



## **TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO VÀ SỰ PHỤC HỒI**

**Tác Giả : TS Jill Bolte Taylor**

**Dịch Giả : TS Minh Tâm**

*Đôi Giọng Tâm Sự*

*Mỗi bộ óc con người đều có một câu chuyện và sau đây là câu chuyện của bộ óc tôi...*

*Hơn mười năm trước đây, tôi là giáo sư Đại học Y Khoa Harvard, chuyên nghiên cứu và giảng dạy cho sinh viên về bộ óc của con người. Nhưng vào ngày 10 tháng 12 năm 1996, tôi đã học được bài học về não bộ từ chính bộ óc của mình.*

*Sáng hôm ấy, bản thân tôi đã trải qua một dạng “đứt mạch máu não” rất ít khi có, từ bán cầu Trái của não bộ. Sự xuất huyết trầm trọng này là do một mạch máu não bất thường, từ lúc sơ sinh đã không được khám nghiệm và cắt bỏ, nay thành linh vỡ ra.*

*Trong bốn tiếng đồng hồ ngắn ngủi, với đôi mắt kinh nghiệm của một nhà nghiên cứu tế bào não bộ học, tôi đã chứng kiến bộ óc tôi từ từ băng hoại đến độ hoàn toàn tê liệt trong khả năng phân định các sự kiện diễn biến chung quanh.*

*Đến cuối sáng hôm đó, tôi đã không còn có thể đi đứng, ăn nói, đọc viết hoặc nhớ lại những gì đã xảy ra từ trước trong đời. Nằm vo tròn như một thai nhi trong bụng mẹ, tôi cảm giác mình sắp chết, không còn chút hi vọng nào có thể sống sót để kể lại câu chuyện này cho bất kỳ ai.*

*Những điều cần biết về Tai biến mạch máu não là một tài liệu khoa học được ghi lại theo thứ tự thời gian. Và cũng theo đó, từ vực thẳm vô hình của một đầu óc hoàn toàn rỗng lặng, tôi đã khám phá ra sự an tĩnh của nội tâm mà những nhà khoa học não bộ như tôi không mấy khi có dịp trải nghiệm. Như tôi được biết, đây là tài liệu lần đầu tiên được ghi lại từ một nhà Tế bào thần kinh học, qua kinh nghiệm bản thân mình, sau khi đã phục hồi vì một cơn xuất huyết não trầm trọng.*

*Tôi rất vui mừng vì tập tài liệu này cuối cùng đã được in ra và phổ biến khắp thế giới để mọi người có thể biết mà chạy chữa đúng lúc và đúng cách.*

Hơn tất cả mọi thứ trên đời, tôi rất biết ơn Thượng đế đã cho tôi cơ hội sống còn và ca ngợi sự hiện hữu hôm nay. Ban đầu, tôi được khuyến khích để vượt qua bạo bệnh và phục hồi là nhờ vào những người có lòng gửi cho các lá thư tràn đầy tình yêu thương vô bờ bến. Rồi qua nhiều năm, tôi vẫn kiên trì trong nỗ lực phục hồi, do vì biết bao câu hỏi gửi đến chưa được trả lời. Như một phụ nữ trẻ đã gửi thư hỏi tôi rằng: “Tại sao bà mẹ của cô khi bị tai biến mạch máu não mà không thể tự mình gọi điện thoại cấp cứu, nên đã phải chết?” (Người Mỹ không có thói quen khi con cái đã trưởng thành mà còn ở chung nhà với cha mẹ.), hay một người đàn ông lớn tuổi khác, vẫn còn mãi đau buồn về cái chết của bà vợ, đã hỏi: “Vì sao tai biến mạch máu não đã làm bà phải nằm mê man bất động cho đến khi qua đời?”

Rồi thư của những người chăm sóc bệnh nhân tai biến não hỏi tôi về đường hướng và hi vọng trong sự điều trị. Cho nên tôi đã quyết tâm hoàn tất tập tài liệu này cho 700 ngàn người bị tai biến não hằng năm trong xã hội ta. Chỉ cần một người đọc chương “Buổi sáng ngày bị tai biến” để nhận diện được triệu chứng nguy cấp, rồi gọi ngay cấp cứu - gọi liền chứ không nên trễ, để cứu một mạng người - thì những công sức tôi đã bỏ ra để viết quyển sách này kể như đã được đền bù xứng đáng.

Quyển sách này được chia ra làm bốn phần:

I. Phần một nói về cuộc đời tôi trước khi xuất huyết não xảy ra.

Bạn sẽ biết tại sao tôi lớn lên và quyết định thành một nhà khoa học về não bộ với tràn đầy nghị lực và lý tưởng.

Tôi rất tích cực hoạt động trong lãnh vực này. Tôi là một giáo sư khoa Não Bộ Học của Đại học Harvard và là thành viên trẻ tuổi nhất trong Ủy ban nghiên cứu về các bệnh thần kinh. Tôi đi khắp nước diễn thuyết về căn bệnh và cách trị liệu và kêu gọi những người bệnh khi qua đời thì thân nhân họ nên hiến bộ óc cho viện đại học để nghiên cứu.

II. Nếu bạn hiếu kỳ muốn biết thế nào là bị “Tai Biến Mạch Máu Não” thì phần hai, “Buổi sáng ngày bị Tai biến”, là chương bạn nên đọc. Trong phần này, tôi sẽ dẫn bạn qua một hành trình lạ thường để bạn thấy được những suy sụp từ từ về khả năng hiểu biết - cái biết hiện tại về sự vật chung quanh và cái biết về những điều đã học hỏi trong quá khứ - của người bị tai biến, dưới cái nhìn của một nhà khoa học. Khi não của tôi bị xuất huyết càng lúc càng nhiều thì tôi biết rằng đây là sự mất mát và suy sụp của trí tuệ về phương diện Sinh Học. Còn về phương diện Tế Bào Thần Kinh Học, Phải thú nhận rằng tôi đã học được rất nhiều về não bộ và sự vận hành của nó trong buổi sáng xuất huyết này, nhiều như tôi đã học hỏi trong bao năm khoa bảng. Đến cuối buổi sáng hôm ấy, ý thức của não bộ còn lại - não bộ Phải - đã đưa tôi sang một vùng nhận thức mới: tôi đã trở thành một vợ vũ trụ. Từ đó tôi mới hiểu được rằng tại sao với bộ óc vật chất này, người

ta có thể đạt đến sự hiểu biết về những điều “thần bí” và “siêu hình”.

*III. Nếu như bạn muốn giúp một người đã bị Tai Biến Não hay do một tai nạn mà bị chấn thương ở não bộ, thì những chương về sự phục hồi là rất cần thiết và hữu ích - trong đó có hơn 50 lời gợi ý về những điều nên và không nên làm cho người bệnh. Tôi hi vọng bạn sẽ chia sẻ kiến thức này cho mọi người chung quanh khi họ cần đến.*

*IV. Phần cuối, quyển sách cho thấy con Xuất Huyết này đã dạy tôi những điều mới lạ về bộ óc, bạn sẽ thấy rằng quyển sách này không hoàn toàn viết về Tai biến mạch máu não. Nói cho chính xác hơn, Tai biến não chỉ là một chấn thương khiến cho những hiểu biết mới về não bộ xuất hiện.*

*Quyển sách này cho thấy những nét đẹp và khả năng phục hồi của não bộ con người, do khả năng nội tại của nó không ngừng thay đổi và luôn thích ứng để tồn tại. Sau đó, cuốn sách cho thấy hành trình của nhận thức thuộc bán cầu Phải của não bộ khi nó dẫn tôi vào cảnh giới An lành của vùng Tâm thức sâu thẳm. Tôi đã phục hồi Ý thức luận lý của bán cầu não Trái để trình bày và giúp cho người đọc đạt đến Cảnh giới An lành của vùng Tâm thức thâm sâu mà không cần phải trải qua một cơn xuất huyết não như tôi. Hy vọng độc giả sẽ hài lòng trong cuộc du hành trí thức này.*

## **CHƯƠNG 1**

### **ĐỜI SỐNG CỦA TÁC GIẢ TRƯỚC KHI TAI BIẾN NÃO**

Tôi là nhà nghiên cứu tế bào não bộ, đã được huấn luyện, thực tập và đã xuất bản nhiều công trình nghiên cứu. Tôi sinh trưởng ở thành phố Terre Haute thuộc tiểu bang Indiana.

Một người anh của tôi, chỉ lớn hơn tôi 18 tháng tuổi, mắc bệnh Tâm Thần Phân Liệt. Anh được chính thức chẩn đoán là mắc bệnh này ở tuổi 31, nhưng thực ra anh đã có triệu chứng của bệnh từ nhiều năm trước. Từ thời thơ ấu, anh đã tỏ ra khác hơn tôi về cách nhìn thực tại và cách đối xử với mọi người. Do vậy, tôi rất có hứng thú tìm hiểu về bộ óc con người từ lúc còn bé. Tôi đã thường tự hỏi, vì sao mà hai anh em cùng quan sát một sự việc vừa mới xảy ra, tại có thể đi đến hai lời giải thích khác nhau. Sự khác biệt về nhận thức, về cách tiếp thu và phân tích dữ kiện giữa hai anh em tôi, đã thúc đẩy tôi trở thành một nhà khoa học về não bộ.

Tôi bắt đầu 4 năm đại học từ cuối thập niên 1970 ở đại học Indiana, thành phố Bloomington. Do sự giao tiếp với người anh của tôi mà tôi rất muốn biết thế nào là một con người “bình thường” trên bình diện trí óc. Lúc bấy giờ, Khoa Tế Bào Não Bộ Học hãy còn phôi thai và chưa được giảng dạy ở đại học như một phân khoa riêng biệt. Nhưng nhờ môn Cơ thể học và Sinh học mà tôi được biết ít nhiều về bộ óc con người.

Công việc đầu tiên tôi nhận được sau 4 năm tốt nghiệp không ngờ là một ân phước lớn

trong đời học hỏi. Tôi được tuyển làm Cán sự ở phòng thí nghiệm của Viện đại học, mà thời gian được phân chia làm hai phần: một là nghiên cứu về giải phẫu Nhân thể học và hai là giải phẫu Tế bào thần kinh. Trong suốt hai năm, tôi say mê trong lãnh vực y học này dưới sự hướng dẫn của giáo sư Tiến sĩ Robert C. Murphy, và tôi thích mổ xẻ cơ thể con người để tìm hiểu và học hỏi.

Bỏ qua việc lấy bằng Thạc sĩ, sáu năm kế tiếp tôi đã ghi danh học chương trình Tiến sĩ trong phân khoa Sinh học. Năm đầu tôi học phần lớn các lớp của Y khoa, và công trình nghiên cứu của tôi lại chuyên về Giải phẫu Tế bào Thần kinh não dưới sự hướng dẫn của giáo sư Tiến sĩ William J. Anderson. Tôi tốt nghiệp Tiến sĩ năm 1991, và cảm thấy đủ tự tin để giảng dạy các môn Giải phẫu Nhân thể, Giải phẫu Tế bào não và Sinh học cho sinh viên ở Đại học Y Khoa.

Trở lại thời điểm 1988, khi tôi đang làm công việc cán sự ở phòng thí nghiệm nghiên cứu về não bộ, thì anh tôi chính thức được giới y học xác định mắc Phải chứng bệnh Tâm thần Phân liệt. Về phương diện Sinh học thì anh em tôi là hai hiện hữu gần giống nhau nhất trên thế gian này. Nên tôi muốn tìm hiểu tại sao tôi đã có thể đem ước mơ gắn liền với thực tế và biến chúng thành hiện thực, còn bộ óc của anh tôi thay vì làm việc đó thì lại chỉ phát sinh ra hoang tưởng? Vì vậy, tôi rất hăm hở theo đuổi việc nghiên cứu bệnh Tâm thần Phân liệt này. Tiếp theo lễ tốt nghiệp Tiến sĩ ở Đại học Indiana, tôi được mời làm việc trong chương trình nghiên cứu hậu đại học của trường Đại học Y Khoa Harvard, phân khoa Thần kinh. Tôi đã nghiên cứu trong 2 năm, dưới sự hướng dẫn của giáo sư Tiến sĩ Roger Tootell, trên bộ phận vỏ não liên quan đến thị giác. Tôi rất hứng thú trong công cuộc nghiên cứu này vì đa số những người mắc bệnh tâm thần phân liệt thường cho thấy họ có cái nhìn rất bất thường khi quan sát những vật chuyển động.

Sau đó, tôi đã xin chuyển qua nghiên cứu ở phân khoa Tâm thần. Mục đích của tôi là được nghiên cứu dưới sự chỉ dẫn của giáo sư Tiến sĩ Francine M. Benes trong bệnh viện McLean. Tiến sĩ Benes là chuyên gia nổi tiếng về việc giải phẫu não bộ những người bệnh tâm thần phân liệt sau khi chết, để tìm hiểu và giải thích tại sao họ đã bệnh như vậy. Tôi tin tưởng công trình nghiên cứu này sẽ giúp tôi chữa trị được những người đã mắc chứng bệnh rối loạn não bộ như ông anh của tôi.

Một tuần trước khi sang nhận công việc nghiên cứu mới ở bệnh viện McLean, tôi được mời dự buổi điều trần hằng năm - năm ấy là 1993 - của "Hội bạn người bệnh Tâm thần toàn quốc" ở Miami, Florida. Lúc đó, Hội có khoảng 40 ngàn hội viên có người nhà mắc bệnh tâm thần. Hiện nay, 2009, con số đó đã tăng lên đến khoảng 220 ngàn. Chuyến đi này làm thay đổi hẳn đời tôi. Ở cuộc điều trần, tôi đã hiểu được nỗi đau của 40 ngàn gia đình có thân nhân bị bệnh, cũng như gia đình tôi, mà chưa tìm ra được nguyên nhân và cách cứu chữa. Hội họp ở đây là để báo động cho chính quyền và những người có trách nhiệm trong giới y học phải quan tâm giải quyết, vì đó là sự đòi hỏi của người dân về Công Bằng Xã Hội.

Khi trở về lại bệnh viện McLean để bắt tay vào việc nghiên cứu bệnh, tôi rất hăm hở và đầy nhiệt tình. Không những tôi muốn cứu anh tôi, mà tôi còn muốn cứu cả mấy mươi ngàn người qua cuộc điều trần ở Miami. Với nhiệt tình tuổi trẻ, với sự thông cảm nỗi đau của gia đình có người bệnh và với kiến thức của một nhà khoa học về bệnh tâm thần, năm sau - 1994 - tôi được đề cử vào ủy ban điều hành của Hội. Thật là một vinh dự và cũng là trách nhiệm rất lớn lao với một người trẻ tuổi như tôi - mới có 35 tuổi, trong khi tuổi trung bình trong ủy ban là 67. Hằng năm tôi đều tham dự các cuộc họp tổ chức khắp toàn quốc để tường trình những tiến bộ trong việc nghiên cứu của chúng tôi.

Bấy giờ tôi lại được cho biết rằng phòng thí nghiệm ở bệnh viện McLean thật sự cần thêm não bộ của người bệnh đã chết để nghiên cứu. Một năm phòng thí nghiệm chỉ nhận được có vài ba bộ não của người chết gửi tặng thì không đủ vào đâu. Khi tôi đi tham dự các phiên họp, tôi đã kêu gọi sự đóng góp, thì số não bộ hiến tặng đã tăng lên được 35. Nhưng hằng năm Ngân hàng não phải có trên 100 bộ não thì mới đủ cho công cuộc nghiên cứu.

Qua sự nghiên cứu, chúng tôi đã tìm thấy có ba hệ thống hóa chất khác nhau làm công việc tiếp nối sự "truyền tin" trong mỗi bộ óc. Nhờ những hóa chất này, như dopamine là một, mà các tế bào thần kinh có thể chuyển tin tức cho nhau. Nếu chúng tôi nhận biết được các hóa chất này, sự vận hành vi tế giữa các mạch tế bào não, biết được liều lượng hóa chất cần thiết của não bộ từng người bệnh, chúng tôi có thể điều trị những chứng bệnh này bằng những loại thuốc với liều lượng hiệu quả hơn.

Công trình nghiên cứu của tôi đã được đăng trên báo y học "BioTechniques Journal" đầu Xuân 1995; và đến năm 1996, tôi được giải thưởng của Đại học Y Khoa Harvard, phân khoa Tâm thần về kết quả nghiên cứu này. Tôi thật lạc quan và yêu đời.

Nhưng rồi một sự kiện không thể ngờ xảy ra. Tôi đang ở giữa độ tuổi ba mươi. Con đường sự nghiệp đang đi lên. Thì bỗng nhiên trong chớp mắt, màu hồng tươi thắm của cuộc đời và những viễn cảnh đẹp đẽ của tương lai đã tan thành mây khói.

Tôi thức dậy buổi sáng ngày 10 tháng 12 năm 1996 để khám phá ra rằng não bộ của chính tôi cũng đã mang bệnh. Tôi đang bị xuất huyết não! Trong vòng 4 tiếng đồng hồ ngắn ngủi, tôi theo dõi và thấy tâm trí tôi từ từ hũy hoại trong khả năng phân tích sự vật xung quanh qua các giác quan của tôi. Một hình thức xuất huyết não hiếm hoi xảy ra đã làm cho cơ thể tôi hoàn toàn tê liệt, từ khả năng đi đứng, nói năng, đọc viết, hoặc hồi tưởng lại mọi việc trong đời.

Tới đây, tôi nghĩ rằng độc giả muốn biết ngay những gì đã xảy ra cho tôi trong buổi sáng xuất huyết não ấy. Nhưng hãy khoan. Để quý vị có thể hiểu được những gì đã xảy ra trong não bộ khi nó bị xuất huyết, tôi xin trình bày trong chương 2 và 3 sau đây vài điều cơ bản về khoa não bộ học.

## CHƯƠNG 2

### MỘT MÔN KHOA HỌC ĐƠN GIẢN

Thông thường, để cho hai người chúng ta có thể trao đổi với nhau về một vấn đề gì, trước hết chúng ta phải có một số ý niệm chung về thực trạng của vấn đề đó. Hơn nữa, hệ thống thần kinh của chúng ta cũng phải tương đương trong khả năng nhận xét và hiểu biết các dữ kiện từ ngoại cảnh, phân tích và kết nạp dữ liệu đó vào bộ óc, rồi cũng phải tương đồng trong cách biến hiểu biết đó ra thành ý nghĩ, lời nói, hay việc làm. Những cảnh “ông nói gà, bà hiểu vịt” không phải là không thường xảy ra.

Việc ra đời của Sự Sống là một biến cố đáng kể nhất. Từ sự xuất hiện một đơn bào sinh vật, một giai đoạn mới về cấu trúc sinh thể ở lĩnh vực tế bào đã xuất hiện. Những nguyên tử và phân tử trong tế bào kết tập nhau thành DNA và RNA có thứ lớp và không thể nhầm lẫn. Các tế bào này quần tụ với nhau và phát triển qua thời gian để sản sinh ra bạn và tôi và tất cả mọi loài. Ở mức độ cấu trúc DNA, chúng ta được cấu tạo tương tự như loài chim, loài bò sát, loài lưỡng thê, loài động vật có vú, và ngay cả loài thực vật.

Nhưng đứng về mặt sinh học, cơ thể chúng ta mặc dù đã được cấu tạo rất phức tạp, vẫn chưa phải là hoàn hảo và cố định, mà là còn đang trên đà phát triển.

Chẳng hạn như não bộ đã và đang thay đổi không ngừng. Não bộ của tổ tiên ta từ bốn ngàn năm trước không giống như não bộ của con người ngày nay. Chỉ riêng sự phát triển về ngôn ngữ đã làm thay đổi từ hình thể đến cấu trúc hệ thống tế bào não bộ.

Hầu hết những nhóm tế bào khác nhau của cơ thể đều sinh ra và chết đi trong vài tuần hoặc vài tháng, rồi được thay thế bằng những tế bào mới, các tế bào não lại không như thế, kể từ khi chúng được sinh ra. Có nghĩa là các tế bào não của bạn ngày nay cũng “già đi” theo số tuổi của bạn. Sự sống không bao giờ chết của tế bào não cất nghĩa phần nào cái cảm giác của bạn: dù đã 50 hay 70 tuổi, bạn vẫn ngỡ mình đang là 15 hay 20!

Số lượng tế bào thần kinh trong bộ óc con người không thay đổi, nhưng sự “tiếp xúc” giữa các tế bào thì thay đổi, tùy theo sự học hỏi và kinh nghiệm sống của mỗi cá nhân. Hệ thống tế bào thần kinh của con người thật năng động và tuyệt vời, với con số tế bào ước khoảng một ngàn tỉ. Để có ý niệm một ngàn tỉ tế bào óc là bao nhiêu, thì hãy nhớ rằng dân số toàn thế giới hiện nay là 6 tỉ. Nhân con số 6 tỉ dân này lên 166 lần, thì bạn có được con số một ngàn tỉ tế bào đang chen chúc trong cái sọ bé nhỏ của mỗi con người chúng ta, với trọng lượng trung bình của não bộ không hơn 1,5 kg. Dĩ nhiên con người chúng ta không phải chỉ có não bộ. Còn có thân thể nữa. Trung bình, cơ thể một người trưởng thành gồm chứa khoảng 50 ngàn tỉ tế bào. Có nghĩa là số tế bào trong một cơ thể gấp 8.333 lần tổng dân số trên toàn thế giới. Thật là kỳ diệu: những tế bào

xương, tế bào thịt, tế bào tạng phủ..., làm sao chúng có thể điều phối và hoạt động nhịp nhàng với nhau để tạo thành một cơ thể hoàn toàn khỏe mạnh và không bao giờ bệnh tật? Cho nên nếu bạn có mang bệnh, đừng lấy làm lạ! Sự tiến hóa về phương diện sinh học thường bắt đầu từ thô sơ lên đến phức tạp. Để bảo đảm sự tiến tạo các sinh vật được hữu hiệu, Tạo hóa luôn theo một khuôn mẫu nhất định. Như con ong hút mật, con chim làm tổ, quả tim bơm máu, tuyến mồ hôi điều hòa thân nhiệt...; mỗi mỗi được tạo tác theo những “mã số” riêng không hề bị xáo trộn. Do đó, qua hàng triệu triệu năm, mọi loài chỉ tiến hóa và phát triển trên “căn bản” của mình để tiến đến mức độ phức tạp hơn. Chẳng hạn như con người và loài dã nhân. Con người có đến 99,4% DNA cấu tạo tương tự như dã nhân. Nhưng như vậy không có nghĩa dã nhân là thủy tổ của loài người; chúng chỉ có trí thông minh xấp xỉ như con người mà thôi. Điều đó chứng minh sự kỳ diệu của bàn tay tạo hóa: chỉ thay đổi một chút xíu các mã số DNA mà đã tạo ra các loài sinh vật khác nhau. Còn giữa loài người với nhau, bạn và tôi có cùng loại DNA, nhưng chỉ khác nhau có 0,01% (1/100 của 1%) trên cách cấu trúc. Vì vậy, mắt mũi, màu da, cao thấp, mập ốm, dáng vẻ... không giống nhau.

