

Sức mạnh của nụ cười: Liều thuốc chữa lành những đau khổ
Đại dịch Covid-19 đã biến toàn bộ thế giới thành nơi tăm tối và đáng sợ. Doanh nghiệp bị đóng cửa, người dân “trốn” trong nhà, hàng triệu người phải đi cách ly, xa gia đình và người thân. Con người trên toàn cầu hoảng sợ vì dịch bệnh, vì những bất ổn của hiện tại và tương lai. Đây cũng là thời điểm căng thẳng tột độ về mặt chính trị cũng như cuộc sống cá nhân của mỗi người.

American actor Mel Ferrer (1917 – 2008) buttons up his coat around his wife, actress Audrey Hepburn (1929-1993), on a country road outside Paris, 1956.
(Photo by Ed Feingersh/Michael Ochs Archives/Getty Images)

Mùa xuân đã ban tặng cho chúng ta nhiệt độ ấm áp hơn, hoa và cỏ xanh tươi, nhưng sự tương phản giữa vẻ đẹp của thiên nhiên và đại dịch có thể chỉ khiến cho tinh thần của chúng ta thêm mài mòn bởi những suy nghĩ u ám và bất lực. Chúng ta nhìn thấy nỗi sợ hãi vô hình bao trùm mọi nơi, lan trong không khí và trong đôi mắt của những người đi mua sắm phải che kín khuôn mặt bằng lớp khẩu trang trong các cửa hàng tạp hoá.

Đây quả là thời kỳ nhiều khó khăn và thử thách!

Phương pháp đơn giản chữa lành mọi bệnh tật

Một người phụ nữ rất nổi tiếng mà nhiều người trong chúng ta đều biết đến bà. Khi bà còn trẻ, bà cũng trải qua những năm tháng khó khăn tương tự. Lúc ấy, bà sống ở Hà Lan dưới thời Đức Quốc xã, trong thời Thế chiến thứ II và là người hỗ trợ cho quân kháng chiến. Người phụ nữ này đã chứng kiến nhiều người Do Thái bị hành quyết, bị kéo lê trên đường. Trải qua những trận bắn phá của quân đồng minh, nạn đói kéo dài, gia đình bà phải cắt giảm khẩu phần ăn được làm từ củ hoa tulip. Khi chiến tranh kết thúc, bà đối diện với bệnh thiếu máu và suy dinh dưỡng trầm trọng. Không những thế, tài sản và địa vị của gia đình bà cũng bị phá huỷ hết trong chiến tranh. Đó là Audrey Hepburn – Tượng đài điện ảnh Hollywood, người không chỉ nổi tiếng bởi những bộ phim xuất sắc mà còn là một phụ nữ hết lòng với công việc thiện nguyện. Có thể nói, bà Audrey Hepburn đã quen với những đau khổ từ khi còn nhỏ. Điều gì đã giúp bà có thể chịu đựng và đương đầu với khó khăn trong suốt cuộc đời? Có lần bà nói rằng: “Tôi yêu những người có thể khiến tôi cười. Thực lòng tôi nghĩ, điều tôi thích nhất chính là nụ cười. Nó chữa được vô số bệnh tật. Đó có lẽ là điều quan trọng nhất đối với một người “. Ngay thời khắc khó khăn này, chúng ta có thể sử dụng nụ cười và những niềm vui nhỏ bé để lạc quan nhìn vào tương lai.

Tiếng cười là ‘liều thuốc’ tốt nhất cho tinh thần và sức khỏe

Sức mạnh của nụ cười: Liều thuốc chữa lành những đau khổ (Ảnh: Pixabay)

Chúng ta nên dành thời gian nhiều hơn, nhất là những người đang sống và làm việc một mình. Hãy gọi điện thoại cho người thân, bạn bè xung quanh chúng ta và mang nụ cười đến cho họ, ngược lại, họ cũng sẽ mang lại nụ cười cho chúng ta. Khi chúng ta tương tác với nhau nhiều hơn thì sự căng thẳng và cô đơn của chúng ta sẽ giảm bớt.

Mọi người sẽ kể cho nhau nghe những câu chuyện, đôi khi rất bình thường như: Ngày hôm nay thời tiết thế nào, vài câu chuyện bông đùa về chính trị, về cuộc sống cá nhân hài hước ra sao, thậm chí đôi khi chỉ để được nghe giọng nói bi bô của trẻ nhỏ xen lẫn vào câu chuyện của người lớn...

