

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ
PHIÊN BẢN MỚI
CỦA CHÍNH MÌNH

EYMARD AN MAI ĐỒ O.Cist

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ
PHIÊN BẢN MỚI
CỦA CHÍNH MÌNH

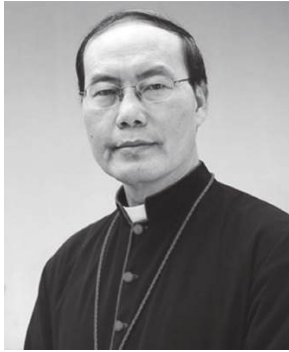
2025



NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

4 ■ HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ **PHIÊN BẢN MỚI** CỦA CHÍNH MÌNH

LỜI GIỚI THIỆU



Từ xa xưa, Socrates, ông tổ của triết học đã khuyên nhủ chúng ta: Muốn khôn ngoan, hãy biết mình (γνῶθι σεαυτόν).

Con người ngày càng tiến bộ. Khám phá ra những hành tinh xa xôi nhất. Sáng chế được những công cụ thông tin tinh vi nhất. Nhưng bản thân mình thì lại không biết rõ. Không biết rõ hết ngay cả cơ thể mình. Hướng hồ là phần tâm linh sâu thẳm. Vì thế con người không cảm thấy hạnh phúc ngay cả khi dư thừa của cải, kiến thức và phương tiện.

Biết mình luôn luôn là quan trọng. Mình chính là phần gần gũi nhất. Nhưng khổ thay, lại là kẻ xa lạ mà ta không biết nhất. Không biết mình làm sao biết sống? Sống cho mình. Và cho mọi người.

Đáp ứng lại nhu cầu hết sức khẩn thiết này, tác giả An Mai Đỗ O. Cist, đã ra công nghiên cứu, suy gẫm và soạn ra những tập sách nhằm giúp ta biết

mình. Đây là quyển thứ hai nhằm giúp ta “KHÁM PHÁ PHIÊN BẢN MỚI CỦA CHÍNH MÌNH”.

Nếu trên đời có những vũ trụ vô cùng lớn như không gian vô tận, thì cũng có những vũ trụ vô cùng nhỏ như các hạt nguyên tử, những vi mạch. Nếu có những vũ trụ hiển hiện trước mắt thì cũng có những vũ trụ vô cùng sâu xa ẩn khuất. Ví dụ như tâm hồn con người. Vì thế ca dao Việt nam mới nói: Dò sông dò biển dễ dò, mấy ai lấy thước mà đo lòng người. Không biết người. Nhưng cũng chẳng ai biết mình cho đủ.

Quyển HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ PHIÊN BẢN MỚI CỦA CHÍNH MÌNH là một bước nhằm giúp con người khám phá ra chính mình.

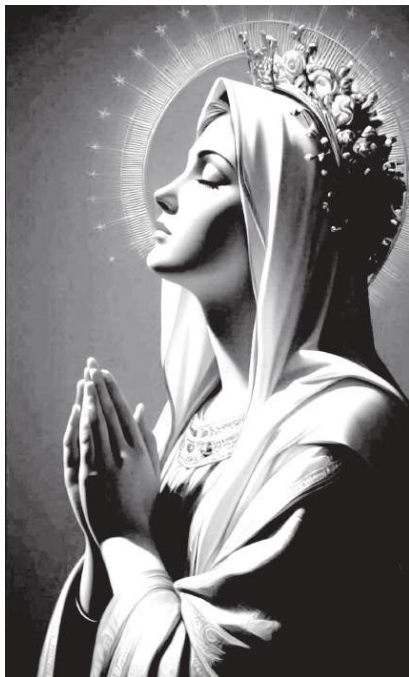
Khám ra ra chính mình là một hành trình vô cùng quan trọng. Vì có biết chính mình ta mới biết sống. Và có biết sống thì mới đạt tới hạnh phúc trọn vẹn.

Tôi tin rằng quyển HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ PHIÊN BẢN MỚI CỦA CHÍNH MÌNH sẽ giúp ích cho mọi người trên đường tìm lại chính mình. Nhờ đó mà sống tốt đẹp hơn.

Châu sơn ngày mùng 5 Tết Ất Tỵ

GIUSE NGÔ QUANG KIỆT

Nguyễn TGM Hà nội



CẢM NHẬN
VỀ TÁC PHẨM
"HÀNH TRÌNH
KHÁM PHÁ
PHIÊN BẢN MỚI
CỦA CHÍNH
MÌNH"

Trong một bộ phim khoa học giả tưởng, một nhóm các nhà du hành vũ trụ được gửi đến một hành tinh xa xôi để thực hiện một sứ mệnh đặc biệt. Trong đoàn thám hiểm, có một phi hành gia, ngoài thực hiện nhiệm vụ được giao, từ trong sâu thẳm tâm hồn, luôn dâng trào một khát vọng mãnh liệt

– **tìm về cội nguồn của chính mình.** Qua bao nguy hiểm, đầy cam go, tưởng chừng như không thể trở về được trái đất, cả nhóm nhận được những tín hiệu lạ thường, nhưng không một ai trong họ hiểu những tín hiệu này có ý nghĩa gì, ngoại trừ anh.

Sau bao ngày thình lạng, lắng nghe và tìm hiểu, trái tim khao khát tìm về cội nguồn mới bắt đầu hiểu được những tín hiệu mời gọi anh đến chiêm ngưỡng một nguồn sáng rất kỳ lạ – Nguồn Sáng Thiêng. Nguồn sáng thật thanh khiết và dịu dàng, không làm anh chói mắt, nhưng có sức lôi cuốn vô cùng mãnh liệt. Nguồn Sáng Thiêng hướng dẫn cho phi hành đoàn cách trở về trái đất an toàn. Riêng với trái tim khao khát tìm về cội nguồn lại trôi lên một niềm vui khôn tả. Anh thanh thản từ bỏ tất cả, không chút nuối tiếc, anh cảm ơn những tình cảm cao đẹp mà người bạn gái cùng đoàn đã dành cho anh, rồi từ giã các bạn đồng nghiệp để đi vào trong Nguồn Sáng Thiêng.

Chuyện phim có một nét nào đó khá tương hợp với tác phẩm *‘Hành trình khám phá phiên bản mới của chính mình’* của An Mai Đỗ. Trải qua kinh nghiệm sống, tác giả đã chia sẻ lại cái phiên bản cũ của mình với tất cả những khắc khoải của một phạm nhân bị chi phối bởi những nhu cầu thể lý với những đặc điểm và qui luật tâm lý.

Như những người hành hương hy vọng, hành hình khám phá phiên bản mới của chính mình từng bước cho chúng ta những hiểu biết về phiên bản cũ, đồng thời chia sẻ những phương cách khám phá phiên bản mới của chính mình, từ vẻ đẹp nhân bản đến vẻ đẹp thần linh mà đỉnh điểm là vẻ đẹp của Đức Giêsu Kitô. Vẻ đẹp của một Vị Thiên Chúa làm người được biểu đạt tóm gọn trong tám Mối Phúc thật mà tác giả ví von là những vẻ đẹp lấp lánh của một viên kim cương. Đó là vẻ đẹp của phiên bản mới mà những ai khao khát Sự Thiện, Chân Lý và Vẻ Đẹp hướng tới.

Trong chương nói về ‘Cuộc sống có ý nghĩa’ tác giả viết: “Tôi không chấp nhận quan điểm của triết gia người Áo này, và bắt đầu tìm lời giải trong cuộc đời của thi sĩ Hàn Mạc Tử”. Và trong phần kết luận của tác phẩm, tác giả viết: “Những gì được chia sẻ trong tập sách này mang “dấu vết” hành trình của chính người viết”.

Chính vì thế mà tôi cảm nhận hình như cả hai, một đan sĩ chiêm niệm và một thi sĩ chiêm niệm đều đã và đang trên hành trình tìm kiếm phiên bản mới của chính mình như những người hành hương đầy hy vọng.

Cho nên trong bài ‘Đêm xuân cầu nguyện’, một hành trình đức tin, Hàn Mạc Tử đã tìm được

vẻ đẹp phiên bản mới của chính mình khi viết :

*Trời hôm nay bình an như Nguyệt Bạch
Đường Trăng xa ánh sáng tuyệt vời bay
Đây là Hương quý trọng thắm trong Mây
Ngồi phép lạ của đức tin kiều diễm.*

Trong sự cô đơn của nỗi đau bệnh tật, thi nhân cảm nhận được rằng phiên bản cũ của anh là cái thân xác thể lý đang từng ngày mất đi vẻ đẹp ngoại hình của nó, nhưng phiên bản mới của anh chính là phải trở nên đồng hình đồng dạng với Đức Giêsu Kitô, ‘*Trời hôm nay bình an như Nguyệt Bạch*’. Bởi lẽ, Đức Giêsu Kitô là bản gốc của Thiên Chúa, bản gốc đó chính là Tình Yêu, và qua Ngài, Thiên Chúa đã tạo dựng loài người giống hình ảnh Thiên Chúa. Sự bình an và hạnh phúc của Đức Kitô không phải là đi tìm chính mình, làm theo ý mình, nhưng là đi tìm thánh ý Chúa Cha, ‘*Lạy Cha, nếu có thể được, xin cho con khỏi phải uống chén này. Tuy vậy, xin đừng theo ý con, mà xin theo ý Cha*’ (Mt 26, 39). Chắc chắn Hàn Mạc Tử không hề muốn uống chén đắng của bệnh phong cùi, nhưng thi nhân đã tìm được sự bình an khi vâng phục thánh ý Thiên Chúa, chính sự bình an đó giúp anh hiểu và biết được phiên bản mới của mình.

Trời hôm nay bình an như Nguyệt Bạch

An Mai Đỗ, một đan sĩ Xitô chiêm niệm, minh giải thêm cho khổ thơ này của Hàn Mặc Tử khi viết: *Mỗi chúng ta được hiện hữu trong kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa*. Tuy nhiên, hiện hữu này chúng ta không có quyền lựa chọn *có hay không có mặt trên đời*. Có thể nói, **hiện hữu vốn tự nó là một sự thiện** mà ai cũng ước ao, điều này được đặt để trong bản năng sinh tồn. Thế nhưng, Thiên Chúa không dựng nên con người rồi bỏ mặc chúng như có một vài triết gia quan niệm thế. Trái lại, trong kế hoạch của Thiên Chúa, Người đã ban cho con người tặng phẩm cao quý là *tự do*. Phẩm tính này được “rút ra” từ bản chất của Thiên Chúa để con người thực sự mang hình ảnh Người.

Chúa là Đấng đã dựng nên ta và có một kế hoạch cho ta khi đặt ta trong một môi trường cụ thể này với những tiềm năng, tính cách... và một nhân vị độc đáo trước mặt Người. Bởi lẽ, kế hoạch từ ngàn xưa của Thiên Chúa, mà Hàn Mặc Tử gọi là ‘*Đường Trăng xa*’ là một kế hoạch hoàn hảo, tuyệt đẹp cho mỗi một con người, ‘*ánh sáng tuyệt vời bay*’, trong đó có hai tặng phẩm cao quý nhất là “*tình yêu*” và “*tự do*”.

Đường Trăng xa ánh sáng tuyệt vời bay

Hai tặng phẩm cao quý đó được nhà thơ họ Hàn biểu đạt bằng những ngôn từ thi ca thật sâu

lắng và đầy ý nghĩa, ‘*Đây là Hương quý trọng*’. Phải chăng ‘Hương quý trọng’ là sự tôn trọng tình yêu và sự tự do của con người. Sự tôn trọng đó chỉ có một Thiên Chúa đầy lòng thương xót, ‘*thấm trong Mây*’ mới có thể ban cho con người, bất chấp sự yếu đuối và bất trung của họ, ‘*Chúa là Đấng từ bi nhân hậu, Người chậm giận và giàu tình thương*’ (Tv 103, 8).

Tác giả viết tiếp, Người cũng lập kế hoạch cho “*năng lực*” ấy đạt đến thành toàn trong ý muốn của Người ; để bất cứ ai biết sống trọn vẹn chiều kích tự do ấy sẽ được gia nhập vào Nước Thiên Chúa. Thật vậy, *Người đã ban cho con người tự do và Người hoàn toàn tôn trọng sự chọn lựa của con người. Kế hoạch của Thiên Chúa có, đó là nhằm phục vụ và điều hướng cho ơn cứu độ của chúng ta.*

Đây là Hương quý trọng thấm trong Mây

Có thể nói, mỗi người chúng ta khi sinh ra, đều mang một sứ mạng nào đó. Tìm được sứ mạng của mình ở trần gian là đồng nghĩa với việc bản thân đã trả lời cho câu hỏi mà từ bao thế hệ con người đã đặt ra : *tôi sinh ra ở trần gian để làm gì?* Tất nhiên, câu trả lời không có trong sách vở mà chỉ là một trải nghiệm rất riêng của mỗi người trong hành trình làm người và làm con Chúa. Vậy nếu ý thức vai trò làm con và trung thành với những hướng

dẫn của Chúa thì chúng ta sẽ khám phá dần dà sự mạng của mình ở trần gian.

Chỉ có thái độ hiểu biết của đức tin, mới thực sự giúp chúng ta sống qui thuộc vào Chúa mà không trở nên kẻ đánh mất chính mình. Trái lại, chúng ta được tự do sáng tạo với những nén bạc Ngài trao một cách hào phóng như người gieo giống.

Như cách nói của tác giả, nhà thơ Hàn Mặc Tử đã hiểu được ý nghĩa của đau khổ và bệnh tật, hiểu được kế hoạch Thiên Chúa muốn mời gọi thi nhân cộng tác và hiểu được sự mạng của một nhà thơ Công giáo. Tất cả những việc đó đều là ân sủng 'Ngời phép lạ' và thi nhân đã nhận ra là nhờ vào đức tin tinh tuyền '*của đức tin kiên diễm*'.

Ngời phép lạ của đức tin kiên diễm.

Nếu Hàn Mặc Tử đã cảm nếm được kế hoạch của Thiên Chúa '*Đường Trăng xa ánh sáng tuyệt vời bay*' là một phép lạ mà Thiên Chúa ân thưởng cho thi nhân nhờ ân sủng đức tin '*Ngời phép lạ của Đức Tin kiên diễm*', thì An Mai Đỗ cũng diễn tả niềm vui tìm được phiên bản mới của chính mình khi đàn sĩ trải lòng trong nhạc phẩm 'Trọn đời con xin cảm mến' với những ca từ đầy tít thác:

Ôi tình yêu Thiên Chúa cao vời, hồng ân thánh hiến diệu vời

Trọn đời con, trọn đời con xin cảm mến...

*Ôi tình Chúa tuyệt vời, con được sinh ra làm người
Được làm con Chúa trong cung lòng Hội
thánh, trong ân tình của Chúa.*

*Con dâng ước nguyện này, được Ngài nâng đỡ
giữ gìn*

*Khấn hứa hôm qua, quyết tâm trọn đời, con xin
thuộc về Chúa.*

Đó là hành trình khám phá phiên bản mới chính mình của một Đan sĩ Xitô và một nhà thơ Công giáo chiêm niệm. Còn các thi sĩ ngoài Công giáo thì sao ?

Linh mục Antôn Nguyễn Trường Thăng kể lại: năm 1983 tôi có gặp thi sĩ Xuân Diệu vào một buổi trưa tháng năm, tháng Đức Mẹ, trên đồi Bửu Châu, nhà thờ Trà Kiệu. Sau khi nói đủ thứ chuyện trên trời dưới đất và về thành Sinhapura, tôi thử sẵn cuốn sổ tay và tha thiết xin một bút tích, một câu thơ nào đó mà thi sĩ yêu quý. Hai chúng tôi ngồi xuống bậc cấp, nhìn ra phía Cù lao Chàm xa xa. Tôi im lặng hồi hộp chờ đợi. Thấy thi sĩ viết hơi lâu, tôi càng mừng. Chắc cũng là những câu xã giao nào đó như tôi thường nhận. Hồi lâu, thi sĩ quay sang hỏi : Nơi này gọi là gì ? – Thưa đồi Bửu Châu ! Thi sĩ viết tiếp rồi gấp lại và trao cho tôi. Tôi không dám mở ra và chúng tôi cùng đi xuống

ngọn đồi. Khi về đến nhà, mở sổ ra, sững sốt vì những dòng chữ đều đặn và nhất là nội dung của bài thơ, trích từ bài Mẹ Việt muôn đời:

*Nên hôm nay con ngồi như trẻ nhỏ
Giữa đáy trưa trong lòng Mẹ vô cùng,
Con là sáo, Mẹ là ngàn vạn gió
Mẹ là trời, con là hạt sương rung.¹*

Là một thi sĩ nổi tiếng về những bài thơ tình, một nhà thơ lớn của cách mạng, nhưng cuối cùng thi nhân hiểu được rằng, điều làm cho ông hạnh phúc không phải là sự nổi tiếng hay thành đạt trong sự nghiệp, nhưng trong sự khiêm nhường sâu thẳm, ông thấy mình chỉ là một đứa con nhỏ của Mẹ, một đứa con của Thiên Chúa cao cả ‘*Nên hôm nay con ngồi như trẻ nhỏ*’.

Bây giờ niềm vui của nhà thơ không phải là được trở thành một nhà thơ lớn, một nhà thơ nổi danh với những thứ ồn ào náo động bên ngoài, nhưng tự đáy lòng, thi nhân cảm nhận được Nguồn Sáng Thiên, thực sự gặp được Ôn Cứu Rỗi từ trong lòng Mẹ, ‘*Giữa đáy trưa trong lòng Mẹ vô cùng*’. Đó chính là Đức Giêsu trưởng tử, người anh cả mà chúng ta cần phải noi gương.

¹ Nguồn: <https://gpcantho.com/duc-trinh-nu-giua-day-trua/>

Và niềm tin của thi nhân được diễn tả bằng niềm vui khi khám phá ra con người chỉ đích thực là con người khi họ sống phù hợp với những huấn lệnh tốt lành của Thiên Chúa, theo gương của Đức Giêsu. Tương tự như cây sáo, cây sáo chỉ được gọi là cây sáo khi nó biết ngân lên những giai điệu du dương, *‘Con là sáo, Mẹ là ngàn vạn gió’*, còn nếu như khi được ban cho nhiều tài năng mà nó vẫn lặng câm hay chỉ kêu những tiếng rè rè, thì nó chỉ là một khúc tre vô hồn chứ không là một cây sáo tuyệt diệu.

Cũng thế, nếu chối từ, không tin Thiên Chúa là Đấng cứu độ loài người, *‘Mẹ là trời’*, con người sẽ không bao giờ tìm được phiên bản mới, không bao giờ tìm được vẻ đẹp đích thực của mình. Bởi lẽ, khi nằm ngoài bầu khí quyền này, nằm ngoài sự bao bọc và che chở của Thiên Chúa, con người sẽ không bao giờ đạt đến vẻ đẹp thánh thiện, vẻ đẹp của con Thiên Chúa, vẻ đẹp lấp lánh của *‘con là hạt sương rung’*.

Và ngày hôm nay, không chỉ riêng Hàn Mạc Tử cảm được vẻ đẹp khi khám phá phiên bản mới của chính mình, mà cả những người ngoại giáo, và đặc biệt là những tín đồ Hồi giáo trên thế giới cũng đã và đang là những người hành hương hy vọng, đang trên hành trình từ bỏ phiên bản cũ của chính mình :

Vậy anh em hãy giết chết những gì thuộc về hạ giới trong con người anh em : ấy là gian dâm, ô uế, đam mê, ước muốn xấu và tham lam ; mà tham lam cũng là thò ngẫ tượng. Chính vì những điều đó mà con thịnh nộ của Thiên Chúa giáng xuống trên những kẻ không vâng phục. Chính anh em xưa kia cũng ăn ở như thế, khi anh em còn sống giữa những người ấy. Nhưng nay, cả anh em nữa, hãy từ bỏ tất cả những cái đó : nào là giận dữ, nóng nảy, độc ác, nào là thóa mạ, ăn nói thô tục. Anh em đừng nói dối nhau, vì anh em đã cởi bỏ con người cũ với những hành vi của nó rồi (Cl 3, 5-9)

Để khám phá phiên bản mới của chính mình theo như lời thánh Phaolô viết trong thư gửi tín hữu Cô lô xê:

Và anh em đã mặc lấy con người mới, con người hằng được đổi mới theo hình ảnh Đấng Tạo Hóa, để được ơn thông hiểu. Vậy không còn phải phân biệt Hylạp hay Do thái, cắt bì hay không cắt bì, man di, mọi rợ, nô lệ, tự do, nhưng chỉ có Đức Kitô là tất cả và ở trong mọi người.

Anh em là những người được Thiên Chúa tuyển lựa, hiến thánh và yêu thương. Vì thế, anh em hãy có lòng thương cảm, nhân hậu, khiêm nhu, hiền hòa và nhân nại. Hãy chịu đựng và tha thứ cho nhau, nếu trong anh em người này có điều gì phải trách móc người kia. Chúa đã tha thứ cho anh em, thì anh em cũng vậy,

anh em phải tha thứ cho nhau. Trên hết mọi đức tính, anh em phải có lòng bác ái : đó là môi dây liên kết tuyệt hảo. Ước gì ơn bình an của Đức Kitô điều khiển tâm hồn anh em, vì trong một thân thể duy nhất, anh em đã được kêu gọi đến hưởng ơn bình an đó. Bởi vậy, anh em hãy hết dạ tri ân (Cl 3, 10-15).

Tác giả viết tiếp: Có thể nói, hành trình mà chúng ta đang đi là một cuộc thay đổi nhận thức và chuyển hóa tâm thức. Quả thật, nếu chỉ dừng lại trên chữ viết, khối kiến thức và chút kinh nghiệm nào đó, e rằng chúng ta cũng chỉ là một thứ gì đó được đem so sánh với bộ máy trí thông minh nhân tạo đã được mặc định sẵn thôi ! Chính sự biến đổi bên trong mới tạo nên sự khác biệt với những gì trí thông minh con người tạo ra. Kết quả của sự tiến bộ tâm thức này là nhờ sự cộng hưởng của nỗ lực mỗi người với sự trợ giúp của năng lực siêu nhiên từ Thiên Chúa.

Nhưng phương cách nào giúp chúng ta kiên vững trên hành trình khám phá phiên bản mới của chính mình? Hay nói cách khác, làm thế nào những người hành hương không đánh mất niềm hy vọng.

Không chỉ những loài cây đại thụ, nhưng có những loại cây nhỏ sống trên vách đá hay trong khe núi, không có đất đai màu mỡ, nhưng bộ rễ

của chúng bám rất chắc vào vách đá và len lỏi rất sâu để tìm những mạch nước ngầm để giúp chúng tồn tại và phát triển. Con người cũng vậy, đời sống tâm linh không cần nhiều những thức ăn lấm chấy bổ dưỡng, nhưng rất cần ‘Dưỡng chất thần linh’.

“Không ai từng ở địa ngục có thể nói, “Chúa đặt tôi ở đó !”; cũng không ai ở trên thiên đàng có thể bảo, “Tôi đặt mình ở đây !”. Tôi có gì dưới thế, tôi được gì trên trời, cũng là do Con Một Thiên Chúa – Đấng từ trời mà xuống – tặng ban !” - John Hannah.

‘Dưỡng chất thần linh’ mà Con Một Thiên Chúa tặng ban chính là Lời Chúa và Mình Máu Thánh Ngài. Một lần nữa, trong bài ‘Đêm xuân cầu nguyện’, hai ‘Dưỡng chất thần linh’ – ‘Nhịp song đôi’ – cực quý cực trọng mà Hàn Mạc Tử nếm trải đã được thi nhân diễn tả bằng những vần thơ cầu nguyện đầy lòng xác tín:

*Nhịp song đôi này đây cung cầm nguyện
 Ướt đời thơ thành phước lộc đường tu
 Tôi van lơn thăm nguyện Chúa Giêsu
 Ban ơn xuống cho mùa xuân hôn phối.*

Như thế, hành trình khám phá phiên bản mới chính mình, của những người hành hương hy vọng chính là trở về với bản gốc của mình, trở về với Thiên Chúa, để được nên một trong tình yêu

với Ngài, mà cách khám phá và trở về đó được Charles Spurgeon trải nghiệm thế này :

“Những gì chúng ta không thể hiểu bằng trí óc, sẽ được hiểu bằng trái tim. Kính sợ Lời Chúa là yếu tố quyết định; trong đó, tình yêu các giới răn mang lại một sự bình an lớn lao sâu thẳm. **Giữa tôi với Ngài, khoảng cách chỉ là một lời cầu nguyện !**”

Nha Trang, ngày 01/01/2025
Lễ Đức Maria, Mẹ Thiên Chúa

BÌNH NHẬT NGUYỄN

LỜI NGỎ



Chân thành cảm ơn quý độc giả đã nhiệt tình ủng hộ tác phẩm **BẠN HÃY LÀ CHÍNH MÌNH**, đã ra mắt từ ngày 04 tháng 07 năm 2018. Sau thời gian dài lắng nghe và lượng giá nhờ những nhận xét khá tích cực cả trong Đạo lẫn ngoài đời, người viết như được tiếp thêm động lực để thực hiện cuốn sách này. Tuy nhiên, thay vì lấy tựa đề: *Bạn hãy là chính mình 2*, tác giả quyết định chọn tiêu đề cho cuốn sách mới là **HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ PHIÊN BẢN MỚI CỦA CHÍNH MÌNH**. Cũng như chủ ý của cuốn trước, người viết không đề ra những hướng dẫn thực thành cụ thể, đơn giản chỉ vì vốn tôn trọng tính cá vị của mỗi người. Quả thật, bất cứ tiến trình gợi ý thực hành nào đều không mang tính phổ quát cho mọi đối tượng. Bởi đó, bạn muốn tìm một bản thống kê về tiến trình *phát triển bản thân* (các kỹ năng sống) thì tác phẩm này không dành cho bạn.

Như thế, chữ “*Hành trình*” được dùng ở đây, chỉ được hiểu rằng những bước tiến thông thường trong chuỗi nội tâm mà một người sẽ trải qua.

Để tiện theo dõi nội dung của tập sách này, người viết sẽ gợi ý đôi dòng như một kết nối, chuỗi xuyên suốt của hai tác phẩm. Với tác phẩm *Bạn hãy là chính mình*, người viết giúp bạn đọc có một góc nhìn bao quát về *hình ảnh bản thân* như một khẳng định đầu là những cái làm nên bản sắc độc đáo của mỗi người trong tương quan với chính mình, tha nhân và Thiên Chúa. Riêng với chiều kích bản thân, thay vì đề ra đầu là “bản sắc”, người viết lại chọn cách tiếp cận là những gì làm đánh mất tính độc đáo ấy. Đồng thời, người viết muốn giúp độc giả khám phá ra chỗ đứng của mình trong cuộc sống. Với tác phẩm mới này, một lần nữa người viết chọn cách tiếp cận *phủ định*, nghĩa là đề ra những gì đi ngược với phiên bản hiện tại của bản thân. Một khi, độc giả đã chuyên hóa được những khía cạnh tiêu cực ấy thì đó là lúc bản thân đã trải qua phần thung lũng đêm tối để chuẩn bị cho hành trình chinh phục đỉnh núi, hành trình khám phá phiên bản mới của chính mình.

Như thế, với cuốn *Bạn hãy là chính mình*, độc giả có thể thắp thoáng nhận ra hình ảnh bản thân với một vị thế nào đó trong vũ trụ và cuộc sống này.

Và nếu hành trình dài khởi đầu từ những bước đi thì một khi bạn biết được điểm xuất phát, rồi cứ đó mà tiến theo một định hướng mà tác phẩm này chỉ đến với diễn ngữ *cái tôi lý tưởng*. Ngoài ra, để tránh sự ngỡ ngàng nếu như bạn đọc chưa tiếp cận cuốn trước thì người viết đã trù định những phần đầu giúp bạn khám phá và lượng giá bản thân với những ý tưởng mới so với cuốn trước đã ra mắt cách đây 7 năm. Và như thế, hành trình mà bạn chuẩn bị bước vào là một thực tại khả thể cho những người thiện chí kiếm tìm.

Hy vọng bạn đọc có thể vượt qua những con chữ vô hồn này để khám phá ra những ý nghĩa và thông điệp mà tác giả muốn chia sẻ. Với biến tri thức mênh mông và những trải nghiệm cá nhân còn nhiều hạn chế, người viết rất mong nhận được sự đóng góp của các bậc thức giả và những người thiện chí, ngõ hầu, mỗi ngày các tác phẩm sau sẽ hoàn thiện hơn.

Tập sách này ra đời trong bối cảnh Giáo hội mừng Năm Thánh 2025 với chủ đề *Những người hành hương của hy vọng*. Năm Thánh là dịp giúp mỗi tín hữu trở về với Thiên Chúa để hòa giải với mọi người và vạn vật. Cuộc hoán cải này khởi đi từ việc tái khám phá phiên bản cũ của ngày hôm qua, đồng thời, khi đối diện với những thách đố thời đại vốn dễ kéo bản thân xa rời thực tại, mỗi

chúng ta được mời gọi vượt qua cánh cửa của những gì tiêu cực để tìm đến ngưỡng cửa của hy vọng. Nhờ đó, chúng ta sống hy vọng trong việc khám phá phiên bản mới của chính mình với một xác tín vững vàng: Mỗi người sẽ tìm được phiên bản mới nơi Đức Kitô, nguồn Hy vọng vĩnh cửu.

*Phiên bản cũ, con thấy đời lem luốc
Vương bụi trần lấm khắc khoải ngóng trông
Mong Bình Minh, giữa đêm tối long đong
Quên mất Chúa chạm hồn thơ từ tốn.
Giờ cảm nếm tình yêu Ngài khắp chốn
Trong tha nhân nơi góc phố không quen
Trong Lời Yêu, trong Bánh Thánh đơn hèn
Con mới thấy mình là phiên bản mới.*

An Mai Đỗ,
người lữ hành trong Hy vọng.

DẪN NHẬP

Mỗi cuộc đời là một hành trình. Mỗi hành trình bao gồm điểm khởi đầu và kết thúc. Mỗi người với nét độc đáo riêng mà có những khởi đầu rất khác nhau nhưng kết thúc lại giống nhau ở cái chết, xuôi tay nhắm mắt về hư vô. Nếu chỉ đánh giá trên những gì mắt chúng ta quan sát được thì chúng ta trở thành những con người hời hợt và chết đi với chủ trương duy vật và khoa học của mình.

Ngày nay chúng ta nghe nói nhiều đến việc khai sáng tâm thức. Nghĩa là chúng ta cần chân nhận ánh sáng đến từ nội tâm. Có thể nói, chính cái nhìn sâu vào bên trong này mới thực sự giúp con người sống có ý nghĩa và mang lại giá trị phục vụ cho cộng đồng nhân loại. Mà ánh sáng nội tâm ấy giúp chúng ta khám phá ra chính bản chất con người mình. Nếu hiểu rằng việc khám phá bản chất con người mình là đích đến của cuộc hành trình thì quả là bất hạnh vì phần lớn chúng chỉ bộc lộ một con người trần trụi với những danh, lợi và thú hay tham, sân và si... Bởi vậy, có kẻ lỗ bịch mà nói rằng *bản chất con người tôi là vậy đó, chấp nhận thì tương giao không chịu nổi thì thôi*. Hóa ra họ nghĩ

rằng bản chất con người là một thể tĩnh, không còn thay đổi hay biến đổi được nữa!

Thật ra, nhờ ánh sáng nội tâm mà bản thân tìm ra bản chất đích thực của mình thì đó chỉ là bước đầu cho hành trình tìm về chính mình. Và hành trình này cần được tiếp tục khai sáng trong chiều kích tâm linh, không phải tâm linh theo góc nhìn văn hóa mà là theo nhãn quan tôn giáo. Thật vậy, mỗi Kitô hữu ý thức lời dạy của thánh Phaolô rằng chúng ta có sống là sống cho Chúa và có chết cũng là chết cho Chúa... Nếu hiểu theo tinh thần của Giáo hội, sự sống mà chúng ta đang có đây chỉ được đón nhận với tư cách là người quản lý, nghĩa là chúng ta chỉ được phép làm triển nở sung mãn với tất cả ơn Chúa ban (chứ không phải “chôn giấu” hay hủy diệt sự sống này). Mà sự sống nơi chúng ta chỉ được triển nở sung mãn khi nhận ra hình ảnh bản thân trong Đức Kitô, Đấng đã lấy máu mình mà chuộc lại sự sống thần linh cho chúng ta. Nói cách khác, hành trình tìm về chính mình hay khám phá phiên bản mới là hành trình tìm Chúa và nhận ra bản thân sống động trong Người.

I. NHỮNG HÌNH THỨC THÁI QUÁ VÀ SAI LẠC

Trong phần này, chúng ta dùng phương pháp quan sát và mô tả lại hiện trạng của con người thời đại với vài nhận định để thấy sự nguy hại của những hình thức thái quá và sai lạc này, từ đó, chúng ta cùng nhau điều chỉnh theo bản đồ đã được vẽ ra trong tâm trí của chúng ta như một hình mẫu lý tưởng mà chúng ta nỗ lực mỗi ngày để xây dựng và định hình. Trong từng bước khám phá này, chúng ta sẽ đi từ ngạc nhiên này đến ngỡ ngàng khác vì phiên bản của chính mình mỗi ngày được thay đổi và biến đổi nhờ sự chuyển mình của vũ trụ và chuyển hóa về tâm thức của mỗi người chúng ta.

1. Áo tưởng siêu nhân

Siêu nhân hay anh hùng là biểu tượng nhằm diễn tả khát vọng vươn lên của con người thời đại. Nhưng vì thiếu hiểu biết về những giới hạn của bản thân mà nhiều người rơi vào tình trạng ảo tưởng siêu nhân. Áo tưởng này được mô tả qua

ba giai đoạn: người giải cứu, người giày vò và nạn nhân².

Quan sát các sản phẩm dành cho thiếu nhi được bày bán trên thị trường, chúng ta nhận thấy phần lớn là những hình tượng các nhân vật trong những phim nổi tiếng được nhiều người biết đến. Ngoài ra, những chiếc mặt nạ và bộ cánh hình siêu nhân đã khiến những người khoác nó vào cảm thấy mình được mọi người yêu mến và thán phục. Tính cách siêu nhân và anh hùng ấy còn được sống lại trong các gameshow của màn hình ảo. Họ cảm thấy thích thú và hưng phấn vì được đóng vai anh hùng để cứu mỹ nhân. Không chỉ thiếu nhi nhưng cả những ông bố trẻ trong gia đình cũng sẵn sàng để vợ quán xuyến mọi việc hầu có thể ra tay cứu mỹ nhân. Vai trò người giải cứu đã ăn sâu trong tâm thức con người. Họ trở nên ảo tưởng vì bê trễ bổn phận của mình. Họ tra tay cứu mỹ nhân trong thế giới ảo, trong khi đó, mỹ nhân ngoài đời lại cảm rằm, khó chịu đến mức giận dữ quát nạt khiến gia đình cũng tiêm nhiễm bầu khí bất hòa.

Một số người thực tế hơn, họ đóng vai người giải cứu trong đời thường. Họ tỏ ra tinh tế khi đi

² Đây chính là tam giác: *giải cứu – giày vò – nạn nhân* mà nhà tâm lý học Stephen B.Karpman đã khám phá ra, triết lý này đã được gọi là Karpman.

bước trước khám phá ra nhu cầu của tha nhân. Những siêu nhân này quảng đại ban phát những lời khuyên đến mức thao túng người khác. Khi ấy họ tự đánh giá cao khả năng của bản thân hơn người mình giúp đỡ; từ đó sinh ra ngạo mạn khinh người và khinh đời như thể chỉ có mình là siêu nhân. Họ tiếp tục thủ vai anh hùng cứu mỹ nhân, song trong phim kết thúc có hậu: hai người đã lấy nhau; còn trong đời thường, chàng ngộ nhận và đồng hóa giữa ân *nhân* và tình *nhân*. Thật vậy, nàng có thể biết ơn về hành động quả cảm của chàng, nghĩa cử đó khiến nàng xúc động, nhưng tình yêu lại là nhịp rung động của hai con tim. Chàng lầm! Thế rồi ảo tưởng ấy sụp đổ bởi vì người khác không có khả năng đón nhận thiện chí và đánh giá năng lực đúng đắn của họ. Họ rơi vào tình trạng *giày vò*.

Nếu giai đoạn trước hoành tráng và tỏa sáng bao nhiêu thì chuyển sang giai đoạn này, họ tăm tối và lạc lối bấy nhiêu. Họ cho quay lại trong ký ức về một thời đóng vai người giải cứu như một cách nhằm xoa dịu bớt nỗi đau, nhưng thật ra, họ càng cảm nhận những tổn thương và tổn thất; tổn thương vì những người xưa kia mình giúp đỡ đã phụ ơn mình, tổn thất vì những mất mát không chỉ thời gian mà còn năng lực vươn lên và vượt qua. Sự giày vò càng có lý để tồn tại vì bản thân không

chấp nhận thực trạng của mình. Họ cảm thấy khó chịu khi người kia không đánh giá cao về những hy sinh của họ. Sự cuộn tròn trong chính mình lại càng làm cho họ khó buông bỏ để thoát ly. Trong tình thế này buông bỏ là thượng sách, là cách giải thoát bản thân. Không chấp nhận! Dần dà, họ trở thành nạn nhân của chính mình.

Với tâm thế chủ động, họ tự đặt mình làm nạn nhân cho cuộc giải cứu không mong đợi. Trong lúc, người khác có đủ khả năng để đảm nhiệm vấn đề và cuộc sống của mình, họ lại đến mang theo một cái phao không đúng “kích cỡ”. Thật ra, đó là cái phao vừa vặn với chính họ, chính nó sẽ giúp họ vượt qua những vấn đề của mình. Thực tế cho thấy, họ trở thành nạn nhân vì đã tinh tế nhận ra nhu cầu của người khác mà lại không nhận ra nhu cầu của chính mình, để rồi trách đòi và trách người không ai quan tâm đến nhu cầu của tôi. Họ còn trở thành nạn nhân vì cảm thấy an lòng khi cho đi hơn là nhận lãnh, bên cạnh đó, họ cảm thấy bất lực và có lỗi khi không giải cứu được người khác. Đó chính là sự giằng co của một cuộc chiến nội tâm mà những người ảo tưởng siêu nhân đã tự đặt mình vào đó.

Chúng ta có thể nhận ra nguyên nhân gây nên tình trạng ảo tưởng này. Có thể nói, ảo tưởng siêu

nhân là người có lòng tự trọng thấp và yếu. Thật vậy, họ muốn giải cứu người khác vì không hài lòng với chính mình. Thoạt tiên, nghe có vẻ mâu thuẫn nhưng càng đi sâu vào chi tiết, chúng ta thấy họ đã diễn dài tập trong việc giải cứu người khác vì họ cảm thấy tự tin và mạnh mẽ khi đóng vai siêu nhân. Nói cách khác, vì không hài lòng với bản thân mà họ cảm thấy cần phải buộc mình làm một việc gì đó để chứng minh mình có giá trị. Họ tưởng rằng khi giải cứu ai, người đó sẽ lệ thuộc vào mình nhưng thật ra, chính họ là người lệ thuộc vào cách đánh giá của người khác.

Như thế, vai diễn siêu nhân đã đến hồi kết, họ cần đảm nhận và chịu trách nhiệm những vấn đề của mình. Có thể, họ sẽ tự khẳng định bản thân và từ đó, lòng tự trọng cũng được củng cố không phải dưới sự đánh giá khắc nghiệt của dư luận mà là niềm tin vào chính mình.

Nói như thế, không có nghĩa, người viết cố võ việc bạn làm ngo với nhu cầu của người khác đâu. Nhưng hãy khởi đi từ chính tình yêu bản thân, một khi biết đáp ứng nhu cầu khẩn thiết của chính mình, bạn sẽ có cách tiếp cận đúng đắn và chính đáng cho nhu cầu của tha nhân.

Siêu nhân ơi, tự cứu lấy mình!

2. Không được là chính mình

Theo tự nhiên, nếu muốn đi qua những đồi cao, chúng ta cần đối diện với những thung lũng, đây là bước đệm cần thiết cho hành trình của mỗi người. Có thể, chúng ta sẽ không quá lý tưởng khi nghĩ rằng đời chỉ toàn màu hồng, đồng thời, giúp đời chân chúng ta thêm nội lực để khả dĩ đi xa và nhanh hơn trên hành trình khám phá bản thân nhiều chông gai này.

Phần lớn chúng ta được sinh ra và lớn lên trong một gia đình, vì thế, sự chăm sóc, nuôi dưỡng hay giáo dục trong mười mấy năm đầu đời dành cho chúng ta đều tùy thuộc vào bố mẹ. Bố mẹ nào cũng thương yêu con cái nhưng có mấy ai biết cách thể hiện tình cảm ấy một cách đúng đắn theo từng tâm tính của mỗi đứa con. Sự hiểu biết đúng đắn của người cha người mẹ cũng chỉ giới hạn trong sự hiểu biết tương đối và đôi khi, chủ yếu chỉ dựa vào kinh nghiệm của tuổi thơ các ngài, và lắm khi mang nhiều màu sắc u ám của sự tổn thương. Điều này thách thức cả những bậc cha mẹ thành công trong vai trò một nhà giáo dục, một chuyên gia tâm lý. Đôi khi, họ cảm thấy bất lực khi phải đối diện với những vấn đề của con cái trong gia đình, mặc dù, họ có thể thao thao bất tuyệt với những học thuyết nổi tiếng trên các diễn

đàn nhưng họ quên rằng mỗi cá thể là một tiểu vũ trụ độc đáo và duy nhất. Nói thế, chúng ta cần chân nhận rằng không có ông bố bà mẹ nào là toàn năng và hoàn hảo cả. Từ đó, cách giáo dục của các bậc cha mẹ cách nào đó đã gây tổn thương cho hành trang của những người trẻ vào đời.