Và con người khác với những loài có vú khác là ở bộ não: con người có lớp vỏ não dợn sóng và uốn khúc một cách phức tạp.

Mặc dù não bộ loài có vú đều có vỏ não bao bọc bên ngoài, nhưng vỏ não con người lại dày hơn gấp đôi và vì vậy các chức năng sinh hoạt cũng gấp đôi. Hơn nữa, vỏ não con người còn chia não bộ ra làm 2 bán cầu riêng biệt mà chức năng sinh hoạt mỗi bán cầu lại bổ túc cho nhau.

Nhờ bổ túc cho nhau mà mỗi người chúng ta có một nhận thức nhất định và độc nhất - không ai giống ai - về thế giới bên ngoài.

Lớp vỏ não trên cùng mới được “thêm vào” cho não bộ con người gần đây thôi (vài ngàn năm) đã làm cho con người khác hẳn các loài có vú khác, nhờ những mạch thần kinh ở đây mà con người có được tri thức về những vật chất “cụ thể” (nhà cửa, vật dụng) và những ý niệm “trừu tượng” (ngôn ngữ, nghệ thuật...). Còn những lớp sâu hơn của vỏ não thì chức năng sinh hoạt giữa người và vật đều giống nhau.

Bán cầu não bộ cũng cần mạch máu mang dưỡng khí lên nuôi sống. Các mạch máu này được phân nhiệm vụ riêng biệt, như mạch máu thuộc phần cử động tứ chi, phần tạo tác ngôn ngữ, phần hiểu biết ngôn ngữ, phần thuộc thị giác, phần phân biệt vật thể. Mạch máu nào bị hư hỏng thì phần liên hệ đó của thân thể không còn hoạt động được. Và cũng như các bộ phận khác của cơ thể là thường hay bị bệnh, các mạch máu ở bán cầu não bộ cũng hay bị “tai biến”. Những tai biến này chia làm 2 loại thường làm chết người hoặc biến con bệnh thành phế nhân.

Tai biến thông thường nhất, lên đến 83% trường hợp, là “nghẽn” mạch máu.

Tai biến hiếm hoi, chỉ có khoảng 17%, nhưng nặng nề nhất, là “vỡ” mạch máu.

Nghẽn mạch máu là khi mỡ cholesterol đóng theo thành mạch máu làm trở ngại máu không thể lưu thông trên vỏ não. Không dưỡng chất, tế bào thần kinh ở vùng này phải tê liệt. Thường thì tế bào thần kinh tê liệt sẽ không được thay thế. Các sinh hoạt của thân thể liên hệ tới vùng thần kinh này sẽ bị đình chỉ vĩnh viễn, trừ phi có những tế bào thần kinh khác học hỏi vai trò của những thần kinh đã tê liệt qua một thời gian, gọi là phục hồi chức năng.

Bởi vì mỗi người có sự nối kết các đường dây thần kinh não bộ một cách khác nhau, nên khả năng phục hồi cũng khác nhau.

Vỡ mạch máu là khi mạch máu não có chỗ cấu tạo bất thường - thành mạch máu quá mỏng - bị vỡ ra, lớp vỏ não bị ngập lụt trong máu và tế bào não ở vùng đó không còn hoạt động được; vì máu là độc tố của tế bào thần kinh, không thể được tiếp xúc trực tiếp.

Đôi khi vỡ mạch máu là do áp suất huyết quá cao, các vi huyết quản nối liền động mạch và tĩnh mạch chịu đựng không nổi áp lực. Đây là những tai biến chết người.

Những Dấu Hiệu của Tai Biến Mạch Máu Não:

- Tự nhiên nói không ra tiếng.
- Tay chân bị tê hay bắp thịt bị cứng.
- Tự nhiên quên hết mọi sự một cách bất thường.
- Tự nhiên đi đứng mất thăng bằng.
- Bị nhức đầu dữ dội khác với bình thường.
- Bỗng nhiên mất mờ, không còn thấy gì hết.

Tai biến Mạch máu Não là vấn đề Sống Chết. Hãy đưa đi cấp cứu lập tức.

### CHƯƠNG 3

#### SỰ KHÁC BIỆT GIỮA HAI BÁN CẦU NÃO

Từ hơn 200 năm nay, các nhà khoa học đã nghiên cứu về sự khác biệt giữa hai bán cầu não bộ con người. Người đầu tiên là DuPuis. Vào năm 1780, DuPuis đã tuyên bố là con người có bộ óc đôi, vì có hai bán cầu. Gần một thế kỷ sau, Arthur L. Wigan đã



chứng kiến cuộc giảo nghiệm một người đã chết mà não bộ chỉ có một bán cầu. Người này lúc sống cũng đi, đứng, nói năng, và có ý thức như một người bình thường. Vì vậy Wigan rất hào hứng đưa ra thuyết “Con người có nhị trùng tâm”. Thuyết này gây nhiều hứng khởi cho các nhà khoa học Hoa Kỳ. Cho tới thập niên 1970, tiến sĩ Roger W. Sperry nhờ giải phẫu cắt rời hai bán cầu não để chữa bệnh “kinh phong”, đã khám phá ra vài điều mới mẻ. Trong bài diễn văn lãnh giải Nobel Y học năm 1981, tiến sĩ Sperry nhận định: “Khi hai bán cầu não bộ bị cắt rời, đương sự sẽ hành xử khác nhau như hai con người khác nhau, tùy theo bán cầu não Trái hay Phải được sử dụng”.

Những nghiên cứu và quan sát tiếp theo các bệnh nhân bị tách não làm đôi (để trị bệnh kinh phong) cho các nhà khoa học kết luận rằng: Khi 2 bán cầu não còn dính với nhau thì hoạt động “bổ túc” cho nhau; còn khi bị mổ tách rời thì sẽ hoạt động như 2 bộ não “độc lập”, riêng biệt. (Tiến sĩ Jekyll).

Nhờ hai bán cầu não Trái và Phải hoạt động bổ túc cho nhau nên chúng ta mới có những nhận xét, hiểu biết về nhân sinh và vũ trụ một cách rất độc đáo mà các loài sinh vật khác không thể có được. Sự bổ túc này rất hài hòa đến nỗi chúng ta không thể phân biệt khi nào chúng ta sử dụng bán cầu não Trái và khi nào là bán cầu não Phải. Tuy nhiên, ở một mức độ nào đó, chúng ta có thể biết.

Nhưng trước hết, điều quan trọng là phải biết phân biệt người thuận tay Phải hay tay Trái với người thiên về bán cầu não Phải hay Trái. Bán cầu não Phải điều khiển nửa phần thân thể bên tay Trái, và bán cầu não Trái điều khiển nửa phần thân thể bên tay Phải. Còn người thuận sử dụng bán cầu não Phải hay Trái thì lại khác.

Muốn biết một người thiên về sử dụng bán cầu Phải hay Trái thì hãy quan sát cách họ “nói năng” (sử dụng ngôn ngữ) và cách họ “nghe” và “hiểu” lời nói (tiếp nhận và giải mã ngôn ngữ) của người khác. Nói chung, gần như 85% dân số thuận tay Phải và thiên về sử dụng bán cầu não Trái. Và khoảng 60% người thuận tay Trái cũng thiên về sử dụng bán cầu não Trái. Như vậy số người thuận sử dụng bán cầu não Phải không nhiều.

Khi các dữ kiện (ánh sáng, âm thanh, mùi, vị, cảm giác, ý tưởng) hằng ngày không ngớt tràn ngập não bộ con người qua các giác quan, thì bán cầu não Phải tiếp nhận các dữ kiện này bằng hình ảnh như hình chụp của máy ảnh, được rửa ra và được dán chồng lên nhau. Thí dụ: Mắt “thấy” cô gái này đẹp thì trong não bộ Phải có nguyên hình cô gái với toàn cảnh, thí dụ cô gái ấy ở một tiệc cưới, ở quán kem, ở nhà một người bạn... Tai “nghe” tiếng giảng đạo của một linh mục thì có hình ảnh của vị linh mục đó tại nhà thờ... “Nỗi buồn” hay sự “thất vọng” cũng được não Phải lưu giữ bằng hình ảnh trong một bối cảnh nào đó. Những hình ảnh này được lưu giữ cho dù sự kiện đã xảy ra cách nhiều năm, khi hồi tưởng lại ta cũng như đang “thấy” trước mắt, nhất là khi hình ảnh đó ngày xưa đã gây quá nhiều ấn tượng.

Với não bộ Phải, sự ghi nhận không có thời gian. Chỉ là “hình ảnh” được ghi lại “bây

giờ“ và “nơi đây” với đầy đủ cảm giác rất sống động. Não bộ Phải không bị gò ép phải “suy tưởng” theo một nguyên tắc hay khuôn khổ lẽ luật nào, và đó là não bộ của các nghệ sĩ, tu sĩ, nhà đạo đức, các nhà khoa học lo cho tương lai nhân loại, chuyên nghĩ đến những việc mà người “bình thường” không hề nghĩ đến.

Não bộ Phải, phần trước trán, cũng làm cho chúng ta nghĩ đến tình nhân loại, nghĩa đồng bào, cùng sống trong một dải đất, trên một tinh cầu, biết thương yêu nhau, giúp đỡ, nhường nhịn, sống chung hay chết chung với nhau.

Não bộ Trái thì ngược lại trong việc ghi nhận các dữ kiện. Tiếp nhận những sự kiện từ não bộ Phải như là hình ảnh của một tổng thể, não bộ Trái đem ra phân tích, phê phán và sắp xếp theo hình dáng, màu sắc, âm thanh, mùi vị, thời gian (quá khứ, hiện tại, vị lai), tình cảm (thương ghét, vui buồn), khối lượng (nặng nhẹ, lớn nhỏ)... Nói chung là não bộ Phải nhìn mọi sự dưới dạng toàn cảnh và tổng thể; còn não bộ Trái thì dùng ngôn ngữ để mô tả từng chi tiết, theo thứ tự thời gian, theo phân biệt tình cảm. Thí dụ: Não bộ Phải khi gặp một người thì ghi nhận ngay hình ảnh người ấy gặp trong một khung cảnh nào đó. Não Trái sẽ ghi chi tiết: nam nữ, chủng tộc, cách ăn mặc, nói năng, học vấn, cá tính... (Ở điểm này, ta gọi là óc nhận xét). Hay nhìn một đóa hoa. Não bộ Phải chỉ ghi nhận: đóa hoa và bất cứ hoa gì thì cũng thấy đẹp. Còn não Trái sẽ ghi hoa gì, màu gì, mùi gì, cánh hoa, đài hoa, cuống hoa, xấu, đẹp như thế nào.

Nhờ thu nhận hình ảnh người, vật, cảnh nên não bộ Phải nhìn đâu cũng đẹp, dễ thương, độc đáo, biết tôn trọng vật hay người đã nhìn thấy, và thấy cá nhân mình chỉ là một phần trong toàn phần, không có sự kỳ thị, phân biệt hơn kém, thương ghét. Trái lại, với chức năng phân biệt, phê phán theo giá trị, xếp loại theo hạng mục, não bộ Trái tạo ra nhiều dễ dàng trong đời sống, nhưng cũng từ đó làm cho đời sống thêm phức tạp hơn lên. Thí dụ: mục đích của thức ăn là để no bụng. Nhưng có người đói thấy thức ăn, thì ăn. Có người đói lại không ăn, vì thức ăn bị chê là không ngon, hay bày biện không hợp... lẽ. (Còn con vật hề đói, thấy đồ ăn thì...ăn, không cần ngon dở hay lẽ nghĩa gì cả).

Thêm nữa, não bộ Trái có khả năng ngôn ngữ nên biết diễn tả mọi sự mọi vật thật chi tiết, rõ nét, dễ hiểu, làm cho sự hiểu biết của loài người được tích lũy và lưu truyền càng ngày thêm phong phú, khiến cho con người càng ngày một thông minh, tiến bộ qua quá trình tiếp thu kiến thức hàng ngàn năm.

Với những kiến thức được phân loại theo hạng mục, con người cũng tiên đoán được những gì sắp xảy ra, tránh được phần nào tai họa (thời tiết, giông bão, động đất, sóng thần...). Nhưng cũng chính với những khả năng đặc biệt của não bộ Trái, con người, và chỉ có loài người mà thôi, đã tạo ra biết bao khổ khổ cho chính mình và người chung quanh.

Nhờ khả năng ngôn ngữ, con người biết tự đặt câu hỏi "TÔI LÀ...AI?" Bản Ngã từ đó

sinh ra. Cái Tôi, cái Ngã càng được trau chuốt, quan trọng hóa, thì khốn khổ tự thân của con người cũng dồn dập. Khi bán cầu não Trái bị thương tật, người bệnh sẽ mất khả năng nói và hiểu lời nói của kẻ khác. Nhưng nhờ bán cầu não Phải, họ sẽ cảm nhận được là người đối diện đang nói thật hay nói dối qua sự nhận xét cách nói, giọng nói, vẻ mặt, và điệu bộ.

Bán cầu não Phải vì vậy có khả năng bổ túc cho bán cầu não Trái về mọi lĩnh vực sinh hoạt trong đời sống hằng ngày, khi não Trái bị tai biến hay thương tật.

Loại tai biến mà tôi trải nghiệm là sự Xuất huyết trầm trọng bên bán cầu não Trái. Sau khi đã được mổ sọ để lấy khối máu khô ra, tôi đã phải mất 8 năm mới hoàn toàn hồi phục thể lực và trí lực.

Các chương tiếp theo sẽ kể tiếp cho bạn biết những gì đã xảy ra.

Tôi cũng nhiệt tình khuyến khích các bạn hãy tìm đọc thêm những tài liệu về khả năng của bộ óc, về sự sinh hoạt của hai bán cầu trong một con người bình thường, để bạn có thể giúp những người bị Tai biến mạch máu não phục hồi một cách hữu hiệu, và giúp cho chính bạn sống cuộc đời mình tốt đẹp hơn.

## **CHƯƠNG 4**

### **BUỔI SÁNG NGÀY BỊ TAI BIẾN**

Lúc ấy là 7 giờ sáng ngày 10 tháng 12 năm 1996. Tôi thức dậy theo tiếng báo thức của đồng hồ reo bên giường. Với tay bấm tắt tiếng reo, hình như tôi vẫn còn chập chờn trong trạng thái nửa thức nửa ngủ. Nhưng tinh thần tôi đã sáng khoái, sẵn sàng cho một ngày bình thường. Tôi biết tôi phải thức dậy đi làm việc.

Đang trở mình lăn ra khỏi giường, bỗng tôi cảm thấy đau nhói bên phía trong đầu sau mắt Trái, một cơn đau chưa từng có. Chẳng mấy khi bệnh hoạn, tôi lấy làm lạ về một cơn đau khi mới vừa thức giấc. Tôi đưa tay Trái lên kéo đóng tấm màn che bớt ánh sáng mặt trời chói chang đã làm mắt tôi khó chịu, và đưa tay Phải lên che con mắt đau lại. Tôi cảm thấy bối rối tự hỏi tại sao mới sáng mà lại đau thế này? Con mắt Trái cứ tiếp tục đau giật tê buốt từng cơn, tê buốt như cắn phải cục nước đá. Tôi rời giường, khập khểnh leo lên chiếc máy tập thể dục như một người lính bị thương, hy vọng sự vận động cơ thể, máu huyết lưu thông sẽ làm giảm cơn đau. Sau vài động tác, tôi thấy cơ thể như rã rời, tay chân như không còn là của tôi nữa, mặc dù tôi vẫn tỉnh táo. Hay đúng hơn, cơ thể như không còn theo mệnh lệnh của bộ óc tôi.

Tôi như một người khác đang quan sát cử động của chính mình. Tôi đưa hai tay nắm lấy tay nắm của máy tập thể dục, mà vụng về như hai tay của người tiền sử. Đầu vẫn tiếp tục đau điếng từng cơn. Tôi có cảm giác lạ kỳ: Ý thức tôi đã tản mạn đâu mất và thân thể tôi như đang lơ lửng giữa thực tại và một cõi mộng lung nào.

Nhận thấy sự vận động của thể dục không giúp ích gì cho cơn đau, tôi rời máy và hướng vào nhà tắm. Tôi để ý thấy tôi bước đi không còn tự nhiên, mà cà thọt như một tên hề. Và không thể bước đi một cách thẳng bằng, tôi phải cố gắng hết sức mới không phải té. Để bước chân vào bồn tắm, tôi phải vịn vào vách, và cố gắng lắm thì hai chân mới đứng vững được cho khỏi ngã. Tôi lấy làm ngạc nhiên là sao hôm nay tôi không thể điều khiển được cái khối 50 ngàn tỉ tế bào theo ý muốn và tự hỏi không biết bộ óc kỳ diệu của tôi sao hôm nay lại bất thường?

Tôi biết rằng sở dĩ con người có thể đi đứng một cách thẳng bằng và nghe được, thờ được là nhờ phần não bộ nối dài với tủy sống. Như vậy là tôi có thể bị rối rắm với các tế bào não bộ ở phần này, và có thể nguy hiểm chết người. Trong khi tôi cố tìm ra lời giải đáp bằng kiến thức của một nhà khoa học não bộ, tôi bỗng nhiên nhận ra mình đang ở vào một tình trạng thật là kỳ lạ: Thông thường não bộ Trái hay “nói” cho tôi biết những gì đang xảy ra, nhưng bây giờ thì im lặng, hoặc nói vài điều không mạch lạc, không liên hệ, không nghĩa lý gì với nhau. Hơn nữa, thính giác của tôi thường rất nhạy bén, nhưng bây giờ tôi không còn nghe được cả tiếng ồn ào thường lệ của xe cộ bên ngoài. Hoang mang, tôi lục lọi ký ức xem tình trạng này có bao giờ xảy ra chưa. Hiện tượng giống như bị nhức đầu dữ dội. Tôi càng cố tập trung ý tưởng, thì trí óc và sự suy nghĩ của tôi càng như tan biến vào nơi đâu. Bộ phận não Amygdala có bản phận thông báo về những tai họa, những điều đáng sợ, phải có phản ứng thế nào cho thích hợp, đã không thấy hoạt động vào lúc này.

Và thay vào sự lo lắng về “chuyện gì đã xảy ra trong bộ óc tôi”, tôi bỗng nhiên cảm thấy “bình an” thật lạ. Cả đời mấy mươi năm, lúc nào tôi cũng nghe não bộ Trái của tôi “báo cáo” từng chi tiết về đủ thứ chuyện: Nào là chuyện nghiên cứu, chuyện dạy học, kế hoạch này, chương trình kia phải hoàn tất kịp thời. Thì nay, những việc làm bận rộn đó đã biến đâu mất. Tôi chỉ còn một cảm giác thanh tịnh, hạnh phúc và cực kỳ an lạc. Và vì Trung tâm Ngôn ngữ ở bán cầu não Trái đã bị tê liệt, tôi không còn liên lạc được với mọi ký ức trong đời. Tôi không còn biết “tôi là ai”. Tôi như hòa làm một với vũ trụ, và cảm giác đó làm tôi thích thú vô cùng. Tới đây thì gần như tôi không còn ý niệm về không gian ba chiều vật chất ở quanh tôi.

Tôi đứng trong bồn tắm, lưng tựa vào vách, nhưng không còn khả năng phân biệt thân thể và tay chân tôi có giới hạn tới đâu. Tôi có cảm giác toàn thân tôi là một khối chất lỏng hòa tan với mọi vật thể chung quanh. Khối lỏng của cơ thể tôi trở nên nặng nề, và năng lượng trong người dường như tan biến mất. Tôi nghĩ: “Ừa, mình thật là lạ. Mình là một sinh vật kỳ lạ vô cùng. Mình là một túi nước lớn bao bọc bên ngoài bằng một lớp màng nhầy. Mình là đời sống! Với hình thức này mình là một “ý thức sống trong bọc nước” và đó là mình! Mình là hàng ngàn tỉ tế bào có chung một tri thức. Mình ở đây, bây giờ và hăm hở sống đời! Coi kìa, thật là một khái niệm kỳ diệu và không thể hiểu thấu được! Mình là một tế bào đời sống, ủa, mà không phải, mình là một phân bào đời sống, có cả sách hướng dẫn cách phát triển rõ rệt, và là phân bào có trí hiểu biết!” Với

sự thay đổi tình trạng của hiện hữu, tâm trí tôi không còn vướng bận với hàng ngàn chi tiết mà bộ óc hướng dẫn tôi trong đời sống hàng ngày, cả những suy nghĩ mà bán cầu óc Trái “nói” với tôi mỗi ngày cũng hoàn toàn im lặng. Và với yên lặng này, tôi không còn ký ức về quá khứ, cũng không suy nghĩ đến tương lai.