Một báo cáo của Mayo Clinic chỉ ra rằng, tiếng cười có thể làm giảm căng thẳng ngắn hạn, mang lại lợi ích sức khỏe lâu dài và thậm chí có thể cải thiện hệ thống miễn dịch của chúng ta.

Vậy làm thế nào để chúng ta tìm được dịp để cười khi tin tức về đại dịch mang lại cho chúng ta quá nhiều u ám và thất vọng?

Hãy tìm lý do để có thể mỉm cười

Đầu tiên, chúng ta mở rộng tầm mắt của mình với những người và sự kiện xung quanh chúng ta.

Tôi không thường xuyên đi siêu thị Walmart, nhưng tuần trước tôi cần một số mặt hàng thiết yếu không có trong thị trấn nên đã đến Walmart. Ở đó, tôi hỏi nhân viên bán hàng rằng: “Tôi có thể tìm thấy khăn giấy ở đâu?” Cô ấy trả lời: “Nó ở khu vực Layaway”, tôi đi đến Layaway, nơi có 2 quý ông lớn tuổi đang lúi húi lấy khăn giấy và giấy vệ sinh. Tôi đã muốn phá lên cười với suy nghĩ, chúng tôi thật sự đến để mua những thứ này sao? Nhưng cần cảm ơn họ vì đã phân chia và lấy đúng 2 gói giấy vệ sinh gồm 4 cuộn, giới hạn số lượng cho mỗi khách hàng. Trong lần đến cửa hàng này, tôi phải trả thêm phí của 8 cuộn giấy là 1.2 USD, tức là 15 xu mỗi cuộn.

Tại Walmart, tôi chọn thêm đồ chơi, trò xếp chữ cho các cháu tôi ở Pennsylvania đang ở nhà buồn chán. Sau khi đóng gói đồ vào hộp. Tôi chèn thêm tờ giấy báo để mọi thứ không bị xáo trộn, rồi nghĩ: “Không, cái này có thể làm giấy vệ sinh” Vì vậy, tôi cho chúng vào hộp đựng 4 cuộn giấy vệ sinh, và trên chặng đường về nhà tôi cứ mỉm cười mãi.

Một ví dụ khác, tuần trước tôi đến một cửa hàng bán rượu ABC ở địa phương, nó khá nhỏ với khu vực bán hàng chỉ tầm 56 mét vuông nhưng có tới 3 lối đi. Tôi bước đến để tìm nhân viên bán rượu, anh ấy đang hướng dẫn

mọi người đi theo những mũi tên được dán xuống sàn. Dù rất muốn cười nhưng tôi chỉ cảm ơn và cười thầm. Tôi có phải là người duy nhất thấy cảnh báo này là quá mức cần thiết và rất hài hước không?

Những chuyện hài hước trên mạng

Internet cung cấp các trang web với những câu chuyện hài hước gây cười. Chẳng hạn như trên Youtube có rất nhiều hài kịch và các diễn viên hài. Bạn trẻ đã xem diễn viên Abbott và Costello trong phim hài “Ai là người đầu tiên” chưa? Hay chúng đã từng xem Lucille ball và Desi Arnaz trong “Tôi yêu Lucy”? Trên mạng cũng có hàng tá video ngắn, chỉ cần tìm từ khóa: “Những chuyện cười hài hước dành cho trẻ em”, sẽ làm cho bạn trẻ bật cười sáng khoái. Còn bạn? Bạn đã từng xem các diễn viên hài như Jim Gaffigan, người đưa vào video cá nhân những thước phim hài về cuộc sống gia đình của ông?

Internet cũng có hàng loạt các pha thể thao gây cười dành cho mọi lứa tuổi. Bởi vì tôi đã đề ra điều cần phải làm trong năm mới là viết một bức thư cho hai cháu vào mỗi Chủ Nhật. (Tôi rất tặc trong việc giữ đúng mục tiêu, nhưng công khai là một cách để rèn luyện ý chí của tôi). Mỗi lần gửi thư, tôi đều đưa thêm vài ba câu chuyện cười được tìm thấy trên mạng.

Tôi nghĩ, trong giai đoạn khó khăn và bão tố này, các cháu của mình nên cười nhiều hơn.

Thậm chí còn có cả những trang web về “Chuyện cười mùa Covid”.