Thực tế cho thấy, có những bạn trẻ đã cảm thấy sự ngột ngạt trong bầu khí gia đình, và bắt đầu đi tìm một không gian tự do trong phim ảnh và rời thế giới ấy đã ru ngủ, khiến tạo nên những kẻ đánh mất chính mình. Có những bạn trẻ khá hơn đã nỗ lực để thủ đắc một tấm bằng chuyên môn theo sự mong muốn của cha mẹ, từ đó, có thể tự tin với đời nhưng lại cảm thấy bị bức bách như thể mình là một phiên bản của cha mẹ, vì mình chỉ sống và làm theo sự sắp đặt của các ngài mà không phải là những gì làm hành trang cho cuộc đời đích thực của mình. Nói một cách văn vẻ hơn, con cái là phiên bản nối tiếp những ước mơ của ông bố bà mẹ. Khuynh hướng này vẫn còn tác động mạnh mẽ do nền văn hóa “khép kín” của người Á Đông. Người cha người mẹ tự cho mình quyền quyết định tương lai của con cái vì đã có công sinh thành dưỡng dục trong gần hai mươi năm đầu đời. Người viết có cơ hội mục kích một gia đình hai vợ chồng có một đứa con trai đang học cấp III, tôi hỏi bé: Em đã chọn ngành học cho

mình để thi vào đại học chưa? Em nói: bố em bảo em phải học làm bác sĩ để sau này chữa bệnh cho bố. Và đứa bé cứ nuôi trong đầu ý tưởng ấy mặc dù, em học rất kém môn Hóa và môn Sinh. Mà những môn này là môn thi đầu vào của ngành Y. Thế mới rõ, đứa con là phiên bản lỗi của người cha thiếu hiểu biết này.

Có những em khác đi phượt tìm trải nghiệm trong những gì xã hội bày ra trước mắt. Nhưng vì sống trong một xã hội vốn bị ô nhiễm về nhiều phương diện, có em đi tìm sự hưởng thụ trong những khoảnh khắc lâng lâng của chất trắng đến nỗi chúng bào mòn cơ thể và biến bản thân thành những kẻ tâm thần, mất định hướng. Và còn nhiều những mảnh đời cần ghi nhận để thấy rằng họ không thể được là chính mình. Có thể nói, đây là cuộc khủng hoảng hiện sinh mang tên căn tính: *Tôi là ai trong cuộc đời này?* Đây là câu hỏi được đặt ra cho chính các bạn trẻ đang bị bao vây bởi những cạm bẫy cuộc đời. Họ lại tra vấn những nhà tâm lý trị liệu và những nhà giáo dục tận tâm để tìm một lời giải đáp thỏa đáng cách nào đó.

Sáng sớm thức dậy, hai từ đầu tiên được cha mẹ nhắc nhở là đi học. Và các em không biết gì hơn là ăn với học. Việc bốn phận phải học đã tạo một áp lực quá lớn so với con người nhỏ bé của các em, cộng thêm một chiếc cặp kèn càng là gánh nặng

đi học đã kéo ghì tuổi thơ các em trong từng ngày sống. Cả một ngày dồn hết năng lượng cho việc học, chiều về các em tìm giải trí trong các trò chơi game đến mức quên ăn quên ngủ. Trạng thái tâm lý của các em không bao giờ được ổn định, từ đó ảnh hưởng đến những tương giao với các thành viên trong gia đình; đồng thời, các em ý thức rằng: ở trong nhà, mình là thành phần thấp cổ bé họng nên chỉ biết vâng lời. Vào trường học, các em bắt đầu có cơ hội bộc lộ cá tính, có những em thích đóng vai là những tay anh chị, kéo bè lôi nhóm làm những chuyện quái gở khiến nhà trường phải bị mang tiếng. Từ đó, các em bị ghi vào sổ đen. Và từ đó, các em sống khép kín với những cái nhìn của người lớn. Hành trang các em mang theo là những tổn thương tuổi thơ.

Lẽ ra, tuổi thơ là thời gian các em được sống hồn nhiên và là chính mình nhất thì đã bị xã hội nhào nặn thành những nhân cách lệch chuẩn. Một khi không được bộc lộ hết cá tính của mình thì đồng thời, các em chỉ biết học tinh thần ngoan ngoãn, và những gì tốt thì khoe ra, những gì xấu thì tập giấu đi và tập đóng kịch, đeo mặt nạ miễn sao được người lớn công nhận. Vô hình trung, các em đã trở thành những phiên bản lỗi mà chính cha mẹ của các em đã từng phải gánh chịu của nền văn hóa khép kín.

Đến tuổi được ra đời, đồng nghĩa với việc tự lập, bót bị áp lực và áp đặt của cha mẹ, các bạn trẻ lại phải đối diện một vấn đề lớn hơn: sống là chính mình trong một xã hội phức tạp. Các bạn bắt đầu khám phá ra những sở trường của bản thân và xây dựng những thần tượng trong cuộc đời. Đây có thể là một cơ hội tạo động lực giúp các bạn thể hiện bản thân, nhưng vì chưa có nhiều kỹ năng đối diện với những khó khăn trong cuộc sống mà các bạn không tránh khỏi những ngộ nhận đưa đến sai lầm và thất bại. Thế rồi, một thế giới sách vở giới thiệu những gương mặt thành công, và từ đó, những cuốn sách dạy kỹ năng sống có đất để tồn tại. Nhưng phần lớn, những cuốn sách ấy mặc nhiên khẳng định với mọi người rằng người thành công là người sở hữu một gia tài kếch xù, và những tiện nghi hiện đại, bên cạnh đó, các ngành quảng cáo cũng bắt đầu vào cuộc nhằm kích thích nhu cầu tiêu dùng nơi mọi người để khẳng định bản thân. Mục tiêu đời sống là những chiếc xe hạng sang với một người đẹp lý tưởng. Và thế là một phần lớn giới trẻ chạy đua để tìm một chỗ đứng trong xã hội bất cần năng lực bản thân đến đâu và bất chấp mọi thủ đoạn hầu đạt được mục tiêu đề ra. Như thế, nhiều người đã “lạc trôi” chính mình trong một thế giới đầy hứa hẹn và chạm bẫy.

Có những bạn trẻ đánh mất chủ quyền, nghĩa

là trở nên bị động trong các chọn lựa giá trị sống, không còn thực sự tự do để quyết định mục đích và hướng đi của mình. Tâm ảnh hưởng quá lớn của bố mẹ, cộng thêm những mồi mọc của những ý thức hệ hay quan điểm đa tạp của một xã hội đương thời, đã tạo nên những con người bối rối và hoang mang khiến mất dần nhuệ khí của những người trẻ, vốn là tương lai của Giáo hội và xã hội. Cũng có một thứ đánh mất chủ quyền do chính chủ thể tự nguyện, điều này thoạt nghe có vẻ vô lý nhưng thực tế, vẫn có những điều đáng tiếc xảy ra. Mặc dù, họ thừa biết những đam mê giải trí mang tính hủy hoại bản thân như các thứ nghiện ngập hút sách, tình dục... nhưng họ vẫn lao vào. Lúc đầu, có thể chỉ là do hiếu kỳ, thích trải nghiệm, dần dà họ lún sâu vào nghiện ngập làm tha hóa chính mình. Bởi vậy, để đánh mất chính mình, họ chỉ cần sống buông thả theo bản năng.

Còn một yếu tố nữa khá quan trọng mà chúng ta cần giải thích dài hơi hơn, đó chính là những tổn thương. Người viết đã có dịp bàn qua chủ đề này trong một phần của tập sách *Bạn hãy là chính mình*. Rồi sau đó, do hiệu ứng và những phản hồi khá tích cực, người viết đã dành riêng chủ đề này trong một tập sách với nhan đề *Tổn thương và chữa lành trong Đức Kitô theo tinh thần Bát phúc*. Ở đây, người viết muốn nhấn mạnh tình trạng bị tổn

thương dẫn đến việc không được là chính mình.

Câu hỏi đầu tiên mà trong đầu bạn đọc sẽ nghĩ ra, đó là: Tại sao tình trạng bị tổn thương lại là việc không được là chính mình?

Cho đến nay, các nhà chuyên môn vẫn chưa có một câu trả lời cho vấn nạn: *thế nào là chính mình*. Vì thế, chúng ta cần đổi hướng tiếp cận theo định nghĩa mà chuyển sang cách đánh giá thực trạng này. Cụ thể là, nếu chúng ta hiểu tình trạng là chính mình diễn tả một thực tại cân bằng giữa 3 chiều kích: thể lý, tâm lý và tâm linh thì việc chủ thể bị tổn thương sẽ cản trở không cho bản thân có thể là chính mình. Thật vậy, khi bị tổn thương, đương sự thường giữ khoảng cách an toàn với mọi tác động bên ngoài, nói cách tiêu cực, là chủ thể sẽ sử dụng những cơ chế tự vệ hầu tránh làm cho vết thương “lở loét” hơn, đồng nghĩa với việc, bị đau đớn hơn. Từ đó, nhận thức của chủ thể cũng bị giới hạn, nếu không muốn nói là lệch lạc. Một món ăn mà nhiều người thừa nhận là ngon và ngọt, riêng miệng lưỡi người đau lại tiếp nhận thức ăn như một lương thực chua đắng. Đó là do đương sự chú chẳng phải tại thức ăn. Chủ thể bị tổn thương cũng sẽ có những phản ứng đại loại như thế thuộc phương diện tinh thần.

Thật vậy, có những tổn thương quá sâu nặng

thuộc phạm vi tinh thần, mà chúng ta có thể tạm qui về lòng tự trọng của cá nhân.

Lòng tự trọng được hiểu là sự tự nhận thức về năng lực bản thân nhằm giúp chủ thể khẳng định mình khi tiếp cận và sống những bậc thang giá trị, từ đó, phát triển con người toàn diện. Ngoài ra, lòng tự trọng là phẩm chất tự nhiên của bất kỳ ai, chúng được hiểu là sự coi trọng phẩm chất, danh dự và tư cách của bản thân mình. Do đó, nếu đánh mất đi lòng tự trọng, bạn sẽ đánh mất đi chính bản thân của mình. Cũng vậy, khi lòng tự trọng bị tổn thương, người ta dễ xa rời thực tại đời sống, đồng nghĩa với việc sống ảo tưởng và đánh mất chính mình.

Ở đây, chúng ta cần ghi nhận công trình của Amy Morin, là một nhà trị liệu tâm lý và giảng viên tại Đại học Northeastern (Hoa Kỳ), tác giả cuốn sách “13 điều cha mẹ khôn ngoan không nên làm”, nói rằng số đông cha mẹ hiện nay tham gia vào các chiến lược mà họ tin rằng sẽ xây dựng sự tự tin cho con cái họ. Nhưng một số chiến lược đó có thể phản tác dụng, tạo ra vòng lẩn quẩn khiến trẻ phải vật lộn để cảm thấy hài lòng về bản thân, và có nguy cơ làm tổn thương lòng tự trọng nơi trẻ. Đến đây, chúng ta có thể ngạc nhiên tự hỏi, tại sao người viết lại đưa mục giáo dục trẻ em vào đây. Thật ra, đây là những qui tắc rất chung chi

phối cho mọi lứa tuổi, nghĩa là những gì liên quan đến trẻ em, sẽ biểu hiện dưới nhiều hình thức khác ở người lớn.

Trốn tránh trách nhiệm

Bạn có thể nghĩ việc nhà là gánh nặng cho con trẻ, làm tăng mức độ căng thẳng trên con, nhưng thực tế, dọn dẹp nhà cửa sẽ giúp chúng trở thành những công dân có trách nhiệm hơn. Cho dù bạn yêu cầu con giặt giũ hay đổ rác, trách nhiệm chính là cơ hội để con thấy mình có năng lực. Nếu những điều này không được bậc làm cha mẹ quan tâm thì lớn lên, chúng sẽ thoái thác trách nhiệm, nghĩa là khi có thất bại và thất đoạt xảy ra, chúng sẽ dễ dàng đổ lỗi cho người khác hay tập thể hoặc hệ thống, cơ cấu nào đó. Trái lại, chúng ta thấy ở những nước phương Tây, khi nhân viên có những sai phạm, giám đốc công ty sẵn sàng từ chức. Đây là mẫu người vững chãi, họ không sợ bị tổn thương lòng tự trọng, và thực sự, họ không bị tổn thương vì đã biết nhận trách nhiệm về mình.

Ngăn ngừa trẻ phạm sai lầm

Thật khó khăn khi chứng kiến con bạn thất bại, bị từ chối hoặc làm hỏng việc gì đó. Khi điều này xảy ra, rất nhiều bậc cha mẹ lao vào để cứu những đứa trẻ trước khi chúng ngã xuống. Nhưng việc ngăn cản trẻ phạm sai lầm sẽ cướp đi cơ hội

giúp chúng trải nghiệm. Và từ đó, chúng không biết cách, kỹ năng đối phó khi đứng trước một khó khăn hay sai lầm của bản thân.

Mỗi một lần sai là một cơ hội để trẻ xây dựng sức mạnh tinh thần cần thiết để lần sau làm tốt hơn. Và mỗi thất bại là cái giá phải trả, hay phần “học phí” phải trả cho một thành công đến sau.

Thực tế cho thấy, có những người đứng đầu trong một tập thể, rất đa năng và có khuynh hướng ôm việc, vì thế, khi thấy thuộc cấp không xử lý được hoặc chậm chạp theo dự định của mình thì nhúng tay vào. Điều này tưởng rằng hiệu quả nhưng càng tạo cho ông sếp những căng thẳng không cần thiết và cũng từ đó, người dưới quyền kia có thể bị mất mặt và mất việc, nhẹ hơn có thể mất bầu khí hài hòa trong tập thể.

Bảo vệ cảm xúc

Thật dễ hiểu khi bạn an ủi con những lúc con buồn hoặc xoa dịu mỗi khi con tức giận. Nhưng cách chúng ta phản ứng với cảm xúc của con có tác động lớn đến sự phát triển trí tuệ cảm xúc và lòng tự trọng của chúng. Thay vào đó, hãy giúp con xác định điều gì kích hoạt cảm xúc của chúng và dạy chúng cách tự điều chỉnh. Cung cấp cho con một số kinh nghiệm giúp giải thích cảm giác của con, để con dễ dàng đối phó với những cảm xúc đó

theo cách phù hợp với hoàn cảnh trong tương lai.

Chúng ta cần xác tín rằng cảm xúc vốn là một điều trung tính, nghĩa là không tốt, không xấu. Nhưng khi chúng bị động lực không lành mạnh chi phối và biểu hiện bằng hành vi phá đổ cách nào đó, chúng sẽ bị xem là xấu. Mỗi nguy hiểm hằng rình rập chúng ta là sự dồn nén cảm xúc. Chúng thường bị “biến dạng” và trở nên xấu hơn đến mức nào đó, chúng ta sẽ mất quyền kiểm soát, và khi đó, mọi tương giao gãy đổ. Ở cấp độ quốc tế, đó là một trong những nguyên nhân gián tiếp gây nên thảm họa chiến tranh. Thật vậy, những biểu hiện của chiến tranh mà mắt chúng ta có thể quan sát chỉ là mặt nổi, còn cả một tảng băng lớn đang chìm bên dưới. Tảng băng ấy đã có thể làm vỡ tan con tàu Titanic huyền thoại. Mà khởi điểm, chỉ là những tổn thương của cảm xúc và lòng tự trọng.

Chấp nhận tâm lý nạn nhân

Có những người thường nhận phần thiệt thòi về cho mình. Thoạt tiên, chúng ta dễ sai lầm mà đánh giá họ là người khiêm tốn, yêu thích những sự hèn mọn. Tuy nhiên, qua việc lắng nghe và quan sát phản ứng của họ, chúng ta mới nhận ra có những mặc cảm còn tồn đọng trong họ. Nơi họ, hình ảnh bản thân thật nghèo nàn đến mức không cho phép mình được hưởng những đặc quyền và

đặc lợi, mặc dù đây là điều rất chính đáng. Có thể nói, tâm lý nạn nhân ám ảnh họ đến mức biến họ thành những người lệ thuộc. Trong số những người mang hội chứng này, có những người rất có năng lực nhưng lại không có sự quyết đoán và ý chí tiến thủ. Chung cục, họ là những người đứng ra thực hiện những ước mơ, hoài bão cho dự định của người khác. Còn bản thân họ, thì họ chấp nhận chịu đánh giá là tầm thường. Những tổn thương bên trong đã lấy đi phần lớn nhuệ khí của họ khiến họ “đóng băng” mọi sự, và cố giữ lấy sự an toàn giả tạo làm tấm bình phong, biện minh cho những thái độ thiếu cố gắng của bản thân.

Bảo vệ con quá mức

Ở đây, chúng ta ghi nhận thêm công trình nghiên cứu rất nghiêm túc của Victor và Midred Goertzel về tác hại của sự bao bọc nơi người mẹ. Người mẹ thích bao bọc thì cô lập mình và con trai bà. Vì sự ích kỷ của người mẹ, người con trai không thể quan hệ lành mạnh với bạn bè cùng trang lứa. Sự bao bọc không dành chỗ cho sự phát triển cảm xúc. Một khi người mẹ nắm quyền kiểm soát mọi sự, đứa con sẽ mất quyền được tự do sống cuộc đời mình, đồng thời, sẽ tác động lên nhận thức của con trẻ, vô hình trung, chúng nghĩ rằng mọi sự bên ngoài đều có thể là cạm bẫy khiến chúng sa ngã.

Sẽ có hai khuynh hướng xảy ra: một là, chúng sẽ tiếp tục ngoan ngoãn như một đứa trẻ hoàn toàn sống lệ thuộc, hai là, chúng sẽ vùng vẫy cố tìm cho bản thân một không gian riêng để là chính mình, nhưng vì việc nhận thức thực tại bị lệch lạc từ đầu do hành vi bao bọc của mẹ mà đứa trẻ đi từ giàng co này đến bối rối khác. Điều này đã khiến cho đời sống nội tâm của các trẻ thêm phần phức tạp. Người ta ghi nhận một điều hết sức thú vị là Hitler, Mussolini và Mao Trạch Đông, những nhà độc tài khét tiếng một thời, đều là con trai của các bà mẹ thích bao bọc và những ông bố rất hung dữ.³

Mong đợi sự hoàn hảo

Cha mẹ đặt kỳ vọng vào con là điều bình thường, nhưng kỳ vọng quá nhiều sẽ gây ra hậu quả. Khi những đứa trẻ cảm thấy quá áp lực, chúng thậm chí có thể không buồn cố gắng hoặc cảm thấy như thể chúng sẽ không bao giờ làm hài lòng được cha mẹ. Đôi khi, cha mẹ muốn con luôn cố gắng hơn mỗi ngày nhưng vì không hiểu hết những tâm tư tình cảm chi phối ngày sống, mà vô tình chất thêm gánh nặng, và khiến chúng mặc cảm vì những thành quả mình đã đạt được.

³ Philomena Agudo, *Ta đã chọn con*, chuyển ngữ Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 117.

Ngoài ra, có trường hợp các em trở nên bất mãn, dẫn đến nghĩ quẩn mà có hành vi tự sát khi có kết quả không như cha mẹ mong đợi. Một khi những thành quả bản thân không được công nhận, sẽ tạo ra việc xem nhẹ lòng tự trọng bản thân, từ đó, những đứa trẻ này sẽ mất dần định hướng để tìm sự an toàn nơi những tay anh chị ngoài xã hội.

Kỷ luật thay vì trừng phạt

Trẻ em cần biết rằng một số hành động dẫn đến hậu quả nghiêm trọng. Nhưng có một sự khác biệt lớn giữa kỷ luật và trừng phạt. Những đứa trẻ có kỷ luật sẽ nghĩ: “Mình đã lựa chọn sai”. Những đứa trẻ bị trừng phạt nghĩ: “Mình là người xấu”. Chúng ta thấy rằng những đứa trẻ không thể phân biệt được đâu là hành vi sai lạc và một người xấu xa, vì thế, chúng thường theo cách ứng xử tiêu cực của cha mẹ mà tự xem mình là người xấu xa đáng bị trừng phạt. Trong khi đó, hình thức kỷ luật nhằm giáo hóa con trẻ nên tốt hơn, còn trừng phạt lại tạo nên một sự ghét bỏ, gây tổn thương sâu rộng đến lòng tự trọng bản thân.

Từ những gì vừa trình bày xem ra có vẻ tiêu cực nhưng đó là một khởi đầu thuận lợi giúp chúng ta tránh những hình thức tiêu cực mà bước vào hành trình khám phá và tìm về với chính mình, như một phiên bản tốt nhất trong hiện tại.

3. Yêu thương bản thân hay chủ nghĩa ái kỷ

Chúng ta sẽ dựa vào những khám phá mới của các nhà tâm lý học và xã hội học về bảy dấu hiệu nhận ra người bị rối loạn nhân cách ái kỷ. Sau đó, chúng ta sẽ tìm ra mức quân bình để giải thích về việc yêu thương bản thân, vì ái kỷ là cách yêu mình quá đáng.⁴ Ở góc độ tâm lý học, ái kỷ có tên cụ thể là rối loạn nhân cách ái kỷ (Narcissistic Personality Disorder - NPD), là “một hình thức khuếch đại về bản thân trong trí tưởng tượng hoặc thể hiện qua hành vi, đòi hỏi người khác ca tụng và không có sự thấu cảm”.

Có thể nói, thời đại chúng ta đang sống quá đề cao về giá trị con người đến mức dẫn đến tình trạng rối loạn tâm thần tự luyến (bệnh ái kỷ). Các phương tiện chúng ta đang dùng cũng được đặt tên và nhuộm màu ái kỷ: nào là Iphone, Ipad... chỉ có *I* và *Me*. Và thông điệp ngầm chứa bên trong là đề cao tính sở hữu và chiếm hữu của con người để mọi sự... là của tôi. Chưa hết, trên các trang mạng xã hội, những nhà thuật toán thao túng tâm lý người sử dụng bằng cách đề cao chủ nghĩa cá nhân, tạo không gian cho con người sống ảo:

⁴ <https://vietcetera.com/vn/ai-ky-la-gi-7-dau-hieu-cua-nguoi-ai-ky>.

những cái like, những cái thả tim... Tất cả chúng chỉ làm cho con người xa rời thực tại. Thậm chí, một khi chúng đề cao cái tôi và cố xúi người ta thể hiện bản thân thì đồng nghĩa với việc tạo điều kiện cho đương sự nâng mình lên một cách vô cớ và phi lý. Dần dà, họ mất đi khả năng phản tỉnh và không ý thức bản thân đang ở vị thế nào trong xã hội.

Có 7 dấu hiệu giúp chúng ta nhận dạng mẫu người này:

Thường xuyên nói dối và phóng đại mọi chuyện

Người ái kỷ có thể nói dối về mọi thứ, chứ không dừng lại ở những vấn đề cá nhân. Họ thêm dệt những câu chuyện theo hướng có lợi cho mình, mục đích là để bảo vệ hình ảnh thể hiện ra bên ngoài. Chúng ta dễ hiểu lý do họ hay nói dối vì họ lẫn lộn tình trạng ảo tưởng với thực tế. Họ chọn cách nói dối và phóng đại mọi chuyện để làm thỏa mãn nhu cầu được người khác khen ngợi và nhìn nhận những công lênh của mình. Đôi khi việc làm quá đáng đó của họ chỉ là cách gây sự chú ý nơi người khác. Nếu tình trạng này không được đương sự quan tâm thì chúng sẽ dần dần đến tình trạng thao túng tâm lý người khác, nghĩa là áp đặt mọi suy nghĩ và cảm xúc của mình lên người khác, vì họ tự cho mình là chuẩn mực và trung tâm của mọi vấn đề.

Như thế, chúng ta cần rút ra những gì giúp giải thích tình trạng yêu thương bản thân. Có thể nói, một người yêu thương bản thân đúng nghĩa, sẽ luôn biết mình đủ, cụ thể là nhận ra những nhu cầu bản thân và tìm thỏa mãn trong khả năng của mình. Nếu chỉ dừng lại ở việc đáp ứng nhu cầu cá nhân thì chưa đủ để đánh giá một người yêu thương bản thân. Chúng ta cần xét đến nhận thức đúng đắn của chủ thể khi đưa ra một bậc thang giá trị giúp điều hướng và định hướng tích cực cho cái tôi lý tưởng của bản thân.

Không thừa nhận sai lầm của mình và hay nổi nóng khi có ai chỉ trích

Những người ái kỷ vô cùng tự ti. Chính vì vậy, họ ngay lập tức nổi đóa với bất kỳ ai muốn chỉ trích họ. Cách họ phản ứng lại luôn là gây hấn thụ động hoặc công kích cá nhân chứ nhất quyết không chịu trách nhiệm cho sai lầm của mình. Họ ảo tưởng mình vô tội nên thái độ của họ thường tránh né những gì có thể gây nguy hại đến việc người khác đánh giá tiêu cực hình ảnh bản thân. Thái độ nổi nóng là một hình thức tự vệ để tạo lập sự an toàn cho bản thân. Điều này vô tình dễ dẫn đến việc tự cô lập mình vì chẳng ai dám đụng đến “con nhím vô tội”.

Như thế, chúng ta cũng đã rõ thái độ nào đúng

đẫn cho người biết yêu thương bản thân. Thật vậy, một người yêu thương bản thân luôn giữ một thái độ chừng mực khi phải đối diện với bất cứ tình huống nào. Họ không quá nổi nóng khi có ai tỏ ra chống đối hay nói ngược với quan điểm của mình, cũng không quá vui khi nhận những lời khen ngợi hay tán thưởng, vì họ thường đánh giá bản thân đúng mức nên không quá câu nệ vào những gì người khác nói. Nhờ đó, họ giữ mình bình tĩnh và sáng suốt xử lý những tình huống khó khăn hay những pha khó đỡ. Ngoài ra, nếu có chút lòng trắc ẩn thì cách sống của họ khả dĩ truyền cảm hứng cho nhiều người.

Tạo ra hình ảnh sai sự thật về mình

Mặc dù vô cùng tự ti, nhưng người ái kỷ lại luôn muốn được người khác tán phục. Do đó, họ phải che giấu con người giới hạn của họ bằng cách dựng lên một hình ảnh khác với bản thân mình, tạm gọi là “cái tôi giả» (false-self). Chắc hẳn, cái tôi này rất chún chu theo quan điểm chủ quan. Vì thế, chúng trở nên lối bịch, như một hình thức “vay mượn”. Có thể nói, dường như không ai có nhu cầu thể hiện bản thân mạnh mẽ và lộ liễu bằng những người tự ti. Chính nhận thức về hình ảnh bản thân sai lạc này lại giúp họ duy trì các tương giao. Tuy nhiên, thông thường những tương giao

ấy không lành mạnh vì một trong hai người còn tồn thương thì sẽ tạo bầu khí ngột ngạt cho tình thân, và dễ mang tính lệ thuộc.

Từ đó, chúng ta có thể khẳng định rằng người yêu thương bản thân là người có một hình ảnh bản thân trung thực từ cách đánh giá của bản thân và cả góc nhìn và đánh giá từ người khác. Từ hình ảnh bản thân như thế sẽ giúp củng cố lòng tự trọng. Có thể, họ dễ dàng chấp nhận bản thân mà không tỏ thái độ nóng giận hay nổi đóa khi bị mắng nhiếc hay phỉ nhổ; trái lại, họ dễ dàng quay về với nội tâm để điều chỉnh những nhận thức và xác tín của bản thân, rồi tiếp tục con đường mà bản thân đã chọn để sống.

Luôn phá vỡ mọi luật lệ và vượt qua ranh giới

Do lòng tự trọng bị xúc phạm cách nào đó mà họ trở nên kẻ bất chấp luật lệ và bàng quan trước mọi tình huống cuộc sống. Hoặc vì nhằm thỏa mãn nhu cầu sống tự do mà đương sự muốn vượt qua ranh giới như thể mình thuộc loại siêu nhân. Trong khi người yêu thương bản thân chủ trương lấy luật lệ làm mục thước để hành động thì người ái kỷ lại xem chúng như một trở lực khó vượt qua; từ đó, nuôi ý định phá vỡ mọi luật lệ. Trong khi người yêu thương bản thân luôn khám phá và đặt ra những ranh giới như tầm ảnh hưởng

của bản thân, giới hạn của những tương quan thì người ái kỷ lại thích thể hiện bản thân bằng cách vượt qua những ranh giới cho phép. Điều này dễ gây nên một thái độ chống đối khiến gây xáo trộn trong một tập thể. Ngoài ra, điều đáng lo ngại là họ không chỉ phá ranh giới qui định cho bản thân mà còn xâm phạm quyền riêng tư của người khác cách vô tội vạ. Như thế, lòng tự trọng của người rối loạn ái kỷ cũng không được thừa nhận, còn lòng tự trọng của người yêu thương bản thân thì được củng cố nhờ việc sống kỷ luật và lành mạnh nhằm tôn trọng chính mình và người khác nữa !

Không có sự cảm thông với người khác

Dù luôn phủ định sai lầm của mình, người ái kỷ lại rất nhanh nhạy trong việc chỉ ra khuyết điểm hoặc đổ lỗi cho người khác. Thật ra, họ phóng chiếu những khuyết điểm của bản thân mà áp đặt lên người khác. Nói như vậy, không có nghĩa là người ái kỷ không biết thấu cảm. Chính xác hơn, họ không có đủ năng lực để bày tỏ điều ấy. Đôi khi, khả năng bày tỏ sự thấu cảm đã bị che lấp bởi bức tường mà người ái kỷ dựng lên để bảo vệ hình ảnh và cái tôi của mình.

Trái lại, người yêu thương bản thân là người luôn biết quên mình chăm sóc cho người khác vì họ đã từng trải nghiệm về sự thiếu thốn trong việc

đáp ứng các nhu cầu. Họ dễ dàng thông cảm về những khuyết điểm hay lỗi lầm của người khác vì chính họ đã từng trải nghiệm những khoảnh khắc được thứ tha đã biểu lộ từ những tâm hồn thiện chí. Ngoài ra, chúng ta cần nhắc đến việc lắng nghe của những tâm hồn thấu cảm để đáp ứng mọi nhu cầu của người khác như kinh nghiệm đã yêu thương và chăm sóc bản thân.

Thao túng và lợi dụng người khác

Những người ái kỷ là bậc thầy trong việc thao túng và lợi dụng. Tất cả những việc họ làm, từ việc tỏ ra là mình thông suốt mọi sự, có khả năng lo toan mọi thứ, cho đến việc lựa chọn nghề nghiệp cho người khác đều dẫn tới một mục đích là để điều khiển người khác.

Đặc biệt, việc các bậc cha mẹ ép con cái phải sống theo ý mình, hoàn thành những ước mơ dang dở của họ cũng là một biểu hiện của ái kỷ. Theo lời nhà tâm lý học Michele Leno, “Người ái kỷ biết yêu thương. Tuy nhiên, do họ muốn kiểm soát người khác, tình yêu đó lại mang tính điều kiện và yếu ớt”. Như thế, việc yêu thương của người ái kỷ chỉ nhắm đến việc thỏa mãn những ước muốn của quá khứ không thành đạt, và một tình yêu muốn kiểm soát đối tượng thì chẳng khác gì hình thức chiếm hữu. Yêu thương như thế không giúp cho

tình thân triển nở mà còn làm cho đối tượng dễ bị tổn thương và sống lệ thuộc.

Còn người yêu thương bản thân đúng nghĩa, lại có cách hành xử khác hẳn; họ tôn trọng quyền tự do trong cách hành động và thể hiện phong cách cá nhân của mỗi người. Họ luôn ý thức vai trò, chỗ đứng và tính cá vị của mỗi người. Cho dù, ý thức mình là người giỏi giang, được việc, họ lấy đó là cơ hội sống tâm tình biết ơn và cách trả ơn cho đời cách tốt nhất và hiệu quả nhất là phục vụ mọi người trong tâm tình khiêm tốn vì biết rằng mình nhận nhưng không thì cũng cho nhưng không, một cách vô điều kiện. Thật sự ra, việc cho đi và phục vụ quên mình ấy chẳng làm họ tiêu hao; trái lại, giúp họ luôn sống trong tâm tình tạ ơn và niềm vui vì bản thân còn sinh ích cho cộng đồng nhân loại.

Rất dễ vỡ mộng

Do thế giới họ xây nên như trong thế giới cổ tích đầy những nét hùng tráng và kết cục toàn màu hồng mà những người ái kỷ đã thất vọng nặng nề. Do nhận thức sai lạc về thực tại xung quanh mình mà họ trở nên những kẻ ngây ngô. Mặc dù như trước đây đã nói, họ luôn biết đặt điều trong mọi chuyện nhưng chính họ lại sa sảy vào lưới chính họ giăng sẵn. Trong khi đó, một người yêu thương

bản thân luôn có một nhận thức đúng đắn về ưu điểm, khuyết điểm và tầm ảnh hưởng của mình, đồng thời, biết đánh giá đúng mức về thực tại đang sống. Thế nên, họ dễ thành công trong mọi việc mình làm, và những tương giao lành mạnh giúp họ sống chân thành với mọi người và sống chân thật với chính mình.

Có thể nói, ranh giới giữa thái độ yêu thương bản thân và hình thức ái kỷ, là rất mong manh. Vì thế, bản thân cần tỉnh táo trước mọi lời mời gọi và chào đón của những cơ hội bên ngoài. Một khi bản thân thiết lập cho mình một hệ giá trị lành mạnh và bền vững thì việc soi chiếu để có những quyết định tức thời trong từng tình huống là điều đáng trân trọng. Ngoài ra, chúng ta cũng cần quan tâm đến ý hướng hay động lực hành động, có thể đối tượng và phương tiện đều lành mạnh nhưng ý hướng bên trong lại không ngay lành thì phần lớn hệ quả là những hình thức đề cao cái tôi và đưa mình lên.

4. Hội chứng tự hủy hoại bản thân

Hội chứng tự hủy hoại bản thân xảy ra ở những người tự làm tổn thương bản thân bằng cách cố ý gây hại cho bản thân về mặt thể chất (cắt, đập đầu vào một thứ gì đó, tự đốt bản thân, dẫm vào

tường), tham gia vào hành động nguy hiểm (bài bạc, quan hệ tình dục không an toàn, lạm dụng chất kích thích), sở hữu mối quan hệ tình cảm lệch lạc, bỏ bê sức khỏe của bản thân. Tuy nhiên, họ là những người không muốn chết.⁵

Các nhà nghiên cứu đã tuyên bố phần lớn đối tượng bị vướng vào hội chứng này là thanh thiếu niên và giới trẻ. Nhiều người coi tự hủy hoại là cách để giải tỏa căng thẳng, lo lắng hoặc nỗi đau tâm hồn. Bằng nhiều cách khác nhau, một số người có thể tự làm đau để đánh lạc hướng bản thân, trốn tránh việc kiểm chế cảm xúc, trừng phạt chính mình hoặc gây sự chú ý đến người khác. Hoặc có trường hợp làm hại bản thân cho cả nhà thấy như một cách trả thù đời để làm cho cả nhà đau khổ vì mình. Họ tìm sự an ủi và hả hê cách nào đó trong sự lo lắng và bấn loạn của người thân. Họ muốn đóng vai nạn nhân để tìm chút lòng thương hại.

Hành vi tự hủy hoại (self-harm) là hành vi cố ý gây tổn thương cho bản thân. Mặc dù đây không được gọi là một bệnh lý tâm thần, nó vẫn có liên quan chặt chẽ đến các rối loạn tâm thần khác nhau. Người có hành vi tự hủy hoại có nguy cơ cao gặp các bệnh lý tâm thần hơn so với người

⁵ X. Hội chứng tự hủy hoại bản thân (wellcare.vn)

không có hành vi này.⁶

Theo ThS. BS Nguyễn Ngọc Quang, (Giám đốc Trung tâm Pháp y tâm thần Khu vực TP.HCM), Hành động tự hủy hoại có thể gặp ở nhiều bệnh tâm thần như: tâm thần phân liệt; loạn thần do sử dụng chất kích thích, nhất là ma túy tổng hợp; rối loạn stress tuổi thanh thiếu niên; trầm cảm và có ý tưởng tự sát...⁷

Có thể trong một phút chốc nông nổi, họ đã có hành vi tự hủy hoại mình nhưng tỉnh lại họ phải nhận ra và có hướng khắc phục, thế nhưng, hành động ấy cứ lặp lại như một con nghiện. Theo một số nghiên cứu, thói quen tự hành xác bản thân sẽ khiến phát sinh các chất gây tê tự nhiên trong cơ thể, có khả năng tự mình xoa dịu những nỗi đau về mặt tinh thần, tìm thấy sự dễ chịu về cảm xúc. Do đó, việc này có thể gây nghiện, dẫn đến tình trạng bị lệ thuộc hoàn toàn hoặc một phần vào việc tự hành hạ bản thân.

Từ những gì vừa trình bày, chúng ta nhận ra hành vi tiêu cực này lại che giấu những động lực tiêu cực khác khiến cho chủ thể bị tổn thương lòng tự trọng lại càng tổn thương nặng nề.

⁶ Nguồn: <https://benhvientamthanhanoi.com/hanh-vi-tu-huy-hoai-self-harm/>

⁷ Nguồn: <https://wellcare.vn/hoi-chung-tu-huy-hoai-ban-than>

Thiết tưởng cũng cần ghi nhận có những hình thức hủy hoại bản thân nhưng với một động lực cao cả vì chính nghĩa như trường hợp của người hùng của dân tộc Ấn độ, người đã có công giải phóng dân tộc bằng giải pháp *bất bạo động*, việc ngài ăn chay dài ngày đến tiêu tụy nhằm lên án hành động xâm lăng bất hợp pháp của kẻ thù khiến cả thế giới lên tiếng ủng hộ. Và kết cục là ngài đã thành công. Nếu việc tự hủy hoại bản thân tiêu cực kia là biểu hiện của một tinh thần và ý chí suy nhược, thì trái lại, hành động “tự hủy hoại” dưới chủ trương *bất bạo động* là biểu tượng của một tinh thần, ý chí vững mạnh, một tâm hồn cao thượng vì chính nghĩa.

5. Từ phóng tâm đến thu tâm

Hành trình tìm về chính mình cần khởi đi từ những bước nhỏ: phóng tâm đến thu tâm; nói cách khác, là hành trình đi từ ngoài vào trong. Có thể nói, khuynh hướng tự nhiên và cố hữu nơi con người là nắm giữ và tìm cách sở hữu bất cứ thứ gì có thể để có cảm giác an toàn. Tuy nhiên, con người không khám phá bản thân cho đủ để có thể nhận ra đâu là nhu cầu thực sự của bản thân. Và nhu cầu ấy cũng thay đổi theo thời gian và tùy thuộc vào nhận thức của bản thân trong từng giai đoạn.

Thật vậy, tâm chúng ta có nhu cầu nào thì nó sẽ dùng ngũ quan mà tìm kiếm và chinh phục. Các nhà khoa học đã chứng minh, một ngày tâm chúng ta sở hữu hàng ngàn thông tin. Và nếu chúng ta không biết nhu cầu của bản thân trong thời điểm này thì con lốc của thông tin và ý tưởng sẽ kéo ta xa rời với chính mình. Không đi vào bên trong, người ta đánh mất mình bởi cái bên ngoài. Một khi, chúng ta biết được nhu cầu của tâm thì đồng thời sẽ tạo ra một bộ lọc thông tin, những gì cần thiết, chúng sẽ đưa vào khâu xử lý để có thể làm dưỡng chất nuôi tâm. Nhưng thực tế, phần lớn chúng ta chưa lắng đọng đủ sâu để nghe tiếng rên siết của tâm mình, thế nên, chúng ta vồ vập vơ vào tất cả khiến cái thiếu vẫn thiếu, cái thừa vẫn thừa. Nghĩa là điều chính yếu lại bị bỏ quên, còn những gì tùy phụ lại làm cho kênh càng. Thế là, chủ thể lại bắt đầu một cuộc buông bỏ, mà khởi đầu là những gì bản thân tưởng là mình sở hữu.

Khi còn trẻ, thông thường chúng ta chú trọng đến nhu cầu được mọi người biết đến trong tương giao xã hội. Từ đó, chúng ta tìm mọi cách thu hút đối tượng thương yêu từ việc chĩn chu về mặt hình thức: quần áo, tóc tai...đến cách xã giao thân thiện và hòa đồng... rồi quan tâm tài bồi về mặt tri thức và tâm linh. Cho đến khi, chinh phục được nhiều đối tượng cần thiết, chúng ta lại cảm thấy nội

tâm trống rỗng. Dường như những đối tượng ấy không giúp ta thực sự lớn lên và trưởng thành.

Mỗi ngày cơ thể chúng ta tiếp ứng một nguồn năng lượng nhất định để chúng ta sống và hoạt động. Điều này đòi buộc một người trưởng thành cần làm chủ tình hình, nghĩa là biết điều phối nguồn năng lượng cho những nhu cầu bản thân. Có những người trẻ vì quá cảm xúc và với chủ trương “sống hết mình, cháy hết bình” mà sau những buổi dã ngoại đã phải nằm liệt cả tuần, chỉ vì đã hao tổn phần sinh lực dự trữ của cơ thể. Để có thể tạo trạng thái quân bình cho thân tâm, chúng ta cần đề ra những chọn lựa ưu tiên để hành động. Chúng ta chọn lựa những gì thì những thứ đó sẽ định lượng giá trị cuộc đời ta. Nếu ta chọn vật chất và tiếng tăm thì chúng ta theo con đường của các siêu sao và thực tế, nhiều người đang trên đường đỉnh cao sự nghiệp, có cả tiền và tài nhưng lại tìm con đường tự tử để “giải thoát”, còn nếu chọn đời sống tinh thần, chúng ta sẽ quyết tâm trở về bên trong mà nuôi dưỡng tâm hồn. Nếu đã chọn làm thì bản thân cần bắt đầu từ hành trình của tâm buông xả.

Có nhiều người nghĩ rằng thực hành tâm buông xả là một thái độ tiêu cực. Thực ra, khi ta xác định rõ ràng bậc thang giá trị thì mọi sự sẽ đi vào trật tự của tâm. Nếu tâm ta chọn giá trị Tuyệt

đối và những gì thuộc về Chúa thì những lời khen hay tiếng chê, thất bại hay thành công sẽ là điều tùy phụ. Khi đó, tâm không cần buông xả mà chỉ cần sống theo những giá trị cao cả thì bản thân đang tiến gần đến hành trình tìm về chính mình. Dù sao những tiếng khen hay thành công cũng có những giá trị nhất định, chúng có thể thu hút sự chú ý của tâm ta cách nào đó, vì vậy, khi quyết chọn lựa những giá trị trỗi vượt, đồng thời ta cần chấp nhận hy sinh những hào nhoáng chóng qua mà giúp tâm tìm về Tuyệt đối.

