

BẦY
tiện nghi

THE COMFORT CRISIS

Copyright © 2021 by Michael Easter

Published by agreement with Folio Literary Management., LLC and The Grayhawk Agency., Ltd.

All rights reserved.

BÃY TIỆN NGHI

- Vì sao cuộc sống quá đủ đầy lại phá hoại sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta?

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Sách Alpha, 2024

Alpha Books - Better Knowledge, Better Success

Thương hiệu sách Quản trị kinh doanh số 1 thị trường

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách Alpha. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Easter, Michael

Bẫy tiện nghi = The comfort crisis : Vì sao cuộc sống quá đủ đầy lại phá hoại sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta? / Michael Easter ; Hồng Yến dịch. - H. : Công Thương ; Công ty Sách Alpha, 2026. - 444 tr. ; 21 cm

ISBN 978-632-630-356-8

1. Sức khỏe 2. Chất lượng sống

613 - dc23

COM0288p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: publication@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác về nội dung số: chuyendoiso@alphabooks.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông trên sách: htxb@alphabooks.vn

Liên hệ dịch vụ tư vấn, đại diện & giao dịch bản quyền: copyright@alphabooks.vn

Michael Easter

Tác giả sách bán chạy của *New York Times*

BÃY *tiện nghi*

The Comfort Crisis

*Vì sao cuộc sống quá đủ đầy lại phá hoại sức khỏe
và hạnh phúc của chúng ta?*

Hồng Yến dịch



**NHÀ XUẤT BẢN
CÔNG THƯƠNG**

HỘI ĐỒNG CỐ VẤN XUẤT BẢN

Đoàn Đức Thuận - Phó Viện trưởng
Viện Nghiên cứu Chiến lược Thương hiệu
và Cạnh tranh (BCSI)

Trần Hồng Quang
CEO HQBC Consulting & Investment

Phan Minh Thu
Chuyên gia Phát triển Thương hiệu
Trưởng ban Nội dung CSMO miền Bắc

Nguyễn T. Quỳnh Trang
Phó Chủ tịch CSMO

Lê Quốc Vinh
Chủ tịch LeBros

Nguyễn Đình Thành
Đồng sáng lập Elite PR School

Lê Hồng Phúc - Phó Chủ tịch Hội
các Nhà QTĐN Việt Nam
Chủ tịch CLB Nhân sự Việt Nam

Nông Vương Phi
CEO Công ty Phi&P

Nguyễn Cảnh Bình
Chủ tịch HĐQT Alpha Books

ĐỘI NGŨ TRIỂN KHAI ALPHA BOOKS

Phụ trách sản xuất: Bùi Hà - Đặng Ly
Điều phối viên: Hoàng Anh
Thiết kế bìa: ducchien_
Trình bày: Mỹ Mây

Thư ký xuất bản: Thủy Nguyễn
Bản quyền: Xuân Hồng
Phụ trách marketing: Chu Đức Tấn

Alpha Books không chỉ xuất bản sách – chúng tôi đồng hành kiến tạo tri thức quản trị và kinh doanh, khơi dậy nội lực Việt từ tinh hoa thế giới

*Gửi Leah – người luôn mang đến tiếng cười
và sự chân thành tuyệt vời nhất.*

Mục lục

PHẦN I

| | |
|--------------------------------|-----|
| 1. 33 Ngày | 11 |
| 2. 35, 55, Hay 75 | 18 |
| 3. 0,004%..... | 25 |
| 4. 800 Gương mặt..... | 35 |
| 5. 20 M | 40 |
| 6. 50/50 | 53 |
| 7. 50. 70. Hay 90..... | 82 |
| 8. 150 Người | 101 |
| 9. 162 Km | 112 |
| 10. <113 Km/h..... | 126 |

PHẦN II

| | |
|--|-----|
| 11. 11 Giờ, 6 phút | 136 |
| 12. 20 Phút, 5 giờ, 3 ngày..... | 170 |
| 13. 12 Địa điểm..... | 198 |

PHẦN III

| | |
|---------------------------------|-----|
| 14. -4.000 Calo | 212 |
| 15. 12 Đến 16 tiếng..... | 258 |

PHẦN IV

| | |
|-------------------------------------|-----|
| 16. 3 Đôi chân khỏe..... | 273 |
| 17. 31/12, 11:59:33 Tối..... | 286 |
| 18. 20 Phút, 11 giây..... | 318 |

PHẦN V

19. 45 Kg⁺ 330

20. ≤ 25 Kg 352

21. 80% 390

Lời bạt. 81,2 Năm 404

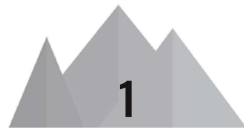
Lời cảm ơn 438

Lời tác giả 440

PHẦN I

Nguyên tắc 1: Hãy làm một việc thật khó.

Nguyên tắc 2: Nhưng đừng chết vì nó.



33 NGÀY

TÔI ĐỨNG trên đường băng lộng gió ở Kotzebue, Alaska, một ngôi làng nhỏ với khoảng 3.000 dân, cách Vòng Bắc Cực chừng 32 km, bên bờ biển Chukchi. Trước mắt tôi là hai chiếc máy bay nhỏ. Một trong hai chiếc sẽ sớm đưa tôi vào sâu trong vùng Bắc Cực Alaska – nơi thường được mệnh danh là một trong những miền đất cô quạnh, hẻo lánh và khắc nghiệt nhất hành tinh. Thật lòng, tôi đang rất lo lắng.

Chuyến đi vào Bắc Cực này đã đủ đáng sợ rồi. Nhưng vấn đề thực sự nằm ở chỗ, tôi vốn không thích ngồi trên máy bay, đặc biệt là những loại nhỏ thế này: loại máy bay một động cơ, chỉ có hai đến bốn ghế ngồi, được dùng chủ yếu cho vùng hoang vu. Bạn cứ liên tưởng những hộp súp Campbell rộng tuếch được gắn thêm đôi cánh là hiểu.

Donnie Vincent nhận ra sự lo lắng của tôi. Anh là một thợ săn chuyên dùng cung tên ở vùng hoang dã và là một nhà làm phim tài liệu sẽ cùng đồng hành với tôi

trong chuyến đi này. Anh tiến lại gần tôi, hơi nghiêng người và thì thầm giữa cơn gió lạnh buốt: “Hầu hết phi công ở đây đều là dân cao bồi miền núi, tu whiskey như nước lã, kiểu người không ngại ngần gây gỗ trong quán rượu. Nhưng yên tâm, tôi đã chọn được người giỏi nhất rồi. Brian là Top Gun¹ đấy.” Tôi gật đầu cảm ơn.

“Điều đó không có nghĩa là chúng ta sẽ *không* gặp tai nạn và chết đâu nhé,” Donnie nói tiếp, “Đó là một nguy cơ có thật. Nhưng gã này cực kỳ cứng tay. Vậy nên tỷ lệ chúng ta gặp tai nạn máy bay là...” Lúc này, sự căng thẳng trong tôi đã chuyển thành một nỗi sợ hãi thực sự, khiến tôi phải ngắt lời: “Được rồi. Tôi hiểu rồi.”

Các chuyến bay thương mại vốn cực kỳ an toàn. Thống kê cho thấy, khả năng bạn tử vong trong một vụ tai nạn trên đường ra sân bay còn cao hơn nhiều so với khi đã ngồi trên máy bay. Nhưng quy luật đó chẳng có giá trị gì ở Alaska.

Mỗi năm, có khoảng 100 chiếc máy bay nhỏ ở vùng này gặp nạn. Gần đây, Cục Hàng không Liên bang Mỹ (FAA) thậm chí đã phải phát đi một “cảnh báo chưa từng thấy” với các phi công lái máy bay nhỏ ở Alaska vì số vụ tai nạn tăng đột biến. Năm nay đặc biệt tệ. Thời tiết khắc nghiệt, sương mù dày đặc, cộng thêm khói cháy rừng

1. Chỉ người giỏi nhất, ưu tú nhất trong số những phi công giỏi. (Tất cả các chú thích không được ghi gì thêm đều là của Ban biên tập tiếng Việt.)

đã khiến tầm nhìn trở nên rất hạn chế. Donnie kể rằng, Brian có một đồng nghiệp tên Mike vừa mới gặp tai nạn vì dự báo sai thời tiết. May mắn là Mike còn sống, nhưng chiếc máy bay thì phải đại tu toàn bộ.

