

Ch& c& i d& và t& nhiên vì ch& không đóng k& ch

Cali Today News - Nhìn ng& i ph& n& 56 tu& i Christie Brinkley, ng& i ta ng& cô m& i có 30: mái tóc vàng r& c r&, n& c& i th& t t& i, thân hình ‘đ& p nh& t& c t& ng’ và c& m& t s& c s& ng l& c quan k& đi& u toát ra t& con ng& i ch&.



Th&#225;nh&#225;ng nguy&#225;t san Prevention s&#225; tháng 2/2011 cho bi&#225;t không ai gian truân nh&#225; Brinkley: cô đã qua 4 đ&#225;i ch&#225;ng (!), 3 đ&#225;a con, cha m&#225; già y&#225;u ph&#225;i chăm sóc, b&#225; r&#225;i máy bay tr&#225;c thăng nh&#225;ng năm 1990 (v&#225;n s&#225;ng), b&#225; m&#225; l&#225;ng...

Bí quyết nào khi&#225;n ch&#225; ‘t&#225;i nh&#225; hoa h&#225;ng bu&#225;i s&#225;m’?

Brinkley không gi&#225;u gi&#225;m nh&#225;ng lu&#225;t l&#225; mà ch&#225; đ&#225;t cho chính mình. Sau đây là vài bài h&#225;c c&#225;a ch&#225; riêng t&#225;ng b&#225;n gái (dĩ nhiên các ông có quy&#225;n...đ&#225;c ké và suy nghĩ sau đó)

Đ&#225;u tiên là n&#225; c&#225;i, b&#225;n c&#225;nhìn n&#225; c&#225;i c&#225;a Brinkley s&#225; th&#225;y ngay. Ch&#225; c&#225;i đ&#225; và t&#225; nhiên vì ch&#225; không đóng k&#225;ch. Ch&#225; nói: “Hãy chia s&#225; n&#225; c&#225;i c&#225;a mình cho th&#225; gi&#225;i. Khi c&#225;i, n&#225;o ti&#225;t ra nhi&#225;u hóa ch&#225;t có l&#225;i cho n&#225;o b&#225;. N&#225; c&#225;i là bi&#225;u t&#225;ng c&#225;a tình b&#225;n và hòa bình”

Ch&#225; nói: ‘H&#225;nh phúc ch&#225; cách n&#225; c&#225;i có m&#225;t t&#225;m tay. Đ&#225;c Dalai Lama t&#225;ng nói là ‘nh&#225;ng ng&#225;i h&#225;nh phúc không mu&#225;n gây chi&#225;n v&#225;i ai và còn phòng ng&#225;a chi&#225;n tranh’.

Th&#225;nh&#225; theo ch&#225;, ‘gia đình là trên h&#225;t’. Là ph&#225; n&#225;, ch&#225; hi&#225;u r&#225;t rõ th&#225; nào là m&#225;t ng&#225;i m&#225; và ch&#225; xem con cái luôn là ngu&#225;n vui l&#225;n. Ch&#225; nói: “Công vi&#225;c khi&#225;n tôi ph&#225;i xa con, nh&#225;ng khi v&#225; đ&#225;n nhà, đoàn t&#225; v&#225;i 3 đ&#225;a con là h&#225;nh phúc vô b&#225;”. Brinkley còn là ng&#225;i con hi&#225;u th&#225;o, luôn chăm sóc cha già b&#225; b&#225;nh Parkinson hành h&#225; và m&#225; b&#225; stroke t&#225;n công.

Sau đó, ch&#225; nói ‘nên có b&#225;n bè, mà tôi xem là ‘gia đình th&#225;nh&#225;’. B&#225;n bè là ng&#225;i ta có th&#225; tâm s&#225;, nh&#225;ng chuy&#225;n khó nói nh&#225;t ch&#225; nói đ&#225;c v&#225;i b&#225;n thân, vì tôi bi&#225;t mình s&#225; giúp b&#225;n y&#225; h&#225;t n&#225;u nh&#225; b&#225;n tâm s&#225; v&#225;i tôi’. Nh&#225;ng lúc chia tay v&#225;i các ông ch&#225;ng, b&#225;n bè là nh&#225;ng ng&#225;i chìa vai ra cho ch&#225; t&#225;a đ&#225;u vào.

K&#225; đ&#225;n đ&#225;ng bao gi&#225; nói đ&#225;n ch&#225; “diet”. Không có chuy&#225;n ‘ăn kiêng’ cho ng&#225;i ph&#225; n&#225; xinh đ&#225;p này. Ch&#225; c&#225;t nghĩa: “Khi theo ch&#225; đ&#225; ăn kiêng, b&#225;n gái đã t&#225; đ&#225;t tr&#225;ng vào c&#225;. Tôi thích ch&#225; ‘các l&#225;a ch&#225;n m&#225;nh kh&#225;e’ h&#225;n, vì ta luôn c&#225;m th&#225;y th&#225; thái, không g&#225;b”

Là người đã từng gặp gỡ người chèo nhều u, Brinkley khuyên bạn gái phải biết “chú tâm vào giây phút hiện tại”. Chỗ khuyên nên sống trong lúc này (be in the moment), và cho đây là ‘phòng cách hay nhất để đối phó với các chồng gai cựa cuốc đi, bằng cách đừng chèo cựa cuốc đi, hãy chú ý xem chuyện gì đang xảy ra mà thôi’

Vì thế, theo chỗ, đừng bao giờ nghĩ với mình. Chỗ nói: “Nếu bạn cảm thấy buồn bã hay bất mãn, nên tìm cách giúp đỡ người khác, đừng ngồi im gặm nhấm nỗi u sầu. Bạn sẽ hiểu thế giới là gì. Không cần là người nào thì giúp người khác được, có hàng triệu cách giúp tha nhân. Khi bạn giúp người, nỗi đau buồn và sự hãi cựa chính bạn sẽ biến mất”

Nên đừng mình với thiên nhiên. Khi chỗ đi ra vườn, Brinkley mở lòng với một nhều buồn sự, một giọt sương mai cũng làm chỗ chú ý và xúc động. Tâm hồn tràn ngập niềm vui và sống khoáng, chỗ cho là ‘cái góc vườn sau nhà cũng làm bạn xúc động giống y như động trộm c Grand Canyon vậy’

Chỗ bảo: “Cần phải bảo vệ các công viên quốc gia, vì con người tàn phá ghê gớm lắm. Khi thấy thiên nhiên bị xâm hại, bạn mới hiểu thế nào là đau lòng và thế nào là tranh đấu để bảo vệ thiên nhiên. Cuộc chiến bảo vệ môi trường chính là cuộc chiến bảo vệ sức khỏe. Nên bảo vệ thiên nhiên mới lúc mới n”

Cùng, chỗ khuyên bạn gái nên có tấm lòng ‘biết ơn’. Người hạnh phúc là kẻ ý thức hàng ngày mình đã thụ ơn cha mẹ, thầy đồ và mọi người xung quanh. Đó là một người khiêm tốn, bình b, bao dung, biết lắng nghe và lắng nghe mọi cuộc đi...