Khi thực tập buông xả, chúng ta đối diện với bản ngã chiếm hữu. Trong đó, nhận thức sai lạc và cảm xúc yêu thích của bản ngã là những thứ làm tâm phóng ngoại nhiều nhất.

II. Ý THỨC VỀ SỰ HIỆN HỮU

Hiện hữu được hiểu ở đây là sự có mặt của một thực tại, như thế, hiện hữu của một con người là thực tại đánh dấu khởi đầu cho hành trình của một nhân vị. Tuy nhiên, khi bàn đến ý thức của sự hiện hữu, chúng ta muốn tái khám phá hiện hữu của một nhân vị theo nhãn quan của Kitô giáo. Thật ra, có rất nhiều học thuyết nhân bản và nhân vị giúp con người có cái nhìn toàn diện về hiện hữu độc đáo này nhưng nếu chỉ dừng lại nhãn quan nhân bản, nghĩa là theo con người có xác và hồn thuần túy, thì chúng ta sẽ bị rơi vào trạng thái bất an và bất lực của nhân loại nói chung. Vì thế, chúng ta cần dựa vào hướng dẫn của Giáo hội để nhận ra mỗi hiện hữu của con người là độc đáo và duy nhất, đáng yêu và đáng trân trọng trong ánh nhìn của Thiên Chúa, vì con người được dựng nên giống hình ảnh Người. Ý thức về sự hiện hữu này là một lợi thế giúp các tín hữu sống xác tín hơn trong cuộc hiện sinh.

1. *Hiện hữu*

Chuyện kể rằng một cô sinh viên đang học năm

thứ hai, đã tình nguyện sống thử với một chàng trai xa quê tại một phòng trọ. Do việc góp củi nấu cơm chung và việc rom gần lửa nên đã cháy bén rất nhanh, kết cục là cô bé mang thai ngoài ý muốn. Cô lâm vào cảnh túng quẫn: bị bạn trai từ chối vì thiếu trách nhiệm, cộng thêm việc áp lực do gia đình gia giáo, nàng sinh viên quyết định tìm đến một dịch vụ phá thai. Trong lúc lương tâm chiến đấu với mọi tiếng nói khác đến từ nhiều phía, bên cạnh đó, là thời gian chờ đợi tại khoa sản, cô lại càng hoảng hốt, tình cờ khi rút ví ra để trả tiền phí, nàng đã phát hiện một câu lời Chúa mà mình bốc lộc dịp Tết tại nhà xứ: “Hãy phó thác đường đời cho Chúa, tin tưởng vào Người, Người sẽ ra tay”. Bỗng nhiên, như kẻ chết đuối bám được vào một khúc gỗ, như kẻ đi trong hầm tối bỗng phát hiện một tia sáng từ phía xa xa, cô sinh viên quyết định không phá thai và nói với người thu ngân rằng: *Hạnh phúc của tôi là được nhìn con tôi chào đời và mỉm cười vì mẹ nó đã can đảm để cứu một sinh linh.* Quả thật, một đứa bé đã được sinh ra trong vòng tay của người mẹ và dưới sự bao bọc của nhóm Bảo vệ Sự sống.

Đây là câu chuyện cảm động được kể lại hầu giúp bạn và tôi thêm xác tín về sự quan phòng yêu thương của Chúa. Mỗi đứa bé đều có một kế hoạch mà Thiên Chúa đã chuẩn bị từ đời đời.

Điều này đã được những người Mỹ truyền khẩu với nhau rằng: Một đứa bé được sinh ra có thể là tổng thống nước Mỹ sau này. Đó là câu nói khích lệ cho sự chào đời của mỗi sinh linh và ẩn chứa một tương lai hứa hẹn cho một nhân vị độc đáo. Nhưng dù sao, đó cũng chỉ là cách nói và kế hoạch theo suy nghĩ của con người. Sâu xa và cao cả hơn, mỗi chúng ta là tác phẩm do tay Chúa sáng tạo, rằng Thiên Chúa có một kế hoạch cho mỗi chúng ta.

Có một người phụ nữ đang mang thai, đã từng sinh ra 8 đứa con, trong đó 3 đứa bị điếc, 2 đứa mù, 1 đứa thiếu năng trí tuệ, mà chính người phụ nữ này lại mang căn bệnh giang mai, bạn có đề nghị cô ấy phá thai không ?

Nếu như người mẹ ấy quyết định phá thai, thì trên đời này sẽ không thể xuất hiện một Beethoven lừng lẫy. Bởi vì bà ấy chính là mẹ của thiên tài âm nhạc Beethoven.

Quả thật, người mẹ ấy đã cộng tác vào kế hoạch của Thiên Chúa, để rồi chấp nhận cưu mang một bậc đại tài trong tương lai làm phong phú cho nền nghệ thuật của nhân loại.

Bạn có thể nghĩ rằng việc ông trở thành một bậc thiên tài âm nhạc tùy thuộc hơn 90% nỗ lực bản thân, không liên quan gì đến kế hoạch của Thiên Chúa. Nhưng bạn quên mất gần 10 % còn

lại mang tính quyết định: là mầm sống và năng lực bản thân cộng với cảm hứng trong sáng tác và nhiều thứ khác, đã tạo nên một tên tuổi trong làng âm nhạc thế giới. Thật vậy, Thiên Chúa luôn đi bước trước trong việc biểu lộ tình yêu và lòng quảng đại nơi mỗi thụ tạo ưu việt trong đó có nhạc sĩ thiên tài, bạn và tôi.

Để chuẩn bị cho một thiên tài như Beethoven, Thiên Chúa đã kết duyên giữa cha và mẹ của ông. Để có sự hiện diện của cha và mẹ của ông, Thiên Chúa lại cần sắp đặt cách nào đó cho ông bà nội và ông bà ngoại của nhà đại tài được nên duyên. Và suy ngược về sau nữa, sẽ là một bài toán di truyền vĩ đại. Chúng ta nhận ra rằng mỗi chúng ta được sinh ra với một cấu trúc di truyền cộng thêm với những năng lực trội và lặn...chúng tạo nên một con người hoàn chỉnh là bạn và tôi. Suy đến đây, thiết tưởng bạn đủ dữ liệu để nói lời biết ơn đối với các bậc sinh thành và dâng tấm lòng tạ ơn lên Thiên Chúa, Đấng làm chủ lịch sử đã cho bạn hiện hữu trên đời.

Bạn hiện hữu trên đời là một hồng ân Thiên Chúa ban, điều này ẩn chứa một món nợ lớn lao mà bạn phải trả cho Ngài. Ngài chẳng đòi bạn phải trả bất cứ thứ gì vì Người biết rằng bạn sẽ chẳng thể trả lại cho cân xứng. Điều duy nhất Người muốn bạn làm: *hãy sống triển nở trong hiện hữu của*

minh. Làm sao bạn có thể sống triển nở thực sự nếu không ra sức khám phá kế hoạch Thiên Chúa dành cho mình mỗi ngày? Kế hoạch ấy không được mặc khải một ngày nhưng tiệm tiến từng ngày vì Người biết sức chịu đựng của bạn có hạn.

Có thể Thiên Chúa mặc khải trước cho Tổ Phụ Abraham rằng ông sẽ là cha của một dòng dõi đông như sao trời cát biển. Nhưng kế hoạch thế nào để đạt đến lời hứa ấy thì chưa được hé lộ. Trong khi ông Abraham đặt niềm tin vào Đức Chúa và trông chờ lời hứa sẽ thực hiện, bà Sara vợ ông lại sốt ruột vì ông đã gần một trăm tuổi mà chưa có con nối dõi, nói gì đến chuyện một dòng dõi vô số. Suy tính như thế, bà đã quyết định cho chồng mình ngủ với nàng hầu. Bà muốn hoạch định tương lai theo lời hứa ấy. Tuy nhiên, giờ của Ngài chưa đến. Cám dỗ của bà Sara cũng là cám dỗ của con người thời đại, khi đi tìm ý Chúa trong bói toán, tử vi... đoán trước tương lai, muốn làm thượng đế cho chính mình. Kết cục, con người lại càng sống trong hoang mang và vô vọng. Làm sao con người lại không hoang mang nếu không đi trong kế hoạch của Chúa (vì con người không thể làm chủ vận mạng của mình). Làm sao con người biết được kế hoạch của Chúa nếu không chấp nhận đi theo chỉ dẫn của bản đồ. Mà “bản đồ” ấy được cụ thể hóa trong Lời Chúa và được Giáo hội giải thích qua các

vị có thẩm quyền. Điều này các thánh đã sống phó thác trọn vẹn cho sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần để đạt đến đích là tìm được con người của mình trong Đức Kitô.

Hiện hữu trong Chúa

Chẳng có sự gì hiện hữu trên thế gian này ngoài tầm phủ sóng của Chúa. Nếu sự hiện hữu trong Chúa là thực tại không thể chối cãi được thì có sự gì hiện hữu ngoài Chúa chẳng? Có một thực tế bi đát trong đời sống con người!

Nước là môi sinh thiết yếu và mang tính quyết định cho sự tồn tại của phần lớn các loài cá. Cũng vậy, trong đời sống con người, Chúa là Đấng cầm quyền sinh tử, đã ban cho con người được hiện hữu và sống động trong Ngài. Và như thế, đời sống chúng ta là một cuộc đi tìm chính mình trong Chúa, hay nói ngược lại cũng đúng, tìm chúng nghiệm Chúa trong chính mình, vì cả hai đã nên một trong Tình Yêu. Chúng ta sẽ theo bước chân của thánh Augustinô, một người đã cất công đi tìm Chúa từ những gì bên ngoài như ngài nói: Chúa ở trong con, con lại tìm Chúa bên ngoài.

Có thể nói, Chúa ban cho thánh nhân một trí thông minh sắc sảo, một trí phán đoán xuất chúng và một trí tưởng tượng siêu việt. Ngài đã tiếp cận rất sớm với nền văn học và triết học của thời đại

nhưng hoàn toàn mang tính thực dụng và thế tục vì khi ấy, ngài chưa nhận lãnh hồng ân đức tin. Thay vì lý trí giúp đạt đến Sự Thật tuyệt đối và ý chí giúp vươn tới Sự Thiện siêu việt, ngài chỉ dừng lại việc tìm hư danh cho mình. Đây đích thực là một cuộc tìm kiếm chính mình ngoài Chúa. Nhưng với một thiện chí vốn có, một ngày đẹp trời, ngài đã qui phục Thiên Chúa và dùng những tài năng của mình để phục vụ cho Nước Chúa, nghĩa là ngài đã dùng những gì đã tìm kiếm xưa kia làm chất liệu cho nền thần học của mình hầu giúp hậu sinh tìm ra con đường gặp gỡ Thiên Chúa. Qua đó, chúng ta thấy kế hoạch của Thiên Chúa đã dần tỏ lộ trong cuộc đời của ngài như thánh nhân đã nuối tiếc khi nói: “Ôi lạy Chúa, con yêu Ngài quá muộn”. Nếu Chúa có kế hoạch cho cuộc đời của thánh nhân, Ngài cũng có một kế hoạch cho bạn và tôi. Chúng ta còn có lợi thế hơn vị thánh này vì đã nhận lãnh hồng ân đức tin ngay từ đầu. Đừng đánh mất một khoảnh khắc nào để thực hiện một cuộc tìm kiếm Chúa!

Kinh Thánh đã quả quyết: Thiên Chúa dựng nên muôn loài và Ngài thấy là rất tốt đẹp. Thế nhưng nhiều người lại cho rằng chính thụ tạo lại làm chúng ta xa rời Chúa. Chắc hẳn, lỗi không thuộc về thụ tạo do Chúa dựng nên, nhưng do: *tự lòng người*.

Truyện kể rằng một chú cá thao thức đi tìm đại dương, ngày kia tìm đến một con cá già và hỏi: Xin ngài chỉ cho tôi biết: đâu là đại dương? Ông mỉm cười và nói: Con đang sống trong đại dương đấy! Chú cá quay mặt bỏ đi nhưng lòng không được thanh thỏa vì câu trả lời của vị cao tôn. Chú quyết định ra khỏi ranh giới này để tìm đại dương và rồi chú đã chết khô trên bờ. Chú cá ấy cũng có thể là hình ảnh của mỗi người chúng ta.

Như người con thú trong dụ ngôn Người Cha nhân hậu, anh đã không cảm nghiệm hạnh phúc khi ở bên Cha. Anh quyết định ra đi thực hiện một cuộc chinh phục tự do ở ngoài Chúa. Cuộc sống của một kẻ khước từ tình yêu của Chúa, hẳn có tất cả mọi sự trừ Chúa, và dần dà anh đã nhận ra những thứ anh sở hữu không mang lại hạnh phúc cho anh. Không có sự tự do nào đem lại hạnh phúc đích thực khi con người khước từ Thiên Chúa. Trong khi con người khước từ Chúa, Ngài cũng không rời xa con người; trái lại, Ngài vẫn dõi mắt theo con đường chúng ta đã từ đó bỏ Ngài ra đi, và Ngài vẫn thi ân giáng phúc, vẫn mưa xuống cho con người, nhưng con người đã từ chối không đón nhận.

Thiên Chúa không bó tay trước sự thờ ơ hay điếc lác của con người, Ngài đã có một kế hoạch cho người con thú. Một nạn đói cơm bánh đã thức

tình con khát tình yêu nơi anh. Một ký ức sống động cuộn trào trong anh về hình ảnh của một người cha thương yêu cả những đứa đầy tớ, chắc hẳn người cha ấy sẽ không xua đuổi mình. Một cuộc trở về nội tâm rất hời hợt và nông cạn nhưng cũng đủ để Thiên Chúa một lần nữa yêu thương. Cuối cùng, anh cũng đã được Ngài đón nhận vượt quá lòng anh mong ước, vì anh nghĩ rằng, được quay trở về nhà, được cha đón nhận như người làm công cũng là tốt phước, thế mà, người cha lại cho anh khôi phục hoàn toàn tước vị làm con. Từ đây, lòng khiêm tốn nhận rằng mình yếu đuối bất lực sẽ là chất liệu cho một đời sống mới. Quả thật, chúng ta không trân trọng những gì đang có, cho đến khi đánh mất nó. Được sống trong tình yêu thương của Chúa, nhưng đôi khi chúng ta không nhận ra và đáp trả cho cân xứng, không trân trọng những đặc ân Ngài ban và ra sức làm cho sinh lợi; trái lại, chúng ta bất tuân và tỏ ra bất cần. Ngài tiếp tục đi bước trước trong tình yêu để tỏ lộ kế hoạch quan phòng yêu thương của mình cho chúng ta.

Như thế, những gì được sắp sẵn trên hành trình đức tin đều hé lộ kế hoạch của Thiên Chúa dành cho ta. Đối với người con thứ, có thể là một nạn đói, còn trong kinh nghiệm của thánh Inhaxiô thành Loyola, ấy là một tai nạn trong chiến tranh. Với khí phách của tuổi thanh niên, ngài đã đầu

quân nhiều phen thắng trận, niềm đam mê danh vọng có dịp để thể hiện bản thân, cho đến khi một tai nạn ập đến, một chân của chàng bị trúng thương, mọi dự phóng dang dở. Đây là một thử thách trong đau khổ mà ngài phải đón nhận trong hành trình đời sống; đau vì một cái chân bị trúng thương, khổ vì mọi dự phóng phải bị đình hoãn và bản thân bất lực. Trong khi kế hoạch của bản thân bị ngưng trệ, Chúa lại hé lộ cho chàng kế hoạch của Ngài. Thánh nhân đã nhận được ánh sáng khi đọc cuốn Hạnh tích các thánh và Cuộc đời Chúa Kitô, đọc chỉ vì giết thời gian. Trong lúc, thánh nhân còn chưa có kinh nghiệm về việc chọn lựa tốt lành này, Thiên Chúa đã cho ngài một thị kiến về Đức Maria và Chúa Hải Đồng. Đó là cách Thiên Chúa tiếp tục hé lộ kế hoạch của mình cho vị thánh Tổ Phụ dòng Tên sau này.

Thế nhưng, con đường để hoàn thành kế hoạch của Thiên Chúa: trong đặc sủng của một Đấng sáng lập không phải xuôi thuận. Thật vậy, sau khi được ơn trở lại, thánh nhân đã thường xuyên tự hỏi việc xưng tội của mình trong quá khứ đã thành sự chưa. Ngài rơi vào tình trạng hoang mang, bối rối và thất vọng đến mức bị cảm dỗ tự vẫn. Và Thiên Chúa ra tay kịp thời, Người ban cho thánh nhân sự bình an trong tâm hồn. Chỉ khi sống trong Chúa, nghĩa là sống trong tình trạng ơn sủng, con

người mới dễ dàng nhận ra kế hoạch Chúa dành cho mình.

Nếu hiện hữu trong Chúa là sống trong tình trạng ơn sung thì thực tế đời sống, có một tình trạng tách con người ra khỏi Chúa: *tội lỗi*. Trong Vườn Địa Đàng, Con Rắn đã âm mưu tách con người ra khỏi Chúa, nhưng Chúa lại hứa ban một kế hoạch cứu độ cho con người. Trong thời đại tục hóa này, con người vẫn tiếp tục bị cám dỗ tách mình ra khỏi vòng tay yêu thương của Chúa.

Truyện ngụ ngôn kể rằng có một con khỉ dùng cái cây để vớt một con cá lên bờ. Thấy thế, chú vẹt hỏi:

- Tại sao chú lại vớt con cá ra khỏi nước là môi trường sống duy nhất của nó?
- Chú khỉ trả lời: Tôi cứu chú cá khỏi chết đuối.

Chú vẹt cười bỏ đi và bảo rằng: Chú khỉ thật tốt bụng.

Chú khỉ có thể là hình ảnh biểu tượng sắc sảo cho sự khôn ngoan của con người thời đại. Có những người tự coi mình là chú khỉ thông minh và tốt bụng mà thao túng người khác. Chú ảo tưởng mình giỏi giang, nhìn xa trông rộng; thấy cảnh con người bị lầm lạc và vong thân, nên ra tay vứu vớt nhân loại. Chú khỉ tiến hóa ấy đã vớt những chú cá lên bờ để chết thối làm ảnh hưởng bầu khí môi

sinh của nhân loại. Chú đã chết và để lại cho hậu sinh một cách cứu những chú cá khỏi chết đuối. Những kẻ đến sau cũng không hơn gì chú, tiếp tục một cuộc đánh mất chính mình trong vô vọng. Quả thật, con người ngày nay thừa hưởng một chủ thuyết nhân bản loại trừ Thiên Chúa mà Đức Bênêdictô XVI gọi là chủ thuyết phi nhân bản.

Thật vậy, một khi loại trừ Thiên Chúa ra khỏi đời sống xã hội, con người mất dần cảm thức về tội. Nếu còn chút ý thức về tội lỗi của mình, chắc hẳn chúng ta sẽ đủ tỉnh táo để nhận ra kế hoạch Chúa gởi đến trong đời.

Kinh nghiệm của thánh Phêrô sẽ làm sáng tỏ vấn đề chúng ta đang bàn: trong thân phận tội lỗi, con người nhận thức và tìm ra kế hoạch của Thiên Chúa.

Thánh Phêrô với bản án chối Thầy, xâm hại thân thể người khác: chặt đứt một tai của tên đày tớ tại vườn Cây Dầu, và những tội cá nhân khác. Trong khi những tội này đáng bị lên án thì Chúa Giêsu lại tạo cơ hội cho ông bắt gặp ánh nhìn trìu mến của Người. Ông đã được on nước mắt, khóc như một đứa trẻ con. Nhưng trong ý muốn của Chúa, đó lại là dịp giúp ông nhìn nhận những yếu đuối bản thân, từ đó, ít ngày sau khi phục sinh tại biển hồ Tibêria, Chúa sẽ đồng dạy tuyên bố

ông là vị Giáo hoàng đầu tiên với công thức: Này anh Simon, con ông Gioan, anh có yêu mến Thầy không?... Hãy chăm sóc chiên của Thầy. Như thế, hành trang của vị Giáo hoàng tiên khởi mà trong ý muốn của Chúa là: Yêu mến Chúa và ý thức thân phận tội nhân của mình. Có thể, ngài sẽ cai trị Giáo hội bằng tình yêu và lòng thương xót, vì chính ngài đã được yêu mến và xót thương.

Tương cũng cần nhắc đến kế hoạch của Chúa Giêsu dành cho tên trộm cùng đóng đinh với Người. Có thể nói, cả một đời ông đã ăn trộm và bị bắt để phải chịu án đóng đinh nặng nề và tui nhục như thế. Chắc hẳn, không vì câu nói băng quơ: Lạy Ngài, khi về Nước Ngài, xin nhớ đến tôi mà Chúa đã hứa ban Nước Trời cho ông. Với lối suy luận thông thường, chúng ta biết rằng Chúa thấu suốt lòng ông và Người muốn tỏ kế hoạch cứu độ chung cuộc của Người cho ông.

Như thế, chúng ta có thể rút ra một kết luận rằng dù ta đang hiện hữu trong Chúa, nghĩa là sống trong ân sủng hay đang xúc phạm đến Chúa, trong tình trạng tội lỗi, chúng ta đều được mời gọi thức tỉnh để đón nhận kế hoạch yêu thương của Ngài.

Hiện hữu vì Chúa

Đây có thể hiểu là động lực giúp con người năng động và đưa ra quyết định hành động vì

lòng yêu mến Chúa. Nếu hiểu động lực là nguyên nhân kích hoạt và chi phối hành vi của chủ thể thì theo ý hướng ấy mọi Kitô hữu đều được mời gọi: *Trong mọi sự, hãy làm tất cả vì lòng yêu mến Chúa.*

Trong thực tế đời sống, chúng ta khó nhận ra đâu là động lực hay ý hướng thực sự của một ai đó, Vì cũng một hành vi bác ái nhưng có những động lực thúc đẩy khác nhau. Thật vậy, một người công tác xã hội tìm đến phục vụ những người cùng khổ, đồng thời, có thể kiếm sống với vai trò này hay mẹ Têrêsa Calcutta cũng thực hiện với một hành vi bác ái ấy nhưng ý hướng của hai người khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta có thể thẩm định phần nào qua cung cách phục vụ của họ. Có lần một người đàn ông trạc tuổi khi nhìn thấy mẹ phục vụ cho người cùng khổ, ông đã thốt lên: nếu cho một triệu đô la, tôi cũng không làm như thế. Mẹ Têrêsa tiếp lời: Nếu không vì lòng yêu mến Chúa và người cùng khổ, có trả một triệu đô la, tôi cũng chẳng làm. Như thế, chúng ta mới hiểu chỉ có động lực siêu nhiên mạnh mẽ mới giúp con người thắng vượt mọi khó khăn mà chinh phục những việc ngoại thường. Và như có lần mẹ đã phát biểu: người ta chỉ cần làm những việc tầm thường một cách phi thường. Đó là cách con người hành động vì lòng yêu mến Chúa.

Có một giai thoại thú vị kể về thánh Clémentê thuộc Dòng Chúa Cứu Thế. Trong một lần ngài đi lang thang khắp thành phố để kêu gọi mọi người trợ giúp các trẻ mồ côi. Ngài dừng chân ở một quán nhậu, trong lúc các chàng thanh niên to tiếng trao đổi câu chuyện gì đó và chung chén tạc chén thù, thánh nhân mở lời: xin các anh có chút gì trợ giúp các em mồ côi không ạ? Một chàng thanh niên gần đó nhìn chằm chằm rồi đoạ nhổ nước bọt vào mặt ngài. Ngài bình tĩnh lấy khăn ra lau mặt rồi nói: Cái đó anh đã cho tôi, còn phần của các em mồ côi thì sao? Sững sờ trước nghĩa cử cao thượng ấy, chàng thanh niên quỳ xuống xin ngài tha thứ và tình nguyện theo ngài phục vụ cho những em mồ côi. Qua đó, chúng ta nhận ra hoa quả tốt lành của một người sống với động lực vì tình yêu Chúa, họ sẵn sàng đón nhận tất cả mọi rủi ro để cho Nước Chúa được hiển trị và nhờ đó, kế hoạch của Chúa trong cuộc đời họ sẽ được thành toàn.

Chúng ta cần đi thêm bước nữa trong việc tìm hiểu về động lực giúp bản thân hành động, ngõ hầu, nhận ra những điểm mạnh hay yếu nơi bản thân mà qui về chính Chúa. Chúng ta có 3 gợi ý cho hình thái giúp tiếp cận động lực sống. Thực tế, chúng ta có thể phân biệt chứ không tách biệt, vì thông thường, chúng thường xuất hiện dưới những hình thức hỗn hợp. Điều thiết yếu là xem

hình thức nào chiếm ưu thế.

* Tuân thủ

Nếu động lực lý tưởng nhất giúp ta hành động là Chúa thì hình thái tuân phục này sẽ qui về Tin Mừng và giáo huấn của Giáo hội. Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng ta cũng khả dĩ hành động thuận theo ý hướng ngày lành. Mặc dù, chúng ta vẫn ý thức rằng Lời Chúa là ánh sáng chỉ đường con đi nhưng thường khi chúng ta chiều theo những xu hướng cá nhân của mình mà hành động, vì thế mà tội vẫn ở trong ta. Không vì thế, Thiên Chúa trở nên bất lực; trái lại, Ngài vẽ đường thẳng từ những đường cong là những sai lầm của ta. Thật vậy, một khi chúng ta yếu đuối sa phạm tội không thuận theo kế hoạch tốt nhất Ngài dành cho mình, Ngài sẽ dùng quyền năng mà hóa giải, như cách nói của thánh Phaolô, người rút từ sự dữ ra sự lành cho những ai yêu mến Ngài.

Thông thường, chúng ta dễ chịu tác động do hoàn cảnh xung quanh, vì thế, chúng ta tìm sự vui thỏa trong việc làm hài lòng mọi người mà quên mất một chân lý: *Ai muốn làm hài lòng mọi người sẽ dễ dàng đánh mất chính mình*. Khi chúng ta hành động chỉ dựa vào động lực tự nhiên thì hoa quả của ta cũng hoàn toàn mang tính nhân bản. Chỉ khi chấp nhận một cuộc lội ngược dòng, nghĩa là

vận dụng ánh sáng đức tin, chúng ta sẽ gặt được những hoa quả tốt đẹp trong đời sống đạo. Không có gì giá trị mà lại không đòi buộc người lãnh nhận phải trả giá. Chính khi trả giá cân xứng, chúng ta sẽ trân trọng những thành quả mình làm ra. Nếu ví von động lực như một cỗ máy thì chỉ có những bộ máy vận hành tốt mới làm phát sinh những thành phẩm tốt đẹp và chuẩn mực.

Một khi chấp nhận tuân thủ Lời Chúa, chúng ta sẽ dần dà nhận ra kế hoạch yêu thương của Ngài. Đó là điều chính ông Abraham đã trải nghiệm. Ngay khi ông đang cảm giác an tâm vì nơi chốn ổn định, thế mà ông cũng đã chấp nhận lời mời gọi ra đi đến một vùng đất mới trong hành trình đêm tối không biết ngày mai sẽ ra sao. Nhưng với một niềm tin sắt đá, Đức Chúa có một chương trình cho tôi. Động lực hành động của ông hoàn toàn tùy thuộc vào thế giá của lời hứa đến từ Thiên Chúa.

* Đồng hóa

Theo nghĩa thông thường, đồng hóa là việc chủ thể muốn trở nên giống một mẫu mực nào đó. Điều kiện đòi buộc là mẫu mực ấy phải “lớn hơn” bản thân. Việc đồng hóa càng cụ thể và gần gũi, chúng ta dễ có động lực để hành động. Chẳng hạn, ta đồng hóa niềm vui chiến thắng của đội tuyển Việt Nam. Sự đồng hóa sẽ diễn ra, khi

chúng ta hòa chung cảm xúc niềm vui khó tả với các cầu thủ và cảm giác vinh dự khi các cầu thủ dành được mức độ chiến thắng nào đó. Đó có thể là động lực giúp chúng ta nỗ lực xây dựng cách nào đó cho Việt Nam thêm nhiều kỳ tích. Hay việc một đứa bé trong làng quê nghèo cũng đồng hóa với biển cố này của đất nước, nó sẽ hết mình học tập và phấn đấu ra sức tập luyện thể lực hầu có thể trở thành những cầu thủ bóng đá trong tương lai.

Ghi nhận hiệu quả của việc đồng hóa ở đây tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Có những người vì quá lệ thuộc vào cảm xúc chóng quá, họ quyết tâm thực hiện nhưng không triệt để, nên một tuần hai tuần sau lại đầu vào đấy. Hoặc có những người mang chiến thuật dài hạn hơn, những phần kích ban đầu có thể là một khởi động tốt giúp bản thân năng động và hành động theo một chương trình kỷ luật bản thân, nhờ đó, họ dễ dàng vượt qua những cảm xúc nhất thời mà tiến xa và tiến chắc trên đường đạt đến mục tiêu đã đề ra.

Ở đây, chúng ta cần lưu ý một điểm nhỏ nhưng rất quan trọng ảnh hưởng đến chất lượng của nỗ lực bản thân, đó là việc bắt chước thần tượng của mình. Khi những đứa bé tập luyện trên thao trường, những cú sút bóng kèm theo một ý tưởng: sút như cầu thủ Messi chẳng hạn. Điều này tạo nên

sức mạnh và uy thế cho bản thân như đối tượng mình muốn đồng hóa. Có thể nói, từng chiếc áo và con số được ghi trên áo giống với cầu thủ mình thích, hay sự bắt chước từng cử chỉ hành động của thần tượng cũng tạo thái độ tự tin cho chính mình. Chúng sẽ là những chất liệu không thể thiếu trong hành trình đạt đến thành công. Đó là lý do vì sao có những người thích treo hình người mà mình hâm mộ trên những nơi bản thân thường đi lại (phương pháp tự kỷ ám thị).

Ở cấp độ cao hơn, nếu thần tượng của chúng ta là Đức Kitô thì nhất cử nhất động của ta cũng được biến đổi nên giống Người mà theo cách nói của thánh Phaolô: *nên đồng hình đồng dạng với Đức Kitô*. Điều này các thánh đã áp dụng bằng cách đặt Chúa Giêsu trong mọi tình huống mình đang sống, nghĩa là nếu Chúa trong hoàn cảnh của tôi, Người sẽ xử trí thế nào? Khi tưởng tượng cách thức Người hành động từ việc đối chiếu trong Tin Mừng sẽ giúp tôi thấm nhuần tinh thần Phúc Âm. Có thể nói, đó là một trong những hình thức Phúc Âm hóa đời sống mà Giáo hội luôn mời gọi chúng ta thực hành.

Chúng ta không thể rập khuôn từng chi tiết một thần tượng nào đó kể cả đó là Chúa Giêsu vì mỗi chúng ta là một nhân vị độc đáo. Chúng ta sinh ra là bản thể đừng sống như một bản sao!

Bởi đó, sự đồng hóa ở đây hệ tại ý hướng của đối tượng. Cụ thể, chúng ta không thể bắt chước Chúa trong việc đánh đuổi con buôn tại đền thờ để rồi giận quá mất khôn; trái lại, chúng ta cần ghi nhận động lực tích cực và lành mạnh của Người là nhằm thi hành trọn vẹn ý Chúa Cha. Thế nên, chúng ta cần chú tâm đến tinh thần của mọi sự. Chính sự thích ứng trong từng hoàn cảnh cụ thể mà chúng ta dần dà đồng hóa nên giống mẫu mực chúng ta đang học đòi.

Ở cấp độ cao nhất, đồng hóa sẽ biến thành đồng nhất, điều này không có nghĩa là tình trạng hòa tan ở bình diện hữu thể mà là sự nên một trong tinh thần theo cách nói của thánh Phaolô. Làm sao có thể *nên một trong tinh thần với Đức Kitô*, nếu chúng ta cứ bám chặt những gì bản văn viết? Làm sao có thể đồng nhất khi chúng ta chẳng thấu hiểu và thấu cảm tinh thần của Đức Kitô? Tinh thần ấy được cụ thể hóa qua biểu tượng độc đáo của Thập giá. Đó là điều mà thánh Phaolô đã khuyên nhủ khi nói rằng đóng đinh con người cũ vào thập giá để sống cho con người mới là con người được sáng tạo theo hình ảnh của Đức Kitô. Như thế, việc đồng hóa và đồng nhất sẽ được thực hiện khi chúng ta lấy tình yêu của Đức Kitô trên thập giá làm động lực để hoàn thành việc *hiện hữu vì Đức Kitô*.

* Nội tâm hóa

Mỗi người chúng ta đều có kinh nghiệm trong việc đưa thức ăn từ bên ngoài vào bên trong để nhờ đó, chúng biến thành chất dinh dưỡng để nuôi cơ thể, đời sống thể lý. Cũng vậy, trong đời sống tinh thần, chúng ta chắt lọc và chọn lựa những gì liên quan đến con người, sự kiện... và tìm ra một ý nghĩa thiết thân nào đó làm dưỡng chất cho đời sống tinh thần. Tiến trình từ bên ngoài vào trong nội tâm đó được chúng ta ý thức sẽ tạo nên một cuộc nội tâm hóa hầu biến đổi toàn diện con người. Có thể nói, không cuộc biến đổi ngoạn mục nào lại không khởi đi từ chính nội tâm của chúng ta mà phần lớn nó lại chịu tác động từ những gì đơn sơ và nhỏ bé trong đời thường, đến nỗi nhiều lần chúng ta đã phớt lờ hay phủ nhận sự hiện hữu của chúng: một tiếng chuông báo tử, một lời nói đến từ tha nhân, một câu lời Chúa, một cuốn sách... Chúng có thể làm thay đổi một tư duy, một sứ vụ, ngay cả một ơn gọi.

Một tiếng chuông báo tử trong cuộc đua rước một ai đó đến nơi an nghỉ cuối cùng sẽ tan vào không gian vô định nhưng nó lại có thể là tiếng vang trong tâm hồn một người nhạy bén như John Donne, một thi sĩ Kitô giáo người Anh, thuộc thế kỷ XVII. Thật vậy, khi ông nghe tiếng chuông báo tử của một người trong làng, nó lại vang vọng bên

trong như báo một cái chết của chính ông. Đây là một cuộc nội tâm hóa làm thay đổi một hệ tư tưởng của ông trước đây. Có hai biểu hiện của cuộc biến đổi mà chúng ta có thể quan sát thấy nơi ông: sống trọn vẹn giây phút hiện tại và đồng cảm với niềm đau nỗi khổ của mọi người. Tất cả được gói gém trong câu nói bất hủ nay trở thành một câu ngạn ngữ trong tiếng Anh: *"No man is an island", không ai là một hòn đảo*. Quả thật, khi ý thức sự giới hạn của bản thân, ông đã mở ra với huyền nhiệm của tha nhân vì ông ý thức rõ mình không phải là một hòn đảo cô độc. Để được thế, ông chỉ cần mở "đôi tai lòng" lắng nghe một tiếng chuông báo tử của tha nhân.

Cũng có một cuộc thay đổi khác sâu xa và thiết thực hơn, không phải một hệ tư tưởng nhưng là một sứ vụ, chúng khởi đi từ một lời nói đến từ tha nhân.

Đầu tháng 10 năm 1962, chiếc phi cơ hàng không Panam (Mỹ), chở mấy trăm Giám mục người Mỹ đi họp Công Đồng chung Vatican II. Trong hai cô tiếp viên hàng không phục vụ hành khách, có một cô kiều diễm tuyệt vời. Đức Cha Fulton Sheen, Tổng Giám Mục giáo phận New York đồng thời là một nhà văn và một nhà hùng biện nổi tiếng Nước Mỹ, đã lưu ý đến sắc đẹp của cô tiếp viên này.

Thế rồi, khi phi cơ hạ cánh, hai cô đứng bên cửa xuống cầu thang chào từ biệt. Đến lượt Đức Cha Fulton Sheen, người ta thấy ngài ghé vào tai cô tiếp viên xinh đẹp kia mà nói nhỏ một câu gì không ai nghe được.

Bốn tháng sau, cô chiêu đãi viên xinh đẹp ấy tìm đến gặp Đức Cha Fulton Sheen:

- Thưa Đức Cha, Đức Cha còn nhớ con là ai không?"
- Tôi còn nhớ lắm, Đức Cha đáp, Cô là tiếp viên trên chiếc hàng không đưa chúng tôi đến Rôma.
- Nhưng Đức Cha còn nhớ Đức Cha đã nói gì với con không?
- Tôi đã nói: có khi nào cô đã tạ ơn Chúa vì Ngài đã ban cho cô sắc đẹp tuyệt vời không?
- Thưa Đức Cha, chính vì câu hỏi đó mà hôm nay con đến hầu chuyện Đức Cha. Đức Cha nghĩ con phải làm gì để tạ ơn Chúa?

Trước câu hỏi đột ngột, Đức Cha Fulton Sheen lúng túng không biết trả lời làm sao. Ngài trấn tĩnh, chấp tay lên ngực, rồi ngước mắt lên trời như thể xin ơn soi sáng. Trong chốc lát, ngài nói:

- Cha vừa mới được một tin từ Việt Nam: Đức Cha Jean Cassaigne, một người Pháp đang là Giám Mục giáo phận Sài Gòn, đã xin từ chức

để đi phục vụ một trại phong cùi ở miền núi Di Linh – Lâm Đồng. Những người phong cùi ở đó khổ lắm con ạ! Họ đang chờ cái chết đến với họ. Vậy theo ý cha, cách tạ ơn Chúa đẹp lòng Ngài hơn cả và có ý nghĩa hơn cả là con hãy hy sinh một thời gian, đem nụ cười xinh tươi, đem tiếng nói dịu dàng, đem duyên sắc mặn mà của con để an ủi họ.

Mặt cô tiếp viên tái dần đi. Cô đứng lặng yên trong chốc lát. Đột nhiên cô cúi đầu tạ biệt không nói một lời. Nhưng đầu năm 1963, đài phát thanh cũng như báo chí ở Sài Gòn loan tin: “Một nữ tiếp viên rất xinh đẹp của hãng hàng không Panam tình nguyện đến Di Linh – Lâm Đồng để sống với những người phong cùi trong sáu tháng”.

Một lời nói chối tai đã khiến cô tiếp viên tái mặt, không ngăn nổi cơn cảm xúc của mình nhưng đã trở thành chất liệu cho một sự thay đổi trong sứ vụ vì cô đã nội tâm hóa nó khi để cho lời ấy chất vấn chính mình, và đồng thời phó thác cho ân sủng biến đổi bản thân.

Nếu như cuộc thay đổi về sứ vụ được diễn tiến trong một thời gian nhất định thì cuộc biến đổi trong ơn gọi sẽ bền vững và triệt để hơn. Đó là ơn gọi của thánh Antôn, vị ẩn sĩ. Thật vậy, đã bao lần thánh nhân nghe lời mời gọi của Chúa: *Hãy bán tất*

cả mọi sự và đến theo Ta. Lần này, nhờ sự tác động của ân sủng, thánh nhân thực hiện một cuộc nội tâm hóa, nghĩa là lời Chúa nói đó không phải cho ai khác mà là chính tôi. Thế là, ngài quyết định bán tất cả mọi sự và gởi người em gái cho các trinh nữ để thực hiện một cuộc tìm Chúa trong sa mạc. Quả thật, ơn gọi khởi đi từ một lời mời gọi đến từ Chúa và sự đáp trả của thiện nhân. Có thể, cuộc biến đổi này sẽ được đồng hóa với cuộc hoán cải thiêng liêng mà mọi kitô hữu được mời gọi thực hiện trong cuộc đời mình.

Cũng có thể, cuộc thay đổi nội tâm lại khởi đi từ việc tiếp xúc một cuốn sách nào đó. Chúng ta thường bị cám dỗ khi tiếp cận những cuốn sách nhằm nâng cao đời sống tri thức. Điều này mới chỉ dừng lại ở sự thay đổi về mặt lý tính chưa được cảm hóa bằng con tim. Thật vậy, tri thức của con người có thể làm thỏa mãn những cái đầu siêu phàm xét về mặt lý luận và lý tưởng, chỉ khi nào độc giả tìm thấy bản thân trong từng trang sách. Nói cách khác, chúng ta biết nội tâm hóa những thông điệp như một sự tương tác hữu hiệu giữa tác giả và độc giả, khi ấy sẽ tạo nên một trạng thái năng động, một cuộc biến đổi từ bên trong. Kinh nghiệm này đã được thánh Inhaxiô Loyola viết lại trong một tác phẩm của ngài. Đúng thế, khi nằm dưỡng thương trong một cuộc chiến, thánh nhân

đã tiếp xúc với tác phẩm *Hạnh các thánh*; từ đó, Inhaxiô đã tìm gặp mình trong gương của các thánh và thốt lên: Điều thánh Phanxicô và thánh Đaminh thực hiện được, sao tôi không thực hiện được? Đây là khởi đầu cho cuộc hành trình biến đổi nội tâm mà sau này thánh nhân đã chia sẻ cho mọi người đặc biệt cho các môn sinh, Giêsu hữu trong dòng. Với tư cách Đấng sáng lập dòng, ngài đã để lại kinh nghiệm của một cuộc tiếp xúc với Chúa Giêsu trong từng biến cố lớn nhỏ của Người được ghi trong các sách Tin mừng. Như vậy, một cuốn sách với những dòng chữ vô hồn lại đem đến một ý nghĩa lớn lao cho cuộc đời của vị thánh nhân.

Tóm lại, dù dưới hình thức: tuân thủ, đồng hóa và nội tâm hóa, mọi sự đều qui hướng về động lực là chính Chúa. Đây là cách giúp cho hiện hữu của chúng ta trở nên có ý nghĩa và giá trị trước mặt Chúa. Đồng thời, chúng thể hiện một sự tin thác nào đó trong kế hoạch yêu thương của Chúa.

