

SỐNG HẾT MÌNH



Tên sách: Sống hết mình

Tác giả: Earnest L. Tan

Nguyên bản: Living life fully: Requisites for Personal Growth and Change.

Dịch giả: Lm. Giuse Lê Công Đức, PSS.

Xuất bản lần đầu tiên tại Việt Nam

vào năm 2010. Nxb: Tôn giáo

Khổ sách: 21

Số trang: 112 - 114

Thế giới quanh ta luôn tràn ngập những dấu hiệu của sự sống: từ ánh nắng rực rỡ, màu sắc của hoa cỏ, tiếng chim ríu rít cho đến mùi hương ấm cúng của gian bếp gia đình. Nhưng có bao giờ chúng ta tự hỏi: Liệu chính mình đã “sống hết mình” hay chưa? Cuốn sách của Earnest L. Tan không chỉ là một tác phẩm tâm lý, mà còn là lời mời gọi chân thành để mỗi người can đảm đối diện với bản thân, mạo hiểm để thay đổi và trở nên một nhân cách trưởng thành, tràn đầy năng lượng tích cực.

Để đạt được sự sống trọn vẹn đó, chúng ta cần đi qua hành trình của 7 điều kiện cơ bản:

1. Nhận trách nhiệm đối với cuộc đời mình.

Đây là điều kiện tiên quyết để sống hết mình. Vì thế bạn cần suy ngẫm và tự vấn “tôi có thường xuyên phiên trách người khác, số phận hay Thiên Chúa về những điều xảy ra trong cuộc đời mình không? Tôi có đổ lỗi cho người khác và nghĩ mình là nạn nhân của các hoàn cảnh và do đó mình bất lực không thể làm gì để xoay chuyển cuộc đời mình

không? Hay tôi thực sự cảm thấy mình có nghị lực và tự do để dẫn dắt cuộc đời mình cho đúng hướng?

2. Biết đầu tư cho chính mình.

Cuộc sống trao cho ta muôn vàn cơ hội để đầu tư cho chính mình. Tất cả những gì chúng ta cần là sự can đảm để dám mạo hiểm một cách có mục đích và định hướng để có thể trở thành con người mà Chúa muốn ta trở thành. Chúng ta hãy xin Chúa cho ta thêm thời gian, thêm cơ hội, thêm phân bón (là những con người hiện thân của ân huệ) để có thể bắt đầu và tiếp tục phát triển. Đầu tư chính mình là chìa khóa để lớn lên, như lời Kinh Thánh: Nếu hạt lúa mì không rơi xuống đất và không thối đi, nó sẽ không thể sinh bông hạt và sẽ không có sự sống.

3. Biết cởi mở.

Trưởng thành là quá trình: Vươn ra – qua việc cởi mở chính mình với người khác, mỗi ngày đẩy lùi “miếng da che mắt ngựa” xa thêm một chút và đồng thời giải phóng các tiềm năng vô hạn còn ẩn giấu bên trong chúng ta.

4. Biết thành thực.

Chúng ta phải đứng về phía sự thật, phải có sự thành thực tâm lý để chống lại những mặt nạ và những hệ thống tự vệ. Đó là những bước quyết định để lớn lên. Đừng sợ đảm nhận lấy nhân tính của mình, chính nhân tính vốn tồn tại “tính bản thiện” sẽ lát đường cho chúng ta tiến lên và dẫn chúng ta đến sự cao cả.

5. Biết giải trừ các nhãn hiệu.

Chúng ta cần ngừng lẫn lộn nhãn hiệu với con người. Chúng ta không phải chỉ là những chức danh, học vị, giới tính, chủng tộc, tôn giáo... Chúng ta cần được nhận biết sâu xa hơn thế, cần học cách nhìn xuyên qua những “nhãn hiệu” bề ngoài để nhận diện và trân trọng giá trị đích thực của con người. Chúng ta là những con người độc nhất vô nhị.

6. Biết phân định.

Sự trưởng thành cần những khoảng lặng. Chúng ta cần thời gian để dừng lại, khảo sát những vấn đề ngay trong chính lòng mình, chúng ta sẽ lớn lên rất nhiều trong tư cách là những con người. Hãy kiểm tra thường xuyên: Tôi đang trở nên khá hơn hay ngày càng tệ hơn?

7. Biết hòa hợp với hiện tại.

Sống hết mình là sống trọn vẹn giây phút hiện tại của mình: “Ở đây và bây giờ”. Chúng ta không quên quá khứ, không lãng tránh tương lai, nhưng luôn luôn

nhìn chúng trong quy chiếu đến hiện tại. Giải quyết dứt điểm những vấn đề còn tồn đọng và phác thảo tương lai dựa trên thực tế lúc này là cách duy nhất để ta hiện hữu một cách đầy đủ nhất.

Sau hết, dù được xây dựng trên nền tảng tâm lý học và đức tin Kitô giáo, “Sống hết mình” không được viết theo phong cách học thuật nặng lý thuyết trừu tượng nhưng đơn giản là một cuộc đối thoại mà tác giả mời gọi bạn lắng nghe và muốn nhấn nhủ rằng: “Cuộc đời không đo bằng số năm ta sống, mà bằng cách ta đã sống như thế nào trong những năm tháng đó”. “Sống hết mình” là kết tinh những trải nghiệm và cuộc chiến đấu nội tâm. Đây là hành trang không thể thiếu cho các bạn trẻ hay bất cứ ai đang khao khát một sự thay đổi tích cực trong tâm hồn. Giờ đây, tôi chia sẻ những suy tư của mình với bạn trong niềm hy vọng rằng một cách nào đó tôi có thể giúp bạn sống hết mình hơn.

Nt. Maria Phan Thị Bích Nhung, OP.