



Viết Về Nỗi Sợ

Đề tặng các em... Trong số các bạn trẻ tôi gặp hai tuần qua có năm người rất khác nhau từ tuổi đời, giới tính, ngành học cho đến kinh nghiệm làm việc, nhưng họ giống nhau đến lạ lùng ở một điểm – sợ.

Một

Họ sợ mình chưa đủ giỏi, hay sẽ không đủ giỏi trong một lĩnh vực nào đó. Rồi họ sợ bản thân sẽ thất bại nếu dấn thân vào một vị trí mới, một ngã rẽ khác với hiện tại. Sợ đến độ họ bị đông cứng, không cam lòng với hiện tại nhưng không dám bước lên một bước nữa.

Hai

Họ sợ mình chưa đủ tốt, hay sẽ không đủ tốt với người xung quanh. Họ sẵn lòng tha thứ làm lỗi của một người thân thương hay xa lạ quanh mình, nhưng lại khắc nghiệt với bản thân đến từng chi tiết nhỏ nhất. Và vì vậy, dù mệt mỏi, dù bận lòng, họ không nói cho ai biết cảm xúc và nhu cầu riêng tư, mà chỉ ép mình đến mức chịu đựng tận cùng.

Ba

Họ ngồi trước mặt tôi, trẻ trung, xinh đẹp, bắt cần, lạnh lùng, thân thiết, và dấu dưới lớp vỏ ấy là nỗi sợ vô bờ. Để rồi khi tôi nhẹ nhàng hỏi, nước mắt họ hoặc rơm rớm, hoặc chảy dài, hay thấm ngược vào trong. Họ nói cho tôi nghe về nỗi-sợ-chưa-từng-kể ấy, và họ hỏi tôi, ‘em phải làm gì đây?’

Bốn

Các bạn trẻ của tôi ơi, tôi sẽ không khuyên các bạn đừng sợ nữa, vì điều đó gần như là không thể. Tôi cũng sẽ không khuyên các bạn hãy mạnh mẽ hơn, vì các bạn đã mạnh mẽ

lắm rồi. Tôi chỉ đơn giản muốn các bạn ngừng lại, vòng tay ôm lấy chính mình, nhìn vào nỗi sợ của mình, vỗ về nó, lắng nghe nó, để yêu thương mình hơn. Tôi chỉ muốn các bạn ngừng bắt mình phải tốt hơn, giỏi hơn, ngừng ép mình phải sống vì người xung quanh, chỉ chốc lát thôi. Tôi chỉ nhìn vào mắt các bạn để thật lòng nói, ‘chị cũng đã từng sợ, vẫn đang sợ, và còn sẽ có những khoảnh khắc sợ như thế.’

Vì điều đầu tiên và quan trọng nhất là nhận ra nỗi sợ của mình, rồi từ từ hiểu được gốc rễ của cảm xúc ấy, nó đến từ đâu, nó được nuôi dưỡng như thế nào. Và khi thời gian đến, mình sẽ hiểu cách sống với nó hơn để – mình – hạnh – phúc – hơn.

Các bạn trẻ của tôi ơi, cuộc hành trình này sẽ dài đằng đẵng, nhưng tôi vững tin vào các bạn, và tôi tin vào bản thân tôi nữa. Hãy cùng nhau trải nghiệm đoạn đường này cùng nhau, để một ngày nhìn lại, các bạn sẽ vững vàng nắm tay người khác để dạy cho họ cách – sống – cùng – nỗi – sợ, bạn nhé.

Ngày 22 tháng 3, 2014

Sài Gòn, Việt Nam

Phoenix Ho

Career Counsellor at RMIT International University Vietnam