Khi Brian thả chúng tôi xuống sâu trong vùng Bắc Cực hoang dã, mọi thứ mới thật sự bắt đầu. Chúng tôi sẽ phải đối diện với vô vàn mối đe dọa: gấu xám hung dữ, nai sừng tấm nặng tới 700 kg, bầy sói đói, chồn sói wolverine, lưỡng mật nghiện máu, những dòng sông băng chảy xiết, bão tuyết mù trời, nhiệt độ dưới 0°C, gió mạnh như bão, những vách đá dựng đứng, các căn bệnh chết người như bệnh sốt thổ (tularemia) và hội chứng phổi do virus hanta, muối độc, chuột rừng, chuột cống, tiêu chảy, nôn mửa, xuất huyết... Có cả triệu cách để chết ở miền Tây, nhưng con số đó có thể lên đến hai triệu ở vùng nội địa Alaska này.

Cách duy nhất để chúng tôi thoát ra ư? Là đi bộ hàng trăm dặm xuyên qua vùng đất hoang dã khắc nghiệt, cho đến khi Brian quay lại đón sau 33 ngày. Trên hành trình ấy, chúng tôi sẽ cố gắng tìm kiếm một đàn tuần lộc huyền thoại, những bóng ma nặng gần 200 kg lang thang trong màn sương trên vùng lãnh nguyên Bắc Cực, với cặp sừng khổng lồ dài cả mét nhô ra từ màn sương lạnh giá, rồi biến mất khi gió đổi chiều.

Năm tuần tới thực sự là một canh bạc tất tay. Không giống như thám hiểm trên những cung đường nổi tiếng như Pacific Crest hay Appalachian, ở sâu trong vùng

Alaska, bạn không thể chỉ vì thấy lạnh hay đói mà quyết định rẽ ngang ra một xa lộ, gọi Uber đến quán ăn gần nhất để thưởng thức cà phê cùng bánh kẹp nóng. Ở đây, hầu như chẳng có con đường nào cả, có chăng chỉ là đường mòn. Nơi gần nhất có thể tìm thấy thị trấn, sóng điện thoại hay bệnh viện cũng cách hàng trăm cây số. Thậm chí, ngay cả cái chết cũng chẳng phải là một lối thoát. Thật không may, bảo hiểm của tôi lại chẳng bao gồm dịch vụ “thu hồi thi thể ở vùng sâu vùng xa”.

Tất cả những điều này đều xa lạ với cuộc sống an toàn và tiện nghi của tôi. Và đó chính là vấn đề. Ngày nay, hầu hết chúng ta hiếm khi rời khỏi vùng an toàn. Chúng ta sống trong môi trường được bao bọc, vô trùng, vùng nhiệt độ lý tưởng, thừa thãi thức ăn, thiếu thử thách, luôn có sẵn những mạng lưới bảo vệ. Chính điều đó đã khiến chúng ta ngày càng mất dần cơ hội trải nghiệm “cuộc sống hoang dã quý giá duy nhất của mình”, như lời nhà thơ Mary Oliver từng viết.

Tuy nhiên, những bằng chứng khoa học mới cho thấy con người đạt được trạng thái tốt nhất – khỏe mạnh hơn, kiên cường hơn và sống vững vàng hơn – khi họ phải đối mặt với những thử thách khắc nghiệt mà tổ tiên chúng ta từng trải qua mỗi ngày. Các nhà khoa học phát hiện ra rằng một số khó khăn nhất định bảo vệ chúng ta khỏi các vấn đề về thể chất và tinh thần như béo phì, bệnh tim, ung thư, tiểu đường, trầm cảm, thậm chí cả những vấn đề cơ bản như cảm giác mất đi động lực và mục tiêu sống.

Có rất nhiều cách đơn giản để gạt hái thành quả từ nghịch cảnh, những điều mà ai cũng có thể đưa vào nhịp sống hằng ngày nhằm tu dưỡng thân-tâm-trí. Nhưng chuyến đi lần này nằm ở cực điểm của một phương pháp mà các nhà khoa học từ nhiều lĩnh vực đều khuyên chúng ta nên thử nghiệm trong đời. Đó chính là sự hòa quyện giữa hành trình tìm về bản năng và tái thiết lập tư duy. Và lợi ích của nó là toàn diện.

