

# Sống như... tế bào

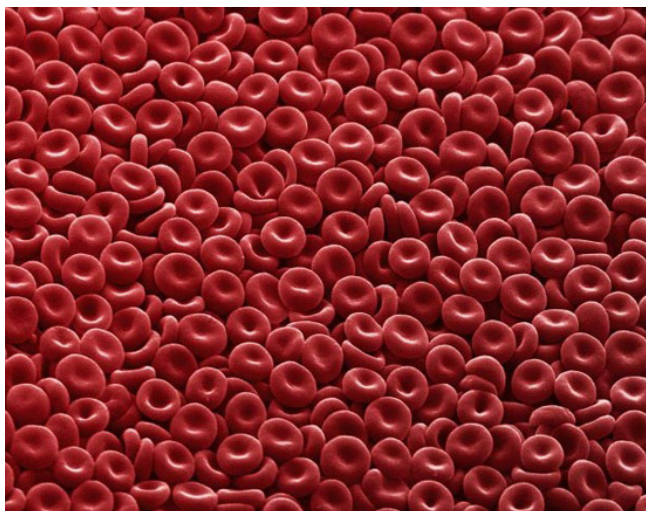
✧ HƯƠNG THỦY

*Để tồn tại và phát triển một cách an nhiên, hãy thử học cách “sống” như... tế bào.*

Cơ thể người là một hệ thống kỳ diệu. Các bộ phận trên cơ thể người tuy có hình thái và chức năng khác nhau nhưng đều được tạo thành từ các tế bào. Cách các tế bào “sống” trong cơ thể sẽ cho ta nhiều bài học thú vị.

## Không cô độc

Tế bào là một sinh vật có “*sự thông minh*” sau hàng tỷ năm tiến hóa. Ta có thể lấy tế bào ra khỏi cơ thể đặt vào một cái đĩa trong phòng thí nghiệm, và nó sẽ tự sinh tồn: biết thích ứng môi trường, phát triển, sinh sản và liên kết với các tế bào khác để thành lập cộng đồng. Trong cơ thể người cũng vậy, tế bào “sống” thành một cộng đồng tế bào rộng lớn, phối hợp với nhau rất nhịp nhàng. Nếu có thể thu nhỏ mình tới kích cỡ tế bào và chui vào chính cơ thể của mình, bạn sẽ nhận ra rằng bên trong bạn là một thế giới rất bận rộn và tấp nập của khoảng 50 nghìn tỷ tế bào đang chung sống “*vui vẻ*” hòa hợp với nhau. Mặc dù mỗi tế bào là một cá thể riêng biệt, có cuộc sống - chức năng riêng và có mối tương tác “*thân thiện*” với những tế bào khác. Khi ở trong cơ thể, mỗi tế bào đều có một “*ý thức cộng đồng*” để thực hiện chức năng của mình trong nhóm như nhóm tế bào hệ miễn nhiễm lo về sức khỏe, cơ quan bài tiết giữ vệ sinh chung, bộ tiêu hóa phân phối thức ăn... Một cơ thể khỏe mạnh phải là nơi các tế bào chung sống hài hòa với nhau; còn cơ thể ốm yếu, bệnh tật là nơi các tế bào thiếu đi sự gắn kết, hòa hợp.

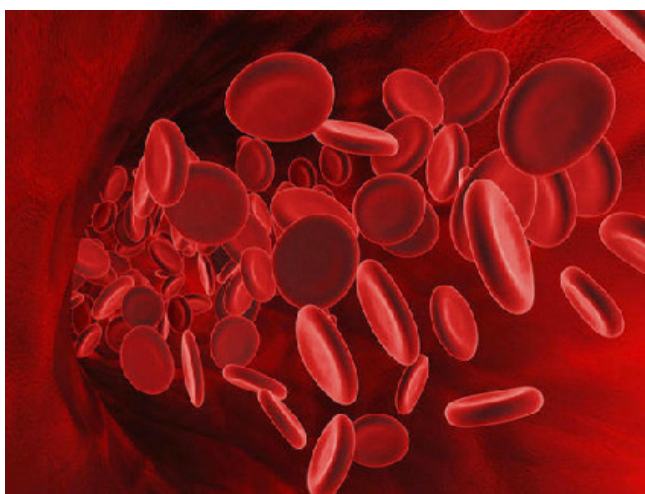


Cuộc sống con người cũng vậy, luôn cần sự cảm thông, sẻ chia và yêu thương: “*minh vì mọi người - mọi người vì mình*” là phương châm sống quý giá trong cuộc sống. Cùng nắm tay nhau, hỗ trợ nhau thì khả năng của mỗi người có điều kiện để phát huy, giá trị của mỗi cá nhân càng rực sáng, cũng như màu sắc trong cầu vồng chỉ có ý nghĩa khi xuất hiện cùng nhau.

## Luôn năng động

Các tế bào được “*thiết kế*” để thay đổi năng động, linh hoạt và liên tục. Thế giới của tế bào với vô vàn sự chuyển hóa, Toàn bộ tế bào luôn hoạt động không ngừng nghỉ để duy trì sự sống. Ví dụ nhóm tế bào tim đã “*hợp tác chặt chẽ*” với nhau để có thể hoạt động liên tục và duy trì đều đặn chức năng của tim mỗi phút đập 70 nhịp, trong vòng 70 năm, trái tim của một người bình thường đập hơn 2,5 tỷ nhịp và bơm 250 triệu lít máu. Hàng ngày hàng giờ mọi tế bào luôn hoạt động để duy trì đời sống ổn định của cơ thể.

