, thậm chí mức độ bảo thủ của đa phần trong số họ còn vượt xa sức tưởng tượng của tôi.

Đầu tiên nói về chuyện yêu đương. Ở Mỹ, sau khi hai người làm quen, nếu họ thật sự thích nhau sẽ tiến đến hẹn hò. Tuy nhiên, từ “hẹn hò” trong văn hóa Mỹ chỉ mang nghĩa hai người hy vọng có thể hiểu nhau hơn qua việc tiếp xúc riêng với đôi phương, chứ không phải đã xác lập mối quan hệ yêu đương. Vì thế, dù bạn đang hẹn hò với ai, thực tế bạn vẫn trong trạng thái độc thân, hơn nữa, để có thể tìm thấy người phù hợp nhất với mình, đôi khi bạn phải đồng thời gặp gỡ nhiều người. Lúc “hẹn hò”, hai người có thể bắt tay hoặc ôm hôn, thậm chí có quan hệ tình dục, mức độ cụ thể tùy thuộc vào từng cá nhân. Với những người Mỹ có quan niệm tương đối thoáng, họ có thể quan hệ tình dục cùng nhiều người khác nhau trong thời gian “hẹn hò” này, nhưng đối với người có quan niệm bảo thủ về tín ngưỡng tôn giáo, việc quan hệ tình dục trước hôn nhân là điều không thể chấp nhận. Do lúc hẹn hò, cả hai vẫn trong trạng thái độc thân, nên không phải chịu trách nhiệm hoặc giữ lời hứa gì với đối phương, vì vậy thông thường đôi bên sẽ không dẫn đối phương đến gặp gỡ người thân hoặc bạn bè.

Sau một thời gian tiếp xúc và tìm hiểu, nếu cảm thấy không hợp, hai người có thể dừng hẹn hò. Tuy nhiên, điều này không được xem là “chia tay”, bởi mối quan hệ vẫn chưa đến mức yêu đương. Ngược lại, nếu hai bên nảy sinh tình cảm, họ có thể tiến đến việc xác lập quan hệ lâu dài, đến lúc này, cả hai mới chính thức từ giã cuộc sống độc thân. Một khi mối quan hệ đã được xác lập, cả hai phải đối xử chân thành với nhau. Họ phải tôn trọng, chịu trách nhiệm, đồng thời chung thủy tuyệt đối với đối phương. Do tính chất độc nhất của mối quan hệ, nên bất kỳ hành vi phát sinh quan hệ với người thứ ba nào cũng bị xem là phản bội và tuyệt đối không thể chấp nhận. Sau một thời gian yêu đương, nếu mọi việc thuận lợi, người đàn ông sẽ cầu hôn người phụ nữ, trong trường hợp gia đình của cô gái đồng ý, sau đó cả hai sẽ bước vào cuộc sống hôn nhân hạnh phúc.

Từ đó có thể thấy, quan niệm tình yêu của phương Tây có điểm khác biệt



khá lớn so với chúng ta. Nói đơn giản hơn, trong văn hóa phương Đông chúng ta quen với việc xác lập quan hệ yêu đương trước, sau đó mới tiến đến hẹn hò và chung sống. Ngược lại, người phương Tây thường quen trải qua giai đoạn tiếp xúc và tìm hiểu trước, sau đó mới xác định quan hệ. Thật ra trước đây, ấn tượng về sự “thoáng” của người Mỹ trong tôi cũng chỉ xảy ra trong thời gian họ độc thân. Thực tế, một số người Mỹ khi còn trẻ – đặc biệt là thời kỳ học phổ thông đều trải qua giai đoạn rất “điên cuồng”. Trong khoảng thời gian ấy, tuổi trẻ sục sôi thường khiến họ dám liều lĩnh thử nếm trải những chuyện mới lạ, nhiều bộ phim Hollywood đều xoay quanh giai đoạn này. Tuy nhiên, sau thời nổi loạn ấy, phần lớn bọn họ khi bước vào độ tuổi trung niên hoặc kết hôn, đều quay về với cuộc sống gia đình bình thường.

Nói thật, khi họ quay trở lại cuộc sống đó, quan niệm về gia đình của họ là điều khiến tôi bất ngờ nhất. Còn nhớ lúc theo học ở WUSL, khi mỗi vị giáo sư tự giới thiệu, họ đều nói rất nhiều về gia đình mình. Họ rất tự hào khi giới thiệu về người bạn đời và con cái, thậm chí còn trình chiếu hình ảnh cả gia đình cho mọi người cùng xem. Sau khi ra trường và đi làm, tôi lại càng phát hiện, trên bàn làm việc của các đồng nghiệp đều đặt bức ảnh về cuộc sống của họ với gia đình. Thường ngày, những lúc nói chuyện phiếm ai cũng xoay quanh chủ đề về gia đình và con cái. Bạn có thể cảm nhận rõ ràng tình yêu với gia đình của họ thông qua những lời nói, cử chỉ đầy vẻ hạnh phúc.

Còn một phát hiện thú vị khác, khi đã kết hôn mọi người Mỹ đều đeo nhẫn cưới vào ngón áp út của tay trái. Trong lần đầu làm quen với người lạ, họ thường chủ động tự giới thiệu bản thân đã kết hôn. Họ cũng hay mang theo ảnh người bạn đời trong ví. Trong rất nhiều cuộc gặp gỡ chính thức cũng như không chính thức, chỉ cần có thể họ đều mang theo vợ hoặc chồng cùng tham gia. Tại nơi làm việc, khi bàn về những vấn đề ngoài công việc với người khác giới, người đã kết hôn thường thận trọng giữ một khoảng cách nhất định, chỉ trao đổi một vài câu rồi rời đi. Tan làm, họ nhất định sẽ nhanh chóng quay về nhà bên người thân.

Một hình thức biểu hiện khác cho quan niệm gia đình sâu đậm ấy chính là, bất kể làm gì họ đều lấy gia đình làm trung tâm. Dù là những cuộc tụ tập nhỏ sau giờ làm việc, hay những buổi dã ngoại cuối tuần, bất luận đi xem thể thao hay triển lãm tranh, nhất định phải đi cùng với bạn đời, hoặc một vài gia đình cùng tổ chức. Đặc biệt, khi trường của con có các hoạt động biểu diễn hoặc thi đấu thể thao, bố mẹ sẽ xin nghỉ phép để đến tham dự. Sau khi con họ bước vào trường đại học, bất kể dù khoảng cách bao xa, bố mẹ cũng nhất định tham gia buổi lễ tốt nghiệp của chúng, bởi vì đối với gia đình người Mỹ, lễ tốt nghiệp là một trong những thời khắc quan trọng nhất của đời người.

Trong thực tế, quan niệm gia đình của người Mỹ không đơn thuần chỉ dừng ở kiểu gia đình truyền thống (tức vợ chồng và con cái), mà còn thể hiện ở những gia đình nhiều thế hệ cùng sinh sống. Ví dụ gia đình tôi là một đại diện tiêu biểu. Ông bà ngoại của chồng tôi là một cặp vợ chồng đã ngoài tám mươi, họ yêu nhau từ thuở mười tám đôi mươi, đến nay đã tròn 65 năm bên nhau. Hai ông bà có 10 người con, hơn 40 đứa cháu và hơn 10 đứa chắt cả trai lẫn gái. Hai ông bà sống một mình trên một ngọn đồi nhỏ, và thường xuyên lái xe đến thăm nhà các con. Vào dịp năm mới, toàn bộ mười gia đình đều kéo nhau lên núi thăm ông bà. Bốn thế hệ cùng chung một mái nhà, quả là điều tuyệt vời.

Ban đầu tôi cũng cảm thấy khá kỳ lạ, hai ông bà tuổi đã cao nhưng tại sao không sống cùng con cháu? Như thế mọi người cũng tiện chăm sóc lẫn nhau. Khi nghe thấy thắc mắc của tôi, ông cười khà khà: “Ai bảo người già nhất định phải ở cùng con cái? Đầu tiên, ông bà đều là người trưởng thành, nên không cần ai phải chăm sóc ai, nếu thật sự xảy ra chuyện, tự khắc sẽ có bác sĩ, y tá đến chăm sóc. Thứ hai, ngày xưa ông bà phải nhìn mười đứa con này đã đủ lắm rồi, giờ phải để cho ông bà nghỉ ngơi chứ.” Câu trả lời của ông đã thể hiện đầy đủ quan điểm độc lập, bình đẳng trong mối quan hệ gia đình của người Mỹ.

Kỳ thực ở Mỹ, rất nhiều người già đều lựa chọn sống một mình, nếu đã đến mức không thể tự lo được cho bản thân, họ có xu hướng thuê người chăm sóc hoặc đến viện dưỡng lão hơn là sống cùng con cái. Do hệ thống viện dưỡng lão của Mỹ có thể cung cấp dịch vụ y tế rất chuyên nghiệp cho người già, nên họ vào đó sống đơn thuần chỉ vì lý do sức khỏe, chứ không hề liên quan đến lòng hiếu thuận của con cái. Còn nhớ khi bà nội của chồng tôi do bệnh tình quá nặng nên đã vào sống trong một viện dưỡng lão tư nhân. Khoảng thời gian ấy, hầu như ngày nào mẹ chồng tôi cũng đến chăm nom, bón cơm, vệ sinh cơ thể, xem ảnh và kể chuyện cho bà. Vào dịp năm mới, mẹ chồng tôi còn dẫn theo các thành viên thuộc đội thánh ca nhà thờ và thú cưng đến thăm những người đang sống trong viện dưỡng lão. Mọi người cùng ca hát, chơi trò chơi, và để những con thú cưng ở bên làm bạn. Nhiều khi trông thấy mẹ chồng chăm sóc bà nội quá chu đáo, tôi cảm thấy xúc động và vô cùng khâm phục.

Tuy ông bà nội không sống cùng con cháu, nhưng mối quan hệ gia đình rất gắn bó. Bất kể dịp lễ tết nào, gần trăm con người trong gia đình (bao gồm toàn bộ dâu rể) đều nhận được những tấm thiệp chúc mừng tuyệt đẹp từ ông bà. Ví dụ, mỗi năm vào dịp sinh nhật, kỷ niệm ngày cưới, lễ Phục sinh, lễ Tạ ơn, Noel hay thậm chí là lễ Tình nhân, ông bà đều gửi thiệp chúc mừng cho vợ chồng tôi. Trong hơn ba năm lấy nhau, chúng tôi nhận không thiếu một bức. Có thể thấy, hai ông bà xem trọng mỗi một thành viên trong gia đình

đến nhường nào.

Không chỉ bậc bề trên yêu thương con cháu, mà phận con cháu cũng rất hiếu thuận. Mỗi năm đến dịp sinh nhật và kỷ niệm ngày cưới của hai ông bà, cả nhà đều tổ chức tiệc gia đình. Trong buổi tiệc, mười người con biểu diễn những vở hài kịch khác nhau để mua vui cho bố mẹ. Ngoài ra, họ còn trình chiếu lại những thước phim thời trai trẻ của hai ông bà để mọi người cùng thưởng thức. Xem những thước phim về đôi vợ chồng yêu thương nhau từ hồi còn trẻ, nay nhìn lại hai cụ đã ngoài 80 với đầy nếp nhăn trên gương mặt nhưng nụ cười vẫn tràn trề hạnh phúc, khiến tôi không khỏi ngưỡng mộ. Đối với người Mỹ, dường như gia đình là thứ quan trọng nhất trên đời.

Sự thật chính xác là vậy. Kết quả điều tra cho thấy, đại đa số người Mỹ đều cho rằng gia đình là phần quan trọng nhất trong cuộc đời. Tôi nghĩ, nó chắc chắn có liên quan đến giá trị quan về xã hội của họ. Chúng có mối liên hệ mật thiết với tín ngưỡng và tôn giáo, ví dụ việc hiếu thuận với cha mẹ, không giết người, không hiếp dâm, không trộm cắp... nên tình yêu và lòng kính trọng cha mẹ hay bạn đời đã sớm bén rễ trong tư tưởng của mỗi người. Vì vậy, một gia đình hạnh phúc chính là nhân tố cơ bản để đánh giá sự thành công của từng cá nhân trong xã hội Mỹ.

Vậy sự nghiệp không được xem là nhân tố quan trọng để đánh giá thành công hay sao? Đương nhiên có. Nhưng đối với rất nhiều người Mỹ, sự nghiệp dù quan trọng, nhưng gia đình còn quan trọng hơn. Thậm chí, gia đình thành công chính là tiền đề và nền tảng cho một sự nghiệp thuận lợi. Họ cho rằng, so với sự nghiệp, hạnh phúc gia đình mới chứng tỏ sự thành công của một người. Tôi vẫn còn nhớ vào năm 2005, Mỹ tung ra tin tức gây sốc: CEO của công ty Boeing ngoại tình và bị chủ tịch hội đồng quản trị vạch tội. Trong buổi họp kết tội, một người bạn thân của vị CEO đã nói: “Harry, anh là một CEO rất tuyệt vời, nhưng trong việc này (chỉ ngoại tình) anh đã phạm phải sai lầm không thể sửa chữa. Anh không thể giữ được sự chung thủy với người bạn đời bên anh bao năm qua, vậy chúng tôi sao có thể tin vào lòng trung thành của anh đối với công ty?” Từ đó có thể thấy, trong xã hội Mỹ, một người sau khi kết hôn, sự chung thủy và tôn trọng của họ đối với bạn đời, cách ứng xử với cha mẹ thực sự là yếu tố then chốt đánh giá nhân phẩm một cá nhân.

Tuy vậy, ở bất kỳ quốc gia nào cũng có đủ các kiểu người, họ mang tín ngưỡng và quan điểm khác nhau nên cách thức xử lý sự việc cũng khác nhau. Những suy nghĩ tôi viết bên trên cũng chỉ dựa vào kinh nghiệm và quan sát của cá nhân tôi với những gì xảy ra xung quanh. Tuy nhiên, sau khi tự mình trải qua những điều đó tôi mới thực sự phát hiện, rất nhiều cách nghĩ trước đây của bản thân đều rất chủ quan và phiến diện. Hiện tại, ngoại trừ sự

phóng khoáng ra, tôi đã được thấy những phương diện khác về tình yêu hôn nhân và gia đình của người Mỹ mà trước đây chưa từng biết đến.

## Trăng ở đâu tròn hơn

Từ khi đến Mỹ học tập, tôi luôn được nghe người thân và bạn bè hỏi rằng Trung Quốc và Mỹ nơi nào tốt hơn, trăng Trung Quốc có sáng hơn trăng Mỹ. Nói thật, tôi cảm thấy đây là một câu hỏi không có lời đáp, bởi vì chẳng hề có câu trả lời chính xác, và càng không thể đánh giá mọi thứ bằng những từ “tốt” và “xấu” đơn giản như thế.

Đối với tôi, Trung Quốc là quê hương, là nơi tôi sinh ra lớn lên, nghìn năm lịch sử văn hóa in đậm trong tim tôi. Bất luận đi đến nơi đâu, bất luận tốt xấu thế nào, nó vẫn là nơi tôi mãi lưu luyến, trái tim tôi luôn đập cùng nhịp đập của Tổ quốc. Một giọt máu đào hơn ao nước lã, đây là đạo lý ai cũng tỏ tường. Nhưng nước Mỹ là quê hương thứ hai của tôi, nơi tôi thực hiện ước mơ, xây dựng tổ ấm của chính mình và cũng là nơi giúp tôi độ lượng và trưởng thành hơn. Nó khiến tôi nhận thức được thế giới, nhận thức lại bản thân. Vì thế, đối với tôi, mỗi nước đều có nét đặc trưng riêng, và mang ý nghĩa hoàn toàn khác biệt chẳng thể so sánh được. Tôi vẫn luôn cảm thấy, việc đánh giá một sự việc tốt hay xấu theo kiểu võ đoán, phiến diện sẽ chẳng mang lại điều gì tốt đẹp.

Đôi khi những người có cuộc sống trong nước vất vả nên muốn di dân ra nước ngoài, họ cho rằng cuộc sống ở nước ngoài nhất định rất tuyệt vời. Nhớ lại những nội dung trong cuốn sách đầu tiên, dường như tôi đã miêu tả có phần hơi thiên lệch về mặt tích cực của nước Mỹ. Trên thực tế, hiện thực không hề đơn giản. Trong cuốn sách ấy, tôi không bàn về những mặt tiêu cực của nước Mỹ, không phải vì nó không tồn tại, mà vì mọi người có thể đã biết được điều đó thông qua các phương tiện thông tin đại chúng.

Cuộc sống của một số người Mỹ đích thực rất phóng khoáng như trong phim Hollywood, tuy nhiên nó chỉ chiếm một bộ phận rất nhỏ trong xã hội. Ngoài ra, những vụ nổ súng trong trường học, hệ thống y tế bất công, nạn nghiện hút tràn lan... cũng đều khiến dân Mỹ lo lắng. Trong một xã hội như thế, tất nhiên cuộc sống ở đó chẳng thể tuyệt đối tốt đẹp và cũng không nhẹ nhàng thoải mái như chúng ta tưởng tượng. Đôi khi, có thể họ còn mệt mỏi và vất vả hơn chúng ta, nhưng điều may mắn là, phần lớn đều có đủ tự do để lựa chọn cách sống và sở thích theo ý muốn của bản thân. Vì thế, dù mệt mỏi họ cũng hưởng thụ được niềm vui trong công việc.

Đối với dân nhập cư hoặc du học sinh, trở ngại về ngôn ngữ và văn hóa khiến cho một việc vốn chẳng dễ dàng lại càng trở nên khó khăn. Nhưng cũng may, chỉ cần kiên trì vượt qua giai đoạn khó khăn ban đầu, sau khi thích ứng với cuộc sống nơi đây rất có thể bạn sẽ sống nhẹ nhàng, dễ chịu hơn nhiều. Khi mới đến Mỹ, tôi cũng từng trải qua một cuộc sống không thấy tương lai, mỗi ngày chỉ mãi lo nghĩ làm cách nào để hoàn thành xong

nhệm vụ của hôm đó. Tuy nhiên, sau khi khắc phục được trở ngại ngôn ngữ, văn hóa, học hành và xin việc, cuộc sống hiện tại khiến tôi cảm thấy mọi nỗ lực ấy thật đáng trân trọng và quý giá. Trên thực tế, bất kể bạn ở đâu, khi buộc phải dựa vào chính mình thì sẽ chẳng có lấy một ngày để nghỉ ngơi đâu. Trong nước có những khó khăn riêng của nó, nước ngoài cũng có nỗi vất vả của nước ngoài. Đứng trước khó khăn thì ở đâu cũng như nhau, chỉ có điều vấn đề cụ thể bạn phải đối mặt không giống nhau mà thôi.

Ngoại trừ khó khăn, đối với việc đánh giá cuộc sống giữa hai quốc gia, mỗi người có một cách nhìn nhận vấn đề khác nhau. Bất luận bạn lựa chọn nơi nào, cũng sẽ giống như việc lựa chọn cách sống. Về bản chất, giữa các cách sống khác nhau không hề có sự phân biệt tốt xấu, chỉ có phù hợp hay không phù hợp. Phương thức sống đó phù hợp với bạn hay không, chỉ mình bạn mới biết, giống như việc đi giày, dễ chịu hay không chỉ chân mới hay. Hãy lựa chọn cách sống mà bản thân cảm thấy thích và phù hợp, sau đó bắt đầu tiến hành. Trong quá trình ấy, cho dù bạn sẽ vấp phải nhiều khó khăn, gặp chuyện không như ý, nhưng đó là sự lựa chọn của bạn, hãy tin rằng bạn có thể ung dung đón nhận mọi sự việc xung quanh. Cho nên, chẳng có trăng nào tròn hơn trăng nào, chỉ có ánh trăng trong lòng bạn mới tròn và sáng nhất.

# Suy nghĩ về sự trưởng thành trong tôi

## Về sự thích ứng

Thích ứng với cuộc sống du học là một quá trình chết đi sống lại của tôi. Như trước đây tôi đã từng nói, một cái cây nhỏ vừa mới bám rễ nảy mầm ở đất Trung Quốc đột nhiên bị nhổ cả gốc lẫn rễ mang sang trồng ở mảnh đất xa lạ. Nếu muốn tồn tại trong một môi trường hoàn toàn mới ấy, loài cây nào cũng phải trải qua một quá trình thích ứng đầy gian khổ, bất kể nó đã từng vô cùng mạnh mẽ.

Đối với tôi, ngôn ngữ chính là chướng ngại lớn nhất trong quá trình thích ứng ấy. Cho dù tôi là dân tiếng Anh chuyên ngành, đạt 28 điểm nói TOEFL và đã từng xem rất nhiều bộ phim Mỹ, nhưng khi vừa đặt chân đến đây, tôi vẫn sống tiêu cực một thời gian dài vì không thể nào thích ứng được với môi trường ngôn ngữ bản địa. Nguyên nhân rất đơn giản, kỳ thi mà chúng ta hay dùng để đánh giá năng lực tiếng Anh khác xa so với cuộc sống thực tế ở Mỹ. Vì thế trong đầu rỗng tuếch không chút kiến thức, việc phải trải qua quá trình phấn đấu lâu dài và gian khó trong môi trường mới là lẽ tất nhiên. Ngay cả khi học vẫn đầy đầu, bạn vẫn có thể phải trải qua quá trình bị dồn nén vì xung đột văn hóa và rối loạn tâm lý.

Để thích ứng ngôn ngữ, đầu tiên phải bắt đầu từ sự thay đổi trong nhận thức. Bạn nhất định phải biết: Thứ nhất, dù trình độ tiếng Anh đến đâu, bạn vẫn sẽ đụng phải cái bẫy ngôn ngữ như những người khác. Về mặt này, đối với người lần đầu tiên xuất ngoại không bao giờ tồn tại tình huống đối đáp hoàn hảo không chút áp lực nào về ngôn ngữ, cho nên bạn phải chuẩn bị tâm lý sẵn sàng. Thứ hai, đừng cho rằng cứ sống trong môi trường đó, ngôn ngữ sẽ tự động tiến bộ. Nếu bạn không chủ động luyện tập, chẳng những trình độ không tiến bộ, mà ngược lại còn bị thụt lùi. Vì thế, nhất định phải dũng cảm, hạ quyết tâm chiến đấu đến cùng để vượt qua cửa ải này.

Sau khi hiểu được bản chất của quá trình thích ứng ngôn ngữ chính là sự vấp ngã và đứng lên liên tục, vậy bước tiếp theo hãy chủ động vấp ngã, tức là chủ động bộc lộ bản thân trong môi trường tiếng Anh, đồng thời có ý thức tra dồi, luyện tập. Bất kể bạn tìm ai – giáo viên hay bạn học, một anh chàng đẹp trai trong quán cà phê, hay một bà bán rau ngoài chợ, hoặc một nhân viên chăm sóc khách hàng của công ty viễn thông, bạn cũng cần phải chủ động nói chuyện cùng họ. Bất kể nói về thời tiết hay văn hóa, thậm chí đánh cược với họ... tất cả đều là cách tốt giúp bạn nâng cao khả năng nói. Thực tế, chỉ cần bạn có quyết tâm luyện tập, chắc chắn sẽ tìm thấy con đường phù hợp nhất cho bản thân.

Trên con đường ấy, nỗi âu lo vì sai ngữ pháp mà biểu đạt không rõ ý, sự

ngượng ngùng khi không phân biệt nổi “he”, “she” khiến đôi phương mông lung chẳng hiểu, hay những day dứt do nhất thời không tìm ra cách diễn đạt để rồi phải ngắc ngứ nhất định sẽ liên tục xảy ra. Nhưng đó đều là quá trình bắt buộc trải qua, ai cũng phải gặp. Đừng để ý đến nó, hãy tiếp tục tiến lên phía trước, chỉ cần nói thật nhiều, nghe thật nhiều, trải qua quá trình tích lũy dần dần, tự nhiên trình độ tiếng Anh của bạn sẽ tiến bộ. Cứ suốt ngày trốn trong ký túc xá xem phim Hàn, hoặc chỉ chơi cùng bạn bè đồng hương thì mãi mãi bạn chẳng thể nâng cao được trình độ tiếng Anh. Quả thật rào cản ngôn ngữ chính là kẻ địch mạnh nhất của du học sinh, nhưng chỉ cần phá được cửa ải đó, sau này rất nhiều việc sẽ được giải quyết dễ dàng.

Ngoài vấn đề ngôn ngữ, rào cản lớn thứ hai trong quá trình thích ứng chính là việc học cách sống tự lập. Nói thực, mặc dù hồi còn ở trong nước, tôi đã chuyển vào sống trong ký túc xá từ sớm, nhưng khả năng tự lập của tôi lúc ấy không hề tốt. Bình thường, nếu đói bụng thì đến nhà ăn, áo quần bẩn mang về nhà cho mẹ giặt. Sau khi đến Mỹ, lần đầu tiên trong đời, tôi mới thực sự trải qua một cuộc sống hoàn toàn tự lập, đồng thời phải tự quyết định mọi việc lớn nhỏ trong cuộc sống.

Ban đầu, tôi cảm thấy việc lên lớp, viết luận, làm thêm ngoài giờ, thực tập luôn bận rộn khiến cuộc sống trở nên quá đỗi khó khăn, chẳng thể nào đủ sức suy nghĩ xem nên sắp xếp cho hợp lý. Vì thế, khoảng thời gian đầu, cuộc sống của tôi vô cùng lộn xộn, ăn uống bữa đực bữa cái, những món ăn Tây lạnh ngắt khiến tôi đau dạ dày, mà lại chẳng đủ tiền để ngày nào cũng đến nhà hàng ăn cơm Tàu, tôi đành phải học nấu ăn. Những ngày tháng vui vẻ nuốt đồng thức ăn dù thừa biết rất khó tiêu đó, đến giờ nhớ lại vẫn vô cùng hoài niệm. Dần dà, tôi đã quen với cuộc sống tự lập. Lúc sắp tốt nghiệp, cuộc sống của tôi đã trở nên ngăn nắp trật tự hơn, không những việc học ngày càng thuận lợi, mà tay nghề nấu nướng cũng tiến bộ lên nhiều. Thêm vào đó, tôi còn ép bản thân học cách thay lốp xe hơi và dầu máy, đó thực sự là cuộc sống của người phụ nữ mạnh mẽ.

Tuy nhiên, khi đã khắc phục được rào cản ngôn ngữ, đồng thời sống tự lập hoàn toàn, đôi khi tôi vẫn cảm thấy khó hòa nhập với mọi người xung quanh. Vì thế, câu hỏi “tôi rốt cuộc phải hòa nhập vào xã hội Mỹ bằng cách nào” đã trở thành vấn đề day dứt mãi trong tôi, có thể nó cũng là căn nguyên khiến tôi không thể hoàn toàn thích ứng với cuộc sống nơi đây.

Ban đầu, để hòa nhập vào xã hội này, tôi luôn cố ý hoặc vô ý hòa theo những người Mỹ xung quanh. Chẳng hạn, tôi thường cố ý bắt chước dáng vẻ của họ, lúc nói chuyện tôi cũng cố chọn ra những chủ đề mà đối phương thấy thú vị. Tôi cho rằng, chỉ cần trở nên giống họ, mới được họ chấp nhận. Nhưng, kết quả như mọi người đã biết – tôi vốn chẳng phải người Mỹ, nay



lại cố ý bắt chước và mô phỏng y hệt nên đã gây ra hậu quả khôn lường, đánh mất chính mình, không những biến bản thân trở nên kệch cỡm, khó coi, còn khiến trong lòng day dứt khó chịu.

Vấn đề nhưc nhối đó chỉ có thể được giải quyết triệt để sau khi tôi bắt đầu đi làm. Lúc ấy, bộ phận IT trong cơ quan có một người tên John – ông ấy làm việc bán thời gian ở đó, ngoài ra còn có một công ty tư nhân. Công ty ông ấy có rất nhiều nghiệp vụ ở Trung Quốc, nên mỗi năm phải bay đi bay về giữa hai nước rất nhiều lần. Tuần đầu tiên khi tôi mới đi làm, ông ấy đã nhiệt tình làm quen với tôi. Hiển nhiên, ông ta quan tâm tới mọi thứ liên quan đến Trung Quốc, bởi vì ông cứ hỏi mãi không hết các vấn đề từ văn hóa, phát triển kinh tế cho đến chuyện ăn ở đi lại của người dân Trung Quốc. Những thứ khác có thể tôi không am hiểu, nhưng nhắc đến Trung Quốc, còn ai có quyền phát ngôn hơn một đứa con gái sinh ra và lớn lên tại đó như tôi cơ chứ? Và tôi và John đã trở thành bạn tốt thông qua các câu chuyện như thế.

John nói, rất nhiều người Mỹ cực kỳ hứng thú với Trung Quốc, họ hy vọng có thể hiểu sâu hơn về mọi thứ liên quan đến đất nước này. Dần dà tôi đã trở thành “sứ giả văn hóa” trong cơ quan, những lúc giải lao mọi người đều tìm đến tôi nói chuyện, mà lần nào cũng chỉ bàn về Trung Quốc. Thông thường, tôi giới thiệu cho họ diện mạo phát triển mới của đất nước mình, nhằm xóa tan những nghi ngờ hay cách nhìn phiến diện do giới truyền thông mang lại. Các đồng nghiệp luôn cảm thấy hài lòng vì hiểu thêm rất nhiều điều thú vị từ tôi, tôi cũng trào lên cảm giác kiêu ngạo và tự hào.

Lâu dần, tôi phát hiện ra, kỳ thực tôi không cần phải thay đổi bản thân để hòa nhập với đối phương. Nếu cưỡng ép bản thân trở thành một người hoàn toàn khác, thì cho dù hòa nhập được với họ, đối phương vẫn sẽ không thật sự tôn trọng bạn. Ngược lại, khi dũng cảm là chính mình, tự nhiên thể hiện bản thân, lại thu hút được rất nhiều bạn bè. Điểm khác biệt giữa tôi với mọi người, mới chính là điểm giúp tôi đứng vững.

