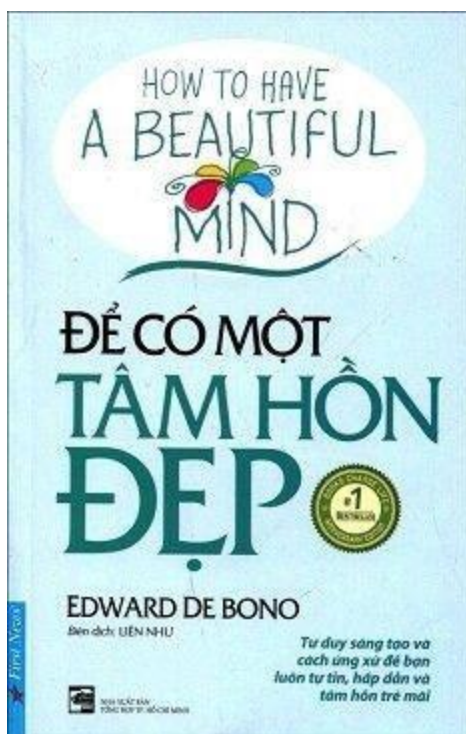




Tên sách:

ĐỂ CÓ MỘT TÂM HỒN ĐẸP

Bản gốc: How to Have a Beautiful Mind

Tác giả: Edward de Bono

Người giả: Liên Thư Thảo Nguyễn,

Nguyễn Lê My Hoàng

Hiệu đính: Nguyễn Văn Phước

First News – Trí Việt

NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh

Tâm hồn đẹp bắt đầu từ cách bạn suy nghĩ

Để có một tâm hồn đẹp không phải là một cuốn sách dạy con người sống theo những “chuẩn mực đạo đức” cứng nhắc. Edward de Bono không khuyên ta phải trở thành một người tốt theo nghĩa hình thức. Ông đi thẳng vào gốc rễ của vấn đề: cách ta suy nghĩ mỗi ngày đang âm thầm định hình nhân cách, thái độ sống và toàn bộ thế giới nội tâm của ta.

Cuốn sách không hoa mỹ, không ru ngủ, không ve vuốt cảm xúc người đọc. Nó đặt ra một câu hỏi rất căn bản nhưng sâu sắc: *mỗi ngày, ta đang suy nghĩ như thế nào về cuộc đời, về người khác, và về chính mình?* Bởi theo Edward de Bono, chính cấu trúc tư duy – chứ không phải lời nói hay hành vi bề ngoài – mới là nền móng thật sự của một “tâm hồn đẹp”.

Tôi nhận ra rằng, khi suy nghĩ rối ren, thiếu trật tự, tôi dễ cáu gắt, cực đoan, khép kín và làm tổn thương người khác. Khi suy nghĩ chín chắn hơn, tôi tự nhiên bình tĩnh hơn, mềm hơn, và nhân ái hơn. Một tâm hồn đẹp không đến từ việc “nói lời hay”, mà đến từ thói quen suy nghĩ có chiều sâu, có trách nhiệm và có kỷ luật nội tâm.

Cuốn sách không nói về thành tích, địa vị hay thành công. Nó nói về nhân cách. Không bàn chuyện lớn lao, mà bắt đầu từ những điều rất nhỏ:

- cách tôi phản ứng khi bị tổn thương,
- cách tôi đối xử với người khác,
- và cách tôi đối xử với chính mình mỗi ngày.

Edward de Bono không dạy con người phải “hơn người khác”, mà mời gọi mỗi người trở thành một phiên bản trưởng thành hơn của chính mình.

Tâm hồn đẹp không đến từ cảm xúc nhất thời

Một luận điểm xuyên suốt của cuốn sách là: *suy nghĩ là gốc rễ của hành động*. Khi tư duy lệch lạc, tâm hồn dễ trở nên khô cứng, cay nghiệt, ích kỷ hoặc cực đoan. Vì thế, tác giả nhấn mạnh việc rèn luyện tư duy đa chiều, khả năng nhìn vấn đề từ nhiều góc độ, và năng lực đặt mình vào vị trí của người khác – không phải để nhìn nhận, mà để hiểu sâu và sống chín chắn.

