

## 5 ĐIỀU HỐI TIẾC NHẤT CỦA NGƯỜI HẤP HỐI

Hối tiếc vì quá mải mê với công việc mà quên đi hạnh phúc riêng; quá hèn nhát không dám sống thật như mình muốn; vì đã không giữ liên lạc với bạn bè... là điều mà những người sắp qua đời giải bày

Nhiều năm chăm sóc và gần gũi những bệnh nhân nặng ở giai đoạn cuối, nữ y tá Bronnie Ware (người Australia) được nghe họ kể về những điều trăn trở hay hối tiếc vì đã không làm được khi còn khoẻ mạnh. Chẳng hạn, đàn ông thường tiếc nuối vì đã quá mải mê công việc mà quên đi tuổi thơ của con cái, mất đi hạnh phúc vợ chồng; trong khi số khác lại hối tiếc vì đã không sống thật với bản thân mình mà chỉ nghe theo sự chỉ đạo từ người khác...

Nữ y tá Bronnie Ware, tác giả cuốn sách "Năm điều tiếc nuối nhất của người đang hấp hối". (Ảnh: DM)

Tất cả ký ức từ những cuộc trò chuyện trên được Bronnie đưa vào cuốn sách vừa xuất bản mang tên "The top five regrets of the dying" (tạm dịch là "năm điều tiếc nuối nhất của người đang hấp hối"). Trong đó, nữ y tá diễn tả rất cặn kẽ về những điều mà người ta phải đối diện khi ở vào giai đoạn cuối cuộc đời. Qua đó mỗi người cũng chúng ta có thể học hỏi và rút kinh nghiệm.

Sau đây là 5 điều hối tiếc phổ biến nhất, mà đa phần người ta đều nói rằng họ muốn thay đổi nó nếu như được lựa chọn lại:

1. "Ước chi tôi có đủ can đảm để sống một cuộc đời đúng nghĩa là của mình chứ không phải là cuộc đời mà mọi người mong muốn cho tôi".

Lý giải về điều này, tác giả viết: "Đây là điều hối tiếc nhất của tất cả mọi người. Khi mà con người ta nhận ra rằng cuộc đời mình sắp kết thúc và nhìn lại rõ ràng mọi thứ đã qua. Thật dễ dàng nhận ra cả một nửa những ước mơ ấy vẫn chưa thực hiện được cho đến khi phải nhắm mắt xuôi tay cho dù bản thân họ đã lựa chọn như thế. Sức khỏe mang lại sự tự do nhưng chỉ có ít người nhận ra cho tới khi nó mất đi".

2. "Tôi ước gì mình đã không làm việc quá cật lực":

"Đây là điều được thổ lộ từ những nam bệnh nhân mà tôi đã từng chăm sóc. Họ đã bỏ lỡ tuổi trẻ của con cái cũng như mối tương quan vợ chồng. Mặc dù các nữ bệnh nhân cũng nói về điều này nhưng hầu hết họ thuộc thế hệ cũ, thời mà phụ nữ không phải là người trụ cột gia đình. Trong khi đó tất cả những nam bệnh nhân mà tôi chăm sóc đều giải bày sự hối hận sâu sắc vì đã bị cuốn vào vòng xoáy công việc để mưu sinh".

3. "Tôi ước gì đủ can đảm để bày tỏ cảm xúc của mình":

"Nhiều người luôn kìm nén cảm xúc của mình chỉ vì muốn "đi hoà vi quý" với mọi người. Hệ quả là họ phải sống một cuộc sống tầm thường và không trở thành người như họ thực sự mong muốn. Nhiều người vì thế mà bị ức chế, phẫn uất dẫn đến bệnh tật".

4. "Giá như tôi ước vẫn giữ được liên lạc với bạn bè của mình":

Theo Bronnie, thông thường người ta không nhận ra tầm quan trọng và giá trị thực sự của những người bạn cũ cho đến thời điểm vài tuần lễ trước khi chết, song lúc đó thì họ không thể tìm lại được nữa. "Nhiều người đã quá mải mê vun vén cho cuộc sống riêng của mình mà quên đi mối dây giao kết với bạn bè. Cũng có nhiều người hối hận sâu sắc vì đã không dành thêm thời gian và những nỗ lực đáng có cho bạn bè. Tất cả họ đều nhớ đến bạn bè khi sắp lìa đời", tác giả cuốn sách viết.

5. "Ước gì tôi đã để bản thân mình được sống hạnh phúc hơn":

"Đây là nỗi hối tiếc phổ biến. Thật ngạc nhiên bởi nhiều người đã không nhận ra điều này rằng, cuối cùng hạnh phúc là một sự lựa chọn. Họ bị mắc kẹt trong những khuôn mẫu và thói quen cũ, nó tạo cho họ cảm giác "thoải mái" giả tạo. Nỗi sợ hãi phải thay đổi bản thân khiến họ phải sống giả vờ với người khác cũng như với chính bản thân họ".

"Vậy còn bạn, điều mà bạn hối tiếc nhất cho đến nay là gì? những gì bạn sẽ cố gắng đạt được hoặc thay đổi trước khi từ giã cõi đời?", câu hỏi ấy tiếp tục đặt ra cho mỗi người chúng ta.