

MORE THAN 12 MILLION COMES IN PRINT WORLDWIDE

# MAN'S SEARCH FOR MEANING



# ĐI TÌM LẼ SỐNG

*Biên dịch: Thanh Thảo - Giang Thủy - Ngọc Hân*

VIKTOR E. FRANKL

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

*Đi tìm lẽ sống* của Viktor Frankl là một trong những quyển sách kinh điển của thời đại. Thông thường, nếu một quyển sách chỉ có một đoạn văn, một ý tưởng có sức mạnh thay đổi cuộc sống của một người, thì chỉ riêng điều đó cũng đã đủ để chúng ta đọc đi đọc lại và dành cho nó một chỗ trên kệ sách của mình. Quyển sách này có nhiều đoạn văn như thế.

Trước hết, đây là quyển sách viết về sự sinh tồn. Giống như nhiều người Do Thái sinh sống tại Đức và Đông Âu khi ấy, vốn nghĩ rằng mình sẽ được an toàn trong những năm 1930, Frankl đã trải qua khoảng thời gian chịu nhiều nghiệt ngã trong trại tập trung và trại hủy diệt của Đức quốc xã. Điều kì diệu là ông đã sống sót, cụm từ “thép đã tôi thế đấy” có thể lột tả chính xác trường hợp này. Nhưng trong quyển sách này, tác giả ít đề cập đến những khó nhọc, đau thương, mất mát mà ông đã trải qua, thay vào đó ông viết về những nguồn sức mạnh đã giúp ông tồn tại. Nhiều lần trong quyển sách này, Frankl hay trích dẫn lời của Nietzsche[1]: “Người nào có *lý do* để sống thì có thể tồn tại trong *mọi* nghịch cảnh”. Ông chưa xót kể về những tù nhân đã đầu hàng cuộc sống, mất hết hy vọng ở tương lai và chắc hẳn là những người đầu tiên sẽ chết. Ít người chết vì thiếu thức ăn và thuốc men, mà phần lớn họ chết vì thiếu hy vọng, thiếu một lẽ sống. Ngược lại, Frankl đã nuôi giữ hy vọng để giữ cho mình sống sót bằng cách nghĩ về người vợ của mình và trông chờ ngày gặp lại nàng. Ông còn mơ ước sau chiến tranh sẽ được thuyết giảng về các bài học tâm lý ông đã học được từ trại tập trung Auschwitz. Rõ ràng có nhiều tù nhân khao khát được sống đã chết, một số chết vì bệnh, một số chết vì bị hỏa thiêu. Trong tập sách này, Frankl tập trung lí giải nguyên nhân vì sao có những người đã sống sót trong trại tập trung của phát xít Đức hơn là đưa ra lời giải thích cho câu hỏi vì sao phần lớn trong số họ đã không bao giờ trở về nữa.

Những trải nghiệm kinh hoàng của tác giả trong trại tập trung Auschwitz đã củng cố một trong những quan điểm chính của ông: Cuộc sống không phải chỉ là tìm kiếm khoái lạc, như Freud[2] tin tưởng, hoặc tìm kiếm quyền lực, như Alfred Adler[3] giảng dạy, mà là đi tìm ý nghĩa cuộc sống. Nhiệm vụ lớn lao nhất của mỗi người là tìm ra ý nghĩa trong cuộc sống của mình. Frankl đã nhìn thấy ba nguồn ý nghĩa cơ bản của đời người: thành tựu trong công việc, sự quan tâm chăm sóc đối với những người thân yêu và lòng can đảm khi đối mặt với những thời khắc gay go của cuộc sống. Đau khổ tự bản thân nó không có ý nghĩa gì cả, chính cách phản ứng của chúng ta mới khoác lên cho chúng ý nghĩa. Frankl đã viết rằng một người “có thể giữ vững lòng quả cảm, phẩm giá và sự bao dung, hoặc người ấy có thể quên mất phẩm giá của con người và tự đặt mình ngang hàng loài cầm thú trong cuộc đấu tranh khắc nghiệt để sinh tồn”. Ông thừa nhận rằng chỉ có một số ít tù nhân của Đức quốc xã là có thể giữ được những phẩm chất ấy, nhưng “chỉ cần một ví dụ như thế cũng đủ chứng minh rằng sức mạnh bên trong của con người có thể đưa người ấy vượt lên số phận nghiệt ngã của mình”.