Brian, Donnie, William Altman – người quay phim thân tín lâu năm của Donnie – và tôi đang đứng bên ngoài chiếc container Conex, trụ sở của Ram Aviation tại sân bay Kotzebue. Chúng tôi loay hoay sắp xếp đồ đạc, cố né những cơn gió sắc như dao, mang hơi biển mặn chát thổi vào đất liền, phủ lên những rặng núi xám mờ xa xa. “Chất đồ lên và đi thôi, trước khi sương mù kéo đến dày hơn nữa,” Brian giục.

Donnie từng dành 6 tháng liền ở vùng hẻo lánh Alaska với tư cách là nhà sinh vật học thuộc Cục Cá và Động vật hoang dã. Anh sống trong chiếc lều North Face vàng rực – hay nói vui là một “viên kẹo dẻo vàng khổng lồ”. Kể từ ấy, Donnie đã nghiên cứu, săn bắn và làm phim tại những nơi xa xôi, khắc nghiệt nhất thế giới. Không đùa đâu, từng có mùa hè anh sống chung với bầy sói khi nghiên cứu cá hồi ở vùng sông Tuluksak thuộc châu thổ Yukon.

William thì gần như theo chân Donnie trong mọi chuyến đi săn. Một chàng trai đôi mươi cực kỳ hiếm gặp,

kiểu người sống nhiệt thành như thể đang ở năm 1899. Suốt gần mười năm qua, cậu ta sống trong một căn nhà gỗ nhỏ, chỉ khoảng 6 m², nằm giữa rừng sâu Maine, hoàn toàn không có internet hay nước máy. Cuộc sống của cậu chủ yếu dựa vào tự sản bản, chăn nuôi và trồng trọt.

Được đồng hành cùng hai gã trai này, nỗi bất an trong tôi cũng nguôi ngoai đi ít nhiều. Nhưng chỉ một chút thôi. Bởi thiên nhiên luôn thế, khôn lường và khắc nghiệt. Nó chẳng hề bận tâm bạn giàu kinh nghiệm thế nào, hay bạn từng trải qua điều gì. Thiên nhiên luôn có thể tung ra những thử thách khó nhằn hơn nữa, những con thú hung dữ hơn, những vách núi hiểm trở hơn, nhiệt độ khắc nghiệt hơn, sông sâu rộng hơn và mưa, tuyết, gió ngày càng khốc liệt hơn.

Donnie và William hiểu rõ thực tế nghiệt ngã ấy. Có lần, bão tuyết mật mù khiến chiếc máy bay cứu hộ đến muộn bốn ngày, thời điểm đó, họ cạn sạch lương thực, suýt nữa thì chết đói và chết rét. Một lần khác, họ phải bắn hạ một con gấu xám Bắc Mỹ to như đầu tàu hỏa đang lao tới. Nếu không hạ được con gấu ấy, có lẽ nội tạng của họ đã bị con vật sắp xếp lại rồi. May thay, viên đạn trượt khỏi hộp sọ con gấu, khiến nó bất tỉnh tại chỗ.

Tôi vác lên vai chiếc ba lô nặng gần 35 kg, bên trong chứa gần như tất cả những gì tôi cần để sống sót trong cả tháng tới: quần áo, thức ăn, đồ sơ cứu y tế khẩn cấp và đủ thứ linh tinh khác. Tôi đang ịch kéo chiếc túi về phía máy bay thì Brian chặn lại.

“Cậu và William đi chiếc kia,” anh nói, tay chỉ về chiếc Cessna bốn chỗ sơn hai màu xanh lá cây và vàng bóng loáng mới toanh. Chúng tôi vất vả nhét những chiếc ba lô vào khoang hành lý, rồi tôi loay hoay chui vào ghế sau. Chỗ ngồi chật tới mức đầu gối tôi gần như chạm lên tận cổ họng.

Donnie và Brian leo lên chiếc máy bay còn lại. Nó lăn bánh, xoay một vòng trên đường băng rồi bay thẳng vào màn sương. William và tôi ngồi yên trong chiếc Cessna chờ đợi. Một lát sau, phi công của chúng tôi xuất hiện. Anh ta trẻ trung, đội mũ lưỡi trai che mái tóc cắt ngắn gọn gàng, mang kính phi công, bước chân đầy tự tin, nhẹ nhàng ngồi vào ghế lái, rồi chìa tay ra bắt tay với chúng tôi.

“Xin chào,” anh ta nói, “Tôi là Mike, phi công của các anh hôm nay.”