Hiện hữu với Chúa

Có thể nói, mối tương quan nền tảng nhất giữa con người là một thụ tạo, với Thiên Chúa là sự lệ thuộc hoàn toàn và tuyệt đối. Tuy nhiên, Giáo hội lại không ngừng đề cao sự tự do đích thực của con cái Thiên Chúa ; điều này xem ra, tự mâu thuẫn. Đây là một vấn đề hết sức thú vị mà đôi khi vì sự

thiếu hiểu biết về giáo lý cách nào đó mà có nhiều triết gia đã nhận định oan uổng cho đạo Công giáo của chúng ta.

Chúng ta thường hiểu sự đối lập giữa lệ thuộc và tự do. Điều này hoàn toàn chính đáng theo cách hiểu thông thường. Nhưng trong nhãn quan “màu nhiệm” lại là một cách khám phá mới trong kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa.

Chúng ta vẫn tuyên xưng Thiên Chúa là Đấng cầm quyền sinh tử. Như thế, từ lúc con người hiện hữu đến lúc chết tự nhiên đều thuộc quyền Thiên Chúa. Và cả trong quá trình đời sống con người, Ngài cũng tiên liệu mọi sự: sao cho mọi người được đón nhận ơn cứu độ. Bởi đó, Chúa Giêsu đã quả quyết: Một cọng tóc rơi xuống không ngoài ý Thiên Chúa. Nhìn bức tranh tổng thể này theo lẽ tự nhiên, chúng ta cảm giác ngọt ngào và lệ thuộc vì một Thiên Chúa toàn quyền khiến con người phải mất tự do hoàn thành định mệnh đời mình. Xin trả lời ngay: Bạn không mất quyền định đoạt đời mình đâu vì vẫn có những người hoàn toàn tự do khước từ tình yêu của Chúa mà đã sa hỏa ngục, dù rằng Thiên Chúa muốn mọi người được hưởng ơn cứu độ. Phải chăng Ngài bất lực trước ý muốn của mình không được thành tựu? Chính tự do của con người đã làm đảo lộn tình thế!

Có người cho rằng Thiên Chúa đã bắt lặc khi trao ban cho con người tự do. Hiểu theo một nghĩa nào đó, điều này có lý. Nhưng cần xác tín ý hướng ban đầu của Ngài khi trao ban tự do. Thật vậy, Ngài vốn là tình yêu mà một trong những đặc tính của nó là trao ban mọi sự cho đối tượng mình yêu. Ngay từ đầu, con người đã là đối tượng tình yêu trong thượng trí của Thiên Chúa, nhưng vì không chỉ yêu thương và trao ban một chiều mà Ngài đã cho con người tự do yêu thương để đáp lại phần nào tình yêu nhưng không ấy. Nhưng thực tế con người đã lạm dụng tự do mà sống theo tính xác thịt, theo cách nói của thánh Phaolô. Đó là đầu mối của mọi thứ tội. Tuy nhiên, Thiên Chúa lại dùng quyền năng của mình, thay vì rút lại tự do của con người – Ngài không làm thế, trái lại, Ngài dùng nhiều cách để đưa con người về chính lộ.

Chúng ta thử xem cách Thiên Chúa hành động được ghi trong sách ngôn sứ Hô-sê: "...này ta sẽ lấy gai góc chặn đường nó lại, sẽ dựng một bức tường để nó không thấy được lối đi. Nó sẽ chạy theo các tình nhân của nó mà không gặp, sẽ tìm kiếm chúng mà chẳng thấy" (Hs 2,8-9a). Mặc dù, đoạn này chỉ mang tính biểu tượng nhưng cũng lột tả phần nào cách Ngài can thiệp giúp con người qui hướng về Ngài. Chúng ta cũng có thể ghi nhận cuộc biến đổi lạ lùng của thánh Phaolô: trong lúc

ông hằm hằm sát hại các kitô hữu vô tội, Chúa đã “dàn cảnh” ngoạn mục trong một cuộc ngã ngựa ở Đa máát. Chúa vẫn can thiệp giúp con người đi vào kế hoạch của Người, đồng thời không tước đoạt tự do của con người.

Để có thể hiểu hết được sức mạnh nội tại của tự do, chúng ta cần khởi đi từ hạn từ: lệ thuộc và nô lệ.

Nếu hiểu người nô lệ hoàn toàn lệ thuộc vào ông chủ với quyền sinh sát, rằng ông muốn giết tên đây tớ bất cứ lúc nào thì chúng ta cũng có thể giải thích trong việc con người lệ thuộc hoàn toàn vào Thiên Chúa, chỉ có sự khác biệt giữa ông chủ hà khắc và yêu sách với một Thiên Chúa toàn năng và yêu thương. Thật vậy, ông chủ nghĩ rằng mình bỏ tiền mua tên đây tớ như một món đồ sở hữu, ông cũng có thể hủy đi bất cứ lúc nào, và như thế, tên đây tớ tùy thuộc vào cảm xúc của ông chủ; còn Thiên Chúa, Ngài cũng có toàn quyền trên con người, nhưng Ngài có một kế hoạch yêu thương đã đặt riêng cho mỗi người một quỹ thời gian nào đó cộng thêm những tài năng và cơ hội cần thiết giúp chúng ta hoàn thành sứ mạng mỹ mãn ở đời này. Đó là điều mà các thánh đã hoàn thành xuất sắc. Như thế, tùy sự hiểu biết về Thiên Chúa như thế nào mà chúng ta cần có thái độ tin tưởng và phó thác xứng hợp.

Chính trong nhãn quan này mà Đức Maria đã thốt lên: “Này tôi là tỳ nữ của Thiên Chúa...”, nghĩa là người luôn tuân hành ý Chúa trên cuộc đời mình. Nhờ đó, Mẹ trở thành người cộng tác đắc lực với Chúa Giêsu, Con Mẹ mang ơn cứu độ cho nhân loại. Còn thánh Têrêsa thành Avila đã thân thưa: “Con xin làm nô lệ của tình yêu”, nghĩa là thánh nữ muốn nêu bật khát vọng muốn hiến dâng trọn cuộc đời cho kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa. Tỳ nữ hay nô lệ, ở đây, không thể được hiểu như chức năng của một người để hành động mà là một thái độ khiêm tốn muốn suy phục quyền năng Đấng Tối Cao vì biết rằng Đấng ấy làm nên những điều cao cả vượt quá sức tưởng tượng của loài người.

Thánh vịnh 138 có đoạn viết:

“Lạy Chúa, Ngài dò xét con và Ngài biết rõ,
Biết cả khi con đứng con ngồi.

Con nghĩ tưởng gì, Ngài thấu suốt từ xa,
Đi lại hay nghỉ ngơi, Chúa đều xem xét,
Mọi nẻo đường con đi, Ngài quen thuộc cả.

Miệng lưỡi con chưa thốt nên lời,
Thì lạy Chúa, Ngài đã am tường hết.

Ngài bao bọc con cả sau lẫn trước,
Bàn tay của Ngài, Ngài đặt lên con...” (Tv 138, 1-5).

Nếu đọc bản văn này dưới nhãn quan một người không có đức tin, chắc hẳn, Thiên Chúa là một tay dò xét và thao túng con người. Đó là điều mà một số triết gia đã muốn loại trừ Thượng Đế khi đặt đối trọng với tự do của con người. Rằng: Phải giết Thiên Chúa để giúp con người đạt đến sự tự do tuyệt đối.

Bản văn này sẽ biến thể dưới nhãn quan của một người đang đau khổ như ông Gióp:

“Con người là gì để Ngài phải coi trọng, để Ngài phải lưu tâm,

Để sáng nào Ngài cũng phải thăm viếng,

Để mỗi lúc Ngài lại phải xét soi?

Đến bao giờ Ngài mới ngoảnh mặt đi

Để con yên thân nuốt trôi nước miếng?

Con phạm tội có hề chi đến Ngài,

Lạy Đấng dò xét phạm nhân?

Sao Ngài cứ đặt con làm bia để bắn?... (G 7, 17-20)

Và như thế, mọi sự sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhận thức và cảm xúc con người. Thật vậy, đối với người không tin, Thiên Chúa là một tay cản bước tiến tự do của con người, hay với một người đang đau khổ và tội lỗi, Thiên Chúa là một tên soi

mới và mưu toan hạ gục con người... Chỉ có thái độ hiểu biết của đức tin, mới thực sự giúp chúng ta sống lệ thuộc vào Chúa mà không trở nên kẻ đánh mất chính mình. Trái lại, chúng ta được tự do sáng tạo với những nén bạc Ngài trao một cách hào phóng như người gieo giống.

Chúng ta cũng cần ghi nhận một số điểm thực hành cụ thể khi xác tín rằng Thiên Chúa là Đấng cầm quyền sinh tử. Có thể nói, do việc tôn trọng hiện hữu của con người từ lúc còn là bào thai đến lúc chết tự nhiên mà Giáo hội không cho phép phá thai, tự tử hay cho chết êm dịu.

Có nhiều người đã ủng hộ việc phá thai vì đơn giản cho rằng thai nhi từ những tuần đầu chưa có hình dạng con người nên có thể trục xuất ra khỏi tử cung người mẹ để giúp ổn định trong việc sinh hoạt gia đình hay vì một lý do nào khác. Giáo hội đã không ngừng khẳng định rằng phá thai là một tội giết người tuyệt đối, nghĩa là không có bất cứ một lý do nào đủ mạnh để biện minh cho hành động tội ác này.

Vấn đề tự tử cũng vậy, con người đã chiếm quyền Thiên Chúa mà tự cho phép mình kết liễu cuộc đời. Tất nhiên, Giáo hội vẫn đón nhận họ cách nào đó và phó thác cho lòng thương xót của Chúa. Chúng ta biết rằng mạng sống con người

có đó không như một món hàng được sở hữu để con người có thể vứt bỏ tùy tiện. Thật vậy, mạng sống của chúng ta được Thiên Chúa ban cho với tư cách là người quản lý, nghĩa là chúng ta chỉ có thể làm sinh trưởng sức sống ấy chứ không được quyền hủy bỏ.

Cũng liên quan đến việc giải thích về việc chiếm quyền Thiên Chúa trong lúc tìm đến cái chết như một lối giải thoát nào đó. Khi giúp đưa một thứ thuốc nào đó vào cơ thể bệnh nhân để sớm kết liễu mạng sống của họ là đã tiếp tay với việc làm cho chết êm dịu. Mặc dù, con người nhân danh lòng thương xót do việc giải thoát nỗi đau của bệnh nhân, hay việc giảm chi tiêu cho người nhà trong những trường hợp tưởng chừng vô vọng... mà tìm đến cái chết êm dịu. Tuy nhiên, Giáo hội vẫn tái khẳng định rằng sự sống con người vốn thánh thiêng và không ai được quyền sinh sát người khác ngay cả khi được sự đồng ý của đương sự. Thực tế cho thấy, một số người đã hồi phục sau nhiều năm hôn mê bất tỉnh và ngay cả trường hợp y học cũng bất lực, không ai được quyền cho chết êm dịu vì sự sống vốn thánh thiêng.

Hiện hữu cho một sứ mạng

Có thể nói, mỗi người chúng ta khi sinh ra, đều mang một sứ mạng nào đó. Tìm được sứ mạng của

mình ở trần gian là đồng nghĩa với việc bản thân đã trả lời cho câu hỏi mà từ bao thế hệ con người đã đặt ra: *tôi sinh ra ở trần gian để làm gì?* Tất nhiên, câu trả lời không có trong sách vở mà chỉ là một trải nghiệm rất riêng của mỗi người trong hành trình làm người và làm con Chúa. Vậy nếu ý thức vai trò làm con và trung thành với những hướng dẫn của Chúa thì chúng ta sẽ khám phá dần dà sứ mạng của mình ở trần gian. Chúng ta có thể hỏi: *Làm sao thánh Phanxicô Assisi có thể nhận ra bản thân là khí cụ bình an của Chúa? Làm sao thánh Têrêsa HĐGS có thể nói: Trong lòng Giáo hội, con sẽ là tình yêu?...* Chính cách sống của các ngài là một minh chứng hùng hồn để trả lời cho người đời rằng *tôi đã nhận ra sứ mạng Chúa trao.*

Thiết tưởng, chính Lời Chúa sẽ là ánh sáng, là hậu thuẫn đắc lực cho hành trình khám phá sứ mạng của mỗi chúng ta.

Trong Thánh vịnh, có đoạn viết: *“Con mới là bào thai, mắt Người đã thấy; mọi ngày đời được dành sẵn cho con đều thấy ghi trong sổ sách Người, trước khi ngày đầu của đời con khởi sự”* (Tv 138, 16). Câu nói này giúp ta thêm xác tín rằng mỗi người được sinh ra không do ngẫu nhiên nhưng trong sự quan phòng yêu thương của Thiên Chúa. Đến đây, chúng ta có thể thắc mắc rằng *mọi ngày đời được dành sẵn cho ta đều thấy ghi trong sổ sách Người*, thế cuốn sách

đó là cuốn nào? Có lẽ, cuốn sách này đã được tác giả sách Khải Huyền trả lời: *“Tôi thấy trong tay hữu Đấng ngự trên ngai một cuốn sách viết cả trong lẫn ngoài, niêm bầy ấn... Tôi khóc nức nở vì không ai được coi là xứng đáng mở cuốn sách và nhìn vào đó. Một trong các vị Kỳ Mục bảo tôi: Đừng khóc nữa! Đây đây, Sư Tử xuất thân từ chi tộc Giu-đa, Chồi Non của Đa-vít đã chiến thắng, Người sẽ mở cuốn sách và bầy ấn niêm phong”* (Kh 5, 1-5). Hình ảnh biểu tượng mà đoạn này ngụ ý nhắm đến Đức Kitô phục sinh. Và quả thật, Người đã sống và hoàn thành mọi điều đã ghi trong cuốn sách, nghĩa là màu nhiệm chết và phục sinh của Người đã đem lại ơn cứu độ cho tất cả những ai được ghi trong cuốn sổ ấy, Sổ Trường Sinh. Từ đó, cho phép chúng ta suy ra, sứ mạng cuộc đời của mỗi người được thành toàn trong ơn cứu độ của Đức Kitô.

Ngoài những mặc khải tư được Giáo hội công nhận rằng Thiên Chúa hiện ra và mặc khải sứ mạng cho các thị nhân, còn phần lớn chúng ta cần có thời gian để tự nhận ra sứ mạng Chúa trao. Điều này đòi buộc chúng ta phải tỉnh thức để nhận ra những dấu chỉ Chúa gởi đến hằng ngày. Một trong những dấu chỉ khá rõ ràng và chuẩn xác, có thể áp dụng cụ thể cách nào đó trong cuộc đời mỗi người đó là Kinh Thánh. Chúng ta sẽ lược qua và phân tích cuộc đời của ông Môsê và Chúa

Giêsu và một vài vị thánh để dễ dàng nhận ra và xác tín vào cách hành động nhiệm mầu của Thiên Chúa trong lịch sử nhân loại.

Đọc sách Xuất hành, chúng ta có thể nhận ra tay Chúa đã dẫn dắt cuộc đời ông Môsê. Trong thời điểm mà vua Ai Cập ra lệnh cho các bà đỡ phải giết tất cả bé trai Hípri mới sinh, thế mà Môsê đã thoát nạn còn được sự bảo trợ của con gái nhà vua. Đồng thời, cậu Môsê lại được chính người mẹ ruột nuôi nấng trong thời niên thiếu ; bà được nuôi dạy con về lòng yêu nước trong cảnh lưu đày và nhận được tiền trợ cấp của hoàng cung. Có thể nói, đây là bước đầu thuận lợi cho một người có sứ mạng giải thoát con cái Israel. Chưa hết, khi Môsê đã lớn, bà mẹ gọi cậu lại cho hoàng cung, một lần nữa, cậu được học hỏi mọi tinh túy từ cách xử thế trong triều chính cho đến việc điều binh khiển tướng. Sau đó, đến 40 tuổi, ông có dịp ra thăm người dân làm việc. Ông thấy cảnh một người Ai Cập đánh đập một người đồng chủng với ông, ông ra tay sát hại tên Ai Cập và vùi chôn hắn. Biết những vụ xô xát ấy, vua Pharaô tìm cách giết ông, ông chạy trốn vào sa mạc. Đây là khởi đầu cho chặng hành trình trải nghiệm 40 năm nữa. Thế mới rõ, Chúa dùng ai trong việc gì, Ngài sẽ tạo mọi dịp để giáo hóa và thanh luyện họ cho đủ sức để hoàn thành một sứ mạng cam go như

trường hợp của ông Môsê là người có sứ mạng giải phóng dân tộc Israel.

Bước sang tuổi 80, ông Môsê được Thiên Chúa mặc khải danh tính nơi bụi cây bốc cháy và đây là khởi đầu cho sứ mạng giải thoát dân tộc. Thoạt tiên, chúng ta có thể nghĩ rằng một ông già 80 tuổi thì có thể làm gì cho dân ngỗ nghịch này, ấy thế mà Thiên Chúa có lý để hành động trong lịch sử dân này. Thánh Phaolô thật chí lý khi quả quyết rằng quyền năng của Thiên Chúa thể hiện trong sự yếu đuối.

Đến đây, chúng ta tiếp tục tìm hiểu thêm về những gì ghi trong cuốn sách của Thiên Chúa về cuộc đời của Đức Giêsu. Sách ấy tiên báo Ngài sẽ sinh ra tại Bêlem, thuộc dòng tộc David. Rồi Thiên Chúa cũng tiếp tục mặc khải sách ấy qua việc dùng các thiên thần loan báo cho các mục đồng về Hài Nhi Giêsu, Đấng có sứ mạng thống lãnh Israel. Tiếp đến, Người dùng ngôi sao lạ dẫn đường cho 3 vị đạo sĩ đến tìm gặp Hài Nhi nơi hang đá. Sau này ngài lui về Nazareth sống ẩn dật. Mọi sự đều xảy ra đúng như vậy. Và cả cuộc đời của Ngài là cố gắng thi hành thánh ý Chúa Cha trọn vẹn, đến nỗi Tin mừng thánh Gioan ghi lại lời tuyên bố của Chúa Giêsu: *“Lương thực của Thầy là thi hành ý muốn của Đấng đã sai Thầy và hoàn tất công trình của Người”* (Ga 4, 34). Quả thật, nếu thức ăn

vật chất là lương thực để nuôi sống thân thể giúp con người tồn tại với thời gian thì Chúa Giêsu lại xem ý Chúa Cha như là lương thực nuôi dưỡng tâm hồn, và là động lực khiến Ngài chu toàn sứ mạng Chúa Cha trao.

Tuy nhiên, kế hoạch Chúa Cha đã xếp đặt cho Đức Giêsu không phải là điều gì dễ dàng. Bằng chứng là trong vườn Cây Dầu mặc dù, với trí hiểu của bản tính Thiên Chúa, Chúa Giêsu biết rõ ý muốn của Cha, thế mà trong lúc nổi đau lên đến tột độ, Ngài cũng muốn thoái thác tất cả, nhưng rồi sau đó, Ngài vẫn cầu nguyện rằng: “...xin đừng làm theo ý con, mà xin theo ý Cha” (Lc 22, 42b). Ở đây, có một chi tiết thật thú vị cho thấy việc Chúa Cha cách nào đó vẫn đồng hành với Con của Mình trong mọi khổ đau, đó là *bấy giờ có các thiên sứ từ trời hiện đến tăng sức cho Người* (x. Lc 22, 43). Điều này cho thấy dường như Chúa Cha cũng “đảm nhiệm và trách nhiệm” với sứ mạng cứu thế của Chúa Con. Cuối cùng, trên thập giá, Chúa Giêsu biết giờ cứu độ đã đến và sứ mạng sắp hoàn thành, ngài hô lên: “Thế là đã hoàn tất” (Ga 19, 30a). Có thể nói, lời khẳng định này diễn tả tâm thế của một người luôn đau đáu chu toàn sứ mạng của một Đấng trên cao giao phó, và chính vì biết tất cả kế hoạch đó nên Ngài mới can đảm hô lên rằng *thế là đã hoàn tất*.

Qua việc phân tích vài nét trong cuộc đời của ông Môsê và Chúa Giê-su, Môsê mới, chúng ta nhận ra rằng mỗi người đều được Thiên Chúa trao cho một sứ mạng ở trần gian để họ hoàn thành, và có thể nói, đây là chất liệu duy nhất làm cơ sở để Chúa Cha thẩm định trong đời sống vĩnh cửu.

2. Tự do trong kế hoạch của Thiên Chúa

Từ những gì vừa trình bày, người viết muốn giúp các bạn đọc đi đến xác tín: *Mỗi chúng ta được hiện hữu trong kế hoạch yêu thương của Thiên Chúa.* Tuy nhiên, hiện hữu này chúng ta không có quyền lựa chọn *có hay không có mặt trên đời.* Có thể nói, hiện hữu vốn tự nó là một sự thiện mà ai cũng ước ao, điều này được đặt để trong bản năng sinh tồn. Thế nhưng, Thiên Chúa không dựng nên con người rồi bỏ mặc chúng như có một vài triết gia quan niệm thế. Trái lại, trong kế hoạch của Thiên Chúa, Người đã ban cho con người tặng phẩm cao quý là *tự do.* Phẩm tính này được “rút ra” từ bản chất của Thiên Chúa để con người thực sự mang hình ảnh Người. Đồng thời, Người cũng lập kế hoạch cho “*năng lực*” ấy đạt đến thành toàn trong ý muốn của Người; để bất cứ ai biết sống trọn vẹn chiều kích tự do ấy sẽ được gia nhập vào Nước Thiên Chúa. Thế mà thực tế cho thấy có sự hiện hữu của hỏa ngục nơi những người lạm dụng tự

do mà khước từ tình yêu cứu độ của Người. Hóa ra kế hoạch của Người không là tuyệt đối. Thật vậy, Người đã ban cho con người tự do và Người hoàn toàn tôn trọng sự chọn lựa của con người. Kế hoạch của Thiên Chúa có đó là nhằm phục vụ và điều hướng cho ơn cứu độ của chúng ta.

Trở lại với vườn Địa Đàng, chúng ta nhận thấy sau khi hai ông bà phạm tội, đấng ra phải lãnh án chết, Thiên Chúa lại “lên kế hoạch” để cứu độ con người bằng cách ban một lời hứa cho dòng dõi phát xuất từ ông bà Nguyên Tổ, sẽ có một Đấng giải thoát tình trạng nô lệ tội lỗi của nhân loại. Và quả thật, sự thành toàn đã được thực hiện trong Đức Kitô. Đây là một hy vọng chắc chắn cho con người khả dĩ đạt được sự tự do nội tâm đích thực trong Đấng phục sinh.

Kế hoạch của Thiên Chúa không ai có thể lãnh hội hoàn toàn như Đức Kitô để có thể thốt lên: *mọi sự đã hoàn tất*. Bởi đó, với trí năng và nhờ ân sủng, chúng ta tìm hiểu từ cách Người hành động trong lịch sử nhân loại, lịch sử cuộc đời các thánh để có thể đọc ra những dấu chỉ cho cuộc đời mình.

Như chúng ta đã biết về cuộc trở lại của thánh Phaolô, khi được ánh sáng Chúa Kitô bao phủ, thánh nhân đã ngã vật xuống đất. Sau đó, Chúa Kitô đã mặc khải cho ông biết là việc bắt bớ các

Kitô hữu là bắt bớ chính Ngài. Khi đó, ông nói: *“Lạy Chúa, con phải làm gì?”* Chúa bảo ông: *“Hãy đứng dậy, đi vào Đa-mát, ở đó người ta sẽ nói cho con biết tất cả những gì Thiên Chúa đã chỉ định cho con phải làm”* (x. Cv 22, 1-21). Từ câu trả lời của Chúa Phục sinh, chúng ta có thể rút ra được một điều là những gì Thiên Chúa đã chỉ định hay nói cách khác, kế hoạch của Thiên Chúa có thể được mặc khải qua tha nhân. Vấn đề đặt ra rằng việc thánh Phaolô sẽ làm theo những chỉ dẫn của Thiên Chúa qua tha nhân có bị miễn cưỡng và mất quyền tự do định đoạt kế hoạch đời mình không? Suy luận theo lẽ thông thường, thánh Phaolô có thể tiếp tục việc đi bắt bớ các tín hữu ở Đa-mát, nếu ông bị mù không thấy thì sẽ có người khác giúp ông đi đường, điều quan trọng là tiếng nói và uy lực của ông. Thế nhưng, có một năng lực từ bên trong mạch máu ông thi hành theo ý Chúa. Đó là sự can thiệp của Thiên Chúa mà trong khoa ân sủng luận gọi là ơn hiện sủng. Từ đó, chúng ta sẽ thêm xác tín rằng kế hoạch của Thiên Chúa thể hiện ý muốn của Người trong từng biến cố cuộc đời luôn đi kèm những ơn huệ mà một người thiện chí thực sự không thể nào từ chối. Nói đúng hơn, trong đức tin, họ tự nguyện và vui nhận.

Ở đây, chúng ta cũng cần nói thêm về năng lực tự do của con người. Có thể nói, đối tượng

duy nhất của tự do chọn lựa của con người là sự thiện. Bởi vậy, không có việc đặt cược trước ý chí tự do con người giữa thiện và ác mà đúng hơn là chọn lựa giữa hai điều thiện. Thực tế cho thấy con người đã sa phạm tội khi chọn sự ác. Nhưng đúng hơn, phải nói rằng con người đã chọn sự thiện giả hiệu. Điều này do nhận thức sai lạc của chủ thể. Một ví dụ cụ thể là việc bà Eva trông thấy trái cấm thì đẹp mắt, ăn thì ngon và nên tinh khôn và bà đã chọn nhầm do ma quỷ đã thao túng bà. Nếu quả thật, lúc đó, bà trông thấy trái đó xấu xí và nhớ lại lệnh truyền của Thiên Chúa, chắc bà đã chẳng gio tay hái mà ăn vào án diệt vong. Để thấy rõ sự nguy hại của việc con người tự do chọn sự thiện nguy tạo, chúng ta có thể phân tích một ví dụ về một nhân vật đã làm băng hoại bao thế hệ vì một nhận thức sai lầm dẫn đến hệ lụy mà ngày nay nhân loại vẫn còn không ngừng lên án, đó là Hitler. Do ảnh hưởng thuyết Tiến hóa của nhà khoa học Darwin, đúng hơn, do Hitler áp dụng sai giả thuyết này nên đã dẫn đến cuộc thảm sát hơn sáu triệu người Do thái. Thật vậy, giả thuyết này bàn đến một cuộc đào thải tự nhiên từ những gì yếu kém hơn, và những gì tồn tại là sự sống ưu việt. Ông Hitler đã áp dụng sai và muốn chủ động thúc đẩy tiến trình đào thải ấy bằng cách tiêu diệt những người Do thái ngoại lai, vì đối với ông, sự

có mặt của những người Do thái này làm cản trở tham vọng đưa dân tộc Aryan trở thành một Đức quốc hùng mạnh. Chính giả thuyết này trở thành một sự thiện nguy tạo làm cho tên Hitler tưởng rằng mình đã chọn đúng, nhưng thực ra, ông đã đưa nhân loại vào một giai đoạn đen tối trong lịch sử loài người.

Trở lại với cuộc đời thánh Phaolô, chúng ta thấy rằng trong lúc ông đi bắt bớ các Kitô hữu thì nhận thức của ông luôn xác tín truyền thống đạo Do thái là sự thiện đích thực, thế nhưng, sau cuộc ngã vật xuống đất và cả kinh nghiệm về sau, ông đã chọn Đức Kitô là sự thiện đích thực, đến nỗi ông đã khẳng định: *“Tôi coi tất cả mọi sự là thiệt thòi, so với môi lợi tuyệt vời, là được biết Đức Kitô Giêsu, Chúa của tôi”* (Pl 3,8).

Một kết luận khác, chúng ta có thể rút ra từ câu chuyện của thánh Phaolô: *Tự do của con người cũng cần được biến đổi mỗi ngày*. Điều quan trọng và tiên quyết, đó là cần điều chỉnh nhận thức của chúng ta về thực tại đời sống. Thật vậy, do hậu quả của tội mà nhận thức của chúng ta thông thường bị chi phối bởi phần bản năng và vô thức, ngoài ra, do những cảm xúc tiêu cực chi phối và do những tổn thương của quá khứ tác động, tất cả những yếu tố ấy đã điều hướng nhận thức và khiến ý chí

tự do của chúng ta thiên về những sự thiện giả tạo hay ngẫu tạo. Bởi đó, những ai đang tiến sâu vào đời sống tâm linh sẽ có những trải nghiệm và xác tín về sự kiên nhẫn của Thiên Chúa. Với thánh Phaolô, có thể là một cú quật ngã để thức tỉnh, với người khác, có thể là một cơn bạo bệnh khiến đương sự chấm dứt một đam mê truy lạc nào đó làm vương hại linh hồn. Cũng vậy, đọc lịch sử của dân Do thái, các nhà chú giải đã cho chúng ta một kết luận rằng thay vì lẽ thường, dân Chúa chỉ đi trong vài tháng là đến Đất Hứa, thế mà Thiên Chúa qua ông Môsê đã dẫn dắt dân đi ròng rã 40 năm trường. Quả thật, kế hoạch của Người sẽ thực hiện vào đúng thời đúng buổi vì Người là chủ tể thời gian và lịch sử.

Đến đây, một vấn nạn nảy sinh: *Làm sao chúng ta thực sự tự do khi phải chịu theo kế hoạch của một Ai đó mà không phải là chính mình? Điều này có cướp đi phẩm giá cao cả nơi con người mà chính Thiên Chúa đã ban cho chúng tự do để xây dựng đời mình?*

Như chúng ta đã biết, có một thời Giáo hội phải đối diện với một chủ trương sai lạc về Thuyết Tiền định. Thuyết này nói rằng việc linh hồn chúng ta được lên thiên đàng hay xuống địa ngục đều được định trước và không lệ thuộc vào lựa chọn của chúng ta. Có người thuộc trường phái

này giải thích rằng có những người sinh ra là đã tiền định được làm thánh để hưởng Nước Trời, còn có những người không được tiền định như thế thì chỉ lao công vất vả và cam chịu số phận. Như thế, họ hoàn toàn phủ nhận ý chí tự do của con người. Điều này đi ngược lại với giáo lý của Hội Thánh Công giáo, rằng: *“Nhờ có ý chí tự do, con người tự quyết định về bản thân. Nhờ tự do, con người phát triển và trưởng thành trong chân lý và sự thiện. Tự do đạt tới mức hoàn thiện khi quy hướng về Thiên Chúa, nguồn hạnh phúc của chúng ta”*.⁸ Và ở số 1732, có đoạn viết: *“Tự do là đức tính của hành vi nhân linh. Vì có tự do, nên con người được khen thưởng hay bị chê trách, có công hay có tội”* chứ không phải sống thuần theo bản năng và vô thức mà con người được vào Nước Trời đâu! Có thể, Giáo hội mới đề cao gương lành của các thánh vì các ngài đã dùng ý chí tự do mà chọn Chúa và những gì thuộc về Chúa để có thể sống triển nở sự tự do của con cái Thiên Chúa.

Như đức tin của Công giáo dạy chúng ta về một Thiên Chúa thượng trí vô song, Ngài đã dựng nên con người và đặt để năng lực ý chí tự do trong con người không ngoài mục đích để chúng quy

⁸ Sách Giáo lý Hội Thánh Công giáo, số 1731.

hướng về Ngài bằng cách sống tình yêu hiến dâng. Ngài đã ban cho và hoàn toàn tôn trọng tự do của con người thì Ngài không áp đặt bất cứ điều gì. Vậy hiểu sao về kế hoạch của Thiên Chúa?

Thiên Chúa ban cho mỗi người có một tư chất, khả năng, khuynh hướng... khác nhau để có thể chu toàn một sứ mạng nào đó. Chẳng hạn, chúng ta vẫn tin rằng quyền bính đến từ Thiên Chúa, theo nghĩa Ngài có kế hoạch cho người này làm giáo hoàng. Và quả thật, họ được làm giáo hoàng nhưng không phải vị nào cũng nên thánh. Có thể nói, những người được Giáo hội phong thánh là những người đã thực sự biết tận dụng những nén bạc Chúa trao mà tự do và sáng tạo đời sống mình theo kế hoạch yêu thương của Ngài thì nên thánh. Ngài đã cho họ một khả năng thiên phú về quản trị và tổ chức lãnh đạo, cùng với những gì họ thử đăc và trải nghiệm, cộng thêm, sự ưng thuận đi theo sự hướng dẫn của Chúa Thánh Thần để từng ngày khám phá ra sứ mạng Ngài trao trong kế hoạch cứu độ của Ngài và trung thành tuân theo thì họ được Giáo hội tuyên dương.

Từ đó, chúng ta có thể liên hệ bản thân để có thể khám phá ra đâu là những nén bạc Chúa trao và đâu là kế hoạch Ngài dành cho mình.

3. Ba cấp bậc của đời sống con người

Dẫu biết rằng con người là một hữu thể toàn vẹn không thể chia cắt hay tách biệt, nhưng chúng ta cần phân biệt theo cấp bậc được các nhà tâm lý nhìn nhận là: thể lý, tâm lý và tâm linh. Thoạt tiên, sự phân biệt này có thể làm cho một số người xem nhẹ vì ý thức rằng con người là một sự tổng hòa chứ không phải tách biệt. Thật vậy, con người ăn uống để đáp ứng nhu cầu thiết yếu của sự sống nhưng cũng nhằm có sức khỏe để tương tác với người khác, xét theo bình diện tâm lý. Nếu chỉ dừng lại ở sự tương tác và bổ sung qua lại giữa các cấp bậc thì phần này không cần thiết vì ai cũng có thể chứng nghiệm chính mình mà không cần lý giải. Điều đáng nói ở đây, là việc phân chia cấp bậc này còn giúp định hình căn tính của chủ thể. Đó là điều người viết muốn phân tích và liên hệ để giúp bạn đọc tìm ra những khuynh hướng hay những nhận thức không đúng đắn trong việc đánh giá mọi thực tại đời sống.

Thể lý

Một điều tất yếu mà chúng ta đều dễ nhận ra, đã là người muốn hiện hữu phải cần có một môi trường để sinh sống. Thế nên, khi bàn đến yếu tố thể lý nơi con người, chúng ta cần đặt trong mối tương liên với môi trường sống.

Môi trường chúng ta sống đang bị biến đổi nặng nề do bị nhiễm độc bởi bom đạn chiến tranh, những cuộc thử nghiệm vũ khí hạt nhân, khai thác khoáng sản và lâm sản quá mức... đưa đến động đất, sóng thần, bão lụt... Những thiên tai và nhân tai đó, đã tạo nguy cơ hủy diệt cả địa cầu nơi con người sinh sống. Điều này đã được Đức Phanxicô cảnh báo trong thông điệp Laudato Si. Vì thế, trách nhiệm bảo vệ môi trường sống không miễn trừ cho riêng ai. Cụ thể hơn, chúng ta sẽ nói đến những thực phẩm do lòng tham con người đã kích thích sớm tiến trình phát triển tự nhiên của cây trồng và những hóa chất bảo quản thực phẩm gây ra nhiều căn bệnh của thế kỷ thách đố cho ngành y học hiện nay. Ngày nay, có cả một phong trào trở về nguồn, nghĩa là sống hòa hợp với thiên nhiên, tự tạo ra những nguồn thực phẩm tự nhiên hạn chế hóa chất do chính tay mình làm ra để hưởng dùng. Những đối tượng khác thì phải chấp nhận hưởng dùng những thực phẩm không biết rõ nguồn gốc. Vô hình trung, con người tham lợi nhuận mà tàn hại lẫn nhau.

Có thể nói, chưa có thời điểm nào, người ta lại chú trọng đến việc chăm sóc bản thân như vậy. Động cơ chi phối cấp bậc này là sự thỏa mãn các nhu cầu. Càng chiếm hữu nhiều của cải càng cảm dỗ con người đi tìm những thứ bên ngoài để

đáp ứng mọi tiện nghi. Dần dà, con người trở nên những kẻ thụ động, nhàn rỗi và ù lì vì được phục vụ tận nơi từ các dịch vụ; từ đó, lại phát sinh các loại bệnh béo phì, tiểu đường do thiếu vận động... Như vậy, việc tạo thế quân bình và lành mạnh cho cấp bậc thể lý là một việc đòi buộc một ý thức và nhận thức đúng đắn nơi mỗi chủ thể. Quả thật, nếu chỉ dừng lại ở cấp bậc này, con người sẽ nhận thức thực tại một cách rời rạc và phiến diện.

Sống trong xã hội đề cao một ý thức hệ vốn sai lạc, con người sẽ đi tìm thỏa mãn mọi nhu cầu nhằm lấp đầy con tim của mình. Nhưng, thật vô vọng, vì ngay cả những gì được xem là “siêu vật chất” cũng không thể làm con tim no thỏa. Trái tim của con người được Thượng Đế ban tặng để khát khao và tìm thỏa mãn trong những gì thuộc trật tự Tinh thần. Bởi đó, một khi con người cảm thấy toại nguyện khi “chiếm hữu” được một đối tượng, rồi sau đó, họ lại tìm cách chinh phục một đối tượng khác vì những gì hữu hình trước mắt họ không thể làm no thỏa con tim, được dựng nên để sống và trải nghiệm những giá trị Siêu việt.

Theo phân loại của nhà tâm lý học Maslow, đời sống tình dục cũng được xếp trong cấp bậc này, thì kể cả việc “ăn nằm” với nhau nếu không nhắm đến một tình yêu trao hiến và trách nhiệm trong việc thông truyền nòi giống, thì người ta có

thể mua vui với một đối tượng để rồi ăn bánh trà tiền cách sòng phẳng cho một thú vui mà không nghĩ đến việc xúc phạm nhân phẩm người khác.

Tâm lý

Cấp bậc này bao gồm yếu tố tâm lý cá nhân và nhu cầu tương tác với tha nhân. Tất nhiên, trong việc tương quan này chuỗi tâm lý của hai nhân vị sẽ là chất liệu đánh giá cho một tương quan hời hợt hay sâu đậm. Điều quan trọng là mỗi cá thể ý thức bản thân là thành viên trong cộng đồng nhân loại.

Theo tác giả Cencini, động cơ trực tiếp thúc đẩy con người hành động chính là ý thức về sự giới hạn và bất toàn của mình trong tư cách là một ngôi vị.⁹ Có thể nói, đây là thực tế mà theo nhận thức của con người thời đại khó chấp nhận. Trong một xã hội mà người ta đề cao những thành công trước mắt thì những thất bại là điều tối kỵ khi bàn đến; trong một cộng đồng mà mỗi người tìm mọi cách để thể hiện bản thân mình và muốn hơn người khác thì việc ý thức và nhìn nhận những giới hạn và bất toàn của bản thân là một điều ngớ ngẩn. Thế nhưng, nếu bạn dám chấp nhận bước vào một đời sống nội tâm và ý nghĩa thì việc nhìn

⁹ Cencini và Manenti, *Sđđ*, tr.24.

nhận những yếu đuối của bản thân lại trở thành một thế mạnh. Điều này thoát tiên trái ngược với xu hướng quan điểm thông thường.

Thật vậy, các tiền nhân thường khuyên người đời: *yếu thì đừng ra gió*. Như thế, nếu bạn không ý thức hiện trạng của mình mà đương đầu với những thế lực mạnh hơn thì nắm chắc phần thua. Còn nếu ý thức điểm yếu của mình mà khiêm tốn tâm sự học đạo thì chẳng mấy chốc cuộc đời sẽ mỉm cười và nở hoa cho những tâm hồn thiện chí. Đây có thể là bài học quý giá được rút ra từ những tài năng đã nhiều năm “luyện võ” trong âm thầm và bóng tối. Truyện kể về một nữ chính khách có một gương mặt khó nhìn, cô đã nhiều năm sống mặc cảm khi so sánh với chúng bạn xinh đẹp có chồng làm những chức vụ lớn trong xã hội. Sau đó, cô đã tận dụng sự bỏ rơi của những thanh niên khác mà dồn vào việc học. Và sau thời gian dài mài kinh sử, cô đã trở thành thủ tướng của nước Đức năm 2005 và được tái đắc cử vào các năm 2009, 2013 và 2017, tên là Angela Merkel. Nhà tỷ phú Bill Gates thật chí lý khi khẳng định rằng: “Đừng so sánh mình với bất cứ ai trong thế giới này. Nếu bạn làm như vậy có nghĩa bạn đang sỉ nhục chính bản thân mình”. Có thể nói, mặc cảm của cô gái trên đây là hậu quả của việc so sánh và dẫn đến tình trạng sỉ nhục bản thân. Dù vậy, cô đã có cái kết thật ý

nghĩa và là bài học cho mỗi người.

Ở đây, chúng ta đang đề cập đến yếu tố tâm lý không chỉ từ chủ thể mà còn sự tác động qua lại giữa các cá thể độc đáo khác nhau. Nói một cách cụ thể, đây là một sự tương tác mang tính lệ thuộc lành mạnh trong một cộng đồng nhân loại. Thật vậy, xã hội ngày nay đề cao tính chuyên môn hóa của các ngành nghề: Bạn giỏi về công nghệ ư ? Bạn cho ra đời những chiếc máy tính siêu hạng đủ các kiểu để phục vụ cho tiện ích chung của xã hội. Nhưng bạn đừng quên, chiếc áo bạn đang mặc là do một nhà tạo mẫu ở một đất nước nào đó mà chính bạn cũng không hề biết mặt họ. Nhưng không vì thế, họ không có liên quan cách nào đó với bạn. Mỗi chúng ta là một thực thể độc lập nhưng lại hiện hữu trong tương quan với các cá thể khác. Ý thức được điều này, chúng ta sẽ tránh được góc nhìn qui ngã rằng tôi là số Một và là trung tâm của mọi vấn đề.

Xét trên bình diện cao hơn, chúng ta còn liên đới với nhau trong từng chuỗi tâm lý nữa. Chẳng hạn, bạn đã tỏ ra tức giận về một sự kiện nào đó. Bạn nghĩ rằng điều đó chẳng liên quan gì đến ai ư? Thật ra, bạn đang góp phần làm “nóng” bộ mặt trái đất này. Nếu bạn là một ông sếp của một công ty, khi bạn tỏ ra bực mình hay tức giận một điều gì

đấy, vô tình hay hữu lý, bạn đã truyền một thông điệp tiêu cực cho trái đất, mà những người đầu tiên phải hứng chịu là thuộc cấp của bạn. Nếu họ không tỉnh táo và giải quyết những ảnh hưởng tiêu cực ấy, lại mang về nhà và đổ lên đầu vợ con thì chuyện gì sẽ xảy ra? Một làn sóng tiêu cực lại nhân rộng từ công ty về đến từng gia đình. Phân tích như thế để chúng ta thấy rõ sự tác động qua lại một cách tiêu cực của các cá thể sẽ ảnh hưởng sâu rộng trên một cộng đồng.

Nếu chúng ta phân tích trên một phiên bản khác tích cực hơn thì kết quả cũng mang lại nhiều điều thú vị. Truyện kể rằng một người phụ nữ chẳng may gặp sự cố là xe của bà ta đang chạy bị tắt máy. Nơi đó hoang vắng không tìm ra được chỗ sửa xe và điện thoại cũng mất sóng không thể liên hệ người quen để trợ giúp. Bà ta liền nghĩ cách kêu cứu một người thanh niên gần đó trợ giúp. Anh đã tận tình giúp xe bà khởi động lại mà không hề đòi bất cứ một sự trả công nào. Bà đã cảm ơn và tỏ lòng biết ơn về nghĩa cử đó. Chạy một quãng đường xa, bà cảm thấy đói và ghé vào một nhà hàng. Dùng bữa xong, bà đã thanh toán tất cả cho bữa ăn và gởi chút tiền cho cô hầu bàn. Cô hầu bàn cảm ơn vì nhận được một sự trợ giúp ngoài ý muốn nhưng rất cần thiết trong thời điểm này, vì bản thân cô đang lo lắng về việc sắp sinh

con. Và lại, vợ chồng cô vừa mới cưới nhau và cô mang thai lần đầu tiên nên chưa có kinh nghiệm. Tương tác qua lại thì bà ta biết rằng người giúp sửa chiếc xe kia, lại là chồng của cô. Sau đó, họ trở thành những vị ân nhân của nhau.

Tâm linh

Cấp bậc này bao gồm cả hoạt động lý tính, tinh thần và chiều kích tôn giáo, vì đỉnh cao của hiện hữu con người là tôn giáo. Xét ở hoạt động lý tính, chúng ta quan tâm đến nhu cầu hiểu biết bản chất sự vật khởi đi từ việc chủ thể suy diễn từ các dữ kiện khả giác, đồng thời, nhờ khả năng trừu tượng hóa mà con người có thể thấu đạt phần nào yếu tính của sự vật. Nói như thế, sự việc có vẻ trừu tượng và khó hiểu. Cụ thể hơn, điều chúng ta cần quan tâm ở đây là việc khám phá bản chất sự vật giúp gì cho hiện hữu của chúng ta? Để có thể nhìn nhận và đánh giá đúng bản chất của sự vật chỉ có “cái nhìn” của Đấng Thượng Trí thôi. Chính sự bám chấp và bị chi phối bởi sự vật hiện tượng mà con người dễ mắc sai lầm, từ đó, dẫn đến nhận thức lệch lạc. Một khi nhận thức của chủ thể không chuẩn mực, những phản ứng, hành vi của bản thân cũng vì thế mà lệch xa chân lý diễn tả về thực tại.

Còn xét về đời sống tinh thần, như một thực

tại tương phản với vật chất, chúng ta xét đến ba chiều kích bao trùm thực tại này là *chân*, *thiện* và *mỹ*. *Chân lý* là yếu tố đã được bàn đến trong phần lý tính, chúng được nhận biết nhờ khả năng lý trí của con người. Có thể nói, nhu cầu nhận biết sự thật về đời sống này luôn là nhu cầu cấp thiết và chiếm trọn đời sống toàn diện của con người. Thật ra, cho dù khả năng tinh thần của con người có siêu việt đến đâu cũng không thể thấu đạt chân lý đích thực mà chỉ dừng lại ở mức độ tiêu cực, là hạn chế những góc nhìn võ đoán dẫn đến sự phán đoán và kết luận sai lầm, làm ảnh hưởng đến đời sống tâm linh nói chung. Bởi đó, chúng ta có thể khẳng định mà không sợ sai lầm: ơn gọi của con người là tìm kiếm sự thật, sự thật về chính mình, vạn vật và Thượng Đế.

Trong khi đó, *thiện tính* lại là đối tượng của ý chí con người. Nếu khả năng ý chí của con người là được quyền tự do chọn lựa thì chúng phải chịu sự chi phối của bậc thang giá trị, mà những giá trị này lại phụ thuộc vào nhận thức, quan điểm và lý tưởng sống của mỗi người. Bởi vậy, như phần đầu chúng ta đã minh định rằng việc phân chia cấp bậc này không chỉ dừng lại ở việc hiểu biết đơn thuần mà còn giúp đánh giá căn tính của mỗi cá thể. Tác giả Cencini đã khẳng định rằng: “*Căn tính mỗi người cũng tùy thuộc trật tự những cấp bậc*

*của mình: Căn tính mỗi người thì tương ứng với cấp bậc ưu tiên mà người ta dành cho nó”.*¹⁰ Phát biểu này giúp chúng ta hiểu rằng có những người bị rơi vào cuộc khủng hoảng căn tính khi họ đồng hóa mình với những gì bản thân sở hữu là sự nổi tiếng, là siêu xe hay một bằng cấp học vị nào đó... Có thể nói, những thứ mà chúng ta quan sát được và sở hữu lấy, chỉ dừng lại ở hai cấp bậc thể lý và tâm lý, còn giá trị tâm linh thì trống rỗng.

Đến đây, chúng ta cần có một chút điều chỉnh từ nhận thức để cho cuộc sống có ý nghĩa và mang chiều kích tâm linh hơn. Thật vậy, do nhận thức sai lầm khi đặt kỳ vọng vào những thứ vô tri giác, nghĩa là chủ thể tưởng rằng chúng sẽ mang lại cuộc sống ý nghĩa và làm nên căn tính bản thân. Thật ra, chúng chỉ là những phương tiện, hay hơn nữa là điều kiện mang lại tiện nghi cho sinh hoạt con người. Xét theo thuật ngữ chuyên môn, những thứ như của cải, địa vị, bằng cấp, danh vọng... chúng cũng có một giá trị nhất định mà giới chuyên môn gọi là *giá trị công cụ*. Trong khi đó, giá trị giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, khẳng định bản thân, hình thành căn tính cá nhân là *giá trị cứu cánh*, nghĩa là điều mà ý chí con người không ngừng bị

¹⁰ Cencini và Manenti, *Sđđ*, tr.35.

hút vào và hướng về đó. Cụ thể, bạn được quyền sắm những chiếc siêu xe để làm phương tiện giúp bạn hoàn thành những phần vụ mỗi ngày nhưng thái độ của bạn sẽ mách cho bạn biết rằng mình có “dính bét” vào nó không. Khi một vụ tai nạn do cọ quẹt gây ra, phản ứng đầu tiên của bạn là gì? Bạn sẽ mở cửa chiếc siêu xe ra và mắng nhiếc người đi đường thậm tệ và quan sát xem xe bị hư chỗ nào, với một người xuống đỡ người bị thương và chăm sóc vết thương cho họ thay vì chăm chăm chú chú vào chiếc xe của mình, thì giữa hai người này, ai được xem là người có nhân cách cao thượng?

Nếu chỉ dừng lại ở việc *làm lành lánh dữ*, thì xem ra ý chí tự do của con người đã rõ mình cần chọn điều lành để làm. Thế nhưng, trong cuộc sống vốn đa tạp, con người không dễ nhận ra và phân biệt được trắng hay đen mà có cả một bầu trời màu xám xịt. (Bởi đó, trong đạo Công giáo, có cả một môn học giúp các tín hữu phân định và chọn điều thiện hảo nhất). Trong thực tế, mỗi sự việc đều bày ra rất nhiều giải pháp cho một vấn đề nhưng trong muôn vàn cách chỉ có một giải pháp tối ưu. Khi chọn đúng, chúng ta dễ hành động theo hướng tích cực và mang tính xây dựng cộng đồng cao hơn. Và một khi, chúng ta đã quyết định chọn một điều tốt nhất thì buộc phải từ bỏ những điều thiện thấp hơn khác. Điều này được đúc kết

trong câu nói của thánh Toma Aquino: *“Mọi lựa chọn là một sự từ bỏ”*. Thật vậy, khi vị tu sĩ chọn Chúa và chấp nhận sống trọn đức khiết tịnh, buộc người đó phải từ bỏ mọi lời hứa hẹn với các mỹ nhân. Hoặc khi bạn chọn tối nay sẽ dùng bữa với mọi thành viên trong gia đình thì đòi buộc bạn phải từ chối mọi lời mời của các đồng nghiệp và cả sếp nữa, mặc dù, bữa nhậu ấy hứa hẹn cho việc thăng quan tiến chức sau này. Đó là cái giá phải trả cho một chọn lựa. Quả thật, sự từ bỏ càng lớn thì sự chọn lựa càng tăng thêm giá trị. Và khi chọn lựa như vậy, bạn đã xác định bậc thang giá trị của mình. Đồng thời, chúng sẽ giúp bạn định hình căn tính cá nhân.

Còn mỹ tính trong cấp bậc tâm linh, chúng ta cần đánh giá qua cái nhìn của con mắt thể lý (cái đẹp bên ngoài) và con mắt bên trong (vẻ đẹp nội tâm). Vẻ đẹp bên ngoài thường tùy thuộc theo từng góc độ thẩm mỹ, trình độ hiểu biết của mỗi người, ngoài ra, còn chịu chi phối từ nền văn hóa và qua từng thời đại. Còn vẻ đẹp nội tâm, chúng ta qui về việc chủ thể chứng nghiệm những giá trị tâm linh mang tính tôn giáo. Riêng Công giáo, vẻ đẹp ấy được giải thích là sự mô phỏng theo chân dung Chúa Giêsu, nghĩa là ai càng nên giống Ngài thì càng thủ đắc đỉnh cao của cấp bậc tâm linh.

Nếu xét đến tương quan giữa các bậc thang giá trị và chiều kích tôn giáo thì đỉnh cao của giá trị sẽ luôn là lý tưởng của một tôn giáo. Mà theo đạo Công giáo là chính Chúa Giêsu. Nếu chấp nhận khẳng định của các bậc tri thức: *Con người là một hữu thể mang tính tôn giáo*, thì giá trị của cấp bậc tâm linh phải được qui chiếu về Thượng Đế, Đấng Siêu Việt. Và như thế, chóp đỉnh của bậc thang giá trị là Chân, Thiện và Mỹ.

4. Triết lý về cái tôi

Mỗi con người từ khi ra đời đã tồn tại cái tôi hay bản ngã và chúng sẽ không bao giờ biến mất.

Bản ngã được hiểu theo nghĩa Hán Việt như sau:

Bản có nghĩa là Bản (本)

Ngã có nghĩa là Tôi (我)

Bản ngã có nghĩa là chính tôi, chính mình (本我) hay nói cách khác “Bản ngã” có thể gọi là cái tôi cá nhân. Như thế, thuật ngữ bản ngã hay cái tôi được sử dụng thay thế cho nhau mà không sợ sai lầm.

Còn theo Tự điển Thesaurus định nghĩa về cái tôi (hay bản ngã – egoismism/the selfness) là sự tự nhận thức của một người về tư cách, nhân phẩm hoặc giá trị của chính mình, đặc biệt, chúng bao

hàm những đặc tính nhằm phân biệt mình với thế giới bên ngoài và các cá nhân khác. Sự tự nhận thức này vì ảnh hưởng từ môi trường, văn hóa, trải nghiệm bản thân...thế nên, dễ bị bóp méo do định kiến, nghi kỵ do so sánh, hời hợt do hiểu biết thiếu cận...Và từ đó, tạo nên những cái mặt nạ giúp bản thân tồn tại trong xã hội vốn biến động. Trong khi đó, theo Phân tâm học, “Cái tôi” là phần cốt lõi của tính cách một cá thể có liên hệ trực tiếp tới thực tại và chịu ảnh hưởng của tác động xã hội. Có thể nói, chính phần cốt lõi này sẽ giúp định hình nhân cách của một người qua thời gian.

Cái tôi xã hội

Như chúng ta đã biết, ngay từ khi vừa chào đời, đứa bé đã được định hình là người, nhưng chỉ dựa theo cấu trúc cơ thể sinh học thôi. Bởi đó, chúng cần phải trải qua một giai đoạn học làm người rồi mới đạt đến chiều kích “là người” đúng nghĩa, trong Đức Kitô. Với những năm đầu đời, đứa trẻ chỉ quán quýt bên bố mẹ, thế nên cái tôi ấy còn rất nguyên sơ và thuần bản năng. Rồi đến tuổi đi học, bé bắt đầu bước vào môi trường học đường, những ngày đầu vô cùng vất vả vì bé phải trải qua một cuộc khủng hoảng rằng tách cái tôi của mình ra khỏi thế giới an toàn của gia đình để bắt đầu thiết lập một cái tôi xã hội. Mặc dù, thời gian này

bé đã có trí khôn nhưng không thể ý thức về những gì xã hội tác động lên bản thân. Chính thái độ thụ động này đòi hỏi nơi nhà trường phải áp dụng một triết lý giáo dục nhằm giúp con trẻ sống, sinh hoạt và phát triển lành mạnh về mọi mặt.

Thế nhưng, nền giáo dục chúng ta và con em chúng ta đang được thừa hưởng mang đậm giá trị thuộc về ý thức hệ. Điều này có thể tạo nên một cái tôi xã hội mất quân bình, nếu không muốn nói là lệch lạc. Một nền giáo dục lành mạnh cần phải vẽ ra mọi chân trời tri thức cho con người tự do tìm đến chứ không phải nhào nặn, nhồi sọ hay tẩy não con người. Với đối tượng sinh viên, học sinh, các em chưa có đủ khả năng để nhận định vấn đề thì việc tiếp nhận thụ động sẽ là mối nguy hại cho tương lai của xã hội. Như thế, giáo dục, văn hóa, thông tin... sẽ lập trình con người có một cái tôi xã hội gần giống nhau và có màu sắc chính trị. Một khi cái tôi xã hội bị lệch chuẩn thì làm sao người ta tìm ra cái tôi cá nhân lành mạnh được. Đó là thách đố cho cuộc hành trình tìm về chính mình. Bởi đó, chỉ có cái nhìn đức tin mới thực sự giải mã cho những vấn đề chúng ta đang bàn đến. Và để tránh thái độ duy đức tin, nghĩa là loại bỏ tính khoa học; chúng ta sẽ tiếp cận vấn đề dựa trên những khám phá về nét đẹp của triết học, những góc khuất trong tâm hồn nhờ tâm lý học... Vì chúng ta biết

rằng đức tin thiếu tính khoa học thường dễ bị mù quáng.

Có thể nói, cái tôi cá nhân và cái tôi xã hội đồng phát triển và tác động qua lại giúp định hình một nhân cách “hoàn chỉnh”. Tuy nhiên, vì nhân cách là một thực tại năng động, nên chúng còn tùy thuộc vào trải nghiệm của cá nhân mà càng ngày càng rõ nét trong việc thích ứng với tư chất, khí chất...của từng người khác nhau. Thật vậy, cái tôi xã hội nơi mỗi người phát triển không tùy thuộc hoàn toàn vào tuổi tác nhưng chính nhận thức của cá nhân sẽ quyết định mức độ phát triển tích cực hay tiêu cực. Nhận thức, ở đây, bao gồm cả việc biết mình, nghĩa là biết được mình thuộc mẫu người nào (chín loại tính cách), thuộc khí chất nào: điềm tĩnh hay linh hoạt, ưu tư hay sôi nổi...Ngoài ra, nhận thức của cá nhân còn tùy thuộc mức hiểu biết trên sách vở và trải nghiệm trong thực tế. Tất cả sẽ được nhào nặn và hun đúc trở nên nhân cách của một con người.

Nếu nhận thức cá nhân quyết định phần lớn việc phát triển cái tôi xã hội thì chúng ta không ngạc nhiên, có những người có cái tôi xã hội phát triển rõ nét khá sớm. Có những người có xu hướng hướng ngoại mạnh, họ sẽ dễ hòa nhập vào cộng đồng, nhờ đó, phát triển khá nhanh. Còn chúng

mang tính tích cực hay tiêu cực, thụ động hay chủ động là do môi trường cộng thêm ý thức bản thân và mức độ nhận thức đúng đắn về thực tại. Chẳng hạn, có những bé mới 10 đến 12 tuổi, đã bộc lộ năng khiếu khá sớm và đã tập tành làm người nổi tiếng. Chính những tương tác ngoài xã hội với nhiều đối tượng khác nhau sẽ giúp trẻ phát triển cái tôi xã hội.

Bất cứ hành vi hay thái độ nào của một cá nhân, đặc biệt là những người nổi tiếng, đều không tránh những lời khen hay tiếng chê. Từ góc độ đánh giá này, nhà xã hội học người Mỹ Charles Horton Cooley (1864-1929) đã đề ra khái niệm về cái tôi trong gương. Nghĩa là việc một cá nhân hiểu biết mình thông qua sự đánh giá của người khác như một tấm gương soi vậy. Điểm mấu chốt là ở chỗ con người tự định nghĩa bản thân họ dựa trên những điều họ hiểu về cách người khác cảm nhận chúng. Chúng ta xây dựng hình ảnh bản thân dựa trên sự phản chiếu từ những hồi đáp hay đánh giá của người khác trong môi trường sống. Chẳng hạn, việc chúng ta đưa ra một khẳng định nào đó liên quan đến một người mà phản ứng của họ sẽ giúp ta nhận ra bản thân hơn. Nếu họ có một đánh giá tích cực về bạn thì bạn cũng có cái nhìn tích cực về hình ảnh bản thân, trái lại, nếu họ biểu lộ thái độ không mấy thiện cảm thì bạn cũng chịu tác

động tiêu cực mà có sự đánh giá về hình ảnh bản thân một cách nghèo nàn.

Theo Cooley, quá trình này có ba bước. Đầu tiên, chúng ta tưởng tượng ra mình hiện diện ra như thế nào trong mắt người khác. Đôi lúc sự liên tưởng này là chính xác, nhưng cũng có thể là sai lầm vì nó đơn giản chỉ dựa trên các giả định của chúng ta. Sau đó, ta hình dung ra những gì người khác sẽ đánh giá dựa trên cách chúng ta thể hiện bản thân mình. Cuối cùng, ta phỏng đoán người khác cảm thấy như thế nào về ta, dựa trên những gì mà họ đánh giá. Kết quả sau cùng là ta điều chỉnh hành vi dựa trên những gì mọi người nhìn nhận về bản thân ta.

Như vậy, nếu hiểu cái tôi xã hội chịu tác động và lệ thuộc vào đánh giá của người khác như thế thì cá nhân sẽ chịu một áp lực lớn do phần lớn yêu sách của tha nhân. Điều quan trọng cần nói ở đây là cá nhân ấy phải thực sự tỉnh táo và nhận thức đúng đắn về những gì thuộc giới hạn của bản thân. Nếu không tỉnh táo đủ, những cảm xúc vui buồn của tha nhân lại là một thứ dụng cụ kích thích hay dồn nén khiến bản thân giao động từ thái cực này đến bí cực khác, vô hình trung, bạn sẽ là nạn nhân cho một xã hội bị tha hóa, đánh mất chính mình. Từ đó, chúng ta mới tìm ra một định nghĩa về người trưởng thành, người trưởng thành là người

có khả năng tách mình ra hoặc có thể kiểm soát cảm xúc của mình mà không lệ thuộc hoàn toàn vào môi trường.

Đến đây, chúng ta có cơ hội để tiếp cận khái niệm “mặt nạ” của tác giả C.Jung. Nhà tâm lý học tài năng này đã gợi nhớ cho chúng ta về chiếc mặt nạ của người diễn viên. Trong đó, họ nhập vai diễn xuất thật đạt những vai diễn mà đôi khi khán giả lẫn lộn “chiếc mặt nạ” ấy với con người ấy trong đời thường, và bản thân người diễn viên cũng khó tránh khỏi những khoảnh khắc đẹp đẽ và lý tưởng như phim với thực tại đời thường vốn còn đó những khó khăn, thử thách. Chiếc mặt nạ ấy có thể là một vai diễn trong một bộ phim, một giám đốc của một tập đoàn hay một cô giáo đứng trên bục giảng...tất cả chỉ là việc đảm nhận một vai trò. Nếu dừng lại ở đó, người ta sẽ hoàn thành một sứ mệnh cách tốt đẹp. Tuy nhiên, vì nhu cầu muốn thể hiện nơi mỗi người, nghĩa là muốn tạo một hình ảnh bản thân thật đẹp đẽ và chín chu trước mặt mọi người mà đôi khi đương sự đã không tránh khỏi những mâu thuẫn nội tại khiến bản thân phải giằng co, và để giải quyết tức thời tình trạng này, họ sử dụng những cơ chế tự vệ nhằm tiếp tục bảo vệ hình ảnh lý tưởng của bản thân.

Thật ra, ai cũng có một hay nhiều chiếc mặt nạ

để đeo trong từng môi trường mình sống, vì chúng ta đảm nhiệm nhiều vai trò trong đời, vừa làm cha lại vừa làm chủ tịch một tập đoàn...điều này thật chính đáng và giúp bản thân tìm được một cuộc sống đáng sống và có ý nghĩa. Tuy nhiên, những giá trị mà chúng ta mang lại đó có làm cho cái tôi xã hội của mình với cái tôi cá nhân xích lại gần nhau không. Vì không thể cái tôi này phát triển tích cực mà lại làm cho cái tôi kia suy giảm cách nào đó. Thật vậy, một trong những đánh giá nhân cách trưởng thành là chủ thể cần điều hướng để cái tôi xã hội và cái tôi cá nhân có một “tiếng nói” chung. Tất nhiên, sự đồng điệu này không đòi buộc cách tuyệt đối nhưng không được gây mâu thuẫn nội tại tạo thế giằng co khiến bản thân phải chịu thêm áp lực.

Cái tôi ảo tưởng

Chúng ta cần xác định ngay rằng mọi người đều sống trong tình trạng ảo tưởng cách nào đó. Chỉ cần dẫn chứng một sự kiện cũng đủ hậu thuẫn cho điều vừa khẳng định. Chúng ta biết rằng biết người biết ta trăm trận trăm thắng mà thực tế ai đã thành công mà chẳng thất bại đôi lần. Chính những thất bại ấy cho thấy rằng bản thân có những ảo tưởng: có thể là ảo tưởng về chính mình, cũng có thể là ảo tưởng về người khác hay một tình huống nào đó không chủ động và lường trước được. Có

thể nói, chính việc chúng ta không chủ động hoàn toàn trong cuộc đời này mà thường xảy ra những bất trắc và những pha khó đỡ. Điều quan trọng chúng ta cần nhận thức rằng, ở đây, là mỗi người được ảo tưởng trong mức độ có thể, miễn sao không dẫn đến tình trạng chủ thể bối rối đến mức tự dối lòng mình.

Thật ra, chúng ta đang trên cuộc hành trình tìm kiếm và hoàn thiện bản thân, thế nên, không tránh khỏi khoảng cách giữa những đòi hỏi, lý tưởng theo Tin Mừng và việc chúng ta phải đối diện với thực trạng cuộc sống về mình và về mọi sự, đồng thời những dự phóng cho tương lai và những thành toàn trong vài mục tiêu gần. Như thế, ảo tưởng chỉ được chấp nhận trong mức độ chúng ta có thể sai lầm, sai sót hay sai phạm mà không rời xa những giá trị mà bản thân quyết theo đuổi.

Chẳng hạn, với tư cách một Kitô hữu, bạn đã sai phạm một lỗi nào đó, nghĩa là bạn đã ảo tưởng về một việc thiện ích, tưởng rằng chúng giúp bạn đến gần Chúa để sống hoàn thiện mỗi ngày nhưng thực ra, bạn đã tìm sự tung hô của người khác. Và vì ảo tưởng về bản thân, tưởng rằng mình đạo đức, nên khi một ai đó nói không tốt về những hành vi của bạn thì bạn liền ra sức chữa mình và công kích cá nhân, điều mà một Kitô hữu trưởng thành và

đạo đức không được phép làm vì nghịch với tinh thần Tin Mừng. Khi ấy, ta tìm tung hô mình hơn là tìm vinh danh Chúa. Ảo tưởng này khiến ta xa rời bậc thang giá trị chúng ta đã chọn; và như thế, ảo tưởng đã vượt qua giới hạn cho phép. Thật ra, chúng ta không thể phân ranh đâu là giới hạn cho phép của một sự ảo tưởng như việc đề ra những tiêu chuẩn đánh giá nhưng nếu chủ thể nhận ra ảo tưởng của mình mà quay về nội tâm thì mọi sự sẽ tiếp tục theo dòng chảy mà bản thân đã dự phóng. Khi có ai đó đánh giá tiêu cực về mình mà bản thân liền quay về và nhận ra phần thiếu sót thì họ đã bớt phần ảo tưởng. Họ sẽ tránh việc tìm mình và đi vào hành trình tìm Chúa.

Cái tôi này đã được bàn trong tác phẩm *Bạn hãy là chính mình* trong phần Ảo tưởng về chính mình, cùng tác giả. Ở đây, chúng ta muốn nhấn mạnh đến cái tôi ảo tưởng như một nguyên có khiến bản thân xa rời hành trình tìm kiếm chính mình mà chủ đích cuốn sách này nhắm đến. Thật vậy, chúng ta có thể làm một cuộc so sánh nhỏ giữa hai đối tượng: giữa người nhận ra giới hạn của mình và người ảo tưởng. Chẳng hạn, cả hai người này cùng có chung một xác tín là chinh phục hành trình tìm về chính mình. Một người có nhiều bất toàn nhưng đã có cơ hội khám phá chính mình và chấp nhận bản thân để từ đó quyết tâm bước vào

hành trình tâm linh; còn người kia sống xa rời thực tại và không biết mình muốn gì và làm gì, mặc dù trên lý thuyết họ ý thức rằng mình khao khát sống đời sống nội tâm. Vậy với hai mẫu người này, chắc hẳn chúng ta đã có hội kết và biết rằng ai khả dĩ dễ dàng đạt đến đích hơn.

Thời nào cũng có hiện tượng sống ảo tưởng, nhưng với xu hướng phát triển thời công nghệ hiện nay, môi sinh ô nhiễm khiến con người dễ sinh bệnh này nhiều hơn và khó chữa hơn. Một khi con người chạy theo những gì bên ngoài vốn hình thức và hào nhoáng, cộng thêm sự dấn bèn của cải và đồng hóa bản thân với sự vật thì họ càng xa rời hành trình tìm về chính mình. Ở đây, chúng ta cần giải thích thêm thuật ngữ đồng hóa bản thân với sự vật. Thật vậy, có những người có điều kiện, họ chạy theo những phương tiện tối tân để phục vụ tiện ích tối đa cho đời sống. Nếu bạn muốn đầu tư chiếc xe thật xịn để đỡ tốn thời gian di chuyển thì vô tư, nhưng nếu muốn dùng xe khủng để chơi trội và bám chặt vào đó như cách để thể hiện đẳng cấp thì đã quá đà. Đó là một sự đồng hóa cái “tôi là” với cái “tôi có” một chiếc xe hạng sang. Và một khi có ai đó sắm được chiếc xe khủng hơn thì bạn lại lấy làm xúc phạm và tổn thương. Đó là hình thức của bệnh tâm lý. Trong khi đau bệnh như thế, họ phải cần kiếm không gian chữa lành, đồng nghĩa với

việc hoãn lại tiến trình phát triển bản thân. Điều quan trọng nhất và khó thực hiện nhất là bản thân chấp nhận tình trạng “rối loạn” của mình.

Để thấy rõ những đặc tính của cái tôi xã hội này, chúng ta cần theo hướng dẫn của nhà xã hội học Shibutani. Cái tôi khi tham dự vào các hoạt động xã hội thường bộc lộ ở năm điểm:¹¹

**Tính ổn định* của cái tôi thể hiện ở chỗ ngay cả khi vai trò xã hội của cá nhân đã thay đổi nhưng sự hiện diện của cái tôi vẫn tương đối ổn định. Chúng ta có thể hiểu sự ổn định trong sự hiện diện của cái tôi xã hội, ở đây, là tùy thuộc tính cách và sự trưởng thành cá nhân. Thực tế cho thấy, có những người thay đổi vai trò nào đó trong xã hội thì cũng bị biến thể cách nào đó, điều này nhà tâm lý học C. Jung gọi là đeo mặt nạ. Mặt nạ này chỉ trở nên tích cực khi chúng là kết quả của sự thích nghi và thích ứng trong cuộc sống nhưng dù sao, chúng phải đáp ứng một sự nhất quán nào đó. Để dễ hiểu, chúng ta có thể đơn cử: trước đây, ông làm việc kinh doanh được tiếng là rất uy tín vì sự thành thật và ngay thẳng, nhưng khi chuyển sang làm chính trị, ông trở nên một người bất nhất và

¹¹ X. <https://caphesach.wordpress.com/2014/07/26/cai-toi-va-qua-trinh-xa-hoi-hoa-ca-nhan-phan-i/>

có dấu hiệu thiếu lành mạnh. Với sự thay đổi tiêu cực này, chúng ta đánh giá tư cách của cá nhân. Như vậy, sự thiếu ổn định hay không, tùy thuộc tư cách của bản thân.

**Tính thống nhất* cho thấy hành vi ứng xử của cá nhân luôn tương hợp với suy nghĩ và tình cảm của họ. Điều này giúp cho người khác có thể nhận biết được xu hướng hành động của cá nhân ngay cả khi các điều kiện, bối cảnh thay đổi. Đó chính là sự ổn định nhân cách của con người. Tất nhiên, do sự yếu đuối của bản thân mà tính thống nhất chỉ mang tính tương đối. Điều này thấy rõ khi suy xét một xu hướng hành động của một cá nhân mà ta biết trước đây, khi gặp một tính huống mới, họ có thể thay đổi cách thức hành động như trước đó khiến chúng ta không lường trước được. Chẳng hạn, có người thường cởi mở khi lần đầu tiên gặp bất cứ bạn đồng nghiệp nào, nhưng lần này họ lại tỏ ra cẩn trọng quá mức khiến nhiều người nghi ngờ về tính nhất quán của đương sự. Hơn nữa, sự thống nhất mang tính quyết định triệt để cần thực hiện hơn cả là sự thống nhất giữa con người thật bên trong và những biểu hiện bên ngoài.

**Tự nhận thức* về bản thân là đặc điểm thứ ba của cái tôi. Khi hành động cá nhân thường nhận thức được vị trí, vai trò của mình trong các mối quan hệ xã hội cụ thể. Tuy nhiên, mức độ tự nhận

thức về bản thân của các cá nhân thì rất khác nhau, trong đó phụ thuộc rất nhiều về học vấn, tính cách, sự thích nghi xã hội... của mỗi cá nhân. Trong việc tự nhận thức này chúng ta cần đề cao ý thức bản thân, nghĩa là ý thức về giá trị bản thân, một ý thức căn bản và thiết yếu giúp con người có đủ khả năng và nghị lực để vươn lên và sống hạnh phúc. Có thể nói, chính việc tự ý thức này mà giúp ta tránh được phần nào tính bất nhất vừa nói trên. Ngoài ra, ý thức về giá trị bản thân cũng bao hàm sự ý thức về một nhân vị có giá trị tối thượng, một hữu thể tự tại, bất khả phân chia, cá biệt và độc nhất vô nhị. Chính khi bản thân biết tự nhận thức và ý thức trách nhiệm của mình mà đương sự tránh bớt ảo tưởng hầu bước đi thông dong trên hành trình tìm về chính mình.

*Mức độ tự nhận thức về cá nhân có ảnh hưởng đến sự *tự đánh giá* của chính mình. Điều này đôi khi có sự khác biệt trong cách tự đánh giá của mỗi người – có “độ vênh” giữa tự đánh giá bản thân của cá nhân so với đánh giá của người khác về cá nhân đó. Nhìn chung, cá nhân có xu hướng tự đánh giá bản thân cao hơn so với năng lực thực, ngay cả khi sự thể hiện ra bên ngoài của họ lại nghịch chiều – thể hiện sự tự ti. Nếu việc tự đánh giá lại dựa trên sự hiểu biết chủ quan và những kinh nghiệm nghèo nàn, chắc hẳn, việc đánh giá

ấy quá chủ quan và không tránh khỏi những ảo tưởng. Từ đó, bản thân dễ sa đà và đi tìm những thứ bên ngoài để lấp đầy tình trạng trống rỗng bên trong. Như thế, để trở về với chính mình, họ lại phải thực hiện một cuộc từ bỏ triệt để. Đó là lý do mà Chúa Giêsu đã dạy: *Ai muốn theo Ta phải từ bỏ chính mình, vác thập giá mình mà theo*. Thập giá ở đây là gì? Thiết nghĩ, đó là bản tính nhân loại vốn sa đọa của mỗi người.

* Và cuối cùng, khía cạnh *ý thức xã hội* cho thấy cái tôi cá nhân nhập tâm các quy tắc, chuẩn mực để hòa nhập vào các vai trò xã hội. Đồng thời, ý thức xã hội ấy cũng giúp cho mỗi cá nhân học cách khám phá ra sứ mạng của mình khi sống ở trần gian này mà cách tốt nhất là tập sống với Chúa là Đấng đã dựng nên ta và có một kế hoạch cho ta khi đặt để ta trong một môi trường cụ thể này với những tiềm năng, tính cách... và một nhân vị độc đáo trước mặt Người.

Xét cho cùng, cái tôi xã hội mà chúng ta đang bàn đến, chúng nằm trong cái tôi hiện thực, nghĩa là những gì làm nên con người chúng ta như hiện nay. Khi tách riêng ra như vậy, chúng ta không có ý giản lược thực tại mà chúng ta cần làm cho sáng tỏ, nhưng đây là cơ hội giúp chúng ta ý thức về cái tôi xã hội như một "chất liệu" thiết yếu giúp nhào nặn nên nhân cách chúng ta tính đến thời điểm

hiện tại. Nhằm giúp phân loại cụ thể và đặt ranh giới cho từng yếu tố, chúng ta cần đi thêm bước nữa khi đặt cái tôi xã hội này trong cái tôi hiển thị, nghĩa là những gì thuộc về phần nhân cách mà chúng ta có thể quan sát và mô tả được. Như thế, chúng ta còn một phần nhân cách mà chính chủ thể không thể tiếp cận và kiểm soát được, đó là cái tôi tiềm ẩn. Tuy nhiên, điều trớ trêu thay là chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm về mọi hành vi của mình. Quả thật, cái tôi chủ thể phải chịu trách nhiệm mọi hành động mình làm dù là có ý thức và chủ động hoàn toàn không. Đó là lý do chính đáng thúc bách chúng ta tìm hiểu và học hỏi để dần dà hiểu biết và kiểm soát được phần nào những góc khuất trong tâm hồn.

Cái tôi tiềm ẩn

Khi dùng thuật ngữ *tiềm ẩn*, chúng ta muốn nhấn mạnh đến năng lực vô thức là “kẻ” đứng sau lưng giật dây khiến chủ thể có những hành vi hay thái độ thiếu chuẩn xác. Để làm sáng tỏ vấn đề này, chúng ta sẽ khai thác qua 2 yếu tố: động cơ vô thức và cái mặt nạ.

Chúng ta cần khẳng định ngay rằng các nhân tố vô thức có thể cản trở chúng ta nhận biết và sử dụng mọi tài năng của mình. Điều này được hiểu cách tổng quát rằng chúng ảnh hưởng tiêu

cực cách nào đó trong sự phát triển con người toàn diện. Nếu xét tài năng là phần năng lực được chủ thể khai phá và cho phát triển đến mức tối đa thì việc “thống trị” của nhân tố vô thức đã làm mờ nhạt những điểm sáng nơi mỗi người. Chúng ta không có tham vọng làm chủ mọi tình thế và ý thức hoàn toàn lãnh mạng trong mọi tư tưởng, lời nói và hành động của mình. Tuy nhiên, chúng ta có thể học cách giảm bớt tính nguy hại của chúng khi hiểu được phần nào cơ chế vận hành của vô thức.

Một trong những dấu hiệu cho thấy chúng ta đang bị chi phối nhiều bởi vô thức đó là sống ích kỷ vì năng lực vô thức theo đuổi mục đích *qui ngã*. Chúng ta biết rằng không phải lúc nào cũng có thể quan sát đánh giá dựa trên thái độ hay hành vi của một người mà kết luận là họ sống nhiều với bản năng hay qui ngã đâu. Điều này chúng ta cần qui về động lực vô thức. Một điều chúng ta cần xác định ngay rằng vô thức được hình thành ngoài ý muốn và ý thức của ta. Nói thế không có nghĩa là chúng ta trở nên bất lực với vùng tiềm ẩn này.

Theo gợi ý của cha A.Cencini và Manenti, chúng ta có 4 giai đoạn giúp hình thành cơ chế vô thức.¹²

¹² A.Cencini và Manenti, *Tâm lý và huấn luyện - cơ cấu và năng động*, chuyển ngữ: Lm Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 339.

- Sự nhận thức lần đầu và thỏa mãn cách ý thức;
- Những thói quen ngày càng ít bị kiểm soát và suy tính;
- Động năng ngày càng ẩn khuất và đòi hỏi cách tự động;
- Động cơ vô thức.

Theo cách hiểu thông thường, vô thức bao gồm tất cả những gì bị chủ thể dồn nén đưa vào bên trong như những thứ rác bị tống vào nhà kho của tâm hồn. Điều này chúng ta dễ hiểu và nắm bắt tình hình. Tuy nhiên, có một phần chúng ta mất dần kiểm soát đến mức khó lường được những tác hại của nó, đó là một phần vô thức đã từng thuộc bình diện tiền ý thức và thậm chí thuộc bình diện ý thức.¹³

Để dễ dàng tiếp cận những thuật ngữ này, chúng ta sẽ khởi đi từ một ví dụ. Có chàng thanh niên phải lòng một thiếu nữ cùng làm việc trong một công ty. Họ hẹn hò và thường xuyên qua lại, đến một ngày quyết định góp gạo nấu cơm chung. Vì đây là một phong trào được xã hội nhìn nhận công khai, nên họ rất tự nhiên thể hiện lối sống

¹³ A.Cencini và Manenti, *Sđđ*, tr. 338.

này mà không đặt lại vấn đề mãi đến khi gia đình Công giáo hai bên lên tiếng ngăn cản. Việc này gây ý thức noi họ trong một thời gian, nhưng rồi vì nhân nhượng: “việc này đâu có gì nghiêm trọng mà các ông bà, cha mẹ cố hữu ngăn cấm, giới trẻ bây giờ sống như vậy là chuyện thường tình”. Thế là, những nếp sống ấy quen dần khiến họ không còn suy tính, bất chấp lời ra tiếng vào của hai bên họ hàng. Tất nhiên việc sống chung ấy không tránh khỏi những cú “đụng chạm”. Giờ đây, chúng trở thành một nhu cầu của thân xác không cưỡng được nữa, họ hoàn toàn để cho động năng vô thức hoạt động, thúc bách làm những điều trái với luân thường đạo lý.

Dù chúng ta đang bàn đến vấn đề cái tôi tiềm ẩn nhưng không có nghĩa mọi sự đều ẩn khuất. Qua quan sát, chúng ta có thể rút ra một kinh nghiệm rằng chúng chỉ tiềm ẩn do động lực vô thức và những năng lực bên trong. Điều này càng được chứng thực khi chúng ta bàn đến chiếc mặt nạ. Như chúng ta đã biết, ý nghĩa ban đầu của chiếc mặt nạ được nhà tâm lý học C.Jung gán cho là diễn viên trong một bộ phim. Vai trò ấy được áp dụng thực tế cho mỗi người khác nhau với nhiều vai trò mà chủ thể đảm nhận trong cuộc sống. Tuy nhiên, khi đặt cái mặt nạ trong cái tôi tiềm ẩn thì nó trở thành một sự lộ bịch nếu không muốn nói

là giả dối, vì những hành vi và thái độ bên ngoài không tương hợp, hơn nữa, chúng trái ngược với nhận thức bên trong. Và chính từ đó mà chúng ta có thể khẳng định mà không sợ sai lầm rằng năng lực vô thức cản trở con người hình thành nhân cách toàn diện.

Cái tôi lý tưởng

Với hạn từ *lý tưởng*, chúng ta sẽ nghĩ ngay đến mục đích và ý nghĩa trong đời sống mà là người có lý trí ai cũng nhắm đến. Lý tưởng ấy có thể là ý nghĩa cuộc sống hay là một giá trị nào đó. Còn khi nói *cái tôi lý tưởng*, chúng ta nói đến nhận thức của chủ thể về điều gọi là lý tưởng. Chẳng hạn, lý tưởng mà ai cũng nhắm đến là hạnh phúc trong đời sống nhưng mỗi người lại có quan niệm về hạnh phúc khác nhau. Từ đó, mỗi người thể hiện những hành vi, thái độ khác nhau khi tiến đến đích hạnh phúc. Như thế, nhận thức của chủ thể được cụ thể hóa qua quan niệm hay lập trường sống.

Lý tưởng được hiểu như những giá trị trong cuộc sống mà một khi con người càng hiểu biết lý tưởng ấy càng sáng tỏ. Chúng tạo nên nơi chủ thể những căng thẳng lành mạnh giúp tiến lại gần với hình ảnh mà ký ức của chủ thể đã vẽ ra và xây dựng nên từ những hiểu biết và trải nghiệm về lý tưởng trong cuộc sống.

