

J M P D
JONATHAN M. PHAM
J M P D

TẬP SAN 11-12/2024

Ý nghĩa cuộc sống



LỜI TỰA

**Tôi không biết mình đã sống những gì
suốt ngần ấy năm qua.**

Kanji Watanabe



*Inochi mijikashi
koi seyo otome
akaki kuchibiru
asenu ma ni
atsuki chishio no
hienu ma ni
asu no tsukihi no
nai mono wo...*



*(Cuộc sống ngắn ngủi
Hãy yêu đi hỡi thiếu nữ
Trước khi bờ môi đỏ tàn phai
Trước khi đam mê nguội lạnh
trong cô
Hãy yêu như không còn biết
ngày mai...)*

**GONDOLA NO UTA -
IKIRU (1952)**

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Kính chào bạn đã đến với tập san tháng 11-12 trong series bản tin trên blog của tôi! Tôi rất vui khi có bạn đồng hành trên cuộc hành trình này.

Năm 2024 đang dần khép lại, cũng là lúc chúng ta chiêm nghiệm lại cuộc hành trình của bản thân suốt 12 tháng qua nói riêng - và tính đến thời điểm hiện tại nói chung. Nhân dịp những ngày cuối năm, tôi muốn mời bạn cùng suy ngẫm về một trong những câu hỏi gây trăn trở nhất của nhân loại: **ý nghĩa cuộc sống** (the meaning of life). Đây là một chủ đề đã luôn hấp dẫn các triết gia, nhà tư tưởng và biết bao nhiêu người suốt chiều dài lịch sử.

“Tôi là ai? Tôi từ đâu đến? Và tôi sẽ đi về đâu?”

Chúng ta sinh ra, lớn lên, trưởng thành, và rồi cuối cùng cũng chết. Mọi trải nghiệm trong đời – niềm vui, nỗi buồn, tình yêu, mất mát – tất cả cũng chỉ gói gọn trong vài chục năm ngắn ngủi. Một chu kỳ tuần hoàn của những khoảnh khắc thoáng qua – cho đến một ngày, tất cả đều tan biến và chìm vào quên lãng.

“Người là bụi đất, và sẽ trở về với bụi đất.”

Khi nhìn lại sự ngắn ngủi của kiếp sống, đã bao giờ bạn tự hỏi, tại sao chúng ta lại có mặt ở đây? Tại sao ta được sinh ra trên thế gian này? Tại sao chúng ta phải ám ảnh/ quan tâm tới cái này cái kia – để rồi cuối cùng cũng về với cát bụi?

Phải chăng sự có mặt của ta trên thế giới chỉ là một sự kiện ngẫu nhiên, hoàn toàn không có nghĩa lý gì? Hay phải chăng, có một

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

kế hoạch vĩ đại ẩn chứa đằng sau đó? Rốt cuộc, sống là để làm gì? Để đạt được các thành tựu cá nhân, nuôi dưỡng các mối quan hệ, đóng góp cho thế giới, hay còn gì hơn thế nữa?

Như Nietzsche từng nói "**He who has a 'why' to live can bear almost any 'how'**" (tạm dịch: *Phàm ai có được một lý do để sống thì không còn bị hoàn cảnh khuất phục nữa*). Cảm thức về ý nghĩa đóng vai trò như chiếc "mỏ neo" giúp mỗi người đối mặt với nghịch cảnh và vượt lên chính mình. Trong bối cảnh thế giới biến đổi nhanh chóng & đứng trước bờ vực nhiều cuộc khủng hoảng như hiện nay, cảm thức đó càng trở nên quan trọng hơn nữa.

Trong tập san này, chúng ta sẽ cùng phân tích ý nghĩa cuộc sống qua đa dạng góc nhìn, từ quan điểm triết lý cổ đại đến tâm lý học hiện đại. Bên cạnh đó, chúng ta sẽ cùng nghiên cứu những nguyên nhân khiến nhiều người không cảm nhận được ý nghĩa trong đời, cùng bí quyết khắc phục và làm phong phú thêm trải nghiệm sống. Và trong trường hợp cần thêm chút "lửa", bạn đọc sẽ tìm thấy ở cuối ấn bản tổng hợp chia sẻ thực tế từ các chuyên gia tâm lý, cùng những câu chuyện - cả trong đời thực lẫn văn học nghệ thuật - sẽ truyền cảm hứng cho bạn sống một cuộc đời ý nghĩa.

Hãy cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình thú vị này nhé!

Hy vọng bạn đọc sẽ đồng hành cùng tôi đến hết tập san này!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Hành Trình Đi Tìm Lẽ Sống	6
<i>Ý nghĩa cuộc sống là gì?.....</i>	<i>7</i>
<i>Vai trò của cảm thức ý nghĩa.....</i>	<i>12</i>

2

Ý Nghĩa Đến Từ Đâu?	24
<i>Tổng quan các góc nhìn.....</i>	<i>25</i>
<i>Đi theo “con đường” (Đạo – 道).....</i>	<i>42</i>

3

Tôi Đã Tìm Ra Ý Nghĩa Thế Nào?	50
<i>Con đường sự nghiệp.....</i>	<i>52</i>
<i>Giá trị cá nhân.....</i>	<i>71</i>
<i>Thế giới & nhân sinh quan.....</i>	<i>80</i>

4

Giải Mã Mê Cung Cuộc Đời	93
<i>Vì sao ta không tìm thấy ý nghĩa?.....</i>	<i>94</i>
<i>Bí quyết đi tìm lẽ sống.....</i>	<i>129</i>

5

Sống Đời Ý Nghĩa	141
<i>Các nguyên tắc thực hành hàng đầu.....</i>	<i>142</i>
<i>Ý nghĩa của đau khổ.....</i>	<i>177</i>

MỤC LỤC

6

Nhận Định Từ Chuyên Gia	180
<i>Tìm kiếm hướng đi cuộc đời.....</i>	<i>181</i>
<i>Vấn đề của thế giới hiện đại.....</i>	<i>191</i>

7

Ánh Sáng Giữa Đêm Trường	201
<i>Nick Vujicic: Đi tìm mục đích.....</i>	<i>202</i>
<i>Paulo Coelho: Còn 30 ngày để sống.....</i>	<i>207</i>
<i>Helen Keller: Nếu tôi có 3 ngày.....</i>	<i>212</i>

8

Hạt Giống Tâm Hồn	236
<i>Mảnh gương.....</i>	<i>237</i>
<i>Chiếc lá cuối cùng.....</i>	<i>240</i>
<i>Chí Phèo.....</i>	<i>250</i>
<i>Lời hay ý đẹp: Tuyển tập danh ngôn.....</i>	<i>257</i>

HÀNH TRÌNH ĐI TÌM LỄ SỐNG



**Nhiệm vụ lớn nhất của
mỗi người là tìm ra
ý nghĩa cuộc sống.**

Viktor E. Frankl

1.1. Ý NGHĨA CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

Thật không dễ để đưa ra lời giải thích thỏa đáng cho câu hỏi trên đây – một phần cũng xuất phát từ khó khăn trong việc xác định nội hàm của hai chữ “ý nghĩa”. Trong nhiều thế kỷ, các triết gia, nhà thần học và nhà tư tưởng trên nhiều lĩnh vực/trường phái khác nhau đã không ngừng tranh luận về bản chất thực sự của khái niệm này.

Về phần mình – là người có xu hướng tư duy “tuyến tính” cũng như đam mê với ngôn ngữ học, tôi quyết định sẽ phân tích theo phương pháp “chiết tự”. Tuy cách diễn giải dưới đây có thể không trọn vẹn hoặc thậm chí “trẻ con” đối với một số độc giả, tôi vẫn xin phép được chia sẻ cùng bạn.

Ý nghĩa là gì?

Trước tiên, hãy bắt đầu với hai chữ “ý nghĩa” (meaning). Trên cơ sở nghiên cứu cá nhân, tôi tin rằng chúng ta có thể phân tích nó theo 3 hướng sau:

- Thứ nhất, nó đề cập đến mối liên hệ và kết nối giữa một dấu hiệu (vd: từ ngữ, ký hiệu) với cái mà nó biểu thị. Trọng tâm ở đây là đối tượng/ khái niệm khách quan bên ngoài – có thể được xác định trên cơ sở một số điều kiện loại suy nhất định.

Ví dụ: Từ “mèo” dùng để chỉ một loại động vật bốn chân có lông và ria mép. Trong trường hợp này, các điều kiện như “có lông”, “bốn chân”, v.v... đóng vai trò là cơ sở giúp xác định xem một dấu hiệu/nhận định là đúng hay sai.

- Một cách giải thích khác nhấn mạnh đến trạng thái tinh thần, thái độ hoặc quan điểm liên quan đến một dấu hiệu cụ thể. Theo đó, “ý nghĩa” được hiểu là các suy nghĩ chủ quan, nội tại (bao gồm các liên tưởng và diễn giải cá nhân) phát sinh khi bắt gặp một đối tượng/ khái niệm cụ thể.

1.1. Ý NGHĨA CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

Ví dụ: Khi nghe đến từ “mèo”, chúng ta có thể gọi lên trong đầu hình ảnh về một chú mèo cưng từng nuôi trước đây, hoặc tổng hòa những tính chất/ ý niệm mà ta gán ghép cho cái được gọi là “mèo” (vd: đáng yêu/ đáng ghét, hay đi đêm, v.v...).

- **Cách giải thích thứ ba** lấy trọng tâm là cách thức một dấu hiệu được sử dụng trong bối cảnh cụ thể – nhằm truyền tải ý tưởng và phục vụ cho những mục tiêu nhất định. “Ý nghĩa”, khi đó, được coi là phát sinh từ chức năng thực dụng của một đối tượng trong tương quan người-người.

Ví dụ #1: Cụm từ “Tôi đói” có thể mang nhiều nghĩa khác nhau tùy thuộc vào ngữ cảnh cụ thể. Nếu được nói ra sau một ngày dài làm việc, nó có thể thể hiện nhu cầu thực sự đối với thức ăn. Nếu nói với một người bạn vừa nấu ăn xong, nó có thể là một cách

diễn đạt thay thế, mang tính gián tiếp cho hai chữ “cảm ơn”. Tuy nhiên, nếu là do một đứa trẻ nói với mẹ mình với một giọng điệu cụ thể, nó có thể là một cách để đứa trẻ thể hiện sự không hài lòng (“con đang khó chịu với mẹ đây”).

Ví dụ #2: Tùy thuộc vào ngữ cảnh và mối quan hệ, hai chữ “Đồ ngốc!” có thể được hiểu là mang hàm ý **công kích**, hoặc đơn giản là một câu bông đùa nhẹ nhàng.

Cuộc sống là gì?

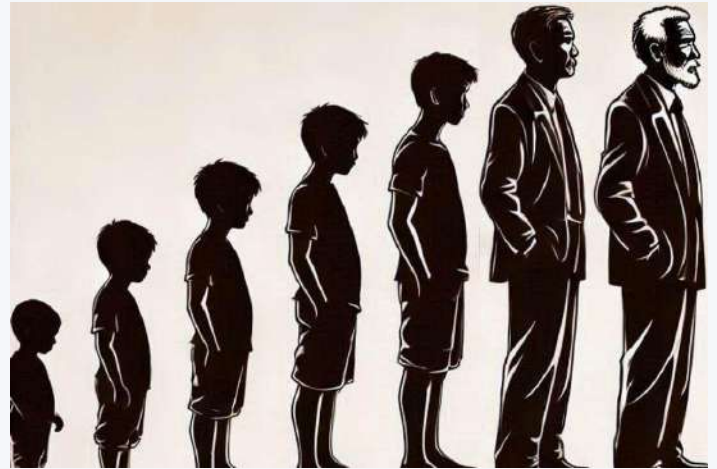
Bây giờ, chúng ta hãy cùng phân tích qua thành tố “cuộc sống” (life). Thoạt nhìn có vẻ đơn giản, song khái niệm này thực tế khá phức tạp – bao hàm trong đó vô số trải nghiệm và cảm giác riêng biệt với từng cá nhân.

- Theo góc nhìn sinh học thuần túy, **“life” thường được định nghĩa** là trạng thái đặc trưng bởi các quá

1.1. Ý NGHĨA CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

trình như tăng trưởng, sinh sản, phản ứng với các tác nhân kích thích từ môi trường, trao đổi chất và chết. Nó là điểm chính phân biệt các loài sinh vật - từ vi sinh vật đến loài động vật có vú lớn nhất - với những thứ vô tri. Tuy nhiên, định nghĩa này có nhược điểm là không nắm bắt được toàn bộ bản chất của con người - là những sinh vật mang trong mình năng lực ý thức, cảm xúc, khả năng tư duy trừu tượng, cũng như vô số các đặc điểm riêng biệt khác.

- Do đó, tôi cho rằng ta cần xem xét “life” theo phạm trù rộng hơn. Cụ thể, nó bao gồm toàn bộ những phương diện đa dạng của trải nghiệm con người - bao gồm các khía cạnh về thể chất, cảm xúc và tinh thần từ khi sinh ra đến lúc chết, những khoảnh khắc vui vẻ, buồn bã, tình yêu thương, mất mát, v.v...



Định nghĩa tổng hợp

Trên cơ sở phân tích trên đây, tôi tin rằng “ý nghĩa của cuộc sống” có thể được hiểu là cảm thức về tầm quan trọng mà một cá nhân gán cho sự tồn tại của chính mình. Nó đề cập đến một ý niệm cá nhân mang tính độc nhất, được hình thành thông qua những trải nghiệm, niềm tin và hệ giá trị - cũng như được biến đổi liên tục thông qua quá trình [tự khám phá](#) và đưa ra các quyết định trong đời.

- Một số người tìm thấy ý nghĩa từ các mục tiêu và thành tựu bên ngoài (vd: theo đuổi một công việc cụ thể, chăm sóc gia đình) hoặc một tập hợp các

1.1. Ý NGHĨA CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

nguyên tắc/chân lý khách quan hướng dẫn hành động của họ (vd: Quy tắc vàng – Golden Rule, Tứ diệu đế, hoặc các phẩm chất đạo đức như công bằng và lòng trắc ẩn).

- Với một số khác, ý nghĩa là kết quả của tổng hợp các trải nghiệm cấu thành nên cuộc sống của họ. Đó là khi ta có thể đồng điệu với trạng thái bên trong (vd: giá trị cốt lõi, niềm tin, tiềm năng, v.v...) và tìm thấy niềm vui trong trải nghiệm sống hàng ngày.
- Một số khác đề cao vai trò của năng động tính (agency) – khả năng của con người trong việc kiểm soát và chịu trách nhiệm về hành động của mình. Theo đó, “ý nghĩa” bắt nguồn từ việc chủ động kiến tạo cuộc sống, trải nghiệm và đưa ra những lựa chọn chân thực, phù hợp với các giá trị và nguyện vọng bên trong.

Qua phân tích trên, hẳn bạn có thể thấy “ý nghĩa cuộc sống” là một khái niệm mang tính chủ quan và đặc trưng cho từng cá nhân. Tùy thuộc vào hoàn cảnh cụ thể, nó có thể biểu hiện ra dưới dạng:

- **Mục đích:** [Phấn đấu hướng tới các mục tiêu cụ thể](#), cả về mặt cá nhân lẫn sự nghiệp.
- **Phát triển cá nhân:** Không ngừng học hỏi và hoàn thiện chính mình.
- **Kiến thức:** Mở rộng tầm nhìn ở đa dạng lĩnh vực – từ khoa học, triết học cho đến nghệ thuật.
- **Mối quan hệ:** Nuôi dưỡng kết nối với người thân, bạn bè và cộng đồng.
- **Nhân tính:** Ý thức về bản chất chung của nhân loại và mối dây nhân duyên nối kết mọi sinh vật sống với nhau.
- **Khám phá:** Theo đuổi những hoạt động giúp cuộc sống thêm phong phú (vd:

1.1. Ý NGHĨA CUỘC SỐNG LÀ GÌ?

du lịch, sở thích, hoạt động sáng tạo, v.v...).

- **Tâm linh/ triết học:** Tìm hiểu về vũ trụ và vị trí của con người trong đó – thông qua tôn giáo, thiên nhiên hoặc tự suy ngẫm.
- **Phục vụ tha nhân:** Giúp đỡ và cống hiến cho xã hội thông qua sáng tạo nghệ thuật/ hoạt động xã hội.

Khái niệm liên quan

- **Mục đích sống** (life purpose)

Mặc dù đều xoay quanh chủ đề về kiếp nhân sinh, “ý nghĩa” bao hàm trong đó cảm thức chủ quan về giá trị mà cá nhân gán cho sự tồn tại của mình. Ngược lại, “mục đích” đề cập đến một sứ mệnh/ đích đến khách quan, được xác định bởi các yếu tố bên ngoài.

Tuy không hoàn toàn đồng nhất với nhau, “mục đích” đóng vai

trò quan trọng trong việc định hình cảm nhận của cá nhân về “ý nghĩa”. Lấy ví dụ, một người có thể tìm thấy ý nghĩa cũng như mục đích trong công việc, mối quan hệ hoặc các thực hành tâm linh của mình.

- **Ikigai** (生き甲斐)

Là khái niệm có nguồn gốc từ Nhật Bản, “Ikigai” thường được định nghĩa là “lẽ sống”, lý do để cá nhân tồn tại trên đời. Theo một số chuyên gia, nó được cấu thành từ **tổng hòa của 4 yếu tố**: những gì bạn yêu thích, những gì bạn giỏi, những gì thế giới cần và những gì có thể giúp bạn kiếm tiền/ ổn định cuộc sống.

Tuy trọng tâm của Ikigai là tìm kiếm đam mê mỗi ngày, nó cũng góp phần không nhỏ vào cảm thức về ý nghĩa. Thông qua các hoạt động mang lại niềm vui và sự viên mãn (thỏa mãn Ikigai), cá nhân đồng thời làm phong phú thêm trải nghiệm sống của chính mình.

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

1. Tìm kiếm ý nghĩa là một phần của bản thể nhân loại

Bạn có thể thấy khó tin, nhưng quả thực, tìm kiếm ý nghĩa là khao khát mang tính “bản năng” của loài người. Dù là với bất kỳ sự vật hay sự việc nào, chúng ta đều muốn biết “lý do” đằng sau nó.

Trong suốt cuộc đời, nhân loại luôn không ngừng tìm kiếm các quy luật, mối liên hệ và ý nghĩa ẩn sau mọi sự:

- Chúng ta đi học để mở rộng hiểu biết về thế giới trong đa dạng lĩnh vực.
- Chúng ta sáng tạo ra những

câu chuyện, huyền thoại và học thuyết để giải thích những điều không thể giải thích nổi.

- Các hoạt động như nghệ thuật, âm nhạc và văn học để ta sử dụng cho mục tiêu thể hiện chính mình và kết nối với cảm xúc của tha nhân.

Dưới đây là screenshot về số lượt tìm kiếm trung bình trên Google cho từ khóa “ý nghĩa cuộc sống” và các truy vấn liên quan, trên phạm vi toàn thế giới (biểu đồ phía bên trái) cũng như tính riêng tại Việt Nam (biểu đồ phía bên phải) tính đến tháng 10 năm 2024.



1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

Bạn có tưởng tượng không? Hơn **60.000 lượt tìm kiếm** mỗi tháng trên toàn thế giới – và nếu bao gồm cả tìm kiếm về những chủ đề liên quan (vd: “ikigai”, “mục đích sống”), con số này lên tới gần **1,5 triệu!**

Riêng tại Việt Nam, một tháng trung bình có khoảng **1.000 lượt tìm kiếm** về “**ý nghĩa cuộc sống**”; nếu cộng các truy vấn liên quan, tổng lượng tìm kiếm là gần **19.000!**



(Nguồn ảnh: Quora)

Tuy nhiên, tới đây nảy sinh một vấn đề: **Tại sao?**

Vì sao chúng ta lại quan tâm đến ý nghĩa cuộc sống?

Theo nghiên cứu khoa học, một trong những nguyên nhân chính nằm ở khả năng độc đáo của não bộ con người trong việc lập kế hoạch cho các nhu cầu tương lai dài hạn. Vì không có gì là chắc chắn, chúng ta cần một bộ giá trị tổng quát – bao gồm các niềm tin đạo đức, tôn giáo và ý thức hệ – nhằm mang lại lý do và định hướng cho tương lai.

Không chỉ thế. Những thành kiến về nhận thức, như “ảo tưởng về sự kiểm soát” và “nỗi sợ điều chưa biết”, có thể bóp méo nhận thức cá nhân về thực tế – khiến ta cố gắng tìm kiếm và dựa vào những khuôn mẫu/quy luật cụ thể (ngay cả khi chẳng có quy luật nào). Ví dụ, một người vận động viên có thể quyết định đeo một “lá bùa may mắn” mỗi khi ra sân, với niềm tin rằng nó có thể phần nào ảnh hưởng đến kết quả sau cùng.

Bên cạnh đó, những vấn đề như nỗi lo hiện sinh (existential anxiety), cùng sự sợ hãi xuất

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

phát từ trần trở với những câu hỏi về sự sống và cái chết (vd: “Tôi là ai”, “Điều gì xảy ra sau khi tôi chết?”), cũng góp phần thúc đẩy hành trình tìm kiếm ý nghĩa. Những câu hỏi này thường hay xuất hiện sau một cuộc khủng hoảng/ bước ngoặt trong đời (ví dụ: trưởng thành, mất đi người thân yêu, v.v...). Tìm kiếm câu trả lời – dù là thông qua tôn giáo, triết học hoặc mục đích xã hội – là cách để xoa dịu trạng thái bất an và duy trì cảm giác an toàn, tự chủ giữa thế giới đầy biến động.

Theo các lý thuyết nêu trên, tìm ra ý nghĩa cuộc sống sẽ mang lại cho cá nhân một **lợi thế sinh tồn nhất định**. Nó cho phép ta đối mặt với tình trạng bất định và vượt lên các giới hạn thông thường, đặc biệt trong những thời điểm khó khăn.

Con người luôn khao khát ý nghĩa trong mọi sự.

Shaun David Hutchinson



Bên cạnh cách giải thích của khoa học, nhiều học giả đã áp dụng phương pháp tiếp cận mang tính “xã hội” hơn – [nhấn mạnh vào những phẩm chất độc đáo của con người](#), bao gồm khả năng nhận thức, sáng tạo và lý luận đạo đức. Theo đó, động cơ cố hữu của nhân loại trong việc tìm kiếm ý nghĩa bắt nguồn từ mong muốn [vượt qua những giới hạn của cá nhân](#), để trở thành một phần của tổng thể lớn hơn.

Dù là thông qua sáng tạo nghệ thuật, phục vụ cộng đồng, nghi lễ hay thực hành tâm linh, động lực cơ bản vẫn như nhau: **mở rộng và tăng cường nhận thức về thực tế** – qua đó gia tăng cảm giác hạnh phúc, năng lực

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

bền bỉ và sức khỏe tổng quát.

Mọi nỗ lực tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống đều nhằm vượt lên giới hạn của đời sống cá nhân... Để cuộc sống có ý nghĩa, nó phải kết nối với những thứ khác, với những giá trị vượt ra ngoài chính nó.

Robert Nozick

Bất kể bạn thấy góc nhìn nào hợp lý với bạn hơn, tôi tin rằng chúng ta đều có thể đi đến cùng một kết luận:

Tìm kiếm ý nghĩa là một phần cơ bản của kiếp nhân sinh, của bản thể con người. Đó là “sứ mệnh” bẩm sinh mà không ai được miễn trừ – một thứ mà qua đó sẽ cho phép mỗi người sống trọn vẹn hơn.

Nếu bạn chưa từng bao giờ nghĩ đến nó, tôi khuyên bạn hãy bắt đầu ngay từ bây giờ!

Tại sao ư?

Đơn giản thôi, bởi vì bạn sẽ nhận về rất nhiều lợi ích (mà chúng ta sẽ thảo luận dưới đây).



2. Nền tảng cho sự phát triển & phong phú trong cuộc sống

Thứ không giết được bạn sẽ khiến bạn mạnh mẽ hơn.

Friedrich Nietzsche

Con người là những sinh vật có óc tò mò bẩm sinh; chúng ta luôn khao khát hiểu biết về thế giới xung quanh và vị trí của mình trong đó. Chính sự tò mò này thúc đẩy chúng ta đặt câu hỏi, tìm kiếm câu trả lời và khám phá những ý tưởng mới.

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

Hành trình tìm kiếm ý nghĩa đòi hỏi mỗi người phải xem xét lại những niềm tin hiện có, mở rộng tầm nhìn và đón nhận góc nhìn mới. Trên đường đi, chúng ta sẽ gặp phải những trở ngại và thất bại thử thách năng lực bền bỉ và quyết tâm của chúng ta. Chính những thách thức đó sẽ đóng vai trò là chất xúc tác cho sự phát triển – qua việc buộc ta phải **thích nghi, học hỏi và biến đổi chính mình**.

Mặc dù việc tìm kiếm câu trả lời có thể không phải lúc nào cũng dễ chịu, nhưng thành quả của hành trình này chính là năng lực **tự nhận thức** – hiểu biết toàn diện hơn về điểm mạnh-yếu, tiềm năng, cùng những đóng góp độc đáo của bản thân. Khi đó, ta sẽ có thể đưa ra những lựa chọn sáng suốt và chân thực hơn, phù hợp với nội tâm, phát huy trọn vẹn tiềm năng cá nhân. Theo cách nói của các chuyên gia tâm lý học nhân văn, cá nhân sẽ có thể “tự hiện thực hóa” (self-actualize) và cảm

nhận **sự viên mãn**.

Mối tương quan giữa việc tìm kiếm ý nghĩa và một cuộc sống phong phú là điều đã được kiểm chứng qua nghiên cứu trên nhiều lĩnh vực. Ví dụ, một **nghiên cứu công bố trên Tạp chí Tâm lý Sức khỏe** (Journal of Health Psychology) cho thấy những ai có ý thức mạnh mẽ về mục đích nhìn chung sẽ hạnh phúc, khỏe mạnh và kiên cường hơn. Họ ít bị trầm cảm, lo lắng và các bệnh mãn tính – điều này một phần có thể là do **xu hướng duy trì các thói quen lành mạnh** như tập thể dục thường xuyên và chế độ ăn uống cân bằng. Nói cách khác, nó sẽ góp phần gia tăng tuổi thọ và giảm nguy cơ chết sớm.

Từ góc nhìn xã hội, cảm thức về ý nghĩa cũng góp phần xây dựng một thế giới công bằng và bình đẳng hơn. Cụ thể, nó khiến cá nhân **sẵn sàng thể hiện lòng tốt**, tham gia tình nguyện và hỗ trợ cộng đồng – cũng như giảm bớt

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

xu hướng thực hiện các hành vi xấu hay có hại như lạm dụng chất gây nghiện, tội phạm và [tự tử](#).

Mọi người sẽ trở nên tốt hơn khi bạn cho họ thấy con người thật của họ.

Anton Chekhov



3. Chiếc “mỏ neo” giúp bạn vượt qua sóng gió cuộc đời

Phàm ai có được một lý do để sống thì không còn bị hoàn cảnh khuất phục nữa.

Friedrich Nietzsche

Trong xã hội hiện đại, các nạn nhân như tự tử, karōshi (過勞死 –

chết do làm việc quá sức) và karōjisatsu (過勞自殺 – tự tử do làm việc quá sức) đang trở nên phổ biến hơn bao giờ hết. Tuy có nhiều nguyên nhân khác nhau, tôi tin rằng [một trong những lý do cơ bản nhất](#) là do nạn nhân đã đánh mất cảm thức về mục đích.

Khi cá nhân cảm thấy [mất kết nối với những gì thực sự quan trọng trong đời](#), họ dễ rơi vào tình trạng căng thẳng và tuyệt vọng – khiến họ tìm đến cái chết như một lối thoát (hoặc, trong trường hợp ít nghiêm trọng hơn, đắm chìm trong cà phê, bia rượu, trò chơi điện tử, buôn chuyện, giải trí về đêm, v.v...).

Nhận thức về ý nghĩa đóng vai trò như “liều thuốc giải độc” mạnh mẽ cho những đau khổ trên đây. Khi có một lý do để sống, một đích đến để phấn đấu hoặc động cơ để đấu tranh, chúng ta được ban cho sức mạnh cần thiết để kiên trì vượt qua hoàn cảnh khó khăn.

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

Trong tác phẩm “Đi tìm lẽ sống”, chuyên gia tâm lý Viktor Frankl - người sống sót sau thảm sát Holocaust - đã thuật lại những ký ức kinh hoàng ở trại tập trung Auschwitz. Tại đó, ông tận mắt chứng kiến hậu quả của việc đánh mất ý nghĩa cuộc sống. Nhiều tù nhân, bị tước đoạt hết tài sản, phẩm giá và hy vọng, cuối cùng đã rơi vào tuyệt vọng và tìm đến cái chết.

Phần lớn cái chết trong trại không phải vì đói/ bệnh tật, mà là vì mất đi cảm thức ý nghĩa.

Ngược lại, Frankl đã níu giữ được hy vọng bằng cách nghĩ về vợ mình và mong chờ đến ngày được tái ngộ với bà. Ông thậm chí còn mơ tưởng đến viễn cảnh đứng trên bục giảng sau chiến tranh để thuyết trình về những bài học tâm lý mà ông đã học được tại Auschwitz.

Cảm giác về mục đích này, dù nhỏ bé và phù du, chính là thứ đã nâng đỡ ông vượt qua thời

khắc đen tối nhất.

Từ Frankl, chúng ta học được một bài học quý giá về tầm quan trọng của “lẽ sống”. Khi có gì đó để bám víu vào cuộc sống, bạn sẽ được ban cho sức mạnh ý chí cần thiết để vượt lên nghịch cảnh và duy trì cái nhìn tích cực trong mọi hoàn cảnh.



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

Bạn đã từng bao giờ đọc qua hoặc nghe nói về truyện ngắn “Chiếc lá cuối cùng”* của O. Henry chưa? Truyện kể về một nghệ sĩ tên Johnsy bị viêm phổi và đã gần như từ bỏ hy vọng. Khi nằm trên giường, cô bị ám ảnh bởi một cây thường xuân ngoài cửa sổ và tin rằng, số

* Xem Chương 8, trang 240-249

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

phận của cô gắn liền với những chiếc lá đang rơi – rằng khi chiếc lá cuối cùng rụng xuống chính là lúc cô sẽ ra đi.

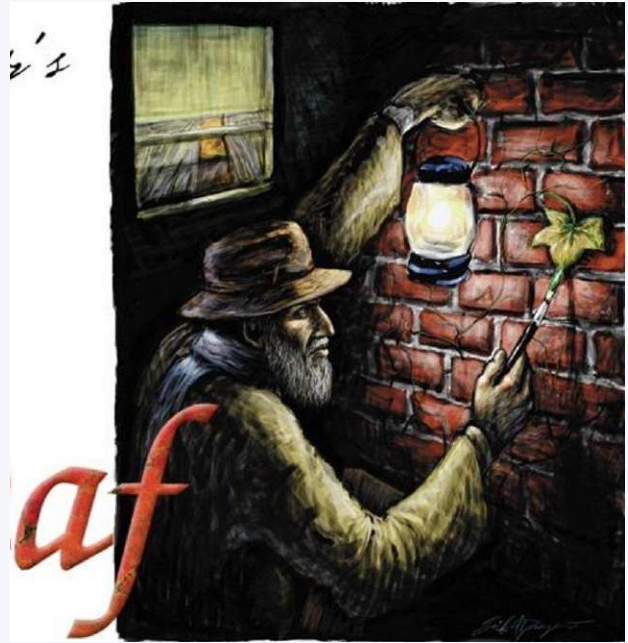
Biết được điều đó, một nghệ sĩ khác tên Behrman đã quyết định hành động. Trong nỗ lực tuyệt vọng để cứu lấy mạng sống Johnsy, Behrman đã đi ra ngoài trong một đêm đông bão để vẽ lên trên cây một chiếc lá giả – giống y như thật.

Hành động của ông đã mang lại niềm hy vọng và sức mạnh cho Johnsy chống chọi và chiến thắng căn bệnh của mình.

Một chiếc lá đơn lẻ, được vẽ nên bởi một tâm hồn nhân hậu, đã mang đến sự biến đổi hoàn toàn cho một tâm hồn đang chênh vênh trên bờ vực.

Chính nhờ nó mà Johnsy đã có thể khôi phục lại cảm thức ý nghĩa và lý do bám víu lấy cuộc đời này – qua đó cứu sống cô! (dù phải trả giá bằng mạng sống

của chính Behrman sau đó)



(Nguồn ảnh: Amazon)

Lẽ dĩ nhiên, tìm kiếm ý nghĩa không phải là công việc đơn giản – xét đến việc có nhiều yếu tố ảnh hưởng từ bên trong lẫn bên ngoài (tôi sẽ trình bày chi tiết thêm ở phần sau).

Ở cấp độ xã hội, các tập thể như chính phủ, công ty, tổ chức, gia đình, v.v... có vai trò trong việc xây dựng một môi trường hỗ trợ và khuyến khích cá nhân theo đuổi mục đích – thông qua giáo dục, văn hóa công sở hay các sáng kiến cộng đồng.

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

Ở cấp độ cá nhân (là phương diện mà tôi tin là **quan trọng hơn nhiều** - xét về mức độ chủ trọng hành động và suy nghĩ), mỗi người được mời gọi chủ động khám phá những lựa chọn trong cuộc sống, xác định hướng đi phù hợp với bản thân, cũng như đủ dũng cảm để hành động mà không phải lúc nào cũng tuân theo các chuẩn mực.

Nói một cách đơn giản, nó có nghĩa là bạn có đủ dũng khí để “**dám bị ghét**” và “**dám hạnh phúc**”.



Con người có thể bị tước đoạt tất cả mọi thứ, ngoại trừ một điều: ý chí tự do để lựa chọn thái độ sống trong mọi hoàn cảnh cũng như

hướng đi cho riêng mình.

Viktor E. Frankl

4. Nền tảng cho sự trưởng thành về tinh thần & tâm linh

Chuyện này rồi cũng qua.

Ngạn ngữ Ba Tư

Trong quá trình đi tìm ý nghĩa, chúng ta không thể không đối mặt với một chân lý cơ bản: **đời là vô thường**. Tuy có vẻ khó chấp nhận, nhưng nhận thức được điều này là một phần không thể thiếu của quá trình phát triển và trưởng thành.

Một khi thấu hiểu bản chất phù du của kiếp nhân sinh, chúng ta - theo bản năng - cũng đồng thời có lý do chuyển hướng chú ý từ vật chất và khoái lạc sang các giá trị lâu bền hơn. Sự giàu có thực sự, hóa ra, không nằm ở “vinh quang” bên ngoài - mà là những phẩm chất như lòng trắc ẩn, [biết ơn](#) và trí tuệ.

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

Suy cho cùng, dù có tích lũy được bao nhiêu tài sản trong đời, chúng ta cũng không thể mang theo thứ gì khi rời bỏ thế giới này. Đây là điều mà bất cứ ai – dù khác biệt trong quan điểm về điều gì sẽ xảy ra sau cái chết – đều phải đồng thuận.

Do đó, điều thực sự quan trọng là những thứ tồn tại lâu dài hơn so với một kiếp người: các mối quan hệ, trải nghiệm và những đóng góp cho thế giới.

Một cuộc sống ý nghĩa thường được đặc trưng bởi sự kết nối với điều gì đó vượt ra ngoài bản thân – dù đó là một sức mạnh tối thượng, thiên nhiên hay toàn thể nhân loại. Ngoài việc mang lại cảm giác an ủi khi khó khăn, mỗi dây kết nối này cũng truyền cảm hứng để ta thực hành lòng tốt, thể hiện sự tử bi và hào phóng – với ý thức về giá trị vốn có cũng như nỗi đau khổ của người anh em.

Đồng thời, chúng ta cũng được

khuyến khích buông bỏ những cảm xúc tiêu cực như tức giận, oán thù và sợ hãi, vốn chỉ gây tiêu hao năng lượng lãng phí và cản trở sự phát triển tâm linh.

Chung cuộc thì, tất cả mọi thứ rồi sẽ qua đi. Và chúng ta, với tư cách là con người, có khả năng lựa chọn phương thức hành động **BẤT CHẤP** hoàn cảnh thực tế ra sao.

Thay vì trở thành nạn nhân của thất vọng và hận thù, chúng ta có thể lựa chọn hành động một cách kiên nhẫn và theo phẩm giá. Chính khả năng độc đáo này là cái phân biệt ta với các sinh vật khác – góp phần duy trì sự cân bằng và hòa hợp xã hội.



1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

Trong bộ phim “Ikiru” (tiếng Việt: Sống) của đạo diễn Akira Kurosawa, nhân vật chính, Kanji Watanabe, là một viên chức nhà nước bất chí, sống một cuộc sống nhàm chán và đơn điệu. Khi được chẩn đoán mắc bệnh ung thư giai đoạn cuối và biết rằng mình chỉ còn sống được 6 tháng nữa, ông đã bị buộc phải đối diện với sự trống rỗng của cuộc sống hiện tại – rằng suốt 30 năm qua, ông đã sống không khác gì một cái “xác ướp”.

Chính phút khủng hoảng hiện sinh đó đã dẫn tới một sự thức tỉnh tâm linh sâu sắc. Watanabe quyết định dành thời gian còn lại của đời mình để cống hiến cho một dự án cộng đồng: xây dựng sân chơi cho trẻ em.

Mặc dù phải đối mặt với tình trạng quan liêu của bộ máy công quyền, cũng như thái độ thờ ơ và thậm chí phản kháng của nhà chức trách, ông vẫn kiên trì với quyết tâm không lay chuyển.

*Tôi không thể ghét họ được.
Tôi không có đủ thời gian
cho việc đó.*



(Nguồn ảnh: Facebook)

Thái độ kiên định, dám từ bỏ bản ngã của Watanabe là một ví dụ điển hình về sức mạnh biến đổi của cảm thức ý nghĩa.

Suy cho cùng, thời gian của chúng ta trên mặt đất này là rất ngắn ngủi – và sẽ càng ngắn hơn nếu ta cứ để mình chìm trong

1.2. VAI TRÒ CỦA CẢM THỨC Ý NGHĨA

tiêu cực (tôi không bịa ra đâu; đây là điều đã được [chứng minh bởi nhiều nghiên cứu khoa học](#)). Do đó, việc từ chối buông bỏ cảm xúc tiêu cực không chỉ là vô ích, mà còn là hành động vô cùng NGU NGỐC.



Khi chúng ta nhận thức được thực tế và sự tất yếu của cái chết, chúng ta bắt đầu tìm kiếm sự vĩnh hằng và quyết tâm tận dụng tối đa từng khoảnh khắc của cuộc sống.

Daisaku Ikeda

Ý NGHĨA ĐẾN TỪ ĐÂU?



**Suy ngẫm về ý nghĩa cuộc sống
là biểu hiện chân thực nhất của
bản thể nhân loại.**

Viktor E. Frankl

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

Ý nghĩa cuộc sống là một chủ đề đã hấp dẫn các triết gia, nhà thần học và khoa học trong nhiều thiên niên kỷ qua. Suốt chiều dài lịch sử, nỗ lực tìm kiếm câu trả lời của các học giả đã dẫn đến hàng loạt thành tựu trí tuệ vĩ đại nhất của nhân loại.

Triết lý thời cổ đại

Cuộc đời không có suy xét thì không đáng để sống.

Socrates

Socrates và Plato, hai trong số những nhà tư tưởng có ảnh hưởng nhất Hy Lạp cổ đại, được biết đến với những quan điểm rất sâu sắc về cuộc sống. Socrates tin rằng một cuộc sống tốt đẹp xuất phát từ việc không ngừng suy ngẫm và đặt câu hỏi về niềm tin và hành động của mình. Theo ông, [theo đuổi tri thức là mục tiêu tối thượng của nhân loại](#) – và rằng [hạnh phúc](#) thực sự chỉ có thể đạt được qua một cuộc sống đức hạnh.

Dựa trên lời dạy của Socrates, Plato đề xuất rằng ý nghĩa cuộc sống nằm ở việc theo đuổi cái tốt, cái đúng và cái đẹp (Chân-Thiện-Mỹ). Lý thuyết về các Mô thức ([Theory of Forms](#)) của ông đề cập đến sự tồn tại của những “ý thức” (idea) vĩnh cửu và hoàn hảo, tồn tại ngoài thế giới vật chất. Bằng cách thấu hiểu và liên kết bản thân với những “chân lý” tối thượng này, con người sẽ có thể “siêu thoát” lên một cảnh giới cao và có cuộc sống phong phú hơn.



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

Một nhà tư tưởng nổi tiếng khác, Aristotle, cho rằng mục tiêu cuối cùng của nhân loại là [Eudaimonia](#). Không chỉ đơn thuần dừng lại ở hạnh phúc cá

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

nhân, **Eudaimonia** bao gồm việc sống một cuộc sống trọn vẹn, phát huy hết tiềm năng bản thân và đóng góp tích cực cho xã hội. Đó không phải là một cảm xúc thoáng qua – song đề cập đến trạng thái hạnh phúc lâu dài đến từ thực hành đạo đức (vd: dũng cảm, tiết độ, công lý, trí tuệ) và lý luận.



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

Tìm kiếm hạnh phúc là ý nghĩa của cuộc sống, là mục đích chung và là cùng đích của sự tồn tại.

Aristotle

Các triết gia khắc kỷ (Stoic) cũng đề cập đến chủ đề này. Theo họ, ý nghĩa cuộc sống nằm

ở việc sống có đức hạnh và hài hòa với thiên nhiên, qua việc:

- Chấp nhận hoàn cảnh thực tại.
- Điều chỉnh hành động theo trật tự của vũ trụ
- Ý thức được vị trí của mình trong tạo hóa
- Góp phần vào cuộc sống của người khác và các thế hệ tương lai

Đừng bao giờ làm bất cứ điều gì: I. ngẫu nhiên hoặc không có mục đích; II. vì bất kỳ lý do nào khác ngoài lợi ích chung.

Marcus Aurelius



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

Ở Trung Quốc cổ đại, Khổng Tử và các đồ đệ đề xuất rằng, một cuộc sống tốt đẹp không chỉ dừng lại ở hoàn thiện bản thân – mà còn phải **đóng góp vào lợi ích chung**. Thông qua thực hành đạo đức và tuân thủ các chuẩn mực xã hội, cá nhân sẽ hòa hợp với trật tự của vũ trụ (天, Thiên) và tìm thấy ý nghĩa tối thượng trong kiếp nhân sinh.

Một trọng tâm của triết lý Khổng giáo là Ngũ thường (五常) – thể hiện qua 5 phẩm chất sau:

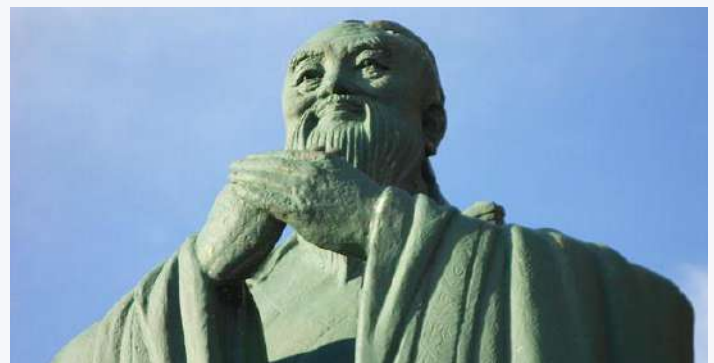
- **仁 (Nhân):** Tử tế và tốt bụng với tha nhân.
- **禮 (Lễ):** Cư xử đúng mực, theo lễ nghi và phép tắc.
- **義 (Nghĩa):** Làm điều đúng đắn và công bằng, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn.
- **智 (Trí):** Trí tuệ, thông minh và hiểu biết.
- **信 (Tín):** Đáng tin cậy, chân thành, trung thực và chính trực.

Ngoài ra, người quân tử (君子) cũng được kêu gọi theo đuổi những lý tưởng khác như:

- **Hiếu (孝):** Hiếu thảo, tôn trọng cha mẹ. Các giá trị như kính lão và hòa thuận trong gia đình được coi là nền tảng thiết yếu cho một xã hội ổn định và một cuộc sống xứng đáng.
- **Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ (修身齊家治國平天下):** Bắt đầu từ việc hoàn thiện chính mình và dần dần mở rộng ảnh hưởng ra toàn xã hội.

Nhân giả bất ưu, trí giả bất hoạc, dũng giả bất cự.

Khổng Tử



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

Tín ngưỡng & tâm linh

Từ xa xưa, các truyền thống tôn giáo và tâm linh đã khám phá và diễn giải ý nghĩa cuộc sống theo nhiều cách khác nhau.

- **Kitô giáo**

Trong Kitô giáo (cũng như các tôn giáo như Do Thái giáo/ Hồi giáo), ý nghĩa cuộc sống thường được phân tích thông qua lăng kính đức tin vào Thượng đế và thế giới bên kia. Các tín đồ tin rằng sứ mệnh đời người là tìm kiếm, học hiểu, yêu mến và sống theo giáo huấn của Thượng đế. Điều này đòi hỏi các đức tính như yêu thương, vị tha và trắc ẩn, cũng như nuôi dưỡng quan hệ với Thiên quốc thông qua cầu nguyện và thờ phượng.

- **Ấn Độ giáo**

Một khái niệm trung tâm trong Ấn Độ giáo là Dharma (Pháp), đề cập đến bốn phận/ nghĩa vụ đạo đức của cá nhân. Dharma

có thể thay đổi tùy thuộc vào đẳng cấp, giai đoạn cuộc sống và hoàn cảnh cá nhân cụ thể. Các tín đồ tin rằng bằng cách tuân thủ Dharma của mình, cá nhân sẽ có thể được giải thoát khỏi luân hồi (samsara) và hợp nhất với thần thánh (moksha).

- **Phật giáo**

Quan điểm của Phật giáo về ý nghĩa của cuộc sống gắn liền với khái niệm “khổ” – kết quả của sự bám chấp với ham muốn. Để thoát khỏi vòng sinh tử – mục tiêu tối thượng của đời sống theo Phật giáo – chúng sinh cần thực hành Tứ diệu đế và Bát chánh đạo thông qua các hoạt động như chánh niệm, thiền định và thực hành đạo đức.

Các trường phái Phật giáo đề ra các cách tiếp cận khác nhau trên hành trình giải thoát. Ví dụ, Thiền tông (Zen) nhấn mạnh tầm quan trọng của trải nghiệm trực tiếp và **trực giác** hơn so với hiểu biết về mặt trí tuệ.

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

Cuộc sống con người tự nó không có ý nghĩa, không có lý do, không có lựa chọn, nhưng chúng ta có thể thông qua tu luyện mà hiểu được bản chất thực sự của mình. Khi đó, ta có thể biến đổi từ không có ý nghĩa thành Đại nghĩa, từ không có lý do thành Đại lý, Đại từ bi.

Thiền Sư Seung Sahn

Tuy các truyền thống nêu trên có thể khác nhau về niềm tin và phương pháp tu tập, song tất cả đều chia sẻ những điểm chung như:

- Tầm quan trọng của mối liên hệ giữa người với người – bao gồm quan hệ với gia đình và cộng đồng.
- Kết nối với điều gì đó lớn lao hơn bản thân.
- Giá trị của đạo đức.
- Ý nghĩa của việc theo đuổi kiến thức và trí tuệ – hiểu được bản chất của thực tại,

bản thân và thần thánh là chìa khóa cho một cuộc sống có ý nghĩa.



Triết học hiện đại

- **Chủ nghĩa hư vô (Nihilism)**

Chủ nghĩa hư vô, ở dạng cực đoan nhất, cho rằng cuộc sống vốn là vô nghĩa. Các triết gia như Friedrich Nietzsche lập luận rằng, các giá trị và niềm tin truyền thống đã mất đi ý nghĩa trong bối cảnh xã hội hiện đại. Những tên tuổi khác như Schopenhauer thì cho rằng, thế giới về cơ bản là phi lý và đầy đau khổ; do đó, con người nên phủ nhận ý chí của mình, giảm bớt ham muốn, thực hành buông bỏ và chiêm nghiệm.

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

Niềm hạnh phúc từ chính mình thì lớn hơn so với niềm hạnh phúc mà từ môi trường xung quanh.

Arthur Schopenhauer

Tuy thoát nhìn có vẻ bi quan, một số học giả đương đại cho rằng Chủ nghĩa hư vô có thể là chất xúc tác tiềm năng cho sự phát triển - bằng cách khuyến khích cá nhân tự đưa ra hệ giá trị và mục đích của riêng họ.

Ý nghĩa và đạo đức trong cuộc sống đến từ bên trong chính bạn. Những cá thể mạnh mẽ thì luôn nỗ lực mở rộng giới hạn bản thân thông qua thử nghiệm và mạo hiểm.

Friedrich Nietzsche

- **Chủ nghĩa phi lý (Absurdism)**

Xuất hiện khoảng giữa thế kỷ 20, Chủ nghĩa phi lý đề cập đến

mâu thuẫn giữa khát vọng trật tự của nhân loại với một vũ trụ đầy hỗn loạn và thờ ơ. Một trong những triết gia nổi bật của trường phái này, Albert Camus, lập luận rằng sự tồn tại của con người vốn dĩ là “phi lý” và không có ý nghĩa nội tại.

Dẫu vậy, Camus không ủng hộ chủ nghĩa hư vô, nhưng đề xuất rằng chúng ta nên ý thức sự phi lý của cuộc sống - và sẵn sàng **phản kháng lại nó**. Nói cách khác, con người cần nỗ lực sống cách trọn vẹn nhất mà không quan tâm đến việc có một con đường đã định sẵn cho họ.

Quan điểm của Camus là ủng hộ một phong cách sống thiên về **định lượng hơn là định tính**. Trong một thế giới mà chân lý tối thượng thật khó nắm bắt, người ta cần phải không ngừng trải nghiệm mọi thứ, dù chúng có vẻ thoáng qua hay tầm thường đến đâu. Nó có thể là những thú vui đơn giản như đọc sách/dành thời gian cho những

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

người thân yêu – cho đến những trải nghiệm sâu sắc hơn như du lịch hoặc sáng tạo nghệ thuật.

Về cơ bản, ý nghĩa của cuộc sống là bất cứ điều gì bạn đang làm để ngăn không cho bạn tìm đến cái chết.

Albert Camus

- **Chủ nghĩa hiện sinh (Existentialism)**

Các triết gia như Søren Kierkegaard và Jean-Paul Sartre đã bàn luận chi tiết về tầm quan trọng của tự do và trách nhiệm cá nhân. Theo họ, mỗi cá nhân cuối cùng phải có trách nhiệm tạo ra ý nghĩa của riêng mình trong đời sống, dù cho điều đó có vẻ khó khăn đến mức nào.

Cuộc sống không phải là một vấn đề cần được giải quyết – mà là một hiện thực cần được trải nghiệm.

Soren Kierkegaard

- **Chủ nghĩa nhân văn (Humanism)**

Chủ nghĩa nhân văn nhấn mạnh đến trách nhiệm chủ động và tiềm năng của con người. Những người theo trường phái này thường đề cao tầm quan trọng của lý trí, sự đồng cảm và công lý xã hội. Họ tin rằng cá nhân có khả năng kiến tạo ý nghĩa thông qua hành động và đóng góp của họ cho xã hội.

Ý nghĩa cuộc sống là sống trọn vẹn, phong phú và can đảm nhất có thể, tại đây và bây giờ, sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm, quan tâm đến người khác như chính mình, và đón nhận trách nhiệm làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

James Hemming

- **Chủ nghĩa duy linh (Spiritualism)**

Thuyết duy linh, trong bối cảnh

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

hiện đại, ám chỉ niềm tin vào sự tồn tại của một thế giới hoặc thực tại phi vật chất – bao gồm những thứ như linh hồn, tinh thần và trường năng lượng. Thông qua thiền định, yoga và chữa bệnh bằng năng lượng, con người sẽ khám phá ra các tầng ý nghĩa sâu sắc hơn.



Các trường phái tâm lý

- **Phân tâm học (Psychoanalysis)**

Phân tâm học, do Sigmund Freud khởi xướng và mở rộng bởi Carl Jung, tập trung nghiên cứu ảnh hưởng của vô thức đến hành vi/ ý thức con người. Một khái niệm trung tâm của nó là cá thể hóa (**individuation**) - bao

gồm một quá trình phát triển tâm lý phức tạp hướng đến cái tổng thể (wholeness) và thấu tỏ bản thân (self realization). Qua đó, mỗi người sẽ có thể trở thành “chính mình” trọn vẹn.

Theo Jung, ý nghĩa cuộc sống nằm ở chính quá trình cá thể hóa. Bằng cách đào sâu vào các chiều kích tiềm thức và đối mặt với những khía cạnh “bóng tối” (shadow) bên trong, chúng ta đồng thời khám phá ra các tiềm năng ẩn giấu và đạt tới hiểu biết toàn diện hơn về bản thân cùng vị trí của mình trên thế giới.

Trừ khi biến vô thức thành ý thức, còn không thì tâm trí vô thức sẽ định hướng cuộc sống của bạn – và bạn sẽ gọi đó là số phận.

Carl Jung

- **Tâm lý học nhân văn (Humanistic psychology)**

Tâm lý học nhân văn, đại diện

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

bởi những tên tuổi như Abraham Maslow, nhấn mạnh vào tiềm năng của con người, sự phát triển cá nhân và hành trình tìm kiếm ý nghĩa. Maslow đề xuất rằng, nhân loại được thúc đẩy bởi một **hệ thống nhu cầu theo từng cấp**, từ sinh lý cơ bản đến khao khát hiện thực hóa (self-actualization). Đáp ứng các nhu cầu cơ bản và phấn đấu lên các tầng cao hơn là chìa khóa cho cuộc sống viên mãn.

- **Tâm lý học cá nhân (Individual psychology)**

Alfred Adler, người sáng lập trường phái tâm lý học cá nhân, tin rằng ý nghĩa cuộc sống không phải là thứ gì đó có thể tìm thấy, mà **cần phải được tạo ra**. Theo ông, con người liên tục có mong muốn thấu hiểu vị trí của mình trên thế giới và đóng góp cho xã hội – và rằng sự phấn đấu này chính là thứ mang lại giá trị cho cuộc đời.

Lý thuyết của Adler nhấn mạnh

tầm quan trọng của **cảm thức cộng đồng**, xuất phát từ mong muốn cảm thấy bản thân có ý nghĩa, được thuộc về một tổng thể lớn hơn, kết nối với người khác và đóng góp cho lợi ích chung. Bằng cách nỗ lực vun đắp các mối quan hệ và giúp ích cho xã hội, cá nhân sẽ có thể khám phá ra mục đích và sự viên mãn trong quá trình này.

Cuộc sống nói chung không có ý nghĩa gì. Ý nghĩa cuộc đời là điều mà bản thân mỗi người tự mang lại.

Alfred Adler

- **Tâm lý học hiện sinh (Existential psychology)**

Tâm lý học hiện sinh tập trung khám phá trải nghiệm của con người và cách các cá nhân chấp nhận sự tồn tại của họ. Một trong những người tiên phong của trường phái này là Viktor Frankl – người khởi xướng hình thức trị liệu tâm lý mang tên

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

“liệu pháp ý nghĩa” (logotherapy). Theo ông, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn nhất, người ta vẫn có thể tìm thấy lý do tồn tại bằng cách suy ngẫm về các giá trị, mối quan hệ và đóng góp của mình.

- **Tâm lý học tích cực (Positive psychology)**

Là một lĩnh vực nghiên cứu mới nổi, tâm lý học tích cực tập trung nghiên cứu các điểm mạnh/ đức tính hỗ trợ quá trình phát triển cá nhân. Seligman, tên tuổi hàng đầu trong lĩnh vực này, đã xác định những đặc điểm tính cách quan trọng góp phần tạo nên cuộc sống có ý nghĩa (vd: lòng dũng cảm, công bằng và trí tuệ). Việc bồi dưỡng những phẩm chất này là yêu cầu cần thiết để cá nhân được hạnh phúc và mãn nguyện.

- **Quan điểm đương đại**

Trong những năm gần đây, chuyên gia tâm lý học lâm sàng

Jordan Peterson đề xuất ý tưởng rằng, nhiệm vụ cuộc đời là tìm ra một phương thức sống có ý nghĩa đến mức mọi đau khổ đều không còn quan trọng nữa. Điều này có thể đạt được bằng cách chấp nhận thực tế của đau khổ, thừa nhận hạn chế của bản thân, phấn đấu cho sự thật, trật tự và trách nhiệm.

Càng đảm nhận nhiều trách nhiệm, cuộc sống của bạn sẽ càng có ý nghĩa.

Jordan Peterson

Văn học & nghệ thuật

Trong lịch sử, nghệ thuật luôn là kênh để truyền tải trần trở về nhân sinh. Ở lĩnh vực văn học, các tác giả như Franz Kafka, Fyodor Dostoevsky và Albert Camus đã đào sâu vào các chủ đề về tâm lý con người, bản sắc, sự phi lý và xa lánh như:

- **“Hồi ký viết dưới hầm”:** Thông qua câu chuyện về

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

một người bị xã hội ruồng bỏ, Dostoevsky đồng thời đặt ra những câu hỏi đầy ám ảnh về hư vô, ý chí tự do và chiều sâu tâm lý của ý thức con người.

- **“Thần thoại Sisyphus”**: Trong tác phẩm, Camus tập trung phân tích các khái niệm về sự phi lý, xảy ra khi cá nhân bị “giảng xé” bởi mong muốn ý nghĩa trong thế giới hỗn loạn.
- **“Anna Karenina”**: Không chỉ là một tiểu thuyết tình yêu, “Anna Karenina” truyền tải một câu chuyện đầy sâu sắc về đam mê, kỳ vọng xã hội và sự viên mãn cá nhân. Trong tác phẩm của Tolstoy, các nhân vật liên tục phải đứng trước những tình huống “tiến thoái lưỡng nan” về mặt đạo đức và hậu quả xuất phát từ lựa chọn của họ.

nhân sinh. Các thi sĩ như Rumi, William Wordsworth, John Donne và Emily Dickinson đã cho ra đời hàng loạt tác phẩm khám phá các chủ đề về tình yêu, mất mát, niềm vui, nỗi buồn và bản chất của thực tại.

*Nếu có thể ngăn một trái tim tan vỡ,
Nếu có thể làm nhẹ bớt nỗi lòng,
hoặc xoa dịu nỗi đau của ai,
hoặc giúp một chú chim non trở về tổ ấm,
Tôi sẽ sống đời này chẳng hoài công.*

Emily Dickinson



Gần đây, với sự phát triển của kỹ thuật ghi hình, điện ảnh đã trở thành một kênh mới cho các

Bên cạnh đó, thi ca, với những ca từ đầy cảm xúc, cũng là kênh để truyền tải thông điệp về

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

nghệ sĩ “mổ xẻ” chủ đề trên. Có rất nhiều thước phim lồng ghép thông điệp triết học và tâm linh sâu sắc – một ví dụ điển hình là kiệt tác “Ikiru” của Kurosawa (đã đề cập phần trên).