William liếc sang tôi, nở một nụ cười méo mó. *Khoan đã, tôi giật mình nghĩ, liệu đây có phải chính là Mike – gã từng làm rơi máy bay trước đó không?* Tiếng cánh quạt bắt đầu gầm lên inh tai, át đi tiếng hét kinh hoàng đang vang lên trong đầu tôi.



35, 55, HAY 75

TÔI SINH RA trong một dòng họ mà đàn ông chỉ xoay quanh rượu chè, mấy chuyện tâm phào và tự chuốc lấy hỗn loạn tự chuốc lấy. Cha tôi – người đã biến mất từ khi tôi còn trong bụng mẹ – từng say xỉn vào ngày lễ Thánh Patrick, sơn con ngựa của mình màu xanh lá rồi cưỡi thẳng vào một quán bar với một người phụ nữ chẳng phải mẹ tôi. Một ông chú của tôi từng phải qua đêm trong phòng tạm giam, la hét om sòm vì lý do mà chính ông – và cả những người trong khu cai nghiện vào cái tối thứ Ba ấy – đều không thể hiểu nổi: “Mẹ mày đã làm tình với cả cái xe Volkswagen rồi đấy!” Một ông anh họ khác của tôi từng tỉnh dậy trong nhà tù quận, chỉ kịp nhận ra mình vừa vô tình tham dự một “buổi họp mặt gia đình” khi cảnh sát đã nhốt anh ta chung xà lim với một ông chú khác của tôi. Một ông chú nữa thì đã thành khách quen trong nhà tù tiểu bang Idaho. Còn ông nội tôi, theo lời cả họ, là kẻ nghiện rượu, gian xảo nhưng quyến rũ và đẹp trai nhất hạt Ada.

Khoảng 10 năm trước, tôi nhận ra mình cũng đang cưỡi chính “con ngựa gia truyền” đó. Tôi từng vài lần say xỉn đến mức chẳng biết chiếc xe của mình đang ở đâu, vài lần gãy xương, vài mối quan hệ tan vỡ và có lần tôi bị bắt vì cố phá kỷ lục tốc độ thế giới bằng chiếc xe scooter gấp trong tình trạng say bí tỉ.

Tôi cũng là kẻ đạo đức giả chuyên nghiệp. Khi đó, tôi có sự nghiệp đáng mơ ước tại một tạp chí danh tiếng, với vai trò nhà báo chuyên viết về sức khỏe, thường đưa ra lời khuyên để mọi người có cuộc sống lành mạnh hơn. Tôi giỏi công việc đó, nhưng lại chẳng sống đúng như những gì mình viết. Hầu hết năng lượng tinh thần của tôi khi ấy chỉ dành để say xỉn, hoặc nghĩ về lần say kế tiếp.

Gần như mọi thứ trong cuộc đời tôi đều phải nhường chỗ cho rượu. Nếu không uống rượu, tôi chỉ đang giết thời gian chờ tới cuối tuần để được say. Cuộc sống của tôi trở thành một vòng xoáy lặp lại, từ những cơn say vật vã đến những lời hứa bỏ rượu, rồi hồi phục, rồi tự thuyết phục bản thân rằng lần này sẽ khác, rồi lại tiếp tục say bí tỉ.

Rượu giống như chiếc chăn ấm áp của tôi. Nó giúp tôi giải tỏa căng thẳng công việc, xua tan sự nhàm chán, làm tôi tê liệt trước nỗi buồn, lo âu và sợ hãi. Nó che chắn tôi khỏi những bất an, những tình huống và cảm xúc vốn là một phần tất yếu của cuộc sống.

Nhưng rồi, vào năm 28 tuổi, một buổi sáng tôi thức dậy trong nỗi khốn khổ và bãi nôn nồng nặc mùi whiskey.

Đó là buổi sáng thứ hai liên tiếp như vậy và tôi từng trải qua vô số lần tương tự trước đây. Nhưng lần này, tôi cảm nhận rõ rệt có điều gì đó lớn lao đang xảy ra.

Tôi bỗng nhận thấy một khoảnh khắc sáng suốt, một trạng thái xa lạ với tôi chẳng khác gì vật lý hạt nhân. Lần đầu tiên, tôi nhìn thấy cuộc đời mình đúng như nó vốn có, chứ không phải như tôi vẫn tự bịa ra để tin. Tôi chỉ là một gã nghiện rượu tồi tệ và là một kẻ dối trá trong công việc, sống trong mớ hỗn độn ngày càng tệ hơn mỗi cuối tuần.