Tôi lại nghĩ rằng bán cầu não trái đang bị thương hóa ra rất dễ chịu. Tôi hăm hở quay ra chú tâm tới hàng ngàn tỉ tế bào thông minh đang hoạt động hài hòa để giữ cho cơ thể tôi được sống. Và trong khi máu càng lúc càng chảy nhiều hơn trong đầu tôi, ý thức về ngoại cảnh của tôi nhạt nhòa dần. Tôi chỉ còn cảm giác hạnh phúc và sung sướng rằng các tế bào li ti trong cơ thể vẫn còn hoạt động liên tục không ngừng nghỉ để cho tất cả vật chất của tôi được tồn tại. Đây là lần đầu tiên trong đời, tôi thật sự cảm thấy mình là “một” với sự sống. Và tôi vui mà thấy đời sống là một tập hợp những tế bào thông minh quanh một phân bào thiên tài tuyệt vời. Tôi cảm giác mình như là khối hơi trong vũ trụ, dù cơn đau từng chập trong đầu vẫn còn rõ nét nhưng không phải là không chịu nổi. Cơn đau lan xuống tới ngực và chạy ngược lên tận cổ, kéo tôi về với thực tại. Tôi nhận ra ngay mình đang lâm tình trạng cực kỳ nguy hiểm. Nhất định phải biết cái gì đã xảy ra, tôi cố lục soát phần hiểu biết còn lại trong ý thức để tự chẩn bệnh mình: “Cái gì đang xảy ra trong cơ thể? Bộ óc đã như thế nào rồi?”. Mặc dù ý thức tôi bị đứt quãng và mơ hồ, tôi cũng cố gắng giữ thăng bằng bằng cơ thể. Bước ra khỏi bồn tắm, tôi như người say rượu. Thân nghiêng ngửa, chân nặng nề, bước chậm chạp. Câu hỏi trong đầu: ‘Tôi đang muốn làm gì bây giờ? Thay đồ. Thay đồ để đi làm’. Tôi vất vả lựa quần áo. Lúc đó đã 8:15 sáng, và tôi sẵn sàng lái xe ra đi. Tôi nghĩ: “Được rồi, tôi đi làm đây. Tôi đi làm đây. Mà tôi có biết làm sao đến sở làm không? Tôi có thể lái được xe không?”. Trong khi tôi đang nghĩ đến con đường phải lái xe từ nhà đến bệnh viện McLean nơi tôi làm việc, tôi tự nhiên mất thăng bằng vì cánh tay phải bị xụi thành linh một bên. Lúc đó, tôi mới hiểu ra: “Trời ơi! Tôi bị xuất huyết não! Tôi bị xuất huyết não!”

Phút tiếp theo đó, một ý tưởng thoáng chớp lên trong đầu: “Ồ! Cái xuất huyết não này mới dễ thương làm sao!”. Tôi như bị rơi từ vùng ảo giác hạnh phúc, an lạc trở về thực trạng nguy hiểm của não bộ. Dù vậy, tôi vẫn luôn nghĩ: “Ồ kìa, có bao nhiêu nhà khoa học được dịp may mắn quan sát sự vận hành và suy thoái của chính bộ óc mình từ trong ra ngoài?” Tôi đã để cả đời tìm hiểu: Làm sao mà bộ óc con người tạo ra được sự hiểu biết cho chúng ta về những thực tại chung quanh? Và bây giờ, tôi được dịp trải nghiệm sự vận hành của Não bộ từ chính bộ óc của mình qua cơn Xuất huyết não.

Khi cánh tay phải trở thành bại xụi, tôi có cảm tưởng như sức sống của nó nổ tung ra. Nó nằm im xuôi xuống một bên vai mà tưởng như đã bị chặt đứt đầu mất. Về não bộ học, tôi biết rằng phần vỏ não về động tác tay chân đã bị ảnh hưởng, và tôi may mắn là cánh tay chỉ chết trong vài phút rồi hơi cử động lại được, với sự đau tê dữ dội. Tôi như người bị thương. Cánh tay phải như mất hết sức lực, tựa như khúc cây. Tôi tự hỏi không biết có bao giờ cánh tay sẽ trở lại bình thường. Ngó qua thấy cái giường ngủ ấm áp, nhất là vào buổi sáng mùa Đông lạnh lẽo ở vùng này, tôi muốn nằm. “Ồi, tôi mệt quá rồi. Tôi đau quá rồi. Tôi muốn nghỉ ngơi. Tôi muốn nằm và ngủ một chút”. Nhưng tự

trong thâm tâm tôi, một giọng nói như ra lệnh: “Không được nằm! Nếu người nằm, người sẽ chết!”. Kinh ngạc vì tiếng đe dọa, tôi thử phán định tình hình bấy giờ. Nghịch lý thay, mặc dù tôi thực tế đang ở trong tình trạng khẩn cấp thúc giục tôi phải gọi ngay cấp cứu đưa vào bệnh viện, một phần khác trong tôi vẫn cảm thấy thú vị vì đang sống trong cảm giác An vui và Thanh tịnh.

Tôi bước ra khỏi ngạch cửa phòng ngủ, ngang qua tấm gương. Nhìn vào đôi mắt tôi phản chiếu trong đó, tôi ngừng lại một chút để tìm vài chỉ dẫn hiển lộ trong ánh mắt của mình. Trong cái sáng suốt còn sót lại của một não bộ đã bị thương, tôi chợt hiểu ra là, qua thiết kế sinh học tuyệt vời của tạo hóa, cơ thể con người là một món quà quý giá và rất mong manh. Đối với tôi, cái thân thể này vận hành như một cánh cửa lớn qua đó năng lượng của cái “Tôi” được chiếu rọi vào một khoảng trống gọi là không gian ba chiều.

Khối lượng tế bào của thân thể này cung cấp cho tôi cái gọi là “nhà” tạm thời nhưng rất hoành tráng. Và với bộ óc kỳ diệu, có khả năng kết nạp thực sự hàng tỉ của hàng ngàn tỉ dữ kiện mỗi phút, đã tạo cho tôi cảm tưởng rằng có một không gian ba chiều không những là có thực mà còn là an toàn để sống trong đó.

Trong cái ảo giác đó, tôi đã bị thôi miên vì khối lượng sinh học đã tạo ra hình dáng tôi, và kinh ngạc với sự vận hành vừa đơn giản vừa phức tạp của nó. Tôi đã nhận ra tôi chỉ là sự kết hợp của một hệ thống phức tạp và sống động, một tổng thể những tế bào có khả năng tập kết dữ kiện của thế giới bên ngoài qua những bộ phận nối kết nhau gọi là giác quan. Và khi hệ thống này vận hành thích hợp, nó sản sinh ra một ý thức có khả năng phân biệt ý nghĩa mọi thực trạng chung quanh. Tôi ngạc nhiên tự hỏi tôi đã sống trong cái thân thể này đã nhiều năm, với hình thức một nhà nữ bác học như vậy, mà sao đã không thực sự nhận ra rằng mình chỉ là người khách lạ từ nơi khác đến đây thăm viếng?

Ngay cả trong tình trạng như thế này, cái ngã ở bán cầu não Trái của tôi vẫn ương ngạnh giữ niềm tin rằng, mặc dù tôi đang bị bệnh ở não bộ nghiêm trọng, tôi vẫn không sao! Cho nên, trong lúc lạc quan, tôi cũng tin sẽ hoàn toàn bình phục. Rồi hơi bực bội vì bệnh làm hỏng thời khóa biểu làm việc sáng nay, tôi pha trò một mình: “Được rồi, tôi bị xuất huyết não! Phải rồi, tôi đang bị xuất huyết não!

Nhưng tôi là người bận rộn với công việc. Bởi vì tôi không thể làm cho sự xuất huyết ngưng lại, tôi sẽ nghỉ một tuần. Tôi sẽ tìm hiểu xem làm sao mà bộ óc tôi có thể tạo ra ảo giác tôi là người rất bận rộn. Sau đó, tôi sẽ làm việc trở lại đúng như thời khóa biểu đã định. Bây giờ tôi phải làm gì? Gọi cấp cứu. Phải gọi cấp cứu ngay tức khắc”.

## CHƯƠNG 4

### KHÓ KHĂN KHI TỰ MINH GỌI CẤP CỨU

Tôi không biết chính xác là tôi bị vỡ mạch máu loại nào, nhưng chỉ biết là mạch máu đang vỡ từ bán cầu não Trái và máu đang đổ ra từng khối lượng lớn.

Khi máu tràn ngập qua vùng suy nghĩ những vấn đề phức tạp ở vỏ não Trái, tôi bắt đầu mất khả năng nhận thức về các sự kiện này. Tôi chỉ còn có thể nhớ được một điều là lúc bấy giờ phải làm sao đến bệnh viện càng sớm càng tốt. Nhưng gọi cấp cứu để được đưa đến bệnh viện là cả một vấn đề. Bởi vì tôi không còn khả năng tập trung ý thức vào công việc nào được nữa. Cái ý nghĩ “Phải gọi bệnh viện cấp cứu” cứ nhảy ra nhảy vô, lúc biến lúc hiện trong đầu tôi, khiến tôi không biết đó có phải là “mệnh lệnh” nên làm hay không. Hai bán cầu não làm việc chung nhau bấy lâu nay như một dàn nhạc hợp tấu rất hài hòa, khiến tôi có thể sinh hoạt bình thường trong thế giới này. Nhưng bây giờ, do vì sự khác biệt phần hành giữa hai bán cầu, tôi cảm thấy khả năng ngôn ngữ và tính toán của bán cầu Trái không còn nữa. Tôi không còn biết số nào là số điện thoại để gọi và gọi thì sẽ nói gì. Thay vào đó, tôi lại có cảm giác “an lành” len lỏi khắp người tôi, phát sinh từ bán cầu Phải.

Không còn cái biết “theo đường thẳng” (đã qua, bây giờ, sắp tới) và sự chỉ dẫn của bán cầu não Trái, tôi như phải vật lộn để tìm hiểu thế giới bên ngoài. Tôi không còn phân biệt điều gì là quá khứ, hiện tại hay vị lai, mà chỉ thấy tất cả là những sự kiện riêng lẻ, biệt lập trong hiện tại, chẳng dính dáng gì đến nhau. Tôi cố gắng trong tuyệt vọng để lập lại sự hiểu biết thường ngày, để nối kết những sự kiện rời rạc thành một chuỗi tiến trình có ý nghĩa.

Trong đầu lúc này tôi chỉ còn lặp đi lặp lại ý nghĩ: “Tôi đang cố gắng làm gì đây? Gọi cấp cứu! Tôi đang thảo một phương án gọi cấp cứu! Tôi đang làm gì đây? Tôi phải soạn cho được một kế hoạch gọi cấp cứu. Được rồi. Tôi phải gọi cấp cứu”. Trước buổi sáng bị xuất huyết não này, bộ óc tôi biết phân loại, sắp xếp các dữ kiện đưa vào từ bên ngoài như sau: Tưởng tượng như tôi đang ngồi giữa bộ óc với những tủ đựng “hồ sơ” xếp thành hàng dài. Khi tôi muốn tìm một ý nghĩ, ý tưởng, hay một điều gì trong quá khứ, tôi sẽ nhìn qua các tủ “hồ sơ” xem nó nằm ngăn nào. Khi đã tìm đúng tủ rồi, thì tôi biết tất cả “dữ kiện” đều nằm trong đó và mở ra sử dụng. Nếu nhìn lần đầu mà không thấy ngăn tủ muốn tìm, tôi sẽ lặp lại lần nữa cho đến khi có mới thôi.

Nhưng buổi sáng này thì khác. Các ngăn đựng “hồ sơ” như bị đóng chặt và bị đẩy xa ra khỏi sự kiểm soát của tầm tay tôi. Tôi biết tất cả kiến thức của tôi nằm trong đó, nhưng không phân biệt được chúng đang ở ngăn nào. Tôi không biết làm sao nối kết lại với khả năng ngôn ngữ, kiến thức về đời sống, về những năm dài học hỏi. Tự nhiên tôi hơi buồn vì không biết mình có thể trở lại bình thường được hay không.

Không còn khả năng ngôn ngữ và sự phân định thời gian, tôi như bị tách rời khỏi cuộc sống và mọi sinh hoạt bình thường. Không còn ký ức, không còn khả năng phân tích và phê phán của não thùy Trái, tôi như người mà đầu óc bị che phủ bởi một màn đen lớn,

không biết mình là ai và có mặt trong đời này để làm gì!

Trong khi đó, nhịp máu đập ở đầu vẫn tiếp tục như búa bổ.

Và bây giờ, khi không còn liên hệ được với mọi vật quanh mình nữa, tôi có cảm tưởng thân xác tôi đã tan chảy ra như chất lỏng và hòa vào vũ trụ mênh mông.

Khi sự xuất huyết càng lúc càng trầm trọng thì sinh hoạt của não thùy Trái cũng ngừng bật. Tôi không còn nhận thức gì được về các chi tiết và sự phân loại dữ kiện bên ngoài. Bán cầu não Phải giờ không còn bị bán cầu não Trái chi phối nữa, nên đã tự do hoạt động. Như được giải thoát khỏi những lo âu, toan tính, phân tích, phê phán hằng ngày, bán cầu não Phải đã đưa nhận thức tôi đến một vùng trời kỳ diệu của làn sóng ngắn "theta", và tôi cảm thấy an lạc vô cùng. Tôi không phải là Phật tử và cũng không biết gì về Phật Pháp, nhưng tôi có cảm tưởng là tôi đã đạt tới cảnh giới mà người Phật giáo gọi là Niết Bàn, nơi mà tâm ý không còn bận rộn và mơ ước một điều gì nữa. Nơi đây, cảm giác của tôi là không còn toan tính, tranh đua, hơn thiệt; mà chỉ thấy thật thanh tịnh, bình an, đủ đầy phước báu và hòa làm một với vạn vật.

Và hiển nhiên, một phần của con người tôi đang thích thú với cảm giác này. Nhưng còn phần khác trong tâm thức vẫn thúc giục tôi Phải kêu gọi cấp cứu vì cảm giác đau nhức ở đầu vẫn còn dữ dội. Nhờ sự thôi thúc không ngừng này mà cuối cùng tôi đã được giải cứu.

Tại sao tôi không nhắc điện thoại lên và gọi số cấp cứu 9-1-1 ? Vì phần não Trái liên hệ tới những con số đã bị máu tràn ngập. Các tế bào ở đây đã bị ngập máu nên ý niệm về con số đã không còn hiện hữu. Tại sao tôi không khập khễnh bước ra đường, ngoắc một người lạ và nhờ họ gọi cấp cứu ? Ý tưởng này không thể có được vì não thùy Trái đã bị tê liệt. Trong tình trạng bất lực này, tôi chỉ còn một ý tưởng mơ hồ là phải làm sao để gọi cấp cứu!

Những gì tôi có thể làm bấy giờ là ngồi đó và đợi, ngồi kiên nhẫn với cái điện thoại bên cạnh và kiên nhẫn trong im lặng. Tôi ngồi đó một mình cô đơn trong ngôi nhà rộng với những ý tưởng lạ lùng xâm chiếm tôi. Chúng thoát hiện thoát biến như trên chóc. Tôi ngồi đó đợi chờ một giây phút tâm trí trở lại rõ ràng hơn, để tôi có thể nối kết hai ý nghĩ thành ý tưởng cụ thể để có thể thực hiện kế hoạch cấp cứu. Tôi vẫn tiếp tục im lặng và tự hỏi "Tôi đang làm gì? Gọi cấp cứu. Gọi cấp cứu. Tôi đang cố gắng gọi cấp cứu đây!

Trong hi vọng đợi chờ phút "tâm trí rõ ràng" sẽ đến, tôi để cái điện thoại trên bàn viết trước mặt và chăm chăm ngó vào các con số. Ráng nhớ lại xem phải gọi những số nào. Tôi cảm thấy não Trái tôi trống không và trên đầu rất đau khi tôi chăm chú muốn tìm cách nhớ lại. Mạch máu bên đầu giật liên hồi... "Chúa ơi! Con đau đầu quá!".

Thình lình, một số điện thoại loáng hiện lên. Đó là số của Mẹ tôi. Tôi mừng run vì đã có



thể nhớ được số của bà. Thật là tuyệt diệu vì trí tôi đã có thể nhớ được số điện thoại, mà còn biết là của ai nữa. Nhưng cũng thật là vô dụng trong tình trạng khẩn cấp này. Nhà mẹ tôi cách đây mấy tiểu bang và xa hơn ngàn dặm; gọi bà vào lúc này và nói rằng tôi bị xuất huyết não, thì chắc bà phải ngã ra bất tỉnh. “Tôi Phải tìm ra một kế hoạch nào khác!”. Rồi tôi nhớ đến văn phòng tôi ở trường Harvard. Phải rồi, tôi đã làm việc ở

phòng Nghiên cứu Não bộ của Đại học Harvard từ nhiều năm. Những khi đi khắp các tiểu bang diễn thuyết và kêu gọi mọi người hãy đóng góp bộ óc người chết cho Ngân hàng Não ở đây để dùng vào việc nghiên cứu, thì tôi bảo họ cứ gọi số miễn phí 1-800-... của trường. Nhưng buổi sáng này tôi không thể nhớ được gì rõ ràng cả! Tôi chỉ mơ hồ biết tôi là ai và đang muốn làm gì. Một màn sương phủ kín trí óc tôi. Tôi cố gắng nhớ số điện thoại văn phòng. “Tôi phải gọi bạn ở văn phòng. Nhưng... số mấy?”.

Nơi làm việc, muốn liên lạc với nhau không bao giờ phải gọi nguyên số. Chỉ cần bấm 4 con số chót. Thành ra trong bộ nhớ của óc tôi không bao giờ có nguyên số điện thoại của bất kỳ đồng nghiệp nào. Bỗng tôi nhận ra các danh thiếp để trên bàn.Ồ, đây là danh thiếp của trường Harvard, vì nó có dấu hiệu đặc biệt. Cầm lên, tôi biết là danh thiếp của người bạn mà văn phòng sát bên tôi. Nhưng tôi không đọc được số điện thoại. Các con số bây giờ, dưới mắt tôi, chỉ là những vệt đen vô nghĩa. Tên của người bạn, giáo sư tiến sĩ Stephen Vincent, cũng vậy. Tôi không còn khả năng nhận diện chữ nghĩa nữa.

Cuối cùng, sau gần một tiếng đồng hồ cố gắng trong mệt mỏi và đau nhức, với những chớp lóe sáng ngấn ngủi trong đầu, tôi đã bấm được mấy số trên điện thoại mà có hình dạng giống như số trên danh thiếp. Cầm ống nghe lên tai, tiếng nói quen thuộc của Vincent - đồng nghiệp ngồi sát văn phòng tôi - sao nghe như tiếng của một con dã nhân, tôi không hiểu gì cả. Và tôi cũng lên tiếng, nhưng không ra tiếng. Tôi cố dùng hết hơi sức từ trong buồng phổi hét lớn: “Tôi là Jille. Tôi cần giúp đỡ”, Về sau, Vincent kể lại là anh ta cũng chẳng nghe tôi nói được gì, chỉ nghe tiếng “gầm gừ” của dã thú; nhưng Vincent nhận ra giọng của tôi và thấy tôi trẻ hơn nửa giờ rồi, biết là tôi có chuyện nên đã vội mang xe đến đón. Thì ra tôi đã không còn khả năng ngôn ngữ đọc, viết, nói... gì nữa, sau khi các tế bào não Trái bị tràn ngập trong vũng máu. Nhờ vào não bộ Phải, tuy tôi không hiểu Vincent nói gì, nhưng nghe ra “cách nói” nhẹ nhàng và quan tâm của anh, tôi yên trí anh hiểu tôi nói gì và sẽ đến giúp. Cho nên lúc ấy tôi thấy an tâm. Tôi đã làm hết sức mình một công tác thật “khó khăn” và tôi đã thành công.

## CHƯƠNG 5

### KHI BÁN CẦU NÃO TRÁI NGỪNG HOẠT ĐỘNG

Trong lúc ngồi chờ bạn đồng nghiệp đến chở đi bệnh viện, tôi chợt nhớ là phải gọi bác sĩ gia đình. Tôi ít khi đi bác sĩ vì tình trạng sức khỏe-quá tốt và cũng vì tôi rất bận rộn. Bây giờ phải báo cho bác sĩ của tôi biết là tôi phải vào “cấp cứu”. Tôi mới đi bác sĩ cách

đây 6 tháng, nên danh thiếp vẫn còn trong xấp trên bàn viết và vì cái dấu hiệu Harvard rất dễ nhớ.

Dễ nhớ, nhưng không phải dễ tìm. Tôi quên là tôi không còn khả năng phân biệt chữ nghĩa hoặc con số. Tôi nhìn mãi các danh thiếp nhưng không thể chọn ra tấm nào là của bác sĩ tôi. Tất cả chữ nghĩa và con số trên danh thiếp chỉ còn là những chấm đen dưới mắt tôi bấy giờ. Chán nản lẫn hãi hùng, tôi nhận ra là khả năng tiếp xúc với ngoại vật của tôi đã tồi tệ hơn tôi tưởng. Mắt tôi không còn phân biệt được hình dáng và màu sắc của mọi vật thể xung quanh. Ngay cả thân thể tôi, tôi cũng không phân biệt nó là thể đặc hay thể lỏng, nên không còn dám di động từ chỗ này sang chỗ khác. Và trí nhớ dài hạn hay ngắn hạn cũng không còn. Thật là một công việc đáng sợ khi phải chỉ ngồi yên đó với một đầu óc im vắng, trống không như lạng chết, trong tay cầm một xấp danh thiếp và cố gắng nhớ xem mình phải làm gì! “Tôi là ai? Tôi đang làm gì đây?” là câu hỏi không có câu trả lời, bởi đầu óc không còn hiểu được thực trạng của ngoại cảnh. Và tôi cũng mất đi cảm giác phải gấp rút tới bệnh viện. Nhưng cũng kỳ lạ thay, phần tiền đình của não bộ Trái vẫn còn giữ được ý tưởng là tôi phải đến bệnh viện. Cơ đau nhói trên đầu thỉnh thoảng đưa lại những giây phút “sáng suốt” khiến tôi nối kết được với thực tại, biết phải làm gì và làm thế nào. Cuối cùng, tôi đã lựa ra được tấm danh thiếp của bác sĩ riêng nhờ vào dấu hiệu trường Harvard in trên góc Trái. Ở thời điểm này, cái ý nghĩ “nói chuyện qua điện thoại” cho tôi cảm giác thật là kỳ lạ. Sao mà khó hiểu quá vậy? Làm sao mà chỉ bấm vào mấy con số, mà một người ngồi ở đây lại có thể nói chuyện với một người ở xa trong một không gian khác biệt? Và người này nói mà người kia nghe và hiểu?

