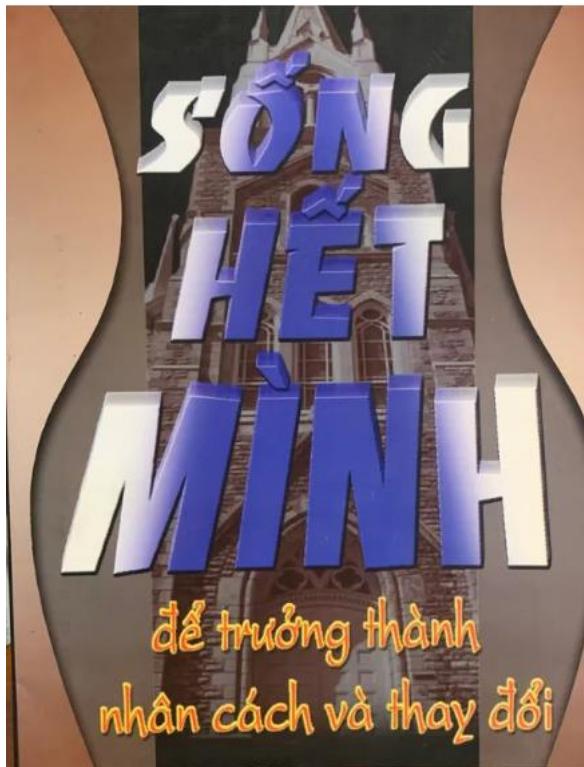




Tên sách:

**SỐNG HẾT MÌNH
ĐỂ TRƯỞNG THÀNH NHÂN CÁCH
VÀ THAY ĐỔI**

Nguyên tác: Living Life Fully, Requisites
For Personal Growth And Change

Tác giả: Earnest L. Tan

Dịch giả: Lm. Giuse Lê Công Đức, PSS.

Năm xuất bản: 2000

Nxb: Spiritus Works Publication

Kích thước: 14,5 x 20,5 cm

Sách dày: 116 trang

“*Sống hết mình*” là quyển sách được viết dựa trên kinh nghiệm của chính tác giả. Nội dung xoay quanh 7 điều kiện để giúp chúng ta “sống hết mình” với chính mình, với tha nhân và thế giới. Các điều kiện được trình bày với giọng văn sâu sắc cùng với những câu chuyện sinh động. Quyển sách mở đầu với những ưu tư của tác giả, sau đó là nội dung của 7 điều kiện và cuối cùng là cảm nhận của độc giả.

1. Lý do viết sách

Khi một người bạn hỏi Earnest L. Tan: Cậu đang làm gì? Earnest mau mắn trả lời bằng một loạt hoạt động ý nghĩa của mình. Rồi với câu hỏi thứ hai: “Vậy, cậu có hạnh phúc không? Earnest bị đứng hình và thừa nhận vỗ bực “sáng giá” của cuộc sống đầy hoạt động nhưng chưa thực sự “sống hết mình”. Sau một thời gian sống hết mình, Earnest đã can đảm trả lời: “Có, tuy không trọn vẹn”. “Có” vì cảm nhận được niềm vui và bình an trong nội tâm. Nhưng “không trọn vẹn”, vì con người cần phải thay đổi, nhiều điều phải lớn lên, phải “thành”. Chính cuộc sống là một cơ hội để thay đổi và lớn lên.

2. Nội dung chính của sách

Để biết cách sống hết mình, Earnest đưa ra 7 điều kiện căn bản để trưởng thành và thay đổi nhân cách ứng với 7 tựa đề lạ và khó quên:

- 1) Nhận trách nhiệm đối với mình: Trồng cây nào, ăn quả nấy!
- 2) Chấp nhận đầu tư chính mình: Nếu hạt lúa mì không...thối đi.
- 3) Biết cởi mở: Hãy mở ra.
- 4) Biết thành thực: Dối trá! Dối trá! Ai ai cũng dối trá!
- 5) Biết giải trừ các nhãn hiệu: Một giấc mơ cho cuộc đời.
- 6) Biết phân định: Khảo sát lòng mình.
- 7) Biết hòa hợp với hiện tại: Ở đây và bây giờ, ở đó và lúc này.

Nền tảng của việc sống hết mình là bạn phải nhận lãnh trách nhiệm đời mình. Cứ nỗ lực trồng “cây trách nhiệm” đời mình ắt sẽ gặt hái được quả “trưởng thành”. Cuộc sống được trao ban, nhưng việc sống cuộc đời ấy do bạn định đoạt, kiểm soát. Hạnh phúc hay đau khổ là do chọn lựa của chúng ta. Đây là lý do Earnest dám khẳng định: *“Không ai có thể thay đổi chúng ta nếu chúng ta không muốn thay đổi. Không ai có thể dạy chúng ta bất cứ điều gì nếu chúng ta không khao khát muốn học. Không ai có thể lớn lên thay cho chúng ta; lớn lên hay dậm chân tại chỗ, đó là quyết định của riêng mỗi người.”*

Phương cách đầu tiên giúp bạn nhận lãnh trách nhiệm một cách cụ thể là biết “đầu tư chính mình”. Nhìn vào đời sống, chúng ta dễ nhận thấy: *“Có những người chọn cuộc sống cô lập và buồn chán bằng cách co mình lại trong sự an toàn của một vỏ ốc.”* Còn bạn, bạn hãy can đảm đầu tư chính mình vào những cơ hội mà cuộc đời trao cho mình. Việc đầu tư này đòi hỏi sự mạo hiểm có định hướng để vượt qua nỗi sợ kìm hãm bạn, làm bạn không thể kinh nghiệm thế nào là sống và yêu thương. Kinh nghiệm này đều đưa bạn ra khỏi vỏ ốc và giúp tái tạo lại con người bạn trong miền đất tái sinh.