Có thể nói, những giá trị được chúng ta nhận thức và dùng tự do để chọn lựa như những thứ ánh sáng soi lối chúng ta tiến về phía trước. Nhà tâm lý học V. Frankl thật chí lý khi so sánh giá trị với đám mây ban ngày và cột lửa ban đêm luôn hướng dẫn dân Do thái đi trong sa mạc. Hình ảnh này càng trở nên sống động khi nêu bật được hai đặc tính của giá trị đó là ở *trên* (đám mây) và *cột lửa* (phía trước). Ở *trên* vì không do chúng ta làm ra và cũng không bị chúng ta điều khiển hay thao túng; *phía trước* vì giữ vai trò soi dẫn và chỉ đường.¹⁴

Với đặc tính ở *trên* này mà chúng ta xác tín rằng lý tưởng sẽ không bao giờ đạt được nhưng lại có thể đạt đến. Nghe có vẻ mâu thuẫn nhưng đó lại là một thực tế. Thật vậy, nếu xét giá trị như một gương mẫu thì đó là một thực tại không bao giờ đạt được. Chẳng hạn, việc các tu sĩ đã chọn Chúa Giêsu là lý tưởng trong đời tu thì đây là một thực tại mà chúng ta không bao giờ đạt thấu nhưng ta có thể họa lại phần nào những nhân đức của Người nhưng dù sao tôi vẫn là tôi với cái bản ngã độc đáo và duy nhất.

Còn với đặc tính *phía trước*, lý tưởng sẽ thu hút

¹⁴ X. A.Cencini và Manenti, *Tâm lý và huấn luyện - cơ cấu và năng động*, chuyển ngữ: Lm Nguyễn Ngọc Kính, Nxb Phương Đông, tr. 149.

sự chú ý của chúng ta và thúc đẩy chúng ta tiến về phía trước hầu như thủ đắc và hưởng nếm phần nào từ những hoa quả của giá trị mang lại. Có thể ví như các giá trị có chứa sẵn một lực hút do định luật hấp dẫn nào đó nhằm lôi kéo chủ thể về phía mình mỗi ngày một gần hơn.

Như thế, có một khoảng cách giữa cái thực tế và lý tưởng, giữa cái tôi hiện thực và cái tôi lý tưởng. Khoảng cách này sẽ dễ trở nên ảo tưởng khi chúng ta chưa thực sự khám phá ra vị thế của mình trong hiện tại, biết tiến về đâu và dùng phương tiện nào để đạt được mục đích sống. Có thể nói, ảo tưởng mình đạt tới cái tôi lý tưởng rồi, đó là một sự nguy hại khiến chủ thể không còn động lực để tiến về phía trước. Họ nhầm lẫn giữa tri thức và chọn lựa giá trị với khả năng và mức độ theo đuổi giá trị. Thật vậy, việc chúng ta truy tìm và hiểu biết về một nhân đức nào đó thì không có nghĩa là ta đã thủ đắc nhân đức ấy rồi mà chúng ta phải quyết tâm và chọn lựa những thái độ và hành vi xứng hợp với nhân đức ấy.

Có hai bước trong một hành trình tiến gần đến cái tôi lý tưởng, đó là *khám phá giới hạn bản thân* và *tự siêu việt*.

Như chúng ta biết có những ngôi sao đi từ thành công này đến thành công khác, họ đặt ra mục tiêu nào thì cũng đạt được mục tiêu ấy, đó

chỉ là *giá trị công cụ*, nghĩa là phương tiện giúp bản thân đạt đến *giá trị cứu cánh* là việc *hoàn thiện bản thân*. Nhưng họ đã sai lầm khi tìm đến cái chết vì họ đã cảm nhận thực sự trống rỗng khi chạm đến đáy của giới hạn bản thân nhưng thay vì quay vào bên trong để sống và hàm dưỡng những giá trị siêu việt, họ lại dừng lại ở cái tôi nhỏ bé của mình. Ở đây, chúng ta cần nhắc lại một ý tưởng quan trọng đã nêu ra trước đây rằng: *năng lực vô thức theo đuổi mục tiêu qui ngã*. Điều này giúp giải thích phần nào những cái chết đáng thương kia, vì họ chưa ý thức đủ đâu là ý nghĩa của cuộc sống và những giá trị mà chủ thể đáng ước ao. Nói một cách mạnh hơn, họ đã để cho phần vô thức và bản năng điều hướng phần lớn đời sống của mình.

Tất nhiên, từ những bài nghiên cứu liên quan đến việc tự tử, chúng ta đã có nhiều kết luận đưa ra một loạt những nguyên nhân của vấn đề. Tuy nhiên, trong việc giới hạn của bài viết, chúng ta chỉ nhấn mạnh đến việc khám phá giới hạn bản thân. Chúng ta sẽ phân tích và làm sáng tỏ hơn về những người nổi tiếng tìm đến tự tử như giải pháp cuối cùng. Như chúng ta đã nói, họ đã thành công trong việc đạt mục tiêu ngắn hạn, điều này chỉ là thứ yếu, nghĩa là chúng có thể giúp ta tự tin để tiếp tục đạt mục tiêu xa. Nhưng dù mục tiêu gần hay xa, điều đó không quan trọng, xét

cho cùng, đó chỉ là cách chúng ta tồn tại. Điều cần nhấn mạnh ở đây là những gì làm nên ý nghĩa của cuộc sống. Đôi khi, vì chạy theo hấp lực của những hào quang cách quá đáng mà ai đó đã đánh mất chính mình, thực tế cho thấy, có những người rất thành công nhưng vì không có triết lý sống đã dẫn đến những vấn đề tệ nạn như nghiện ngập. Lại có những người chạm đến thành công quá sớm khi chưa trang bị đủ những kỹ năng trong cuộc sống và do việc thiếu nhận thức về giá trị của đời sống tâm linh mà dẫn đến những điều đáng tiếc.

Đến đây, chúng ta cần trở lại cái tôi lý tưởng để thấy rằng những người đáng thương mà chúng ta đang bàn đến, họ thiếu một lý tưởng sống là những bậc thang giá trị nào đó, ít ra theo chuẩn mực xã hội hiện hành. Tưởng cũng cần nói thêm rằng có thể việc họ lẫn lộn thần tượng với hình ảnh mẫu người lý tưởng. Thần tượng chỉ có tác dụng kích thích và động lực trong thời gian đầu giúp chinh phục đỉnh cao, nhưng một khi đã thành công cách nào đó, họ có thể trở thành thần tượng cho nhiều người. Điều này cho thấy thần tượng sẽ mất đi hoặc giảm trừ tầm ảnh hưởng còn lý tưởng của cuộc sống thì luôn phía trước. Chính những người không đặt ra hoặc mù mờ về cái tôi lý tưởng thì dễ dẫn đến thất vọng với bản thân và tìm đến việc tự tử.

Với việc dẫn chứng và phân tích cụ thể một hiện tượng để nhằm gián tiếp khẳng định điều quan trọng trước tiên là khám phá và chấp nhận giới hạn bản thân. Đây có thể là bài học đầu đời khó khăn nhất để giúp hình thành cái tôi lý tưởng. Và hành trình này chỉ đạt đến đích khi chúng ta biết *tự siêu việt*.

Theo góc độ nhân bản, *tự siêu việt* được hiểu là sự nhận thức đầy đủ và đúng đắn về bản thân để từ đó chủ thể qui hướng về đời sống tâm linh. Tất nhiên, hành trình này đòi hỏi một bước nhảy ngoạn mục là vượt lên chính mình. Để được thế, bản thân phải chấp nhận ra khỏi vùng an toàn hiện tại mà chộp bắt bất cứ cơ hội nào giúp mình tiến gần đến những giá trị đã đề ra.

Còn xét theo phương diện tâm linh và tôn giáo, có thể nói đây là một cuộc lột xác triệt để giúp bản thân chạm đến thực tại siêu nhiên cách nào đó nên toàn bộ đời sống sau “cuộc gặp gỡ” định mệnh ấy, họ sẵn sàng buông bỏ và sống cho những giá trị siêu việt.

5. Tôi là ai?

Có thể nói, chủ đề về con người đã được các triết gia từ thời Thượng Cổ đến nay quan tâm đặc biệt. Họ đã đóng góp khá nhiều tư tưởng trong

việc đưa ra những định nghĩa về con người. Nhìn chung, mỗi góc nhìn giúp khai sáng một phần nào những ẩn khuất mà chúng ta gọi là mâu nhiệm về con người. Chẳng hạn, việc định nghĩa con người là con vật có lý trí, đã là một nỗ lực giúp đề cao mặt tri thức của con người. Từ đó, những thành quả tinh thần đạt được đều qui về việc lưu lại các “dấu vết” của lý trí con người. Có một tư tưởng khác: Tôi suy tư nên tôi hiện hữu. Điều này giúp khẳng định con người là chủ thể của suy tư chứ không còn xem con người như một đối tượng để quan sát hay đánh giá nữa. Ngoài ra, còn có tư tưởng khác cho rằng con người là hữu thể mang tính xã hội. Từ đây, con người đã nhìn nhận người khác cũng là một chủ thể để tương tác và hợp tác hầu giúp nhau phát triển con người toàn diện. Có thể nói, đó là những góc nhìn giúp hình thành học thuyết xã hội học. Còn những nhà tâm lý học, họ đã đề ra nào là những xu hướng, bản năng, đam mê, khoái lạc và gần đây nữa, họ đã khai phá ra vùng vô thức và tiềm thức của con người. Nhưng dù sao, họ chỉ mới dừng lại ở việc trả lời cho vấn nạn: Con người là gì. Nghĩa là chúng chỉ mới đề ra bản chất hay những đặc tính của con người, chứ không thể trả lời cho câu hỏi: *Tôi là ai?* Cũng có nhiều triết gia hiện sinh hữu thần đã nhận ra những giới hạn này của triết học nên đã giúp con

người mở ra với Thượng Đế để may ra mon men tìm câu trả lời cho vấn nạn của con người mọi thời đại. Quả thật, tự con người không thể nào lại là câu trả lời cho chính mình, vì như thế, chúng sẽ bị giới hạn trong chính mình. Như thế, vấn nạn này theo G. Marcel, nó phải hiểu là một siêu vấn đề mà chỉ có thể giải đáp thỏa đáng *trong* và *qua* Đấng Siêu Việt.

Trước tiên, chúng ta ghi nhận những cố gắng của nhà tâm lý học C.Jung. Ông đã nói lên sự cần thiết của một chiều kích tôn giáo trong sự phát triển một cái tôi đích thực, nghĩa là một sự mở ra với một thực tại bên ngoài và bên trên hiện hữu của con người. Ông cho rằng nếu không có một sự mở ra như thế thì cá nhân có thể bị nuốt chửng bởi tập thể và không thể đạt tới tính chất cá vị của riêng mình. Quả thật, C.Jung đã mạnh mẽ khi dùng hạn từ “nuốt chửng” để nói lên một tình trạng đánh mất chính mình cách nào đó trong tập thể vô danh. Trong tập thể ấy, nếu không đủ năng lượng tích cực để sống vượt trội và trở thành những người nổi bật, độc đáo và duy nhất giữa đám đông thì vô tình chúng ta cũng bị mất đi tính cá vị của mình. Còn nếu có một sự tương tác cách nào đó với Thiên Chúa, thì bản thân sẽ được một chỗ trong trái tim của Người mà không ai có thể lấy đi được. Cũng trong chiều hướng đó, triết gia

Kierkegaard khẳng định rằng con người trở nên cá vị nhờ việc thiết lập một tương quan về đức tin với Thiên Chúa. Như thế, một cái tôi đích thực nhất thiết phải là một cái tôi tôn giáo.¹⁵

Có thể nói, để tìm câu trả lời cho vấn nạn cốt yếu nhất đời người: *Tôi là ai?* Chỉ có bản thân mỗi người với ý thức vốn có của một nhân vị độc đáo mới có câu trả lời mà chúng cũng không được viết trên mặt chữ hay dừng lại ở những xác tín của tư tưởng mà phải được diễn tả bằng chính đời sống đức tin trong sự kết hợp với Thiên Chúa với tư cách là con rất yêu dấu của Người. Để giải thích cho điều này, chúng ta có thể nại đến lý chứng Thiên Chúa là Đấng tạo thành trời đất muôn vật và muôn loài, đồng thời, Người là nguyên lý nền tảng cho mọi hiện hữu của con người. Quả thật, con người không thể tự mình hiện hữu và đứng vững thì không có thực tại thuần nhân loại nào có thể trả lời thấu đáo cho việc xác thực *Tôi là ai?* Từ đó, mỗi người có thể trả lời: *Tôi là tôi* trong tương quan với Thiên Chúa là Cha, nói cách khác: *Tôi là con Thiên Chúa*. Quả thật, chỉ trong Thiên Chúa, cái tôi đích thực ấy được bảo toàn và triển

¹⁵ X. Michael D. Moga, *Điều gì làm cho con người thực sự là người?*, người dịch Lm. Lê Đình Trĩ, Nxb Phương Đông, tr. 116.

nở không ngừng. Khi đó, chúng ta mới hiểu một khẳng định thời danh của triết gia G. Marcel: *Hiện sinh đích thực là mở ra với tương quan Thiên Chúa*. Và điều này đã là một tiền đề giúp cho con người thuộc phạm vi triết học có thể đối thoại với các Kitô hữu khi khẳng định Thiên Chúa là tình yêu. Sống trong tình yêu ấy, tôi vẫn luôn là tôi và Thiên Chúa luôn tôn trọng sự tự do dẫn thân của mỗi người để trong nỗ lực yêu thương (K.Jasper), tôi được triển nở thành toàn trong Đức Kitô. Và khi đó, một phiên bản mới luôn chào đón tôi trong tương lai. Một khi tôi trung thành sống với cái tôi lý tưởng đã đề ra thì phiên bản đó luôn mang hình ảnh của Đức Kitô là lý tưởng của mọi đời sống nhân loại.

Như thế, trong từng khoảnh khắc cuộc sống, chúng ta có thể dùng đức tin và những trải nghiệm bản thân mà trả lời cho câu hỏi *Tôi là ai?* Khi đó, tôi dần dà khám phá ra một phiên bản mới trong phút hiện tại với điều kiện là phiên bản ấy không xa rời và xa lạ với cái tôi lý tưởng là hình ảnh của Đức Kitô.

III. NHỮNG GIÁ TRỊ ĐÁNG KHÁT KHAO

Sau khi đã ý thức về hiện hữu và xác định căn tính bản thân, chúng ta sẽ bàn đến những giá trị đáng khát khao. Chúng là những phẩm tính được chủ thể khám phá và chinh phục để khả dĩ hội nhập vào hiện hữu của mình để có thể không ngừng tạo nên những phiên bản mới trong tương lai.

1. Thế giới của lòng tin

Trước tiên, chúng ta cần nhìn nhận rằng lòng tin vốn là yếu tố thiết yếu cho đời sống con người nói chung và cho hành trình tìm về chính mình nói riêng. Trong hành trình tìm kiếm này, vì đó là một điều hệ trọng liên quan đến bản chất và căn tính của bản thân, thế nên, chúng ta không thể dễ dàng chụp giựt bất cứ thứ gì được trưng bày trước mắt chúng ta mà cần lọc qua lăng kính của “lòng tin”. Nếu nói là “niềm tin” thì tự thâm tâm có vẻ còn chưa xác tín, còn nói “lòng tin” thì có thể hiểu, đây là một thái độ “trung dung” của thấu lý đạt tình. Thật vậy, lòng tin của một người đi tìm phiên

bản tốt nhất trong giây phút hiện tại, đó là sự cộng hưởng của thái độ qui về chân lý (thấu lý) và một khuynh hướng chọn tình yêu là lẽ sống (đạt tình).

Chúng ta đang sống trong thời hiện đại mà hầu như mọi sự và mọi phương tiện đều chuẩn bị sẵn sàng cho con người thăng hoa. Nhưng thực tế lại khác hẳn, chẳng hạn, những thông tin toàn cầu giúp con người biết nhanh và nhiều hơn để có thể kết nối tình thân như xảy ra đợt Covid toàn cầu, thì nhiều người lại lợi dụng thông tin để khai thác và lên án cách vô tội vạ. Từ đó, nhiều người trở nên nghi kỵ và dần đánh mất lòng tin nơi người khác. Đó là chưa nói đến “những anh hùng bàn phím”, họ dùng phương tiện truyền thông để giải tỏa những ức chế tâm lý, họ là những kẻ bạo ngôn dùng con chữ để “chém giết” kẻ vô tội, đồng thời, tạo những làn sóng tiêu cực trên mạng xã hội. Kết cục, mọi người bị đánh cắp lòng tin tưởng vào người khác.

Có những người mang nặng nỗi ám ảnh của quá khứ, mặc dù chỉ bị một ai đó lừa dối khiến đánh mất niềm tin vào người đó, thế mà họ lại vội vàng hứa với lòng là chẳng tin vào ai nữa, vì mọi người đều chẳng đáng tin.

Từ những trải nghiệm tiêu cực, khuynh hướng tự nhiên là chúng ta trở về với nội tâm. Có những

người sống thiếu ý nghĩa và động lực thì dễ bị trầm cảm và tổn thương tâm lý. Có những người sẽ tìm cách xây dựng lại lòng tin khởi đi từ chính mình. Thật ra, không phải mọi người đều không đáng tin nhưng vì gốc rễ của vấn đề là chủ thể không tin vào chính mình. Hãy khởi đi từ việc chinh phục những bước tiến nhỏ để tìm lại cảm giác của một người tự tin vào cuộc sống. Khi đó, lòng tự trọng của bạn sẽ được tái lập lại trong tiến trình khám phá bản thân.

2. Lòng tự trọng là một nhu cầu thiết yếu giúp thể hiện bản thân

Có thể nói, tất cả những gì bàn đến con người đều liên quan cách nào đó đến lòng tự trọng. Còn khi, chúng ta nói đến lòng tự trọng như một nhu cầu thiết yếu giúp thể hiện bản thân thì phần lớn chúng được quan tâm như những biểu hiện cụ thể bên ngoài. Cha Cencini và Manenti, trong tác phẩm *Tâm lý và huấn luyện, cơ cấu và năng động*, đã tổng hợp và đưa ra một định nghĩa rằng: “Lòng tự trọng là hình ảnh mà chủ thể cảm nhận về mình, hình ảnh đó là kết quả của mối quan hệ giữa cái tôi lý tưởng, cái tôi hiện thực và các thành tố của chúng...”¹⁶

¹⁶ Cencini và Manenti, *Sđđ*, tr.398.

Chúng ta ghi nhận hạn từ *hình ảnh bản thân*. Hình ảnh này không tự một sớm, một chiều mà chúng ta có thể tổng hợp và diễn tả được trong vài dòng chữ mà là cả một trải nghiệm dài. Nếu dừng lại ở một thời điểm từ quá khứ đến hiện nay, chúng ta sẽ đánh giá dựa trên *cái tôi hiện thực* (điều này đã bàn ở mục trên). Ở đây, chúng ta nhấn mạnh đến nhận thức và cảm xúc của chủ thể để đưa ra một thực trạng hiện tại với những đánh giá tiêu cực hay tích cực về bản thân. Cộng thêm với những dự phóng của tương lai, cấu thành nên *cái tôi lý tưởng*. Tại sao cái tôi lý tưởng được biết đến như một hình ảnh chưa được định hình còn trong tương lai lại có ảnh hưởng đến cách đánh giá bản thân? Chúng ta biết rằng khái niệm về lòng tự trọng không phải là một tình trạng *tĩnh*, nghĩa là bị đóng khung và cứ vậy cho đến cuối đời, mà là một tình trạng *động*, nghĩa là chúng phát triển mãi theo đà tiến và sự định hình nhân cách của mỗi cá nhân. Bởi vậy, những gì chúng ta đang thủ đắc hiện nay cần phải được đối chiếu và liên hệ với những dự phóng tương lai. Nếu như chúng ta được Chúa trao những nén bạc mà đem “đi chôn” thì hành động đó bị xem là xúc phạm đến lòng tự trọng cách trầm trọng; còn việc chúng ta đã không nỗ lực hết sức mà tìm cách đạt đến mục tiêu trong tương lai thì cũng ảnh hưởng tiêu cực đến lòng

tự trọng vì khi đó, hình ảnh bản thân bị đánh giá tiêu cực cách nào đó. Cũng có thể xảy ra trường hợp chủ thể bị ảo tưởng bản thân mà có thể dẫn đến những thất bại ngoài ý muốn. Trong trường hợp này, nếu đương sự có biểu hiện đổ lỗi cho người khác, hoặc dùng các cơ chế tự vệ để thoái thác trách nhiệm cách nào đó thì chắc chắn đã làm tổn hại đến lòng tự trọng. Trái lại, chủ thể chịu đối diện và qui trách nhiệm về cho mình và thậm chí, từ chức vì những sai lỗi của mình thì đây lại là một hành động cao thượng. Quả thật, khi con người nhìn nhận điều xấu luân lý hay những thất bại bản thân, ấy là lúc con người tỏ ra cao thượng nhất.

Ngoài ra, cũng có trường hợp khác. Chẳng hạn, trường hợp một người cha luôn đề cao hạnh phúc gia đình nhưng cứ làm việc cật lực đến mức quên ngày quên tháng chỉ biết lo kiếm tiền để nuôi vợ nuôi con mà không dành thời gian và không gian cho gia đình thì bấy giờ, ông theo đuổi một sự thiện bất toàn, nghĩa là không đạt được mục tiêu xây dựng hạnh phúc gia đình. Hoặc ngay cả khi ông có thời gian rảnh rỗi mà lại dấn thân vào những hoạt động khác dù là bác ái thiện nguyện, tham gia công tác xã hội mà không quan tâm đủ đến đời sống gia đình thì ông cũng chỉ đang theo đuổi một sự thiện bên ngoài nhằm thể hiện bản thân hay để mua những lời khen tặng của người

đòi. Thật vậy, khi chúng ta chọn lý tưởng không hòa hợp với sự thật về bản ngã hay không đúng với bản chất toàn diện của chúng ta, bấy giờ, lòng tự trọng bị tổn thương.¹⁷

Tưởng cũng cần nêu ra giới hạn của lòng tự trọng. Lòng tự trọng lành mạnh giúp cân bằng giữa tự ti và tự tôn. Thật vậy, có những người mang mặc cảm tự ti, vì cảm thấy bản thân thấp kém và không bằng người khác. Họ thường tỏ ra thiếu tự tin, sợ bị đánh giá thấp kém và tránh xa tình huống đòi hỏi sự thể hiện bản thân (trong khi đó, lòng tự trọng lại là một nhu cầu giúp bản thân thể hiện chính mình). Trái lại, những người mang mặc cảm tự tôn có những biểu hiện xem ra không cân bằng với năng lực bản thân. Họ có cảm giác bản thân vượt trội hơn người khác. Vì thế, họ trở nên người kiêu ngạo, xem thường người khác và có xu hướng đặt mình làm trung tâm. Có thể nói, đó là lòng tự trọng giả tạo. Từ hai thái cực đó, chúng ta có thể rút ra một giới hạn đúng đắn cho người có lòng tự trọng lành mạnh. Thật vậy, người có lòng tự trọng đúng nghĩa sẽ rất tự tin từ những gì mình có (không ảo tưởng với những gì không thuộc về mình) và chấp nhận những yếu đuối, thất

¹⁷ X. Cencini và Manenti, *Sđd*, tr.244.

bại và cả những lỗi lầm như những trải nghiệm và là thành phần làm nên con người hiện tại này. Có thể, họ sẽ sống quân bình và vững chãi mặc cho ai đó có khen ngợi quá đáng hay thao túng tâm lý bản thân. Họ vẫn là họ như chính những gì làm nên toàn diện con người họ.

Chúng ta cần trở lại với khái niệm *tĩnh* và *động*, để nhận ra sự phong phú trong cách đánh giá đâu là lòng tự trọng đích thực. Cả hai khái niệm này được bao hàm trong phát biểu sau: *Lòng tự trọng đã được 'khắc ghi' trong bản chất chúng ta (tĩnh) và cũng là hạt giống mà chúng ta phải làm cho phát triển (động).*¹⁸ Như thế, nếu xét theo phần *tĩnh*, thì lòng tự trọng không bao giờ mất, kể cả khi có ai đó bị tước đoạt tất cả trong một tai nạn đến nỗi nằm liệt giường, họ vẫn đáng được tôn trọng như một nhân vị độc đáo với tất cả nhân phẩm mang hình ảnh của Thiên Chúa. Còn nếu cá nhân khỏe mạnh bình thường thì chúng ta cần phải cứu xét phần *động*, nghĩa là những gì bản thân tận dụng những nén bạc Chúa trao mà sinh lợi. Dù sao đi nữa, những quà tặng Thiên Chúa ban nhưng không như sự sống, khao khát chân lý, sự thiện, việc tự siêu việt để yêu thương tha nhân hay địa

¹⁸ X. Cencini và Manenti, *Sđđ*, tr.241.

vị làm con cái Chúa, đó mới là nguồn gốc của lòng tự trọng. Chính sự hiểu biết này giúp chúng ta có góc nhìn đúng đắn khi đánh giá lòng tự trọng và tôn trọng người khác, tránh bị chi phối và lệ thuộc từ những gì con người thù địch như những thành công trong cuộc sống hay sự tán thưởng của mọi người...

3. Giá trị của các giá trị¹⁹

Theo cha Cencini, *giá trị* là lý tưởng bền vững và trù tượng liên quan đến lối sống hiện tại cũng như mục tiêu cuối cùng của cuộc sống. *Lý tưởng bền vững* vì nó là đối tượng thuộc phạm vi tinh thần và không một ai hành động mà không chịu chi phối cách mặc nhiên của một giá trị nào. Chẳng hạn, việc một người giàu có giúp đỡ người nghèo khó bằng cách chia sẻ chút tiền cho họ thì đó là do giá trị của lòng bác ái mời gọi. Và điển ngữ *trù tượng*, được hiểu là thực tại mà con người không thể nắm bắt cụ thể. Ví dụ: giá trị của lòng bác ái thì trù tượng mà chúng ta không thể mường tượng được nhưng khi diễn tả bằng cách chia sẻ qua vật chất thì chúng ta có thể lượng giá.

¹⁹ X. Cencini và Manenti, *Sđd*, tr.140.

Phân biệt giá trị với trị giá

Chúng ta cần khẳng định ngay rằng giá trị khác với trị giá. Trị giá được qui về giá thành của sản phẩm, còn giá trị phần lớn thuộc lãnh vực tinh thần. Trị giá được qui ước và thay đổi tùy thuộc vào cơ cấu nền kinh tế của một nhóm cộng đồng nào đó, trong khi, giá trị cũng thay đổi tùy sự nhận thức và kinh nghiệm của từng chủ thể. Còn xét về mức độ tương quan, trị giá độc lập hoàn toàn với con người, mặc dù, nó chịu sự định đoạt của con người, trái lại, giá trị liên hệ mật thiết với con người, chẳng hạn, một viên thuốc bổ trị giá chỉ có 2000 đồng nhưng giá trị dinh dưỡng lại liên hệ đến thể lý và ảnh hưởng toàn diện con người. Còn nếu xét ở cấp độ cao hơn, cũng viên thuốc ấy nhưng một khi được dùng để thực hiện nghĩa cử bác ái là giúp đỡ một bệnh nhân đang cần đến, thì giá trị ấy lại được nâng cao vì nó mang lại ý nghĩa cho người nhận lãnh. Như thế, trị giá được định lượng rõ ràng và cụ thể, còn giá trị thì vô chừng vì còn phụ thuộc vào cách đánh giá của chủ thể.

Xem ra, giá trị phụ thuộc một phần vào cảm tính con người nhưng không vì thế nó thiếu sự thẩm định. Giá trị không phải là một phạm trù để con người đặt vào đó tính chuẩn mực, mà chỉ được đánh giá cụ thể và xác đáng khi nó gắn liền

với nhận thức của chủ thể. Chẳng hạn, cũng với viên thuốc bổ trên nếu chúng ta đem chia sẻ cho người đang thực sự cần đến thì giá trị sẽ tăng thêm vì đáp ứng kịp thời nhu cầu của người khác.

Cũng tùy vào nhận thức của chủ thể mà mức độ và tầm ảnh hưởng của giá trị có phần chênh lệch rõ rệt. Thật vậy, mỗi trình độ hiểu biết và mỗi trải nghiệm khác nhau sẽ giúp cho mỗi người xác định một bậc thang giá trị tương ứng. Với người này đời sống gia đình sẽ là ưu tiên hàng đầu, nhưng với người kia, bạn thân lại là chỗ dựa vững chắc. Từ đó, chúng sẽ tạo nên một thái độ sống cụ thể và hành vi tương thích nơi bản thân.

Xét toàn diện vấn đề, đỉnh cao của bậc thang giá trị mà một con người đáng ước ao, ấy là Thiên Chúa và những gì thuộc về Ngài. Bởi đó, chính thái độ cởi mở với đức tin mà con người khả dĩ được sống và sống dồi dào.

Tóm lại, trị giá chỉ làm tăng tính sở hữu của chủ thể còn giá trị giúp nuôi dưỡng chính hiện hữu của con người, hun đúc tinh thần con người và định hình nhân cách bản thân. Bởi đó, cho dù chúng ta có trang điểm bên ngoài bản thân những thương hiệu trị giá hàng tỷ đồng, cũng không vì thế làm tăng thêm giá trị chính mình. Điều cốt yếu là chúng ta cần trao dồi những giá trị tinh thần cao thượng. Có thể, nhân phẩm được đề cao và nhân

cách được thành toàn.

Phân loại

Có hai loại:

- Giá trị công cụ: liên quan đến những cách thức hành động cần thiết, nếu chúng ta muốn đạt đến cùng đích cuối cùng.
- Giá trị tối hậu: liên quan đến cùng đích cuối cùng của cuộc đời mà con người muốn đạt đến.

Có thể nói, giá trị tối hậu nằm ở chóp đỉnh còn giá trị công cụ thì lệ thuộc giá trị tối hậu. Giá trị tối hậu là giá trị tự thân, trong khi đó, giá trị công cụ chỉ là phương tiện. Như chúng ta biết, chiếc xe con chỉ là giá trị công cụ, là phương tiện giúp bản thân thể hiện lòng quảng đại qua việc đi đến vùng xa để chia sẻ chút quà cho người dân tại đó. Lúc này, chiếc xe con thuộc giá trị công cụ, chúng phụ thuộc vào lòng nhân ái thuộc giá trị “tối hậu”. Hiểu được hai khái niệm này giúp chúng ta tránh đánh tráo thực tại vì thực tế có những người đi tìm trong sự nổi tiếng và tiền bạc nhưng vẫn thấy trống rỗng vì họ đã ngộ nhận khi xem những thứ thủ đắc được ấy là giá trị tối hậu.

Giá trị của các giá trị

Giá trị là hoa quả của một cuộc tìm kiếm nhờ

khả năng suy tư, phán đoán, trừu tượng hóa và trải nghiệm của mỗi người. Có thể nói, giá trị nằm trong chính hiện hữu và sâu trong bản chất của con người. Con người có thể dùng nhận thức để phán đoán và đánh giá các giá trị theo cách hiểu chung của xã hội hiện hành nhưng nhờ trải nghiệm, con người mới thực sự sống với những xác tín của chính mình về những giá trị. Quả thật, theo số đông, con người có thể hiểu phần nào giá trị của đời sống hôn nhân là nhắm đến sự hòa thuận và hạnh phúc gia đình, thế nhưng, một khi đương sự rơi vào tình trạng khủng hoảng có nguy cơ tan vỡ cuộc tình thì hơn lúc nào hết, họ cảm nghiệm sâu xa về việc cần hy sinh và kiên nhẫn để bảo vệ giá trị hôn nhân gia đình.

Bởi đó, chúng ta cần cảm nghiệm giá trị như nguồn mạch của năng lực và tác nhân kích thích hành động. Giá trị sẽ thực sự trở nên nguồn mạch của năng lực và tác nhân kích thích hành động khi và chỉ khi đương sự đã trả một cái giá cân xứng nào đó cho giá trị mà mình khao khát và theo đuổi. Chẳng hạn, việc thánh Gioan Tẩy Giả đã biết trước và chấp nhận cái chết vì sống và bảo vệ giá trị của Tin mừng. Có thể nói, chính giá trị thực nghiệm ấy làm cho đời sống chúng ta thêm phong phú và đậm chất dấn thân quên mình vì những giá trị đáng ước ao.

Ngoài giá trị thực nghiệm được nhà tâm lý học V. Frankl giới thiệu, *trong liệu pháp về ý nghĩa*, ông còn đề cao giá trị sáng tạo. Với một khí chất và tư chất rất riêng cộng thêm những tiềm năng và khả năng của mỗi người mà qua việc mình làm, giá trị sáng tạo được phát huy tối đa tùy thiện chí và nỗ lực dẫn thân của họ. Điều đáng lưu ý ở đây là theo Frankl, tầm quan trọng của công việc không hệ tại ở kết quả hay ảnh hưởng đối với xã hội, mà ở chỗ họ đã biểu lộ sự sáng tạo của mình. Chính khả năng sáng tạo mang lại giá trị cho cuộc sống, chứ không buộc phải làm những chuyện vĩ đại thì cuộc sống mới có giá trị.²⁰ Có thể nói, nhờ hiểu biết này, giúp chúng ta bớt đánh giá người khác dựa trên những giá trị thành công vì được nhiều người biết đến.

Ngoài ra, các giá trị còn giúp định hướng lối sống và thái độ của chủ thể. Thật vậy, nếu người công nhân sẵn sàng chối bỏ bữa cơm gia đình để đi ăn nhậu với sếp và các công nhân khác chỉ vì chò mong được một vị trí mới trong xí nghiệp thì giá trị của việc thăng chức đã định hướng cho lối sống và thái độ của anh ấy.

Cuối cùng, khi nói đến giá trị của các giá trị,

²⁰ X. Cencini và Manenti, *Sđd*, tr.144-145.

chúng ta buộc nại đến vai trò của tôn giáo. Chính những giá trị như Chân, Thiện và Mỹ... giúp thăng tiến đời sống tâm linh của mỗi người. Các giá trị này không những ấn định chuẩn mực và mục tiêu cho hành động, mà còn xác định đích điểm mà chúng ta muốn đến để gặp cái tôi (phiên bản mới) mà bản thân đang kiếm tìm.

4. Sống hạnh phúc

Trong phần này, người viết xin ghi lại mẫu đối thoại, đúng hơn là việc khai sáng của vị ẩn sĩ cho một người trẻ đến tìm ngài trong nơi thanh vắng.

Đệ tử (ĐT): Kính chào thầy, con đến đây từ một thành phố tráng lệ với mọi điều kiện thuận lợi để sống và tồn tại nhưng không cảm thấy hạnh phúc. Con xin được ở dưới chân thầy để được chỉ dạy con đường hạnh phúc ạ.

Sư phụ (SP): Ta rất vui vì bạn đã nuôi trong lòng một khát vọng chính đáng là mưu tìm hạnh phúc thực sự. Nhưng bạn có biết khát vọng hạnh phúc đến từ đâu không?

ĐT: Theo con, nó đến từ nhu cầu rất tự nhiên của con người, phải không ạ ?

SP: Có thể hiểu, nó là một thứ nhu cầu tinh thần không thể thiếu của tâm hồn, chỉ có điều là chúng vốn thiên hình vạn trạng tùy theo quan

điểm sống của mỗi người. Điều ta muốn hỏi bạn rằng nỗi khát vọng hay mơ ước cầu hạnh phúc ấy có từ đâu? Có thể nói, Thượng Đế khi dựng nên mỗi người đã đặt để chúng vào lòng họ như một thứ hạt mầm chờ thời gian phát triển. Chúng được giải thích như việc Thượng Đế tạo dựng con người giống hình ảnh Ngài. Điều này không chỉ giải thích cho phẩm giá của con người đến từ Thượng Đế mà còn khát vọng hạnh phúc của mỗi người cũng được kết dệt theo “mô hình” đó, nói cách mạnh mẽ hơn, hạnh phúc của con người tùy thuộc vào mức độ họ sống kết hợp với Ngài. Và thực sự, con người chỉ hạnh phúc khi ở trong sự hiện diện của Ngài, Đấng là hạnh phúc viên mãn.

ĐT: Nói như thầy thì những người chủ trương vô thần sẽ không thể chứng nghiệm hạnh phúc thực sự?

SP: Câu trả lời hết sức phũ phàng nhưng chúng ta không được tránh né. Người không có một niềm tin nào từ một Đấng thiêng liêng, sẽ không thể chứng nghiệm hạnh phúc đích thực. Nói như thế, không có nghĩa là ta phủ nhận những cảm xúc hạnh phúc mà con người nói chung, đang thừa hưởng do cuộc sống vốn tốt đẹp mang lại, vì khi dựng nên đất trời, chính Thượng Đế cũng nói: *Mọi Sự đều tốt đẹp*. Nghĩa là nó có khả năng mang

lại hạnh phúc cho con người. Nhưng do tội lỗi, mà con người trở thành kẻ vô minh, thiếu hiểu biết, đánh mất đi tính “đơn sơ” của nhận thức đến nỗi, không thể thấu đạt chính thực tại của vạn vật. Nói theo kiểu con người thời nay, người ta không thể nhìn ra chính cái *nó là*, bản chất của sự vật, mà bị “mặc định” theo cách đánh giá chủ quan của mỗi người khi chịu tác động của những kinh nghiệm tiêu cực cố hữu hay nhận thức sai lạc về thực tại.

ĐT: Nếu như thầy khẳng định về việc vạn vật có khả năng mang đến hạnh phúc cho con người thì đâu cần đến Thượng Đế nữa ạ?

SP: Bạn nên biết rằng Thượng Đế không dựng nên vạn vật rồi ngồi chơi xơi nước đâu. Ngài hiện hữu trong vạn vật vì những gì ở ngoài Thượng Đế thì không hiện hữu. Có thể nói, vạn vật là kết quả tất nhiên của sự trào tràn từ Hữu Thể Ngài. Ngài chính là Sự Thiện, mà đặc tính chính yếu của Sự Thiện là trào tràn và ban phát. Sự Thiện không giữ riêng cho mình nhưng chia sẻ với các đối tượng khác. Mà con người là đối tượng cao cả nhất của sự thông ban Thần Linh này. Bởi vậy, một người được đánh giá và nhìn nhận là sống hạnh phúc khi họ có khả năng chung chia mọi ý nghĩa và giá trị của cuộc sống với vạn vật nói chung hay với người khác nói riêng.

Trở lại với thắc mắc của bạn, một khi con người có khả năng mở ra với hết mọi hiện hữu thì vạn vật sẽ giúp con người chứng nghiệm khát vọng hạnh phúc. Và một điều chắc chắn, tự thân vạn vật sẽ giúp người ấy qui về Thượng Đế, Đấng là cùng đích của mọi loài. Và như ta đã nói: Nếu Thượng Đế là Sự Thiện thì Ngài luôn ban phát tùy mức độ khao khát của mỗi người. Nhưng do tình trạng vô minh của con người, mà phần lớn chuỗi ngày đời sống của họ là một cuộc vật lộn, kiếm tìm để được khai minh, từ đó, nhận ra đâu là hạnh phúc bền vững.

Nếu con người cứ bám chặt vào những cái vô thường, chóng qua đời này thì hạnh phúc của họ cũng thật mong manh và tan theo bụi tro năm tháng. Như thế, theo luận lý tự nhiên của vấn đề, hạnh phúc chỉ bền vững khi đặt nền tảng trên một Thực Tại bền vững, đó là Thượng Đế. Một khi có điểm qui chiếu cho mọi hành động và chọn lựa là Thượng Đế thì cho dù chúng ta có hưởng dùng của cải vật chất đời này tâm hồn chúng ta vẫn hướng về những giá trị tinh thần cao cả. Nghĩa là miệng thưởng thức những món ăn ngon nhưng tâm hồn được tưới đẫm những tâm tình tạ ơn và ước muốn mọi người cũng có thể cảm nghiệm như bản thân. Và một khi ước muốn đủ lớn, chúng sẽ thúc đẩy họ hành động chia sẻ với mọi người những phúc

hạnh đời này.

ĐT: Thừa thầy, vậy có phải con người chỉ thực sự hạnh phúc khi hành động lấy Thượng Đế như là động lực sống, không ạ ?

SP: Đúng vậy, nhưng đôi khi dùng chữ động lực dễ gây khó hiểu, chúng ta có thể ví von rằng Thượng Đế như một nguồn năng lượng thần linh giúp cỗ máy của con người vận hành thuận theo luật vũ trụ. Luật vũ trụ, ở đây, được giải thích là định luật mà Thượng Đế đã đặt định khi tạo thành vạn vật này. Định luật ấy lại mô phỏng trong sự vận hành của chính Hữu Thể Ngài. Bởi đó, để có thể vận hành theo trật tự tự nhiên, chúng ta lại cần khám phá mô hình kiểu mẫu trong chính hiện hữu của Thượng Đế. Đó là lý do mà phần lớn các nhà khoa học cho rằng các định luật vũ trụ có tính thánh thiêng và huyền nhiệm.

Sứ gia Gioan đã định nghĩa Thượng Đế là tình yêu. Mà chúng ta được dựng nên giống hình ảnh Ngài nên cách nào đó, chúng ta cũng được gọi là hoa quả của tình yêu. Ở đây, chúng ta có thể rút ra cái tên của định luật tự nhiên mà chúng ta đang bàn đến là *tình yêu*. Thật vậy, chúng ta hoạt động nhờ nội lực và năng lượng từ bên trong mang tên là tình yêu. Có thể nói, tất cả đời sống con người đều xoay quanh bốn trục này là: bản thân, thiên

nhiên, tha nhân và Thượng Đế. Với năng lực tình yêu, chúng ta thiết lập mọi mối quan hệ nhằm phát triển bản thân toàn diện. Và nếu hiểu mỗi con người là một tiểu vũ trụ thì quả thực định luật ấy vận hành cách huyền nhiệm trong mỗi hữu thể của ta.

ĐT: Nếu nói như thầy, mọi năng lực đều qui về tình yêu thì tại sao lại có biết bao sự tiêu cực tồn tại ở trần gian ?