Tôi thấy rõ, chẳng bao lâu nữa, mọi thứ sẽ sụp đổ. Tôi hiểu mình sắp bị lộ tẩy và mất việc. Tiếp theo sẽ là những mối quan hệ đổ vỡ, vì chẳng ai chịu nổi tôi sau ly rượu thứ năm. Rồi sẽ đến tài sản, xe cộ, nhà cửa, tất cả. Cuối cùng, tôi sẽ mất mạng. Tôi không biết mình sẽ chết ở tuổi 35, 55 hay 75. Tôi chỉ biết chắc rằng rượu sớm muộn cũng sẽ kết liễu tôi. Những kẻ hô hào kiểu “Làm nốt lon này rồi tính tiếp!” thường chẳng sống lâu. Thứ an ủi mang tên rượu không chỉ làm tôi tê liệt trước cuộc sống thực tại mà còn âm thầm giết chết tôi từng ngày.

Tôi nhận ra mình đứng trước hai lựa chọn. Một là không làm gì cả, tiếp tục bám vào lối sống say sưa quen thuộc, chấp nhận mọi thứ rồi sẽ kết thúc thê thảm. Mọi bằng chứng cho đến lúc đó đều cho thấy: chẳng có gì xoa dịu rắc rối nhanh bằng ly rượu đầu tiên. Hai là chấp nhận sự khó chịu, từ bỏ lớp chăn ấm dễ chịu ấy. Tôi không biết con đường thứ hai sẽ dẫn tôi đến đâu và liệu tôi có

làm nổi không. Tôi vô cùng hoảng sợ. Nhưng có một điều nực cười là khi bạn tỉnh dậy trong chính bãi nôn của mình, thì việc làm điều ngược lại với những gì đưa bạn đến đó lại trở thành lựa chọn dễ dàng nhất. Chẳng ai tỉnh táo lại quyết định bỏ rượu vào tối thứ Sáu. Đó là kiểu quyết định chỉ được đưa ra vào buổi sáng Chủ nhật đầy tuyệt vọng.

Tôi giương cờ trắng đầu hàng. Và từ đây, sự khó chịu thực sự bắt đầu.

Những ngày đầu cai rượu là một địa ngục thể xác khủng khiếp. Đau đầu, buồn nôn, kiệt sức, run rẩy, đổ mồ hôi và cả những đau đớn khác từ bên trong. Lá phổi tôi bắt đầu tiết ra những thứ tôi chỉ có thể gọi là hỗn hợp gây ung thư, hậu quả của thói quen hút thuốc Marlboro kèm rượu.

Dần dần, các triệu chứng thể chất giảm xuống, nhưng thử thách lớn hơn lại là những suy nghĩ điên cuồng khi não bộ bắt đầu tái lập trình sau thời gian dài bị cồn tàn phá. Tâm trí tôi như quả bóng cao su bị bắn vào một căn phòng bê tông, nảy loạn lên từ niềm vui vì còn sống đến trầm cảm vì phải sống như thế này, cùng vô vàn câu hỏi đau đầu về cuộc sống mới. Làm sao để tôi không uống nữa? Tôi sẽ làm gì vào cuối tuần? Tôi nên nói gì nếu đang ở một sự kiện xã hội và ai đó mời rượu? Làm sao tôi có thể gặp lại bạn bè ở những buổi họp lớp hay đám cưới mà không cầm ly rượu trên tay?

Hóa ra câu trả lời cho những câu hỏi đó chỉ là: “Đừng uống”, “Làm bất cứ điều gì trừ uống rượu”,

“Không, cảm ơn”, và “Cứ để tôi đó rồi tính, anh bạn”. Giờ thì tôi thấy chúng đơn giản biết bao. Nhưng vào thời điểm đó, tất cả những câu hỏi đều khó nhằn và phức tạp, như thể việc bảo một đứa trẻ lên ba giải phương trình đại số. Chẳng có gì ngạc nhiên khi một nửa số người trong bệnh viện tâm thần mắc chứng nghiện chất kích thích. Tôi phải học lại cách sống cuộc đời này từ đầu. Nhưng sâu trong tôi, từng thế hệ nhiễm gen whiskey của dòng họ vẫn đang nổi loạn, ra sức kéo tôi quay lại con đường cũ. Chúng dường như được lập trình để thuyết phục tôi rằng: đáp án cuộc đời nằm đâu đó trong một quán bar ngập khói thuốc, bên chiếc máy phát nhạc tự động chơi những bản nhạc của George Jones.

Nhưng từng ngày trôi qua, tôi dần làm quen với sự khó chịu tột cùng của những thay đổi khắc nghiệt, và rồi, thế giới trước mắt tôi bắt đầu mở rộng. Tôi dần nhận ra vẻ đẹp của cuộc sống và hiểu rõ hơn về vai trò nhỏ bé của mình trong đó. Chẳng hạn, trước khi cai rượu, tôi luôn nghĩ mình là trung tâm của vũ trụ, nhưng khi tỉnh táo, tôi hiểu mình chẳng quan trọng đến vậy trong thế giới rộng lớn này. Ban đầu, phát hiện ấy thật đáng sợ, nhưng khi học cách chấp nhận mình không biết tất cả mọi thứ, và đôi khi cần được giúp đỡ, tôi dần tìm thấy sự bình yên và có những góc nhìn sâu sắc hơn.

Tôi bắt đầu kết nối với những người tôi yêu thương theo cách mới, sâu sắc hơn. Tôi tìm lại được sự tĩnh lặng, bình yên và cảm giác thoải mái với chính mình. Để thoát

khỏi cái tôi đầy rắc rối trước đây, tôi nuôi một chú chó và mỗi sáng đều dẫn nó ra dòng sông gần nhà. Trong màn sương tĩnh lặng lúc 5 giờ sáng, tôi tìm thấy sự bình yên và tự tin đã lãng quên từ lâu. Những vấn đề hằng ngày như chuyện thị phi chốn văn phòng, tắc đường, hạn chót công việc hay những hóa đơn phải trả cũng chẳng còn khiến tôi quá phiền lòng.

Tôi không biến thành một người hoàn toàn mới và chắc chắn sẽ không bao giờ bị nhầm với ông Rogers¹. Nhưng tôi tỉnh táo hơn trước rất nhiều, đủ để nhận ra rằng cuộc sống hiện tại vẫn còn được bao bọc trong sự thoải mái. Tôi vẫn đang đắm chìm trong đó – chỉ khác là những tiện nghi này tinh vi hơn, ít dữ dội hơn nhưng cũng tiềm ẩn nhiều nguy cơ ngấm ngấm hơn. Chỉ cần nhìn vào cuộc sống hằng ngày của mình, tôi đã thấy rõ điều đó. Tôi thoải mái trong từng khoảnh khắc theo đúng nghĩa đen.

Mỗi sáng, tôi thức dậy trên chiếc giường êm ái trong căn nhà luôn được điều chỉnh nhiệt độ hoàn hảo. Tôi lái một chiếc xe bán tải đầy đủ tiện nghi chẳng kém gì sedan hạng sang. Tôi dập tắt mọi sự nhầm chán chỉ bằng chiếc điện thoại thông minh. Tôi ngồi trên chiếc ghế văn phòng được thiết kế tiện dụng, mắt dán vào màn hình

1. Một nhân vật rất được yêu mến tại Mỹ, người dẫn chương trình thiếu nhi nổi tiếng Mister Rogers's Neighborhood (Khu phố của ông Rogers) từ năm 1968 đến 2001. Ông được biết đến với tính cách hiền lành, tử tế và những bài học về lòng tốt và sự đồng cảm.

máy tính, làm việc trí óc chứ hiếm khi vận động cơ thể. Về đến nhà, tôi ăn những thực phẩm tiện lợi chứa đầy calo chẳng có nguồn gốc rõ ràng, rồi buông mình xuống chiếc sofa êm ái để xem những chương trình truyền hình được truyền về từ ngoài không gian. Tôi hiếm khi phải đối diện với bất kỳ sự khó chịu nào. Ngay cả việc khó chịu nhất tôi làm, tập thể dục, cũng diễn ra trong một tòa nhà có máy lạnh và các chương trình truyền hình luôn có xu hướng củng cố thế giới quan của tôi hơn là thách thức nó. Tôi sẽ không bao giờ chạy bộ ngoài trời trừ khi thời tiết thật sự dễ chịu – không quá nóng, không quá lạnh, không quá ẩm.

Vậy, nếu từ bỏ tất cả những tiện nghi dễ chịu ấy, điều gì sẽ chờ đón tôi phía trước?