Nghiên cứu khoa học

Khái niệm “ý nghĩa cuộc sống” không phải là thứ có thể dễ dàng định nghĩa hoặc đo lường được, do tính chất chủ quan và có phần “siêu hình” của nó. Vì lý do này, khoa học cổ điển, vốn dựa nhiều vào bằng chứng thực nghiệm và đo lường khách quan, thường không thể đưa ra lời giải thích thỏa đáng.

Trong những năm qua, một số nghiên cứu đã góp phần làm sáng tỏ vài khía cạnh liên quan.

- **Khoa học thần kinh (Neuroscience)**

Khoa học thần kinh đã đạt được những bước tiến đáng kể trong việc giải thích cơ sở thần kinh

của hành vi và trải nghiệm con người. Nghiên cứu đã chỉ ra, một số vùng não như vỏ não trước trán [có liên quan đến quá trình ra quyết định, lập kế hoạch và tự nhận thức](#). Các quá trình nhận thức này là rất cần thiết để cá nhân vượt qua khó khăn và kiến tạo câu chuyện cuộc đời của riêng mình.

- **Tâm lý học tiến hóa (Evolutionary psychology)**

Theo quan điểm tiến hóa, [mục đích cuộc sống là để tồn tại và sinh sản](#), truyền lại gen cho thế hệ tiếp theo. Chính bản năng này đã định hình hành vi của con người và thúc đẩy chúng ta đưa ra các cơ chế để hiện thực hóa nó. Một trong những cơ chế này là tìm kiếm mục đích và ý nghĩa – thông qua tôn giáo, cộng đồng hoặc [phát triển bản thân](#) – qua đó giúp tăng cường cơ hội sống sót của cá thể giữa một thế giới hỗn loạn. Chính động cơ này thúc đẩy chúng ta phấn đấu vì một điều gì đó có ý

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

nghĩa và để lại di sản cá nhân.

Mặc dù lời giải thích này có vẻ không toàn diện và gây tranh cãi, đặc biệt với những ai thích một cách tiếp cận “nhân văn” hơn, nhưng nó cũng mang lại một khuôn khổ thú vị để diễn giải lý do đằng sau hành trình tìm kiếm ý nghĩa. Theo thiên ý của tôi, một điểm mấu chốt của lý thuyết này là về tầm quan trọng của **phần thưởng và sự thỏa mãn**. Tuy không phải là nguồn ý nghĩa duy nhất, sự thỏa mãn chắc chắn có góp phần thúc đẩy cá nhân phấn đấu vì một cuộc sống phong phú hơn.

Bằng cách chủ động tìm kiếm trải nghiệm tích cực, tìm thấy niềm vui ở hiện tại và tự khen thưởng cho nỗ lực của mình, chúng ta củng cố ý chí sống để tiếp tục hành trình cuộc đời.

Về nguồn gốc của sự sống

Một phần tất yếu của quá trình tìm kiếm ý nghĩa là truy nguyên

nguồn gốc sự sống (nói cách khác, trả lời câu hỏi “Tôi đến từ đâu”) - cả ở cấp độ cá nhân và vũ trụ.

Sự sống đã xuất hiện thế nào? Chúng ta có hoàn toàn đơn độc không? Sự tồn tại của nhân loại là do ngẫu nhiên, hay là “mắt xích” trong một chương trình tạo hóa vĩ đại hơn?



Như đã đề cập, có nhiều quan điểm khác nhau về vấn đề này. Riêng trong lĩnh vực khoa học, các lý thuyết được đề xuất có thể kể đến như:

- **Phát sinh phi sinh học (Abiogenesis):** Nghiên cứu về cách sự sống có thể đã phát sinh từ vật chất không

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

sống thông qua các quá trình tự nhiên.

- **Thuyết tha sinh** (Panspermia): Giả thuyết cho rằng sự sống có thể đã bắt nguồn từ nơi nào đó khác trong vũ trụ và được đưa đến Trái đất nhờ các thiên thạch hoặc sao chổi.

Tôn giáo cũng đưa ra nhiều lời giải thích cho chủ đề này, thường bao gồm sự tồn tại của một Đấng sáng tạo, các vị thần, linh hồn hoặc các thực thể siêu nhiên khác. Tuy có những khác biệt, hầu hết (nếu không muốn nói là tất cả) các truyền thống tâm linh đều chỉ ra sự tồn tại của một **Thực tại Tối hậu** (Ultimate Reality) đóng vai trò khởi nguồn của mọi sự trong vũ trụ.

Các triết gia cũng đã đưa ra hàng loạt suy đoán về bản chất của thực tại. Một số như Aristotle khẳng định rằng sự sống là vĩnh cửu, trong khi số khác thì phản biện lại quan niệm đó.

Cho đến nay, chưa có lý thuyết nào được xác định là câu trả lời hoàn toàn “đúng”. Một mặt, tôi ngờ rằng nhân loại sẽ chẳng bao giờ đưa ra được lời giải thích thỏa đáng; mặt khác, tôi vẫn tin rằng suy ngẫm về nguồn gốc sự sống là điều nên làm - một điểm khởi đầu tốt cho hành trình khám phá ý nghĩa cuộc sống.

Vì sao ư?

Đơn giản thôi, vì nó sẽ giúp bạn **lắng động tâm trí, mở rộng tầm nhìn và vượt ra khỏi bản ngã hạn hẹp**. Nó cho phép chúng ta ý thức được những điều có vẻ tầm thường mà lâu nay ta có thể chưa bao giờ chú ý đến (nói cách khác, chúng ta trở nên tỉnh thức hơn), cũng như về sự kết nối của vạn vật trong vũ trụ.

Khi suy ngẫm về sự bao la của vũ trụ, những điều bí ẩn của thiên nhiên và sự mong manh của kiếp người, chúng ta mới thấy “thấm thía” về sự quý giá của cuộc sống, vẻ đẹp của thế

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

giới và phẩm giá vốn có của mọi người. Chính nhận thức này sẽ thúc đẩy ta sống có ý thức, hành động với lòng trắc ẩn và phấn đấu cho tương lai bền vững hơn.

Như Masaru Emoto đã mô tả trong Chương 3 tác phẩm “[Bí mật của nước](#)” như sau:

Mỗi phút trong ngày, có khoảng 12 ngôi sao chổi, có những ngôi sao nặng đến 100 tấn, rơi xuống Trái đất. Thành phần chủ yếu của những sao chổi này là băng đá. Khi băng chạm tới bầu khí quyển, nó tạo thành mây và cuối cùng rơi xuống Trái đất dưới dạng mưa để lấp đầy đại dương. Và bởi vì phần lớn cơ thể chúng ta là nước, theo một nghĩa nào đó, chúng ta đều đến từ ngoài vũ trụ.

Có thể bạn đã từng ra ngoài vào một buổi đêm trong lành, nằm ngửa mặt lên trời và ngắm nhìn những vì sao.

Bạn có bao giờ trải qua một cảm giác hoài cổ, có lẽ là một ký ức từ lâu lắm rồi không? Khi bạn ngắm nhìn các vì sao, tâm hồn bạn quay ngược thời gian hàng triệu, hàng tỷ năm về trước. Bạn có bao giờ cảm thấy bằng cách nào đó mà mình đang trôi nổi trên kia, trong vũ trụ, như một hành tinh không? Cho nên việc chúng ta cứ mãi mãi và hoàn toàn bị mê hoặc bởi các vì sao là một điều vô cùng hợp lý.

Hãy hình dung bạn vừa trở về từ một chuyến du hành không gian. Bạn hạ con tàu của mình lên hành tinh xanh mướt và thấy mình đang đứng trên một khu rừng xanh thẳm. Những tia sáng xuyên qua những tán cây cao phía trên. Những chiếc lá nhẹ nhàng rơi xuống đất, và những mảng rêu xanh rì bao trùm lên một thân cây đổ. Dương xỉ phủ đầy mặt đất quanh

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

bạn. Những âm thanh của cuộc sống tràn trong không khí – tiếng đập cánh, tiếng chim gọi đàn, và gió thì thầm qua những ngọn cây làm rung rinh tán lá.

Khi bạn hít một hơi thật sâu làn không khí mát lành – và để hương thơm của thiên nhiên ban sơ lấp đầy cơ thể mình, bạn sẽ nhận thức sâu sắc rằng đây là hành tinh của bạn, là đặc quyền dành cho bạn từ lúc sinh ra. Và đó là lý do vì sao bạn phải yêu nó – và vì sao bạn thực sự yêu nó.



Mặt khác, khi suy ngẫm về những phân tích triết học của các nhà tư tưởng vĩ đại suốt

chiều dài lịch sử, chúng ta cũng được thúc đẩy để nhìn lại hệ giá trị cốt lõi và niềm tin của chính mình. Có lẽ bạn – cũng như tôi – cảm thấy đồng điệu với các nguyên tắc đức hạnh và tự chủ trong [lối sống khắc kỷ](#). Hoặc cũng có thể, bạn cảm thấy thích thú với việc tìm kiếm sự thanh thản trong trường phái hưởng lạc (Epicureanism).

Dù cho thế giới quan của bạn là gì, việc có một triết lý cá nhân rõ ràng sẽ mang đến định hướng cho bạn. Khi hiểu rõ các giá trị và nguyện vọng của mình, chúng ta sẽ có thể đưa ra quyết định sáng suốt và theo đuổi các mục tiêu mình quan tâm – đồng thời ít bị ảnh hưởng bởi áp lực bên ngoài cũng như thái độ tự nghi ngờ.

Có một điều tôi muốn lưu ý, đó là ta không nên quá ám ảnh với việc tìm hiểu nguồn gốc THỰC SỰ của cuộc sống. Xét cho cùng, mục đích của suy ngẫm về quá khứ là để nuôi dưỡng sự hiểu

2.1. TỔNG QUAN CÁC GÓC NHÌN

biết và chấp nhận.

Nếu quá đắm chìm vào việc tìm kiếm một câu trả lời “tối thượng”, chúng ta dễ dàng bị “mất dấu” và quên đi thực tại, cũng như dễ rơi vào những cuộc tranh cãi vô ích với những ai có quan điểm khác với ta.

Do đó, điều quan trọng là tận dụng sự hiểu biết của chúng ta về quá khứ, biến nó thành nền tảng để thúc đẩy hành động ngay bây giờ. Để biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn.



Chúng ta sinh ra như những kẻ lang thang, và luôn là như vậy. Chúng ta đã nán lại đủ lâu trên bờ biển của đại dương vũ trụ. Giờ đây, ta đã sẵn sàng để “giương buồm” hướng tới các vì sao.

Carl Sagan

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

Như đã thảo luận ở phần trước, con người thường đi theo những hướng rất khác nhau trên hành trình tìm kiếm ý nghĩa. Tuy nhiên, phần lớn trong số đó đều có những điểm chung (vd: tầm quan trọng của tác nhân con người, phẩm chất đạo đức, kết nối với tha nhân, đóng góp cho cộng đồng, v.v...) – và tất cả, cuối cùng, đều dẫn đến cùng một đích đến: một cuộc sống vui vẻ, có ý nghĩa và viên mãn.

Sau rất nhiều nghiên cứu, suy ngẫm và đúc kết từ kinh nghiệm bản thân, tôi dám nói rằng:

Ý nghĩa của cuộc sống về cơ bản là nhận ra và đi theo “Đạo” (道) - con đường của riêng bạn.

Bạn nghe có vẻ hơi lạ lẫm chẳng? Vậy hãy để tôi giải thích thêm nhé.

Trong triết học phương Đông, “Đạo” hay “Con đường” (道) là một khái niệm đa diện – sử dụng để mô tả nhiều thứ khác nhau. Ở tầm vĩ mô (như trong giáo huấn của các truyền thống như Đạo giáo), nó ám chỉ đến một nguyên lý tối thượng, làm nền tảng cho mọi sự tồn tại – nguồn gốc của mọi thứ, trật tự tự nhiên, sức mạnh đã định hình

nên tạo hóa. Theo nghĩa này, nó có thể được so sánh với các khái niệm như “[Thần lực](#)” (Force) trong Star Wars.

Tuy nhiên, ở cấp độ cá nhân, ít “siêu hình” hơn, “Đạo” có thể hiểu là một cách sống/lối sống cụ thể hình thành nên bản sắc cá nhân. Nó bao gồm một tập hợp các hoạt động, giá trị, niềm tin và quy tắc đạo đức **hướng bạn đến một trạng thái tồn tại/cảnh giới cao hơn**: tự thấu tỏ, giác ngộ, giải thoát, v.v... tùy

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

bạn đặt tên cho nó ra sao.

Sự phát triển cá nhân, tri thức, các mối quan hệ, v.v... – tất cả đều chỉ là đại diện cho những khía cạnh khác nhau của “Đạo”.



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

Đi theo “Đạo” có nghĩa là điều chỉnh hành động và suy nghĩ của mình thuận theo “dòng chảy” tự nhiên – để đi từ “suối” đến “biển cả”, trước khi hòa vào “đại dương” bao la.

Nói đơn giản, nó có nghĩa là

chấp nhận chân lý rằng, tất cả chúng ta đều là một phần của một tổng thể lớn hơn – rằng ta nên phấn đấu phát triển mỗi ngày, cũng như nuôi dưỡng sự hòa hợp và đồng điệu trong chính mình và với người khác.

“Sao nghe cứ giống như một thứ tôn giáo mới nào vậy?”. Hẳn một số trong các bạn có thể đang nghĩ như vậy ngay lúc này.

Chẳng phải trong tiếng Việt, chúng ta vẫn sử dụng chữ “Đạo” (道) để chỉ các tôn giáo đó sao? Từ “đạo Phật” (道佛), “đạo Thiên Chúa” (道天主), “đạo Cao Đài” (道高台), v.v...

Mà đâu phải chỉ có Việt Nam. Các nước Á Đông khác như Trung Quốc, Hàn Quốc, Nhật cũng tương tự. Lấy ví dụ, ở Nhật Bản, Thần đạo (神道 – Shinto), tôn giáo của người dân bản địa, cũng sử dụng ký tự “Đạo” (道) vậy.

Từ trải nghiệm của riêng tôi,

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

chúng ta nên hiểu về “tôn giáo” theo một cách khác, bớt máy móc hơn.

Ý niệm chính của tôn giáo là về một cái gì đó rộng lớn hơn nhiều – không chỉ đơn thuần là một giáo phái có tổ chức rao giảng về một “thực thể”/ “phi thực thể” nằm ngoài thế giới .



Về bản chất, vai trò của tôn giáo là truyền bá một lối sống mà qua đó, cá nhân có thể kết nối với chư Thiên (天) và thế giới tự nhiên – không phải một tổ chức phân cấp với các học thuyết cứng nhắc.

Chúng ta cần nhìn nhận về tôn giáo, về “đạo”, về tâm linh theo

một góc nhìn toàn diện hơn – một góc nhìn nhấn mạnh việc **nuôi dưỡng mối quan hệ hài hòa giữa con người, thiên nhiên và các linh hồn** trong cuộc sống này.

Ngay tại đây và ngay bây giờ.

Như bạn có thể thấy đấy, không có gì là huyền bí hay mê tín khi nói về “Đạo” (道) cả. Ngược lại là khác.

Về cơ bản, theo “Đạo” có nghĩa là **tìm kiếm và thực hành “tôn giáo” của riêng bạn** – trên một phạm trù rộng lớn và tổng quát hơn. (thay vì chỉ dừng lại ở các tôn giáo có tổ chức như hiện nay)

Đó là khi bạn sẵn sàng lắng nghe tiếng nói bên trong – trực giác, **tiềm thức**, trí tuệ bên trong, lương tâm, v.v... – dám hành động theo “dòng chảy” (thay vì chống lại nó), cũng như khiêm tốn để “dòng chảy” đưa bạn đến với “đại dương” (một

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

thứ gì đó vượt ra ngoài bản ngã cá nhân).

Tuy thoạt nhìn có vẻ huyền bí, bản chất của “Đạo” hoàn toàn đồng nhất với nhiều ý tưởng tương tự trong các truyền thống khác – cả thế tục và phi thế tục. Dù là khái niệm Đạo trong Đạo giáo, Trung đạo của Phật giáo, học thuyết của Cơ đốc giáo về “Đường, Sự thật và Sự sống”, Eudaimonia của Aristotle hay Tự hàng phục chính mình (Self-overcoming) của Nietzsche, thì ý tưởng cơ bản vẫn như nhau: **một con đường hướng tới sự tự khám phá, trưởng thành toàn diện và một cuộc sống đạo đức.**



Không chỉ dừng lại ở tôn giáo: Các truyền thống như Sadō (Trà đạo – 茶道), Jūdō (Nhu đạo – 柔道), Kendō (Kiếm đạo – 剣道), Bushidō (Võ sĩ đạo – 武士道), v.v... cũng bao hàm khái niệm “Con đường” (道)

(Nguồn ảnh: Wikimedia)

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

Vẻ đẹp của “Đạo” nằm ở tính cá nhân hóa của nó. Đó là một con đường độc đáo mà mỗi cá nhân phải tự khám phá ra. Tuy có những nguyên tắc hướng dẫn chung, nhưng hành trình cụ thể của mỗi người thì hoàn toàn khác nhau:

- Đối với một họa sĩ, “Đạo” có thể là sáng tạo ra những tác phẩm nghệ thuật khơi gợi cảm xúc sâu sắc và truyền cảm hứng cho người khác sống một cuộc sống phong phú.
- Một nhà khoa học có thể tìm ra “Đạo” của mình trong việc khám phá kiến thức mới và đóng góp vào sự phát triển tri thức của nhân loại.
- Những ai tìm kiếm sự giác ngộ có thể tìm thấy “Đạo” thông qua các thực hành tâm linh (vd: cầu nguyện, chánh niệm...).
- Một nhà hoạt động xã hội có thể theo “Đạo” bằng cách cống hiến cả đời để

đấu tranh cho công lý và bình đẳng.

- Bậc làm cha mẹ có thể tìm thấy “Đạo” khi nuôi dạy và hướng dẫn con cái tự lập.

Một số bạn đọc có thể đặt câu hỏi: “Được rồi, vậy làm sao tôi tìm được ‘Đạo’ của mình?”

Câu trả lời không quá đơn giản như bạn tưởng (chúng ta sẽ bàn luận chi tiết sau). Ở đây, tôi chỉ muốn chia sẻ một số dấu hiệu phổ biến cho thấy bạn có thể đã khám phá ra “Đạo” của mình:

- Cảm giác bình an nội tâm, thỏa mãn và viên mãn đích thực.
- Cảm thấy bản thân đang tạo ra sự thay đổi tích cực cho thế giới.
- Thống nhất giữa hành động và các giá trị cốt lõi của bạn.

Tóm lại, cốt lõi của nó là đạt được trạng thái “[dòng chảy](#)” (flow). Đó là khi bạn có thể bỏ đi

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

cái tôi và các cảm thức chấp ngã. Khi điều đó xảy ra, như [Ken Mogi đã mô tả](#), “ngay cả công việc nhà hàng ngày cũng sẽ trở nên thú vị”.

Nếu bạn nhận thấy bản thân làm điều gì đó trong trạng thái “trôi”, xin chúc mừng! Bạn đang bắt đầu nhận ra điều gì có ý nghĩa với bạn.

Vấn đề duy nhất còn lại là, bạn có sẵn sàng chấp nhận nó không? Bạn có sẵn sàng từ bỏ kỳ vọng xã hội và lời khen ngợi từ người khác – để bản thân có thể được biến đổi hay không?

Sống là trôi chảy. Khi tâm hồn được phép tuôn chảy, bạn cảm thấy trút được một gánh nặng khỏi cơ thể, vì tâm hồn và cơ thể chính là hai mặt cùng tồn tại trong bạn.

Masaru Emoto

Một điều nữa tôi muốn nói về

“Đạo” là tính đa chiều của nó; cụ thể, nó bao gồm nhiều khía cạnh của cuộc sống và không nhất thiết phải giới hạn trong sự nghiệp/phát triển chuyên môn.

Về bản chất, “Đạo” là biểu hiện quan điểm của cá nhân về cuộc sống (nhân sinh quan), hệ giá trị cốt lõi (giá trị quan) và thế giới bên ngoài (thế giới quan). Chính những suy nghĩ này là điểm phân biệt loài người với các sinh vật khác – giúp chúng ta vượt qua thăng trầm của cuộc sống cách duyên dáng.



- Nhân sinh quan

Nhân sinh quan đề cập đến triết lý cá nhân, bao gồm niềm tin của một người về lý do tồn tại,

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

cũng như thái độ của họ đối với những thứ như cái chết, hạnh phúc và đau khổ. Chính quan điểm này sẽ định hình mục tiêu, ưu tiên và cách họ đối mặt với khó khăn thử thách. Tùy vào mỗi cá nhân, nó có thể biểu hiện dưới dạng niềm tin vào thế giới bên kia/ tái sinh, sự tập trung vào thành công vật chất hay [hoàn thiện về mặt tinh thần/ tâm linh](#), hay sự nhấn mạnh vào việc sống ở hiện tại/ lập kế hoạch cho tương lai.

● Giá trị quan

Giá trị quan là tổng hòa những nguyên tắc, tiêu chuẩn hoặc phẩm chất mà cá nhân xem là quan trọng hoặc đáng phấn đấu; ví dụ:

- Trung thực, liêm chính, trắc ẩn và trung thành.
- Gia đình, bạn bè và cộng đồng.
- Thành công, giàu có, địa vị xã hội, bình đẳng và tự do.

Thông thường, giá trị quan

được định hình bởi các yếu tố như văn hóa, cách nuôi dạy và trải nghiệm cá nhân; nó đóng vai trò như chiếc “**la bàn đạo đức**” hướng dẫn các lựa chọn và mối quan hệ trong cuộc sống.

● Thế giới quan

Thế giới quan, về cơ bản, có thể hiểu là **lăng kính mà qua đó, bạn cảm nhận thế giới này**. Nó bao gồm quan niệm của bạn về thực tại – bản chất của vũ trụ, xã hội và nhân loại – ảnh hưởng đáng kể đến cách bạn diễn giải các sự kiện (vd: lạc quan hay bi quan về tương lai), quan điểm chính trị và xu hướng tương tác với người khác (vd: chủ nghĩa cá nhân hay chủ nghĩa tập thể).

Câu hỏi xác định thế giới quan cá nhân:

- Bản chất của thực tại là gì?
- Làm sao chúng ta biết được điều gì là đúng hay sai?
- Mối quan hệ giữa con người và thế giới tự nhiên là gì?

2.2. ĐI THEO “CON ĐƯỜNG” (ĐẠO – 道)

Biểu hiện của thế giới quan:

- Chủ nghĩa duy vật:** Thực tại nằm ở vật chất và năng lượng.
- Chủ nghĩa duy tâm:** Thực tại về cơ bản là tinh thần/ tâm linh.
- Chủ nghĩa tương đối:** Chân lý là chủ quan và thay đổi tùy theo từng người, từng nền văn hóa.

Thoạt nhìn có vẻ riêng biệt, song thực tế “tam quan” trên đây có mối liên hệ khá mật thiết. Ví dụ, một người có niềm tin vào nghiệp chướng (karma) sẽ có xu hướng hình thành giá trị quan dựa trên lòng trắc ẩn và

bất bạo động; ngoài ra, họ có thể sẽ diễn giải các sự kiện như một chu kỳ nhân quả. (ví dụ, đau khổ của một người ở hiện tại là kết quả của những hành vi sai trái trong quá khứ của họ - dù là trong kiếp này hay kiếp trước; do đó, họ nên tập trung tích đức/ tạo nghiệp thiện ngay bây giờ, thay vì phàn nàn về bất hạnh của mình. Bên cạnh đó, những người khác cũng được khuyến khích thể hiện lòng trắc ẩn với những người đang trải qua đau khổ – [sử dụng Pháp của chính mình để vượt lên nghiệp chướng của người anh em](#)).

If it is true that suffering is caused by karma, why should we show compassion to those who were evil in a previous life?

All related (56) ▾

Sort

Recommended ▾



Rami Sivan

Student of Religions · Author has 7.7K answers and 133.4M answer views · 5y

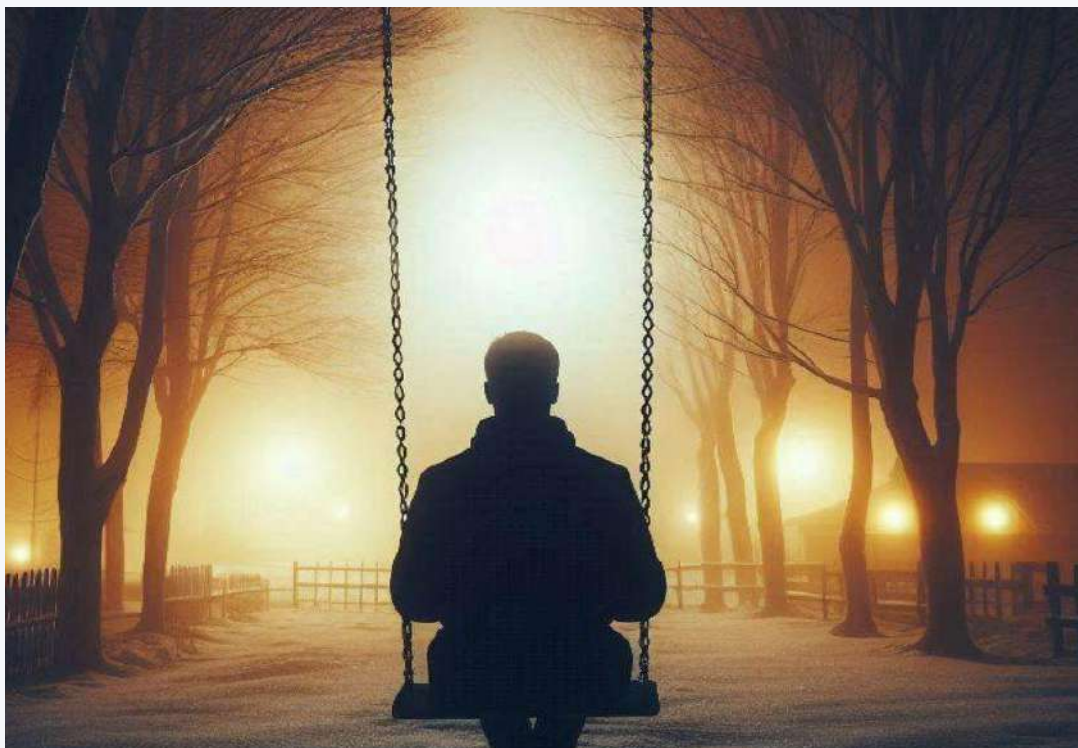


Because it is not for us to judge the inscrutable causes of the circumstances of others (Karma). We should rather spend our personal time examining our own faults and figuring out strategies for self-improvement.

When transacting with others: humans, animals and environment we should follow the teachings of Dharma and practice compassion, kindness and generosity - whoever they may be.

My Dharma should always ride over your **Karma!**

TÔI ĐÃ TÌM RA Ý NGHĨA THỂ NÀO?



**Không phải kẻ lãng du nào
cũng đều lạc lối.**

J. R. R. Tolkien



Giờ là phần chia sẻ cá nhân về câu chuyện đời tôi. Bản thân tôi cảm thấy khá khó để tóm tắt về “Đạo” của mình trong một câu duy nhất; do đó, tôi xin phép phân tích chi tiết theo từng giai đoạn. Hy vọng rằng, thông qua chia sẻ của tôi, bạn đọc sẽ có cơ hội [hiểu rõ hơn về bản thân](#) và tự tìm ra câu trả lời cho chính mình.

Một điều tôi nhận thấy là chúng ta thường liên kết những thứ như mục đích và ý nghĩa cuộc sống với công danh sự nghiệp. Tuy có thể hiểu được lý do đằng sau, song tôi tin rằng, cuộc sống không chỉ đơn thuần là kiếm sống. Sâu xa hơn, chúng ta cần phải hiểu rõ các **giá trị cốt lõi** và **triết lý cá nhân** của mình .

Dưới đây, tôi sẽ chia sẻ thành ba phần riêng biệt.

- Con đường sự nghiệp
- Giá trị cá nhân
- Thế giới & nhân sinh quan

Hãy cùng tôi khám phá từng phần một bạn nhé!

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Tính đến 2024, đã 7 năm trôi qua kể từ khi tôi lần đầu tiên bước chân vào thị trường lao động. Trong 7 năm qua, tôi đã trải qua tổng cộng 4 công ty ở 4 lĩnh vực khác nhau.

Với tôi, 4 giai đoạn này có thể ví như 4 mùa trong năm. Một chuỗi các chuyển tiếp nối đuôi nhau, mỗi bước chuyển là một bước đệm đưa tôi đến với nhận thức về việc tôi là ai - và điều gì tôi trân quý nhất.

Mùa xuân: Sự nghiệp chớm nở

Năm 2017, khi vừa mới ra trường, tôi không biết nên đi theo định hướng nào và chỉ mong muốn có một nơi để làm việc. Sau vài lần thử nghiệm, tôi có được công việc bán thời gian về dịch thuật tại một công ty bán lẻ của Nhật trong 2 tháng.

Không hiểu sao, sau 2 tháng đó, giám đốc bộ phận quyết định giữ tôi lại và đề nghị tôi vị trí Nhân viên nội dung - với nhiệm

vụ sáng tạo nội dung sản phẩm cho [trang thương mại điện tử của công ty](#).

Thời điểm đó, tôi chỉ biết rằng tôi khá yêu thích sáng tạo nội dung (tuy chưa rõ là tại sao), thế nên tôi vui vẻ chấp nhận đề nghị này. Hoàn toàn chưa có kinh nghiệm làm việc gì, nên tôi cảm thấy vui mừng khi có một công việc để làm và học hỏi điều mới (dù cho những “điều mới” này có vẻ tầm thường trong mắt người có kinh nghiệm).

Giống như cây non đang mọc lên, tôi hăng hái tiếp thu kiến thức, háo hức với cơ hội phía trước. Mặt khác, tôi cảm thấy môi trường của công ty rất thân thiện và hợp tác (so với một số công ty Việt Nam tôi từng làm trong thời gian ngắn trước đó), vậy tại sao không nhỉ?

Ban đầu, mọi thứ diễn ra đều ổn. Công việc có nhiều cái mới lạ và ít nhiều giúp tôi phát huy năng lực sáng tạo. Tôi rất vui và

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

cảm thấy như mình đang đi đúng hướng.

Tuy nhiên, theo thời gian, tính chất công việc đã thay đổi – từ “sáng tạo” nội dung thành không hơn gì một công việc nhập liệu.

Tôi được giao nhiệm vụ tạo hàng trăm trang sản phẩm cho dự án thương mại điện tử của công ty hàng tuần. Không có yêu cầu rõ ràng về chất lượng nội dung – chỉ cần đảm bảo số lượng đầu ra là được.

Nhiều lần, tôi không được bộ phận thu mua cung cấp thông tin về sản phẩm phải viết, vì vậy tôi không còn cách nào khác ngoài sao chép/ “xào” nội dung lại từ các trang web khác. Bạn có thể tưởng tượng được cảm giác như thế nào không?

Tôi làm việc như con robot. Chỉ sao chép và dán; không sáng tạo, không kỹ năng nào cả! Y như Kanji Watanabe trong phim

“Ikiru” - mỗi ngày đều làm đúng một việc là đóng dấu giấy tờ và chuyển yêu cầu của người dân đến các phòng ban khác.



(Nguồn ảnh: Facebook)

Thật khác xa với công việc đầy hứng khởi tôi đã hình dung!

Dần dà, tôi cảm thấy một sự tách biệt ngày càng tăng giữa công việc và mục đích thực sự của mình. Giống như thể tôi đã lạc lối, mất đi tầm nhìn về “con đường”, về “Đạo” của mình.

Sự nhiệt tình của tôi bắt đầu “trượt dốc”. Tôi thấy mình bị mắc kẹt trong một vòng lặp liên tục của các đầu việc như nhau. “Ngọn lửa” đã thấp sáng đăm

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

mê của tôi giờ không còn nữa, và tôi không thể không tự hoài nghi về lộ trình sự nghiệp cũng như giá trị tôi đang mang lại.

Tuy không hài lòng, tôi vẫn do dự không dám thay đổi. Nỗi sợ những điều chưa biết kìm hãm tôi, và tôi bám víu vào sự quen thuộc, ngay cả khi nó không giúp cho tâm hồn tôi vui vẻ nữa.

Trong chừng mực nào đó, tôi vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa trong mối quan hệ với các đồng nghiệp (nhiều người trong số họ tôi vẫn giữ liên lạc đến tận bây giờ; thậm chí một trong số họ tôi xem như mentor của mình).

Tôi thích thái độ thân thiện của họ. Tôi không thể nào quên những lần chúng tôi cùng ở trong kho để xử lý đơn hàng của khách. Và tôi nhớ những bữa tiệc mà nhóm thỉnh thoảng vẫn tổ chức (mọi người đều rất nồng hậu và ấm áp, đến nỗi tôi hoàn toàn quên hết mọi “phiền muộn” khi dùng bữa với họ).



Đồng thời, tôi cũng rất thích chính sách minh bạch và văn hóa làm việc hợp tác tại công ty (điều mà tôi chưa bao giờ trải nghiệm lại ở các nơi khác). Thế là tôi kiên trì chịu đựng, dù rất bất bình với công việc của mình.

Tôi gắn bó với công việc đơn điệu này trong 2 năm, cho đến một ngày tôi quyết định thực hiện một “bước nhảy của niềm tin” – xuất phát từ nhận thức sâu xa rằng nếu tôi không sớm thay đổi, tôi sẽ không bao giờ có thể thay đổi nữa.

Bất chấp lời khuyên của trưởng nhóm và quản lý phòng ban (cả hai đều khuyến khích tôi xem xét lại lựa chọn của mình), tôi vẫn quyết định nghe theo tiếng gọi của trái tim – dù lúc đó chưa

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

biết mình sẽ đi đến đâu.

Tôi biết chắc rằng 2 năm qua, tôi đã không thể phát triển kỹ năng chuyên môn của mình, và sự chần chừ sẽ khiến tôi phải trả giá - thậm chí “phát điên” - nếu tôi tiếp tục để nó chi phối mình.

Và sâu bên trong, tôi biết mình không thích ngành bán lẻ. Tuy chưa rõ tiếng gọi của mình ở đâu, tôi biết nó không liên quan gì đến bán lẻ hay thu mua cả.

Vào thời điểm đó, tôi ít nhiều phân vân giữa việc tiếp tục công việc văn phòng hay nên đi theo một con đường khác. Vì trình độ tiếng Anh của tôi khá tốt so với những nhân viên khác (tôi đồ rằng bạn có thể tưởng tượng được cảm giác giao tiếp bằng tiếng Anh trong một công ty Nhật truyền thống nó như thế nào), nên trưởng nhóm có đề nghị tôi thử sức với nghề giáo viên tiếng Anh bán thời gian.

Thành thật mà nói, đây là điều

tôi từng nghĩ đến khi còn ở đại học, dù không cảm thấy “mặn mà” lắm (có lẽ vì áp lực bạn bè và người quen, tôi coi nghề giáo là công việc thấp kém - không tương xứng với [trình độ học vấn đại học](#) của tôi, cũng như không có thăng tiến rõ ràng).

Thế nhưng, ý tưởng đó vẫn thỉnh thoảng xuất hiện trong đầu tôi - và góp ý của anh trưởng nhóm khiến tôi suy nghĩ rất nhiều.

Bài học rút ra:

- Tuy là một giai đoạn trì trệ, 2 năm đầu đi làm đã dạy tôi tầm quan trọng của việc lắng nghe trực giác và dũng cảm ra quyết định, ngay cả khi con đường phía trước còn chưa chắc chắn. Cũng giống như cây rụng lá cũ để nhường chỗ cho chồi non mới, chúng ta cũng phải từ bỏ những gì quen thuộc và đón nhận những điều chưa biết khi thời điểm đến.

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

- Giai đoạn đầu của cuộc sống/sự nghiệp là thời gian để khám phá và thử nghiệm, để “gieo mầm” cho tương lai. Đừng sợ mạo hiểm, song hãy chấp nhận thất bại và học hỏi từ những sai lầm. Bởi vì thông qua những trải nghiệm này, con người có thể thực sự hoàn thiện.
- Đôi khi, chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa trong những thứ như mối quan hệ, giúp ta dễ dàng chịu đựng những khó khăn và bất mãn hơn. Tuy nhiên, cảm thức đó khá “vô thường”, bởi vì nó đến từ bên ngoài – không phải từ bên trong chúng ta. Không có gì đảm bảo rằng nó sẽ luôn trường tồn khi hoàn cảnh thay đổi/ thời gian trôi qua.

Mùa hè: Thời kỳ khám phá

Sau khi rời công ty đầu tiên, tôi tìm được việc làm tại một [công ty startup về y tế](#) (cụ thể là

mảng du lịch y tế). Thành thật mà nói, mức lương không như tôi mong đợi (nếu không muốn nói là tệ hơn so với công ty trước); tuy nhiên, tôi vẫn quyết định chọn theo nó, một phần vì tôi thực sự khá thích thú tầm nhìn của anh CEO sau khi thảo luận với anh trong buổi phỏng vấn.



Ban đầu, phương châm của công ty “**Kết nối bệnh nhân với các đơn vị y tế tốt nhất - ở mức giá phải chăng nhất**” khiến tôi rất quan tâm. Đó là chưa kể đến cơ hội tự do sáng tạo, cấu trúc tổ chức phẳng, cũng như được làm việc trong môi trường đa quốc gia (đồng nghĩa với việc tôi có thể vừa nâng cao kỹ năng

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

chuyên môn, vừa thực hành tiếng Anh cùng lúc) - tất cả đều rất mới mẻ và hấp dẫn với tôi.

Tuy nhiên, nhiều tháng trôi qua, cảm giác thất vọng bắt đầu xuất hiện.

Công ty đã thay đổi chiến lược, chuyển từ sứ mệnh ban đầu sang một hướng kinh doanh khác, ưu tiên lợi nhuận ngắn hạn hơn tác động dài hạn. Thay vì quảng bá cho đa dạng đơn vị/ hình thức điều trị, họ quyết định tập trung mạnh vào các liệu pháp thử nghiệm nhưng tốn kém như tiêm tế bào gốc. Đơn giản, vì chúng mang lại rất nhiều tiền.

Càng lúc, tôi càng nhận ra công ty quan tâm đến việc theo đuổi xu thế hơn là mang lại giá trị thực sự cho khách hàng/ bệnh nhân (dù tôi có thể thông cảm với quyết định của CEO - anh phải chứng minh rằng doanh nghiệp đang phát triển để giữ chân các nhà đầu tư/ bên liên

quan). Sự thay đổi trong chiến lược làm dấy lên những lo ngại về đạo đức, cũng như xung đột với hệ giá trị cá nhân của tôi.

Những người hầu như không có kiến thức y khoa, nhưng lại quảng bá một giải pháp y tế chưa được kiểm chứng... Một doanh nghiệp y tế mà lại áp dụng lối tư duy thuần túy thương mại điện tử... Tôi cảm thấy có điều gì đó rất không ổn.

...

Môi trường làm việc vốn từng sôi động và hợp tác trước đây ngày càng trở nên rời rạc. Việc thiếu định hướng rõ ràng, cũng như tình trạng tranh giành quyền lực nội bộ (tôi xin phép không thảo luận quá chi tiết tại đây) đã tạo ra một bầu không khí thiếu sức sống, kìm hãm sự đổi mới. Cuối cùng, công ty bị chia thành 2 “phe”, và hầu hết nhân viên dường như chỉ đi làm để nhận lương – thay vì đóng góp cho một tổng thể lớn hơn.

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Thật là một sự tương phản hoàn toàn so với môi trường hòa hợp và hỗ trợ mà tôi từng trải nghiệm ở công ty cũ!

Giữa mớ hỗn loạn này, tôi bắt đầu có những câu hỏi về ý nghĩa thực sự của công việc. Liệu nó chỉ đơn thuần là phương tiện đạt được mục đích, hay còn gì hơn thế nữa? Tôi có nên quá quan tâm đến những gì mình đang làm, hay nên tìm một con đường phù hợp với các giá trị và ưu tiên của mình?

Rốt cuộc thì, tôi quan tâm tới điều gì chứ?

Không lâu sau, tôi nhận ra bản thân bị hấp dẫn bởi những công việc cho phép tôi **kết nối với con người, truyền cảm hứng và giáo dục**. Những công việc mang đến cho tôi cơ hội nuôi dưỡng tâm trí thế hệ trẻ, làm “chất xúc tác” cho con người phát huy tiềm năng cá nhân.

Ý tưởng trở thành giáo viên

tiếng Anh quay trở lại, và tôi quyết định đăng ký theo học một khóa TESOL. Tuy nhiên, tôi vẫn nghĩ sẽ chỉ xem dạy học là công việc bán thời gian để kiếm sống, chứ chưa phải thứ gì đáng theo đuổi nghiêm túc. Định kiến về dạy học là một nghề kém danh giá hơn công việc văn phòng khiến tôi không thể dung hòa giữa nguyện vọng bản thân với kỳ vọng xã hội.



Tuy vẫn thích thú với việc giảng dạy, tôi cảm thấy bị hấp dẫn hơn với lĩnh vực digital marketing. Dù sao thì, tôi đã làm công việc sáng tạo nội dung một thời gian – và tôi cho rằng chuyển mình sang digital chỉ đơn giản là một bước tiến hoàn toàn hợp lý. Đó là chưa kể cơ hội phát huy tính sáng tạo, kỹ năng phân tích dữ liệu, chiến lược và

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

công nghệ – tất cả đều rất “hợp thời” và phù hợp với kinh nghiệm làm việc ở thời điểm đó.

Một ngày nọ, tôi tình cờ nhận được email từ quản lý của một đơn vị đào tạo doanh nghiệp, hỏi xem liệu tôi có muốn làm việc cho họ không.

Không rõ vì sao, tôi cảm thấy như thể mình đã tìm được một công việc phù hợp với rung động – hadō (波動) của mình. Tôi không biết tại sao, nhưng lần đầu tiên, tâm hồn tôi cảm thấy như thể nó đã phát hiện ra “ánh sáng trong bóng tối”.

Công việc mới dường như hoàn toàn phù hợp với kỹ năng và sở thích của tôi, và tôi cảm thấy ngay lập tức “đồng điệu” với sứ mệnh của công ty này. Cứ như thể cuối cùng tôi đã tìm thấy tiếng gọi thực sự của mình!

Tin tưởng vào trực giác, tôi đã đi phỏng vấn và được nhận vào làm.

Bài học rút ra:

- Mặc dù có những lúc “vỡ mộng”, giai đoạn này đã giúp tôi thấu hiểu hơn về sự phức tạp của thế giới kinh doanh. Công ty startup tôi làm ban đầu đưa ra sứ mệnh rất truyền cảm hứng, nhưng thực tế lại không diễn ra như vậy. Từ đó, tôi nghiệm ra một bài học thấm thía về việc chúng ta sẽ ra sao nếu không bắt đầu từ một nền tảng triết lý vững chắc.
- Cốt lõi của ý nghĩa cuộc sống là khả năng kết nối với bản thể, điều chỉnh mọi hành động theo giá trị cốt lõi, theo đuổi đam mê và đóng góp vào lợi ích chung.



3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Mùa thu: Khủng hoảng & đánh giá lại

Tôi bước vào chương mới của cuộc đời với đầy hy vọng và nhiệt huyết. Tôi đã nâng cấp được vai trò công việc, trở thành chuyên gia digital marketing full-stack tại một [công ty về coaching & đào tạo](#). Phương châm của công ty “Transforming leaders & changing the world for the better” có vẻ như rất đồng điệu với hệ giá trị của tôi.

Suy cho cùng, tôi thấy coaching là cái gì đó thực sự đáng quan tâm (dù lúc đó tôi chưa hiểu bản chất của nó lắm). Tôi chỉ tin đó là một công việc cao quý và ý nghĩa. Có lẽ đam mê này ít nhiều liên quan đến trải nghiệm sống trước đây, cũng như background nghề giáo của tôi.

Ban đầu, văn hóa làm việc tại công ty có vẻ rất tốt. Mọi người dường như rất tử tế và sẵn sàng giúp đỡ nhau (nhiều lần tôi cảm

thấy như mình đang ở nhà chứ không phải ở văn phòng).

Tuy nhiên, tôi sớm nhận ra có nhiều thứ tôi chưa được chuẩn bị để đón nhận về mặt tâm lý.

Không lâu sau, tôi phát hiện ra mình đang làm việc cho một công ty gia đình, và mối quan tâm hàng đầu của họ là tự quảng bá và lợi nhuận – hơn là mang lại tác động thực sự. [Thông điệp của họ trên các kênh truyền thông](#) luôn là “the best” (tốt nhất/ giỏi nhất) thay vì “better” (tốt hơn), và ban quản lý dường như chỉ quan tâm tới khách hàng từ các tập đoàn đa quốc gia – với lý do những người này có “nhiều tiền” hơn.

COACHED BY THE BEST TO BE THE BEST

Đối với tôi, điều này dường như là một tình thế “tiến thoái lưỡng nan”. Một mặt, tôi tin vào ý nghĩa của coaching và phát triển bản thân; mặt khác, tôi không thể nào đồng điệu với

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

“triết lý” kinh doanh của công ty. Tôi mong muốn một cái gì đó bao hàm và bình đẳng hơn – một triết lý ưu tiên lợi ích chung hơn so với lợi ích cá nhân. [Giống như của Kyocera](#) và các tư tưởng tương tự, không phải chỉ nhằm mục đích quảng bá cho các “guru” tự nhận như thế này.

Về hoạt động kinh doanh, tôi thấy mọi thứ đều “tập quyền” quá mức. Tất cả quyết định quan trọng (đặc biệt nếu liên quan đến việc chi tiêu tiền) đều phải do Trụ sở chính (HQ) kiểm soát; các chi nhánh khác chỉ cần làm theo và tập trung vào việc bán/kiếm khách hàng theo cách của riêng họ. Rất ít thông tin về chiến lược được cập nhật đều đặn cho các chi nhánh (chắc ngoại trừ một vài cuộc họp hàng quý – đối với tôi, mấy cuộc họp này giống như cơ hội để mọi người khoe khoang về bản thân hơn là học hỏi và xử lý chương trình nghị sự rõ ràng nào).

Tôi cảm thấy như bị mắc kẹt

trong khủng hoảng. Tôi đã đưa ra một lựa chọn thiếu sáng suốt sao? Rốt cuộc, tại sao lúc đầu tôi lại thấy phấn khích đến vậy? Tôi đã phạm sai lầm gì chẳng?

Cuối cùng, tôi quyết định tự mình giải quyết vấn đề và làm nhiều việc có vẻ “phản loạn”, ngược lại với các chuẩn mực được thiết lập (vd: tự xây dựng một [trang web tại Việt Nam](#) để kiểm soát tốt hơn các hoạt động marketing; thiết lập hệ thống gửi thư tự quản thay vì sử dụng hệ thống của Trụ sở chính - một hệ thống quá “lỗi thời” và chỉ toàn gửi email vô Spam, v.v...).

Tôi không có ý thách thức cấp quản lý; tôi chỉ đơn giản tin tưởng một cách sắt đá rằng những gì tôi đang làm là “đúng” (và do đó tôi chịu hoàn toàn trách nhiệm về chúng).

Giờ đây hồi tưởng lại giai đoạn này, tôi thấy mình đã không sáng suốt trong mọi quyết định. Dù sao thì, tôi đã hành động

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

hoàn toàn theo xác tín cá nhân, và chính niềm tin đó mang đến cảm thức ý nghĩa để tôi tiếp tục công việc (bất chấp thái độ thờ ơ/ phản đối/ nghi ngờ từ những người xung quanh).

Cứ như thể có một thứ “tinh thần chiến binh” đang “bùng cháy” trong tôi khi ấy vậy!

Có thể tôi đã có những hành động không đúng mực, dù rằng tất cả đều xuất phát từ mong muốn chân thành của tôi – được thay đổi và đóng góp.

Tuy nhiên, ngay cả niềm tin mạnh mẽ nhất cũng phải “lụi tàn” một lúc nào đó.

...

Một năm trôi qua, hy vọng và ước mơ của tôi với công việc cũng tan biến. Tôi nhận ra, các giá trị và nguyện vọng của mình không hoàn toàn phù hợp với tầm nhìn của công ty (mặc dù lúc đó tôi không hiểu rõ vì sao).

Đó là một nhận thức đau đớn - nhưng cần thiết để tôi có thể đi tiếp.

Bài học rút ra:

- Dù hoàn cảnh bên ngoài không phải lúc nào cũng lý tưởng, chính sức mạnh bên trong và sự bền bỉ sẽ đưa ta vượt qua những thời điểm đen tối nhất.
- Ngay cả khi phải đối mặt với nghịch cảnh, con người vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa nếu họ có một hệ giá trị cốt lõi để tuân theo.
- Tuy tôi có ý tốt, song lại sai lầm về phương pháp thực hiện. Nói cách khác, tôi quá cứng nhắc và bảo thủ, tự cho mình là đúng. Giờ đây, tôi đã hiểu được tầm quan trọng của giao tiếp và thỏa hiệp, cũng như giá trị của đức kiên nhẫn. Bảo vệ niềm tin cá nhân là rất cần thiết; bên cạnh đó, giải quyết xung đột với thái độ đồng cảm và thấu hiểu

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

cũng quan trọng không kém.

Mùa đông: Suy ngẫm & đổi mới

Như đã đề cập, sau một năm làm việc full-time tại đơn vị Coaching & Training nói trên, tôi cảm thấy như thể giấc mơ đã “tan vỡ”. Mong muốn duy nhất của tôi là rời đi - tôi không quan tâm mình sẽ đi đâu nữa. Bất cứ nơi nào cũng ổn với tôi.

Và thế là, tình cờ, tôi thấy mình “trôi dạt” đến một [agency về digital](#) (trong khi vẫn làm việc bán thời gian cho công ty cũ). Đối với người ngoài, mọi thứ về công việc này đều có vẻ ổn - mức lương, các dự án, danh tiếng của khách hàng, v.v...

Tuy nhiên, tôi cảm thấy trống rỗng bên trong (có lẽ đó là hậu quả của việc nghỉ công việc full-time ở công ty trước - nơi tôi từng nghĩ mình sẽ gắn bó cả đời). Tôi không còn cảm thấy xúc động trong công việc nữa;

tôi chỉ làm những gì được bảo mà không cần quan tâm đến lý do đằng sau đó.

Giống như thể tôi đã rơi vào một “giấc ngủ” sâu, một trạng thái thờ ơ và lãnh đạm. Ngọn lửa từng thắp sáng đam mê của tôi đã tắt ngúm; thay vào đó là một khoảng trống rỗng, lạnh lẽo.

Tại công ty mới, tôi liên tục được giao cho một loạt nhiệm vụ ngẫu nhiên (nhiều thứ trong số đó tôi cảm thấy rất “tầm phào” và vô nghĩa) mà không có một ý niệm nào về “lý do” đằng sau. Thỉnh thoảng, tôi nhận được những yêu cầu như:

- “Kiểm tra trang web này giúp anh”
- “Làm đề xuất cho dự án này”
- “Đề xuất kế hoạch tối ưu hóa cho khách hàng tiềm năng ABC”
- “Điền vào phần này của bản đề xuất chung của công ty”

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Và tôi chỉ đơn thuần làm theo, mà chẳng biết hay may mắn hay bất may về lý do gì đằng sau. Suy cho cùng, tôi cảm thấy tinh thần đồng đội ở công ty rất thấp. Mọi người dường như thích hành động riêng lẻ, và anh “quản lý” của tôi lúc đó dường như không bận tâm lắm về sự hiện diện của tôi. Nhiều lần, anh ta hành động như thể mình là người duy nhất trong nhóm.

Mỗi khi tôi hoàn thành một báo cáo/ đề xuất, thói quen của ban quản lý là thay đổi số liệu/câu chữ trong kế hoạch của tôi mà không thêm giải thích tại sao (thỉnh thoảng, họ còn biến nó thành một bản kế hoạch hoàn toàn khác). Sau đó, tôi không được cập nhật gì về việc đề xuất có thành công không - hoặc liệu khách hàng có lựa chọn chúng tôi hay không (trừ khi tôi trực tiếp đi hỏi).

Đôi khi, vì hạn chế thời gian - cũng như vì có quá ít thông tin, tôi đã sao chép từ các bản kế

hoạch mẫu trước đó (chỉ đơn giản thay đổi vài câu chữ và số liệu) để “mau mau cho xong”.

Thi thoảng, tôi lại nghe thấy một giọng nói thì thầm: “Thật nhàm chán, thật vô nghĩa!”

Và tôi tự hỏi: “Mắc gì phải quan tâm đến ý nghĩa? Chỉ cần làm những gì được bảo và đến tháng nhận lương - đó là tất cả những gì quan trọng rồi!”

Tôi cứ tự lặp đi lặp lại những câu biện hộ như thế; nhưng sâu bên trong, tôi biết có điều gì không ổn. Rằng tôi đang làm việc và sống như một cái “xác ướp”. Rằng đó không phải là “tôi” thực sự. Không phải là người đã bùng cháy với “tinh thần chiến binh” hơn một năm trước.

Sâu thẳm bên trong, tôi biết (mặc dù tôi ghét phải thừa nhận điều đó) rằng tâm hồn của tôi vẫn còn nằm ở công ty trước. Hay nói đúng hơn, với ngành coaching & đào tạo nói chung.

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Và rồi, một quản lý mới gia nhập nhóm của tôi (anh ấy, về phương diện nào đó, đã trở thành mentor tâm linh của tôi). Niềm đam mê, sự chính trực và tinh thần cống hiến của anh với công việc đã góp phần “thắp lên” một “tia lửa” trong tôi.

Chính anh đã đánh thức tôi khỏi “giấc ngủ tâm linh” và khơi dậy lại ý nghĩa cuộc sống trong tôi.

Nhiều lần, tôi thấy anh nhiệt tình tranh luận và đặt câu hỏi với Trưởng phòng điều hành/ CEO - dù bản thân anh không nói được tiếng Anh tốt lắm (hệ quả tất yếu là anh gặp rất nhiều khó khăn khi giải thích tầm nhìn của mình với cấp trên). Quan sát những hành động của anh khiến tôi không thể không nhớ lại việc tôi đã từng hành động tương tự khi ở công ty cũ.

Ngày qua ngày, niềm đam mê của tôi dần nhen nhóm trở lại.

Bên cạnh đó, những cuộc đối

thoại với người quản lý cũng đã khiến tôi suy ngẫm về nhiều thứ ngoài phạm vi công việc. Những gì anh chia sẻ đã ít nhiều làm tôi phải đánh giá lại thế giới quan và nhân sinh quan của mình.

...



Thời gian trôi qua, và tôi dần “tỉnh ngộ” về nhiều điều - một trong số đó là về vai trò của công việc. Tôi nhận ra, một công việc văn phòng truyền thống (đặc biệt trong một lĩnh vực như Digital) không phải là con đường dành cho tôi. Việc các ông chủ doanh nghiệp chú trọng quá mức vào lợi nhuận hoàn toàn không phù hợp với hệ giá trị của tôi.

Đối với tôi, con người không nên

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

có lối tư duy “tư bản”, quá đam mê chạy theo tiền bạc. Không nên tôn thờ những thứ phù phiếm như trend/ xu hướng xã hội. Không nên quá háo hức đón nhận những thứ như AI - mà không cân nhắc đến rủi ro đạo đức. Không phải lối tư duy sẵn sàng sa thải/ cắt giảm nhân sự và giao thêm việc cho nhân viên – chỉ nhằm tiết kiệm chi phí.

Một cái gì đó có chiều sâu và “nhân văn”, liên quan đến phát triển con người (lý do vì sao tôi từng bị hấp dẫn bởi coaching).

Và tôi nhận ra, sứ mệnh của tôi **nằm ở việc giúp đỡ & hướng dẫn người khác trên con đường phát triển của chính họ.** Không phải trong lĩnh vực kinh doanh.

Với nhận thức mới này, tôi đi đến một quyết định liều lĩnh mà tôi chưa từng làm trước đây - nghỉ việc mà không nộp đơn vào bất kỳ công ty nào khác.

Từ bỏ việc làm công ăn lương

không phải là quyết định dễ dàng, song tôi không hề hối hận với lựa chọn này. Suy cho cùng, nhờ đó mà tôi đã có thời gian và sự tĩnh lặng cần thiết để suy ngẫm về cuộc sống - cũng như theo đuổi mục tiêu cá nhân.

Nhiều năm trước, khi vẫn còn làm full-time ở công ty cũ, tôi từng nghĩ đến việc xây dựng một trang web trong lĩnh vực self-help. Tuy nhiên, chủ đề cụ thể nào thì tôi chưa biết, thế nên tôi đã chỉ dừng lại ở ý tưởng mà chưa chuyển qua thực thi.

Và ngay lúc này, khi sắp sửa nghỉ việc, tôi bắt đầu suy nghĩ nghiêm túc về nó.

“Tôi quan tâm cụ thể đến chủ đề self-help nào? Tôi là ai?”

Và rồi một từ khóa xuất hiện trong đầu tôi: **khám phá bản thân!** Chính lúc đó, tôi bắt tay vào việc sáng tạo nội dung cho blog - cũng như bước vào hành trình tự khám phá chính mình.

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Sau một thời gian, tôi dần “ngộ” ra những khía cạnh cụ thể về tự khám phá mà mình quan tâm. Một trong số đó là về thấu hiểu hành vi con người; hay nói cách khác, về Tâm lý học nói chung.

Tôi nhớ thời học đại học, tôi đã từng rất hào hứng khi học môn Marketing. Lúc đó, tôi cũng không chắc là tại sao nữa.

Giờ đây, khi đã có được mức độ tự nhận thức nhất định, tôi cho rằng nguyên nhân là vì Marketing cho phép tôi có thể nhìn vào “tâm lý” của con người. Nói cách khác, để hiểu rõ hơn về bản thân và người khác.

Rốt cuộc, thứ tôi quan tâm không phải Marketing, mà là Tâm lý học!

Tôi thích Marketing không phải vì hứng thú với kinh doanh, tiền bạc, xu hướng xã hội/meme, hay khả năng “thao túng” tâm lý. Đúng hơn, nó xuất phát từ

mong muốn [thấu hiểu người khác](#) (hoặc ít ra, đó là tôi nghĩ như vậy).

Suy cho cùng, tâm lý học có mối quan hệ rất mật thiết với coaching – lĩnh vực mà tôi quan tâm. Hầu hết các chuyên gia coach nổi tiếng đều xuất thân từ tâm lý học mà ra. Do đó, tôi cho rằng tìm hiểu về tâm lý học là một lựa chọn mang tính “một công đôi việc”.

Nhận thức mới này đã thắp lên một ngọn lửa trong tôi. Sau một thời gian dài, tôi một lần nữa lại cảm thấy bản thân tràn đầy cảm thức về mục đích và phương hướng!

Quá trình tự nghiên cứu về tâm lý học đã giúp tôi hiểu rõ hơn về bản thân cũng như con người – nhờ đó có thể hành xử bình tĩnh hơn khi đối mặt với các vấn đề trong cuộc sống và những phiền muộn do người khác gây ra.

...