SP: Đó là điều cũng dễ hiểu thôi. Tình yêu tích cực hay tiêu cực tùy thuộc vào động lực hay ý hướng của chủ thể. Chẳng hạn, hai vợ chồng mới nói lời yêu thương và trao nhau những nụ hôn nồng cháy, thế mà, vừa đến nơi công sở, người chồng đã dan díu với cô thư ký, chẳng may vợ lại phát hiện được, đến tận công ty đánh ghen... Thế thì, năng lượng mà người chồng dành cho người vợ chắc chắn là tình yêu cho nhau, còn chàng cũng dùng năng lượng tình yêu mà ve vãn với cô thư ký, chỉ có điều là do động lực thiếu lành mạnh. Và việc cô vợ có đến công ty để đánh ghen thì cũng dùng năng lực ấy nhưng nó được giải thích là tình yêu “vị kỷ”. Vì cô cảm thấy bị xúc phạm, và việc đánh ghen là cô muốn lấy lại thể diện của mình với vai trò người vợ. Vì vợ chồng đã là tình yêu thuộc về nhau, và cách nào đó được đạo đức xã hội tôn trọng. Như thế, dù dưới hình thức nào con

người chỉ có một loại năng lượng tình yêu để hành động, còn trong mỗi tình huống, năng lượng ấy được giải thích khác nhau thôi !

Thiết nghĩ, cần phân tích một ví dụ khác để làm sáng tỏ năng lượng tình yêu này. Chẳng hạn, bạn đang trải qua một cơn sợ hãi. Có thể nói, sợ hãi là cách diễn tả một thứ tình yêu bản thân đang bị “đe dọa” cách nào đó. Và khi bạn đang không biết phải xử trí thế nào thì cũng dùng đến năng lượng tình yêu để phán đoán. Việc chạy trốn và tránh né hay che giấu cảm xúc này thì tình yêu ấy mang tính tiêu cực. Nhưng nếu bản thân biết chấp nhận cảm xúc ấy như thành phần không thể thiếu trong đời sống mình, đồng thời, dùng cảm xúc ấy như cơ hội giúp khám phá những mặt tối của bản thân và thấu hiểu bản thân hơn.

Như thế, bạn đã biết nội dung của cuộc tìm kiếm hạnh phúc là gì rồi chứ ?

ĐT: Có phải là tình yêu không ạ ?

SP: Đúng vậy, đúng nhưng chưa đủ. Phải là tình yêu có tính tích cực và xây dựng đời sống con người thực sự. Ta sẽ giúp bạn khám phá một viên kim cương với 8 góc cạnh là 8 nét đẹp của tình yêu, đó là viên kim cương hạnh phúc. Điều này đã được Chúa Giêsu mặc khải trong Tin mừng qua phần Bài giảng trên núi là Tám mối phúc thật. Chúng

ta cần tái xác định về giáo lý này của Ngài là Tám mối “phúc thật”. Nghĩa là phúc thật chứ không phải phúc giả hay nhất thời. Vì trong thực tế cuộc sống con người, người ta giới thiệu rất nhiều góc cạnh của hạnh phúc nhưng không mang tính đích thật. Đích thật, ở đây được hiểu là chúng được đặt trên nền tảng tình yêu thật sự, đồng thời, có tính bền vững. Có ý kiến cho rằng các lời hứa của các mối phúc này chỉ thực hiện ở đời sau: nào là đất hứa làm gia nghiệp, ngắm nhìn Thượng Đế, nào là được Thượng Đế cho thỏa lòng, Nước Trời là của họ...Điều này đúng nhưng chưa đủ. Có thể nói, nếu sống theo hướng dẫn của những mối phúc này, chúng ta sẽ tìm được hạnh phúc đích thực ngay tại đời này. Quả thật, nếu 8 mối phúc ấy giúp diễn tả chân dung của một vị thầy Giêsu, thì một khi chúng nghiệm 8 nét đẹp này, chúng ta sẽ chiếm được kho báu là viên kim cương hạnh phúc mang tên Giêsu.

Góc cạnh đầu tiên của viên kim cương là *tình yêu buông xả*. Có thể nói, đây là một hành trình vượt qua thung lũng của sự trống rỗng để tìm ra cái cốt cách của bản ngã. Để có thể thực hiện một sự buông xả đúng nghĩa, người ta giả thiết một sự bám chấp hay bám víu nào đó đến mức làm cản trở khả năng phát triển tự nhiên của con người. Trong xã hội ngày nay, người ta đua nhau kích

thích nhu cầu hưởng thụ. Trước đây, ngành quảng cáo chỉ cần cố gắng tô đẹp sản phẩm nhằm kích thích khách hàng tiêu dùng, nhưng ngày nay, các chuyên môn ngành quảng cáo cần phải tiếp cận bằng cách đánh vào tâm lý khách hàng, chẳng hạn, dựa theo nhu cầu thể hiện bản thân của mỗi người mà họ đề ra điểm nhấn: sử dụng sản phẩm này giúp bạn tỏa sáng giữa đám đông, hoặc giúp bạn tự tin hơn trong cuộc sống. Mà thực tế cho thấy, muốn tỏa sáng hay tự tin, người ta cần phải tài bồi kiến thức, phát triển đam mê hay thực hành các kỹ năng, chứ không phải dùng thứ đầu gội đầu này hay loại cạo râu kia. Chính ngành quảng cáo đã “thao túng” tâm lý người tiêu dùng. Từ đó, vô hình trung, xã hội đã tạo nên những con người ảo tưởng với chính mình khi không có khả năng thẩm định năng lực bản thân. Một khi các cá nhân không có sự phán đoán độc lập dễ chạy theo xu hướng đám đông, lấy những gì mình sở hữu làm “tấm bình phong” che đậy sự trống rỗng nội tâm. Người ta chạy theo siêu xe này, mẫu thời trang khác nhằm khẳng định đẳng cấp của mình. Họ quên một chân lý rằng trái tim con người chỉ được no thỏa bằng những giá trị tinh thần cao thượng chứ không phải bằng những thứ vật chất cao cấp.

ĐT: Nhưng kính thưa thầy, như trước đây thầy đã dạy con rằng Thượng Đế dựng nên muôn

loài đều tốt đẹp, vậy sao những gì chúng ta đang hưởng dùng lại trở nên nguy hại ạ?

SP: Đúng là mọi sự đều tốt đẹp. Có thể nói, chúng là những điều kiện thuận lợi giúp mang lại cho hạnh phúc con người. Tuy nhiên, chúng chỉ là yếu tố ngoại tại không mang tính quyết định. Chính yếu tố nội tại sẽ quyết định cho hạnh phúc và mức độ hạnh phúc của từng người. Điều này chúng ta đã nghe nói về những siêu sao đang trên đỉnh cao của danh vọng và tiền tài lại đi tìm đến cái chết. Còn mức độ hạnh phúc, chúng lại tùy thuộc vào bậc thang giá trị của mỗi người. Có những người mong ước một hạnh phúc thật đơn giản là mỗi ngày được cơm no áo ấm, và một đời họ chỉ dành cho việc lo cơm áo gạo tiền. Có những người khác, hạnh phúc của họ đặt ở việc tìm mọi cách giúp được nhiều người sống hạnh phúc. Chỉ cần so sánh giữa hai mẫu người đó, bạn nghĩ ai sẽ hạnh phúc hơn?

ĐT: Con tin chắc là mẫu người thứ hai ạ.

SP: Bạn đoán đúng. Có hai điều làm cho mẫu người thứ hai hạnh phúc hơn vì bậc thang giá trị của họ đặt ở yếu tố tinh thần và cụ thể hơn là tinh thần chia sẻ. Quả thật, hạnh phúc lớn nhất đời người là làm cho nhiều người được hạnh phúc nhất.

Thế nhưng, có một cám dỗ lớn khiến con người ảo tưởng mình đang sống hạnh phúc nhưng kỳ thực lại lệ thuộc vào sự vật hay hiện tượng trong đời sống. Đó là việc con người dùng thuyền để qua sông nhưng cứ tưởng con thuyền làm cho mình hạnh phúc và cứ vác nó cách nặng nề. Ta muốn nói đến tình tạng dính bén của phần lớn con người thời đại. Dường như có những chiếc thuyền vô hình ghì chặt bản thân và che lấp cả tầm nhìn tương lai của chính mình khiến đương sự trở nên mệt mỏi với hành trình trước mắt. Chính khi đó, họ cần dừng lại đôi chút để lượng giá những bước tiến trong quá khứ, và ý thức rằng bản thân cần thực hiện một cuộc buông xả với một tình yêu đủ lớn, ít ra là một tình yêu bản thân theo nghĩa, trút bớt gánh nặng cho đời. Đi xa hơn nữa, họ sống buông xả để khả dĩ đạt đến một cảnh giới “thong dong”. Khi đó, chúng ta mới hiểu hạnh phúc không phải là hưởng thụ mà như lời khuyên của thánh Phaolô: Kẻ hưởng dùng đời này, hãy làm như chẳng hưởng (x. I Cr 7, 31), cũng không phải là sống tình yêu buông xả mà là sống thật với con người của mình. Thật vậy, khi dính bén vào thực tại đời này, con người ta dễ bị cám dỗ đến mức đánh mất chính mình. Khi quá đề cao nhu cầu hưởng thụ vật chất đời này và cảm giác “no đủ”, con người có thể loại bỏ Thượng Đế ra

khỏi đời sống mình. Như thế, chỉ khi sống với con người thật của mình và ý thức về sự hiện diện của Thượng Đế trong cuộc đời, chúng ta mới thực sự hạnh phúc. Đó là lý do Chúa Giêsu dạy: Phúc thay ai có tinh thần nghèo khó. Quả thật, theo bản tính tự nhiên, chẳng ai chọn sự nghèo khó nếu không phải là một sự đánh đổi tận căn, nghĩa là chấp nhận từ bỏ những giá trị thấp để đạt đến giá trị cao hơn. Thực ra, những giá trị mang tính nhân loại đều là giá trị công cụ hay phương tiện, còn giá trị đúng nghĩa là giá trị cứu cánh, đó chính là niềm hạnh phúc trong Thượng Đế. Thật vậy, vì ngoài Ngài ra, không ai tìm đâu thấy hạnh phúc.

Chúng ta đi qua mặt thứ 2 của viên kim cương để chiêm ngắm vẻ đẹp của người hiền lành.

Khi nói về người hiền lành bạn nghĩ đến điều gì ?

ĐT: Kính thưa thầy, con nghĩ ngay đến những người ngoan ngoãn, dễ bảo ạ.

SP: Bạn đã đoán đúng một phần theo nhãn quan của Bát Phúc đấy ! Theo một nghĩa nào đó và trong từng trường hợp, người ta có thể sử dụng những hạn từ này thay thế cho sự hiền lành. Có thể nói, chính tâm thế ngoan ngùy này sẽ giúp họ mở ra với tất cả những gì là tốt đẹp, và chính thái độ dễ đón nhận những gì mới mẻ đến từ những

tác động bên ngoài mà tâm hồn họ được mở rộng như một đại dương. Khi đó, chúng ta diễn tả về người hiền lành mà không sợ sai lầm rằng họ có một tâm từ bi. Chính tâm thức này sẽ giúp người hiền lành dễ dàng hóa giải mọi khoảnh khắc đời sống để có một lối đi tìm hạnh phúc.

Thế nhưng, cũng có một cảm dỗ đi kèm khi người hiền lành tỏ ra ngoan ngùy, dễ bảo, đó là họ trở nên thụ động. Khi không đủ tỉnh táo và tỉnh thức, họ dễ dàng bị tiêm nhiễm những thứ chất độc mang tên thế tục làm cho bản thân trở nên yếu nhược, mất dần tính miễn nhiễm đối với những lời mời gọi của thế gian. Ngoài ra, chính thái độ thụ động này có thể tạo cảm giác an toàn và tình trạng an phận, điều này không giúp họ đạt đến một cảnh giới hạnh phúc đáng ước ao.

Chúng ta cũng có thể hiểu người hiền lành là người không sống tự vệ. Họ không chống cự với thế lực sự dữ mà chỉ quyết tâm một lòng bảo vệ sự thật mà bản thân hằng xác tín. Họ luôn tâm niệm lời nói của Chúa Giêsu: *Sự thật sẽ giải thoát anh em* (x. Ga 8,32). Với tâm niệm này, đôi khi họ phải trả giá đắt bằng chính mạng sống mình. Qua đó, chúng ta thấy được nơi họ một tinh thần mạnh mẽ, một ý chí không chịu khuất phục trước bất cứ thế lực trần gian nào. Điều này người hiền lành có thể nhìn lên gương mẫu là chính Chúa Giêsu,

Đấng chấp nhận cái chết phi lý mà không oán hận, tủi nhục mà không kêu la, trái lại, còn xin ơn tha thứ cho những kẻ giết mình.

Sống trong thân phận yếu hèn, người hiền lành cũng dễ bị kích động chứ không phải lúc nào cũng khả dĩ sống tinh thần bất bạo động. Vì thế, họ cần tìm nơi náu ẩn bên Chúa, Đấng là sức mạnh cho người sống thanh liêm. Thánh Phao lô thật chí lý khi nói: *“Khi tôi yếu chính là lúc tôi mạnh”* (2Cr 12, 10). Câu nói này có thể được giải thích rằng khi ý thức tình trạng yếu đuối của mình, bản thân sẽ cậy nhờ vào sự trợ giúp của Thượng Đế. Điều này được xác thực qua câu Thánh vịnh: *“Phúc thay kẻ lầy Ngài làm sức mạnh...”* (Tv 83, 6a). Quả thật, một khi có Thượng Đế ở cùng, họ chứng nghiệm hạnh phúc ngay ở đời này.

Chúng ta sẽ phân tích mỗi phúc thứ ba. Có thể nói, mỗi phúc này khá thực tế trong đời sống mà chúng ta vẫn gọi là nơi thung lũng đầy nước mắt. Trong đó, không thiếu những người sầu khổ và khóc lóc ; đối với những người này tìm được niềm vui đã khó, hướng chi Chúa Giêsu lại hứa niềm hạnh phúc cho họ. Như thế, chúng ta cần hiểu cách Ngài muốn ám chỉ gì về những người được gọi là sầu khổ và khóc lóc này. Chúng ta có thể đối chiếu ngay vào Kinh Thánh để có thể hiểu đúng tinh thần của Tin mừng.

Trong nhạc phẩm *Tình yêu không có lỗi* của nhạc sĩ Minh Thiên, có đoạn viết: “*Nước mắt đàn ông không rơi từng giọt, nước mắt đàn ông chôn sâu trong lòng. Ôm sâu mà vẫn tươi cười...*”. Những cách nói đại loại như thế đôi khi nhằm diễn tả một sự kiềm nén cảm xúc đến mức không sống thật con người của mình. Điều này làm cản trở cho đương sự cảm nhận niềm hạnh phúc trong cuộc sống. Chúng ta có thể gọi lại hình ảnh của người phụ nữ phạm tội công khai khiến xã hội Do thái tránh xa, thế mà, cô đã đến dưới chân Chúa mà khóc và lấy tóc mà lau. Cô bất chấp những lời đàm điều của người trong nhà ông Biệt phái Simon Cùi, để có thể sống thật với cảm xúc của mình vì biết rằng người mình đang chạm đến có thể đón nhận tâm tình của chính mình ; và vì thế, cô cảm thấy niềm an ủi vì được đón nhận như chính *mình là*.

Thực tế trong cuộc sống, nhiều người cho rằng sống thật với cảm xúc của mình là yếu đuối và ủy mị. Nhưng chính khi bạn chấp nhận và nhìn nhận tình trạng thực của bản thân, khi đó nó trở thành cử chỉ mạnh mẽ nhất mà một người có thể tự cứu lấy chính mình. Có những người cố tỏ ra mạnh mẽ bằng cách gồng mình lên và tạo cho mình một hàng rào bảo vệ. Chung cục, chẳng ai dám đến gần họ vì nơi họ phát ra một năng lượng độc hại gây nguy hiểm cho mọi người và môi trường xung

quanh. Có thứ sâu khổ và khốc lóc có thể tìm được sự an ủi và nâng đỡ nơi tha nhân.

ĐT: Thừa thầy, xem ra những sự sâu khổ do mất mát cách này cách khác gây ra, có thể chấp nhận với thời gian, còn có những nỗi sâu khổ do bản thân mang vết thương sâu thì sao ạ ?

SP: Đúng là có những nỗi sâu khổ phát sinh từ những tổn thương sâu mà chỉ có sự kết nối với Thượng Đế, Đấng là “Thầy thuốc Thần Linh” mới có thể chữa lành hoàn toàn. Đó cũng là điều mà nhiều nhà tâm lý trị liệu đã bó tay và khuyên nhiều người chạy đến với tôn giáo.

Thật vậy, có những người sâu khổ quá mức do mất một người thân, thất bại trong sự nghiệp, bị người yêu phản bội, bị bạn bè tẩy chay... họ chìm ngập trong sự cay đắng và tiêu cực, khiến bản thân xa rời các mối quan hệ vốn tích cực, mất kết nối với chính mình và tất nhiên, họ không thể có một sự kết nối đúng nghĩa với Thượng Đế. Chỉ khi họ chấp nhận và vui nhận tình trạng sâu khổ của mình như một cơ hội để tiếp xúc với một Thượng Đế là nguồn ủi an và chữa lành thì mọi kết nối lại được tái tạo trong một tâm thức mới vì đã được biến đổi từ bên trong. Đúng như lời Phật nói: *Chính cái bên trong mới cho chúng ta cách cảm nhận hạnh phúc.*

Có một quan niệm sai lầm vẫn còn phổ biến mãi đến ngày nay, đó là: đặt nỗi sầu khổ là đối cực với niềm hạnh phúc. Vì thế, họ tự ám thị mình rằng bản thân sẽ bất lực trong việc tìm đường hạnh phúc khi con người trải qua sầu khổ. Thế nhưng, thực tế cho thấy một khi nỗi sầu khổ được chia sẻ với tha nhân, nỗi buồn sẽ giảm đi, niềm vui sẽ lớn dần. Sự an ủi và nâng đỡ của hai tâm hồn đồng cảm sẽ giúp bản thân tỉnh thức để đón chào một sớm bình minh với niềm vui và hạnh phúc.

Sự sầu khổ không dừng lại nơi chính mình nhưng được chung chia, cảm thông, đồng cảm và thấu cảm như lời khuyên của thánh Phaolô: *Vui với người vui, khóc với người khóc*. Có thể nói, chính sự chia sẻ hết sức tế nhị này lại là chất liệu giúp cả hai đạt được niềm hạnh phúc. Nếu niềm hạnh phúc được chắt chiu từ những niềm vui chia sẻ thường ngày đã là một sự trân trọng, thì niềm hạnh phúc sẽ mang màu sắc tinh tế và tinh khôi hơn khi những cá thể biết chia sẻ cả những sầu muộn trong tâm hồn. Và ở đâu có hai người hiện diện thì có Thượng Đế ở đó, giữa họ để có thể thông truyền niềm hạnh phúc vốn có ở nơi Người.

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể khóc thương cho một thế giới rộng lớn đang chiều theo sự dữ. Từ đó, mọi thứ tội luân lý đã ghì chặt con người

khiến họ không thể tìm được hạnh phúc đúng nghĩa. Một tâm hồn thiện chí thì chưa đủ mà người ta cần một ý hướng ngay lành khi tìm kiếm hạnh phúc. Quả thật, hạnh phúc chỉ gõ cửa những tâm hồn sẵn sàng tiếp nhận mọi vui buồn sướng khổ, vốn là thành phần của đời sống con người. Cũng như thánh Phêrô, sau khi chiều theo sự dữ mà chối Chúa thì đã khóc nức nở và sám hối ăn năn khi phát hiện ánh nhìn đầy yêu thương của Thầy Chí Thánh. Mỗi người cũng cần khiêm tốn nhìn nhận thế giới bằng ánh nhìn đã được rửa sạch bằng nước mắt. Nghĩa là với nước mắt và lòng sám hối để được đổi mới, chủ thể sẽ nhìn mọi sự với một tâm thức đã được “giác ngộ”. Khi ấy, mọi hiện hữu đều giúp con người đến gần với thiên nhiên, tha nhân và cả Thượng Đế, là Đấng mang lại hạnh phúc đích thực cho con người.

Bạn còn vấn nạn nào xoay quanh vấn đề đang bàn không? Nếu không, chúng ta bắt đầu đi vào một mặt khác của viên kim cương hạnh phúc.

Có thể nói, đây là một trong những góc cạnh nói lên phẩm chất của hạnh phúc mà chúng ta đang bàn đến. Thật vậy, *lòng khát khao nên người công chính* sẽ giúp ta phân biệt rõ ràng với những thứ cảm xúc hạnh phúc chóng qua mà những giá trị vật chất có thể mang lại.

ĐT: Xin thầy nói thêm về cảm xúc hạnh phúc cho con rõ ạ.

SP: Khi nói đến cảm xúc, chúng ta hiểu là một thực tại chóng qua còn hạnh phúc ở đây, sẽ hiểu là những thỏa mãn tức thời của một loại nhu cầu nào đó. Nhu cầu càng thấp thì hạnh phúc càng rẻ tiền, chẳng hạn như bụng đang đói, kiếm được một thức ăn ngon bỏ vào bụng. Ăn xong, no bụng, hạnh phúc cũng hết. Và để kéo dài thời gian cảm nhận hạnh phúc, họ tiếp tục đi tìm những món ngon vật lạ để làm thỏa mãn cái bụng và hưởng chút cái cảm giác hạnh phúc bậc thấp. Biết được tâm lý của nhiều người mà các nhà quảng cáo không ngừng kích thích tiêu dùng nơi người mua bằng cách khuyến mãi giảm giá... Và một phần nhân loại vẫn chạy theo cái thú vui mua sắm để tìm một chút cảm giác hạnh phúc rẻ tiền. Nếu người ta cứ chạy theo những thú ấy thì việc nói đến *lòng khát khao nên người công chính* là một thứ xa xỉ. Điều này càng thấy rõ hơn trong xã hội tục hóa, đề cao vật chất như ngày nay.

Có thể nói, lòng khát khao nên người công chính là đích đến đáng ước ao của những người thiện chí đi tìm sự thật: về bản thân, tha nhân và Thượng Đế. Mặc dù, cả ba chiều kích này đều giúp kiến tạo nên hạnh phúc đích thực của con người, nhưng ở đây, thầy muốn nhấn mạnh đến chiều

kích bản thân, vì đó là thực tại sát sườn nhất với bạn.

Bạn nghĩ sao về câu nói của tác giả Theodore Reik, rằng *“Bí ẩn của hạnh phúc con người không nằm trong sự tìm kiếm bản thân, nhưng trong sự quên mình”*?

ĐT: Con nghĩ rằng con người ngày nay sống ích kỷ hơn, cứ bo bo chiếm hữu và giữ lấy cho mình nên khó đạt được hạnh phúc như tác giả ấy nói ạ.

SP: Nhưng như nói ở trên, cứ mỗi lần họ chiếm hữu và giữ lấy thì họ đạt được những cảm xúc hạnh nhất thời thì sao ?

ĐT: Dạ, nhưng chỉ là hạnh phúc rẻ tiền.

SP: Vậy là bạn đã hiểu những gì thầy nói ở trên rồi đấy ! Như vậy, cái giá của hạnh phúc càng cao thì càng phải quên mình ?

ĐT: Đúng vậy ạ.

SP: Như thế, tư tưởng của thánh Phanxicô sẽ trả lời cho những suy tư của ta, rằng: *“Chính lúc quên mình là lúc gặp lại bản thân”*. Bản thân mà chúng ta gặp lại là chính phiên bản mới mà chúng ta không ngừng ra sức kiếm tìm. Có thể nói, đó là niềm hạnh phúc kéo dài và là phần thưởng cho những ai khao khát tìm và sống về sự thật của

chính mình. Khi đó, khao khát nên người công chính sẽ đồng nhất với hạnh phúc đích thực. Thật vậy, hạnh phúc của người công chính sẽ khác với những hạnh phúc rẻ tiền do nhu cầu vật chất mang lại.

ĐT: Như thế, phải chăng người công chính không cần đáp ứng những nhu cầu vật chất ?

SP: Chắc chắn là không rồi, vì là con người xác đất vật hèn cần đáp ứng những nhu cầu tối thiểu chứ ! Chỉ có khác một điều là người công chính hưởng dùng như không hưởng dùng (nói theo kiểu thánh Phaolô), nghĩa là họ vẫn hưởng thụ cuộc sống nhưng luôn mang một tâm thức của bậc “giác ngộ”. Nói cách khác, họ luôn khám phá ra những giá trị tinh thần cả trong việc đói ăn khát uống.

Như thế, thầy đã mặc nhiên thừa nhận rằng người hạnh phúc là người thiện chí đi tìm sự thật về mình, tha nhân và Thượng Đế. Tuy nhiên, bạn cần xác tín rằng ba chiều kích này chỉ được phân biệt chứ không tách biệt vì chúng hợp nhất trong một chủ thể. Những gì chúng ta vừa trình bày đều nhằm qui về bản thân. Giờ đây, thầy sẽ khai thác và phân tích khía cạnh tha nhân trong mặt thứ năm của viên kim cương hạnh phúc: *Phúc thay ai xót thương người.*

Khi nói đến tình yêu, người ta thường nghĩ ngay đến hai đối tượng song phương và cân phương, nhưng khi bàn đến lòng xót thương, chúng ta hiểu ngay là việc tương tác giữa hai đối tượng không cân phương, nghĩa là có người này ở vị thế cao hơn người kia. Như thế, việc bạn xót thương ai đó được giả thiết rằng kẻ kia chẳng đáng được yêu thương. Nói cách khác, khi bạn xót thương là bạn không đòi hỏi điều kiện gì nơi người kia nữa ! Điều này đòi hỏi một sự hạ cố nào đó để đến với tha nhân. Nếu không tinh táo trong việc tỏ lòng xót thương, bạn chỉ thương hại hơn là thương xót người khác, và như thế, vô tình bạn đã không tôn trọng mà còn gây tổn thương và tổn hại đến người kia. Từ đó, chúng ta có thể rút ra một qui tắc rằng hạnh phúc được đánh giá không chỉ dựa trên việc tỏ lòng xót thương mà còn tùy thuộc vào thái độ đón nhận của người yếu thế.

Tự sức riêng con người khó có thể diễn tả lòng thương xót thực sự đối với người yếu thế. Theo lẽ tự nhiên, gặp người thấp kém hơn mình, chúng ta thường có thái độ khinh thường và không tôn trọng đủ, và khi tỏ lòng thương xót với họ, chúng ta thường mặc cả và yêu sách vì biết rằng họ không có khả năng để đền đáp cách nào đó. Như thế, chúng ta *thương hại* hơn là *thương xót* họ. Chúng ta cần chiêm ngắm con người Đức

Giêsu Kitô, và nhờ sự trợ giúp từ Ngài. Ngài vốn dĩ là Thiên Chúa nhưng đã xuống thế làm người, nhận lấy thân phận yếu hèn như ta, rồi chết trên thập giá đền thay tội lỗi chúng ta, ban ơn cứu độ và tỏ lòng thương xót với từng người chúng ta. Ngài không những trở nên gương mẫu về sự tự hủy và khiêm hạ mà còn là nguồn ơn trợ giúp chúng ta sống thương xót tha nhân như Ngài.

Chúng ta cũng có thể lấy dẫn chứng cụ thể từ gương của thánh Têrêsa Calcutta. Có lần mẹ đã đưa về nhà dòng một người ở cống rãnh đang bị các con dòi bọ rút tia thân xác để phục vụ họ. Người ấy đã hỏi thánh nữ: *“Tại sao mẹ lại đưa tôi về và phục vụ tôi ? Mẹ trả lời: “Vì tôi yêu bạn”*. Tại sao thánh nhân không trả lời: vì tôi *xót thương* bạn mà lại là: vì tôi *yêu* bạn ? Rõ ràng, đây là cử chỉ biểu hiện lòng xót thương nhưng với động lực tình yêu vì mẹ phục vụ họ như người mang hình ảnh và hiện thân của Chúa Giêsu. Ở đây, việc thánh nữ tôn trọng người kia đến mức vượt ngưỡng và nâng họ lên ngang hàng với mình để đáng được yêu thương. Từ đó, chúng ta có thêm một xác tín rằng lòng xót thương là cách nói khác của lòng yêu thương. Như thế, chúng ta sẽ hiểu phần nào lý do vì sao Đức Phanxicô đã có một tập sách mỏng viết về cuộc đối thoại của ngài với Andrea Torielli, với nhan đề *Tên Thiên Chúa là xót thương*. Bạn đã

quá quen với định nghĩa của thánh Gioan Tông đồ: *Thiên Chúa là tình yêu*, giờ đây, bạn có thêm một góc nhìn mới: *Thiên Chúa là xót thương*.

Giờ đây, chúng ta bước qua phần mặt khác của viên kim cương hạnh phúc là *người có lòng trong sạch*. Thầy sẽ tiếp tục nhắc đến chủ đề: *sống thật với chính mình*. Ở trong phần trước, khi nói về người có lòng khát khao nên người công chính, thầy đã phân tích chủ đề này dưới khía cạnh sống sự thật về bản thân, đồng thời, đã lưu ý là không thể tách sự phát triển lành mạnh của bản thân với tha nhân và Thượng Đế. Chúng ta vừa bàn đến chiều kích xót thương với tha nhân, giờ đây, chúng ta sẽ đi sâu vào chiều kích Thiên Chúa ở cấp độ, Ngài là vị đồng hành và ở trong lòng ta. Bạn có điều gì thắc mắc trước khi thầy đi vào phần nội dung?

ĐT: Con có cảm tưởng thầy đi quá xa khi liên kết chiều kích bản thân với một Thượng Đế, và việc này có liên quan gì đến người có lòng trong sạch được sống hạnh phúc?

SP: Bạn đừng lo lắng vì đang trên hành trình. Những chất vấn của bạn khá thực tế, chúng phản ánh tâm thức của một con người thời đại muốn gạt bỏ Thiên Chúa ra khỏi đời sống mình mà như Đức Bê-nê-dictô XVI đã phát biểu: *Một chủ nghĩa loại trừ Thiên Chúa là một chủ nghĩa phi nhân*. Lời phát biểu

này là một cảnh tỉnh cho bạn, cho thầy và tất cả mọi người, đặc biệt là những người trẻ. Quả thật, con người ngày nay chủ trương con đường chứng nghiệm tâm linh mà không cần bàn đến Thượng Đế. Những vị linh sư nói thao thao bất tuyệt về những cảnh giới mà trường tâm thức khả dĩ dẫn họ vào. Dù sao, chúng ta vẫn tin rằng nơi đó vẫn có những mức độ ánh sáng nào đó của Chúa Thánh Thần, nhưng một khi qui về bản thân thì đó chỉ là một hành trình tù túng. Và đây cũng là cơ hội giúp ta tái định hướng hành trình khám phá phiên bản mới. Thật vậy, hành trình ấy phải mở ra cho Thiên Chúa nếu không chúng chỉ là một phiên bản qui ngã khiến người ta lay hoay trong nỗi thất vọng về những yếu đuối của mình.

Bạn có biết tại sao thầy lại nói đến nỗi thất vọng về những gì yếu đuối của bản thân không?

ĐT: Con nhận ra rằng khuynh hướng tuổi trẻ chúng con ngày nay không dám thừa nhận về những yếu đuối, nói cách khác, họ không dám đối diện mặt tiêu cực của bản thân. Thế nên, gần đây, các sách báo nói nhiều đến chủ đề *sống ảo* như một hội chứng khó chữa lành nơi các bạn trẻ.

SP: Bạn có góc nhìn khá trung thực về con người thời đại nói chung và giới trẻ nói riêng. Dù sao, việc sống ảo cũng là đưa con tất nhiên được cưu mang và sinh ra trong một xã hội đề cao vật

chất và gạt bỏ Thiên Chúa ra khỏi hiện hữu con người. Nói thế, chúng ta không thể phủ nhận các nỗ lực của những người khát khao sống thật và sống trong sạch tận đáy lòng. Khi nói đến người có lòng trong sạch, chúng ta không thể không nhắc đến những người có sự nhất quán nào đó trong ý tưởng, suy nghĩ và hành động. Có thể nói, để có sự nhất trí cao về việc sống nhất quán này, người ta cần phải loại bỏ những gì là tùy phụ như hoàn cảnh, cơ hội... mà sống chính những xác tín trong tâm trí và diễn tả bằng những thái độ xứng hợp. Chẳng hạn, việc ai đó rất xác tín về việc sống như một người tử tế thì cho dù xã hội có bon chen, con người có bần cùng thì khi tiếp xúc với người khác, họ vẫn giữ tâm thế là một người tử tế luôn. Đó có thể là bước đầu đánh giá một người có lòng trung thực.

Để có đủ kiện giúp đánh giá lòng trong sạch, chúng ta cần đi xa hơn khi phân tích đến động lực hành động của một cá nhân. Chúng ta có thể lấy lại ví dụ trên để diễn giải. Nếu chủ trương của người kia sống tử tế chỉ vì bảo vệ thanh danh của mình trong một chức vụ cấp cao nào đó trong xã hội thì họ chỉ mới dừng lại ở giới hạn bản thân; còn nếu họ quyết tâm sống tử tế nhằm giúp xây dựng cộng đồng ngày càng tử tế hơn thì đây đã là một động lực vượt khỏi giới hạn bản thân. Cao hơn nữa, nếu

họ vẫn bất chấp mọi khó khăn thử thách để sống tử tế chỉ vì mọi người là anh em cùng một Cha trên trời thì giờ đây, động lực ấy đã được *siêu nhiên hóa* và những nghĩa cử ấy mang một giá trị tâm linh, phát xuất từ một tấm lòng yêu mến mọi người là hình ảnh của Thiên Chúa.

Nhưng dù sao, những hành vi tử tế ấy tự nó không giúp cho lòng ta nên trong sạch mà là chính Thiên Chúa, Đấng nhìn thấu những gì sâu thẳm nhất nơi con người, đã thực hiện cuộc thanh luyện từ bên trong. Nói cách khác, người có lòng trong sạch là người luôn có Chúa ở cùng. Quả thật, người không thực hành theo động lực lành mạnh và siêu nhiên thì không thể sống trong tình trạng ân sủng và có Chúa ở cùng, và như thế, họ không thể nên tinh sạch. Đến đây, chắc bạn đã thoáng nhận thấy những đòi hỏi của một lương tâm trong sạch không thể không đáp ứng những yêu sách của một cấp độ luân lý nào đó. Nếu xét bình diện luân lý tự nhiên, luật đòi buộc một người tử tế phải hành động trung thực thế nào thì theo luật luân lý của tôn giáo, người ấy phải nỗ lực để sống theo gương mẫu của Đức Kitô. Khi đó, bạn sẽ tiến gần đến cái tôi lý tưởng và không sợ lạc đường trên hành trình khám phá phiên bản mới của bản thân. Và từ đó, bạn sẽ sống xác tín mà không sợ sai lầm rằng *Có Chúa luôn ở cùng tôi.*

Giờ đây, thầy trò ta bàn đến hạnh phúc của người xây dựng hòa bình. Trong lúc thầy trò đàm đạo thì thế giới đang trải qua cuộc chiến giữa Ukraine và Nga. Không phải vì lòng khát khao xây dựng hòa bình mà bạn lại chạy ra giữa biên giới của hai nước mà kêu gọi họ ngừng chiến tranh. Đó là một điều bất khả. Trước tiên, chúng ta cần tìm hiểu những nguyên nhân gây nên những cuộc chiến trong lịch sử loài người để từ đó, có thể rút ra những giải pháp trong mức độ vi mô mà một Kitô hữu có thể thực hiện.

Mọi người đều chấp nhận khẳng định rằng chiến tranh là một tội ác tuyệt đối. *Tuyệt đối* ở đây được giải thích là không có một lý do, cơ sở nào để phủ nhận thứ tội ác của chiến tranh. Ấy thế mà chiến tranh vẫn diễn ra. Điều đó chứng minh rằng những kẻ châm ngòi chiến tranh đều có một “mưu đồ” nào đó mang cơ chế tự vệ (theo nhà tâm lý học Freud), trong trường hợp này là hợp lý hóa, nghĩa là những kẻ ấy đã ngụy biện: nhân danh một thứ chủ quyền hay một chiêu bài chính trị mang tính “xâm lược” nào đó. Thật vậy, kẻ chủ mưu đã tự huyễn hoặc trong nhận thức sai lầm và hợp lý hóa cho lương tâm của mình rằng mình hành động chính đáng và chính nghĩa nhân danh quyền lợi của đất nước mình. Từ đó, hấn thao túng nhóm binh lính và toàn dân để châm ngòi chiến tranh.

Ở đây, chúng ta có thể dùng qui tắc “*Tâm sinh tướng*” của Triết Đông để giải thích, nghĩa là những hiện tượng chiến tranh mà chúng ta đang quan sát thấy, chúng đã xảy ra cách nào đó trong nội tâm của kẻ chủ mưu. Những khủng hoảng, hỗn loạn, rối ren...đang chất chứa trong lòng, một khi không được giải quyết và chuyển hóa dứt khoát cách nào đó, chúng sẽ được chủ thể phóng chiếu lên người khác và thế giới bên ngoài. Vì là kẻ cầm quyền, những hình thái tiêu cực ấy càng có sức ảnh hưởng trên bề mặt rộng lớn, thực tế là những cuộc chiến tranh. Nhằm phân tích gốc rễ của vấn đề, chúng ta cần đặt câu hỏi: Những hình thái tiêu cực và khủng khiếp ấy phát sinh từ đâu? Thưa: do chủ thể bị tổn thương thời tuổi thơ và trong quá khứ. Đó là khẳng định của các nhà tâm lý học đã dày công nghiên cứu lịch sử cuộc đời của những kẻ từng một thời khuynh đảo thế giới.

Ngoài ra, thánh Giacobê còn gọi cho chúng ta những chỉ dẫn để đánh giá vấn đề: *“Bởi đâu có chiến tranh, bởi đâu có xung đột giữa anh em ? Chẳng phải là bởi những khoai lạc của anh em đang gây chiến trong con người anh em đó sao ? Thật vậy, anh em ham muốn mà không có, nên anh em chém giết ; anh em ganh ghét cũng chẳng được gì, nên anh em xung đột với nhau, gây chiến với nhau”* (Gc 4,1-4a)

ĐT: Thưa thầy, vậy những gì thầy vừa nói có liên hệ gì đến việc xây dựng hòa bình ạ?

SP: Tất nhiên là có rồi, mà chúng còn là những dữ liệu cần thiết giúp ta khám phá bản thân, xem chúng có ẩn tàng cách nào đó trong tâm hồn ta không. Một khi, bạn đã kiểm soát tâm bằng cách quay về bên trong và đánh giá đúng thực tại thì với ơn Chúa, bình an nội tâm sẽ ngự trị. Mỗi người đều nỗ lực thiết lập sự bình an nội tâm hay nói cách khác, giải quyết rốt ráo những xung đột bên trong thì chiến tranh ở qui mô nhỏ hẹp là bản thân mình, không còn nữa. Đó là cách biến đổi hay xây dựng hòa bình thế giới khởi đi từ chính mình.

Đã đến hồi kết khi ta phân tích mặt kim cương cuối cùng của hạnh phúc. Có hạnh phúc khi người ấy bị bách hại chẳng? Lời này được các Kitô hữu gán cho các bậc tử đạo. Điều này không sai, nhưng vô tình, mỗi phúc này chỉ dừng lại ở việc hạnh phúc đời sau. Chúng ta cần phân tích qua từng giai đoạn của một bậc tử đạo. Thật vậy, để có thể trung thành đến hơi thở cuối cùng bằng cách chấp nhận một cực hình mà giới cầm quyền đưa ra, bậc tử đạo ấy đã chứng tỏ lòng trung thành qua từng biến cố của cuộc sống trước đó. Hiểu như thế, ngài cũng đã từng cảm nghiệm một thứ hạnh phúc được thuộc về Chúa trong từng giai đoạn của cuộc sống để giờ phút cuối, ngài tiếp tục tuyên xưng đức tin

bằng lòng trung thành theo Chúa đến cùng.

Nói như thế, để chúng ta có thể đặt vào bối cảnh của cuộc hiện sinh mà giải thích mỗi phúc ấy ngay khi còn sống trên trần gian. Bạn đã có trải nghiệm nào về tình trạng bị bách hại chưa ?

ĐT: Thưa thầy, con bị hiểu lầm và ném đá trên mạng xã hội. Điều này đã gây ra nơi con một sự bức xúc và đây cũng là một trong những lý do mà con tìm đến thầy ạ.

SP: Chúng ta đang sống trong một xã hội mà mọi sự được phơi bày ra trước mặt mọi người qua một màn hình ảo. Thế nhưng, điều tệ hại là những gì được phô diễn trên đó lại không thuộc quyền sở hữu của một cá nhân cụ thể nào. Nghĩa là một diễn đàn tự do có vẻ dân chủ mà không có một tiêu chuẩn nào hướng dẫn cách vận hành. Bởi đó, người ta có thể tạo ra những tài khoản ảo để công kích ném đá một đối tượng nào đó mà họ xem là “nguy hiểm”. Và như bạn nói, bạn cũng đã từng là nạn nhân của cộng đồng mạng.

Có câu chuyện kể rằng một chú chó bị điếc chẳng may sa xuống cái giếng sâu. Mọi người cảm thương chú nên la hét kêu cứu nhưng không ai có một sáng kiến nào để cứu chú chó. Nhiều kẻ nói vọng xuống như lời nguyện rửa vì số phận đen tối của chú...cũng có nhiều kẻ tỏ lòng thương cảm,

đã dùng các vật dụng đổ cát đất lấp giếng may ra chú chó chết mà không phải chờ đợi cách tuyệt vọng. Thế nhưng, chú chó lại vượt lên chính mình bằng cách nhảy lên từ tầng đồng cát đất mà người ta ném xuống, đến một lúc chú đã nhảy ra khỏi miệng giếng trong sự ngỡ ngàng của mọi người. Cái khuyết điểm của chú là sự điếc lác lại giúp chú vượt qua dư luận và những thứ cát đất tưởng chừng như giết chết chú lại là những nấc thang giúp chú vượt trên chính mình.

Câu chuyện này có giúp gì cho bạn trong việc tìm hạnh phúc khi sống trong một thế giới truyền thông như hiện nay?

ĐT: Thật tuyệt vời ! Con cảm thấy có những tia sáng giúp con tìm ra chân lý để tiếp bước trên đường khám phá phiên bản mới của chính mình. Thật vậy, đôi khi cũng cần tỏ ra điếc lác trước những lời đàm tiếu tiêu cực làm vương hại đến đời sống cá nhân. Ngoài ra, con cũng cần vượt qua dư luận mà sống như chú chó lợi dụng những con sóng đất cát của người đời mưu toan vùi dập để rồi nỗ lực mỗi ngày hoàn thiện bản thân.

