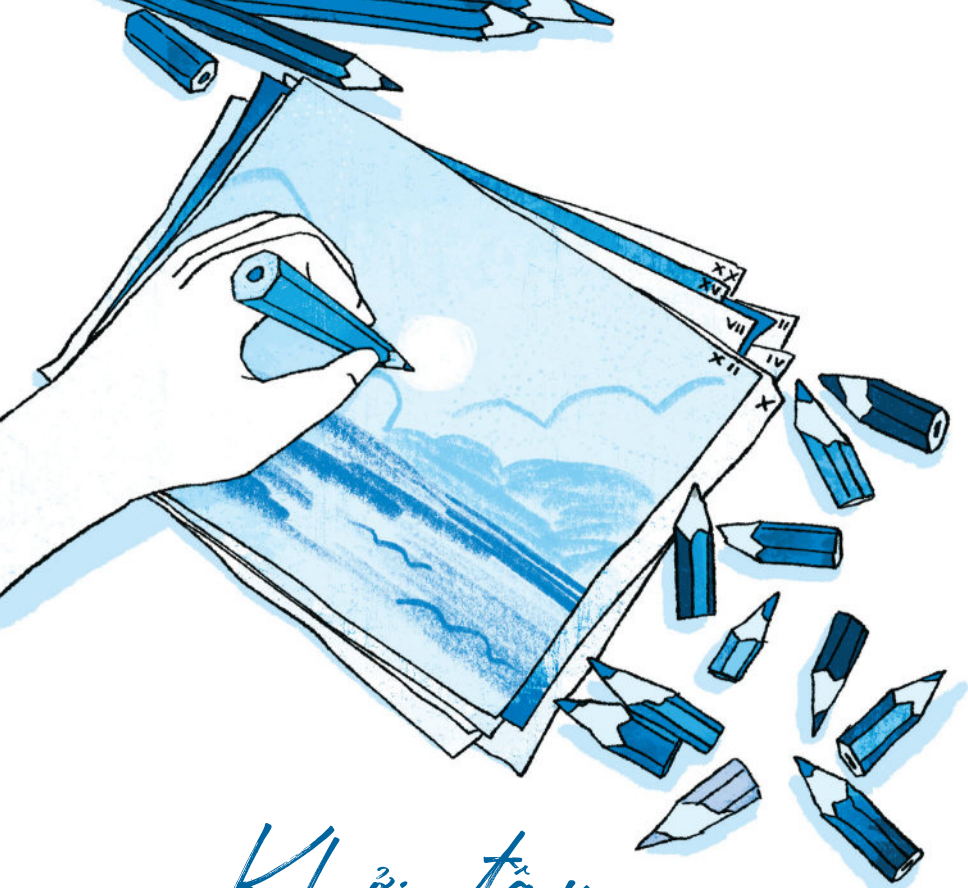


Sống khỏe mạnh trong vùng an toàn

Những người trong câu chuyện của tôi đều đã đi xa, ông ngoại, bà ngoại và cả cậu Văn. Nhưng tôi tin rằng Tết năm ấy bà ngoại không hối hận vì đi hỏi ý kiến của thằng nhóc bảy tuổi, không tiếc rẻ về việc bỏ lỡ vận may duy nhất một lần trong đời. Tết năm ấy có ông ngoại, có cậu Văn, các con các cháu và cả đàn chó chín con là niềm hạnh phúc lớn nhất của bà ngoại rồi.

10	Khởi đầu là kết thúc là khởi đầu
14	Hộp siêu bí mật
18	Quá mệt để bé tác
22	Bắt đầu từ nhỏ bé
26	Sự nhạt nhẽo là một món quà
30	Phim dở, nhạc ngang, hài kịch thiếu muối
34	2 sao
38	Cổ tích không nhắc đến

Nếu một ngày chỉ muốn dừng lại	42
Không phải gu	46
Công bằng - Cân bằng	50
Ở hiền gặp hiền	54
Chạy ngay ra cửa hiệu văn phòng phẩm	58
Nhìn thôi là đủ	62
Quyết định của trẻ con	66



Khởi đầu
là kết thúc
là khởi đầu*

*The Beginning Is The End Is The Beginning - Tên bài hát của nhóm nhạc rock The Smashing Pumpkins.

_____ Sống khỏe mạnh trong vùng an toàn

Bạn đã bao giờ thức dậy thật sớm để ngắm mặt trời mọc chưa? Khi ấy mặt trời bắt đầu nhú lên từ đường chân trời tỏa ánh sáng dịu nhẹ, ánh sáng vừa phải, không chói lóa và rực rỡ như giữa trưa nắng.

Hoàng hôn cũng vậy, ánh nắng dịu dần trước khi tắt hẳn nhường chỗ cho màn đêm. Ánh sáng hoàng hôn luôn mềm mại và nhẹ nhàng, mức độ khuếch tán nhiều hơn so với buổi trưa.

Bình minh và hoàng hôn là lúc mặt trời nằm ở vị trí thấp nhất trên bầu trời, đây là khoảng thời gian ánh sáng tự nhiên tốt nhất. Trong nhiếp ảnh người ta gọi hai thời điểm này là *giờ vàng* hay *giờ nhiệm màu*. Bởi lẽ thời điểm này đem lại ánh sáng ít tương phản, những chi tiết trong bóng tối không bị che phủ hoàn toàn, đối tượng của bức ảnh được ánh sáng ôm ấp nhẹ nhàng trở nên có chiều sâu hẳn.

Người ta thường rủ nhau đi chụp ảnh vào buổi sáng khi mặt trời mọc hoặc lúc hoàng hôn là vì thế. Lúc này ánh sáng chiếu xiên khiến hình dạng, kết cấu của vật thể được đặc tả rõ ràng gây hiệu ứng đổ bóng và tạo ra mảng màu tương phản tự nhiên. Cảnh vật được ghi lại trong khoảnh khắc này trở nên ấm áp và đẹp để đến lạ thường, đẹp hơn bất cứ thời điểm nào khác trong ngày.

Trong cuộc sống cũng vậy, chúng ta thường ấn định rằng mọi thứ đẹp đẽ gắn liền với hai khoảnh khắc: Lúc bắt đầu hoặc khi kết thúc.

Chẳng hạn như, ngày đầu tiên chúng ta bước vào lớp Một và ngày ra trường chia tay bạn bè lớp Mười Hai. Rất nhiều cảm xúc kích hoạt mọi giác quan của chúng ta đều nằm trong hai ngày này. Nhiều năm về sau khi nhớ lại, đây vẫn luôn là hai thời điểm trong cuộc đời mà chúng ta nhớ lâu nhất.

Hoặc như mối tình đầu tiên. Ngày đầu tiên khi hai người thổ lộ tình cảm với nhau và ngày cuối cùng khi hai người quyết định nói lời chia tay chắc không ai quên được nhỉ? Kỷ niệm về mối tình đầu tiên luôn in sâu trong lòng ta.

Cũng có thể là ngày đầu tiên bạn bắt đầu một công việc mới, một dự án mới và ngày cuối cùng khi mọi thứ khép lại. Bạn nhận ra mình đã trưởng thành ra sao, mạnh mẽ hơn thế nào, có thêm được bao nhiêu kinh nghiệm trong suốt hành trình.

Trong một ngày chúng ta chỉ có khoảng hai tiếng để nắm bắt *thời khắc nhiệm màu*, từ sáu rưỡi đến bảy rưỡi sáng, từ năm giờ chiều đến sáu rưỡi chiều. Cũng giống như khi nhìn về quá khứ chúng ta thường tiếc nuối những khoảnh