Cuốn sách không tạo ra sự thay đổi tức thì, nhưng gieo vào người đọc một hạt giống quan trọng:

Sống đẹp không phải là phản ứng cảm xúc, mà là một lựa chọn có ý thức.

Một nội dung nổi bật khác là *lòng biết ơn* – không phải thứ biết ơn sáo rỗng, hình thức, mà là khả năng nhìn ra những điều tốt đẹp vẫn đang tồn tại, ngay cả khi cuộc sống chưa trọn vẹn. Khi chỉ nhìn vào thiếu thốn, tâm hồn trở nên nặng nề. Khi học cách biết ơn, nội tâm tự nhiên nhẹ lại.

Edward de Bono cho thấy: *sự tử tế không phải là yếu đuối, mà là sức mạnh nội tâm*. Người có tâm hồn đẹp không phải là người không có cay đắng, mà là người không để cay đắng chi phối cách mình sống.

Cuốn sách cũng dành nhiều dung lượng cho việc quản lý cảm xúc: giận dữ, ghen tị, thất vọng, tổn thương. Tác giả không dạy dập tắt cảm xúc, mà dạy nhận diện, dẫn dắt và chịu trách nhiệm cho cảm xúc của chính mình. Một tâm hồn đẹp không phải là tâm hồn không buồn, mà

là tâm hồn không để cảm xúc tiêu cực làm tổn thương người khác và chính mình.

Một điểm rất thực tế là tư tưởng về mục đích sống. Khi con người sống không mục đích, nội tâm dễ trống rỗng, hoang mang và mất phương hướng. Một tâm hồn đẹp cần được nuôi dưỡng bằng ý nghĩa sống – dù rất giản dị: sống tử tế, sống có ích, sống đúng với giá trị của mình.

Tâm hồn đẹp là kết quả của những lựa chọn nhỏ lặp lại mỗi ngày

Edward de Bono không lý tưởng hóa con người. Ông thừa nhận ai cũng có mặt yếu, mặt tối, giới hạn và sai lầm. Nhưng khác biệt nằm ở chỗ: ta có ý thức rèn luyện nội tâm hay buông xuôi cho thói quen cũ dẫn dắt.

Một tâm hồn đẹp không hình thành trong một sớm một chiều, mà được tạo nên từ những lựa chọn nhỏ, lặp lại mỗi ngày:

- chọn lắng nghe thay vì phản ứng vội,
- chọn hiểu trước khi phán xét,
- chọn cảm thông thay vì chỉ trích,
- chọn nhìn đa chiều thay vì bám chặt cái tôi.

Khi gấp sách lại, tôi không trở thành một con người hoàn toàn khác. Nhưng tôi bớt khắc nghiệt với chính mình, và bớt cay nghiệt với người khác. Với tôi, chỉ điều đó thôi cũng đã là một sự thay đổi rất lớn.

Điều động lại sau khi khép sách

Điều rõ ràng nhất tôi mang theo là một nhận thức sâu sắc: rất nhiều mệt mỏi và bất an không đến từ hoàn cảnh, mà đến từ thói quen suy nghĩ thiếu trật tự và thiếu tự soi chiếu. Khi tư duy rối ren, cảm xúc dễ cực đoan. Khi tư duy được rèn luyện, tâm hồn tự nhiên lắng xuống.

Cuốn sách không hứa thay đổi nhanh, nhưng giúp tôi nhìn ra những điểm lệch trong cách mình sống.

Tôi hiểu rằng:

- tôi không cần hạ thấp mình để vừa với kỳ vọng của người khác,
- tôi không sinh ra để sống trong nghi ngờ,
- tôi sinh ra để bước đi bằng niềm tin.

Dù hôm nay còn yếu, còn sợ, còn chậm, tôi vẫn chọn bước tiếp. Tin vào chính mình không phải là chờ đến khi đủ giỏi, mà là dám đứng lên dù chưa hoàn hảo.

Và ngay từ giây phút này, tôi chọn sống chậm hơn, nghĩ sâu hơn, và tử tế hơn – với cuộc đời, với người khác, và với chính mình.

Nt. Maria Nguyễn Thị Tố Trinh, OP