Vì tôi sợ sẽ mất sự chú ý về công việc đang làm, tôi đẩy xấp danh thiếp qua một bên. Não bộ tôi đang đi dần vào sự phân hóa trầm trọng, sự hiện hữu của các con số trước mắt tôi dần trở nên kỳ lạ như chưa từng thấy bao giờ. Tôi ngồi đó, im lặng, thần trí như tỉnh như mê. Tôi nhìn những con số lạ lùng trên danh thiếp và trên điện thoại, rồi cố gắng bấm đều đặn từng con số ngoằn ngoèo trên danh thiếp giống với con số ngoằn ngoèo trên điện thoại. Tôi phải lấy ngón tay trở của bàn tay Trái che lại những số vừa bấm xong, để ngón tay trở của bàn tay xụi bên Phải không lẫn lộn. Tôi phải làm như vậy vì không còn nhớ được cái gì mới vừa làm. Cảm giác mệt mỏi vì đã làm một việc quá sức khó, tôi còn lo âu là tôi sẽ quên mất mình đang muốn làm gì. Tôi phải lặp đi lặp lại trong đầu: “Đây là Jill Taylor. Tôi đang bị xuất huyết não. Đây là Jill Taylor. Tôi đang bị xuất huyết não”. Nhưng khi điện thoại đầu kia reo và tôi cố gắng lên tiếng, tôi chết điếng cả người khi khám phá ra tôi không còn nói được. Tôi vẫn nghe được câu tôi muốn nói vang lên trong đầu, nhưng thực tế âm thanh không phát ra ở miệng vì thanh quản đã không còn làm việc. Ngay cả tiếng ồ ồ như đã nhân mà tôi đã gọi bạn đồng nghiệp mới đây, cũng không còn. “Chúa ơi! Con không thể nói. Con không thể nói nữa”. Sợ đầu dây kia nghĩ rằng đây là có người gọi “phá đám” và họ sẽ gác máy, tôi vội cố hết sức bình sinh từ buồng phổi, hét lên: “Đừng gác máy; xin đừng gác máy”. Thì tôi chỉ nghe được: “Uhhhh, ahhh, thhhhhhh, thhhhiiizzzää...”.

Nhưng rồi điện thoại cũng được chuyển cho bác sĩ. Cũng may, bác sĩ của tôi mới vào tới văn phòng. Nghe một hồi, bà cũng đoán được tình trạng của tôi, nên đã bảo tôi đi đến bệnh viện Mount Auburn. Nhưng tôi nghe mà không hiểu được gì. Bà phải ôn tồn kiên nhẫn lặp lại thật chậm mấy lần, tôi mới hiểu. Thì ra, khi nghe tiếng nói của người khác, tôi không còn khả năng phân biệt được âm thanh và nghĩa lý của âm thanh. Tôi có cảm giác càng lúc tôi càng không thể liên lạc được với thế giới bên ngoài. Lần đầu tiên, tôi nhận ra mình không phải là không thể bệnh, là “bất tử”. Không phải như cái máy vi tính bị “yếu” hay “chậm” thì tắt nó đi, rồi “mở” trở lại thì nó sẽ mạnh và nhanh hơn. Tôi nhận ra con người sống không phải chỉ nhờ các tế bào cơ thể khỏe mạnh, mà còn phải có bộ óc với các tế bào thần kinh liên lạc với nhau một cách thích hợp và hữu hiệu.

Bây giờ thì tôi cảm thấy cái chết đã gần kề. Mặc dầu não bộ bên phải cho tôi cảm giác an lành vô hạn, tôi thực sự chưa muốn chết. Tôi vẫn cố gắng trong tuyệt vọng nắm giữ những gì còn cung cấp được cho tôi từ não thùy Trái. Tôi biết hiện trạng đã làm tôi không còn là người bình thường. Ý thức của tôi đã trở nên mơ hồ, không còn khả năng phân biệt, phân tích và phán đoán những dữ kiện xảy ra chung quanh. Không còn sự vận hành của não thùy Trái để nhận biết ra tôi là một cá nhân với hệ thống sinh học đặc biệt gồm những cơ phận riêng lẻ kết hợp, não thùy Phải đã tự do đưa tôi vào một vùng tâm thức “bình an và vui tươi” chưa bao giờ được biết.

Trong khi ngồi im lặng nghĩ đến cái chết trong an lạc, tôi tự hỏi mình có thể trở nên bất lực đến mức độ nào khi bộ óc Trái bị hư hại đến không thể cứu vãn được. Tôi thử ước đoán có bao nhiêu mạch thần kinh đã bị hư hỏng, ảnh hưởng đến phân trí tuệ cấp “cao” và liệu có hi vọng gì thiết lập chúng lại. Tôi không muốn bao năm đã bỏ công ra ăn học đến trình độ này, rồi bỗng dưng Phải chết ở cái tuổi đời rất trẻ, hoặc bị liệt bại trí năng thành người vô dụng. Nghĩ đến đây, tôi gục đầu vào tay và bật khóc. Rồi tôi cầu nguyện thầm thì trong tâm, “Lạy Chúa, đừng bắt con chết; đừng để con chết!...”. Trong sự im vắng vô cùng đó, tôi nghe văng vẳng lời khuyên, “Hãy bình tĩnh; yên lặng, và chờ đợi...”. Tôi thấy an ổn trong tâm hơn.

Ngồi trong phòng khách chờ bạn đến cứu mà tôi tưởng như vô tận. Nhưng rồi anh bạn cũng đến. Tôi không nói được gì, chỉ dùng tay Trái đưa ra tấm danh thiếp bác sĩ gia đình. Anh gọi ngay bác sĩ để hiểu rõ lời chỉ dẫn, rồi chờ tôi gấp tới bệnh viện Mount Auburn.

Sau một hồi chậm chạp để điền giấy tờ theo thủ tục, tôi được đưa đi chụp hình bộ óc. Bây giờ tôi vẫn còn tỉnh đôi chút để nghe được kết quả đúng như tôi đã tự chẩn đoán lúc ở nhà, là tôi đã bị một loại tai biến đứt mạch máu rất ít khi xảy ra, ở não thùy Trái, khiến não thùy này hiện đang bị tràn ngập trong vũng máu. Tôi được cho uống sơ khởi một thứ thuốc cầm máu và chống sưng, rồi được bỏ lên xe cấp cứu đưa sang bệnh viện lớn chuyên khoa gần bên. Tôi còn nhớ được người y tá theo xe lo cho tôi rất tận tình với tấm lòng của người lương y. Anh ta sửa lại chiếc mền đắp cho tôi ấm và che bớt ánh sáng cho tôi không bị nhức mắt. Anh lại vỗ nhẹ vai tôi và an ủi, “Cô không sao,

không sao đâu!”. Những cử chỉ này thật quý giá đối với bệnh nhân trong tình trạng nguy cấp.

Sau đó, hình như tôi đã mê man. Tôi đã thoát khỏi mọi lo âu, phiền muộn.

Chuyện chết sống bây giờ là chuyện của bệnh viện và các bác sĩ chuyên khoa ở đó. Tôi đã làm hết mọi sự tôi có thể làm. Tôi chỉ biết rằng suốt buổi sáng này tôi đã chứng kiến từng giai đoạn suy thoái của cơ thể và các mạch thần kinh ở não bộ Trái của tôi.

Trong suốt 37 năm nay, lúc nào tôi cũng vui vẻ và hãnh diện vì các DNA của tôi đã tinh vi sắp xếp cho tôi có một cơ thể khỏe mạnh, linh hoạt và đầy sức sống. Nhưng giờ thì hình như các mạch năng lượng của khối tế bào cơ thể đang sắp dừng hoạt động. Sáng hôm nay, trước trưa ngày 10 tháng 12 năm 1996, các dòng điện trong cơ thể tôi như tắt dần. Khi cảm thấy năng lượng thoát ra từng khối lớn khỏi cơ thể, thì ý thức của tôi cũng dần dần không còn điều động hay liên hệ gì được với các giác quan và tứ chi. Tôi biết tôi không còn là người đạo diễn của cái thân thể này nữa. Chung quanh tôi bây giờ trở nên thật im lặng. Trong cái vắng bặt của hình ảnh, âm thanh, mùi vị và cảm giác, tôi không còn chút gì lo sợ và đau đớn nữa. Và cũng như phần lớn mọi người sắp chết, tôi ước ao được tỉnh táo trở lại để được chứng kiến mình về đâu trong sự chuyển tiếp trọng đại này.

## CHƯƠNG 6

### CHỈ CÒN NÃO TRÁI HOẠT ĐỘNG

Đến bệnh viện chuyên khoa, tôi được đưa vào trung tâm cấp cứu mà nơi đó ồn ào như một tổ ong khổng lồ. Thân thể tôi đã trở nên nặng nề và bất động. Nó đã mất hết tất cả nội lực, giống như cái bong bóng xì hơi và xẹp hẳn. Nhân viên bệnh viện bu quanh tôi. Ánh đèn chói chang và âm thanh ồn ào đã làm cho thân tôi đau đớn như bị một đám côn đồ hành hạ. Tôi như đã gần chết mà họ cứ hỏi những câu tôi không hơi sức đâu để trả lời. Mà ví tôi có muốn trả lời, họ cũng không thể nghe và hiểu được.

‘Điền những câu trả lời vào bản này; cầm và bóp trái banh này; ký tên vào đây...’. Họ bảo với tôi như vậy khi tôi đang nửa tỉnh nửa mê. Và tôi đã nghĩ, “Thật là vô lý. Các người không thấy tôi đang gần chết rồi đây hay sao? Hãy chậm chậm với tôi và hãy kiên nhẫn một chút. Các người làm đau tôi quá”. Họ càng cố mạnh tay để làm cho tôi tỉnh lại thì tôi càng rúng trồn sâu vào nội tâm để tránh sự thô bạo của họ. Tôi cảm giác như bị họ nắn bóp, đâm, chém, và đau đớn như một con đĩa bị rắc vôi. Tôi muốn la lên, “Hãy để tôi yên!” nhưng tiếng la không thoát được ra khỏi cửa miệng. Rồi tôi bất tỉnh, như một con vật bị thương đã tuyệt vọng thoát ra khỏi những bàn tay đang cấu xé nó.

Khi tôi tỉnh dậy một lúc sau bữa trưa hôm đó, tôi rất ngạc nhiên thấy mình vẫn còn sống. (Tôi cảm thấy vô cùng biết ơn các bác sĩ và y tá đã hết sức cứu tôi sống lại, mặc

dù không ai biết làm sao tôi có thể hồi phục và hồi phục tới mức độ nào.) Tôi đang mặc áo của nhà thương và nằm ở phòng riêng. Vì không còn chút hơi sức nào, tôi nằm như một đồng sắt vụn nặng nề không thể nhúc nhích. Tôi không cảm nhận được thân thể tôi dài ngắn tới đâu. Vì không còn ý niệm về không gian ba chiều, tôi tưởng như tôi bao trùm cả vũ trụ. Nhịp máu trên đầu vẫn còn làm tôi đau như búa bổ. Mỗi hơi thở hít vào như cục hình ở be sườn. Còn ánh đèn chói vào mắt thì như lửa đốt trong bộ óc. Không thể kêu với ai, vì không nói được, để tắt bớt ánh sáng, tôi trở mình một cách khó khăn úp mặt vào tấm trải giường. Tôi không nghe được gì ngoài nhịp tim đều đặn. Những nhịp tim này mạnh và lớn đến nỗi làm bộ xương rung động theo và nhức nhối các thớ thịt. Tôi muốn oà khóc như một đứa bé sơ sinh thành linh phải tiếp xúc với một môi trường hỗn tạp. Không còn khả năng nhận biết mình là ai, quá khứ đã làm gì và hiện tại ra sao, tôi như đứa trẻ trong cơ thể một người lớn. Chỉ vì não thùy Trái của tôi không còn hoạt động!

Rồi có hai chuyên viên bước vào phòng. Họ xì xào những gì thì tôi không thể hiểu. Nhưng nhìn cách họ nói với các điệu bộ thì tôi biết tình hình của tôi thật nghiêm trọng. Với những tấm ảnh chụp não bộ của tôi có cái lỗ hồng trắng không lồ ở giữa não, không cần phải là một tiến sĩ chuyên môn về giải phẫu não bộ cũng biết rằng lỗ hồng kia không nên có ở vị trí đó. Bộ óc Trái của tôi như vậy là đã bị máu tràn ngập và nguyên cả não bộ sưng lên vì đã bị thương. Trong im lặng, tôi cầu nguyện: “Tôi không nên ở lại đây lâu hơn nữa! Tôi buông bỏ tất cả! Sức sống của tôi không còn và sự sống của tôi cũng đã ra đi. Thật là không phải khi tôi còn quẩn luyến ở lại đây. Lạy Chúa toàn năng, con bây giờ đã là Một cùng với vũ trụ. Con đã hòa đồng với dòng sông Vĩnh cửu tới mức độ không thể trở lại đời sống này được nữa. Vậy mà con hãy còn bị ràng buộc ở đây. Bộ óc mong manh của cái thùng chứa sinh học này đã hư hỏng và không còn thích hợp cho một cá thể thông minh nữa! Con không còn thích hợp ở lại đây!”.

Không còn bị ràng buộc tình cảm với bất cứ người nào và vật gì xung quanh, tiềm thức của tôi đã tự do trôi theo dòng sông An lạc. “Thả tôi ra. Để tôi đi. Tôi buông bỏ tất cả!”. Tôi muốn chạy trốn khỏi cái thân xác đau đớn và rối loạn vận hành này. Trong một thoáng, tôi cảm thấy hết sức tuyệt vọng rằng mình đã còn sống sót. Toàn thân tôi bây giờ lạnh ngắt, nặng nề và đau đớn vô cùng.

Những mệnh lệnh từ bộ óc đến thân thể đã không còn hữu hiệu đến nỗi tôi không còn nhận ra hình thể vật chất của tôi. Tôi có cảm giác tôi là một sinh vật bằng điện mà có một bộ phận bị chạm mạch nên bốc khói và tan chảy. Tôi trở thành vật phế thải, bị bỏ qua một bên. Nhưng tôi vẫn còn ý thức. Ý thức này khác với cái ý thức tôi biết trước kia. Bởi vì cái ý thức trước kia giúp tôi biết được thế giới bên ngoài. Những chi tiết này được sắp xếp và cất giữ trong các mạch điện của não bộ. Bây giờ các mạch điện đó ngừng hoạt động, tôi trở nên bất động và vụng về với cái ý thức mới. Làm sao tôi có thể là tiến sĩ Jill Taylor khi tôi không biết cô ta là ai, đã làm gì, kiến thức ra sao và ưa thích những gì trong cuộc sống này?

Tôi còn nhớ ngày đầu tiên bị xuất huyết não với nỗi hãi hùng cay đắng nhưng ngọt ngào. Khi não thùy Trái không còn hoạt động bình thường được nữa, tôi mất đi ý thức về giới hạn của thân thể vật chất. Tôi cảm thấy mình như vị thần trong cỗ tích, bị nhốt ngàn năm trong lọ nhỏ, vừa thoát ra khỏi lọ và lớn trùm trong không gian. Năng lượng tinh thần thoát ra khỏi thân xác, ồ ạt như con cá voi khổng lồ đang lướt nhanh trên mặt đại dương với sức sống mãnh liệt. Khi cơ thể vật chất không còn giới hạn, tôi cảm thấy một niềm an vui trùm khắp mà tôi chưa từng thấy trong đời.

Và với tâm thức đang cuộn cuộn trong dòng chảy an lành và thanh tịnh đó, tôi thấy rõ ràng là không làm sao tôi có thể bắt ép cái khối năng lượng lớn lao này quay trở lại vào tấm thân nhỏ bé của tôi. Được vào cảnh giới Cực Lạc là một sự trốn chạy tuyệt vời của tôi khi não Trái bị tàn phá. Tôi như đang hiện hữu ở một vùng trời thật xa lạ - xa lạ hẳn với những thông tin mà tôi được biết lâu nay. Một điều rất rõ ràng là trong thế giới này, cái “Tôi” không còn nữa! Cái “Tôi” mà tôi được dạy dỗ phải giữ gìn và trau chuốt từ bé đến lớn, đã không còn sống sót sau tai họa xuất huyết. Tôi cũng biết là tiến sĩ Jill Taylor đã chết vào buổi sáng xuất huyết não này rồi. Vậy ai còn sống sót?

Không còn cái Trung tâm ngôn ngữ ở bán cầu Trái bảo “Tôi là tiến sĩ Taylor, là nhà nghiên cứu tế bào não bộ; tôi ở địa chỉ này và có thể liên lạc bằng số điện thoại này...”, tôi thấy mình không có bản phận đóng vai cô ta nữa. Điều này cũng thật kỳ lạ về mặt cảm giác; nhưng bởi vì không còn mạch thần kinh nào nói cho tôi biết cô ấy tính tình thế nào, ưa gì, ghét gì, cái Ngã của cô ra sao, có hay chỉ trích, phê bình người khác không? Tôi thật không có chút ý niệm gì về cô ấy cả! Lại thêm, trên thực tế, với những thiệt hại lớn lao về mặt sinh học - một nửa bộ óc đã không còn hoạt động- tôi càng không nên bắt chước giữ vai trò cô ta. Cô tiến sĩ Jill Taylor thực sự không còn hiện hữu. Tôi đã không biết gì về cuộc đời cô, những liên hệ bạn bè, việc làm, thành công, thất bại của cô thì làm sao tôi đóng vai cô được?

Mặc dù tôi buồn rầu về cái chết của não thùy Trái và về cô gái đó, hiện tại tôi cảm thấy được giải thoát và rất nhẹ lòng. Được biết cô tiến sĩ Taylor đã lớn lên trong nhiều phiền muộn, sân hận và cả một đời mang theo những mối hi vọng mà chắc cô phải tốn kém rất nhiều năng lượng để nuôi dưỡng chúng! Cô đã nhiệt tình trong công việc, với lý tưởng và rất năng động. Nhưng dù cô có dễ thương hay đáng kính, trong cái hình hài hiện tại của tôi, tôi không thể tiếp tục cuộc sống như cô.

Tôi đã không còn nhớ đến người anh bệnh hoạn, đến cha mẹ tôi đã ly dị từ lâu và những công việc làm đã mang lại cho tôi rất nhiều ưu tư và áp lực. Tóm lại là tôi không còn chút trí nhớ nào về quá khứ. Tôi cảm thấy vừa giải thoát, vừa an lạc.

Trong suốt cuộc đời 37 năm qua, hình như lúc nào tôi cũng nhiệt tình lo làm đủ mọi thứ việc, mà thứ nào cũng phải hoàn tất theo hạn kỳ. Trong ngày đặc biệt hôm nay, lần đầu tiên tôi học được ý nghĩa của bài học về sự sống: Chỉ là đơn giản... sống!

Khi não thùy Trái không còn làm việc và trung tâm ngôn ngữ đã đóng, đồng hồ sinh học trong tôi cũng ngừng. Thời gian không còn được phân chia ra từng giờ phút ngắn ngủi nữa. Thời gian với tôi bây giờ là thời gian “mở”, không có kỳ hạn; nên tôi không còn phải gấp gáp cho việc gì cả. Tương tự như dạo chơi trên bãi biển hay chỉ thơ thẩn ngoài vườn hoa, tôi bây giờ đổi từ ý thức phải làm đúng giờ theo thời biểu đã định của não thùy Trái, thành ý thức chỉ “là” sống, “là” hiện hữu của não thùy Phải. Tôi siêu việt chính mình từ cảm thấy nhỏ nhoi và biệt lập sang vĩ đại và hòa đồng với vũ trụ. Tôi không còn suy nghĩ bằng ngôn ngữ, lo lắng về quá khứ hay tương lai; mà chỉ còn khả năng hiểu biết bằng hình ảnh trong hiện tại, ở đây và bây giờ. Và cái hiện tại, ở đây và bây giờ... luôn luôn đẹp vô cùng!

Khi tôi không còn thấy mình là một vật thể cứng rắn, có hình dáng cố định, một đơn vị sinh học riêng biệt với các hữu thể chung quanh, thì tất cả ý niệm về cái “Tôi” cũng hoàn toàn biến mất. Về phương diện sinh học, ở trình độ hiểu biết sơ đẳng nhất, con người chỉ là một hiện hữu có dạng chất lỏng. Thật vậy, tôi là một chất lỏng! Mọi thứ chung quanh chúng ta, giữa chúng ta, trong chúng ta, về chúng ta, hay chính bản thân ta đi nữa... đều chỉ là những nguyên tử và phân tử của những chất lỏng đang rung động trong không gian.

Vậy thì cái “Tôi”, cái “Ngã” của chúng ta nằm ở chỗ nào? Mặc dù trung tâm ngôn ngữ ở não thùy Trái thích định nghĩa “ngã” là TÔI, một cá nhân riêng biệt, một khối đặc và cụ thể, nhưng người có học nào cũng biết chúng ta đều được hình thành như nhau bằng hàng ngàn tỉ tế bào với nước trong đó và tất cả chúng ta đang “là” trong sự rung động không ngừng với tần số cực kỳ nhanh.

