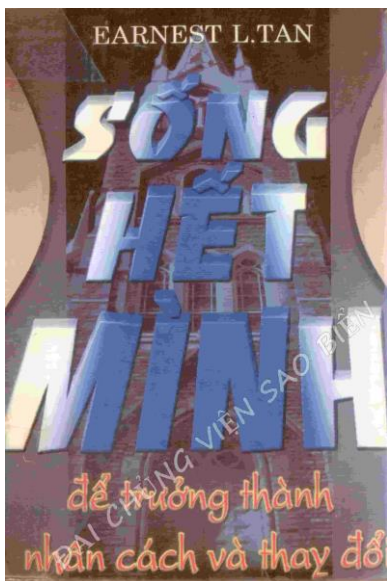




SỐNG HẾT MÌNH

Tên sách: Sống Hết Mình

Tác giả: EARNEST L. TAN

Xuất bản: Năm 2000.

NXB: SPIRITUS WORKS PUBLICATION

Sách dày: 114 trang

Phụ đề: Để trưởng thành nhân cách và thay đổi.

“*Sống Hết Mình*” là một cuốn sách truyền cảm hứng, giúp cho người đọc biết nhìn thẳng vào sự thật nơi con người của chính mình và học biết tận dụng cách tốt nhất những gì cuộc đời trao cho.

“*Sống hết mình*” cho người đọc nhận ra: Tôi học hỏi, tôi lớn lên, tôi trở thành xuyên qua tất cả những kinh nghiệm tôi gặp trên đường đi. Sống là thở, là cười mỉm, là cười vang, là khóc, là đón đau, là cho, là nhận, là học tập, là yêu thương, cầu nguyện, hy vọng.... Tất cả những gì mà con người nhận được là một cơ hội để thay đổi và lớn lên.

Tác giả còn nhấn mạnh việc không nên sống một cách thụ động hay tồn tại qua ngày. *Sống hết mình* nghĩa là chủ động nắm bắt cơ hội, đối mặt với thử thách và nỗ lực hết sức để thực hiện ước mơ. Đó là thái độ sống đam mê, luôn tìm thấy niềm vui và ý nghĩa trong từng hành động nhỏ nhất.

Trong tập sách *Sống hết mình* chỉ cho người đọc có rất nhiều cách *Sống hết mình*; Có thể nói đầu tiên chính là con người phải biết nhận trách nhiệm đối với đời mình đó là một cơ hội để lớn lên và thay đổi...Không ai có thể thay đổi chúng ta nếu chúng ta không muốn thay đổi. Không ai có thể dạy chúng ta bất cứ 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. Chính mỗi người cần phải biết nhận lãnh trách nhiệm về cuộc đời mình. Vì thế, mỗi người cần suy ngẫm và tự vấn: Tôi có thường xuyên phiên trách người khác, phiên trách số phận, phiên trách Thiên Chúa về những điều này điều nọ xảy ra trong cuộc đời mình không? Tôi có đổ tội cho người khác, và tự miễn cho mình khỏi nhận trách nhiệm về cuộc đời mình không? Tôi có nghĩ mình chỉ là một 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 nhận lãnh trách nhiệm về đời mình và lèo lái lại cuộc đời mình cho đúng hướng?

Bản chất của việc *sống hết mình* còn là việc Chấp nhận đầu tư chính mình, vì có những người chọn một cuộc sống cô lập và buồn chán bằng cách co mình lại trong sự an toàn của một vỏ ốc. Mỗi người phải biết rằng cuộc sống luôn trao cho ta nhiều cơ hội để đầu tư cho chính bản thân, quan trọng là chúng ta phải dám mạo hiểm, vượt qua nỗi sợ nơi bản thân, chính trong Kinh thánh cũng đã nói nếu hạt lúa mình rơi xuống đất, không thối đi, không chết đi, thì nó không thể sinh bông hạt.

Ngoài ra, *sống hết mình* còn cho người đọc biết cởi mở, vì bước vào mỗi ngày mới và đón nhận sự mới mẻ đó chính là quà tặng của cuộc sống. Nếu chúng ta luôn cẩn trọng, e dè không để cho bản thân bước ra đó chính là lúc bản thân tự khước từ cuộc sống đẹp này.

Không những thế *sống hết mình* còn chỉ cho người đọc biết thành thực là chống lại sự dối trá biết khước từ những mặt nạ và những hệ thống tự vệ. Earnest L.Tan còn cho người đọc biết sự tồn tại sâu thẳm bên trong của mỗi người đều có tính bản thiện. Nhờ đó, người đọc nhìn lại chính mình đã sử dụng những mặt nạ nào: tích cực hay tiêu cực để từ đó người đọc có thể làm những gì để hòa giải với những sự thật này.

Qua việc *Sống hết mình* cho người đọc biết cách giải trừ các nhãn hiệu; qua việc người đọc phải cảnh giác với chính bản thân của chính mình hàng ngày, cho khỏi làm mù quáng bởi các nhãn hiệu. Nhờ vào hành động chúng ta trao cho nhau lòng kính trọng mà tất cả chúng ta đáng nhận được.

Cuối cùng *Sống hết mình* không cho phép chúng ta quên quá khứ, cũng không không được phép lãng tránh tương lai. Nhưng chúng ta luôn luôn nhìn quá khứ và tương lai trong quy chiếu đến hiện tại. Vì thế, *sống hết mình* chính là sống hết cái hiện tại của chúng ta ngay lúc này.

Việc “*Sống hết mình*” đối với một người tu sĩ là điều khá quan trọng. Trong một xã hội “*AI phát triển, dẫn đến việc sống vội, làm vội*”, dễ khô khan và mệt mỏi nơi người tu sĩ; điều này làm cho người tu sĩ dễ rơi vào tình trạng “*mắc kê no*” không biết đến người bên cạnh là ai. Vì thế, để *sống hết mình* là điều rất cần thiết cho người tu sĩ hôm nay, để có thể làm được điều đó, người tu sĩ cần phải phát triển bản thân thông qua việc: Chấp nhận bản thân: Hiểu rõ giá trị riêng, ưu và khuyết điểm của mình. Thay đổi tư duy: Loại bỏ những tư duy tiêu cực, giới hạn bản thân để đón nhận những góc nhìn tích cực hơn. Biết trưởng thành qua khó khăn: Xem các thử thách là cơ hội để rèn luyện ý chí và nhân cách, thay vì né tránh hay than vãn. Sống trọn vẹn từng khoảnh khắc, thay vì quá lo lắng về tương lai hay nuối tiếc quá khứ. Điều này giúp người tu sĩ biết trân trọng cuộc sống và tạo ra những dấu ấn riêng. Không những thế, người tu sĩ luôn xem việc xây dựng các mối quan hệ tích cực, chân thành với mọi người xung quanh, từ đó tạo nên một môi trường sống hài hòa và hạnh phúc.

Tóm lại, *Sống hết mình* phải có thời gian vì chính Chúa Giêsu còn cho các tông đồ có thời gian biến đổi, thì tôi là ai mà không cho người bản thân tôi và những người xung quanh tôi có thời gian thay đổi. Tôi cần phải tập cho bản thân tôi có thời gian để sẵn sàng, và cũng xin đừng hối thúc bản thân hay tha nhân. Tôi phải biết tôn trọng nhịp độ của bản thân và mọi người. Tôi cần phải nhắc nhở bản thân không thể thay đổi những gì chưa thể thay đổi được. Và tôi phải tin tưởng rằng bản thân tôi và người khác sẽ *sống hết mình* với lý tưởng mà tôi và mọi người đã chọn.

Nt. Maria Phạm Thị Kim Bích.OP