Tôi chợt nghĩ đến một ví dụ rất thú vị. Một thằng bé rất sùng bái thần bài, vì thế nó bèn cải trang thành thần bài, ra vào các sòng bạc họ hay chơi, hút loại xì gà họ hay hút, cho rằng như thế sẽ có thể trở thành thần bài. Nhưng những người thật sự được gọi là thần bài lại chẳng phải vì điều xì gà hoặc trang phục của họ, mà vì tài năng thiên phú, kỹ xảo tuyệt đỉnh cũng như trí thông minh và sự hiểu biết. Nếu không hiểu được bản chất vấn đề, không có phong cách của riêng mình, chỉ biết bắt chước người khác, như thế cả đời nó cũng chẳng thể trở thành thần bài được.

Câu chuyện khiến tôi nghĩ đến vấn đề tự định vị bản thân khi ở đất nước này. Còn nhớ một bài viết có tiêu đề Văn hóa Trung Quốc + Tinh thần Mỹ

tôi từng đọc trước đây do một nam sinh viên Trung Quốc viết khi theo học Tiến sĩ tại đại học Boston (Do chưa tìm được nơi đăng bài gốc, nên không biết tên thật của tác giả, ở đây tôi xin trân trọng cảm ơn bài viết của anh đã gọi mở tâm hồn tôi). Là một du học sinh Trung Quốc, trong bài viết anh ta đã thảo luận cách tự định vị bản thân trong xã hội Mỹ. Anh ta nói, anh hy vọng làm một người truyền thụ và kế thừa văn hóa Trung Quốc đồng thời truyền bá tinh thần Mỹ, quan trọng hơn cả, anh ta còn muốn kết hợp cả hai con người trên.

Tôi nghĩ, tinh thần Mỹ ý chỉ tinh thần cạnh tranh công bằng, nỗ lực phấn đấu, thực sự cầu thị và không ngừng sáng tạo. Còn văn hóa Trung Quốc chính là những thứ chảy trong huyết mạch mỗi một người Trung Quốc suốt mấy ngàn năm qua. Tôi là một người Trung Quốc sống trên đất Mỹ, thật ra không cần khuếch đại hoặc che mờ đi văn hóa Trung Quốc, cũng không nên tán dương hay thần thánh hóa tinh thần Mỹ. Tôi phải giống như tác giả của bài viết, phải thử tìm cách kết hợp cả hai yếu tố, chất lọc những tinh hoa để nhào nặn, như thế mới có thể biến mình trở nên bao dung và ưu tú hơn.

Còn đến lúc nào mới có thể hòa nhập hoàn toàn vào xã hội Mỹ, chắc phải cần một thời gian rất dài mới có thể đạt được. Nếu phải đưa ra số năm cụ thể, tôi nghĩ nó tùy thuộc vào từng cá nhân. Một số người có năng khiếu giao tiếp có thể mất ba đến năm năm để đạt đến ngưỡng ấy; còn những người bản tính hướng nội, có lẽ phải cần đến mười năm. Nhưng điều quan trọng là, đừng vì thích ứng mà buộc bản thân thích ứng, cũng không cần phải đánh mất bản thân trong quá trình ấy. Bạn vẫn là bạn, không cần phải trở thành người khác chỉ vì muốn đạt được mục tiêu. Cũng giống như tình yêu, vì muốn hòa hợp cùng đối phương mà thay đổi chính mình đó chẳng phải kẻ thông minh lâu dài; chỉ có người yêu bạn vì bạn chính là bạn mới đáng để đi cùng suốt cả cuộc đời.

Tóm lại, cuộc sống du học không phải thiên đường, nó có thể khó khăn hơn nhiều so với việc học trong nước. Vì thế, đối với những ai sắp bước vào con đường này, nhất định phải chuẩn bị tâm lý chịu khó chịu khổ. “Rốt cuộc tôi phải làm thế nào để thích ứng với cuộc sống nơi đây?” là vấn đề mà mỗi một du học sinh khi mới ra nước ngoài, hoặc những người mới nhập cư đều băn khoăn suy nghĩ. Thật ra, “thích ứng” quan trọng ở quá trình hơn là kết quả. Trong quá trình đó, khi bạn dường như sắp quên đi khái niệm “thích ứng”, tập trung sức lực vào cuộc sống hàng ngày, đó chính là lúc bạn sắp đạt đến đích của mình.

Đời người chính là quá trình từ không đến có, lại từ có về không, từ non nớt đến trưởng thành, từ phức tạp đến giản đơn. Trong cả quá trình ấy, bạn sẽ đánh mất đi một số thứ trước đây mình cảm thấy quý giá, nhưng cũng sẽ

có được những thứ càng quý giá hơn cho hiện tại. Trải qua sự trui rèn và thất bại hết lần này đến lần khác, chúng ta sẽ dần trưởng thành, trở thành người có thể tự mình đưa ra quyết định và lựa chọn, đồng thời đạt được thành công cũng như phải trả giá cho chính những lựa chọn ấy. Hãy nhớ, bạn bỏ ra bao nhiêu công sức, sẽ thu lại bấy nhiêu thành quả, đó là chân lý mà tôi mãi mãi vững tin. Nhìn từ góc độ này, bây giờ ngẫm lại tuy cuộc sống du học vô cùng vất vả nhưng công sức tôi bỏ ra để thích ứng với quá trình ấy đều vô cùng đáng giá. Cũng chính vì vậy mà tôi cảm thấy việc lựa chọn du học là một trong những quyết định chính xác nhất tôi từng làm trong đời.

## Về sự so sánh

**Cuộc sống là của chính bạn, không liên quan đến người khác.**

Đó là một cảm nhận khác của tôi sau vài năm ở Mỹ.

Thực sự hồi còn nhỏ, tôi là một cô bé rất thích so bì với người khác, hơn nữa còn cực xem trọng việc hơn thua. Lúc ấy, tôi hy vọng mình chơi đàn hay hơn người, luôn về đích đầu tiên trong cuộc đua tiếp sức ở đại hội thể thao hay đến cả chơi game cũng muốn vươn lên đứng đầu bảng. Nhưng những nỗ lực lúc ấy không phải vì muốn bản thân tốt hơn, mà chỉ đơn thuần vì hơn thua. Sau khi đến Mỹ, đôi lúc căn bệnh ấy vẫn bộc phát, mỗi khi thấy bản thân không bằng bạn bè người Mỹ hoặc đồng nghiệp xung quanh, trên một khía cạnh nào đó, tôi luôn cảm thấy vô cùng tự ti và mất hết lòng tin.

Sau đó, theo thời gian, khuyết điểm ấy cũng dần biến mất, tôi nghĩ có lẽ liên quan đến vấn đề tuổi tác. Tuổi tác càng lớn, ta càng ý thức được sự ngắn ngủi và quý giá của sinh mệnh. Mỗi khi nhận thấy bản thân đã lãng phí quá nhiều thời gian quý báu để so sánh với những người xa lạ, tôi lại cảm giác mình thật nực cười. Quan trọng hơn cả, khi tôi biết được mình làm tốt hơn người ta, ngoại trừ việc thỏa mãn cái tính háms hủ vinh vô hình kia, bản thân chẳng hề có bất cứ thay đổi nào. Khi tôi biết mình kém cỏi, thực ra cũng chỉ lại rước thêm phiền não vào người. Chính vì thế, mù quáng so sánh với người khác là một việc làm hoàn toàn vô ích.

Mặc dù ở khía cạnh nào đó, việc so sánh có thể mang lại cho ta động lực, thường xuyên gặp gỡ những người tài giỏi càng khiến ta có ý chí phấn đấu. Nhưng, bản thân tôi lúc này cảm thấy việc so sánh có ý nghĩa thật sự chỉ khi so sánh với chính bản thân mình, so sánh mình ngày hôm nay với mình của hôm qua. Nếu mỗi ngày mình đều tiến bộ hơn hôm qua một chút, lâu dần, ta sẽ đi được rất xa so với điểm khởi đầu. Điều này cũng giống như tình yêu – một tình yêu đẹp không chỉ bởi những lời đường mật “anh yêu em, em yêu anh”, mà bạn phải bằng lòng biến mình trở nên tốt hơn vì người yêu. Sự thay đổi ấy không phải là máy móc thay đổi thành mẫu người mà đối phương yêu thích, mà là sự nâng cấp bản thân lên một phiên bản tốt hơn, phiên bản 2.0 của chính bạn dựa trên nền tảng ban đầu. Tình yêu là vậy, cuộc đời cũng như thế.

Nhà văn Dương Giáng<sup>[12]</sup> từng nói, điều kỳ diệu nhất trong cuộc đời chính là sự điềm tĩnh và ung dung nơi đáy tim. Bây giờ tôi mới hiểu được đôi chút ý nghĩa của câu nói ấy. Kỳ thực, về cơ bản cuộc đời chẳng có gì đáng để so sánh, bởi bản thân nó không phải cuộc cạnh tranh giữa bạn với người khác, mà là một chuyến đi chỉ thuộc về mình bạn. Chẳng ai quy định năm bao nhiêu tuổi phải làm việc gì, hoặc cuộc đời phải tuân tự đi theo những bước

nào. Trên thế giới cũng không hề có thứ mang tên “cách sống đúng đắn”, cách sống của người khác xem ra có vẻ tuyệt vời, nhưng chưa chắc đã phù hợp với bạn. Chỉ có cách mà bạn thích, hoặc cảm thấy phù hợp mới chính là cách sống đúng đắn nhất.

Vì thế, giờ đây tôi đã dần học được cách quên đi việc so sánh với người khác dù chủ động hay bị động, để tập trung nhiều sức lực hơn cho chính mình, tìm kiếm sở thích của bản thân, tôn trọng cuộc sống mình đã chọn, đồng thời nhìn lại xem mình đã từng bước hoàn thiện và phát triển ra sao. Tôi tin rằng, chỉ cần tôi lựa chọn con đường đời phù hợp và không ngừng tiến bước trên con đường ấy, sớm muộn cũng có ngày tôi nhìn thấy đích đến của cuộc đời mình. Tôi sẽ không ngừng nhắc nhở mình rằng: Đây không phải là cuộc đua, nó chỉ là cuộc đời của chính tôi.

## Về lòng bao dung

Những năm qua, tôi còn trải qua một quá trình trưởng thành khác, chính là biết bao dung hơn đối với người và sự việc không giống mình. Còn nhớ hồi học thạc sĩ, tôi từng tham gia một môn học có tên đa nguyên hóa nhân loại, giáo viên phân chia loài người thành từng nhóm dựa trên những cách thức khác nhau, ví dụ quốc tịch, chủng tộc, giới tính, tuổi tác, tôn giáo, thu nhập kinh tế, sức khỏe, vẻ bề ngoài, xu hướng tình dục... Bà ấy nói, dù bạn là ai, ở đâu, làm công việc gì, bạn luôn phải chịu sự kỳ thị ở nhiều mức độ khác nhau. Ví dụ, thanh niên có thể không tôn trọng người già, kẻ thôn thả hay tỏ vẻ trước mặt người béo phì, dân có tiền xem thường người nghèo khó, và cả xã hội khinh bỉ người đồng tính... Cho dù một số người có thể cảm thấy mình chưa từng kỳ thị người khác, nhưng dưới sự dẫn dắt của dư luận hoặc quan niệm “đương nhiên” ăn sâu trong máu, nên có thể rất nhiều người không hề biết quan điểm kỳ thị đang nằm sâu trong tiềm thức của bản thân.

Lúc ấy, môn học đó đã khiến tôi mở rộng tầm mắt, đồng thời giúp tôi hiểu hơn về chính mình và thế giới xung quanh. Lúc mới đến Mỹ, tôi thường nghe mọi người nói, người da đen rất lười nhác và nóng nảy, người Do Thái thông minh, chỉ biết theo đuổi lợi ích, người Mexico lười biếng toàn dựa vào làm việc vặt kiếm sống qua ngày... Điều đó có nghĩa, bạn sẽ gán ghép một cái mác tính cách nào đó dựa trên chủng tộc của anh ta. Đó chính là ấn tượng rập khuôn mà người ta hay nhắc đến khi nói về một chủng người nào đó. Chính vì thế ban đầu tôi không hề nhìn nhận người khác với tấm lòng bao dung. Sau một thời gian dài làm việc và sinh sống ở Mỹ tôi mới dần phát hiện, những ấn tượng ấy rất không phù hợp với tình hình thực tế.

Cảm ơn công việc, chính nó đã cho tôi cơ hội tiếp xúc với nhiều kiểu người khác nhau, trong đó có một vị khách hàng đã để lại ấn tượng vô cùng sâu sắc. Cậu ấy là một người da đen 17 tuổi mắc chứng trầm cảm, đây là vị khách hàng da đen đầu tiên của tôi. Nói thật, do một vài miêu tả của giới truyền thông, nên mỗi khi nghĩ đến chuyện làm việc cùng người da đen bất giác tôi lại cảm thấy lo lắng cho sự an toàn của bản thân. Buổi trị liệu đầu tiên cũng chính là lần đầu trong đời tôi tự mình lái xe đến khu vực người da đen, cảm giác vô cùng căng thẳng. Khu vực ấy tương đối tiêu điều, từ xa đã trông thấy rất nhiều người da đen ngồi bên lề đường đánh bài. Tôi dừng xe trước cửa nhà khách hàng, sau hồi lâu ngó nghiêng bên ngoài, xác định trong phạm vi lân cận không có bóng người, tôi mới cẩn thận bước xuống xe.

Sau khi xuống, tôi nhanh chóng bước đến trước cửa, vội vàng ấn chuông. Một thanh niên ra mở, đây là lần đầu tiên tôi gặp cậu ta. Vẻ ngoài cao to hơn tôi tưởng, mặt mũi khôi ngô, thân hình vạm vỡ, làn da đen hơn nhiều so với những người Mỹ gốc Phi khác. Tôi tự giới thiệu ngắn gọn, cậu ta mời tôi vào

bằng một giọng lạnh lùng.

Phòng khách tối om, mặc dù bên ngoài trời đang sáng, nhưng mọi cửa sổ trong nhà vẫn buông kín rèm, lớp vải dày không cho một tia nắng nào lọt vào trong. Trong phòng lộn xộn bừa bãi, báo chí, hộp cơm vương vãi khắp nơi, khắp phòng còn bốc lên một thứ mùi kỳ quái. Vừa bước chân vào phòng, đang định hỏi tại sao cậu không bật đèn, không ngờ cậu ta đóng sầm cửa, thuận tay khóa trái lại. Lúc ấy tim tôi đập liên hồi, đầu chột nghĩ tại sao cậu ta lại khóa cửa, lỡ cậu ấy làm hại mình thì sẽ phải thoát ra ngoài bằng cách nào. Lúc ấy, tôi không biết tại sao mình lại có ý nghĩ như thế. Nói chung tôi đứng bất động ngay giữa phòng khách, tự nhiên cảm thấy sợ hãi, nhất thời không biết nên ứng xử sao.

Tuy nhiên, cậu bé lại tỏ ra rất bình thường, sau khi khóa cửa, đi vòng qua tôi, cậu ta ngồi lên ghế. Tôi còn chưa kịp mở miệng, cậu ấy đã trực tiếp hỏi tôi bao nhiêu tuổi? Bởi vì không được phép tùy tiện tiết lộ tuổi tác với khách hàng, nên tôi hỏi tại sao cậu lại hỏi vấn đề này. Suy nghĩ hồi lâu, cậu ta chậm rãi đáp: “Về sau, khi em lớn đến tuổi chị, em muốn quay một bộ phim.” Tôi vội hỏi cậu ta muốn quay phim gì. Nào ngờ cậu ta trả lời một cách thản nhiên: “Phim người lớn.”

