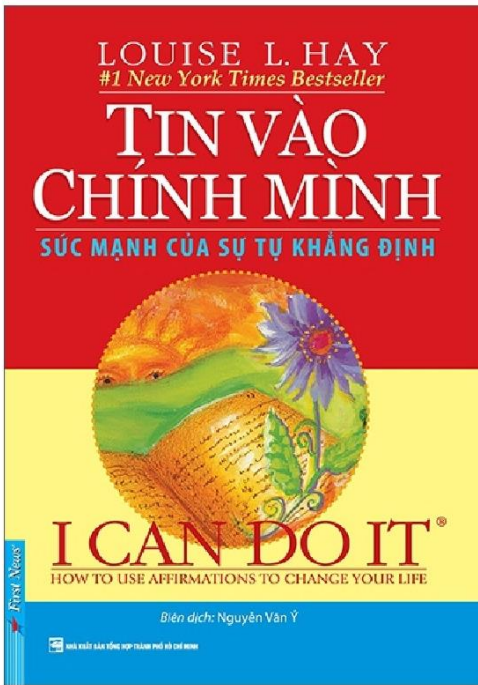




TÊN SÁCH: TIN VÀO CHÍNH MÌNH

Tên sách: Tin vào chính mình

Bản gốc: I Can Do It!

Tác giả: Louise L. Hay

Bản dịch: Hoa Phượng – Nguyễn Văn Ý

First News – Trí Việt giữ bản quyền,

NXB Trẻ phát hành

Tin vào chính mình là một hành trình dài – có lẽ dài nhất trong đời mỗi người – nhưng cũng là hành trình xứng đáng nhất. *Tin vào chính mình* của Louise L. Hay không hứa hẹn những bước nhảy vọt ngoạn mục hay thành công tức thì. Cuốn sách mời người đọc quay về với một điều căn bản hơn: mối quan hệ giữa ta và chính mình.

Tôi đọc *Tin vào chính mình* không phải khi mọi thứ đang hanh thông, mà trong một giai đoạn đầy nghi ngờ, tự trách và cảm giác “chưa đủ tốt”. Ban đầu, tôi nghĩ đây chỉ là một cuốn sách về tư duy tích cực. Nhưng càng đọc, tôi càng nhận ra: *Tin vào chính mình* không dạy tôi phải giỏi hơn, mà dạy tôi ngừng quay lưng với chính mình.

Louise L. Hay không mở đầu bằng câu chuyện thành công hay giàu có. Bà bắt đầu bằng một câu hỏi rất giản dị mà sâu sắc: bạn đang đối xử với chính mình như thế nào? Câu hỏi ấy khiến tôi lặng đi. Tôi nhận ra, trong rất nhiều khoảnh khắc của đời sống, tôi khắc nghiệt với bản thân hơn bất kỳ ai khác. Tôi dễ tha thứ cho người khác, nhưng lại khó tha thứ cho chính mình; dễ động viên người khác, nhưng thường xuyên nói với bản thân những lời nặng nề: “chưa đủ giỏi”, “hay làm sai”, “không xứng đáng”. Những câu nói ấy lặp lại đủ lâu để trở thành “sự thật” trong tôi.

Tác giả chỉ ra một thực tế thẳng thắn: phần lớn chúng ta không thất bại vì thiếu năng lực, mà vì trong đầu luôn tồn tại một giọng nói âm thầm kéo mình xuống. Chính giọng nói ấy, lặp đi lặp lại mỗi ngày, đang góp phần tạo nên cuộc sống của ta. Cuốn sách như một tấm gương, phản chiếu những lời tự trách, tự chê, tự phủ nhận mà ta đã quen dùng đến mức ngỡ đó là bản chất của mình.

Từ đó, Louise L. Hay giới thiệu khái niệm *tự khẳng định* (affirmation) theo một cách rất khác. Bà không xem đây là những câu nói để tự ru ngủ hay né tránh thực tế, mà là những lời nói có ý thức, được lặp lại nhằm thay thế các niềm tin cũ đã từng làm ta tổn thương. Não bộ không phân biệt thật – giả; nó chỉ ghi nhận điều được lặp lại nhiều nhất. Nếu ta đã tự nói “tôi không đủ tốt” suốt nhiều năm, thì cảm xúc, hành vi và lựa chọn của ta sẽ dần sống đúng theo niềm tin ấy. Khi ta bắt đầu nói với mình: “tôi đang học cách yêu và tin vào chính mình”, não bộ bắt đầu mở ra một lối đi mới.