SP: Bạn cần lưu ý nếu cứ bung tai bịt mắt trước mọi biến động của cuộc sống, dần dà bạn sẽ rơi vào tình trạng cô độc không mong muốn. Điều khó khăn là bạn cần trang bị một vài kỹ

năng, chẳng hạn, chấp nhận những rủi ro, chấp nhận những thất bại, tập tương tác với những đối tượng khó tiếp xúc...đồng thời, nâng cao tâm nhận thức, đề ra những bậc thang giá trị hướng dẫn cuộc sống. Nhờ đó, bạn có khả năng lượng giá mọi thực tại đời sống để chọn những gì hợp với tư chất, tính cách và con người mình. Tất nhiên, bạn cần xác tín rằng những khó khăn, thử thách... sẽ giúp bạn lớn lên và trưởng thành mỗi ngày. Có thể, niềm hạnh phúc sẽ là phần thưởng chắc chắn cho những người biết chấp nhận và vui nhận nhờ việc biết thay đổi và chuyển hóa nhận thức và tâm thức mỗi ngày.

Và những lời sau cùng thầy muốn nói với bạn rằng cũng như viên kim cương thật phải được tôi luyện trong lòng đất sâu, từ tinh thể carbon thô sơ để trở thành những viên kim cương lấp lánh, chúng phải chịu áp lực sức nén của lòng đất và sức nóng của lửa, viên kim cương hạnh phúc mà bạn muốn chiếm hữu cũng vậy, phải chịu áp lực của xã hội, thách đố và cả thất bại, đồng thời, nhờ thứ lửa thanh luyện và đổi mới của Thánh Thần mà bạn có cơ may chứng nghiệm niềm hạnh phúc ngay từ đời này.

5. Cuộc sống có ý nghĩa

Cũng như bao người khác, tôi lớn lên từ sự bao

bọc của cha mẹ, rồi cũng trải qua thời học sinh. Sau khi thi đậu bằng trung học cấp III, tôi thi đậu vào trường Nhạc viện TP HCM, chuyên khoa đánh giá tác phẩm (khoa lý luận). Học được 2 năm, sau biển cố trải nghiệm tâm linh, tôi đã quyết định tìm hiểu đời tu ở đan viện Châu Sơn thuộc giáo phận Đà Lạt, và sống cho đến nay. Lúc đó, tôi buông theo những thúc đẩy bên trong mà không thể cưỡng được. Có thể nói, đó là bước ngoặt giúp tôi khám phá một cuộc sống có ý nghĩa. Chính môi trường mới này đã mở ra cho tôi những chân trời tri thức cả đạo và đời. Thế nhưng, vẫn nạn “cuộc sống có ý nghĩa không?” vẫn đeo bám tôi như một thứ năng lực siêu nhiên nào đó mà tôi không thể cưỡng lại. Từ đó, tôi bắt đầu học bài học đầu tiên là *chấp nhận* những gì đang diễn ra trong nội tâm.

Trong thời gian tìm hiểu triết học, tôi đã vấp phải một rào cản như một cú thẳng gấp khiến bản thân phải nhìn lại quá khứ, đó là quan niệm của Wittgenstein, một nhà triết học người Áo thế kỷ XX. Ông cho rằng tự bản thân vẫn nạn về cuộc sống có ý nghĩa là một câu hỏi vô nghĩa. Dường như khái niệm về ý nghĩa, không tồn tại trong ngôn ngữ của khoa học và những tư duy lý tính thuần túy. Càng ngày tôi càng khám phá ra, ý nghĩa không nằm nơi thực tại mà do nhận thức và trải nghiệm tinh thần rất cá nhân. Tôi không chấp nhận quan điểm

của triết gia người Áo này, và bắt đầu tìm lời giải trong cuộc đời của thi sĩ Hàn Mặc Tử.

Xét về mặt văn học, Hàn Mặc Tử là một nhà thơ tài năng với những tác phẩm để đời còn ảnh hưởng đến nền văn học thế giới. Nhưng theo nhãn quan tâm linh của người Công giáo sống đức tin, có thể nói, thi nhân là một nhà thơ chiêm niệm.

Anh bị bệnh phong cùi do trực khuẩn Hansen gây nên. Vào những đêm trăng tròn, lại là môi sinh cho con trực khuẩn này hành động, chúng bào mòn thân thể của anh đến mức không thể ngủ được nên mới làm thơ. Thơ của anh phần lớn nói về trăng. Sau này, khi tìm hiểu thêm về tâm lý học, tôi mới hiểu tại sao anh lại yêu trăng và tìm cảm hứng từ trăng. Chính *trăng* đã làm “tổn thương” anh và cách chữa lành tốt nhất là yêu thương và ôm ấp *trăng*.

Ở đây, tôi muốn nói đến *trăng* như mang lại ý nghĩa cho thi sĩ, và cũng chính *trăng* đã đưa thơ của Hàn Mặc Tử vượt biên giới. Quả thật, ý nghĩa không tùy thuộc thực tại mà vượt qua chính nó và tùy vào tình trạng của tâm hồn chủ thể. Hơn thế nữa, trong thơ chiêm niệm của Hàn Mặc Tử, trăng tượng trưng cho Thiên Chúa như bài Đêm xuân cầu nguyện và *Say thơ*. Có thể nói, thơ là phần sự sống và mang lại ý nghĩa cho cuộc đời anh.

Từ câu chuyện của thi sĩ này, tôi càng thêm xác tín về cuộc sống có ý nghĩa. Vạn sự trước mắt chúng ta đều mang một ý nghĩa và thông điệp nào đó, không cần đến những bộ óc vĩ đại mới nhìn nhận về ý nghĩa của thực tại. Thật vậy, có những ý nghĩa được qui ước trong đời thường mà bất cứ ai cũng có thể lĩnh hội. Đèn xanh, vàng và đỏ ở các cột mốc giao thông có gì đâu, thế mà chúng biểu hiện cho một qui luật bất hành văn. Nếu người tham gia giao thông không tuân thủ những qui ước này, tức thì sẽ có tai nạn và sẽ qui lỗi cho ai không tuân thủ luật giao thông. Ý nghĩa của chúng là đem lại trật tự và an toàn cho người tham gia giao thông trên đường.

Để thấy rõ nhận thức của con người quyết định cho thực tại có ý nghĩa, chúng ta cần phân tích thêm vài dẫn chứng cụ thể. Chẳng hạn, cũng trong một hoàn cảnh khó khăn tương tự, với một người chủ trương có tiền để xoay chuyển làm ăn là được, thế là họ đem bán chiếc nhẫn cưới đã được làm phép trong nhà thờ để lấy tiền xoay xở trong lúc khó khăn. Còn người kia, họ luôn ý thức rằng những gì thuộc kỷ vật hay đồ trang sức của người khác tặng sẽ không bao giờ đem bán hay trao đổi thì ngay cả trong lúc khó khăn, họ cũng không làm điều đó, thì thử hỏi: ai trong hai người này có nhận thức đánh giá thực tại cao hơn và ý nghĩa hơn ?

Và thực tế chính mắt tôi chứng kiến, gia đình của người thứ nhất dễ sinh ra lục đục, và có nguy cơ tan vỡ hơn gia đình thứ hai. Có thể nói, chính bậc thang giá trị của mỗi người sẽ định hình cách sống của họ.

Hoặc trường hợp của một gia đình kia, có ông bố và hai người con trai, ông bố bị nghiện rượu, và sau này lớn lên, một trong hai người con trở thành phiên bản của bố và người con kia trở thành thành viên trong nhóm giúp cai nghiện rượu. Như thế, chúng ta đã thấy rõ ai trong hai người con đó có một cuộc sống ý nghĩa hơn. Thật vậy, trong hoàn cảnh khó khăn thử thách, người con thứ nhất đã đầu hàng và rơi vào tình trạng tồi tệ giống người bố, còn người con kia, lại xem đây như một cơ hội giúp bản thân thức tỉnh tránh xa con đường trụy lạc. Cuộc sống có ý nghĩa phần lớn phụ thuộc vào nhận thức về thực tại của chính bạn !

Nhưng dù sao, những tầng ý nghĩa ấy vẫn nằm bên ngoài chủ thể, nghĩa là chúng có tác động chi phối, gây ảnh hưởng và phần nào định hình cách sống của chủ thể nhưng chưa thực sự đi vào chính sự hiện hữu của bản thân ta. Chính trong nhãn quan Kitô giáo mà diễn ngữ ý nghĩa ấy đã được giải thích cách rất ráo là một thực tại Ý NGHĨA viết hoa. Thật vậy, trong truyền thống triết học, thuật ngữ ý nghĩa được dịch từ *logos*. Và

thuật ngữ này đã được thánh Gioan tông đồ dùng để nói về Đức Giêsu, Ngôi Lời Nhập Thể. Như thế, diễn ngữ ý nghĩa mang một màu sắc mới giúp con người định hướng cuộc đời mình trong LOGOS, Đấng đã tự mặc khải là Con Đường, là Sự Thật và là Sự Sống. Điều này có thể được giải thích rằng cuộc sống của con người thực sự có ý nghĩa khi chấp nhận bước theo con đường mang tên Giêsu.

6. *Sứ mạng*

Sứ mạng được hiểu theo nghĩa thông thường là được sai đi. Đây có thể là cách hiểu và được áp dụng cụ thể trong cuộc đời Chúa Giêsu. Thật vậy, Ngài đã khởi đi từ cung lòng Chúa Cha mà đến trần gian, được Chúa Cha sai đến với tư cách là Người Con để thi hành sứ mạng cứu độ trần gian. Ngay từ lúc 12 tuổi, Ngài đã bộc lộ vai trò ấy khi nói: *“Cha mẹ không biết là con có bốn phận ở nhà của Cha con sao ?”* (Lc 2, 49). Và khi bị treo trên thập giá, Ngài đã đồng dục thốt lên: *“Thế là đã hoàn tất”* (Ga 19, 30). Như thế, cái chết là một cuộc hoàn thành sứ mạng nơi Chúa Giêsu, và cuộc phục sinh là dấu chứng chắc chắn cho những ai tin vào Ngài.

Lược qua cuộc đời của Đức Kitô, chúng ta có thể nhận ra sứ mạng được sai đi của mỗi người khi hiện hữu ở trần gian. Để xác tín hơn về sứ mạng này, chúng ta có thể tìm hiểu thêm cuộc đời của

vài vị thánh đã hoàn thành sứ mạng trong một giai đoạn nào đó của lịch sử Giáo hội. Chẳng hạn, vào thời Trung cổ, lúc Giáo hội đang trong thời kỳ thịnh vượng, các dòng tu có nhiều của cải đất đai do các người quyền thế để lại, cơ hội này lại tạo nên một thảm họa rằng đời sống đạo đức của Giáo hội nói chung và các dòng tu nói riêng đang dần bị phai nhạt, thì Chúa đã sai một vị thánh nghèo có tên là Phanxicô Assisi. Ngài được sai đến như người đã lội ngược dòng với trào lưu xã hội và Giáo hội thời ấy. Ngài đã sống nghèo cách triệt để như dấu chỉ mở ra cho Giáo hội một làn gió mới với thông điệp: *Con người có thể sống nghèo mà vẫn đạt được niềm vui nội tâm*. Sứ mạng ấy ngài phải sống và trả giá bằng chính đời sống của mình.

Vào cuối thế kỷ XX, chúng ta lại thấy một khuôn mặt khác với một sứ mạng độc đáo giúp xã hội chuyển mình trong một tư thế mới. gương đức ái của thánh nhân không chỉ mang tầm ảnh hưởng trong Giáo hội mà còn được biết đến như một người nữ nhỏ bé với một trái tim vĩ đại. Thật vậy, sứ mạng của thánh Têrêsa thành Calcutta đã được thế giới và Giáo hội nhắc đến như một người nỗ lực tìm mọi cách nâng cao phẩm giá của con người. Sống trong một xã hội Ấn độ nghèo đói thời đó, miếng ăn còn không đáp ứng nổi nói chi đến quyền bảo vệ phẩm giá của con người. Thiên Chúa

đã để Mẹ sống trong một khu ổ chuột của thành Calcutta. Cũng như bao bạn trẻ khác, Mẹ đã đi tìm một lý tưởng sống bằng cách gia nhập một cộng đoàn tu tại địa phương với sứ vụ giáo dục những thiếu nữ trong vùng. Thế nhưng, Thiên Chúa dành một chương trình lớn lao mang tầm mức Giáo hội và thế giới phù hợp với “chỉ số” lòng trắc ẩn mà Ngài đã đặt để trong một con người vốn nhỏ bé như Mẹ. Mẹ khởi đi từ một ý tưởng hết sức khiêm tốn: *Nếu không giúp được cả ngàn người đang chờ cái chết như một con vật thì tôi chỉ cần giúp một người.* Và một khi Mẹ đã trung thành trong việc nhỏ, Thiên Chúa đã giao việc lớn cho Mẹ. Thế là, một dòng tu với những con người thiện chí đi tìm và sống sứ mạng phục vụ những người cùng khổ, nghĩa là ít ra các tu sĩ giúp họ dọn mình chết đúng với một nhân phẩm. Điều này được chứng thực qua câu nói của một người được Mẹ giúp trong cơn hấp hối: *Tôi sống như một con vật nhưng chết đi như một thiên thần.* Có thể nói, sứ mạng của Mẹ đã truyền cảm hứng cho biết bao thanh thiếu niên trên con đường đi tìm và sống những lý tưởng phục vụ cao đẹp vì lợi ích cho cộng đồng.

Gần đây nhất, chúng ta phải kể đến vị thánh được Đức Phanxicô đặt cho danh hiệu là “Tông đồ giới trẻ”. Có thể nói, thánh Carlo Acutis là vị thánh trẻ nhất được tuyên dương trong thiên niên kỷ thứ

ba này. Chúng ta sẽ tìm hiểu tiểu sử của vị thánh trẻ 15 tuổi này, để có thể khám phá ra sứ mạng nào đã giúp thánh nhân nên thánh.

Ngài sinh ngày 3 tháng 5 năm 1991 tại London, nơi cha mẹ đang sinh sống vì lý do nghề nghiệp. Ít lâu sau, gia đình dọn về Ý và định cư ở thành phố Milan. Cha mẹ không giữ đạo như nhiều người Ý, nhưng họ vẫn rửa tội cho con cái. Cha của Carlo là ông Andrea, xuất thân từ gia đình Công giáo nhưng không giữ đạo, ông mải mê với công việc. Bà Antonia, mẹ của Carlo, xuất thân từ một gia đình không giữ đạo, nhưng không nghịch đạo. Những lần duy nhất bà đến nhà thờ là trong các lễ rửa tội, rước lễ lần đầu, thêm sức và đám cưới. Như thế, chúng ta không thể nói Carlo ở trong môi trường thuận lợi để phát triển đức tin, và điều này càng bất lợi cho việc khám phá ra sứ mạng của mình để sống một cách tích cực theo tinh thần Giáo hội.

Carlo vẫn là cậu bé bình thường thích: chèo thuyền, bóng đá, vẽ vôi, du lịch, yêu động vật, Pokemon, game điện tử, phim trinh thám và các trò chơi văn hóa trên truyền hình. Với những sở thích này và với lứa tuổi vốn mê chơi, cậu dễ sa đà trong tình trạng nghiện ngập những thói hư tật xấu theo phần lớn khuynh hướng tự nhiên của

chúng bạn. Thế mà, Carlo đã tận dụng năng khiếu xuất sắc về vi tính để làm việc truyền giáo. Năm 13 tuổi, Carlo đã có sáng kiến thực hiện cuộc triển lãm phép lạ Thánh Thể mà vẫn còn lưu hành trên thế giới đến ngày nay. Như thế, thánh nhân đã khám phá ra sứ mạng của mình là nhờ việc đam mê công nghệ, cụ thể là vi tính. Nhưng sứ mạng ấy không thể giúp ngài nên thánh nếu không qui mọi hành động của mình để phục vụ cho vinh quang Chúa như lời Carlo tâm sự với cha mẹ, Carlo nghe một giọng nói bên trong nói với mình: “Không phải cái tôi của mình, nhưng là vinh quang của Chúa”.

Từ những gì được trình bày về cuộc đời của Chúa Giêsu, thánh Phanxicô Assisi, thánh Têrêsa Calcutta và vị thánh trẻ Carlo Acutis, bạn và tôi có thể rút ra những chân lý cho cuộc đời mình, rằng mỗi người đều có một sứ mạng khi hiện hữu ở trần gian này. Sứ mạng ấy đòi buộc mỗi người nỗ lực khám phá trong từng ngày sống. Đồng thời, sứ mạng ấy luôn lớn hơn cả hiện hữu của ta, điều này đã được Chúa Giêsu chứng minh bằng chính cái chết của mình để cứu độ trần gian. Mặc dù, chúng ta không có sứ mạng vĩ đại mang tầm mức phổ quát như Ngài, nhưng chúng ta được mời gọi ra khỏi chính sự an toàn của bản thân để sống cho những giá trị Siêu Việt. Thứ đến, chúng ta cần khám phá sứ mạng của mình từ đâu? Thưa:

từ thực trạng của thời đại mình đang sống như trường hợp của thánh Phanxicô Assisi, ngài đã trở thành “biểu tượng” cho một thời phát triển của Giáo hội. Hoặc, chúng ta có thể khám phá ra sứ mạng của mình trong chính hoàn cảnh sống cụ thể như Mẹ Têrêsa Calcutta, người đã trở thành mẹ của những người cùng khổ trong chính khu ổ chuột ở Calcutta, Ấn độ. Sau cùng, chúng ta có thể xác định sứ mạng của bản thân ngang qua những nén bạc, đam mê, tư chất, khí chất, tính cách, nhân cách... của chính mình, như trường hợp của thánh Carlo Acutis, vị tông đồ của giới trẻ.

Ngoài ra, chắc chắn bạn sẽ hết sức ngạc nhiên, khi tôi khẳng định rằng: có thể khám phá ra sứ mạng của mình từ những khiếm khuyết của bản thân. Đây là trường hợp của Nick Vujicic, một người không có cả chân lẫn tay do hội chứng rối loạn gene tetre-amelia. Con người ấy đã trải qua hai cuộc chiến đấu với bản thân về ý định tự tử, anh đã chiến thắng và đáng là một chứng nhân sống động cho niềm hy vọng vào tương lai. Sau khi thoát khỏi hai cuộc chiến đấu nội tâm ấy, anh đã trở thành người truyền cảm hứng sự sống cho nhiều thế hệ. Sứ mạng ấy thật đáng trân trọng vì chúng được chứng minh bằng một con người bằng xương bằng thịt, bị khuyết tật trên thân xác nhưng tinh thần thì không. Một người không còn cả chân

lẫn tay như bị bắt lực, nhưng lại đi chu du gần 50 quốc gia khắp năm châu và giảng thuyết cho hàng triệu người để truyền sức sống cho họ.

Như thế, chúng ta thấy rằng sứ mạng rất quan trọng vì mang tính quyết định cho lý do hiện hữu của một con người trên mặt đất này. Ngoài ra, sứ mạng còn giúp định hình phong cách sống của chủ thể, làm nên nét đẹp đặc trưng của phiên bản mới, luôn năng động trong tiến trình khám phá bản thân.

KẾT LUẬN

Có thể nói, hành trình mà chúng ta đang đi là một cuộc thay đổi nhận thức và chuyển hóa tâm thức. Quả thật, nếu chỉ dừng lại trên chữ viết, khối kiến thức và chút kinh nghiệm nào đó, e rằng chúng ta cũng chỉ là một thứ gì đó được đem so sánh với bộ máy trí thông minh nhân tạo đã được mặc định sẵn thôi! Chính sự biến đổi bên trong mới tạo nên sự khác biệt với những gì trí thông minh con người tạo ra. Kết quả của sự tiến bộ tâm thức này là nhờ sự cộng hưởng của nỗ lực mỗi người, sự trợ giúp của năng lực siêu nhiên và Thiên Chúa.

Tập sách này như một gợi ý giúp bạn nhận ra những chuyên biến nội tâm, nhờ đó, bạn dần dà kiểm soát được phần nào những thái độ hay cảm xúc bên ngoài. Hoặc ít ra, những dấu hiệu bên ngoài giúp bạn đánh giá bản thân đang trong tình trạng nào. Vì nếu, bạn không xác định được vị thế hiện tại của mình hay phiên bản hiện nay thì bạn khó nhận ra những thay đổi trong từng khoảnh khắc trải nghiệm trong nhịp sống hằng ngày. Quả thật, làm sao bạn có thể định hình phiên bản mới nếu không xác định phiên bản cũ của mình. Làm sao xác định được phiên bản cũ của mình nếu không biết cái tôi hiện tại thế nào. Và làm sao thấu

hiếu được cái tôi hiện tại thế nào nếu không đi vào cơ chế hay hoạt động bên trong để khám phá ra đâu là rào cản khiến bản thân rơi vào những khủng hoảng và đâu là trợ lực giúp ta tiến bộ mỗi ngày.

Nếu xét hành trình khám phá phiên bản mới như một cuộc leo núi thì bất cứ ai cũng phải đi qua một “thung lũng” của phiên bản cũ, trong đó, có cả những những khoảnh khắc đánh mất chính mình và những gì kéo ghì và cản trở bước tiến của bạn. Lúc này, bạn cần theo sự hướng dẫn của thánh Phaolô: *quên đi chặng đường đã qua và lao mình về phía trước* (x. Pl 3,13). Bạn có thể tưởng tượng bản thân như một tay đua nhưng không phải chạy đua với người khác mà là chiến đấu và phấn đấu với cái tôi của ngày hôm qua. Bạn của ngày hôm qua với những gai góc và lấp lánh của quá khứ, hãy lượng giá và trân trọng những trải nghiệm; còn bạn của ngày hôm nay với những thách đố và cơ hội hiện tại, hãy tiếp nhận và tạo thêm động lực sống hầu dẫn thân phục vụ nhân loại theo sứ mạng được trao. Có thể, mỗi phút sống là phút sống có ý nghĩa thì một ngày sống là một ngày có ý nghĩa, và một đời sống có ý nghĩa.

Có thể nói, những gì được chia sẻ trong tập sách này mang “dấu vết” hành trình của chính người viết.

PHẦN PHỤ TRƯỞNG

Sống chậm và sống chất

Thời gian như *vùn vụt*, cuộc sống vốn *vội vã*, đã khiến con người luôn *vội vàng*, thế nên dễ *vấp vấp* vì những quyết định *lắm lúc vu vơ*. Khi ấy lời mời gọi sống chậm và sống chất như liều thuốc giúp con người *an thần* và định thần hầu tìm ra một giải pháp thích đáng và thích hợp giúp tái lập thế quân bình trong nhịp sống hôm nay.

Sống chậm và sống chất không phải dừng lại như một khẩu hiệu đọc cho hay và nói cho vui mà chúng được sống thực hành như một thứ linh đạo giúp con người trưởng thành hơn trong mọi quyết định và thần thái hơn trong phong cách sống.

Có người nói rằng nếu được ước một điều gì đó, tôi sẽ ước cho một ngày dài hơn 24 giờ để có thể làm được nhiều việc hơn. Nhưng họ quên rằng bản thân đã chưa thực sự tận dụng hết một ngày sống cho trọn vẹn. Không phải làm những việc phi thường mà bạn được tôn trọng, song là làm những việc tầm thường một cách phi thường. Nghĩa là bạn làm với tất cả tình thân và tình thương nhằm

xây dựng tình người. Điều này đòi buộc bạn phải *sống chậm* và *sống chất*.

Quan sát tại những nơi buôn bán như hội chợ, chúng ta thấy họ mở những loại nhạc kích động khiến thúc ép bạn nhanh chóng quyết định mua sản phẩm của họ. Họ còn nhồi nhét vào tâm trí bạn những tư tưởng “cấp tiến” rằng những gì cũ kĩ thì lỗi thời, những gì của hôm qua thì không còn thích hợp và tiện lợi cho hôm nay... Thế rồi, họ bày bán và đánh vào thị hiếu của bạn khiến bạn mua hàng mà không cần suy tính thiệt hơn. Đến một ngày, nó trở thành một lối sống được mọi người chấp nhận: sống vội vội không cần suy tính.

Trong việc kinh doanh mặt hàng thực phẩm cũng vậy, họ ép cây sinh quả trái mùa để bán được giá cao. Thay vì như lời dạy của người xưa về việc giữ gìn sức khỏe: mùa nào thức nấy, thì ngày nay, cơ thể trở nên “rối loạn” do cây sinh quả trái mùa. Hơn nữa, họ còn dùng thuốc kích thích đủ loại nhằm rút ngắn thời gian thu hoạch khiến ảnh hưởng trực tiếp đến những người tiêu dùng. Đó là chưa nói đến việc người dân sử dụng thuốc trừ sâu, mặc dù chưa đủ thời gian cho việc cây trồng nhả thuốc, chỉ vì mối lợi kinh tế mà thu hoạch bất chấp sức khỏe cộng đồng. Không biết những thuốc diệt sâu đó khi ngấm vào cây trồng có thể diệt được những thứ vi khuẩn và vi rút trong cơ

thể người tiêu dùng không hay gia tăng nguy cơ dẫn đến các bệnh ung thư. Thật vậy, bệnh ung thư cũng gia tăng cấp số nhân theo nhịp độ của vụ mùa. Có lần chính tôi mục kích tại một sân vườn, quan sát chung cho thấy, có một luống rau tương đối xấu ở góc vườn còn lại cả vườn chừng mấy sào thì rau xanh đẹp mướt mắt. Tôi hỏi ra mới hay, luống rau kia để ăn, còn những thứ trông đẹp mắt thì để bán. Thế mới rõ, đâu là rau sạch và xanh và đâu là rau có lợi cho sức khỏe người tiêu dùng.

Điều này cũng có thể giải thích phần nào trong việc cung cấp các loại gia cầm, súc vật dùng làm thực phẩm cho con người. Chẳng hạn, trang mạng điện tử trực tuyến Zing.vn đã đưa tin ngày 01 tháng 08 năm 2017: Sở Y tế Đà Nẵng xác định nhà hàng N&M bán thức ăn không đảm bảo vệ sinh khiến 46 du khách Lào bị ngộ độc. **Đó là một nhà hàng có tiếng chuyên phục vụ cho khách du lịch, còn những nơi không biết nguồn cung cấp thực phẩm thì sao ?**

Ở đây, sống chậm và sống chất được hiểu là việc hòa điệu với nhịp sống của thiên nhiên. Có thể, môi trường được bảo hòa và con người cũng được bảo toàn.

Trong việc giáo dục cũng không được miễn trừ, do việc chạy đua với thời gian và thành tích mà đã

cho “ra lò” những “mặt hàng” không chuyên, từ đó, dẫn đến việc thiếu người thực sự chuyên môn để xử lý công việc. Những người được đào tạo mà đốt cháy giai đoạn cũng dễ đốt cháy và huỷ hoại tương lai đất nước. Đó là chưa bàn đến việc: Tiên học lễ, hậu học văn. Con người ngày nay sẵn sàng bỏ lễ để cứu *văn*. Có được *văn* bằng rồi, họ phải kiếm thêm một số tiền lớn để tìm được một chân trong công việc biên chế nhà nước hay một công việc béo bở nào khác. Sau đó, họ dùng chiến thuật “mập mờ” để chớp nhoáng thu hồi cả vốn lẫn lời. Như thế, việc sống chậm và sống chất ở đây, cần được áp dụng bằng cách tôn trọng tiến trình phát triển bình thường của não bộ con người, và việc đào tạo chuyên sâu. Hơn nữa, chúng phải biến thành một linh đạo hay một nguyên tắc hướng dẫn cụ thể đời sống con người trong việc thăng tiến toàn diện nhân bản và tâm linh.

Nguyên tắc sống này cũng nhằm chi phối những người đang hoạt động chính trị. Họ cần ý thức vai trò cầm cân nảy mực của mình mà chín chắn và chín chu trong những quyết định mang tính sống còn của vận mạng đất nước. Họ không thể dùng lại nơi nồi com bát cháo của mình mà dùng dung với nỗi đói khổ của người dân. Trong gia đình có chị có em, vậy trong xã hội cũng có “chính chị”, “chính em”; một người chị có trách

nhiệm không thể đang tâm chấp nhận để cho người lạ xâm phạm em mình cách bất chính. Trái lại, họ cần biết sống chậm hầu suy xét kỹ lưỡng những lợi hại có thể xảy ra mà chủ động chọn phương án tốt nhất cho đàn em của mình. Đàn em không phải là quân cờ để mình đánh đâu tùy ý nhưng là một nhân vị đáng được tôn trọng như chính mình. Như thế, *sống chậm* và *sống chất* là một hình thức diễn tả đạo đức trong chính trị.

Tương cũng cần nhắc đến thế giới của showbiz, thế giới của các ngôi sao, ngôi sao mà “mất chất” thì không còn lấp lánh nữa ! Gần đây, chúng ta nghe nhiều đến vấn đề hài nhảm (mất chất) của một số danh hài vì quá chạy theo thị trường và có mặt thường xuyên trên các liveshow. Phải chăng các nhà đầu tư, tài trợ đã vét cạn chất xám và sự sáng tạo của các ngôi sao? Câu trả lời tùy thuộc mỗi người trong cuộc. Chúng ta có thể công tâm nhìn nhận rằng họ không cần giải trí vì chính khi sống với đam mê của mình thì đã là giải trí rồi! Nhưng điều đó không thể biện minh cho thứ hài nhảm như hiện nay. Một khi nghệ thuật đánh mất đi cái chất làm nên danh phận của mình thì đó là gián tiếp làm giảm giá bản thân. Như chúng ta đã biết gần đây danh hài TT vừa bị đài truyền hình Vĩnh Long cấm xuất hiện trong các chương trình do đài thực hiện sau quá trình rà soát nội

dung. Có thể nói, đây là một hành động can đảm từ phía những người chuyên môn thực hiện các chương trình, họ cần đưa ra mức độ đánh giá đâu là những hình ảnh đẹp đẽ và những thông điệp bổ ích nhằm xây dựng đời sống nhân bản và tinh thần mọi người. Đã đến lúc, các ngôi sao cần *sống chậm* để có thể nuôi dưỡng tinh thần và nạp năng lượng ngũ hành khả dĩ cng hiến những tác phẩm chất lượng để đời.

Còn xét trên bình diện tính luân lý trong đời sống xã hội, chúng ta cần kể đến việc sống thử và phá thai của những bạn trẻ thiếu trang bị kỹ năng sống. Họ bước vào đời với một tâm thế thụ động nên dễ bị trôi dạt theo nhiều chiều hướng đạo lý. Họ nghĩ rằng cứ thử tất cả mọi sự để trải nghiệm cuộc sống. Họ quên rằng với tự do, tôi có thể làm bất cứ điều gì, nhưng không phải sự gì cũng giúp tôi lớn lên, trưởng thành và là chính mình hơn.

Trong những năm thời sinh viên, chuyện học cũng tiến triển bình thường, song chuyện yêu đương cũng được các bạn trẻ quan tâm đặc biệt. Họ cùng nhau hứa hẹn nhiều điều cho tương lai, rồi quyết định kiếm một chỗ trọ nhằm tránh xa tầm kiểm soát của người thân để góp gạo nấu cơm chung. Dần dà, lửa gần rơm không sớm thì muộn cũng thiêu đốt tình yêu mới chớm. Nhưng tình dục là đũa chạy nhanh hơn tình yêu, nó chộp lấy cơ

hội và “ghi bàn”. Thế rồi, chuyện đã lỡ cộng thêm, thời điểm kết hôn không thuận lợi cho việc học, cả hai quyết định phá thai... Họ đi từ sa sầy này đến sai lầm khác. Ở đây, lời mời gọi sống chậm và sống chất như một qui tắc hướng dẫn họ bước vào đời sống hôn nhân với một ý thức xây dựng lâu dài chứ không phải chỉ đáp ứng nhu cầu tình dục thoáng qua. Họ cần ý thức rằng tình dục ra ngoài phạm vi hôn nhân chỉ là một cách hạ giá nhân phẩm. Mà người phụ nữ là đối tượng đầu tiên bị tổn thương. Hãy sống chậm và sống chất để có thời gian tìm hiểu sâu xa trước khi quyết định một bước ngoặt quan trọng như thế. Trong hôn nhân, chất lượng của cuộc tình phải tùy thuộc vào cả hai bên. Đối với những cuộc hôn nhân được chuẩn bị tìm hiểu và tư vấn kỹ càng còn không tránh khỏi những đổ vỡ và ly tán, huống chi là những cuộc tình ba bảy hai mươi mốt ngày. Như thế, sống chậm và sống chất phải là ưu tiên hàng đầu cho những ai muốn bước vào đời sống hôn nhân.

Ở góc độ đời sống gia đình, chỉ xin ghi nhận vai trò quan trọng của bữa cơm chung mà do xu hướng của thời đại, dần dà đánh mất đi một không gian dành cho nhau. Do nhu cầu của giờ làm việc khá sát sao mà bữa cơm trưa của gia đình không thể thực hiện, thay vào đó bằng những buổi ăn nhanh khiến không đủ chất lượng hầu đáp ứng nhu cầu

sức khoẻ để phục vụ lâu dài trong một công việc nào đó. Quan trọng hơn, chính khi họ không thể cùng nhau chia sẻ bữa cơm này mà tình thân nơi các thành viên trở nên nhợt nhạt. Hy vọng còn lại bữa cơm tối để cả nhà được quây quần bên nhau, nhưng phần lớn cũng bị chi phối và đe dọa bởi tuần này tăng ca, hôm khác lại dịp họp mặt bạn bè. Từ đó, sự hiện diện bên nhau thưa thớt dần, tình cảm âu yếm cũng từ đó phai nhạt và mất hẳn, chỉ còn lại công việc và việc chu toàn bốn phận nuôi sống gia đình. Đời sống gia đình như thế đang rơi vào tình trạng báo động. Hãy sống chậm và sống chất để có giờ bên nhau và sống yêu thương !

Nếu đời sống xã hội và gia đình đã cần thiết phải sống chậm và sống chất như thế thì đời sống cá nhân đòi hỏi một sự kỷ luật gắt gao hơn, mới mong có được một cuộc sống có ý nghĩa.

Khởi đi từ tư tưởng, nếu nhận thức của tôi quá vội vàng thiếu cơ sở, phán đoán của tôi từ đó cũng lệch lạc thiếu lành mạnh, tư tưởng sẽ mang tính võ đoán và tiêu cực, thiếu tính xây dựng. Để tư tưởng được chín chắn cần có thời gian cru mang thích đáng, nhờ đó, những quyết định tránh bớt những sai lầm đáng tiếc. Để tư tưởng có chất, chúng ta cần ra khỏi mình để quen dần với suy tư vì lợi ích chung. Có thể, vai trò bổ túc và hỗ trợ của tha nhân được tôn trọng, tư tưởng và ý kiến phản hồi

của tha nhân sẽ như cú phanh hợp lý giúp bản thân lượng giá: đâu là điều tối cần nhằm phục vụ thiện ích chung. Chính khi những tư tưởng lớn gặp nhau mới loé sáng những chân lý đích thực giúp nuôi dưỡng đời sống tinh thần của tôi và bạn.

Trong lời nói cũng vậy, chúng ta thường tôn trọng những người ý thức lời nói của mình khi họ biết nói chậm rãi và chất lượng, từ đó mang lại cho không gian của tình huynh đệ một bầu khí tích cực và xây dựng. Có những lời nói nhằm hạ nhục và gây tổn thương người khác như hình thức của bạo ngôn; chẳng hạn, việc những anh hùng bàn phím dùng thế giới ảo để công kích và bôi nhọ cá nhân này hay tập thể khác. Thật ra, đây chỉ là cách giải tỏa xung đột cá nhân với cá nhân hay cá nhân với tập thể nhưng vì tránh ra mặt, họ đã dùng những phương tiện ảo như cách “ném đá” an toàn nhất không tác hại đến bản thân, hơn nữa, còn nhằm thỏa mãn bản năng gây hấn nơi chính mình và biểu hiện sự bất an của kẻ tiểu nhân. Trái lại, cũng có những lời nói tạo ấn tượng nhằm siết chặt tình thân. Thấy được viễn tượng tốt đẹp ấy, chúng ta cần chọn sống chậm và sống chất để xây dựng và làm ích cho chính mình và tha nhân.

Làm sao phong cách sống này giúp đi vào những xác tín bản thân để điều hướng hành động tích cực? Đó là thao thức của mọi người thời đại,

nhưng không phải ai cũng muốn tìm câu trả lời vì lối sống hưởng thụ đã “bào mòn” ý chí tiến thủ cá nhân. Thiết tưởng, chúng ta cần tái lập không gian hoà hoãn cho những hành động xây dựng và hoà giải thế chỗ cho những bạo hành và bất công. Ở đây, chúng ta cũng ghi nhận một sự thật đau lòng rằng có những khán giả bỏ ra vài trăm ngàn để có thể tham gia một chương trình rồi cho mình được quyền ném đá, chọi gạch những ai diễn trên sân khấu mà mình không thích. Suy cho cùng, đây cũng chỉ là những hành động cá biệt làm ô nhiễm bầu khí văn hóa và văn minh. Dường như con người dần dà trở nên bạo hành do bị tác động từ những thứ không đáng? Thật ra, đây chỉ là biểu hiện bên ngoài của những tâm hồn vốn bất mãn và bất an. Từ đó, chúng ta có thể rút ra một kết luận: Chỉ có những người mạnh mẽ mới thực sự hành động một cách chậm và chất hầu mở ra một bầu khí đối thoại văn minh giúp xây dựng con người toàn diện: thể lý cường tráng, tâm lý vững vàng và tâm linh toả sáng.

Tóm lại, qua bài viết ngắn này, chúng ta không thể bàn hết mọi chiều kích của cuộc sống để từ đó đề cao giá trị của linh đạo *sống chậm* và *sống chất*, song những gợi ý ở đây như một cố gắng tìm lại thế quân bình cho đời sống vốn còn nhiều những thái quá bất cập. Có lẽ bạn đã nhận ra phần nào

khuyh hướng của con người thời đại và cần cố võ tinh thần *sống chậm* và *sống chất*. Chính thái độ sống tích cực và cởi mở này sẽ giúp bạn khẳng định bản thân trong thế giới của ý nghĩa và giá trị qua việc *Sống chậm* và *sống chất*. Đồng thời, chúng ta nhận ra tác động quá lớn của yếu tố ngoại tại đã khiến đời sống con người trở nên vội vã và hời hợt. Đã đến lúc chúng ta cần đề cao tính trách nhiệm của cá nhân để gia đình và xã hội có những con người mang phong cách điềm tĩnh và thần thái đĩnh đạc. Phải chăng đây là cách biểu hiện của những người *sống chậm* và *sống chất*?

SÁCH CÙNG TÁC GIẢ

1. Sống đam mê giúp nên hoàn thiện
2. Nhân cách đời tu 1 (Có tái bản)
3. Đức Giêsu – Ý nghĩa cuộc đời
4. Bạn hãy là chính mình (Có tái bản)
5. Vị tù nhân mang số 13 (Trường ca viết về cuộc đời của Đức Hồng Y Phanxicô Xaviê Nguyễn Văn Thuận)
6. Nhân cách đời tu 2
7. Tổn thương và chữa lành trong Đức Kitô theo tinh thần Bát Phúc
8. Nhân cách đời tu 3
9. Hành trình khám phá phiên bản mới của chính mình

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	5
CẢM NHẬN.....	7
LỜI NGỎ.....	21
DẪN NHẬP.....	25
I. NHỮNG HÌNH THỨC THÁI QUÁ VÀ SAI LẠC.....	27
1. Áo tưởng siêu nhân.....	27
2. Không được là chính mình.....	32
3. Yêu thương bản thân hay chủ nghĩa ái kỷ.....	46
4. Hội chứng tự hủy hoại bản thân.....	54
5. Từ phóng tâm đến thu tâm.....	57
II. Ý THỨC VỀ SỰ HIỆN HỮU.....	61
1. Hiện hữu.....	61
2. Tự do trong kế hoạch của Thiên Chúa.....	99
3. Ba cấp bậc của đời sống con người.....	107
4. Triết lý về cái tôi.....	119
5. Tôi là ai?.....	143
III. NHỮNG GIÁ TRỊ ĐÁNG KHÁT KHAO.....	148
1. Thế giới của lòng tin.....	148
2. Lòng tự trọng là một nhu cầu thiết yếu giúp thể hiện bản thân.....	150
3. Giá trị của các giá trị.....	155
4. Sống hạnh phúc.....	161
5. Cuộc sống có ý nghĩa.....	193
6. Sứ mạng.....	198
KẾT LUẬN.....	205
PHẦN PHỤ TRƯỞNG.....	207
SÁCH CÙNG TÁC GIẢ.....	218

HÀNH TRÌNH KHÁM PHÁ PHIÊN BẢN MỚI CỦA CHÍNH MÌNH

EYMARD AN MAI ĐỒ 0.Cist

Mã ISBN: 978-604-42-2869-3

Chịu trách nhiệm xuất bản:
GD - TBT: **BÙI THỊ LÂM NGỌC**

Biên tập: Ngô Thị Huyền
Trình bày: Nguyễn Hà
Sửa bản in: Ngô Thị Huyền
Thực hiện liên doanh: Đình Xuân Trinh

In: 500 bản. Khổ 14.5 x 20.5 cm. In tại: Công ty TNHH MTV In Tín Lộc
- 117/5 Đường Võ Thị Thừa, P. An Phú Đông, Q.12 TP.HCM.
Số xác nhận ĐKKHXB: 406 -2025/CXBIPH/10-86/ĐoN, Cục Xuất bản, In và Phát hành
xác nhận ngày: 07/02/2025. Quyết định xuất bản số: 94/QĐB-ĐoN ngày: 18/02/2025.
In xong và nộp lưu chiểu quý I/2025.

NHÀ XUẤT BẢN ĐỒNG NAI

1953J (210 cũ) Nguyễn Ái Quốc, TP Biên Hòa, Đồng Nai
Ban biên tập (0613) 825 292- P. Kinh doanh 946 521 - P. Kế toán 946 520
Fax: (0613) 946530 - Email: nxbdongnai@hcm.vnn.vn