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Thời gian trôi qua, và tôi lại phát hiện ra một lĩnh vực nữa tôi quan tâm, thậm chí còn sâu sắc hơn: **Triết học!**

Cốt lõi của triết học, xét cho cùng, là tìm kiếm sự thật và tri thức – một thứ mà tôi luôn thích thú kể từ khi còn học trung học đến giờ. Thấu hiểu bản chất của con người và thực tại là những chủ đề mà triết học hướng tới – cũng đồng thời là đề tài mà tôi vẫn hằng quan tâm từ bấy lâu nay.

Tôi nhớ ngày xưa, tôi từng rất đam mê các hoạt động sáng tạo như vẽ, viết tiểu thuyết (nếu tôi có thể gọi những cuốn sách trẻ con đó là “tiểu thuyết”), chơi nhạc cụ, luyện thanh, v.v... cũng như việc tìm hiểu thế giới và tích lũy kiến thức.

Triết học, với tôi, là một dạng thức khác để tái kết nối với những sở thích này – một cách chín chắn và toàn diện hơn. Với “đứa trẻ bên trong” tôi.

Vậy là một lần nữa, tôi lại tìm thấy một viên ngọc quý khác ẩn giấu trong tâm trí mình!

Có thể có người sẽ cho rằng tôi đã “trôi dạt” qua quá nhiều lĩnh vực. Tuy nhiên, tôi tin rằng những gì mình làm, cho đến nay, đều chia sẻ chung một cốt lõi: **buông bỏ bản ngã để đóng góp cho nhân loại.**

Đây chính là “con đường” của tôi trong cuộc sống.

Là “Đạo” của tôi.

Là “tôn giáo” của tôi!



...

Tính đến khi tôi viết bài này, đã hơn một năm trôi qua kể từ lúc

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

tôi nghỉ việc ở công ty cũ. Một “năm nghỉ ngơi” để suy ngẫm, viết lách, tái ngộ với đồng nghiệp/bạn bè cũ đã giúp tôi quay lại đúng hướng và hiểu rõ hơn về bản thân. Chưa kể, nó cũng cho tôi “thấm thía” tầm quan trọng của việc sống chậm lại, tận hưởng mọi khoảnh khắc, các mối quan hệ, phát triển kỹ năng [lãnh đạo bản thân](#), tiết kiệm tiền, quản lý tài chính...

Thành thật mà nói, tôi vẫn đang trong quá trình “bóc tách” từng lớp bên trong. Tuy nhiên, cho đến bây giờ, tôi tin rằng mình đang đi đúng hướng.

Đôi khi, tôi cảm thấy như thể mình đang trong một mê cung - hoặc đang lắp ghép một bộ xếp hình. Từ từ ghép các mảnh lại với nhau – giống như Yugi lắp ghép Trò chơi ngàn năm. Giống như Pharaoh Atem khám phá mê cung trong tâm trí để tìm ra “tên thật” của mình.

Quá trình này, tuy đầy thách

thức và những khúc quanh bất ngờ, khiến tôi vô cùng phấn khích - như thể mình đang sống một cách dồi dào nhất.



(Nguồn ảnh: Pinterest)

Với mỗi “mảnh ghép” vào bức tranh lớn hơn, tôi lại đi đến một phát kiến mới và gắn kết hơn với cảm thức về mục đích. Tuy rằng tương lai chưa chắc chắn, nhưng tôi đã sẵn sàng đón nhận nó. Tôi không còn là “mắt xích” trong bộ máy nữa; tôi là **một người sáng tạo, nhà tư tưởng, một người tìm kiếm chân lý!**

Tôi đã sẵn sàng để bước tiếp – và bắt đầu một chương mới!

Xuân, Hạ, Thu, Đông... rồi lại Xuân!

3.1. CON ĐƯỜNG SỰ NGHIỆP

Bài học rút ra:

- Tìm kiếm ý nghĩa là một hành trình liên tục, đòi hỏi bạn phải không ngừng khám phá, thử nghiệm và thay đổi.
- Mỗi người nên chú tâm đi tìm ý nghĩa trong từng khoảnh khắc – thay vì cố gắng khám phá một ý nghĩa “tối thượng” của cuộc sống. Những gì từng quan trọng với ta trong quá khứ có thể sẽ không còn trong hiện tại và tương lai nữa; vì vậy, chúng ta đừng nên sợ khi phải thực hiện một “bước nhảy của niềm tin”.
- Thay vì để mọi người quyết định lựa chọn của bạn, hãy lắng nghe tiếng nói của trái tim. Vì nó BIẾT câu trả lời. Vì nó là biểu hiện hữu hình của “Đạo” bên trong bạn.
- Thỉnh thoảng, chúng ta cần dành thời gian tự phản tỉnh lại mình – không phải để đổ lỗi hay trốn tránh trách nhiệm, mà là để thấu hiểu. Để nhận ra rằng sự “lang thang” vô định của ta chủ yếu là do thiếu hiểu biết về bản thân, nhân tình và thế giới.

Ý nghĩa của cuộc sống thì luôn khác biệt với từng người, và luôn biến đổi từ ngày này qua ngày khác – từ giờ này sang giờ khác. Do đó, đừng tìm kiếm một mục tiêu duy nhất, nhưng hãy hướng tới ý nghĩa cụ thể trong từng thời điểm nhất định.

Viktor E. Frankl

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

1. Bài trừ vật chất

Một điều tôi khá chắc chắn về bản thân, đó là tôi luôn cảm thấy thích một lối sống tối giản, thậm chí có phần “khổ hạnh”. Tất nhiên, tôi trân trọng sự thoải mái mà vật chất mang lại; mặt khác, tôi thấy rằng mình chưa bao giờ thực sự coi trọng nó. Nhiều lần, tôi còn cảm thấy khó chịu khi người khác cứ “ba hoa” về chuyện “ông này bà kia” nhiều tiền, lương cao, đi xe hơi nhà lầu, hoặc những biểu hiện sống xa hoa khác.

Có lẽ xu hướng này bắt nguồn từ một niềm tin sâu sắc (dù là do trải nghiệm quá khứ, nghiệp chướng hay bất cứ điều gì) rằng sự giàu có thực sự đến từ các yếu tố bên trong (vd: danh dự, phẩm giá, trí tuệ), chứ không phải từ bên ngoài. Một tư duy khá “Khắc kỷ” bạn nhỉ?

Trước đây, khi đọc “Phúc ông tự truyện” của Fukuzawa Yukichi, tôi nhớ có mấy đoạn như sau:

Tôi vốn là người biết quý trọng tiền bạc, nhưng về chuyện buôn bán kinh doanh thì rất dở. Tôi nói dở ở đây không phải là không hiểu kinh doanh nghĩa là thế nào. Tôi cũng có nắm vững các lý thuyết kinh tế, nhưng nếu tự mình đứng ra mua bán hay vay trả thì tôi thấy rắc rối, phiền phức và không muốn làm. Trong đầu tôi vẫn còn khắc ghi phong khí của các thư sinh sĩ tộc xưa, rằng kẻ tham lợi không phải là bậc quân tử, và có cảm giác buôn bán là việc đáng xấu hổ.

Sau cuộc Minh Trị duy tân, tôi có dịch cuốn sách về kế toán có tên là Chōai-no hō (Sổ hợp chi pháp). Tất cả những sách vở liên quan đến kế toán hiện nay đều được viết dựa trên cơ sở cuốn sách mà tôi đã dịch. Như thế, lẽ ra tôi phải là người hiểu biết về kế toán, nhưng cách nghĩ của người

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

chuyên việc đèn sách so với các thương gia hẳn là khác nhau, nên tôi không những không sử dụng những kiến thức trong đó một cách hữu hiệu, mà khi nhìn vào sổ kế toán của người khác thì tôi thấy rất khó hiểu.

Nghĩ kỹ thì thấy mình không phải là không hiểu được, nhưng vì rắc rối quá nên tôi ngại làm. Công việc kế toán của trường hay tính toán của tòa soạn báo, tất cả những việc có liên quan đến tiền bạc – tôi đều phó mặc cho người khác giúp và chỉ nhìn con số cuối cùng để quản lý tổng thể mà thôi. Chính vì thế, tôi tự biết rằng mình không thể làm ăn kinh doanh gì được. Đó không biết là do tính cách vốn có của một võ sĩ, hay là thuật kế toán của một người chỉ biết có sách vở.

Khi suy ngẫm về những đoạn chia sẻ này, tôi không thể

không đồng cảm với quan điểm của Yukichi. Vì ở chừng mực nào đó, tôi cũng suy nghĩ tương tự.

Trước giờ, tôi luôn quan tâm đến các khái niệm trừu tượng hơn là tiền bạc. Đối với tôi, mấy chuyện như mặc cả, trả giá, đàm phán kinh doanh... chưa bao giờ khiến tôi thích thú.

Tôi luôn cảm thấy thoải mái khi thảo luận về ý tưởng, tri thức và sáng tạo, hơn là về kiếm tiền hay của cải vật chất.

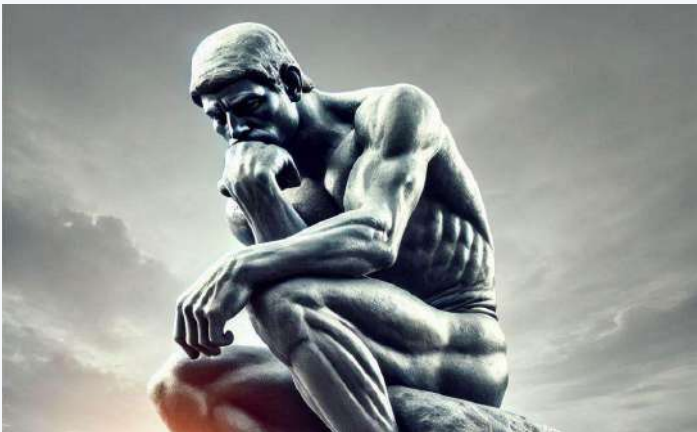
Hẳn có nhiều người quan tâm đến của cải vật chất và danh tiếng cá nhân. Riêng tôi thì lại thích thú hơn khi khám phá các chiều kích của tư tưởng nhân loại và theo đuổi hành trình tìm kiếm tri thức.

Chắc là do tính cách hay duyên khởi đặc thù nào đó, khiến cho tôi khao khát tìm hiểu về triết học và tâm linh hơn là theo đuổi sự giàu có và địa vị.

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

Đã có lúc, tôi quyết định giải quyết tranh chấp tiền bạc hoặc công việc đình trệ bằng cách tự mình trả tiền. “Phiền phức quá”, đó là tôi nghĩ như vậy.

Với một số người, những gì tôi làm có vẻ ngớ ngẩn hoặc thậm chí là ngạo mạn. “Được thôi”, tôi nghĩ. “Làm ơn miễn cho tôi mấy chuyện về tiền bạc!”



Tôi nhớ ngày xưa, tôi vẫn luôn cảm thấy thích thú với sách vở và các trò chơi sáng tạo (vd: tự xây dựng một mô hình “Công viên khủng long” từ những con khủng long đồ chơi của mình). Lớn lên, khuynh hướng này chỉ càng phát triển sâu sắc thêm.

Nếu như bạn bè/ đồng nghiệp hay “phát cuồng” với các xu

hướng và thương hiệu mới, thì tôi lại quan tâm nhiều hơn đến việc tìm hiểu thế giới xung quanh và vị trí của mình trong đó.

Trở trẻ thay, vô đại học, tôi lại chọn theo đuổi ngành Ngoại thương và học về kinh tế. Dù sao thì, quyết định đó của tôi chủ yếu là để cha mẹ tôi có thể thoải mái “khoe” với hàng xóm, bạn bè và họ hàng – không sợ bị ai đó nói xấu, đàm tiếu hay bình luận ác ý.

Sâu thăm bên trong, tôi chưa bao giờ thực sự quan tâm đến kinh doanh. Lợi nhuận, thị phần, số liệu tài chính, v.v... những thứ đó tôi chỉ cảm thấy “vớ vẩn” và trống rỗng, thậm chí kinh tởm là khác.

Tận trong thâm tâm, tôi khao khát một điều gì đó có ý nghĩa hơn (mặc dù khi ấy, tôi vẫn chưa biết nó là gì).

Những năm gần đây, tôi bắt đầu

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

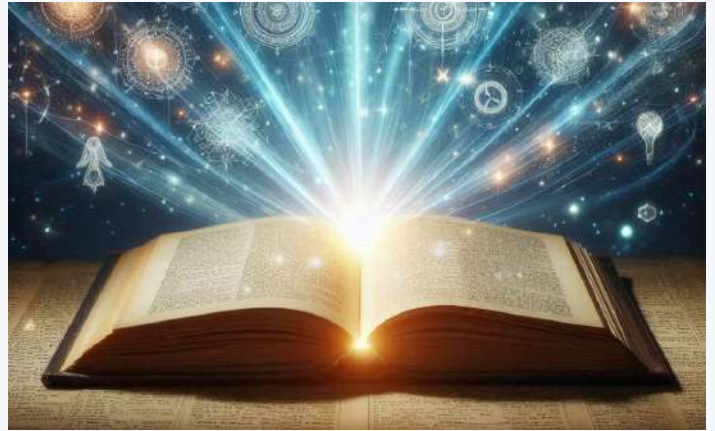
nhận ra mối quan tâm với những công việc cho phép tôi giúp đỡ và đóng góp cho cộng đồng – dù là thông qua hoạt động tình nguyện, coaching/ mentoring, hay đơn giản là dành thời gian lắng nghe những phiền muộn của người khác.

Không phải là tôi hoàn toàn phủ nhận nhu cầu ổn định tài chính. Đúng hơn, tôi tin rằng ý nghĩa công việc phải nằm ở việc đóng góp cho lợi ích chung. Tiền bạc quan trọng thì không nói, nhưng đó không bao giờ nên được xem là động cơ chính.

Chính niềm tin này đã định hướng các lựa chọn trong cuộc sống và mang lại cho tôi cảm thức ý nghĩa đến tận bây giờ. Chính nó đã thu hút tôi đến với lĩnh vực coaching & training, khiến tôi có những hành động “nổi loạn” khi làm việc tại công ty thứ ba, và khiến tôi không bao giờ ngừng hỏi tưởng lại quãng thời gian tại công ty đó (kể cả khi không còn làm việc

full-time tại đây nữa).

“Đạo” của tôi không phải là của một doanh nhân/ nhân viên văn phòng, mà là **của một học giả!**



Tất nhiên, tôi không hoàn toàn miễn nhiễm với ảnh hưởng của chủ nghĩa vật chất. Tôi nhớ hồi tháng 2 năm 2024, tôi đã rơi vào một giai đoạn khủng hoảng tinh thần sâu sắc và không thể tìm thấy ý nghĩa trong những gì mình làm (cụ thể là liên quan đến trang blog này).

Bây giờ tôi đã hiểu ra tại sao. Đó là vì tôi đánh đồng “ý nghĩa” với các số liệu/ thành tích phù phiếm (vd: lưu lượng truy cập web, doanh thu quảng cáo). Bởi vì tôi quá quan tâm đến lợi nhuận và duy trì cuộc sống

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

thông qua trang blog này.

Ở một mức độ nào đó, tôi vẫn còn ám ảnh với con đường trước đây. Tôi bám víu vào “cái đã qua”, thay vì chấp nhận “cái đang có”. Nói cách khác, tôi “hâm hâm” – chẳng “nóng”, cũng chẳng “lạnh”.

Đó là một bài học quý giá cho tôi. Chính khi nhận thức điều đó, tôi đã quyết định đi theo một hướng đi mới. Giống như triết lý “[Kính Thiên Ái Nhân](#)” (敬天愛人) mà Inamori đã chọn cho Kyocera, mục đích của blog này, giờ đây, sẽ là nhằm phục vụ cộng đồng – không phải chỉ đơn thuần vì lợi ích cá nhân của tôi.

Trong khả năng của mình, tôi sẽ cố gắng hết sức để tránh lạm dụng những “chiêu trò” tầm thường mà các marketer và những người ghiền AI/ thích kiếm tiền thường dùng đến (vd: tạo hàng loạt nội dung “rác” chất lượng thấp bằng các công cụ tự động; spam diễn đàn,

v.v...).

Về phương diện nào đó, tôi cảm thấy hướng đi này hoàn toàn thống nhất với các giáo huấn như Nguyên tắc vàng (“Hãy đối xử với người khác theo cách bạn muốn họ đối xử với bạn”) và giáo lý “mến Chúa yêu người” của Cơ đốc giáo.

Mặc dù chăm sóc blog này khiến tôi không có thời gian làm thêm công việc bán thời gian, kiếm thêm tiền và đảm bảo ổn định tài chính, nhưng tôi không hối hận về lựa chọn của mình.

Vì tôi biết rằng những gì tôi đã làm đều có ý nghĩa (ngay cả khi tôi chỉ tự nghĩ ra điều đó trong đầu).



3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

Ngay cả nếu các bài viết blog hoặc ấn bản hàng tháng của tôi không có người đọc, tôi vẫn sẽ tiếp tục theo đuổi lý tưởng – giống như một sinh viên đến hạn lại nộp bài tập cho giáo sư của mình.

Vì tôi biết rằng những gì tôi làm đang đóng góp cho xã hội – cho nhiều người ngoài kia.

Rằng tôi sẽ trở thành một người khác, tốt hơn sau mỗi bài viết mới được đăng lên web.

Rằng có một lý do đằng sau tất cả những gì tôi đang nỗ lực.

Nếu có ai phản biện rằng quan điểm bài trừ vật chất như vậy là ngu ngốc hoặc “phi nhân tính”, tôi sẽ chỉ trả lời họ như sau:

Memento Mori!

Hãy nhớ rằng một ngày nào đó, bạn sẽ phải chết! Và rằng ngày đó có thể đến sớm hơn dự kiến rất nhiều!

2. Hòa hợp xã hội

Trước giờ, tôi vẫn luôn bị hấp dẫn bởi triết lý *wa* hay *nagomi* (和 – Hán Việt: Hòa) của Nhật Bản, vốn nhấn mạnh tầm quan trọng của sự hòa hợp, hòa bình và hợp tác. Theo đó, mỗi cá nhân nên thực hành phong cách sống toàn diện, cân bằng giữa nhu cầu cá nhân với lợi ích chung – cũng như cần nỗ lực xây dựng sự đồng thuận và thỏa hiệp khi có thể.



Triết lý văn hóa này thấm nhuần vào mọi khía cạnh của xã hội Nhật Bản, từ hoạt động kinh doanh đến mối quan hệ xã hội –

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

và nó hoàn toàn phù hợp với hệ giá trị cá nhân của tôi (điều này, tôi cho rằng, có thể là hệ quả của tư duy bài trừ vật chất mà tôi đã bàn luận ở phần trước).

Tôi tin rằng bất kể một người làm gì, việc họ làm phải mang lại giá trị cho cộng đồng (giống như cách Inamori lãnh đạo công ty Kyocera của mình). Không chỉ vì lợi ích của bản thân. Không chỉ để kiếm thêm nhiều tiền hơn nữa.

Nói về điều đó, tôi nhớ một lần nọ, khi đang đi bộ trên phố khoảng giữa trưa, tôi để ý một thực tế - đó là những ngôi nhà hướng tây phải hứng chịu nhiều nắng hơn so với nhà ở hướng đông.

Tôi bỗng nhận ra rằng, hẳn trong điều kiện thông thường, ai cũng mong muốn điều tốt nhất (“hướng đông”), nhưng chắc chắn sẽ có người phải rơi vào hoàn cảnh không như mong muốn (“hướng tây”).

Nếu ai cũng chọn việc nhẹ nhàng, vậy thì gian khổ sẽ dành phần ai?

Và tôi hiểu ra: **ý nghĩa cuộc sống là chung sống và hòa hợp với nhau.**

Chúng ta phải sẵn sàng nhượng bộ, cân nhắc đến nhu cầu của người khác, cũng như hy sinh bớt lợi ích cá nhân khi cần thiết.

Chính khi tập trung vào các giá trị nội tại và lợi ích tập thể, chúng ta mới có thể nuôi dưỡng lòng đồng cảm và trắc ẩn với tha nhân.

Ưu tiên hạnh phúc và lợi ích tập thể là nền tảng để kiến tạo một xã hội hài hòa và công bằng hơn (điều mà tôi tin chắc là khát vọng chung của toàn nhân loại – có thể ngoại trừ những người tâm thần hoặc bị rối loạn nhân cách như nhân vật Joker trong Batman).

Niềm tin này đã và đang định

3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

hướng các lựa chọn công việc, cũng như các mối quan hệ. Nó khiến tôi tìm đến những công việc mang lại tác động tích cực cho xã hội – cũng như những người chia sẻ chung hệ giá trị với mình.

Trong cuộc sống, tôi luôn đề cao tinh thần hợp tác hơn là cạnh tranh và thành tích cá nhân. Không ai muốn bị đối xử bất công cả; vì vậy, ta nên cố gắng tôn trọng và đối xử tử tế với mọi người.

Cũng như thiên nhiên luôn tìm kiếm và hướng đến sự hòa hợp, con người cũng phải phấn đấu để đạt được sự cân bằng trong các mối quan hệ và tương tác xã hội. Chúng ta cần sẵn sàng lắng nghe các quan điểm khác biệt, tìm ra tiếng nói chung và thỏa hiệp khi cần thiết.

Suy cho cùng, cuộc sống, như Ken Mogi đã mô tả, có thể được ví như một “đầm lầy”. Giống như có rất nhiều vi khuẩn trong

ruột của chúng ta, đầm lầy là một hệ sinh thái đa dạng với vô số sinh vật thuộc mọi chủng loài.

Với một số người, họ có thể cảm thấy khó chịu hoặc ghê tởm khi hình dung ra những sinh vật tồn tại trong đầm lầy, hoặc trong ruột của chính mình.

Thế nhưng, một số khác thì sẽ chấp nhận thực tế rằng, đó là điều tự nhiên và tất yếu. Sự đa dạng là bản chất của thế giới tự nhiên. Tương tự, hòa hợp xã hội là nền tảng cho sự phát triển bền vững của nhân loại.

Một cái gì đó vĩnh cửu, một cái gì đó “siêu việt”, vượt ra ngoài cái tôi/bản ngã hạn hẹp.



3.2. GIÁ TRỊ CÁ NHÂN

Chính nhận thức này đã mang lại cho tôi cảm thức về ý nghĩa cuộc sống và khả năng chịu đựng gian khổ, đặc biệt trong các mối quan hệ người-người. Nhờ có nó, tôi không còn e sợ khi thực hành những đức tính như [yêu thương vô điều kiện](#) – những phẩm chất mà nhiều người nghi ngờ hoặc thậm chí coi thường, cho rằng đó là dấu hiệu của “sự yếu đuối”.

Khoan dung lẫn nhau là điều không thể thiếu cho mọi thời đại và chủng tộc.

Mahatma Gandhi



Một mặt, tôi coi trọng sự hòa hợp xã hội; mặt khác, tôi cũng ý thức tầm quan trọng của tính cá

nhân và nhu cầu tách biệt. Như hiện tại, tôi không có nhiều bạn thân lắm, và chỉ thỉnh thoảng mới liên lạc với vài người quen.

Tôi nhận thấy rằng, việc dành thời gian ở một mình giúp tôi tái tạo năng lượng, cũng như thấu hiểu hơn về bản thân và thế giới xung quanh.

Tôi rất vui khi được kết nối với người khác. Bên cạnh đó, tôi cũng trân trọng không kém những khoảnh khắc suy ngẫm trong thinh lặng.

Có lẽ bản tính tôi vốn có xu hướng thích tự lập và “khắc kỷ”. Không phải là tôi kỳ quặc hay không thể kết bạn; tôi có thể nói chuyện và thảo luận thoải mái với mọi người nếu cần.

Có lẽ, chỉ là tôi coi trọng chất lượng hơn số lượng. Với tôi, nói chuyện, đùa giỡn hoặc buôn chuyện quá nhiều chỉ là lãng phí thời gian – nếu không muốn nói là dấu hiệu của “vô minh”.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

1. Tâm linh

Hành trình tâm linh của tôi đã trải qua khá nhiều khúc quanh, chịu ảnh hưởng bởi cả truyền thống gia đình lẫn khám phá cá nhân. Sinh trưởng trong một “xóm đạo” Công giáo bảo thủ (99% người dân sống trong khu của tôi - cũng như các khu lân cận - là người Công giáo), tuổi thơ của tôi được đánh dấu bởi một thế giới quan “giáo điều” và cứng nhắc.

Mọi sinh hoạt đều xoay quanh nhà thờ, và mọi người được kỳ vọng tuân theo các chuẩn mực định sẵn của “làng”. Mọi tư tưởng phi Công giáo, không theo “lệ làng” hoàn toàn không được dung thứ và sẽ bị đàm tiếu. Kết quả là, hiểu biết của tôi về tâm linh và thế giới nói chung thuở đó rất hạn chế.

Khi còn bé, tôi thậm chí đã từng cân nhắc đến việc đi tu làm linh mục. Ý tưởng này vốn là do mẹ tôi khởi xướng. Tôi đoán là vì

mẹ nghĩ rằng việc tôi trở thành linh mục sẽ khiến gia đình tôi được “nở mày nở mặt” với những người hàng xóm, sẽ được người ta chào bằng những cụm từ như “chào cha”, “chào ông cố”, “chào bà cố”, v.v...

Thành thật mà nói, tôi không có suy nghĩ gì quá nghiêm chỉnh về ý tưởng đó lắm; với đầu óc non nớt của một đứa trẻ, tôi chỉ cho rằng làm cha là một cái gì đó “hay ho”, sẽ khiến tôi được mọi người “nể”. Thật là một suy nghĩ rỗng tuếch phải không?

Sau khi trưởng thành, một lần nữa ý tưởng đi tu quay trở lại, sau khi tôi gặp phải một sự cố tai tiếng tại công ty đầu tiên. Như tôi bây giờ đã nhận ra, động cơ của tôi khi đó không phải là mong muốn sống một cuộc sống đức hạnh và phục vụ người khác – mà chỉ vì tôi đang chán nản và muốn trốn tránh thực tại.

...

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

Tôi còn nhiều điều muốn nói, nhưng hãy quay lại điểm chính là quá trình phát triển quan điểm tâm linh của tôi bạn nhé!

Khi lớn lên và rời nhà lên thành phố học tập/ làm việc, tôi lần đầu tiên tiếp xúc với những góc nhìn triết lý mới về cuộc sống cũng như tâm linh. Những trải nghiệm này, bước đầu, đã thách thức các quan niệm cố hữu bên trong tâm thức, khiến tôi ít nhiều cảm thấy tò mò về bản chất của thực tại.



Sau đó, một bước ngoặt đã đến khi tôi gặp được người cố vấn tâm linh của mình – một Phật tử, đồng thời cũng là quản lý cũ của tôi. Trong các buổi trò chuyện khi đi ăn trưa, anh vẫn thường chia sẻ với tôi về các chủ

đề như luân hồi và duyên khởi.

Tuy những khái niệm này vốn không có - cũng như không được chấp nhận rộng rãi - trong giáo lý Kitô giáo, tôi quyết định giữ thái độ cởi mở, vì rất nhiều lý do. Một mặt, nó nhắc nhở tôi về sự kết nối của vạn vật, bản chất tuần hoàn theo chu kỳ của thế giới/ xã hội, nguyên nhân của đau khổ trong cuộc sống (và làm thế nào ta có thể thoát “khổ” bằng cách buông bỏ).

Mặt khác, những tín lý này mang đến một lời giải thích có vẻ tương đối ổn cho một vấn đề mà tôi vẫn băn khoăn bấy lâu nay: **mối liên hệ đầy “huyền bí” của tôi với Nhật Bản**, thể hiện qua các khía cạnh như:

- **Phong cách sống**

Không rõ vì lý do gì, tôi luôn cảm thấy bị cuốn hút bởi văn hóa và triết lý Nhật Bản. Nếu như hầu hết bạn bè tôi chỉ nghĩ đến những thứ như anime và

3.3. THỂ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

công nghệ khi nhắc đến Nhật Bản, thì ngược lại, tôi bị thu hút nhiều hơn bởi **phong cách sống** của họ. Tôi nhận thấy bản thân cộng hưởng sâu sắc với những triết lý như **Gaman** (我慢), Ikigai (生きがい), Kodawari (こだわり) và Nagomi (和). Một mối dây kết nối vô cùng khó hiểu, khiến tôi nhiều lần tự hỏi: phải chăng chỉ là sự trùng hợp ngẫu nhiên?

- **Câu cửa miệng**

Dù là giao tiếp bằng tiếng Anh hay Việt, tôi nhận thấy bản thân luôn có xu hướng lạm dụng các từ/ cụm từ giống như người Nhật thường hay nói. Ví dụ:

-“Tôi nghĩ/ tôi đoán là/ tôi cho là” (tomou - と思う)

-“Có lẽ” (kamoshirenai - かもしれない; deshou - でしょう)

-“Có thể nói là” (toieru - と言える)

-“Không hẳn là” (wakedehanai -

わけではない)

-“Thứ gọi là” (toiumono - というもの)

-“Có vẻ như” (rashiiyo - らしいよ)

-“Bằng cách nào đó/ không hiểu sao” (dōnika - どうにか; nantōka - 何とか)

Tôi xin thú thực: chưa bao giờ tôi cố tình “thúc ép” mình phải nói những từ như vậy. Đó là điều tôi vẫn thường làm – một thói quen đã hình thành từ lâu, trước cả khi tôi bắt đầu học tiếng Nhật và tìm hiểu về văn hóa Nhật Bản.

“Làm thế nào lại có một sự trùng hợp ngẫu nhiên như vậy?”, tôi vẫn tự hỏi bản thân.

- **Lối nói gián tiếp & lịch sự quá mức**

Một thói quen khác của tôi là xu hướng diễn đạt gián tiếp, tránh

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

đưa ra những giả định chắc chắn.

Như một số người quen đã nhận xét, tôi có nhiều [biểu hiện hành vi](#) giống với một người Nhật điển hình như:

- Quá lịch sự;
- Hay giữ khoảng cách khi giao tiếp;
- Thích “hòa nhập” và không thích nổi bật;
- Hay im lặng để người khác nói trước;
- Sợ làm tổn thương người khác.

● Tinh thần chiến binh

Sâu thẳm bên trong, tôi luôn cảm thấy bản thân ít nhiều chịu ảnh hưởng của một “tinh thần võ sĩ” (samurai). Tôi thường cảm thấy phẫn khích khi được giao cho một công việc thử thách – và không dễ dàng để tôi từ bỏ giữa chừng (trừ khi tôi đã từng thử nghiệm trước đó, hoặc là trừ khi tôi không thấy việc đó có nghĩa lý gì).

Tôi nhớ thời còn học phổ thông. Một ngày nọ, sau khi kết thúc bài học về Nhật Bản, giáo viên môn địa lý yêu cầu mỗi chúng tôi viết bài luận về một nét văn hóa đặc trưng của Nhật Bản (vd: trà đạo, văn học, samurai, v.v...)

Và bạn biết gì không?

Tôi chọn viết về “tinh thần võ sĩ đạo” (Bushidō – 武士道).

Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn không biết lý do chính xác đằng sau sự lựa chọn của mình. Suy cho cùng, vào thời điểm đó, tôi nào đã biết gì về Nhật. Khi nhận được bài tập về nhà, tôi đã dành thời gian nghiên cứu thật nhiều về văn hóa xứ Phù Tang. Chẳng có gì thực sự gây ấn tượng với tôi – cho đến khi tôi tình cờ bắt gặp một bài viết về Bushidō.

Không hiểu tại sao, tôi cảm thấy như có một tia lửa trong tôi. Và tôi quyết định đi theo hướng này, mặc dù tôi vẫn chưa hiểu rõ ý nghĩa của cái gọi là “tinh thần

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

võ sĩ đạo”.

Có phải đó là tiềm thức của tôi đang lên tiếng không? Tôi không thể nói chắc chắn; dù sao thì, chuyện đã xảy ra như vậy.

...

Như bạn thấy đấy, trải nghiệm cuộc sống khiến tôi nhận ra mình có mối liên hệ rất kỳ lạ với văn hóa Nhật Bản. Đến mức đôi khi tôi tự hỏi: liệu đó phải chăng chỉ là trùng hợp ngẫu nhiên?

Liệu đó có phải là nghiệp của kiếp trước, chia sẻ cùng giá trị tinh thần/ tâm linh, hay điều gì đó khác?

Tôi không thể khẳng định chắc chắn liệu những điều này chỉ là sự kiện ngẫu nhiên - hay là do những trải nghiệm trong quá khứ/ duyên khởi/ luân hồi hay nguyên nhân nào khác. Mặt khác, việc suy ngẫm về ý tưởng này, một cách nào đó, đã góp phần vào cảm thức về ý nghĩa

và phương hướng. Nó cho tôi lý do để tiếp tục tìm hiểu về Nhật Bản. **Biết đâu ngày nào đó, tôi sẽ biết được sự thật thì sao?**



Dù sao đi nữa, khi suy ngẫm về việc liệu mình có từng là một người Nhật ở kiếp trước không, tôi cũng đồng thời nhận ra: điều đó thực sự cũng chẳng quan trọng lắm. Đơn giản, vì nó liên quan đến quá khứ, mà quá khứ thì không thay đổi được.

Những gì đã xảy ra trong tiền kiếp (nếu có) thì cũng đã xảy ra rồi. Điều quan trọng là học hỏi từ trải nghiệm trước đây và thay đổi hành động ngay bây giờ.

Tôi nhớ từng đọc đâu đó về việc triết gia Hy Lạp Plato có niềm tin vào đầu thai và chuyển sinh.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

Theo ông, con người vốn dĩ là những sinh vật của Thiên giới, bị đày xuống hạ giới để sám hối tội lỗi đã phạm/ khắc phục một số thiếu sót – trước khi có thể quay lại Thiên giới. Quá trình này, theo Plato, thường mất khá nhiều thời gian và không thể hoàn thành chỉ trong một kiếp duy nhất (do đó, linh hồn cần phải đầu thai nhiều kiếp cho đến khi được giải thoát).

Khi suy ngẫm về điều này, tôi không thể không liên tưởng đến một giáo lý trong đức tin Công giáo của mình - khái niệm về Luyện ngục (Purgatory). Luyện ngục, như các giáo phụ giải thích, ám chỉ trạng thái sau khi chết dành cho những ai đã rời dương thế trong ân sủng của Chúa - nhưng vẫn cần phải thanh tẩy tội lỗi trước khi được vào Thiên đàng.

Về phần mình, tôi nhìn thấy một điểm chung giữa hai tín lý luân hồi và Luyện ngục. Cụ thể, nếu một cá nhân vẫn còn khuyết

điểm, chấp trước hoặc bám víu, cuộc hành trình của họ vẫn sẽ không kết thúc. Họ sẽ phải tiếp tục cho đến khi đạt tới mức độ thanh tịnh/giác ngộ nhất định thì mới được giải thoát.

Sự tương đồng này khiến tôi nghiệm ra một thông điệp sâu sắc trong quan niệm của Plato. Cụ thể, sứ mệnh của ta trên đời là **không ngừng học tập, phát triển và hoàn thiện chính mình.**

Ngay cả khi luyện ngục và luân hồi không tồn tại, việc suy ngẫm về các khái niệm đó mang lại cho tôi cảm thức về phương hướng – động lực để thúc đẩy và hoàn thiện mỗi ngày.

Vấn đề không phải là giáo huấn ABC có đúng hay không, mà là ý nghĩa tôi rút ra được từ đó. Chính qua những giáo huấn này, tôi đã tìm thấy “kim chỉ nam” cho cuộc sống, rằng ý nghĩa cuộc sống là hoàn thiện bản thân, không phải chỉ “tồn tại” theo nghĩa bình thường.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

Tôi không thể khẳng định chắc chắn điều gì xảy ra trước khi tôi có trong bụng mẹ (liệu có kiếp trước hay không) và sau cái chết. Tuy nhiên, điều đó theo tôi cũng chẳng quan trọng lắm. Như Marcus Aurelius đã nói:

Hãy sống một đời tốt đẹp. Nếu có thần linh - và đó là những vị thần công minh, họ sẽ không quan tâm đến việc bạn đã sùng kính họ thế nào, nhưng là bạn đã sống đạo đức ra sao. Nếu có thần linh - và đó không phải là những vị thần công minh, thì bạn không nên tôn thờ họ. Nếu không có thần linh, thì bạn sẽ vĩnh viễn ra đi; thế nhưng, kỷ niệm về đời sống cao quý của bạn sẽ sống mãi trong ký ức của người thân yêu.

Trong những năm qua, tôi đã - ở phương diện nào đó - lựa chọn theo một tôn giáo cá nhân, kết hợp các yếu tố của Kitô giáo, Phật giáo, tín ngưỡng truyền

thống, võ sĩ đạo và chủ nghĩa nhân văn. Một mặt, tôi giữ các giá trị cốt lõi của nền giáo dục Công giáo trước đây; mặt khác, tôi cũng sẵn sàng áp dụng lời dạy từ các truyền thống bạn bè mà tôi thấy hợp lý như:

- Trung đạo, vô thường, vô ngã, chánh niệm, tỉnh thức và buông bỏ của Phật giáo
- Tôn trọng thiên nhiên, người lớn tuổi và ông bà tổ tiên - như được thực hành trong Thần đạo và tín ngưỡng dân gian Việt Nam.
- Hadō/ “rung động” - một khái niệm đã được các tác giả như Masaru Emoto bàn luận và quảng bá.

Theo thiên ý của tôi, nếu Thượng đế muốn, Người hoàn toàn có thể khiến con người đầu thai và chuyển sinh (vì bất kỳ lý do gì - do duyên số, sứ mệnh chưa hoàn thành, hoặc một tội lỗi cần hối cải). Do đó, tôi không thấy có mâu thuẫn đáng kể giữa tín lý đầu thai và đức tin Cơ đốc

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

của mình. Và tôi tin, tất cả tôn giáo đều nói một phần sự thật.

Với tôi, tôn giáo có thể ví như ngôn ngữ. Không quan trọng bạn theo Kitô giáo, Phật giáo, tín ngưỡng dân gian hay thậm chí vô thần - tất cả hệ tư tưởng này đều quy về một điểm.

Miễn là bạn tin vào tiềm năng của con người - cụ thể ở những phương diện như đạo đức và lòng tốt - thì “đạo” của bạn là gì cũng không thành vấn đề.

Miễn là bạn có một điều gì vĩ đại hơn bản thân để phấn đấu, thì tôi sẽ xem bạn là người có đức tin. Và cuộc sống của bạn giờ đây sẽ có ý nghĩa. Và xã hội sẽ, nhờ công sức của bạn, trở nên tốt đẹp hơn!

Thế giới này là một nơi tốt đẹp và đáng để chiến đấu, và tôi hoàn toàn không muốn phải lìa bỏ nó.

Ernest Hemingway

The world is a fine place and worth the fighting for and I hate very much to leave it.



2. Quan hệ xã hội

Tuy xét về thực tế, tôi sống ở một khu đô thị tại miền Nam, nhưng lối sống trong khu xóm tôi vẫn y như một làng quê Bắc Việt truyền thống - thể hiện qua các khía cạnh như:

- Người trong “làng” rất ít khi liên hệ với người bên ngoài; nhiều người thậm chí cả đời không bao giờ đi ra khỏi khuôn viên “làng”.
- Mọi người rất chú ý đến những chuyện xảy ra trong nhà khác và thích “buôn chuyện” mỗi khi gặp nhau.
- Người trong “làng” được khuyến khích kết hôn với nhau, còn hôn nhân với người ngoài “làng” thì bị

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

phản đối. Thường thì người lớn sẽ viện ra các lý do như “không cùng tôn giáo”, “lối sống khác nhau”, “vấn đề nuôi dạy con cái”, “coi chừng bỏ đạo”, “hư hỏng”.

Lối tư duy quá nhấn mạnh vào chuẩn mực, vào “lệ làng” này khiến tôi thuở bé có cái nhìn khá phán xét và thiếu khoan dung. Hệ quả là tôi từng thấy rất khó đồng cảm với những người có niềm tin khác biệt/ lối sống không theo khuôn mẫu.

Ngoài ra, tôi cũng từng rất ghét những hành vi sai trái của người khác – đặc biệt là những người tôi coi là “đạo đức giả”, nói mà không làm. Và trở trêu thay, vì lý do nào đó, tôi đã tiếp xúc với rất nhiều người “đạo đức giả” – trong khu xóm, ở trường, ở nơi làm, v.v... Thế là tôi tự hình thành cho mình một thế giới quan khá tiêu cực và hoài nghi về bản tính con người.

May mắn thay, theo thời gian,

quan điểm của tôi về nhân loại dần thay đổi. Nhờ sự giúp đỡ và lời khuyên của nhiều người, cuối cùng tôi đã học được cách trân trọng giá trị của sự đồng cảm và lòng trắc ẩn. Thay vì [phán xét](#) hoặc tỏ ra thờ ơ, tôi cần phải thể hiện lòng tốt và mong muốn thấu hiểu khi tương tác với người khác – ngay cả khi niềm tin, giá trị hoặc hành động của họ có thể không như mong đợi hoặc đi chệch khỏi chuẩn mực.

Tôi nhớ có lần tình cờ lướt qua một [bài đăng trên LinkedIn](#) đề cập đến một câu chuyện xảy ra ở New Zealand. Một em gái 16 tuổi đang mang thai vài tháng. Gia đình em không đủ khả năng mua đồ cho em bé – vì vậy họ đã chia sẻ vấn đề lên mạng.

Điều thú vị là tất cả 20 bình luận trên bài đăng đó đều không có ác ý và mỉa mai đối với cô gái. Không có bất kỳ lời nhận xét thô lỗ nào cả - ai cũng tập trung giúp đỡ người gặp khó khăn.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

Tôi thực sự ấn tượng sâu sắc bởi mức độ “văn minh” của những người trong câu chuyện trên. Đây chắc chắn là điều tôi không bao giờ có thể tưởng tượng sẽ xảy ra trong “làng” tôi.

Suy cho cùng, lòng vị tha và trắc ẩn là những phẩm chất độc đáo của nhân loại. Chúng ta hoàn toàn đủ khả năng vượt lên các chuẩn mực đạo đức thông

thường! Ai cũng có lúc mắc sai lầm; điều quan trọng là hỗ trợ và động viên, thay vì lên án.

Đó chính là ý nghĩa cuộc sống!

Nếu có thể tiếp thu bài học trên và thực hành Từ-Bi-Hỷ-Xả, chắc chắn bạn sẽ tìm ra được giá trị ngay cả trong những mối quan hệ hoặc tình huống khó xử nhất!



Manh Hai Hoang

Trainer | Coach | Advisor on Leadership & Management

4 tuần



KHẢ NĂNG PHÂN BIỆT ĐÚNG SAI

Hôm trước nói chuyện với một bạn. Bạn kể có đưa em đi học ở nước ngoài mà ưa đội nón cối bộ đội đi ngoài đường. Khi bạn tỏ ý lo ngại thì nó bảo “Bên đó người ta tự do lắm”. Bạn hỏi tôi như vậy là đúng hay sai và nên hành xử như thế nào cho đúng. Tôi trả lời gần 15 phút cho câu hỏi đó nhưng thật sự khó thông. Chẳng nào mỗi người nhờ học mà phân biệt được lòng yêu nước với chủ nghĩa dân tộc hay chủ nghĩa quốc gia thì mới có thể hiểu được câu trả lời.

Năm 1996 tôi qua New Zealand hai tuần trong một chương trình học của Công ty. Khi về tôi biết rằng New Zealand đang ở một vị trí văn minh rất cao. “Văn minh” chứ không phải “Phát triển”. Bên đó người dân tối đi ngủ không cần đóng cửa. Đó là mức văn minh theo định nghĩa của Lão Tử ngày xưa “Tối ngủ không đóng cửa, ra đường không nhặt của rơi”. Sáng nay lại đọc được câu chuyện rất hay trên mạng về New Zealand: Một em gái 16 tuổi có thai mấy tháng. Gia đình không có điều kiện sắm đồ cho em bé nên post lên trang cộng đồng. Hai mươi mấy bình luận sau đó tuyệt nhiên không có một lời nào ác ý hay mỉa mai cô bé 16 tuổi. Tất cả chỉ tập trung vào việc giúp đỡ người cần giúp. Nếu ở một nơi kém văn minh thì sao? E rằng chính người nhà chửi trước, rồi đến thiên hạ đàm tiếu hả hê chứ chẳng hy vọng gì.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

3. Mục đích

Trong nhiều năm, tôi đã luôn bị “điều khiển” bởi nhu cầu được người ngoài công nhận, cũng như thành công về phương diện vật chất. Chẳng hạn, tôi chọn trường đại học không phải vì đam mê, mà vì muốn cha mẹ khỏi bị những người hàng xóm xấu tính đàm tiếu (“Ôi dào, mất công đi học bao năm mà học cái trường lèng èng điểm thấp”).

Ngày xưa, có nhiều điều tôi làm chỉ đơn thuần vì muốn khoe khoang và khiến người khác “nể” mình. Do đó, khi mọi thứ trở nên tồi tệ và không như mong đợi, tôi thường cảm thấy như thể tận thế đến nơi.

Giờ thì tôi đã nhận ra, nguyên nhân là vì tôi đồng nhất giá trị và ý nghĩa với những thứ phù phiếm bên ngoài - không phải từ bên trong.

Nhiều năm sau khi tốt nghiệp đại học, tôi bị mắc kẹt trong

vòng luẩn quẩn của công việc, phải liên tục xoay sở giữa công việc toàn thời gian và 2-3 dự án bán thời gian. Nó kinh khủng đến mức tôi phải lấy luôn thời gian ở văn phòng để giải quyết các dự án cá nhân (trở trêu thay, nhiều đồng nghiệp của tôi cũng làm y chang như vậy).

Kết quả là gì? Tôi có rất ít thời gian để thư giãn và khôi phục thể **cân bằng**. Mặc dù kiếm được hàng chục triệu và do đó có thể ăn uống/ chi tiêu thoải mái, tôi cảm thấy hoàn toàn cô đơn và trống rỗng bên trong.

May mắn thay, một ngày nọ, tôi suy ngẫm về bản chất phù du của cuộc sống và nhận ra một sự thực không thể chối cãi: tôi sẽ chẳng để lại được di sản gì nếu cứ sống như hiện tại.

Thay vì bị ám ảnh bởi thành tựu hoặc tài sản cá nhân, tôi cần phải làm điều gì đó khác biệt. Điều gì đó đóng góp cho cộng đồng.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

Ý nghĩa cuộc sống, hóa ra, chẳng liên quan gì đến việc theo đuổi tiền bạc hay danh vọng. Đúng hơn, nó nằm ở việc tìm kiếm sự mãn nguyện trong từng khoảnh khắc, sẵn sàng “tập chết” và ra đi bất cứ lúc nào. Bởi vì, như James Baldwin đã nói:

Một ngày nào đó, với mỗi chúng ta, mặt trời sẽ lặn xuống lần cuối cùng.

Mặt khác, chúng ta cũng cần buông bỏ mọi kỳ vọng – thay vì để mình bị vướng quá nhiều vào công việc và những thứ không xứng đáng khác (một bài học cay đắng mà tôi đã học được sau một thời gian không dám nói “không” với một số dự án bán thời gian/ đầu việc quá đáng).

Kể từ đó, tôi lựa chọn thực hành một lối sống tối giản, ưu tiên trải nghiệm hơn là sở hữu. Ngoài ra, tôi cũng cố gắng thực hành lòng biết ơn, bằng lòng và

trân quý những phước lành trong cuộc sống của mình.



...

Và đó là kết thúc phần chia sẻ câu chuyện đời tôi - cách tôi đã khám phá và đi theo “Đạo” của mình ra sao. Hơi dài một chút, song tôi hy vọng rằng qua đó, bạn đọc sẽ có cơ hội suy ngẫm và kết nối tốt hơn với bản thể bên trong mình.

Như Viktor Frankl đã nhận định, rất khó – nếu không muốn nói là không thể – để đi đến một ý nghĩa “tối thượng” duy nhất trong đời. Điều quan trọng là liên tục suy ngẫm và tìm ra điều gì đó có ý nghĩa với bạn trong từng khoảnh khắc.

3.3. THẾ GIỚI & NHÂN SINH QUAN

Mặc dù nhận thức về ý nghĩa của mỗi người có thể thay đổi theo thời gian, nhưng cuối cùng, tôi tin rằng nó vẫn luôn xoay quanh một cốt lõi thiết yếu (“Đạo”) – miễn là bạn luôn chân thực trong mọi suy nghĩ và việc làm của mình.

Về phần bạn thì sao? “Đạo” của bạn là gì? Bạn đã tìm thấy nó chưa?

Nếu có, bạn đã đi theo nó chưa? Có điều gì đó đang ngáng giữa bạn và “Đạo” của bạn không?

Bạn có quyết tâm gạt bỏ những trở ngại này sang một bên để tiếp tục bước đi trên con đường phía trước không?



Sống không phải là tìm kiếm, nhưng là tự kiến tạo ra chính mình.

George Bernard Shaw

GIẢI MÃ MÊ CUNG CUỘC ĐỜI



**Tôi nên chấm dứt cuộc sống,
hay nên uống ly cà phê đây?**

Albert Camus

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Có bao giờ bạn từng tự hỏi: “Vì sao cuộc sống này vô nghĩa quá?”

Dù đã cố gắng hết sức, bạn dường như không thể tìm ra lý do để tận hưởng khoảnh khắc hiện tại và tiếp tục sống. Đôi khi, bạn thậm chí còn nghĩ đến cái chết như một cách để được giải thoát khỏi thực tại.

Tôi không thể đưa ra một câu trả lời chắc chắn đúng cho trường hợp của bạn, song tôi xin trình bày một số lý do phổ biến khiến cá nhân đánh mất cảm thức về ý nghĩa. Nếu bạn thấy mình đang ở trong tình huống nào sau đây, hãy dành thời gian suy ngẫm và tỉnh thức bạn nhé!

1. Vô minh/ thiếu hiểu biết

Tôi nhớ có lần từng đọc một câu chuyện ngụ ngôn như sau:

Một nhà thông thái nọ, có công việc phải đi qua một

con sông lớn, vì thế ông đã nhờ một anh lái đò chèo thuyền để đưa ông sang sông.

Trong lúc đang chèo, anh lái đò hứng chí hát lên một khúc nhạc.

Nghe vậy, nhà thông thái liền hỏi:

“Anh có kiến thức gì về âm nhạc không?”

Người lái đò trả lời:

“Thưa bác, tôi chẳng biết gì về âm nhạc cả!”

Nhà bác học kêu lên:

“Thời đại này mà anh không biết âm nhạc thì quả thật là rất đáng tiếc. Như thế có thể coi như anh đã chết nửa cuộc đời rồi vậy!”

Khi con thuyền đi ra đến giữa dòng sông thì nhà

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

thông thái lại lên tiếng hỏi anh:

“Thế anh có biết gì về khoa học không?”

Anh chèo đò thành thật trả lời:

“Thú thật với ngài, tôi dốt lắm! Ngoài việc chèo đò đưa đón khách sang sông, tôi hầu như chẳng biết được điều gì.”

Nghe đến đây thì nhà bác học cười vang và nói rằng.

“Như vậy thì rõ ràng anh đã chết nửa cuộc đời rồi vậy.”

Lát sau, bỗng đâu mây đen kéo đến. Trời chuyển mưa. Anh lái đò hỏi vị khách:

“Bác có biết chèo thuyền không, giúp cháu với! Chúng ta phải mau chóng bơi vào bờ trước khi dông tố ập tới!”

Nhà thông thái cuống lên:

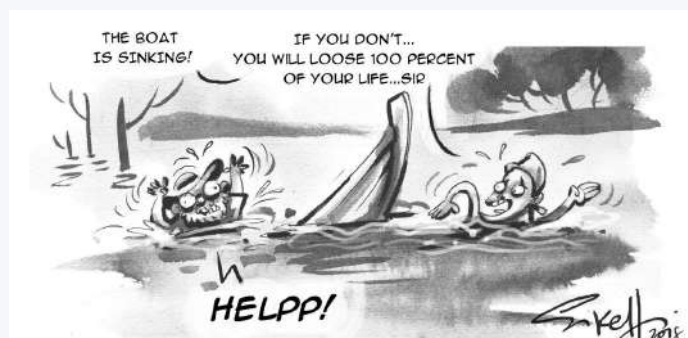
“Không, không tôi không biết chèo!”

“Thế vậy bác có biết bơi không?”

“Tôi cũng chẳng biết bơi.”

Anh lái đò nói:

“Bác không biết chèo mà cũng chẳng biết bơi thì rất có thể hôm nay bác sẽ chết cả cuộc đời đó!”



(Nguồn ảnh: Steemit)

Câu chuyện trên đây là một minh họa hoàn hảo cho hậu quả của sự thiếu hiểu biết (các truyền thống như Phật giáo gọi là “vô minh”) - không nhận thức

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

được điều gì quan trọng, điều gì thì không. Nhà thông thái, bị mờ mắt bởi cái tôi thái quá, đã rơi vào cái bẫy [thích thể hiện](#), khoe khoang và hạ nhục người khác. Ông đã nhầm lẫn giữa cái hời hợt với cái cốt lõi.

Cuối cùng, dù ông có kiến thức học thuật sâu rộng đến đâu, tất cả cũng chỉ là vô nghĩa trước thực tế của cuộc sống.

Hãy thử hồi tưởng lại xem: bạn có bao giờ từng chạy theo những điều phù phiếm – giống như nhà thông thái trong câu chuyện trên đây không?

Bạn đã bao giờ cho rằng điều gì quan trọng, nhưng sau đó hóa ra, đó chỉ là ảo tưởng không?

Tôi xin chia sẻ một ví dụ khác để chứng minh cho quan điểm này - bằng cách quay lại câu chuyện được kể trong bộ phim “Ikiru” của Kurosawa.

Trong 30 năm, nhân vật Kanji

Watanabe sống như một “xác ướp”. Ông hoàn toàn tách rời khỏi gia đình và những niềm vui giản dị của cuộc sống. Ông nghĩ rằng mình đang hành động vì lợi ích của con trai, nhưng thực tế hoàn toàn ngược lại: giữa hai người hầu như không có mối liên hệ tình cảm nào. Con trai ông thậm chí còn mong muốn cha mình sớm qua đời - để anh có thể hưởng quyền thừa kế.

Trở trêu thay, Watanabe hoàn toàn không biết về tình trạng thảm hại của mình, cho đến khi được chẩn đoán mắc ung thư và biết mình chỉ còn sống được 6 tháng nữa. Chỉ khi đó, ông mới nhận ra sự “vô minh” đã khiến ông đánh mất cả cuộc đời:

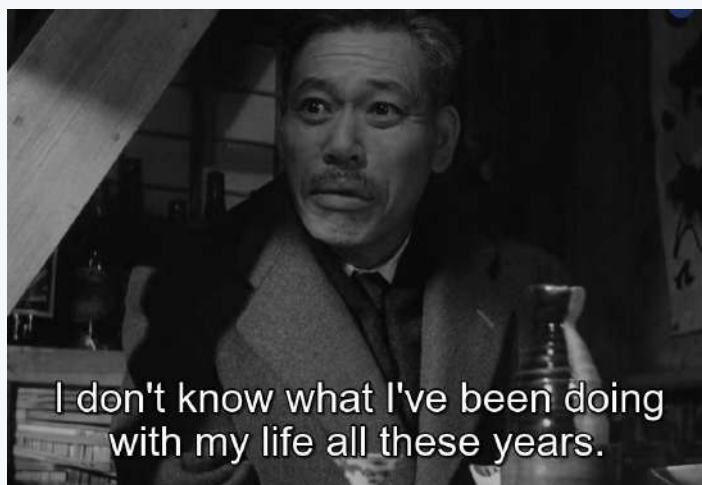
Tôi không thể chết được; tôi không biết mình đã sống những gì suốt ngần ấy năm.

Ông cố gắng trong tuyệt vọng để hiểu được ý nghĩa thực sự của cuộc sống, nhưng dường như không tìm được câu trả lời

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

nào thỏa đáng. Ông không thể hiểu được tại sao cô gái Toyo dưới quyền mình lại có thể tận hưởng cuộc sống đến như vậy.

Watanabe, giống như nhà thông thái trong câu chuyện, bị nhấn chìm bởi sự “mù quáng” về tinh thần, không nhận ra điều thực sự có giá trị. Kết quả là ông hoàn toàn đánh mất kết nối với chính mình và người khác.



Trên hành trình tìm kiếm ý nghĩa, rất nhiều khi chúng ta nhầm lẫn giữa động cơ hời hợt với những khao khát/ ước vọng sâu sắc hơn. Như [trong trường hợp của tôi](#), trước đây, tôi theo đuổi sự nghiệp trong lĩnh vực Marketing, tin rằng đây là công việc phù hợp với mình.

Tuy nhiên, khi ngẫm kỹ hơn, tôi mới “ngộ” ra, động cơ hành động của tôi chẳng liên quan gì đến kinh doanh hay tiền bạc cả. Ban đầu, tôi cứ ngỡ mình bị hấp dẫn bởi các lý thuyết marketing - nhưng hóa ra, động cơ thực sự của tôi là **mong muốn học hỏi và hoàn thiện bản thân, thấu hiểu tâm lý con người và đóng góp cho cộng đồng.**

Không phải công việc kinh doanh, tiền bạc hay “thao túng” ai cả. Khao khát sâu thẳm của tôi là học tập & phát triển, nghiên cứu tâm lý và triết học!

Tới đây, tôi cho rằng một số người có thể đặt vấn đề, “Nếu tôi thực sự không biết mục đích của mình là gì thì sao?”

Câu trả lời sau đây có thể hơi khó nghe, song tôi dám khẳng định: **sâu thẳm bên trong, bạn hoàn toàn biết nó là gì!**

Bạn biết rõ điều gì khiến bạn tràn đầy năng lượng; vấn đề chỉ

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

là bạn chưa nhận ra nó thôi. Hay đúng hơn, bạn chưa sẵn sàng chấp nhận nó!

Vì nhiều lý do, hầu hết chúng ta đều quá vướng mắc vào guồng quay của nhịp sống hàng ngày - đến nỗi đánh mất kết nối với bản thể bên trong. Trong trường hợp đó, điều ta cần làm là chậm lại và quan sát thế giới nội tâm.

Giống như cách [cậu bé Santiago trong “Nhà giả kim” nhận ra Fatima là tình yêu đích thực của đời mình](#), trái tim của bạn tự nó biết điều gì “cộng hưởng” với bạn; những gì bạn cần làm là kết nối lại với tiếng nói bên trong.

Bằng cách chú tâm vào những gì mình thực sự quan tâm – và hành động tuân theo hệ giá trị cốt lõi, chúng ta sẽ thoát khỏi “màn sương” của vô minh để hướng tới một cuộc sống có ý nghĩa. Thành công và sự công nhận của người khác chẳng là gì nếu so với giá trị nội tại trong

mọi việc ta làm.

Hãy lắng nghe những gì lương tâm mách bảo và hết mình thực hiện nó. Và bạn sẽ thấy rằng về lâu dài, thành công sẽ đến với bạn, bởi vì bạn đã thôi không nghĩ về nó nữa!