Ví dụ như: Dự đoán rằng, sẽ có một đợt bùng nổ trẻ sơ sinh trong vòng 9 tháng tới, và một ngày nào đó trong năm 2033, chúng ta sẽ chứng kiến sự bùng nổ của những “Thanh niên thời cách ly”.

Dạo chơi cùng Văn Học

Thư viện và nhà sách gần như đóng cửa, nhưng chúng ta vẫn có thể tìm thấy những câu chuyện và bài thơ hài hước trên mạng. Chỉ cần gõ từ khóa “những câu chuyện hài hước”, google sẽ cung cấp cho bạn rất nhiều câu chuyện dành cho các độ tuổi khác nhau, từ trẻ em đến người lớn tuổi. Internet cũng cung cấp những câu truyện kinh điển như “Tiền chuộc ngài tù trưởng da đỏ” (The Ransom of Red chief) của O. Henry, “Bí mật của Walter Mitty” (The Secret Life of Walter Mitty) của James Thurber, và nhiều chuyện khác nữa.

Thơ ca cũng có thể mang lại tiếng cười. Tác phẩm “Vụ hỏa táng Sam McGee” của Robert Service, bài thơ về bóng chày (Casey at the Bat) của Lawrence Thayer, dành cho trẻ nhỏ, giúp phá vỡ không khí ảm đạm xung quanh chúng ta.

Dành thời gian để ở bên gia đình

Dành nhiều thời gian bên gia đình thương yêu và chia sẻ kỷ niệm thời thơ bé là một cách tuyệt vời để tìm lại nụ cười (Ảnh: shutterstock)

Dành nhiều thời gian bên gia đình thương yêu và chia sẻ kỷ niệm thời thơ bé là một cách tuyệt vời để tìm lại nụ cười (Ảnh: shutterstock)

Dịp đáng quý nhất để vui cười là khi ở cùng với những người thân thiết của chúng ta. Thời gian phong tỏa này là một cơ hội cho các thế hệ trước chia sẻ với con cháu mình về những câu chuyện thời trẻ, những câu chuyện vui hồi tưởng về quá trình trưởng thành. Như câu chuyện hồi 6 tuổi, bạn trốn khỏi nhà nhưng phải chạy vội về với bố mẹ vì bị một bầy lợn rượt đuổi – những chú lợn xông chuồng từ một trang trại – (vâng, đó là câu chuyện của chính tôi). Hoặc một nam thiếu niên xuất hiện trên biển trong chiếc quần đùi ngắn với đôi tất dài màu đen và hình ảnh ấy mang lại rất nhiều tiếng cười cho bạn bè (vâng, lại là tôi đó!).

Tiếng cười, sự hài hước và những mẩu chuyện vui giúp mọi người gắn kết lại với nhau, giảm bớt căng thẳng, và mang lại chút ánh nắng ấm áp trong thời điểm tăm tối này. Nhà văn Rafael Sabatini mở đầu cuốn tiểu thuyết (được xếp vào hàng kinh điển): “Kiếm sĩ không trái tim” với câu như sau: “Anh chào đời mang theo khiếu hài hước cùng cảm giác cả thế giới thật điên rồ”. Hiện tại thế giới đang trở nên điên cuồng, và tất cả chúng ta đều cần món quà kỳ diệu đó là tiếng cười.

Hy vọng câu chuyện dưới đây sẽ mang lại tiếng cười cho bạn. Nếu bạn không hiểu, hãy thử đọc to lên.

Một người Anh, một người Pháp, một người Tây Ban Nha và một người Đức đang ở trong một đám đông xem một nghệ sĩ biểu diễn trò tung hứng. Người nghệ sĩ nhận thấy bốn người đàn ông khó có thể nhìn thấy mình, vì vậy anh ta đứng lên một chiếc hộp gỗ lớn và hỏi: “Bây giờ các bạn đã nhìn tôi thấy tôi chưa?”

Cả 4 người đồng thanh trả lời:

“Yes.”

“Oui.”

“Si.”

“Ja.”

Tác giả Jeff Minick có bốn người con và một trung đội cháu đang độ tuổi thanh thiếu niên. Trong 20 năm, ông đã dạy lịch sử, văn học và tiếng Latinh cho các cuộc hội thảo giáo dục của học sinh tại nhà ở Asheville, N.C. Hiện

nay nay, ông sống và viết tại Front Royal, Va. Truy cập JeffMinick.com để theo dõi blog của ông.

THEO NTDVN