Thật sự lúc ấy tôi vô cùng sợ hãi, bởi khi tiếp nhận hồ sơ này, kinh nghiệm làm việc của tôi vẫn còn rất non nớt, không biết phải ứng phó với tình huống đó như thế nào. Một chuyên gia tư vấn tâm lý có kinh nghiệm phong phú, nhất định sẽ bình tĩnh hướng theo câu trả lời của cậu ta để đặt câu hỏi, nhưng lúc ấy tôi lại nghĩ: Trời ạ, rốt cuộc cậu muốn làm gì chứ? Nhớ cậu ta trấn lột mình thì sao? Cậu ta cưỡng hiếp mình thì sao?... Trong đầu tôi hiện lên những cảnh tượng vô cùng đáng sợ, sau đó bèn nhanh chóng suy nghĩ cách thoát thân.

Đúng lúc tôi đang ngó người, cậu ta đột nhiên đứng lên, nói muốn đi toilet. Nhân thời cơ đó, tôi bắt đầu quan sát toàn bộ căn phòng, ví dụ cửa sổ có thể mở ra hay không, phòng bếp có cửa sau thông ra ngoài không... đề phòng trường hợp xấu nhất. Đồng thời, tôi còn vội lục túi ra một cây bút chì được vót nhọn, cầm trong tay giả vờ ghi chép. Tôi nghĩ, một khi xảy ra chuyện, tôi có thể dùng nó để kháng cự. Cậu ta ngồi trong toilet rất lâu, tôi bắt đầu lo lắng liệu cậu ta có xông ra ngoài với bộ dạng xộc xệch không... Đang lúc thấp thỏm, đột nhiên có người ấn chuông cửa. Tôi chột nghĩ liệu cậu ta có gọi đồng bọn đến? Nào ngờ, cửa vừa mở tó ra là một cậu nhóc tầm sáu bảy tuổi ở nhà kế bên đến chơi. Lúc ấy, tôi mới cảm thấy bản thân đã quá đa nghi.

Thành thật mà nói, chính vì trong tiềm thức đã tự động mặc định người da đen gắn liền với bạo lực và nguy hiểm nên tôi mới lo lắng và sợ hãi như thế.

Đó chính là ấn tượng ăn sâu vào đầu. Giờ ngẫm lại, tôi thật sự cảm thấy xấu hổ về cách nghĩ của bản thân lúc ấy. Thực tế, sau khi tiến hành trị liệu khoảng ba tháng, ngoại trừ lần đầu tiên, những lần còn lại tiếp xúc với cậu bé đều rất vui vẻ. Về sau, tôi còn liên tục tiếp nhận nhiều hồ sơ liên quan đến người da đen, nhưng không hề có trường hợp nào giống như tôi từng tưởng tượng.

Tôi phát hiện, rất nhiều gia đình người da đen vô cùng xem trọng việc giáo dục. Họ hy vọng con cái có thể tránh xa bạo lực và ma túy, đồng thời thông qua giáo dục để thay đổi vận mệnh của bản thân, tương lai tìm được một công việc đáng tự hào. Người da đen rất coi trọng gia đình, đặc biệt là bậc tôn trưởng, người được cả nhà kính trọng nhất. Trên phương diện về quan niệm gia đình, họ rất giống với người Á Đông. Trường hợp khiến tôi ghi nhớ nhất chính là một cô bé 16 tuổi, được cụ nội nuôi nấng. Sau khi cụ qua đời, cô bé liền mắc chứng trầm cảm. Trong khoảng thời gian làm việc cùng cô, tôi đã cùng gia đình này tham dự sinh nhật, ngày giỗ của cụ và lễ giáng sinh, từng chứng kiến những nghi thức mà người nhà tổ chức để tưởng niệm người quá cố. Ngày thường, bà nội, mẹ và cô bé cũng đều mặc chiếc áo có in tên cụ, đó là một sự kính trọng và yêu thương của họ với bậc trưởng bối trong gia đình.

Thông qua những lần trải nghiệm đó, hiện tại tôi đã trở nên bao dung hơn. Tôi nhận thức được, mình không thể đánh giá một con người tốt hay xấu chỉ dựa vào quốc tịch, chủng tộc, giới tính, độ tuổi, tôn giáo, thu nhập kinh tế hay xu hướng tình dục... Trong bất kỳ xã hội nào, dù bạn phân chia ra sao, nó đều tồn tại đủ các kiểu người khác nhau. Một giáo sư đại học vẫn có thể là một tên cầm thú, một lão nông dân miền núi cả đời chưa từng được đi học cũng có thể mang cả một tấm lòng lương thiện và trí tuệ lớn lao. Vì thế, đừng bao giờ đánh giá một con người qua vẻ bề ngoài hoặc sau đôi ba lời trao đổi, cũng đừng kết luận một ai đó chỉ thông qua vài ba thông tin vụn vặt. Những kết luận ấy không những thiếu công bằng, mà còn thể hiện sự võ đoán và qua loa đại khái.

Tôi của ngày hôm nay đã dần học được cách không gán mác cho người khác nữa, cũng không dễ dàng tin vào cái mác mà mọi người tự gán cho mình. Tôi càng không tin vào những lời như “người ta nói rằng”; mà ngược lại, tôi sẽ nhìn nhận một cá nhân như một cá thể độc lập, tự mình tìm hiểu anh ta là ai, từng làm gì, từng có những phát ngôn như thế nào, quá khứ ra sao... Nhưng điều quan trọng hơn cả, tôi không đánh giá người khác một cách tùy tiện, bởi vì ngay đến cuộc sống của mình tôi còn chưa suy ngẫm cho rõ ràng, lại đi tiêu tốn thời gian bàn chuyện về cuộc đời người khác, như vậy thật ấu trĩ và nực cười.



Tôi dần hiểu ra, mỗi một người đều có quyền lựa chọn cách sống riêng. Ngoài trừ chính bản thân họ, không ai có tư cách để đánh giá hay chỉ đạo cách sống của người khác. Đừng cảm thấy những điều khác với mình là sai trái. Không, nó không hề sai, nó chỉ không giống bạn mà thôi. Nói tổng quát, xã hội Mỹ có tính bao dung tương đối cao đối với những nhóm người cùng những nét văn hóa khác nhau, nên dễ nhận thấy sự tôn trọng lẫn nhau. Nếu bạn không tôn trọng người khác chỉ vì màu da, chủng tộc, giới tính... của họ, rất có thể bạn sẽ chuốc phải rắc rối. Tôi tin rằng, hiện tượng phân biệt chủng tộc vẫn chưa hề chấm dứt ở Mỹ, nhưng sống tại đây lâu như vậy, đến nay tôi vẫn chưa từng gặp phải hiện tượng kỳ thị đối với cá nhân tôi hay cả nền văn hóa Trung Hoa, đây cũng coi như một điều may mắn. Hy vọng tương lai tôi cũng không phải bắt gặp điều đó.

Ngoài ra, nhân vấn đề về bao dung, tôi cũng muốn nhắc đến một điểm. Bởi công việc của tôi là điều trị cho những người mắc bệnh tâm lý hoặc có vấn đề về tinh thần, nên tôi muốn kêu gọi mọi người không nên có bất cứ sự kỳ thị hoặc những hiểu lầm một cách phiến diện về họ. Xin hãy hiểu, sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể xác đều quan trọng như nhau, một khi cơ thể mắc bệnh, ta có thể thoải mái đi khám bác sĩ, vậy nếu tâm lý hoặc tinh thần mắc bệnh, việc đó cũng là đương nhiên. Điều này không hề đáng xấu hổ, cũng chẳng có gì đáng buồn cười. Như những người bình thường khác, bệnh nhân tâm thần hoặc mắc chứng bệnh tâm lý cũng ước mơ một cuộc sống vui vẻ, chỉ vì họ đã trải qua một vài chuyện, khiến não bộ hoặc tâm lý không thể hoạt động một cách bình thường, cũng giống như một số bộ phận trên cơ thể khó lòng hoạt động trơn tru do người ta vấp phải sự cố nào đó. Bản thân những người mắc chứng tâm thần hoặc có vấn đề về tâm lý cũng rất đau khổ, họ luôn mong nhanh chóng hồi phục. Tuy nhiên, những kẻ khỏe mạnh luôn mượn cớ hiếu kỳ để soi mói vào thế giới của bệnh nhân tâm thần, cuối cùng gán cho họ những biệt danh như “thằng khùng”, “biến thái” hay “thần kinh”... để rồi từ đó xa lánh họ. Kỳ thực, những người thật sự bị mắc bệnh tâm lý luôn phải đau khổ đấu tranh với con ma trong tim mình mỗi ngày, vì thế, tôi hy vọng ngày có càng nhiều người đối xử với họ bằng thái độ tôn trọng, bình đẳng và bao dung hơn.

## Về sự may mắn

Trong những ngày đầu tiên đến Mỹ, tôi cảm thấy mình là người đen đui nhất thế giới, bất kể tôi chọn môn học nào cũng toàn gặp phải những giáo sư Mỹ cực kỳ nghiêm khắc. Dù ngồi ở đâu, xung quanh đều là những bạn học người Mỹ lạnh lùng. Đôi khi, tôi bị chó rượt cắn ngay cả lúc đi trên đường. Nói chung, tôi cảm thấy mình cực kỳ xui xẻo, như thể tôi chẳng cần phải làm thử bất kỳ điều gì, bởi dù thế nào cũng không thể thay đổi vận đen đang bám theo. Vì thế trong khoảng thời gian ấy, từ “vận may” chiếm cứ toàn bộ tâm trí tôi. Tôi những tưởng việc tìm cách đổi vận mới là nhiệm vụ cấp bách trước mắt. Nhưng đợi mãi, thần may mắn vẫn chẳng thêm để ý.

Cho nên tôi bắt đầu nghĩ, trên thế giới này liệu có thứ mang tên “vận may” hay không? Nếu có, vậy rốt cuộc chúng là gì?

Sau một thời gian dài phân đấu, hiện tại tôi đã không còn tin vào số mệnh nữa. Điều này có nguyên nhân của nó. Tôi thấy đa phần cảm giác an toàn của loài người bắt nguồn từ sự kiểm soát của bản thân đối với chính mình, người khác và thế giới bên ngoài. Nếu sự việc nằm trong tầm kiểm soát, bạn sẽ cảm thấy rất vững tin; ngược lại, bạn dễ dàng cảm thấy hoang mang và lo lắng.

Lúc ấy, phản ứng tâm lý bản năng nhất trong tiềm thức con người chính là mượn cớ thoái thác. “Số mệnh” cũng theo đó sinh ra! Chỉ cần trong lòng nghĩ “lần này không được may lắm” hoặc “do anh ta quá hên mới khiến mình vượt mặt cơ hội này”... như thế trong lòng bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn nhiều. Đúng vậy! Vận số đến không ai biết đi chẳng ai hay, không thể nào nắm bắt. Nếu nó đã không nằm trong tầm kiểm soát của bạn, bạn cũng chẳng phải chịu trách nhiệm gì với nó. Và nếu đã không thể nào thay đổi được vận số, tự nhiên con người sẽ không còn cảm giác áy náy và dằn vặt.

Vì thế, những người tiêu cực luôn thích đổ lỗi tại hên xui, cảm thấy bản thân vô cùng nhỏ bé và bất lực trước vận mệnh. Mỗi khi gặp phải vấn đề, họ sẽ thôi phòng mặt tiêu cực của sự việc, đồng thời suy diễn bản thân sẽ gặp đen đui trong tương lai. Sự huyền diệu của số mệnh nằm ở đây, nếu bạn cứ luôn cho rằng bản thân là người bị hại thì đa phần mọi chuyện sẽ phát triển theo chiều hướng tiêu cực như bạn đã dự kiến. Không phải vì bạn là thầy bói nên có thể thao túng được hướng phát triển của sự việc, mà chính tư duy của bạn quyết định tất cả. Bạn nhìn nhận chính mình ra sao, bạn sẽ trở thành người y hệt như thế.

Ngược lại khi làm việc, người tích cực chủ động rất ít khi nghĩ đến chuyện vận số. Mỗi ngày họ đều làm việc rất chuyên cần, cho dù thất bại họ vẫn tích cực tìm kiếm nguyên nhân, từ đó nhanh chóng thay đổi cho phù hợp. Cứ

vậy, sau mỗi lần bước đi, rồi vấp ngã, nghiên cứu nguyên nhân tại sao, sau đó đứng cảm đứng lên tiến về phía trước, cứ lặp đi lặp lại nhiều lần. Cuối cùng, đa phần đều sẽ từng bước hoàn thành được điều họ hằng mong muốn. Dưới con mắt người đời, họ là những người rất may mắn, nhưng bạn không hề nhìn thấy lúc họ vấp ngã, mà vẫn kiên cường nỗ lực đứng lên, tiếp tục tiến về phía trước. Họ thành công chỉ vì họ dám thử nhiều lần hơn, kiên trì lâu hơn người khác. Số lần càng nhiều, tỉ lệ thành công ắt sẽ càng lớn hơn.

Xem ra số mệnh có thể là một khái niệm liên quan đến tần suất. Thực tế, tôi cảm thấy số mệnh chỉ đơn thuần là xác suất kia, về cơ bản luôn được bảo toàn trong cuộc đời mỗi người. Nếu thật sự có vận may, nó cũng không vô duyên vô cớ đập vào người những kẻ chỉ biết ngồi chờ kỳ tích, mà nhất định nó sẽ ưu tiên chọn lựa những người muốn cố gắng hết sức nhảy lên để bắt lấy nó. Nếu chỉ biết ôm cây đợi thỏ, vận may sẽ chẳng bao giờ đến; chỉ khi bạn chủ động làm điều gì đó, nó mới bất ngờ ghé thăm bạn. Nếu bạn không chịu làm gì, cho dù cơ hội và vận may đổ ập xuống bạn cũng sẽ chẳng đỡ nổi, không phải vậy sao?

Mỗi khi trong đầu hiện lên suy nghĩ đó, vỏ não sẽ sản sinh ra tín hiệu điện tử. Tư duy tiêu cực khiến hệ não rìa trong đại não hoạt động bất thường, những phản ứng mạnh mẽ đó tiếp tục tác động tương ứng lên cơ thể, ví dụ tay lạnh ngắt, tim đập nhanh, hơi thở gấp, các cơ căng thẳng... Ngược lại, tư duy tích cực khiến hoạt động của hệ thống rìa tương đối bình lặng, cơ thể bạn sẽ sản sinh ra những phản ứng khác hẳn so với tình hình kể trên. Điều này chỉ ra, mặc dù tư duy là một dạng tồn tại của ý thức, nhưng quả thật nó tạo nên ảnh hưởng đối với hành vi và tình cảm của con người, hơn nữa người ngoài đều có thể cảm nhận được những hành vi và tình cảm đó.

Đây chính là lý do tại sao những người có tư duy tiêu cực dù đi đến đâu cũng hết như đám mây đen kịt, mang đến bầu không khí ức chế cho không gian xung quanh. Thử nghĩ, rốt cuộc con người muốn sống cùng những người vui vẻ yêu đời hay những kẻ tiêu cực bi quan để rồi suốt ngày rầu rĩ? Vì thế, trên đời thực sự tồn tại hiện tượng “ngưu tầm ngưu, mã tầm mã”. Bạn là người như thế nào thì sẽ gặp người như thế ấy; bạn muốn gặp được người như thế nào, trước tiên hãy biến mình trở thành người như thế cái đã. Nếu cảm thấy bản thân lâu nay toàn gặp xui xẻo, chưa từng được thần may mắn ngó ngang đến, có thể bạn phải tự tìm nguyên nhân từ chính bản thân mình.

Đừng cảm thấy bản thân nhỏ bé bất lực, mỗi một người đều dần trở nên mạnh mẽ từ chính sự nhỏ bé và bất lực ấy. Giống như khai màn bất cứ trò chơi nào bạn cũng phải bắt đầu với cấp độ một, liên tục tiêu diệt yêu quái để tích lũy điểm kinh nghiệm, sau cùng mới đủ sức quyết đấu với kẻ địch mạnh nhất. Bạn không thể trực tiếp đấu với lão yêu quái kia khi còn chưa đủ điểm

kinh nghiệm, nếu cô quá chỉ có nước bị đôi thủ diệt gọn. Đạo lý đơn giản này ai cũng hiểu, nhưng tại sao trong cuộc sống thực tế chúng ta cứ luôn hy vọng đạt được thành quả lớn nhất chỉ với vài ba sự nỗ lực? Trong game, nếu bạn thực sự qua cửa, đó không phải vì bạn may mắn, mà chỉ bởi bạn đã kiên trì đánh thắng từng màn một. Cuộc sống cũng vậy, nếu bạn nỗ lực, kiên trì sống từng ngày, sau cùng chắc chắn sẽ thực hiện được ước mơ. Khi mơ ước thành hiện thực, đó không phải dựa vào may mắn mà chính bởi sự phấn đấu, hy sinh của bạn bao lâu nay khiến bạn xứng đáng có nó.

Cho nên, đừng mong chờ thần may mắn ghé thăm nữa, hãy chuyển sang tin tưởng vào sự nỗ lực từng ngày, đó chính là bài học trưởng thành lớn nhất tôi có được sau một thời gian dài phấn đấu ở Mỹ. Mỗi khi toàn tâm toàn ý nỗ lực làm việc, tôi phát hiện quả nhiên mình đã trở nên may mắn hơn. Nắm chắc từng cơ hội, dùng một thái độ bình thản, nghiêm túc đối mặt với mỗi sự việc, sớm muộn cũng có ngày mọi thứ bạn làm trong quá khứ được đền đáp.

## Nỗi băn khoăn trong tôi: Đi hay ở

Lúc mới đặt chân lên mảnh đất này, tôi ghét mọi thứ ở đây, ghét cái thành phố “nông thôn” rộng lớn đầy rẫy những thứ thức ăn tôi không thể nuốt trôi và những khuôn mặt lạ hoắc. Mỗi khi cảm thấy hụt hẫng vì không thể hòa nhập với mọi người xung quanh, tôi đều tin mình sẽ phải mông bỏ đi ngay sau khi học xong, đơn giản vì tôi không thuộc về nơi đây.

Nhưng, sau vài năm học tập và làm việc, tôi đã dần quen với ngôn ngữ và văn hóa, tự mò mẫm được cách sống phù hợp với bản thân, dường như tôi đã tìm thấy vị trí và cảm giác thân thuộc của mình ở đất nước này. Mỗi khi kết thúc chuyến du lịch đến một thành phố khác và quay trở lại St. Louis, giây phút nhìn thấy chiếc cổng vòm to lớn của thành phố từ phía xa lòng tôi lại dấy lên một cảm giác vô cùng thân thiết, bất giác thốt lên: Cuối cùng cũng về đến nhà. Chẳng biết tự khi nào, tôi đã xem thành phố nơi tôi phấn đấu bao năm nay là quê hương thứ hai của mình. Sau đó, khi đã tốt nghiệp, kết hôn và tìm được việc ổn định, tôi quyết định an cư tại đây, cuộc sống cũng hoàn toàn đi vào đúng quỹ đạo vốn có của nó.

Vậy nhưng, mỗi khi nghĩ đến tương lai, một vấn đề liên tục bật ra thị uy trước mặt tôi: Rồi cuộc sau này, ta nên ở lại Mỹ hay quay về nước? Trong một lần tâm sự cùng người bạn đồng hương sống lâu năm tại đây, chúng tôi đã bàn đến vấn đề khiến tôi cực kỳ nhức đầu này. Ông ấy bảo, chẳng cần nói đến những người đi Mỹ du học như tôi, thực ra vấn đề đi hay ở vẫn luôn quấy nhiễu đầu óc mỗi thế hệ dân nhập cư trên khắp thế giới.

Ông đã tâm sự với tôi về nỗi niềm ấy rằng: “Cô gái trẻ, cháu hãy thử nghĩ xem, nếu ở lại Mỹ thì bố mẹ cháu ở trong nước sẽ như thế nào? Tương lai, khi họ già đi ai sẽ chăm sóc họ? Nếu cháu đón họ sang đây, liệu họ có thể thích ứng với cuộc sống nơi này hay không? Sẽ vấp phải cả loạt vấn đề về ngôn ngữ, văn hóa và bạn bè. Mỗi ngày cháu đều bận rộn chăm sóc con cái, liệu có còn thời gian chăm sóc họ? Lúc cháu đi làm, ai sẽ tâm sự cùng họ? Cháu có quen ở chung với họ không? Nếu không sống chung, liệu cháu có đủ tiền mua nhà cho họ? Tất cả những vấn đề thiết thực ấy đều đáng phải suy nghĩ cô bé ạ.”

Tôi lặng thinh khi nghe xong những câu hỏi đó, sau đó lại vội vàng nói, tương lai vợ chồng tôi cũng có thể suy nghĩ quay về nước sinh sống và làm việc. Ông nghe xong bật cười: “Đâu có đơn giản như thế... Nếu về nước, hai đứa dự định sẽ đến Bắc Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu hay quay về thành phố nhỏ ở quê cháu? Nếu lên những thành phố lớn, cháu có chịu đựng được cuộc sống lương thấp mà vật giá cao hay không? Quay về thành phố nhỏ liệu hai người có tìm được một công việc tử tế không? Thích ứng được với cuộc sống đó không? Tương lai có con cái, cháu sẽ giải quyết vấn đề giáo dục như

thế nào? Cuộc sống rất nhiều phương diện, cháu cần phải suy nghĩ chu toàn.”

Một lần nữa tôi lại chẳng biết nói gì.

Tuy tôi không dễ tin vào lời người khác, nhưng suy nghĩ rất sâu sắc và thực tế của ông ấy thực sự khiến tôi ý thức được tính phức tạp của vấn đề. Trong lúc suy nghĩ rỗi rãi, tình cờ tôi bắt gặp một bản điều tra trực tuyến mang tên “Tại sao rời xa quê hương?” trên Weibo. Trong phần giới thiệu của hoạt động có viết: “Rời xa bố mẹ đang ngày một già đi để đến mưu sinh nơi thành phố xa lạ, rốt cuộc là vì lý do gì? Ước mơ, thành công hay để sống sã diện?” Đọc xong tôi chợt nhận ra, thân là du học sinh, vấn đề tôi phải đối diện là việc ở lại Mỹ hay quay về nước, còn những người cùng độ tuổi với tôi ở trong nước lại phải đối diện với việc ở lại thành phố lớn hay về quê. Tuy phạm vi không giống nhau, nhưng bản chất vấn đề đều là một. Đó cũng chính là những vấn đề mà người bạn già đã nhắc nhở tôi.

Vậy rốt cuộc tôi rời xa gia đình vì điều gì? Vì muốn được học những kiến thức tiên tiến trong lĩnh vực chuyên ngành, vì muốn kiếm được một công việc bản thân thực sự yêu thích, vì muốn sống và làm việc trong môi trường tự do bình đẳng hơn, vì người mình yêu, vì muốn kiếm được nhiều tiền để bố mẹ có cuộc sống tốt đẹp. Nhưng người ta lại nói, bố mẹ không cần bạn phải kiếm nhiều tiền mà chỉ hy vọng được ở cùng bạn. Điều này lại quay trở về với luận điểm ban đầu: Rốt cuộc bạn nên quay về hay nên để bố mẹ sang đây. Quanh đi quẩn lại, vẫn là những nỗi băn khoăn và thỏa hiệp phức tạp.

Tôi dần phát hiện, trên thực tế vấn đề này không thể giải quyết được, chỉ ít trong hiện tại, bởi tôi không biết tương lai sẽ như thế nào. Bản thân cuộc đời mỗi người chính là một quá trình trưởng thành và thay đổi liên tục. Những thứ trước đây bạn thích thú sẽ dần trở nên không còn quan trọng nữa và bị thay thế bởi những theo đuổi sâu đậm hơn; những việc trước đây bạn chống lại, dần dần sẽ được chấp nhận, không những vậy thậm chí có lúc còn mong chờ; những điều trước đây bạn không hiểu thậm chí khinh bỉ, rồi bạn sẽ từ từ hiểu ra, đồng thời than vãn sao trước đây mình không sớm nhìn thấu chúng. Tôi tin rằng, bất cứ ai cũng phải trải qua quá trình ấy. Vì thế, nếu đã không biết tương lai sẽ thay đổi ra sao, vậy trước mắt, mọi mơ hồ hoặc phiền não đối với tương lai cũng trở nên vô nghĩa.

Tôi của ngày hôm nay cảm thấy tương lai đi hay ở quan trọng nằm ở thời cơ. Khi thời cơ đến, tin chắc việc ắt sẽ thành công. “Thuyền đến đầu cầu tự nhiên thẳng, xe tới trước núi ắt có đường.” Đâu rồi sẽ có đó, nếu bạn đã chẳng thể làm gì với những việc ngoài tầm tay, vậy hãy càng nỗ lực nắm chặt những gì có thể trong hiện tại. Đối với tôi, thứ có thể kiểm soát được bây giờ chỉ có thời gian mỗi ngày mà thôi. Tôi phải sống trong hiện tại,

nghiêm túc hoàn thành mỗi việc cần làm. Tôi tin, khi mình vẽ xong từng nét nhỏ trong bức họa, tự khắc con đường hướng đến tương lai sẽ hiện ra trước mắt. Tôi cũng tin, khi tương lai gõ cửa, trong tim ắt sẽ có câu trả lời.

## Lời cuối: MƯỜI NĂM

Năm 2003 là năm đầu tiên tôi bắt đầu hành trình phấn đấu của bản thân. Năm ấy, tôi học năm thứ nhất. Trải qua một mùa thi đại học thất bại, tôi hoang mang lao vào một môi trường mới, tương lai mù mịt và không chút phương hướng. Cho đến khi làm quen với thầy Trịnh và Cá Béo Ướp Muối, quỹ đạo cuộc đời tôi mới hoàn toàn thay đổi. Năm ấy, cuối cùng tôi đã ngộ ra, đời này chỉ có mình mới có thể chịu trách nhiệm cho chính mình, sớm hay muộn mọi nỗ lực đã qua cũng sẽ được đền đáp. Chỉ khi nỗ lực thật sự mới thay đổi được vận mệnh, hơn nữa sự thay đổi ấy phải bắt đầu từ chính hiện tại.

Năm 2004, năm thứ hai phấn đấu. Năm ấy, tôi là sinh viên năm thứ hai. Vật vã điều chỉnh lại trạng thái lười biếng uể oải lúc trước, tôi bắt đầu học cách sắp xếp lại cuộc đời. Dần dần, tôi trở nên thích thú với cuộc sống có mục tiêu, đặc biệt là cảm giác hài lòng và thành công sau khi hoàn thành xong một mục tiêu nào đó. Năm ấy, tôi cùng Cá Béo Ướp Muối kết thành đôi bạn cùng tiến để không ngừng động viên, đốc thúc nhau mỗi ngày. Nào ngờ, chính lý do đơn giản ấy đã khiến chúng tôi trở thành những mảnh ghép không thể thiếu trong cuộc đời nhau nhiều năm sau đó. Cũng trong năm ấy, do tác động từ thầy giáo và bạn bè, tôi đã nung nấu ý định du học trong lòng. Khi đó, suy nghĩ ấy chỉ như một hạt giống nhỏ, tương lai liệu có thể đơm hoa kết trái không tôi chẳng thể nào biết được.

Năm 2005, năm thứ ba phấn đấu. Năm ấy, tôi đã là sinh viên năm thứ ba. Nửa năm đầu tôi được chọn làm sinh viên trao đổi đến trường Đại học Bắc Kinh, đó là nửa năm khó quên đầy rung động trong tôi. Khoảng thời gian ấy khiến tôi nhận thức được bản thân chẳng khác gì ếch ngồi đáy giếng, nhưng đồng thời cũng kích lệ ý chí chiến đấu trong tôi. Có một câu nói rất hay, điều đáng sợ nhất không phải việc người khác xuất sắc hơn bạn, mà những người vốn xuất sắc hơn bạn luôn nỗ lực hơn bạn. Sau khi trở về từ Bắc Kinh tôi càng tin rằng, đối với một người không sinh ra trong vinh hoa phú quý lại chẳng có tài năng thiên phú gì như tôi, phấn đấu nỗ lực chính là con đường duy nhất. Nếu muốn cuộc đời không trôi qua tầm thường như trước, thì phải nỗ lực hơn ngay từ hiện tại.

Năm 2006, năm thứ tư phấn đấu. Năm thứ tư của đời sinh viên. Ba năm phấn đấu đầy vất vả cuối cùng cũng được đền đáp, tôi kiếm được một suất học bổng trực tiếp lên thạc sĩ. Vì thực lực chưa đủ nên đã vượt mắt cơ hội vào trường Đại học ngoại ngữ Bắc Kinh (BFSU), nhưng vẫn may được trường Đại học ngoại ngữ số 2 Bắc Kinh (BISU) tiếp nhận. Cá Béo Ướp Muối gác lại kế hoạch du học, đi làm để tích lũy thêm kinh nghiệm. Tôi bỗng trở nên cô độc một mình với cuộc sống lười biếng uể oải như trước. Để



tìm ra việc mà làm, tôi đã tham gia vào nhóm làm phụ đề dịch phim Eden, hưng phấn bước chân vào thế giới màn ảnh. Tôi bắt đầu lập blog cá nhân, và bắt đầu nghiệp viết, và cứ thế kéo dài đến bảy năm. Hồi ấy, khi viết bài blog đầu tiên, tôi chưa từng nghĩ có một ngày trang blog của tôi sẽ phát triển như hiện tại. Điều này một lần nữa chứng tỏ, khi bạn hoàn toàn quên đi mục đích và kết quả, chỉ đơn thuần làm vì yêu thích, toàn tâm toàn ý hưởng thụ quá trình làm việc đó, thành quả sau cùng sẽ tự trang điểm cho mình trở nên xinh đẹp, dịu dàng bước đến trước bạn và khiến bạn ngạc nhiên.

Năm 2007, năm thứ năm phần đầu. Năm ấy, cuối cùng tôi cũng tốt nghiệp đại học. Lúc mới nhập học, tôi quả thật không dám tưởng tượng mình sẽ trải qua bốn năm như thế nào, nhưng chớp mắt khi sắp phải ra đi, trong lòng lại vô cùng lưu luyến. Bây giờ ngẫm lại, điều tôi biết ơn nhất chính là ngôi trường ấy, nếu không có nó, tôi sẽ chẳng thể nào quen được thầy Trịnh và Cá Béo Ướp Muối, cuộc đời tôi cũng vì thế mà thay đổi. Thực tế đã chứng minh, với những sự việc bạn từng vô cùng căm ghét, rất có thể vài năm sau, bằng cách thức nào đó chúng sẽ tạo nên bạn của ngày hôm nay xuất sắc hơn. Năm ấy, tôi rời xa quê hương sau 23 năm sinh sống để đặt chân đến Bắc Kinh học thạc sĩ. Vì giấc mơ du học, lại một lần nữa tôi sống như một thầy tu khổ hạnh trong môi trường mới. Tuy cuộc sống vô cùng nhàm chán, nhưng đó lại là bức tranh phản ánh chân thực nhất cho ước mơ của tôi. Tôi đã từng ném trái đu đủ nổi vạt và vì thái độ vội vàng nóng nảy của mình, nên tôi thật sự sợ hãi bản thân sẽ đi vào vết xe đổ ấy.

Năm 2008, năm thứ sáu phần đầu. Năm thứ hai học thạc sĩ. Tôi vẫn vật vã đi trên con đường xin du học đầy gian khổ, phải thi những kỳ thi mà cả đời không bao giờ muốn gặp lại, phải viết những bài luận không muốn đọc lần thứ hai. Vô số lần sửa chữa, vô số lần hài lòng, rồi vô số lần gạch đi viết lại. Trong hàng loạt những đêm mệt mỏi quay về ký túc xá, tôi nằm trên giường băn khoăn tự hỏi, nhờ không đạt được điều gì sau bao khó nhọc ấy, mình sẽ đi về đâu? Khi phát hiện bản thân không còn đường lùi, lại là n ngày tiếp tục đánh vật với bản thân phải dậy sớm tự học. Sự thật đã chứng minh, khi làm một việc nào đó thì không nên quá lo lắng đến hậu quả, hãy dũng cảm làm theo kế hoạch, tự nhủ nếu không đến đích thì tuyệt đối không quay đầu. Và cuối cùng tôi cũng đi đến đích, cảm được tờ thông báo nhập học lâu nay mong chờ. Thời khắc ấy, mọi thứ đều xứng đáng.

Năm 2009, năm thứ bảy phần đầu. Năm ấy, cuối cùng ước mơ du học của tôi cũng thành hiện thực, được đến Mỹ học thạc sĩ. Cũng chính nơi đây, đất nước với quan điểm giáo dục lâu nay tôi mơ mộng, suy đoán, ảo tưởng đã hoàn toàn bị đảo lộn ở nhiều mức độ khác nhau. Cuộc sống, thói quen làm việc, cách thức giao tiếp hay thậm chí cả thái độ kiêu căng tự mãn khi thành công của tôi trước đây đã thay đổi triệt để, hoàn toàn trắng trợn, tất cả phải

bắt đầu lại từ số không. Tôi bắt đầu lê những bước đầu tiên vào một môi trường mới, dần học cách tự giải quyết mọi vấn đề. Năm ấy có lẽ là năm gian khổ nhất trong 7 năm qua, nhưng cũng chính là năm tôi trưởng thành nhanh nhất. Tôi vấp ngã nhiều lần và cũng dần mạnh mẽ hơn trong sự loạng choạng khi bước đi trên con đường ấy.

Rất lâu trước đây, tôi từng đọc một câu nói trên Weibo với đại ý rằng, thành quả lớn nhất từ việc du học không nằm ở ngôn ngữ hay học hành, mà chính là thứ năng lực khiến bạn có thể độc lập sinh tồn trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cũng như thái độ khoan dung và khiêm nhường hơn đối với cuộc đời sau khi đã trải nghiệm nhân tình thế thái. Đây cũng chính là bài học lớn nhất của cá nhân tôi. Bạn không thể tạo ra năng lực này khi cứ cuộn mình trong chăn ấm, bạn buộc phải tự ném bản thân vào giữa môi trường xa lạ. Sự thật một lần nữa chứng minh, chiếc lò xo có độ đàn hồi tốt chỉ có thể bật được cao nhất khi bị nén đến mức tối đa.

Năm 2010, năm thứ tám phần đầu, năm thứ hai ở Mỹ. Năm ấy, tôi học thạc sĩ năm thứ hai. Tôi như con thoi chạy tới chạy lui giữa phòng học, thư viện, nơi thực tập và ký túc xá, hết ngày này qua ngày khác. Cuối năm ấy, tôi chính thức tốt nghiệp, mọi công sức sau bao nhiêu ngày đêm khó nhọc, cuối cùng cũng lấy được tấm bằng thạc sĩ. Thời khắc ấy, kỳ thực không hề khiến tôi phấn khích như mình vẫn nghĩ, cảm giác hưng phấn chỉ kéo dài vài ngày, sau đó bị thay thế bởi nỗi lo âu về tương lai. Tốt nghiệp không có nghĩa ngừng phần đầu, mà ngược lại, đó chỉ là điểm khởi đầu cho một chặng đường đời mới.

Năm 2011, năm thứ chín phần đầu, năm thứ ba ở Mỹ. Lợi dụng khoảng thời gian rảnh rỗi sau khi tốt nghiệp, tôi đã viết cuốn sách đầu tiên trong đời, đây là cơ duyên mà trước nay tôi chưa từng nghĩ đến. Cũng trong năm ấy, cuối cùng tôi đã kiếm được công việc chính thức đầu tiên trong đời – chuyên gia tư vấn tâm lý học lâm sàng ở Mỹ. Lần đầu tiên cầm tấm danh thiếp tổ chức in cho tôi, mọi thứ hết như một giấc mơ, không hề có thực. Cái cảm giác có thể tự nuôi sống bản thân thật tuyệt vời!

Năm 2012, năm thứ mười phần đầu. Năm ấy, tròn một năm tôi làm việc tại Mỹ. Cảm giác mới đi làm thật tồi tệ, lòng tự tin xây dựng bao lâu nay bị đánh đổ hoàn toàn. Tôi bắt đầu nỗ lực tìm lại trạng thái cân bằng và phần đầu trước đây, nhẫn nại tích lũy từng chút một. Tôi nghiên cứu cẩn thận từng hồ sơ, đồng thời cố gắng tìm ra những điểm mạnh mà bản thân có thể phát huy. Dần dà, chẳng biết tự lúc nào rất nhiều năng lực then chốt được hình thành. Quá trình phần đầu lâu nay khiến tôi hiểu được: Nếu bạn muốn làm một việc nào đó, hãy bắt đầu ngay từ bây giờ. Đối với việc thực hiện ước mơ, điều quan trọng nhất chính là “hành động” chứ không phải “mong

muôn”. Trong năm này, Cá Béo Ướp Muối cũng kết thúc năm năm làm việc trong nước, thuận lợi xin theo học thạc sĩ tại Mỹ. Tuy chúng tôi không ở cùng thành phố, nhưng khoảng cách đã gần hơn nhiều.

Tháng 9 năm 2013, hành trình phấn đấu của tôi tròn mười năm. Mười năm đặng đặng trong cuộc đời, không phải khoảng thời gian quá dài, nhưng khi bạn đứng lặng nhìn về phía sau, bạn sẽ cảm giác mười năm ấy là những tháng ngày dài vô tận. Lúc viết phần này, tôi những tưởng sẽ rất vất vả để nhớ lại mười năm đã qua, một vài chi tiết chắc hẳn đã trở nên mờ nhạt, nhưng khi động bút mới phát hiện, mọi khoảnh khắc đều hiện ra rõ mồn một ngay trước mắt.

Mười năm trước, một cô gái chưa tròn đôi mươi suốt ngày chỉ biết ngồi trong phòng học từ mới, làm bài tập và đề thi phân tích, cuộc sống vô cùng nhạt nhẽo, chẳng hề nhìn thấy tương lai. Lúc ấy, tôi và Cá Béo Ướp Muối luôn thích ngồi ở hàng ghế sau cùng trong phòng tự học, cứ mỗi khi không kiên trì nổi và muốn từ bỏ, hai đứa lại mang đồng lý luận “mơ giữa ban ngày” ra để giải tỏa. Mỗi lúc như thế, cả hai chúng tôi đều đối đáp không đầu không cuối kiểu như:

Cá Béo Ướp Muối: Cậu nói xem tương lai chúng mình có thể xuất ngoại không?

Tôi: Tớ cũng chịu... nhưng dù có đi được hay không bọn mình vẫn phải kiên trì, nếu không sẽ “tắc tử” giữa đường.

Cá Béo Ướp Muối: Nếu có thể cùng nhau xuất ngoại thì thật tuyệt! Bây giờ mỗi khi nhắm mắt lại tớ đều mơ đến cảnh ấy, sung sướng không tả nổi!

Tôi: Đúng thế, tớ cũng có thể tưởng tượng được cảnh ấy... Tớ còn thấy cảnh hai chúng mình gặp nhau ở quảng trường Thời Đại, New York, phấn khích quá! Nếu quả thật có ngày ấy, chắc bọn mình ôm nhau mà la hét om sòm mất!

Cá Béo Ướp Muối: Ha ha, nghe cậu nói, tớ đột nhiên có động lực hẳn!

Tôi: Tớ cũng thế! Thôi, chúng mình tiếp tục học từ vựng đi, nếu không chẳng thể hoàn thành nổi nhiệm vụ hôm nay đâu, dù nói nhiều đến rách cả miệng, cũng chẳng xuất ngoại được!

Cuộc trò chuyện kết thúc, chúng tôi quay trở về với hiện thực, tiếp tục dán mắt vào những bài học nhàm chán. Hồi ấy, dường như ngày nào cũng có những cuộc trò chuyện tương tự thế. Giấc mơ xuất ngoại kéo dài đến mười năm đã luôn nâng cánh cho chúng tôi suốt bấy lâu nay.

Mười năm sau, tôi gặp Cá Béo Ướp Muối ở Mỹ thật. Đó là mùa đông năm 2013, tôi lái xe từ St. Louis đến Chicago cùng ăn Tết Nguyên đán với cô ấy. Mùa đông ở Chicago lạnh đến cùng cực, gió rét như cắt da cắt thịt, nhưng

hai chúng tôi đứng bên bờ hồ Michigan với nhiệt huyết căng tràn, cùng ngắm cảnh đêm rực rỡ ánh đèn của trung tâm Chicago:

Tôi: Cậu có dám tin lúc này bọn mình đang đứng ở Mỹ không?

Cá Béo Ướp Muối: Hoàn toàn không...

Tôi: Cậu có dám tin bọn mình đang cùng nhau ăn Tết ở đây không?

Cá Béo Ướp Muối: Hoàn toàn không...

Tôi: Mười năm trước, những lời nói mơ mộng hảo huyền để động viên nhau không được từ bỏ, nay đã trở thành hiện thực...

Cá Béo Ướp Muối: Đúng thế, đã thành sự thật rồi... mười năm rồi đây, thật khó tin. Trước đây, tớ rất muốn biết tương lai sẽ ra sao, không ngờ tương lai mà ngày trước từng ao ước lại chính là hiện tại. Mỗi đứa mình phải viết một cuốn sách, hồi tưởng mười năm qua của chính mình mới được.

Tôi: Đúng là tri kỷ, tớ đã nghĩ ra tên sách rồi đây – “Mười năm”.

Vì thế mới có cuốn sách này.

Mười năm qua, một chặng đường khó khăn, nhưng tôi chưa từng hối hận.

Giáo sư Randy<sup>[13]</sup> từng nói, trên con đường theo đuổi lý tưởng, nhất định chúng ta sẽ đụng phải những bức tường kiên cố, nhưng chúng được dựng lên không phải để cản bước chúng ta, mà nhằm ngăn trở những người không có khát khao lý tưởng. Những bức tường ấy cho ta có cơ hội để chứng tỏ mình mong muốn đạt được điều gì đó ghê gớm tới mức nào. Tôi từng đụng phải rất nhiều bức tường như thế, cứ hết chướng ngại này đến chướng ngại khác khiến tôi chán nản, nhưng mỗi lần vượt qua chúng, bản thân lại trở nên mạnh mẽ hơn. Nếu cho tôi cơ hội để bắt đầu lại, tôi nhất định vẫn lựa chọn cuộc sống như thế, bởi nếu không có những bức tường ấy, nếu không có những trải nghiệm vượt qua chướng ngại khi xưa sẽ chẳng thể có tôi của ngày hôm nay.

Trong mười năm qua, tôi đã học tập, đã tốt nghiệp, đã kết hôn, đã làm việc. Trong mười năm tới đây sẽ lại xảy ra những việc gì nhỉ? Tôi của năm 2024 sẽ ở đâu và làm gì?

Năm 2024, tôi gần tròn 40, đúng là một độ tuổi không dám tưởng tượng nhiều. Hy vọng lúc ấy, tôi sẽ vẫn yêu trong hạnh phúc, vẫn có thể vui vẻ thân thiết cùng bạn bè như hiện tại. Hy vọng tôi đã thực hiện được ước mơ mở phòng tư vấn tâm lý tư nhân, đồng thời vẫn giữ được thói quen viết lách, ghi lại cuộc sống hàng ngày. Hy vọng tôi có thể tự do đi lại giữa hai xứ Trung-Mỹ, dành nhiều thời gian hơn để ở bên gia đình. Hy vọng tôi không phải suốt ngày soi gương và lo lắng cho những nếp nhăn trên mặt, mong rằng tôi có thể làm một phụ nữ đầy tự tin, khí chất như mẹ tôi hiện tại. Hy vọng lúc

ấy, tôi có đủ sức đưa cả nhà đi du lịch khắp nơi, khiến ước mơ “vòng quanh thế giới” không còn viễn vông nữa...

Nghĩ đến những giấc mộng hảo huyền đẹp đẽ ấy, tôi cảm thấy tương lai đầy ắp những chờ mong. Sống trên đời thật hạnh phúc, có thật nhiều việc để làm, nhiều ước mơ để thực hiện, nhiều hạnh phúc rất đỗi bình thường cho ta dần tận hưởng. Có thể sống trong một thời đại vĩ đại như thế, được làm con gái của bố mẹ, làm vợ của chồng tôi, có một đám bạn chí cốt, tôi thật sự cảm thấy vô cùng hạnh phúc, hài lòng và biết ơn.

Cảm ơn mười năm đã qua, mong chờ mười năm sắp đến.

Cầu chúc cho tôi và tất cả các bạn luôn không ngừng tiến bước trên con đường đời thênh thang phía trước.

## Phụ lục: HỎI và ĐÁP

Căn cứ theo kết quả điều tra tiến hành trên Weibo cá nhân, tôi xin chọn ra những câu hỏi có tần suất cao nhất để giải đáp. Mọi câu trả lời đều là quan điểm của riêng tôi. Hy vọng các bạn căn cứ vào tình hình của chính mình để xem xét và tiếp nhận có chọn lọc.

1. Tại sao phải xuất ngoại? Có nên xuất ngoại hay không? Nên học thạc sĩ ở trong nước hay nước ngoài? Nếu trong nước có công việc ổn định có nên ra nước ngoài nữa không? Từ góc độ đầu tư và lợi nhuận, việc du học có đáng hay không?

**Đáp:** Bản chất của những vấn đề trên đều giống nhau, vì thế tôi xin gom lại trong cùng một câu trả lời. Tôi cảm thấy những câu hỏi trên mang nặng tính chủ quan, người khác chẳng thể đưa cho bạn nổi một câu trả lời chính xác, bởi mỗi người có sự theo đuổi khác nhau. Nếu muốn tìm ra câu trả lời, bạn buộc phải làm rõ mục tiêu theo đuổi của cuộc đời bạn là gì, thứ gì quan trọng nhất với bạn. Nếu bạn khao khát mở rộng tầm mắt, làm phong phú bản thân hoặc học hỏi những kiến thức và kỹ thuật tiên tiến trên thế giới trong lĩnh vực chuyên ngành, trong chừng mực nào đó, việc ra nước ngoài sẽ giúp bạn đạt được mục tiêu ấy. Nhưng, nếu gia đình mới là thứ quan trọng nhất trong cuộc đời bạn, hãy suy nghĩ cẩn thận, bởi xuất ngoại đồng nghĩa với việc rời xa gia đình trong một thời gian dài. Vì thế, nhất định phải suy nghĩ dựa trên sự tổng hòa giữa hoàn cảnh và sở thích của bản thân để đưa ra quyết định, kinh nghiệm của người khác chỉ có giá trị tham khảo, còn tất cả đều dựa vào việc bạn muốn gì.

2. Quy trình xin du học gồm những gì? Sau khi đi làm, nếu vẫn muốn ra nước ngoài liệu có còn cơ hội không?

**Đáp:** Bất luận bạn là sinh viên mới tốt nghiệp, định chuyển trường hoặc đã đi làm, quy trình xin du học đều như nhau, gồm các bước cụ thể dưới đây:

- Xác định chuyên ngành và trường bạn muốn nộp đơn xin học;
- Tìm hiểu yêu cầu của trường đối với chuyên ngành đó;
- Ôn tập các kỳ thi cần thiết cho du học (GRE, TOEFL, IELTS...), dự thi với mức điểm đạt yêu cầu;
- Chuẩn bị hồ sơ xin học (bao gồm bản tự thuật, CV, thư giới thiệu, bảng điểm...);
- Nộp hồ sơ và chờ đợi kết quả;
- Chuẩn bị chứng minh tài chính (một số trường có thể yêu cầu chứng minh tài chính cùng lúc với nộp hồ sơ, các trường khác chỉ yêu cầu nộp khi đã nhận được giấy thông báo nhập học);
- Sau khi nhận được thông báo nhập học, bắt đầu làm thủ tục visa;
- Phỏng vấn visa;

- Sau khi có được visa, bắt đầu đặt vé máy bay, chuẩn bị hành lý và từ biệt người thân.

Trên đây tôi chỉ giới thiệu tổng quát quá trình xin du học, cần phải điều chỉnh tùy theo tình hình cá nhân mỗi người.

Đối với người đang đi làm xin du học quy trình cũng tương tự và nhất định có cơ hội, tuy nhiên quá trình có thể vất vả hơn một chút. Bạn bè xung quanh tôi từng có người chọn làm việc ban ngày, buổi tối và cuối tuần ôn thi và chuẩn bị hồ sơ, cũng có người quyết định bỏ việc để tập trung làm hồ sơ, trong hai trường hợp trên đều có người từng thành công. Cụ thể phải sắp xếp thời gian ra sao, còn tùy thuộc vào tình hình làm việc và học tập mỗi người.

3. Nên tự chuẩn bị hồ sơ du học hay thông qua môi giới?

**Đáp:** Tùy từng người. Nếu bạn tự tin vào năng lực tiếng Anh của bản thân, và thời gian chuẩn bị tương đối thoải mái, tôi hoàn toàn ủng hộ mọi người tự chuẩn bị tất cả hồ sơ, bởi chính bạn là người hiểu rõ mình nhất, nên giấy tờ tự bản thân hoàn thành có sức thuyết phục cao hơn, hơn nữa đó còn là vấn đề về sự thành thật. Nếu không đủ tự tin vào trình độ tiếng Anh và không có thời gian, bạn cũng có thể nghĩ đến trung tâm môi giới. Tuy nhiên, chất lượng các trung tâm này trên thị trường không đồng đều, hàng năm vẫn xảy ra nhiều trường hợp bị lừa. Vì thế, tôi đề nghị mọi người nhất định phải so sánh giữa các trung tâm, xin ý kiến từ người có kinh nghiệm, đừng tin vào những lời quảng cáo của các trung tâm môi giới du học.

4. Nếu đã quyết định xuất ngoại, tôi nên chọn ngành học nào? Làm sao để tìm được ngành học yêu thích?

**Đáp:** Khi chọn ngành, rất nhiều người thường lựa chọn những ngành kiếm được nhiều tiền hoặc dễ xin việc trong tương lai, đây là điều hoàn toàn dễ hiểu, nhưng tôi cho rằng, sở thích cá nhân mới là yếu tố đáng được ưu tiên xem xét nhất. Chỉ khi bạn thật sự yêu thích một việc nào đó, bạn mới cảm thấy vui vẻ. Dù nó khó khăn gian khổ đến đâu, bạn vẫn đầy lòng nhiệt tình để vượt qua và tiếp tục theo đuổi. Vì thế nếu là tôi, lúc lựa chọn chuyên ngành tôi nhất định ưu tiên đến sở thích cá nhân, sau đó mới kết hợp đến các yếu tố như tiền đồ hoặc lương bổng. Tôi luôn tin rằng, chỉ cần bạn thật lòng yêu thích một công việc nào đó, khả năng cao là bạn có thể xuất sắc hoàn thành nó. Chỉ cần bạn có thể làm một việc nào đó đến mức vô cùng xuất sắc, cơ hội và lợi lộc sẽ tự nhiên đến với bạn.

Vậy phải tìm kiếm sở thích cá nhân như thế nào? Đầu tiên, hãy đọc thật nhiều sách. Đọc nhiều thể loại sách, tạp chí, nguyệt san hoặc các bài viết trên mạng để tìm hiểu về nhiều ngành nghề khác nhau, lúc đó sẽ biết việc nào khiến bạn cảm thấy hứng thú hoặc hiếu kỳ. Sau đó, làm mọi thứ bạn có thể, cũng chính là hành động thực tế. Thông qua các công việc tình nguyện, làm

bán thời gian, thậm chí tâm sự cùng người khác để tìm hiểu lĩnh vực gây hứng thú cho bạn. Thông qua thực tiễn xem chúng có đủ khả năng kích hoạt hứng thú trong bạn hay không. Kỳ thực, chỉ cần muốn tìm ắt sẽ có vô vàn cách khác nhau, chứ chỉ ngồi trong phòng suy nghĩ vẩn vơ, mãi mãi chẳng thể nào tìm ra đáp án.

Trong quá trình ấy, hãy cố gắng đừng thiết lập giới hạn cho bản thân, hoặc ép mình vào trong quan điểm của người khác. Thực tế, bố mẹ hoặc bạn bè thích gì không quan trọng, mà điều quan trọng nhất chính là bản thân bạn thích gì, bởi một khi đưa ra lựa chọn, nó sẽ quyết định đến cả cuộc đời bạn, và cuối cùng cũng chỉ có mình bạn đi hết con đường ấy chứ không phải ai khác. Cuộc đời bạn không phải sự tiếp nối của người khác, hãy lựa chọn những gì bản thân thực sự thích thú, và theo đuổi đến cùng mới là điều cốt yếu.

Thứ quan trọng nhất tôi học được từ người Mỹ chính là sự nhiệt tình và thái độ của họ trong lúc làm việc. Rất nhiều người Mỹ lựa chọn công việc dựa theo sở thích cá nhân, sau đó không ngừng nỗ lực học tập về lĩnh vực ấy. Họ làm việc không chỉ vì công ty, không chỉ vì hoàn thành nhiệm vụ, mà quan trọng hơn là tình yêu với công việc đó. Chính bởi yêu thích nên họ muốn tập trung nhiều sức lực và thời gian hơn, không ngừng tìm tòi, sáng tạo, sau cùng đạt được thành tích xuất sắc. Tôi cảm thấy đó là một thái độ làm việc đáng để chúng ta học tập và kính phục.

5. Khi xin đi du học, sinh viên chuyên ngành tiếng Anh nên chuyển ngành như thế nào? Nếu muốn chuyển ngành, các bước phải làm ra sao? Cần chú ý những điểm gì?

**Đáp:** Sinh viên chuyên ngành tiếng Anh có rất nhiều lựa chọn khi chuyển ngành, ví dụ như báo chí, truyền thông, quản trị du lịch, công tác xã hội, kinh tế, tài chính, kinh doanh... chủ yếu tùy thuộc sở thích từng cá nhân. Lúc xin chuyển ngành, điều quan trọng nhất là phải trình bày rõ lý do xin chuyển, chuyên ngành mới có điểm gì thu hút bạn, cũng như bạn đã có nền tảng học vấn gì đối với lĩnh vực mới đó (bao gồm công việc ngoài giờ hoặc làm tình nguyện), tương lai bạn dự định sắp xếp việc học tập và làm việc ra sao trong chuyên ngành mới. Bất kỳ kinh nghiệm thực tập hay làm việc nào thuộc lĩnh vực mới đều có thể giúp bạn trong việc xin chuyển chuyên ngành. Hãy nhớ kỹ điều đó.

6. Chi phí du học (bao gồm học phí và phí sinh hoạt) khoảng bao nhiêu?

**Đáp:** Vấn đề này tùy thuộc vào từng trường, chuyên ngành và chương trình học, cũng như mức sống ở thành phố mà bạn đến. Mức học phí tại các trường đại học Mỹ thường được tính dựa trên số học phần: Chuyên ngành bạn lựa chọn phải hoàn thành bao nhiêu học phần thì bạn phải nộp bấy nhiêu



tiền. Thông thường, học phí các trường tư cao hơn nhiều so với trường công và cộng đồng. Tóm lại, mức chung giữa các trường top đầu ở Mỹ, một học phần khoảng 1.000 đến 2.000 đô-la, học phí một năm (tùy thuộc năm đó bạn chọn bao nhiêu học phần) khoảng từ 30.000 đến 70.000 đô-la. Tuy nhiên, học phí ở các trường công và cộng đồng rẻ hơn rất nhiều, một năm chỉ khoảng vài ngàn đô-la thôi. Ngoài ra, họ cấp rất nhiều suất học bổng thạc sĩ và tiến sĩ cho sinh viên, hơn nữa học lên tiến sĩ thường phải làm nghiên cứu hoặc trợ giảng, nên ngoài việc miễn học phí, nhà trường còn trả lương cho bạn.

Phí sinh hoạt cũng tùy thuộc vào từng người. Đối với du học sinh, phí sinh hoạt ở Mỹ thường bao gồm tiền thuê nhà, tiền ăn, tiền xe (tiền xăng, phí bảo trì, bảo hiểm, đăng ký, gia hạn giấy phép lái xe hoặc có thể cả tiền phạt...) và các mối quan hệ xã hội. Đa phần mức sống của người miền Trung nước Mỹ khá thấp, chi phí cho một người trong một tháng dao động từ 700-1.200 đô-la (nếu ở ghép cùng người khác). Ở một số thành phố thuộc hai bờ Đông Tây mức sống tương đối cao, khoảng từ 1.200-3.000 đô-la. Kỳ thực, do sức mua của đồng đô-la khá mạnh, nên nếu sống không quá xa xỉ, thì một du học sinh với 1.200 đô-la/tháng (hai bờ Đông Tây sẽ cao hơn một chút) có thể sống tương đối thoải mái.

7. Xin học bổng bằng cách nào? Cơ chế cấp học bổng ở các trường đại học nước ngoài ra sao?

**Đáp:** Về việc xin học bổng, rất nhiều người đều phạm phải một sai lầm khi cho rằng bằng điểm càng cao hoặc tốt nghiệp trường đại học danh tiếng sẽ có thể xin được học bổng. Trong thực tế, ủy ban chiêu sinh ở các trường đại học nước ngoài khi cấp học bổng chỉ suy nghĩ đến năng lực tổng hợp của người xin, có nghĩa mỗi một khâu trong hồ sơ đều chiếm phần quan trọng khi xét học bổng. Ủy ban chiêu sinh sẽ cấp số lượng học bổng nhất định, tức mấy phần trăm cho sinh viên trong nước, mấy phần trăm cho sinh viên nước ngoài. Số lượng học bổng cho sinh viên nước ngoài cũng phân bổ đồng đều cho sinh viên nhiều nước khác nhau. Tuy nhiên, bạn và tôi đều không thể kiểm soát được cách thức phân chia đó, chúng ta chỉ có thể kiểm soát được thực lực của bản thân. Vì thế, nếu muốn xin được học bổng, bạn buộc phải nỗ lực làm thật tốt mỗi khâu trong quá trình xin học bổng, tranh thủ nâng cao năng lực tổng hợp của bản thân. Vấn đề này tôi đã trình bày rất chi tiết trong cuốn sách *Săn học bổng*, ở đây xin không nhắc lại nữa.

8. Sau khi xin học bổng thành công, chúng ta sẽ phải chuẩn bị những gì trước khi lên đường?

**Đáp:** Về mặt vật chất, chủ yếu chỉ cần chuẩn bị hành lý, cân nhắc nên và không nên mang theo thứ gì. Rất nhiều diễn đàn du học sinh đã cung cấp

hàng loạt tài liệu hướng dẫn tường tận về chủ đề này, nên tôi không trình bày cụ thể nữa.

Ở đây, tôi chủ yếu muốn nói về sự chuẩn bị tâm lý. Rất nhiều bạn mong chờ và hồi hộp trước khi ra nước ngoài, luôn mơ tưởng cuộc sống du học thật tuyệt vời, nhưng sau đó mới phát hiện đời không như mơ, tâm trạng hụt hẫng nặng nề, dẫn đến chuyện người mắc chứng bệnh tâm lý ngày một nhiều hơn. Vì thế tôi muốn tiêm một mũi phòng bệnh cho các bạn. Mọi hồ sơ và công tác chuẩn bị trước khi xuất ngoại chỉ là một khâu tương đối nhẹ nhàng, trong toàn bộ quá trình phần gian khổ và khó khăn thật sự bắt đầu từ ngày đầu tiên sau khi tới nước ngoài. Vì thế, bạn nhất định phải chuẩn bị tinh thần chịu khó chịu khổ. Tuy nhiên, chỉ cần bạn có thể kiên trì vượt qua, bạn sẽ phát hiện những năm tháng du học ấy chính là khoảng thời gian quý giá nhất trong cuộc đời, cho nên nhất định phải biết quý trọng, cố gắng nhìn nhận mọi điều sắp xảy ra bằng thái độ trưởng thành và tâm thế học hỏi.

Về phương diện ngôn ngữ, mọi người có thể bổ sung kỹ năng nói và nghe trong thời gian rảnh rỗi. Hãy cố gắng xem nhiều phim Mỹ, đặc biệt là những bộ phim về chủ đề học đường nhằm làm quen với tốc độ nói cũng như văn hóa trường học của người nước ngoài. Trong lúc giao tiếp thông thường, người nước ngoài thực sự có khác biệt rất lớn so với những gì bạn được học trong TOEFL hay IELTS.