Viktor E. Frankl



2. Quá tập trung vào bản thân

Thomas Friedman, trong [tác phẩm của mình](#), từng đề cập đến việc thế giới ngày nay đã trở nên “nóng, phẳng và chặt” ra sao. Theo ông, nhân loại cần một cuộc cách mạng xanh để cứu thế giới khỏi thảm họa diệt vong sắp xảy ra.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Hẳn là chúng ta cần quan tâm đến môi trường. Tuy nhiên, theo tôi, có một cuộc cách mạng còn thiết thực hơn - **một cuộc cách mạng trong tâm thức con người.**

Xã hội hiện đại đã lên tới mức con người không còn cảm thấy thỏa mãn với những điều thông thường nữa. Chúng ta luôn ở trong tình trạng khao khát “nhiều hơn nữa”. “Cơ đống” tinh thần/ tâm linh này biểu hiện ở rất nhiều khía cạnh đời sống.

Một ví dụ là ngành công nghiệp âm nhạc. Những giai điệu êm dịu không còn khiến ta thích thú nữa; chúng ta thèm muốn những bản nhạc ồn ào, ca từ tục tĩu, lạm dụng các yếu tố khiêu dâm để mình luôn ở trong trạng thái “trên đỉnh”. Các trò chơi thể thao phải trở nên nguy hiểm và thú vị hơn mới thu hút sự chú ý và khiến cảm xúc của ta “thăng hoa”.

Ngành công nghiệp điện ảnh

cũng gặp vấn nạn tương tự. Những bộ phim bom tấn như “Avengers”, dù rất thành công về doanh thu, nhưng thực tế chỉ hay về kỹ xảo và cảnh hành động, trong khi hời hợt về chất lượng nội dung. Các yếu tố như bạo lực, tình dục, v.v... bị lạm dụng quá mức để đánh vào tâm lý ham kích thích của khán giả.

Trong khi đó, những kiệt tác điện ảnh như [“Silence”](#) của Martin Scorsese, tuy ẩn chứa thông điệp nhân văn sâu sắc, lại [chẳng có ai đi xem](#).

Báo chí và mạng xã hội bàn luận quá nhiều về doanh thu phòng vé và phản ứng của fan - những thước đo phù phiếm - trong khi quên mất giá trị sâu xa hơn của các tác phẩm nghệ thuật như phim ảnh: **truyền tải thông điệp về cuộc sống, khuyến khích tự phản ánh, nuôi dưỡng đời sống tinh thần/ tâm linh.**

Nói cách khác, nghệ thuật đã trở thành một loại “thức ăn rác”

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

cho tâm hồn.

Thái độ hời hợt này mở rộng đến cả cách con người ngày nay tiếp nhận thông tin. Chúng ta chuộng các bài viết ngắn, hấp dẫn trên mạng xã hội, các video “câu view” trên TikTok, thậm chí coi những thông điệp hời hợt trong các video đó là “chân lý” - mà lại làm biếng tìm hiểu các bài viết chi tiết và giá trị.

Chúng ta tiêu thụ quá nhiều “thức ăn nhanh” cho trí óc; hệ quả là tình trạng suy giảm năng lực trí tuệ (một hiện tượng được gọi là “thối não” - [brain rot](#)). Những gì vô nghĩa thì được xem là có ý nghĩa - và ngược lại.



“Brain rot” - Từ của năm 2024

Các ví dụ trên đây, tựu chung, đều quy về một nguyên nhân: xu hướng tập trung quá mức vào bản thân - một bản ngã hời hợt, liên tục tìm kiếm sự kích thích. Chúng ta thêm khát sự thỏa mãn tức thời hơn là những trải nghiệm lâu dài.

Sự phổ biến của dòng phim siêu anh hùng, vốn chỉ thiên về hành động và kịch tính hơn là chiều sâu của nhân vật và cốt truyện, là dấu hiệu sống động của tình trạng bất mãn kinh niên, mong muốn thoát khỏi những phức tạp của cuộc sống hàng ngày. Để tránh đối mặt với khó khăn và trách nhiệm cá nhân.

Trở trêu thay, thỏa mãn ngắn hạn, rốt cuộc, chỉ dẫn đến một chu kỳ bất mãn vô tận. Chúng ta bị thúc đẩy phải liên tục tìm những kích thích mới, mạnh mẽ hơn để lấp đầy “khoảng trống” ngày càng lớn bên trong.

Việc xem nhẹ lợi ích lâu dài là nguyên nhân gây suy giảm khả

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

năng kiên nhẫn. Nhiều người rơi vào tình trạng sợ kết nối, sợ các mối quan hệ ngoài đời thực, đánh đồng những điều phù phiếm với hạnh phúc, để rồi mất đi tầm nhìn về các giá trị sâu sắc hơn của nhân loại.

Chẳng có gì khó hiểu khi họ không thể tìm thấy ý nghĩa cuộc sống.



Lời này chói tai quá! Ai mà nghe được?

Có thể tới đây, một số trong các bạn sẽ nghĩ như vậy. Bản thân tôi phải thừa nhận, đây không phải là một thông điệp dễ đón nhận.

Đôi khi, tôi cảm thấy mình như một ‘tiếng kêu trong hoang địa’.

Ngay cả khi phần lớn không chú ý đến lời kêu gọi của tôi, tôi vẫn sẽ tiếp tục nói, với hy vọng rằng ở đâu đó, có ai đó sẽ lắng nghe và hiểu được thông điệp của tôi.

Chính niềm hy vọng này mang lại ý nghĩa cho những nỗ lực hằng ngày của tôi.

Cái gọi là tự hiện thực hóa (self-actualization) không phải là mục tiêu có thể đạt được dễ dàng. Bởi đơn giản, càng phấn đấu để đạt được nó, bạn sẽ càng đánh mất nó. Nói cách khác, tự hiện thực hóa chỉ có thể xảy ra khi ta dám vượt lên cái tôi cá nhân hạn hẹp (self-transcendence).

Viktor E. Frankl

3. Đồng nhất ý nghĩa với thành công, tiền tài & danh vọng

Trong tác phẩm “Harry Potter và Hòn đá phù thủy“, nhân vật chính Harry Potter bị ngất xỉu

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

sau khi giao tranh với Chúa tể Hắc ám để bảo vệ Hòn đá phù thủy – một vật phẩm có khả năng chế ra vàng và Thuốc trường sinh. Khi tỉnh dậy, Harry đã vô cùng hoảng hốt khi được thầy hiệu trưởng, Giáo sư Dumbledore, cho biết Hòn đá mà cậu gắng hết sức để cứu đã bị phá hủy. Thấy được mối lo của Harry, thầy Dumbledore đã trả lời như sau:

Con biết đấy, Hòn đá thực ra cũng chẳng phải cái gì tuyệt vời. Có nhiều tiền và sống lâu như mình mong muốn! Hai thứ mà hầu như ai cũng theo đuổi – vấn đề là, con người thường hay lựa chọn ngay chính những điều tệ hại nhất với họ.



Trong đời sống, chúng ta có khuynh hướng coi trọng của cải vật chất và tuổi thọ hơn là những phẩm chất như lòng dũng cảm, sự tử tế và trí tuệ. Chúng ta lầm tưởng rằng những thành tựu bên ngoài là chìa khóa cho một cuộc sống xứng đáng, trong khi lại bỏ qua giá trị nội tại của việc phát triển nhân cách và kết nối xã hội.

Thế giới ngày nay nhìn chung thường đánh giá giá trị của con người dựa trên thành công trong sự nghiệp. Hệ quả là, nhiều người phải chịu áp lực không cần thiết và trở thành nạn nhân của một vấn đề gọi là “ảo tưởng tập trung” (focusing illusion) – xảy ra khi cá nhân trở nên quá tập trung vào một khía cạnh cụ thể của cuộc sống (vd: thăng tiến trong sự nghiệp, sự giàu có về tài chính, địa vị xã hội) đến mức họ tin rằng toàn bộ hạnh phúc của họ phụ thuộc vào yếu tố đó.

Chúng ta rơi vào cái bẫy của suy

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

nghĩ “Chỉ cần đạt được X thì tôi sẽ hạnh phúc”. Bằng không, chúng ta cảm thấy lạc lõng, bất mãn và thậm chí là tuyệt vọng.

Đã đến lúc chúng ta cần xem xét lại giả định này. Như tác giả Ken Mogi đã chia sẻ trong tác phẩm của ông về Ikigai:

Không khí của buổi sớm, tách cà phê, tia nắng mặt trời... Chỉ những ai nhận ra sự phong phú trong những trải nghiệm này mới thực sự trân trọng và tận hưởng nó.



Ý nghĩa cuộc sống không nhất thiết phải giới hạn ở sự công nhận của thế gian. Nó có thể tìm thấy trong những niềm vui giản dị nhất của thường nhật: nụ cười của một người bạn,

không khí trong lành buổi sáng, khoảnh khắc tĩnh lặng chiêm nghiệm cuối ngày, v.v... Hơn nữa, nó cũng không cần phải bị “trói buộc” bởi các tiêu chuẩn xã hội. Như Mogi đã chỉ ra, ngay cả trong một xã hội toàn trị như Bắc Triều Tiên hay xã hội đề cao sự tuân thủ/ chuẩn mực như Nhật Bản, cá nhân vẫn có khả năng kiến tạo ý nghĩa - đôi khi theo những cách rất độc đáo:

- Nhiều nhân viên văn phòng Nhật Bản tìm thấy niềm vui trong các sở thích như sáng tác và bán truyện tranh tại Comiket vào cuối tuần.
- Hiện tượng datsusara (脱サラ) – xảy ra khi những người đàn ông từ bỏ công việc văn phòng ổn định nhưng không thỏa mãn để trở thành ông chồng nội trợ và theo đuổi đam mê cá nhân – phản ánh một xu hướng mới nổi, khi con người đang dần thoát khỏi kỳ vọng của xã hội để đi tìm hướng đi riêng.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Dù hoàn cảnh ra sao, miễn là bạn chấp nhận giải phóng cái tôi - ngay cả khi có nghĩa là đi chệch khỏi kỳ vọng người khác, thì cảm thức về ý nghĩa và mục đích vẫn nằm trong tầm tay.

Nếu có thể biến quá trình nỗ lực thành nguồn hạnh phúc chính, đó là bạn đã thành công trong thử thách quan trọng nhất cuộc đời.

Ken Mogi

4. Ngộ nhận về giá trị con người

Khi lần đầu đọc tác phẩm “Đi tìm lẽ sống” của Viktor Frankl, tôi tình cờ đọc được đoạn dưới đây trong lời tựa của sách:

Có một cảnh trong vở kịch ‘Incident at Vichy’ (Sự cố tại Vichy) của Arthur Miller; trong đó, một người đàn ông trung lưu xuất hiện trước chính quyền Đức quốc xã, vốn đang chiếm đóng

thị trấn của ông và trưng ra bằng cấp của mình: tấm bằng đại học, các lá thư tham khảo do những người có tiếng tăm viết, v.v...

Tên lính Đức quốc xã hỏi ông: “Mày chỉ có thể thôi sao?”. Người đàn ông gật đầu.

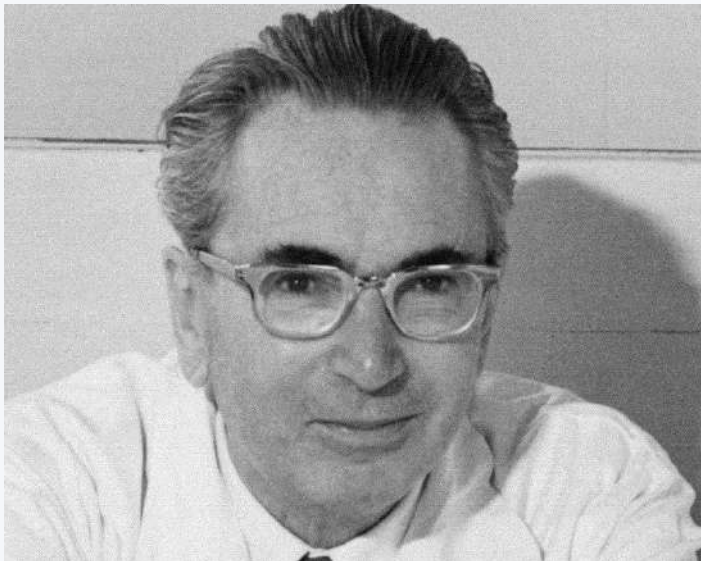
Tên lính quăng tất cả vào sọt rác và nói: “Tốt, giờ mày chẳng còn gì nữa”.

Người đàn ông, vốn luôn gắn liền hình ảnh bản thân với sự tôn trọng của người khác, cảm thấy bị tổn thương nặng nề.

Quả vậy, thật dễ đánh mất ý nghĩa nếu ta để cho bản thân bị chi phối bởi một cảm thức giá trị mong manh, phụ thuộc hoàn toàn vào các yếu tố bên ngoài. Ngược lại, nếu nhận thức về giá trị có cơ sở từ bên trong, nó sẽ nâng đỡ chúng ta ngay cả trong hoàn cảnh tuyệt vọng nhất.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Cũng trong cuốn sách của mình, Frankl kể lại một sự việc như sau:



Một lần nọ, ở trong rừng, nhiệt độ lúc ấy khoảng âm 16°C, chúng tôi đang đào phần đất đã bị đóng băng ở phía trên để đặt đường ống nước. Lúc ấy, sức khỏe của tôi không được tốt.

Một quản đốc với đôi má căng tròn hồng hào đến bên cạnh. Khuôn mặt của hắn khiến tôi liên tưởng đến cái đầu heo. Tôi nhìn thấy tay hắn được ủ ấm trong đôi găng tay ấm áp. Hắn quan sát tôi một lúc. Tôi biết rằng

thế nào mình cũng gặp rắc rối bởi vì đóng đất mà tôi đào cho biết tiến độ công việc của tôi không tốt.

Rồi hắn cũng lên tiếng: “Ồ con lợn, tao đã quan sát mày cả buổi! Giờ tao sẽ dạy cho mày cách làm việc! Cứ đợi cho đến khi mày dùng răng đào thứ đất bẩn thỉu này - mày rồi cũng sẽ chết như một con vật! Tao sẽ kết thúc cuộc sống của mày chỉ trong hai ngày thôi! Mày chẳng làm được cái thá gì ở đời cả. Trước đây mày làm gì hả? Kinh doanh à?”

Tôi định không nói gì. Nhưng tôi phải cẩn trọng với lời đe dọa sẽ giết tôi, vì vậy tôi đứng thẳng người và nhìn thẳng vào mắt hắn.

“Tôi là bác sĩ chuyên khoa.”

“Cái gì? Bác sĩ cơ à? Chắc mày moi được rất nhiều tiền từ mọi người hả?”

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

“Sự thật thì tôi gần như làm không công trong các bệnh viện cho người nghèo.”

Nhưng lúc này thì tôi đã nói quá nhiều. Hẳn lao đến và đánh tôi, la hét như một kẻ điên. Tôi không nhớ rõ hẳn đã la hét những gì.

Từ câu chuyện nhỏ nhặt này, tôi muốn cho mọi người biết rằng có những khoảnh khắc, sự phấn uất cũng vỡ oà ngay cả với người tù chai sạn nhất - tôi uất ức không phải vì sự độc ác và những cú đánh của hẳn, mà vì hẳn đã nhục mạ tôi. Lúc ấy, tôi tức giận bởi vì tôi phải lắng nghe một gã chẳng biết gì về cuộc sống của tôi, một gã (tôi phải thú nhận: câu nói mà tôi đã nói với các bạn tù của mình sau sự việc ấy, đã đem lại cho tôi cảm giác khoái chí của trẻ con) “thô tục và hung bạo đến nỗi cả y tá ở khu vực bên ngoài ở bệnh viện

của tôi còn không cho phép hẳn vào khu vực chờ”.

Phản ứng của Frankl trước lời lăng mạ của tên lính canh, tuy có vẻ quá mức, song nó cho thấy một sự thật sâu sắc. Trong hoàn cảnh khắc nghiệt của trại tập trung, các tù nhân bị tước đoạt hết tài sản, tự do và thậm chí cả họ tên của chính mình. Họ chỉ còn là những con số, tồn tại trong một trạng thái “phi nhân tính”. Trong bối cảnh này, bản ngã bị kìm hãm xuống ở mức thấp nhất. Cơ thể yếu ớt, tâm trí mệt mỏi, còn tinh thần thì mong manh.

Thế nhưng, dù bị hạn chế, tinh thần vẫn có thể tìm ra cách để khẳng định chính mình. Ngay cả dưới vực thẳm tuyệt vọng, người ta vẫn có thể bám víu vào một ý thức về giá trị bản thân – họ là ai, họ đại diện cho điều gì.

Chính nhận thức này đã thúc đẩy những người như Frankl không bỏ cuộc.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Ngay cả trong hoàn cảnh khắc nghiệt nhất, khi sự sống còn bị đe dọa, việc biết rằng bản thân có giá trị sẽ vẫn mang lại nguồn sức mạnh và khả năng bền bỉ cần thiết để bảo vệ lý tưởng, cũng như đón nhận thực tại.



Tuy nhiên, câu hỏi đặt ra ở đây là: **Điều gì cấu thành một cảm thức giá trị đúng đắn?**

Có một thực tế đáng buồn, đó là thế giới hiện đại thường đánh đồng giá trị cá nhân với “sự hữu ích”, thể hiện qua việc họ đóng góp như thế nào cho xã hội. Quan niệm này, như Frankl đã chỉ ra, là cực kỳ nguy hiểm.

Nếu chúng ta định nghĩa giá trị chỉ bằng năng suất hoặc vai trò xã hội, chúng ta rất dễ rơi vào

cạm bẫy hạ thấp nhân phẩm của những người bị coi là “vô dụng” – người già, bệnh nhân, người khuyết tật. Và hậu quả của lối suy nghĩ này thì thật không thể tưởng tượng nổi.

Đặc điểm của xã hội ngày nay là chú trọng vào thành tích đạt được, do đó, nó yêu chuộng và tôn sùng những người thành công và hạnh phúc, nhất là thích đề cao những người trẻ. Vô hình chung, nó bỏ qua giá trị của người không thành công và không hạnh phúc; và như thế nó làm lu mờ sự khác nhau chủ chốt giữa giá trị theo phẩm cách và giá trị theo sự hữu dụng. Nếu một người không nhận ra sự khác biệt này và một mực cho rằng giá trị của mình chỉ xuất phát từ sự hữu dụng hiện tại của bản thân, thì hãy tin tôi, đó chỉ là một tuyên bố đầy mâu thuẫn của cá nhân, hoàn toàn không đủ lý lẽ để biện

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

hộ cho chương trình “cái chết êm dịu” của Hitler - một hình thức “gia ơn” kết liễu sự sống những người không còn hữu dụng đối với xã hội do tuổi già, bệnh nan y, suy nhược thần kinh, hoặc bất cứ khuyết tật nào mà con người phải chịu.

Viktor E. Frankl

Thay vì đo lường giá trị bản thân dựa trên đóng góp bên ngoài, chúng ta phải nhận thức về giá trị vốn có của mỗi con người.

Nguyên tắc này cũng được phản ánh trong tác phẩm “Dám bị ghét” của Ichiro Kishimi. Trong sách, tác giả lập luận rằng, chúng ta nên nhìn nhận người khác không phải ở “mức độ hành động” (những gì họ làm) mà ở “mức độ tồn tại” (sự hiện hữu của họ). Chúng ta nên trân trọng và yêu quý người khác chỉ vì họ là chính họ, dù hành động hay khả năng của họ có ra sao.

Giả sử mẹ cậu gặp tai nạn giao thông. Bà ấy ở trong tình trạng hôn mê, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng. Lúc này, cậu không hề nghĩ xem mẹ mình “đã làm được gì” nữa, chỉ cần bà còn sống là hạnh phúc rồi, chỉ cần hôm nay tính mạng của bà vẫn còn là hạnh phúc rồi.

...

Biết ơn sự tồn tại là như vậy đó. Người mẹ dù đang ở trong tình trạng nguy kịch, không “làm được gì” – nhưng chỉ riêng việc bà còn sống đã an ủi được cậu và gia đình, đã là “có ích”.

Ichiro Kishimi

Nếu chúng ta có thể thay đổi tư duy để nhận ra giá trị vốn có của mỗi cá nhân, bao gồm cả bản thân mình, không quan tâm đến thành tích bên ngoài hay sự hữu ích của cá nhân đó, chúng

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

ta sẽ nuôi dưỡng được cảm thức đúng đắn về giá trị. Vấn đề không phải là chúng ta **LÀM GÌ**, mà là chúng ta **LÀ AI**.

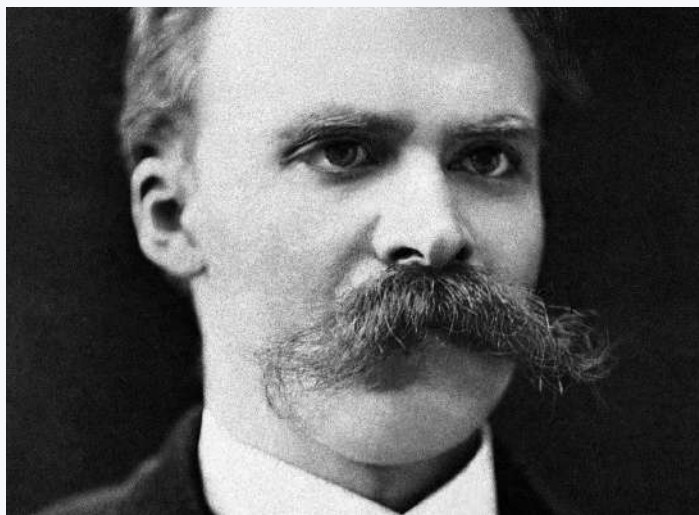
Đây chính là chìa khóa cho một cuộc sống ý nghĩa dài lâu.

Từ cách nhìn này, chúng ta có thể thấy rằng chẳng có lý do gì để tỏ ra thương hại người già, mà những người trẻ nên ganh tỵ với họ. Quả thật là người già không còn có cơ hội, không còn những triển vọng trong tương lai. Nhưng thay vào đó, họ có cả kho tàng thực tế sống động trong quá khứ - những khả năng tiềm ẩn đã được hiện thực hoá, họ đã hoàn thành mục đích, ý nghĩa của việc tồn tại trên cuộc đời này, và họ cũng đã nhận ra các giá trị của cuộc sống - cho nên không ai và không điều gì có thể xoá bỏ những tài sản này của họ.

Viktor E. Frankl

5. Nghịch lý của cuộc sống hiện đại

Vào thế kỷ 19, tuyên bố "Thượng đế đã chết" (God is dead) của Nietzsche gây ra rất nhiều tranh luận. Nó phản ánh thực tế khi các tiêu chuẩn ý nghĩa truyền thống (tôn giáo, cộng đồng, xã hội) đang mất đi sức mạnh, để lại một khoảng trống trong tâm hồn con người.



Có nhiều cách diễn giải khác nhau về nhận định của Nietzsche. Về phần mình, tôi thấy rằng nó nhấn mạnh đến một nhu cầu căn bản của con người: có một nền tảng triết học vững chắc để xây dựng cuộc sống.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Bằng không, chúng ta sẽ trở nên “lạc lối” và vướng vào cạm bẫy của khủng hoảng hiện sinh.

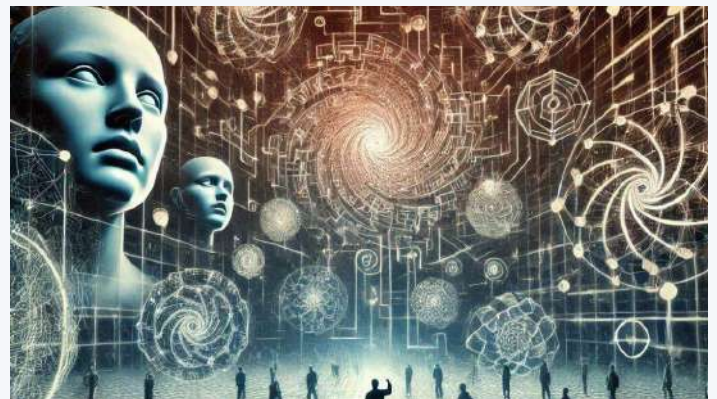
Ngày nay, nhân loại cũng phải đối mặt với thách thức tương tự. Thế giới đang thay đổi “chóng mặt” bởi sự phát triển của công nghệ, tự động hóa, cùng nhu cầu cắt giảm chi phí để đứng vững trước khủng hoảng. Điều này dẫn đến một nghịch lý: **chúng ta có đầy đủ tiện nghi vật chất và cơ hội hơn bao giờ hết, nhưng nhiều người, đặc biệt thế hệ trẻ, vẫn không tìm được ý nghĩa cuộc sống.**

Theo kinh nghiệm của tôi, ta có thể quy vấn đề này cho nhiều nguyên nhân như:

- Sự thay đổi về bản chất công việc. Khi tự động hóa trở thành xu thế mới, con người cũng dần đánh mất cảm thức về mục đích trong những gì mình làm.
- Trí tuệ nhân tạo (AI) bùng nổ càng làm vấn đề trở nên

phức tạp hơn. Liệu rằng trong tương lai, công việc sẽ như thế nào, và vai trò của lao động con người có còn cần thiết không?

- Mặt khác, xu hướng tối đa hóa lợi nhuận khiến môi trường làm việc ngày càng mất đi “tính người” (bản thân tôi từng trực tiếp chứng kiến thực trạng này). Nhiều người lao động hiện cảm thấy xa cách với tổ chức, rằng công việc của họ chỉ đơn giản là phương tiện để đạt được mục đích, tự nó không có giá trị nội tại gì cả.



Làm thế nào chúng ta có thể tìm thấy ý nghĩa trong một thế giới đang thay đổi “chóng mặt” bởi công nghệ như hiện nay?

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Làm thế nào để đảm bảo rằng, sự tiến bộ của xã hội phải phục vụ cho mục tiêu phát triển con người - chứ không chỉ đơn thuần là tăng trưởng kinh tế? Làm thế nào ta có thể ngăn không cho sự phát triển công nghệ làm xói mòn mục đích và cảm thức cộng đồng?

Tôi tin rằng câu trả lời nằm ở việc ý thức rằng, ý nghĩa không phải là thứ được ban tặng cho ta bởi các thế lực bên ngoài - không phải bởi học thuyết, chuẩn mực xã hội hay công việc. Thay vào đó, nó phải đến từ bên trong - là thứ duy nhất ta có thể thực sự kiểm soát.

Tôi không có ý nói bạn không thể tìm thấy ý nghĩa từ những thứ như nghề nghiệp hay tôn giáo. Tuy nhiên, điều tôi muốn nhấn mạnh là tầm quan trọng của **tác nhân cá nhân và sự tự biết mình**. Cụ thể, ta không nên thụ động tuân theo các kỳ vọng bên ngoài mà không tự phản ánh lại dưới góc nhìn phản biện.

Chẳng hạn, bản thân tôi là tín đồ Kitô, đã nghiệm được rất nhiều bài học quý giá từ đức tin của mình. Tuy nhiên, tôi cho rằng điều quan trọng với mọi người, bất kể niềm tin ra sao, là phải xem xét bằng lý trí và tự kiểm chứng những giáo huấn được truyền lại cho họ - thay vì chấp nhận cách mù quáng.

Nói cách khác, ý nghĩa phải là **thứ do bạn trực tiếp sở hữu, không phải thừa hưởng từ ai khác**. Bạn phải tự đưa ra triết lý sống cho riêng bạn.

Hãy tự biết chính mình.

Socrates

Chúng ta không nên lảng tránh trách nhiệm và sống dưới cái bóng của người khác. Ngược lại, ta phải tích cực nuôi dưỡng cảm thức mục đích - qua việc tham gia các hoạt động phù hợp với hệ giá trị, xây dựng các mối quan hệ chất lượng, và đóng góp cho điều gì lớn lao hơn.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Mặt khác, nhân loại cũng phải tìm cách kiến tạo một xã hội ưu tiên phúc lợi con người song song với tiến bộ công nghệ và phát triển kinh tế. Bằng không, các vấn nạn như tự tử và rối loạn tâm thần sẽ phát triển thành khủng hoảng toàn cầu.

6. Quá nhiều lựa chọn trong cuộc sống

Trong hành trình tìm kiếm ý nghĩa, một câu hỏi nhiều người sẽ gặp phải là: “Tôi muốn gì trong đời này?”

Ngày nay, hầu hết mọi người đều có một danh sách dài những điều mình mong muốn - sự nghiệp viên mãn, gia đình yêu thương, du lịch, phát triển bản thân và vô số những khát vọng khác. Vấn đề là, thời gian và nguồn lực của mỗi người không phải vô hạn; nói cách khác, chúng ta phải lựa chọn.

Trong quá khứ, đa phần không có được khả năng này - vì các

lý do như hạn chế xã hội hoặc hoàn cảnh kinh tế. Xã hội hiện đại thì hoàn toàn khác.

Trở trêu thay, chính khi cuộc sống trở nên tiện lợi hơn, một vấn đề mới lại nảy sinh. Có quá nhiều con đường để đi; kết quả là nhiều người do dự không biết nên chọn hướng nào.



Tôi nên theo công việc A hay B? Nên ưu tiên sự nghiệp hay gia đình? Nên tập trung vào sự ổn định hay trải nghiệm sống?

Bị “giằng xé” bởi quá nhiều lựa chọn, nhiều người rơi vào trạng thái trì trệ, xung đột nội tâm, để rồi đánh mất cảm thức ý nghĩa. Cái gì cũng có thể làm được; thế là họ cảm thấy chẳng có gì thiết yếu hay quan trọng nữa cả.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Một phương pháp giải quyết tình thế này, đó là hãy **chủ động hạn chế các lựa chọn trong đời sống**. Trong tác phẩm “Sống đời mãn nguyện”, TS. Marshall Goldsmith đã gọi phương pháp này là “quyền tự quyết khi không có lựa chọn” ([the agency of no choice](#)). Ý tưởng đơn giản như sau: việc có quá nhiều lựa chọn khiến ta trở nên “choáng ngợp”, lo lắng, căng thẳng và mất kiểm soát. Khi đó, việc **cố ý thu hẹp sự tập trung** là chìa khóa giảm bớt sự mệt mỏi, cũng như giải phóng năng lượng tinh thần để hướng vào những gì thực sự quan trọng.

Điều này không có nghĩa là từ bỏ ước mơ hoặc chấp nhận một cuộc sống tầm thường. Đúng hơn, đó là khi bạn biết sắp xếp và ưu tiên những việc mình làm dựa theo hệ giá trị cốt lõi và tầm nhìn cá nhân.

Nói cách khác, bạn **phân biệt được giữa điều gì là quan trọng và cái gì thì không đáng quan**

tâm.

Lấy ví dụ, dành quá nhiều thời gian để suy nghĩ về việc nên mặc gì mỗi ngày là điều hoàn toàn không đáng; tốt hơn, bạn nên sử dụng thời gian đó cho những mục tiêu thiết thực hơn.

Với những ai muốn áp dụng phương pháp này, tôi khuyên bạn hãy ghi nhớ một số nguyên tắc sau:

- **Đơn giản hóa cuộc sống:** Hãy “dọn dẹp” không gian trong phòng cũng như tâm trí, để chỉ tập trung vào những gì thực sự mang lại niềm vui và viên mãn. Ví dụ, thay vì liên tục mua sắm đồ mới, chúng ta nên hướng đến tích lũy trải nghiệm và các mối quan hệ.
- **Sống trọn khoảnh khắc hiện tại:** Thực hành tỉnh thức và chánh niệm sẽ hỗ trợ bạn đưa ra những lựa chọn có ý thức và chân

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

thực hơn – thay vì bị thúc đẩy bởi ham muốn “bốc đồng” hoặc áp lực bên ngoài. Ví dụ, thay vì lướt mạng xã hội trong vô thức chỉ vì sợ bỏ lỡ thông tin (một hội chứng tâm lý được gọi là FOMO - fear of missing out), chúng ta nên tham gia vào các hoạt động có ích hơn như đọc sách hoặc đi dạo.

- **Tập trung vào những gì mình có, thay vì những gì mình thiếu:** Lòng biết ơn giúp ta trân trọng những điều tốt đẹp mỗi ngày và giảm bớt ham muốn tích lũy thêm – vốn là một rào cản lớn trên hành trình tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống.
- **Từ bỏ nhu cầu kiểm soát:** Không ai có thể kiểm soát mọi khía cạnh của đời sống. Thành thạo, chúng ta cần chấp nhận tình trạng bất định và tiến về phía trước theo từng bước nhỏ, với niềm xác tín rằng “cuộc sống luôn có cách của nó”.

7. Quá mong chờ kết quả

Cuộc sống cũng như một vũ công, và bản thân bạn là một vũ điệu.

Eckhart Tolle

Con người thường phạm sai lầm là không phân biệt được “hành trình” (ý nghĩa) với “đích đến” (mục đích). Nói cách khác, ta đánh đồng ý nghĩa cuộc sống với một kết quả cụ thể.

Sự thật là, điều quan trọng không phải là đạt được một mục tiêu cụ thể; mà chính là có được **sức mạnh nội tại để tiến về phía trước mỗi ngày**. Việc ám ảnh quá mức với kết quả chung cuộc sẽ chỉ cướp đi niềm vui của khoảnh khắc hiện tại, ảnh hưởng đến khả năng sống dồi dào và phong phú.

Khi quá háo hức với “phần thưởng”, chúng ta dễ dàng quên mất những yêu cầu cần thiết để có được nó. Nói cách khác,

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

chúng ta mong muốn phần thưởng mà không cần nỗ lực, muốn chiến thắng mà không cần phải đấu tranh. Thế là, khi thử thách xuất hiện, chúng ta do dự. Nỗi sợ thất bại khiến ta chùn bước và không hành động.

Thế nhưng, chính khi dám đối mặt với khó khăn và học hỏi từ sai lầm, chúng ta mới có thể kết nối với ý nghĩa thực sự của cuộc sống. Chính quá trình tự hoàn thiện, chứ không phải thành tựu cuối cùng, mới khiến cho đời sống nên phong phú.

Tôi xin đưa ra một ví dụ. Giả sử có người nọ mơ ước trở thành nhà văn; tuy nhiên, anh ta bị ám ảnh bởi nỗi sợ rằng tác phẩm của mình có thể bị chỉ trích hoặc từ chối. Kết quả là, anh ta không bao giờ đặt bút viết tác phẩm đầu tay, mà liên tục [viện cớ](#) như “Tôi quá bận” hoặc “Tôi lớn rồi”. Nỗi sợ trở thành “chiếc lồng” ngăn anh nhận ra tiềm năng bản thân và đưa cuộc đời sang một trang mới.

Sự từ chối, tuy không mấy dễ chịu, là một phần của hành trình phát triển. Hoặc nó sẽ củng cố quyết tâm, hoặc nó sẽ hướng ta đến một con đường phù hợp hơn. Vì vậy, ta cần phải can đảm thực hiện những thay đổi nhỏ - từng cái một.

Ở phương diện nào đó, sống có thể ví như khiêu vũ - ta phải liên tục di chuyển để không bị té ngã. Miễn là ta tiếp tục di chuyển và không quá bận tâm đến việc tới một đích đến cụ thể, thì một ngày nào đó, chúng ta sẽ phải ngạc nhiên về việc mình đã đi được xa như thế nào!

Ngược lại, nếu quá ám ảnh với chung cuộc mà không “uống chén đắng”, chúng ta sẽ chỉ sống một đời hời hợt, vô nghĩa.

Sống cũng giống như lái xe đạp. Để giữ thăng bằng, bạn phải không ngừng chuyển động.

Albert Einstein

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?



Mặt khác, việc quá nhấn mạnh vào thành công - vào “chiến thắng” - sẽ dẫn đến một lối tư duy rất nguy hại. Nó khiến ta trở nên **hiếu thắng** quá mức, thích tranh cãi ngay cả khi không cần thiết. Ngay cả với những người thân yêu.

Chẳng hạn, thay vì bày tỏ sự cảm thông với việc bạn đời vừa mới trải qua một ngày tồi tệ, ta lại hạ thấp họ bằng cách “huyền thuyên” về những rắc rối của mình, cho rằng mình mới thực sự là người đáng thương hại. Khi đó, chắc chắn mối quan hệ sẽ đi tới chỗ rạn vỡ và sụp đổ.

Như Ken Mogi đã nhận định:

Tư duy chiến thắng có thể dẫn đến những đổi mới đột

phá, song chính nó cũng có thể gây ra căng thẳng và bất ổn, cả ở phương diện cá nhân lẫn xã hội.

Giải pháp cho vấn đề này là phải cân bằng giữa việc phấn đấu cho các mục tiêu trong tương lai với việc trân trọng khoảnh khắc hiện tại. Như TS. Marshall Goldsmith gợi ý, chúng ta cần phải tận hưởng mọi trải nghiệm trên cuộc hành trình mà vẫn nỗ lực hướng tới mục tiêu sau cùng.

Lấy ví dụ, bản thân tôi gần đây có đến phòng gym, và mặc dù chưa nhận thấy sự thay đổi đáng kể nào về các chỉ số thể chất, tôi vẫn cảm nghiệm được nhiều điều tốt trong quá trình tập luyện: cảm giác khỏe hơn mỗi ngày, tính kỷ luật khi duy trì lịch tập đều đặn, cũng như sự thỏa mãn khi hoàn thành mỗi buổi tập.

Chính việc tập trung vào trải nghiệm hiện tại, thay vì chỉ chú

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

trọng vào kết quả trong tương lai, đã giúp tôi có động lực và lý do để kiên trì theo đuổi thói quen tập thể dục của mình.

8. Sống trong quá khứ

Có một sự thật thú vị là chúng ta thường thích **bám víu vào quá khứ** - dù đó là thành công hay nỗi đau khổ (vd: việc ta thuở bé liên tục bị cha mẹ đem ra so sánh với những đứa trẻ khác). Cứ như thể hành động đó mang lại cho chúng ta một loại “quyền lực” hay sự công nhận nào đó vậy.

Sự thật là, quá khứ là quá khứ. Ta không thể thay đổi gì cả. Dù rằng động cơ của bạn là tự an ủi hay tự thương hại chính mình, ám ảnh về “những gì đã qua” chỉ ngăn cản bạn đón nhận thực tại và tiến về phía trước.

Nếu cứ chìm đắm trong những ký ức xưa cũ, chúng ta tự đưa mình rơi vào trạng thái “nghịch lý tâm lý” - khi một mặt, ta

khao khát thay đổi, nhưng mặt khác, ta lại sợ chính thay đổi đó.

Nói cách khác, chúng ta tự mình lựa chọn sự bất hạnh và chống lại thay đổi - và do đó từ chối cơ hội tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống.

Quá khứ mang lại cảm thức về bản sắc, còn tương lai nắm giữ lời hứa về sự cứu rỗi & viên mãn. Cả hai đều chỉ là ảo tưởng mà thôi.

Eckhart Tolle



Rất nhiều lần, hành động bám víu của chúng ta bắt nguồn từ mong muốn duy trì một “cảm giác quyền lực” giả tạo. Chẳng hạn, bạn đã bao giờ nghe nói về một hiện tượng gọi là “Hikikomori” - xảy ra khi một

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

người tự tách biệt khỏi xã hội và hoàn toàn cô lập bản thân khỏi thế giới bên ngoài chưa?

Mặc dù có thể có rất nhiều lý do khiến họ hành động như vậy, bạn đã bao giờ cân nhắc đến việc có những người thực sự MUỐN làm như vậy không? Rằng điều đó có lợi cho họ – theo một cách nào đó không?

Ngay cả khi không hài lòng với cuộc sống biệt lập của mình, một số vẫn ngoan cố ở trong nhà, vì làm như vậy cho phép họ thu hút sự chú ý và thương hại từ gia đình cũng như cộng đồng trực tuyến. Sự chú ý hời hợt này mang lại cảm giác kiểm soát tạm thời, một hình thức kết nối “méo mó” với xã hội.

Tuy nhiên, sức mạnh thực sự đến từ việc dám đối mặt với thực tế. Quay lại ví dụ trên, nó có nghĩa là đủ can đảm để “dám bình thường”, từ bỏ sự chú ý hời hợt để sẵn sàng giao lưu với người khác.

Suy cho cùng, chúng ta không phải là tù nhân của quá khứ. Nếu một số nhà tâm lý học như Sigmund Freud đề xướng quan điểm quyết định luận về nhân-quả, thì [rất nhiều người](#) đã nói về khả năng độc đáo của con người trong việc tự đưa ra quyết định cho mình. Nói cách khác, chúng ta có thể **lựa chọn cách phản ứng và từ chối bị hoàn cảnh chi phối**.

Hãy nghĩ đến những người như Nick Vujicic hay Helen Keller* mà xem. Dù phải đối mặt với những khuyết tật thể chất nghiêm trọng, họ đã chọn không gục ngã - và đã tìm thấy mục đích và ý nghĩa, biến đau khổ thành nguồn sức mạnh và cảm hứng cho thế hệ tương lai.

Quá khứ của chúng ta không nhất thiết phải tác động đến tương lai. Đúng là những trải nghiệm trước đây có thể đã định hình nên con người của bạn ở hiện tại, nhưng bạn không cần phải để chúng quyết

* Xem Chương 7, trang 202-206; 212-235

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

định số phận. Ta hoàn toàn có khả năng “viết lại” cuộc đời.

Câu chuyện của cậu có thể không có một khởi đầu hạnh phúc, nhưng điều đó không quyết định con người của cậu. Đó là phần còn lại của câu chuyện - cậu sẽ chọn trở thành ai.

Soothsayer - Kungfu Panda



9. Lập trường triết lý cứng nhắc

Tôi có lần từng bắt gặp một phép so sánh vô cùng thú vị giữa khoa học và triết học như sau: nếu như khoa học có thể

chỉ ra cách chế tạo ra bom hạt nhân, thì triết học đặt câu hỏi rằng liệu có nên làm những điều như vậy từ đầu không.

Từ quan điểm cá nhân, tôi nhận thấy phép so sánh này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc có một lập trường triết học toàn diện. Nếu như mọi người có xu hướng coi triết học là cái gì đó “xa lạ”, hàn lâm hay trừu tượng, thì tôi tin rằng nó thực sự là một lĩnh vực gần gũi, “đụng chạm” đến mọi khía cạnh của đời sống. Từ những quyết định hàng ngày đến niềm tin căn bản nhất.

Một triết lý cá nhân toàn diện sẽ làm cho cuộc sống trở nên phong phú hơn; trong khi đó, một triết lý cứng nhắc sẽ dẫn tới tác dụng hoàn toàn ngược lại.

Tôi xin chia sẻ trải nghiệm của riêng tôi như sau. Trước đây, ảnh hưởng của sự giáo dục trong một môi trường Công giáo bảo thủ khiến tôi có cái nhìn rất “cứng nhắc” về cuộc sống, đặc

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

biệt là những vấn đề liên quan đến tâm linh và đạo đức. Bị ám ảnh bởi các học thuyết như thiên đường-địa ngục và sự công chính, tôi rất hay phán xét và khó thể hiện lòng trắc ẩn với người khác - gồm cả những người khác tín ngưỡng và những ai tôi coi là “đạo đức giả”.

Vào thời điểm tôi nghỉ việc ở công ty thứ ba, sự cứng nhắc trong quan điểm - cộng với nhiều tác nhân khác - khiến tôi đánh mất hoàn toàn cảm thức về ý nghĩa. Cảm thấy tức giận và thất vọng, tôi đã đi đến nhiều quyết định nông nổi.

Tôi tự tách rời khỏi đức tin và ngừng đi nhà thờ. Giống như C. S. Lewis thời trẻ, tôi đánh mất mối dây kết nối với mọi thứ thuộc về tâm linh.

Ở nơi làm, tôi như một “xác ướp” - chỉ làm những gì được bảo. Tôi chẳng quan tâm gì đến đồng nghiệp, và chỉ coi công việc là cách duy trì cuộc sống.

Và tôi trở nên mệt mỏi với bất kỳ ai hay đưa ra lời khuyên về đạo đức (vd: linh mục, nhà sư, giáo viên, coach, nhà tâm lý học, v.v...). Không phải tôi ghét hay khinh thường những điều họ nói; tôi chỉ đơn giản hoài nghi về tính xác thực cũng như động cơ thực sự của họ.

Tóm lại, tôi trở thành kẻ “phản loạn” và mất kết nối với “ánh sáng”. Với ý nghĩa cuộc sống.

Trở trêu thay, chính một Phật tử (cố vấn tâm linh của tôi) đã đưa “đứa con hoang đàng” này trở về và vực dậy niềm tin vào nhân loại. Qua những chia sẻ của anh, tôi đã học được nhiều bài học triết lý quý giá như:

- Đừng “thần tượng hóa” ai
- Hãy hiểu rằng giá trị đến từ bên trong
- Hãy học hỏi từ lời dạy của người khác mà không bắt chước khuyết điểm của họ.

Theo thời gian, tôi dần dần hình

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

thành một thế giới quan rộng mở và nhân ái hơn. Tôi nhận ra trước đây, tôi (cũng như những người hàng xóm bảo thủ) không được tiếp xúc nhiều với “người ngoài” – đó là lý do gây ra những vấn đề hiện giờ của tôi.

May mắn thay, tầm nhìn của tôi đã được mở rộng, nhờ sự giúp đỡ của người cố vấn (và cũng nhờ tiếp xúc với các tác phẩm nghệ thuật như “Cuộc đời của Pi” và bộ phim “Thình lạng” – Silence của Scorsese).



Tôi chia sẻ câu chuyện của mình để minh họa cho tầm quan trọng của việc có một triết lý cá nhân đúng đắn. Không phải là tuân thủ máy móc theo một giáo lý hay học thuyết cụ thể nào – trọng tâm ở đây là thực

hành một cách tiếp cận hài hòa với cuộc sống. Chúng ta cần hướng tới một sự cân bằng tinh tế: tránh rơi vào các thái cực của cách nhìn duy ý chí, chủ nghĩa tiêu dùng hay khổ hạnh quá mức – đồng thời vẫn theo đuổi kiến thức và chân lý.

Đây là điều đã được phản ánh trong các giáo lý như Trung đạo của Phật giáo: tránh các quan điểm cực đoan, vì rằng chúng hiếm khi dẫn đến sự mãn nguyện hay giải thoát. Xét cho cùng, hầu hết các cuộc tranh luận không hồi kết của chúng ta đều xoay quanh các câu hỏi vượt quá khả năng hiểu biết của nhân loại và thời đại.

Vào thế kỷ 18, triết gia Immanuel Kant đã thảo luận về một vấn đề được ông gọi là “nghịch lý của lý tính thuần túy” ([antimony of pure reason](#)). Theo ông, con người, trong nỗ lực áp dụng logic thông thường để diễn giải bản chất của thực tại, đã bị mắc kẹt trong một vòng xoáy mâu

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

thuần như sau:

Sự hữu hạn/ vô hạn của thế giới

- Luận đề: Thế giới có một điểm khởi đầu và bị giới hạn về không gian.
- Phản đề: Thế giới không có điểm khởi đầu về thời gian và vô hạn về không gian.

Sự phân chia của vật chất

- Luận đề: Mọi vật chất đều được cấu thành từ các thành phần đơn giản.
- Phản đề: Không có chất tổng hợp nào được tạo thành từ các thành phần đơn giản; mọi thứ đều có thể chia nhỏ vô hạn.

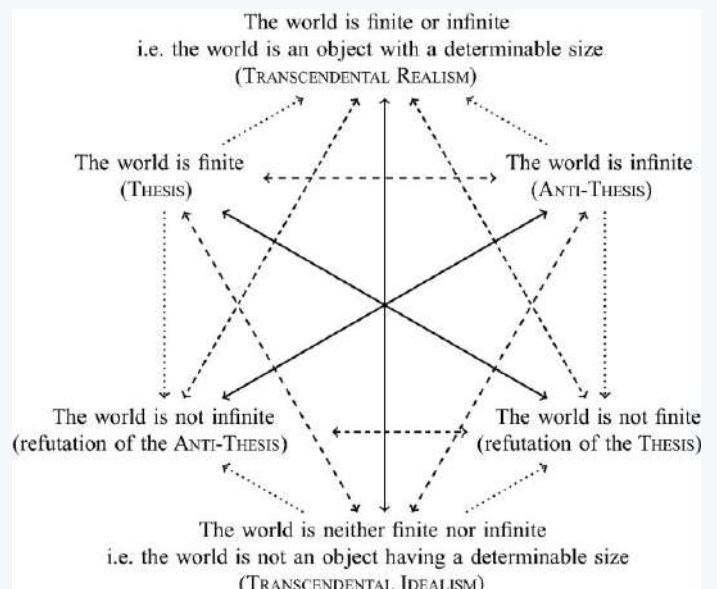
Nhân quả và Tự do

- Luận đề: Nhân quả theo quy luật tự nhiên không phải là nguyên nhân duy nhất dẫn tới các sự kiện trên thế giới; ý chí tự do cũng đóng vai trò trong đó.
- Phản đề: Không có tự do; mọi sự kiện trên thế giới đều diễn ra hoàn toàn theo

quy luật tự nhiên.

Sự tồn tại của Thượng đế

- Luận đề: Cần có một thực thể tất yếu là nguồn gốc của vạn vật.
- Phản đề: Không cần có một thực thể tất yếu nào đóng vai trò là nguồn gốc của vạn vật.



(Nguồn ảnh: Springernature)

Là người phàm, chúng ta chỉ có thể biết thế giới như nó thể hiện ra với chúng ta (hiện tượng), chứ không phải như nó thực sự là (noumena). Cả hai mặt của mỗi nghịch lý đều có giá trị và

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

không có giá trị như nhau; việc tranh luận bên này đúng, bên kia sai chỉ là vô ích.

Lẽ dĩ nhiên, tranh luận là rất quan trọng (suy cho cùng, đó là bản chất của triết học), song tôi tin rằng mục đích là để mở rộng tầm nhìn và qua đó nuôi dưỡng lòng trắc ẩn - KHÔNG phải để khuyến khích thái độ thù địch (đáng buồn thay, đây là sai lầm con người thường xuyên phạm phải, vì những lý do như bản ngã hay chính trị; chính nó cũng là nguyên nhân của vô số “cuộc thánh chiến” trong quá khứ).

Mục đích của tranh luận là để ta bước về tương lai trong “ánh sáng” hiểu biết, không phải trong “bóng tối” vô minh.



Như đã đề cập, tôi không thể khẳng định chắc chắn việc tôi đến từ đâu - liệu rằng tôi có phải là do sự sáng tạo của Thượng đế, tái sinh từ một “người vô danh” trong quá khứ, một sự kiện vũ trụ ngẫu nhiên hay điều gì đó hoàn toàn khác. Tuy nhiên, tôi biết chắc một điều: **quá khứ thì không thể thay đổi.**

Ý nghĩa cuộc sống không nằm ở việc nhìn về phía sau, mà là hướng về phía trước – bao gồm cả hiện tại và tương lai.

Một nhân sinh quan cứng nhắc sẽ chỉ khiến ta quên sống một cuộc sống có giá trị và hài hòa. Triết học Phật giáo từng minh họa vấn đề này qua **Du ngôn về mũi tên tẩm độc**: nếu ai đó bị bắn trúng bởi một mũi tên tẩm độc, ưu tiên hàng đầu của họ là nhổ mũi tên, chứ không phải điều tra xem ai đã bắn nó, mũi tên đó được làm bằng loại gì.

Chúng ta không nên quá chú trọng vào chân lý tối hậu mà bỏ

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

bê cuộc sống thực tế hoặc phân xét những người có quan điểm khác biệt. Mọi sự trong đời đều là tạm thời; cuối cùng, tất cả rồi sẽ qua đi.

Cha tôi từng nói, mỗi người chúng ta đều có mặt sáng và mặt tối – giống như chiếc tù lạnh lạnh phía trước và nóng phía sau. Đó là một phần bản tính con người. Do đó, chúng ta nên tập trung vào việc hoàn thiện bản thân và thực hành buông bỏ - tránh rơi vào cạm bẫy của cực đoan, tham lam và “tôn thờ thần tượng” quá mức.

Cho dù thế giới này là hữu hạn hay vô hạn, thì bạn vẫn phải tìm cách giải thoát chính mình.

Thích Ca

Đồng thời, tôi cũng muốn nhấn mạnh một điều: **buông bỏ không có nghĩa là QUÁ ÁM ẢNH** về việc đạt tới trạng thái không bám chấp (điều này, suy cho

cùng, cũng chỉ là một dạng bám chấp khác). Thay vào đó, chúng ta cần học cách chấp nhận khoảnh khắc hiện tại, gồm cả những bất toàn của nó.

Đừng tìm kiếm sự bình yên. Đừng tìm kiếm bất kỳ trạng thái nào khác ngoài trạng thái hiện tại của bạn; nếu không, bạn sẽ rơi vào xung đột nội tâm và sự kháng cự vô thức. Hãy tha thứ cho bản thân vì không được bình yên. Chính khoảnh khắc bạn hoàn toàn chấp nhận tình trạng bất an của mình, sự bất an của bạn sẽ được chuyển hóa thành bình an.

Eckhart Tolle

10. Chủ nghĩa thoát ly

Trong bộ phim “Ikiru”, nhân vật chính Kanji Watanabe, sau khi biết rằng mình chỉ còn 6 tháng để sống, đã rơi vào tình trạng tuyệt vọng và khủng hoảng hiện

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

sinh sâu sắc. Ông bị mắc kẹt trong một trạng thái kinh hoàng: một mặt, ông khao khát được sống thực sự – nhưng mặt khác, ông đã quá quen với việc “chết” ngay khi vẫn còn sống.

Trong nhiều năm, ông chỉ tập trung vào việc kiếm tiền. Và bây giờ, ông không biết phải làm gì với số tiền tiết kiệm 10 năm của mình – giờ đã trở nên thật vô nghĩa trước cái chết đang kéo đến.

Watanabe sau đó gặp một tiểu thuyết gia và nhờ anh ta chỉ cho cách sử dụng tiền. Cách để “sống” – ngay cả khi chỉ trong một khoảnh khắc ngắn ngủi.

Hai người đã cùng nhau trải qua một buổi tối đầy hỗn loạn – đi đến hộp đêm, đánh bạc, ăn chơi, gặp gái mại dâm, hát những bài ca về sự ngắn ngủi của cuộc sống.

Và than ôi! Đêm buông thả kết thúc bằng một bãi nôn của

Watanabe trên đường về nhà. Chính khoảnh khắc đó, ông nhận ra rằng thú vui khoái lạc không giúp ông thoát khỏi số phận hay sự tồn tại trống rỗng của mình. Cái chết, một ngày nào đó, vẫn sẽ đến với ông!

Uống loại rượu sake đắt tiền này cũng giống như tự uống thuốc độc để trả thù chính mình vì cách tôi đã sống suốt những năm qua.

Akira Kurosawa – “Ikiru”



Hãy thử ngắm xem. Bạn đã từng bao giờ hành động tương tự chưa – tìm đến lạc thú để chạy trốn khỏi thực tế khắc nghiệt?

Khi cảm thấy bất mãn, chán nản hoặc lạc lõng, chúng ta thường

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

tìm kiếm một nguồn gây xao lãng bên ngoài – một mục tiêu mới, một hoạt động thú vị, hoặc đơn giản là đắm chìm trong chơi game, cà phê, rượu chè. Những trải nghiệm giác quan này mang lại cho chúng ta sự thỏa mãn tức thời - tạm thời thoát khỏi đau khổ hiện tại.

Trong thế giới hối hả, trọng vật chất ngày nay, các chuẩn mực xã hội và hoạt động quảng cáo đều khuyến khích lối sống tiêu dùng và hưởng thụ liên tục. Kết quả là, chúng ta bị áp lực phải “buông thả” theo để không bị “tách biệt”, để thể hiện hình ảnh của một người thành công và có địa vị – trong khi lại từ bỏ những mục đích sâu xa hơn.

Trở trêu thay, thoát ly chỉ khiến ta rơi vào ảo tưởng. Khi khoảnh khắc thỏa mãn chốc lát trôi qua, những gì còn lại chỉ là một khoảng trống trong tâm hồn.

Làm sao có thể như vậy được?
Nguyên nhân vì đâu?

Theo nghiên cứu cũng như trải nghiệm bản thân, tôi cho rằng chúng ta có thể quy về những nguyên nhân chính như sau:

- **Giải tỏa tạm thời:** Thường thì thú vui khoái lạc chỉ giúp ta tạm thời quên đi cảm xúc tiêu cực, nhưng chúng không hề đụng chạm tới nguyên nhân sâu xa đằng sau. Ví dụ, chơi điện tử có thể khiến một đứa trẻ cảm thấy khá hơn sau khi trượt kỳ thi, nhưng lại không giải quyết được vấn đề học tập ở trường của nó. Hoặc, ta có thể uống cà phê để tạm thời tăng cường năng lượng; tuy nhiên, cà phê chỉ là nguồn “doping” tạm thời, trong khi tình trạng mệt mỏi/căng thẳng - nguyên nhân thực sự khiến ta tụt năng lượng - thì vẫn còn đó.
- **Tránh né:** Suy cho cùng, thoát ly chỉ đơn thuần là một hình thức tránh né, một “lời nói dối cuộc đời”.

4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Chúng ta dùng sự xao lãng để tránh đối mặt với những cảm xúc/ tình huống khó chịu. Điều này chỉ ngăn cản ta đối diện với thực tại, học hỏi từ kinh nghiệm cũ và tìm ra giải pháp lâu dài.

- **Cạn kiệt năng lượng:** Khoái lạc quá mức làm cạn kiệt năng lượng thể chất và tinh thần; khiến ta cảm thấy kiệt sức và giảm bớt khả năng đối phó với thách thức của cuộc sống.
- **Hiệu suất giảm dần:** Theo Quy luật hiệu suất giảm dần, thói quen buông thả lặp đi lặp lại sẽ làm não bộ mất đi sự nhạy cảm với “phần thưởng”; càng về sau, ta càng mong muốn kích thích mãnh liệt hơn để đạt được cùng mức độ thỏa mãn. Theo thời gian, chúng ta trở nên phụ thuộc vào thú vui thoáng qua để thoát khỏi các vấn đề của bản thân; cảm giác trống rỗng và bất mãn cũng chỉ theo đó mà gia tăng theo.

- **Nhu cầu không được đáp ứng:** Cuối cùng, thoát ly không giải quyết được những nhu cầu sâu sắc hơn của con người – được kết nối với bản thân, tha nhân và thế giới xung quanh.

Như bạn thấy đấy, nhiều người thường “ngộ nhận” rằng buông thả đồng nghĩa với một cuộc sống viên mãn. Tuy không hẳn là không nên thử nghiệm hoàn toàn, cảm thức ý nghĩa thực sự chỉ đến khi ta đạt được sự cân bằng trong trải nghiệm sống – cả vui thú lẫn khó khăn.

Chính khi dám đối mặt với thử thách và đóng góp vào điều gì đó vượt lên bản ngã, chúng ta sẽ khám phá ra mục đích và sống một cuộc sống đích thực.