Sự thay đổi không đến như phép màu. Nhưng nó đến một cách lặng lẽ. Tôi nhận ra mình dịu lại, bớt tự trách, cho phép bản thân được sai và được học. Tôi thôi ép mình phải hoàn hảo. Điều đáng quý ở cuốn sách là Louise L. Hay không đổ lỗi cho người đọc. Bà chỉ ra rằng phần lớn những niềm tin tiêu cực hình thành rất sớm: từ tuổi thơ, từ cách ta được khen, chê, yêu thương, bỏ rơi, công nhận, phớt lờ. Khi còn nhỏ, ta dễ tin rằng việc bị từ chối là lỗi của mình; lớn lên, niềm tin ấy vẫn còn đó, chỉ khoác lên những hình thức khác.

Tin vào chính mình không khơi lại quá khứ để trách ai, mà giúp người đọc hiểu một điều quan trọng: ta không sai – ta chỉ đang sống theo một “chương trình” cũ. Và chương trình ấy hoàn toàn có thể được thay đổi.

Một chiều sâu nổi bật khác của *Tin vào chính mình* là chủ đề tha thứ, đặc biệt là tha thứ cho chính mình. Louise L. Hay nói thẳng: không ai có thể xây dựng một cuộc sống mới nếu vẫn kéo lê oán giận, tội lỗi và tự trừng phạt. Tha thứ không phải là quên đi tổn thương, mà là lựa chọn không để quá khứ tiếp tục điều khiển hiện tại. Khó nhất vẫn là tha thứ cho bản thân – bởi ta thường nghiêm khắc với mình lâu hơn bất kỳ ai khác. Khi tôi cho phép mình buông bớt trách móc, tôi cảm thấy nhẹ hơn, và lần đầu tiên sau rất lâu, tôi đứng về phía mình.

Cuốn sách cũng nhắc nhở rằng tin vào chính mình là một tiến trình, không phải một khoảnh khắc. Sẽ có lúc ta quên, nghi ngờ, hoặc quay lại những thói quen cũ. Điều quan trọng không phải là có vấp hay không, mà là ta quay lại với chính mình bao nhiêu lần. Mỗi lần ta chọn nói với mình một lời tử tế hơn, ta đang thay đổi cuộc đời theo cách âm thầm nhưng bền vững.

Điều lớn nhất *Tin vào chính mình* để lại không nằm ở các câu khẳng định, mà ở một lựa chọn căn bản: ngừng làm kẻ đối đầu với chính mình. Cuốn sách không biến tôi thành một con người khác; nó giúp tôi nhớ lại rằng tôi xứng đáng được yêu thương. Và khi tin điều đó, tôi sống khác đi: phản ứng khác, lựa chọn khác, và biết đặt những giới hạn lành mạnh hơn.

Nếu bạn đang mệt mỏi, hoài nghi bản thân, cuốn sách này nhắn gửi một điều rất giản dị: bạn không cần hoàn hảo để bắt đầu. Bạn chỉ cần bắt đầu bằng cách tin vào chính mình, dù chỉ một chút. Đừng đợi đủ giỏi mới dám sống; đừng chờ được công nhận mới cho phép mình hạnh phúc. Người ở bên bạn lâu nhất trong cuộc đời này chính là bạn. Mỗi ngày bạn dịu dàng hơn với chính mình là mỗi ngày bạn đang chữa lành.

Dù hôm nay bạn còn yếu, còn sợ, còn chậm, hãy cứ bước tiếp. Tin vào chính mình không phải là chờ đến khi hoàn hảo, mà là dám đứng lên ngay cả khi chưa hoàn hảo. Và ngay từ giây phút này, hãy chọn tin để sống một cuộc đời xứng đáng với con người bạn có thể trở thành.

Nt. Maria Nguyễn Thị Tố Trinh, OP