Nếu bạn không muốn đời mình bị che khuất như “những miếng da che mắt ngựa” – tâm cảnh của cảm nhận, quan điểm, thái độ về chính mình, về người khác, về thế giới, bạn hãy “cởi mở” qua việc chia sẻ chính mình. Chính khi bạn “vươn ra” để chia sẻ bản ngã thâm sâu của mình, bạn đẩy lùi “miếng da che mắt ngựa” và giải phóng các tiềm năng của bạn. Nếu bạn làm điều ngược lại tức là “nhốt mình”, chắc chắn cô đơn sẽ chiếm lấy con người nội tâm của bạn.

“Dối trá, dối trá! Ai ai cũng dối trá!” Dối trá vì con người thường đem theo mình những chiếc mặt nạ che chắn những điểm yếu của chính mình. Cần mặt nạ để giấu đi sự thật về mình. Tuy nhiên, Earnest cho rằng “tính thành thực chiếm ưu thế hơn trong tâm hồn bạn. Cuộc đời bạn rơi vào sự bất lực không hòa giải được giữa việc buông bỏ đời mình theo sự dối trá hay quyết chí sống thành thực. Trước tình cảnh này, Earnest khuyên chúng ta hãy đối diện với sự thật về chính mình. Nói cách khác, bạn hãy đảm nhận nhân tính, khi ấy thần tính nơi bạn cũng được tỏ lộ.

Theo Earnest, giữa “nhãn hiệu” và “con người” có sự khác biệt. Nhãn hiệu là thông tin bạn có được về một người cách trực tiếp chứ không phải là toàn thể con người. Do đó, bạn cần trau giồi khả năng nhạy bén để phân biệt đâu là “nhãn hiệu” mà bạn qui chụp cho con người và đâu là “con người” với các chức năng và mối quan hệ. Một khi biết giảm trừ “nhãn hiệu”, mọi người sẽ gặp nhau như sự thật của nhau, không cần núp bóng dưới những nhãn hiệu nữa. Đó là mơ ước của Earnest. Bạn có chia sẻ ước mơ này không? Nếu câu trả lời của bạn là: “Tôi đồng ý”, thì Earnest sẽ chỉ cho bạn biết về “thái độ biện phân”.

“Thái độ biện phân” là điều kiện giúp bạn “khảo sát lòng mình”. Phương cách mà Earnest đưa ra ở đây là: *“Chúng ta phải đều đặn dành thời gian để xem xét lại từng kinh nghiệm của mình và suy gẫm về cách mà kinh nghiệm ấy đang kiến tạo nên con người hiện tại của chúng ta.”* Earnest lập luận rằng con người đều có “tính bản thiện” nơi mình. Vì thế, khi bạn dành thời giờ để dừng lại và khảo sát lòng mình, bạn sẽ lớn lên rất nhiều trong tư cách là con người.

Điều kiện cuối cùng cho hành trình trưởng thành nhân cách và thay đổi cuộc đời của bạn, đó là thái độ “hòa hợp với hiện tại”. Khi bạn định vị được chỗ đứng của mình trong hiện tại “ở đây và bây giờ” chứ không phải là “ở đó và lúc ấy”, cuộc đời bạn sẽ không bị chi phối bởi những chữ “NẾU”. Earnest đã có kinh nghiệm về điều này để đưa ra nhận định sau: *“Khi tôi nhìn lại quá khứ của mình với thái độ chấp nhận và tha thứ, tương lai của tôi dường như xanh lên màu hy vọng nhiều hơn. Và bấy giờ, tôi cảm nghiệm được niềm vui và an bình sâu xa hơn trong hiện tại.”* Hóa ra, “sống hết mình là sống hết cái hiện tại của mình!

3) Nhận định cá nhân

Sau khi đọc sách, tôi cảm nhận được những nội dung súc tích nhưng sâu sắc mà Earnest đã cố gắng hết mình để viết. Tôi nhận thấy nỗi sợ mạo hiểm dường như biến mất, thay vào đó là nỗ lực “sống hết mình” để trở thành con người tốt hơn. Mọi sự trở nên dễ dàng hơn khi tôi ghi nhớ và áp dụng các điều kiện đặt ra trong cuộc sống mình. Đó là nhận lãnh trách nhiệm về đời mình, đầu tư vào những cơ hội để phát triển, biết cởi mở để phát huy tiềm năng của mình, sống sự thành thực với chính mình, tránh dán nhãn hiệu, không ngừng biện phân để rút ra bài học kinh nghiệm, và cuối cùng là nhìn mọi sự trong hiện tại. Một điều chắc chắn là việc đọc và nghiền ngẫm này, giúp tôi kiến tạo nghị lực nội tâm để đối diện với cuộc sống vững vàng hơn và chấp nhận cuộc sống đúng như nó là. Earnest đã làm được và thành công. Tôi cũng sẽ nỗ lực thực hiện cho cuộc đời mình.

Nt. Teresa Avila Trần Vũ Thụy Khanh, OP