4.1. VÌ SAO TA KHÔNG TÌM THẤY Ý NGHĨA?

Nguyên nhân cuộc sống vô nghĩa

- | | | | |
|---|--------------------|----|----------------------|
| 1 | Thiếu hiểu biết | 6 | Quá nhiều lựa chọn |
| 2 | Bản ngã quá lớn | 7 | Dục tốc bất đạt |
| 3 | Trọng vật chất | 8 | Sống trong quá khứ |
| 4 | Ngộ nhận giá trị | 9 | Thiếu cơ sở triết lý |
| 5 | Nhịp sống hiện đại | 10 | Chủ nghĩa thoát ly |

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

1. Dành thời gian tự suy ngẫm

Những gì nằm sau lưng và trước mắt chúng ta thì chẳng là gì so với những gì nằm bên trong chính ta.

Ralph Waldo Emerson

Khám phá ý nghĩa cuộc sống bắt đầu bằng việc nhìn vào bên trong nội tâm. Đơn giản như vậy thôi, vậy mà đây là bước phần lớn mọi người đều gặp thất bại – tệ hơn, nhiều người thậm chí không đủ can đảm để dám thử nghiệm.

Tự phản ánh không chỉ là suy nghĩ về những gì xảy ra trong ngày; bạn còn phải xem xét lại tình trạng hiện tại, suy ngẫm về những định kiến đã định hình cuộc sống của bạn cho đến nay, để cuối cùng kết nối với bản thể sâu thẳm bên trong.

Bước đầu tiên, hãy [tự vấn bản thân](#): “Tôi đang ở đâu ngay hiện tại?”. Hãy dành thời gian để

đánh giá các khía cạnh của cuộc sống như:

- **Sự nghiệp:** Tôi có thỏa mãn với công việc không? Nó có phù hợp với các giá trị của tôi không? Hay tôi chỉ đang làm theo thói quen?
- **Mối quan hệ:** Các mối quan hệ của tôi có sâu sắc và tương hỗ không? Hay đang có những xung đột/ mất kết nối mà tôi không để ý?
- **Phát triển bản thân:** Tôi có đang tích cực học hỏi và phát triển mỗi ngày không? Hay tôi đang sống trì trệ như một “xác ướp”?

Quá trình phản tỉnh đòi hỏi sự kiên nhẫn và sẵn sàng đối mặt với những sự thật không mấy dễ chịu. Thường thì, tâm trí chúng ta sẽ nghĩ ra những “câu chuyện” để bảo vệ bản thân khỏi phải chấp nhận thực tế khó khăn. Ví dụ, bạn có thể cho rằng thành công về mặt tài chính đồng nghĩa với hạnh phúc, chỉ để nhận ra khi suy ngẫm rằng

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

nó khiến bạn cảm thấy trống rỗng bên trong. Hoặc, bạn có thể tin rằng mình cần làm hài lòng người khác để được công nhận, trong khi thực tế, nó chỉ dẫn đến oán giận và khiến bạn đánh mất chính mình. Thời gian và sự trung thực là rất cần thiết để có thể phá bỏ những “ảo tưởng” này và lắng nghe tiếng thì thầm của tâm hồn.

Hãy bắt đầu bằng những câu hỏi đơn giản (vd: Tôi biết ơn điều gì trong hôm nay? Tôi giỏi điều gì? Nỗi sợ của tôi là gì?). Khi cảm thấy thoải mái hơn với việc tự vấn, bạn có thể bắt đầu thử thách bản thân bằng những chủ đề sâu sắc, hiện sinh hơn như:

- **Tôi là ai?** Nói cách khác, nó đề cập đến bản thể cá nhân - bao gồm rất nhiều đặc điểm khác ngoài công việc/ địa vị đơn thuần. Niềm tin, giá trị và động lực cốt lõi của bạn là gì? Bạn có thể trả lời câu hỏi này bằng cách suy nghĩ xem sẽ như

thế nào nếu bạn mất hết tất cả mọi thứ – công việc, tài sản, các mối quan hệ...

- **Tôi đến từ đâu?** Trọng tâm ở đây là đánh giá lại niềm tin tâm linh và tư tưởng triết học của bạn, cách riêng ở phương diện nguồn gốc của sự sống và vũ trụ.
- **Tôi đang đi về đâu?** Hãy nghĩ về mục đích/ phương hướng sống của bạn. Bạn muốn đạt được điều gì? Bạn muốn để lại di sản gì? Con người lý tưởng của bạn trong tương lai sẽ như thế nào, và bạn cần thực hiện những bước nào để hiện thực hóa con người đó?

Phần lớn thời gian, lời giải cho những [câu hỏi về bản thân](#) trên đây nằm ngoài phạm vi của tiềm thức; vì vậy, bạn có thể cân nhắc các phương pháp sau:

- **Viết nhật ký:** Thường xuyên ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc cá nhân, một cách vô tư nhất có thể.

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

Trong quá trình này, hãy cố gắng nhận ra các chủ đề/ thói quen/ suy nghĩ thường lặp đi lặp lại.

- **Tỉnh thức:** Tỉnh thức bắt đầu từ việc thực hiện các hoạt động giúp tâm trí tĩnh lặng và kết nối với hiện tại. Hãy dành thời gian ở một mình mỗi ngày, dù là đi bộ ngoài trời hay vài phút tĩnh lặng trong góc nhà, để “ngắt kết nối” khỏi những phiền não bên ngoài và bước vào thế giới nội tâm. Bên cạnh đó, các hoạt động chánh niệm như thiền, yoga cũng rất đáng cân nhắc. Như nghiên cứu đã chỉ ra, những hoạt động này có thể dẫn đến những [thay đổi về cấu trúc não bộ](#), góp phần tăng cường nhận thức về bản thân, sự đồng cảm và khỏe mạnh.
- **Chủ động tưởng tượng (Active Imagination):** Đây là kỹ thuật do nhà tâm lý học Carl Jung đề xuất, theo đó, bạn sẽ tham gia đối

thoại với hình ảnh hoặc nhân vật xuất hiện trong trí tưởng tượng của mình – để qua đó đào sâu vào các tầng của tiềm thức.

- **Liệt kê giá trị:** Hãy ghi lại những khoảnh khắc trong đời khi bạn cảm thấy thực sự viên mãn, sau đó cố gắng xác định các giá trị được thể hiện trong những khoảnh khắc đó. Hoặc, bạn có thể tưởng tượng nội dung bài diếu văn của mình - liệu bạn muốn mọi người nói gì về mình.

Tâm trí vô thức luôn thích giải quyết vấn đề, vì chúng mang lại cho bạn một dạng bản sắc nào đó.

Eckhart Tolle



4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

2. Đồng điệu với “rung động” (hadō) cá nhân

Hadō là năng lượng tinh tế tồn tại trong mọi vật.

Masaru Emoto

Bạn đã bao giờ cảm thấy mỗi liên hệ sâu sắc với thứ gì đó - một hoạt động, địa điểm, hoặc thậm chí một người - khiến bạn như đang sống thực sự chưa?

Cảm giác này cộng hưởng từ bên trong này là thứ chúng ta gọi là hadō (波動) - một dạng năng lượng/ rung động tinh tế tuôn chảy trong vạn vật.

Mọi thứ trong vũ trụ đều được tạo thành từ năng lượng rung động ở tần số cụ thể. Suy nghĩ và cảm xúc của ta cũng có những rung động riêng biệt (hadō). Ý tưởng về sự cộng hưởng này cũng tương tự cơ chế [Luật hấp dẫn](#) - khi đồng điệu với bản thể thực sự của mình, chúng ta thu hút những trải

nghiệm phù hợp với các giá trị/ mong muốn sâu sắc nhất.

Đồng điệu với hadō cá nhân có nghĩa là xác định điều gì thực sự cộng hưởng với bạn, điều gì mang lại cho bạn cảm giác hạnh phúc sâu sắc, ngây thơ - một cảm giác mà tất cả chúng ta đều từng trải qua vào một thời điểm nào đó trong cuộc sống (đặc biệt là thời thơ ấu). Đây là dấu chỉ rất đáng tin cậy về bản thể thực sự của bạn.

Điều quan trọng là phải phân biệt hadō với khoái lạc thoáng qua. Mặc dù thú vui nhất thời, như Sigmund Freud gợi ý, có thể góp phần vào cảm thức ý nghĩa, nhưng chúng không nên đóng vai trò trọng tâm chính.

Các hoạt động như lướt mạng xã hội liên tục hay chơi điện tử có thể tạo ra sự xao nhãng tạm thời, nhưng hiếm khi mang lại sự thỏa mãn lâu dài.

Về bản chất, hadō bao hàm

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

trong đó cảm giác kết nối sâu sắc, một cảm thức mục đích vượt lên cái tôi hạn hẹp. Nó biểu hiện ra khi bạn trải nghiệm trạng thái viên mãn vượt xa thỏa mãn đơn thuần - dù là thông qua tình nguyện dành thời gian cho một sứ mệnh bạn tin tưởng, sáng tạo nghệ thuật hay cố vấn cho người khác.

Hòa nhịp cùng hadō cá nhân có nghĩa là xác định điều gì khiến bạn hoàn toàn đánh mất nhận thức về thời gian, thậm chí là những nhu cầu cơ bản như ăn uống - những hoạt động khiến bạn hoàn toàn chú tâm, như viết tiểu thuyết, chơi nhạc hoặc đối thoại/ tranh luận về chủ đề bạn quan tâm. Rất nhiều lần, nó ở ngay trước mắt bạn; chỉ là bạn không nhận ra hoặc chưa sẵn sàng chấp nhận nó mà thôi.

Ví dụ: Một kỹ sư phần mềm tên A nổi tiếng với trí tuệ sắc bén và khả năng giải quyết vấn đề nhanh nhạy. Cô bỗng thấy mình ngày càng bị hấp dẫn bởi khu

vườn nhỏ của mình. Cô dành nhiều giờ chăm sóc cây cối, thử nghiệm kỹ thuật cắt tỉa mới, và cảm thấy bình yên sâu sắc. Và cô nhận ra, dù công việc văn phòng có kích thích trí tuệ, nhưng nó không khơi dậy niềm đam mê giống như làm vườn. Ươm mầm sự sống tạo ra sự đồng điệu với tâm hồn cô lớn hơn hẳn so với sửa chữa máy móc.



Hòa nhịp cùng hadō không phải là điều đơn giản. Tuổi trưởng thành và áp lực cuộc sống thường khiến ta đánh mất kết nối với tần số cộng hưởng của mình. Chúng ta bị mắc kẹt trong vòng xoáy cơm áo gạo tiền và mong muốn nhiều hơn nữa, để rồi dần lãng quên những niềm vui giản đơn từng mang lại nhận

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

thức về bản sắc.

Để đồng điệu cùng hadō, bạn phải liên kết bản thân với “dòng chảy” tự nhiên của cuộc sống. Như chuyên gia tâm lý Mihaly Csikszentmihalyi đã trình bày, trạng thái “dòng chảy” (flow) đặc trưng bởi sự tập trung hoàn toàn vào một hoạt động, khi bạn không cảm thấy phải nỗ lực trong điều mình làm, cũng như đánh mất hoàn toàn ý niệm về cái tôi. Nó xảy ra khi ta “đắm mình” vào một công việc thử thách vừa tầm, đồng thời cũng tận dụng được điểm mạnh.

Khi ở trong trạng thái “dòng chảy”, chúng ta hoàn toàn hòa mình vào công việc. Sự phù hợp giữa việc mình làm và bản thể cốt lõi là cơ sở cho phép ta khai thác trọn vẹn tiềm năng.

Thay vì liên tục cố gắng khắc phục nhược điểm hoặc tuân theo kỳ vọng xã hội, bạn nên tập trung vào thế mạnh và những gì thực sự quan trọng với

bạn. Lý do rất đơn giản: nếu bạn thực sự thích điều gì đó, bạn sẽ có nhiều khả năng phát triển xuất sắc hơn trong việc đó.

Bằng cách xác định thế mạnh cốt lõi và hướng năng lượng vào đó, bạn sẽ cộng hưởng với “rung động” thực sự của mình và bước đầu kết nối với cảm giác hạnh phúc ngây thơ.

Nói thì dễ hơn làm. Trở ngại thường gặp trong quá trình này là thói quen tư duy có điều kiện. Chúng ta đặt ra các điều kiện cho hạnh phúc dựa trên các yếu tố bên ngoài (vd: giàu có, danh tiếng, thú vui thoáng qua). Chúng ta tin rằng, “Nếu tôi có X, thì tôi sẽ hạnh phúc.”

Suy nghĩ này về bản chất là sai lầm - vì nó tìm hạnh phúc vô hạn trong những thứ hữu hạn và luôn thay đổi (vô thường), và sẽ khiến ta đi đến những quyết định không chân thực. Ví dụ, một người có niềm đam mê sâu sắc với nghệ thuật có thể chọn

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

một công việc văn phòng ổn định nhưng không thỏa mãn do áp lực xã hội/ lo sợ về tài chính.

Chúng ta cần nhận thức và tôn vinh tiếng nói bên trong, ngay cả khi nó đi chệch khỏi chuẩn mực xã hội. Đây là điều mà tác giả Ken Mogi đã phân tích trong tác phẩm về Ikigai của mình - khi ông đề cập đến ngành công nghiệp anime của Nhật Bản.

Như ông chỉ ra, có một thực tế mà mọi người thường không biết, đó là phần lớn những ai làm việc trong ngành này đều không có mức lương cao. Tuy nhiên, nhiều người Nhật - thúc đẩy bởi sự rung động bên trong, sự đồng cảm với tiếng gọi sáng tạo - vẫn quyết tâm theo đuổi đam mê sáng tạo anime, thay vì lựa chọn những nghề nghiệp truyền thống có lương cao hơn.

Đây là ví dụ điển hình về việc hòa nhịp cùng hadō cá nhân - và dám từ bỏ các chuẩn mực. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể đạt

tới niềm vui lâu dài trong những gì mình làm mỗi ngày.

Nhạc sĩ phải sáng tác nhạc, họa sĩ phải vẽ tranh, nhà thơ phải viết, nếu anh ta muốn được bình yên với chính mình. Những gì một người có thể trở thành, thì anh ta phải trở thành.

Abraham Maslow



3. Thử nghiệm

Đừng chỉ ngồi đó và lang thang vô định. Hãy chọn một con đường. Và hãy ý thức rằng, con đường có thể thay đổi; điều đó không sao cả. Ít nhất bạn cũng đang đi về đâu đó.

Marshall Goldsmith

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

Tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống không phải là một quá trình thụ động. Nó đòi hỏi ta phải hành động, khám phá và sẵn sàng đón nhận những điều chưa biết. **Bạn phải dẫn thân vào cuộc hành trình, ngay cả khi đích đến vẫn chưa rõ ràng.**

Chìa khóa ở đây là dám thử nghiệm những hướng đi khác nhau và xem coi chúng sẽ dẫn bạn đến đâu, mà không sợ thất bại hoặc “lãng phí” thời gian. Xét cho cùng, chúng ta không thể biết chắc là mình sẽ sống được bao lâu, vậy tại sao không sử dụng thời gian bạn có để khám phá những tiềm năng và cơ hội trong đời này? Tại sao ta quá ám ảnh với ý tưởng “lãng phí” thời gian, đến mức cuối cùng thực sự “lãng phí” nó và từ chối hành động?

Cũng cần lưu ý, trong nhiều trường hợp, nhận thức về “Đạo” có thể đến từ những nguồn không ngờ tới. Việc tham gia vào các hoạt động bên ngoài

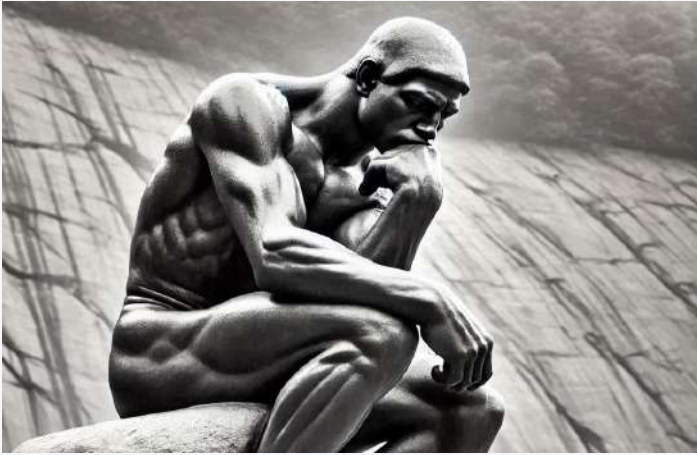
thói quen thường nhật, chẳng hạn như làm tình nguyện hoặc theo đuổi sở thích, có thể tiết lộ những khía cạnh ẩn giấu trong tính cách, giúp bạn đi đến những phát hiện mới mẻ về hệ giá trị và đam mê của mình.

Ví dụ, một người làm tình nguyện tại trại cứu hộ động vật có thể khám phá ra bản thân có niềm đam mê đối với việc bảo vệ quyền lợi động vật. Điều này thúc đẩy anh ta theo đuổi một sự nghiệp liên quan đến chăm sóc động vật, hoặc đơn giản là đưa hoạt động bảo vệ động vật vào cuộc sống của mình.

Tương tự, người học hội họa có thể khám phá ra nhu cầu thể hiện sáng tạo, từ đó mở ra con đường mới cho việc tự khám phá và hoàn thiện bản thân.

Điều quan trọng là phải luôn **cởi mở với những trải nghiệm mới và không bao giờ ngừng tự hỏi điều gì thực sự phù hợp với bạn.**

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG



Một khía cạnh quan trọng của thử nghiệm là không bám chấp. Điều này không có nghĩa là từ bỏ mục tiêu hoặc không quan tâm đến kết quả. Đúng hơn, nó có nghĩa là không quá bám víu vào một đích đến hoặc bản sắc “bất biến”. Bởi khi đó, chúng ta sẽ hình thành thái độ kháng lại sự thay đổi và bỏ lỡ cơ hội học hỏi điều mới. Thay vì tập trung khám phá và trải nghiệm, chúng ta sẽ dễ rơi vào cạm bẫy định nghĩa bản thân trên cơ sở thành công và thất bại.

Sau đây là ví dụ về cách áp dụng nguyên tắc này trong thực tế:

- **Sự nghiệp:** Bạn có thể đã bắt đầu con đường sự nghiệp theo một hướng cụ

thể, chỉ để nhận ra sau một thời gian rằng nó không phù hợp với bạn. Không bám chấp có nghĩa là sẵn sàng thay đổi hướng đi, ngay cả khi nó có nghĩa là bắt đầu lại từ đầu. Đó là khi bạn quý trọng trải nghiệm đã có được và sử dụng nó để hướng dẫn các bước đi tiếp theo, thay vì bị ám ảnh bởi suy nghĩ mình đã “phí hoài” bao nhiêu năm qua.

- **Mối quan hệ:** Giả như có một mối quan hệ bạn đã đầu tư nhiều thời gian và công sức vào đó, để rồi cuối cùng lại “đổ bể”. Khi đó, hãy chấp nhận thực tế mà không cảm thấy cay đắng hay hối tiếc. Sau cùng, mối quan hệ đó đã hoàn thành mục đích của nó – và đây là lúc để những cơ hội kết bạn mới xuất hiện.
- **Sở thích & mối quan tâm:** Bạn có thể thử nghiệm với một sở thích như học nhạc cụ, chỉ để phát hiện ra bạn không thích nó như đã

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

nghĩ. Không bám chấp có nghĩa là chấp nhận gạt nó sang một bên và chuyển sang cái gì khác, thay vì cho rằng bạn là kẻ thất bại hoặc đã lãng phí thời gian. Bản thân sự cố gắng đã rất đáng khen ngợi.

- **Niềm tin và ý tưởng:** Cùng với quá trình học hỏi và trưởng thành, niềm tin và quan điểm của chúng ta tự nhiên cũng sẽ biến đổi theo. Vì vậy, chúng ta cần luôn cởi mở với việc thay đổi suy nghĩ, bao gồm cả những niềm tin sâu sắc nhất. Nói cách khác, chúng ta cần coi trọng sự thật và tri thức hơn là muốn mình luôn luôn “đúng”.

Bất kỳ hành động nào cũng tốt hơn là không làm gì cả, đặc biệt nếu bạn đã mắc kẹt trong một tình huống không vui suốt thời gian dài. Nếu hành động đó là sai lầm, ít nhất bạn cũng học được điều gì đó, và khi

đó, nó không còn là sai lầm nữa. Nếu bạn cứ để bản thân bị mắc kẹt, thì bạn sẽ không học được gì cả.

Eckhart Tolle

4. Tìm kiếm sự hướng dẫn

Hành trình tìm kiếm “Con đường” (Đạo) hiếm khi là một hành trình đơn độc. Song song với việc tự phản ánh và thử nghiệm, bạn cũng đừng ngại tìm kiếm sự hỗ trợ. Điều này không có nghĩa là từ bỏ quyền tự chủ hoặc mù quáng đi theo con đường của người khác. Đúng hơn, đó là bạn cho mình cơ hội tận dụng và học hỏi từ kinh nghiệm của những người đi trước/ có chuyên môn trong lĩnh vực bạn đang khám phá.

Bạn có thể nhờ ai giúp đỡ?

- Coach và mentor.
- Giáo viên/ thầy dạy tâm linh.
- Bạn bè và gia đình

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

Khi chọn người hướng dẫn, hãy cân nhắc những yếu tố sau:

- **Chuyên môn:** Họ có kinh nghiệm hoặc kiến thức liên quan đến lĩnh vực bạn đang tìm kiếm sự hướng dẫn không?
- **Giá trị:** Giá trị của họ có phù hợp với hệ giá trị của bạn không?
- **Tính khách quan:** Họ có thể đưa ra lời khuyên và quan điểm khách quan không?
- **Lòng tin:** Bạn có cảm thấy thoải mái khi cởi mở và trung thực với họ không? Họ có quan tâm đến lợi ích tốt nhất của bạn không?

Sau cùng, quyết định về cuộc sống của bạn phải do bạn đưa ra. Hãy sử dụng những góp ý của bên thứ ba như công cụ định hướng. Hãy lắng nghe và tiếp thu mọi lời khuyên bạn nhận được, suy ngẫm về nó, và rồi đưa ra quyết định của riêng bạn - dựa trên những gì bạn thấy phù hợp.

Cũng giống như thử nghiệm, điều quan trọng là đừng bám chấp vào lời khuyên cụ thể nào. Những gì hiệu quả với người này không nhất thiết sẽ hiệu quả với người khác. Hãy cởi mở với nhiều quan điểm, đồng thời luôn giữ niềm tin vào trực giác và phán đoán của riêng bạn.

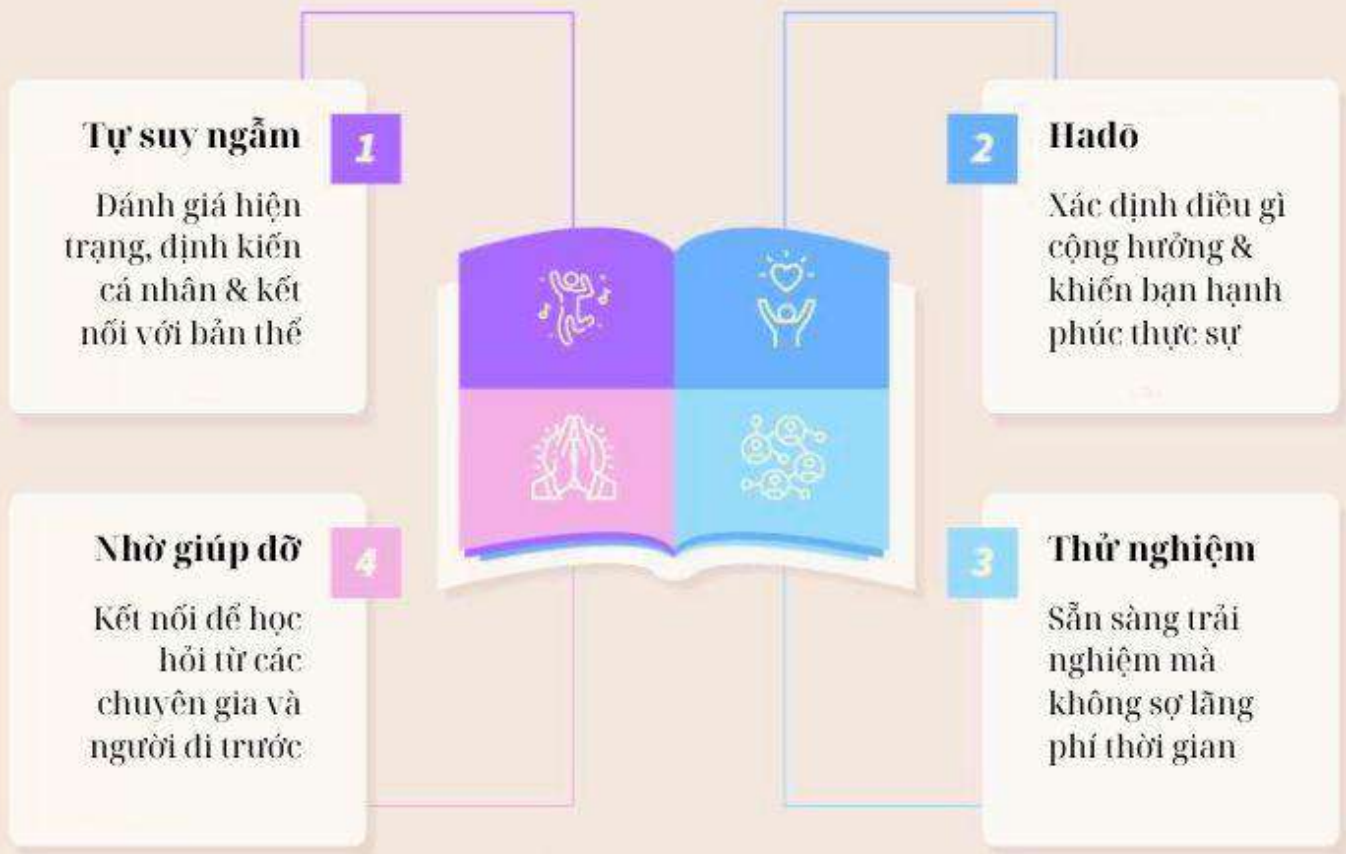


Chúng ta không tự tìm thấy ý nghĩa cuộc sống; chúng ta tìm thấy nó cùng với nhau.

Thomas Merton

4.2. BÍ QUYẾT ĐI TÌM LỄ SỐNG

Bí quyết sống cuộc đời ý nghĩa



JMP
JONATHAN M. PHAM
JMP

SỐNG ĐỜI Ý NGHĨA



**Cuộc sống là một hành trình
bạn phải bước đi - bất kể đường
sá và chỗ ở tệ hại đến đâu.**

Oliver Goldsmith

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

1. Đừng chần chừ hay trì hoãn

Con người không nên cứ hỏi rằng điều gì là có ý nghĩa cho cuộc sống của mình, mà bản thân anh ta phải là người trả lời câu hỏi đó. Nói cách khác, cuộc sống luôn đặt câu hỏi cho mỗi người, và con người chỉ có thể trả lời thông qua chính cuộc sống riêng của mình; trả lời bằng thái độ sống có trách nhiệm.

Viktor E. Frankl

Ý tưởng ở đây rất đơn giản: chúng ta cần chuyển trọng tâm từ thụ động tìm kiếm một mục đích được định sẵn sang chủ động phản ứng với những đòi hỏi liên tục của cuộc sống. Trong mỗi khoảnh khắc, chúng ta đều bị cuộc đời “chất vấn”, và câu trả lời nằm ở cách ta sống ra sao.

Tuy có thể sẽ không bao giờ tìm được câu trả lời “tối thượng”,

song chính hành động tìm kiếm, liên tục đặt câu hỏi sẽ đưa ta đến gần hơn với giác ngộ.

Nó cũng giống như khi bạn tìm kiếm một món đồ bị trong căn phòng tối. Ngay cả khi không tìm thấy nó ngay lập tức, mỗi cái chạm tay, mỗi bước bạn đi sẽ giúp bạn biết được phương hướng cần kiểm tra và đến gần hơn với món đồ ấy.

Điều tương tự cũng đúng với hành trình đi tìm “lẽ sống”.

Nhắc đến đây, tôi chợt nhớ một câu chuyện ngụ ngôn như sau:

Một đêm nọ, khi một nhóm những người du mục đang chuẩn bị đi ngủ, thành linh họ nhìn thấy một vầng sáng lớn xuất hiện. Ngay lập tức, họ nhận ra rằng họ đang đứng trước mặt một vị thiên sứ. Trong lòng vô cùng hăm hở, họ chờ đợi sẽ được truyền đạt một thông điệp thiêng liêng và vô cùng

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

quan trọng mà họ tin rằng chỉ dành riêng cho họ.

Cuối cùng giọng nói uy nghiêm của vị thiên sứ vang lên: “Hãy nhặt những hòn đá sỏi, càng nhiều càng tốt, và cất chúng vào trong túi đeo trên yên ngựa của các người. Vào sáng mai các người sẽ phải khởi hành đi suốt ngày. Tối mai sẽ đem đến cho các người sự vui mừng và sự buồn bã.”

Sáng hôm sau, sau khi khởi hành, họ bắt đầu chia sẻ với nhau nỗi thất vọng và bức tức. Họ đã trông chờ vị thiên sứ sẽ truyền đạt một chân lý vĩ đại giúp họ tìm thấy sự giàu có, sức khỏe và ý nghĩa cuộc đời. Nhưng thay vào đó, họ chỉ nhận được một công việc tầm thường chẳng có ý nghĩa nào. Tuy nhiên hình ảnh về vầng hào quang của vị thiên sứ vẫn còn in đậm trong tâm trí, khiến họ làm

theo đúng lời dặn. Mỗi người lượm một vài viên sỏi cất vào yên ngựa trong khi miệng vẫn không ngớt đưa ra những lời ca thán.

Họ đi ròng rã một ngày đường, và khi đêm đến, họ dừng lại và hạ trại. Họ thò tay vào trong túi yên ngựa của mình và khám phá ra rằng, mỗi một hòn sỏi họ nhặt được đã biến thành một viên kim cương. Họ cảm thấy vui mừng khôn xiết vì có được những viên kim cương ấy, tuy nhiên lòng không khỏi buồn bã vì đã không nhặt thêm nhiều hòn sỏi hơn.

Một sai lầm phổ biến của nhân loại là khao khát một câu trả lời duy nhất, dứt khoát - nhưng lại bỏ qua tầm quan trọng của những nỗ lực nhỏ, thực hiện nhất quán. Chúng ta phải tập trung vào các “viên sỏi” - những hành động hàng ngày, những bước nhỏ mà bản thân thực

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

hiện - thay vì quá chú tâm vào những “viên kim cương” xa xôi, ngoài tầm với.

Hãy tưởng tượng “Con đường” của bạn giống như một dòng sông. Tuy có những khúc quanh, phải thay đổi hướng đi khi gặp chướng ngại vật, dòng chảy vẫn liên tục không ngừng. Hành trình cuộc đời của ta cũng như vậy. Không phải lúc nào mọi thứ cũng diễn ra theo đường thẳng. Sẽ có những thử thách, đường vòng và những khoảnh khắc bất định. Nhưng chừng nào còn tiếp tục di chuyển và sống, chừng đó chúng ta sẽ còn tiến bộ.

“Con đường” của mỗi cá nhân cũng giống như một hạt giống được gieo trên ruộng; nó cần được nuôi dưỡng thông qua các hoạt động như chánh niệm-tỉnh thức để nảy mầm và phát triển. Thông qua tự vấn, thử nghiệm và tìm kiếm sự hướng dẫn, chúng ta tích lũy những “viên sỏi” mà một ngày nào đó sẽ trở

thành kho báu của riêng ta!



Thông thường, sự trì hoãn bắt nguồn từ “vô minh” – thiếu nhận thức về tiếng gọi thực sự, điều gì cộng hưởng với “tần số” của mình. Chúng ta bị mắc kẹt trong chạm bẫy của sự tầm thường, bị gánh nặng bởi những đòi hỏi của cuộc sống hàng ngày, để rồi đánh mất tầm nhìn về bức tranh tổng thể. Khi đó, việc ta cần làm là lùi lại một bước và làm theo lời khuyên của Paulo Coelho:

Hãy lắng nghe trái tim cậu. Nó biết tất cả mọi thứ, bởi vì nó đến từ Linh hồn của Thế giới, và một ngày nào đó nó sẽ trở về đó.

Trái tim hay trực giác là cầu nối

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

với nguồn trí tuệ bên trong - đóng vai trò dẫn dắt ta lúc lạc lối. Nhiều lần, chúng ta bỏ ngoài tai những lời thì thầm của nó vì cho rằng nó không thực tế/ chỉ là ảo tưởng. Tuy nhiên, chính khi bắt đầu lắng nghe, chúng ta sẽ được trải nghiệm một cảm thức mục đích mà mình chưa từng hình dung trước đây.

Một vấn đề khác khiến nhiều người chần chừ là bị xung đột bởi quá nhiều tư tưởng. Như đã đề cập, có những học giả thì tin vào sự tồn tại của một mục đích được định sẵn, trong khi những người khác thì cho rằng ý nghĩa phải do cá nhân tự tạo ra.

Về phần mình, tôi lựa chọn tin tưởng vào vai trò và tiềm năng thay đổi cuộc sống của cá nhân, như J.K. Rowling đã tuyên bố:

Chính sự lựa chọn, không phải tài năng cá nhân, mới quyết định chúng ta là ai.

Chúng ta có khả năng lựa chọn

“Đạo” của riêng mình, dù cho hoàn cảnh bên ngoài ra sao. Ngay cả khi có một con đường được định sẵn cho ta, nó sẽ bị “chôn vùi” nếu ta không chủ động tìm kiếm nó. Khi đó, về cơ bản chúng ta đã lãng phí cuộc đời và sứ mệnh của mình.

Ngược lại, ngay cả khi không có mục đích định trước, bản thân hành động tìm kiếm tự nó sẽ tạo ra cảm thức ý nghĩa.

Hãy xin thì sẽ được, hãy tìm thì sẽ gặp, hãy gõ thì cửa sẽ mở cho.

Matthew 7:7

Ngay cả khi đối mặt với sự phi lý hay đau khổ của thực tại, chúng ta vẫn có thể thay đổi thực tế thông qua sức mạnh của niềm tin và hành động. Ngay cả khi chưa thể biết chắc chắn mình sẽ đi về đâu, điều quan trọng là phải có niềm tin và dám hành động (“*Phúc cho ai không thấy mà tin*”).

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

Nếu bạn không thể bay thì hãy chạy, nếu không thể chạy thì hãy đi, nếu không thể đi thì hãy bò, nhưng dù làm thế nào, bạn cũng phải tiếp tục tiến về phía trước.

Martin Luther King Jr.

Một trong những phương thuốc giải độc mạnh mẽ nhất cho sự lười biếng là giáo dục và học tập liên tục. Như Fukuzawa Yukichi đã nhận định:

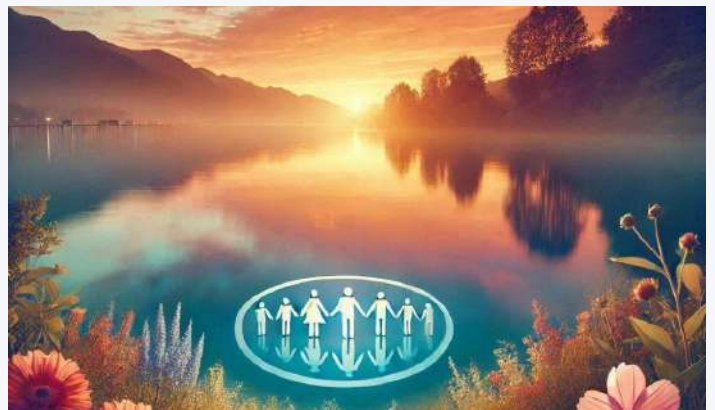
Ông trời không sinh ra người đứng trên người, không sinh ra người đứng dưới người. Tất cả, đều do sự học mà ra.

Bằng cách mở rộng kiến thức, khám phá các góc nhìn khác nhau và hòa mình vào thế giới xung quanh, chúng ta trang bị cho mình những công cụ cần thiết để khám phá ra “con đường” của riêng mình. Đọc các tác phẩm triết học, tham gia đối thoại/ tranh luận hoặc học một

kỹ năng mới – tất cả đều mở ra những con đường mới cho tư duy và khám phá bản thân.

Cuối cùng, chìa khóa là hãy làm hết sức mình, tin vào sức mạnh của hành động, và sống trọn khoảnh khắc hiện tại. Đó là khi bạn “thấm nhuần” chân lý giản đơn này: *chỉ có hiện tại mới quan trọng.*

Ngày hôm qua là quá khứ, ngày mai là một điều bí ẩn – song ngày hôm nay là một món quà. Đó là lý do tại sao nó được gọi là hiện tại (PRESENT).



2. Đừng ngại xem xét lại các giá trị/ thành kiến

Cuộc sống của mỗi người

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

thường được định hướng bởi một tập hợp các giả định về thế giới, bản thân và vị trí của chúng ta trong đó. Những tiền đề này, xuất phát từ niềm tin tâm linh, tôn giáo, văn hóa hoặc quan niệm cá nhân, phần lớn đều “ăn sâu” vào tiềm thức và tác động đáng kể đến các quyết định/ hành động của chúng ta.

Vấn đề là, khi đạt đến một giai đoạn nhất định trong đời, một số quan niệm cố hữu có thể không còn phục vụ ta nữa. Những giả định cứng nhắc (vd: thành công phải gắn liền với sự giàu có về vật chất; hạnh phúc phụ thuộc vào sự công nhận từ người ngoài; hoặc một học thuyết tôn giáo cụ thể là con đường chân lý duy nhất) sẽ chỉ khiến ta bị mắc kẹt trong giới hạn hiện tại của mình.

Một vấn đề của nhiều người là tư duy “cực đoan”, cho rằng chỉ có mình đúng, còn những quan điểm trái ngược là sai. Khi bám víu vào một tư tưởng duy nhất,

chúng ta đánh mất cảm thức về “nhân tính” chung; hệ quả là ta không biết thể hiện lòng trắc ẩn và gặp khó khăn trong việc kết nối với một tổng thể lớn hơn - yêu cầu cần thiết cho một cuộc sống đáng sống.

Ví dụ: Tin rằng tôn giáo của mình là con đường chân chính duy nhất sẽ dẫn đến thái độ không khoan dung và bác bỏ các truyền thống tâm linh khác, ngăn cản ta học hỏi từ trí tuệ của họ và nhận ra những điểm chung giữa các tín ngưỡng với nhau.

Trong tác phẩm “Dám hạnh phúc”, tác giả Ichiro Kishimi trình bày một góc nhìn như sau:

Hành trình tìm kiếm chân lý cũng như khi ta đi trên một cây sào vươn dài vào sâu thẳm bóng tối. Nghi ngờ lẽ thường, không ngừng tự đặt câu hỏi rồi lại tự trả lời, chuyên tâm bước đi trên cây sào kéo dài không biết đến đâu. Trong quá trình đó, đôi

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

lúc chúng ta nghe thấy tiếng nói nội tâm phát ra từ trong bóng tối. Rằng “có đi tiếp cũng chẳng còn gì đâu. Đây là chân lý rồi”.

Và có người sẽ nghe theo tiếng nói nội tâm mà dừng lại, không bước tiếp nữa. Nhảy xuống khỏi cây sào.

Liệu ở đó có chân lý chưa? Tôi không biết. Có thể có, có thể không. Chỉ có điều, tôi gọi hành động dừng bước, nhảy khỏi cây sào ở giữa chừng đó là “tôn giáo”.

Triết học nghĩa là tiếp tục đi mãi. Chẳng cần biết ở đó có Chúa hay không.

Hơn cả một bộ môn học thuật, triết học là một “thái độ” sống. Có lẽ tôn giáo thuyết giảng “mọi điều” dưới danh nghĩa Chúa. Thuyết giảng về đức Chúa toàn tri toàn năng và những lời răn của vị Chúa đó. Đây

là quan điểm khác hẳn triết học về bản chất.



Nếu như nhiều tôn giáo thường truyền bá đức tin vào một “chân lý tuyệt đối” - và vì thế khiến nhiều người ngưng đặt câu hỏi và suy ngẫm về thực tại, thì triết học hướng người ta đến việc chấp nhận sự không chắc chắn và không ngừng theo đuổi tri thức.

Suy cho cùng, ngay cả những ai không theo một tôn giáo cụ thể vẫn có thể trở nên “giáo điều” khi tuyên bố rằng họ biết hết mọi thứ và không còn thắc mắc gì nữa. Như Socrates và Khổng Tử đã nhận xét, thái độ như vậy chỉ là một biểu hiện của “vô minh” mà thôi.

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

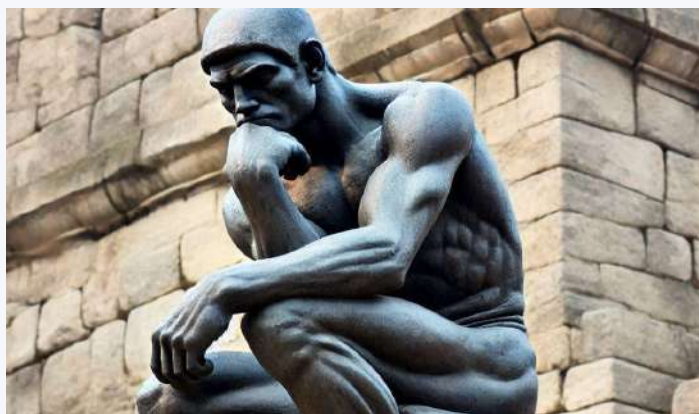
Tôi xin minh họa quan điểm nêu trên bằng trải nghiệm cá nhân. Sau nhiều năm thực hành đức tin Kitô giáo và suy ngẫm về nhân sinh, tôi tuyên bố bản thân tin vào sự tồn tại của đời sau – dù tôi không thực sự chắc chắn về bản chất của nó.

Vì lý do này, tôi giữ thái độ cởi mở với cách giải thích của các truyền thống tín ngưỡng/ phi tín ngưỡng khác, bao gồm cả ý niệm về luân hồi và chuyển sinh. Trải nghiệm cá nhân khiến tôi cân nhắc đến khả năng này, ngay cả khi nó không được chấp nhận rộng rãi trong truyền thống tín ngưỡng của tôi.

Mặt khác, tôi vẫn giữ thái độ tôn trọng với những ai thiếu vắng niềm tin vào kiếp sau. Trên thực tế, tôi đã thấy một số người - tin tưởng rằng cuộc sống chỉ dừng lại ở đời này - đã tích cực đóng góp để tạo ra sự thay đổi trong thế giới, thay vì tập trung vào những gì nằm ở “bên kia”. Tinh thần cống hiến cho thực tại này

là điều tôi thực sự ngưỡng mộ.

Quan điểm của tôi không phải là truyền bá hay bác bỏ đức tin tôn giáo; đúng hơn, tôi khuyến khích bạn áp dụng một cách tiếp cận tinh tế và lý trí, khuyến khích đặt câu hỏi và tự khám phá (thay vì chấp nhận mù quáng những gì người lớn tuổi truyền giảng/ áp đặt lên mình).



Chúng ta cần đánh giá mọi sự vật sự việc với một tâm trí tò mò – ngay cả đối với những thứ tưởng như chẳng đáng gì. Chẳng hạn, đôi khi lúc lướt Internet, tôi vẫn hay bắt gặp những bài chia sẻ các câu trích dẫn truyền cảm hứng về nhân sinh nói chung.

Tôi nhận thấy những câu nói

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

này thường khiến mọi người (kể cả tôi) cảm thấy phấn khích và muốn tương tác (bấm thích, chia sẻ). Bên cạnh đó, tôi không khỏi thắc mắc: Tại sao như vậy?

Đôi khi, tôi thấy những câu nói đó thực sự rất hay. Nhưng cũng có lúc, tôi có cảm giác chúng có phần “sáo rỗng” hoặc thậm chí là “thao túng” tâm lý.



Dựa trên thông tin tìm được, tôi cho rằng tác động của các câu nói truyền cảm hứng lên người đọc/ người nghe nằm ở ba điểm chính yếu sau:

- **Xác thực:** Những trích dẫn nói về trải nghiệm con

người khiến ta cảm thấy được thấu hiểu. Việc nhìn thấy suy nghĩ/ cảm xúc của chính mình đ phản ánh trong lời nói của người khác là một trải nghiệm mang đầy tính an ủi.

- **Hy vọng:** Các câu nói này thường truyền tải thông điệp về hy vọng, sự bền bỉ và tiềm năng thay đổi tích cực, qua đó nâng cao tinh thần và truyền động lực cho ta vượt qua thử thách.
- **Kết nối với mục đích lớn hơn:** Nhiều câu trích dẫn truyền tải thông điệp về lòng vị tha và giúp đỡ người khác, khiến khán giả cảm thấy kết nối với điều gì đó lớn lao hơn bản thân – nền tảng cần thiết cho cảm thức về mục đích.

Tuy nhiên, chúng ta cũng cần lưu ý đến bản chất hai mặt của nó. Ngôn từ có thể mang đến nguồn động lực mạnh mẽ, nhưng chúng cũng có thể được sử dụng để thao túng cảm xúc/

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

truyền bá tư tưởng cực đoan. Do đó, điều quan trọng là phải tiếp cận bằng con mắt phản biện - và sử dụng nó như công cụ **phản ánh và phát triển**, thay vì coi đó là “chân lý” không thể chối cãi.

Lấy ví dụ, nếu một câu nói nhấn mạnh đến tầm quan trọng của lòng vị tha, trước tiên ta nên tự hỏi, lòng vị tha có nghĩa là gì trong thực tế - và nó phù hợp như thế nào với các giá trị và trải nghiệm của riêng ta.

Như Nietzsche đã nói:

Nếu bạn muốn tìm kiếm niềm vui và bình an trong tâm hồn, thì hãy tin; còn nếu bạn muốn tìm kiếm chân lý, thì hãy đặt câu hỏi.

Chúng ta cần phải cân bằng giữa niềm tin và tinh thần học hỏi - khám phá. Có những lúc, chấp nhận những niềm tin phổ quát sẽ cho ta cảm giác bình an và ổn định. Tuy nhiên, cũng có lúc, ta nên chấp nhận đối diện

với tình trạng không thoải mái của việc đặt câu hỏi - để có thể nâng cao năng lực hiểu biết của mình.

Chính qua quá trình tự vấn, khám phá và thử nghiệm những góc nhìn mới, chúng ta đồng thời nuôi dưỡng lòng trắc ẩn với người khác và mở rộng kiến thức của bản thân - cả hai đều là thành phần thiết yếu của một cuộc sống có ý nghĩa.

*Điều quan trọng không phải là tự do với nghĩa **NĂNG LỰC** thoát khỏi hoàn cảnh, mà chính là **THÁI ĐỘ** tự do trước mọi hoàn cảnh.*

Viktor E. Frankl



5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

3. Ý nghĩa cuộc sống nằm ở các chiều kích tinh thần & tâm linh

Đáp ứng nhu cầu tinh thần/ tâm linh không phải là một thứ gì đó “xa xỉ”; đó là một phần không thể thiếu của kiếp nhân sinh. Như Abraham Maslow đã nói:

Đời sống tâm linh là một phần của bản thể con người. Nếu không có nó thì chúng ta không thể là con người trọn vẹn.

Sigmund Freud từng cho rằng, khoái lạc là động lực chính thúc đẩy hành vi con người. Tuy rằng lý thuyết của ông cũng có điểm đúng và đã được kiểm chứng bởi khoa học thần kinh - đặc biệt qua [nghiên cứu về các vùng não như nhân cận](#) (nucleus accumbens) và vùng trần trước (ventral tegmental area), nhưng nó không nói lên toàn bộ câu chuyện.

Theo đuổi khoái lạc và phần thưởng chắc chắn là một phần

cấu thành động lực hành vi của con người. Tuy nhiên, khoa học thần kinh cũng đã chứng minh rằng, các hoạt động như lòng vị tha, sáng tạo và kết nối xã hội cũng góp phần kích hoạt các trung tâm khen thưởng. Nói cách khác, ý thức về mục đích không chỉ bắt nguồn từ những trải nghiệm giác quan thoáng qua – mà còn từ những thứ sâu sắc và lâu dài hơn.

Thật không may, ảnh hưởng của các lý thuyết như của Freud, kết hợp với bối cảnh xã hội tiêu dùng phát triển nhanh như hiện nay, đã khiến nhiều người coi khoái lạc mới là ý nghĩa thực sự. Lối sống “YOLO” (Bạn chỉ sống một lần) đã trở nên vô cùng phổ biến, đặc biệt ở thế hệ trẻ; nó biểu hiện ở xu hướng theo đuổi những trải nghiệm hời hợt – những nội dung “câu view” tầm thường, video TikTok vô nghĩa, ảnh chế meme, bài đăng thần tượng, nói xấu trực tuyến, v.v...

Thử nghĩ mà xem. Nếu bạn thấy

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

con cái/ người thân tham gia những hoạt động như vậy và bỏ bê những thứ có giá trị hơn, liệu bạn có cảm thấy vui không?

Nếu biết rằng mình chỉ còn sống 6 tháng nữa, bạn có còn dành thời gian cho những thứ rác rưởi như vậy không?

Quả thực, cuộc sống này quá quý giá để lãng phí vào những thú vui phù du như vậy!



Trong tâm lý học (cũng như nhiều truyền thống tâm linh), có một niềm tin phổ biến rằng, sự sống được cấu thành từ [3 nguyên lý cơ bản](#): Tâm trí (Mind), Ý thức (Consciousness) và Tư tưởng (Thought). Theo đó, ý nghĩa thực sự của sống nằm ở việc khám phá các chiều

kích của ý thức, mở rộng hiểu biết về vũ trụ và kết nối với cái gì đó lớn hơn chính mình. Nói cách khác, nó có nghĩa là ưu tiên sự phát triển tâm linh và cá nhân hơn là tích lũy của cải.

Vật chất, về bản chất, là “vô thường” và không vĩnh viễn. Chúng ta có thể tìm thấy sự thoải mái tạm thời trong chúng, bám víu vào những thứ quen thuộc như một hình thức tự vệ, nhưng sự bám víu này cuối cùng sẽ dẫn đến đau khổ cho bản thân ta và cả những người xung quanh. Vì vậy, tốt hơn hãy chú ý đến phần tâm hồn, hơn là chỉ “*tích trữ kho tàng dưới đất, nơi mối mọt làm hư nát, và kẻ trộm khoét vách lấy đi*”.

Ở đây, tôi muốn nhấn mạnh điểm này: tâm linh KHÔNG đồng nghĩa với tôn giáo có tổ chức - vốn chỉ là một trong nhiều con đường thúc đẩy sự phát triển tâm linh.

Như đã thảo luận trong phần

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

chia sẻ về “Đạo”, bạn có thể nghĩ về tôn giáo như một hoạt động cá nhân hơn là một tập hợp các học thuyết cứng nhắc. Lẽ đương nhiên, bạn có thể quyết định theo một đức tin có tổ chức (bản thân tôi tự nhận mình là tín đồ Kitô). Thế nhưng, cũng chẳng sao cả nếu bạn nuôi dưỡng đời sống tâm linh mà không trong khuôn khổ tín ngưỡng cụ thể nào.

Như Đức Đạt Lai Lạt Ma từng phát biểu:

Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là lòng tốt.

Bản chất của tâm linh và kiếp nhân sinh chỉ có như vậy: **nuôi dưỡng lòng từ bi và thực hành đức hạnh**. Đó là ý nghĩa thực sự của đời sống con người.

Trong tác phẩm của mình, các tác giả như Ken Mogi và Masaru Emoto đã bàn luận nhiều về Thần đạo (Shinto), tôn giáo bản

địa của Nhật Bản. Theo họ, cốt lõi của Thần đạo là **nhìn thấy tính thiêng liêng trong vạn vật**. Mục đích là sống hòa hợp với thiên nhiên, khiêm nhường và thể hiện sự tôn trọng đối với tất cả sinh vật, ngay cả những vật vô tri vô giác như chiếc bàn trong phòng, hoặc cái cây mọc bên cạnh nhà.

Bằng cách nhận ra sự hiện diện của “thần linh” (kami) ở khắp nơi, chúng ta đồng thời nuôi dưỡng lòng trắc ẩn, sự hòa hợp xã hội và ý thức trách nhiệm đối với môi trường.

Sau cùng, hành trình tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống chính là để vun đắp tâm hồn - vốn mang trong nó sức mạnh đáng kinh ngạc trong việc định hình thực tại. Như đã thể hiện trong truyện ngắn “Chiếc lá cuối cùng”^{*} của O. Henry, một tâm hồn mạnh mẽ có khả năng biến đổi hoàn toàn nhận thức và mang lại cảm thức mạnh mẽ về mục đích. Ngược lại, một trái tim yếu đuối

^{*} Xem Chương 8, trang 240-249

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

hoặc khép kín sẽ khiến ta cảm thấy trống rỗng và vô nghĩa, ngay cả khi vẫn còn đang sống.

Chăm sóc khía cạnh tâm linh, thực hành lòng tử bi và kết nối với điều gì vượt ra ngoài bản ngã là yêu cầu cần thiết cho cuộc sống phong phú thực sự.



4. Nuôi dưỡng ý thức cộng đồng

Con người giống như một khu rừng, riêng biệt nhưng lại gắn kết và phụ thuộc lẫn nhau để phát triển.

Ken Mogi

Có lần, TS. Viktor Frankl được một sinh viên đặt câu hỏi về việc ông nghĩ thế nào về ý nghĩa

cuộc sống. Frankl liền viết lên một tờ giấy và mời mọi người trong lớp đoán xem ông đã viết gì. Và thật ngạc nhiên, một sinh viên đã thốt lên:

“Ý nghĩa cuộc sống của thầy là giúp người khác tìm ra ý nghĩa cuộc sống của họ.”

Như nhà tâm lý học Alfred Adler đã đề xuất, [cảm thức cộng đồng](#) - đặc trưng ở cảm giác thuộc về và kết nối với một tổng thể lớn hơn - là thành phần thiết yếu của một cuộc sống ý nghĩa.

Sâu thẳm bên trong, ai cũng đều khao khát những giá trị như công bằng, hòa bình và hòa hợp. Việc chứng kiến sự bất công hoặc đau khổ khiến nhiều người không khỏi đặt câu hỏi về bản chất của thực tại – bao gồm sự tồn tại của Thượng đế, luật thần thánh và nghiệp chướng.

Khao khát bản năng về một thế giới công bằng, hài hòa là minh chứng sinh động cho ảnh hưởng

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

của cảm thức cộng đồng trong đời sống con người.

Xét cho cùng, hạnh phúc toàn diện không thể thiếu đi tình yêu thương và sự kết nối. Chia sẻ kinh nghiệm, hỗ trợ và nhận lại tình yêu từ người khác sẽ làm phong phú thêm cuộc sống và mang lại cảm giác có ý nghĩa.

Dù là mối quan hệ gia đình, tình bạn thân thiết hay tình cảm vợ chồng lãng mạn, tất cả những kết nối này đều tạo nên nền tảng cho sự thân mật và gắn bó, giúp chúng ta vượt qua những thử thách của cuộc sống.

Cá nhân tôi đã tìm thấy ý nghĩa sâu sắc thông qua quan hệ với người cố vấn tâm linh và mạng lưới bạn bè/mentor cùng chia sẻ hệ giá trị và tầm nhìn của tôi về sự phát triển của con người. Những kết nối này đã truyền động lực cho tôi theo đuổi một con đường ít “chính thống” hơn, một con đường phù hợp với các giá trị bên trong – thay

vì chỉ tuân theo các chuẩn mực sự nghiệp truyền thống.

Nếu bạn đang gặp khó khăn trên hành trình của mình, tôi khuyên bạn nên mạo hiểm bước ra khỏi vùng an toàn và tìm kiếm ai có cùng “rung động” (hadō), những người đồng điệu với các giá trị và khát vọng của bạn – thay vì cô lập bản thân trong nhà. Đừng theo đuổi sự phù phiếm; thay vào đó, hãy dành nhiều thời gian chất lượng hơn cho những người thân yêu nhất của bạn!

Ý nghĩa thực sự của cuộc sống phải được khám phá trong đời thực – hơn là chỉ trong bản thân một con người.

Viktor E. Frankl

Một khía cạnh quan trọng trong quá trình nuôi dưỡng cảm thức cộng đồng, đó là từ bỏ tính hiếu thắng – ham muốn chiến thắng bằng mọi giá. Tôi xin được minh

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

họa bằng một ví dụ như sau:

Ở Nhật Bản, các hoạt động thể thao luôn đề cao tinh thần “thượng võ”, sự khiêm nhường và tôn trọng đối thủ. Ngay cả khi ăn mừng chiến thắng, các vận động viên vẫn được kỳ vọng giữ kiềm chế và chừng mực. Việc thể hiện cảm xúc quá mức hoặc thiếu tôn trọng sẽ khiến họ bị chỉ trích, thậm chí có thể dẫn đến phản ứng dữ dội của xã hội. Trong một số trường hợp đặc biệt, trọng tài có thể quyết định tước chiến thắng của họ.



(Nguồn ảnh: NBC News)

Hẳn là lối tư duy đề cao tính khiêm tốn này không phải

không có nhược điểm. Thế nhưng, ý tưởng cốt lõi của nó - rằng chiến thắng KHÔNG phải là mục tiêu cuối cùng - đã góp phần đáng kể vào việc xây dựng một môi trường thể thao hài hòa và bền vững ở Nhật Bản.

Trong cuộc sống, chúng ta cần biết đề cao sự khiêm tốn, kiềm chế và tăng trưởng bền vững - hơn là tập trung vào sự thỏa mãn nhất thời, vinh quang cá nhân hay của cải vật chất.

Sống là để thấu hiểu, cùng tồn tại và đóng góp cho lợi ích chung, chứ không phải để trở thành “người giỏi nhất” hay “người số một”. Là con người, chúng ta không phải là những sinh vật đơn giản bị thúc đẩy bởi quá trình chọn lọc tự nhiên; chúng ta có khả năng vượt qua những động cơ vị kỷ và cảm thức công lý thông thường.

Mục đích chính của chúng ta trong cuộc sống là giúp đỡ người khác. Và nếu bạn

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

***không thể, ít nhất cũng
đừng làm tổn thương họ.***

Đức Đạt Lai Lạt Ma

Cha tôi có lần từng nói với tôi rằng, trong hành trình cuộc sống, bài học lớn nhất mà ta cần phải học là biết từ bỏ cái tôi - mọi quan niệm về bản ngã ích kỷ. Bằng cách giúp đỡ người khác trên hành trình của họ, chúng ta đồng thời soi sáng con đường của chính mình.

Tình yêu là mục đích cuối cùng và cao cả nhất của nhân loại. Con người chỉ có thể tìm thấy sự cứu rỗi thông qua tình yêu và trong tình yêu.

Viktor E. Frankl



5. Trân trọng những điều tưởng như tầm thường nhất

Khi bạn chú ý đến những chi tiết nhỏ, sẽ không có gì là lặp lại trong cuộc sống cả. Mỗi cơ hội đều đặc biệt.