Theo tôi, điều bạn cần chuẩn bị chính là tạm biệt bạn bè và cố gắng thưởng thức những món ngon trong nước, sau khi xuất ngoại, sẽ không còn những thứ ấy nữa. Hãy ăn thật nhiều, chơi thật nhiều, tranh thủ thời gian ở cùng gia đình và bè bạn. Đương nhiên, nếu bản thân bạn, con cái bạn, học trò của bạn, hay người xung quanh bạn chuẩn bị xuất ngoại, tặng họ cuốn Du học trên đất Mỹ này của tôi cũng là một lựa chọn sáng suốt!

9. Sau khi đặt chân đến Mỹ, phải thích ứng với cuộc sống ra sao? Hòa nhập vào xã hội bản địa như thế nào?

**Đáp:** Về trải nghiệm của cá nhân tôi, xin tham khảo lại các phần “Hãy bình tĩnh và sống trong hiện tại” và “Lại bàn về cửa ải ngôn ngữ” trong chương 3, cùng với phần “Về sự thích ứng” trong chương 6.

Ngoài ra, ở nước ngoài còn thịnh hành một hoạt động mang tên “Nhóm tương trợ” (support group), tức là theo định kỳ, một nhóm người có cùng trải nghiệm như nhau tụ tập lại để chia sẻ kinh nghiệm, tâm sự tình cảm và bàn về cách giải quyết. Bạn có thể tham gia vào những nhóm như thế dành cho du học sinh tại nơi bạn sinh sống, bởi những người tham gia hoạt động này thường phải đối diện với những khó khăn giống bạn (chẳng hạn làm sao để thích ứng với văn hóa nước ngoài), các cuộc thảo luận đầy tính cộng hưởng như vậy thường mang lại rất nhiều tác dụng. Bởi vì hoạt động mang tính chất

tự phát nên đều miễn phí, tôi nghĩ mọi người nên thử tham gia.

Ngoài ra, có rất nhiều tổ chức người Trung Quốc ở Mỹ chuyên cung cấp dịch vụ cho những du học sinh mới đến, ví dụ “Transboding Education” là một tổ chức cực kỳ nổi tiếng. Họ chuyên cung cấp một chuỗi các dịch vụ từ bố trí chỗ ở, điện thoại khẩn cấp, rèn luyện khẩu ngữ, xác định nghề nghiệp... Hoặc các chương trình như “trại du học Mỹ” hướng dẫn du học sinh chuẩn bị về các phương diện ngôn ngữ, chương trình học hay văn hóa, đồng thời giúp bạn thích ứng với cách thức giáo dục tại các trường đại học, cuộc sống sinh viên và môi trường xã hội. Vì thế, nếu có hứng thú hoặc nhu cầu, bạn có thể lên mạng tìm hiểu, chọn cho mình một chương trình phù hợp, tôi tin chúng sẽ có ích.

Cuối cùng, hầu như mọi trường đại học công lập đều có trung tâm tư vấn tâm lý, các chuyên gia tư vấn và bác sĩ tâm lý chuyên nghiệp sẽ cung cấp dịch vụ tư vấn miễn phí cho sinh viên và giáo viên toàn trường. Vì thế, nếu bạn cảm thấy mình không thể thích ứng với cuộc sống ở nước ngoài, thậm chí còn nảy sinh những hành vi và tâm trạng tiêu cực, hãy chủ động tìm kiếm sự giúp đỡ của các chuyên gia. Đừng bao giờ cảm thấy xấu hổ, cũng không nên khóa chặt mình trong phòng để tự xử lý theo cách tiêu cực, như thế chỉ khiến sự việc càng trở nên tồi tệ. Phải tin rằng, chỉ khi tích cực giải quyết, mọi vấn đề mới được khắc phục.

10. Cần chú ý những điều gì khi học tập và sinh sống ở nước ngoài?

**Đáp:**

- Không bao giờ được copy – paste khi làm bài tập. Sao chép là một việc làm rất đáng phê phán ở nước ngoài, một khi bị phát hiện hậu quả sẽ vô cùng nghiêm trọng. Một vài giáo sư có thể miễn cưỡng cho bạn cơ hội khác, nhưng cũng có người đánh trượt bạn không thương tiếc.
- Lúc lên lớp cố gắng không im lặng, hãy hỏi thoải mái nếu trong lòng có khúc mắc. Không có câu hỏi nào ngu xuẩn, chỉ có người không hiểu nhưng vờ hiểu mới ngu xuẩn. Và điều này cũng đúng với những người làm việc ở nước ngoài.
- Trong lúc nói chuyện cùng người khác, nếu có chỗ nào không hiểu nhất định phải mạnh dạn và thành thực nói cho người đối thoại biết. Nhiều người nước ngoài và sinh viên quốc tế nói rất nhanh bởi vì họ không ý thức được việc người nghe không hiểu. Thông thường chỉ cần bạn nói ra, họ sẽ vui vẻ nói chậm lại và giải thích từng ý cho bạn. Đừng bao giờ sợ xấu hổ. Bản thân việc du học chính là quá trình mất mặt trước, lấy lại thể diện sau.
- Phải luôn ghi nhớ, tuy bạn vừa mới xuất ngoại, nhưng kỳ thực bạn đã sắp tốt nghiệp. Thời gian trôi rất nhanh! Đừng nghĩ mình còn trẻ nên

thoải mái lãng phí tuổi thanh xuân. Giá trị của thời gian hoàn toàn nằm ở chỗ bạn lợi dụng nó ra sao: Tập trung hết sức, mỗi một giờ đồng hồ đều có thể tạo nên hiệu suất đáng kinh ngạc; không có mục tiêu, một tiếng sẽ trôi qua đầy lãng phí. Thời gian của chúng ta cứ trôi qua từng giờ như thế, khoảng cách giữa người với người cũng bị kéo dần từng chút một như vậy.

- Tốt nhất bạn nên bắt đầu suy nghĩ đến kế hoạch sau khi tốt nghiệp ngay từ ngày đầu tiên nhập học, rớt cuộc bạn dự định ở lại hay quay về, vấn đề này suy nghĩ càng sớm càng tốt. Nếu đã có mục tiêu rõ ràng, hãy bắt tay vào thực hiện nó. Những ai không có mục tiêu, phải cố gắng đọc thật nhiều, trải nghiệm thực tế càng nhiều càng tốt để nhanh chóng tìm thấy mục tiêu của bản thân.
- Thực ra cái gọi là “kinh nghiệm của người từng trải” cũng chỉ mang tính tham khảo, đường vẫn phải tự mình bước đi.

11. Xin hãy giới thiệu về phương thức đi lại ở Mỹ? Mua xe ở Mỹ như thế nào?

**Đáp:** Phương tiện đi lại chủ yếu ở Mỹ là ô tô. Ngoại trừ một số thành phố lớn như New York, Los Angeles hay Chicago ra, phương tiện giao thông công cộng ở những thành phố khác đều không phát triển lắm, có thể vùng trung tâm thành phố sẽ có tàu điện ngầm, nhưng đa phần vẫn phải lái xe. Vì thế, dựa vào nhu cầu bản thân, nếu bạn dự định sinh sống lâu dài ở Mỹ hãy cố gắng mua xe sớm, như thế không những tiện lợi hơn, mà còn có thể sớm nhận được bằng lái, bởi bằng lái xe là giấy tờ quan trọng nhất ở Mỹ, không gì quan trọng hơn.

Về việc mua xe, nếu bạn muốn mua xe mới, nên trực tiếp đến mua tại các đại lý ủy quyền chính thức. Nếu định mua xe cũ, bạn có thể tìm kiếm ở các trang web bán xe cũ hoặc Craigslist, hay cũng có thể quan tâm đến diễn đàn sinh viên trong trường. Đặc biệt vào mùa tốt nghiệp, rất nhiều sinh viên sẽ bán lại xe, giá cả có thể thương lượng. Căn cứ trên thương hiệu và chất lượng, giá xe cũ ở Mỹ thường dao động từ 1.500 đến 10.000 đô-la. Trước khi mua, bạn nhất định phải tìm người có kinh nghiệm để thử xe và kiểm tra kỹ lưỡng. Bạn có thể tìm thấy những bài viết khá chi tiết về kinh nghiệm mua xe cũ trên nhiều diễn đàn sinh viên trong nước.

12. Tìm người yêu ở nước ngoài như thế nào?

**Đáp:** Tùy duyên.

13. Tôi xin học ở một trường không danh tiếng lắm, tương lai có hy vọng ở lại nước ngoài tìm việc không?

**Đáp:** Chắc chắn có. Lúc tuyển dụng, người nước ngoài đa phần chú trọng đến năng lực chuyên môn của bạn chứ không phải tên trường bạn theo học.

Họ không cảm thấy bạn cao hơn người một bậc chỉ vì bạn tốt nghiệp từ Harvard; và cũng không vì bạn tốt nghiệp tại một trường bình thường mà thiếu tôn trọng bạn. Ở nước ngoài, trường danh tiếng không đại diện cho tất cả, điều quan trọng vẫn là thực lực cá nhân. Chỉ cần nỗ lực, mọi người đều có cơ hội bình đẳng. Có lẽ, ngôi trường bạn theo học đang đợi bạn làm nó trở nên nổi tiếng.

14. Tìm chỗ thực tập hoặc công việc ở nước ngoài như thế nào? Có những kiến nghị gì?

**Đáp:** Về kinh nghiệm thực tập và tìm việc ở nước ngoài xin xem chương 3 và 4. Ở đây tôi chỉ muốn bổ sung thêm một điểm: Đừng bao giờ xem nhẹ bất kỳ công việc nào trong đời, dù nó có gian khổ đến đâu, đơn giản và hèn kém nhường nào, bởi vì bất kể bạn làm gì, chỉ cần làm bằng cả trái tim, bạn sẽ học được rất nhiều điều. Khi bạn làm việc chăm chỉ, ông chủ sẽ biết. Nếu là một người xuất sắc, sớm hay muộn bạn cũng được cất nhắc, và nhận lấy cơ hội mình hằng mong đợi. Rất nhiều người than vãn bản thân quá xui xẻo, không gặp thời, không ai xem trọng, cạnh tranh khốc liệt... Nhưng suy cho cùng, vẫn do bạn không đủ thực lực mà thôi.

Sự xuất sắc không ngày một ngày hai tự nhiên có được, mà buộc phải trải qua vô số ngày rèn luyện và quá trình vấp ngã, đứng dậy, rồi vấp ngã, tiếp tục đứng dậy dài đằng đằng. Đừng than vãn, bởi những điều bạn học được từ quá trình ấy mới là nấc thang cho sự thành công trong tương lai. Không nên mơ mộng thành công chỉ sau một đêm mà hãy tin vào sự nỗ lực từng ngày, chỉ có những thứ tự mình tạo ra người khác mới không tài nào chiếm đoạt được. Vì thế, bất luận bạn thực tập hoặc làm việc gì, hãy nắm bắt, trân trọng và đổ mồ hôi công sức cho nó. Chỉ khi đối mặt với mỗi một việc bằng thái độ nghiêm túc tích cực, bạn mới đến gần với thành công. Những người quen tạm bợ với các công việc nhỏ, dù thế nào cũng không thể đợi “đến lúc đó” rồi mới chăm chỉ được.

15. Tôi muốn làm công việc XXX, nhưng không biết phải làm như thế nào, liệu cô có thể cho tôi một vài kiến nghị?

**Đáp:** Điều tôi muốn góp ý là, bạn muốn làm gì hãy thực hiện nó đi (chỉ cần hợp lý và hợp pháp), sau đó phân chia mục tiêu thành từng nội dung nhỏ hơn để tiến hành (Cụ thể nội dung đọc chi tiết tại phần Tips Cập nhật việc xây dựng và thực hiện kế hoạch thuộc chương 3). Nhiều khi, con người ta hoàn toàn biết rõ mình muốn làm điều gì, nên làm điều gì, nhưng nỗi sợ hãi, bất lực hoặc hoang mang đối với tương lai luôn khiến họ tìm cách thoái thác. Nếu mỗi ngày bạn chỉ biết lãng phí thời gian cho những lo lắng không đâu ấy, cuộc sống sẽ mãi chẳng thể đổi thay.

Rất nhiều người hỏi phải làm thế nào mới có thể thay đổi. Tôi cảm thấy,

có lẽ trong một giây phút nào đó đầu óc con người ta bỗng được khai sáng, nhưng sự thay đổi cuộc đời không thể nào xảy ra trong khoảnh khắc. Nó chỉ có thể thông qua sự tích lũy và lượng biến mới dần được hình thành. Còn về kết quả, tôi cảm thấy việc thay đổi giống như một quá trình lâu dài. Một khi bạn vẫn xem thường những nỗ lực nhỏ mỗi ngày, lúc ấy bạn vẫn chưa thể nhìn thấy sự thay đổi.

## Chú thích

[\[1\]](#) Cuốn sách đã được Alpha Book mua bản quyền và xuất bản năm 2013.

[\[2\]](#) Một nhân vật trong series phim truyền hình Trung Quốc Lính đột kích.



[\[3\]](#) Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) là một nhà triết học người Phổ.

**[4]** Là định dạng về cách thức trình bày các tài liệu có tính chất hàn lâm học thuật như luận văn hoặc các bài trên sách, báo, tạp chí, được Hiệp hội Tâm lý Mỹ biên soạn thành quy tắc viết trong tài liệu hướng dẫn có tên là Publication Manual of the American Psychological Association (chỉ dẫn xuất bản của Hiệp hội Tâm lý Mỹ).

**[5]** Là khái niệm dùng để diễn tả trạng thái lành mạnh trong suy nghĩ, ám chỉ tình trạng tâm thần và cảm xúc tốt của mỗi cá nhân.

[\[6\]](#) Một món ăn độc đáo của người Trung Quốc.

[7] Một trong những nhân vật có ảnh hưởng lớn trong giới bất động sản Trung Quốc, Chủ tịch hội đồng quản trị Công ty cổ phần bất động sản Vạn Thông, Bắc Kinh.

[\[8\]](#) Nhà thơ trữ tình Trung Quốc.

[\[9\]](#) Ý chỉ những chuyên gia được trả lương hoặc có học vấn cao, công tác ở các lĩnh vực văn phòng bán chuyên nghiệp, hành chính, sales...

**[10]** Dựa trên câu chuyện ngụ ngôn về con ếch chịu nóng của phương Tây. Nếu thả con ếch vào chậu nước sôi, nó sẽ nhảy ra ngay, còn nếu thả nó vào chậu nước lạnh, rồi đun nóng từ từ, nó sẽ không nhảy ra mà chịu nóng cho đến khi bị luộc chín. Điều đó có nghĩa sự mất cảnh giác, ngộ nhận, tự ru ngủ, quen dần với mọi mối đe dọa thật sự nguy hiểm, nó đưa người ta tới chỗ bị bất ngờ và tất nhiên là thất bại.



[\[11\]](#) Viết tắt của Adversity Quotient (chỉ số biểu thị khả năng vượt qua nghịch cảnh, bất hạnh, lao đao... gọi tắt là chỉ số vượt khó).

[\[12\]](#) Một trong những nhà văn gây ấn tượng nhất ở Trung Quốc năm 2003.

[\[13\]](#) Randy Paucsh (1960-2008): là giáo sư bộ môn Khoa học máy tính tại trường Carnegie Mellon University (CMU), nổi tiếng với tác phẩm *Bài giảng cuối cùng*.