Não bộ Trái của tôi đã được huấn luyện từ bao nhiêu năm để sản sinh ra một nhận thức rằng tôi là một cá thể cứng rắn, độc nhất và khác biệt với mọi người. Bây giờ, bỏ đi sự kiểm soát của các mạch thần kinh ở não bộ Trái, não bộ Phải được tự do sinh hoạt theo cách nhìn của chân lý vĩnh cửu. Tôi nhận ra mình không phải là một sinh vật nhỏ bé, riêng biệt và cô độc. Tôi không phải hiện hữu độc lập mà là “liên lập” với mọi người. Tâm hồn tôi mở lớn ra cùng vũ trụ và bay lượn vui tươi trong khắp biển trời tự do.

Đối với nhiều người, cái ý tưởng cá nhân chúng ta chỉ là hợp chất lỏng, bỏ vào bình chứa hình gì sẽ ra dạng đó và tâm hồn chúng ta rộng lớn như vũ trụ... làm cho cảm thấy không được “yên ổn”. Chỉ vì ý thức từ não bộ Trái và giáo dục sai lầm đã tạo ra. Nhưng rõ ràng khoa học đã chứng minh rằng mỗi con người chúng ta là do tỉ tỉ nguyên tử vật chất hợp lại và nhẹ nhàng rung động. Chúng ta được kết hợp bằng hàng tỉ tỉ nguyên tử nhỏ đầy chất lỏng trong một thế giới chất lỏng và ở đó tất cả đều hiện hữu trong sự rung động.

Các hiện hữu có khác nhau chỉ do mật độ tập hợp phân bào khác nhau. Nhưng nói chung thì tất cả đều là tập hợp của âm điện tử, dương điện tử, trung hòa tử... hài hòa

trong một vũ điệu tuyệt vời. Giữa bạn và tôi, và cả khoảng cách không gian nữa, dù là một phần nhỏ đến đâu, cũng chỉ là nguyên tử vật chất và năng lượng mà thôi. Tan ra là năng lượng, hợp lại là nguyên tử vật chất.

Thật sự mắt tôi không còn “thấy” các sự vật rời rạc nữa, mà là thấy năng lượng của các vật thể quyện lẫn vào nhau, tương tự như những tranh vẽ của trường phái Ấn Tượng. Tâm thức tôi lúc này thật tinh táo và tôi nhìn thấy mọi hiện hữu đều có năng lượng quyện lấy nhau, di động cùng nhau như cùng chảy trong một dòng sông. Tôi không còn nhận ra vật thể có ba chiều trong không gian và cũng không phân biệt màu sắc nữa. Ngay cả khi nhìn con người, tôi chỉ thấy họ là những khối năng lượng di động không màu sắc, dù họ có mặc y phục nhiều màu.

Những ngày trước kia, trước buổi sáng này, khi tôi còn hiểu con người là một vật thể, tôi có khả năng cảm thấy đau buồn vì mất mát, hoặc về thể chất - chết hay bị thương, hoặc về tình cảm - thiệt thòi hay mất mát. Bây giờ chỉ còn não thùy Phải hoạt động, tôi không còn thấy đau buồn hay mất mát gì cả. Mà thấy tất cả chỉ là sự chuyển đổi từ vật chất ra năng lượng, chứ nào có mất mát đi đâu. Cho nên hiện tại dù bị thương nặng ở đầu, một cảm giác không thể quên được đã xâm chiếm hồn tôi là sự bình an cùng cực. Vì vậy, tôi rất yên tâm.

Nhưng rồi tôi lại nghĩ ra như vậy tôi là người “bất thường”. Làm sao tôi giải thích cho mọi người hiểu được rằng những điều tôi nói trên là sự thật? Làm sao mọi người chấp nhận được nhận thức “Ta là một thành phần của toàn thể và mỗi chúng ta đều có năng lực vô biên của vũ trụ?”. Nói theo mọi người, tôi là một người bị thương nặng ở bộ óc. Nhưng những điều tôi vừa trình bày được chứng nghiệm một cách khoa học từ sự quan sát trực tiếp của một nhà khoa học về não bộ. Những điều chúng ta biết và tưởng” là thật về thế giới bên ngoài thật ra chỉ là sản phẩm của mấy mạch thần kinh ở não bộ Trái mà thôi. Thành ra trong những năm qua, cái “biết” của tôi chỉ là cái biết “không có thật” do não bộ Trái tưởng tượng ra như thật!

Hiện giờ, tôi thật sự nghĩ rằng não thùy Trái của tôi không thể nào lành lặn lại được. Bởi vì các tế bào thần kinh ở đó đã hoàn toàn tê liệt rồi. Nhưng dù tôi không còn có thể đi đứng, nói năng, hiểu biết ngôn ngữ, hay đọc, viết, và ngay cả không làm sao trở mình được trên giường bệnh, tôi vẫn cảm thấy mình thật “bình yên”!

Sự mất khả năng của não thùy Trái đã làm cho não thùy Phải có cơ hội độc lập và phát huy những nhận thức thâm sâu từ bản thể rằng tôi có năng lực mầu nhiệm đối với đời sống. Tôi biết tôi bây giờ khác trước - vì chỉ còn nửa bộ óc - nhưng tôi không thấy mình kém giá trị hơn trước. Vì không còn bộ óc Trái để khen chê, phân biệt, tôi thấy mình vẫn hoàn hảo, bình thường và vẫn xinh đẹp như thuở nào! (Nhưng về sau các bạn kể lại rằng, ngày hôm đó ở bệnh viện tôi trông “bê bối” lắm!)

Có lẽ bạn đọc sẽ thắc mắc rằng sao tôi bị xuất huyết não mà còn ý thức được mọi việc



như đã trình bày. Thật ra, lúc đó tôi mới có bị tê liệt não thùy Trái, chưa phải là bất tỉnh. Ý thức của tôi vẫn còn hoạt động. Tương tự như máy vi tính, ý thức của chúng ta có nhiều lập trình mà khi cái này tắt không dùng tới, thì cái kia sẽ dễ dàng hiện lên. Nhiều lập trình khác nhau giúp chúng ta nhạy bén hơn trong ứng xử với thế giới không gian ba chiều. Mặc dù phần ý thức về cái tôi và nhận thức tôi-là-một-hữu-thể-cá-biệt đã mất vì bán cầu não Trái đã chết, phần ý thức của não thùy Phải và của các tế bào cơ thể vẫn còn. Cả hai lập trình này được tự do chạy những thông tin đã thu nhận được, mà không bị kiểm duyệt bởi não thùy Trái! Với sự thay đổi ý thức này, tôi phát hiện được những nhận thức mới về con người và vũ trụ, rất bí nhiệm nhưng lại khế hợp với Khoa học ngày nay.

## CHƯƠNG 7

### PHÒNG TRỊ LIỆU THẦN KINH

Khi các bác sĩ hài lòng về công việc cứu sống tôi đã xong, họ cho lệnh chuyển tôi sang khu điều trị Thần kinh. Ở đây, tôi nhìn mọi người có mặt như những khối năng lượng di động. Bác sĩ, y tá đến và đi như những luồng ánh sáng chói chang. Ai cũng vội vã và họ không biết làm sao để “trao đổi” với tôi. Bởi vì tôi không nói được và cũng không hiểu họ nói gì. Tôi thật là mệt mỏi và mất nhiều năng lực khi phải tiếp xúc với họ trong 48 tiếng đồng hồ đầu: Họ muốn thử xem các tế bào thần kinh của tôi đã thiệt hại đến đâu. Lẽ ra họ chỉ cần làm một cuộc thử nghiệm, rồi chia sẻ dữ kiện với nhau thì tôi đỡ mệt biết bao. Đáng này, ai cũng muốn có kết quả thử nghiệm của mình một cách riêng lẻ. Tôi tuy không hiểu họ nói gì, nhưng cũng đoán được bằng cách nhìn vẻ mặt và cử chỉ của họ. Có người quan tâm tới an nguy của bệnh nhân khiến tôi thấy dễ chịu với họ. Họ như mang lại cho tôi niềm tin và nhiều năng lượng. Cũng có người rất lơ là, làm việc lầy lệ khiến tôi không an tâm và tôi như bị cướp bớt năng lượng đi.

Như một y tá mang một khay thức ăn sáng, để “kịch” lên bàn trước mặt tôi, rồi quay đi vội vã. Tôi muốn uống nước mà không biết làm sao mở hộp với chỉ có một tay. Tôi phải nhấn chuông gọi người khác vào giúp. Tình trạng của tôi bây giờ có khá hơn ở vài lĩnh vực: máu không còn chảy, đầu không còn đau, một vài nơi của não bộ Trái vẫn chưa bị tàn phá; nhưng sự phục hồi không phải là đơn giản. Điều đáng lo nhất là, mặc dù sự xuất huyết đã cầm, bán cầu não Trái vẫn còn im lặng. Điều đó không có nghĩa là tôi không suy nghĩ được, nhưng là suy nghĩ khác với bình thường, không còn theo đường thẳng (quá khứ, hiện tại, vị lai) và chỉ bằng hình ảnh. Nghĩa là chỉ còn có não bộ Phải làm việc.

Chẳng hạn, một bác sĩ trắc nghiệm tôi bằng câu hỏi, “Ai là Tổng thống của nước Mỹ?”. Để cho tôi chú ý, trước hết ông ta phải làm cho tôi biết đó là câu hỏi dành cho tôi. Khi tôi đã chú ý và nhận biết mình bị hỏi, người hỏi phải lặp lại để tôi chú ý đến những âm thanh đã phát ra và nhìn đôi môi xem họ đã nhóp nhép như thế nào. Nếu có người khác đang nói ồn ào, tôi không thể nghe được. Điều này cũng tương tự như bạn nói chuyện

qua điện thoại di động mà gặp phải tiếng ồn kể bên. Cho nên người nói phải nói thật chậm và phát âm thật rõ ràng. Sau khi nhận điện được câu hỏi rồi, vì não bộ Trái đã bị thương, não bộ Phải mới làm việc và đi tìm trong bộ nhớ xem hình ảnh một ‘Tổng thống’ là như thế nào. Biết được ý niệm đó rồi, đi tìm tiếp theo hình ảnh “nước Mỹ” ra làm sao. Rồi, mới sang tìm hiểu cách hỏi. Cách hỏi đây ở thì “hiện tại”, vậy người hỏi muốn hỏi về ông tổng thống hiện tại, không phải ông nào khác. Xong, mới tới phần trả lời. Lại phải đi tìm hình ảnh của ông tổng thống đương nhiệm. Như vậy, tất cả nghĩa lý của câu hỏi và câu trả lời, tôi chỉ tìm bằng hình ảnh, không phải bằng chữ nghĩa. Thành ra kết quả rất lâu và rất mệt mỏi cho tôi.

Mọi người cho rằng tôi trả lời câu hỏi quá chậm, chậm hơn thời gian quy định. Thế là tôi “thất bại” trong cuộc thử nghiệm. Vì chỉ có não bộ Phải làm việc và chỉ cung cấp “hình ảnh”, nên sự tìm kiếm hình ảnh trong não thùy Phải rất là chậm chạp. Tôi rất lấy làm tiếc là những người trong giới Y học chưa hề biết điều này.

Nên họ đã không đủ hiểu biết và kiên nhẫn để xử sự thích hợp với những trường hợp bệnh nhân như tôi. Tai biến mạch máu não là nguyên nhân hàng đầu làm con người trở nên bất lực trong sự vận hành cơ thể. Và trong số người bị tai biến, có gần 4 lần tai biến xảy ra ở não bộ Trái khiến khả năng ngôn ngữ của họ bị tê liệt và không còn nói năng hay đọc viết được. Những người bị tai biến mà sống sót, vì vậy nên chia sẻ kinh nghiệm với nhau để biết bộ óc của mình đã phục hồi đến đâu và cách nào.

Nếu các bác sĩ biết để ý hơn trong sự trị liệu ở những giờ phút đầu thì sẽ giúp ích cho bệnh nhân phục hồi nhiều hơn. Tôi muốn các bác sĩ phải chú ý xem xét bộ óc của bệnh nhân còn đang hoạt động như thế nào, chứ không phải xem bộ óc có hoạt động hay không, thì mới giúp ích bệnh nhân phục hồi được. Mỗi bệnh nhân một khác. Bác sĩ không nên dùng một tiêu chuẩn chung để phán định mọi người. Như trường hợp tôi, kiến thức của tôi rất mênh mông sau những năm dài học hỏi và nghiên cứu - nhưng không làm sao “lấy ra” được từ bộ óc tê liệt. Nói cách khác, tôi không phải là người dốt hay ngu; tôi chỉ là người “bệnh”.

Hãy tưởng tượng, bỗng nhiên bạn bị mất dần các khả năng tiếp nhận và phản ứng với ngoại cảnh của mình. Trước hết, bạn không còn phân biệt nghĩa lý của âm thanh đến tai bạn. Bạn không phải điếc, nhưng bạn chỉ nghe tiếng người nói với bạn như tiếng ồn ào, không nghĩa lý gì. Bạn muốn nói, lại nói không ra tiếng; hoặc ra tiếng mà không ai hiểu được; hoặc nói ý này mà ra lời kia. Rồi, bạn không còn thấy được hình dáng của mọi vật chung quanh.

Bạn không phải đui, nhưng chỉ vì không còn ý thức về không gian ba chiều và các màu sắc. Bạn không còn khả năng phân biệt sự di chuyển của các vật, cũng như hình vóc giới hạn lớn nhỏ của chúng.

Cũng không phân biệt được các mùi thơm thú vị, hôi tanh xung quanh; chỉ biết cái khí

quyển bao trùm đó làm bạn ngộp thở. Rồi ánh sáng mọi loại, từ ánh sáng đèn đến ánh sáng mặt trời, cho bạn cảm giác như chúng là những mũi dao bén đâm vào óc bạn, đau nhức không thể chịu nổi. Đó mới là một vài mô tả về tình trạng người bị tai biến não!

Cả buổi chiều hôm đó, tôi trốn vào giấc ngủ. Chỉ có giấc ngủ mới làm ý thức của tôi khép lại trước thế giới bên ngoài. Mới không còn bị các y tá, bác sĩ quấy rầy làm tiêu tan hết những năng lượng rất ít còn sót lại trong tôi. Thật tình nếu tôi còn ở bệnh viện lâu hơn sự cần thiết, tôi đã không bao giờ hoàn toàn hồi phục. Vậy mà, vì tình trạng quá nặng, tôi cũng đã mất 8 năm, trong kiên trì và cương quyết để phục hồi.

## CHƯƠNG 8

### NGÀY THỨ HAI SÁNG HÔM SAU

Tôi giật mình thức giấc thật sớm sáng hôm sau chỉ vì một sinh viên y khoa chạy vội vào phòng để lấy lịch sử bệnh lý. Tôi nghĩ thật là vô lý, vì cô sinh viên này không hề biết tôi là một bệnh nhân sống sót sau trận xuất huyết não; tức là tôi không còn khả năng nghe, hiểu và nói được điều gì. Tôi nghĩ nhiệm vụ hàng đầu của bệnh viện là phải làm cho bệnh nhân cảm thấy an tâm để phục hồi năng lực.

Cô bé sinh viên này không khác nào con dơi Dracula bay đi hút sinh lực của người bệnh. Cô ta muốn mọi thứ từ tôi, mặc dù tình trạng tôi rất mong manh; nhưng không chia sẻ với tôi được điều gì. Cô ta đang chạy đua với đồng hồ, vì sợ trễ thì bị giáo sư khiển trách, nhưng rõ ràng cô ta đã thất bại. Trong hồi hải, cô rất thô lỗ trong cung cách đối xử với bệnh nhân. Cô ta nói nhanh với tốc độ một trăm dặm một phút và hét to với tôi như tôi là người lảng tai!

Rất cuộc cô không lấy được tin tức nào từ tôi, vì tôi phải nhắm mắt lại để bảo vệ số năng lượng còn ít ỏi trong người. Bài học lớn nhất tôi học được vào ngày hôm đó là tôi phải là người điều khiển công cuộc phục hồi của tôi; không nên để tùy thuộc vào bác sĩ, y tá hay chuyên viên nào hết. Chữa trị Tai biến mạch máu não ở bệnh viện chỉ là:

1- Nếu xuất huyết, thì cho thuốc cầm máu và thuốc chống sưng;

2- Nếu nghẽn mạch máu, thì cho uống thuốc loãng máu và thông động mạch.

Thế là bác sĩ đã xong nhiệm vụ.

Còn lại việc lớn lao và lâu dài là phục hồi các chức năng của cơ thể: như tai nghe, mắt thấy, miệng nói, tay chân cử động... là việc của chính bệnh nhân và người trong gia đình.

Việc quan trọng nhất của người bệnh là... Ngủ!

Ngoài việc vận động tay chân và bắp thịt, bệnh nhân phải ngủ cho đủ giờ, ngủ bất cứ khi nào cảm thấy mệt; ngủ càng nhiều càng tốt, vì giấc ngủ giúp cho não bộ có thời giờ phục hồi các chức năng.

Đối với mọi người, sự phục hồi lại chức năng để trở lại bình thường là vấn đề ý muốn và ý chí.

Phần tôi, đây là một sự lựa chọn khó khăn, phức tạp của một người trí thức. Một đảng thì, sau khi bệnh ở bán cầu não Trái, tôi được sống trong tâm trạng vô cùng an vui và hạnh phúc, không còn lo lắng, buồn phiền hay bị áp lực của công việc. Ở đó, mọi sự mọi vật đều tốt đẹp. Tinh thần tôi lúc nào cũng tự do và bay bổng trong an lành. Trong niềm an lạc vô bờ đó, tôi tự hỏi biết bao nhiêu lần rằng mình hồi phục để làm chi?

Mặc dù, nếu có được bộ óc Trái vận hành trở lại, thì nó sẽ trả lại tôi những tài năng vốn có từ bao năm để thi thố với đời. Nhưng trong tình trạng bất lực của tôi, tôi quan sát hiện tại ở bệnh viện và nhận thấy mọi người, từ bác sĩ đến y tá, lao công, đều là những người đầy mệt mỏi và khổ sở vì áp lực công việc. Thì thử hỏi tôi có nên trở lại đời sống bình thường như họ để mà tiếp tục chịu khổ sở hay không? Có một người nổi danh nào đó đã viết rằng: “Có nên tham gia cuộc chạy đua của bầy chuột, bằng cách trở thành con chuột?”.

Thành thật mà nói, những cảm nhận về một đời sống an lạc như tôi vừa trải nghiệm trong mấy hôm nay làm tôi quá đổi yêu thích, hơn là trở lại cuộc sống đầy áp lực của mấy mươi năm qua. Tôi nhất quyết không từ bỏ cuộc sống mới này chỉ vì nhân danh hồi phục. Tôi rất thích được biết rằng mình chỉ là chất loãng, biết tâm mình là một với vũ trụ và sống hòa điệu với mọi vật chung quanh.

Tôi thấy mình bị mê hoặc với cách sống không cần những ngôn ngữ giả dối và sai lệch, mà chỉ cần nhìn vào điệu bộ là đã hiểu nhau với tất cả chân tình. Mà trên hết là tôi say mê cái cảm giác an lành từ trong sâu thẳm của tâm hồn lúc nào cũng tràn ngập cả người tôi.

Đến chiều cùng ngày, người bạn vào cho hay ngày mai mẹ tôi sẽ đến bằng máy bay và ở lại lo cho tôi. Mới đầu, tôi không hiểu ý niệm “mẹ” là gì. Tôi đã mất hẳn ý niệm này và phải lục lọi, tìm kiếm trong đầu cả buổi cho tới trước khi đi ngủ. “Mẹ, mẹ... Mẹ là gì?” Tôi cứ lặp đi lặp lại mãi như người lục kiếm tài liệu trong mấy ngăn kéo đựng hồ sơ. Sau cùng tôi hiểu ra, biết Mẹ là ai, và mừng rỡ biết ngày mai bà sẽ đến. Tôi mang cả niềm vui vào giấc ngủ an lành.

## CHƯƠNG 9

### NGÀY THỨ BA, MẸ TỪ XA ĐẾN GIÚP

Vào buổi sáng ngày thứ ba, tôi được đưa sang phòng khác và nằm chung với một bệnh nhân khá đặc biệt. Người này bị chứng “phong giạt” (kinh phong) nên cả đầu được quấn khăn trắng với các điện cực chung quanh để theo dõi phản ứng của các mạch thần kinh. Bà ta trông rất khỏe về thể chất. Có lẽ quá buồn chán vì bị bắt nằm ở đây, bà tìm cách bắt chuyện với bất cứ ai bước vào phòng thăm tôi. Phần tôi thì chỉ muốn im lặng để được yên nghỉ.

Ngoài những chuyện phiếm của bà, tiếng máy truyền hình ồn ào do bà mở cũng làm tôi tiêu tán hết năng lực. Tôi nghĩ bệnh viện chẳng hề quan tâm tới sự hồi phục của tôi, mới đưa tôi vào chung phòng với bệnh nhân này. Bởi không nói được, tôi không có lời phản đối nào cả với ban giám đốc.

Hôm nay, các giáo sư về não bộ - bạn của tôi và các bác sĩ của bệnh viện đã họp mặt trong phòng tôi, nghiêm trọng bàn về kế hoạch chữa trị sắp tới. Vừa lúc ấy thì mẹ tôi bước vào. Sau khi lên tiếng chào mọi người, bà đến bên giường nhìn thẳng vào tôi như ước định bệnh tình, rồi bà đỡ chần êm đềm nằm sát xuống bên tôi, choàng tay ôm chặt lấy như che chở tôi những ngày còn bé. Trong mắt người mẹ, tôi không còn là một giáo sư tiến sĩ của đại học nổi tiếng Harvard nữa, chỉ là đứa con gái bé bỏng của mẹ đang bệnh nặng và cần được mẹ chăm sóc, dỗ dành. Tôi chui rúc vào lòng êm ấm của bà với tất cả sự biết ơn. Tôi có cảm giác được mẹ tôi sinh ra lần thứ hai. bấy lâu nay tôi vẫn nghĩ mình đã trưởng thành và có thể sống đời độc lập. Giờ mới biết trong hoàn cảnh này, tình mẹ quý báu biết là dường nào!