Ken Mogi

Tác giả Ken Mogi từng thuật lại một câu chuyện như sau:

Khi nghĩ về Ikigai như một niềm vui cá nhân, tôi nhớ ngay đến chiếc ghế đặc biệt mình tình cờ bắt gặp khi ở Vương quốc Anh. Tôi từng làm nghiên cứu sau tiến sĩ tại Phòng Thí nghiệm Sinh lý học của ĐH Cambridge khoảng vài năm giữa thập niên 90. Tôi ở trọ tại nhà của một vị giáo sư lỗi lạc. Khi dẫn tôi đi xem căn phòng tôi sẽ ở, ông chỉ vào một chiếc ghế và nói nó có giá trị tình cảm rất lớn đối với ông: chính tay cha ông đóng riêng cho cậu con trai

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

bé bỏng của mình.

Chiếc ghế đó chẳng có gì khác thường cả. Thú thực, nó được làm khá vụng về. Thiết kế thô kệch, và nhiều chỗ gồ ghề và bất cân xứng. Nếu đem ra chợ bán thì cái ghế sẽ chẳng đáng được mấy đồng. Nói vậy, nhưng qua ánh mắt ấm áp của giáo sư khi kể về chiếc ghế, tôi cũng có thể thấy nó mang một ý nghĩa hết sức đặc biệt đối với ông. Và chỉ cần như vậy thôi. Chiếc ghế có được một vị trí đặc biệt trong trái tim của giáo sư, bởi đó là chiếc ghế do chính người cha tự tay làm cho ông. Đó chính là tất cả ý nghĩa của giá trị tình cảm.

Đây chỉ là một ví dụ nhỏ, nhưng rất có sức nặng. Ikigai cũng giống như chiếc ghế của vị giáo sư. Nó là sự phát hiện, xác định và hài lòng với những niềm vui có ý nghĩa với bản thân bạn

trong cuộc sống. Hoàn toàn bình thường nếu không có ai khác thấy được giá trị cụ thể.

Một bài học quan trọng trong hành trình tìm kiếm ý nghĩa là nhận ra giá trị của những điều tưởng như tầm thường nhất. Điều quan trọng không phải là những thành tựu to lớn hay sự công nhận bên ngoài, mà là niềm vui trong từng khoảnh khắc và sự vật nhỏ bé, riêng tư có giá trị đặc biệt đối với ta.

Tôi nhớ có lần từng thảo luận với cha tôi - người đã lớn lên trong thời kỳ kinh tế khó khăn - về triết học và cuộc sống nói chung. Sau khi đất nước thống nhất là thời kỳ vô cùng đói nghèo và tự do bị hạn chế. Phần lớn mọi người quan tâm nhiều hơn đến việc duy trì cuộc sống qua ngày - thay vì suy ngẫm về các câu hỏi triết học/ hiện sinh.

Thế nhưng, ngay cả điều đó cũng không ngăn cản một số cá

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

nhân tìm ra những cách độc đáo để tận hưởng mỗi ngày sống.

Để minh họa, cha đã kể cho tôi nghe câu chuyện về một tù nhân tìm thấy niềm an ủi và mục đích theo một cách rất kỳ lạ: bằng cách “chăn kiến”. Anh ta dành thời gian trong ngày để quan sát hành vi của kiến, cho chúng ăn và thậm chí vẽ đường cho kiến đi ra vào tổ. Ngay cả khi những người khác nghĩ rằng anh ta “có vấn đề”, điều đó cũng chẳng có gì là quan trọng.

Khi suy ngẫm về câu chuyện này, tôi nhận ra, ngay cả trong hoàn cảnh tồi tệ nhất, ý nghĩa cuộc sống vẫn có thể tìm thấy ở những điều đơn giản nhất.

Không chỉ là thành công trong sự nghiệp hay danh tiếng; mà đơn giản là được sống, là bầu không khí gia đình ấm áp, niềm vui trong cái ôm của vợ/chồng, được đoàn tụ với con cái sau một ngày dài. Đây chính là kho báu thực sự của cuộc sống!



Ngày nay, nhiều người thấy bản thân bị “mắc kẹt” trong những công việc có vẻ tầm thường và vô nghĩa. Tuy nhiên, ngay cả những điều tẻ nhạt nhất vẫn có thể trở nên thỏa mãn thông qua thực hành triết lý *kodawari* - một triết lý của Nhật Bản khuyến khích ta tận tâm với những chi tiết nhỏ nhất nhất, luôn chăm chút tỉ mỉ và không ngừng theo đuổi sự hoàn hảo.

Ở một chừng mực nhất định, người bình thường có thể sẽ cảm thấy rằng những người mưu cầu sự hoàn hảo này thực ra có hơi thái quá, và rằng nỗ lực bỏ ra thực sự quá lớn. Thế nhưng chỉ khi người ta mưu cầu sự hoàn hảo, thì điều

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

kỳ diệu mới thực sự xảy ra. Bạn nhận ra thứ chất lượng bạn đang mong muốn đạt được thực sự sâu sắc hơn thế nhiều. Đó là một bước đột phá, tạo ra một thứ khác biệt hoàn toàn.

Ken Mogi

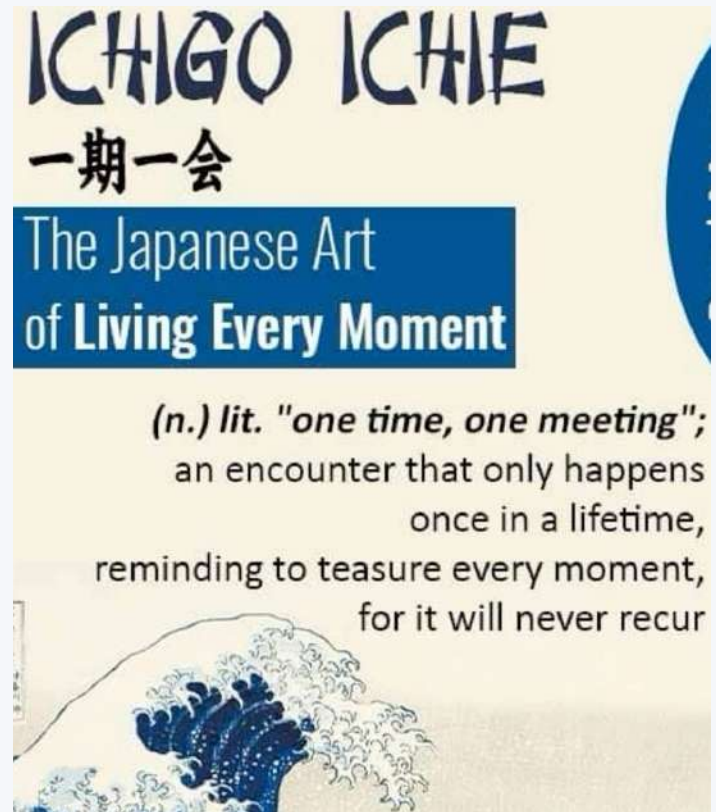
Một triết lý khác mà tôi muốn đề cập đến là *Ichigo-ichie* (Hán Việt: Nhất kỳ nhất hội), nhấn mạnh bản chất độc đáo và phù du của mọi khoảnh khắc. Vì mọi thứ chỉ xảy ra một lần, chúng ta cần trân trọng từng trải nghiệm sống, dù nó có vẻ nhỏ bé hay tầm thường đến đâu.

Cách bạn pha cà phê mỗi buổi sáng, cuộc trò chuyện với đồng nghiệp hay chuyến đi bộ giữa thiên nhiên - tất cả đều là những khoảnh khắc độc đáo đáng được chú ý và trân trọng!

Nghệ thuật sống nằm ở việc liên tục điều chỉnh với môi trường xung quanh.

Hãy mơ về sự phù du, và nán lại trong sự ngu ngốc đẹp đẽ của vạn vật.

Okakura Kakuzo



(Nguồn ảnh: Pinterest)

Đối với những ai muốn thực hành các triết lý nêu trên, tôi khuyên bạn nên áp dụng lối sống chậm rãi và tối giản – kết hợp các “nghi thức” nhỏ nhặt hàng ngày (vd: dậy sớm, chào hỏi người thân, tập thể dục, v.v...). Những hành động có chủ

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

đích, mang tính biểu tượng sẽ góp phần kích hoạt hệ thống khen thưởng của não bộ và cải thiện lưu thông hormone, qua đó tạo ra một “vòng lặp” tích cực giúp nâng cao sức khỏe và hạnh phúc tổng thể.

Đồng thời, chúng ta cũng cần học cách trân trọng món quà sự sống - rằng chúng ta vẫn còn sống, và rằng những người thân yêu vẫn còn ở bên ta. Chúng ta cần ý thức rằng, được sinh ra làm người là một ân phước mà ta nên trân trọng và không lãng phí vào những mục tiêu vô ích.

Ý nghĩa của cuộc sống chỉ đơn thuần là được “sống”. Nó quá rõ ràng, quá hiển nhiên. Thế mà mọi người cứ hối hả và hoảng loạn - như thể họ cần phải đạt được điều gì đó nằm bên ngoài bản thân họ.

Alan Watts

Phần lớn trường hợp, niềm vui

và ý nghĩa không nằm ở việc theo đuổi những tham vọng lớn lao, mà ở việc hiện diện trong khoảnh khắc hiện tại và trân trọng vẻ đẹp của những điều bình thường. Câu trả lời nằm ngay trong chúng ta, ngay tại lúc này. Việc của chúng ta là hãy dừng lại, nhìn vào bên trong và cho phép bản thân cảm nghiệm vẻ đẹp của sự sống!

Hạnh phúc thật kỳ lạ; nó sẽ đến khi bạn không còn tìm kiếm nó nữa. Khi bạn không cố gắng để được hạnh phúc, thì một cách bí ẩn, hạnh phúc sẽ xuất hiện từ sự trong sáng, từ sự đáng yêu của bản thể.

Jiddu Krishnamurti



5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

6. Thời gian sẽ thay đổi mọi thứ

Sống là cân bằng giữa nắm bắt và buông bỏ.

Rumi

Một điều chúng ta cần nhận ra là, “ý nghĩa” tự nó là một ý niệm luôn biến đổi – không phải một đích đến cố định. Điều mang lại cho chúng ta ý nghĩa ở một giai đoạn có thể sẽ không còn như vậy ở giai đoạn khác.

Suy cho cùng, sống là một quá trình thay đổi liên tục. Cùng với việc ta lớn lên, học hỏi và trải nghiệm những thăng trầm của cuộc sống, thì quan điểm, giá trị và ưu tiên của chúng ta cũng tự nhiên thay đổi theo.

Chúng ta hãy xem xét ví dụ về một thanh niên mới bắt đầu sự nghiệp nhé. Ở giai đoạn này, trọng tâm chính của anh ta có thể là thành công trong công việc, xây dựng sự nghiệp và ổn định về tài chính. Những mục

tiêu này mang lại cho anh ta cảm giác về mục đích và phương hướng. Tuy nhiên, khi kết hôn và có con, mỗi ưu tiên của anh chuyển sang gia đình, nuôi dạy con cái và kiến tạo tổ ấm. Ý nghĩa mà anh có được từ sự nghiệp trở nên ít quan trọng hơn; ngược lại, mỗi quan hệ với những người thân yêu lại được ưu tiên hơn.

Những sự kiện lớn trong cuộc sống như mất mát, bệnh tật... có thể tác động sâu sắc đến cảm thức ý nghĩa của chúng ta. Chẳng hạn, việc mất đi người thân yêu thường buộc chúng ta phải đánh giá lại các ưu tiên của bản thân và tìm ra những phương thức mới để kết nối với cuộc sống. Những gì từng quan trọng giờ đây có thể trở nên tầm thường, trong khi các khía cạnh khác của cuộc sống, chẳng hạn như các mối quan hệ và sự phát triển cá nhân, lại thành ra có “sức nặng” lớn hơn.

Sự thay đổi liên tục này có thể

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

khiến nhiều người khó chịu. Thông thường, chúng ta thích bám víu vào những trải nghiệm quá khứ và chống lại “dòng chảy” của sự thay đổi. Chúng ta cảm thấy lạc lõng/ bối rối khi phát hiện ra, những gì từng mang lại mục đích sống cho ta giờ đây không còn phù hợp nữa.

Tuy nhiên, điều cần thiết là phải chấp nhận thực tế. Giống như dòng sông luôn chuyển mình theo từng khúc quanh, chúng ta cũng phải học cách thích nghi với những biến động cuộc sống.

Dù khó khăn đến đâu, cuộc sống vẫn phải tiếp diễn. Ngay cả khi đối mặt với đau buồn, thất vọng hoặc bất ổn, chúng ta phải tìm thấy sức mạnh để tiếp tục tiến về phía trước.

Chúng ta cần tích hợp những trải nghiệm trong quá khứ vào hiểu biết ở thời điểm hiện tại. Những bài học ta đã học được, những mối quan hệ ta trân quý đều góp phần “dệt” nên bức

tranh phong phú của cuộc sống. Chúng là cơ sở hình thành nên các giá trị hiện tại và hướng ta đến những nguồn ý nghĩa mới.



7. Suy niệm về cái chết

Con người không bao giờ nhận ra cuộc sống tươi đẹp đến thế nào, cho đến khi họ đối mặt với cái chết.

Akira Kurosawa – “Ikiru”

“Bạn sẽ làm gì nếu chỉ còn sống được 6 tháng nữa?”

Đây là câu hỏi mà nhân vật Kanji Watanabe trong bộ phim Ikiru đã phải tự tìm câu trả lời. Viễn cảnh của cái chết không thể tránh khỏi đã khiến ông “bừng tỉnh”, từ bỏ những điều

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

tâm thường và trân trọng từng khoảnh khắc của cuộc đời. Đó là lúc ông ngừng tồn tại như một “xác ướp”, để bắt đầu thực sự sống như một “con người”.

Đây là điều ta vẫn thường thấy trong cuộc sống. Tác giả Paulo Coelho từng chia sẻ về một [trải nghiệm thức tỉnh tương tự](#)* – khi ông được chẩn đoán mắc tắc động mạch và chỉ còn 30 ngày để sống. Tuy rằng ông đã sống sót, nhưng trải nghiệm cận tử này đã tác động sâu sắc đến ông, củng cố cảm thức về giá trị của cuộc sống và tầm quan trọng của việc nắm bắt khoảnh khắc hiện tại. Nó nhắc nhở ông về lý do tại sao ông cần phải liên tục lặp lại câu thần chú này với chính mình: “**Làm ngay đi, làm ngay đi, làm ngay đi!**”

Cái chết là người bạn tốt nhất của tôi. Nàng luôn ngồi bên cạnh tôi, ngay cả khi tôi đang nói chuyện với bạn, nhìn về phía những ngọn núi phủ đầy tuyết ở

đây. Nàng nói “Em sẽ hôn anh”, và tôi nói, “Làm ơn, không phải bây giờ.” Và nàng nói, “Được rồi, không phải bây giờ – nhưng hãy chú ý và cố gắng tận dụng tốt nhất từng khoảnh khắc, vì em sẽ đưa anh đi.” Và tôi nói, “Được rồi, cảm ơn em đã cho tôi lời khuyên quan trọng nhất trong cuộc sống – hãy sống trọn vẹn khoảnh khắc của mình.”

Paulo Coelho



Không ai được miễn trừ khỏi cái chết – tất cả chúng ta đều sẽ chết vào một ngày nào đó. Nhiều người thường tránh không muốn nghĩ về nó, song thực tế, cái chết có thể đến rất bất ngờ.

* Xem Chương 7, trang 207-211

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

Trên thực tế, chúng ta đang sống trong một thế giới với đầy sự kiện không lường trước được - đại dịch COVID-19, tai nạn, thiên tai như sóng thần/ động đất, mối đe dọa chiến tranh. Vì vậy, chúng ta cần liên tục suy ngẫm về viễn cảnh mình sẽ ra đi như thế nào - để từ đó trân trọng sự mong manh và quý giá của cuộc sống này.

Hãy hăng hái làm những gì cần làm hôm nay. Ai mà biết được? Ngày mai, cái chết sẽ đến.

Thích Ca

Suy niệm về cái chết cũng đồng thời là phương thuốc giải độc mạnh mẽ cho các vấn nạn như bạo lực và tự tử. Theo thiên ý của tôi, những hành động như tự tử hay tự chối bỏ bản thân chẳng đưa ra giải pháp thực sự gì cả; chúng chỉ đơn giản là một cách trốn tránh trách nhiệm - một sự “phỉ báng” đối với món quà sự sống.

Cần rất nhiều lòng dũng cảm để đối mặt với thử thách hơn là trốn tránh chúng.

Tôi hiểu rằng không dễ dàng để những ai trong hoàn cảnh tuyệt vọng suy nghĩ lý trí như vậy (bản thân tôi có một người bác đã tự tử bằng cách tự thiêu). Đó là lý do tại sao tôi tin rằng bên cạnh vai trò cá nhân, chúng ta cũng cần nhấn mạnh đến trách nhiệm của mỗi người trong việc hỗ trợ những người xung quanh.

Chúng ta cần ngừng **đổ lỗi** và chủ động giúp đỡ những người khác, ngay cả khi họ chưa có biểu hiện gì.

Ở cấp độ cá nhân, tôi tin rằng nếu thực sự coi trọng sự sống và hiểu được bản chất phù du của nó, chúng ta thậm chí không thể nào mà tự sát - chứ đừng nói đến việc làm hại người khác và các sinh vật sống mà không có lý do chính đáng.

Hãy nghĩ về gia đình và bạn bè.

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

Hãy nghĩ về những gì đã đưa bạn đến đây – thành tựu bạn đã đạt được cho đến hôm nay.

Hãy nghĩ về tiềm năng và những giá trị bên trong – thay vì những gì mọi người nói về bạn.

Hãy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu một thành viên trong gia đình tự tử – cuộc sống của bạn sẽ ra sao nếu phải ở lại để đóng vai người chịu tang.

Hãy nghĩ mà xem, và bạn sẽ hiểu được giá trị của cuộc sống - cũng như lý do tại sao chúng ta cần khuyến khích tinh thần bất bạo động, cả với bản thân cũng như người khác. Đó là lúc bạn sẽ học cách nuôi dưỡng tình yêu thương và trắc ẩn, với ý thức rằng mọi người là tấm gương phản chiếu của chính bạn.

Được sinh ra là một hồng ân, và chúng ta nên hết lòng trân trọng món quà này!

Khi bạn thức dậy mỗi sáng,

hãy nghĩ rằng thật may mắn khi mình vẫn còn được sống, được suy nghĩ, được tận hưởng, được yêu thương.

Marcus Aurelius



8. Buông bỏ & mở rộng trái tim

Đối với những sinh vật nhỏ bé như chúng ta, sự bao la của vũ trụ chỉ có thể thấu hiểu được bằng tình yêu.

Carl Sagan

Trước sự bất định của cuộc sống, chính tình yêu - mối dây kết nối ta với người khác, với tổng thể lớn hơn - sẽ mang lại sự an ủi và cảm thức mục đích.

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

Yêu thương bắt đầu bằng việc buông bỏ. Việc níu giữ oán thù, tổn thương quá khứ chỉ làm ta nên nặng nề, ngăn cản ta sống trọn mọi khoảnh khắc và kết nối với người khác. Như Viktor Frankl đã nhận xét:

Tôi không quên bất kỳ nghĩa cử tốt đẹp nào tôi đã được nhận, và tôi cũng không nuôi lòng oán giận với những hành xử tồi tệ.

Chỉ khi giải thoát bản thân khỏi gánh nặng của sự tiêu cực, chúng ta mới sẵn sàng để đón nhận tình yêu thương.

Tình yêu là một sức mạnh có tính biến đổi – cả với người cho và người nhận. Nó cho phép cả hai nhìn thấy điều tốt nhất ở đối phương, nhận ra và giúp đỡ họ phát huy tiềm năng của mình.

Có một cách thực tế để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và mở rộng trái tim, đó là coi đối phương như người trong gia đình mình.

Khi gặp ai đó, đặc biệt là người mà chúng ta có xu hướng phán xét hoặc không thích, tại sao không thử nghĩ về họ như một người mẹ, một người cha, một người chị, một người anh, một người con?

Một sự thay đổi đơn giản về góc nhìn như vậy cũng đủ để chuyển đổi nhận thức và khuyến khích tinh thần đồng cảm.

Nếu bạn có ý định làm hại một người phụ nữ, hãy nghĩ về cô ấy như là mẹ, chị gái hoặc con gái của bạn - và bạn sẽ có lý do để kiểm chế hành vi của mình lại.

Bằng cách suy nghĩ về tác động của lời mình nói ra lên người khác - như khi nói chuyện trong gia đình, chúng ta sẽ có được nền tảng để thể hiện lòng tốt mà không đòi hỏi phải đáp lại.

Lần tới khi bạn nói, “Tôi không có điểm chung nào với người này,” hãy nhớ rằng bạn có rất nhiều điểm

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

chung: Vài năm nữa – hai năm hay bảy mươi năm, điều đó cũng chẳng quan trọng – cả hai bạn sẽ trở thành những xác chết thối rữa, rồi thành đống bụi, rồi chẳng còn gì cả. Không có chỗ cho lòng kiêu hãnh.

[...]

Theo nghĩa đó, bạn và mọi sinh vật đều hoàn toàn bình đẳng với nhau.

Eckhart Tolle



9. Hãy tò mò như một đứa trẻ

Ikigai hoàn toàn có thể khởi dậy trong chúng ta một cậu nhóc Peter Pan. Và

đó không hẳn là điều xấu. Chúng ta hãy cứ là những đứa trẻ mười hai tuổi!

Ken Mogi

Gần đây, cha tôi, giờ đã ngoài 65 tuổi, quyết định theo đuổi một thú vui mới: tự học tiếng Anh. Không cần có ai hướng dẫn, ông tự mình khám phá các nguồn tài nguyên trực tuyến, tự luyện phát âm và ngữ pháp.

Khi tôi trao đổi với ông về chuyện này, cha đã chia sẻ với thái độ nhiệt tình như trẻ con. Ông nói về những điều mới mẻ ông học được (vd: cách nối âm). với niềm phấn khích thực sự.

Ông nói với tôi rằng, nếu ông cứ tiếp tục học hỏi, tìm kiếm và luyện tập, một ngày nào đó ông sẽ có thể nói tiếng Anh thành thạo – ngay cả khi ngày đó chỉ đến khi ông 80-90 tuổi.

Ông cũng nhấn mạnh rằng “dục tốc bất đạt”; do đó, ông không

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

tập trung vào mục tiêu cuối cùng, nhưng cố gắng tìm thấy niềm vui trong quá trình học tập và thực hành hàng ngày. Ngay cả khi ông sẽ qua đời trước khi giấc mơ thành hiện thực, ít nhất ông cũng đã cố gắng hết sức – và bản thân nỗ lực đó đã là xứng đáng.

Khi lắng nghe cha chia sẻ, tôi không khỏi suy ngẫm về tầm quan trọng của sự tò mò trong việc tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống.

Hầu hết trẻ em đều tiếp cận thế giới với một thái độ ngạc nhiên thuần túy. Chúng liên tục hỏi “Tại sao?” và háo hức khám phá mọi điều mới mẻ. Sự tò mò bẩm sinh là động lực thúc đẩy chúng học hỏi, phát triển và khám phá vị trí của mình trên thế giới.

Thật không may, khi lớn lên, chúng ta thường đánh mất cảm giác ngạc nhiên thích thú này. Việc nuôi dưỡng tư duy trẻ thơ, theo tôi, là rất cần thiết để khơi

dậy lại đam mê và làm phong phú thêm cuộc sống.

Điều này có thể ví như tâm hồn của một người du mục – luôn không ngừng khám phá những vùng đất mới và đón nhận mọi trải nghiệm, dù là bằng cách thử nghiệm một sở thích mới, học một kỹ năng mới, khám phá một địa danh mới, hay chỉ đơn giản là tham gia trò chuyện với những người có xuất thân không giống như mình.

Bản thân tôi cũng đang là một “kẻ lãng du” trên hành trình tìm kiếm câu trả lời cho những thắc mắc về mục đích sống, về tâm linh và về bản chất của sự tồn tại. Sau một thời gian suy ngẫm, tôi đã đi đến kết luận rằng, ý nghĩa cuộc sống (ít nhất với tôi) nằm ở việc **học tập suốt đời**.

Không quan trọng nếu tôi không đưa ra được câu trả lời chắc chắn cho vấn đề của mình. Điều duy nhất có ý nghĩa là liên tục tìm kiếm, khám phá và phát

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

triển. Mỗi trải nghiệm mới, mỗi phát hiện mới đều bổ sung thêm một lớp kiến thức về bản thân và thế giới xung quanh.

Trong suốt hành trình cuộc đời, tất cả chúng ta đều trải qua nhiều trải nghiệm khác nhau – ngọt ngào có, cay đắng có, bất ngờ cũng có. Có những thứ chúng ta không thể lựa chọn – hoàn cảnh mình sinh ra, những thách thức phải đối mặt, những cơ hội đến với chúng ta.

Tuy nhiên, chúng ta có thể quyết định cách phản ứng trước những sự kiện này. Ta có thể thử nghiệm nhiều lựa chọn khác nhau, khám phá những con đường và cơ hội mới, ngay cả khi không biết chính xác chúng sẽ mang lại điều gì.

Mẹ tôi luôn nói rằng cuộc sống giống như một hộp sôcôla. Bạn không bao giờ biết mình sẽ nhận được gì.

Forrest Gump



9. Đừng so sánh với người khác

Chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc trong điều kiện độc đáo của mỗi người. Có thể trông xanh hơn ở đầu bên kia, nhưng đó rất cuộc cũng chỉ là ảo ảnh.

Ken Mogi

Trong tác phẩm “Dám bị ghét” của Kishimi Ichiro, có một cuộc trò chuyện giữa một chàng trai trẻ và một triết gia như sau:

CHÀNG THANH NIÊN: Trong số bạn bè tôi, có một người tên Y, lúc nào cũng vui vẻ, có thể nói chuyện thoải mái với cả những người mới gặp lần đầu. Cậu ấy như đóa

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

hoa hưởng dương rực rỡ, được mọi người yêu quý, có thể khiến mọi người phì cười trong tích tắc. Ngược lại, tôi kém khoản giao tiếp, khi nói chuyện với người khác luôn cảm thấy không được tự nhiên.

TRIẾT GIA: *Cậu muốn trở thành người vui vẻ giống như Y phải không? Rốt cuộc tại sao cậu lại muốn trở thành người như Y?*

CHÀNG THANH NIÊN: *Tôi quý Y và cho rằng nếu mình trở thành người giống như cậu ấy thì sẽ hạnh phúc.*

TRIẾT GIA: *Cậu cho rằng nếu trở thành người giống như cậu ấy thì sẽ hạnh phúc. Nghĩa là bây giờ cậu không hạnh phúc à?*

CHÀNG THANH NIÊN: *Chuyện đó...*

TRIẾT GIA: *Giờ cậu không*

thấy hạnh phúc, bởi vì cậu không yêu chính bản thân mình. Và cậu mong muốn “biến thành người khác” như một phương tiện để yêu bản thân. Vì mục đích đó, cậu muốn trở thành người giống như Y, và từ bỏ bản thân mình của hiện tại.

Dù cậu có muốn trở thành Y như thế nào, thì cậu cũng không thể tái sinh thành Y được. Cậu không phải là Y. Cậu cứ là cậu là được rồi.

Cậu muốn trở thành Y hay một ai đó là vì cậu chỉ để tâm đến “mình được trao cho cái gì”. Đừng làm vậy, mà hãy tập trung nghĩ xem “mình sẽ sử dụng cái được trao cho như thế nào”.

Xu hướng so sánh bản thân với người khác đang trở nên cực kỳ phổ biến trong xã hội hiện đại, được thúc đẩy bởi phương tiện truyền thông xã hội và những thông điệp giả tạo về một cuộc

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

sống “hoàn hảo”. Thật không may, nó chỉ cướp đi niềm vui sống, làm “xói mòn” lòng tự trọng và ngăn cản ta trải nghiệm ý nghĩa cuộc sống.

Khi liên tục so sánh bản thân với các tiêu chuẩn bên ngoài, chúng ta trở nên ám ảnh với sự công nhận của người khác và đánh mất tự do trong quá trình này. Mong muốn được chấp nhận trở thành “nhà tù” ngăn cản ta theo đuổi con đường của riêng mình.

Tự do đích thực nằm ở việc tách khỏi nhu cầu được công nhận để hướng tới “kim chỉ nam” bên trong. Chúng ta phải học cách [chấp nhận bản thân](#) mình hoàn toàn, cả ưu và khuyết điểm.



Hãy nghĩ về điều này xem. Nếu được lựa chọn để tái sinh, liệu ta có thực sự muốn chọn trở thành một người khác không?

Có lẽ có những khía cạnh mà ta mong muốn cải thiện, nhưng về cơ bản, những đặc điểm, trải nghiệm và quan điểm độc đáo của bản thân mới là yếu tố cấu thành nên con người chúng ta.

Không ai là hoàn hảo, song chúng ta có thể phát triển thông qua trải nghiệm. Chấp nhận cá tính là cách để ngừng tự so sánh với người khác và bước đầu theo đuổi phong cách sống độc đáo của mình.

Trước đây, trong một [cuộc phỏng vấn](#), Sadhguru đã bình luận như sau:

“Nếu bạn đang ngồi ở đây vào 10 thế kỷ trước, sẽ chẳng có xe hơi để đi. Bạn sẽ phải đi bộ, và như vậy cũng là ổn rồi.”

Vậy tại sao lại có sự khác biệt

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

về quan điểm ở hai thời đại?

Lý do, như ông giải thích, là vì chúng ta đã nhầm “phong cách sống” (lifestyle) với “cuộc sống” (life). “Cuộc sống” mới là thứ quan trọng, còn “phong cách sống” chỉ là một sản phẩm của thời đại và hoàn cảnh mà thôi.

Nếu chúng ta nhầm lẫn giữa hai khái niệm trên, chúng ta chắc chắn sẽ phải chịu đau khổ – bởi vì sẽ luôn có ai đó có phong cách sống “tốt hơn” mình.

Trong khi đó, bằng cách tập trung vào những khía cạnh cốt lõi của cuộc sống - kết nối, phát triển, đóng góp - thay vì bị cuốn vào dòng xoáy của một lối sống “tốt hơn” dựa trên những tiêu chuẩn bên ngoài, cuộc sống của ta sẽ bước sang một trang mới.

Chúng ta phải nuôi dưỡng sự tự chủ và tìm thấy niềm vui trong những trải nghiệm độc đáo của riêng mình, bất kể ý kiến của mọi người ra sao. Đó là lòng can

đảm khi ta dám “khiêu vũ mà không có khán giả”, theo đuổi đam mê và giá trị cá nhân mà không màng tới việc có được người khác công nhận hay đánh giá cao không.

Dũng khí để “dám bị ghét” là nền tảng cần thiết để tìm ra ý nghĩa của cuộc sống. Chúng ta phải ngừng sống trong bóng tối của kỳ vọng của người khác và nắm lấy ánh sáng độc đáo của riêng mình.

Trong văn hóa Nhật Bản, có một triết lý gọi là Oubaitori (桜梅桃李; Hán Việt: Anh mai đào lý) – nghĩa đen là “hoa anh đào, hoa mận, hoa đào và hoa mơ”. Cả 4 loại cây này đều nở vào mùa xuân, nhưng mỗi loại có hình dáng, đặc điểm và thời gian nở hoa riêng biệt.

Cũng như mỗi bông hoa nở theo thời điểm và cách riêng của nó, chúng ta phải trân trọng hành trình riêng của mình. Hoa hồng không hẳn đẹp hơn hoa anh

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

đào; cả hai đều đẹp theo cách riêng của chúng.

Tương tự như vậy, so sánh bản thân với người khác là một nỗ lực vô ích. Thay vào đó, chúng ta nên tập trung toàn tâm toàn ý vào việc bồi dưỡng điểm mạnh, tài năng và giá trị bản thân.

Không có công thức tuyệt đối cho hạnh phúc – mỗi điều kiện duy nhất của cuộc sống có thể trở thành nền tảng cho hạnh phúc, theo cách rất riêng của nó. Bạn có thể hạnh phúc khi kết hôn và sinh con, hoặc đơn giản chỉ kết hôn mà không cần phải có con. Bạn có thể hạnh phúc khi bạn độc thân, không có bằng đại học, hoặc có một bằng cấp nào đó. Bạn có thể hạnh phúc khi bạn mảnh mai, hoặc cũng có thể hạnh phúc khi thừa cân. Bạn có thể hạnh phúc khi sống ở nơi khí hậu ấm áp như California, bạn có thể hạnh phúc khi sống ở Montana, nơi bạn phải trải qua mùa đông khắc nghiệt. Nếu là một võ sĩ sumo, bạn có thể hạnh phúc khi được thăng cấp lên yokozuna, hoặc bạn vẫn có thể hạnh phúc dù vẫn là một trong những người đứng cuối bảng xếp hạng trong suốt sự nghiệp, phải làm việc lật vật, nhưng bạn không bao giờ bỏ cuộc.

Ken Mogi

5.1. CÁC NGUYÊN TẮC THỰC HÀNH HÀNG ĐẦU

Lưu ý khi tìm ý nghĩa cuộc sống



Đừng trì hoãn



Đón nhận thay đổi



Đặt câu hỏi



Suy niệm về cái chết



Thực hành tâm linh



Mở cửa trái tim



Cảm thức cộng đồng



Tò mò & học hỏi



Trân trọng mọi sự



Chấp nhận bản thân

5.2. Ý NGHĨA CỦA ĐAU KHỔ

Trong hành trình tìm kiếm ý nghĩa, chúng ta không thể bỏ qua tầm quan trọng của đau khổ. Đó là một phần của kiếp nhân sinh, một “mẫu số chung” tác động đến mọi người – bất kể xuất thân, niềm tin hay hoàn cảnh ra sao.

Tuy bạn có thể muốn tránh né hoặc phủ nhận nó, nhưng đối mặt với đau khổ là rất cần thiết để có được cảm thức sâu sắc hơn về mục đích sống.



Một vấn đề khi phân tích ý nghĩa của đau khổ là bản chất của nó. Các quan điểm tâm linh và triết học đưa ra những cách giải thích rất khác nhau. Một số người cho rằng đau khổ là do nghiệp chướng, số khác cho rằng nó là ý chí của Thượng đế

(hoặc một thế lực đối nghịch), số khác nữa thì cho rằng nó là một sự ngẫu nhiên thuần túy.

Những quan điểm trái ngược này không chỉ định hình nhận thức của chúng ta về **nguồn gốc** của đau khổ – mà còn ảnh hưởng đến **cách ta đối phó** với chúng. (ví dụ, một người tin vào nghiệp chướng có thể tập trung vào việc sửa chữa những hành động trong quá khứ, trong khi một người khác tin vào Thần linh thì tìm kiếm sự an ủi qua cầu nguyện hoặc đức tin)

Về phần mình, tôi không quan tâm lắm đến việc tìm hiểu lý do “tại sao” – vì nó chỉ liên quan đến quá khứ. Tôi tin rằng, một số đau khổ của tôi là do những việc làm trong quá khứ (cho dù là trong kiếp này hay kiếp trước – nếu có), một số thì nhằm mục đích rèn luyện ý chí và dạy cho tôi những bài học quan trọng, và một số khác thì để tôi có thể đồng cảm hơn với nỗi đau khổ của người anh em.

5.2. Ý NGHĨA CỦA ĐAU KHỔ

Dù là gì đi nữa, tôi chọn không than vãn hay rút lui vào bên trong – nhưng đứng lên “cầm kiếm” và “chiến đấu”.

Cho dù đau khổ là hậu quả của hành động trong quá khứ, một thử thách đối với sức mạnh ý chí, hay cơ hội để nuôi dưỡng lòng trắc ẩn, thì chìa khóa là hãy đối mặt với mọi thử thách mà cuộc sống mang đến trong danh dự và tinh thần học hỏi.

Không cần phải xấu hổ khi rơi nước mắt, bởi vì nước mắt sẽ là chứng nhân cho thấy con người rất mạnh mẽ, mạnh mẽ để chịu đựng như thế nào.

Viktor E. Frankl

Xu hướng bản năng của chúng ta là rơi vào “cạm bẫy” so sánh những khó khăn của mình với khó khăn của người khác, và tin rằng bản thân mình là người duy nhất phải chịu gánh nặng. Điều này chỉ làm nảy sinh cảm

giác tự thương hại và oán giận, cản trở khả năng tìm kiếm ý nghĩa trong những trải nghiệm hàng ngày.

Sự thật là, ai cũng đều mang gánh nặng của riêng mình; do đó, điều cần thiết là tập trung vào việc giải quyết những thách thức của bản thân, thay vì so sánh chúng với người khác. Chúng ta cần thừa nhận nỗi đau của mình mà không hạ thấp nỗi đau của người khác.

Điều thú vị là khi thay đổi góc nhìn về những khó khăn trong cuộc sống, chúng ta sẽ trở thành phiên bản tốt hơn của chính mình hiện tại. Thử thách không chỉ củng cố ý chí và nền tảng đạo đức – nó còn dạy ta về tầm quan trọng của việc đồng cảm với người khác, cũng như góp phần làm sáng tỏ những gì thực sự quan trọng đối với chúng ta – các mối quan hệ, giá trị, sự phát triển cá nhân hay đóng góp cho một mục đích lớn hơn.

5.2. Ý NGHĨA CỦA ĐAU KHỔ

Hãy nghĩ đến một người mẹ dành cả cuộc đời để chăm sóc đứa con bị khuyết tật. Cuộc sống của bà có thể đầy gian khổ và hy sinh, nhưng tình yêu và mục đích xuất phát từ hành động này đã mang lại cho bà cảm thức ý nghĩa sâu sắc. Nỗi đau không bị xóa bỏ, nhưng nó được chuyển hóa thành thứ gì đó có ý nghĩa, thậm chí là thiêng liêng với bà.

Nếu chúng ta có thể chấp nhận lối tư duy vô ngã như vậy, chúng ta sẽ biến đau khổ từ nguồn cơn tuyệt vọng thành chất xúc tác cho sự phát triển, khả năng bền bỉ và tri thức.



Theo một cách nào đó, đau khổ sẽ không còn là đau khổ nữa khi nó tìm thấy ý nghĩa, chẳng hạn như ý nghĩa của sự hy sinh.

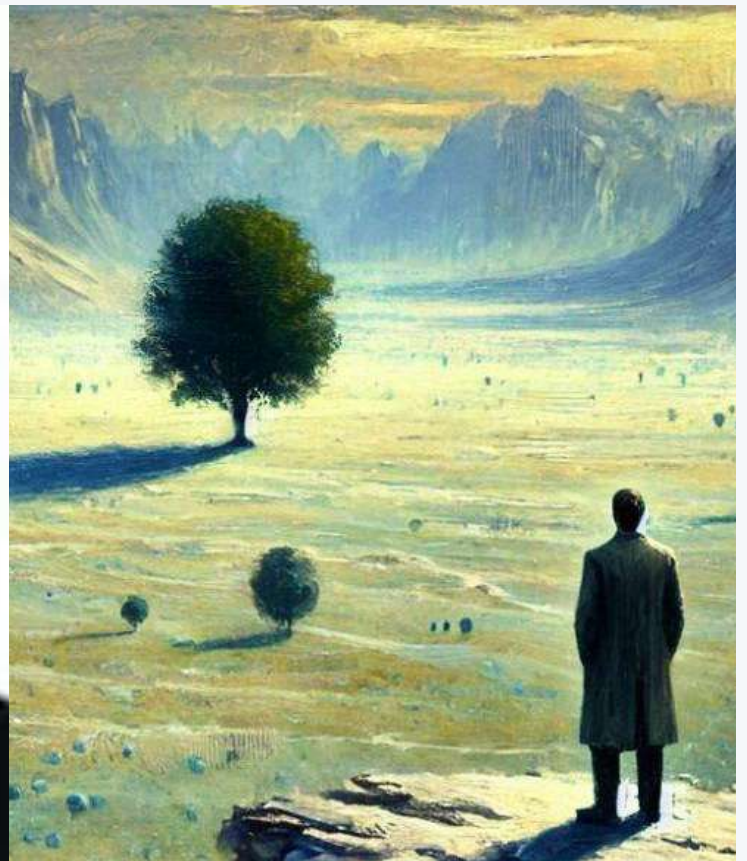
Viktor Frankl

NHẬN ĐỊNH TỪ CHUYÊN GIA



Tổng hợp bài phân tích từ các
chuyên gia tâm lý học về
ý nghĩa của cuộc sống

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI



Bài viết gốc tại [Psychology Today](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Tác giả: Robert C. Ciampi

Nỗi lo hiện sinh (existential angst) không chỉ xuất phát từ sự bất lực của con người trong việc suy nghĩ, cảm nhận, hành động hay trải nghiệm tình yêu cuộc sống – mà còn từ nỗi sợ về trạng thái “không tồn tại” và/hoặc cái chết. Nghi ngờ bản chất của sự tồn tại là nguyên nhân khiến người rơi vào tình trạng cô đơn, tách biệt và sợ hãi.

Nhà tâm lý học Carl Jung và triết gia Jean-Paul Sartre đã từng có những nghiên cứu về chủ đề này – cả hai đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sống một cuộc đời có ý nghĩa thông qua việc phát triển các nguồn lực bên trong, tự do thực hành sáng tạo, tránh không rơi vào cạm bẫy “tự lừa dối bản thân”.

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI

Về cơ bản, những ai đang trải qua nỗi lo âu hiện sinh đều cảm thấy lạc lõng; họ tin rằng sự tồn tại của họ là vô nghĩa, và rằng họ đã bị thế gian này bỏ rơi.

Đã từng bao giờ bạn tự hỏi: Cuộc sống thực sự là gì chưa? Tại sao bạn lại có mặt ở đây? Mục đích của bạn là gì? Cuộc sống của bạn có ý nghĩa gì không? Bạn là ai?

Những câu hỏi này đã được các triết gia, nhà thần học, chuyên gia tâm lý, lãnh đạo tâm linh và nhiều người khác đặt ra trong hàng chục thế kỷ qua.

Cuộc sống này vẫn còn đó vô vàn thắc mắc chưa có lời giải đáp – đặc biệt khi chúng ta phải đối mặt với tình trạng bất ổn do các cuộc khủng hoảng như chiến tranh/ đại dịch Covid-19 gây ra.

Và cũng giống nỗi sợ với những điều huyền bí – những gì mình chưa biết/ chưa nắm rõ, việc không biết câu trả lời cho những vấn đề nhân sinh khiến nhiều người cảm thấy vô cùng bất an.

Não bộ của chúng ta có khuynh hướng ưa thích những hình ảnh và suy nghĩ hoàn chỉnh; nếu có điều gì có vẻ chưa hoàn thiện. nó sẽ tự lấp đầy vào “khoảng trống” đó.

Nếu nó không có câu trả lời, não bộ sẽ tự tạo ra câu trả lời.

Đối với những người mắc chứng lo âu, việc không có lời giải đáp rõ ràng và thỏa đáng cho những câu hỏi nhân sinh có thể khiến họ hình thành các suy nghĩ tiêu cực. Nếu không biết điều gì sắp xảy ra, họ sẽ “bịa ra” trong tâm trí một sự kiện thảm khốc; điều này, vô hình chung,

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI



chỉ làm trầm trọng thêm nỗi lo âu của họ.

Thực hành chánh niệm/ tỉnh thức (mindfulness) hướng chúng ta về tầm quan trọng của việc sống trọn khoảnh khắc hiện tại – thay vì đắm chìm trong quá khứ hay tương lai. Nếu có thể tập trung vào hiện tại, chúng ta sẽ dễ dàng hành động hơn khi có một biến cố không mong muốn xảy ra.

Nhiều người thường than thở về quá khứ và những gì họ đáng lý ra nên/ không nên làm, trong khi số khác thì lo lắng về tương lai và bị ám ảnh bởi những trở ngại bắt đầu bằng hai chữ “nếu như”.

Một số người e sợ những điều mình chưa biết rõ và không ngừng tin rằng họ có quá ít/ hoàn toàn không có quyền kiểm soát trong cuộc sống này. Một số thì cảm thấy bất lực và tin tưởng cách vô lý rằng,

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI

những người xung quanh nên hướng dẫn họ và trả lời những câu hỏi cuộc đời thay cho họ.

Tôi luôn cảm thấy thú vị với thực tế rằng: con người chúng ta không biết mình đến từ đâu và sẽ đi về đâu, nhưng chúng ta lại có khả năng đặt ra những câu hỏi này. Các loài sinh vật khác dường như chỉ hài lòng với việc “tồn tại”, trong khi con người thì lại đặt câu hỏi “Tại sao?” Chính khi đó, “nỗi lo lắng” sẽ xuất hiện với những ai cảm thấy cuộc sống của họ không có ý nghĩa rõ ràng hay mục đích gì chính đáng.

Về phần mình, tôi ý thức rất rõ ràng rằng, cuộc sống phải có nhiều thứ đáng giá hơn là chỉ làm theo thói quen và chờ đợi điều gì đó sẽ xảy ra.

Tôi đã học được rằng, chúng ta có thể phải chờ đợi một thời gian dài để thấy sự thay đổi đáng kể xảy ra. Để kiến tạo một cuộc sống có mục đích, tôi phải đối mặt với nỗi sợ hãi của mình, cũng như dám bước ra thế giới bên ngoài để tìm kiếm những trải nghiệm có ý nghĩa.

Nhiều năm về trước, một chuyên gia trị liệu đã giải thích với tôi rằng: **khi nỗi đau khổ do không chịu thay đổi trở nên lớn hơn chính bản thân sự thay đổi, đó là lúc sự thay đổi thực sự bắt đầu.**

Tôi sẽ không bao giờ quên nhận xét đầy khôn ngoan đó.

Vai trò của liệu pháp trị liệu

Mỗi người sẽ có quan điểm khác nhau về phương pháp trị liệu (therapy). Một số người coi đó là cơ hội để họ “trút bầu tâm sự” về những vấn đề trong công việc/ gia đình, hoặc để than thở về cuộc hôn

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI

nhân không mấy viên mãn và những trục trặc với con cái. Một số thì tìm kiếm sự giúp đỡ cho chúng lo âu, trầm cảm và các rối loạn khác. Số khác đến để nói về chứng nghiện của chính họ/ người thân, để thảo luận về các vấn đề họ gặp với cha mẹ già/ anh chị em ruột, và nhiều vấn đề cụ thể khác – với mong muốn thu về một kết quả có thể định lượng được.

Và song song với đó, có những vấn đề mà chúng ta vừa thảo luận trên đây – cảm giác lạc lõng, bối rối, thiếu ý nghĩa/ mục đích sống, và tự nghi ngờ về con người chúng ta nhìn thấy trong gương.

Không phải tất cả các nhà trị liệu đều đủ tiêu chuẩn hoặc thậm chí muốn làm việc trong lĩnh vực này. Một số khác, như tôi đây, thì cảm thấy vô cùng thỏa mãn khi biết rằng, khách hàng muốn khám phá các khía cạnh sâu sắc và tâm linh hơn của cuộc sống.

Việc không có định hướng rõ ràng hoặc cảm thấy thiếu vắng mục đích trong đời là trải nghiệm không có gì làm vui vẻ; chính nó khiến nhiều người trong chúng ta lựa chọn đắm mình vào rượu/ ma túy để “dập tắt” nỗi đau. Để lấp đầy “khoảng trống” trong tâm hồn.

Khám phá mục đích của bản thân

Phàm ai có được một lý do để sống thì không còn bị hoàn cảnh khuất phục nữa. - Friedrich Nietzsche

Cuộc sống này có ý nghĩa và mục đích hay không? Liệu chúng ta có thể “biết mình” hay không?

Tại sao chúng ta lại ở đây? Mục đích sống của tôi là gì?

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI



Đối với nhiều người, những trăn trở trên đây quá khó hiểu đến mức họ không thềm cố gắng trả lời. Một số thì suy nghĩ về mục đích theo một góc độ vi mô – và phân tách câu trả lời thành các phần nhỏ hơn nữa.

Có người sẽ nói rằng, mục đích sống của họ là chăm sóc con cái. Những người khác thì tìm thấy ý nghĩa trong việc trở thành một người vợ/ chồng giàu tình yêu thương, hoặc đóng vai trò một người con ngoan trong gia đình. Một số tìm thấy mục đích sống thông qua tôn giáo/ thực hành đức tin. Giáo viên tìm thấy mục đích sống trong công việc giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ. Các chuyên gia chăm sóc sức khỏe như bác sĩ, nhân viên xã hội, y tá, v.v... thì cảm thấy sứ mệnh của họ là giúp đỡ những người đang cần được giúp đỡ. Tôi biết bản thân tôi thuộc trường hợp này.

Cũng như với các công việc khác, tôi tin rằng mỗi người trong chúng ta

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI

đều phải có trách nhiệm tìm ra mục đích sống của chính mình. Và chúng ta cần phải nuôi dưỡng thế giới nội tâm – đủ để nhìn sâu vào bên trong mình, xem coi “ai” đang ở trong đó.

Có người từng hỏi tôi rằng ý nghĩa của cuộc sống, theo tôi, là gì. Tôi không chắc tại sao họ lại nghĩ tôi sẽ có câu trả lời, nhưng sau một hồi suy nghĩ, tôi đã đáp lại như sau:

“Ý nghĩa của cuộc sống là đi tìm kiếm ý nghĩa đó, bằng cách bước đi trên hành trình của chính mình.”

Có lẽ bạn sẽ không thỏa mãn với câu trả lời trên đây, song tôi tin rằng, nó nhấn mạnh đến tầm quan trọng của trách nhiệm cá nhân. Mặc dù, dĩ nhiên, nhận thức về thực tế này sẽ khiến một số người cảm thấy cô đơn và lạc lõng.

Điều gì sẽ xảy ra khi bạn không có ý thức về mục đích?

Việc chịu trách nhiệm cho suy nghĩ, hành vi và cảm xúc của mình là điều không mấy dễ chịu. Không những vậy, nếu suy nghĩ đủ sâu sắc về nó, chúng ta sẽ đi đến nỗi sợ hãi lớn nhất của nhân loại: cái chết.

Dưới đây, tôi xin minh họa điểm mình muốn nói bằng một cuộc đối thoại nội tâm “hư cấu” như sau.

Hỏi: “Bạn là ai?”

Đáp: “Tôi không biết.”

Hỏi: “Bạn sợ nhất điều gì khi không biết mình là ai?”

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI

Đáp: “Tôi sợ không biết được con người bên trong mình.”

Hỏi: “Vậy thì có làm sao nếu bạn không hiểu được con người bên trong mình?”

Đáp: “Nếu tôi không biết mình là ai, tôi có thể không biết mình muốn gì trong cuộc sống.”

Hỏi: “Nếu bạn không biết mình muốn gì trong cuộc sống thì điều đó có vấn đề gì không?”

Đáp: “Nếu tôi không biết mình muốn gì thì làm sao tôi có thể sống cuộc đời này?”

Hỏi: “Nếu bạn không biết cách để sống cuộc sống của mình thì điều đó có vấn đề gì không?”

Đáp: “Nếu tôi không biết cách sống, thì tốt hơn là tôi nên nhốt mình trong phòng cả ngày lẫn đêm và chẳng làm gì cả.”

Hỏi: “Nếu bạn tự cô lập mình trong phòng cả ngày lẫn đêm và không làm gì cả, điều đó sẽ có ý nghĩa gì?”

Đáp: “Tôi sẽ không sống nữa và tôi sẽ chết.”

Việc không biết câu trả lời, trong tình huống “cực đoan” nhất, có thể dẫn tới nỗi sợ hãi với cái chết. Khi đó, suy nghĩ và cảm xúc của cá nhân đã vượt ra khỏi trần trở ban đầu, và sẽ cần phải đào sâu từ câu hỏi này sang câu hỏi khác để biết được người đó thực sự cảm thấy thế nào. Dù là xuất phát từ những câu hỏi chưa có lời giải về sự tồn tại, mục đích

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI



hay ý nghĩa, nỗi lo sợ cái chết sẽ liên tục ám ảnh tâm trí của họ.

Có nhiều người bị “dẫn vật” khôn nguôi bởi những câu hỏi được nêu ra ở đây, trong khi số khác thì quá bận rộn và mất tập trung – đến nỗi chẳng thềm dành một chút thời gian để suy ngẫm về chúng. Nhịp sống hối hả, nỗi lo sợ với những điều chưa biết, không nhận thức được cùng đích cuộc đời, v.v... là những nguyên nhân ngăn cản ta sống một cách trọn vẹn và phát huy hết tiềm năng của mình.

Vai trò của chuyên gia trị liệu là hỗ trợ những người bị ám ảnh bởi nỗi lo hiện sinh nhìn ra toàn bộ giá trị của họ – những điều khiến cho cuộc sống này trở nên đáng sống, ngay cả khi không thể đưa ra câu trả lời cho mọi thắc mắc.

Một số người có thể cảm thấy rằng, que kem sô cô la mà họ đang

6.1. TÌM KIẾM HƯỚNG ĐI CUỘC ĐỜI

thường thức mang lại ý nghĩa và mục đích trong chính khoảnh khắc hiện tại. Tuy có thể không giải đáp được những bí ẩn lớn của cuộc sống, nhưng như vậy cũng đủ để đáp ứng nhu cầu của họ vào thời điểm đó.

Để kết luận, tôi xin phép chia sẻ một phép so sánh như sau:

Cuộc sống này có thể ví như một chiếc máy chơi pinball. Tương tự như khi chơi pinball, chúng ta lao mình vào cuộc sống, không biết bản thân sẽ đi về đâu, cũng chẳng biết những thử thách nào đang chờ đợi phía trước. Trong quá trình này, chúng ta có thể gặp phải “vật cản” (một cá nhân/ biến cố cụ thể) khiến ta bay theo một hướng khác – để rồi lại đâm vào một “vật cản” mới và lại bay theo một hướng khác nữa. Vì chúng ta không thể dự đoán tương lai sẽ ra sao, nên **mọi tương tác đều có khả năng đưa chúng ta đi theo một hướng thú vị mới.**

Vấn đề ở đây là, chúng ta không bao giờ biết ai hoặc điều gì sẽ thay đổi mình, khiến ta theo một hướng đi/ con đường mới. Thế nhưng, chúng ta nên sẵn sàng đón nhận những thay đổi đó, với ý thức rằng: **mỗi “vật cản” đều có tiềm năng tác động đáng kể đến cuộc sống của chúng ta, mãi mãi.**

**Trích từ chương 13 ấn phẩm *When to Call a Therapist* của Robert C. Ciampi, LCSW.*

Ý nghĩa của cuộc sống là đi tìm kiếm ý nghĩa đó bằng cách bước đi trên hành trình của chính mình.

Robert C. Ciampi

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI



Bài viết gốc tại [Psychology Today](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Tác giả: Douglas LaBier

"Mỗi sinh vật đều có mục đích tồn tại trên mặt đất này."

–Sa'di, thi sĩ Ba Tư thế kỷ XII

Tôi thường được đặt câu hỏi, “Tại sao tôi không thể tìm thấy mục đích sống của mình?”

Hàng chục năm qua, tôi đã nghe nhiều người đàn ông và phụ nữ – gồm cả bệnh nhân tâm lý đang nỗ lực xây dựng cuộc sống lành mạnh hơn, lẫn quản lý doanh nghiệp đang cố gắng hoàn thiện năng lực lãnh đạo của mình – chia sẻ về việc tại một thời điểm nhất định nào đó, họ không biết mình thực sự có mặt trên đời để làm gì. Dù có khuynh hướng tôn giáo/ tâm linh hay không, họ đều cảm thấy khao khát “một

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

điều gì đó” mang lại ý nghĩa cho cuộc sống này.

Nhiều người tìm đến những cuốn sách và chương trình đào tạo về mục đích sống, nhưng hầu hết đều không thỏa mãn. “Tôi vẫn chưa tìm thấy thứ mình đang tìm kiếm.”

Bên cạnh đó, cũng có không ít người đã tìm thấy và sống hòa hợp với mục đích của mình. Theo như tôi quan sát, có mấy điểm khác biệt chính yếu giữa những người thất bại với những người thành công trên hành trình “đi tìm lẽ sống” như sau.

Thứ nhất, tôi cho rằng mọi người đều cảm thấy bị hấp dẫn bởi một mục đích “bao trùm” nào đó đối với cuộc sống của mình, bất kể nó có bị che khuất như thế nào. Trên thực tế, bạn có thể nói rằng mọi dạng thức sống, mọi hiện tượng tự nhiên, đều có một mục đích đằng sau. Luôn luôn có sự chuyển động hoặc tiến hóa hướng tới một số kết quả nhất định – dù đó là một cái cây ra quả hay những đám mây hình thành để tạo ra mưa. Thế nhưng, con người chúng ta **quá ám ảnh với các hoạt động, cam kết, mục tiêu hàng ngày, v.v...**, đến nỗi nhận thức về mục đích sống độc đáo của bản thân trở nên hoàn toàn bị lu mờ.

Và hậu quả sẽ xảy ra khi một cá nhân không biết/ không tìm thấy mục đích của mình. Tôi đã gặp những người đàn ông và phụ nữ thành công trong công việc hoặc các mối quan hệ – tức là ở phương diện bên ngoài – song họ vẫn cảm thấy trống rỗng, tù túng và bất mãn. Họ cảm thấy mình đang “lạc hướng” và thiếu thốn, mặc dù được thế gian đánh giá là thành đạt.

Đôi khi họ tự hỏi, phải chăng họ đã đi sai hướng ngay từ đầu – chọn sai nghề nghiệp/ sai bạn đời?

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI



Hoặc có lẽ họ chưa nhận ra rằng, con đường họ đã chọn sẽ trở nên ý nghĩa hơn đối với họ, nếu như họ sẵn sàng chấp nhận nó?

Và thế là lại một vấn đề nữa nảy sinh: giữa hai cách nhìn nhận như trên đây thì có gì khác biệt? Làm sao để phân biệt đúng sai?

Có một điều rất rõ ràng là: Hậu quả của việc không tìm thấy mục đích sẽ là sự bất mãn dai dẳng, thiếu vắng bình an nội tâm, mất kết nối với bản ngã bên trong. Đó là vì bản ngã thực sự bên trong biết rằng, mục đích sống của bạn không đồng nhất với những gì đang diễn ra trong cuộc sống bên ngoài. Những gì bạn đang theo đuổi chỉ là một “bản ngã giả tạo”; tiếc thay, bạn đã đồng nhất mình với nó – đơn giản là vì nó mang lại nhiều phần thưởng cho cái tôi của bạn.

Tôi tin rằng, hầu hết mọi người đều níu giữ lại ít nhất một “tia sáng”

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

nhận thức về mục đích sống của họ – nằm sâu dưới các lớp của bản thể bên trong. Nó giống như một khuynh hướng, một “lời thì thầm” liên tục thu hút bạn.

Đôi khi nó ở ngay trước mắt bạn, nhưng bạn không cho phép mình nhìn thấy nó. Giống như những lần bạn mãi đi tìm chìa khóa bị mất – để rồi sau đó phát hiện ra, nó đã ở ngay trước mặt bạn từ nãy tới giờ!

