

BUÔNG CHO NHẸ

Huỳnh Huệ

Câu chuyện ngắn này diễn ra trong một giảng đường, đúng hơn là một hội trường lớn ở một trường đại học nổi tiếng. Chắc rằng nhiều Bạn đã đọc rồi, nhưng có hề chi nếu ta đọc lại trong đôi ba phút và sau đó rút ra một điều khiến ta nhẹ nhõm trong lòng ?

Một vị nữ giáo sư chuyên ngành Tâm lý học đang bước những bước chậm rãi trên một bục giảng trong một giảng đường sinh viên ngồi kín. Bây giờ là giờ giảng về những nguyên tắc quản lý cảm xúc và kiểm soát căng thẳng. Trên tay vị giáo sư có một ly nước. Chợt Bà dừng lại đối diện với các sinh viên, tay nâng cao ly nước ngang trước mặt. Gần hết sinh viên trong khán phòng đều mong chờ một câu hỏi quen thuộc kiểu như : “Voi hết một nửa rồi” hay “Còn đây tới một nửa”.

Nụ cười trên môi, Bà hỏi : “Các bạn có thể cho tôi biết ly nước tôi đang cảm nặng bao nhiêu không ?”

Nhiều tiếng hô to các câu trả lời của nhiều sinh viên : Các con số từ 300 gram cho đến 600, 700 hay 800 gram.

Giáo sư bây giờ mới trả lời : “Theo tôi, trọng lượng tuyệt đối của cái ly này không đáng kể. Nặng bao nhiêu tùy thuộc vào thời gian tôi giữ nó. Nếu tôi giữ chiếc ly trong 1 hoặc 2 phút, thì nó khá nhẹ.. Nếu tôi giữ ly nước 1 giờ liền, trọng lượng của nó có thể làm tay tôi hơi đau. Nhưng nếu tôi cầm ly nước nguyên cả ngày, tay của tôi sẽ bị chuột rút, tê liệt, buộc tôi phải buông cái ly xuống. Trong mọi trường hợp trọng lượng của ly không thay đổi, nhưng tôi càng giữ lâu, càng thấy ly nước nặng hơn.

Trong khi cả lớp gật đầu đồng ý, bày tỏ sự tán thành, Giáo sư tiếp lời : Những áp lực và muộn phiền, lo lắng của các bạn rất giống như ly nước này. Nghĩ về những căng thẳng lo âu ấy chốc lát thôi chẳng sao cả. Nghĩ về những chuyện đó lâu hơn, bạn bắt đầu thấy đau nhức. Nghĩ về chúng cả ngày, bạn sẽ thấy tê liệt hoàn toàn không làm được gì cho đến khi buông bỏ chúng khỏi tâm trí.

Bài học mà Bạn rút ra từ câu chuyện của vị nữ giáo sư này là gì ?

Phải chăng là buông bỏ ?

Buông bỏ áp lực và phiền muộn cho thân không đau và lòng nhẹ nhàng nhé.

Huỳnh Huệ