Các bác sĩ bệnh viện và các bạn chuyên môn của tôi, căn cứ trên đồ hình đã chụp được, quyết định rằng tôi phải được mổ sọ ra để lấy đi khối máu khô lớn bằng trái banh golf và cắt bỏ mạch máu dị hình đã tạo ra cơn xuất huyết vừa rồi. Nếu không làm vậy, tôi sẽ có cơ nguy bị vỡ mạch máu lần thứ hai. Họ còn nói thêm rằng trước kia tôi hay bị nhức đầu nhưng uống thuốc không bao giờ hiệu quả.

Đó là vì, như đồ hình cho thấy, tôi đã có những lần bị xuất huyết nhỏ và máu tụ đông đặc nên không có chuyện gì xảy ra. Cho nên, mẹ tôi đồng ý với quyết định của mọi người. Nhưng tôi lắc đầu phản đối. Mổ sọ ra là chuyện tối nguy hiểm đối với bất kỳ nhà thần kinh não bộ học nào. Mẹ tôi cảm nhận được ở tôi nỗi bất an trong đôi mắt, nên nói: “Không sao đâu con! Con không phải giải phẫu gì cả. Mẹ sẽ bảo vệ con và chống lại sự quyết định của mọi người. Bất cứ điều gì sẽ xảy ra, mẹ sẽ chăm sóc con. Nhưng mà, nếu con không lấy mạch máu hư hỏng trong đầu ra, rồi bị xuất huyết não lần nữa, mẹ sẽ mang con về ở chung với mẹ và lo lắng cho con suốt đời!”. Mặc dù tôi rất yêu mẹ và biết bà là người mẹ tuyệt vời, cái ý nghĩ phải ở chung với mẹ cả đời làm tôi “hết hồn”! Con cái trưởng thành không bao giờ ở chung và phụ thuộc vào cha mẹ trong văn hóa Mỹ; nhất là đối với người có ăn học như tôi. Cho nên hai ngày sau, tôi đồng ý cuộc giải phẫu.

Bây giờ, bổn phận của tôi là phải làm sao cho sức khỏe khá hơn để đủ sức trải qua cuộc mổ xẻ này. Điều quan trọng cần biết là : Bệnh nhân sống sót sau cơn tai biến phải biết bổn phận là tự mình tập vận động để phục hồi các chức năng của cơ thể, đừng đợi chờ lệnh của bác sĩ. Phải tập vận động ngay sau khi đã được cấp cứu. Tức là ngay sau khi bác sĩ đã giúp cho thoát khỏi tử thần. Đừng có mãi nằm một chỗ dù mệt đến đâu. Cố gắng ngồi dậy cử động, đi đứng; càng ráng sức chừng nào, càng tốt cho sự hồi phục. Tôi bắt đầu vận động bằng cách lúc lắc mình như người khỏe ngồi ghế xích đu. Nằm thẳng trên giường, không còn hơi sức, mà ráng lúc lắc rướn mình lên thì thật khó lắm. Lúc lắc độ mười phút thì đã thấy mệt, nghỉ hoặc ngủ một chút rồi tiếp tục.

Phải kiên nhẫn và có ý chí. Rướn mình lên như muốn ngồi dậy là để tập bắp thịt hông mạnh lên và vận động trở lại. Tập như vậy đôi ba ngày thì đã tự mình ngồi dậy được khi đang nằm trên giường. Thành ra phải tập với sự hăm hở và quyết tâm! Đứa trẻ sơ sinh tập lật, tập ngồi, trườn, bò, đứng chựng, đi lảo đảo... như thế nào và mất mấy năm thời gian, thì người sống sót sau tai biến mạch máu não cũng phải làm gần như vậy. Tùy theo bệnh nặng nhẹ mà kết quả mau hay chậm.

Người nuôi bệnh phải biết rằng người bệnh là một đứa bé trong thân thể người lớn. Đối xử với đứa bé như thế nào, thì đối với người bệnh thế ấy. Không được nặng lời, to tiếng hay chê bai. Phải vui vẻ, bày tỏ sự thương yêu, dịu dàng, kính trọng và không tiếc lời ngợi khen khi người bệnh thành công trong việc tập ngồi, tập đứng, tập đi, tập nói, tập viết...

Vận động một lúc cảm thấy mệt, tức là đã hết năng lực. Người bệnh này không có năng lực nhiều nên luôn luôn cảm thấy mỏi mệt. Cách bồi bổ năng lực là... ngủ. Vừa thoát chết thì phải ngủ nhiều lần trong một ngày. Tôi hay thưởng cho tôi sau mỗi lần vận động là nằm nhắm mắt ngủ. Đó là cách để bộ óc sắp xếp lại các mạch tế bào thần kinh, giúp cho ta có thêm năng lực hơn. Cũng như văn phòng làm việc ngốn ngang giấy tờ. Ngưng làm việc một lúc, lo sắp xếp trật tự trở lại thì việc làm có hiệu quả hơn. Phải ngủ bao nhiêu giờ một ngày tùy theo lệnh của bộ óc, không phải lệnh của bác sĩ hoặc bất kỳ ai. Ngủ một đêm 9 giờ hoặc 11 giờ cũng không sao, miễn thấy trong người khỏe khoắn khi tỉnh giấc. Và ngủ thêm giấc trưa vài ba giờ nữa. Đó là cách để cho năng lực phục hồi mau chóng.

## CHƯƠNG 10

### CHUẨN BỊ CUỘC GIẢI PHẪU

Năm ngày sau, tôi đã được về nhà để dưỡng sức hai tuần, rồi trở lại bệnh viện để mổ sọ lấy khối máu đông và mạch máu hư ra. Bây giờ tôi phải tập tành và học hỏi mọi thứ lại từ đầu như đứa trẻ thơ. Về phương diện thể chất: tập ăn nói, đi đứng... Về phương diện trí tuệ: tập đọc, viết, suy luận. Tôi phải cố gắng vượt qua mọi khó khăn. Vì nếu không cố gắng thử làm; sai, thử lại cho đến khi thành công thì sẽ không thể hồi phục

được.

Cho nên nhiều bệnh nhân sống sót tai biến não đã nằm yên trên giường chờ chết, bởi không ai phụ giúp để biết phục hồi từ đâu. Tôi cảm thấy được ân sủng của thượng đế khi có mẹ đến ở săn sóc. Bà lúc nào cũng khiêm tốn nói với mọi người là bà không biết làm gì cho tôi. Bà chỉ theo dõi ủng hộ tinh thần, khuyến khích tôi trong mọi việc tôi cố gắng tập làm, với tình thương vô bờ của người mẹ như ngày xưa tôi mới chập chững biết đi. Mọi thứ tôi phải bắt đầu từng bước. Như muốn ngồi dậy từ trên giường nằm thì tôi phải tập nhấc nửa thân mình lên mấy trăm lần trong một vài ngày cho hai bắp thịt hông khỏe mạnh rồi mới ngồi lên được. Những lúc đó mẹ tôi khen ngợi khuyến khích không tiếc lời và tôi như đứa trẻ thơ, rất phấn khởi khi được khen. Điều quan trọng là tôi biết cố gắng. Tôi luôn luôn tự kỷ ám thị bộ óc mình bằng cách nói với nó: “Nè, tôi cảm ơn và đánh giá cao việc nối kết các mạch thần kinh này và muốn những cố gắng khác cũng được như vậy”. Có những thực tập tôi phải lặp đi lặp lại cả ngàn lần mới được như ý. Nhưng nếu tôi không cố gắng, không có gì tốt đẹp sẽ xảy ra. Mẹ tôi tập tôi đi bằng cách vịn cho tôi từ giường ngủ tới phòng tắm, cách chừng 10 thước. (Lúc bấy giờ chưa có walker - kiểu xe tập đi của trẻ con). Mà tôi phải đi tới đi lui mấy ngày mới chập chững đi được một mình. Mệt quá thì tôi lăn ra giường mà ngủ! Rồi từ giường ngủ tập đi tới phòng khách.

Công việc thực tập nào cũng mất rất nhiều năng lượng và tôi mệt mỗi vô cùng. Nhưng ngủ một giấc độ 2, 3 tiếng thì khỏe lại; và tôi tiếp tục nữa. Cứ vậy mà tôi bận rộn tập suốt ngày. Rồi tháng này qua năm khác không chút xao lãng. Mục tiêu đã đề ra, nhất định phải đạt được. Nếu tôi không cố gắng, ai có thể phục hồi giùm tôi?

Một trong những lý do cho sự thành công của tôi, là mẹ tôi lúc nào cũng kiên nhẫn và dịu dàng. Không bao giờ bà tỏ ra mệt mỏi hoặc cáu kỉnh vì sự lặp đi lặp lại chẳng nên thân của tôi. Khi tôi vụng về nhiều lần trong thực tập, bà luôn miệng khuyến khích, “Đáng lý còn tệ hơn nữa; con như vậy là giỏi rồi!”. Và bà khen lầy khen để những khi tôi thành công. Thái độ từ ái của mẹ làm tôi vô cùng cảm động và phấn khởi. Tôi đạt kết quả khả quan trên đường phục hồi, phần lớn nhờ sự kiên nhẫn của mẹ. Bà lúc nào cũng cho thấy tôi giỏi vì hôm nay đã làm được việc mà hôm qua chưa. Bà biết lựa những việc dễ, cần ít năng lực cho tôi thực tập trước, rồi sau đó tới việc khó hơn, như ông thầy biết phương pháp Sư phạm. Mà thật vậy, mẹ tôi là một cô giáo dạy Toán! Và hai mẹ con luôn luôn ăn mừng những thành tựu tôi đạt được.

Có nhiều người sống sót sau Tai biến não than thở là họ không có khả năng phục hồi và bỏ cuộc. Tôi nghĩ một là vì họ không kiên nhẫn và không có người giúp họ một cách kiên nhẫn. Hai là họ không có mục tiêu rõ rệt, không biết phải chọn làm cái nào trước, cái nào sau. Nên khi “học” làm một việc mà thất bại, họ nghĩ tại họ không có khả năng để phục hồi.

Trong tuần lễ đầu tôi đã có thể đi lại từ phòng ngủ sang phòng tắm và ra tới phòng

khách tương đối dễ dàng. Rồi mẹ hướng dẫn tôi đi vòng khắp nhà. Sang phòng vẽ với nhiều tranh ảnh, mẹ bảo đó là những tác phẩm của tôi. Sang phòng nhạc, tôi thấy mấy loại đàn, từ piano tới guitar và mấy thứ khác nữa. Mẹ nói thứ nào tôi chơi cũng giỏi. Những phát hiện này làm tôi vô cùng thích thú. Rồi mẹ còn bảo tôi là nhà Khoa học Não bộ nổi tiếng, muốn đem kiến thức của mình phục vụ con người. Nghe kể về cuộc đời tôi sao nhiều màu sắc và dễ thương quá, tôi càng quyết tâm nỗ lực phục hồi nhanh chóng để sống lại cuộc đời đầy ý vị của chính tôi.

Mỗi ngày tôi nhận được rất nhiều thư và thiệp gửi từ khắp nơi trong nước. Tuy tôi chưa đọc được, nhưng mẹ tôi đọc giùm. Hầu hết họ chúc tôi mau lành bệnh để trở lại làm việc. Có người viết: ‘Tiến sĩ Jill, tuy cô không biết tôi là ai, nhưng tôi biết khi cô diễn thuyết ở thành phố Phoenix. Xin hãy mau hết bệnh để trở lại với chúng tôi. Chúng tôi yêu quý cô. Công việc của cô rất cần và quan trọng đối với chúng tôi lắm!’ Tôi treo các thiệp chúc lành này lên tường khắp nhà. Tôi nhìn đâu cũng cũng thấy tình yêu thương của mọi người tỏa sáng quanh tôi. Điều này cũng là động lực giúp tôi phải nhanh chóng phục hồi.

Rồi tôi học về màu sắc, phân biệt hình ảnh trong không gian ba chiều, trả lời câu hỏi có tính cách suy luận, diễn dịch hoặc loại suy. Mục đích của những thực tập này là để kích động lại sự nối kết các mạch thần kinh bị tê liệt. Tôi biết tất cả kiến thức của tôi nằm trong não thùy Trái, nhưng tôi chưa mở được những ngăn tủ chứa đựng các kiến thức này. Tôi chưa biết được các mạch thần kinh nào đã tê liệt và hư hại tới đâu.

Rồi tôi học đọc. Đây là một công việc hết sức khó khăn. Làm sao mà những nét vẽ ngoằn ngoèo (chữ) li ti lại có thể đọc ra thành tiếng được? Trước hết, nhận diện và phát âm các mẫu tự. Xong rồi ráp vần. Những âm kép, âm đầu và âm cuối. Thật là rắc rối; thật là kỳ lạ. Chữ lại có thể phát ra thanh! Đôi khi có những chữ khó phát âm quá, vì đã tập mãi mà không xong, tôi cãi lại mẹ: “Không phải đâu mẹ; chữ này không thể phát ra âm thanh được!”. Mẹ tôi chỉ mỉm cười, trù mến lặp lại mấy lần đến khi tôi nhìn miệng mẹ và nghe cách phát âm thật rõ, rồi lặp lại đúng hệt. Mẹ tôi reo lên và khen tôi “giỏi quá”!

Tiếp theo phần phát âm, tôi học về nghĩa lý của chữ. Làm sao nhớ hết mỗi chữ có một nghĩa khác nhau? Và nhiều chữ có cùng một âm mà nghĩa lại khác? Rồi những chữ chỉ vật cụ thể còn dễ nhớ; những chữ chỉ các ý niệm trừu tượng thật là nhức đầu. Trung tâm ngôn ngữ của não bộ Trái đã đóng kín, nên kho “ngữ vựng” của tôi không mở ra được. Thật là thiên nan vạn nan. Tôi rất mệt mỏi và mất nhiều năng lực cho việc thực tập này.

Tôi mất vài tháng để thực tập đọc và hiểu khá thông suốt, vì những mạch thần kinh ở phần này được nối kết lại và sau cùng “kho” ngữ vựng được mở ra. Tôi như người đã tìm được “chìa khóa” mở kho, tôi đã có thể đọc tất cả các sách báo một cách tự nhiên.



Mẹ lại dẫn tôi ra đường học “đi bộ”. Thế nào là đi trên lề đường, tránh dẫm lên sân cỏ. Thế nào là mặt đường cao thấp, phải bước cẩn thận. Thế nào là đi trên tuyết, dễ trơn trượt; phải cẩn thận hơn. Thế nào là dấu hiệu đèn xanh đỏ khi băng qua đường. Xem ra tôi học lần này nhanh. Chứng tỏ các mạch thần kinh ở đây không bị thiệt hại lắm.

Rồi mẹ dẫn đi chợ học mua sắm. Thật là khổ sở và mệt mỏi khi phải tiếp xúc với người lạ. Ánh sáng và âm thanh trong chợ làm tôi khó chịu. Con người lại đối xử với nhau không phải lúc nào cũng dễ thương. Phần lớn họ phân biệt trong đối xử. Họ nhìn cung cách ngơ ngác của tôi thì biết là tôi bất thường. Có người tỏ ra hiểu biết, nhưng cũng có người chen lấn không nhường nhịn. Họ không biết tôi bệnh và đang học hỏi. Họ nghĩ là tôi ra đường làm cản trở sinh hoạt của họ.

Tới phần học trả tiền, tôi lại gặp khó khăn không ít. Tôi nhìn tiền của nước mình mà như một người ngoại quốc, không biết giá trị chúng như thế nào. Lại không biết cộng trừ ra sao. Cuối cùng, với các bài tập “đếm số” xuôi và ngược, tôi nhận ra mạng thần kinh về “Toán học” đã bị thiệt hại nặng. Phải mất mấy năm, bộ phận này mới phục hồi.

## CHƯƠNG 11

### GIẢI PHẪU SỌ

Khoảng 6 giờ sáng ngày 27 tháng 12 năm 1996, tôi lại vào bệnh viện với mẹ để mổ sọ, lấy ra khối máu khô bằng trái banh golf trong đầu và cắt bỏ mạch máu đã hư. Mỗi khi nói về lòng can đảm, tôi không thể không nhắc đến tâm trạng tôi buổi sáng đi mổ sọ này.

Bởi vì tôi biết trước rằng, nếu bác sĩ thận trọng và khéo tay, mọi việc sẽ êm xuôi và tôi sẽ thấy đầu tôi trở lại nhẹ nhàng và tinh thần sáng khoái. Còn bác sĩ chỉ vụng về và sơ hở một chút, tôi sẽ trở thành người bại xuội và vĩnh viễn không bao giờ nói được.

Nhưng tôi không còn chọn lựa. Dù sao, họ cũng là những bác sĩ tài giỏi nhất của Hoa Kỳ.

Khi bác sĩ chuẩn bị gây mê, để tự trấn an, tôi khôi hài: “Này bác sĩ, tôi là nhà khoa học 37 tuổi, còn độc thân. Tôi để tóc dài từ nhỏ. Xin đừng cạo trọc đầu tôi coi xấu tội nghiệp”. Nói tới đó thì tôi đã thiếp đi. Mẹ tôi sốt ruột ngồi đợi bên ngoài cả ngày. Đến mãi xế chiều, các bác sĩ mới tươi cười xuất hiện báo với mẹ tôi ca mổ đã thành công và tôi đang nằm ở phòng hồi sức.

Khi tỉnh lại, tôi cảm thấy khác hẳn trong người. Đầu nhẹ nhàng, tâm hồn êm ả, vui tươi. Tôi thấy lạc quan, yêu đời. Sờ lên đầu phía trái, mới hay phần tóc ở đây đã bị cạo sạch. Một vết mổ hình chữ U vuông vức, cạnh khoảng 5 phân, đã được vá lại trông khá xấu xí nhưng rất gọn gàng và sạch sẽ. Với lại, phần tóc nửa đầu bên kia vẫn được chừa

nguyên, nên trông không đến nỗi tệ lắm!

Mẹ tôi vừa đến bên giường ở phòng hồi sức, đã hỏi liền: “Hãy nói với mẹ vài tiếng”. Điều bà sợ nhất là nếu bác sĩ chạm tới thần kinh ở Trung tâm ngôn ngữ và phải cắt bỏ đi một phần, thì tôi sẽ không còn nói được suốt đời. Tôi đã trả lời bà được vài tiếng rất nhỏ. Cả hai đều mừng đến rơi nước mắt. Vậy là ca mổ đã quá thành công.

Tôi phải ở lại 5 đêm để bác sĩ yên tâm là vết mổ hoàn toàn không phản ứng. Tuy nhiên trong 48 tiếng đồng hồ đầu, lúc nào tôi cũng yêu cầu y tá cho mấy túi nước đá áp vào vết mổ thì đầu mới yên; nếu không, bên trong đầu như bị lửa đốt!

Đêm cuối cùng tôi ở lại bệnh viện là Giao thừa năm 1996 bước sang 1997. Ngồi một mình bên cửa sổ giữa khuya, nhìn ánh đèn rực rỡ của thành phố Boston đang đón mừng Năm mới, tôi ngẫm nghĩ không biết năm mới sẽ mang lại cho tôi điều gì. Chỉ mĩa mai và nực cười cho tôi là: một nhà khoa học chuyên về não bộ mà lại bị Tai biến xuất huyết mạch máu não! Nhưng tôi cũng tự chúc mừng niềm An lạc tôi đã tìm được, và bài học quý báu học được về sự vận hành của não bộ. Tôi cũng bàng hoàng trước một thực tế hãi hùng: tôi là người sống sót sau cơn xuất huyết não!

## CHƯƠNG 12

### NGƯỜI BỆNH CẦN BIẾT

Phục hồi bình thường trở lại là điều mà tôi nghĩ đi nghĩ lại nhiều lần hằng ngày. Có đáng công sức bỏ ra để phục hồi và sống lại cuộc đời trước kia không? Với nhận thức mới về đời sống trong những ngày xuất huyết não, tôi có sẵn sàng từ bỏ niềm an vui vô tận để trở lại cuộc sống đầy đau khổ và phiền muộn hay không?

Trong tình trạng não bộ Trái còn yếu thế và bị não bộ Phải chi phối, tôi vẫn còn phân biệt thế nào là hạnh phúc và thế nào là khổ đau.

Sống trong nhận thức của não bộ Phải, con người sẽ cảm thấy hạnh phúc và an lạc. Sống theo nhận thức của não bộ Trái, con người phải hứng chịu đau khổ và ưu phiền. Mọi sự chỉ là do Ý thức mà ra! Mà muốn được hồi phục, điều quan trọng là tôi cần có những người sẵn sàng có khả năng bên cạnh trợ giúp.

Nhưng tại sao tôi phải phục hồi để trở lại đời sống hỗn tạp và đầy đau khổ, trong khi tôi đã có thể sống an bình và thanh tịnh với niềm vui màu nhiệm của đất trời mà tôi đã tìm được, khi vắng mặt sự phê phán, tranh chấp, ngã mạn của não bộ Trái? Hay đặt câu hỏi cho rõ hơn: Tại sao tôi bị Xuất huyết não, làm chấm dứt nhận thức sai lầm trong mấy mươi năm và tại sao tôi có thể khám phá ra một thế giới an bình và thanh tịnh với nhận thức mới của não bộ Phải?

Tôi bỗng trực nhận rằng Thượng đế đã ban cho tôi cơ hội trải nghiệm thế giới an lành từ trong nội tâm sâu thẳm - mà ai cũng có thể đạt được bất cứ lúc nào. Và tôi tin rằng bất cứ ai cũng có thể chứng nghiệm hiện trạng thế giới Cực Lạc này từ nhận thức của mình qua não bộ Phải. Với hiểu biết đó, tôi rất hào hứng mà nghĩ rằng, sự phục hồi của tôi sẽ giúp mọi người nhìn lại mình cho đúng đắn để đón nhận một quan niệm sống tốt đẹp hơn - không những cho người bị tai biến não hồi phục, mà cho bất kỳ ai còn có bộ óc! Lúc ấy, thế giới sẽ là nơi thanh bình, hạnh phúc cho mọi người và mọi loài.