Hãy sống như một tế bào, nên luôn có một “*danh sách động lực*” bao gồm những công việc, những thú tiêu khiển, những mối quan hệ,... để có thể nhanh chóng nạp đầy hứng khởi cho các việc cần phải làm; nhanh chóng thoát khỏi trạng thái chán chường, bế tắc mà ai cũng gặp phải ít nhất một lần trong đời.



## Cân bằng thế giới “nội tâm”

Các tế bào thật sự “khôn ngoan”. Chúng luôn biết cân bằng “thế giới nội tâm”. Ranh phân cách giữa “nội tâm” và thế giới bên ngoài chính là sự thụ cảm của lớp màng tế bào. Bằng nhiều cách tế bào chỉ nhận vào một số thông điệp và giữ lại những thông điệp khác ở bên ngoài. Màng tế bào thực hiện nhiệm vụ giữ cân bằng thế giới bên trong và bên ngoài. Tế bào không hoạt động theo bất kỳ “cơ chế phòng thủ” nào thay vào đó, nó có luồng vào và luồng ra theo thụ cảm một cách tự nhiên – nhịp điệu tự nhiên của cuộc sống. Phản ứng bên trong của tế bào phù hợp với những điều kiện bên ngoài. Đó là lý do vì sao các tế bào không bị bế tắc với “thế giới nội tâm” như con người.

Con người có khuynh hướng bảo vệ cái tôi bên trong khỏi tổn thương. Khi phải đối mặt với những điều không như ý, chúng ta thường phản ứng với thế giới bên ngoài bằng hàng loạt “cơ chế phòng thủ” như: không dám đối mặt với sự thật, thờ ơ hoặc ức chế cảm xúc, ngược đãi bản thân, hành động thiếu suy nghĩ... Cuối cùng thì vấn đề vẫn không được giải quyết, chỉ có chính cơ thể của bạn phải chịu trả giá cho “sự phòng thủ” do bạn tạo nên. Có nhiều cách đối mặt với cùng một vấn đề: tiêu cực hay tích cực, tất cả là do bạn chọn lựa và “cân bằng thế giới nội tâm” là liều thuốc để sống bình yên.

## Phân định tốt xấu và chiến đấu chống “kẻ xấu”

Hàng ngày, vô tình hay cố ý con người đã nạp vào cơ thể vô số chất độc hại. Không ai gánh chịu điều này ngoài các tế bào. Về bản chất, tế bào ngay lập tức loại trừ hoặc chống lại các chất độc hại. Nhiệm vụ chính của hệ miễn dịch là tách những kẻ xâm lược có hại khỏi những vị khách vô hại; nhiệm vụ của thận là lọc chất độc; gan đứng ở vị trí cửa



ngò, nối liền ống tiêu hóa với toàn bộ cơ thể, có chức năng chuyển hóa, dự trữ và bài trừ chất độc ra khỏi cơ thể; hàng loạt hệ vi sinh vật đang nằm trong đường ruột của bạn và chúng cần phải ở đó để tạo ra nhiều chất để có thể ngăn cản các khối u ung thư, bất hoạt các virus, tạo ra các kháng thể tự nhiên và các vitamin, làm giảm cholesterol,... Sự thông minh của tế bào sẽ hòa hợp tinh tế với độc tính và chiến đấu chống lại độc tính. Có vẻ như con người khó mà học được bài học này.

Cái thiện và cái ác đã luôn cùng song hành với nhau trong xã hội. Cuộc đấu tranh giữa cái thiện và cái ác, giữa người tốt với kẻ xấu không đơn giản. Liệu bạn có can đảm sống như tế bào: dám đối diện, vẽ chi tiết, đường nét của cái ác, gọi tên, chiến đấu với nó?

## “Sống” hết mình, chết không hối tiếc

Trong suốt quá trình tiến hóa, các tế bào đã được tiến hóa để có thể sống một cách mạnh mẽ ngay cả khi bạn làm mọi điều sai lầm trong lối sống như quanh năm hút thuốc, nhồi nhét chất béo và chất ngọt vào cơ thể, lười vận động,... Các tế bào sẽ dành hết năng lượng để duy trì sự sống. Tế bào “biết” khi nào là thời điểm nó chết đi, đó là “cái chết tế bào được lập trình” hay PCD (Programmed Cell Death). Các tế bào sẽ phân chia thay vì chết đi theo nghĩa không còn tồn tại nữa, sẽ hóa thân vào một thế hệ tế bào mới. Sự tái sinh xảy ra ngay trước mắt nếu bạn quan sát sự phân bào qua kính hiển vi.

Cuộc sống vốn ngắn ngủi và thời gian không chờ đợi một ai. Hãy như tế bào, sống hết mình, làm việc hết mình, yêu thương hết mình để sau này ngắm lại không phải thốt lên “Giá như...”. ◻