Lấy ví dụ, một chuyên gia tư vấn về đầu tư nhận thấy bản thân luôn dành nhiều thời gian cho các tổ chức từ thiện. Cuối cùng, anh nhận ra, điều mà anh ấy cảm thấy đồng điệu nhất là giúp đỡ mọi người. Chính điều này – chứ không phải những thứ như quản lý tiền bạc – là thứ anh yêu thích nhất. Giúp đỡ người khác là tiếng gọi thực sự của anh, và nó vẫn luôn ở đó – ngay trước mắt anh bao lâu nay!

Những ai nhận ra khuynh hướng của mình – song từ chối theo đuổi nó – sẽ rơi vào trạng thái bất mãn. Thế nhưng, điều quan trọng là không được nhầm lẫn giữa việc tìm kiếm hạnh phúc với tìm ra mục đích của bạn.

Hạnh phúc là những gì bạn trải nghiệm trong dòng chảy hàng ngày của cuộc sống – những thăng trầm mang tính tình huống. Nó sẽ luôn dao động và thay đổi theo thời gian.

Ngược lại, mục đích là một cái gì đó sâu sắc hơn hẳn. Đó là cảm giác bình yên và viên mãn, hòa hợp và đồng điệu với sự phát triển liên tục của bản thể. Nó vượt qua những thăng trầm hàng ngày, cả thất vọng cũng như niềm vui của thành công. Khi bạn sống theo mục đích của mình, bạn xem tất cả những trải nghiệm đó như một phần tất yếu của hành trình đường đời. Chúng không làm bạn mất tập trung khỏi tầm

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

nhìn lớn hơn – lý tưởng, thời “nam châm” luôn không ngừng hút bạn về phía nó.

Đặc điểm chung của những người tìm thấy mục đích sống

Có những điểm chung giữa những người tìm thấy mục đích sống thực sự của mình. Thứ nhất, họ không quá bận tâm đến lợi ích cá nhân, đến bản ngã trong những gì họ làm.

Điều này thoạt nghe có vẻ thật mâu thuẫn. Làm sao bạn có thể tìm thấy mục đích sống nếu bạn không tập trung vào chính mình?

Sự thật là, khi tập trung quá mức vào cái tôi, vào việc thỏa mãn mục tiêu hoặc nhu cầu của mình – dù là trong công việc hay các mối quan hệ – thì mục đích sẽ trở nên mờ nhạt. Bản ngã của bạn sẽ che phủ nó, giống như những đám mây che khuất mặt trời.

Tất nhiên, lợi ích cá nhân/ bản ngã là một phần tất yếu của con người. Để có thể vượt qua và buông bỏ nó, bạn sẽ phải nỗ lực và ý thức về việc không để bị nó mê hoặc. Cũng như Ulysses trong huyền thoại đã kháng lại bài ca của các tiên cá.

Bằng cách buông bỏ bản ngã/ lợi ích cá nhân, bạn sẽ mở ra “cánh cửa” để nhìn thấy con người thực sự của bạn, liệu nó có đang thống nhất với cuộc sống bên ngoài và mang lại cảm giác có mục đích hay không. Biết được bạn là ai bên trong – bao gồm các giá trị thực sự, mong muốn thầm kín, trí tưởng tượng, khả năng yêu thương, đồng cảm, v.v... – tất cả đều góp phần quan trọng định hình mục đích sống của bạn.

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI



Thứ hai, những ai khám phá ra mục đích sống của mình biết sử dụng năng lượng tinh thần và sáng tạo để phục vụ một điều gì đó lớn hơn bản thân họ. Nghĩa là, họ giống như người yêu chỉ trao đi tình yêu một cách vô vị lợi, không quan tâm đến việc nhận lại điều gì, không yêu cầu được yêu thương lại, không xem hành động yêu thương như một hình thức giao dịch hay đầu tư.

Điều này thật khó tưởng tượng trong xã hội bị “thương mại hóa” hiện nay. Thế nhưng, bạn hoàn toàn có thể trao đi năng lượng tinh thần, cảm xúc và sáng tạo từ trái tim khi hướng tới phục vụ điều gì đó lớn hơn lợi ích cá nhân.

Đặc điểm thứ hai này – phục vụ cho điều gì đó vượt lên trên cái tôi, lên trên việc “giành được” thành quả cho những gì bạn đang hướng tới – được thể hiện ra dưới nhiều hình thức khác nhau. Đối với một số

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

người, nó được thể hiện qua công việc họ làm hàng ngày. Nghĩa là, những gì họ làm phản ánh nghịch lý của việc không trực tiếp hướng tới việc đạt được điều gì đó, vì làm như vậy chỉ “thối phòng” cái tôi lên mà thôi.

Đây là điều đã được John Kay, cựu Giám đốc Trường Kinh doanh Oxford, mô tả trong tác phẩm “[Obliquity](#)“. Trong sách, ông đã đưa ra các ví dụ về việc đạt được mục tiêu kinh doanh/ nghề nghiệp bằng cách theo đuổi chúng một cách gián tiếp; bằng cách **cố tình không theo đuổi chúng**. Việc quá quan tâm đến lợi ích cá nhân sẽ chỉ làm suy yếu cơ hội thành công. Thay vì cố gắng chiếm lĩnh thị phần từ sản phẩm, hãy tập trung vào niềm đam mê khi được tạo ra một sản phẩm mới cho xã hội.

Phục vụ cho điều gì đó vượt lên bản ngã cá nhân là đặc điểm phổ quát ở những người đã tìm thấy mục đích của mình, dù họ đang ở độ tuổi nào. Đôi khi, việc đó xảy ra hoàn toàn có ý thức (vd: từ bỏ một con đường trước đây khi nhận thức được rằng nó không còn đồng bộ với bản ngã nội tại). Trong một số trường hợp khác, nó được kích hoạt bởi những sự kiện không lường trước – những biến cố giúp thỏa mãn một khát vọng bên trong.

Lấy ví dụ, có một phụ nữ ngoài 20 tuổi, cảm thấy bất mãn với việc học đại học, đã trở về nhà và tình cờ gặp một số người bạn nhạc sĩ/ nghệ sĩ khác. Kết quả là sự ra đời của tổ chức phi lợi nhuận GoodMakers Street Team – gồm một nhóm những người trẻ tuổi đầy nhiệt huyết, mong muốn đóng góp tích cực cho cộng đồng.

Không chỉ thế hệ trẻ, ngay cả những người lớn tuổi cũng đang khám phá ra những mục đích sống mới. Một ví dụ là sự gia tăng của làn sóng

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

“encore career” (sự nghiệp thứ hai) – khi những cá nhân tới tuổi nghỉ hưu dành thời gian cho các dự án/ cam kết đồng điệu với lý tưởng bên trong, điều mà họ đã không nhận ra hoặc chỉ “lờ mờ” ý thức về nó suốt nhiều năm qua.

Đôi khi, cảm thức về mục đích có thể được “đánh thức” khi cá nhân chứng kiến một bi kịch (vd: một người cảm thấy xúc động mạnh khi chứng kiến cảnh người khác bị tra tấn – và khám phá ra mục đích sống của mình là giúp đỡ họ), hoặc trực tiếp trải qua nó. Như trường hợp của John Walsh, người đã không ngừng nghỉ đóng góp cho ngành tư pháp hình sự Hoa Kỳ sau khi con trai của chính ông bị sát hại.

Một số lưu ý

- **Bắt đầu bằng cách nhìn lại những gì bạn đang làm – những lựa chọn, lối sống và cam kết của mình – một cách khách quan từ bên ngoài**

Dù là thành công hay thất bại, hãy đánh giá xem liệu kết quả của những gì bạn làm có tiết lộ điều gì về bản thể bên trong không. Liệu rằng có một sự “cộng hưởng” trong những gì bạn làm không.

Nói cách khác, đừng cố gắng “tìm” mục đích của bạn bằng cách điều chỉnh những gì bạn đã làm trong công việc, các mối quan hệ hoặc bất kỳ điều gì khác. Thay vào đó, hãy để tất cả những điều đó trở thành bài học cho bạn – rằng nó có nói lên điều gì về những khát khao, tầm nhìn bên trong, những sở thích mà bạn có thể đang cố gắng thể hiện thông qua cuộc sống bên ngoài của mình, ngay cả khi bạn đang đi không đúng hướng hay không.

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI

- **Khi bạn cảm thấy bị thu hút bởi một mục đích, hoạt động hoặc động cơ nào đó mà bạn cho rằng phản ánh bản thể bên trong, thì hãy theo đuổi nó**

Hãy luôn quan sát những tín hiệu/ thông điệp mà mọi việc bạn làm gửi đến cho bạn. Không quan trọng mục đích của bạn thuộc về phạm vi vật chất/ thể tục hay tinh thần/ tâm linh. Nếu bạn theo đuổi nó với con tim trong sáng, hoàn toàn “vô vị lợi”, cuối cùng bạn sẽ nghiệm ra liệu đó có phải là con đường đúng đắn dành cho bạn hay không.

- **Làm mọi việc với tinh thần cống hiến & phục vụ – hay nói cách khác, với tình yêu dành cho những gì bạn làm**

Điều này cũng bao gồm tất cả những người mà bạn tương tác hàng ngày. Chính khi có ý thức truyền năng lượng tích cực (sự tử tế, lòng trắc ẩn, rộng lượng, công lý) vào mọi suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình – bạn cũng đồng thời kiểm chế cái tôi và qua đó có thể nhìn thấy mục đích thực sự của mình.

Tất nhiên, nói thì dễ hơn làm – bạn có thể sẽ gặp phải rào cản từ áp lực văn hóa hoặc những người khác có lợi ích riêng bị đe dọa bởi những việc bạn làm. Khi đó, hãy ghi nhớ lời của Ralph Waldo Emerson:

"Bất kể bạn quyết định theo hướng nào, sẽ luôn có người nói với bạn rằng bạn đã sai lầm. Luôn có những khó khăn nảy sinh khiến bạn tin rằng những người chỉ trích bạn là đúng. Bạn sẽ cần phải thực sự dũng cảm để vạch ra một lộ trình hành động và theo đuổi nó đến cùng."

Nhà lãnh đạo tinh thần Sufi Hazrat Inayat Khan, người đã đến truyền giáo ở Hoa Kỳ và Tây Âu vào đầu những năm 1900, đã mô tả sức mạnh

6.2. VẤN ĐỀ CỦA THẾ GIỚI HIỆN ĐẠI



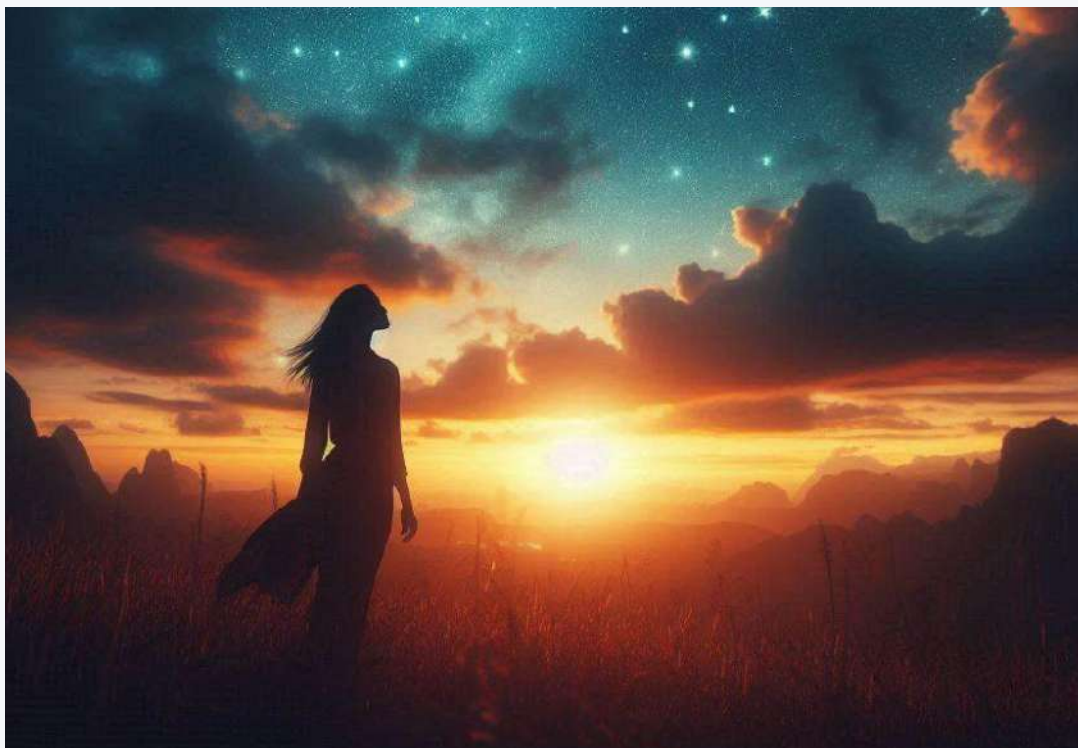
Một người có thể đột nhiên nảy ra ý tưởng trong đêm, ‘Tôi phải đi về phía bắc’, và đến sáng, anh ta bắt đầu cuộc hành trình của mình. Anh ta không biết tại sao, anh ta không biết mình phải đạt được điều gì, anh ta chỉ biết rằng mình phải đi. Và khi đến nơi, anh ta tìm thấy điều gì đó mà mình phải làm – và thấy rằng bàn tay của định mệnh đã thúc đẩy anh hướng tới mục đích đó, đã truyền cảm hứng cho anh đi về phương bắc.”

Từ kinh nghiệm của mình, tôi nhận thấy rằng với những ai quyết tâm “đi về phương Bắc” và thức tỉnh với mục đích sống của mình, từ họ luôn tỏa ra một phong thái bình tĩnh và truyền cảm hứng. Không chỉ mạnh mẽ và thành công trong mọi việc họ làm, năng lượng của họ cũng đồng thời lan tỏa sang tất cả những người xung quanh.

Bạn sẽ cần phải thực sự dũng cảm để vạch ra một lộ trình hành động và theo đuổi nó đến cùng.

Ralph Waldo Emerson

ÁNH SÁNG GIỮA ĐÊM TRƯỜNG



Trong thời khắc đen tối nhất, ý chí con người vẫn luôn tỏa sáng & mang lại ý nghĩa cho đời!

7.1. NICK VUJICIC: ĐI TÌM MỤC ĐÍCH



Bài viết gốc tại nboforum.com; bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)

Tại buổi hội nghị Diễn đàn Doanh nghiệp Bắc Âu (Nordic Business Forum) năm 2017, Vujicic bắt đầu bài phát biểu bằng việc chia sẻ bức ảnh gia đình gồm bốn người của anh, cùng với tin vui rằng anh và vợ Kanae đang mong đợi hai bé gái sinh đôi vào tháng 12. Sau phần giới thiệu này, anh bắt đầu giải bày về hành trình cuộc sống đầy cảm hứng của mình – rằng anh đã may mắn như thế nào khi được thấy ước mơ trở thành hiện thực, thậm chí vượt xa những gì anh có thể tưởng tượng.

Tuy nhiên, Vujicic cũng chỉ ra, không phải mọi thứ đều có thể làm được. Cuộc sống là một chuỗi những thăng trầm. Sinh ra không có tay chân, tuổi thơ của anh là những tháng ngày bị bắt nạt và trêu chọc liên tục ở trường, khiến anh cảm thấy chán nản – thậm chí tới mức đã

7.1. NICK VUJICIC: ĐI TÌM MỤC ĐÍCH

cố gắng tự tử khi mới 10 tuổi. Tuy nhiên, anh đã có thể vượt lên nghịch cảnh, biến trở ngại và thất bại thành cơ hội học tập và phát triển.

Theo Vujicic, sai lầm số một trong cuộc sống là quên mất giá trị của lòng biết ơn, đặc biệt khi đối mặt với nghịch cảnh. Anh tuyên bố: “Tâm tình tri ân là nền tảng để tôi có thể sống cuộc đời của mình theo cách tôi đang sống như hiện tại”.

Bạn là ai và bạn muốn gì?

Cha mẹ Vujicic đã dạy anh về lòng biết ơn từ khi còn nhỏ; họ khuyến khích anh nỗ lực nhiều nhất trong phạm vi những gì mình có, thay vì phàn nàn về những gì mình không có. Mặc dù gặp rất nhiều khó khăn do khuyết tật về thể chất, Vujicic tin rằng những rào cản thực sự kìm hãm con người nằm ở bên trong tâm trí. Thông thường, chúng ta tự tạo ra những rào cản khi cố gắng đạt đến cấp độ cao hơn trong công việc, mối quan hệ, thậm chí trong quá trình suy ngẫm về giá trị cuộc sống.

“Nỗi sợ hãi khiến bạn trở nên tàn phế hơn nhiều so với việc không có tay chân.”

Thay vì đợi cho đến khi nỗi sợ lắng xuống, Vujicic đã tiếp tục sống và tôn trọng mong muốn của cha mẹ – bằng cách đi học để lấy bằng về kế toán và quản trị tài chính. Không lâu sau đó, anh bắt đầu bước chân vào sự nghiệp diễn thuyết.

Anh đã được gặp 17 vị tổng thống và thủ tướng, có cơ hội thuyết phục 10 chính phủ thay đổi luật pháp về việc đưa trẻ em có nhu cầu đặc biệt vào hệ thống giáo dục, cũng như thành lập một tổ chức phi lợi nhuận

7.1. NICK VUJICIC: ĐI TÌM MỤC ĐÍCH

gây quỹ 1 triệu đô la cho người nghèo và những người kém may mắn.

Dù đạt được nhiều thành tựu, Vujicic vẫn cho rằng, con người – không phải thành công – mới thực sự quan trọng. Theo anh, nếu chúng ta “neo” hạnh phúc của mình vào những thứ tạm thời như ma túy, tình dục, danh tiếng và tiền bạc – thì cùng lắm hạnh phúc cũng chỉ kéo dài trong thoáng chốc.

Chấp nhận và học hỏi từ thất bại

Vujicic đã trải qua thất bại tài chính lớn vào năm 2011; vào thời điểm đó, anh đang gánh vác quá nhiều việc và quản lý tới 6 dự án. Anh chia sẻ, bản thân khi ấy đã cạn sạch tiền và vô cùng khó khăn. Anh chỉ mới hẹn hò với người vợ hiện tại được ba tháng – và anh lo rằng cô ấy sẽ rời xa anh.

Thế nhưng, nỗi âu lo của anh đã sớm lắng xuống; vợ tương lai đã quyết định gắn bó và hỗ trợ anh, bằng cách nhận một công việc của một y tá.

“Chính khi trải qua lửa thử thách, bạn mới thấy được điều gì là quan trọng nhất.”

Theo Vujicic, chúng ta sẽ có được sức mạnh to lớn khi nhận thức và thấu hiểu mục đích của mình, yêu thương bản thân, cũng như tin tưởng rằng mình có khả năng biến thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn.

“Mục đích của bạn là gì? Bạn là ai, và bạn muốn gì?”

7.1. NICK VUJICIC: ĐI TÌM MỤC ĐÍCH

Tìm kiếm mục đích sống

Ngay từ tuổi thiếu niên, Vujicic đã ý thức rằng anh muốn giúp đỡ xã hội. Năm 17 tuổi, một cuộc trò chuyện với người gác cổng trường trung học đã thay đổi cuộc đời anh mãi mãi.

“Nick, anh sẽ trở thành một diễn giả!”

Người gác cổng đã nói với anh như vậy. Ông nhận thấy rằng cậu thiếu niên này có một câu chuyện để chia sẻ, cũng như tất cả các phương tiện cần thiết để thực hiện điều đó – điều mà Vujicic, vào thời điểm đó, vẫn chưa nhận ra.

Ba tháng sau, trong bài phát biểu đầu tiên trước sáu học sinh (do người gác cổng sắp xếp cho anh), Vujicic chỉ đơn giản chia sẻ một cách chân thành từ trái tim. Khán giả của anh đã vô cùng cảm động.

Ở tuổi 21, anh đã cố gắng hết sức để trở thành diễn giả trước công chúng. Dù không có kỹ năng tự quảng bá và không quen biết bất kỳ ai theo đuổi sự nghiệp diễn giả, Vujicic bắt đầu gọi điện thoại đến các trường công – cho đến khi có một trường mời anh đến nói chuyện.

Dù bị 52 trường từ chối, anh vẫn nỗ lực cải thiện và nâng cao kỹ năng của mình. Cho đến một ngày, thành công cũng đến với anh:

“Xin chào, tôi là Nick Vujicic. Tôi là một diễn giả truyền cảm hứng. Xin hỏi liệu tôi có thể đến trường của bạn để chia sẻ về tệ nạn bắt nạt, lòng tự trọng, ước mơ và không bao giờ bỏ cuộc không?”

Buổi chia sẻ lần đó của anh diễn ra trước mặt 10 người, và chỉ kéo dài

7.1. NICK VUJICIC: ĐI TÌM MỤC ĐÍCH

vòn vẹn 5 phút. Trên đường về nhà, anh cảm thấy mình như một kẻ thất bại.

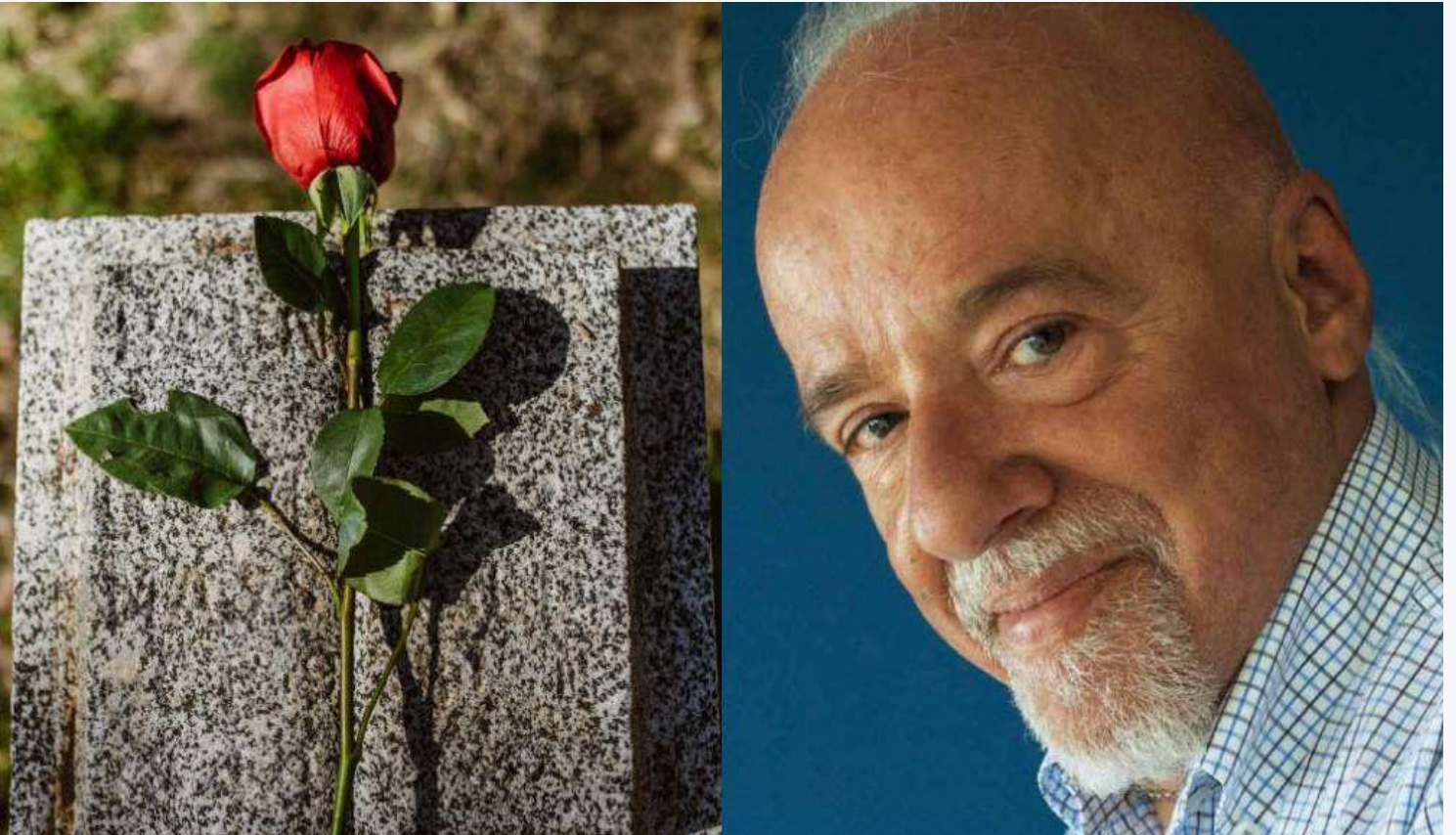
Thế nhưng, đến sáng hôm sau, anh nhận được một cuộc gọi bất ngờ: một trường khác muốn anh đến nói chuyện với học sinh của họ về tệ nạn bắt nạt. Lần này, anh đã chia sẻ trong 20 phút và trước mặt 500 học sinh.

Đến thời điểm hiện tại, Vujicic đã được 35.000 người mời đến phát biểu tại các sự kiện mà không hề tốn tiền quảng bá. Và cơ hội vẫn không ngừng mở ra:

“Thật tuyệt vời khi được đóng góp cho thế giới, nhưng trước hết, chúng ta phải hiểu được mình là ai trong tương quan với những người xung quanh. Hãy luôn biết ơn với những gì bạn đang có, chấp nhận những gì bạn không thể thay đổi, và tập trung thay đổi những gì nằm trong tầm tay bạn.”

Nỗi sợ hãi khiến bạn trở nên tàn phế hơn nhiều so với việc không có tay chân.

7.2. PAULO COELHO: CÒN 30 NGÀY ĐỂ SỐNG



Bài viết gốc tại spectator.co.uk; bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)

Cái chết giống như một người phụ nữ xinh đẹp luôn ở bên cạnh tôi. Một ngày nào đó, tôi biết nàng sẽ “khóa môi” tôi. Nàng là người bạn đồng hành tin cậy – người đóng vai trò nhắc nhở tôi về việc đừng bao giờ trì hoãn bất cứ điều gì: **“Hãy làm ngay đi, hãy làm ngay đi, hãy làm ngay đi!”**

Giọng nói của nàng không hề đe dọa. Nàng chỉ liên tục thì thầm với tôi rằng, điều quan trọng không phải là tôi sống được bao lâu, mà là sống như thế nào.

Đã có lần tôi bị mắc kẹt ở Sa mạc Mojave, không một giọt nước nước, và không có bất kỳ hướng dẫn nào chỉ cho tôi cách để sống sót ở vùng đất khô cằn này.

7.2. PAULO COELHO: CÒN 30 NGÀY ĐỂ SỐNG

Và lần khác, tôi bị lạc lối khi leo núi Pyrenees. Cả hai lần, tôi đều nghĩ mình sẽ rời bỏ cuộc sống này, nhưng cuối cùng điều đó đã không xảy ra.

Cách đây vài tháng, tôi đến gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe. Bình thường thì tôi không bao giờ chủ động làm điều đó; chính bạn thân của tôi đã ép tôi. Cha cô vừa mất, và cô khẳng định rằng tất cả bạn bè của cô nên làm xét nghiệm tim.

Tôi nói với cô ta: “Tôi không phải là người hay lo lắng về bệnh tật.”

Thế nhưng, cô vẫn ép tôi đi. Thế là, tôi đến gặp bác sĩ và làm xét nghiệm.

“Ngài Coelho,’ bác sĩ nói với tôi, ‘ông chỉ còn sống được 30 ngày nữa. Hai động mạch của ông đã bị tắc.’”

“Cái gì? Anh chắc chứ? Tôi có cảm thấy gì đâu.”

“Đây là một cơn đột quy diễn ra thầm lặng. Hai động mạch của ông đã tắc 90%.”

Tôi nói với anh ta rằng tôi sẽ gửi email cho các bác sĩ khác để xin ý kiến. Tất cả đều đi đến kết luận tương tự: **tôi sẽ chết trong vòng một tháng, xét theo tình trạng hiện tại.**

Tôi được sắp xếp phẫu thuật khẩn cấp hai ngày sau. Kết quả ra sao phụ thuộc vào những gì các bác sĩ sẽ tìm thấy sau khi thực hiện thông tim. Khi đó, bác sĩ phẫu thuật sẽ quyết định xem tôi có cần nong mạch vành hay bắc cầu hay không – hay là tôi sẽ thực sự hoàn toàn “vô

7.2. PAULO COELHO: CÒN 30 NGÀY ĐỂ SỐNG

phương cứu chữa”.

Trong vòng một ngày, ngày 29/11, tôi ngồi đối diện với cái chết.

Là Kitô hữu, tôi tin rằng điều mà Chiên Thiên Chúa sẽ hỏi tôi khi tôi đối diện với Ngài không phải là “Con đã phạm bao nhiêu tội lỗi?” mà là “Con đã yêu thương như thế nào?”

Tôi cảm thấy vô cùng biết ơn vì cơ hội được đồng hành suốt 33 năm qua cùng vợ tôi, Christina.

Không có nhiều người tìm được tình yêu của đời mình; tôi thì có (mặc dầu tôi đã phải trải qua bốn cuộc hôn nhân mới tìm thấy cô ấy). Christina và tôi đã có được trải nghiệm trọn vẹn nhất về tình yêu, cộng cảm và trao hiến cho nhau. Tôi cảm thấy mình đã yêu thương trọn vẹn.

Liệu rằng những năm tháng qua, tôi có thực sự đã sống?

Tôi thuộc thế hệ Boomer, và tôi đã trải qua tất cả mọi thứ trong đời – tình dục, ma túy, nhạc rock ‘n’ roll. Tôi là người theo chủ nghĩa hippie, một kẻ bỏ học giữa chừng, và là “gánh nặng” lớn của cha mẹ tôi. Năm 1974, tôi bị chính quyền quân sự Brazil bắt giữ vì các hoạt động ‘phá hoại’.

Tôi đã sống sót qua những năm tháng điên rồ – để rồi cuối cùng quyết định làm điều mình thực sự khao khát: trở thành nhà văn. Sự hoài nghi đã gặm nhấm tôi suốt nhiều năm, khi nhiều người không ngừng nói với tôi rằng: ‘Không ai có thể kiếm sống bằng nghề viết lách cả.’

7.2. PAULO COELHO: CÒN 30 NGÀY ĐỂ SỐNG

Nhưng tôi cảm thấy điều quan trọng không phải kiếm sống – mà là **SỐNG**. Sống một cách thực sự và dồi dào nhất.

Có hai loại nhà văn – những người với đời sống nội tâm sâu sắc sẵn như Proust và Joyce, và những người phải trải nghiệm đủ mọi thứ trong đời để có thể viết về chúng, như Hemingway và Baudelaire. Tôi thuộc nhóm thứ hai – tôi cần phải trải nghiệm những gì tôi muốn viết.

Tôi đã hoàn thành cuốn sách đầu tiên, tác phẩm “Chuyến hành hương” (The Pilgrimage) năm 40 tuổi. Khi những người khác đang bắt đầu nghĩ đến việc nghỉ hưu, thì tôi lại bắt đầu một cuộc sống mới.

Cho đến giờ, tôi vẫn tiếp tục viết. Nếu chỉ là vì tiền, thì tôi đã dừng lại cách đây 15 năm với “Nhà giả kim”.

Viết lách là tiếng gọi, là sứ mệnh của đời tôi – **một việc tôi say mê làm bằng tất cả năng lượng và tình yêu của mình.**

Trong giây phút cận kề cái chết, tôi tự nhủ với bản thân: “Mình đã có được tình yêu, mình đã làm mọi thứ mình muốn làm. Mình đã hoàn thành sứ mệnh, đã có một cuộc đời hạnh phúc và viên mãn.”

Nếu ngày mai tôi chết, tôi sẽ rời khỏi thế giới này với niềm vui trọn vẹn.

Rốt cuộc, việc bạn có tin vào thế giới bên kia/ đời sau hay không cũng chẳng quan trọng. Mọi người đều muốn đối mặt với cái chết trong tư thế ngẩng cao đầu – trong danh dự và tôn nghiêm.

Tất nhiên, tôi vẫn còn sống khi viết ra những dòng này. Quá trình

7.2. PAULO COELHO: CÒN 30 NGÀY ĐỂ SỐNG

thông tim cho thấy tôi có ba động mạch bị tắc hoàn toàn. Và bác sĩ đã chỉ định thực hiện nong mạch.

Khi tôi tỉnh lại, anh ta nói với tôi: “Ông có thể chơi golf trong vòng hai ngày.”

Từ đó, tôi vẫn tiếp tục cuộc sống như bình thường. Khác biệt là tôi phải thực hiện chế độ ăn kiêng, cũng như phải mang theo một chiếc GPS khi đi ra ngoài, phòng trường hợp cần thiết. Vợ tôi và tôi đã dành nhiều thời gian đi bộ trên vùng cao nguyên.

Có những lúc tôi tự hỏi bản thân: **nếu bạn tôi không ép tôi đi khám bác sĩ, thì bây giờ tôi sẽ ra sao?**

Viết lách là tiếng gọi, là sứ mệnh của đời tôi – một việc tôi say mê làm bằng tất cả năng lượng và tình yêu của mình.

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



Bài viết gốc tại theatlantic.com; bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)

Tất cả chúng ta đều từng đọc qua những câu chuyện ly kỳ – trong đó, người anh hùng chỉ có một khoảng thời gian nhất định để sống. Đôi khi là 1 năm; đôi khi chỉ vồn vẹn 24 giờ. Dù thế nào đi nữa, chúng ta muốn xem liệu con người khốn khổ này sẽ chọn dành những ngày tháng/ giờ phút cuối đời của mình ra sao.

Những câu chuyện như trên khiến chúng ta suy nghĩ và tự hỏi, liệu rằng mình nên làm gì trong hoàn cảnh tương tự? Chúng ta nên tập trung vào những sự kiện, trải nghiệm, mối quan hệ nào vào những giờ cuối cùng trên trần thế? Nhìn lại quá khứ, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc, cũng như hối tiếc về điều gì?

Đôi khi tôi cho rằng, sẽ thật hay biết bao nếu ta có thể sống mỗi ngày

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

như thể mình sẽ chết vào ngày mai. Suy nghĩ như vậy sẽ giúp ta nhận thức sâu sắc hơn về giá trị của cuộc sống. Chúng ta sẽ sống mỗi ngày với sự dịu dàng, sức sống và lòng biết ơn – những giá trị thường bị con người lãng quên theo năm tháng. Tất nhiên, sẽ có những người áp dụng phương châm của chủ nghĩa khoái lạc là “Ăn, uống và vui chơi”; thế nhưng, hầu hết sẽ trở nên kiêu chế khi đối mặt với cái chết không thể tránh khỏi.

Trong các câu chuyện, người anh hùng xấu số thường được cứu vào phút cuối cùng bởi may mắn. Theo thời gian, cảm nhận về giá trị của anh ta sẽ thay đổi. Anh ta học được cách trân trọng ý nghĩa của cuộc sống cùng các giá trị tinh thần/ tâm linh vĩnh cửu của nó.

Thực tế đã chứng minh, những ai từng sống trong bóng tối của cái chết thì có xu hướng luôn thể hiện sự ngọt ngào êm dịu trong mọi điều họ làm.

Đáng buồn thay, hầu hết chúng ta đều coi cuộc sống là cái gì đó hiển nhiên. Chúng ta biết rằng một ngày nào đó mình sẽ phải chết, nhưng ta tự lừa dối rằng ngày đó vẫn còn xa lắm.

Khi ta khỏe mạnh, cái chết gần như là điều không thể tưởng tượng được. Chúng ta hiếm khi nghĩ đến nó. Những tháng ngày trải dài, nối tiếp theo một chu kỳ vô tận. Chúng ta làm những công việc tầm thường mà hầu như không ý thức về thái độ thờ ơ của mình đối với cuộc sống.

Tôi e rằng sự uể oải tương tự cũng thể hiện qua việc ta sử dụng các năng lực và giác quan của mình. Chỉ có người điếc mới trân trọng khả năng nghe, và chỉ có người mù mới nhận ra: thật may mắn biết bao khi

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

được nhìn thấy.

Những ai bị mất thị lực và thính giác khi trưởng thành thì rất thấm thía điều này. Nhưng những ai chưa bao giờ bị suy giảm thị lực hoặc thính lực thì hiếm khi tận dụng tối đa những khả năng được ban cho. Mắt và tai của họ tiếp nhận mọi cảnh vật/ âm thanh một cách mơ hồ, thờ ơ và thiếu tỉnh thức.

Chúng ta không biết ơn những gì mình có cho đến khi chúng ta mất nó; chúng ta không ý thức được tầm quan trọng của sức khỏe cho đến ngày đổ bệnh.

Tôi vẫn thường nghĩ rằng, **sẽ thật may mắn nếu mỗi người bị mù và điếc trong vài ngày** – vào một thời điểm nào đó trong những năm đầu tiên của tuổi trưởng thành. Bóng tối sẽ khiến họ trân trọng thị giác hơn; sự im lặng sẽ dạy họ niềm vui của âm thanh.

Mới gần đây, tôi được một người bạn tốt đến thăm. Bạn tôi vừa mới trải qua một chuyến đi bộ đường dài trong rừng. Tôi hỏi cô đã nhìn thấy gì trên đường đi.

“Chẳng có gì đặc biệt cả!”

Tôi có thể đã không tin nếu chưa từng nghe những câu trả lời như vậy. Từ lâu tôi đã đi đến kết luận rằng, những ai có mắt thì cũng chẳng nhìn thấy gì nhiều.

Tôi tự hỏi, làm sao cô bạn của tôi có thể đi bộ trong rừng suốt một giờ mà không thấy gì đáng chú ý? Tôi, người không nhìn thấy gì, có thể tìm thấy hàng trăm thứ khiến tôi thích thú chỉ bằng cách chạm tay

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

vào.

Tôi cảm nhận được sự cân xứng tinh tế của chiếc lá. Tôi âu yếm lướt tay trên lớp da mịn màng của cây bạch dương bạc, hoặc lớp vỏ xù xì của cây thông.

Vào mùa xuân, tôi chạm vào cành cây với hy vọng tìm thấy một nụ hoa, dấu hiệu đầu tiên cho thấy Mẹ Thiên nhiên đang thức tỉnh sau giấc ngủ đông. Tôi cảm nhận được kết cấu mềm mại, êm ái của bông hoa, cũng như những đường cong đặc biệt của nó – như thể một điều gì đó kỳ diệu của Thiên nhiên vừa được tiết lộ cho tôi.

Thỉnh thoảng, nếu may mắn, tôi sẽ nhẹ nhàng đặt tay lên một thân

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

cây nhỏ và cảm nhận sự rung động vui vẻ của một chú chim đang hót líu lo.

Tôi thích thú khi dòng nước mát của con suối chảy qua những ngón tay mở rộng của mình.

Đối với tôi, một tấm thảm tươi tốt bằng lá thông hoặc cỏ xốp thì quý giá hơn nhiều so với tấm thảm Ba Tư sang trọng nhất.

Đối với tôi, sự thay đổi của bốn mùa là một “vở kịch” ly kỳ và bất tận – một “vở kịch” mà tôi có thể cảm nhận được thông qua các đầu ngón tay của tôi.

Đôi khi trái tim tôi khao khát được nhìn thấy tất cả những điều này. Nếu tôi có thể cảm nghiệm nhiều niềm vui như vậy chỉ bằng cách chạm tay, thì hẳn sẽ kỳ diệu biết bao nhiêu nếu được nhìn thấy!

Tuy nhiên, những người có mắt dường như chẳng thấy gì cả. Tất cả màu sắc và chi tiết tràn ngập trong thế giới bị họ xem là điều hiển nhiên.

Con người thường không trân trọng những gì mình có, trong khi lại khao khát những gì mình không có. Thật đáng tiếc khi trong thế giới ánh sáng, món quà thị giác chỉ được sử dụng như một sự tiện lợi đơn thuần – chứ không phải là phương tiện để cho cuộc sống nên trọn vẹn.

Nếu tôi là hiệu trưởng trường đại học, tôi sẽ cho tổ chức một khóa học bắt buộc về “Cách sử dụng đôi mắt”. Vai trò của vị giáo sư sẽ là chỉ ra cho sinh viên cách để họ có thể thêm niềm vui vào cuộc sống – chỉ qua việc quan sát và cảm nhận những gì trôi qua trước mắt mà họ vẫn

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

không để ý. Nói cách khác, ông sẽ giúp “đánh thức” các năng lực đang ngủ yên và bị lãng quên của họ.

“Nếu tôi có thể nhìn thấy trong 3 ngày”

Có những lúc, tôi hình dung về những gì tôi muốn nhìn thấy nhất nếu – giả như – tôi có thể sử dụng đôi mắt của mình chỉ trong 3 ngày.

Bạn cũng thử làm như vậy xem? Hãy tập trung suy nghĩ về việc bạn sẽ sử dụng đôi mắt của mình như thế nào – nếu bạn chỉ còn ba ngày nữa để nhìn thấy. Khi biết rằng bóng tối của đêm thứ ba đang tiến tới gần – rằng mặt trời sẽ không bao giờ mọc lên với bạn nữa, bạn sẽ sử dụng 3 ngày quý giá đó như thế nào? Bạn sẽ muốn quan sát những gì?

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Lẽ đương nhiên, mong muốn lớn nhất của tôi là nhìn thấy những thứ đã trở nên thân thương với tôi trong những năm tháng tăm tối của mình. Hẳn là bạn cũng muốn dành thời gian quan sát lâu hơn với những thứ đã trở nên thân thuộc với bạn – để bạn có thể mang theo ký ức về chúng vào đêm tối đang lơ mờ trước mắt bạn.

Nếu, bằng một phép màu nào đó, tôi được ban cho thị lực trong 3 ngày – để sau đó một lần nữa lại chìm vào bóng tối, tôi sẽ chia khoảng thời gian đó thành ba phần.

Ngày thứ 1

Vào ngày đầu tiên, tôi muốn gặp những người mà lòng tốt, sự dịu dàng và tình bạn của họ đã làm cho cuộc sống của tôi trở nên đáng sống. Trước hết, tôi muốn ngắm nhìn thật lâu khuôn mặt của người cô đáng kính của tôi, cô Anne Sullivan Macy, người đã đến với tôi khi tôi còn là một đứa trẻ, và đã “mở ra” thế giới bên ngoài cho tôi.

Tôi không chỉ muốn nhìn thấy đường nét khuôn mặt của cô – để tôi có thể trân trọng nó trong ký ức của mình – mà còn muốn nghiên cứu khuôn mặt đó và tìm thấy trong đó bằng chứng sống động về sự dịu dàng, kiên nhẫn và cảm thông đã giúp cô hoàn thành nhiệm vụ khó khăn là giáo dục tôi.

Tôi muốn nhìn thấy trong đôi mắt của cô sức mạnh của nhân cách đã giúp cô đứng vững trước khó khăn, cũng như lòng trắc ẩn đối với toàn thể nhân loại mà cô ấy đã bộc lộ với tôi rất nhiều lần.

Tôi không rõ như thế nào là nhìn thấu trái tim của một người bạn qua “cửa sổ tâm hồn”. Tôi chỉ có thể “nhìn” qua đầu ngón tay đường viền

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

khuôn mặt. Tôi có thể phát hiện ra tiếng cười, nỗi buồn và nhiều cảm xúc khác.

Tôi biết bạn bè mình qua cảm nhận khuôn mặt của họ. Nhưng tôi không thể thực sự hình dung ra tính cách của họ qua xúc giác.

Tất nhiên, tôi biết tính cách của họ thông qua các phương tiện khác, qua những suy nghĩ họ bày tỏ với tôi, qua những hành động họ làm cho tôi. Nhưng giá như tôi có thể trông thấy họ, quan sát phản ứng của họ, cảm nhận những sắc thái cảm xúc thoáng qua trên gương mặt và đôi mắt của họ, thì tôi đã có thể thấu hiểu họ hơn biết bao nhiêu!

Tôi biết rõ những người bạn gần gũi với tôi, bởi vì qua nhiều tháng và

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

những năm, họ đã bộc lộ bản thân họ với tôi; nhưng đối với những người bạn bình thường, tôi chỉ có ấn tượng khá mong manh – ấn tượng có được qua một cái bắt tay, qua những lời nói mà tôi cảm nhận được khi chạm đầu ngón tay vào môi của họ, hoặc khi họ gõ vào lòng bàn tay tôi.

Sẽ thật dễ dàng hơn biết bao, thỏa mãn hơn biết bao khi bạn có thể nhìn thấy, có thể nhanh chóng nắm bắt những phẩm chất cốt lõi của người khác bằng cách quan sát những nét tinh tế trong biểu cảm, chuyển động của cơ thể, sự rung động của một bàn tay.

Bạn có bao giờ nghĩ đến việc sử dụng thị giác để nhìn vào bản chất bên trong của một người bạn hoặc người quen không? Chẳng lẽ hầu hết những người có mắt chỉ nắm bắt các đặc điểm bên ngoài của khuôn mặt một cách hời hợt và để nó trôi qua như vậy sao?

Ví dụ, bạn có thể mô tả chính xác khuôn mặt của năm người bạn tốt không?

Hẳn là một số người sẽ có thể, nhưng nhiều người khác thì không.

Để thử nghiệm, tôi đã hỏi những người chồng lâu năm về màu mắt của vợ họ; phần lớn bọn họ đều tỏ ra bối rối và thừa nhận rằng họ không biết rõ lắm.

Thật tình cờ, các bà vợ cũng không ngừng phàn nàn rằng, chồng họ không để ý đến những chiếc váy/ chiếc mũ mới, cũng như những thay đổi trong cách sắp xếp đồ đạc trong nhà.

Đôi mắt của những người nhìn thấy sớm trở nên mờ nhạt với cảnh sắc

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

xung quanh, với những gì họ vẫn bắt gặp hằng ngày. Kết quả là họ chỉ còn thực sự “nhìn thấy” những điều khiến họ sửng sốt và thán phục.

Thế nhưng, ngay cả khi nhìn thấy những cảnh tượng ngoạn mục nhất, đôi mắt vẫn lười biếng. Đã có biết bao vụ án xảy ra mà những người “nhân chứng” lại không nhớ chính xác mình đã nhìn thấy gì. Một sự kiện nhất định sẽ được “nhìn thấy” theo nhiều cách khác nhau bởi nhiều nhân chứng. Một số người nhìn thấy nhiều hơn những người khác, nhưng rất ít người nhìn thấy mọi thứ trong phạm vi tầm nhìn của họ.

Ôi, có biết bao thứ mà tôi có thể thấy – giả như tôi được ban cho thị lực trong vòng 3 ngày!

Ngày đầu tiên sẽ là một ngày bận rộn. Tôi sẽ gọi tất cả những người bạn thân yêu của mình lại và nhìn thật lâu vào khuôn mặt họ, để có thể in sâu vào tâm trí những bằng chứng bên ngoài về vẻ đẹp tâm hồn của họ. Tôi cũng sẽ chăm chú quan sát khuôn mặt của một đứa trẻ, để tôi có thể nhìn thấy vẻ đẹp ngây thơ, háo hức trước khi đứa bé nhận thức được những cam go của cuộc sống tương lai.

Và tôi muốn nhìn vào đôi mắt trung thành, tin tưởng của những chú chó của tôi – chú chó Scottie nhỏ bé, nghiêm nghị, khôn ngoan; chú chó Great Dane trung thành, hiểu biết; cũng như Helga, người đã an ủi tôi bằng tình bạn ấm áp, dịu dàng và vui tươi.

Vào ngày đầu tiên đó, tôi cũng sẽ quan sát những thứ nhỏ nhặt đơn giản trong ngôi nhà của mình. Tôi muốn nhìn thấy những màu sắc ấm áp trong tấm thảm dưới chân, những bức tranh trên tường, những điều nhỏ nhặt thân mật biến ngôi nhà của tôi thành tổ ấm.

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Đôi mắt tôi sẽ dừng lại một cách kính cẩn trên những cuốn sách in chữ nổi mà tôi đã đọc. Dù vậy, chúng sẽ hấp dẫn quan tâm hơn đến những cuốn sách in mà người bình thường có thể đọc. Trong đêm dài của cuộc đời, những cuốn sách tôi đã đọc và những cuốn được đọc cho tôi đã mang đến cho tôi một ngọn “hải đăng” sáng chói, hé lộ cho tôi những chiều kích sâu sắc nhất của cuộc sống và tâm hồn con người.

Vào buổi chiều của ngày đầu tiên đó, tôi sẽ đi bộ đường dài trong rừng và say đắm trước vẻ đẹp của thế giới Thiên nhiên. Tôi sẽ cố gắng cảm nhận chỉ trong vài giờ vẻ đẹp bao la luôn liên tục mở ra cho những ai có thể nhìn thấy.

Trên đường về nhà sau chuyến đi rừng, tôi sẽ đi dọc theo một trang trại để có thể nhìn thấy những chú ngựa đang cày bừa trên cánh đồng (có lẽ tôi chỉ nên nhìn thấy một chiếc máy kéo!) cũng như sự hài lòng thanh thản của những người nông dân. Và tôi sẽ cầu nguyện cho để được ngắm nhìn hoàng hôn đầy màu sắc huy hoàng.

Khi hoàng hôn buông xuống, tôi sẽ được trải nghiệm niềm vui nhân đôi khi có thể nhìn thấy ánh sáng nhân tạo, thứ mà con người, với tài năng của mình, đã tạo ra để có thể nhìn thấy – ngay cả khi Thiên nhiên đã chìm vào bóng tối.



7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

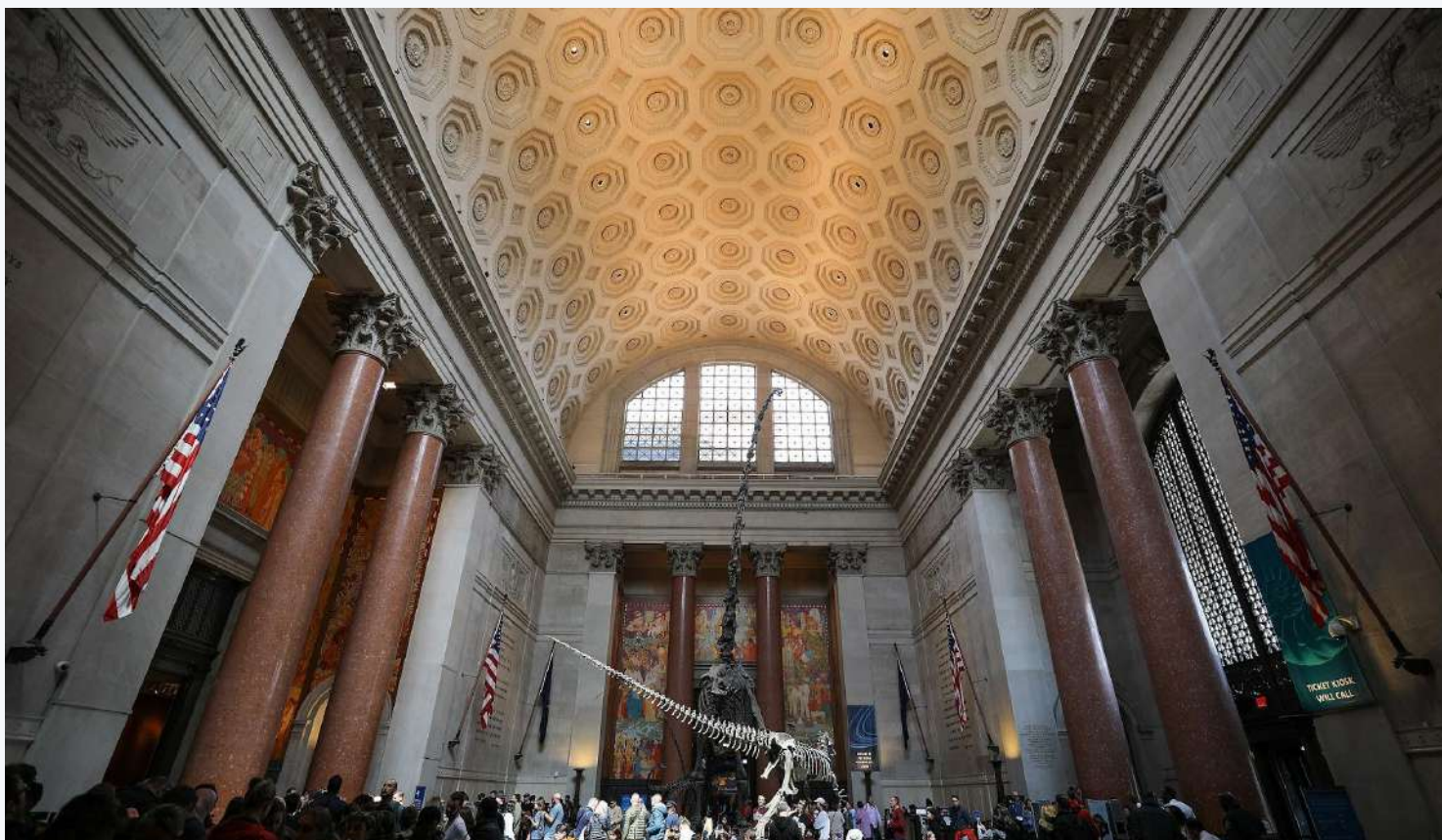
Ngày thứ 2

Ngày hôm sau, tôi sẽ thức dậy lúc bình minh và chứng kiến phép màu kỳ thú xảy ra – khi đêm biến thành ngày. Tôi sẽ kinh ngạc ngắm nhìn toàn cảnh ánh sáng trắng lệt mà mặt trời dùng để đánh thức Trái đất đang ngủ yên.

Tôi sẽ dành cả ngày đó để thoáng nhìn thế giới, cả ở quá khứ lẫn hiện tại. Tôi muốn chứng kiến cảnh tượng huy hoàng về sự tiến bộ của nhân loại qua các thời đại.

Làm sao tôi có thể xem hết tất cả chỉ trong một ngày?

Lẽ đương nhiên, tôi sẽ đi tới các viện bảo tàng.



7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Tôi thường đến thăm Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên New York để chạm tay vào nhiều hiện vật được trưng bày ở đó, nhưng tôi mong muốn được tận mắt chứng kiến lịch sử cô đọng của Trái đất và cư dân của nó – động vật và các chủng loài người được mô tả trong môi trường bản địa của chúng; xác khủng long và voi răng mấu khổng lồ đã lang thang trên Trái đất từ rất lâu trước khi con người xuất hiện, với vóc dáng nhỏ bé và bộ não mạnh mẽ, để chinh phục vương quốc động vật; những bài thuyết trình về quá trình tiến hóa ở động vật, ở con người và trong các công cụ mà con người đã sử dụng để biến hành tinh này thành nhà; cũng như hàng ngàn lẻ một khía cạnh khác của lịch sử tự nhiên.

Tôi tự hỏi, có bao nhiêu người đang đọc bài viết này đã xem bức tranh toàn cảnh về khuôn mặt của các sinh vật sống được mô tả trong bảo tàng đó. Tất nhiên, nhiều người chưa có cơ hội, nhưng cũng đồng thời có rất nhiều người đã có cơ hội – nhưng lại không tận dụng nó.

Quả thực, có một nơi để sử dụng đôi mắt của bạn. Những người sáng mắt như bạn có thể muốn dành bao nhiêu ngày ở đó cũng được, nhưng tôi, với chỉ vòn vẹn 3 ngày trong tưởng tượng, chỉ có thể nhìn thoáng qua rồi vĩnh viễn lạc mất mà thôi.

Điểm dừng chân tiếp theo của tôi sẽ là Bảo tàng Nghệ thuật Metropolitan. Cũng giống như Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên trưng bày các khía cạnh vật chất của thế giới, thì Bảo tàng Metropolitan thể hiện vô số khía cạnh của đời sống tinh thần.

Trong suốt lịch sử nhân loại, nhu cầu sáng tạo nghệ thuật cũng mạnh mẽ gần như nhu cầu về thức ăn, nơi ở và sinh sản. Và ở đây, trong những căn phòng rộng lớn của Bảo tàng Metropolitan, những tinh hoa của văn minh Ai Cập, Hy Lạp và La Mã – được thể hiện trong các tác

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

phẩm nghệ thuật – sẽ mở ra trước mắt tôi.

Qua đôi tay của mình, tôi sẽ hình dung ra những tác phẩm điêu khắc các vị nam thần và nữ thần của vùng đất sông Nile cổ đại. Tôi cảm nhận được bản sao của các bức phù điêu Parthenon, cũng như vẻ đẹp đầy mạnh mẽ của các chiến binh Athen đang lâm trận. Thần Apollo, thần Vệ nữ, Thần chiến thắng Samothrace – tất cả đều thông qua các đầu ngón tay.

Tôi sẽ cảm thấy thân thương biết bao với những nét nhăn nheo trên khuôn mặt của Homer; hẳn ông hiểu rất rõ cảm giác của người mù lòa là như thế nào.

Đôi tay tôi sẽ nán lại trên đá cẩm thạch của các tác phẩm điêu khắc thời La Mã cổ đại – cũng như của các thế hệ sau. Tôi sẽ lướt tay trên bản đúc thạch cao khắc họa Moses của Michelangelo; sẽ cảm nhận sức mạnh của Rodin; sẽ kinh ngạc trước tinh thần tận tụy vì nghệ thuật của các nghệ nhân chạm khắc gỗ Gothic.

Ngay cả một người mù như tôi cũng sẽ cảm thấy ý nghĩa trong các tác phẩm nghệ thuật này – dù rằng chúng được tạo ra để chiêm ngắm chứ không phải cảm nhận, và rằng tôi chỉ có thể lờ mờ hình dung ra vẻ đẹp của chúng mà thôi.

Tôi sẽ chiêm ngưỡng những đường nét đơn giản của một chiếc bình Hy Lạp, dù không biết rõ về những họa tiết trang trí hình khối trên đó.

Vào ngày thứ hai này, tôi sẽ cố gắng cảm nhận vẻ đẹp tâm hồn con người thông qua các sáng tạo nghệ thuật của họ. Những điều tôi từng biết qua xúc giác – giờ đây tôi sẽ nhìn thấy. Toàn bộ thế giới hội họa

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

tráng lệ sẽ được mở ra cho tôi – từ những người Ý thời Nguyên thủy, với lòng mộ đạo đơn sơ của họ, cho đến những người Ý thời Hiện đại, những con người với đầy nhiệt huyết khám phá thế giới.

Tôi sẽ nhìn sâu vào các bức tranh của Raphael, Leonardo da Vinci, Titian, Rembrandt. Tôi muốn được chiêm ngưỡng những màu sắc ấm áp của Veronese, nghiên cứu những bí ẩn của El Greco, có được một góc nhìn mới về Thiên nhiên từ Corot.

Ôi, những ai có mắt để nhìn có thể cảm nghiệm được biết bao ý nghĩa và vẻ đẹp phong phú trong nghệ thuật của các thời đại ra làm sao!

Trong chuyến viếng thăm ngắn ngủi đến ngôi đền nghệ thuật này, tôi sẽ chẳng thể cảm nghiệm hết – dù chỉ một góc – thế giới nghệ thuật vĩ đại đang mở ra trước mắt bạn. Tôi chỉ có thể có được một ấn tượng hời hợt.

Các nghệ sĩ từng nói với tôi rằng, để có được cái nhìn sâu sắc và chân thực với nghệ thuật, người ta phải giáo dục đôi mắt. Người ta phải học qua kinh nghiệm để nhận ra những khác biệt tinh tế nhất trong đường nét, bố cục, hình dạng và màu sắc. Nếu có mắt, tôi sẽ vui mừng biết bao khi được bắt tay vào một hoạt động nghiên cứu đầy hấp dẫn như vậy!

Đáng buồn thay, tôi được biết rằng, đối với nhiều người trong số các bạn có mắt để nhìn, thế giới nghệ thuật là một đêm đen, chưa được khám phá và hoàn toàn không có ánh sáng.

Tôi sẽ vô cùng miễn cưỡng khi phải rời Bảo tàng Metropolitan, nơi lưu giữ chìa khóa của cái đẹp – một cái đẹp đã bị lãng quên. Mặc khác, tôi

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

cũng biết rằng, những người có thể nhìn thấy như bạn thì không cần đến Metropolitan để khám phá vẻ đẹp này. Chìa khóa đang nằm chờ bạn trong các bảo tàng nhỏ hơn, và trong những cuốn sách trên kệ của ngay cả những thư viện nhỏ bé nhất.

Nhưng tất nhiên, trong khoảng thời gian tưởng tượng hạn hẹp của mình, tôi sẽ chọn nơi mà chiếc chìa khóa mở ra những kho báu lớn nhất – trong thời gian ngắn nhất.

Buổi tối của ngày thứ hai này, tôi sẽ đến một nhà hát hoặc rạp chiếu phim. Ngay cả bây giờ, tôi vẫn thường tham dự các buổi biểu diễn sân khấu thuộc mọi thể loại, nhưng những gì diễn ra trong vở kịch phải được một người bạn đồng hành đánh vần vào tay tôi.

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

Tôi muốn tận mắt chứng kiến hình ảnh của Hamlet duyên dáng, hay Falstaff mạnh mẽ giữa những vật trang trí đầy màu sắc thời Elizabeth! Tôi muốn theo dõi từng chuyển động của Hamlet, từng bước đi của Falstaff biết bao!

Và vì tôi chỉ có thể xem một vở kịch, tôi sẽ rơi vào tình thế tiến thoái lưỡng nan, khi mà có rất nhiều vở kịch mà tôi muốn xem. Người có mắt thì có thể xem bất kỳ thứ gì họ thích.

Tôi tự hỏi, có bao nhiêu người trong số các bạn, khi xem một vở kịch, một bộ phim hay bất kỳ cảnh tượng nào, nhận ra và cảm thấy biết ơn vì phép màu của thị giác đã cho phép bạn cảm nghiệm màu sắc, sự duyên dáng và chuyển động của nó?

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Tôi không thể tận hưởng vẻ đẹp của chuyển động nhịp nhàng – ngoại trừ trong phạm vi giới hạn của đôi tay tôi. Tôi chỉ có thể hình dung mờ mờ sự duyên dáng của Pavlowa, mặc dù tôi biết đôi chút về sự thú vị của nhịp điệu, vì tôi thường có thể cảm nhận được nhịp điệu của bản nhạc khi nó rung động trên sàn nhà. Trong trí tưởng tượng của tôi, chuyển động nhịp nhàng hẳn là một trong những cảnh tượng thú vị nhất trên thế giới.

Tôi đã có thể thu thập được một số thông tin bằng cách dùng ngón tay lần theo các đường nét trên đá cẩm thạch điêu khắc; nếu sự duyên dáng của tĩn tại có thể đẹp đến vậy, thì cảm giác hồi hộp khi nhìn thấy sự duyên dáng của chuyển động hẳn phải mãnh liệt hơn biết bao!

Một trong những kỷ niệm đáng nhớ nhất của tôi là về lần Joseph Jefferson cho phép tôi chạm vào khuôn mặt và bàn tay của ông – khi ông thể hiện lại tác phẩm Rip Van Winkle của mình. Tôi đã có thể thoáng cảm nhận thế giới của kịch nghệ, và tôi sẽ không bao giờ quên niềm vui vô ngần của khoảnh khắc đó.

Thật vui sướng biết bao khi các bạn, những người có mắt để nhìn, có thể quan sát và lắng nghe tương tác giữa lời nói và chuyển động trong quá trình diễn ra một buổi biểu diễn kịch! Còn tôi, tôi sẽ tiếc nhớ biết bao nhiêu!

Nếu tôi chỉ có thể xem một vở kịch, tôi sẽ biết cách hình dung trong tâm trí mình hành động của hàng trăm vở kịch mà tôi đã đọc – hoặc đã được truyền đạt cho tôi thông qua bảng chữ cái thủ công.

Trong suốt buổi tối ngày thứ hai, những nhân vật vĩ đại của văn học kịch nghệ sẽ lấp đầy giấc ngủ của tôi.

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Ngày thứ 3

Sáng hôm sau, một lần nữa tôi lại chào đón bình minh và háo hức khám phá những thú vui mới. Vì tôi tin chắc rằng, đối với những ai có mắt để nhìn, bình minh của mỗi ngày phải là một sự mặc khải mới mẻ liên tục về vẻ đẹp.

Đây sẽ là ngày thứ ba – cũng là ngày cuối cùng tôi được nhìn thấy. Tôi sẽ không có thời gian để lãng phí vào cảm giác hối tiếc hay khao khát; có quá nhiều thứ để trải nghiệm.

Ngày đầu tiên tôi đã dành cho bạn bè, các sinh vật cũng như vật vô tri. Ngày thứ hai để tìm hiểu lịch sử của con người và Thiên nhiên. Còn hôm nay, tôi sẽ dành thời gian trong thế giới công việc thường ngày của hiện tại, nơi con người đang bận rộn với những lo toan của cuộc sống. Và còn nơi đâu mà người ta có thể tìm thấy nhiều hoạt động cũng như cảnh đời như New York? Đó sẽ là điểm đến của tôi.

Tôi bắt đầu từ ngôi nhà của mình ở vùng ngoại ô nhỏ yên tĩnh Forest Hills, Long Island. Ở đây, bao quanh bởi những bãi cỏ xanh, cây cối và hoa, là những ngôi nhà nhỏ gọn gàng, với tiếng nói vui vẻ của vợ con, nơi nghỉ ngơi yên bình cho những người đàn ông phải lao động vất vả trong thành phố.

Tôi sẽ lái xe qua cầu Sông Đông, và đó sẽ là lúc tôi có được nhận thức mới về sức mạnh cũng như sự khéo léo của trí óc con người. Sẽ có những chiếc thuyền lắc lư và chạy quanh sông. Giá như có thêm thời gian để nhìn ngắm thế giới, tôi sẽ dành nhiều ngày ngắm nhìn các hoạt động thú vị trên sông.

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

Tôi nhìn về phía trước, và trước mắt tôi là những tòa tháp tuyệt đẹp của New York, một thành phố đẹp như thể bước ra từ những trang truyện cổ tích. Thật là một cảnh tượng đáng kinh ngạc – những ngọn tháp lấp lánh, những bờ đá và thép rộng lớn, những công trình mà các vị thần có thể tự xây dựng cho mình!

Cảnh tượng như trong mơ này là một phần trong cuộc sống của hàng triệu người mỗi ngày. Tôi tự hỏi, có bao nhiêu người đang hằng ngày dừng lại để chiêm ngưỡng nó? Tôi e là rất ít. Đôi mắt của họ không nhìn thấy cảnh tượng tráng lệ này – vì nó đã quá quen thuộc với họ.

Tôi vội vã leo lên đỉnh của một trong những công trình khổng lồ đó, Tòa nhà Empire State, vì ở đó, cách đây không lâu, tôi đã “nhìn thấy”

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

thành phố bên dưới qua con mắt của viên thư ký. Tôi nóng lòng muốn so sánh trí tưởng tượng của mình với thực tế. Tôi chắc chắn rằng mình sẽ không thất vọng với khung cảnh trải rộng trước mắt, vì với tôi, đó sẽ là viễn cảnh của một thế giới mới.

Giờ thì tôi sẽ bắt đầu rảo quanh thành phố. Đầu tiên, tôi sẽ đứng ở một góc phố đông đúc để quan sát mọi người, cố gắng hiểu được đôi điều về cuộc sống qua ánh mắt của họ. Tôi nhìn thấy nụ cười, và tôi thấy hạnh phúc. Tôi thấy được sự quyết tâm nghiêm túc, và tôi cảm thấy tự hào. Tôi nhìn thấy đau khổ, và lòng tôi tràn đầy thương cảm.

Tôi đi dạo trên Đại lộ số 5. Tôi phóng mắt ra xa, để không nhìn một vật thể cụ thể nào – mà chỉ thấy một dải những màu sắc rực rỡ.

Tôi dám chắc rằng, màu sắc của những chiếc váy phụ nữ chuyển động trong đám đông hẳn là một cảnh tượng tuyệt đẹp mà tôi sẽ không bao giờ thấy chán. Nhưng có lẽ nếu có mắt, tôi cũng sẽ giống như hầu hết những người phụ nữ khác – quá quan tâm đến kiểu dáng và đường cắt của từng chiếc váy mà không chú ý gì đến vẻ đẹp lộng lẫy của màu sắc trong đám đông. Và tôi cũng tin rằng mình sẽ trở thành một người “mua sắm qua cửa sổ”, vì việc ngắm nhìn những mặt hàng đẹp được trưng bày hẳn là một niềm vui khôn tả cho đôi mắt.

Từ Đại lộ số 5, tôi đi tham quan thành phố – đến Đại lộ Park, đến khu ổ chuột, đến các nhà máy, đến các công viên nơi trẻ em vui chơi. Tôi thực hiện một chuyến đi nghỉ dưỡng bằng cách đến thăm các khu phố. Đôi mắt tôi luôn mở to để nhìn ngắm mọi cảnh tượng hạnh phúc và đau khổ – để tôi có thể đào sâu và bổ sung vào sự hiểu biết của mình về cách mọi người làm việc và sống.

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Trái tim tôi tràn ngập hình ảnh của con người và sự vật. Mắt tôi không lướt qua bất kỳ điều nhỏ nhặt nào; nó cố gắng chạm vào và níu giữ chặt mọi thứ mà ánh mắt hướng đến.

Một số cảnh tượng thì dễ chịu, lấp đầy trái tim bằng niềm hạnh phúc; nhưng một số lại vô cùng thảm hại. Đối với những cảnh tượng đó, tôi sẽ không nhắm mắt lại, vì chúng cũng là một phần của cuộc sống. Nhắm mắt lại có nghĩa là đóng cửa trái tim và tâm hồn.

Ngày thứ ba của tôi đang dần khép lại. Có lẽ có nhiều hoạt động nghiêm túc mà tôi nên trải nghiệm trong ít giờ còn lại, nhưng tôi e rằng vào buổi tối của ngày cuối cùng đó, tôi sẽ lại chạy đến nhà hát để xem một vở kịch hài hước vui nhộn. Để tôi có thể cảm nhận được những âm điệu hài hước trong tâm hồn con người.

Đến nửa đêm, sự giải thoát tạm thời khỏi tình trạng mù lòa của tôi sẽ chấm dứt, và màn đêm vĩnh viễn lại bao trùm lấy tôi. Tất nhiên, trong ba ngày ngắn ngủi đó, tôi không thể nhìn thấy tất cả những gì tôi muốn thấy. Chỉ khi bóng tối lại buông xuống, tôi mới nhận ra mình đã bỏ lỡ bao nhiêu điều. Nhưng tâm trí tôi sẽ chất đầy những ký ức tươi đẹp đến nỗi tôi chẳng có thời gian để hối tiếc. Sau đó, mỗi lần chạm vào một vật thể sẽ đều gợi lại những ký ức tươi sáng về hình dáng của vật thể đó.

Có lẽ bạn sẽ không hành động giống như tôi nếu biết rằng mình sắp bị mù. Tuy nhiên, tôi chắc chắn rằng nếu thực sự phải đối mặt với số phận đó, đôi mắt bạn sẽ “mở ra” với những thứ bạn chưa từng thấy trước đây, để lưu trữ những ký ức cho đêm dài phía trước.

Bạn sẽ sử dụng đôi mắt của mình như chưa từng có. Mọi thứ bạn nhìn

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY



(Nguồn ảnh: Wikimedia)

thấy sẽ trở nên thân thương với bạn. Đôi mắt bạn sẽ chạm lấy và ôm trọn mọi vật thể nằm trong tầm nhìn của nó. Và cuối cùng, bạn sẽ thực sự “nhìn thấy”. Một thế giới tươi đẹp mới sẽ mở ra trước mắt bạn.

Ở cương vị một người mù, tôi xin đưa ra một gợi ý cho những người sáng mắt – một lời khuyên cho những ai muốn tận dụng tối đa món quà thị giác của mình: **Hãy sử dụng đôi mắt của bạn như thể ngày mai bạn sẽ bị mù!**

Cách thức tương tự cũng có thể được áp dụng cho các giác quan khác. Hãy lắng nghe những thanh âm của giọng nói, tiếng hót của một chú chim, giai điệu hùng tráng của một dàn nhạc, như thể bạn sẽ bị điếc vào ngày mai!

7.3. HELEN KELLER: NẾU TÔI CÓ 3 NGÀY

Hãy chạm vào từng vật thể bạn muốn chạm vào – như thể ngày mai giác quan xúc giác của bạn sẽ không còn nữa!

Hãy cảm nhận mùi hương của hoa, và nếm thử từng muỗng đồ ăn một cách thích thú, như thể ngày mai bạn sẽ không bao giờ có thể ngửi và nếm được nữa!

Tôi vẫn thường nghĩ rằng, sẽ thật may mắn nếu mỗi người bị mù và điếc trong vài ngày – vào một thời điểm nào đó trong những năm đầu tiên của tuổi trưởng thành.

HẠT GIỐNG TÂM HỒN



Tuyển tập các truyện ngắn ý nghĩa về cuộc sống và cùng đích trong đời!

8.1. MẢNH GƯƠNG



Trích Chicken Soup for the Teenage Soul - TG: Robert Fulgham

Nguồn ảnh: [Story.com](https://www.story.com)

“Thưa thầy Papaderos, em muốn biết ý nghĩa của cuộc sống là gì ạ?”

Câu hỏi của tôi gây nên một tràng cười chế nhạo trong lớp. Dường như đó không phải là một đề tài thích hợp cho một cậu học trò 13 tuổi như tôi.

Thầy Papaderos giơ tay ra hiệu cho cả lớp yên lặng. Sau khi quan sát tôi một hồi lâu với vẻ thăm dò, và đọc được từ trong ánh mắt tôi sự nghiêm túc hoàn toàn đối với câu hỏi của mình, thầy Papaderos quyết định: "Tôi sẽ trả lời câu hỏi của em".

Đoạn thầy rút ra từ túi quần một chiếc bóp da. Từ trong chiếc bóp da

8.1. MẢNH GƯƠNG

ấy, thầy lấy ra một mảnh gương tròn bé xíu.

Thầy giải thích: "Ngày ấy thầy còn nhỏ, đang thời chiến tranh, gia đình thầy rất nghèo túng, sống kham khổ tại một ngôi làng hẻo lánh. Một ngày nọ, thầy tìm thấy trên đường những mảnh vỡ của một tấm gương chiếu hậu từ chiếc xe máy của quân Đức đã bị phá hủy ngay tại đó.

Thầy đã cố tìm cho đủ tất cả các mảnh vỡ và dán chúng lại với nhau. Nhưng làm mãi không được, thầy đành chỉ giữ lại mảnh gương to nhất. Rồi thầy mài tròn nó. Đây, chính mảnh gương này.

Từ đó, thầy mài mê dùng nó để phản chiếu ánh sáng vào những nơi mặt trời chưa hề soi tới, những lỗ sâu, khe nứt, những góc tối. Cứ thế, đưa ánh sáng đến những nơi khó đến nhất đã trở thành một trò chơi đầy thú vị của thầy.

Suốt thời niên thiếu, vào những lúc nhàn rỗi thầy thường lấy mảnh gương ra và tiếp tục trò chơi đầy thách thức.

Nhưng khi thực sự trưởng thành, thầy nhận ra đó chẳng đơn thuần là một trò chơi trẻ con mà là cả một ẩn dụ về những gì thầy có thể làm với cuộc đời mình. Thầy dần hiểu ra bản thân thầy không phải là nguồn sáng, nhưng chỉ cần thầy sẵn lòng làm một mảnh gương phản chiếu, thì ánh sáng của chân lý, tri thức và sự hiểu biết sẽ soi rọi đến nhiều chốn tối tăm.

Thầy là một mảnh nhỏ của một chiếc gương mà hình dạng tròn vẹn của nó ra sao bản thân thầy không hề rõ. Tuy nhiên, với những gì thầy có, thầy có thể phản chiếu ánh sáng vào những nơi tăm tối của thế

8.1. MẢNH GƯƠNG

gian, vào những nơi sâu thẳm của tâm hồn con người và làm thay đổi chút gì trong họ.

Có lẽ người khác cũng hiểu và cũng đang làm điều tương tự. Đối với thầy, đó chính là ý nghĩa của cuộc sống và là những gì thầy đang làm."

Có hai cách để lan tỏa ánh sáng: trở thành ngọn nến, hoặc là tấm gương phản chiếu ánh sáng của ngọn nến đó.

Edith Warton

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG



Truyện ngắn của O Henry; bản dịch tiếng Việt tại đây
Nguồn ảnh: Amazon

Trong một khu nhỏ ở phía Tây quảng trường Washington, đường phố chạy ngoằn ngoèo và tự cắt thành những mảnh nhỏ gọi là “biệt khu”. Những “biệt khu” này tạo thành những góc và đường lượn kỳ lạ. Mỗi con phố tự cắt một hoặc hai lần. Một dạo, có nghệ sĩ đã khám phá ra khả năng hữu ích của con phố này. Thử hình dung, một người khi thu hoá đơn tiền sơn, tiền giấy và tiền vải vẽ đi qua phố ấy, bỗng nhiên nhận thấy mình quay lại mà chưa thu được lấy một xu nào.

Vậy nên chẳng mấy chốc cánh nghệ sĩ đổ xô đến ngôi làng Greenwich cổ kính kì quặc đó, săn tìm những cửa sổ phía Bắc, những đầu hồi thế kỉ thứ mười tám và những căn phòng áp mái kiểu Hà Lan với giá thuê rẻ. Rồi họ nhập khẩu vài cái xô chậu đúc bằng hợp kim chì và thiếc,

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

một hoặc hai cái bếp lẩu từ đại lộ Thứ Sáu rồi hình thành nên “khu họa sĩ”.

Áp mái tòa nhà gạch ba tầng thấp tịt, Sue và Johnsy có một xưởng vẽ. Johnsy là tên gọi thân mật của Joanna. Một người từ Maine đến, còn người kia đến từ California.

Họ gặp nhau tại Table d’hôte trong tiệm Delmonico trên phố Thứ Tám và nhận thấy có cùng sở thích về nghệ thuật, về món salad rau diếp, về kiểu ống tay áo ngoài rộng và hợp nhau đến nỗi kết quả là một xưởng vẽ chung ra đời.

Đạo ấy là vào tháng Năm. Tháng Mười Một, gã khách lạ chưa hề được thấy mặt, lạnh lẽo, mà bác sĩ gọi là gã Viêm Phổi, rình rập đến khu họa sĩ, thỉnh thoảng vươn những ngón tay lạnh buốt của mình chạm vào ai đó. Khắp mạn Đông, kẻ hủy diệt ấy hùng dũng bước đi, quật ngã hàng chục nạn nhân; nhưng khi qua những “biệt khu” đầy rêu và những con phố hẹp loằng ngoằng, bàn chân gã bước đi dè dặt.

Ngài Viêm Phổi không thuộc hàng chính nhân quân tử. Một phụ nữ mảnh mai, máu kiệt dần bởi những cơn gió Tây miền California khó có thể là đối thủ chính đáng của gã đàn có năm đấm đỏ, thờ dốc, già nua kia. Nhưng gã vẫn quật ngã Johnsy; cô nằm, hầu như không động đậy trên chiếc giường sắt sơn của mình, nhìn qua những ô kính cửa sổ nhỏ kiểu Hà Lan lên bức tường trống trơn của ngôi nhà gạch đối diện.

Sáng nọ, ông bác sĩ có đôi mày rậm, đốm bạc gọi Sue ra hành lang.

– Ta có thể nói cơ hội sống của cô ấy chỉ còn lại một phần mười, – ông nói khi lắc nhiệt kế để thủy ngân hạ xuống. – Nhưng cái phần đó còn

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

phụ thuộc vào việc cô ấy có muốn sống nữa hay không. Cái kiểu con người cứ sắp hàng bên cạnh ông chủ nhà hòm như thế thì thuốc men cũng chẳng có nghĩa lí gì. Cô bạn bé nhỏ của cô đã nghĩ rằng mình sẽ không bình phục nữa. Cô ấy có điều gì vướng mắc trong đầu không?

– Bạn ấy – bạn ấy mong ước có ngày vẽ được vịnh Naples, – Sue đáp.

– Vẽ ư? Hừ! Cô ấy không có điều gì đáng để bạn tâm gấp bội lần hơn ư?
– một chàng trai, chẳng hạn?

– Một chàng trai à? – Sue nói, cao giọng như thể tiếng đàn chọt buông dây. – Một người đàn ông thì tốt ư? Nhưng, không, thưa bác sỹ, không có chuyện đó đâu.

– À, vậy ra chỉ tại yếu thôi, – bác sỹ nói. – Tôi sẽ cố hết sức chữa chạy bằng tất cả vốn liếng y học của mình. Nhưng một khi bệnh nhận bắt đầu tính có bao nhiêu xe dự tang lễ của mình thì tôi phải trừ đi năm mươi phần trăm công hiệu cứu chữa của thuốc men. Nếu cô có thể làm cho cô ấy hỏi về những mốt mới mùa đông, tay áo chẳng hạn, thì tôi chắc trong mười phần cô ấy đã khá lên hai thay vì một như bây giờ.

Sau khi bác sỹ ra về, Sue vào phòng làm việc, khóc ướt đẫm cả chiếc khăn Nhật. Rồi cô bình tĩnh mang bảng vẽ vào phòng Johnsy, miệng huýt sáo một điệu nhạc Jazz.

Johnsy nằm, quay mặt về phía cửa sổ, tấm chăn trên người hầu như không gợn vết nhăn nào. Sue ngừng huýt sáo bởi tưởng bạn đã ngủ.

Cô dựng bảng vẽ và bắt đầu vẽ bức minh họa cho câu chuyện tạp chí bằng bút sắt. Những họa sĩ trẻ phải lát con đường đến nghệ thuật

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

bằng các bức tranh minh họa cho những truyện trên tạp chí do các cây bút trẻ đã lát xuống để đến với văn học.

Khi Sue đang vẽ phác chiếc quần dài cưỡi ngựa trang nhã và chiếc kính một mắt cho nhân vật chính của truyện, anh chàng cao bồi Idaho, thì cô nghe có tiếng thì thầm lặp đi lặp lại nhiều lần. Cô bước vội đến bên giường.

Mắt Johnsy mở to. Cô đang nhìn ra cửa sổ và đếm – đếm lùi lại.

– Mười hai, – cô đếm, ngừng một lát, – “mười một”, rồi “mười”, “chín”; rồi gần như cùng một lúc “tám” và “bảy”.

Sue lo lắng nhìn ra ngoài cửa sổ. Đếm cái gì ở ngoài đó? Trong tầm mắt chỉ có một cái sân trụi, ảm đạm và bức tường trống trơn của ngôi nhà gạch cách chừng sáu mét. Một dây trường xuân già, rất già, gốc cong queo và mục nát, leo đến giữa bức tường gạch. Hơi thở lạnh lẽo của mùa thu đã bứt lá của nó ra khỏi thân cho đến lúc chỉ còn trơ đám cành cây gàn trụi hết lá bám vào những viên gạch nê sứt.

– Cái gì vậy hả bạn? – Sue hỏi.

– Sáu, – Johnsy nói như thể là tiếng thì thào. – Giờ thì chúng rụng nhanh hơn. Ba hôm trước phải gần cả trăm. Nó làm đầu mình phát đau lên khi đếm. Nhưng bây giờ thì dễ rồi. Một chiếc nữa đã đi. Giờ chỉ còn năm.

– Năm cái gì hả bạn? Nói cho Sudie của bạn biết đi.

– Những chiếc lá. Trên cây trường xuân. Khi chiếc cuối cùng rơi, chắc

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

mình cũng ra đi. Mình biết điều đó đã ba ngày nay. Bác sĩ không nói gì với bạn sao?

–Ồ, mình không nghe những chuyện nhảm nhí như vậy đâu, – Sue trách với vẻ ân cần quả quyết. – Mấy chiếc lá trường xuân già đó thì có liên quan gì đến việc bạn bình phục kia chứ? Tại bạn quá yêu các dây leo ấy, thế đấy, bạn hư quá. Đừng có nói đại nữa! À, sáng nay bác sĩ bảo mình rằng cơ hội bình phục nhanh của bạn là – để mình nhớ chính xác lời ông ấy – ông nói cơ hội chiếm đến chín phần mười! À, đấy là cơ hội gần chắc chắn như khi chúng ta đi ô tô hay đi bộ vượt qua một tòa nhà mới ở New York. Bây giờ hãy cố ăn tí cháo và để Sudie quay lại với bức vẽ, có thể thì bạn ấy mới có thể bán cho người biên tập rồi mua rượu vang port cho cô bé ốm yếu của bạn và lườn lợn cho cái bụng hấu ăn của bạn ấy.

– Bạn không cần phải mua rượu vang nữa đâu, – Johnsy nói, mắt vẫn nhìn ra ngoài cửa sổ. – Một chiếc nữa rơi rồi. Không, mình không muốn ăn cháo tí nào. Chỉ còn bốn chiếc lá. Mình muốn xem chiếc cuối cùng rụng trước khi trời tối. Rồi mình cũng sẽ đi theo.

– Bạn Johnsy yêu quý ơi, – Sue cúi người xuống nói, – bạn có hứa với mình là sẽ nhắm mắt và không nhìn ra ngoài cửa sổ cho đến khi mình làm xong việc không? Mình phải nộp mấy bức này vào ngày mai. Mình cần ánh sáng, nếu không thì mình đã buông rèm xuống.

– Bạn không thể vẽ ở phòng khác sao? – Johnsy hờ hững hỏi.

– Mình thích ở đây, bên bạn, – Sue đáp. – Hơn nữa mình không muốn bạn cứ dán mắt vào những chiếc lá trường xuân ngổ ngẩn ấy.

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

– Khi nào bạn xong thì báo ngay cho mình nhé, – Johnsy nói, nhắm mắt lại và nằm im, tái nhợt như một pho tượng đổ, – bởi vì mình mình muốn xem chiếc lá cuối cùng rụng. Mình mệt mỏi vì chờ đợi. Mình đã rời vì suy nghĩ. Mình muốn tháo tung mọi thứ ràng buộc và dong buồm lướt đi, lướt đi tựa như một trong những chiếc lá mơn mỏi đáng thương kia.

– Hãy cố ngủ đi, – Sue nói. – Mình phải mời ông lão Behrman lên làm mẫu bức người thợ mỏ già khắc khổ. Mình sẽ đi một chốc thôi. Đừng cố di chuyển cho đến khi mình quay lại.

Ông lão Behrman là họa sĩ sống ở tầng trệt bên dưới nhà họ. Lão đã ngoài sáu mươi, có bộ râu xoắn như bức tượng Moses của Michael Angelo, lượn như tóc từ đầu của thần Satyr xuống thân hình một con quỷ nhỏ. Behrman không thành công trong nghệ thuật. Đã bốn mươi năm múa bút mà lão chưa hề chạm tới được gấu áo Nữ thần của mình. Lão luôn ấp ủ ý định vẽ một kiệt tác, nhưng vẫn chưa bắt đầu. Suốt nhiều năm nay, lão chẳng vẽ được gì ngoại trừ thỉnh thoảng làm mấy đường quảng cáo hay chào hàng. Lão kiếm được ít tiền bằng cách ngồi mẫu cho mấy nghệ sĩ trẻ trong khu “họa sĩ” ấy, những người không đủ tiền thuê người mẫu chuyên nghiệp. Lão uống gin quá độ, nhưng vẫn nói về kiệt tác sắp vẽ của mình. Còn những lúc khác, lão là một lão già nhỏ thó hung tợn, luôn chế nhạo tính nhu mì của bất kì ai và luôn tự xem mình như loại khuyến đặc biệt, canh phòng bảo vệ hai nghệ sĩ trẻ ở xưởng vẽ bên trên.

Sue tìm thấy lão Behrman nòng nặc mùi rượu dâu nặng trong cái hang mờ tối của lão bên dưới. Trong góc phòng, một tấm vải trắng, căng sẵn trên giá, vẫn đợi suốt hai mươi lăm năm nay chờ nét vẽ đầu tiên của bức kiệt tác. Cô kể cho lão nghe ý nghĩ lạ lùng của Johnsy và cái

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

cách bạn ấy thực sự đuối đi, sắp lìa tung như một chiếc lá bay xa khi sự níu giữ mỏng manh của bạn ấy với thế giới này ngày một yếu hơn.

Lão Behrman, đôi mắt đỏ ngấn lệ, oang oang biểu lộ sự khinh thường và công kích của mình trước chuyện tưởng tượng ngu ngốc như thế.

– Chà! Trên thế gian này còn có người ngốc đến độ muốn chết vì những chiếc lá lìa xa cái dây leo đỡ dẫn kia ư? Ta chưa bao giờ nghe chuyện nào như thế cả. Không, ta sẽ không ngồi làm mẫu lão già đàn độn khắc khổ ù lì của cô đâu. Sao cô lại để cái chuyện ngu ngốc ấy chui vào óc của cô ta? Ôi, tội nghiệp thay cho Johnsy bé bỏng.

– Bạn ấy ốm yếu lắm, – Sue nói, – và sốt đã làm đầu óc bạn ấy đâm bệnh hoạn, đầy rẫy những ý tưởng hoang đường. Thôi được, bác Behrman à, nếu bác không ngồi mẫu cho cháu thì cũng chẳng sao. Nhưng cháu nghĩ bác là một lão già cục cằn, ba hoa, lộm khộm.

– Cô đúng là đồ đàn bà! – lão Behrman hét lên. – Ai bảo ta không ngồi mẫu? Đi nào. Ta đi cùng cô. Ta đã nói suốt nửa tiếng đồng hồ rằng ta sẽ làm mẫu rồi cơ mà. Lạy Chúa! Đây không phải là nơi để một người tử tế như cô Johnsy nằm dưỡng bệnh. Hôm nào đó ta sẽ vẽ kiệt tác đó và tất cả chúng ta sẽ già từ chốn này. Lạy Chúa! Đúng đấy.

Johnsy đang ngủ khi hai người lên gác. Sue kéo rèm xuống che kín cửa sổ rồi ra hiệu cho lão Behrman sang phòng bên. Ở đấy, họ lo lắng nhìn ra cửa sổ, về phía cây trường xuân. Rồi hai người im lặng nhìn nhau một lát. Một cơn mưa lạnh, dai dẳng lẫn với tuyết đang rơi. Vận chiếc sơ mi xanh cũ, Behrman ngồi trên cái ấm lật úp, giả làm hòn đá trong tư thế người thợ mỏ khắc khổ.

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

Sáng hôm sau, Sue thức giấc sau khi chớp mắt được một tiếng đồng hồ, cô bắt gặp đôi mắt mở to, vô cảm của Johnsy nhìn trân trân vào tấm rèm xanh nơi cửa sổ.

– Kéo hộ nó lên đi; mình muốn nhìn, – cô thì thào giục.

Sue miễn cưỡng nghe lời.

Nhưng, kìa! Sau một đêm mưa quật, gió mạnh lồng lộng không ngớt, trên bức tường gạch kia chiếc lá trường xuân vẫn đứng nường vào vách. Đây là chiếc lá cuối cùng. Vẫn xanh thắm nơi gần cuống lá, nhưng quanh rìa đã ngả màu vàng sẫm và hư hoại; chiếc lá vững chãi bám chắc vào cành cây cách mặt đất chừng sáu mét.

– Đây là chiếc lá cuối cùng, – Johnsy nói. – Mình tưởng chắc nó đã rơi đêm qua rồi. Mình nghe tiếng gió. Hôm nay chắc nó sẽ rơi và lúc ấy mình cũng sẽ chết.

– Bạn yêu quý, – Sue nói, mặt hốc hác cúi xuống gối, – nếu bạn không nghĩ về bản thân thì hãy nghĩ đến mình. Mình biết làm gì bây giờ?

Nhưng Johnsy không trả lời. Trên cõi đời này, cái cô độc nhất là một linh hồn đang chuẩn bị sẵn sàng để đi xa trên hành trình bí ẩn của nó. Ý nghĩ đó dường như chế ngự cô mạnh hơn khi từng tí, sợi dây ràng buộc cô với tình bạn, với thế gian này đang chùng ra.

Ngày trôi qua và ngay đến khi trong ánh hoàng hôn họ vẫn còn thấy chiếc lá trường xuân cô đơn bám chặt lấy thân cây tựa trên bờ vách. Và rồi khi bóng đêm tràn đến, gió bắc lại lồng lên trong lúc mưa vẫn nặng hạt quật vào cửa sổ, rơi xuống từ mái hiên thấp kiểu Hà Lan.

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

Lúc trời vừa hửng sáng, Johnsy tàn nhẫn yêu cầu kéo rèm lên.

Chiếc lá trường xuân vẫn còn đó.

Johnsy nằm nhìn nó hồi lâu. Lát sau cô gọi nhẹ Sue, đang nấu cháo gà cho cô trên cái bếp ga.

– Mình đúng là đồ tệ thật, Sudie à, – Johnsy nói. – Cái điều đã khiến chiếc lá cuối cùng kia nằm đấy đã cho mình thấy mình là kẻ nhảm tâm như thế nào. Muốn chết là tội lỗi. Bây giờ bạn cho mình xin một tí cháo, ít sữa có pha tí rượu vang, và... khoan đã, đưa cho mình chiếc gương tay trước rồi sắp mấy cái gối quanh mình, mình sẽ ngồi dậy xem bạn nấu.

Một giờ sau cô nói:

– Sudie à, hôm nào đó mình hi vọng sẽ vẽ vịnh Naples.

Buổi chiều bác sỹ đến, khi ông về, Sue kiểm cố để theo ra hành lang.

– Thoát rồi, – bác sỹ nắm bàn tay gầy guộc run run của Sue và nói. – Bằng tài chăm sóc khéo léo, cô đã chiến thắng. Bây giờ tôi phải đi thăm một ca khác ở dưới lầu. Behrman, tên ông ấy... tôi chắc đó là một nghệ sĩ. Cũng bị viêm phổi. Ông ấy đã già yếu mà bệnh tình thì lại nguy kịch. Không còn hi vọng, nhưng hôm nay ông ấy sẽ nhập viện để được chăm sóc kỹ càng hơn.

Hôm sau bác sỹ bảo Sue: – Cô ấy đã qua cơn hiểm nghèo. Cô đã thắng.

8.2. CHIẾC LÁ CUỐI CÙNG

Bây giờ chỉ cần bồi dưỡng và chăm sóc chu đáo, thế thôi.

Chiều hôm ấy Sue đến bên giường, nơi Johsy đang nằm bình thản đan nhì nhằng chiếc khăn choàng len xanh thẫm và choàng tay ôm lấy người Johnsy với cả đồng gối.

– Mình có chuyện kể đây, chuột bạch này, – cô nói. – Hôm nay, bác Behrman mất vì viêm phổi ở bệnh viện. Bác chỉ ốm có hai ngày. Sáng hôm đầu tiên, người gác cổng đã thấy bác quần quai đau trong phòng của bác nơi tầng trệt. Giày và quần áo bác ướt sũng, lạnh băng. Họ không thể hình dung bác đã ở đâu vào cái đêm khủng khiếp như thế. Rồi khi họ tìm thấy chiếc đèn lồng, hầy còn sáng và cái thang đã bị kéo khỏi chỗ của nó, mấy chiếc bút lông vương vãi và một bảng pha màu với xanh vàng hòa lẫn, và... nhìn ra cửa sổ kia, bạn, chỗ chiếc lá trường xuân cuối cùng ấy. Bạn không ngạc nhiên là tại sao nó chẳng hề rung rinh hay di chuyển khi gió thổi? Ồ, bạn thân thương ơi, đấy là kiệt tác của bác Behrman... bác vẽ nó ở đó vào cái đêm chiếc lá cuối cùng rơi.

**Ý nghĩa của cuộc sống là tìm ra “món quà” bạn được ban cho.
Mục đích của cuộc sống là trao tặng nó đi.**

Pablo Picasso

8.3. CHÍ PHÈO



Truyện ngắn của Nam Cao; đọc thêm tại [Wikisource](#)

Nguồn ảnh: VnExpress

Hắn vừa đi vừa chửi. Bao giờ cũng thế, cứ rượu xong là hắn chửi. Bắt đầu hắn chửi giời. Có hề gì? giời có của riêng nhà nào? Rồi hắn chửi đời. Thế cũng chẳng sao: đời là tất cả nhưng chẳng là ai. Tức mình, hắn chửi ngay tất cả làng Vũ-đại. Nhưng cả làng Vũ-đại, ai cũng tự nhủ: « Chắc nó trừ mình ra! » Không ai lên tiếng cả. Tức thật! tức thật! ồ! thế này thì tức thật! tức chết đi được mất! Đã thế, hắn phải chửi cha đứa nào không chửi nhau với hắn. Nhưng cũng không ai ra điều. Mẹ kiếp! thế thì có phí rượu không? Thế thì có khổ hắn không? Không biết đứa chết mẹ nào lại đẻ ra thân hắn cho hắn khổ đến nông-nỗi này? A hà! phải đấy, hắn cứ thế mà chửi, hắn cứ chửi đứa chết mẹ nào đẻ ra thân hắn, đẻ ra thằng Chí-Phèo! Hắn nghiến răng vào mà chửi cái đứa đã đẻ ra Chí-Phèo. Nhưng mà biết đứa nào đã đẻ ra Chí-Phèo? Có mà

8.3. CHÍ PHEÒ

giời biết! Hẳn không biết, cả làng Vũ-đại cũng không ai biết...

(Tóm tắt nội dung: Chí Phèo là một đứa trẻ bị bỏ rơi tại khu lò gạch cũ, được người dân làng Vũ Đại chuyền tay nhau nuôi nấng, từ anh bán ống lươn cho đến bà lão mù lòa cùng bác phó cối. Đến khi hẳn 18 tuổi thì Chí phải đi giúp việc cho lũ tư sản nhà Bá Kiến. Vợ của Bá Kiến buộc Chí Phèo phải gãi lưng, gội đầu cho bà ta và Chí đã bị Bá Kiến cùng đám tay sai đưa ra huyện, còn Chí bị đi tù bảy đến tám năm. Ngay khi được phóng thích ra ngoài tù, Chí đã mang vỏ chai sang nhà Bá Kiến hòng tố cáo và tống tiền. Nhưng vì Bá Kiến quá hiền nên đã cho Chí năm đồng bạc để mua rượu. Chí được an ủi bởi năm đồng bạc nên đã nguôi ngoai và Chí lâm vào hoàn cảnh lúc nào cũng say, chỉ cần ai cho tiền Chí là hẳn sẵn sàng ăn vạ bất kỳ điều gì. Bá Kiến vì thế đã làm cho Chí thành tay sai của hẳn ta. Chí Phèo thành một con quỷ lớn của làng Vũ Đại. Chí Phèo rượu chè rồi bỏ làng, rời xóm và đi làm thuê cho tay nhà Bá Kiến. Cho đến một hôm, cũng trong các cơn say hằng ngày, Chí đi về lều thì gặp Thị Nở đang nằm khóc há mồm dưới bóng trăng. Đêm ấy, họ ân ái với nhau. Phèo nửa đêm đau bụng và nôn.)

Khi Chí-Phèo mở mắt thì giờ sáng đã lâu. Mặt trời chắc đã cao, và nắng bên ngoài chắc là rực-rỡ. Cứ nghe chim ríu-rít bên ngoài đủ biết. Nhưng trong cái lều ẩm thấp vẫn mới chỉ hơi lờ mờ. Ở đây, người ta thấy chiều lúc xế trưa và gặp đêm khi bên ngoài vẫn sáng. Chưa bao giờ Chí-Phèo nhận thấy thế, bởi chưa bao giờ hết say.

Nhưng bây giờ thì hẳn tỉnh. Hẳn băng-khuâng như tỉnh dậy, sau một cơn say rất dài. Cũng như những người say tỉnh dậy, hẳn thấy miệng đắng, lòng mơ hồ buồn. Người thì bủn rủn, chân tay không buồn nhấc. Hay là đói rượu? Nghĩ đến rượu, hẳn hơi rùng mình. Ruột gan lại nôn-nao lên một tý. Hẳn sợ rượu cũng như những người ốm thường sợ

8.3. CHÍ PHEÒ

cơm. Tiếng chim hót ngoài kia vui-vẻ quá! Có tiếng cười nói của những người đi chợ. Anh thuyền chài gõ mái chèo đuổi cá. Những tiếng quen thuộc ấy hôm nào chả có. Nhưng hôm nay hẳn mới nghe thấy... Chao ôi là buồn!

— Vải hôm nay bán mấy?

— Kém ba xu, dì ạ.

— Thế thì còn ăn thua gì!

— Có khéo co mới được một tấm năm xu.

— Thật thế đấy. Nhưng chẳng nhẽ rằng lại chơi...

Chí-Phèo đoán chắc rằng một người đàn-bà hỏi một người đàn-bà khác đi bán vải ở Nam-Định về. Hẳn lại nao nao buồn. Là vì mẩu chuyện ấy nhắc cho hẳn một cái gì rất xa-xôi. **Hình như có một thời hẳn đã ao ước có một gia-đình nho-nhỏ. Chồng cuốc mướn cày thuê. Vợ dệt vải. Chúng bỏ lại một con lợn nuôi để làm vốn liếng. Khá giả thì mua dăm sào ruộng làm.**

Tỉnh dậy hẳn thấy hẳn già mà vẫn còn cô độc. Buồn thay cho đời! Có lý nào như thế được? Hẳn đã già rồi hay sao? ngoài bốn mươi tuổi đầu... Dẫu sao, đó không phải tuổi mà người ta mới bắt đầu sửa-soạn. Hẳn đã tới cái dốc bên kia của đời. Ở những người như hẳn, chịu đựng biết bao nhiêu là chất độc, đầy-đọa, cực-nhọc mà chưa bao giờ ốm, một trận ốm có thể gọi là dấu hiệu báo rằng cơ-thể đã hư-hỏng nhiều. **Nó là một cơn mưa gió cuối thu cho biết trời giở rét, này mùa đông đã đến.** Chí-Phèo hình như đã trông trước thấy tuổi già của hẳn, đói rét

8.3. CHÍ PHEÒ

và ốm đau, và cô độc, cái này còn đáng sợ hơn đói rét và ốm đau.

Cũng may, thị Nở vào. Nếu thị không vào, cứ để hấn vẫn-vợ nghĩ mãi, thì đến khóc được mất. Thị vào, cắp một rổ, trong có một nồi gì đây vung. Đó là một nồi cháo hành còn nóng nguyên. Là vì lúc còn đêm, thị dần-dọc một lát, thị bỗng nhiên nghĩ rằng: cái thằng liều-lĩnh ấy kể ra thì đáng thương, còn gì đáng thương cho bằng đau ốm mà nằm còng queo một mình. Giá thử đêm qua không có thị thì hấn chết. Thị kiêu-ngạo vì đã cứu sống cho một người. Thị thấy như yêu hấn: đó là cái lòng yêu của một người làm ơn. Nhưng cũng có cả lòng yêu của một người chịu ơn. Một người như thị Nở càng không quên được. Cho nên thị nghĩ: mình bỏ hấn lúc này thì cũng bạc. Dẫu sao, cũng đã ăn nằm với nhau! Ăn nằm với nhau như vợ chồng. Tiếng « vợ chồng », thấy ngưỡng-ngượng mà thình-thích. **Đó vẫn là điều mong-muốn âm-thầm của con người khốn-nạn ấy chăng! Hay sự khoái-lạc của xác-thịt đã làm nổi dậy những tính-tình mà thị chưa bao giờ biết?**

Chỉ biết rằng thị muốn gặp Chí-Phèo. gặp hấn mà nhắc lại chuyện đêm qua thì chắc buồn cười lắm. Gớm! sao lại có thứ người đâu mà lì quá thế! Người ta ngồi đấy mà dám sán lấn ngay vào, nó chả ngang ngược mà người ta kêu bé, nó lại làm to hơn. Mà kể thị cũng ngù ngờ. Cái thằng giới đánh không chết ấy, nó còn sợ ai mà hòng kêu. Nhưng mà, đáng kiếp. thổ trện ấy thật là phải biết. Cứ gọi là hôm nay nhọc đừ. Phải cho hấn ăn tí gì mới được. Đang ốm thế thì chỉ ăn cháo hành. Ra được mồ hôi là nhẹ-nhõm người ngay đó mà... Thế là vừa sáng, thị đã chạy đi tìm gạo. Hành thì nhà thị may lại còn. Thị nấu, bỏ vào cái rổ, mang ra cho Chí-Phèo.

Thằng này rất ngạc-nhiên. Hết ngạc-nhiên thì hấn thấy mắt hình như ươn-ướt. Bởi vì lần này là lần thứ nhất hấn được một người đàn bà cho.

8.3. CHÍ PHÈO

Xưa nay, nào hăn có thấy ai tự nhiên cho cái gì. Hăn vẫn phải dọa nạt hay là dật cướp. Hăn phải làm cho người ta sợ. Hăn nhìn bát cháo bốc khói mà băng-khuâng. Thị Nở thì chỉ nhìn trộm hăn, rồi lại toe-toét cười. Trông thị thế mà có duyên. Tình yêu làm có duyên. Hăn thấy vừa vui vừa buồn. Và một cái gì nữa, giống như là ăn năn. Cũng có thể như thế lắm. Người ta hay hối hận về tội ác khi không đủ sức mà ác nữa. Thị Nở giục hăn ăn cho nóng. Hăn cầm lấy bát cháo đưa lên mồm. Trời ơi! cháo mới thơm sao! Chỉ khói xông vào mũi cũng đủ làm người nhẹ-nhõm. Hăn húp một húp và nhận ra rằng: những người suốt đời không ăn cháo, không biết rằng cháo hành ăn rất ngon. Nhưng tại sao lại mãi đến tận bây giờ hăn mới nếm vị mùi cháo?

Hăn tự hỏi rồi lại tự giả lời: có ai nấu cho mà ăn đâu? mà còn ai nấu cho mà ăn nữa! Đời hăn chưa bao giờ được săn-sóc bởi một bàn tay đàn bà. Hăn nhớ đến « bà ba », cái con quý cái hay bắt hăn bóp chân mà lại cứ bắt bóp lên trên, trên nữa. Nó chỉ nghĩ đến sao cho thỏa nó, chứ có yêu hăn đâu. Hồi ấy hăn hai mươi. Hai mươi tuổi, người ta không là đá, nhưng cũng không toàn xác thịt. Người ta không thích cái gì người ta khinh. Và lại bị một con đàn bà gọi đến mà bóp chân! Hăn thấy nhục hơn là thích. Huống hồ lại sợ. Quả thật, từ khi biết rằng con vợ chủ sai hăn làm một việc không chính đính, hăn vừa làm vừa run. Không làm thì không được: mọi việc trong nhà, quyền bà ba. Chứ hăn, hăn còn lòng nào đâu! Đến nỗi người đàn bà phát cáu. Bà thấy xa xôi không được, phải làm đến nơi. Bà bảo hăn rằng: « mà thực-thà quá! con giai gì mới hai mươi tuổi mà đã như ông già ». Hăn vẫn giả vờ không hiểu. Bà lẳng-lơ bảo: « Chả nhẽ tao gọi mày vào để chỉ bóp chân thế này thôi ư?... » Và thấy hăn giùng-giảng, bà mắng xơi xơi vào mặt. Hăn chỉ thấy nhục, chứ yêu đương gì. Không, hăn chưa được một người đàn bà nào yêu cả. Vì thế mà bát cháo hành của thị Nở làm hăn suy nghĩ nhiều. Hăn có thể tìm bạn được, sao lại chỉ gây kẻ thù?

8.3. CHÍ PHEÒ

Bát cháo húp xong rồi. Thị Nở đỡ lấy bát cháo và múc thêm bát nữa. Hắn thấy đấm mình bao nhiêu mồ hôi. Mồ hôi chảy cả trên đầu, trên mặt, những giọt to như giọt nước. Hắn đưa tay áo quệt ngang một cái, quệt mũi, cười rồi lại ăn. Hắn càng ăn, mồ hôi lại càng nhiều. Thị Nở nhìn hắn, lắc đầu, thương hại. Hắn thấy lòng thành trẻ con. Hắn muốn làm nũng với thị như với mẹ. Ôi! sao mà hắn hiền! ai dám bảo đó là cái thằng Chí Phèo vẫn đập đầu, rạch mạch và đâm chém người? Đó là cái bản tính của hắn, ngày thường bị lấp đi. Hay trận ốm thay đổi hắn về sinh-lý, cũng thay đổi cả tâm lý nữa? Những người yếu đuối vẫn hay hiền lành. Muốn ác, phải là kẻ mạnh. Hắn đâu còn mạnh nữa. Và có lúc hắn ngẫm mình mà lo. Xưa nay hắn chỉ sống bằng dật cướp và dọa nạt. Nếu không còn sức mà giật cướp, dọa nạt nữa thì ra sao? Đã đành, hắn chỉ mạnh vì liều. Nhưng hắn mơ hồ thấy rằng sẽ có một lúc mà người ta không thể liều được nữa. Bấy giờ mới nguy! Trời ơi! hắn thêm lương-thiện, hắn muốn làm hòa với mọi người biết bao! Thị Nở sẽ mở đường hắn. Thị có thể sống yên-ổn với hắn thì sao người khác lại không thể được. Họ sẽ thấy rằng hắn cũng có thể không làm hại ai. Họ sẽ lại nhận hắn vào cái xã-hội bằng-phẳng, thân-thiện của những người lương-thiện... Hắn băn-khoăn nhìn thị Nở, như thăm dò. Thị vẫn im lặng, cười tin-cẩn. Hắn thấy tự-nhiên nhẹ người. Hắn bảo thị:

— Giá cứ thế này mãi thì thích nhỉ?

Thị không đáp, nhưng cái mũi đỏ của thị như càng bạnh ra. Hắn thấy thế cũng không có gì là xấu. Bằng một cái động nói và một vẻ mặt rất phong-tình theo ý hắn, hắn bảo thị:

— Hay là mình sang đây ở với tớ một nhà cho vui.

8.3. CHÍ PHÈO

Thị lờm hăn. Một người thật xấu khi yêu cũng lờm. Hăn thích chí, khanh khách cười. Lúc tỉnh táo, hăn cười nghe thật hiền. Thị Nở lấy làm bằng lòng lắm. Bây giờ thì mấy bát cháo ý chừng đã ngấm. Hăn thấy lòng rất vui. Hăn bẹo thị Nở một cái làm thị nẩy hăn người lên. Và hăn cười. Hăn lại bảo:

— Đẳng ấy còn nhớ gì hôm qua không?

Thị phát khẽ hăn một cái, làm cái vẻ không ưa đùa. Sao mà e-lệ thế. Xấu mà e-lệ thì cũng yêu. Hăn cười ngất, và muốn làm thị then thùng hơn nữa. Hăn véo thị một cái thật đau vào đùi. Lần này thì không những thị nẩy người. Thị kêu lên choe choe. Thị nắm cổ hăn mà dúi xuống. Chúng tỏ tình với nhau, không cần đến những cái hôn. Ai lại hôn, khi có những cái môi nứt nẻ như bờ ruộng vào kỳ đại hạn và cái mặt rạch ngang rạch dọc như mặt thớt. Và lại có những cách âu-yếm bình dân hơn, chúng cẩu véo hoặc phát nhau... thiết thực biết mấy...

Ở đâu có tình yêu, ở đó có sự sống.

Mahatma Gandhi

8.4. LỜI HAY Ý ĐẸP: TUYỂN TẬP DANH NGÔN

**Cuộc sống hoặc là một cuộc phiêu lưu táo bạo,
hoặc không là gì cả.**

Helen Keller

**Ý nghĩa thực sự của cuộc sống là gieo mầm hạt giống
mà không mong đợi sẽ được hưởng bóng mát từ nó.**

Nelson Henderson

**Điều quan trọng không phải là sống được bao nhiêu năm,
mà là bạn đã sống ra sao trong những năm tháng đó.**

Abraham Lincoln

**Chúng ta có thể tuyệt vọng về sự tồn tại, vì chúng ta
không có quyền lực đối với nó, nhưng không thể
tuyệt vọng về lịch sử, nơi mà cá nhân có thể làm được mọi thứ.**

Albert Camus

8.4. LỜI HAY Ý ĐẸP: TUYỂN TẬP DANH NGÔN

Cuộc sống thực ra rất đơn giản, nhưng chúng ta cứ cố làm cho nó phức tạp.

Khổng Tử

Cuộc sống là một chuỗi thay đổi tự nhiên và tự phát. Đừng chống lại; làm vậy sẽ chỉ khiến ta chìm trong nỗi thống khổ.

Lão Tử

Tự do là “bản án” dành cho nhân loại. Một khi xuất hiện trong thế giới này, con người phải chịu trách nhiệm về mọi việc mình làm.

Jean-Paul Sartre

Chết không phải là hết. Chúng ta vẫn sẽ sống tiếp trong thế hệ tương lai. Toàn nhân loại thuộc về một bản thể duy nhất; thân xác của ta chỉ đơn thuần như những chiếc lá héo úa trên cây sự sống.

Albert Einstein

8.4. LỜI HAY Ý ĐẸP: TUYỂN TẬP DANH NGÔN

Nếu bạn muốn cất cánh bay lên, hãy từ bỏ mọi thứ đang khiến cho bạn nên nặng nề.

Thích Ca

Những ai không nỗ lực tìm kiếm chân lý thì đã phí hoài cuộc sống này.

Thích Ca

Của càng nhiều, người ăn càng lắm. Người có của được lợi lộc gì, ngoài thú vui được nhìn thấy của cải? Làm việc vất vả thì ngủ ngon: ăn ít hay nhiều thì cũng vậy; lắm bạc nhiều tiền đâu được ngủ yên!

Giảng viên 5:10

Chính anh em là ánh sáng cho trần gian. Một thành xây trên núi không tài nào che giấu được. Cũng chẳng có ai thắp đèn rồi lại để dưới cái thùng, nhưng đặt trên đế, và đèn soi chiếu cho mọi người.

Matthew 5:14-15

8.4. LỜI HAY Ý ĐẸP: TUYỂN TẬP DANH NGÔN

**Có những người không ai nhớ đến nữa:
Họ qua đi như không bao giờ có họ,
họ sinh ra như thể không có họ sinh ra,
và con cháu của họ cũng thế.
Nhưng có những người nhân hậu mà việc thiện
của họ không bao giờ bị lãng quên.
Dòng dõi họ được hưởng hạnh phúc,
và họ sẽ có con cháu nối dòng.**

Huấn ca 44:9-11



RA KHỎI



Và đó là toàn bộ những gì tôi muốn chia sẻ với bạn trong tập san lần này. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi cho đến giờ!

Như bạn thấy đấy, ý nghĩa cuộc sống là một trải nghiệm mang đậm tính cá nhân sâu sắc. Không có câu trả lời duy nhất, dứt khoát nào có thể thỏa mãn tất cả mọi người; và ngay cả khi bạn tìm thấy một câu trả lời ngay bây giờ, đừng ngạc nhiên nếu như cách

RA KHỎI

diễn giải của bạn sẽ thay đổi trong tương lai.

Có lẽ ý nghĩa của cuộc sống không phải là thứ cần tìm kiếm – mà là thứ gì đó cần sáng tạo.

Có lẽ chúng ta tìm thấy mục đích sống trong mối quan hệ với người khác, trong những đóng góp cho xã hội và sự phát triển cá nhân.

Có lẽ nó nằm ở một lối sống giản đơn, ở việc trải nghiệm thế giới – với tất cả vẻ đẹp và các chiều kích phức tạp của nó.

Dù câu trả lời với bạn là như thế nào, ý tưởng ở đây là **bạn phải chủ động và bước đi trên con đường đó với định hướng rõ ràng**. Ngay cả khi có những khúc quanh trên đường đi, thì chính cuộc hành trình – chứ không phải đích đến cuối cùng – mới là điều quan trọng.

Chính thông qua cuộc hành trình này mà cuộc sống của mỗi người được chuyển hóa, vượt lên một “cảnh

RA KHỎI

giới” cao hơn.

Vì vậy, hãy sẵn sàng đón nhận những bí ẩn của cuộc sống, vẻ đẹp của sự bất định và những tiềm năng vô tận đang chờ đón chúng ta.

Hãy sống mỗi ngày trong tình thức, lòng biết ơn, từ bi và tinh thần học hỏi.

Và hãy nhớ rằng, ý nghĩa cuộc sống thực sự có thể không nằm ở một kế hoạch vĩ đại, mang tính vũ trụ, mà ở vô số khoảnh khắc nhỏ cấu thành nên cuộc đời ta.

Cầu chúc cho mỗi ngày sống của bạn luôn đong đầy hạnh phúc và những điều diệu kỳ!

Thân ái,

Jonathan M. Pham



LỜI KẾT

**Ôi đẹp quá! Hoàng hôn mới tuyệt đẹp làm sao!
Chưa bao giờ tôi thực sự thấy hoàng hôn suốt 30 năm qua.**

Kanji Watanabe



*...Inochi mijikashi
koi seyo otome
kurokami no iro
asenu ma ni
kokoro no honoo
kienu ma ni
kyou wa futatabi
konu mono wo*

*(...Cuộc sống ngắn ngủi
Hãy yêu đi hỡi thiếu nữ
Trước khi mái tóc đen bạc
màu năm tháng
Trước khi ngọn lửa trong
tim cô vụt tắt
Hãy yêu vì ngày hôm nay
không thể trở lại)*

**GONDOLA NO UTA -
IKIRU (1952)**

ĐĂNG KÝ NHẬN TIN



Hãy cùng tôi bước vào hành trình khám phá bản thân và khai phá tiềm năng cá nhân với series bản tin của tôi bạn nhé! Cùng nhau, chúng ta có thể làm cho thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn!

Link đăng ký:

<https://jonathanmphan.com/vi/dang-ky-nhan-tin/>



Có hai cách để lan tỏa ánh sáng: trở thành ngọn nến, hoặc là tấm gương phản chiếu ánh sáng ngọn nến đó.

Edith Warton



Tôi là **Jonathan M. Pham**. Tên thật của tôi là Phạm Đăng Khoa. Rất vui được chào đón bạn đến với blog self help & khám phá bản thân của tôi!

Đối với tôi, cuộc sống là một chuỗi những phát kiến mới bất tận – thông qua blog này, tôi mời gọi bạn hãy cùng tôi dẫn thân trên cuộc “lữ hành” khám phá và phát triển bản thân đầy thú vị này.



jonathanmphan.com