Thành ra qua cơn Xuất huyết Não của tôi, quyển sách này chỉ để khẳng định rằng: Sống trong An lạc và Hạnh phúc không phải là điều xa vời, không tưởng như các nhà Tôn giáo cố gắng truyền rao. Đó là một thực tế có từ trong não của bạn.

Muốn có được, hãy làm cho não Trái im đi ảnh hưởng của nó và hãy bước qua não Phải. Khi mỗi người đều tìm được bình an và hạnh phúc cho chính mình thì thế giới này mới có thể là nơi thanh bình và trật tự cho mọi người.

Còn việc phục hồi, bạn phải có mục tiêu rõ rệt, có ý chí và lòng tự tin và phải có người giúp bạn một cách tận tâm và tận tình. Việc phục hồi có thể kéo dài vài tháng đến vài năm; 10 năm, 20 năm hay suốt đời, tùy theo sự nặng nhẹ của Tai biến.

Tôi đã từng nghe nhiều bác sĩ bảo: “Nếu bạn không thể phục hồi trong 6 tháng sau tai biến, thì không thể phục hồi”. Điều đó hoàn toàn sai. Chính tôi, một nhà khoa học não bộ, biết đúng cách để phục hồi cho chính mình, cũng đã phải mất 8 năm trời! Bởi vì tế bào não không bao giờ chết, trừ phi chúng bị bỏ quên. Chúng thực sự chỉ bị tê liệt. Khả năng thay đổi để thích ứng của tế bào bộ óc con người thật là kỳ diệu. Tế bào thần kinh của tôi đã tự chữa lành và vận hành trở lại theo sự thực tập kiên trì ngày qua ngày. Và nhất là số lượng giờ ngủ phải thích đáng theo nhu cầu bộ óc - đừng quá ít. Chính những giấc ngủ đã giúp bộ óc hồi phục.

Các nhà khoa học ngày nay đều nhận biết rõ ràng rằng não bộ có khả năng thay đổi tuyệt vời trong sự nối kết các tế bào thần kinh qua những kích thích từ bên ngoài. Tính chất này đã giúp cho não bộ tái lập những chức năng đã mất.

Kiên nhẫn, quyết tâm, có người chăm nuôi tận tình, ngủ nhiều giờ cho đủ sức là những điều kiện tối cần để phục hồi. Người bệnh cũng cần không gian yên tĩnh để bảo trì năng lượng. Sự ồn ào của chỗ ở, của người tò mò đi thăm viếng vừa làm cản trở người bệnh phải tập luyện, vừa phí phạm năng lượng vốn ít ỏi của người bệnh khi phải tiếp khách. Năng lượng (sức khỏe) của người bệnh rất giới hạn, khiến cho rất mau mệt. Sự ồn ào chung quanh làm mất năng lượng nhiều nhất. Sự tập luyện cũng tốn nhiều năng lượng, nên phải tập từ dễ tới khó. Như vậy bệnh nhân mới phấn khởi vì thấy mình thành công.

Thêm nữa, để cho sự phục hồi tiến triển và đạt kết quả, chỉ nên chú ý đến những điều bệnh nhân hoàn thành, đừng chú tâm đến những thất bại. Bộ óc biết điều chỉnh nên

bệnh nhân sẽ làm được về sau. Bệnh nhân, thật sự là một đứa bé trong thân xác người trưởng thành, nên rất cần được thương yêu, khen ngợi, quan tâm và khích lệ của mọi người trong gia đình. Bất cứ học hỏi điều gì, phải xem người bệnh như chưa biết gì hết, và phải chỉ dẫn thật tận tâm, tỉ mỉ.

Phải chia những công việc “lớn”, phức tạp ra từng phần “nhỏ”, đơn giản. Như vậy mới thấy được sự thành công dễ dàng và làm cho người bệnh phấn khởi - đó là điều rất cần thiết.

Đừng nên bồn xồn về lời khen ngợi sự thành công, tiến bộ trong việc học hỏi của người bệnh và phải chúc mừng từng mỗi giai đoạn đã hoàn thành.

Người lãnh phần chăm sóc trong giai đoạn phục hồi này phải thật có lòng yêu thương và kiên nhẫn. Không bao giờ được tỏ vẻ chán nản hay cao giọng gắt gỏng, dù người bệnh có chậm chạp hay vụng về trong việc học hỏi đến đâu. Nên có nhiều người thay phiên để tránh tình trạng mệt mỏi này, để bệnh nhân không mất lòng tin và bỏ cuộc. Nên nhớ rằng, người bệnh không phải “ngu” hay “chậm chạp”, mà là “bệnh”. Khi người bệnh chưa có thể nói và nghe, người chăm sóc muốn nói gì phải kê sát gần nói nhỏ nhẹ vừa đủ nghe, chớ không nói nhanh và hét lớn. Người bệnh chỉ nghe và nói chưa được, không phải điếc và câm.

Trên đường dài phục hồi, tôi có dịp quan sát những cảm giác của mình. Thật thú vị khi cảm thấy được những sự vui, buồn, mừng, giận từ bên ngoài xảy đến trong tôi, rồi đi. Có khi cái “giận” đến làm cho cả cơ thể run lên, rồi thoát ra ngoài.

Càng thú vị hơn khi tôi thấy mình làm chủ được những tình cảm đó, bằng cách dang tay đón nhận hay cấm cửa không cho vào, hoặc không cho trở lại. Nhất là những tình cảm như: giận dữ, bất mãn, khinh ghét, thù hận. Cho nên khi Trung tâm ngôn ngữ của tôi được tái lập, tôi thường dùng nó để ra lệnh cho não bộ Trái là tôi không muốn những tình cảm tiêu cực này xuất hiện hay tái xuất trong mạch thần kinh của tôi, vì chúng nó tiêu hao rất nhiều năng lượng một cách vô bổ.

Chúng ta thông thường không để ý đến điều này, nên hay “đổ thừa” cho người khác, hoặc hoàn cảnh đã làm cho ta giận, buồn, khổ. Trong 8 năm dài phục hồi, tôi đã quan sát và thấy rằng mình làm chủ được những tình cảm tiêu cực và không để chúng xảy ra. Tất cả chỉ là những dữ kiện không tốt chạy quanh trong mạch thần kinh mà ta có thể loại trừ khỏi não bộ dễ dàng và không để xuất hiện trở lại. Thí dụ người nào xuyên tạc điều gì về bạn, khiến bạn giận run lên. Nếu bạn không làm chủ được mình thì bạn sẽ ôm mãi cơn giận, đến có thể mất ăn mất ngủ. Bởi vì cái “giận” vẫn còn lưu thông trong mạch thần kinh ở não Trái. Bạn phải ra lệnh “bỏ”, rồi nghĩ đến việc gì khác vui hơn, thì cơn giận sẽ biến mất.

Khi bạn nghĩ đến chuyện vui, bạn thấy vui. Còn nghĩ đến chuyện buồn, sẽ buồn. Vậy tại

sao không nghĩ đến chuyện vui mà thôi, để cuộc đời tươi đẹp hơn lên? Cái gì cũng phải tập luyện mới có kết quả. Như người vô giáo dục thì hay ăn nói càn rỡ, còn người có giáo dục mở miệng ra đã thấy đứng đắn. Bởi vì người có giáo dục được huấn luyện chỉ ăn nói đứng đắn mà thôi.

Cho nên, không ai có quyền làm chủ cuộc đời mình, trừ chính mình và bộ óc. Nên không thể trách người khác. Không ngoại cảnh nào có thể làm mình mất đi sự an tĩnh của tâm hồn, nếu mình biết tự làm chủ. Như một thuyền trưởng lái tàu giữa biển khơi, tôi không thể hoàn toàn làm chủ vận mệnh trước phong ba, bão tố; nhưng chắc chắn tôi có toàn quyền định đoạt về cách tiếp nhận những biến cố đó mà vui hay buồn, xem như thách đố hay thất bại !

## CHƯƠNG 13

### CON ĐƯỜNG DÀI PHỤC HỒI

Tôi thường được hỏi nhiều nhất là: “Phải mất bao lâu cô mới được hồi phục?”. Và tôi vui vẻ đùa lại: “Hồi phục cái gì?”.

Nếu hồi phục là trở lại con người như xưa thì chưa, mà tôi cũng không muốn. Tôi không muốn trở lại như xưa với tánh tình nóng nảy, hay phê bình chỉ trích, thiếu lòng từ ái với mọi người. Đó vốn là sản phẩm của não bộ Trái. Từ lúc não bộ Trái tê liệt vì trận Xuất huyết, tôi được điểm phúc học thêm điều mới từ ý thức của não bộ Phải: là không nên nghe nhiều, thấy nhiều những chuyện thị phi, và phải có lòng nhân với mọi tầng lớp người. Thêm vào đó, trong lòng tôi lúc nào cũng yên tĩnh với niềm vui vô hạn.

Phục hồi thể chất, nghĩa là làm cho tay chân cử động, đi đứng được..., chỉ là chuyện nhỏ. Phục hồi tinh thần với nhận thức mới từ ý thức của não bộ Phải, mới là việc quan trọng cho đời người, theo ý nghĩ của tôi.

Vết mổ trên đầu lành mau chóng vì mẹ tôi săn sóc rất sạch sẽ và kỹ lưỡng, không để bị nhiễm trùng làm độc. Chỉ có vết sẹo là như bị tê suốt 5 năm trời, và 3 lỗ khoan cần thiết cho cuộc giải phẫu thì tới năm thứ 6 mới lành hẳn.

Giữa tháng hai, sau ngày bị tai biến, thì tôi đã thử đi một mình ra đường trong một thời gian ngắn. Ngôn ngữ lúc bấy giờ cũng đã tạm đủ cho những chào hỏi bình thường. Tôi thấy tự tin và muốn có thêm thử thách mới.

Bây giờ, mẹ mới dạy tôi tập lại lái xe. Điều khiển một cái thùng kim loại lớn và chạy trên bốn bánh với tốc độ khá nhanh với một đám người khác chung quanh cũng làm như vậy, trong khi họ còn ăn, uống, hút thuốc, và... nói chuyện bằng điện thoại di động; làm cho tôi thấy sinh mạng tôi quá mong manh và đời sống là món quà quý giá vô cùng! Lại nữa, tôi nói chuyện với mọi người thì được, nhưng đọc chữ trên đường thì hãy còn khó

khăn vì bộ óc chưa giải mã kịp chữ nghĩa trên các bảng đường khi xe chạy với tốc độ nhanh. Thành ra khi tôi hiểu kịp nghĩa chữ thì xe đã chạy qua khỏi chỗ tôi muốn queo.

Đến giữa tháng ba, mẹ tôi thấy tôi đủ khả năng để đi lại một mình, dù hãy còn hơi yếu. Nhưng dù sao tôi cũng có bạn bè tới lui giúp đỡ. Bà quyết định rời tôi để về lo cho người anh vốn đã bị chứng Tâm thần phân liệt từ nhiều năm qua. Trước khi đi, bà an ủi tôi: “Con hãy an lòng. Khi con cần mẹ, chỉ một cú điện thoại, là mẹ sẽ đến ngay với con bằng chuyến phi cơ đầu tiên!”. Nghe đến đây, một phần trong tôi cảm thấy tự hào vì được thêm tự do; nhưng phần lớn còn lại là tôi... sợ muốn chết!

Mấy tuần kế tiếp, cuộc trắc nghiệm lớn đầu tiên xem tôi đủ khả năng trở lại với đời sống thường nhật chưa, là buổi diễn thuyết ngắn mà tôi được mời từ trước khi bị bệnh. Tôi phải xem đi xem lại các DVD mà chính tôi đã diễn thuyết từ trước, xem tôi đã ăn nói thế nào và điệu bộ ra làm sao. Việc này tập tôi chú tâm nhiều hơn trong buổi trình diễn. Một người bạn đã lái xe đưa tôi đến hội trường diễn thuyết. Mọi sự đã diễn ra trong tốt đẹp. Não bộ Trái của tôi như vậy là đã khá phục hồi. Rồi tôi bắt đầu làm việc trên máy vi tính vài giờ một ngày. Rồi trở lại chỗ làm, làm việc tạm thời hai ngày một tuần. Công việc nghiên cứu của tôi không có gì khó. Cái khó là việc lái xe ngày hai buổi đi về, giữa đám đông xe bắt cản.

Đi bộ hằng ngày để các bắp thịt có cơ hội vận động, là một bắt buộc. Đi bộ làm cho tôi cảm thấy có sức mạnh trở lại. Tôi cố gắng tạo thói quen trong những năm đầu là đi bộ mỗi ngày 5 km, và bảy ngày một tuần. Tôi vừa đi vừa quay vòng tròn hai tay để bắp thịt vai và cánh tay làm việc. Khi mà mắt còn thấy cơ thể là một chất lỏng, thì sự đi bộ hằng ngày giúp cho mắt và não bộ nhận diện lại các vật hiện hữu trong không gian ba chiều.

Đến tháng thứ tám, tôi đã có thể đi làm việc bình thường suốt tuần. Nhưng thật cũng không có nhiều hăm hở và nhiệt tình như ngày xưa. Cái mệt mỏi vẫn còn đeo đuổi bên mình không sao hết được. Sau cơn xuất huyết, tôi cảm thấy tôi không còn nhiều thời gian trên Trái đất này. Tôi muốn về làm việc nơi sinh trưởng để gần gũi cha mẹ, nhất là khi hai người đã ly hôn. Thế là vào cuối năm, tôi trở về ở gần Đại học tiểu bang nhà, Indiana, nơi tôi đã tốt nghiệp Tiến sĩ. Tôi giúp trường soạn thảo một lịch trình cho những người sống sót sau Tai biến biết cách phục hồi năng lực.

Dần dần, óc Trái tôi đã mở được ngăn tủ kiến thức khổng lồ và cũng đồng thời tiếp nhận được dữ kiện mới với khối lượng lớn cùng lúc. Năm sau, tức năm thứ hai sau ngày sống sót, tôi đã đi dạy các lớp Giải phẫu tế bào não bộ cho sinh viên Y khoa ở đại học Indiana. Tôi cũng quân bình giấc ngủ và giờ làm việc cho thích hợp. Từ ngủ 11 giờ một đêm, tôi rút xuống còn 9 giờ rưỡi, cộng với vài giờ ngủ trưa. Không ngủ đủ như vậy, não bộ không đủ thời gian để điều dưỡng và hồi phục các mạch tế bào.

Sang năm thứ tư thì tôi mới có khả năng làm nhiều việc cùng một lúc. Chẳng hạn, vừa làm bếp vừa trả lời điện thoại về những công việc ở trường. Trước đó, muốn làm gì tôi

chỉ có thể chăm chú vào một việc mà thôi. Chỉ có một lĩnh vực mà bộ óc tôi gặp khó khăn khi phục hồi: đó là toán học. Phải tới năm thứ tư, bộ óc mới biết lại được toán cộng. Năm năm kế mới biết thêm toán trừ và nhân. Và đến năm thứ năm mới biết làm toán chia, dù rằng tất cả làm bằng máy tính!

Tôi tập thói quen không bao giờ than thở về sự mất mát khả năng của mình. Trái lại, mỗi ngày tôi cảm ơn hàng trăm lần về sức phục hồi và sự kỳ diệu của bộ óc. Tôi cũng cảm ơn não bộ Phải đã cho tôi ý thức mới về sự an lành và thanh tịnh của tâm hồn sau cơn biến động khủng khiếp vừa qua.

Đến năm thứ tám, tôi đã trở lại bình thường. Nhận thức về không gian ba chiều đã lập lại. Tôi không còn cảm thấy tôi là chất loãng nữa, mà là khối rắn và riêng biệt.

Tôi thường chơi trượt nước trên mặt hồ và vượt qua nhiều chướng ngại. Trò thể thao này giúp cho nhãn quan và não bộ phản ứng đồng nhịp với thân thể khi gặp phải khó khăn.

Hiện nay, tôi đã trở lại cuộc sống bình thường, nhưng hoàn hảo hơn trước. Tôi vẫn làm việc cho đại học Harvard và đi diễn thuyết khắp nước, kêu gọi mọi người đóng góp thêm não bộ cho việc nghiên cứu và trị liệu các bệnh tâm thần. Tôi dạy lớp cho sinh viên Y khoa ở đại học Indiana. Tôi làm cố vấn về thần kinh não bộ cho Viện Trị liệu Ung thư Não. Tôi nói chuyện trên Truyền hình, ở các buổi Hội thảo khoa học, trả lời các buổi phỏng vấn trên Tạp chí về sự kỳ diệu của bộ óc. Và quan trọng nhất là chương trình giúp mọi người tìm lại Hạnh phúc và niềm An lạc của đời mình qua sự hiểu biết về não bộ Phải, như tôi.

## CHƯƠNG 14

### PHÁT HIỆN MỚI QUA CƠN XUẤT HUYẾT NÃO

Trãi qua cuộc hành trình bất ngờ vào trong chiều sâu của não bộ qua cơn Xuất huyết, tôi cảm tạ Đất Trời đã cho tôi phục hồi toàn bộ từ thể lực, trí năng, tình cảm và tinh thần. Thật ra, trong thời gian 8 năm để phục hồi, tôi đã trải nghiệm một thách thức tâm lý lớn lao bởi nhiều lý do.

Khi tôi mất khả năng sinh hoạt của bán cầu não Trái, tôi mất luôn cả cá tính mà rõ ràng là liên hệ mật thiết với não cầu này. Mà cá tính này có rất nhiều nét tiêu cực, không mấy tốt đẹp cho mình lẫn cho người, như: nóng giận, hay cãi lầy, tự cho mình luôn luôn đúng, cái gì của mình là hơn hết! Phục hồi sinh hoạt bán cầu não Trái có nghĩa là phục hồi cả các nét cá tính tiêu cực đó. Ngày xưa tôi không biết thì thôi. Nhưng nay, sau cơn Xuất huyết não, tôi đã ý thức được những phẩm tính tốt đẹp biểu lộ từ bán cầu Phải, thì các cá tính tiêu cực trên không thể chấp nhận được. Nhưng phải làm sao? Cũng như bạn thích chiếc áo, thích kiêu may, nhưng không ưa màu sắc của nó. Hoặc mua, hoặc

không. Nhưng còn não cầu của bạn?

Làm sao tôi có thể cầu tiến cố gắng ăn học giỏi để có địa vị cao sang trong xã hội, mà không coi thường người dốt nát với số phận thấp hèn chung quanh? Làm sao tôi biết quý giá trị đồng tiền, biết dành dụm không phí phạm để trở thành dư giả, giàu có mà không sanh tánh muốn có thêm, tham lam và keo kiệt? Làm sao tự cho cái Tôi, cái Ngã của mình là nhất thiên hạ mà lại có thể đem lòng thương yêu, chia sẻ, cảm thông và bình đẳng với mọi người? Và quan trọng nhất là cái ý thức con người là Một với vũ trụ.

Tôi tự hỏi không biết phần ý thức nào của bán cầu Phải sẽ bị mất đi khi bán cầu Trái hoàn toàn hồi phục. Nhưng tôi không muốn mất ý thức con người với vũ trụ là một. Tôi không muốn bộ óc chạy quá nhanh theo danh lợi của cuộc đời khiến tôi phải đánh mất chính mình. Tôi không muốn thấy rằng mình là một cá nhân độc lập với toàn thể. Tôi cũng không muốn từ bỏ cái ý thức rằng cuộc đời là nơi thanh tịnh, an vui cho mọi người và mọi loài. Và như vậy, bán cầu Phải của tôi phải làm sao để mọi người nhìn tôi mà không cho tôi là người bất thường?

Các nhà khoa học não bộ ngày nay đều đồng ý sự vận hành khác biệt của tế bào hai não bộ là điều dĩ nhiên. Nhưng sự khác biệt về cá tính và tâm lý từ hai bán cầu thì ít khi được bàn thảo đến.

Thông thường, các nhà khoa học đều chế giễu não bộ Phải coi như là đồ bỏ, không đáng để ý chỉ vì nó không biết nói (không có Trung tâm ngôn ngữ) và không biết về luận lý thẳng hàng (quá khứ, hiện tại, vị lai).

Những nghiên cứu gần đây của Tiến sĩ Jekyll và người phụ tá, còn mô tả bán cầu Phải như là bộ phận không thể kiểm soát được, có khuynh hướng bạo động, một bộ phận dốt nát, ngu xuẩn, vô ý thức; bộ phận mà nếu người ta không có thì tốt hơn.

Còn với sự ngược lại lớn lao, não bộ Trái được ca tụng là nhà ngữ học, có thể biết đủ mọi thứ ngôn ngữ, nhà toán học; lại biết phân biệt thời gian, biết phương pháp học, biết luận lý học, rất thông minh và là trung tâm ý thức của con người.

Trước khi bị Tai biến, não bộ Trái độc quyền điều khiển ý thức của tôi từ nhân sinh quan đến vũ trụ quan, lấn át cả não bộ Phải. Đến khi bệnh, não bộ Trái không còn khả năng áp đặt nữa, não bộ Phải mới được tự do biểu lộ phần ý thức của mình. Nhờ vào tai nạn chết người này, mà tôi, một nhà não bộ học, được trải nghiệm và khám phá những điều mới lạ kỳ thú về não bộ Phải, mà các nhà khoa học não bộ không hề biết và cũng không “may mắn” bị Xuất huyết não để được biết! Hai bán cầu não trong cùng một bộ óc không những vận hành khác nhau về phương diện thông tin trong kinh mạch tế bào, mà còn rất khác nhau trong sự tiếp nhận và giải thể các dữ kiện nhận được, khiến cho cách nhìn nhân sinh và vũ trụ hoàn toàn khác nhau.



Tai biến não của tôi đã cho thấy trong tận cùng ý thức của não bộ Phải là bản thể của con người, lúc nào cũng thanh tịnh và an vui.

Cái ý thức trong tận cùng sâu thẳm này - mà Phật giáo gọi là “bản ngã” - lúc nào cũng tỏa ra sự bình yên, an lạc và tình yêu thương cho mọi người và mọi loài.

Nói như vậy, dĩ nhiên không có nghĩa là tôi bị mắc chứng thần kinh nhiễu loạn với nhiều cá tính khác nhau, khi vậy khi khác. Vấn đề không chỉ đơn giản như vậy. Xưa nay chúng ta không thể nhận biết vì chúng ta tin tưởng rằng mình chỉ có một nhận thức, một ý thức trong cái sọ này. Không khi nào ngờ rằng chúng ta có hai bán cầu não với hai cá tính hoàn toàn khác biệt trong cùng một bộ óc đang tranh cãi nhau. Chỉ cần một chút hướng dẫn là bạn có thể nhận ra dễ dàng.

Phần lớn chúng ta, ai cũng có lúc thấy: lý trí muốn làm thế này (não Trái) mà trong tâm hay trong bụng (não Phải) muốn làm thế khác. Có người thì: tôi nghĩ (não Trái) như vậy mà tôi cảm thấy (não Phải) như kia. Còn người thì bảo: anh/chị sao mà dương tính quá (não Trái), hãy âm (não Phải) chút xíu đi! Còn nếu bạn là học trò của trường phái Karl Jung thì sẽ thấy “suy luận” (não Trái) đối nghịch với “trực giác” (não Phải). Mà các Triết gia và Khoa học gia đều đồng ý là trực giác lúc nào cũng đúng! Mục đích của tôi là giúp bạn biết rõ bạn sử dụng não bộ nào nhiều; để biết mà quân bình, không còn quá khích, hoặc biết khi nào nên thiên về Trái hay Phải.

Tôi nhận thấy hoạt động căn bản của não bộ Phải là tỏa chiếu sự an vui, thanh tịnh và lòng yêu thương. Nếu chúng ta dùng nhiều thời gian trong đời mình để sử dụng mạch thần kinh này ở não bộ Phải, thì An vui, Thanh tịnh và Tình yêu thương sẽ lan tỏa khắp mọi người, kể cả chúng ta; và cuối cùng, ta sẽ có An vui, Thanh tịnh và tình yêu thương trên Mặt đất này. Và đó là Niết Bàn, hay Cực Lạc mà Phật giáo nói đến. Cho nên khi ta biết rõ phần não bộ nào đang được sử dụng để xử lý các dữ kiện thu nhập từ bên ngoài, ta có nhiều chọn lựa để biết nghĩ, biết cảm, biết hành xử sao cho thích hợp với hoàn cảnh cá nhân và với cộng đồng nhân loại.

Từ quan điểm của Tế bào thần kinh học, tôi đã vào được cảnh giới An lạc trong tận cùng thâm sâu của ý thức não bộ Phải như đã trình bày, khi não bộ Trái đã hoàn toàn bất động. Hai Tiến sĩ Andrew Newberg và Eugene D’Aquily, nổi tiếng từ đầu thập niên này về nghiên cứu não bộ, đã giúp tôi xác định những gì tôi nhận biết xảy ra trong bộ óc tôi. Dùng kỹ thuật chụp ảnh SPECT (Phóng xạ Trung hòa đơn tử chiếu rọi ra màn hình), các nhà khoa học này nhận diện được những tế bào thần kinh nào đang trong tình trạng trải nghiệm về tôn giáo hay tâm linh. Họ đã biết rõ vùng nào ở não bộ đã giúp tôi đạt đến ý thức mà tôi cho là Một với vũ trụ (Thượng đế, Niết Bàn, Cực Lạc).

Một cuộc thí nghiệm khác cũng được thực hiện với các nhà sư Tây Tạng và các nữ tu khổ hạnh dòng Francisco. Những vị này được mời thiền định hay cầu nguyện trong máy SPECT. Thí nghiệm cho thấy khi các vị này thiền định tới mức độ cảm thấy sống

trong Cục Lạc, hoặc cầu nguyện tới mức độ thấy mình là một với Thượng đế, thì tế bào thần kinh của họ chuyển hoạt động sang một vùng đặc biệt của não bộ Phải. Trước đó, hoạt động của Trung tâm ngôn ngữ ở não bộ Trái ngưng hoạt động. Rồi đến vùng não Trái nhận diện vật thể, không gian ba chiều và thời gian thứ tự cũng tắt theo. Điều này cũng rất kỳ lạ vì sao khi bị xuất huyết não, bán cầu Trái chìm trong biển máu và ngưng hoạt động, thì tôi chỉ cảm giác tôi là chất lỏng và hòa mình làm một với Vũ Trụ.

## CHƯƠNG 15

### SỨC MẠNH TINH THẦN CỦA MỖI NGƯỜI

Tôi định nghĩa “trách nhiệm” là khả năng chọn lựa cách ứng phó trong một hoàn cảnh nhất định đối với những dữ kiện bên ngoài, thu nhận được qua các giác quan.

Những dữ kiện này có thể kích động nhanh và tạo ra phản ứng hóa học trong cơ thể con người qua hệ thống Limbic và các “lập trình” ở não bộ. Những độc tố tạo ra từ các phản ứng này xuất hiện và kéo dài chỉ trong vòng 90 giây, rồi bị đẩy ra khỏi não bộ qua hệ thống tuần hoàn máu. Nên ta có thể kiểm soát bằng cách dứt bỏ chúng được, thì tâm thần ta an vui và cơ thể ít bệnh hơn.

Thí dụ: tức giận. Do các điều kiện bên ngoài, “lập trình” tức giận tự động nổi lên một cách máy móc trong thần kinh não bộ. Không đầy 90 giây, các độc tố hóa học tiết ra từ cơn giận tiêu tan vào hệ thống tuần hoàn máu và bị loại khỏi cơ thể và phản ứng tự động “tức giận” ở hệ thống Limbic cũng chấm dứt. Nhưng nếu có người vẫn còn giận dữ, là vì họ muốn làm như vậy, như là một đặc trưng của cá tính họ. Họ giữ cho cảm giác tức giận vẫn còn “chạy vòng vòng” trong mạch thần kinh liên hệ ở não thùy Trái, làm hại cho chính họ và khổ cho mọi người xung quanh. Tương tự như vậy đối với các tình cảm vui, buồn khác trong thất tình lục dục.

Cho nên bạn có thể kiểm soát và sửa mình để nhìn đời lạc quan, vui vẻ hơn; với cái nhìn “Ồ, ly nước còn đầy tới nửa ly”, chứ không Phải “Ôi, ly nước đã cạn hết phân nửa rồi!”. Nếu bạn đến với người khác bằng sự giận dữ, thì bạn có thể bị phản ứng lại bằng giận dữ và gây ra cuộc tranh cãi hoặc ẩu đả (do não thùy Trái).

Hoặc người ta thấy buồn cười vì bạn quá trẻ con và họ cảm thương mà tha thứ cho bạn (từ não thùy Phải). Khổ nỗi là phần lớn chúng ta chỉ phản ứng theo bản năng, không biết mình có “sức mạnh tinh thần”, có khả năng chọn lựa nên ứng xử thế nào trước mọi hoàn cảnh, làm sao vừa nhẹ lòng mình vừa vui dạ người. Bởi vì hệ thống Limbic trong não chúng ta có từ thời tiền sử. Thời đó người tiền sử đã sử dụng nó để “chạy trốn” cho nhanh trước sức mạnh của thú dữ, của thiên tai; hoặc đứng lại mà đương đầu bằng sức mạnh thể chất của mình. Ngày nay, đã khác. Ta bị thượng cấp đối xử oan ức, làm hệ thống Limbic khởi lên “tức giận”; nhưng ta không thể chạy trốn hay dùng sức mạnh chống lại. Các hóa chất độc hại của cơn giận tiết ra không tiêu tán

được trong hệ thống tuần hoàn máu, trở lại hại cơ thể ta.

Ngày nay với sự hiểu biết, ta không hoàn toàn xử sự theo bản năng của hệ thống Limbic (não bộ Trái), mà là theo hiểu biết rằng mình có quyền chọn lựa, có sức mạnh tinh thần để chọn lựa (não bộ Phải). Về lâu về dài, bạn sẽ thấy cuộc đời của bạn vui hay buồn, sướng hay khổ, thành công hay thất bại đều là kết quả của sự bạn chọn lựa.

Sau cơn bệnh, tôi thường để nhiều thì giờ suy nghĩ, nhận xét về bộ óc con người và ngạc nhiên nhận ra nó thật kỳ diệu. Như Socrates đã nói: “Cuộc đời không quán chiếu là cuộc đời không đáng sống”, tôi thấy không còn sức mạnh nào đáng kể hơn khi biết mình có quyền năng chọn lựa sống đời hạnh phúc, không khổ đau. Chỉ là vấn đề “Nước đầy tới nửa ly”; hay “Nước cạn chỉ còn phân nửa” và biết khi nào Phải dùng não bộ Phải!

Con người, ai không gặp những hồi thất bại, những lúc khổ đau? Nhưng từ đó hãy rút ra bài học, rồi để chúng qua đi (ý thức của não bộ Phải). Đừng giữ chúng chạy tới chạy lui trong mạch thần kinh não, như một đoạn phim quay đi quay lại (ý thức của não bộ Trái). Cũng đừng tự mãi trách mình “Phải chi... Có lẽ...”. Giống như đi nhầm đường mà ở đó lần quần và buồn phiền. Dù biết vậy, thỉnh thoảng tôi cũng cho phép não bộ Trái nghênh ngang, hống hách, tự cho mình khác biệt và tài giỏi hơn người, hăm hờ tranh luận giành phần thắng. Nhưng rồi phần lớn trường hợp, tôi tự thấy mình khô hài, lố bịch, nên tự động kiếm cách giảng hòa, rút lui. Như một nhà tư tưởng Đông phương có nói: “Thắng người phải có sức mạnh thể chất. Thắng mình là nhờ sức mạnh tinh thần”. Câu nói này rất đúng với khoa học não bộ ngày nay.

Với tôi, có lẽ vì là phụ nữ, rất dễ dàng khi hành xử “dễ thương” với mọi người. Chứ thực tình thì khi sinh ra, không có ai mang theo sách chỉ dẫn (như khi mua chiếc xe mới) để biết phản ứng với cuộc đời sao cho phải cách. Chúng ta chỉ là sản phẩm của cha mẹ và của hoàn cảnh. Nhờ ăn học và cơn bệnh sống chết của não bộ vừa qua, tôi chọn con đường tương thân tương ái của não bộ Phải từ đây; vì biết rằng ai trong chúng ta cũng trên vai mang nặng những túi tình cảm tranh chấp, âu lo, hận thù, ganh tị, ích kỷ, hẹp hòi di truyền sinh học từ thuở lọt lòng.

Tôi biết rằng tôi cũng có khi làm lỗi, nhưng tôi không nhất thiết tự mình mang mặc cảm là một kẻ tội đồ; và tôi cũng không coi những lỗi lầm của bạn là vì cố ý nhắm vào tôi. Khuyết điểm của bạn, khuyết điểm của tôi, mỗi người tự sửa lấy. Điều quan trọng là giữ tâm an vui và tốt bụng với mọi người. Tha thứ cho người và tha thứ cho mình là điều nên làm cho được. Nhìn đời phút giây nào cũng là phút giây hoàn hảo là ta đang sống ở Niết Bàn, Cực Lạc rồi đây!

## CHƯƠNG 16

### SỰ AN LẠC TRONG TÂM HỒN

... Ước đến tương lai; để rồi cảm thấy khổ sở vô cùng vì không làm sao có được những điều mong muốn đó. Chừng nào chúng ta ý thức được thực tế là nên sống trong hiện tại, chúng ta sẽ dễ dàng hơn đi vào mạch thần kinh não bộ Phải, với lòng nhường nhịn, chia sẻ, thương yêu - tự xem mình là một phần trong toàn phần, là những dương điện tử, âm điện tử và trung hòa tử đang nhảy múa trong cùng một vũ điệu siêu tuyệt - ta sẽ nhận chân được Hạnh phúc và An lạc trên đời.

Xã hội Tây phương đã gặp phải khó khăn trong sự đi tìm chân hạnh phúc, vì từ nhỏ đến lớn con người chỉ được huấn luyện sử dụng bộ óc Trái. Phải biết bật thiệp, biết tính toán, biết tổ chức, biết kế hoạch, biết hơn chứ không được thua, biết cái Tôi là hơn hết. Nếu đạt được những thành tích này, họ sẽ được tưởng thưởng, được ca tụng; nhưng họ không bao giờ cảm thấy được hạnh phúc.

Người Đông phương trong thế kỷ qua cũng vậy. Một số chạy theo nếp sống Tây phương, bị Tây phương hóa nên cũng rất khổ sở; vì tuy có đầy đủ của cải vật chất, nhưng không có hạnh phúc. Một người bạn thân của tôi, tiến sĩ Kat Domingo đã có lần nói: “Giác ngộ không phải là nhờ học thêm điều gì mới lạ, mà là biết bỏ hết đi những gì đã học sai lầm!”.

Thật ra, trở về với não bộ Phải không phải là vấn đề khó khăn. Bởi vì chúng ta thường sử dụng cả hai bán cầu não cùng một lúc để tiếp nhận và phân phối dữ kiện qua năm giác quan vào từ bên ngoài từng giây từng phút; có nghĩa là lúc nào ta cũng tiếp xúc với não bộ Trái. Miễn là bạn phải học để ý đến những cảm giác vi tế đã xảy ra trong tâm thức hay cơ thể của bạn, thì bạn có thể lập lại mạch vận hành của thần kinh đó khi bạn muốn.

Phần tôi, bài học đầu tiên khiến tôi nhận biết An lạc ở trong tâm là ngay từ buổi đầu bị xuất huyết. Tôi nhận ra mình là một phần trong đại thể của vũ trụ - nơi đó nguồn năng lượng miên viễn chảy vào các phân tử tế bào ở thân thể. Biết được như vậy, tôi thấy mình thật an ổn. Làm sao tôi có thể “chết” được khi tôi là một thành phần của cái toàn phần? Trong khi não bộ Trái cứ cho biết rằng tôi là một cá nhân riêng biệt, mong manh và dễ “vỡ”, não bộ Phải cho thấy rằng, từ bản thể, tôi vốn “tồn tại” mãi với thời gian!

Và như vậy, mặc dù tôi đã mất đi một số tế bào của cơ thể và khả năng nhìn thế giới bên ngoài như là không gian ba chiều, phần năng lượng đó của cơ thể tôi không mất mà chỉ là trở về hợp lại với biển thanh tịnh và an vui của vũ trụ. Nhận thức này làm cho tôi vô cùng biết ơn sự hiện diện ở cõi đời với phần tế bào còn khỏe mạnh trong tôi.

Muốn có được phút giây hiện tại, bạn phải tập chậm lại đầu óc suy nghĩ của mình. Đầu óc con người lúc nào cũng suy nghĩ, không thể trống không. Hết nghĩ chuyện nọ, đến chuyện kia. Hết chuyện đã qua, đến chuyện sắp tới. Chuyện làm được và chuyện không chắc có thể làm được. Cứ như vậy mà bực bội, gắt gỏng, thất vọng, chán nản.

Năng lực tiêu tán, tâm tình khổ sở, thần sắc bệnh hoạn.

Bộ óc Trái làm việc như vậy đó. Bạn hãy tập nói chuyện và ra lệnh với nó. Có khi bạn nên cảm ơn nó với nụ cười: Cảm ơn kế hoạch này tốt; chuyện này làm Phải. Có khi bạn phải nghiêm khắc, chau mày với nó, như với đứa trẻ nghịch: tôi không thích nghe hay thấy chuyện này xảy ra đâu; đừng bàn tới nữa. Và cho nó 90 giây để ngừng. Nói rõ hơn, khi tức giận ai, cơn tức giận chỉ có trong 90 giây, rồi chuyển sang đề tài khác hoặc bỏ đi chỗ khác thì sẽ không còn nữa.

Ngay bây giờ khi bạn đang đọc sách này, để ý xem óc Trái bạn còn đang có lệnh gì. Vợ dẫn đi chợ, con đòi đi chơi, bạn bè rủ đi giải trí? Vậy là bạn đã không sống trong hiện tại. Kết quả là đọc sách chẳng ra đọc sách. Không chuyện gì ra chuyện gì. Không đọc sách thì không có thêm hiểu biết; không nhớ lời vợ thì gia đạo bất hòa; không chơi với con thì khó mà dạy dỗ chúng; không giao tiếp bạn thì cuộc sống hạn hẹp. Nhưng việc nào phải có thì giờ của việc ấy.

Sống trong hiện tại là biết làm chủ cuộc đời mình, làm cho nó thành đơn giản, có ý nghĩa và nhờ đó mà tâm được an lạc.

Ăn, uống, làm vệ sinh, hít thở trong ngày, họp mặt buổi tối với gia đình... là một vài ví dụ giúp bạn trở về sống trong hiện tại. Khi ăn, chỉ biết có ăn; không suy nghĩ chuyện gì khác. Nếu khi ăn ở nhà, nghĩ đến công ơn vợ đã bỏ ra nấu miếng ăn cho vừa khẩu vị chồng, thì đã thấy hạnh phúc. Còn ăn ở tiệm thì nghĩ tới công ơn của bao nhiêu người đã làm ra món ăn và biết bao nhiêu tỉ người trên thế giới giờ này không được miếng ăn no bụng, mà cảm thấy mình hạnh phúc biết bao nhiêu. Đó là ví dụ bạn dùng não bộ Phải.

## CHƯƠNG 17

### CHĂM SÓC NGÔI VƯỜN TÂM

Tôi học được rất nhiều từ trận Xuất huyết não đến nỗi tôi cảm thấy đã vô cùng may mắn trải qua Tai biến này. Nhờ đó, tôi đã được dịp chứng kiến những hiểu biết mới mẽ từ não bộ của tôi; mà nếu không, tôi không bao giờ tưởng tượng được rằng những điều này là sự thực. Tôi rất biết ơn Thượng đế về những soi sáng này.

Và những hiểu biết này không phải ích lợi riêng cho tôi, mà tôi còn hi vọng nó sẽ ích lợi cho mọi người, nếu ai cũng biết làm chủ và chỉ đạo bộ óc của mình, để được sống An vui và Hạnh phúc.

Tôi cũng cảm ơn bạn đã kiên nhẫn theo dõi cuộc hành trình gian nan của tôi qua sách này. Tôi thành thật hy vọng bất cứ hoàn cảnh nào đưa đẩy bạn tới việc đọc quyển sách này, sẽ giúp bạn hiểu hơn sinh hoạt của não bộ mình và người khác. Và tôi tin rằng não

bộ Phải của bạn sẽ giúp quyển sách này được chuyển tay sang người khác để họ cùng có được ích lợi.

Einstein ngày xưa đã nói: “Tôi phải cố gắng bỏ cái tôi là, để trở thành cái tôi sẽ nên”. Tôi đã phải học một cách vất vả mới hiểu được rằng giá trị thật của con người tôi như thế nào là tùy thuộc vào sự trong sáng của mấy mạch thần kinh não bộ. Ý thức tôi có được là do những tế bào li ti màu nhiệm hợp lại mà thành. Nhờ sự mềm dẻo và dễ uốn nắn của tế bào não bộ, mà chúng có thể thay đổi các cực tiếp xúc tạo thành các mạch thần kinh mới, khiến cho tôi và bạn có thể thay đổi tánh tình bằng sự thay đổi cách suy nghĩ và chọn lựa nên sống với cách thế ra sao trên quả đất này. Và may mắn thay, chúng ta chọn cách sống thế nào hôm nay, ngày hôm qua chúng ta chưa tiên đoán được. Vì vậy mà chúng ta luôn cần đọc sách và suy nghĩ.

Tôi xem Tâm của tôi là mảnh vườn thiêng liêng mà đất trời đã tin tưởng và ban cho. Tôi có nhiệm vụ phải chăm sóc nó thật chu đáo. Chỉ có tôi với những DNA riêng biệt và hoàn cảnh sống cá nhân tô điểm mảnh vườn Tâm này. Mọi người cũng vậy. Nó có thể là mảnh vườn hoang dại, hay đầy hoa thơm cỏ lạ.

Trong mấy mươi năm đầu, tôi không có gì hay để tô điểm cho mảnh vườn, không có gì hay lắm đối với các mạch thần kinh vận hành trong bộ óc, bởi vì tôi chỉ là mảnh đất hoang với hạt giống của người đi trước. Nhưng nhờ vào phước báu, di truyền DNA đã không còn làm chủ và độc đoán chỉ huy. Và nhờ sự uyển chuyển của các tế bào não bộ, sức mạnh của ý chí và sự tiến bộ thần kỳ của Y học đã làm thay đổi hẳn hiểu biết và đời sống con người.

Bất kể mảnh vườn tôi thừa kế như thế nào, khi mà tôi đã ý thức rằng tôi có trách nhiệm phải chăm sóc và có sức mạnh Tinh thần để chọn lựa, thì tôi sẽ chọn và nuôi dưỡng những hoa cỏ nào tôi muốn trồng, những mạch thần kinh nào tôi muốn dưỡng; và loại bỏ hoàn toàn những thứ không cần thiết và vô ích. Biết rằng những cỏ dại mới lên mầm thì dễ nhổ bỏ, nhưng dầu là những dây leo quấn quít chằng chịt lâu ngày mà nếu chúng ta không vun phân tưới nước, chúng sẽ tàn rụi theo thời gian.

Xã hội có lành mạnh hay không là do những bộ óc tạo thành xã hội ấy có lành mạnh hay không. Cứ nhìn một cộng đồng mà các bộ óc chỉ ưa thích ma túy, rượu mạnh và sắc đẹp, thì đủ biết cộng đồng đó sẽ đi đến đâu và như thế nào.

Gandhi có nói một câu thật đúng: “Chúng ta phải là chất men để thay đổi một xã hội khi chúng ta muốn xã hội đó thay đổi”. Tôi nhận thấy ý thức của não bộ Phải của tôi rất muốn cho tất cả chúng ta có một bước nhảy vọt bằng cách chỉ bước qua bên Phải, để tinh cầu này biến thành nơi của yêu thương và an bình như mọi người hằng mơ ước.

Dr. Jill Bolte Taylor