Frankl luôn trung thành với quan điểm: Những thế lực vượt quá khả năng kiểm soát của bạn có thể lấy đi mọi thứ mà bạn có, chỉ trừ một thứ, đó là sự tự do chọn lựa cách bạn phản ứng trước hoàn cảnh. Tôi luôn áp dụng quan điểm này của Frankl trong suốt cuộc đời mình cũng như trong vô số tình huống tư vấn. Bạn không thể kiểm soát điều gì sẽ xảy ra trong

đời mình, nhưng bạn luôn có thể kiểm soát cách đón nhận cũng như cách phản ứng trước mọi tình huống của cuộc sống.

Có một cảnh trong vở kịch *Incident at Vichy* (*Sự cố tại Vichy*) của Arthur Miller, trong đó, một người đàn ông trung lưu xuất hiện trước chính quyền Đức quốc xã, vốn đang chiếm đóng thị trấn của ông và trưng ra bằng cấp của mình: tấm bằng đại học, các lá thư tham khảo do những người có tiếng tăm viết, v.v. Tên lính Đức quốc xã hỏi ông: “Mày chỉ có thể thôi sao?”. Người đàn ông gật đầu. Tên lính quăng tất cả vào sọt rác và nói: “Tốt, giờ mày chẳng còn gì nữa”. Người đàn ông cảm thấy bị tổn thương nặng nề. Frankl đã nói rằng chúng ta sẽ không bao giờ mất đi tất cả nếu chúng ta vẫn còn được tự do lựa chọn cách phản ứng với sự việc.

Trải nghiệm tôn giáo của tôi đã cho tôi thấy chân lý trong quan điểm của Frankl. Tôi biết có nhiều doanh nhân thành công sau khi nghỉ hưu, đã mất hết mọi nhiệt huyết với cuộc sống. Với họ, dường như ý nghĩa cuộc sống chỉ xoay quanh hai chữ “công việc”. Vì vậy, khi không có việc làm nữa, họ cảm thấy cuộc sống trở nên vô vị. Mỗi ngày qua đi, họ lặng lẽ ngồi trong nhà băn khoăn thấy mình “không biết làm gì”. Tôi biết nhiều người đã trưởng thành từ khả năng chịu đựng phi thường của họ một khi họ có lòng tin rằng những tai họa, nghịch cảnh của họ đang chịu đựng không vô ích. Đa phần đối với mọi người, việc có một lý do để sống khiến cho họ có thể chịu được Mọi hoàn cảnh, có thể đó là mong muốn được cùng mọi người trong gia đình gánh vác một trọng trách nào đó hoặc hy vọng các bác sĩ sẽ tìm ra phương thuốc điều trị căn bệnh của họ.



# MAN'S SEARCH FOR MEANING

## ĐI TÌM Lẽ SỐNG



*"Đây đúng là một trong những quyển sách kinh điển của thời đại."*

*- Harold S. Kushner*

Trại tập trung Đức quốc xã – cơn ác mộng của con người, sự khốn cùng của thể xác và tâm hồn. Đây là con đường sống sót trong những giây phút hoang mang, sợ hãi, đớn đau, mất hi vọng, và lầm lạc lẽ sống... Người trở về được thì sao? Trở về và biết rằng không còn ai chờ đợi mình, trở về với những vết sẹo tâm hồn, những giằng xé nội tâm, những ẩn ức tâm lý và hoàn toàn mất đi lẽ sống, rồi sẽ bị biến dạng nhân tính, trở nên cay đắng với cuộc đời.

Với tư cách là một bác sĩ tâm lý, sau khi trải qua cảnh địa ngục trần gian đó, Frankl kết luận rằng ngay cả trong hoàn cảnh vô nghĩa, đau đớn và nhảm tâm nhất, cuộc sống vẫn tiềm ẩn ý nghĩa. Ông dạy mình và người khác không bao giờ được quên rằng chúng ta vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa của cuộc đời ngay cả khi đối diện với một tình huống vô vọng, một số phận không thể thay đổi. Bởi lẽ, ý nghĩa của cuộc sống có thể tìm thấy trong mọi khoảnh khắc; cuộc sống không bao giờ mất hết ý nghĩa, ngay cả khi phải chịu đau đớn và cái chết.

*Đi tìm lẽ sống* đã trở thành một quyển sách kinh điển và sẽ luôn là phương thuốc hữu hiệu nâng đỡ tinh thần con người, nhất là trong cuộc sống ngày nay. Khi đối mặt với cảm giác tuyệt vọng vì mất đi tất cả, hãy nhớ rằng đã có những người như Frankl.



**CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM  
Tel: (84.28) 38227979 - 38227980 - Fax: (84.28) 38224560  
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn



