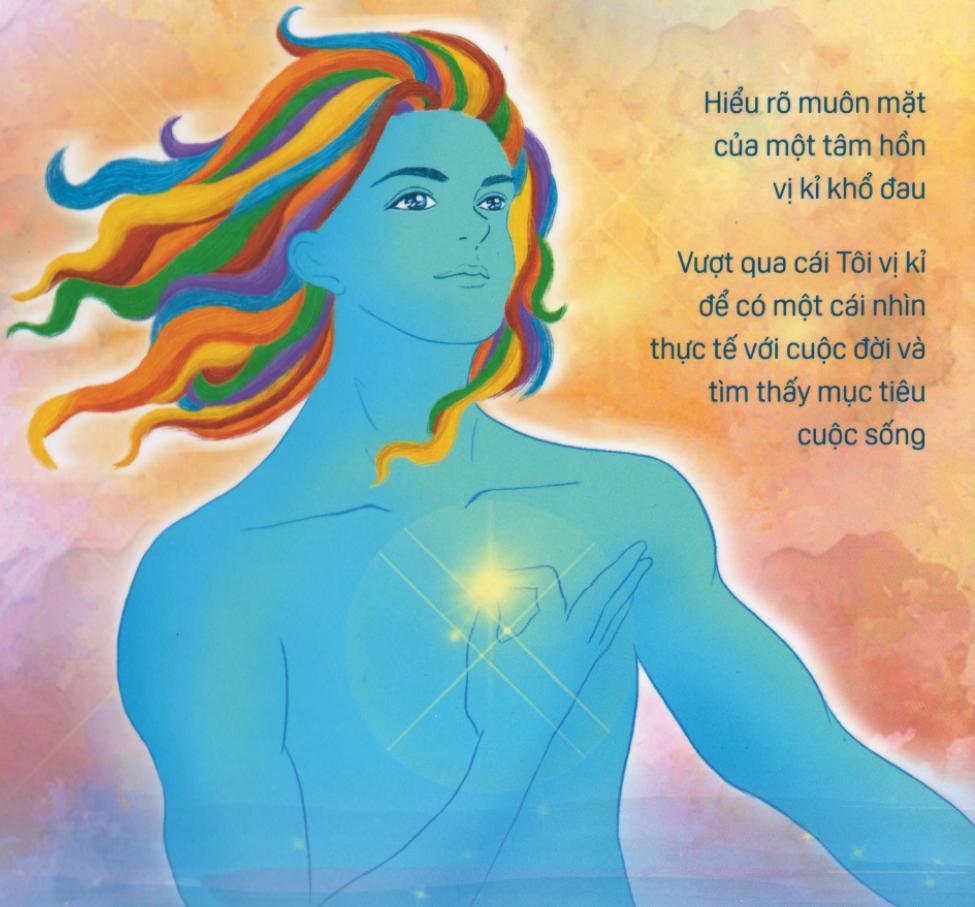


Cái tôi được yêu thương

M.D. WILHELM STEKEL

Nhà tâm thần học & Bác sĩ trị liệu



The Beloved Ego

Ra vậy, chúng ta đều tự yêu chính mình quá đỗi

Bản dịch của Lam Anh

- Một dịch giả của OOPSY -



Chúng ta đều là những kẻ tự si mê bản thân. Cùng lúc gần như không biết cách yêu bản thân thế nào. Càng yêu, càng không thể hiểu chính mình.

Thế giới bên ngoài chỉ là một hình ảnh phản chiếu đời sống bên trong của chúng ta, chúng ta chỉ nhận thức được những gì mà cái Tôi trong ta chạm tới. Ta khó chịu với một kẻ biếm nhạo những tính cách xấu của mình và cho rằng kẻ đó không biết cảm thông. Ta ghét tất cả những kẻ sao chép một phần khó chịu trong tâm hồn mình. Ta cứ mãi lang thang trong cuộc đời với muôn vàn mảnh trái tim tan vỡ, từ nỗi tự si này đến lòng yêu ghét kia, từ chúng hoang tưởng tự đại này đến sự nhút nhát tự ti kia.

Dù say mê bản thân đến vậy, nhưng luôn cảm thấy mình bất toàn, hoài nghi, phản kháng, ganh tị, bất mãn, thường xuyên không hiểu ý nghĩa đời mình, cũng chẳng biết nên đi về đâu. Cuốn sách này dành cho những người mang một ý nguyện rực sáng: Nguyện ý đổi thay.

Sự quyết rũ mạnh mẽ nhất của cuộc đời nằm trong sự thay đổi. Bạn sẽ trì trệ ở yên trong những vụn vỡ dở dang? Hay sẽ tự chữa lành cho chính mình? Sự lãng phí của hôm nay luôn là điều hối tiếc của ngày mai. Chúng ta cần phải vượt qua bản thân mỗi ngày.

Bất cứ phương pháp trị liệu tâm lí nào cũng chỉ là một sự trợ giúp bên ngoài. Bạn hãy học hỏi từ những trải nghiệm của mình và truy nguyên một cách trung thực những động lực của bản thân. Ý nguyện của bạn quan trọng hơn hết thảy.

Đây sẽ là một chỉ dẫn tuyệt vời dành cho bạn để:

- ❖ **Hiểu rõ muôn mặt của một tâm hồn vị kì khổ đau, tổn thương và tan vỡ.**
- ❖ **Vượt qua cái Tôi vị kì để có một cái nhìn thực tế với cuộc đời và tìm thấy mục tiêu cuộc sống.**

Dù mục tiêu ấy xa tít tận mặt trời,
thì nguyện ý của bạn cũng sẽ tìm ra con đường để đi tới.

Bạn sẽ phát hiện ra: Mặt trời ấy ở trong chính bạn, trong

MỘT BẢN THỂ VẸN TOÀN ĐƯỢC YÊU THƯƠNG VÀ BIẾT YÊU THƯƠNG

CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Giá: 95.000đ ISBN: 978-604-56-6687-6



9 786045 666876

cái tôi được
yêu thương



IBOOKS COPYRIGHT

CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Bản quyền tiếng Việt © iBooks

THE BELOVED EGO

Author: M.D. WILHELM STEKEL

IBOOKS

ALL RIGHTS RESERVED

iBooks giữ bản quyền Tiếng Việt của cuốn sách này trên phạm vi toàn thế giới.
Nghiêm cấm sao chép dưới mọi hình thức nếu không được sự đồng ý của iBooks

Liên hệ các vấn đề chung: info@bachvietbooks.com.vn

Liên hệ bản thảo, xuất bản: ibooks@bachvietbooks.com.vn

Liên hệ về phát hành, kinh doanh: sales@bachvietbooks.com.vn

M.D. WILHELM STEKEL
Nhà tâm thần học & Bác sĩ trị liệu

CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

The Beloved Ego

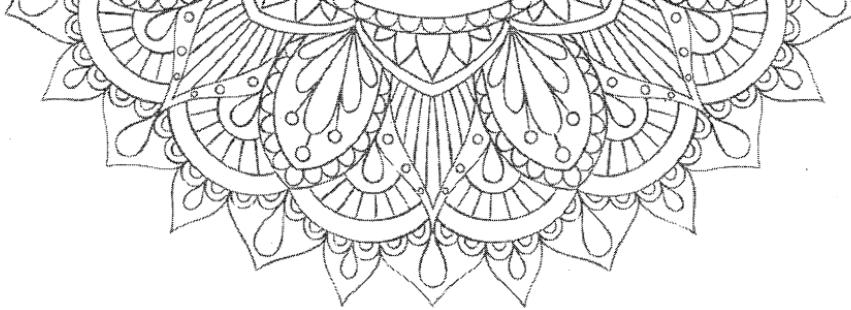
Ra vậy, chúng ta đều tự yêu chính mình quá đỗi

Hiểu rõ muôn mặt của một tâm hồn vị kỉ khổ đau

Vượt qua cái Tôi vị kỉ để có một cái nhìn
thực tế với cuộc đời và tìm thấy mục tiêu cuộc sống

Bản dịch của Lam Anh
- Một dịch giả của OOPSY -





Một người chỉ trở nên mạnh mẽ và sáng suốt khi đã thực sự nhận biết và thấu hiểu tất cả những cái Xấu, cái Ác trong mình, những nỗi đau khổ và bất hạnh của mình, chấp nhận chúng và lôi chúng ra ánh sáng, chứ không phải tự ru mình bằng những lời hô hào sôông, hay bằng việc tìm đến trú ngụ trong những trò tiêu khiển, giải trí. Mọi sự trốn mình trong một nơi chốn nào đó đều không có tác dụng. Mọi sự vỗ về đều bắt khả trước cái Xấu, cái Ác của con người. Bằng ý chí dám đối diện với bóng tối trong mình, con người dần trở nên hùng mạnh hơn. Người ta chỉ có thể đẩy lùi bóng tối tâm cảm bằng ánh sáng của Trí huệ, của Lí trí sáng suốt và hướng đến điều cao thượng.

Chúng tôi sẽ cùng bạn đi con đường gian nan này!

**Chào mừng bạn đến với tủ sách
Tâm lí trị liệu của iBooks!**



MỤC LỤC

II Vài lời đến độc giả

15 Lời giới thiệu

1 CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

21 Tôi ơi, đừng tự si chính mình!

2 CUỘC CHIẾN CỦA GIỚI TÍNH

41 Cuộc chiến với cái Tôi trong chính mình

3 MỤC TIÊU CUỘC SỐNG

65 Đừng lang thang trên mây,
hãy xuống ngay mặt đất

4 HỘI CHỨNG MALI-MALI

87 Đừng để ý chí bạc nhược
và sự lười biếng giết chết tâm hồn

5 CON NGƯỜI BẤT TOÀN

99 Xấu hổ vì sự hèn yếu bạc nhược của mình,
chúng ta có thể thực sự
trở nên mạnh mẽ nhờ tôi rèn



6

SƠ HÃI VÀ HOÀI NGHI

117

Nỗi thõng khổ cần thiết cho một cuộc đổi thay

7

MỘNG MƠ TRÊN MÂY:

133

LIỀU THUỐC ĐỘC HẠI CHO TINH THẦN

Đừng ngồi chờ phép màu,
hãy tạo nên chúng bằng hành động

8

LUẬT TRỪNG PHẠT

147

Cái Tôi, kẻ thù lớn nhất trong chính mình

9

ĐÁNH MẤT NIỀM VUI SỐNG

161

Niềm vui đến khi ta vượt lên
cái Tôi ích kỉ của mình

10

CON NGƯỜI VÀ TIỀN BẠC

173

Giải thoát bản thân khỏi nỗi ám ảnh tài sản

11

SỰ ĐỐ KỊ: THUỐC ĐỘC CỦA TÂM HỒN

189

Đi sâu vào bên trong và sử dụng
sức mạnh nội tại của chính tâm hồn mình

12

NGHỆ SĨ CỦA CUỘC ĐỜI

203

Nghệ-thuật-sống đích thực là
nghệ thuật của sự không tham cầu





13 NHỮNG KẺ KÉM MAY MẮN

- 219 Không có điều gì tự thân xui xẻo,
tất cả phụ thuộc vào thái độ của chúng ta

14 TÍNH BẤT NHẪN

- 237 Chỉ khi vượt qua nỗi ám ảnh thời gian,
chúng ta mới có thể hạnh phúc

15 NHỮNG TÂM HỒN BỊ NHÀO NẴN

- 251 Đừng hành hạ con trẻ bằng tham vọng
hay kế hoạch của chính mình

16 NGUỒN NĂNG LƯỢNG SỐNG CẦN ĐƯỢC ĐIỀU HƯỚNG

- Người nào sống hết mình bằng trái tim nhiệt thành,
ấy là người sống trọn vẹn nhất

17 NHỮNG GIÁC QUAN SẮC BÉN

- 279 Lời nguyền rửa hay món quà của tạo hóa?
Là do cách chúng ta sử dụng

18 SỰ BUÔNG XẢ CỦA TÂM HỒN

- 297 Hãy tin vào chiến thắng của sự thiện lành,
tin vào con người

Thay lời kết CÁCH NGÔN

- 313 Một tia sáng nhỏ
cũng thắp sáng cả màn đêm



VÀI LỜI ĐẾN ĐỘC GIẢ



Tác giả viết cho bản tiếng Anh

Nỗ lực trước nhất của tôi chính là lời giới thiệu bằng tiếng Anh này. Nói một cách hài hước, tôi thực hạnh phúc khi khoác trên người "bộ cánh" dệt bằng thứ ngôn ngữ này. Nhiều năm qua tôi đã khao khát được nói chuyện với những độc giả người Anh. Và tôi thấy rất biết ơn... Rất biết ơn một vài người... Tôi tự hào nói rằng tôi đã vượt qua được hai đức tính hèn hạ nhất của con người, đó là lòng ganh tị và sự vong ơn. Tôi đã vượt qua được cả lòng đố kị của sự vong ơn, lẫn sự vong ơn của lòng đố kị.

Một trong những giáo viên Tâm lí học đầu tiên và tốt nhất của tôi chính là một người Anh. Người thầy đáng kính của tôi – thày Swinburne¹, tác giả của cuốn *Bản ballad của Xứ sở thần tiên* từng nói: "Không phải giọng lưỡi của con người hay thiên thần thoát lên đâu. Đó có thể là tiếng nói của anh. Mặt trời là Thượng Đế, còn tất cả các ngôi sao đều là thiên thần."

¹ Algernon Charles Swinburne (1837-1909) là nhà thơ, nhà phê bình người Anh, tác giả của các tập thơ như: *Poems and Ballads* (Edward Moxon, 1866), *Songs Before Sunrise* (F. S. Ellis, 1871), *Poems and Ballads, Second Series* (Chatto and Windus, 1878)...



Trong trường hợp các độc giả tương lai của tôi có thể không phải là người yêu mến Swinburne, tôi cũng sẽ đặt cho người một cái tên: Shakespeare. Ô, cái tên này thì bất tử rồi nhỉ.

Các bạn có thể tìm thấy trong những tác phẩm của ông nhiều điều ẩn giấu về cái *Tôi được yêu thương*. Ở đó bạn thấy những bí mật không nói thành lời về vô thức của nhân loại, những bí mật chưa từng được khai phá, chỉ có thể phỏng đoán. Bạn sẽ nhận biết được cả bề cao và chiều sâu, biết đến ánh sáng rực rỡ và bóng tối đen cùng, biết phẩm hạnh cùng những thứ nằm phía sau, đến tội ác ẩn sâu bên trong và cả căn nguyên sinh ra nó.

Nếu đúng là tất cả thiên tài của quốc gia (hay tội phạm cũng vậy) đều đại diện cho một linh hồn tập thể của con người, thì mỗi độc giả người Anh cũng giống như một Shakespeare thu nhỏ. Tôi hi vọng họ chỉ là những Shakespeare thu nhỏ như vậy thôi, chứ không phải là một sinh viên quá khích.

Tôi biết rằng nhiều độc giả (người Anh) sẽ cười vào những lỗi sai và kiểu tiếng Anh - Đức lẫn lộn mà tôi sử dụng. Nhưng tôi hi vọng họ sẽ cảm nhận được sự ấm áp lan truyền từ trái tim tôi đến nền văn hóa của họ, và hiểu rằng tôi đang rất nỗ lực trở thành một tác giả đáng yêu viết lên những tác phẩm bằng ngôn ngữ của họ.

Bản dịch không phải là một tác phẩm sáng tạo mới. Mỗi cuốn sách dịch giống như chiếc mạng che mặt của phụ nữ, nó



kết hợp cùng chiếc váy lụa lùng cho một bữa tiệc hóa trang. Họ có thể nghĩ rằng một bộ trang phục đẹp đẽ có thể che lấp đi dáng người thật xấu xí bên trong. Tôi sợ rằng họ có thể đánh mất giá trị và vẻ đẹp thật sự của khuôn mặt.

Nhưng tôi hi vọng có một thứ sẽ giữ nguyên không đổi và không thể phá hủy, đó là chân lí bất diệt của sức mạnh trí liệu. Và cuối cùng, không kém phần quan trọng đó là: Tình yêu thương ấm áp của tôi với con người và lòng thương cảm của cá nhân tôi trước những đau khổ con người đang phải chịu đựng, trước các linh hồn đang bị quỷ dữ tra tấn, áp bức.

Wilhelm Stekel

LỜI GIỚI THIỆU



Phải mất một khoảng thời gian khá dài, chúng ta mới nhận ra rằng bệnh thần kinh là căn bệnh bắt nguồn từ tâm lí. Một sự thay đổi tuyệt vời đang diễn ra. Hầu hết các chuyên gia thần kinh đều trở thành bác sĩ tâm lí. Họ chú tâm đến những trải nghiệm và môi trường sống của bệnh nhân; họ xem xét thái độ của bệnh nhân với thế giới; họ cải sửa những quan điểm lệch lạc của anh ta; và họ cố gắng kéo bệnh nhân ra khỏi những mộng tưởng có hại, đem anh ta trở về với đời sống thực tại. Bác sĩ - nhà tâm lí vì thế không những là nhà giáo dục, cha xứ mà còn là người thày bên cạnh mỗi chúng ta.

Được công nhận như là một trong những người đầu tiên trông thấy và tìm ra những mối liên kết này thực sự là phần thưởng khiêm tốn cho tôi. Tôi bắt đầu như một nhà thám hiểm "hoang dã" của tâm lí cho tới khi tôi gặp lí thuyết của Freud, chúng giống như cánh cửa mở ra trước mắt tôi một thế giới mới. Freud gọi phương pháp tìm hiểu về tâm lí của mình là Phân tâm học. Ông coi trọng việc khám phá những ẩn tượng thơ bé sâu



thầm đã bị chôn vùi liên quan đến bản chất của tính dục. Việc tiếp cận và đi sâu vào những cảm xúc bị dồn nén đó chính là cách chữa trị cho bệnh nhân.

Tôi đã tiếp thu phần tốt nhất của những lí luận này, từ đó sáng tạo ra một điều mới. Không phải tôi muốn làm mờ đi công trình tiên phong của người thầy vĩ đại của tôi. Bởi trên vai của một người khổng lồ, gã lùn thậm chí cũng có thể nhìn xa hơn người khổng lồ đó. Số phận của mỗi học trò là phải vượt qua được người thầy dạy của mình nếu anh ta muốn trở thành bậc thầy của chính mình.

Do vậy, tôi coi phương pháp Phân tâm học của Freud giống như một bước đệm để hướng tới một liệu pháp tâm lí mới. Nhà trị liệu phải hiểu rõ bệnh nhân của mình nếu muốn giúp đỡ họ. Nhưng không phải theo những quan niệm, những phương pháp xác định từ trước đó. Sự nguy hiểm của mỗi ngành khoa học chính là thói quen. Mỗi linh hồn mang theo một vấn đề riêng mà bác sĩ tâm lí cần phải giải quyết.

Chúng ta cứ lâm tưởng rằng: Phân tâm học chỉ là một vết thương đau đớn bắt nguồn từ tính dục. Nhà phân tâm học thực thụ không bao giờ hỏi, ông ta chỉ nghe bệnh nhân thú nhận về chính mình, điều đó ngăn ông ta phác họa con người bệnh nhân chỉ bằng những câu hỏi về tính dục dễ gây nhầm lẫn này. Chúng ta chắc chắn không đánh giá thấp tầm quan trọng của tính dục



trong đời sống tinh thần của con người văn minh, nhưng chúng ta cũng không nên quá đà. Tính dục là một phần trong những câu hỏi quan trọng, và cuốn sách nhỏ này còn đề cập đến nhiều vấn đề khác bên trong tâm lí của một con người.

Việc trị liệu chỉ ra cho bệnh nhân thấy những mộng tưởng của anh ta hoàn toàn không thể thực hiện được, đồng thời giúp anh ta điều chỉnh thái độ của mình với môi trường xung quanh và hướng ra thế giới bên ngoài. Mỗi bệnh nhân tâm thần đều sống trong một thế giới thứ hai do mình tạo lập. Nhà trị liệu cần phải xâm nhập được vào thế giới ấy, bởi nó nắm giữ quá khứ của bệnh nhân, nó tạo ra một hiện-thực-ảo cho anh ta và đưa anh ta vào những huyền tưởng tương lai không có thật.

Bác sĩ cũng phải trở thành một người định hướng của bệnh nhân. Phân tâm học thực ra chỉ là quá trình phân tán, đập bở, sau đó là tổng hòa và tái thiết lại: Phương pháp phân tích nhằm phá hủy những bức tường pháo đài cũ kĩ, các thành trì ảm đạm, hay tàn tích đổ nát của chứng loạn thần kinh. Những thứ này cần được thay thế bởi những ngôi nhà mới, tràn ngập ánh sáng và là nơi cư ngụ an lành cho tâm hồn. Nhà trị liệu phải giúp bệnh nhân của mình tìm thấy mục tiêu của cuộc sống và có một cái nhìn thực tế với cuộc đời của họ.

Trong bản phác họa dưới đây, tôi đã rút ra một vài nghiên cứu nhỏ để làm bằng chứng cho những nỗ lực của tôi trong việc



hoàn thành nhiệm vụ khó khăn này. Chúng chưa đựng biết bao vấn đề cần phân tích, cũng là tổng hòa cho một quan niệm mới đanh thép về cuộc sống. Tôi hi vọng chúng sẽ được áp dụng để trị liệu cho sức khỏe tinh thần và giải phóng những tâm hồn đang khổ đau.

Nhìn chung, trong đó đã diễn giải một cách rõ ràng:

- (i) Những khó khăn trong quá trình trị liệu;
- (ii) Những vấn đề phức tạp, mơ hồ từ một thế giới tâm lí kì quái, những mộng tưởng đè nặng lên bệnh nhân;
- (iii) Cách làm sao tháo gỡ được tất cả những điều này?
- (iv) Và vai trò của nhà trị liệu? Thiết tưởng trong con người một nhà trị liệu phải chẳng cần hội đủ một nhà tư tưởng, một nhà thơ và một bác sĩ. Hoặc nhà trị liệu phải đủ sức tạo ra một lời kêu gọi cao cả như của một Cha xứ, một thủ lĩnh tinh thần.

Cuốn sách nhỏ này đề cập đến tất cả những câu hỏi đó bằng cách đưa ra bản phác thảo cho nhiều vấn đề và thiết đặt một nền tảng cho chế độ dinh dưỡng của tâm hồn. Tôi đã sử dụng tựa đề ấy cho bản tiếng Đức¹ bởi ở đó tôi có ý thiết lập một luận điểm suy ra từ chính trải nghiệm của mình.

¹ Tựa đề tiếng Đức của cuốn sách là “Nguyên tắc cơ bản cho chế độ dinh dưỡng mới của tâm hồn”.



Tôi luôn mong muốn thể hiện suy nghĩ của mình theo một phong cách hấp dẫn, tránh tình trạng khô khan của những người làm khoa học. Thời gian qua, ngôn ngữ khoa học thực đã không thể tránh khỏi sự nhảm chán của nó. Đó là thực tế thường thấy, cũng giống như bác sĩ khó có thể được chấp nhận như một nghệ sĩ và một nhà trị liệu tâm lí – và như vậy càng cần biểu hiện nhiều hơn những đức tính như thế nhỉ?

Tuy nhiên, không phải bác sĩ nào cũng phù hợp với công việc trị liệu này. Từ phương pháp khác nhau của mỗi bác sĩ, lại có hàng tá những kết quả khác nhau. Song cuối cùng, chính bác sĩ - nhà trị liệu, chứ không phải phương pháp, sẽ là người chữa lành.

Wilhelm Stekel

Vienne, tháng Tư năm 1913

1

CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

Tôi ơi, đừng tự si chính mình!





Chúng ta đều tự yêu chính mình quá đỗi

Có một câu chuyện cổ tích xa xưa vô cùng ý nghĩa. Chuyện kể rằng, một vị vua hoang tưởng đã tuyên bố với mọi người, ông ta sẽ chỉ cho phép con gái mình kết hôn với người nào có thể chứng minh được anh ta là người hoang tưởng nhất. Ai làm được điều đó, đức vua sẽ cho phép người đó kế thừa vương quốc của mình. Vị vua nọ cho đặt một chiếc gương lớn và quan sát những người đi ngang qua nó. Tất cả mọi người đều cố gắng xuất hiện trước tấm gương trong bộ dạng quyến rũ nhất, đặc biệt là những người đến cầu hôn, để tự trấn an mình rằng chắc chắn vẻ ngoài của mình đã ổn. Vị vua già dường như đã bỏ cuộc trong việc tìm kiếm một người đáp ứng được mong ước của mình, thì bất chợt có một người đàn ông trông có vẻ bình thường xuất hiện. Anh ta đi qua tấm gương mà chẳng hề quan tâm hay chú ý đến nó. Rồi rất đỗi ngạc nhiên khi đức vua công bố anh ta là người kế vị ngai vàng. Người đàn ông may mắn ấy là một nhà thơ,



anh ta đang mải mê với suy nghĩ về một trong những bài thơ của mình. Sau đó, anh ta cưới công chúa và kế vị ngai vàng chỉ bằng bản nhạc lặng im của mình.

Quá nhiều tầng nghĩa trong một câu chuyện cổ xưa.

Các vị vua trong những câu chuyện cổ tích thường có khả năng thấu hiểu con người. Nhà thơ của chúng ta thậm chí còn không trông thấy tấm gương. Có lẽ nếu anh ta nhìn thấy nó, anh ta sẽ chẳng thể “bất cẩn” vượt qua nó như thế. Hoặc có lẽ anh ta chú ý đến tấm gương mà vẫn cố tình lờ nó đi, thế thì anh ta chỉ là kẻ rỗng tuếch. Bởi anh ta cùng lúc nhìn thấy bản thân phản chiếu trong tấm gương tâm hồn mình. Điều này thật sự còn kinh khủng hơn việc nhìn thấy hình ảnh mình qua tấm gương thực ngoài kia, và đó là điều mà con người bình thường không thể chịu đựng được. Những điều một nghệ sĩ biểu hiện đôi khi chỉ là giả vờ. Nhưng đó cũng là người luôn ngạc nhiên trước sự huyền hoặc về cái Tôi của mình. Sự sáng tạo của anh ta không chỉ là kết quả của sự hao huyền, khi anh ta cố gắng áp đặt cái Tôi trong mình lên những người khác. Không có một nhà thơ nào lại chỉ viết cho chính mình. Anh ta có thể lờ đi mọi danh vọng trong khi biết chắc chắn mình có thể đạt được điều đó.

Cái gọi là sự tự kiêu ấy sẽ biến mất nếu không có một tấm gương để phản chiếu hình ảnh của chính nó. Chúng ta tô điểm cho bản thân để làm đẹp lòng người khác,



người khác đồng thời lại chính là tác nhân khiến ta thêm phần huyễn hoặc về bản thân mình. Sự huyễn hoặc cần một bảng hòa âm để phô diễn chính mình.

Kiêu ngạo là một biểu hiệu của lòng tự ái, nó luôn khao khát được người khác tán dương và cảm kích. Chúng ta muốn được người khác ngưỡng mộ chỉ để thỏa mãn cảm giác đề cao bản thân chúng ta nhiều hơn mà thôi.

Lời răn “Hãy yêu quý những người hàng xóm như yêu quý chính mình” quả là những mĩ từ tuyệt vời, và cũng xa vời nữa. Nếu không tự huyễn hoặc mình thì liệu có ai tin người chết có thể sánh ngang với thần thánh? Không người nào có khả năng nhận thức về sức mạnh lớn của sự ích kỉ. Chúng ta cũng không thể nắm bắt được quyền năng ấy, bởi sự phán xét trong ta đã che mờ sức ảnh hưởng của chính mình. Sức mạnh ấy ẩn mình khéo léo trong thế giới và trong cái Tôi của mỗi người. Chúng ta đều có xu hướng *yêu bản thân mình hơn người khác*, thậm chí là hơn rất nhiều. Nói tóm lại:



Chúng ta thấy đều tự si chính mình.





Có một thần thoại kể về một chàng trai là Narcissus¹, một lần nhìn thấy hình ảnh phản chiếu của mình ở dưới nước và đem lòng yêu bản thân. Chàng đau khổ tự lao mình xuống sông do tình yêu chính mình không bao giờ được đáp lại. Ở thế giới bên kia, Narcissus vẫn không thôi ngắm mình dưới làn nước của sông mê Styx. Các bác sĩ tâm thần hiện đại đã mô tả sự yêu mình cực đoan ấy là *hội chứng tự si*. Tiến trình phát triển liên hoàn kéo dài từ trạng thái bình thường đến triệu chứng bệnh lí, và thật khó để rạch ròi đâu là nơi chấm dứt trạng thái bình thường, đâu là điểm khởi đầu của bệnh lí.

Chúng ta đều là những kẻ tự si bản thân. Cái Tôi của chúng ta là trung tâm của vũ trụ. Mọi thứ xung quanh ta chỉ quan trọng với ta khi nó được những tia sáng của cái Tôi bên trong chiếu rọi.

Giai đoạn đầu tiên của cuộc đời con người là thời điểm mà tính tự si nổi lên mạnh mẽ nhất. Đứa trẻ thực ra rất ích kỉ, chúng chỉ yêu mến những người quản thúc chúng. Chúng dần trưởng thành trong tình yêu, từ chủ nghĩa vị kỉ trở thành người tôn thờ sự vị tha. Những người đi theo chủ nghĩa vị kỉ nói rằng anh ta phải yêu người này người kia bởi họ tốt với anh ta, dạng như vậy.

¹ Narcissus là con trai của thần sông Cephisus và nữ thần Lyriope. Chàng được thần Apollo yêu mến vì vẻ đẹp hoàn hảo.



Ở giai đoạn đầu này, đứa trẻ luôn cảm thấy bản thân nó là trung tâm của vũ trụ. Trí tưởng tượng là thứ giúp nó chinh phục được vương quốc bao la, ở đó nó là người cai trị và có trong tay quyền hành vô biên. Cái Tôi bên trong đứa trẻ nhanh chóng bị thổi phồng lên bởi sự kì vọng mù quáng của các bậc cha mẹ. Đứa trẻ được rót vào tai hàng nghìn lần rằng chúng xinh đẹp, dễ thương làm sao, quyến rũ và mê hoặc thế nào; chúng buộc phải tin vào điều đó, cũng như chúng vốn được dạy để chấp hành yêu cầu của cha mẹ.

Cách giáo dục này chứa đựng mối nguy hiểm ngoài sức tưởng tượng của những nhà giáo dục. Tâm trí trẻ con ban đầu luôn tập trung vào chính cái Tôi bên trong nó. Cái Tôi mỏng manh ấy dễ dàng vỡ vụn khi những hình ảnh đẹp đẽ về vương quốc trong ảo tưởng kia tan biến. Những mộng mơ thanh xuân trở thành cuộc khủng hoảng khi va đập với hiện thực cuộc sống (đây là nguyên nhân chính khiến giới trẻ tự tử). Mức độ tự si khác nhau quyết định cuộc khủng hoảng thành niên này nặng nhẹ khác nhau ở mỗi người. Thậm chí có người còn không để lộ sự tự si. Anh ta ngầm ngầm tôn thờ vị thần bí mật ấy với cái Tôi của mình. Nhưng thật khó để giữ kín nó. Mỗi hiện tượng của đời sống, mỗi điều anh ta biểu hiện ra, theo một cách nào đó, đều tiết lộ một bí mật ẩn sâu bên trong.



*Thế giới bên ngoài chỉ là một hình ảnh phản
chiếu đời sống bên trong của con người, và
chúng ta chỉ nhận thức được những gì mà cái
Tôi trong ta chạm tới.*



Tình yêu cuồng nhiệt hay chỉ là một mặt khác của sự tự si?

Có một ví dụ rõ ràng có thể giúp chúng ta hiểu rõ
hơn về hội chứng tự si này. Hãy bắt đầu với cái gọi là:
Tình yêu.

Liệu có phải là sai lầm hay không, khi một người rơi
vào lưới tình đến mức có thể vứt bỏ cả cuộc sống của
mình nếu không có được tình yêu này? Trong tình yêu
đó có sự tự si hay không? Có chủ nghĩa cá nhân ích kỉ hay
không? (Thực ra đây là một dẫn chứng hay để nghiên cứu
về điều kiện cấu thành nên một tình yêu).



Chúng ta quen biết và nhiệt thành với một người bởi người đó có quan điểm giống như mình. Chúng ta “hợp nhau”, điều đó chỉ có nghĩa là chúng ta *nhìn thấy mình trong người kia*. Cũng giống như khi xem một vở kịch trong nhà hát, ta dễ dàng bắt gặp quan điểm “của ta” ở đâu đó, bắt gặp một hình ảnh quen thuộc trong con mắt “của ta”, một từ thơ khơi gợi xúc cảm “của ta”. Và “nàng thơ” ấy khiến chúng ta – những cá thể mang trong mình đặc điểm riêng biệt – được xoa dịu. Có người thường ngạc nhiên khi một đôi vợ chồng già trông có vẻ giống nhau. Người ta nói đó là sự thích ứng hay sự ánh hưởng của môi trường, là hệ quả của sự tiếp xúc liên tục giữa hai người.

Với tình yêu sét đánh, tôi tin rằng đó chỉ đơn thuần là sự tự si. Chúng ta nhìn thấy một người như thế đó là người mà ta mong ước trở thành. Có một nhà thơ đã viết về điều này như sau:

Cái gì là của anh? Điều gì thuộc về tôi?

Chẳng phải buồn đau hay vui thú

Anh có biết rằng mỗi hạt mầm của anh

*Đang nhú dần trong trái tim tôi?*¹

Tự si chính là quyền năng cổ xưa kéo hai người xa lìa lại gần nhau và trở thành người yêu của nhau. Dựa trên

¹ Nguyên bản bằng tiếng Đức, bản dịch tiếng Anh của B. T. Watt Smith (Chú thích và dịch thơ của ND).



cơ chế tự si (mê đắm bản thân mình), chúng ta hoàn toàn có thể làm cho đôi nam nữ yêu nhau sau một quá trình gieo những hạt mầm trong họ.

Hãy tưởng tượng chúng ta sẽ có cách khiến Max và Anne yêu nhau. Đầu tiên ta phải nói với Anne rằng Max mê mẩn cô ấy đến phát điên. Điều đấy tạo nên một ấn tượng trong lòng Anne. Chúng ta kể cho Max cùng một câu chuyện, rằng Anne nghĩ anh ta là người lịch thiệp nhất trong tất cả những người đàn ông cô ấy từng gặp. Thế rồi khi gặp nhau lần tiếp sau, cả hai bọn họ đều nỗ lực thể hiện những mặt tốt đẹp nhất của bản thân cho đối phương thấy. Chẳng mấy chốc, cả hai đều xuất sinh một niềm đam mê mãnh liệt với đối phương.

Động lực của niềm đam mê mãnh liệt ấy chính là cái Tôi – lòng yêu chính mình, biến thành cái chúng ta gọi là *tình yêu* qua một quá trình như sau:

- (i) Sự tự si khúc xạ qua “ánh mắt si tình” của kẻ khác sẽ bùng lên thành những cảm xúc mạnh mẽ;
- (ii) những cảm xúc mạnh mẽ đấy biến thành hành động, thành tình yêu hướng đến đối tượng;
- (iii) vì đối tượng ấy mang trong mình sự ngưỡng mộ với cái Tôi kia.



Đối tượng yêu đương của chúng ta hóa ra được mạ bên ngoài bằng những tia sáng rực rỡ tỏa ra từ cái Tôi của chính chúng ta. Cái Tôi tự si này phóng đi những tia sáng kia chỉ hòng mang về cho chính mình một vầng hào quang còn rực rỡ hơn.

Chúng ta có thể hiểu tại sao con người hàng giờ trước gương và nhìn ngắm hình phản chiếu của mình. Chúng ta là tình nhân của chính mình và không bao giờ có thể rời mắt khỏi bản thân. Vài người trong chúng ta có khuynh hướng trở thành nghệ sĩ nghiệp ánh hay họa sĩ, bởi khao khát muốn được nhìn thấy mình trong những cảnh huống khác nhau của cuộc đời, nói đúng ra là mong muốn cái Tôi của mình hiện diện khắp mọi nơi.

Giống như chàng thi sĩ trong câu chuyện cổ tích kia, chìm đắm trong sự huyền hoặc và ngắm nhìn bản thân phản chiếu qua tấm gương tâm hồn mình, chúng ta quan sát và suy ngẫm về chính mình, và chỉ biết có vậy. Hay nói cách khác, *chúng ta chỉ biết có mình*. Nghịch lí là, càng chỉ biết tới mình, chúng ta càng không bao giờ có thể thực sự hiểu thấu bản thân. Chúng ta chỉ đang kiểm tìm sự thấu hiểu và đồng cảm từ người khác mà thôi. Vậy chúng có thể tìm những người ấy ở đâu? Chẳng ở đâu cả! Mỗi con người mới, mỗi mối quan hệ mới chỉ mang lại một sự thất vọng mới.



Don Juan¹ thực ra cũng chỉ là kẻ đang tìm kiếm chính mình. Mỗi cuộc chinh phục mới của anh ta đều nhằm thỏa mãn niềm tin vào sức hấp dẫn không thể cưỡng lại của bản thân. Đó là niềm tin của rất nhiều người, nó chỉ phổi và dãy chúng ta đến cách cư xử lạ lùng. Bất cứ ai muốn nhìn thấy bản thân mình đều sẽ chỉ tìm đến những người khiến họ thực sự cảm thấy hạnh phúc, bởi họ có thể biểu hiện, khoe mẽ bản thân mình hàng giờ trước những người đó.



Hai mặt của cái Tôi: hoang tưởng tự đại và nhút nhát tự ti

Sự quá đà của cái Tôi dẫn đến một khía cạnh không may khác. Qua những thất vọng và vụn vỡ của đời sống hay những nguyên nhân vật lí khác, sự tự si sẽ thay đổi theo hướng ngược lại. Bởi mọi sự sống đều xuất sinh hai dạng thức đồng thời (quy luật lưỡng cực):

(i) Nếu những tia sáng của cái Tôi có thể phóng đại chính cái Tôi đó và làm mờ đi các sinh mệnh hay vật thể xung quanh;

(ii) Thì chúng đồng thời cũng có khả năng phóng đại mọi thứ bên ngoài và làm giảm đi sự phát tác của cái Tôi bên trong. Đó là những người mang trong mình sự e ngại, tính tự ti.

¹ Huyền thoại Don Juan bắt nguồn từ một câu chuyện có thật: Một thanh niên người Tây Ban Nha quyến rũ một cô gái trong tu viện, sau đó ruồng bỏ cô ấy. Nói đến Don Juan (hay ở ta là Sở Khanh) là để ám chỉ những người đàn ông lăng nhăng.



Những người tự ti không thực sự tin tưởng vào bản thân trước bất kì nhiệm vụ khó khăn nào. Chúng ta không thể ra lệnh cho chính mình. Chúng ta chỉ có thể hạnh phúc nếu người khác quan tâm, làm việc, tổ chức hay chỉ huy mình, dù chẳng nhận được sự giúp đỡ gì từ những người đó cả. Tuy nhiên chúng ta không bao giờ có thể làm hài lòng người khác.

Tôi không thể, tôi không dám tin vào điều ấy

Một mộng tưởng làm tôi vui

Làm sao anh có thể chọn tôi

Một đứa trẻ nghèo nàn vô hình

Giữa vô vàn thiếu nữ tươi xinh.¹

Với những người tự ti, mọi thứ ta làm cho bản thân mình dường như không đáng để tâm đến, trong khi ta lại choáng ngợp tầm mắt trước những thứ người khác làm cho ta.

Chứng hoang tưởng tự đại ẩn nấp bên trong mỗi chúng ta và phát tác ra cùng với sự ganh tị, đố kị. Thấy chúng ta ai chẳng khát khao chạm tới sự vĩ đại. Ai chẳng mang trong mình ước mơ, hoài vọng. Đó là chỗ cho chứng hoang tưởng phát tác. Ta ước rằng mình có thể bay bổng và tự

¹ Nguyên bản bằng tiếng Đức, bản dịch tiếng Anh của Lady Macfarren: *I cannot, dare not believe it/A dreamy sense has beguil'd/How could he from all our maidens/ Choose me, a poor ignorant child.* (Chú thích và dịch thơ của ND).



hào về mình trước những ánh mắt chăm chú long lanh phía dưới. Rằng ta có thể làm nên những điều tuyệt vời khiến cả thế giới phải ngưỡng mộ. Từ trong sâu thẳm, chúng ta luôn cảm thấy mình bé nhỏ và mong mỏi một ngày nào đó mình sẽ trở nên lớn lao.

Tất cả cảm xúc từ cái Tôi của thi sĩ đều hướng đến một lối thoát và gấp rút phóng tác ra bên ngoài (qua sáng tác). Anh ta phải có một hình ảnh tinh thần bên trong cho từng mộng cảnh. Thấy linh hồn đẹp đẽ chốn Thiên đàng hay ma quỷ của Địa ngục đều đang vật lộn bên trong lồng ngực của anh, người thi sĩ ấy. Đó hẳn là nơi cất giấu lòng yêu thương mãnh liệt lẫn những cảm xúc căm ghét dữ dội. Chúng luôn là một phần của cái Tôi bên trong anh, là những thứ anh yêu và ghét.



Khát khao thường trực trong con người: Mong muốn được đồng cảm



Tất thấy thế gian đều là sự hiện diện
của những cái Tôi.





Ta khó chịu với một kẻ biếm nhạo những tính cách xấu của mình và cho rằng kẻ đó không biết cảm thông. Ta ghét tất cả những kẻ sao chép một phần khó chịu trong tâm hồn mình. Quy luật này không chỉ áp dụng cho mỗi cá nhân, mà cho cả cộng đồng rộng lớn. Căn nguyên của quy luật này đã tồn tại từ rất lâu đời.



Tại sao người Mĩ lại ghét người da đen?

Hãy thử suy ngẫm một cách tỉ mỉ về sự sụp đổ của nhân tố cấu thành nên dân số Mĩ ngày nay. Đó là những kẻ phạm tội, những kẻ lang bạt, kẻ vô trách nhiệm, kẻ trôi dạt trong cuộc đời, những người tâm thần – đây thường là những đối tượng có bản năng phạm tội mạnh mẽ nhất. Những bản năng này bị kìm nén. Một người ý thức cao về tiêu chuẩn đạo đức hay phẩm giá sẽ là người có những cảm xúc thực tế, đối nghịch hẳn với những ý tưởng bên trong tinh thần. Sự kìm nén xảy ra trước khi những bản năng kia phóng tác ra bên ngoài. Người Mĩ không giải phóng bản thân khỏi bản năng độc ác bên trong mình như cách con người làm thời cổ. Ngược lại, họ lại khiến cho chúng dâng trào mạnh mẽ bên trong lòng ngực của mình, trấn áp cả sự hướng nội của chính mình. Đó là nỗ lực của tất thảy nhân loại nhằm phát tác những điều khó chịu ra bên ngoài. Tóm lại, những



bất mãn trong ta tìm nơi trú ngụ, từ đó ta phóng chiếu chúng lên những người khác.

Người da đen giống như bộ phận dân số đại diện cho những cái ác trong mắt người Mĩ. Những người Mĩ trắng căm ghét người da đen và khinh thường những người ấy. Bởi chẳng họ nhìn thấy mặt trái trong tâm hồn của chính mình đang hiện hình và đi lại trước mắt mình, đó là phần tối tăm mà chính họ muốn che giấu.



Ta cũng có thể phát hiện ra động cơ tương tự như với Chủ nghĩa bài trừ người Do Thái.

Con người tất thảy đều tham tiền và mong ngóng một ngày được trở nên giàu có. Chúng ta bộc lộ ra bên ngoài là những nhà lí tưởng học và phán xét những thương lái theo tiêu chuẩn đạo đức.

Chúng ta muốn vượt lên chính mình, leo lên những đỉnh cao danh vọng, nhưng ta chỉ có thể làm điều đó khi chia tách những điều xấu ác không thể chấp nhận nổi khỏi mình và chuyển nó sang cho người khác (một cách rất tự huyễn). Nếu không có một vật tế thần như thế thì chúng ta không thể sống được. Theo nghĩa đó, người Do Thái chính là vật tế thần của chúng ta.

Một người sở dĩ khao khát đạt đến sự cao thượng trong tâm hồn để biến mình trở thành vật tế cho chính mình.



Chúng ta ghét tất cả thế gian chỉ bởi họ đại diện cho một phần của cái Tôi trong ta: phần xấu, phần ác, phần bị kìm nén và không muốn thừa nhận.



Chúng ta đều tự huyễn hoặc mình, và có thể thấy tầm quan trọng của sự tự huyễn ấy. Không ai là không có phần này bên trong mình. Ít nhất bên trong chúng ta vẫn luôn có phần tự hào về bản thân, dù trên thực tế có thể chúng ta không hão huyền.

Nhà thơ trong câu chuyện cổ tích kia không hành động như những người trước đó, có thể chỉ để biểu hiện rằng anh ta là cá thể duy nhất khác biệt chẳng? Thực ra đó là bí mật tuyệt vời từ sự phỏng tác của cái Tôi.

Mỗi người chúng ta đều tạo nên một thế giới cho chính mình. Đó là thế giới của riêng chúng ta, thế giới mà chúng ta rất đỗi tự hào. Thế giới ấy ngự trị trong sâu thẳm linh hồn chúng ta và không gì sánh được. Ai chẳng âm thầm nghĩ rằng mình là người duy nhất sống sót sau sự hủy diệt của thế giới, dù chỉ là trong mơ!



Giá con người biết rằng mình luôn là “duy nhất”, theo nghĩa, chúng ta thực sự quý giá, chỉ vì chính bản thân chúng ta thôi, chứ chẳng vì điều gì.

Còn lại, những thứ chúng ta cố gắng phô diễn ra bên ngoài thực chất chỉ là sự phỏng tác của cái Tôi bên trong mình khi đang tranh đấu với những cái Tôi khác. Chừng nào còn tranh đấu, chừng đó nội tâm chúng ta còn hỗn loạn không ngừng, từ đây, luôn nảy sinh mong cầu được người khác đồng cảm.

GHIM 1



- ◆ Chúng ta đều là những kẻ tự si bản thân. Cái Tôi của chúng ta là trung tâm của vũ trụ. Mọi thứ xung quanh chỉ quan trọng với ta khi nó được những tia sáng của cái Tôi bên trong chiếu rọi.
- ◆ Cái mà chúng ta gọi là tình yêu được tô vẽ nên từ lòng yêu chính mình. Đối tượng mà chúng ta yêu đương lại là người mà ta mong ước trở thành.
- ◆ Chúng ta đều tự huyễn hoặc mình và tạo nên một thế giới riêng. Thế giới ấy ngự trị trong sâu thẳm linh hồn và không có gì so sánh được. Chúng hoang tưởng tự đại ẩn nấp bên trong và phát tác ra ngoài cùng với sự ganh tị, đố kị.
- ◆ Chúng ta muốn vượt lên chính mình, leo lên những đỉnh cao danh vọng. Chúng ta muốn chia tách những điều xấu ác không thể chấp nhận nổi khỏi mình. Chúng ta khát khao đạt đến sự cao thượng của tâm hồn để biến mình trở thành vật tế cho chính mình. Ta ghét tất cả thế

gian bởi nó phản chiếu một phần cái Tôi trong ta: phần xấu, phần ác, phần bị kìm nén và không muốn thừa nhận.

- ◆ Những thứ chúng ta cố gắng phô diễn ra bên ngoài thực chất chỉ là sự phỏng tác của cái Tôi bên trong mình khi đang tranh đấu với những cái Tôi khác. Thế nên nội tâm chúng ta hỗn loạn không ngừng. Chúng ta luôn nảy sinh mong cầu được người khác đồng cảm.

2

CUỘC CHIẾN CỦA GIỚI TÍNH

Cuộc chiến với cái Tôi trong chính mình





Tình yêu bản chất là mù quáng: Khi cảm xúc yêu biến mất, chỉ còn lại sự thất vọng và nỗi căm hờn

Tình yêu với con người chúng ta là chất thơ. Khi xúc cảm yêu đương được khơi lên thì tâm trạng “thơ mong” ấy cũng được sinh ra. Trong tình yêu, con người luôn lãng mạn. Chúng ta đi lang thang trong ánh hoàng hôn đǒ rực nơi vùng đất của những giấc mơ. Bởi lẽ mọi thực tế đều rất xa vời và bất khả, nên giấc mơ với chúng ta mới chính là hiện thực. Một nhà thơ đích thực có thể xuất sinh những xúc cảm này từ những sự kiện nhỏ nhất trong đời sống, dù anh ta chẳng sống trong một mối tình cụ thể nào. Anh ta có thể thấy sự đồng điệu hay tương phản, sự hòa hợp hay đối nghịch từ mọi ngóc ngách đời sống, trong khi những người khác chỉ nhìn thấy một sắc màu đơn điệu.



Nhưng tình yêu bản chất là mù quáng. Sau cơn cuồng si ban đầu, nó chỉ tiếp diễn với những cảm xúc bất mãn kéo dài.



Tình yêu có thể là khởi đầu cho một cuộc hôn nhân hạnh phúc. Hạnh phúc là biến lợi ích vị kỉ thành lợi ích chung. Chỉ có những người đang yêu (không phải yêu đơn phương) mới có thể làm được điều này. Những người đang yêu nhận diện chính mình trước đối phương. Trong khi tình yêu đơn phương vẫn chỉ là tình yêu cái Tôi và vì lợi ích riêng của mình. Mỗi cuộc hôn nhân đều được tạo lập dựa trên nền tảng là những lợi ích chung. Nếu nó chỉ là một mối quan hệ mang tính thể xác thì đây cũng được tính là một mối lưu tâm chung, nhưng không phải là quan trọng nhất.

Tuy nhiên có một thực tế là: Những cuộc hôn nhân xuất phát từ tình yêu đôi khi không phải là cuộc hôn nhân hạnh phúc nhất, hoặc có thì cũng chỉ là trường hợp hiếm thấy. Điều đó có nghĩa là gì?

Người ta có thể tin rằng bản năng là hướng đi đúng đắn nhất cho tình yêu. Nhưng tình yêu và hôn nhân



không giống nhau. Chúng ta trước tiên phải giải thích được câu đố của tình yêu. Sự lựa chọn trong tình yêu thách thức tất thảy sự thấu suốt của những nhà tâm lí học, và thậm chí nó còn rộng lớn hơn toàn bộ vấn đề xung quanh tình yêu.

Về tình yêu, luôn tồn tại một điều gì đó bí ẩn mà ta không thể diễn tả được. Nó tấn công con người như một tia chớp. Nó khiến chúng ta mù quáng và không còn nghe thấy tiếng nói của lí trí. Bởi tình yêu là phạm trù thiên về cảm xúc, đó là nơi cảm xúc chi phối. Kể cả những người thông thái cũng sẽ trở thành nô lệ tuyệt vọng cho nó.

Nào, giờ hãy tự mình nhìn xem:

Con người được nhào nặn đến mức chúng ta luôn tạo ra một vỏ bọc. Chúng ta sẽ không nhận với người khác rằng hành động của mình xuất phát từ một cảm nhận mơ hồ, khó hiểu và mình làm gì đó vì bị thôi đẩy bởi cảm xúc. Chúng ta luôn tìm kiếm nền tảng trí tuệ bên trong để “hợp lý hóa” cho cảm xúc của mình và “bắt” những suy nghĩ phải chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của chúng ta.

Bởi vậy, những kẻ đang yêu phát hiện ra ở người yêu mình tồn tại cả những phẩm chất tốt đẹp có thể có và không thể có để biện hộ cho tình yêu của chính mình. Tuy nhiên, những phẩm chất tốt đẹp (tưởng tượng) này



hoàn toàn có thể sụp đổ, giống như một lâu đài cát. Khi xúc cảm yêu biến mất, chỉ còn lại sự phóng đại những lỗi lầm của đối phương và nỗi căm hờn ngàn đời không buông bỏ.



Càng yêu càng ghét, càng ghét càng yêu

Chúng ta vừa nói về tình yêu, giờ tôi sẽ đề cập tới sự thù hận. Có hay không một trạng thái vừa yêu vừa ghét?

Có! Trạng thái này luôn tồn tại trong đời sống của con người. Bất kì cảm xúc nào cũng được gắn kết và cân bằng với một cảm xúc trái ngược, hoặc được thúc đẩy bởi một xung lực trái chiều.

Hãy giải thích hiện tượng này bằng một ví dụ từ chính cơ thể con người. Sức khỏe của chúng ta được đảm bảo bằng một hệ thống các tuyến, mà một trong số chúng đóng vai trò là nhân tố phản diện. Một tuyến bất kì bài tiết ra một chất và nó sẽ trở thành chất độc nếu không được những tuyến khác vô hiệu hóa. Nếu một trong số các tuyến gặp vấn đề hay bị loại bỏ, thì đây là cơ hội để bệnh tật xâm hại cơ thể con người do sự bài tiết quá mức từ các tuyến khác, trừ khi đó là tuyến thứ ba đóng vai trò



trợ giúp và đảm nhận nhiệm vụ của nhân vật phản diện. Cơ chế của các động lực bên trong chúng ta cũng tương ứng như vậy. Những ham muốn của chúng ta tác động lẫn nhau giống như sự vận hành của bánh răng đồng hồ. Mỗi mong cầu đều có một mong cầu khác chặn đứng, chúng kiểm soát lẫn nhau. Nó là một dòng chảy tuần hoàn vĩnh cửu, đôi khi khát khao này nổi lên, đôi lúc mong cầu khác chiếm ưu thế. Mọi thứ trong cuộc sống của chúng ta đều là lưỡng cực.

Tất cả đều có hai mặt. Chẳng có tình yêu nào tồn tại mà không đi liền với sự thù hận. Cũng chẳng có sự thù hận nào phát sinh mà không có tình yêu. Đối nghịch của tình yêu không phải lòng căm ghét, mà là sự thờ ơ, lanh đạm. Đối nghịch của các cảm xúc chỉ có thể là sự nhạt nhòa của chính những cảm xúc ấy. Sự chán ghét sẽ được tô vẽ bằng những xúc cảm sinh ra nhằm che giấu và bảo vệ bản thân chúng ta khỏi cảm giác chông chênh, chán ghét đó.



Tình yêu và thù hận đi liền với nhau. Những người ta yêu thương nhất cũng là người ta dễ dàng căm ghét nhất.





Bởi sự thù hận được xây lên từ chính bản chất của tình yêu. Chẳng vậy mà La Rochefoucauld¹ từng nói: “Càng yêu phụ nữ, càng dễ căm thù họ.”

Tất nhiên chúng ta phải xem xét kĩ một điều: Lòng thù hận sẽ không bao giờ biểu hiện một cách công khai. Nó tồn tại ngầm ngầm ở bên dưới, tích dần, tích dần, tràn cả vào trong giấc mơ, cho tới lúc nó có cơ hội phát tác ra bên ngoài. Nó dồn dập tới khiến ta mệt mỏi và bất lực. Đó chính là sức mạnh chi phối vô hình của cảm xúc.



Cuộc tranh đấu thầm lặng giữa những “Ý chí quyền lực”

Giữa khe hở của dục vọng luôn tồn tại một cuộc xung đột không ngừng. Tôi gọi đây là “xung đột của tình yêu”. Xu hướng mạnh nhất trong con người, như Nietzsche² nói, là “ý chí quyền lực”³. Ai chẳng ước muốn trở thành vua. Ai chẳng mong làm người dẫn đầu. Ít nhất là thời trẻ ai chẳng

¹ François de La Rochefoucauld (1613 - 1680) là một tác giả nổi tiếng của Pháp về châm ngôn và hồi ký.

² Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844 - 1900) là một nhà triết học người Phổ. Ông bắt đầu sự nghiệp như là một nhà ngữ văn học và viết nhiều bài phê bình về tôn giáo, đạo đức, các vấn đề văn hóa đương thời và triết học.

³ Ý chí quyền lực hay còn được gọi Ý chí hùng cường (tiếng Đức “der Wille zur Macht”) là một khái niệm nổi bật trong triết thuyết của Friedrich Nietzsche. Theo ý tưởng này, mục đích duy nhất của hiện sinh là đạt được quyền lực hoặc sức mạnh, không nhất thiết là về thể xác mà quan trọng hơn là tâm hồn hay ý chí sáng tạo.



hùng hực khát khao tỏa sáng, cho đến khi thảy chúng ta bước vào xã hội và bị vùi lấp trong cát bụi cuộc đời.

Sự hưng phấn bên trong con người cầm quyền không bao giờ biểu hiện một cách lộ liễu. Hãy xem cuộc chiến cay đắng và vô lí để giành quyền lực này diễn ra thế nào giữa hai giới tính – trong những vòng tròn đời sống nhỏ bé kia: Một người nào đó nếu không thể thể hiện quyền lực của mình ở nhà, sẽ thể hiện nó ngoài kia khi may mắn trở thành người đứng đầu xã hội; nhưng cuối cùng quyền lực của họ lại bị ý chí quyền lực của chính bạn bè họ lật đổ.

Tôi đã chứng kiến những tấn bi kịch gia đình bắt nguồn từ ý chí quyền lực này, bởi những nguyên nhân rất đỗi vớ vẩn!

■ Trường hợp một bà mẹ chồng và cô con dâu ghét phải làm việc nhà cùng nhau. Một mối căm hận nảy sinh giữa hai người phụ nữ khi họ tranh giành quyền lực xem ai sẽ là người ra lệnh cho người hầu gái. Đây là một ví dụ rất phổ biến, tưởng chừng như nhỏ nhặt, nhưng lại minh họa rất rõ cho những khẳng định của tôi. Nếu người con dâu định giặt đồ vào ngày thứ Ba thì người mẹ cảm thấy quyền hành của mình bị đe dọa, bà ấy quyết định thay bằng ngày thứ Sáu. Khi đó, người con dâu sẽ nổi dậy, cô ta muốn đổi bữa bằng thịt bò và mì ý. Cả hai đều



giáng mệnh lệnh của mình xuống đầu cô hầu gái. Khi ấy, người con trai - người chồng phải đóng vai trò người phán quyết.

Người ta dễ dàng rơi vào tấn bi hài kịch ấy nếu không thường xuyên ý thức về nó. Người con dâu có thể nhấn chìm đời mình trong những điều vật vãnh tầm thường. Nếu cô ấy thôi tranh luận với anh chồng về những điều đó bởi không muốn làm anh ta thất vọng, cô ấy sẽ phải tự dằn vặt một mình trong đau khổ.

Tại sao chúng ta cứ luôn kiểm tìm những động lực anh hùng vĩ đại cho những bi kịch cuộc sống? Thường thì những hành vi nhỏ sẽ được dẫn dắt bởi những động lực lớn lao, và những tác động nhỏ bé sẽ dẫn đến những kết quả to lớn. Những trái tim cao quý phải hi sinh sự mạnh mẽ tốt đẹp của mình trong những cuộc tranh đấu không ngừng ấy. Nhưng đáng thương thay, tâm lí con người cần những xung đột để tồn tại. Nếu không xung đột với bên ngoài, chúng ta xung đột với chính bản thân mình. Ý chí quyền lực sẽ bị đắm trong cái Tôi đau đớn này.



*Tự kiểm soát là điều khó học nhất
với con người.*





Hãy quay trở lại vấn đề. Ý chí quyền lực không bao giờ tách rời khỏi cá nhân. Nếu chúng ta không có khả năng thể hiện nó trong một hoàn cảnh thuận lợi bên ngoài, chúng ta sẽ dùng nó theo một cách vị kỉ hơn. Mỗi chúng ta đều cần có một-cái-gì-đó để khẳng định quyền lực của mình nhiều hơn, dù chỉ là với một đứa trẻ hay một chú chó. Than ôi, trẻ em là đối tượng thường xuyên chịu hi sinh cho những mong cầu thể hiện quyền lực này, dưới cái cớ vì “một nền giáo dục tốt hơn”. “Nền giáo dục tốt” ấy chỉ là sàn diễn cho giới cầm quyền phô diễn quyền lực.

Chúng ta chẳng bao giờ muốn hi sinh mình vì người khác

Quay trở lại chủ đề tình yêu, ví dụ trên chỉ để cho mọi người thấy rằng chúng ta sẽ biến thành như thế nào khi yêu. Chúng ta có thể yêu sâu đậm đến nỗi phóng đại những phẩm chất tốt đẹp của đối phương và không còn thấy những khiếm khuyết của họ. Chúng ta “đổ tại” họ đã chinh phục trái tim mình, thống trị cảm xúc và tình yêu của mình. Vì tình yêu ấy, chúng ta sẵn sàng từ bỏ ý chí quyền lực. Những người yêu nhau coi chính mình như một đối tượng để yêu thương. Tuy nhiên, ý chí quyền lực không bị vô hiệu, nó chỉ bị kìm nén lại. Sự chán ghét chính là hệ quả của sự kìm nén này, nó bị đẩy xuống dưới



ngưỡng nhận thức và không để lộ ra bên ngoài. Thế nên thực ra sự khuất phục theo ý chí của người khác luôn tiềm ẩn trong mình mầm mống của những cuộc nổi dậy.

Hận thù được nuôi dưỡng từ những lối làm nhỏ mà ta quan sát được từ người khác. Nó cứ lớn dần lên và lan rộng ra cho đến khi nó chực tràn ra ngoài. Nó tìm kiếm một lối thoát. Nó tích hợp chính mình với ý chí quyền lực và tiếp tục im lặng. Từ đó nảy sinh những cuộc chiến cay đắng chống lại tình yêu. Đây chính là lí do tại sao có yêu đương ắt sẽ có chia tay. Chúng ta không thể bay bổng mãi trên đỉnh cao của cảm xúc. Chúng ta có thể bay lên đỉnh cao, cũng có thể rơi xuống vực sâu. Chúng ta có lúc bồng bột nồng nỗi, cũng có thể trở nên mạnh mẽ sâu sắc bởi khổ đau.



Sự vỡ mộng bắt nguồn từ sự say đắm.

*Trong say đắm luôn tiềm ẩn
một mầm vỡ mộng.*



Tình yêu chẳng khác nào trò bập bênh của tâm hồn và bị chính sức mạnh của nó chi phối.

Cứ như vậy, một cuộc chiến thầm lặng của dục vọng



bắt đầu nhen nhóm trong tình yêu vì lợi ích của từng người. Không có sự thỏa hiệp. Chỉ có sự tồn tại của người này hay người kia.

“Là búa hay là đe?” Đây là câu hỏi quan trọng nhất trong mỗi cuộc hôn nhân.

Trong hôn nhân, thù hận giống như tìm thấy nguồn dung dưỡng mới. Bởi khuynh hướng mạnh mẽ nhất của con người – ý chí quyền lực – thực sự là mong muốn được độc lập.

Không phải vô cớ mà con người nói nhiều về tự do và hi sinh cho nó nhiều như vậy. Tự do cá nhân là lí tưởng lớn nhất trong mỗi người. Nó đơn thuần là biểu hiện của một động lực thôi thúc mà người ta gọi là “mong cầu sự độc lập”. Trong sâu thẳm con người mình, mỗi cá nhân thực sự là một kẻ vô chính phủ.



Với chính mình, ai trong chúng ta cũng đều là duy nhất. “Ta là Một, là Riêng, là Thứ nhất”. Tất cả những gì mà nền văn minh đòi hỏi từ chúng ta – từ bỏ bản sắc và sự độc lập để bước vào đời sống xã hội – đều là sự hi sinh.



¹ Câu thơ trong bài *Hi Mã Lạp Sơn* của Xuân Diệu.



Hôn nhân chính là sự hi sinh. Chúng ta hi sinh bản chất đa thê của mình cho vinh quang và lợi ích của một người khác. Chúng ta săn sàng hi sinh, ít nhất thì ta cũng tưởng vậy. Nhưng trong con người luôn tiềm ẩn những bản năng xấu xa (những vô thức cổ xưa nhất) chưa thức tỉnh. Ở đó chứa đựng điều bí mật âm thầm chống lại sự hi sinh này. Lòng hận thù bắt đầu được tích lũy trong những ngóc ngách tối tăm của tâm hồn, chờ ngày phát tác ra ngoài.

Mỗi cuộc hôn nhân đều là một cuộc đấu tranh thầm lặng giữa người chồng và người vợ. Đó là cuộc chiến khốc liệt không hồi kết. Những chiến tích mỗi người giành được trong từng vấn đề nhỏ là tiền đề cho những thắng lợi quan trọng hơn.

Một cuộc hôn nhân chỉ hạnh phúc khi:

- (i) Cuộc chiến quyền lực này kết thúc bằng một sự tổng hòa giữa hai bên; hoặc
- (ii) Nhờ hệ thống quy tắc mà hai bên đặt ra sau mỗi cuộc chiến, hai người đi đến một thỏa hiệp, một sự cân bằng, kiềm hãm những vấn đề đối lập không ngừng liên tục trỗi dậy.

Với những người không kết hôn, cuộc tranh đấu này diễn ra trong chính họ. Cảm giác yên bình nhất trong hôn



nhân giống như trạng thái “hòa bình của thế giới” – đó là nền hòa bình (có) vũ trang.

Cuộc đấu tranh tình yêu này giải thích sự bí ẩn của nhiều hiện tượng trong cuộc sống. Chúng ta thường thấy, vợ của những nhân vật quyền lực không bao giờ nhìn ra sự vĩ đại của chồng mình. Với họ, người chồng chỉ là đối tượng để chỉ trích.

Ta cũng thấy có những ông chồng không bao giờ thấy vợ họ đẹp, mặc cho cô ấy được cả thế giới này ngưỡng mộ, chỉ bởi lẽ đây là vợ của họ.

Ta cũng thấy những cuộc hôn nhân thất bại bởi con người yêu bản thân mình hơn tất thảy. Sự thực là chúng ta chẳng bao giờ muốn hi sinh mình vì người khác.



Đấu tranh xã hội hay cuộc chiến giới tính dai dẳng?

Cuộc chiến giới tính này kéo vào trong cả đời sống xã hội. Ngày nay nó càng trở nên dữ dội hơn bao giờ hết.

Những người đàn ông sẽ điên tiết ra sao khi phụ nữ tuyên bố rằng chiếc quần soóc là biểu tượng thánh thiêng của nhân loại! Và cay đắng làm sao khi những người phụ nữ đấu tranh để đòi quyền bỏ phiếu nhưng lại bị từ chối!



Cuộc chiến giới tính này đã định sẵn là kì cục và không hồi kết kể từ khi nó bắt đầu ở địa hạt của tình yêu, rồi chuyển sang các phong trào xã hội. Chúng ta không thể biết được điều gì sẽ xảy đến trong tương lai.

Phụ nữ vốn đã bị đè nén và đàn áp quá lâu. Trong suốt hàng ngàn năm qua, lòng hận thù ấy được tích lũy cho đến khi nó nổ tung và phá hủy tất cả mọi thứ. Sức mạnh khiến ta có thể đập vỡ cửa sổ hay kéo một cảnh sát ngã ngựa là năng lượng tích trữ từ quá khứ đau thương. Phụ nữ khi yêu có thể làm điều to lớn ra sao, thì khi căm ghét cũng có thể làm chuyện kinh khủng tương tự. Điều đó vượt quá tri kiến và kinh nghiệm của con người.



*Tôi yêu anh bao nhiêu thì tôi cũng ghét anh bấy
nhiêu, và ngược lại.*



Rõ ràng từ “quy luật phân cực” này thì cuộc chiến đó sẽ không bao giờ kết thúc. Bởi trong cuộc chiến này không có người chiến thắng, cũng chẳng có kẻ chiến bại. Mỗi chiến thắng đều song hành với một thất bại, ở đó vòng nguyệt quế được thay thế bằng hoa hồng đỏ. Mọi chiến thắng đều phải trả giá bằng máu và nước mắt. Đấy



là câu chuyện cổ về cuộc chiến giữa thần Zeus và những người khổng lồ. Cuộc chiến dai dẳng giữa đàn ông và đàn bà cuối cùng cũng có kết cục như vậy. Trong cuộc chiến ấy:



*Tri thức và trí tuệ có thể bị quật ngã trước sự
thôi đẩy của tâm lí con người.*



Chấp nhận thực tế để có một cuộc hôn nhân hạnh phúc

Thật không may, tất cả chúng ta đều phải trải qua quãng thời gian khó khăn của chính mình: Ném trai “buổi hoàng hôn của những thần tượng”. Mọi tình yêu, dù tuyệt vời đến đâu, cũng đi đến hồi kết. Điều quan trọng còn lại, chúng ta sẽ ứng xử với hiện thực này ra sao:

- (i) Chúng ta sẽ trở nên vĩ đại hơn khi dám thừa nhận rằng những cảm xúc yêu đương tuyệt vời ấy đã tàn lụi trong đẹp đẽ.
- (ii) Thừa nhận thực tế ấy cũng là điều kiện để có thể hạnh phúc trong hôn nhân.



(iii) Hoặc hãy chuẩn bị kĩ lưỡng hơn cho cuộc chiến này, và kẻ chúng ta phải đấu tranh là cái Tôi tự si trong chính mỗi người. Mong muốn hòa bình chẳng ích gì khi chiến thắng hay thất bại đều không thực sự tồn tại.

Có rất nhiều sự vụ đóng vai trò quan trọng trong cuộc chiến này. Ham muốn thể xác là một nhân tố. Một ham muốn bao giờ cũng được kích phát từ sự khiêu gợi và đồng thuận của đối tượng.

Trong hôn nhân, người ta vẫn cứ lảng quên rằng tình dục đóng một vai trò quan trọng, và nó càng dễ dàng dẫn đến cuộc chiến giới tính như đã nói ở trên. Cuộc chiến thầm lặng của hai giới đóng vai trò đặc biệt trong quan hệ tính dục. Tôi biết có nhiều người trốn tránh tình yêu bởi điều đó có nghĩa là họ phải phục tùng và từ bỏ bản sắc cá nhân của mình.

Một trong những căn bệnh của thời đại này: Có những người rất nhạy cảm trong chuyện yêu đương, giống như họ luôn để tâm đến nó, họ sợ sự chi phối từ một người bên ngoài. Đây chính là nguyên nhân sâu xa gây ra nhiều chướng ngại trong việc thể hiện tình cảm.



*Dâng hiến bản thân mình cho người khác có
nghĩa là từ bỏ cái Tôi của mình.*





Trường hợp một người phụ nữ tri thức rất tinh tế trong mối quan hệ với hai người đàn ông. Một người làm cô ấy luôn thấy vui vẻ và hân hoan trong tình dục. Cô ấy cảm giác mình tan chảy trong vòng tay của anh ta. Cô ấy đắm chìm vào đó, cảm thấy mình như hồi xuân. Nhưng cô ấy cũng căm ghét người đàn ông này và chạy trốn khỏi anh ta. Bởi lẽ mỗi cái ôm của anh ta chẳng khác nào một sự thất bại đối với cô ấy. Mặt khác, cô ấy yêu nhiệt thành một người nghệ sĩ, nhưng lại hoàn toàn lãnh đạm với sự ôm ấp của anh ta. Ở đây, cô ấy là người chi phối mối quan hệ, cô ấy cảm nhận được năng lực chi phối của mình.

Cuộc chiến giữa ái tình và nhục dục, giữa ham muốn thể xác và sự tương thông tinh thần là một căn bệnh của thời đại.

Amiel Lucka đã nói về “ba mức của sự thỏa mãn nhục dục” như sau:

- (i) Mức thứ nhất là tình yêu thuần túy nhục dục;
- (ii) Mức thứ hai là tình yêu thuần túy tinh thần; và
- (iii) Mức thứ ba là sự hòa hợp giữa tình yêu thiêng liêng và say đắm nhục dục.

Mức thứ ba này chính là mục tiêu của hầu hết con người chúng ta. Nhưng có bao nhiêu người đạt được mức



độ lí tưởng đó? Nhiều người trong chúng ta lựa chọn duy trì hôn nhân của mình với một chuỗi những thất vọng không hồi kết về bốn phận và trách nhiệm. Cuộc chiến này có thể chấm dứt, cũng có thể nối dài hận thù mãi mãi.



Trong mọi chuyện, chúng ta nên tự nhìn lại chính mình

Người ta có thể hiểu được bi kịch tình yêu của những kẻ bất hạnh đã tìm ra điều lí tưởng nhưng không thể hiện thực hóa nó. Người ta có thể hiểu sự lụi tàn của tình yêu trước sự khắc nghiệt của cuộc sống bạo tàn.

Hầu hết mọi người phải tiết chế ham muốn của mình để điều hòa lại cuộc sống. Họ được thỏa mãn hoặc ham muốn tình dục, hoặc nhu cầu tinh thần. Thường thì tình dục hay sự thỏa mãn nhục dục là điểm dừng chân trong những chuyến đi lang thang của chúng ta trên hành trình tìm kiếm lí tưởng tình yêu.

Nhưng làm thế nào để đứng vững bên vách đá cheo leo nguy hiểm, khi tâm trí nổi dậy chống lại cơ thể, và khi cơ thể từ chối vâng phục tâm trí? Làm thế nào cuộc tranh chấp giữa các giới tính có thể đạt được một trạng thái hòa bình trong một cuộc hôn nhân đã bị tổn hại như vậy?



Trong trường hợp này, chỉ bằng cách:

- (i) tự nhận thức; hoặc
- (ii) hướng đến một lợi ích chung

Thì chúng ta mới mong có thể cứu vãn được. Chúng ta mắc kẹt trong một biển cát lún. Tất cả chúng ta đều chịu đựng những điều vật vãnh tầm thường, vì vậy ta mất đi cảm giác hạnh nguyện và khó lòng cảm nhận được sự vĩ đại của những điều lớn lao.

Hạnh phúc của hôn nhân dựa trên khả năng bỏ qua những điều vật vãnh, nhỏ nhặt và tập trung hướng tới một thế giới rộng lớn hơn.



*Mục tiêu lớn lao luôn tạo ra
con người vượt trội.*



Người ta không thể đòi hỏi mọi thứ từ tình yêu, cũng không thể quá đề cao tình yêu của mình. Tình yêu không phải là cứu cánh cho tất cả, dẫu cho người ta tin rằng mình có thể chèo đèo lội suối, lên rừng xuống biển vì nó. Tình yêu như vậy thực sự rất hiếm. Chúng ta không có năng lực của anh hùng, thời đại của những anh hùng



đã qua lâu rồi. Chúng ta vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc với những điều tưởng như nhỏ bé ấy nếu chúng ta hiểu mình. Rất nhiều cuộc hôn nhân nguội lạnh chỉ vì đặt kì vọng quá lớn trên một nền móng quá nhỏ bé mong manh.

Cũng có những người may mắn tìm thấy sự hài hòa cả về thể xác lẫn tinh thần trong sắc màu phong phú nhất của tình yêu. Họ không màng đến nỗi xấu hổ của sự phục tùng, cũng chẳng hân hoan niềm vui của sự cai trị. Họ đã có trong tay phép màu vĩ đại để vượt lên chiến thắng và hay thất bại, chỉ huy hay tuân phục. Từ hai sinh mệnh hòa vào làm một, cùng nắm giữ tương lai.

GHIM 2



- ♦ Tình yêu bản chất là mù quáng, là sự phóng chiếu của cái Tôi sang đối tượng, nó thiên về cảm xúc. Kể cả những người thông thái nhất cũng bị nó chi phối, đến mất hết lí trí và trở thành nô lệ tuyệt vọng cho nó.
- ♦ Tình yêu cũng có hai mặt. Càng yêu càng ghét, càng ghét càng yêu. Chẳng có tình yêu nào tồn tại mà không đi liền với sự thù hận, cũng chẳng có sự thù hận nào phát sinh mà không có tình yêu.

Sau cơn cuồng si ban đầu, tình yêu tiếp diễn với những cảm xúc bất mãn kéo dài. Khi cảm xúc yêu đương biến mất, thứ còn lại chỉ có sự thất vọng và nỗi căm hờn.

- ♦ Là con người, mỗi chúng ta đều có một "ý chí quyền lực". Chúng ta luôn muốn là người dẫn đầu và chẳng bao giờ chịu hi sinh mình vì người khác.

Trong tình yêu cũng vậy, người nam và người nữ rơi vào một cuộc chiến quyền lực không có hồi kết. Chúng ta mắc kẹt trong một biển cát lún của những điều vặt vãnh tầm thường. Vì vậy chúng ta mất đi cảm giác hạnh nguyện và khó lòng cảm nhận được sự vĩ đại của những điều lớn lao.

Tình yêu và hôn nhân chỉ bền lâu khi chúng ta cùng:
(i) nhận thức về chính mình và (ii) hai bên cùng hướng đến lợi ích chung.

3

MỤC TIÊU CUỘC SỐNG

Đừng lang thang trên mây,
hãy xuống ngay mặt đất





Mục tiêu cuộc đời: Món hời hay thua lỗ?

Liệu có ai trong chúng ta mà trong sâu thẳm tâm hồn lại không ghen tị với những người luôn không ngừng cố gắng để đạt được một mục tiêu xác định trong cuộc sống? Những cố gắng và nỗ lực ấy là một cuộc chiến đấu vì một mục tiêu không đổi. Và rằng sau khi đạt được mục tiêu của mình, ai sẽ là người cảm thấy hạnh phúc, mãn nguyện, thanh thản và hài lòng với những thành quả mình đạt được? Những người có mục tiêu cuộc sống đều có chung đặc điểm:

- (i) Tất cả mọi hành động của họ đều gắn kết với nhau thành một hình ảnh hoàn chỉnh trong một tâm trí vững mạnh;
- (ii) Mọi năng lượng của họ đều tập trung vào ý tưởng, hình ảnh ấy;



(iii) Đồng thời toàn bộ mục tiêu sẽ được phản ánh và thực hiện trong từng phần nhỏ một cách rõ ràng và xác định.

Vậy còn những kẻ sống không có mục tiêu thì như thế nào? Lí trí của họ thật trống rỗng, hành động của họ thật yếu nhược. Hôm nay họ tin rằng họ đã khám phá ra hướng đi của mình, ngày mai họ đã dễ dàng nghi ngờ về nó. Họ thấy thành quả mà họ làm ra dường như chẳng có giá trị gì, nó không đáng để bỏ công bỏ sức. Trong khi ấy, những điều thực sự đáng để phấn đấu lại ở rất xa. Cuộc sống của họ là một chuỗi dao động liên hồi, vừa đi vừa lùi, vừa trì hoãn lại vừa vội vã. Mục tiêu của họ luôn thay đổi, biến mất rồi xuất hiện trở lại. Mục tiêu ấy có khi như một gã khổng lồ, có lúc lại nằm gọn trong lòng bàn tay. Ở những người bị bao trọn trong một màn sương giống như ảo ảnh¹ thì ảo tưởng đó sẽ dẫn họ tới cái chết và sự hủy diệt...

Chúng ta hãy thử đặt mình vào vai một đứa trẻ nếu muốn quan sát về mục tiêu cuộc sống của con người. Tất cả trẻ con đều mơ đến những mục tiêu tuyệt vời. Những mục tiêu khác nhau của mỗi người đều tiết lộ một nỗ lực nhằm nâng bản thân mình cao hơn người khác, để thể hiện một nét tính cách của bản thân, hay để trấn áp người

¹ Tên khoa học là Fata Morgana, đây là một dạng ảo ảnh bóp méo hình ảnh vật thể ở khoảng cách xa, thường bắt gặp ở sa mạc hoặc trên biển (Chú thích của ND).



khác. Năng lực mạnh mẽ nhất trong tâm hồn chúng ta là ý chí quyền lực. Nó mang đến trước mắt ta một mục tiêu to lớn trong cuộc sống. Mục tiêu ấy vượt xa khỏi thế giới thông thường và cao đến nỗi không thực tế nào có thể chạm tới nó.

Bí mật của toàn bộ nghệ thuật sống là... có thể từ bỏ. Tất cả mọi người đều phần nào đó từ bỏ một chút những ham cầu trẻ con của mình. Những ham cầu đó vốn quyến rũ vô cùng, chúng thu hút chúng ta cho đến cả lúc trưởng thành, thôi đẩy chúng ta tìm cách để đạt được. Chúng ta phải thu hẹp khoảng cách và dịch chuyển mục tiêu để đến gần hơn với mức có thể đạt được. Chúng ta từng chút một hi sinh ước mơ con trẻ của mình cho một hiện thực tàn khốc. Chúng ta cứ đánh mất dần lòng tin vào cái gọi là “sứ mệnh lịch sử vĩ đại” của mình.



Chúng ta đều tự coi mình là một cá thể đặc biệt. Chúng ta, trong sâu thẳm tâm hồn, thấy đều vùng vẫy chống lại nguy cơ chìm ngâm trong đám đông và trở thành một hòn đá vô tri giữa cuộc đời.





Chúng ta nỗ lực vươn lên để đạt đến một tầm cao, để tỏa sáng, để nổi tiếng, để giàu có, để khiến người khác phải ghen tị và để thấy mình như một người nắm giữ quyền năng của cuộc sống.

Giáo dục đã làm xuất sắc nhiệm vụ của mình bằng cách nuôi dưỡng và thúc đẩy lòng tin này. Những bậc làm cha làm mẹ đã nhận ra rằng bản thân họ sẽ không bao giờ đạt được lí tưởng của mình, bởi vậy họ muốn con cái mình có thể đạt được điều đó (thay họ).

Mỗi người mẹ đều ước mơ rằng con mình sẽ làm được điều gì đó “đặc biệt”. Họ không biết rằng tài năng phát triển sớm ở trẻ nhỏ chỉ là một dấu hiệu cho thấy sự phát triển không đồng đều trong tâm hồn chúng. Họ tưởng tài năng đó sẽ mở ra một viễn cảnh tương lai tươi sáng. Nhưng nó chỉ tươi sáng với cha mẹ, gia đình và cả những người đến chiêm ngưỡng.

Những đứa trẻ không cảm thấy thế, chúng cảm thấy tệ hại. Song, niềm tin sai trái về thành công (âm thầm bị nhồi nhét) này của đứa trẻ lại được “biện hộ” bằng những ví dụ thực tế (cũng là kết quả của một niềm tin sai lầm tương tự). Thế nên mục tiêu cuộc sống cứ thế được nâng cao mãi, đến mức con người bình thường thấy bất lực. Đây là nguyên nhân dẫn đến vô số vụ tự tử ở trẻ. Mỗi trường hợp thanh thiếu niên tự tử là một thất bại của



“nhiệm vụ lịch sử cao cả” mà giáo dục đảm nhận. Họ đã thất bại trong việc đưa ra những mục tiêu hợp lí và khả thi trong cuộc sống vào tâm hồn những người trẻ.



Nô lệ của tham vọng bất lực và mong cầu bất thành

Trong suốt một khoảng thời gian dài, con người chưa thể thấu suốt về bản chất của nỗi lo lắng. Hãy tiến sâu hơn vào các chứng thần kinh, chúng ta sẽ làm sáng tỏ bí mật sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa các xung động bên trong cơ thể.

Ta biết rằng, những người thấy thất vọng và cảm thấy bị lừa dối trong chính mục tiêu sống của mình sẽ xuất sinh cảm giác ghét bỏ và đố kị.



Rối loạn thần kinh là một dạng mong cầu không được thỏa mãn, nó bị chi phối bởi sự ghen tị ngấm ngầm.





Đó là điều tôi đã từng định nghĩa về chứng loạn thần kinh trong cuốn sách *Giác mơ của thi sĩ¹* của mình. Những giấc mộng của thi sĩ là một điều gì đó cực kỳ có giá trị với tôi, bởi tất cả họ đều thể hiện một tham vọng mãnh liệt và niềm tin bí mật vào một mục tiêu lớn lao trong cuộc đời.

"Tất cả thi sĩ đều ước rằng họ có thể bay, đồng thời có thể tự nâng bản thân lên trên tất thảy người phàm. Trong giấc mơ, họ trò chuyện với thần linh, họ dường như được ban tặng những quyền năng siêu việt. Chúa xuất hiện với họ như thể họ là người được chọn. Có đôi khi Ngài hiện thân trong hình hài một đám mây hay những tia sáng, giống như một đốm lửa trong tâm hồn. Đôi lúc, những người khác lại nghe thấy tiếng nói của Ngài vang lên cảnh báo họ, thúc giục họ tiến đến những mục tiêu lớn lao. Trong những giấc mộng, các thi sĩ cũng đàm đạo với các vị vua và những nhân vật kiệt xuất. Họ thấy Napoleon Đại Đế cưỡi ngựa xuyên qua những giấc mộng đó; thấy Đức Ki-tô truyền giảng cho họ, và những phép màu được ban cho thế gian."

Thi sĩ đã đặt định cho chính mình một mục tiêu xác định trong cuộc sống. Anh ta muốn kiếm tìm sự nổi tiếng và sự bất tử. Anh ta muốn dẫn dắt mọi người, giáo dục họ và trở thành một tông đồ của cái Đẹp. Tất cả các tác phẩm

¹Tên tiếng Đức *Die Träume der Dichter*, Verlag JF Bergmann, 1912.



của anh ta đều thể hiện mục tiêu cuộc sống này, nhưng phần nhiều lại không đạt được dù đã dành nhiều nỗ lực.

Mục tiêu trong cuộc sống là như nhau, nhưng sức mạnh của mỗi mục tiêu lại khác nhau.

Điều này giúp ta hiểu được phần nào về giới văn sĩ, cũng hiểu về con người. Xét cho cùng, chúng ta chỉ tin tưởng vào tri kiến của mình. Chúng ta hoài nghi mọi mối bất lợi, bè phái, sự kém may mắn. Chúng ta cố gắng để bảo vệ lí tưởng của mình, cầu xin hoặc hạ mình trước người khác chỉ để đến gần hơn với mục tiêu trong cuộc sống, và sau cùng chỉ để chiến thắng những người đồng lúa. Xét ở khía cạnh này, hầu hết chúng ta đều là kẻ mất trí. Ta mang trong mình một tâm hồn méo mó, bởi không thể kiềm chế và giúp bản thân mình hướng nội.



*Ta trở thành nô lệ cho những tham vọng bất
lực và những mong cầu bất thành.*





Con người - những kẻ đố kị đến phát điên

Những người mắc chứng loạn thần kinh thường không có một mục tiêu xác định trong cuộc sống. Mẫu chốt thường là sự không hài lòng với chính công việc của mình. Luật sư ghen tị với bác sĩ, bác sĩ lại đố kị với luật sư, hay giữa doanh nhân với sinh viên, giáo sư với doanh nhân... Mỗi người đều tuyên bố rằng nếu có thể sống một lần nữa, sẽ không chọn công việc hiện tại của mình. Hầu hết họ đều nói như vậy, nhưng sự thật là chẳng có ai nghiêm túc cả.

Phong tục đẹp đẽ cổ xưa là người con trai tiếp quản sự nghiệp của cha mình, có thể là sự nghiệp kinh doanh, hay một nghề nào đó. Nhưng giờ phong tục này đã mai một. Con trai doanh nhân lại trở thành nhà thơ, con trai họa sĩ trở thành nhiếp ảnh gia, con trai nhà thơ trở thành quân nhân... Tất cả đều ôm trong mình một mớ thất vọng. Mục tiêu cuộc sống họ đặt ra và sự nghiệp của họ không hề đồng nhất.

Ngày càng có nhiều người nhảy việc hơn trước kia. Có những người trẻ ban đầu học luật, sau lại đổi sang học y, và kết thúc có thể là phóng viên. Bác sĩ có thể trở thành nhạc sĩ, nhà thơ thành kĩ sư chế tạo, hay kĩ sư chế tạo một ngày nào đó có thể thành diễn viên. Họ thay đổi thường



xuyên đến nỗi cuối cùng chẳng có bất cứ một công việc nào xác định cả. Có vẻ như bên trong mỗi người luôn tồn tại một năng lượng bí ẩn thúc giục họ vượt lên trên và tự nâng mình thoát khỏi sự tầm thường vụn vặt của cuộc sống hàng ngày.

Chúng ta cũng đừng quên những người không thực sự hạnh phúc khi cống hiến cho nghệ thuật. Những nữ diễn viên xanh xao run rẩy trên sân khấu với chất giọng yếu ớt đang cố gắng để được nổi danh, để được gia nhập vào nhóm những nghệ sĩ dương cầm, nghệ sĩ violon, nhà thơ, hay họa sĩ. Tôi không nói về những cá nhân thật sự đặc biệt, bởi số đó rất ít. Ngày nay, có rất nhiều người ném mình trên sân khấu chỉ để được yêu mến hay nhận về cảm giác được ca tụng.

Các nhà phê bình bị mắc kẹt hay bị dẫn dụ tới căn phòng hòa nhạc để giúp sức cho giấc mộng danh lợi kia. Họ cũng thường kết thúc với sự nghiệp đáng kính của một nhà giáo và một cuốn tuyển tập những bài phê bình trên tạp chí.

MỘNG CẢNH KHÔNG THÀNH

Chúng ta sẽ thấy một cuộc chiến cay đắng hòng nhích từng bước nhỏ nhất, tiến lên từng chút một trên nấc thang của tham vọng. Động lực thúc đẩy chúng ta



chính là lòng tin bí ẩn vào cái Tôi của mình. Ta tin rằng mình là người được chọn. Đó là nguồn cơn của các chứng loạn thần kinh.



*Một cá nhân lành mạnh sẽ không bao giờ đánh
mất hoàn toàn năng lực tự nhìn lại mình.*



Những biểu hiện bên ngoài của chứng loạn thần kinh rõ ràng đã chỉ ra một số xu hướng bí mật được che đậy bằng tấm màn nhận thức. Nó cho thấy một cấu trúc vô cùng tinh tế, một sự tương tác rời rạc của những động lực thúc đẩy cho mục tiêu ngầm ẩn của cuộc sống. Chỉ khi thấu hiểu mục tiêu này, chúng ta mới có thể tìm thấy chìa khóa lí giải cho chứng loạn thần kinh và làm sáng tỏ sự rối loạn năng lực tâm thần.

Có lẽ tôi nên đưa một ví dụ để mọi người có thể hiểu:

- Một phụ nữ đã chịu đựng chứng Sợ khoảng trống (Agoraphobia)¹ trong suốt ba mươi năm. Cô ấy không thể ra ngoài một mình. Vào những ngày tồi tệ nhất, cô ấy thậm chí không thể đi cùng nhiều người. Cô không thể

¹ Agoraphobia là bệnh sợ khoảng trống (còn được biết đến là bệnh sợ nơi công cộng, sợ nơi đông người).



đến bất cứ chỗ nào ở dưới lòng đất. Khi muốn đến rạp hát, những bước đi của cô ấy phải hướng lên trên. Có lần cô ấy đứng trước Đầu trường La Mã ở Vienna nửa giờ đồng hồ mà không dám bước vào trong chỉ bởi các bậc thang dẫn xuống phía dưới.

Khi tìm hiểu nguyên nhân của nỗi ám ảnh, người ta khám phá ra mong muốn tự bảo vệ bản thân khỏi những hiểm nguy từ thế giới tồi tệ. Người phụ nữ ấy cảm thấy an toàn nhất khi ở nhà. Nhưng điều này không giải thích được cho hiện tượng sợ hãi kì lạ nằm sâu hơn, chẳng hạn cho việc cô ấy không thể đi vào bất cứ hầm rượu nào, và dù cho tiền cô ấy cũng không dám bước chân xuống hầm mỏ. Chứng tâm thần của cô ấy cho thấy một xu hướng khổ hạnh khác biệt. Cô ấy ăn chay trong nhiều năm, kiêng khem nhiều thứ và bỏ hút thuốc lá. Trước đó, cô ấy thích đọc sách, nhưng giờ cũng đã từ bỏ thú vui này. Bởi một chứng rối loạn kích thích thị giác¹ đã cản trở việc đọc của cô.

Những nhà Phân tâm học giải thích hiện tượng lạ lùng này như sau: Cô mang một lòng tin rằng, bằng cách buông bỏ tất cả, cô sẽ được lên thiên đàng. Cô có thể nghe thấy lời reo vui của các thiên thần vọng trong những giấc mơ, có thể trò chuyện cùng với thánh thần và đứng giữa sự huy hoàng của thiên đàng. Nỗi sợ địa

¹ Hysterical disturbance of sight (Hysterical disturbance of vision).



ngục biển thành nỗi sợ hãi những hầm rượu trong thực tế, nỗi sợ sâu thẳm đó làm chân đế cho trí tưởng tượng của cô. Dù cho cô đọc Nietzsche mỗi ngày, hay tôn thờ Haeckel¹, nhưng có thể tin chắc rằng cô ấy ý thức được lòng thành kính bên trong mình². Có rất nhiều người tin vào trái tim mình, bên cạnh đó họ cũng là những người mang tư tưởng tự do hướng ngoại.

Bệnh nhân này cũng đã tìm thấy một mục tiêu bí mật trong cuộc sống. Đầu tiên cô được thôi đầy bởi một tham vọng bùng cháy là trở thành một cá nhân đáng chú ý. Lòng tin của cô vào “sứ mệnh” của mình trong thế giới này dường như không thể nào lay chuyển nổi. Thế rồi, những hi vọng đẹp đẽ dần rơi xuống cùng đôi cánh kiệt quệ, từng thứ, từng thứ một: cuộc hôn nhân giàu có, chàng hoàng tử đón cô bằng cỗ xe ngựa vàng, tài năng xuất chúng... Thảy đều tan biến trong cuộc đời cô. Cô ấy vẫn đặt hi vọng vào một thế giới khác, nơi cô gọi là thế giới “vĩnh cửu”. Cô xây dựng lâu đài tưởng tượng của mình trong bầu không mênh mông – nơi những giấc mơ của cô sẽ được toại nguyện. Trong cô, khát khao về hạnh phúc nơi thiên đường hẳn không tách rời khỏi nỗi sợ hãi chốn địa ngục.

¹ Ernst Heinrich Philipp August Haeckel (1834 - 1919) là nhà vạn vật học, sinh học và triết học người Đức. Ông chính là người đầu tiên đưa ra thuật ngữ “sinh thái học” vào năm 1866.

² Nietzsche nỗi tiếng với tuyên bố “Chúa đã chết”, còn Haeckel là một nhà khoa học tự nhiên. Câu này ý rằng nói không có gì mâu thuẫn giữa tri thức khách quan và lòng sùng đạo trong một con người (Chú thích của ND).



Ngày nay chúng ta biết rằng, chỉ khi tìm thấy mục tiêu ẩn giấu của bệnh nhân trong cuộc sống, chứng loạn thần kinh mới có thể chữa lành. Có nhiều cách để thăm dò những mục tiêu này của người bệnh, Alfred Adler¹ gọi đó là “những đường dẫn”. Những đường chỉ dẫn này, theo Adler, cuối cùng dẫn đến thần thánh, còn tôi gọi là thiên đường. Đây là thế giới hoang tưởng mà những người loạn thần kinh kiến tạo nên để đạt được mục tiêu lớn lao của mình – Adler gọi thế giới hoang tưởng ấy là “tiểu thuyết loạn thần kinh”.

Các chứng thần kinh giống như một tòa lâu đài, một bức tường thành *bảo vệ con người khỏi cảm giác bất lực tột cùng của nỗi tự ti, khỏi nỗi sợ thấp kém trong sâu thẳm lòng mình*. Đó chính là lí do những người loạn thần kinh không săn lòng rời bỏ căn bệnh này. Họ cảm thấy thật an toàn khi ở trong đó, giống như con ốc sên ở lì trong lớp vỏ cứng của mình. Hầu hết những bệnh nhân loạn thần kinh đều nỗ lực trốn vào căn bệnh như thể tìm một bến đỗ rộng lớn cho những thất bại trước thế giới bên ngoài. Họ đều từng có lúc cố gắng đạt đến mục tiêu cao nhất và ước mơ được sống tốt trong đời. Họ muốn nâng bản thân vượt lên trên người khác và khao khát chuyến bay của mình tới được vì sao sáng nhất. Thế nhưng cuối cùng những mộng cảnh tuyệt vời, những kế hoạch tương lai tốt đẹp đều sụp đổ và tan

¹ Alfred Adler (1870 - 1937) là một bác sĩ y khoa, nhà trị liệu người Áo. Ông sáng lập trường phái Tâm lý học cá nhân, đưa ra khái niệm Phức cảm tự ti – một yếu tố đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển nhân cách.



thành mây khói. Chỉ còn lại một tia hi vọng nhỏ nhoi vào cuộc sống sau khi chết: Một cánh cửa nào đó vẫn có thể mở ra trước mắt họ nếu họ sống tốt phần đời còn lại...

MẶC CẢM TỘI LỐI

Tất cả những người mắc chứng loạn thần kinh đều phải chịu đựng *mặc cảm tội lỗi*. Trong tâm trí, họ sợ những hình phạt từ thiên đàng. Tôi đã giải thích ở một đoạn khác rằng mọi nỗi sợ đều là sợ sự trừng phạt của Chúa.

Đây là kì khảo hạch lớn cuối cùng – giống như Phán quyết cuối cùng mà những người loạn thần kinh rất sợ hãi. Họ liên tục mơ về những kì thi mà họ chưa chuẩn bị kĩ lưỡng. Những bài kiểm tra này là những bài kiểm tra trước Chúa và trúng tuyển chính là biểu tượng cho việc vượt qua kì sát hạch - Ngày Phán quyết. Một số người mơ rằng họ phải vượt qua kì thi trong tôn giáo. Ở đó, giám khảo là một kiểu người vô cùng nghiêm khắc, một vị giáo sư già, hoặc một trong những gương mặt khác của nỗi sợ hãi thời tuổi trẻ – đằng sau đó là Thiên Chúa. Toàn bộ chứng loạn thần kinh do đó trở thành sự chuẩn bị cho kì sát hạch trọng đại.

Đối với những con người ấy, tất cả mọi khó khăn khổ hạnh, mọi cực hình, mọi khổ đau đều chỉ mang một ý nghĩa duy nhất: Tự trừng phạt mình trong cuộc sống trần gian này. Những sai lầm vô hại của tuổi trẻ, những tội lỗi



thường gặp của thời thơ ấu đều được soi rọi dưới ánh sáng sự bất an của lương tri. Kết quả duy nhất mà nó mang đến chính là làm cho nỗi sợ hãi cuộc sống trở thành nguyên tắc sống quan trọng nhất. Tất thảy niềm vui đều được coi là tội lỗi và sự phiền não giống như một sự trùng phật. Tất nhiên những người loạn thần kinh vẫn giữ trạng thái vô thức với tất cả những ấn tượng tâm linh này. Họ đã đầy mục tiêu sống của mình vươn đến một thế giới khác và phần đầu đạt được mục tiêu này như thể anh ta bị chi phối bởi một ý tưởng cố hữu.



Trưởng thành từ những tổn thương

Hiểu biết về cái Tôi và những khuyết điểm cũng như mong cầu của nó, chúng ta sẽ mở ra những ứng dụng lớn lao cho giáo dục.

Hãy bỏ đi tất cả những yêu cầu phóng đại đối với con cái chúng ta, bởi đó chỉ là giả định của chính chúng ta mà thôi.

Hãy dạy chúng cách khiêm tốn và biết hài lòng.

Hãy cho chúng thấy mục tiêu mà khả năng của chúng có thể đạt được.

Hãy bồi đắp tâm hồn chúng bằng những ý tưởng có thể hiện thực hóa.



Hãy dạy cho chúng điều khó khăn nhất, cũng là quan trọng nhất: Sự buông bỏ.

Đóa hoa phi thường của mân nguyệt với cuộc sống sẽ nở bừng trước mặt chúng. Chúng sẽ không bị nuốt chửng bởi lòng đố kị vô ích, bởi sự bất lực đắng cay hay cảm giác vụn vỡ của sự tự ti trong mình.

Tôi muốn tóm lại những kết luận này bằng một vài câu tuyệt vời cuốn *Gedanken* của Otto Ludwig¹. Những người đã tuyệt vọng với cuộc sống có thể sẽ tìm thấy chút gì đó ở đây:

- Chủ nghĩa lí tưởng của những người trẻ là một sự hão huyền. Với sự tùy tiện, giới trẻ có thể nhiệt thành với mọi thứ nếu như thứ đó gắn với sự huyền hoặc của bản thân. Và điều gì có thể làm hài lòng sự huyền hoặc ấy hơn là việc đứng từ đỉnh cao của sự tự dối lừa mà nhìn xuống khinh miệt thực tế thô tục của nhân loại? Anh ta đòi hỏi những hành động cao thượng từ người khác, không phải vì bản thân anh ta đang làm như vậy. Không phải! Mà bởi anh ta nghĩ mình có thể làm điều đó.

(...) Sự hoài nghi xuất hiện sau lòng nhiệt thành sẽ gây ra một sự mâu thuẫn. Đây là những tổn thương lớn mãi

¹ Otto Ludwig (1813 - 1865) là một nhà viết kịch, tiểu thuyết gia và nhà phê bình người Đức. Ông là một trong những nhà hiện thực chủ nghĩa hiện đại đầu tiên của Đức và là một trong những nhà soạn kịch nổi tiếng thời kì này.



lên trong nội tâm chúng ta, cũng là điều kiện cần thiết để trưởng thành. Chúng ta phải đập bỏ những mộng tưởng của bản thân để có thể nhận thức được con người thật sự của mình. Trước đây chúng ta cứ đòi hỏi điều mà chúng ta không làm được từ người khác. Và giờ thì chúng ta thôi đòi hỏi, và tự mình xắn tay làm.

(...) Mục tiêu cao nhất ta có thể đạt được chính là được sống cho những điều vinh quang. Giờ ta nâng bản thân mình lên một tầm cao hơn, để sống vì điều gì đó giản dị mà thiêng liêng, cao cả mà không khoa trương.

GHIM 3



- ◆ Mỗi người đều tự coi mình là một cá thể đặc biệt. Mỗi người, trong sâu thẳm tâm hồn, đều vùng vẫy chống lại nguy cơ chìm nghỉm trong đám đông và trở thành một hòn đá vô tri giữa cuộc đời. Để rồi trở thành nô lệ cho những tham vọng bất lực và những mong cầu bất thành.
- ◆ Con người chỉ tin tưởng vào tri kiến của mình. Hoài nghi mọi mối bất lợi, bè phái, sự kém may mắn. Một mặt cố gắng để bảo vệ lí tưởng của mình, mặt khác cầu xin hoặc hạ mình trước người khác chỉ để đến gần hơn với mục tiêu trong cuộc sống.
- ◆ Bởi hoài nghi chính mình và so sánh bản thân với bên ngoài, con người luôn đố kị đến phát điên. Khát khao vươn tới đỉnh cao thành công, danh vọng chỉ hòng chứng tỏ mình với những người xung quanh, chứ không vì mục tiêu hoàn thiện bản thân. Thế nên, con người sống rất đau khổ.

♦ Để có thể sống hạnh phúc trọn vẹn, hãy khiêm tốn và biết hài lòng. Hãy bồi đắp tâm hồn bằng những ý tưởng có thể hiện thực hóa. Một cá nhân lành mạnh sẽ không bao giờ đánh mất hoàn toàn năng lực tự nhìn lại mình. Năng lực đó giúp mỗi người không bị nuốt chửng bởi lòng đố kị vô ích, bởi sự bất lực đắng cay hay cảm giác vụn vỡ của sự tự ti trong mình.

4

HỘI CHỨNG MALI-MALI

Đừng để ý chí bạc nhược và
sự lười biếng giết chết tâm hồn bạn





Triệu chứng Mali-Mali: Bức tranh biếm họa về phức cảm tự ti của con người

Ở một quần đảo ở Philipine xuất hiện một căn bệnh lạ, người dân ở đó gọi tên là Mali-Mali. Trong khi ở những nước giàu có, người ta thường gọi những chứng bệnh liên quan đến thần kinh bằng cái tên có đuôi “tic” (theo tiếng Anh). Mali-Mali là căn bệnh của những người nghèo. Không có gì lạ ở đây. Ngày nay chúng ta nhận ra ánh hưởng của xã hội đến nguồn gốc của bệnh tật. Mỗi quốc gia đều có căn bệnh riêng của mình, mỗi loại nghề lại sản sinh ra một căn bệnh nghề nghiệp khác nhau. Một nhánh mới của y học có tên gọi là y học xã hội chuyên nghiên cứu về những trường hợp bệnh này.

Căn bệnh Mali-Mali là một dạng đặc biệt của những rối loạn mà ta gọi nhầm là “Rối loạn thần kinh”. Đó là sự



xáo trộn trong đời sống tâm thần mà người Pháp thường gọi là chứng Suy nhược tâm thần¹.

Những người mắc chứng Mali-Mali đều cho thấy những triệu chứng phổ biến như sau:

Họ bắt chước hành động của người nào đó (có thể vài lần một ngày), tùy thuộc theo ánh hưởng của người đó tại một thời điểm nhất định. Nếu nguyên mẫu ngược nhìn bầu trời, bản sao cũng phải ngược lên nhìn bầu trời. Nếu nguyên mẫu cúi đầu xuống nhặt một thứ gì đó dưới đất thì bản sao cũng làm y như vậy. Nếu nguyên mẫu hé lèn một cách phẫn nộ “Ngươi là kẻ ngốc” thì bản sao cũng lặp lại “Ngươi là kẻ ngốc”. Những người này sẽ tiếp tục làm như vậy cho đến khi nguyên mẫu mà họ bắt chước yêu cầu họ dừng lại và cấm nhại theo họ.

Nếu nguyên mẫu “lí tưởng” này tạo nên một trò đùa thì người bắt chước sẽ không ngần ngại tham gia. Họ sẽ đi theo như một cái bóng và bắt chước một cách mù quáng tất cả những gì người kia thực hiện. Họ ăn những gì hình mẫu của mình ăn, thậm chí còn ăn cả những thứ mình không chủ định ăn, không có nhu cầu, mà hoàn toàn chỉ làm theo hình mẫu, như thể họ mất quyền tự quyết. Họ không có khả năng làm bất cứ gì khác ngoài

¹ Suy nhược tâm thần (Psychasthenia) là một rối loạn tâm thần có đặc điểm là những ám ảnh sợ hãi (phobia), ám ảnh, cưỡng bách, hay lo âu thái quá; đặc trưng bởi phẩm chất tinh thần bất lực và yếu đuối của một người (Chú thích của ND).



việc sao chép người khác. Nếu mất đi hình mẫu để bắt chước, họ sẽ nhanh chóng tìm một người khác, bởi lẽ Hội chứng Mali-Mali không thể tiếp diễn nếu thiếu đi hình mẫu hay lí tưởng.

Hãy đi từ nguyên nhân phát sinh của căn bệnh lạ lùng này. Sức mạnh nào có thể tước đi quyền kiểm soát tinh thần của các xung lực bên trong một con người như vậy?

Chúng ta nhận ra một dấu hiệu quan trọng từ thực tế, đó là căn bệnh này chủ yếu tập trung ở bộ phận những người nghèo. Bản thân sự thật này đã cho chúng ta thấy một cái nhìn sâu sắc về ý nghĩa của chứng bệnh Mali-Mali. Họ bắt chước, tập thích nghi với phong tục, cách cư xử, trang phục của những người giàu, đặc biệt là những người hầu cận của các gia đình giàu có. Họ dùng số tiền lương ít ỏi của mình để tô vẽ sao cho giống với chủ nhân của họ. Họ đội chiếc mũ rộng và trống có vẻ hài hước. Họ muốn trông giống hệt với chủ nhân của họ.

Những người Mā Lai nghèo khổ được nuôi dưỡng trong hoàn cảnh phải đặc biệt tôn kính những người giàu. Mong ước của anh ta là được trở thành một người giàu có và đặt mình vào một hệ quy cách nổi bật đến nỗi đánh bật đặc tính cá nhân nhỏ bé của anh ta và buộc anh ta phải tìm một hình mẫu lí tưởng cho bản thân.



Liệu rằng chúng ta có tốt đẹp hoặc có lí hơn anh ta không?



*Con người được giáo dục để có thể che giấu
những điểm yếu của mình một cách khéo
léo hơn. Thực ra chúng ta chỉ đang giấu đi
ý chí yếu nhược bằng hiệu ứng của chúng
Mali-Mali.*



Chúng ta thường tin rằng mình được tự do lựa chọn và quyết định theo phán đoán của riêng mình. Tuy nhiên, khi ta xem xét kĩ lưỡng hơn một chút, ta mới thấy mình thực sự bị chi phối bởi triệu chứng Mali-Mali. Không gì khó khăn hơn việc đi theo con người riêng của mình và khẳng định một cá tính độc lập.

Thời trang là một ví dụ. Chúng ta chạy theo mốt – thực chất chỉ là một dạng khác của chứng Mali-Mali. Thật khổn khổ cho người nào cố gắng chống lại kẻ bạo ngược này! Cảm quan thẩm mĩ và sự thoái mái phụ thuộc vào nguyên tắc: “Bây giờ người ta mặc như vậy.” Có bao nhiêu phụ nữ đủ can đảm để thách thức thời trang kiểu hội chứng Mali-Mali? Làm gì có nhiều đấng sáng tạo xuất



hiện? Vâng, hãy thử nhận một cách công khai đi. Đàm ông cũng là một đối tượng của triệu chứng Mali-Mali giống như phụ nữ.

Hay một ví dụ nổi bật nhất về sức mạnh của triệu chứng Mali-Mali trong sự phát triển của xe đạp. Có một thời điểm đạp xe là thú tiêu khiển dành riêng cho giới quý tộc. Họ và những người đứng đầu các ban, bộ thường có thói quen đạp xe bên ngoài vào mỗi sáng đẹp trời. Làm thế nào mà tất cả những người khác nhau trong văn phòng đều có thói quen lành mạnh vậy? Họ dậy sớm và đi ngủ sớm. Họ dành hai giờ tận hưởng bầu không khí tinh khiết, tập thể dục và ra khỏi nhà với động lực mới cho công việc vốn rất ít vận động của họ.

Đột nhiên, đạp xe bỗng hết thời. Mali-Mali đã thốt ra lời quyết định. Chúng ta không còn đạp xe nữa, bởi nó đã không còn được coi là mối. Xe hơi ra đời đã giết chết xe đạp. Đạp xe không còn được coi như sự thịnh hành của tầng lớp thượng lưu. Trong mắt một số người, nó là dấu hiệu hay biểu tượng cho sự nghèo khổ.

Một câu ngạn ngữ cổ đã nói: “Nghèo đói không phải là phạm tội.” Nhưng chẳng có ai thực sự có thể sống an nhiên như vậy. Chúng ta thường hành động như thể đói nghèo là một sự ô nhục. Người ta phát điên lên để tạo ra cho mình một vẻ ngoài giàu sang, và hành động như thể muốn giàu là được. Cứ như mọi người chỉ có duy nhất



một mối lo hay quan tâm rằng, đừng để kẻ khác hay biết về sự nghèo khổ của mình.

Sự phát triển như vũ bão của triệu chứng Mali-Mali cho ta thấy tất cả sự đau khổ trong “phép thắng lợi tinh thần” tự huyễn của con người. Không có gì thực sự thuộc về chúng ta. Quan điểm ta có là từ giáo dục và truyền thông (sách, báo). Thị hiếu của ta bị xã hội chi phối. Những sở thích mà ta có cũng theo xu hướng của thời đại. Vậy còn lại điều gì thuộc về ý chí tự do trong ta?

Tóm lại, triệu chứng Mali-Mali của người Mã Lai cho ta thấy được một hiện tượng phổ biến của nhân loại. Bệnh loạn thần kinh phải chăng là bức tranh biếm họa về tâm lí yếu nhược của chúng ta? Trạng thái kích động hay các chứng bệnh chẳng qua là một nhược điểm tâm lí được nhấn mạnh quá mức.



Ý chí yếu đuối, suy nghĩ biếng lười

Có một triệu chứng mà chúng ta gọi là Chứng mất ý chí (Aboulia). Người mắc chứng này không có khả năng đưa ra quyết định.

Ví dụ, ở một mức độ cực đoan, người bệnh không thể thức dậy vào buổi sáng bởi vì anh ta không thể đưa ra quyết định có nên rời khỏi giường hay không. Sau đó



anh ta phải ăn. Thật là một nhiệm vụ khó khăn! Y tá phải bắt anh ta làm vậy và đến mức còn phải bón thức ăn vào miệng cho anh ta. Rồi đến công đoạn mặc đồ, đi ra ngoài, rồi lại vào giường ngủ một lần nữa. Mọi thứ cứ tiếp diễn như vậy. Tất cả những việc tưởng chừng đơn giản đều trở nên rất khó khăn với họ.

Căn bệnh mà nền văn minh này đã chứng kiến quá nhiều là một bức tranh biếm họa về sự suy giảm ý chí. Tất cả nền giáo dục của chúng ta có xu hướng muốn ngăn chặn sự tự do và chỉ chăm chăm đưa ra các mệnh lệnh. Con người không bao giờ học cách tuân thủ theo mệnh lệnh của tâm trí hay bổn phận của chính họ. Họ luôn được dạy trong suốt thời thơ ấu rằng phải bắt chước theo những người khác. Họ được đào tạo từ bé để bắt chước mọi người xung quanh. Cuộc sống của chúng ta đã được sắp xếp theo như những mẫu thử. Và thật không may, chúng thường là những mẫu thử không có giá trị!

Điều đó có nghĩa rằng nền giáo dục độc lập là món quà quý giá nhất nên tặng cho con trẻ. Tất cả tài sản vật chất chỉ là tạm thời. Thậm chí ngay cả tương lai của chúng ta cũng không có giá trị nếu như ta không thể sử dụng nó một cách hợp lí.



Tự lập có thể giúp chúng ta vượt qua những
khó khăn, thử thách của cuộc sống.



Đằng sau bệnh lí Mali-Mali là một tội lỗi bản nguyên nhất của con người: Chứng lười biếng. Đó là một dạng thức lười đặc biệt: Sự lười biếng trong ý chí và suy nghĩ. Chắc chắn nó cũng nguy hiểm như bất kì triệu chứng lười biếng khác.

Một số người sẽ đưa cho ta một mệnh lệnh, một quan niệm, một sự tin tưởng, một ảnh hưởng và ta đi theo nó một cách mù quáng. Chúng ta hoàn toàn không có khả năng nhận thức độc lập về cuộc sống hay tất cả các sự kiện xảy ra, bởi lẽ ta bị nhồi nhét vào một quan điểm bất định và không thể đứng vững trước quyền lực. Dòng nước chảy và chúng ta chỉ đơn thuần là trôi theo nó. Chúng ta bị đẩy đi trong khi ta nghĩ mình đang chủ động. Chúng ta trở nên dị thường nhưng lại tưởng mình tạo ra sự thay đổi. Có những người tưởng mình rất độc lập và cá tính chỉ vì họ luôn làm những điều ngược lại với số đông. Thực ra đó là người luôn sao chép ý tưởng của người khác, chỉ có điều theo cách đảo chiều lại. Bởi điều ấy đưa lại một ảo



tưởng lung linh về cá tính đặc biệt và cho chúng ta một cảm giác tự lập khó hiểu. Song đó thực ra chỉ là hình thức ngụy trang của hiệu ứng Mali-Mali mà thôi.

Thực ra mỗi chúng ta đều sống trong hội chứng Mali-Mali mà không biết. Tâm lí này thách thức mọi nỗ lực trừ bỏ một cách bình thường của con người. Ranh giới giữa “của tôi” và “của bạn” hợp nhất với nhau và nó tồn tại một mớ hổ lốn xáo động, thôi đẩy, mở rộng và phát tác. Ở đó, sức mạnh của tương lai đang được hình thành.

Bất cứ ai muốn giải thoát khỏi “sự rối loạn tâm trí” ấy, trước tiên phải học cách thoát khỏi sự độc đoán của tâm hồn. Để phụng sự vị Chúa ngự trong mỗi người, trước tiên ta phải phá bỏ hình tượng về những vị chúa giả mạo. Nhưng giờ ta phải đổi mặt với một câu hỏi hóc búa, đó là: “Đâu là thật và đâu là giả? Đâu là vị Chúa đích thực, còn đâu là kẻ mạo danh?”

Có lẽ chúng ta phải cùng nhau đi tiếp để tìm ra câu trả lời rõ ráo cho câu hỏi này.

GHIM 4



Con người có xu hướng che giấu những điểm yếu của mình một cách khéo léo hơn. Nhưng sâu thẳm bên trong là nỗi tự ti, mặc cảm về sự yếu, kém.

Con người tưởng mình có khả năng nhận thức độc lập về cuộc đời này, nhưng thực tế là bị nhồi nhét những quan điểm vốn đã bất định, bản thân cũng không thể đứng vững trước quyền lực. Ai cũng bị thôi đẩy trong những luồng lực vô hình, nhưng lại nghĩ mình đang chủ động.

Mỗi nỗ lực thể hiện bản thân khiến con người trở nên dị thường, nhưng ta lại tưởng mình tạo ra sự thay đổi. Hóa ra đó chỉ là mặt khác của hội chứng Mali-Mali, của sự lười biếng trong ý chí và suy nghĩ.

Bất cứ ai muốn giải thoát khỏi “sự rối loạn tâm trí” ấy, trước tiên phải học cách thoát khỏi sự độc đoán của tâm hồn. Tự lập, nỗ lực và kiên trì có thể giúp chúng ta vượt qua những khó khăn, thử thách của cuộc sống và có một ý chí mạnh mẽ hơn.

5

CON NGƯỜI BẤT TOÀN

Xấu hổ vì sự hèn yếu bạc nhược của mình,
chúng ta có thể thực sự trở nên mạnh mẽ
nhờ tôi rèn





Khát khao hoàn hảo che đậm cho sự yếu đuối bạc nhược

Con người luôn có một khao khát mãnh liệt: Trở thành “Con người hoàn hảo”. Bất kì cá nhân nào chứng minh mình hoàn hảo trước người khác đều nhận được sự đánh giá cao từ những người xung quanh. Chúng ta cũng ngạc nhiên và ngưỡng mộ trước những cá nhân có một ý chí đáng gờm, kiên định và không hề dao động trong việc thực hiện mục tiêu đã định.

Đó là khát khao xuất phát từ căn bệnh của thời đại chúng ta: sự suy giảm ý chí.

Một số người có thể cho rằng xã hội hiện đại đã tạo ra những người mang ý chí mạnh mẽ. Tuy nhiên, trạng thái mạnh mẽ nhất đôi khi cũng không chứng tỏ được điều gì. Khao khát thực hiện những điều tuyệt vời, hay kết quả của những việc làm xuất chúng, những thành công chói



sáng hay vinh quang tuyệt đỉnh... xét cho cùng chỉ là những trạng thái nhất thời.

Về cơ bản, con người không hoàn hảo. Con-nhân-bất-toàn mới là sự tồn tại chân thực của chúng ta. Một họa sĩ nửa vời. Một thương nhân tầm thường. Một gã công chức ôm ấp ước mơ làm tự do. Những kẻ vô thần tỏ ra đạo đức. Những kẻ thô tục làm dáng lâng tử... Con người bất toàn đầy rẫy trong xã hội.

Wernicke, nhà tâm thần học người Đức, là người đầu tiên đề cập đến “nhân cách phân li”. Những người mắc chứng này xuất hiện với nhiều nhân cách khác nhau và thể hiện những quan điểm khác biệt. Nghe thì mâu thuẫn nhưng lại hoàn toàn chân thực. Mỗi nhân cách mang một phần của cái Tôi và biểu hiện nó tại chính thời điểm đó.

Tôi sẽ giải thích bằng một ví dụ rất thực tế từ cuộc sống:

- Một người trong cuộc sống luôn làm tốt mọi việc, có một vị trí cao trong xã hội, một mức lương tốt và một cô bạn gái đúng như mong đợi. Cho đến giờ, anh đã chống lại mọi cám dỗ. Dù anh gặp những phụ nữ xinh đẹp nhường nào, cũng không ai có thể trở thành mối nguy hại cho anh. Anh giờ đã bước sang tuổi bốn mươi và cảm thấy mình phải đưa ra một quyết định nếu không muốn bỏ lỡ mối quan hệ tốt như vậy. Nhưng anh liên tục



rơi vào mối hoài nghi. Anh tự vấn mình nhiều lần rằng:
“Mình có yêu cô ấy không nhỉ?”

Riêng câu hỏi này đã chứa đầy vấn đề trong chính bản thân anh.

Một người đang yêu không đặt câu hỏi đó, bởi họ biết và cảm nhận được tình yêu. Còn ở đây, anh rơi vào thế giằng co.

Nếu anh tin rằng mình không yêu cô ấy và quyết định chia tay, lúc ấy anh sẽ cảm thấy bồn chồn, rồi rơi vào trạng thái tuyệt vọng.

Nhưng nếu anh thực sự yêu và chưa bao giờ nghĩ sẽ để mất cô ấy thì sao? Không, vậy thì anh sẽ không thể chia tay. Anh sẽ đến và cầu hôn cô ấy.

Ngay khi đến trước cửa nhà cô ấy, anh thấy bàn chân cô ấy quá to. Anh cứ ám ảnh mãi về điều đó. Lẽ ra chân phụ nữ không nên to chứ nhỉ? (Sự thực thì chúng có thể không quá to, nhưng anh tự cho là vậy). Anh liền nói với cô gái ấy rằng anh không hề yêu cô, cô không đáp ứng hình mẫu lí tưởng trong mong ước của anh.

Trên đường về nhà, anh luôn thấy hối hận. Tại sao anh lại có thể tàn nhẫn như vậy? Ngay lập tức anh viết một lá thư cho cô bạn gái và nhắn rằng những lời anh nói



không hề nghiêm túc, rằng đó là những lời vô nghĩa và anh muốn nói chuyện lại với cô...

Hành động này tiếp diễn trong một thời gian dài, và anh không thể đưa ra quyết định dứt khoát.

Đây chính là cách con-người-bất-toàn trong chúng ta vẫn làm: Luôn hoài nghi và chẳng tin vào ngay cả chính mình.

Con người ai cũng có những xáo trộn và mối hoài nghi như vậy. Có người có thể vượt qua chúng và đưa ra quyết định, còn có người thì không. Chẳng hạn như người đàn ông trên, một phần trong anh thôi thúc anh tiến đến với người phụ nữ kia, một phần sợ hãi trong anh kéo anh lại. Khi ấy hôn nhân hay sự ràng buộc đối với anh ta chẳng có ý nghĩa gì nữa cả. Ở anh ta có sự phân li trong tâm lí. Triệu chứng ấy được gọi là tính cách nhu nhược, và như vậy thì nó không đáng tin cậy. Sự yếu nhược của ý chí được coi như một sự nhu nhược trong tính cách. Những người hay lo lắng càng dễ rơi vào trạng thái này.

Nhưng chúng ta vẫn thường hiểu nhầm về sự nhu nhược và sự mạnh mẽ.

Nhiều người bị quy chụp là nhu nhược bởi anh ta dám dũng cảm nhìn vào lối lầm của bản thân và học hỏi từ nó, quyết liệt thay đổi quan điểm của mình, đồng thời



xây dựng một quan điểm mới dù anh ta biết mình sẽ bị lén án vì hành động này.

Những người khăng khăng giữ chặt quan điểm của mình bởi hèn nhát không dám đổi thay, bởi cái Tôi ngoan cố trẻ con lại được cho là mạnh mẽ.



Sự mạnh mẽ cần đến sự dung cảm và nhận thức đủ để lắng nghe thôi thúc từ ý chí bên trong.



Chỉ là đang thiếu dũng khí đối diện với chính mình

Câu nói của Rabelais¹ “Hãy làm theo ý chí” thực ra chỉ dành cho những người biết những gì họ muốn. Những người đau khổ vì ý chí bạc nhược chẳng biết mình muốn gì. Sự bạc nhược ấy có thể lên đến mức cực điểm thành trạng thái loạn thần kinh. Hãy theo dõi ví dụ sau:

¹ François Rabelais (1494 - 1553) là một nhà văn Pháp thời Phục Hưng, bác sĩ và là một người theo chủ nghĩa nhân văn. Tác phẩm của Rabelais thâm nhuần tư tưởng nhân văn. Ông dùng tiếng cười giễu cợt, lèn án, đả phá xã hội phong kiến và đề xuất ý kiến xây dựng xã hội mới. Rabelais là ngôi sao rực rỡ trên văn đàn Phục Hưng của Pháp.



■ Một phụ nữ lười biếng nằm dài trên giường và than vãn rằng cô cần động lực. Cô không thể thức dậy được. Ra khỏi giường với cô giống như một cực hình. Tiếp đó cô muốn tắm gội và chải tóc. Cô buộc phải làm tất cả những việc này, nhưng với cô mà nói đều là nhiệm vụ khó khăn. Cô cần rất nhiều thời gian để làm hết đồng việc. Cuối cùng, cô cũng có thể hoàn thành mọi việc, dù luôn miệng càu nhau rên rỉ.

Nhưng với mỗi một việc mới đến, đòi hỏi động lực, cô ấy lại phải đổi mặt với một khó khăn mới. Nỗ lực ý chí để làm những việc này đối với cô ấy dường như là một điều cực kì vĩ đại. Điều gì sẽ xảy ra nếu cô ấy phải đổi mặt với một việc gì đó lớn hơn như tìm nhà mới hay đổi người làm? Trong trường hợp đó, những người khác phải làm thay cho cô, trong khi cô ấy bâi hoải lờ đờ.

Đằng sau trạng thái ý chí yếu nhược¹ này là một mong cầu bị đè nén. Cô ấy không có được cảm giác hạnh phúc trong hôn nhân, cô ấy muốn rời bỏ người chồng của mình, về với cha mẹ. Cô ấy biết rằng điều đó sẽ khiến mẹ mình đau lòng. Bà ấy đặc biệt tự hào về chàng rể của mình, hơn nữa bà ấy đang bị bệnh. Cô không biết làm cách nào để thoát khỏi tình huống khó xử này. Cô không thể hành động một cách lí trí để bước một bước quan trọng trong đời mình. Một câu hỏi khủng khiếp

¹ Tất nhiên, đây là trường hợp khác với các ca bệnh của chứng mất ý chí (thường là một triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt).



"Mọi người sẽ nói gì về chuyện đó?" đã ngăn cô ấy thực hiện mong muốn kia. Cô ấy không thể làm theo lí trí của mình, hệ quả là cô đánh mất ý chí. Thất bại trong việc đưa ra quyết định, có nghĩa là cô ấy từ bỏ quyền lựa chọn tự do và hạnh phúc của mình, thì tất cả những hành động khác sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nữa.

Còn điều gì có thể khiến cô ấy quan tâm hơn một câu hỏi lớn duy nhất về cuộc đời mình? Tâm trí của cô tràn ngập câu hỏi này, và câu trả lời vọng lại: "Minh không thể làm được!" Dù làm hay không làm gì, cô ấy đều thấy bóng dáng của lời khẳng định kinh khủng đấy. Trong đó bao chứa mọi bi kịch cuộc đời cô ấy.

"Tôi không thể làm được!" Con người vốn bất toàn vậy đấy. Một mặt khát khao tự do và độc lập, cười nhạo thế giới và những điều dung tục. Mặt kia lại bám lấy những thành kiến đạo đức đã được nhồi nhét, kiến tạo ngay từ khi còn nhỏ. Nhân cách thứ hai này trở nên mạnh mẽ hơn và nó lấn át nhân cách thứ nhất. Trong khi đó nhân cách thứ nhất kia quay lại "trả thù" cô và khiến cô rơi vào tình trạng bạc nhược.

Ý chí chính là trọng tâm của cuộc sống. Cô gái kia đã thiếu mất một nhân tố tiên quyết, có sức nặng mang tính quyết định đến cuộc sống của cô ấy. Cô ấy thiếu mất: *Dũng khí đối diện với chính mình.*



Nhất thống thân tâm, sống đời như nguyện

Có lần tôi viết trong cuốn sổ nhỏ của mình, đại ý:



*Hiểu mình chính là bước khởi đầu và kết
thúc của một cuộc trị liệu.*



Nhà tâm lí học nổi tiếng người Đức - Marcinowski¹ đã nêu lên một ý tưởng tuyệt vời trong tác phẩm nổi tiếng *Sự can đảm cho chính mình: Đời sống tinh thần của những người bệnh thần kinh và các phép chữa lành*². Ông cho rằng, ý chí bạc nhược là “sự nới lỏng tính thống nhất của cái Tôi trung tâm”. “Không cần ngạc nhiên khi bần ngã của chúng ta vô cùng phức tạp và có xu hướng vỡ làm muôn mảnh. Chúng ta mang trong mình cuộc sống của tổ tiên chúng ta, hay nói cách khác, cuộc sống của ông bà ta giống như một di sản để lại cho ta. Đến cuối cùng, chúng ta không

¹ Johannes (Jaroslaw) Marcinowski (1868 - 1935) là một nhà thần kinh học người Đức. Ông bị thương trong quá trình hoạt động trong quân ngũ và sau đó cống hiến cho nghiên cứu y khoa, tốt nghiệp Đại học Breslau với tư cách là bác sĩ y khoa vào năm 1894. Từ năm 1901 trở đi, ông làm bác sĩ thần kinh ở các trung tâm điều trị khác nhau. Năm 1907, ông thành lập trung tâm riêng.

² Tên tiếng Đức *Der Mut zu sich selbst. Das Seelenleben des Nervösen und seine Heilung*, Berlin, Otto Salle, 1912.



có gì khác ngoài việc nối dài thêm mãi sự sống của những người đi trước. Trong thân xác này không chỉ có ‘hai linh hồn’ thôi đâu. Trong thân xác này có triệu triệu linh hồn cùng tồn tại. Đáng mừng cho con người – kẻ có những linh hồn tách biệt – nếu chúng ta có thể triệu hồi và thúc giục chúng đi về cùng một hướng. Chúng ta sẽ có khả năng để duy trì sức khỏe bằng cách tiêu thụ năng lượng ít hơn.”

Marcinowski đã đưa ra một so sánh rất thú vị:

“Sức mạnh mà chúng ta phải ước chừng cho sự tồn tại của mình khiến các cơ quan vận hành theo một tổ chức chặt chẽ. Ý chí thể hiện bản thân càng mạnh thì tính cách con người càng biểu hiện một cách rõ ràng và toàn diện hơn. Thân thể này giống như một bộ máy chuyên chế, và chủ nhân của nó có thể đưa ra giải pháp ngay lập tức cho mọi mâu thuẫn trong cuộc sống.

Người bệnh thần kinh, xét ở khía cạnh nào đó, giống như nhà nước với nghị viện, ở đó ta thấy: cuộc tranh đấu không ngừng giữa những cái Tôi, giữa cá nhân với các nhóm đảng phái, giữa những nhân tố cải cách và trì trệ, giữa điểm mạnh và điểm yếu, giữa thỏa hiệp và âm mưu... Hình dung như vậy để thấy sự phức tạp trong phân li nhân cách của một người bệnh thần kinh diễn ra như thế nào. Anh ta rơi vào tình trạng bên trong thì nội tâm đố võ, bên ngoài thì đánh mất bản sắc cá nhân. Cơn điên, từ



chỗ chỉ là một dạng bệnh lí, sẽ trở thành một cuộc hỗn loạn và bạo động. Quá trình phân li hoàn tất và nhà nước tan rã thành từng mảnh. Nó sụp đổ.”

Theo đó, chúng ta thấy rằng con-người-bất-toàn là cá thể đang ở trong tình trạng tương tự như một số tiểu bang. Ta cần phải nỗ lực trong mọi hoàn cảnh để đạt được thỏa thuận nếu muốn sống trong hòa bình. Chỉ khi thực sự đạt đến sự đồng thuận, ta mới có thể cân bằng với những yêu cầu của cuộc sống này. Trong tình trạng bất hòa với chính mình, ta sẽ không có năng lượng nội tại để đấu tranh với cuộc sống. Vì vậy, con-người-bất-toàn phải phán đấu trở thành con-người-toàn-hiện¹.

Nhưng bằng cách nào? Đó là một câu hỏi rất khó.

Bí ẩn lớn nhất của hạnh phúc và thành công đó là tìm ra một lối đi “chênh vênh” giữa tất cả những ánh hướng trái ngược nhau của đạo đức và tôn giáo, bốn phận và bản ngã mà không đánh mất chính mình, cũng không vượt quá ranh giới của những quy luật muôn đời.

Marcinowski đã nói rằng, hạnh phúc và thành công, đó là hành vi, chứ không phải chỉ là mục đích. Nó cho thấy giá trị trong từng hành động của chúng ta. Chính vì

¹ Tác giả dùng chữ “con người hoàn hảo”, song chúng tôi cho rằng, một con người hoàn hảo át sẽ chỉ “hoàn hảo” so với tiêu chuẩn, khuôn thước bên ngoài. Con người-toàn-hiện là con người đạt được trạng thái thống nhất thân-tâm-trí một cách trọn vẹn, thay vì nội tâm tan vỡ, nhân cách phân li, thống khổ dồn vặt (Chú thích của ND).



vậy, chúng ta cần phấn đấu tới cùng để đi đến hợp nhất giữa bên trong với bên ngoài, giữa nội tâm và ngoại hiện. Nỗ lực đến khi suy nghĩ của ta có thể hoàn toàn đồng thuận với ý chí, một Ý-chí-sống tối thượng. Khi đó những hành động của ta sẽ luôn đúng đắn và xuôi thuận.

Có thể hiểu ý của Marcinowski như sau:

Dũng khí đối diện với chính mình có nghĩa là dũng khí để hiểu về bản chất con người mình. Điều này giúp ta có thể buông bỏ đi nhiều thứ làm chúng ta phân tâm, lạc lối. Dũng khí đối diện với chính mình cũng có nghĩa là can đảm bao dung, thấu hiểu với tất cả động lực tâm lí bên trong con người mình. Dũng khí đối diện với bản thân đòi hỏi phải có trí tuệ, và buông bỏ nhiều thứ bằng đôi mắt mờ to. Nói cách khác, nó đòi hỏi việc buông bỏ những cản nhắc hèn mạt, chứ không phải từ bỏ hành động. Thay vì để mình chạy theo nỗi đố kị với người khác, chúng ta nên đứng ở một nơi đủ cao để có thể tự nhìn nhận chính mình.

Nhưng thường thì chúng ta phán xét bản thân nhiều hơn là nhìn nhận, chúng ta dần vặt mình nhiều hơn là hiểu mình bằng lí trí. Chúng ta đôi khi quá khoan hồng, đôi khi lại quá hà khắc với bản thân, đi từ cực đoan này tới thái quá khác.



Chi khi ngừng phán xét, chúng ta mới bắt đầu thực sự hiểu được mình. Biết được con người thật sự của mình là gì, chúng ta mới có thể trở thành con người mà mình muốn trở thành – một con người cao thượng, có phẩm giá.

Đa phần chúng ta trưởng thành trên nền tảng không hề chắc chắn. Nền giáo dục của chúng là một sự pha trộn kì lạ giữa sự trung thực giả tạo và sự dối trá được che đậy, giữa lòng can đảm được tô vẽ và sự yếu hèn từ sâu thẳm, giữa quy ước xã hội và khát khao độc lập.

Đứa trẻ nghe người khác bảo với chúng rằng: “Con không được nói dối!” Tuy nhiên một lúc sau mẹ chúng lại nhờ người giúp việc nhắn với khách là bà ta không có nhà.

Đứa trẻ được bảo rằng đừng sợ hãi, hãy can đảm lên. Nhưng nó lại được bao bọc, che chở kín lưỡng đến mức bí thở. Nó loay hoay không biết nên trưởng thành thế nào, mạnh mẽ ra sao...

Hãy quay lại ví dụ về chàng trai “lưỡng lự” và cô gái “không dám li hôn” của chúng ta ở trên.

- Yêu hay không yêu cô gái? Anh thực sự không thể đưa ra quyết định. Rồi anh được nghe nói rằng cô gái là người vô cùng đức hạnh, nhưng nghèo khó. Bên trong anh dâng lên một nỗi đau khổ tột cùng. Anh muốn tích lũy một



khoản tiền khổng lồ. Anh lừa dối chính mình và bao biện cho ham muôn đó bằng nhiều lí do khác nhau. Anh đã quá hiểu sự thiếu thốn tiền bạc khi còn ở cùng với cha mẹ mình. Anh phản kháng lại mong cầu tầm thường về cuộc sống ấy, nhưng chính anh không thể vượt qua nó. Anh quyết định kết hôn với cô gái nghèo đức hạnh kia, nhưng trong anh luôn cảm thấy nghèo là tội lỗi, điều đó khiến anh rất đỗi day dứt.

- Còn người phụ nữ đang trong trạng thái bạc nhược kia đã trưởng thành trong một cái vỏ bọc là quan niệm lẩn định kiến của thế gian. Cô nên biết rằng, con người trước nhất nên lắng nghe tiếng vọng của trái tim mình. Hơn hết là sáng suốt biết điều gì giúp ích cho cuộc sống của mình, giúp cho mình sống tốt hơn, thay vì bận lòng tới bất cứ lời dị nghị nào. Cô sẽ tìm thấy dũng khí để làm cho cha mẹ mình hiểu rằng cô không thể chung sống với người chồng của mình nữa. Cô sẽ giúp họ bớt đau buồn. Nếu cô ấy quyết định tái hôn một lần nữa với người mà cô yêu, thì dù đứa con bị kẹp giữa hai cuộc hôn nhân này, cô cũng phải hành động một cách quyết liệt. Đôi lại, đứa trẻ sẽ có một người mẹ mạnh mẽ. Có lẽ điều này với nó sẽ hạnh phúc hơn nhiều.

Tóm lại, cả hai ví dụ đều minh chứng cho “dũng khí đối diện với bản thân mình”. Có phần đau đớn, có phần sợ hãi, có phần trốn tránh, có phần mỏi mệt... Nhưng chắc



chắn chúng ta sẽ thấy tốt hơn nếu chúng ta nhận thức rõ về tình trạng của mình. Trí tuệ không bao giờ hại chúng ta. Để cho suy nghĩ của mình thành thoi, lúc đó ta sẽ thấy thấu suốt mọi thứ.

Marcinowski nhắc nhở chúng ta qua một câu tuyệt vời của Else Varnhagen:



*Chỉ có tự do hoàn toàn
mới thực sự là vĩnh cửu!*



Chúng ta hãy nắm giữ điều này trước tiên. Tự do trong suy nghĩ và dũng cảm đối diện với bản thân sẽ dạy cho ta biết làm những điều tốt đẹp, giúp ta thoát khỏi nỗi sợ bị trừng phạt (nơi trần thế hay thiên đàng). Chỉ còn lại lòng tôn kính từ chính tình yêu với những điều tốt đẹp, từ sự lựa chọn tự do của chính mình mà không bị ép buộc hay ra lệnh.

Con-người-toàn-hiện chỉ sợ duy nhất sự phán xét của linh hồn mình và chỉ cút đầu khi nhận lãnh sứ mệnh, với một niềm tin vào những điều cao đẹp hơn nhân gian này.

Chúng ta có thể tuyệt vọng vì thống khổ, nhưng chúng ta có thể vươn lên.



Chúng ta có thể giằng xé vì cô độc, nhưng chúng ta có thể cùng nhau làm một điều gì đó đẹp đẽ.

Chúng ta xấu hổ vì sự hèn yếu bạc nhược của mình, nhưng chúng ta có thể thực sự trở nên mạnh mẽ, ý chí nhờ tôi rèn.

Chúng ta có thể mù quáng, sợ hãi, điên rồ, nhưng chúng ta có thể trở nên thấu biết, trí tuệ.

Chúng ta là tất cả những tồi tệ, xấu xa, bạc ác của đời, nhưng chúng ta cũng là tất cả những điều tốt đẹp, thánh khiết, thuần lành trên thế gian.

Hãy nhớ rằng:



Chúng ta vốn là Con-người-bất-toàn. Nhưng chúng ta có thể trở nên một Con-người-toàn-hiện bằng tất cả ý chí mạnh mẽ, nỗ lực không ngừng, trí tuệ sáng suốt và nội tâm cao đẹp của chính mình.



GHIM 5



Cuộc đời này chẳng có ai là hoàn hảo. Con-người-bất-toàn mới là sự tồn tại chân thực của chúng ta.

Con người ai cũng có những xáo trộn, những mối hoài nghi và thâm chí chẳng có niềm tin với chính mình. Có người có thể vượt qua chúng và đưa ra quyết định. Có người thì không, bởi sự hèn nhát không dám đổi thay, bởi cái Tôi ngoan cố trẻ con lại được cho là mạnh mẽ.

Ý chí chính là trọng tâm của cuộc sống và được biểu hiện bằng dũng khí đối diện với chính mình, là điều kiện tiên quyết để trở thành con-người-toàn-hiện.

Ngừng phán xét, ngừng dằn vặt, chúng ta mới bắt đầu thật sự hiểu mình, chúng ta mới có thể trở thành con người mà mình muốn trở thành – một con người cao thượng, có phẩm giá.

Đừng giằng xé vì cô độc, hãy cùng nhau làm điều gì đó đẹp đẽ.

Đừng xấu hổ vì sự hèn yếu, bạc nhược, hãy thực sự trở nên mạnh mẽ, ý chí nhở tôi rèn.

Đừng sợ hãi, đừng mù quáng, hãy trở nên thấu biết, trí tuệ.

6

SƠ HÃI VÀ HOÀI NGHI

Nỗi thống khổ cần thiết cho một cuộc đổi thay





Đặc điểm chung của bệnh tâm thần là bị chi phối bởi hai hiện tượng tinh thần, đó là lo âu và hoài nghi. Nhưng lo âu và hoài nghi cũng là hai trạng thái tinh thần thường trực của con người.

Trong khi lo âu là hiện tượng tiền cảnh của ý thức và xuất hiện trong hầu hết mọi sự kiện của đời sống, thì hoài nghi, ngược lại, trú ẩn tận hốc sâu nhất của tâm hồn. Nó ở sâu đến độ người mắc chứng này cũng không thể nhận thức được. Có vô số những người hoài nghi, nhưng số người nhận ra sự hoài nghi của họ, và quan trọng hơn, thừa nhận thực tế ấy là vô cùng ít ỏi.

Ibsen¹ phân biệt giữa nghi ngờ lành mạnh và nghi ngờ bệnh hoạn như sau: Ông cho rằng người nghi ngờ sự hoài nghi của chính mình là một kiểu nghi ngờ bệnh hoạn. Theo đó ông vạch ra một đường phân chia trong tâm lí học về sự nghi ngờ. Những điều ấy không ăn nhập

¹ Henrik Johan Ibsen (1828 - 1906) là một nhà soạn kịch người Na Uy, ông được coi là một trong những người sáng lập ra chủ nghĩa hiện đại trong kịch, là cha đẻ của kịch nói hiện đại và kịch hiện thực.



với thực tế. Những người hoài nghi luôn nghi ngờ mọi thứ, cũng không lạ khi anh ta nghi ngờ cả sự hoài nghi của chính mình, hay hoài nghi cả chính mình.



Sợ hãi tất cả, sợ hãi chính mình

Chúng ta có thể thấy một hiện tượng tương tự với triệu chứng lo âu. Những người trải qua bất kì dạng thức lo âu nào – ví dụ như chứng sợ khoáng trống – cuối cùng dẫn đến trạng thái là họ thường xuyên phải chịu cảm giác đau khổ từ sự lo âu. Họ sợ rằng họ có thể bị những nỗi lo lắng tấn công vào những thời điểm quan trọng.

Cảm giác lo âu xuất hiện dưới nhiều dạng thức khác nhau và nhiều lớp vỏ khác nhau. Người ta có thể lo lắng cho sức khỏe của mình, rồi lo cho cả sức khỏe của người thân, thậm chí lo về tương lai bất định. Trong nhiều trường hợp nghiêm trọng, nó trở thành Chứng sợ tất cả mọi thứ (Pantaphobia)¹.

Phân tích kĩ lưỡng ta thấy rằng:

¹ Pantaphobia là một nỗi ám ảnh, đó là một nỗi sợ hãi mơ hồ về một mối đe dọa không giải thích được. Đó là một nỗi sợ hãi bất hợp lý mà không có bất kì logic nào. Ngoài ra, tình trạng này được gọi là “sợ mọi thứ” (Omniphobia, Panphobia hoặc Pantophobia).



Mọi mối lo sợ hóa ra chỉ là nỗi sợ hãi của chính mình: Sợ những mâu thuẫn, xấu xa bên trong mình.



Tất cả những người tâm thần đều là một tội phạm thiểu can đảm để phạm tội. Nghĩa là, những điều xấu ác tồn tại sẵn trong anh ta. Anh ta thực sự sợ hãi chính những điều xấu ác bị đè nén trong mình ấy, và sợ luôn cả việc mình có thể phạm tội.

Anh ta bù đắp cho phần ác quỷ bên trong mình bằng một tính cách siêu đạo đức, anh ta bảo vệ bản thân khỏi những thô thiển phạm tội. Chẳng hạn, anh ta không dám ra đường đường, bằng cách này đảm bảo an toàn cho chính mình. Như thế anh ta sẽ không dám làm điều gì sai trái, cũng không vi phạm luật pháp. Những nỗi lo thường trực ở đó giống như một người gác đèn cho phẩm hạnh của anh ta. Bởi thế, anh ta không khác gì tù nhân trong cái Tôi của chính mình.



Hoài nghi tất cả, hoài nghi chính mình

Một hiện tượng tương tự là tính hoài nghi, nó luôn đi kèm với những nỗi sợ.



Căn nguyên của sự hoài nghi là nghi ngờ chính mình. Một người nếu tin vào bản thân sẽ không bao giờ trở thành nạn nhân của sự hoài nghi.



Một nghịch lí là dường như những người hoài nghi rất hài lòng với bản thân mình và những đức tính tốt đẹp mà họ có. Nhưng họ chỉ tỏ vẻ như vậy thôi. Đôi khi họ diễn một vai trước những người khác, và diễn với cả chính mình. Họ hành động bằng trực giác và mạnh mẽ, nhưng sâu thẳm bên trong tâm hồn họ là một tiếng nói bí ẩn vọng ra: "Ngươi nói dối! Người đang diễn một trò hề! Người có tin vào những gì mình nói không? Người đang hoài nghi kia mà!"



Một trong những nguyên nhân của sự hoài nghi chính là mâu thuẫn giữa trí tuệ và xúc cảm, giữa hiểu biết và cảm nhận.

Với những người có lòng tin thực sự thì cảm nhận và hiểu biết là một: Là điều anh ta tin tưởng. Là điều giúp anh ta mạnh mẽ vượt qua mọi chướng ngại của cuộc sống. Là niềm tin gieo trong mọi hình thức, có thể là tôn giáo, khoa học, chính trị hay tình yêu. Tất thảy lòng tin mạnh mẽ sẽ gột rửa tâm hồn và tiêu diệt những mầm mống mang tính hủy hoại của sự hoài nghi.

Những người hoài nghi không biết đến niềm tin thực sự. Anh ta chỉ luôn phủ định, chối bỏ chính mình. Hoặc anh ta tỏ ra là một kẻ vô thần, một nhà tư tưởng dân chủ, nhưng lại giấu trong sâu thẳm cõi linh hồn mình một tín điều mà anh ta tin, anh ta dựng lên một đòn thờ để cầu nguyện. Hoặc ngược lại, anh ta hành động như thể một người có lòng tin, trong khi lại âm thầm chế giễu chính mình, ngày hôm nay khinh miệt những gì thiêng liêng đã làm ngày hôm qua, hay tất cả những gì trước đây anh ta tôn kính.

Sự hoài nghi thể hiện dưới nhiều dạng thức khác nhau. Trong một số trường hợp không phải bệnh lí, nó dường như vô hại.



Chẳng hạn, đôi khi chúng ta vẫn tưởng rằng mình quên khóa cửa khi rời khỏi nhà và học tốc quay trở lại để xem liệu có phải mình quên thật hay không.

Đôi khi lại nghĩ rằng mình quên khóa van bình ga.

Đôi khi là, liệu mình đã dán tem lên lá thư chưa, hay mình có quên viết địa chỉ trên bì thư hay không.

Đôi khi tự hỏi mình đã khóa két an toàn hay chưa.

Cùng vô số chuyện nhỏ nhặt khác nữa...

Tất cả những trường hợp này đều là dạng thức đơn giản của sự hoài nghi. Chúng ta luôn đổ lỗi cho tính đãng trí, bất cẩn, hay đề phòng quá mức. Mọi người đều cảm thấy cần thiết phải bao biện cho một khiếm khuyết của mình. Họ cần gán cho sự kích động hay những hành động vô lí của mình một logic nào đó.

Ở những trường hợp khác, mỗi hoài nghi lúc ấy đã trở nên rõ ràng hơn.

Chúng ta muốn mua một chiếc váy và không biết nên chọn màu xanh lá cây hay màu xanh da trời, cho dù đã hỏi ý kiến của người bán hàng. Dù đã nhận được câu trả lời, chúng ta có thể vẫn chưa thỏa mãn và không thể đưa ra quyết định. Chúng ta bắt đầu “kiến nghị” lên các cấp cao hơn. Chẳng hạn hỏi ý kiến một người bạn, em gái chị gái, hay mẹ để họ có thể đưa ra quyết định hộ mình và xóa tan mọi hoài nghi.



Tình trạng đó thật sự khiến con người ta phiền muộn.
Chúng ta cứ như vậy mất đi niềm vui trong cuộc sống.
Chúng ta sợ hãi khi phải đưa ra bất kì quyết định nào.
Chúng ta tìm mọi cách né tránh việc đó.

Ngu muội về chính cái Tôi của mình, người hoài nghi
luôn chỉ thấy mối nghi ngờ trong mọi tình huống.

Tôi biết một người đàn ông yêu cả hai người phụ nữ
ở cùng một thời điểm. Anh ta phải đối mặt với câu hỏi:
“Mình sẽ cưới ai đây?” và anh ta chẳng thể đưa ra được
quyết định cho mình. Đến một lúc, anh ta từ bỏ cả hai
người. Anh ta hỏi ý kiến của một người bạn, nếu người
ấy thích phẩm hạnh của cô A thì anh ta sẵn sàng chỉ ra
những thiếu sót của cô ấy và đặc biệt nhấn mạnh phẩm
chất và đức tính tốt của cô B. Nếu anh ta nghe những lời
tốt đẹp về cô B, anh ta lại bắt đầu thấy những điều tốt
đẹp đó ở cô A. Anh ta cứ luôn ở trong những trạng huống
tương tự như vậy trong suốt cuộc đời mình.

Chúng ta nên gọi đây là sự bất bình của Định mệnh,
hay là phán quyết của Số phận đây?

Trong cuộc đời mình, hầu hết chúng ta sẽ luôn lâm
vào những tình huống tương tự như vậy. Chúng ta có
trong tay hai hay nhiều lựa chọn tốt cùng một lúc. Khi
chúng ta tìm kiếm một sự thay đổi, chúng ta không biết
phải quyết định thế nào. Chúng ta mất nhiều ngày, thậm



chí nhiều tháng chỉ để chọn lựa giữa đi nơi A hay là đi nơi B. Những mối nghi ngờ tràn ngập cuộc sống của chúng ta, chúng ánh hưởng đến ta trong mọi giai đoạn, mọi cảnh huống cuộc đời.

Như tôi đã nói trước đó, kẻ hoài nghi thực sự luôn nghi ngờ mọi thứ. Hoài nghi sự chung thủy của phụ nữ, hoài nghi lòng tốt của con người, hoài nghi sự chân thành của tình cảm, và cuối cùng hoài nghi cả chính mình.

Sợ hãi và hoài nghi: Ta là từ nhân của chính ta

Chúng ta hãy bắt đầu với nền tảng rằng: Những hoài nghi này bắt nguồn từ bên trong chính chúng ta.

Người hoài nghi thực sự luôn nghi ngờ chính mình. Bản thân chúng ta thậm chí còn không tự cân bằng được. Có một khe hở phân chia linh hồn của ta thành hai phần, một phần nói “Có”, còn một phần nói “Không”. Chúng ta là một nhân cách bị chia tách và chúng ta có đủ lí do để không tin vào chính mình.

Có lẽ tôi sẽ đưa ra một ví dụ nhỏ như thế này:

- Một sinh viên y khoa làm quen với một thiếu phụ trẻ trong một buổi gặp mặt. Anh thích cô ấy và họ quyết



định hẹn hò. Họ trở nên thân mật hơn sau mỗi lần gặp mặt. Họ bí mật gặp gỡ và thậm chí anh đã thú nhận với cô ấy rằng anh yêu cô. Nhưng chàng sinh viên này là một kẻ hoài nghi. Chỉ vài phút sau lời thú nhận thì một ý nghĩ thoáng qua trong tâm trí anh: "Mình thật sự yêu cô ấy ư?"

Tình yêu chỉ đòi hỏi một niềm tin mạnh mẽ, quyết đoán và không lay chuyển nổi. Phải, tình yêu có lẽ không là gì khác ngoài niềm tin vững chắc vào một người. Khi nghi ngờ xuất hiện là tình yêu chấm dứt.

Chúng ta hãy quay trở lại với câu chuyện. Sau một tuần suy nghĩ, anh quyết định chia tay cô gái, lấy căn bệnh của mình làm lí do. Anh không thể tưởng đến một mối quan hệ lâu dài nghiêm túc sẽ chi phối toàn bộ cuộc sống sắp tới của mình. Anh viết một lá thư, nhưng không gửi nó đi bởi mỗi hoài nghi mớiập đến bủa vây anh. Anh viết vậy có đáng tin không? Cô ấy có đọc ra những tầng nghĩa đối lập trong bức thư của anh hay không? Cô có coi đó là một lời thú nhận tình yêu, một lời tán tỉnh kín đáo hay không? Và đột nhiên một ý nghĩ xuất hiện trong đầu anh, nó trói chặt lấy anh và dần trở thành một nỗi ám ảnh. Nếu cô ấy giơ lá thư ra trước ánh sáng thì sao nhỉ? Các kí tự của hai mặt sẽ chồng xếp lên nhau, thế rồi một lời từ chối lại biến thành một bức thư tình?

Ví dụ trên đã giúp chúng ta hiểu rõ về cơ chế tâm lí của nỗi ám ảnh. Trong người thanh niên trẻ này có hai động lực đối lập:



Một phía thúc giục anh ta: “Hãy đến với cô gái, cô ấy rất thích hợp với ngươi và cô ấy sẽ làm ngươi hạnh phúc.”

Một động lực khác lại cảnh báo rằng: “Đừng tự ràng buộc mình với cô ấy, vì biết đâu ngươi có thể tìm thấy một người tốt hơn? Ai biết được những điều tươi đẹp hơn có thể dành cho mình? Ai biết được liệu cô ấy có làm mình hạnh phúc hay không?”

Hai ý nghĩ này chiến đấu, giằng xé trong lồng ngực anh ta. Cả hai phía đều muốn được chi phối nội dung bức thư mà anh ta viết. Chúng biện hộ cho sự hoài nghi và nỗi ám ảnh của anh ta. Biết đâu cô gái có thể tìm thấy trong bức thư chia tay một dấu hiệu cho thấy anh ta không muốn mất cô. Anh ta không rõ đã viết đúng những gì cần viết hay chưa?

Sự ám ảnh khiến anh ta đau khổ trong nhiều ngày. Chàng thanh niên ấy bị sự hoài nghi bủa vây với hàng loạt câu hỏi khác nhau, dù tất cả đều truy nguyên về cùng một vấn đề: “Mình có thể làm thế không? Mình có thể làm thế thật không? Mình sẽ làm được chứ?”

Tất cả những kẻ hoài nghi đều tự hành hạ mình bởi những câu hỏi này. Cuối cùng họ cần một người quyết định giúp họ. Điều đó cũng có nghĩa họ cứ kéo dài vấn đề như vậy. Nếu họ không thể tìm trợ giúp từ người khác, thì những suy nghĩ sẽ liên tục xuất hiện trong đầu họ. Sự ép



buộc bản thân bắt đầu nảy sinh. Mỗi sự ép buộc luôn đi kèm với một mệnh lệnh tàn nhẫn: “Ngươi phải làm thế!”

Ví dụ câu hỏi “Tôi có thể đi bao xa?” được tự giới hạn bởi một mệnh lệnh ngầm ẩn: “Ngươi chỉ có thể đi xa như vậy thôi, không xa hơn.” Những người bệnh tâm thần chỉ di chuyển trong một bán kính nhất định quanh nhà họ. Chừng nào còn di chuyển trong bán kính này, họ sẽ không cảm thấy lo lắng hay nghi ngờ gì cả. Nếu họ đi quá ranh giới tự đặt ra cho mình, họ sẽ cảm thấy lo lắng, sợ hãi, cho tới lúc bị thức tỉnh bởi một cú bạo lực bất ngờ.

Hoài nghi và lo lắng luôn có một mối quan hệ mật thiết với nhau. Chúng luôn đi kèm với nhau và không thể chia tách được.



*Người nào hoài nghi chính mình cũng sẽ sợ
hãi chính mình.*



Họ cũng sợ cả những đòi hỏi của cuộc sống. Người nào tin vào chính mình sẽ thích nghi được với cuộc chiến sinh tồn này.

Xét ở khía cạnh nào đó, nếu không có sự hoài nghi thì văn hóa của chúng ta sẽ phát triển như thế nào? Nỗi



sợ hãi và hoài nghi là hai đòn bẩy quan trọng của tiến bộ, thúc đẩy tiến trình phát triển của nhân loại. Mọi thứ trong cuộc sống đều có hai mặt tốt và xấu. Những điều mà chúng ta phải chịu đựng cũng là vì sự tồn tại của chính chúng ta. Chúng tạo nên một phần động lực đem lại lợi ích cho nhân loại, cũng như đẩy mạnh tiến trình tuyệt vời của sự tiến bộ.

Về mặt nội tâm, nỗi sợ hãi và sự hoài nghi mang lại sự đau khổ cần thiết cho những cuộc đổi thay và thức tỉnh. Ai phải sống trong nỗi đau khổ tận cùng sẽ trở thành người dẫn đường đến sự cứu rỗi.

GHIM 6



Mọi mối lo sợ hóa ra chỉ là nỗi sợ hãi của chính mình:
Sợ những mâu thuẫn, xấu xa bên trong mình.

Mọi sự hoài nghi hóa ra chỉ là nghi ngờ chính mình:
Hoài nghi lòng tốt của con người, hoài nghi sự chân
thanh của tình cảm, và cuối cùng hoài nghi cả bản thân.

Ngu muội về chính cái Tôi của mình, người sợ hãi
luôn thấy nỗi sợ hãi trong mọi hoàn cảnh, người hoài
nghi luôn nghi ngờ trong mọi tình huống.

Người nào sợ hãi chính mình cũng sẽ hoài nghi chính
mình. Người nào nghi ngờ chính mình cũng sẽ sợ hãi
chính mình.

Mọi thứ trong cuộc sống đều có hai mặt tốt và xấu,
kể cả sợ hãi và hoài nghi. Những điều mà chúng ta phải
chiến đấu cũng là vì sự tồn tại của chính chúng ta. Nỗi
đau khổ tận cùng sẽ đưa chúng ta đến con đường của sự
cứu rỗi và đổi thay.

MÔNG MƠ TRÊN MÂY: LIỀU THUỐC ĐỘC HẠI CHO TINH THẦN

Đừng ngồi chờ phép màu, hãy tạo nên
chúng bằng hành động





Mộng mơ ngắn ngủi chẳng khiến đời vui

Những người nghiện thuốc phiện nói say mê về những hình ảnh tuyệt đẹp hiện ra trước mắt họ. Thân thể trở nên nhẹ bỗng như không và tâm trí kích thích đến độ vượt qua mọi rào cản kiểm soát. Trí tưởng tượng phấn khích làm hiện ra trước mắt kẻ say thuốc những hình ảnh lôi cuốn đẹp mê li vô tận và huy hoàng rực rỡ. Người hút cần sa cũng mô tả về “điều kì diệu” tương tự.

Vĩnh viễn, thuốc phiện trở thành chủ nhân mê hoặc thần trí và những gã nghiện trở thành nô lệ cho nó. Thế giới nghèo nàn này nào có giá trị gì với những kẻ nghiện ngập. Họ tìm chút vui thú khốn khổ sau làn khói mờ ảo khi “cánh cửa thiên đường” mở ra trong mỗi lần hít vào thở ra. Họ trốn chạy thực tế xấu xí để sống trong mộng tưởng đẹp đẽ. Tất nhiên, nó chỉ đẹp đẽ trong chốc lát, cũng ngắn ngủi như làn khói thuốc kia.



Như Freud đã chỉ ra, có hai kiểu hoạt động tâm thần:

(i) Thứ nhất là *nguyên tắc khoái lạc*¹ thôii thúc và cho phép con người ta tìm kiếm sự thỏa mãn bằng con đường ngắn nhất.

(ii) Thứ hai là *nguyên tắc thực tế*² giả định một bộ máy tinh thần phức tạp trong khi đưa ra những đoán định và hành vi sao cho phù hợp với thực tế, trước những cản trở trong cuộc sống. Nguyên tắc này loại bỏ niềm vui thích trước một ý tưởng thôii thúc của bản năng.

Những ảo ảnh của thuốc phiện hoàn toàn do nguyên tắc khoái lạc làm chủ. Trí tưởng tượng lang thang trên những con đường trải đầy hoa, nơi ấy chỉ có niềm vui ngự tại.

Tuy nhiên, trong cuộc sống, chúng ta phải hành động dựa theo nguyên tắc thực tế. Tôi đang đề cập đến hành động, chứ không phải suy nghĩ (vì trong suy nghĩ,

¹ Theo Freud, Nguyên tắc khoái lạc chỉ phổi diễn biến của tiến trình tâm thần. Mỗi khi có một áp lực khó chịu hay cực nhọc thì tiến trình tâm thần diễn biến hòng giảm bớt áp lực, nghĩa là biến đổi trạng thái khó chịu sang trạng thái dễ chịu (Theo Sigmund Freud, *Nghiên cứu phân tâm học*, Vũ Đình Lưu dịch).

² Theo Freud, Nguyên tắc thực tế buộc chúng ta phải xem xét các rủi ro, yêu cầu và kết quả có thể xảy ra khi chúng ta đưa ra quyết định, bằng cách tạm thời ngừng xả năng lượng của id cho đến thời điểm và địa điểm thích hợp. Nói cách khác, bản ngã không cố gắng ngăn chặn một sự thôii thúc, nhưng thay vào đó, nó hoạt động để đảm bảo những mong muốn của id được đáp ứng theo những cách an toàn, thực tế và phù hợp. Ví dụ, thay vì giật miếng bánh pizza ngon lành kia, bản ngã sẽ buộc bạn phải đợi cho đến khi bạn có thể mua miếng bánh của riêng mình – một sự chậm trễ đạt được thông qua quá trình thứ cấp (Chú thích của ND).



nguyên tắc khoái lạc không chấp nhận bị đàm áp). Thực tế cuộc sống cho thấy, chúng ta chỉ có vài khoảnh khắc khoái lạc hiếm hoi với vài tin tức giải trí tầm phào. Niềm vui kiểu đó rất ngắn ngủi, và nguyên tắc thực tế của bộ máy tinh thần chúng ta luôn thận trọng trong việc phân phối niềm vui. Cuộc sống có cả tá thứ, công việc, bốn phương, sự từ bỏ khoái lạc, và cả những khoảnh khắc vui vẻ hiếm hoi đó nữa.



Chân dung những kẻ mộng mơ

Có những người không muốn buông bỏ niềm vui. Đó là những kẻ mơ-ngày mơ mộng về món quà của cuộc sống, họ chỉ nhìn vào và nhìn thấy một thế giới: Thế giới do chính họ tự tạo ra. Trong thế giới đó, nguyên tắc khoái lạc là đấng trị vì tối cao. Bằng mộng tưởng, tất cả những mong cầu ngu xuẩn bị cuộc sống tàn nhẫn gạt bỏ sẽ được khôi phục lại. Tham vọng không đáy của con người vui mừng khôn xiết với sự hồi sinh niềm khoái lạc ấy trong những giấc-mơ-ngày¹. Trong thế giới độc tôn của riêng mình, những kẻ mộng mơ trở thành vua chúa, hay ít nhất cũng vô cùng giàu có. Trong giấc mộng lần át thực tế đó, quý ông mơ mộng X sẽ có một chuyến hành trình tuyệt

¹ Trong cuốn *Những cảm xúc bị dồn nén* (iBooks, 2019), Isador Henry Coriat nói rằng: “Những giấc-mơ-ngày biếng nhác chính là hiện thân của các ước muốn hay khao khát không thể thỏa mãn trong thực tại. Đó được gọi là suy nghĩ tự kỉ (autistic thinking)...” (Đọc thêm trang 114-119, Sđd).



vời và đắm mình trong sự giàu sang phú quý. Anh ta thực hiện mọi kế hoạch mình đã ấp ú. Những lâu đài nguy nga tráng lệ sẽ hiện ra khắp nơi trên thế giới này, đó đều là sở hữu của anh ta. Trong mỗi lâu đài sẽ có một nàng công chúa xinh đẹp vô cùng yêu anh và hết lòng vì anh. Khi đã chán ngấy, anh ta sẽ quay lưng đi và đến một lâu đài khác. Tất nhiên là anh ta có một vài chiếc mô-tô, chiếc phi cơ riêng đời mới nhất và cả chiếc tàu bay Zeppelin đặc biệt...

Hoặc anh ta sẽ là một nhà thơ nổi danh với những thành công vang dội. Công chúng ca ngợi anh khi thấy anh lướt trên phố trong niềm vinh quang. Tất cả những trang báo đều tán dương ngôi sao mới nổi này và so sánh anh ta với Schiller hay Goethe. Những người bạn của anh ta chìm trong ghen tị và ngưỡng mộ. Họ sẽ chẳng bao giờ đạt được điều này! Anh đứng giữa vòng tròn đám đông kinh ngạc. Những kẻ sùng mộ anh sẽ nói gì? Trên tất cả, những nhà phê bình “đần độn” đã trả lại cho anh ta cuốn tiểu thuyết đầu tay non nớt. Thủ tướng tượng xem anh ta đã kinh ngạc thế nào. Các nhà xuất bản chẳng phải đang bằng mọi giá để có được cuốn tiểu thuyết tầm thường ấy hay sao...

Trạng thái ấy đạt đến điểm điên rồ cực độ cho tới khi những khoảnh khắc thường nhật đột nhiên đưa kẻ mơ mộng trở lại thế giới thực tại. Thủ thuốc phiện tinh thần ấy bám riết lấy những người mơ mộng và ngăn họ quay



lại cuộc sống thực tại. Họ rất khó thích nghi với cuộc đời này. Trong khi những tham đài, mưu cầu đời sống luôn thúc giục con người phải hành động không ngừng nghỉ, thì những người mơ mộng chỉ chìm vào mộng ảo. Những người này được xếp vào kiểu *Oblomov-mộng-mơ* – một nhân vật mà nhà văn Goncharov đã khắc họa vô cùng thú vị trong tiểu thuyết cùng tên của mình.

Vậy thực tại này là gì với những kẻ mơ mộng? Thực tại với họ là quá nghèo nàn, là con đường đi đến thành công đầy mỏi mệt. Niềm vui trong công việc chẳng đáng gì so với “rạp chiếu phim của tâm hồn” chứa đầy những hình ảnh rực rõ và những hoạt cảnh sang trọng. Họ ngồi đó, ngắm nhìn những mộng tưởng kì diệu và chờ đợi phép màu sẽ mang đến tất cả mọi thứ mà họ muốn.

Họ như thể mãi mãi là một đứa trẻ chờ những điều kì diệu sẽ đến với mình.

Họ giống như những người mong đợi trúng số độc đắc trong đời – những kẻ há miệng chờ sung, luôn ước ao trúng một vố lớn và phấn khích với suy nghĩ sẽ hào phóng phân phát số tiền ấy cho những người họ hàng nghèo khổ, những người họ yêu thương, trả thù kẻ đã giãm đạp lên họ. Song, kiểu người mơ-trúng-số này rất dễ dàng nhận ra, chính họ cũng ý thức được những mơ mộng hão huyền ấy của mình. Họ biết mình chỉ đang xây

¹ Đọc thêm về kiểu tính cách Oblomov trong *Những cảm xúc bị dồn nén* của Isador H. Coriat, iBooks, 2019, trang 111-119.



một tòa lâu đài trên cát, họ có phần dễ thích ứng với thực tại hơn.

Nhưng có những người mơ-ngày lại không hề ý thức được về những ảo mộng của mình. Đó là những người không bao giờ có thời gian để làm gì ngoài mơ mộng, họ luôn lãng phí thì giờ của mình.

Có một câu hỏi tôi thường nghe: “Anh lấy đâu ra thời gian vậy trời?”

Tôi thường đáp rằng, tôi chẳng bao giờ hoặc hiếm khi chìm đắm vào những giấc-mơ-ngày, những mộng tưởng hão huyền. Rằng tôi luôn làm việc, trừ khi tôi nghỉ ngơi lấy lại sức, bởi tiếp sau đó tôi còn rất nhiều nhiệm vụ phải hoàn thành.

Tâm trí con người cũng cần nghỉ ngơi, giống như người nông dân sau một vụ mùa thu hoạch. Những người mơ mộng thì không bao giờ có đủ thời gian (vì họ còn dành thời gian cho mơ mộng).

Họ không bao giờ đúng giờ và luôn trễ nải.

Họ không bao giờ cảm thấy có đủ thời gian vì luôn lãng phí, trì trệ.

Họ thấy rất khó ra khỏi giường vào buổi sớm. Cứ thế nhiều giờ trôi qua, cần phải có sự thúc ép hoặc nhiệm vụ khẩn cấp nào đó (có thể là ở chỗ làm, bài giảng hay cuộc hẹn) kéo họ ra khỏi chiếc giường ấm áp.



Họ có thể thức dậy để đi làm, nhưng sau đó lại bắt đầu rơi vào trạng thái lơ mơ, đúng kiểu mộng giữa ban ngày. Ý thức của họ lập lờ, khi thì khép hờ đôi mắt, lúc lại nhìn vô hồn vào không gian. Họ tiếp tục phàn nàn về cơn đau đầu và cảm thấy mỏi mệt khi không làm được gì trong suốt quãng thời gian ấy... Cho tới khi ánh hưởng của cơn mơ mộng qua đi.

Như một quy luật, họ tốn vô tận thời gian trong nhà vệ sinh. Họ không bao giờ sẵn sàng cho việc gì bởi họ lè mà lè mề. Họ mất cả nửa tiếng đồng hồ để tìm đồ, nghĩ đi nghĩ lại xem mặc hay không mặc thứ gì. Rồi họ hết mặc vào lại cởi ra, hết thêm cái này lại bớt cái kia. Họ chẳng xong được việc gì vì cứ mơ màng như thế.

Tất cả những người lười biếng đều là kẻ mơ mộng, họ chỉ dành một phần tâm trí cho việc cần làm mà thôi.

Từ “sắp” đối với họ thường mang nghĩa là một hai tiếng đồng hồ. Buổi tối, họ cũng chậm chạp hàng giờ liền và đi ngủ rất muộn. Nào là sắp xếp sách vở, đi vệ sinh, gội đầu, đánh răng... Cả tá việc lặt vặt không hồi kết.

Đối với họ, sức mạnh và sự hấp dẫn của những giấc mơ ngọt ngào rất khó cưỡng lại. Họ trở thành nạn nhân và dần biến thành nô lệ cho chính những mộng mơ của mình.

Thú thuốc phiện tinh thần ấy khiến họ tách biệt khỏi cuộc sống, trở thành những cá nhân thất bại trong xã hội.



Họ luôn trì trệ. Những động cơ giả mạo khiến họ không thể đúng giờ, không thể hoàn thành việc cần làm. Cũng bởi vậy họ lại luôn thể hiện sự coi thường thực tại.

Họ xung đột với thế giới dù ít hay nhiều. Họ không hiểu vì sao mình lại bị đối xử một cách bất công.

Những người mơ-ngày ấy lòng đầy hoài nghi, họ cực kì nhạy cảm với những lời chê trách mà họ cho rằng đang bủa vây mình khắp nơi.

Mộng tưởng mà họ dệt nên đã tạo ra một hiệu ứng đầy tham vọng của họ lên cao. Tính vĩ cuồng tâm thần của họ đạt đến đỉnh điểm khiến huyễn tưởng và thực tế hòa vào làm một. Một ánh sáng mờ ảo từ thế giới mộng tưởng ấy sẽ chiếu sáng cuộc đời thực không-như-mộng của họ.

Từ những thêu dệt tuyệt đẹp trong mộng tưởng, những kẻ mơ-ngày góp nhặt một vài mảnh vụn và tự vỗ ngực rằng mình có thể tự hào về cuộc sống của mình. Vì thế, con người này tỏ ra khinh thường những sự kiện nhỏ trong đời sống hàng ngày, những nghệ sĩ vĩ đại, các kì thi xuất sắc, một cuộc hôn nhân hạnh phúc, một bài viết tuyệt vời... Tóm lại, anh ta khinh ghét cả thế giới.

Chứng vĩ cuồng ấy tạo ra một trạng thái tâm thần hỗn loạn khiến anh ta coi thường các quy tắc xã hội. Anh ta thích thú cảm giác khinh miệt ngầm ngầm với xã hội.



Anh ta đạt được mục đích của mình bằng sự chậm trễ, cắt ngang người khác trên phố, không đúng hẹn. Những người này thường lơ đãnh hoặc khá đênh trí. Họ đột nhiên thấy mình đã đi lạc trong những giấc mơ từ bao giờ trong khi đang đọc một cuốn sách. Trí tưởng tượng của họ chợt lang thang đâu đó khi đang nghe một đoạn nhạc. Họ chẳng hề chú tâm vào các cuộc trò chuyện đang tham gia, câu trả lời của họ đã tố cáo điều đó. Trạng thái này đạt đến một mức mà người ta thường gọi là “nghe như không nghe” (deaf-hearing).

Một thực tế là, những trẻ em hay những người có năng khiếu rất có thể sẽ trở thành một học sinh kém hay một kẻ thất bại trong xã hội. Họ có khi chẳng bao giờ thực hiện được ước mơ của mình, bởi dù có tài năng nhưng họ lại không thể tập trung vào bất cứ việc gì. Các giải pháp đưa ra cho họ đều vô nghĩa, bởi lẽ họ không quan tâm đến thực tế. Những giấc-mơ-ngày có thể đẩy họ đến trạng thái suy kiệt.

Không có gì lạ khi xu hướng này ngày một tăng lên trong thời điểm hiện tại. Cuộc sống càng ít trải nghiệm phong phú, chúng ta càng dễ rơi vào mê cung của những giấc mơ. Chúng ta không thoát ra khỏi xu hướng nguy hại của nền giáo dục hiện đại – một nền giáo dục hoạt động dựa trên nguyên tắc khoái lạc. Trẻ em được chiều chuộng, tán dương, vuốt ve và làm quá lên. Tất cả các bậc cha mẹ



đều muốn con mình trở nên tuyệt vời, nổi tiếng và vượt xa người khác. Khi những hi vọng đầy tham vọng đó vấp phải hiện thực tàn nhẫn, chúng sẽ thất vọng và rơi vào mộng tưởng. Trong thế giới mộng tưởng đó, sẽ không có giới hạn nào cản trở, chúng sẽ không phải thất vọng.

Vì vậy trẻ em nên được giáo dục một cách thực tế hơn.

Chúng nên học cách nhìn nhận cuộc sống như nó vốn có và được trang bị cho những kỹ năng sinh tồn.

Chúng nên được dạy cách hòa nhã khiêm tốn, cũng như có sự tham chiếu giữa hiện thực cuộc sống của chúng với những người xung quanh.

Với tôi, dường như âm nhạc khi đến đoạn cao trào cũng đặc biệt thúc đẩy những ảo mộng xuất hiện. Một vở kịch kéo tâm tưởng của chúng ta vào một trạng thái riêng biệt, buộc ta phải đi theo những dòng tâm tưởng của chúng, giống như khi đọc tiểu thuyết hay một dạng thức văn chương khác.

Cuối cùng, chỉ có những người biết kết hợp giữa nguyên tắc khoái lạc và nguyên tắc thực tế mới có thể hạnh phúc. Thực tại không trở nên đẹp hơn khi ta lãng quên hay trốn chạy khỏi chúng. Những giấc mơ cũng không thể biến mong ước thành sự thực.



Những mơ ước cần được thúc đẩy bằng hành động. Và chính thực tại làm cho ước mơ ấy trở nên trọn vẹn.



GHIM 7



Thực tế cuộc sống vốn chẳng như mơ, không có con đường trải đầy hoa, cũng không có những lâu đài nguy nga lộng lẫy. Những kẻ mộng mơ vẫn ngày ngày thích mơ mộng, đắm chìm trong thế giới của riêng, tìm chút vui thú nơi cánh cửa thiên đường.

Bằng mộng tưởng, tất cả những mong cầu ngu xuẩn bị cuộc sống tàn nhẫn gạt bỏ sẽ được khôi phục lại. Tham vọng không đáy của con người vui mừng khôn xiết với sự hồi sinh niềm khoái lạc trong những giấc-mơ-ngày.

Mộng mơ trên mây như thứ thuốc phiện tinh thần bám riết lấy những kẻ mơ mộng và ngăn họ quay lại cuộc sống thực tại. Cuộc sống càng ít trải nghiệm phong phú, chúng ta càng dễ rơi vào mê cung của những giấc mơ.

Đừng ngồi chờ đợi những phép màu, hãy tạo nên chúng bằng hành động.

8

LUẬT TRỪNG PHẠT

Cái Tôi, kẻ thù lớn nhất trong chính mình





Chúng ta đều biết, với tâm trí con người, ngay cả những ấn tượng thoảng qua cũng được lưu giữ lại. Tất cả những gì con người ghi dấu trong nhiều năm sẽ được truyền tiếp lại cho con cháu mình. Bản năng chính là kí ức và kinh nghiệm của vô thức. Định luật này không chỉ áp dụng cho nhân loại nói chung mà còn cho mọi cá nhân. Nhân loại sở hữu một kho kí ức bí ẩn về tất cả các sự kiện và ấn tượng trong quá khứ. Thực tế là những quyền năng thuộc về quá khứ vẫn có thể lưu lại trong ý thức con người. Chúng ta có thể chứng minh điều này bằng vô số ví dụ trong tâm lí học đám đông. Chẳng hạn, hãy nói về một luật lệ từng chỉ áp dụng một lần (ngay sau đó nó đã bị thay thế), tuy nhiên nó vẫn còn hiệu lực "ngầm" cho tới ngày nay.

Trong Luật lệ La Mã có tồn tại một luật trùng phạt gọi là Poena Talionis¹. Nếu một người tuyên thệ sai, anh

¹ Trong thần thoại La Mã, Poena (Poine) là tinh thần trùng phạt và là người chịu sự trùng phạt của Nemesis - nữ thần của sự trả thù thiêng liêng. Từ Latinh "poena" – có nghĩa nỗi đau, sự trùng phạt, hình phạt – là nguồn gốc của từ tiếng Anh "pain". Từ gốc "poiné" trong tiếng Hy Lạp cổ cũng có nghĩa là hình phạt.



ta sẽ bị chặt tay phải. Hình phạt này cũng áp dụng cho những tên trộm. Những kẻ tiết lộ bí mật sẽ bị cắt lưỡi. Tộc Giéc-manh cổ cũng tuân theo luật trừng phạt này. Chúng ta có thể tìm thấy trong *Kinh thánh* một số đoạn nhắc đến điều này, đại ý: “Một mắt đổi một mắt, một răng đổi một răng”, hoặc “Vì các ngươi đoán xét người ta thế nào, thì họ cũng đoán xét lại thế ấy”. Luật trừng phạt chưa bao giờ biến mất khỏi tâm lí đám đông. Nó trở thành luật lệ của toàn nhân loại. Những tín đồ Ki-tô rất cố gắng loại bỏ luật lệ này, thật không may nó không thành công. Sự trừng phạt vẫn là một điều gì đó thuộc về cá nhân và thường chỉ gói gọn trong phạm vi một người.

Thật quá sai lầm khi cho rằng luật Poena Talionis chỉ dùng để chống lại người khác. Sự thực là chúng ta tự trừng phạt mình và áp đặt lên bản thân những hình phạt còn nghiêm trọng hơn cả hình phạt người khác dành cho chúng ta.

Luật trừng phạt Poena Talionis có thể giúp chúng ta hiểu một số triệu chứng tâm thần. Hiện tượng Talionis này là dấu hiệu của một ý thức sâu sắc về *mặc cảm tội lỗi*. Những triệu chứng này xuất hiện như thế nào? Chúng thường là tiến trình vô thức, trong đó chứa đựng nỗi sợ hãi về một quyền năng cao hơn, ví dụ như sợ Nữ thần báo thù Nemesis. Thậm chí nỗi sợ này dần biến thành sự lo âu, thành sức mạnh trừng phạt. Những người bệnh



tâm thần tự trừng phạt chính mình bởi những tội lỗi mà họ cho rằng do mình gây ra. Thế rồi họ tưởng tượng rằng hình phạt đó do Nữ thần báo thù Nemesis giáng xuống họ.

Rất nhiều trường hợp như vậy. Chúng ta hãy quan sát một ví dụ điển hình về Luật trừng phạt - Poena Talionis.

■ Một người đàn ông đã có gia đình, là người rất sùng đạo và bị liệt tay phải suốt nhiều năm. Bàn tay không cảm giác ấy chịu được những nhát kim đâm sâu vào da thịt. Việc chẩn đoán không khó. Đây là trường hợp cuồng loạn thực sự, một chứng bệnh thường chỉ thấy ở phụ nữ. Vậy nguyên do căn bệnh đó là gì?

Một người đàn ông đã có vợ, không mong cầu gì khác, ngay cả trong suy nghĩ cũng chưa từng nghĩ rằng sẽ phá vỡ Điều răn thứ sáu¹. Ngay trước khi bị bệnh, anh ta đã mua một trang viên. Sáng hôm ấy, anh ta đi tản bộ trong vườn. Người phụ nữ trẻ xinh đẹp, chủ trang viên đơn đả bắt tay, chào đón anh đến thăm trang viên của mình. Ngay lập tức, anh ta nắm lấy tay cô ấy, cảm ơn cô và bày tỏ hi vọng họ có thể trở thành những người hàng xóm tốt.

Cái vuốt tay mềm mại, nhẹ nhàng rất tuyệt vời, như thể có một luồng điện chạy qua tay và truyền khắp cơ thể anh. Trí tưởng tượng của anh phần khích trước một ảo mộng, và đôi bàn tay nóng rực như thể ngọn lửa đang

¹ Điều răn thứ sáu của Chúa: "Ngươi không được ngoại tình."



cháy. Anh đã chiến đấu bằng tất cả sức mạnh của tâm trí và ý chí hòng chống lại những mộng tưởng đầy cám dỗ lẫn những tội lỗi bên trong. Và anh đã chiến thắng. Đôi tay anh dần nguội lại, rồi lạnh đến mức hoàn toàn mất đi cảm giác. Hiệu ứng Luật trừng phạt - Poena Talionis đã hoàn thành nhiệm vụ. Chúa đã trừng phạt anh ở chính phần mà anh mắc lỗi. Thêm vào đó, cánh tay mà anh giờ lên chào hỏi cũng tê liệt một nửa.

Cùng những triệu chứng này, một điều lạ lùng khác đã xảy ra. Anh quên mất toàn bộ diễn biến câu chuyện, như thể nó bị cắt bỏ khỏi tâm trí anh. Anh như chưa hề phạm lỗi. Tất cả mọi thứ đã được chôn vùi trong sâu thẳm vô thức, bởi anh đã thuộc lỗi bằng cách tự trừng phạt mình rồi. Trong chính mình, anh vừa đóng vai kẻ phạm lỗi, vừa là người tố giác, đồng thời là quan tòa. Có lẽ anh còn hận khắc với bản thân mình hơn cả Đức Chúa.

Một ví dụ khác cho chúng ta thấy Luật trừng phạt Poena Talionis xuất hiện trong sự xung đột đạo đức, chứ không do bất cứ nguyên tắc tôn giáo nào.

- Một thiếu phụ khoảng 40 tuổi bắt đầu có cảm giác chán ăn. Những bữa ăn của cô ấy thưa thớt dần. Đầu tiên, cô ấy ngừng ăn thịt, sau đó là đồ ngọt, tiếp đến là tất cả những thức ăn cứng, đến cuối cùng cô ấy chỉ có thể ăn súp.



Cô ấy đã mất đi người cha mà mình yêu thương hơn tất thảy mọi thứ. Đó là người mà cô nhiều lần xúc phạm. Sau cái chết của ông, cô ấy bắt đầu hối hận. Tất cả mọi hành động mà cô ấy đã làm để chống lại ý muôn của cha, giờ đây quay trở lại trong tâm trí cô ấy như một sự thật tàn nhẫn. Cô ấy bắt đầu nhớ lại kỉ niệm không vâng lời đầu tiên của mình khi còn bé. Đó là một bữa ăn trưa, khi ấy cô không muốn ăn súp tí nào. Cha cô đã có một hành động tuyệt vời. Ông nói với cô rằng súp là một thực phẩm bổ dưỡng và quan trọng hơn tất cả mọi thứ. Nhưng với đứa nhỏ ngoan cố và bướng bỉnh, chuyện đó mới vô nghĩa làm sao. Cô bắt chước cậu bé trong câu chuyện *Chú bé tóc rối*¹: "Con không ăn súp đâu. Con không ăn! Không ăn! Cả ngày cũng không ăn!"

Giờ đây sau rất nhiều năm, nhất là sau cái chết của người cha, cô bắt đầu nhận ra và hối hận vì sự bướng bỉnh của mình. Cuối cùng, cô cũng vâng lời, bằng cách chỉ ăn súp, chỉ súp mà thôi.

Đừng nghĩ rằng chỉ những người còn sống mới tác động được đến chúng ta. Thường thì người chết sẽ là người có sức ảnh hưởng mạnh mẽ nhất. Người còn sống còn có thể thay đổi. Người đã chết thì im lặng và bất động. Phần lớn những việc chúng ta làm chỉ là sự vâng lời muộn màng. Bệnh nhân của chúng ta đã tự trừng phạt mình vì

¹ Der Struwwelpeter (Shockheaded Peter, hay Shaggy Peter) là một cuốn truyện thiếu nhi của nhà văn Đức Heinrich Hoffmann.



tất cả hành vi chống đối cha trong quá khứ bằng một sự vâng lời muộn màng. Dưới sự chi phối của luật trừng phạt Poena Talionis, hành động của cô biến tướng thành một dạng cực đoan, đối ngược hẳn với những điều cô làm khi còn nhỏ. Giờ đây cô ấy chẳng thể ăn gì ngoài súp.

Tất nhiên sự trừng phạt này không phải là mong muốn của cha cô ấy. Nếu ông ấy còn sống, ông chắc chắn tha thứ cho những lỗi lầm của con mình. Còn việc cô ấy làm để tự trừng phạt mình thực ra chỉ là một trạng thái tâm thần. Cô ấy phải dựa vào luật trừng phạt bởi tinh thần cô thiếu hụt, yếu đuối như thế. Chẳng người cha nào muốn trừng phạt con gái mình bằng cách đó. Nhưng giờ ông ấy đã qua đời và chẳng thể nói lời thứ tha. Đặc quyền làm dịu đi mọi tổn thương và chấm dứt mọi đau khổ thuộc về thời gian.



*Thầy chúng ta đều có một kẻ thù lớn nhất,
cũng là người bạn đồng hành vĩ đại nhất,
trong chính mình. Đó là cái Tôi của chúng ta.*





Chúng ta có thể chế giễu hay khinh miệt suy nghĩ tự trừng phạt này, nhưng không thoát khỏi sự kìm kẹp của nó. Khi chúng ta nghĩ rằng mình hoàn toàn tự do và độc lập thì ngay trong một khoảnh khắc, chúng ta sẽ cảm thấy những móng vuốt sắc nhọn đang đâm vào cổ họng mình. Chúng ta đau đớn đến nỗi ngã vật ra đất và khụy gối trước khi một sức mạnh bí ẩn nào đó đưa chúng ta bước qua những con đường mờ ảo của cuộc sống với một mục tiêu không rõ ràng.

Ibsen¹ đã đúng khi ông đòi hỏi con người phải hành động theo một đức tin mạnh mẽ. Tất cả những người tâm thần đều có một tâm hồn quá nhạy cảm.

■ “Tôi không làm gì sai cả...” – một phụ nữ mắc chứng sợ không gian rộng và nơi đông người nói với tôi – “... ngoại trừ việc tôi không cảm thấy thư thái cho lắm. Hãy để tôi có thời gian tĩnh tâm, tôi sẽ khá hơn thôi.” Cô ấy tiếp lời. Thật ân tượng! Thật đúng đắn! Thật thảng thán!

Dù cô ấy có tiết lộ cho tôi tất cả kho báu trên thế gian này, tôi cũng không thể giúp cô ấy cảm thấy thư thái hơn. Chứng bệnh sợ không gian rộng của cô ấy cũng là một dạng tự trừng phạt.

Một lần nọ, cô ấy tự trách mình đã đi quá xa, và giờ cô tự trừng phạt mình bằng cách không ra khỏi nhà nữa. Bất

¹ Nhà viết kịch, sách đã chú thích.



cứ khi nào cần đi đâu, cô ấy đều nghĩ đến cùng một kịch bản: "Thật quá xa, có vẻ là quá đỗi xa xôi với mình."

Cô ấy đã áp dụng một hình phạt mạnh hơn khi cô đến thăm chồng mình. Anh ta nỗi máu ghen khi thấy vợ mình - một thiếu phụ trẻ - đi ra ngoài, và rồi cầm cô ấy ra ngoài một mình. Thế là cô ấy không dám ra ngoài một mình một lần nào nữa, đồng thời cũng không cho phép anh chồng rời cô nửa bước. Nếu phải ra ngoài vào một dịp nào đó, cô ấy cần có người hộ tống theo cùng. Vì vậy, người phụ nữ trong trường hợp này không chỉ trừng phạt chính mình, mà còn trừng phạt cả những người xung quanh cô ấy nữa.

Những lời phàn nàn vô nghĩa cũng là một dạng của luật trừng phạt Poena Talionis.

- Một cô gái bị đau đầu dữ dội. Tất cả phương pháp chữa trị cả trong lẫn ngoài đều không có tác dụng với cô trong việc giảm bớt những cơn đau khủng khiếp. Về bản chất đó là sự loạn trí.

Và chuyện là thế này. Một lần nọ, cô ấy lừa dối mẹ mình rằng mình bị đau đầu để có thể ở nhà. Sự việc này là lần mở đầu cho hàng loạt các sự cố mà cô ấy lấy đó làm điều để tự trách bản thân. Vào thời điểm đó, đầu cô ấy thực sự bị lệch sang một bên. Tại sao tối hôm ấy cô lại nói dối mẹ mình kia chứ? Tại sao cô khiến mẹ lo lắng



cho mình như vậy? Và giờ những cơn đau đầu xuyên giống như một sự trùng phạt. Cô tự trách rằng: "Giá như khi ấy mình không làm sai, giá như không nói dối mẹ về cơn đau đầu thì tốt biết mấy."

Tôi thường tự hỏi:

Tại sao phải sử dụng tất cả những điều luật lẩn hình phạt đó?

Tại sao luôn chỉ có thẩm phán, công tố viên và bị cáo?

Xét cho cùng, những kẻ chịu sự trùng phạt của luật pháp không phải là những kẻ bị trùng phạt nặng nề nhất. Tất cả nỗi đau khổ và hình phạt của việc xét xử công khai ấy có là gì so với nỗi buồn khổ vô hạn tuôn trào từ linh hồn của những kẻ đang sám hối kia? Bàn tay kẻ ấy run lên ớn lạnh trước những ánh nhìn đầy khinh bỉ. Hàng ngàn cảm giác tội lỗi xâm chiếm, họ cảm thấy ăn năn bởi những việc họ cho rằng mình làm sai hoặc chưa bao giờ phạm phải.

Nhân loại trả giá cho sự tiến bộ bằng những cuộc đấu tranh và hi sinh không hồi kết. Chúng ta tưởng rằng mình đang tiến đến một mốc đáng tự hào, khi một ngày nào đó không còn có vị thẩm phán nào tồn tại trên trái đất.

Nhưng, hóa ra vị thẩm phán tối cao nhất lại luôn ngự trong chính lồng ngực mỗi người. Không có sự xấu hổ



nào khác ngoài nỗi xấu hổ trong chính mình, và không có hình phạt nào khác ngoài luật trừng phạt Poena Talionis mà mỗi cá nhân tự áp lên chính mình.

GHIM 8



Mỗi người đều có một kẻ thù lớn nhất, cũng là người bạn đồng hành vĩ đại nhất trong chính mình, đó là cái Tôi của mỗi người.

Luôn có một thẩm phán ngự trị trong mỗi chúng ta. Không có sự xấu hổ nào khác ngoài nỗi hổ thẹn với bản thân. Không có hình phạt nào khác ngoài sự trừng phạt của tòa án lương tâm trong chính mình.

9

ĐÁNH MẮT NIỀM VUI SỐNG

Niềm vui đến khi ta vượt lên
cái Tôi ích kỉ của mình





Tôi từng được xem một vở kịch vô cùng hấp dẫn. Trong vở kịch, người con trai tưởng là đã chết sắp trở về nhà. Mọi người đều sợ rằng liệu niềm vui ấy có quá sức chịu đựng của người mẹ già yếu hay không, khi bà ấy chưa từng biết đến phép màu? Chẳng phải một sự kích động có thể gây ra cái chết đột ngột hay sao? Tuy nhiên cuối cùng tất cả kết thúc tốt đẹp. Tác giả đi đến kết luận an ủi, rằng niềm vui không thể giết chết một người. Rằng nỗi sợ về niềm vui quá lớn lao bất ngờ đều là thừa thãi.

Chuyện này đối với tôi có vẻ hơi ngắn. Làm sao người ta có thể tưởng tượng ra được cái ý nghĩ sợ hãi niềm vui này kia chứ? Chẳng phải tất cả mọi người đều tìm kiếm niềm vui, bằng mọi cách săn lùng nó suốt cuộc đời hay sao?

Có một câu chuyện cổ tích của Đức kể về một người đang đi xuống quả đồi với một khuôn mặt râu rի và tức giận, bởi anh ta nghĩ đến việc tiếp theo đây phải leo lên.



Có rất nhiều kiểu anh-chàng-leo-đồi như thế trên đồi này. Chúng ta cũng vậy.

Lẽ thường, không quá vui sướng thì không quá buồn khổ, không quá hạnh phúc thì không sợ bất hạnh, đó là một kiểu khôn ngoan. Ai cũng biết “sau tiếng cười là tiếng khóc”. Chúng ta vẫn thường nghe những câu trích dẫn kiểu như:

“Hạnh phúc và thủy tinh, đều dễ vỡ làm sao!”

“Hạnh phúc và bất hạnh, luôn song hành với nhau!”

Cuối cùng, có một câu nói rất hay của người Solomon: “Cho đến lúc chết chúng ta cũng chẳng đông đếm được hạnh phúc.”

Làm thế nào một người có thể tận hưởng trọn vẹn niềm hạnh phúc?

Có một câu tục ngữ, đại ý rằng, sau niềm vui sẽ là nỗi buồn. Các nhà thơ cũng dạy chúng ta cách kiềm chế niềm vui. Tôi đặc biệt nghĩ về bài thơ của Schiller¹: Khi đổi mặt với may mắn đặc biệt, vị khách rùng mình quay người đi. Chúng ta học được cách sợ hãi những hạnh phúc và niềm vui tột cùng.

Luôn tồn tại một nỗi buồn trầm lặng dưới đáy niềm vui, một nỗi sợ hãi thầm kín rằng “Các vị thần muốn tiêu

¹ Tên tiếng Đức *Der Ring des Polycrates*.



diệt chúng ta”, rằng sự bất hạnh luôn theo sau hạnh phúc, rằng sự đối nghịch đó sẽ khiến cho sự bất hạnh xuất hiện với tần suất nhiều hơn. Những điều này có đúng hay không? Tất nhiên chúng ta không nên phấn khích quá vì hạnh phúc. Nhưng cũng không cần để mình bị xâm chiếm bởi nỗi lo sợ niềm hạnh phúc mất đi hay bất hạnh tìm đến.



*“Hãy sống với ngày hôm nay.” Đó
là lời của Horace¹, một nhà giáo dục
người Mỹ.*



Cái gọi là “nỗi ưu phiền” (*weltschmerz*²) có thể sinh ra bởi chúng ta đã ngăn chặn gần như tất cả niềm-vui-sống (*Joy in Life*). Chúng ta vẫn có những niềm vui nhỏ nhặt, tảo mẩn, chốc lát. Nhưng niềm-vui-sống thực sự, lớn lao và tuyệt vời lại giống như cơn mưa mùa hè, chóng đến chóng đi. Có bao nhiêu người trong chúng ta có thể

¹ Horace Mann (1796 - 1859) là một nhà cải cách giáo dục người Mỹ. Câu của ông được Baumbach dịch ra tiếng Đức: "Heut ist heut!"

² Từ này không có từ tương đương trong tiếng Anh, nên ND tạm dịch như vậy. Được nhà văn người Đức Jean Paul Richter sử dụng lần đầu tiên vào năm 1810, "*Weltenschmerz*" được ghép từ "*welt*" (thế giới) và "*schmerz*" (nỗi đau) nhằm lột tả sự tuyệt vọng và lo âu khi cảm thấy bị đe dọa bởi những vấn đề và biến động mà thế giới đang phải đối mặt.



trả lời một câu hỏi thông thường như “Anh khỏe không?” bằng một câu trả lời thành thực với ánh nhìn lấp lánh và hoàn toàn hài lòng: “Cảm ơn anh, tôi rất khỏe!” Hiếm khi chúng ta thấy một ai hạnh phúc đến như vậy. Hầu hết chúng ta đều phàn nàn gì đó về sức khỏe, công việc, gia đình, về những người có thẩm quyền, hay những vấn đề chính trị... dạng như vậy. Toàn bộ tâm trạng của con người với tôi mà nói đều chẳng xa lạ gì. Bao nhiêu lần ta nghe đến những vụ tự tử của những người trẻ rồi nhỉ? Tuổi trẻ thật đáng thương! Có những người chỉ vì một nỗi thất vọng đã vội vứt bỏ cuộc sống của mình như vứt một cái giẻ rách. Đáng buồn thay, niềm-vui-sống thực sự đã dần bị quên lãng trong thế giới này.

Từ những bệnh nhân tâm thần, chúng tôi tìm thấy cả một nhóm người mắc chứng sợ niềm vui. Trong số đó có những người bất hạnh, họ sợ tất cả niềm vui bởi họ luôn mang trong mình những trải nghiệm đau buồn. Ngay cả khi cảm giác vui vẻ trong cuộc sống xuất hiện, họ vẫn cảm thấy không thoái mái và luôn có trong mình một nỗi lo âu nhẹ, rồi ngày càng tăng dần lên: “Đừng hân hoan quá nhiều, mọi thứ sẽ dần trở nên tồi tệ!” Những bệnh nhân này tự tước đi tất cả niềm-vui-sống và hành động ngược lại với những điều vốn sẽ mang đến niềm vui. Họ không cảm nhận được niềm vui thích trong mỗi việc mình làm. Họ phủ nhận chính mình khi thực tế không đáp ứng những mong cầu của họ. Đến cuối cùng, họ đã



thành công trong việc chuyển đổi tất cả niềm-vui-sống của thế gian này thành trách nhiệm và nghĩa vụ.

Tại sao họ lại hành động như vậy? Điều gì bên trong đang trói buộc họ? Năng lượng tâm lí nào thúc đẩy khiến họ không thể hành động có động lực được?

Nếu chúng ta hỏi những người đau khổ kì lạ này, họ sẽ im lặng, cuối cùng buông một câu trả lời nhát ngừng, rằng họ nghe thấy một giọng nói bên trong mình vọng ra: "Ngươi không xứng đáng. Ngươi đã làm quá nhiều điều xấu xa." Nói cách khác, họ có một "lương tâm dằn vặt" và thấy mình không xứng đáng có được niềm vui của thế gian. Họ là thẩm phán và công tố viên của chính mình.

- Có một diễn viên nổi tiếng, rất tài năng và luôn cho thấy một khả năng vô hạn. Nhưng anh ta không bao giờ có thể thoát khỏi chính mình và bộc lộ trọn vẹn tài năng nghệ thuật của bản thân. Trước mỗi lần trình diễn, anh ta thường tự nói với mình rằng: "Mọi người chắc chắn sẽ cười nhạo mình, mình sẽ thất bại thảm hại. Mình không xứng đáng với bất cứ điều gì. Mình thật tệ và mình không thể nào tiếp tục được."

Anh bước lên sân khấu cùng tâm trạng này và phải chiến đấu với chính con người luôn quấy rầy ở bên trong. Trước mọi niềm vui trong cuộc sống, anh ta nghe thấy một tiếng vọng đáng sợ từ sâu thẳm: "Mày không xứng đáng!"



Anh hôn một cô gái ngọt ngào, khi cô ấy ngây ngất trong vòng tay của anh, anh lại nghe thấy giọng nói bên trong: "Mày không xứng đáng!"

Anh viện đến vô vàn cái cớ, khiến cô gái không thể chịu đựng được. Anh mất đi người yêu thương của mình và xúc phạm ngay cả những người bạn tốt nhất. Anh không thấy mình xứng đáng có được tình yêu của họ.

Có nhiều người có thể làm điều gì đó tốt hơn, nhưng họ cứ dừng lại do dự và liên tục nghĩ về nó. Có điều gì đó bên trong khiến họ luôn tự phủ nhận mình. Một cảm giác buồn khổ đeo đẳng suốt tất cả những việc họ làm. Thành công với họ dường như không được hoan nghênh và họ cảm thấy rất xấu hổ về điều đó.

"Nỗi sợ niềm vui" có thể giải thích cho rất nhiều hành động mà đôi khi ta tưởng sẽ không thể hiểu được.

- Một người đàn ông ngầm theo đuổi cô gái trong một thời gian dài. Mọi người nín thở chờ anh ta nói ra lời cầu hôn cô gái ấy. Từng tháng từng năm cứ thế trôi qua, anh ta đã từ bỏ sự theo đuổi đằng đẵng, từ bỏ chính hạnh phúc mà anh ta từng vô cùng khao khát. Đối với anh, cô ấy thật cao, thật xinh. Cô là nữ thần tuyệt vời đã ưu ái anh - một phàm nhân đáng thương. Anh cảm thấy mình không xứng đáng với điều đó. Anh thu mình lại cho đến khi "nữ thần" rời xa anh.



Những trái tim nhỏ bé co lại vì lo lắng và sợ hãi. Buồn thay, từ khi còn nhỏ, chúng ta đã phải nghe điều đó từ những người lớn, như một nỗi tổn thương và vết hằn trong tim.

Người ta nghĩ rằng trẻ em dù nhỏ hay lớn đều cần được nhắc nhở về mỗi những hành động của mình. Chúng luôn phải nghe những điều kiểu như: "Mặt trời sẽ chẳng tỏa sáng cho con đâu, con không xứng đáng." Nếu đứa trẻ lớn lên với vết thương tâm lí đó, nó sẽ mang một nỗi sợ không thể lí giải nổi với mặt trời. Nó cứ vô thức đi núp dưới bóng râm, hòng xoa dịu nỗi lo lắng.

Bên tai chúng ta luôn là ví dụ về những đứa trẻ hư hỏng, không biết nghe lời và không biết hối lỗi nào đó. Như vậy, từ nhỏ chúng ta đã "học được" cách nhìn nhận sai lầm của mình không phải từ bản thân mình, mà bằng sự so sánh với người khác, hay bằng một mô hình phẩm chất, đạo đức nào đó mà cha mẹ, giáo dục và xã hội áp lên chúng ta. Kết quả là chúng ta đều có xu hướng nghĩ rằng những người khác tốt đẹp và cao quý hơn mình. Đồng thời không ngừng dằn vặt bản thân mình một cách không cần thiết. Chúng ta có xu hướng hạ thấp hoặc tôn mình lên cao. Đó đều chỉ là từ việc so sánh mình với người khác mà ra. Tất cả những động lực bị đè nén, cùng những ham muốn, thèm khát trong mỗi chúng ta đã làm nảy sinh những mộng tưởng mơ hồ. Phức cảm tự ti trong mỗi chúng ta được hình thành như thế.



Có quá nhiều lời nói dối trong thế giới của chúng ta. Chúng ta lừa dối ngay chính bản thân mình.



Niềm hân hoan, sự vui vẻ phải chăng đã lùi tàn trong thời đại của máy móc?

Phải chăng chúng ta chỉ còn kiếm tìm những dấu vết của chúng một cách vô vọng mà thôi?

Liệu chúng ta có thể xua đi sự tàn nhẫn ấy và mang đến cho chính mình một niềm-vui-sống hay không?

Tôi không phải là người muốn có niềm vui bằng bất cứ giá nào. Tôi không kêu gọi con người tìm niềm vui giả tạo, thoảng chốc để quên đi nỗi đau trong lòng. Niềm vui là một cảm nhận nội tại, niềm vui thực sự xuất phát từ những điều tốt đẹp – đó là một trong những niềm vui cao cả nhất của thế gian.

Chúng ta cần hướng bản thân mình đến niềm vui từ những điều tốt đẹp, chứ không phải nỗi sợ hãi về trùng phạt hay địa ngục. Ta yêu cái Đẹp, cái Thiện bởi nó thực sự cao quý, và bởi ta mong ước được vươn đến những tầng cao hơn trong sinh mệnh của mình.



Niềm vui đến, khi ta vượt lên cái Tôi ích kỉ của mình.

Và đừng lâng quên hiện tại.



*Hãy nắm bắt cuộc sống khi ánh đèn còn
sáng tỏ và ngắm những bông hồng trước khi
chúng tàn héo.*



GHIM 9



Có quá nhiều lời nói dối trong thế giới của con người. Con người lừa dối ngay chính bản thân mình. Tìm kiếm những niềm vui thoảng chốc hòng xoa dịu nỗi chán chường, trong khi từ sâu thẳm luôn biết mình khổ đau, tuyệt vọng.

Liệu con người có thể xua đi sự tàn nhẫn ấy và mang đến cho chính mình một niềm-vui-sống đích thực hay không? Hãy hướng bản thân mình đến niềm vui từ những điều tốt đẹp, chứ không phải nỗi sợ hãi về trùng phạt hay địa ngục. Con người yêu cái Đẹp, cái Thiện bởi nó thực sự cao quý, và bởi họ mong ước được vươn đến những tầng cao hơn trong sinh mệnh của mình. Khi con người vượt lên cái Tôi ích kỉ của mình, niềm vui sẽ đến.

10

CON NGƯỜI VÀ TIỀN BẠC

Giải thoát bản thân
khỏi nỗi ám ảnh tài sản





Thái độ hai mặt của con người với tiền bạc

Một người bình thường sẽ không thể tưởng tượng rằng có những người không có khả năng sử dụng chính tiền bạc của mình. Đó là những người không bao giờ học cách giải quyết vấn đề tiền bạc hoặc làm thế nào để định giá chính xác nó. Với họ, tất cả giao dịch tài chính đều là một vấn đề khó khăn mà họ muốn tránh xa. Với họ, trả nợ là một điều tuyệt vời, đòi nợ là một hành động khủng khiếp. Họ run lên bất cứ khi nào họ phải đưa ra quyết định về tiền bạc và trở thành nạn nhân của những kẻ lừa phỉnh. Không phải vì họ ngu ngốc, họ chỉ bất lực trong việc nắm bắt chính xác giá trị của tiền bạc và trách nhiệm của bản thân.

Có thể thấy sự khác biệt to lớn trong cách định giá tiền bạc của mỗi chúng ta. Một vài đứa trẻ ngay từ nhỏ



đã có cảm giác về giá trị của tiền bạc. Chúng hạnh phúc khi được ai đó cho tiền, chúng sẽ cất đi, chơi với tiền và tự hào về khát báu của mình. Chúng đem khoe với mọi người, nói không ngừng về nó và luôn xin thêm tiền để làm giàu cho kho báu của mình từ những người họ hàng. Chúng biết rõ ý nghĩa của “ít” hay “nhiều”. Chúng rất nhanh nhạy trong tính toán và dường như quen với mọi giao dịch về tiền bạc hay kinh doanh. Chúng bán và trao đổi tem thư, đổi bút lấy sách và thậm chí sẽ làm việc nhà nếu được trả một cái giá hời. Đó là những người sinh ra để làm doanh nhân, giao thương – những người dành toàn bộ cuộc đời để kiếm tiền và là người nhìn nhận mọi thứ trên góc độ của tiền bạc, kể cả thời gian, tình yêu, nghệ thuật hay tổ quốc...

Trong khi nhiều đứa trẻ khác lại hoàn toàn mù tịt về tiền bạc. Trong một cuốn tiểu thuyết của Charles Dickens, có cảnh một cậu bé hỏi cha mình tiền là gì. Người cha vô cùng bối rối. Tiền thật khó định nghĩa. Cuối cùng ông ấy trả lời đứa con: “Tiền là tiền thôi.” Tuy nhiên với những đứa trẻ này, tiền không phải là tiền. Chúng rất xấu hổ khi được ai đó cho tiền. Chúng nên làm gì với nó đây? Đó là những đứa con nhà khá giả, luôn được đáp ứng mọi nhu cầu, hoặc cũng có thể là những đứa trẻ không được phép mua bất cứ thứ gì cho bản thân. Chúng mỉm cười một cách dè dặt và biết ơn khi ai đó hứa với chúng rằng tiền sẽ được bỏ vào hộp và họ sẽ giữ hộ chúng. Vậy tương lai của



chúng sẽ thế nào? Nhiều đứa biết rằng cha mẹ chúng có rất nhiều tiền và một ngày nào đó số tiền ấy sẽ thuộc về chúng. Những đứa khác lại sợ phải cầm tiền như thế nó sẽ đốt cháy và làm đau chúng. Hoặc chúng thấy tiền rất bẩn, như thể cầm vào tay sẽ gây bệnh tật. Đồng thời, chúng cũng nhìn kho báu với một khao khát bí mật. Chúng xấu hổ khi phản bội lòng tham của chính mình.

Thậm chí những người trưởng thành cũng như vậy.
Tất cả mọi người đều rơi vào hai thái cực:

- (i) hoặc sống chết vì tiền, không từ thủ đoạn kiếm tiền;
- (ii) hoặc thích đóng vai một người đạo đức không quan tâm đến tiền bạc.

Dù thuộc loại nào, rất ít người thừa nhận họ yêu tiền, muốn có tiền và mong mỏi được sở hữu tiền của. Thật vậy, có rất nhiều nghề nghiệp không tiện bộc lộ sự thèm muốn tiền bạc. Danh tiếng của một doanh nhân thường phụ thuộc vào sự thông minh của anh ta trong việc giấu đi lợi nhuận thực mà mình kiếm được. Bác sĩ cũng không bao giờ để lộ việc ông ta cũng lệ thuộc vào tiền bạc. Ông ta phải đưa ra chi phí trị liệu với vẻ do dự và không thực sự sẵn sàng. Ông ta làm thế chỉ vì cần thiết phải thế mà thôi, chứ thực tình không phải vì ông ta ham muốn. Ông ta cần thể hiện tất cả điều đó qua vẻ mặt đầy ái ngại của mình.



Nỗi sợ bị lợi dụng và mất mát

Trong chúng ta đều tiềm ẩn một nỗi sợ: Sợ bị người khác lợi dụng. Đó chính là động lực tâm lí khiến chúng ta làm ra những hành vi lừa lùng.

Ta thích giao thiệp với bạn bè, người thân hoặc những người mà ta được giới thiệu vì cảm giác an toàn. Đồng thời ta cũng muốn mở rộng các mối quan hệ, kết giao vì mục đích có lợi cho mình.

Ta muốn người khác tin tưởng mình. Nhưng ta không thoát khỏi nỗi lo âu, sự đề phòng hay nghi ngờ dành cho người khác.

Ta luôn chống lại sự xấu xa của thế gian này. Nhưng ta cũng ý thức được thực ra toàn bộ đời sống này đều nằm trong chu trình làm lợi từ người khác.

Về bản chất, tiền – hay nói đúng hơn là mong muốn sở hữu tài sản – khơi dậy những bản năng xấu xa nhất của nhân loại: ích kỉ, tham lam, bạo ngược, trực lợi. Chúng chi phối con người và rất khó để chế ngự chúng bằng đạo đức hay giáo dục. Ngay cả những kẻ tốt tính, có cái nhìn sâu sắc về con người và hiểu mình cũng khó lòng tin tưởng người khác. Vì như đã nói, con người hoài nghi ngay chính bản thân mình. Tham cầu tài sản phá hỏng mối quan hệ giữa con người với nhau.



Nỗi ám ảnh tài sản này được tiết lộ trong những giấc mơ. Chúng ta khám phá ra những “bất đẳng thức” lặp đi lặp lại, cho thấy tiền có thể là biểu tượng cho những thứ xấu bẩn, cặn bã, máu, không khí, thời gian hay cuộc đời.

Chẳng hạn, nếu một người mơ thấy mình đi dọc theo con đường đất lầy lội, có thể lí giải rằng anh ta sẽ trở nên giàu có hay sẽ đắm mình trong tiền bạc.

Chúng ta thường gọi những người cho vay nặng lãi là kẻ hút máu.

Một thương lái sẽ “ngạt thở” nếu anh ta không thể thanh toán tất cả các khoản nợ khi đến hạn.

Một người hà tiện bị gọi là kẻ đều già bần tiện.

Trong ngôn ngữ giao tiếp hàng ngày, tiền tượng trưng cho sự rác rưởi (hoặc bất chính).

Chúng ta cũng hiểu thêm từ việc quan sát những giấc mơ, rằng chúng ta rất thường xuyên mơ thấy những con số và tiền bạc. Những con số này thường có một ý nghĩa rất quan trọng, chúng biểu thị một lương tâm tội lỗi. Trong việc phân tích những giấc mơ này, người ta ngạc nhiên khi thấy bộ óc của một nhà toán học xuất sắc trong vô thức con người.

Những con số cho thấy một sự kết nối tuyệt vời với những ngày sinh tháng mất, những ngày quan trọng



hay định mệnh trong đời một người. Tâm trí hoàn toàn có thể lãng quên những ngày này, nhưng đâu đó trong vô thức chúng vẫn lưu lại. Thực sự không dễ quên một ấn tượng. Mọi trải nghiệm đều tạo ra một ấn tượng vĩnh cửu. Thứ người ta gọi là lãng quên thực ra chỉ chìm sâu xuống những địa tầng của vô thức. Tuy nhiên chúng lại luôn kết nối với những giấc mơ. Giấc mơ giống như một thợ lặn táo bạo, nó lặn sâu xuống những tầng vô thức, mang đến trong giấc ngủ những kí ức dường như đã bị lãng quên.

Sau khi những cảm xúc bị dồn nén được phơi bày, chúng ta thấy một khía cạnh thật khác lạ của con người. Tất cả chúng ta đều giống nhau trong mọi mong cầu. Sự thật này chẳng ai muốn nhắc đến. Chúng ta đều vô cùng khốn khổ vì tiền bạc. Nói đúng hơn chúng ta khốn khổ vì lòng tham của chính mình. Chỉ có điều lòng tham đó biểu hiện ra khác nhau ở mỗi người mà thôi.

Bản năng ích kỉ, tham giữ tài sản thực ra chỉ là một dạng ham muốn quyền lực được ngụy trang và biến đổi dưới nhiều dạng thức khác nhau: Một người hà tiện tiền bạc. Một kẻ ích kỉ trong tình yêu. Một người trực lời từ cuộc đời. Một kẻ ăn mày dĩ vãng. Tất cả chúng ta đều có những “hộp tiền” bí mật, nơi ta cất giữ kho báu của riêng mình. Theo thời gian, kho tài sản ấy đầy mài lên, nhưng chúng ta cũng dần đánh mất linh hồn mình. Lúc nào



cũng sống trong thấp thỏm lo âu, tim đập chân run vì sợ hãi, sợ ai đó cướp mất tài sản của mình, lấy đi những gì mình đang có.



*Con người không ngừng bị ám ảnh bởi ham
muốn sở hữu tài sản.*



Muôn kiểu phát điên vì tiền

Ham muốn của chúng ta với tiền bạc vô cùng mạnh. Đó giống như một lời nguyền theo suốt cuộc sống của chúng ta. Ham muốn đó biểu hiện dưới rất nhiều hình thức kì lạ.

Có những người tâm thần sợ phải cầm tiền vì nó có thể chứa vi khuẩn gây bệnh. Anh ta khử trùng tiền xu và tiền giấy sau đó xếp vào một phong bì kín.

Có những người không thể giữ tiền. Tiền với họ như nước chảy qua tay. Đây là một triệu chứng tâm thần mà những người thừa kế gia tài kếc xù thường phải chịu đựng. Họ thể hiện sự khinh thường vật chất và khoác lên bộ mặt không thỏa mãn khi nhìn thấy tiền của cha mẹ



mình. Tiền chỉ có giá trị với họ khi họ thực sự làm ra tiền. Nhưng bởi cha mẹ quá giàu, họ không thể cảm nhận được điều đó, cũng chẳng có động lực nào để kiếm tiền. Trong khi đó họ có thể vung tiền thoái mái. Đồng thời họ mặc nhiên không có quyền từ chối bất cứ đòi hỏi nào về tiền bạc từ phía những người thân, họ hàng, bạn bè.

Lại có một kiểu người lúc nào cũng băn khoăn không biết mình đã chi trả các hóa đơn chưa. Họ thường quay lại hỏi người bán hàng: Tôi đã thanh toán hóa đơn chưa nhỉ? Nhưng ngay cả sự đảm bảo của người bán hàng cũng không thể làm dịu nỗi lo lắng của họ.

Tất cả những người không thể giải quyết vấn đề tiền bạc đều sẽ cảm thấy mình mắc tội. Trong giấc mơ và cả trong cuộc sống của họ, tiền luôn mang lại một cảm giác tội lỗi. Tiền là biểu tượng cho tội lỗi. Thứ tra tấn họ chính là sự sỉ nhục từ bên trong, là một món nợ bí mật mà họ không thể trả được. Với họ, đó là tội lỗi trong sâu thẳm con người họ.

Họ không thể gạt bỏ gánh nặng này. Mọi khoản nợ và hóa đơn cần trả trở thành một biểu tượng cho nỗi sợ hãi bên trong họ. Tội lỗi đôi lúc không hẳn là một điều có thật, nó chỉ có thật trong tâm trí của người đầy với những ám ảnh lặp đi lặp lại. Trong hầu hết các trường hợp, đó là những mộng tưởng và ham muốn vượt quá giới hạn cho



phép, sau đó lương tâm họ khẳng định đó là hành vi sai trái và đàn áp nó. Chẳng hạn, một người thừa kế không thể kiên nhẫn chờ đợi cái chết của cha mình, đã vội hì dung việc mình sẽ làm gì với đồng tiền đó, tâm trí anh ta sẽ tạo ra những hình ảnh tưởng tượng về việc này. Chính cảm giác tội lỗi đó khiến anh ta không thể có một thái độ cân bằng với tiền bạc.

Sự đau khổ quá mức cũng là một dạng rối loạn thần kinh. Vốn tiền chỉ là một phương tiện, một chiếc chìa khóa để nắm lấy quyền lực và sở hữu. Nhưng với những người đau khổ vì tiền, phát điên vì tiền này, phương tiện - tức là tiền dường như còn quan trọng hơn mục đích - tức là quyền lực và sở hữu. Họ phải chịu đựng sự trùng phạt, chịu đựng cơn điên này, bởi họ hi sinh cả thế giới và chính bản thân mình để đổi lấy những đồng tiền kia.

Tiền với họ có nghĩa là mọi thứ: sự an nhàn, tình yêu, tình bạn, xã hội, du lịch, nghệ thuật... Với họ, mọi thứ đều có thể mua bằng tiền, thậm chí tất cả là những cuộc đổi chác rõ ràng. Những người khốn khổ ấy nhìn thấy tất cả khả năng kiếm tiền ngay trước mắt, nhưng lại trì hoãn cơ hội ấy. Họ chỉ muốn tích lũy thật nhiều tài sản hơn nữa, cho tới khi hoàn toàn chìm trong cơn mê đắm tiền bạc. Tất cả cuộc sống của họ chỉ xoay quanh tiền, nói đúng hơn là ham muốn tích lũy tài sản.



Cũng có khá nhiều trường hợp có thái độ rất phức tạp với tiền bạc.

Họ là những người có tài sản, nhưng lại luôn ám ảnh mình sẽ nghèo đi. Chẳng có gì là an toàn với họ. Họ lo rằng ngân hàng có thể vỡ trong thời chiến, nhà của họ có thể sập, đầu tư cổ phiếu không sinh lợi khi chiến tranh nổ ra... Họ luôn có cảm giác rằng tiền của họ đang hao hụt đi. Một số người điên đến độ nghĩ rằng tiền của họ bị rút ra khỏi ngân hàng và bắt đầu run rẩy lo lắng cho sự an toàn của gia tài. Họ không ngừng bị ám ảnh bởi bóng ma của sự nghèo đói và cảm giác mình không có khả năng kiếm được một xu nào. Đúng là họ được thừa kế nhưng lại không có khả năng kiếm tiền. Họ cảm thấy vui làm sao khi kiếm được một khoản tiền dù rất nhỏ.

Tôi có thể lấy thêm nhiều ví dụ khác, nhưng nhiêu đây cũng đủ để thấy: Con người phát điên vì tiền.

Để thấy, người giàu có không hề hạnh phúc với gia tài của họ như ta thường tưởng tượng. Nhiều những trường hợp nghiêm trọng nhất của chứng loạn thần kinh xuất phát từ những người rất giàu có. Những người lao động bình thường không dễ bị ánh hưởng nghiêm trọng như vậy, bởi họ có một phương thuốc vô cùng hữu hiệu chống lại bệnh lí, đó là công việc và lao động.



*Trong lao động hăng say miệt mài, không có
chỗ cho những hiện tượng tâm lí phức tạp
nảy sinh.*



Hay trở thành một người khỏe mạnh, hạnh phúc và có khả năng làm việc.

Dạy trẻ những kỹ năng xử lí tiền bạc là một trong những nhiệm vụ khó khăn. Có lẽ phương pháp tốt nhất ta cần làm là khuyến khích chúng tự kiếm tiền. Mỗi đồng tiền kiếm ra là biểu hiện cho nỗ lực trực tiếp của con trẻ và nó sẽ hiểu đúng giá trị của đồng tiền. Thật sai lầm khi cho trẻ em tiền nhưng lại không dạy chúng cách tiêu tiền. Bởi khi trưởng thành, chúng sẽ không có khả năng đổi mặt với những vấn đề về tiền bạc hay cách kiếm tiền. Chúng còn không biết cách tiêu tiền hay làm bất cứ điều gì để kết nối với điều đó. Vì thế, trẻ em ở một thời điểm thích hợp nên học để hiểu về giá trị của đồng tiền. Đứa trẻ có thể xử lí tốt các vấn đề tiền bạc với một tâm thái bình tĩnh sẽ có được một tâm trí mạnh mẽ sau này.



Chúng ta không nên suy nghĩ quá nhiều về tiền bạc.
Chúng ta nên chấp nhận nó một cách nhẹ nhàng và bước qua nó.

Chúng ta tiết kiệm và phân phổi tiền bạc đúng cách,
chứ không bán mạng để có được nó.

Chúng ta không nên coi thường tiền bạc bởi nó là một trong những nhu cầu cấp thiết của cuộc sống. Nhưng chúng ta cũng cần biết cách tự bảo vệ mình trước sự cuồng hóa tiền bạc. Tiền bạc và hạnh phúc không phụ thuộc lẫn nhau. Một người có thể vừa kiếm được tiền vừa giữ được lí tưởng của mình.

Nếu tôi có cơ hội hỏi Định mệnh rằng tôi có thể để lại cho con mình những gì, thì tôi sẽ nói:



Xin cho chúng có một tâm trí mãn nguyện,
một sức mạnh thích ứng với mọi hoàn
cảnh của cuộc sống và cảm nhận trọn
vẹn hạnh phúc trong mỗi khắc mỗi giây.



GHIM 10



Con người đều giống nhau trong mọi mong cầu, đều vô cùng khốn khổ vì tiền bạc. Nói đúng hơn con người khốn khổ vì lòng tham của chính mình. Con người không ngừng bị ám ảnh bởi ham muốn sở hữu tài sản. Hoặc là sống chết vì tiền, hoặc là giả vờ không quan tâm đến tiền.

Không nên coi thường tiền bạc bởi nó là một trong những nhu cầu cấp thiết của cuộc sống. Nhưng con người cũng cần biết cách tự bảo vệ mình trước sự cuồng hóa tiền bạc. Tiền và hạnh phúc không đi liền với nhau.

Chỉ trong lao động hăng say miệt mài, mới không có chỗ cho những lòng tham, những khốn khổ滋生. Hãy trở thành một người khỏe mạnh, hạnh phúc và có khả năng làm việc.

11

SỰ ĐỒ KỊ: THUỐC ĐỘC CỦA TÂM HỒN

Đi sâu vào bên trong và sử dụng
sức mạnh nội tại của chính tâm hồn mình





Hãy nhìn xem, có một con sâu gớm ghiếc đang ăn mòn tâm hồn của chúng ta. Với hàng trăm nanh độc, nó luôn háo hức tìm kiếm con mồi. Nếu như ta cắt cái đầu của nó, một cái đầu mới sẽ mọc lên ngay trên vị trí ấy, như con rắn Lemaic. Cơ thể nó lấp đầy tâm hồn thánh khết và phá hoại năng lượng thuần lành nhất của chúng ta. Nó làm cho ta mù quáng và không còn nghe thấy gì, đồng thời giữ chặt ta trước tấm gương của cái Tôi tham lam. Nó chỉ muốn ta nghe và nhìn thấy chính nó, cũng như làm mọi thứ cho nó. Đó là con sâu của sự ganh ghét, đố kị.



*Thật không may, chúng ta không
hiểu nhiều về bản thân mình.*



Ta coi mình là một khuôn mẫu của phẩm hạnh, đôi mắt sắc lạnh của ta chỉ trong thấy lối làm của người khác. Chỉ khi ta hiểu được (điều này rất ít khi xảy ra) rằng mọi sinh mệnh đều như nhau, những điều tốt xấu đều nằm



trong chính lồng ngực mỗi con người, thì ta mới có thể nhận ra lỗi lầm của người khác trong chính chúng ta. Khi ấy chúng ta có thể thấu biết mọi sự. Chúng ta cũng có thể có một cái nhìn sâu hơn vào bên trong sự đố kị của tâm lí cá nhân túm mủn.

Bản chất con người là ích kỉ. Chúng ta muốn có mọi thứ và muốn thấy mình là trung tâm thế giới, muốn mọi thứ phải xoay quanh mình.



Sự đố kị đầu tiên khởi phát khi nhìn tài sản của người khác

Bất chấp sự thật rằng, đó là thứ thuộc quyền sở hữu của người khác thì nó vẫn khiến con người ganh tị. Chúng ta thấy điều này lặp đi lặp lại trước mắt mình mỗi ngày.

Giờ bạn hãy thử chia một quả táo thành hai nửa. Nửa của người khác lúc nào trông cũng có vẻ to hơn, ngon hơn nửa của chúng ta, dù sự thực hai phần bằng nhau và như nhau.

Tôi từng có một chiếc áo khoác cũ mà tôi không mặc được nữa, tôi đem cho một người đồng nghiệp nghèo khổ. Với anh ấy thì đó là chiếc áo tốt nhất. Lần đầu tiên khi tôi trông thấy anh ta mặc chiếc áo “mới” này trước mặt mình, tôi đã rất ngạc nhiên trước vẻ lộng lẫy của nó.



Rồi tôi tự trách không hiểu tại sao mình lại đem cho nó.
Chính việc người khác sở hữu nó đã tác động đến suy nghĩ của tôi. Bằng tâm lí so sánh, chúng ta luôn thấy đồ của người khác đẹp hơn đồ của mình.

Bao nhiêu lần tôi khuyên giải cậu trai trẻ đang yêu nọ. Cậu ta nói về sự cay đắng tuyệt vọng đến mức muốn chết đi chi vì không có được tình yêu. Tôi bảo cậu ta rằng, chúng ta chẳng bao giờ có thể sở hữu một người. Nhưng những hình ảnh lí tưởng về người thương vẫn chiếm giữ tâm trí cậu ta, thời gian cũng không thể phá hủy hình ảnh đó. Nỗi nhớ tạo tác và tô điểm thêm vẻ quyến rũ cho nó.

Nhưng khi sự hào nhoáng của đam mê dần phai nhạt, khi chúng ta chiếm hữu được đối tượng, những khiếm khuyết sẽ dần lộ diện. Lí tưởng của họ rút cuộc chỉ là một phàm nhân bình thường dù họ đã từng tôn thờ nó. Mỗi lỗi lầm họ nhìn thấy đều làm rạn vỡ một chút ảo tưởng của họ. Cuối cùng chỉ còn lại một vài mảnh vỡ khốn khổ, một vài mảnh vụn của sự tự hào mà họ đã từng trang hoàng cho nữ thần của họ.



Sở hữu chính là mất mát.





Đây là cảm giác của tôi với chiếc áo cũ của mình: Của mình thì xấu, của người thì đẹp.

Đây thực sự là lời nguyền nặng nề giáng xuống con người thế gian. Chúng ta không có khả năng mãn nguyện với sở hữu của mình ở hiện tại. Cái chúng ta sở hữu chỉ cao giá khi người khác ganh tị với nó. Cảm giác được người khác ganh tị ngây ngất làm sao!

Toàn bộ cái ác của nhân loại phơi bày trong tính cách ganh ghét, đố kị này.

Chúng ta nên nhận ra, sự đố kị cay đắng đến thế nào, nó có thể găm nhấm đến nơi sâu thẳm nhất của tâm hồn và tra tấn con người ra sao.

Nhưng sự thực là chúng ta không thể nhận ra nó, hoặc chúng ta thực không muốn nhận ra nó, không dám đối diện với nó. Chúng ta chiến đấu cho thành công, thứ mang lại cho ta danh lợi. Nhưng danh lợi là gì? Danh lợi chính là sự ganh tị về tiếng tăm, là sự đố kị về tài sản. Một người không bao giờ nổi danh với chính mình. Người ta chỉ nổi tiếng giữa những người khác.

Hãy cùng quan sát sự xoay vòng của cuộc sống hàng ngày qua góc nhìn của một chú chim:

Những người phụ nữ ăn vận đóm dáng y như một con công, với bao đồ trang sức trên người, giẽu bộ trên phố. Kim cương, áo lông thú và váy lụa của họ đều đồng loạt



thốt lên: “Tôi sở hữu nó, tôi sở hữu nó, tôi sở hữu nó. Các anh chị có thấy tôi sở hữu bao thứ không? Các anh chị có ganh tị với tôi không? Tôi vẫn còn nhiều thứ nữa. Ngày mai, tôi sẽ đến với nhiều thứ lộng lẫy hơn.” Và hiệu ứng xảy ra. Những chị em gái khác phát cuồng vì ganh tị. Không phải vì bất cứ điều gì cao đẹp trên thế gian này, họ nói ra sự thật tàn nhẫn rằng họ đố kị với những người giàu có hơn mình. Họ muốn có mọi thứ, trừ lòng thương hại.

Hai mặt của đố kị: Sự ganh tị và lòng thương hại

Sự đố kị chỉ trở nên im lặng trước sự bất hạnh, và rồi nó biến thành lòng thương hại. “Ôi, sao lại có người đáng thương đến thế!” Lòng thương hại không phải là thật, nó chỉ là một sự vui thú ngầm ẩn trước đau khổ của người khác mà thôi. Nó là mặt sau của sự đố kị, một niềm vui bí mật dành cho những kẻ yếu kém hơn mình. Tiếng nói nội tâm của họ chính là “Như thế giờ ta chẳng cần phải ganh tị với tên hàng xóm bên cạnh nữa.” Vâng, lời nói của chúng ta dù trái với lòng mình lại tiết lộ những bí mật đằng sau nó. Người ta thường cất lời trước những bất hạnh là: “Tôi không ganh tị với những người nghèo khổ.” Điều đó cũng ngũ ý rằng: “Tôi chỉ ganh tị với những kẻ hơn mình.”



Chúng ta nên thấy một sự thật rằng:

Người luôn sẵn sàng cảm thông với sự bất hạnh của bạn chắc chắn thà khóc với bạn cả trăm lần còn hơn một lần chia sẻ niềm vui cùng bạn. Có những người không bao giờ để lỡ bất cứ cuộc ma chay nào, họ khóc lóc thảm thiết với đầy sự cảm thông. Bạn cũng thấy họ rất sẵn lòng nghe bạn than thở kể lể về những bất hạnh, mất mát, đau khổ, không may của bạn. Thực tế là những người này cũng hoang mang và khóc vì bản thân rất nhiều. Sâu thẳm trong lòng, họ vui khi có một cái cớ để rơi nước mắt. Họ mang trong mình một cảm giác mãnh liệt rằng chẳng cần phải ghen tị với ai cả. Nhưng sự thực thì khác, họ nuôi dưỡng lòng đố kị ngầm ngầm với những kẻ họ cho là hơn mình. Bởi vậy, hãy tỉnh táo trước những người thích bày tỏ lòng cảm thông bên cạnh bạn. Nếu một ngày nào đó, họ cảm nhận được sự vượt trội của bạn, thay vì cảm thông, họ sẽ chĩa mũi dùi đố kị sang bạn, đó là điều chắc chắn.

Có những người tự hào về gia sản của mình, về nhà cửa, mảnh vườn nhỏ, vợ chồng và những đứa con của mình, mọi thứ dường như đều rất có giá trị đối với họ, họ không ghen tị với bất cứ “ông vua giàu có” nào. Cảm giác họ có thể giải phóng bản thân khỏi sự đố kị nhỏ nhen. Ấy vậy trái lại, hơn ai khác, họ rất để ý tới ánh mắt ghen tị người khác dành cho mình. Trong lòng họ sẽ rất vui nếu



thấy những ánh mắt vừa ngưỡng mộ vừa đố kị đó. Bạn có thấy cảnh tượng này quen thuộc: Một kẻ giàu có vút nhanh chiếc xe hơi qua những con phố, theo sau anh ta là vô số con mắt khao khát của những người ngoài kia. Những tia ganh tị phát ra xuyên qua những ô cửa kính và lớn vồn xung quanh kẻ giêu hành đầy vui mừng. Những ánh nhìn ấy chỉ làm tăng lên sự tự hào cho kẻ kia mà thôi, nó không thể làm cho họ nghèo khổ bất hạnh đi. Song, dưới lớp vỏ hanh diện khoe khoang đấy cũng tồn tại một sự đố kị bí mật, giống như kẻ thù ngụy trang và chỉ chờ cơ hội đến. Bất cứ ai cũng có thể trở thành đối tượng để sự đố kị ấy nhắm vào.

Rút cùng, chúng ta dù giàu có hay nghèo khó, dù tài giỏi hay kém cỏi, đều bất hạnh như nhau.



Kẻ bất hạnh chính là kẻ đố kị. Đó là thuốc độc giết chết chính tâm hồn họ, thay vì làm kẻ khác bất hạnh như họ thầm mong.



Ngay cả trong tình bạn, giữa những người bạn cũng có chỗ cho sự đố kị, ghen tị. Người nào càng thành công và càng may mắn, càng dễ cô đơn trong cuộc đời. Một



người bạn sẽ rời bỏ ngôi đền của tình bạn thánh thiện chỉ bởi một ý nghĩ ghen tị nhỏ nhặt nhất. Tình bạn với con người chúng ta có nghĩa là một người nào đó mang đến cho ta thành công, và ta yên tâm giữ anh ta lại bên mình. Người không mang đến cho chúng ta tia sáng của danh lợi tình thì phải là một người có một tâm hồn thật đặc biệt, thì ta mới giữ người bạn đó ở lại mà không vì ganh tị. Con người ích kỉ thế!

Nếu nhìn tận sâu vào cuộc sống của con người thế gian, bạn sẽ thấy một thứ ánh sáng lạnh lẽo, tàn độc kinh khủng. Bạn có thể bị hãi hùng, xa lánh và mất đi những người bạn chỉ bởi bạn thành công và chiến đấu theo cách của mình.

Chúng ta quá bạc nhược để thú nhận với bản thân mình rằng chúng ta không thể chịu đựng được sự hạnh phúc của người khác. Chúng ta luôn tìm thấy những cái cớ để biện minh (Ai cũng tìm được cớ, chỉ là ta có muốn hay không).

Một sự thật cay đắng là khi bạn đang tận hưởng hạnh phúc của mình thì đồng thời những cái nhìn đó kị cũng ngầm hướng đến bạn. Con người có nhu cầu ghen tị với hạnh phúc của nhau còn hơn cả việc kết bạn với nhau.



Sự đố kị không chỉ là hiện tượng tâm lí cá nhân, đó là một hiện tượng tâm lí xã hội

Hãy thử nghĩ xem, tại sao chúng ta lại mong đợi được hàm ơn và công nhận đến vậy?

Có phải tất thảy con người đều được sinh ra với một cái Tôi đầy ích kỉ? Có lẽ gia đình và giáo dục nắm phần quyết định. Chúng ta hãy nhìn lại tuổi thơ và tuổi trẻ của mình, nhớ về những lời chúng ta được nghe: "Hãy nhìn đi, thằng bé mới ngoan làm sao. Cha mẹ nó chắc hẳn sẽ vui lắm!" Chúng ta luôn được giáo dục bằng ví dụ từ một người khác. Cái nhìn của chúng ta luôn bị hướng ra ngoài.

Điều đó dẫn đến việc phán xét quá mức về một người khác. Những gì ta thiếu sót, ta sẽ tìm kiếm nó ở những người xung quanh.

Lúc ta bất lực trong việc kiếm tìm hạnh phúc, thì tự khắc những người khác sẽ xuất hiện trước mắt và cho ta thấy họ hạnh phúc như thế nào.

Tự ti về điểm yếu của chính mình khiến ta luôn tưởng tượng về sức mạnh của người khác. Tất cả những điều mà ta thiếu thì người khác đều có.



Ta kiếm tìm mọi điều ở những người xung quanh thay vì kiếm tìm trong chính ta. Bởi ta không nhận ra những phẩm chất của riêng mình, không thấy nó quý giá đến thế nào.

Ta đánh mất lòng tự trọng của mình bởi luôn đề cao người khác, bởi luôn đánh giá thấp bản thân mình.



Nào, chúng ta hãy so sánh mình với xung quanh. Chúng ta nên đi sâu vào bên trong mình và sử dụng sức mạnh của chính tâm hồn mình.



Emerson¹ từng được hỏi là tại sao ông không đi du lịch để ngắm nhìn vẻ đẹp của thế giới. Ông đáp lời:

"Tại sao tôi phải tìm kiếm cảnh đẹp ở nước ngoài khi tôi có thể thoải mái ngắm nhìn không chán những cảnh đẹp trong chính khu vườn của tôi."

¹ Ralph Waldo Emerson (1803- 1882) là một nhà tiểu luận, giảng viên, triết gia và nhà thơ người Mỹ. Ông đã truyền bá những tư tưởng của mình qua hàng chục bài tiểu luận được xuất bản và hơn 1.500 bài giảng trên khắp Hoa Kỳ.



Những phẩm chất cao quý nhất chỉ có thể tôi rèn khi không có sự đố kị, và tình yêu đích thực không có chỗ cho lòng ganh tị.

Những người không đố kị không phải là người có tất cả mọi thứ mà những người khác không có. Đơn giản là họ không so sánh mình với ai cả. So sánh thì sẽ thấy kẻ này thấp hơn người kia cao hơn. Họ chỉ sống với niềm vui hiện hữu trong chính những thứ mà họ có.

GHIM 11



Bản chất con người là ích kỉ. Con người coi mình là một khuôn mẫu của phẩm hạnh, và chỉ nhìn thấy lỗi lầm của người khác. Con người muốn có mọi thứ và muốn thấy mình là trung tâm thế giới, muốn mọi thứ phải xoay quanh mình.

Nhưng kì thực, mọi sinh mệnh đều như nhau. Con người dù giàu có hay nghèo khó, dù tài giỏi hay kém cỏi, đều bất hạnh như nhau. Kẻ bất hạnh chính là kẻ đố kị. Con người có nhu cầu ganh tị với hạnh phúc của nhau còn hơn cả việc kết bạn với nhau. Đố kị là liều thuốc độc giết chết tâm hồn mỗi người.

Con người nên nhận ra, sự đố kị cay đắng đến thế nào, nó có thể găm nhấm đến nơi sâu thẳm nhất của tâm hồn và tra tấn con người ra sao.

Hãy thôi so sánh mình với xung quanh. Mỗi người nên đi sâu vào bên trong mình và sử dụng sức mạnh của chính tâm hồn mình. Những phẩm chất cao quý nhất chỉ có thể tôi rèn khi không có sự đố kị, và tình yêu đích thực không có chỗ cho lòng ganh tị.

12

NGHỆ SĨ CỦA CUỘC ĐỜI

Nghệ-thuật-sống đích thực là
Nghệ thuật của sự không tham cầu





Có một vấn đề mà tất cả con người đều đặc biệt quan tâm, đó là thái độ với cuộc đời. Chúng ta nghe đi nghe lại câu khẩu hiệu ta nói trong đời: “Quan điểm sống” và thấy nhất thiết cần làm rõ hướng đi trong đời. Chúng ta không chỉ muốn biết những gì tạo nên thế giới hay cuộc đời, ta muốn được thỏa mãn rằng mình đã sống một cách đúng đắn. Trong góc khuất nào đó của tâm hồn, chúng ta thường hoài nghi:

“Liệu mình có đi đúng hướng không nhỉ?”

“Mình đã sống một cuộc đời đáng sống chứ?”

Và đâu đó trong tiềm thức, chúng ta lúc nào cũng đau đớn: “Mình còn chút nhiệt huyết sống nào không?”

Thay chúng ta đều cảm thấy cuộc đời là một môn nghệ thuật khó nhằn, và chúng ta phần lớn là những gã nghệ sĩ lang thang thất bại. Ai cũng muốn được vinh



danh là “nghệ sĩ cuộc đời”, nhưng đa phần trong chúng ta chẳng biết nghệ thuật sống là gì. Tất nhiên hưởng thụ những thú vui xa hoa không phải là “biết sống”. Kiếm tìm hết niềm vui này đến điều kì thú khác cũng không phải là nghệ thuật sống. Bởi đằng sau cảm giác vui thú ấy, những chiếc gai sắc bén của sự bất mãn sẽ lộ ra. Hưởng thụ quá mức không biến ai trong chúng ta thành “nghệ sĩ cuộc đời” cả đâu.

Đáng buồn thay, phần lớn những kẻ tự xưng “nghệ sĩ cuộc đời” lại không phải nghệ sĩ thực thụ. Đó thực ra là những kẻ lừa mình dối người khốn khổ trong cuộc sống. Núp đằng sau chiếc mặt nạ của nghệ-thuật-sống là bóng ma của sự bất mãn, chán chường, mệt mỏi, đau khổ biểu hiện dưới muôn hình muôn vẻ.



Những kẻ bị nỗi sợ thời gian ám ảnh và tra tấn

Con người thường cảm thấy bản thân mình có nghĩa vụ phải tận dụng triệt để thời gian và làm chủ nó. Đối với chúng ta, thời gian không chỉ là tiền, thời gian còn là sự hưởng thụ, sự vui thú.

Chúng ta sợ khủng khiếp những khoảng trống thời gian. Mỗi khi lắng nghe tiếng tích tắc từ chiếc đồng hồ tuyệt vời của cuộc sống, chúng ta không khỏi rùng mình.



Chúng ta vật lộn với cuộc đời và vơ vét thời gian, phát huy hết mọi khả năng để tồn tại.

Chúng ta luôn kích động và dệt những mộng tưởng về một tương lai an nhàn, hưởng thụ. Còn hiện tại thì bị lãng quên.

Chúng ta luôn muốn mọi thứ phải khác biệt, đồng thời có thể hi sinh bản thân cho những điều khác biệt ấy.

Chúng ta không ngừng làm hết điều nọ đến việc kia và không bao giờ thỏa mãn. Cũng không cảm nhận được niềm vui của lao động. Công việc với chúng ta không phải một niềm vui, đó là một nghĩa vụ, cũng có khi là cực hình.

Chúng ta thực sự là những kẻ khốn khổ giữa cuộc đời, cứ mãi miết chạy theo thời gian. Trong nỗi ám ảnh thời gian, nỗi sợ hãi khiến chúng ta mất hết lí trí, đôi khi chúng ta quên mất chính mình, quên mất mình là ai.



Những gã trai thông minh, người đàn ông đạo mạo

Bạn biết đấy, những người trẻ thích tỏ ra mình thông minh. Còn những người đàn ông lớn tuổi thường tỏ ra thông thái, đạo mạo.



Đôi lúc chúng ta thích thể hiện cái tôi của mình, thích phản kháng, thích chống đối. Chúng ta gọi đó là cá tính.

Đôi lúc chúng ta săn sàng mua vui theo yêu cầu và đặt cược bản thân mình để đổi lấy vầng hào quang của sự ngưỡng vọng, khen ngợi, tụng ca. Chúng ta cứ khoe khoang sự thông minh của mình mọi lúc mọi nơi.

Chúng ta tưởng mình hẳn đã trở thành “nghệ sĩ đời sống” rồi. Dưới vầng hào quang huyễn hoặc và những lời tung hô chót lưỡi đầu môi ấy, chúng ta săn sàng hi sinh con người mình, hi sinh mọi nhu cầu cũng như xu hướng tiềm ẩn của mình.

Chúng ta “chảy máu đến chết” mà vẫn tưởng mình còn vẹn nguyên đầy sức sống và đáng ngưỡng mộ.



Những người tất tả bận rộn, nhưng chẳng biết mình làm tất cả vì điều gì

Có những người quan tâm tới ti tỉ thứ trong cuộc sống và cảm giác mình có hàng ngàn việc để làm. Họ luôn có hàng cơ số đầu mục, sự vụ đang chờ sẵn để được đẩy lên: "Anh có thời gian cho tôi chưa?" – một mục vụ lên tiếng. "Không, cho tôi chứ!" – mục vụ khác chen lời.



Theo một nghĩa nào đó thì người này chắc chắn hạnh phúc và anh ta sẽ không cảm thấy điều gì buồn chán cả. Ngày thì ngắn, cuộc sống trôi qua rất nhanh. Đằng sau anh ta luôn có một con quỷ (hay là một bậc kì tài?) chi phối anh ta làm việc với cái roi của tinh thần trách nhiệm. Anh là người mà tất thảy đều muốn đặt câu hỏi: "Làm thế nào anh có thời gian để làm tất cả những điều đó?" (Tất cả mọi người đều nghĩ rằng chỉ có phép lạ mới giúp anh ta làm tất cả những việc này).

Và câu trả lời vô cùng đơn giản: Gã nghệ sĩ này thực ra không hề tồn tại. Anh ta làm mà không nhận thức được về cuộc sống của chính mình. Anh ta lảo đảo trong một trạng thái bị cuộc đời xâm nhiễm liên tục. Anh ta tất tả bận rộn, nhưng rút cùng chắt biết mình làm tất cả vì điều gì.

Điều gì sẽ xảy ra với những người tự bỏ mặc bản thân trong cuộc chiến với thời gian? Họ không bao giờ hiểu hạnh phúc là gì, bởi hạnh phúc chỉ tồn tại với họ trong thi tương lai và trong việc hoàn thành tất cả kế hoạch. Ngay khi một việc được hoàn thiện thì một kế hoạch mới, một mong ước mới hay một nhiệm vụ mới lại xuất hiện.

Để thực sự sống cuộc đời này, ta cần nhận thức được thế nào là sống và hiểu tại sao, vì mục đích gì mà ta tồn tại. Những "nghệ sĩ đời sống" giả mạo này thực ra không hề hạnh phúc.



Hạnh phúc dựa trên sự thấu biết rằng mình
có thể sử dụng khả năng của mình theo
hướng đi đúng đắn, vì mục đích rõ ràng.
Hạnh phúc cũng là khả năng hiện thực hóa
mong ước của mỗi người.



Những kẻ biếng nhác với vẻ trang nghiêm và hương thụ

Để lười biếng thực sự, không dễ như tưởng tượng của những đầu óc suy nghĩ đơn giản. Có những kẻ phải có tài năng thiên phú để biếng lười như thế. Họ có một phẩm chất đáng gờm là biết cách không làm gì cả, trong khi vẫn gây ấn tượng với mọi người rằng họ làm rất nhiều việc. Họ cực kì thông minh trong việc duy trì một vẻ ngoài cho những hành động tuyệt vời đó. Họ giống như những vận động viên giả tạo nhưng lại làm như mình là người hùng. Họ giả vờ nâng những quả tạ nặng vô cùng, trong khi đó chỉ là một chiếc chuông giấy khổng lồ nhẹ hèu. Họ giả vờ đổ mồ hôi, rồi lau khô trán bằng một chiếc khăn tay thơm tho.



Họ có nhiều thứ, chỉ thiếu thứ quan trọng nhất, thứ được coi như xương sống giữ thẳng lưng cho con người, đó là lòng tự trọng.

Họ bỏ lỡ những điều thú vị và vô giá về chính bản thân mình.

Họ thất bại trong việc đạt được sự thỏa mãn trong công việc.

Họ luôn phải giằng co với giọng nói bên mình, một thế lực rất đỗi thân thương nhưng không bao giờ ngồi yên, một giọng nói mệt mỏi nhưng quyến rũ và trung thực: Lương tâm.



Người nghệ sĩ đích thực của cuộc đời

Những ví dụ này để thấy rằng chúng ta phần lớn không phải là những nghệ sĩ đời sống. Nhà thơ Platen từng viết:

Ai từng nắm lấy cuộc sống trong đủ đầy?

Ai từng đánh mất bản thân mình trong những giấc mơ,

Trong cơn mê sảng, trong cuộc chuyện trò với mấy gã ngốc,

Trong đau đớn tình yêu, trong liều lĩnh hoang tàn?

Tất thảy đều hi vọng

May Mắn mỉm cười với mình,



*Nhưng May Mắn, nếu thực có trên đời,
Cũng chẳng dành cho con người chúng ta đâu,
Chỉ Đức Chúa, riêng Ngài mới có điều ấy thôi¹.*

Đoạn thơ buồn biết bao. Con người dường như chẳng có khả năng nào để hạnh phúc? Trên đời này có điều gì là “tuyệt tác cuộc sống” và có ai là “nghệ sĩ cuộc đời” hay không? Chúng ta kiếm tìm hạnh phúc cả trong rừng sâu hay trong sự giản đơn của tâm trí?

Chúng ta biết đây, những người viết biết cách biến những bất mãn của họ với thế giới và sự bất hạnh trong cuộc đời mình thành tác phẩm nghệ thuật. Chính điều đó thúc đẩy họ sáng tạo. Chúng ta thường thức những tác phẩm sinh ra từ nỗi đau khổ, hoài nghi, dò xét của họ với cuộc đời.



“Từ sâu thẳm nỗi buồn, tôi viết lên lời ca này”



¹ Phòng dịch theo bản tiếng Đức:

*Wer wusste je das Leben recht zu fassen,
Wer hat die Hälfte nicht davon verloren,
Im Traum, im Fieber, im Gespräch mit Toren,
In Liebesqual, im leeren Zeitverprassen?
Denn jeder hofft doch, dass das Glück ihm lache,
Allein das Glück, wenn's wirklich kommt, ertragen
Ist keines Menschen, wäre Gottes Sache.*



Làm sao có thể sống một cuộc đời có nghĩa và đúng đắn, vui vẻ và hạnh phúc? Chúng ta phải chăng cần uống nước sông Lethe¹ trước khi có thể đến được vườn Địa Đàng? Con người phải chăng cần mang theo thứ nước sông Quên Lãng ấy để có thể tận hưởng cuộc sống tại trần gian này? Có một chứng “quên” trở thành bệnh lí, bởi nó là những cảm xúc bị dồn nén và bị đẩy xuống dưới những tầng sâu tâm hồn. Chúng ta chỉ quên những điều mình đã từng ý thức được.

Franz S. Grillparzer² khuyên rằng:



*Những người mong muốn trở thành cá nhân
xuất sắc hãy tiếp tục nghĩ về những ý tưởng
khó chịu đó cho tới khi tìm thấy một giải
pháp thông minh.*



Và Feuchtersleben³ cho rằng, trước khi có thể coi thường một điều gì đó, con người trước tiên phải làm chủ nó. Chỉ ánh sáng mặt trời mới có thể xóa tan bóng ma của

¹ Sông Lethe hay còn được gọi là dòng sông Quên Lãng. Ai uống nước sông này thì quên hết mọi sự kiếp trước (giống cảnh Mạnh Bà trong thần thoại Trung Quốc).

² Franz Seraphicus Grillparzer (1791 - 1872) là một nhà văn nhà viết kịch người Áo.

³ Ernst von Feuchtersleben (1806 - 1849) là một bác sĩ, nhà thơ và nhà triết học người Áo.



màn đêm. Chỉ trí tuệ thấu biết mới đẩy lùi bóng tối của tâm cảm.

Chúng ta nên gom tất cả những tổn thương lại để tìm giải pháp cho chúng. Có rất nhiều suy nghĩ khó chịu mà con người không thể đưa ra một giải pháp dứt khoát. Mọi người đều có những vết thương rỉ máu chằng thê lành, có khi "chảy máu cho đến chết". Càng đào xới những vết thương sẽ càng gây ra tổn thương nghiêm trọng hơn. Làm sao để chữa lành cho họ? Có những vết thương của tâm hồn cần ở nhà trị liệu một con dao sắc lạnh và tinh táo như của bác sĩ phẫu thuật. Những vết thương khác lại được chữa lành bởi hòa bình và thời gian.

Nếu ta đang ở trong một buổi hòa nhạc, hãy quên đi công việc kinh doanh, những toan tính và lo âu của mình. Hãy làm mọi thứ với trái tim nhiệt thành, hãy tập trung sức mạnh cho hiện tại và cho từng khoảnh khắc. Đừng để quá khứ đè nặng lên mình nữa. Đó là bí quyết sâu xa của cuộc sống: Hãy cắt bỏ hết những ràng buộc và thừa thãi, những lo âu và mỏi mệt. Hãy tận hưởng từng giây từng phút như thể nó chưa từng xuất hiện trước mắt ta.



Bằng cách suy nghĩ tập trung, một người bình thường có thể tận dụng triệt để khả năng của mình.





Người nghệ sĩ đích thực của cuộc đời là người có thể vui vẻ với chính bản thân mình và lắng nghe tiếng nói từ sâu thẳm tâm hồn mà không để bất cứ suy nghĩ lật lùng hay kí ức buồn đau nào tác động đến hiện tại.

Hãy đi tìm người nghệ sĩ ấy!

Ngay trong chính bản thân mình.

Trong chính mỗi người.

Trong những thành phố ồn ành hay một trị trấn yên bình. Trong một túp lều hay những cung điện xa hoa... Không gian hay vật chất không phải là điều quyết định.



Nghệ-thuật-sống của người nghệ sĩ cuộc đời đích thực chính là: Nghệ thuật của sự không tham cầu.



Luôn cảm thấy thú vị với mọi thứ.

Luôn có trong tay một vòng tròn rộng lớn những mối kết nối.

Luôn có thể làm việc không ngơi nghỉ. Nhưng khi



cần cũng dễ dàng buông bỏ mọi khát khao mong cầu và không đặt mình vào vòng xoáy của những khao khát đó.

Đây mới chính là nghệ-thuật-sống thực sự.

Ai có thể làm được tất cả những điều này?

Chúng tôi rất vui khi được phấn đấu cho lí tưởng. Sự phấn đấu ấy đã bao hàm bên trong một lí tưởng nghệ thuật tuyệt vời.

GHIM 12



Con người thực sự là những kẻ khốn khổ giữa cuộc đời, cứ mãi miết chạy theo thời gian, không ngừng làm hết điều nọ đến việc kia và không bao giờ thỏa mãn. Trong nỗi ám ảnh thời gian, nỗi sợ hãi đến mất hết lí trí, con người quên mất mình là ai.

Người nghệ sĩ đích thực của cuộc đời là người có thể vui vẻ với chính bản thân mình và lắng nghe tiếng nói từ sâu thẳm tâm hồn. Đừng để quá khứ đè nặng lên mình. Đừng để nỗi đau nhấn chìm mình. Hãy tận hưởng từng giây từng phút như nó chưa từng xuất hiện trước mắt chúng ta.

Nghệ-thuật-sống của người nghệ sĩ cuộc đời đích thực chính là: Nghệ thuật của sự không tham cầu. Đây mới là nghệ-thuật-sống thực sự.

13

NHỮNG KẺ KÉM MAY MẮN

Không có điều gì tự thân xui xẻo, tất cả
phụ thuộc vào thái độ của chúng ta





Chúng ta thường tự cho rằng mình là những kẻ kém may mắn, rằng mọi thứ tất sẽ diễn ra giống như thế Số phận đã đặc biệt lựa chọn mình để giáng xuống những bất hạnh. Mình kém may mắn hơn tất thảy những mảnh đời không may nào khác trên thế gian. Chúng ta cất lên tiếng ai oán, bởi thấy cuộc đời mình là một chuỗi những đổ vỡ, những điều khó chịu, những sự kiện tàn nhẫn chẳng chất. Ta thấy hết thảy bạn bè mình đều may mắn, còn bản thân mình lại kém may mắn đến mức khó tin. Bất cứ điều gì mình chạm vào đều sai trái. Mọi hi vọng đều sụp đổ. Tất cả niềm vui đều quay lưng với mình.

Nhưng câu hỏi đặt ra là:

 **May mắn là gì? Chúng ta có thực sự kém may mắn đến vậy không?**

Mọi người vẫn nghĩ rằng, kém may mắn là khi ta gặp những điều bất hạnh, những kế hoạch thất bại, nỗ lực đổ xuống sông xuống bể. Chúng ta đổ tại cuộc sống bất



công với mình. Giống như bà mẹ kế độc ác, nó mang đến cho một số người nguồn tài nguyên dồi dào, nhiều ưu ái. Ngược lại, nó đặt toàn chướng ngại chông gai trên đường đi của người khác. Nhưng số phận của một người được quyết định bởi nhiều thứ hơn là sự may mắn ấy. Đôi khi để có được sự may mắn này, có người còn chấp nhận bị cuộc đời giáng cho vài cú bạt tai.

Goethe nói rằng:



*Bí mật của may mắn nằm trong chính khả
năng nắm bắt những cơ hội.*

*Tại sao phải đi lang thang xa đến vậy? Hãy
nhìn đây, những điều tốt đẹp đều gần đến
vậy! Hãy học cách nắm bắt hạnh phúc, bởi
hạnh phúc chẳng ở đâu xa.*



Như vậy chẳng phải cơ hội bình đẳng cho tất cả mọi người ư? Chúng ta đều có đủ sức mạnh để tìm thấy những điều tốt đẹp, nhưng chúng ta không bao giờ bằng lòng với những thứ gần gũi xung quanh, mà cứ kiếm tìm những điều tốt đẹp ở tận đâu đó. Đó có khi là một nơi không bao giờ tồn tại.



Một người tự nhận mình kém may mắn luôn phủ nhận khả năng của mình. Về mặt tâm lí, ta luôn đóng vai một “con người bất hạnh” để tự dối lừa chính mình. Ban đầu thì mỗi người chúng ta đều lo lắng rằng mình sẽ bị chìm nghỉm trong đám đông những người bình thường như bao người khác. Chúng ta đều muốn đứng trên người khác và đạt được điều gì đó đặc biệt. Chúng ta khắc ghi vào tâm hồn một hi vọng bí ẩn rằng ta sẽ thành công trong công việc và áp đặt cái Tôi của mình lên những người khác. Nhưng khi nhận ra những tuyên bố về “sứ mệnh lịch sử vĩ đại” này không thể thực hiện được, chúng ta sẽ tìm một cái cớ bên ngoài để biện minh cho những hi vọng đổ vỡ của mình.

Như vậy cái chúng ta gọi là kém may mắn chẳng qua là một bao biện cho những ước vọng không thành của chúng ta.



Còn gì dễ hơn đổ lỗi cho số phận?

Nếu ta không được nhận những điều tốt đẹp hơn, thì đó không phải lỗi của chúng ta, chỉ là ta gặp vận đen thôi. Mọi người thường nghĩ vậy. Bạn bè của chúng ta thành công chỉ đơn giản vì họ “may mắn”. Còn chúng ta thất bại vì kém may chút xíu. “Chỉ đơn giản mình kém may thôi. Mình không bao giờ may mắn cả.” Khi nghĩ như vậy,



chúng ta có thể hoàn toàn gạt bỏ cảm giác chán nản về sự thua thiệt. Chúng ta khỏi phải thú nhận rằng: "Mình không được nhận những điều tốt đẹp hơn bởi mình quá lười biếng, thiếu kĩ năng hoặc không kiên trì đến cùng." Tâm lí chúng ta tìm được chút cảm giác dễ chịu khi ta tự lừa mình như thế.

Khuynh hướng tự xoa dịu và tự bào chữa này đóng một vai trò rất quan trọng trong đời sống của nhân loại, đặc biệt trong đời sống tinh thần. Chúng ta có xu hướng phóng ra bên ngoài tất cả các sự kiện trong tâm lí của mình, xem xét và nói về chúng như thể chúng là một sự kiện khách quan trong mối quan hệ với cái Tôi của mình. Như thế, chúng ta thành "vô tội".

■ Ví dụ, anh A đang có một cảm xúc khó chịu trong lòng và anh ta đỗ lỗi cho thời tiết. Trong một ngày xám xịt như vậy, làm sao anh có thể vui vẻ được kia chứ? Anh quên rằng ngày hôm qua, dù trời rất xanh trong, nhưng anh vẫn khó chịu đấy thôi, và lúc đó anh đỗ lỗi cho một bức thư anh nhận từ một người bạn. Ngày tiếp theo có lẽ một tin tức trên nhật báo sẽ khiến anh khó chịu chẳng? Anh không muốn thừa nhận rằng đó là tâm trạng xấu của chính anh, là sự bất hạnh anh phát tiết ra bên ngoài, giờ nó quay trở lại dưới hình thức của những cảm xúc không mấy dễ chịu.



"Những người kém may mắn" đó lỗi cho số phận đã không đem lại may mắn cho mình vì những thiếu sót của chính mình.

Đồng thời, chúng ta cũng dùng tiêu chí đó để phân biệt người này với người kia, như thế thế giới chỉ có hai loại: người may mắn và kẻ không may.

Rằng anh ta không phải là kẻ kém may bình thường đâu, anh ta là trường hợp ngoại lệ. Chúa ơi! Có bao nhiêu người bất hạnh trên đời, nhưng không ai đặc biệt kém may như anh ta.

Từ khi còn đi học, anh ta đã kém may mắn. Hết lần nào anh ta không học bài thì y như rằng lần đó giáo viên sẽ "sờ gáy" anh ta.

Khi anh ta đi tham quan, trời chắc chắn sẽ mưa.

Khi anh ta đến quán ăn, anh ta sẽ là người đau bụng.

Khi anh ta đi bằng tàu hỏa, chuyến tàu sẽ đến trễ hoặc gặp một trục trặc nào đó.

Đã ai nghe đến câu chuyện một người đau ruột thừa chỉ vì một tách trà chưa? Vâng, chính là anh ta đấy. Anh ta đã phải làm phẫu thuật. Mọi thứ không may cứ kéo đến cùng lúc. Cuộc sống của anh ta như treo trên một sợi chỉ mỏng manh.



Chuyện chưa dừng ở đó. Hai ngày trước phẫu thuật, bác sĩ phẫu thuật của anh ta đột nhiên lâm bệnh và buộc phải thay một bác sĩ khác, ông này không hiểu ca bệnh của anh như thế nào.

Sự việc cứ tiếp diễn, anh ta luôn khó chịu cho đến khi anh ta thuyết phục những người xung quanh và chính bản thân mình rằng anh ta là một người kém may mắn. Khi đã làm được điều đó, anh ta mỉm cười thở phào. Anh ta đã đạt được mục đích của mình và đã thành công trong việc biến mình trở thành một “kẻ bất hạnh đặc biệt”.



Những “người không may mắn” được nhào nặn nên như thế nào?

Nhưng sự thật trong câu chuyện này là gì? Tất cả đều là nói dối ư? Hay có một phần sự thật trong lời phàn nàn của anh ta?

Thực ra mỗi người đều có một phần không may mắn. Anh ta không nói dối, nhưng anh ta phóng đại mọi chuyện lên. Nghệ thuật kể chuyện đôi khi chỉ nằm ngay trong một cái chạm tay. Có ai luôn may mắn trong đời? Có ai luôn thành công? Có ai không bao giờ phàn nàn về sự bất công? Cuộc sống ghi dấu ấn của nó theo nhiều cách khác nhau, cả may mắn lẫn đen đủi. Tất cả chúng ta đều



đi qua những trải nghiệm tương tự nhau, chẳng có ai chỉ sinh ra dưới vì sao may mắn cả. Nhưng có những người đã quên đi tất thảy may mắn trong đời, anh ta chỉ nhớ về những trải nghiệm không may mà thôi.

Giống như câu chuyện về con dao và chiếc dĩa vậy. Chúng ta có một cái ngăn kéo giấu con dao và chiếc dĩa ở tận sâu bên trong. Khi được yêu cầu lấy ra một cái dĩa, thì tay ta lại đưa ra một con dao. Khi được yêu cầu lấy ra một con dao, ta lại sờ thấy cái dĩa. Chuyện tương tự cũng xảy ra khi chúng ta lục lại những thành công hay thất bại của mình. Thật ngạc nhiên, sự thực là thành công hay thất bại đều ngang bằng nhau. Chúng ta chỉ bỏ lỡ cơ hội quan sát kĩ những lần thành công, chúng ta bỏ qua bởi không ghi nhớ chúng.

Có nhiều người làm như thể mình liên tục bị vận đen và sự bất hạnh đeo bám. Họ quên ngay những điều tốt đẹp, kí ức của họ chỉ luôn lấp đầy những sự việc không mấy dễ chịu. Họ là người không dễ dàng tha thứ cho bản thân mình và người khác. Họ đổ lỗi tất cả cho số phận nếu mọi thứ không như theo ý muốn. Những “người kém may mắn” sẽ không bao giờ quên đi tất thảy những điều không may xảy đến với mình.

Chúng ta không quên câu trả lời nhận được từ mười năm trước.



Chúng ta cũng không quên những tranh chấp bồng bột của tuổi trẻ, hay lời nhận xét từ một người bạn.

Chúng ta không quên sự bất công của thày cô giáo đối với mình.

Chúng ta lưu giữ chính xác tất cả sự kiện đen đúa trong đời, cất giấu cẩn thận từng ngày và khắc cốt ghi tâm như thể sợ sẽ quên mất.

Tất nhiên, những điều tốt đẹp, sự thành công, niềm vui, may mắn cũng đến với chúng ta như đến với bất cứ người nào. Nhưng chúng ta quên ngay lập tức và cố gắng nhớ lại một sự trùng hợp ngẫu nhiên của những vận đen đồng thời xảy đến.

Theo cách này, một kiểu mê tín lạ lùng được nhào nặn, dù thỉnh thoảng nó được che đậm rất khéo léo bằng những bằng chứng hiển nhiên. Chúng ta cư xử như thể đang sống trong nỗi sợ hãi vận đen. Chúng ta không dám tận hưởng cuộc sống bởi những chuyện cũ mách bảo rằng một điều gì xấu sẽ xảy đến. Đối với chúng ta, may mắn chắc chắn sẽ kéo theo một điều gì đó chẳng hề vui vẻ. “Những người kém may” tin vào một năng lực siêu nhiên bí mật điều khiển số phận của mình và anh ta lo sợ những bóng ma này, đồng thời không dám kích động chúng.

Chúng ta thậm chí tự phụ rằng mình luôn bị vận đen đeo bám. Rằng một sức mạnh siêu nhiên chọn lựa và



đày đọa chúng ta bằng sự tra tấn hay chế nhạo. Chúng ta tưởng tượng sự đen đủi là một hình phạt dành cho những suy nghĩ đen tối của mình. Rằng mình không xứng đáng có được may mắn. Một cảm giác tội lỗi sâu sắc ngăn cản chúng ta tiến tới hạnh phúc. Chúng ta cảm thấy mình là một người xấu và không xứng đáng có một số phận tốt đẹp hơn.

Đôi khi trong chúng ta mặc cảm vì những điểm xấu của bản thân mình. Và tự trong sâu thẳm, chúng ta thấy vui trước sự bất hạnh của người khác. Cái Tôi tàn ác ẩn mình trong chúng ta trỗi dậy bởi chúng ta ghen tị với thành công của người khác. Do vậy, trạng thái cảm xúc của chúng ta trước sự không may của người khác trước tiên chính là một niềm vui nham hiểm. Nhưng sau đó, chúng ta cảm thấy đó là một điều tội lỗi, và một hình phạt thích đáng sẽ giáng xuống tâm trí tà ác của chúng ta. Tiếng vọng của lương tâm bắt chúng ta phải tìm kiếm sự bất hạnh cho mình. Chúng ta tránh mọi cơ hội tiếp cận với hạnh phúc và hưởng thụ cuộc sống. Chúng ta trở thành một “người kém may mắn” như chúng ta mong muốn.

Tất cả chúng ta đều biết một lời răn đã truyền lại: “Con lạc đà chui qua lỗ kim còn dễ hơn người giàu có vào Nước Trời.”¹

Nói cách khác, điều đó có nghĩa:

¹ Trích Kinh Thánh.



Nếu chúng ta tận hưởng cuộc sống ở đây, tất sẽ phải chịu trùng phạt trong một thế giới khác. Những kẻ không may mắn luôn hi vọng vào hạnh phúc ở một thế giới khác. Chúng ta nghĩ, cuộc sống của mình nơi đây là một chuỗi những bất hạnh, liệu mình có được đèn bù cho những đau khổ mà mình phải chịu và được ban phước lành vĩnh cửu hay không?



*Ý tưởng đèn bù cho khổ đau đã khắc sâu
trong tiềm thức của con người.*



Có một điểm khác ở đây: Những người không hạnh phúc luôn cầu tình. Chúng ta đã đến một điểm quan trọng trong tâm lí xảo quyết của con người. Chúng ta luôn khao khát tình yêu. Chúng ta cảm thấy mình luôn ở thế bất lợi trong biển tình của cuộc sống và luôn kiếm tìm tình yêu ở mọi dạng thức. Nếu chúng ta không thể có được thỏi vàng trong tình yêu, ngay cả thỏi bạc cũng không, chúng ta sẽ đặt cược tất cả vào thỏi đồng và cố gắng đạt được đủ số lượng nhầm bù đắp cho những thỏi vàng và bạc mà chúng ta không có được kia. Chúng ta đem câu chuyện về sự bất hạnh của mình để đổi lấy chút cảm tình của mọi người, nhưng chẳng ai thực sự động



lòng trắc ẩn cả. Chúng ta cầu xin tình yêu và mọi người hào phóng ban phát lòng từ bi của mình chỉ bởi họ sợ bị người khác ghen tị. Nỗi buồn của một người lại là niềm vui ngầm ngầm của kẻ khác.

Và ngay trong bản thân mỗi người, có một động lực thúc đẩy mà Krafft-Ebing¹ gọi là *chứng khổ dâm*. Khoái lạc nằm trong chính những điều họ phải chịu đựng và ở tận sâu thẳm góc tối đen cùng của tâm lí. Con người có khả năng tạo ra khoái lạc bằng nỗi đau. Chứng bệnh lí nghịch đảo này chỉ có thể xảy ra thông qua mặc cảm tội lỗi. Cảm giác tội lỗi dựa trên sự đè nén trạng thái ức chế và ăn năn, và con người biến cảm giác tội lỗi đó thành khoái lạc. Tất cả những người mắc chứng khổ dâm đều tự trừng phạt bản thân bởi mang những khoái lạc bị cấm đoán. Những “người không may mắn” cũng có trạng thái tâm lí như vậy.



Cảm giác tội lỗi của những “người kém may mắn” bắt nguồn từ những mong cầu xấu xa của anh ta

Những mong cầu bất thành của những “người kém may mắn” được thỏa mãn bằng cách trút sự bất hạnh lên người khác. Cũng có những người dồn vặt mình vì nghĩ

¹ Richard Freiherr von Krafft-Ebing (1840 - 1902) là một bác sĩ tâm thần người Áo-Hung, tác giả của *Psychopathia Sexualis* (1886), trong đó phổ biến thuật ngữ “khổ dâm”.



rằng họ đem vận xấu đến cho bạn bè và những người thân quanh mình.

Những người tin rằng mình sở hữu quyền năng đen đói này luôn sợ hãi trước những mối quan hệ. Họ cảnh báo người thân và dường như luôn hào hứng đề cập đến chuyện này. Đằng sau nỗi tuyệt vọng của họ che giấu một ý tưởng về sự đen đói được phóng đại.

Có rất nhiều bệnh nhân tâm thần tin vào sự toàn năng từ những suy nghĩ của họ, giống như niềm tin của trẻ con. Có ai không muốn trở thành một nhà ảo thuật? Có ai không háo hức nuốt lấy từng chi tiết trong những câu chuyện cổ tích mà ở đó ta có thể đạt được mọi ước nguyện? Một phần còn lại trong đức tin đấy vẫn luôn tồn tại trong con người.

Những “người không may mắn” tin rằng họ sở hữu năng lực gieo rắc bất hạnh cho người khác, và đó là sự trả thù thầm lặng cho tất cả bất hạnh mà họ phải chịu đựng.



*Người đau khổ muốn những người khác cũng
đau khổ như mình.*



Nhưng chúng ta sẽ tức giận vì những kẻ “không may



mắn” này ư? Hãy cứ để mặc họ trượt dài trong bất hạnh và rên rỉ về sự đau khổ của họ?

Chúng ta hãy nhìn thấu con người.

Hãy tinh táo trước cái gọi là không may mắn và bất hạnh trên đời này, đừng sợ hãi trước sự hiện diện của nó.

Chúng ta không muốn kêu gào thêm nữa về sự đen đói, và chắc chắn ta sẽ không làm vậy.

Ta biết rằng mọi thứ chỉ là hư không.

Khoái lạc và Bất mãn.

May mắn hay Đen đói.

Thành công và Thất bại.

Tự hào hay Xấu hổ.

Thừa nhận và Khinh miệt.

Tất cả đều nhảy nhót trong một vòng tròn bất diệt. Điều tốt nhất chúng ta cần làm là tham gia vào điệu nhảy đó. Ai không thể làm được thì đó là kẻ kém may, nhưng hãy giúp anh ta nháć đôi chân vụng về đó và cố gắng nhảy đi.

Đúng vậy! Hỡi những kẻ kém may mắn! Cứ tiếp tục đi! Nhảy nhiều hơn một chút và anh sẽ trở thành một người may mắn!



Có rất nhiều hạnh phúc bỗng biến thành nỗi bất hạnh.
Và cũng đầy nỗi bất hạnh chuyển hóa thành hạnh phúc.



*Chẳng có điều gì tự thân nó là sự xui xẻo
cả. Tất cả đều phụ thuộc vào thái độ của
chúng ta.*



Mỗi người đều có thể dành lấy may mắn cho riêng
mình, nếu ta chịu khó kiếm tìm, nắm bắt và hành động.

May mắn có nghĩa là người khác làm được, ta cũng
làm được.

May mắn có nghĩa là thích ứng với thực tế cuộc sống
và tận dụng tối đa cơ hội mà cuộc sống đem lại.

May mắn có nghĩa là sống vì mình và cả vì những
người khác.

GHIM 13



Có những người được cuộc sống này ưu ái, mang đến nguồn tài nguyên dồi dào. Cũng có những người phải bước đi trên con đường đầy chướng ngại. Con người thường cất lên những tiếng ai oán, bởi thấy cuộc đời mình là một chuỗi những đố võ chất chồng.

Kì thực con người đều có đủ sức mạnh để tìm thấy những điều tốt đẹp, nhưng lại không bao giờ bằng lòng với điều đó. Cái con người gọi là kém may mắn chẳng qua là một bao biện cho những ước vọng không thành.

Cuộc sống vốn là sự vận hóa không ngừng. Có rất nhiều hạnh phúc bỗng biến thành nỗi bất hạnh. Và cũng đầy nỗi bất hạnh chuyển hóa thành hạnh phúc. Chẳng có điều gì tự thân nó là sự xui xẻo cả. Tất cả đều phụ thuộc vào thái độ của chúng ta.

Hãy nhìn thấu con người. Hãy tinh táo trước cái gọi là không may mắn và bất hạnh trên đời này, đừng sợ hãi trước sự hiện diện của nó.

TÍNH BẤT NHÃN

Chỉ khi vượt qua nỗi ám ảnh thời gian,
chúng ta mới có thể hạnh phúc





Con người và nỗi ám ảnh thời gian

Thời gian vốn là một dòng chảy vô tận không có phân định. Nhưng con người không thể chịu đựng được những gì vượt quá tầm hiểu biết của mình. Chúng ta chỉ có thể nhận thức dòng chảy vô tận đó bằng cách phân định, gọi tên. Con người đặt ra những khái niệm để nắm bắt thời gian như giây phút ngày tháng năm. Về cơ bản, con người cảm nhận không gian, thời gian qua những khái niệm và sự phân định đó.

Cách con người nhận biết và ứng xử với thời gian, hay nói đúng hơn là với thời gian sống của mình, làm nên tính cách họ. Về cơ bản, con người luôn cảm thấy thiếu hụt thời gian. Chúng ta không thể chấp nhận thực tế rằng một ngày nào đó thời gian sống của mình sẽ cạn kiệt và chúng ta sẽ phải từ bỏ cõi đời này.



Hạnh phúc trần thế, hay những trạng thái mà ta gọi là hạnh phúc chủ yếu phụ thuộc vào mối quan hệ của ta với thời gian.

Con người không thể sở hữu thời gian, mặc dù vậy chúng ta vẫn luôn muốn có thời gian để làm mọi thứ mình muốn, và với chúng ta đây là điều hạnh phúc nhất.

Chúng ta cũng không có nhiều thời gian để lãng phí đến thế. Dù bảo rằng trân quý thời gian, chúng ta lại không bao giờ thực sự nhận thức được về nó.

Sự chán nản của chúng ta không nằm ngoài ý thức về thời gian. Có những người không đủ can đảm để nhìn những dấu tích thời gian trên gương mặt mình.

Chúng ta luôn phải giữ cho mình bận rộn để khỏi phải đối diện với thời gian, và vì thế chúng ta không dám ở một mình. Có một bóng ma khác ẩn đằng sau sự chán nản này: Nỗi sợ chết. Mỗi giây trôi qua, chúng ta lại gần ngôi mộ thêm một chút. Ai cũng biết thế, nhưng ai trong chúng ta cũng cố gắng để tránh.

Đối với hầu hết mọi người, ý nghĩ về cái chết và việc chấm dứt sự sống, để rồi mất hút vào dòng chảy vô tận của thời gian thực sự là điều không thể chịu đựng nổi. Chúng ta sợ phải rời bỏ thế gian này trước khi nếm trải tận cùng những niềm vui và tận hưởng hết bao điều kì thú của cuộc sống. Ai mà chẳng một lần nghe thấy câu:



“Tôi không muốn chết. Tôi còn chưa biết thế nào là sống kia mà.”

Nếu phải phân chia thế giới này dựa trên thái độ với thời gian, thì chúng ta có hai kiểu người: người kiên nhẫn và người bất nhẫn. Giữa hai nhóm người này có vô số khác biệt.

Những người kiên nhẫn và những kẻ bất nhẫn

Người bất nhẫn khác người kiên nhẫn ở chỗ họ luôn nóng lòng chờ đợi thành quả cho những hoạt động của mình. Họ giống như một chủ nợ đầy hờn và lo lắng người vay sẽ cuỗm mất số tiền của mình. Họ trông đợi sự chi trả đúng hạn, lãi suất và hưởng thụ thành quả lao động của mình.

Thời gian chắc chắn là một con nợ tuyệt vời. Nó trả tiền nhưng theo ý thích của nó và không muốn bị yêu cầu. Khi người ta ít mong đợi nhất, nó trả cho họ số tiền lãi gấp đôi, nhưng khi người ta sốt ruột đòi hỏi kèm những lời nhắc nhở liên tục về nghĩa vụ chi trả, thì nó lại trả cho người ta con số ít nhất.

Trái chín sẽ rơi vào tay những người đủ kiên nhẫn để chờ đợi.



Rất nhiều người thiếu kiên nhẫn thất bại bởi
quá nóng lòng và háo hức trong việc săn
đuổi thành công.



Chúng ta thường là những kẻ bất nhẫn sống trong
cuộc tranh đấu liên tục với thời gian.

Chúng ta không muốn mình già đi và không muốn
nghĩ đến cái chết.

Chúng ta muốn những mong cầu, đòi hỏi của mình
được thỏa mãn trước khi ngọn lửa khao khát trong mình
bị dập tắt.

Chúng ta muốn cháy sáng hết mình và trải nghiệm
mọi điều có thể trước khi tất cả lui tàn.

Thời gian đối với chúng ta giống như là kẻ thù vĩnh
viễn, thôi thúc chúng ta phải liên tục chuyển động và
không bao giờ để cho ta được bình yên.

Kẻ bất nhẫn luôn không hài lòng và ca thán về số
phận của mình.

Nhưng biết tìm đâu một người mẫn nguyên bảy giờ?



Những người kiên nhẫn vẫn giữ được trái tim nhiệt huyết với những việc họ làm. Nhưng họ xuất hiện với một vẻ ngoài điềm tĩnh và yên lặng chờ đợi.

Khi một người không háo hức mong cầu, thời gian sẽ mang đến cho anh ta tất cả món quà mà anh ta muốn. Chỉ khi không tham lam mong cầu, con người mới có thể thực hiện trọn vẹn bốn phận của mình.

Cuộc sống thỉnh thoảng như một câu chuyện cổ tích: Một bà tiên xuất hiện và trao vương miện cho người biết hài lòng. Nhưng cũng có đôi khi trong giây phút quyết định, cuộc sống nhẹ nhàng nhấp mắt lại và dẫn chúng ta đi vào một vùng đất bí ẩn, nằm ngoài sự kiên nhẫn hay bất nhẫn.

Một điểm kì lạ trong con người là tất cả chúng ta đều mang theo một bí mật về bản thân, nhưng lại không có khả năng giữ kín bí mật đó cho chính mình. Con người phản bội lại chính mình trong tất cả hành động của họ, trong mọi cử chỉ của thân thể, trong mọi lời họ thốt ra, trong mọi dáng vẻ bên ngoài. Thật vô lí khi không tin vào tướng pháp trong thời nay. Người ta có thể nói về tính cách của một người không chỉ dựa vào chữ viết tay mà còn từ cách anh ta đi, cách anh ta nhìn, cách anh ta thở...

Ví dụ đơn giản thế này, có thể nhận ra hai kiểu người dựa theo cách họ ăn: Người kiên nhẫn sẽ nhai thức ăn từ



từ trong miệng cho tới khi hết, anh ta thích thú kéo dài cảm giác thưởng thức đó. Người bất nhẫn ngấu nghiến ăn như thể sợ ai đó lấy mất thức ăn của mình và chọn phần ngon nhất để ăn, rồi mới ăn đến những phần không ngon.

Những người kiên nhẫn tận hưởng niềm vui trong quá trình nỗ lực của mình. Họ không chờ kết quả đến rồi mới vui.

Những người bất nhẫn thậm chí ngay trong lúc tận hưởng thành quả đã lại nhìn thấy những điều thú vị mới mẻ khác. Kí ức với họ vẫn luôn là một gia tài. Họ vội vã tiến về phía trước, đồng thời vẫn liên tục ngoài lại phía sau. Họ dường như không bao giờ có thể tìm thấy điều mà mình muốn, bởi lẽ ở hiện tại thì họ ám ảnh về tương lai, và trước khi họ kịp cảm nhận niềm vui thì hiện tại đã thành quá khứ từ lúc nào.



Ứng xử với thời gian: Cách để hạnh phúc

Quan niệm về hạnh phúc theo đó đã rẽ làm hai hướng. Với hầu hết con người chúng ta, những khoảnh khắc hạnh phúc dường như không còn mấy giá trị.

Có những người chỉ lục tìm những kí ức đẹp đẽ trong quá khứ. Có những người cứ mãi miết đi tìm thứ gì đó ở



tương lai. Rất ít người có thể nói với hiện tại rằng: “Chờ một chút, người thật đẹp!”

Faust¹ là ví dụ điển hình cho những người thiếu kiên nhẫn. Anh ta có hàng ngàn kế hoạch và theo đuổi hết thú vui này đến thú vui khác. Nhưng cuối cùng lại trở về mốc ban đầu.

Chỉ có một loại hạnh phúc thực sự: Hạnh phúc khi ta còn được ở bên cạnh mẹ thời thơ ấu. Thật trớ trêu thay, lúc đó ta lại không biết được niềm hạnh phúc của mình. Đến khi trưởng thành rồi mới hiểu ra. Nhưng ta không bao giờ còn quay trở lại lúc ấy được nữa.

Có một nghịch lí là:

Người trưởng thành cứ mong bé lại. Kẻ thơ dại lại muốn mau lớn khôn. Bởi càng lớn tuổi, người ta càng thấy mình gần với điểm cuối cùng của cuộc đời. Tuổi trẻ thấy trước mắt mình là cả một thế giới trải dài mênh mông vô tận, cho đến lúc họ chợt nhận ra mình đang già đi.

Với mỗi cá nhân, thời gian không phải là một khái niệm tuyệt đối. Mỗi người chúng ta đều ôm một lầm tưởng của riêng mình về thời gian.

¹ Faust- nhân vật chính trong tác phẩm cùng tên của Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), một nhà thơ, nhà viết kịch, tiểu thuyết gia, nhà văn, nhà khoa học, họa sĩ người Đức.



Với kẻ đang chờ đợi người yêu, mỗi giây trôi qua dường như vô tận. Với người đang cận kề cái chết, thời gian vun vút qua như bóng câu qua cửa.

Với trẻ con, thời gian là vô tận. Với người già, mỗi năm trôi qua tựa âm thanh từ một bài hát vắng vắng xa xa.

Thời gian chẳng khác nào một trò hề rùng rợn. Chúng ta tin rằng mình đang chuyển động và chỉ có thể tiến về phía trước. Giống như khi ta xem một bộ phim, hình ảnh chuyển động trước mắt chúng ta và sinh ra một ảo tưởng quang học rằng chính chúng ta là người di chuyển. Thời gian cũng vậy, nó lướt qua chúng ta, trong khi ta ngây thơ tưởng rằng mình lướt qua nó.

Xét cho cùng, chẳng có hạnh phúc nào chung cho tất cả chúng ta, chừng nào chúng ta còn sống trong nỗi ám ảnh thời gian.

Người thiếu kiên nhẫn luôn muốn nhiều thời gian hơn bằng việc chạy đua với nó. Cuối cùng, anh ta kiệt sức và đó là kết thúc cho mẩu chuyện hài kịch này. Anh ta vội vã điên cuồng theo đuổi thành công và trong cuộc rượt đuổi hoang dã này, anh ta quên mất cuộc sống, quên đi ý nghĩa thực sự của đời mình là được sống. Anh ta không bao giờ có đủ thời giờ để nhận ra rằng thời gian đang vờn anh ta như một con mèo vờn chuột.



Nếu anh ta mất kiên nhẫn và thất vọng vì không thể
đạt được thành công, người ta sẽ cho rằng anh bực bội vì
đã làm việc quá sức. Thật là quá đỗi ngớ ngẩn!



*Chúng ta không bao giờ bực bội với
công việc mà mình yêu thích.*



Goethe cho rằng lao động sẽ rút ngắn thời gian, còn sự biếng nhác sẽ khiến nó như dài vô tận. Người mất kiên nhẫn không yêu công việc của mình, anh ta chỉ muốn đạt được mục đích mà không cần làm việc. Đó là lí do tại sao anh ta thường sống trong một thế giới ảo tưởng và không thực tế. Điều anh ta đòi hỏi ở thời gian là không thể chấp nhận được. Anh ta muốn biến những giấc mơ của mình thành hiện thực. Sự vọng tưởng có giá trị trao đổi rất thấp, nó không đủ để theo đuổi thực tế.

Những gì người bất nhẫn tìm kiếm chính là năng lực cầm quyền và những câu chuyện cổ tích, những giấc mơ trong đó ta có một vương quốc của riêng mình. Anh sẽ khư khư giữ lấy vương quốc đó. Khi những mong cầu sụp đổ, mọi mong tưởng trong anh vỡ vụn và anh phát điên. Sau đó anh tìm một nơi để ẩn nấp, một thế giới khác, thế giới của những người điên loạn.



Hãy học cách hòa mình với thực tế.



Đó là thông điệp mỗi ngày mà sự nhẫn nại mang lại cho chúng ta: Cảnh sắc của đêm xuân, mùi hương của cỏ tươi, giai điệu một bài hát ngân lên trong đêm tối yên lặng. Hạnh phúc suy cho cùng, thế là đủ!

GHIM 14



Thời gian vốn là một dòng chảy vô tận không có phân định. Con người không thể sở hữu thời gian, cũng không có nhiều thời gian để lãng phí. Nhưng con người lại không bao giờ thực sự nhận thức được về nó.

Con người thường là những kẻ bất nhẫn sống trong cuộc tranh đấu liên tục với thời gian. Chúng ta muốn cháy sáng hết mình và trải nghiệm mọi điều có thể trước khi tất cả lui tàn. Nhưng chưa kịp tận hưởng thành quả thì đã lại nhìn thấy những điều thú vị mới mẻ khác.

Trong khi những người kiên nhẫn vẫn giữ được trái tim nhiệt huyết với những việc họ làm. Họ xuất hiện với một vẻ ngoài điềm tĩnh và yên lặng chờ đợi.

Chẳng có hạnh phúc nào chung cho chúng ta, chừng nào chúng ta còn sống trong nỗi ám ảnh thời gian. Hãy học cách hòa mình với thực tế, hòa mình vào một toàn thể, hòa mình với không gian, hòa mình vào thế giới. Đó là sự hài hòa rộng lớn hơn hết thảy!

15

NHỮNG TÂM HỒN BỊ NHÀO NẶN

Đừng hành hạ con trẻ bằng tham vọng
hay kế hoạch của chính mình





Báo cáo về số lượng tội phạm trẻ em ngày càng tăng đã thu hút sự chú ý của toàn cầu vào mối quan hệ giữa sự thoái hóa và tuổi thơ. Chỉ gần đây thôi, chúng tôi mới đọc tin về tên trộm mười hai tuổi liều lĩnh và xảo quyệt không kém bất cứ tên trộm lão làng nào. Làm thế nào điều này lại xảy ra được? Có phải bẩm sinh không? Hay do luyện tập mà thành?

Không có gì đau đớn hơn khi cha mẹ nhìn thấy một đứa trẻ sống trong tình yêu, được nuôi dạy cẩn thận lại sa ngã vào con đường tội lỗi ấy và bắt đầu trượt dài trong thất bại. Họ lo lắng tự vấn bản thân mình đã sai ở đâu. Họ thậm chí còn không tiếc tiền đem đến cho con cái nền giáo dục với những gia sư và người thày ngoại quốc đắt đỏ. Mục tiêu của cuộc đời họ trong suốt những năm qua là con cái mình sẽ có một tương lai xán lạn. Không có mục tiêu nào cao cả như thế. Nhưng thời gian lại đem đến cho họ nỗi thất vọng. Họ nhìn thấy tất cả niềm tự hào



của mình dần tan biến và chỉ thầm cảm ơn Chúa khi con họ có một chút tài năng, thay vì trở thành thiên tài như họ mong đợi. Thực tế luôn là nỗi thất vọng.

Sự thoái hóa tinh thần hay cái Tôi phì đại

Người ta khó có thể tin rằng, đứa trẻ dễ thương với một gia đình hạnh phúc kia lại có thể trở thành một con quỷ dữ. Những đôi cánh thiên thần dần rụng xuống và một đứa trẻ được nâng niu trở thành bạo chúa gây ra đau khổ cho chính mình và những người thân. Nó thay đổi mọi ước muốn trước đây và ngày càng quái dị hơn. Lúc đầu nó chỉ bị coi là nghịch ngợm, sau dần là hư hỏng, đến cuối cùng không còn như những đứa trẻ bình thường nữa. Những nhà giáo dục gọi đó là một thất bại, còn bác sĩ kết luận đó là thoái hóa. Koch¹ đã đưa ra cách gọi tuyệt vời cho những đứa trẻ nằm ở ranh giới không thành bệnh và thành bệnh với tên gọi “thoái hóa tinh thần” (psycho-pathological inferiorities).

Những đứa trẻ hư hỏng kia là một ví dụ cho loại bệnh lí này. Bệnh lí này có rất nhiều biến thể, không dễ để phác thảo đặc điểm chung cho mọi trường hợp. Nó là một kiểu

¹ Julius Ludwig August Koch (1841- 1908) là một bác sĩ tâm thần người Đức, ông chịu ảnh hưởng khái niệm rối loạn nhân cách (personality disorders).



cái Tôi không-giới-hạn (*hypertrophy¹* of the Ego – cái Tôi phì đại) trước tất cả mọi thứ:

Mọi cảm xúc vị tha đối với chúng là điều gì đó không tưởng và không thể hiểu nổi. Nếu chúng sở hữu những cảm xúc này, thì đằng sau đó luôn tiềm ẩn sự giả vờ của một người lão luyện.

Chúng luôn đặt sự thoả mái và tham muối của mình lên trên mọi thứ, cái Tôi cần được yêu thương của chúng quan trọng hơn tất thảy mọi người.

Chúng ghen tị trước mọi dấu hiệu tình cảm dành cho đứa trẻ khác, bởi cái Tôi của chúng nhận rằng đó là sự phản bội lại tình cảm của chúng.

Chúng rất dễ cảm thấy bị xúc phạm, nóng nảy và mất kiểm soát, nên dễ xung đột với anh chị em, cũng như bạn học của mình. Vì thế, chúng hiếm khi có bạn bè. Ngược lại, chúng có nhiều kẻ thù đến nỗi đuổi đi chẳng hết, hoặc luôn sống trong đánh đấm bạo lực.

Chúng luôn cảm thấy bản thân mình bị bức hại như một con tốt thí. Cảm thấy giáo viên luôn "đòi" mình, hoặc học sinh trong trường âm mưu chống lại mình, chờ chực cơ hội để bức hại mình.

¹ Hypertrophy là khái niệm chỉ sự phì đại, phình to. Hiện tượng này chỉ sự tăng lên về kích thước (thể tích) của các cơ quan nội tạng hoặc mô trong cơ thể.



Chúng luôn bất ổn, bồn chồn và không thể kết nối với bất cứ thứ gì trong bất cứ khoảng thời gian nào. Những đứa trẻ đó thường mỗi năm chuyển trường một lần, bởi các bậc cha mẹ chỉ luôn tin vào lời khiếu nại của con trẻ và sự ngược đãi bất công mà chúng phải chịu.

Chúng không vừa mắt với giáo viên và các bậc cha mẹ. Thực tế, chúng không được thừa nhận và cũng không có tự tin. Chúng luôn phụ thuộc vào những buổi học thêm với trợ giảng đặc biệt, đồng thời luôn cho thấy hàng loạt tội lỗi.

Như thường lệ, chúng bẩn thỉu và tham lam, ngấu nghiến đồ ăn của mình một cách vội vàng và dường như không khi nào no được.

Chúng thường bị kết tội nói dối, trộm cắp vật.

Chúng thích đe dọa người khác bằng sự tự sát và có lúc chúng giả vờ như thật. Nếu người ta không đáp ứng mong cầu của chúng, chúng sẵn sàng đe dọa bằng những hành động bạo lực khác, ví dụ như cố ý gây hỏa hoạn.

Một sự trượt dài trong thất bại! May thay, những đứa trẻ "thoái hóa về tinh thần" ấy không phải lúc nào cũng có tất cả những tật xấu này. Như tôi đã nói, chúng có nhiều loại. Thường ở mỗi đứa trẻ chỉ xuất hiện một vài trong số những tính cách nêu trên và chỉ thể hiện ra ở một vài trường hợp nhất định.



Tuy nhiên, có một triệu chứng mà chúng ta chưa từng đề cập, nó có ở hầu hết những đứa trẻ mà chúng ta vẫn gọi là hư hỏng. Chúng thường dậy thì sớm, hay nói cách khác là biểu hiện một cảm xúc tính dục mạnh mẽ.

Nhiều bậc cha mẹ đã phiền muộn đến thế nào trong nỗ lực kéo những đứa con ngô nghịch quay trở lại con đường đúng đắn. Và bằng chính trái tim chân thành của mình, họ lại thường sử dụng các phương pháp sai lầm nhất, chính thế lại càng khiến tính xấu của đứa trẻ tăng lên.

Môi trường tác động thế nào đến tâm hồn thơ trẻ?

Có thể hiểu ngay vấn đề này khi tìm hiểu về căn nguyên của những hiện tượng kì quái của con trẻ. Một nhân tố đã không được nhấn mạnh đến, đó là môi trường. Người ta khó có thể trông đợi những đứa trẻ ngoan từ những gia đình phạm tội, từ kẻ nát rượu. Tất nhiên, cả những đứa trẻ mồ côi hoặc trẻ có cha mẹ bận rộn cả ngày cũng dễ trở thành trẻ hư hơn những đứa trẻ luôn được mẹ dõi theo bằng mắt yêu thương.

Nếu tưởng rằng chỉ cần cách li trẻ là đủ để ngăn chặn sự hư hỏng hay sự hình thành của những hành động điên rồ,



thì chúng ta đã quá sai lầm. Chúng ta cũng thường thấy trẻ hư hỏng trong những gia đình có điều kiện tốt nhất, được chăm sóc và nuôi dạy cẩn thận nhất. Và ở đây, nếu tìm hiểu kĩ hơn, ta sẽ thấy môi trường cũng sẽ là một tác nhân cơ bản.

Vậy ta tìm thấy trẻ hư ở trong những kiểu gia đình nào?

Thường là những cuộc hôn nhân không hạnh phúc, hoặc thiếu đi bầu không khí ôn hòa từ một gia đình yên ấm – điều kiện cần cho sự phát triển của một tâm hồn lành mạnh. Trong những gia đình đó, cha mẹ liên tục cãi vã. Đứa trẻ bị lôi vào những cuộc tranh cãi không hồi kết ngay khi nó còn rất nhỏ. "Con chỉ thuộc về một mình mẹ, con chỉ được yêu mẹ thôi." Người mẹ giận dữ gào khóc, siết chặt lấy đứa trẻ con co rúm lại vì sợ. "Anh phải làm theo những gì tôi yêu cầu." Bà ấy hét vào mặt người chồng. "Tôi là chủ cái nhà này!" Và người cha bí mật hỏi đứa con rằng nó yêu cha hơn hay yêu mẹ hơn...

Căn nguyên của sự hư hỏng nằm ở đây. Đứa trẻ không có quyền gì trong nhà. Người có quyền đầu tiên trong nhà mà nó biết đó là người cha. Sự nhận thức về quyền hạn này được bồi đắp bởi tất cả sự ngăn cấm về mặt đạo đức, những luật lệ bắt cá nhân phải thực hiện đầy đủ trách nhiệm xã hội của mình mà không xung đột với các luật thành văn hay bất thành văn.



Một họa sĩ nổi tiếng người Pháp – Carriere đề cập đến luận điểm rằng, giáo dục thanh thiếu niên phải bắt đầu từ việc cởi bỏ tất cả sự giam cầm với chúng. Về mặt lí thuyết, đây có thể là một suy nghĩ rất hay. Nhưng xét về thực tế, điều này không thể và không thực tế chút nào. Chúng ta vẫn chưa thể làm được điều đó, và chưa thể với đến tầm đạo đức đó. Hay nói cách khác, trẻ em chưa đạt đến mức mà đạo đức có thể thay thế quyền lực. Chắc chắn có nhiều đứa trẻ đã đi đến mức đó. Tuy nhiên cả nghìn năm qua, hầu hết nhân loại đều chưa thể làm được. Ở thời điểm hiện tại, giáo dục luôn bắt đầu từ sự ngăn cấm. Nếu muốn có tự do, đứa trẻ cần phải vượt qua sự ngăn cấm ấy.

Chắc chắn việc này không thể đạt được bằng bạo lực. Chỉ có một cách duy nhất, đó chính là yêu thương.

Trong một gia đình yên ấm, gia đình có cha mẹ tôn trọng nhau, thì những đứa trẻ sống trong những gia đình đó khó có thể hư hỏng được. Giáo dục bắt nguồn từ lòng tin vào quyền hạn của cha mẹ, và con trẻ mong muốn được trở thành người giống như cha mẹ mình. Đây là nền móng tạo nên một con người có đạo đức.

Trong những trường hợp hiếm hoi, gia sư hay người kèm cặp có thể cũng đóng vai trò đó, bởi đòn bẩy mạnh mẽ của giáo dục luôn là tình yêu. Không phải kiểu yêu thương mù quáng, điên rồ. Đó là tình yêu thương được thể hiện trầm tĩnh, sâu sắc, nhìn thấy lối làm rõ ràng hơn



cả những điểm đặc biệt của con trẻ, nhưng không để đức tính đó biến thành kiêu căng bởi sự tán dương.

Tình yêu mù quáng đem đến cho đứa trẻ bất cứ thứ gì mà nó muốn và tin rằng điều đó sẽ khiến nó hạnh phúc. Đây thực sự là một trường dự bị tồi tệ của cuộc sống. Đứa trẻ dễ dàng sa vào suy nghĩ rằng mọi ước muốn đều có thể trở thành hiện thực nếu dùng sự tinh ranh hay nước mắt để đạt được. Việc quan trọng với đứa trẻ là nuôi dạy chúng chứ không phải cung phụng chúng.

Một đứa trẻ cũng nên được tự do tưởng tượng. Mảnh gỗ nhỏ kích thích trí tưởng tượng tốt hơn tất thảy búp bê xinh đẹp với váy áo lộng lẫy kia. Những thứ đồ chơi xa hoa như vậy nên bị loại bỏ so với hàng ngàn vở kịch thiếu nhi trong những nhà hát hay với những câu chuyện cổ tích được dàn dựng công phu trên sân khấu lộng lẫy, ba-lê, hòa nhạc và nhiều thứ khác. Đâu là thứ còn lại dành cho lũ trẻ?



*Chính khao khát tìm hiểu những điều mới
mẽ là động lực thúc đẩy sự tiến bộ trong mỗi
cá nhân và trong cả cộng đồng.*





Tôi phải nhấn mạnh một điều: Hàng ngàn thanh thiếu niên bất hạnh ngoài kia trở thành những con người bất ổn, bởi chúng là con tốt thí cho sự ngu muội của cha mẹ chúng với kế hoạch tham vọng của họ về thành công. Trong khi nghệ thuật của nhà giáo dục được thể hiện chủ yếu trong việc điều trị những đứa trẻ bất thường.

Ở đây, sự sắp đặt tự nhiên phải được tận dụng một cách tối đa. Nguyên nhân thường gặp của sự phạm tội là một kiểu năng lực dư thừa mà bản thân người phạm tội không thể phát tác ra được, nó liền bộc phát thông qua những trò nghịch ngợm hay hành vi xấu. Một số đứa trẻ thường cho thấy một sự thay đổi tuyệt vời khi nó tìm thấy một công việc phù hợp và phương pháp hiện đại trong việc giải quyết vấn đề. Bằng cách này, năng lượng dư thừa được điều phối cho những kênh phù hợp và cơ thể chúng sẽ được tôi luyện bằng cuộc sống bên ngoài. Đồng thời kích thích những cảm nhận của chúng về vẻ đẹp của vũ trụ và giúp chúng nỗ lực thực hiện điều đó.

Cuối cùng, con trẻ tìm thấy người thầy tuyệt vời nhất cho nó trong chính cuộc đời này. Tôi đã lấy rất nhiều ví dụ mà những đứa trẻ tội phạm lớn lên trở thành công dân gương mẫu và có ích cho xã hội.



Tự lập luôn là cách tốt nhất để mang lại sự ổn định nhất định cho những đứa trẻ bất ổn.



Thậm chí nó còn có tác dụng với phần đông nhân loại. Hàng ngàn người đã vượt qua khiếm khuyết trong tuổi trẻ và phục hồi sức khỏe tinh thần của mình để leo lên những bậc thang cuộc đời, nhưng lại một lần nữa biến mất trong dòng nước đục của cuộc sống.

Không phương pháp máy móc nào có thể áp dụng để uốn nắn trẻ hư hỏng. Các đơn thuốc giáo dục mang tầm phổ quát thực chất không tồn tại. Cái gọi là trại cải tạo trước đây rất được ưa chuộng, thực ra nó tiềm ẩn rất nhiều nguy hiểm. Bởi hơn ai hết, bọn trẻ rất dễ bị những điều xấu xa và đồi bại ở đó xâm nhiễm. Cuối cùng, kết quả giáo dục tâm lí với chúng chỉ là một cách lừa đảo tinh vi hơn. Ở đây, mỗi trường hợp cần phải được điều trị và xử lí một cách riêng lẻ.

- Có một câu chuyện của văn hào người Đức Multatuli kể về cách mà một đứa bé gái được nuôi dạy thùy mị, hiếu thảo và đảm đang bị gia đình ép chuyền đến một trại tâm thần như thế nào. Người phụ nữ phụ trách quản lí



bệnh nhân nữ nói với gia đình con bé rằng: "Quy tắc điều trị của chúng tôi rất đơn giản. Lời nói nhẹ nhàng là điều cơ bản. Sau đó, tất nhiên là ánh sáng, không khí, sự thay đổi, tập thể dục, thú vui phù hợp..." Trên đường về nhà, gia đình của bệnh nhân nghèo khổ kia đã tranh luận với nhau về quy tắc trị liệu này và chị của đứa bé gái nói với người cha: "Ánh sáng, không khí, thay đổi, tập thể dục, thú vui phù hợp! Nhưng, cha ơi, giá mà chúng ta đã làm những điều này trước khi đứa em gái tội nghiệp của con trở nên điên khùng như vậy." Người cha thà bị cối xay gió trói cổ còn hơn là phải nghe câu nói như vậy từ môi của con mình. Có rất nhiều người cha như vậy.

Không khó để bậc cha mẹ nhận ra cách giáo dục thông thái từ đó. Cuộc đời của đứa trẻ phải được viết nên trong niềm vui đủ đầy. Cách giáo dục với chúng nên thông qua sinh hoạt thường ngày và sự hướng dẫn từ những sinh hoạt đó. Ở nhà, ít nhất chúng nên nhận được tình yêu thương đủ đầy và biết đến những điều tốt đẹp của cuộc sống. Chắc chắn, hoàn cảnh xã hội sẽ khắc nghiệt và khó khăn hơn nhiều. Nhưng ít nhất, từ trong gia đình, tâm hồn thơ trẻ của chúng biết thế nào là tình yêu thương.

Để gói gọn tất cả những điều trong tim mình về việc nuôi dạy trẻ nhỏ, tôi sẽ nói rằng:

Hãy cho bọn trẻ tự do! Đừng uốn cong lí trí của chúng một cách không cần thiết và tránh thách thức sự kích động của bọn trẻ.



Hãy dạy chúng về tình yêu những điều tốt đẹp, không phải qua những câu chuyện bị bóp méo, cũng không phải bằng con đường sùng bái, không phải sự sợ hãi trước nỗi giận dữ của cha mẹ, sự trùng phạt của Chúa, hay qua những mẩu chuyện đạo đức.

Hãy tác động đến chúng bằng chính tấm gương của mình. Hãy cao thượng, yêu thương, dịu dàng, mạnh mẽ và can trường với thời gian.

Hãy tìm ra khuynh hướng của đứa trẻ, giống như hoa hướng dương luôn quay về phía mặt trời. Khuyến khích những gì chúng yêu thích và đừng hành hạ chúng bằng tham vọng hay kế hoạch của chính mình. Mang cho chúng một công việc vui vẻ và thú vị. Và chúng sẽ không phải đi trên con đường tối tăm đầy rẫy những tâm hồn lạc lối, lang thang không thấy ánh sáng.

GHIM 15



Một cuộc “thoái hóa tinh thần” biến những đứa trẻ dễ thương, ngoan ngoãn trở thành ngỗ nghịch. Nhiều bậc cha mẹ nỗ lực kéo chúng quay trở lại con đường đúng đắn, nhưng họ lại thường sử dụng các phương pháp sai lầm nhất, và càng khiến tính xấu của đứa trẻ gia tăng.

Môi trường sống là một điều vô cùng quan trọng. Một gia đình yên ấm, một gia đình yêu thương, thì những đứa trẻ khó có thể hư hỏng được.

Đừng nhào nặn tâm hồn trẻ thơ bằng cách áp đặt lên chúng những mong cầu của cha mẹ. Hãy cho chúng tự do. Hãy dạy chúng yêu thương. Hãy dạy chúng mạnh mẽ và can trường.

Tự lập luôn là cách tốt nhất để mang lại sự ổn định nhất định cho những đứa trẻ bất ổn.

NGUỒN NĂNG LƯỢNG SỐNG CẦN ĐƯỢC ĐIỀU HƯỚNG

Người nào sống hết mình bằng trái tim
nhiệt thành, ấy là người sống trọn vẹn nhất





Hóa ra chúng ta cần một cuộc sống tràn ngập những yếu tố thót tim và gây bất ngờ

Giống như dòng nước dâng lên rồi hạ xuống, cuộc sống là một sự thăng trầm liên tục của những cảm xúc. Con người chúng ta cứ bị đưa đẩy trong những trạng thái cảm xúc mà không hề ý thức được. Khi vui khi buồn. Khi lo lắng lúc phấn khích. Khi chán nản âu sầu khi ngập tràn hạnh phúc. Nhất là, chúng ta cứ luôn kiếm tìm cái gì đó mới mẻ trong cuộc sống của mình. Nếu không có cơ hội trải qua những thăng trầm đó thì chúng ta sẽ luôn kiếm tìm sự phấn khích cho mình. Cũng giống như một bài dân ca:

*Ta yêu để nhặt lại nỗi đau, hay nhận về
sự quan tâm chăm sóc,
Ta lúc nào cũng cố kiếm tìm những chiếc gai,
và rồi ta thấy chúng...*



Có bao giờ chúng ta tự hỏi rằng, nếu được lựa chọn giữa một cuộc sống yên bình bằng lặng và một cuộc đời nhiều khổ đau thăng giáng, ta sẽ chọn cái gì? Câu hỏi kì dị quá phải không? Không đâu, bạn sẽ thấy con người chúng ta cần những điều gây phấn khích đến mức nào. Chúng ta cần một cuộc sống luôn tràn ngập những yếu tố thót tim và gây bất ngờ. Miệng chúng ta bảo rằng thích một cuộc sống yên bình thôi là đủ, nhưng tim phổi chúng ta sẽ chẳng ngần ngại chọn cuộc sống thứ hai, nó cần điều đó để cảm thấy mình đang-sống. Đó là một cuộc sống mà cảm xúc của chúng ta cần. Nếu bạn cứ sống nương nhờ vào những cảm xúc, thì lựa chọn thứ hai chẳng có gì lạ đâu. Đừng cảm thấy kì dị về mình như thế!

Sự phấn khích đôi khi không chỉ là phấn khích mà nó còn là sự kích động. Chúng ta luôn cảm thấy cuộc sống “nghèo nàn” đến thế nào nếu không có những sự kích động đó. “Chẳng có gì khó hơn việc tận hưởng một chuỗi những ngày hạnh phúc.” Đó là một câu nói cổ tôi cho là đúng đắn. Một vẻ đẹp giống nhau sẽ không còn đẹp nữa.

Cuộc sống của chúng ta được tạo nên từ những mâu thuẫn như vậy. Nơi không có bóng tối, thì cũng không thể có ánh sáng, và ngược lại. Chính vì vậy, những ngày tháng yên bình chỉ trở nên có giá trị vô ngàn khi con người đã trải qua những ngày giông bão.



Chẳng hạn, một người phụ nữ luôn phàn nàn về các vấn đề tâm lí của mình, cô ấy cho rằng đó là hệ quả của việc cô không hạnh phúc. Dẫu có thể hiểu được, có lúc tôi cũng phải thốt lên với cô ấy rằng: “Rút cùng có chuyện gì xảy ra với cô vậy? Cô có tất cả mọi thứ mình mong muốn, một người chồng tốt tôn thờ cô, những đứa con xinh xắn, một ngôi nhà đẹp đẽ... Tóm lại là mọi thứ. Vậy cô còn thiếu thốn cái gì nào?”

Thực tế người phụ này có cuộc sống rất yên bình. Chồng cô ta là một quan chức cấp cao. Anh ta rời nhiệm sở lúc 3 giờ chiều mỗi ngày, trở về nhà và chẳng có mối quan tâm nào ngoài vợ con. Anh ta là hình mẫu lí tưởng được tất cả phụ nữ công nhận. Họ sẽ đi dạo, chơi nhạc hoặc nếu thời tiết xấu, họ sẽ ở nhà đọc sách. Người chồng yêu thương vợ và không rời mắt khỏi cô ấy. Mặc dù có tất cả, nhưng người phụ nữ vẫn không thấy hạnh phúc. Vào thời điểm đó, cô cảm thấy chán nản và đơn điệu. Cô phàn nàn về nhiều căn bệnh khác nhau nhưng không có bệnh nào thực sự được phát hiện cả. Tất cả chỉ là những dấu hiệu sâu xa của sự mệt mỏi trong cuộc sống được che đậy thường xuyên bằng cảm giác lo lắng.

Có một lần, trong một giờ yên tĩnh, giống như không còn chịu được, cô đã mở lòng với tôi. Sự đơn điệu trong cuộc đời cô, chính xác là ngày này qua tháng khác, khiến cô ấy đôi khi không thể nào chịu được. Thỉnh thoảng,



những suy nghĩ điên rồ xuất hiện trong đầu cô ấy: “Giá như anh ta không phải người chồng kiểu mẫu. Giá như có gì đó khác biệt trong sự lặp lại nhảm chán này!” Tất cả nỗi thống khổ của người phụ nữ trong hoàn cảnh này chính là vì cô ta chưa từng trải qua bất hạnh.

Điều này gợi cho tôi tới lời than khóc của con người:



*"Dù có thể tiếp tục sống mãi thế này, nhưng
tôi vẫn phải thay đổi."*

*"Trong niềm vui, tôi quay sang thèm muốn
một nỗi buồn."*



Con người kì lạ thế.

Con người cũng thật đáng thương!

Nhiều người sẽ cười mỉa mai người phụ nữ kia, rằng cô ta sướng mà không biết đường hướng! Nhưng có lẽ nhiều người trong chúng ta cũng từng trải qua cảm giác này. Chẳng hạn, một anh thợ cắt tóc hứa đến cắt tóc cho một người đàn ông giàu có, nhưng rồi anh ta hủy hẹn khiến ông nhà giàu kia buồn khổ như thể ông ta là một gã nghèo đang không có đủ tiền trả tiền thuê nhà vậy.



Trái tim con người cô đơn thế. Con người ta cần sự tươi mới, ám áp mỗi ngày. Người phụ nữ kia cũng thế, trái tim cô lớn tiếng gào thét giữa những ngày nhàn nhạt trôi qua. Cô khao khát sự phấn khích, đổi thay. Cô muốn bùng cháy và nỗi loạn chống lại cuộc đời mà cô chỉ có thể vật vờ sống trong đó.

So với thời thơ ấu, khi chúng ta lang thang trong những vùng đất của trí tưởng tượng bay bổng với phép thuật và khả năng vô hạn, thì cuộc sống hiện tại là một sự bức bối, ngột ngạt.

Sâu thẳm đâu đó trong chúng ta, những khát khao cổ tích xưa cũ ấy vẫn sống. Ở một khoảng nào đó trong tâm trí, chúng ta vẫn đang trải qua những cuộc phiêu lưu kì thú. Nơi các hoàng tử cầu hôn cô công chúa nhưng cô từ chối bởi đã phải lòng một chàng kị sĩ nghèo. Nơi chúng ta chiến thắng trong cuộc chiến với cám dỗ và gìn giữ phẩm hạnh của bản thân. Nơi chúng ta bảo vệ mình trước những kẻ thù và thích thú trong vòng tay bạn bè. Vào những đêm trăng sáng cô đơn, chúng ta xòe rộng đôi cánh của tâm hồn và lướt mình bay qua những vùng đất. Hàng ngàn khả năng hiện ra trước tầm mắt chúng ta và những con số như nhảy nhót xung quanh. Một sự thật đẹp đẽ đơn độc, nhưng là duy nhất. Ôi! Chúng ta thực khao khát những khoảnh khắc như vậy đến nhường nào!



Có lẽ đàn ông và đàn bà trở nên không chung thủy chỉ đơn giản là họ muốn có một trải nghiệm gì đó mới mẻ. Có rất nhiều người công khai thú nhận rằng, một sự tình cờ thoảng qua trong cuộc đời, một phút say nồng chơi vơi khiến họ lầm lỗi, nhưng họ nói: “Ít nhất tôi đã từng sống.”

Nghe quen thuộc quá phải không? Bạn đã bao giờ cảm thấy như vậy chưa?



Hãy cho tôi một kịch bản, tôi sẽ diễn thật xuất sắc cho anh xem

Khát khao những giây phút tràn đầy hưng phấn để giải phóng mình khỏi những áp lực cuộc sống, đó là lí do chúng ta thích đọc những tiểu thuyết tình cảm lãng mạn hay truyện trinh thám. Đó là lí do chúng ta tụ họp ở rạp hát, rạp chiếu phim. Chúng ta sống trong những vở kịch ấy, sống trong một cuộc đời mà ở đời thực không thể có. Lúc đó, chúng ta trông thấy những con người đang chấp chới trong hiểm nguy. Trái tim chúng ta dường như ngừng đập, pháp phồng, hồi hộp chờ đợi sự xuất hiện của người cứu hộ. Cuộc rượt đuổi hoang dã trên cánh đồng cỏ, tộc người trên sa mạc thoát khỏi viên đạn của những kẻ truy đuổi bằng một sợi tóc, nữ anh hùng giải cứu trẻ em và những người già cả... Và cuối cùng, những căng thẳng



trong tâm óc chúng ta nhờ thế được giải phóng. Tất cả kết thúc bằng một hoạt cảnh vui vẻ. Cảm xúc của chúng ta dường như có thể được lấp đầy và thỏa mãn trong một vài giờ đồng hồ. Cũng chỉ vài giờ mà thôi!

Như đã nói, chọn cách giải tỏa cảm xúc bằng giải trí là một sai lầm, nó gây ra sự sai lệch tâm lí và sinh ra các chứng loạn thần kinh.

Kì thực, cảm xúc của con người cũng giống như một kịch trường, chỉ là chúng ta không hề ý thức được vai diễn của mình. Chúng ta cứ cư xử ngớ ngẩn và kích động trước những chuyện nhỏ nhặt. Trong khi lại vô cùng ngạc nhiên trước những sự kiện lớn trong đời.

Có thể nói rằng, chúng ta tìm kiếm sự phấn khích bởi những động lực tâm lí mà chúng ta không ý thức được: bởi áp lực, bởi giải tỏa, bởi suy giảm ý chí sống. Chúng ta thường ít có cơ hội để chứng minh khả năng làm việc của mình, hoặc không có phương tiện tận dụng và phát huy tất cả năng lực của bản thân để làm việc hay đấu tranh.

Trong chúng ta có một nguồn năng lượng mạnh mẽ nhưng không được điều hướng. Những điều ta muốn biết chính là một mục đích sống đáng để chúng ta hiến dâng bản thân mình. Nếu nó nhằm tạo ra những ý tưởng tuyệt vời, một công việc hoàn hảo, một mục tiêu lớn lao thì chắc chắn những phấn khích đó không hề có hại. Tuy



nhiên, nếu chúng ta phí phạm sức mạnh tinh thần vào những việc tầm thường mỗi ngày thì ta sẽ phải chiến đấu với những chú lùn thay vì với người khổng lồ hay các vị thần. Nếu ta chỉ khuấy động bề mặt của đầm lầy thay vì lấp đầy cánh gió của những con thuyền đang ra khơi thì khi đó ta sẽ buộc mình trong một số phận đáng buồn và đáng khinh. Ta tự ép mình sống cuộc đời thụ động, vô vị và mộng tưởng trong khi ta muốn được tỏa sáng và trưởng thành.

Bởi vậy chúng ta luôn tìm kiếm cơ hội để đạt sự thỏa nguyễn cho riêng mình. Chẳng hạn, những người yêu thích thiên nhiên và nghệ thuật là người luôn tràn đầy phán khích, bởi lẽ họ luôn tràn đầy nhiệt thành. Dòng máu chảy nhanh hơn qua mao mạch cơ thể họ và sự yếu nhược của thể xác sẽ tan chảy ngay trong ngọn lửa từ những xúc cảm tinh thần ấy.

Cuộc sống như ngọn lửa ma thuật từ cây đèn thần của Aladin.



Người nào sống hết mình bằng trái tim nhiệt thành, người ấy là người sống trọn vẹn nhất.





Từ ngọn lửa của năng lượng ý chí lớn mạnh, từ đống tro tàn của niềm đam mê, chúng ta sống lại một lần nữa trong niềm vui hân hoan và trong sự sáng tạo của công việc, giống như chim phượng hoàng cất đôi cánh không bao giờ mỏi mệt bay lên.

GHIM 16



Con người tìm kiếm sự phấn khích bởi những động lực tâm lí mà chúng ta không ý thức được: bởi áp lực, bởi giả tòá, bởi suy giảm ý chí sống. Chúng ta thường ít có cơ hội để chứng minh khả năng làm việc của mình hoặc không có phương tiện tận dụng và phát huy tất cả năng lực của bản thân để làm việc hay đấu tranh.

Trong con người có một nguồn năng lượng mạnh mẽ nhưng không được điều hướng. Thế nên chúng ta cần một mục đích sống đáng để hiến dâng bản thân mình. Nếu phí phạm sức mạnh tinh thần vào những việc tầm thường mỗi ngày thì con người sẽ buộc mình vào một số phận đáng buồn và đáng khinh. Nếu năng lượng đó hướng vào việc tạo ra những ý tưởng tuyệt vời, một công việc hoàn hảo, một mục tiêu lớn lao thì chắc chắn những phấn khích đó không hề có hại.

NHỮNG GIÁC QUAN SẮC BÉN

Lời nguyền rủa hay món quà của tạo hóa?
Là do cách chúng ta sử dụng





Chúng ta mù quáng với sự thật ngầm ẩn bên trong mình

Nhà văn người Đức Hebbel¹ nói rằng:



*Con người giống như con rắn Basilisk², nó sẽ
chết khi nhìn thấy phần sâu thẳm nhất của
tâm hồn mình.*



Các bạn cảm thấy điều ấy đúng chứ?

¹Christian Friedrich Hebbel (1813 - 1863) là một nhà thơ và nhà viết kịch người Đức.

² Trong truyền thuyết châu Âu, Basilisk là loài bò sát hư cấu, được xem là vua của loài rắn, có thể giết người chỉ bằng một cái nhìn. Trong cách sách vở về động vật thời Trung cổ, Basilisk thường được mô tả là một sinh vật thần thoại có thân hình lai của một con gà trống, trên đầu có vương miện và phần dưới có dạng một con rắn.



Phân tâm học có thể so sánh với một cuộc đại phẫu. Người ta đâu phẫu thuật chỉ để vui, hay chỉ để xem phần ruột thừa trông như thế nào. Chỉ trong những trường hợp cấp thiết, chúng ta mới phải giao phó bản thân mình cho con dao của bác sĩ phẫu thuật.

Chúng ta sẽ bắt đầu từ đâu đây nhỉ? Tôi cảm thấy có chút khó khăn khi bắt đầu. À vâng, ngày xưa ngày xưa...

Tại sao không liên hệ tới một câu chuyện cổ tích kể về một người mong ước được nói về hiện thực tàn nhẫn? Những câu chuyện cổ tích thường là sự thật gói trong vỏ bọc của tưởng tượng. Con người luôn dễ dàng nuốt chửng những lời dối trá hơn là sự thật, và có lẽ sẽ luôn là như vậy. Vì thế chúng ta có lí do chính đáng để bắt đầu như thế ta đang kể một câu chuyện cổ tích.

Ngày xưa ngày xưa, có một ông vua bị cận thị. Đức vua ước có thể biết, nhìn, nghe, cảm nhận và hiểu tất cả mọi thứ để làm cho người khác hạnh phúc. Ngài thấy cảm nhận của mình quá nghèo nàn và đần độn so với vị thế là một đức vua. Ngài lo lắng về tất cả chiếc kính to bản, gorm ghiếc của mình. Điều đó khiến đức vua trở nên nhạy cảm và không hạnh phúc với khiếm khuyết của bản thân. Ngài liền khẩn cầu mọi vị thần có thể ban cho mình những giác quan tinh tế nhất. Các bà tiên đã đồng ý trao cho đức vua một món quà là những giác quan tinh tế nhất. Họ hi-



vọng bằng cách này có thể chữa khỏi cho ngài và làm đức vua hạnh phúc. Và ngày đó đức vua của chúng ta sẽ không còn cần đến những cặp kính, ngài sẽ có đôi mắt tinh anh như đại bàng, đôi tai thính của mèo hoang, chiếc mũi của chó săn, sự nhạy cảm của loài dơi, khẩu vị tinh tế của đầu bếp giỏi nhất cung điện hoàng gia.

Có ai hạnh phúc hơn đức vua của chúng ta không? Ngài nóng lòng chờ đợi đến hôm sau để sử dụng những giác quan tinh tế ấy. Các bà tiên quyết định rằng pháp thuật sẽ trở thành hiện thực vào 8 giờ sáng. Đức vua rất phấn khích và ngài liên tục xem giờ khi ngài ngồi một mình trong phòng ngủ. Những cặp kính nằm yên trong góc.

Đột nhiên có một mùi rất khó chịu sộc vào mũi đức vua. Ngài nhận thấy đây là mùi mà trước đây ngài chưa từng ngửi thấy, rõ ràng phòng ngủ của ngài chưa hề mở cửa. Đức vua thấy mình như nghẹt thở trong bầu không khí ngột ngạt vây xung quanh. Ngài gọi cho người hầu cận và nghe thấy một âm thanh dội qua tai mình. Người hầu cận bước vào với bước chân nặng nề, mặc dù ông ta đã rất cố gắng đi thật nhẹ nhàng bằng đôi hài nhung. Nhưng, ô, trước vị vua đang rất đỗi kinh ngạc kia, ông ta trông mới bẩn thỉu làm sao! Đức vua nhận thấy ông ta chỉ rửa ráy qua loa và chính ông ta đã mang theo cái mùi hôi khó chịu ở chuồng ngựa vào đây.



“Tôi qua ngươi đã đi ra khỏi Cung điện phải không?”
Đức vua tra hỏi người hầu cận. Lẽ ra anh ta phải ngủ
trong phòng chờ yết kiến nhà vua, để ngài có thể gọi anh
ta bất cứ lúc nào vào buổi đêm.

Người hầu cận run rẩy như chiếc lá cây và thú nhận
ông ta đã tự ý rời khỏi cung điện mà chưa xin phép. Tôi tự
ý rời khỏi vị trí của mình là tội nghiêm trọng, chắc chắn
sẽ bị xử lí một cách nghiêm minh. Đây là lần đầu tiên ông
ta nói dối. Ông ta nói có một cô người yêu và đã ra ngoài
để gặp cô ấy chốc lát.

Đức vua đọc trên mặt anh ta rằng anh ta không nói
thật. Ngài cũng quan sát bằng một thái độ không mấy vừa
lòng. Đức vua thấy sự thách thức ngầm ẩn, cuộc nổi loạn
bị đàn áp và mong muốn trả thù tăng lên ở người hầu cận.
Ngay lập tức, đức vua vô cùng tức giận, ngài quyết định
đuổi ngay tên hầu.

Vừa lúc đức vua tức giận, tên hầu lén trốn ngay qua
lối cửa sổ. Bên ngoài cổng cung điện có hai lính gác đang
thì thầm to nhỏ với nhau. Khi họ nhìn thấy đức vua trong
bộ dạng không đeo kính, họ phớt lờ ngài. Đức vua nhìn
thấy điều đó rất rõ ràng và ngài có thể nghe thấy lời nói
của họ: “Ông vua ngu ngốc, ông ta tưởng rằng người tình
diễn lệ mà ông ta yêu quý chung thủy với ông ta ư? Tôi
hôm qua chính mắt tôi trông thấy viên thị vệ tóc vàng lén
vào phòng cô ta.”



Tên lính kia tiếp lời: “Làm sao cô ta có thể hài lòng với ông già đó đây? Nếu tôi là một á giang hồ dãy thương, tôi sẽ biết cách tìm một người bạn tình tốt hơn lão già cận thị đó.”

Đức vua dường như không còn tin vào tai mình. Giờ cơ? Đó có phải những tên lính canh nói về ngài với thái độ xác xứng không? Đó có phải những người ngài yêu thương và ban thưởng cho vô vàn quà tặng và lòng tốt của mình không?

Nhưng điều tồi tệ hơn nữa còn ở phía sau. Các quan cận thần đến để bày tỏ lòng tôn kính của mình với đức vua. Ngài nhìn xuyên qua vẻ ngoài vào tận bên trong trái tim của họ. Từ những dấu hiệu nhỏ, đức vua nhận ra sự giả tạo và gian manh của đám quần thần. Những kẻ từng biểu lộ lòng trung thành và tình yêu với đức vua, hóa ra đều chỉ là lừa dối và hận thù.

Cuối cùng, khi chỉ còn một mình trong phòng riêng, đức vua ước nguyện rằng: “Thưa Chúa trời toàn năng, Ngài hãy ban cho con đôi mắt nhưng chỉ nhìn thấy những người ngay thẳng, để con có thể cảm nhận những nhịp đập trung thành và tận tụy với con.”

Đức vua không mạo hiểm rời khỏi căn phòng ấy lần nữa. Ngài nguyên rủa những giác quan tinh tế của mình, thứ đã mở ra cho ngài bí mật của vũ trụ. Ngài mong mỏi



mình có thể quay trở về bên những chiếc kính cũ kĩ của mình. Ngài đếm từng giây, từng phút, nhưng thời gian dường như vẫn đứng yên. Nó trôi qua một cách chậm chạp như con ốc sên bò trên một cồn cát khô hạn. Rồi đức vua triệu tập bác sĩ thân cận của mình và quan sát sự run rẩy sợ hãi của ông ta khi đứng trước mặt mình.

Đức vua không có ý muốn tìm hiểu thêm nữa, mặc cho sự run rẩy đó bắt nguồn từ tình yêu, hay từ sự lo lắng cho nhiệm vụ mà ông ta được giao phó – đó là bảo vệ cuộc sống quý báu của nhà vua. Ngài muốn được ngủ một giấc cho tới tận sáng hôm sau. Ngài đã không thể thỏa mãn ước nguyện và nhận ra rằng những sự việc xảy ra trong ngày hôm qua thực sự là một giấc mơ kinh khủng. Lòng tin của ngài với con người đã lung lay và ngài không còn muốn trị vì đất nước này nữa. Ngài thấy xung quanh mình chỉ toàn sự ganh tị, bất tín, thù hận, nguy hiểm, thách thức. Ngài cũng nhận ra, trong khi hưởng lợi từ người khác, ngài đã làm tổn thương họ. Đức vua đặt vào đó cùng lúc tình yêu và lòng thù hận, lòng biết ơn và cả sự vô ơn.

Chẳng cần thiết phải rút ra một bài học đạo đức nào từ câu chuyện cổ tích trên. Chúng ta hãy quay trở lại với hiện thực rằng:



*Tất cả con người đều mù quáng với sự thật
ngầm ẩn bên trong mình.*



Chúng ta nhìn thế giới bằng những mong muốn và cảm xúc của riêng mình

Tất cả chúng ta nhìn các hiện tượng bên ngoài bằng những giác quan, cảm xúc lộn xộn bên trong mình. Thế nên hiện thực đối với mỗi người chẳng có cái gọi là khách quan và logic. Chúng ta cho phép bản thân mình bị lừa dối và dễ dàng tin vào những câu chuyện mà chẳng thèm đếm xỉa đến bản chất của nó.

Thực tế, tất cả chúng ta đều là quân cờ trong một ván cờ. Người xem luôn nhìn ra nước đi tốt nhất và dự đoán được những mối hiểm nguy, hay toan tính của người đối diện. Người trong cuộc chơi lại chính là người dễ dàng mù quáng bởi cảm nhận của mình.

Chúng ta tác động đến thế giới bằng những mong muốn và cảm xúc của chính mình. Người đang yêu chỉ



nhìn thấy những phẩm chất tốt đẹp của người yêu mình, trong khi đối thủ lại chỉ nhận thấy những lỗi lầm hay điểm yếu của đối phương. Con người luôn tin vào những thứ trước mắt mình và lờ đi mọi thứ khác. Thông qua cảm nhận của mình, chúng ta trở thành kẻ thiển cận và vì thế tất cả những mâu thuẫn tẩn mẩn trong cuộc sống đều bị làm quá lên.

Từ lúc con người không thể sống mà không có xung đột, và từ lúc tranh đấu trở thành một nhân tố thiết yếu của đời sống, họ đấu tranh cho những thứ thuộc về bản thân nhất của mình bằng những chuyện nhỏ mọn hàng ngày, và đóng một vai bi thảm với những mong cầu tâm thường nhất.

Có một trạng thái là, khi ngã bệnh, những thói quen thường ngày của chúng ta dường như tạm ngưng lại, tâm nhìn của chúng ta mở rộng ra. Chúng ta thấy mình vượt qua giới hạn công việc hay mối bận tâm của mình, đào sâu vào những điều sâu thẳm trong vũ trụ, đồng thời tìm cách nắm bắt ý nghĩa của cuộc sống.

Trong một khoảnh khắc, chúng ta đặt chiếc kính của mình sang một bên và tận hưởng tầm nhìn vô tận của mình. Lúc đó, chúng ta có thể đưa ra những giải pháp rất đáng khen ngợi. Một lúc nào đó, chúng ta không còn ngu xuẩn nữa, cũng sẽ không buộc mình vào những chuyện



tủn mủn nữa. Chúng ta thấy rằng mình nên tận dụng tốt khoảng thời gian sống trên đời, đồng thời vượt lên trên trò đùa vô lí của số phận.

Những ngày đầu tiên sau khi phục hồi sức khỏe quả thực rất tuyệt vời. Người ta muốn vẽ phác bức tranh về một cuộc đời rực rỡ, những khát khao trở thành người tốt, thể hiện sự thiện lành và tận hưởng tất cả thú vui trên đời để tha thứ, để thấu hiểu, để giác ngộ thực sự, và để giúp đỡ người khác.

Than ôi! Mộng tưởng ấy nhanh chóng biến mất. Sự ngất ngây tuyệt vời và sự giác ngộ tự do này sẽ nhanh chóng tan đi ngay. Chúng ta tiếp tục đeo lại chiếc kính cũ, trở về là một kẻ thiển cận, giả dối, tầm thường.

Những cặp kính do chúng ta tạo nên đã bóp méo tầm nhìn của chúng ta. Kì lạ là chúng ta đã quen với cặp kính sai lệch ấy, đến mức thực sự không thể chấp nhận bản thân mình và bất cứ người nào khác.

Ví dụ, có một kiểu em trai mà trong suốt thời thơ ấu luôn ghen tị với anh trai rằng: Anh lớn tuổi hơn, mình luôn phải làm theo lời anh; anh được cho phép làm những thứ mà mình là điều cấm kị; mình luôn bị bỏ lại phía sau, trong khi anh luôn được tán dương, nuông chiều...

Những người như vậy, sau này thường tiếp tục đeo những chiếc kính từ thời thơ ấu. Họ luôn thấy mình bị



lờ đi, luôn thấy người khác tước đi cơ hội thành công của mình, cướp đi cô gái đẹp ngay trước mũi mình... Con mắt nhìn thế giới của họ chỉ luôn thấy duy nhất một người ở trước mình, người đó lúc nào cũng đi trước họ một bước.

Lại có những người có cha rất nghiêm khắc, thường không thể hiện nhiều tình cảm với con cái mình. Những đứa trẻ có người cha như thế giữ khu khư ám ảnh người cha trong cuộc đời mình. Họ không thể thoát khỏi "phức cảm người cha"¹. Họ luôn sẵn sàng phàn nàn về việc không được những người bề trên công nhận, đồng thời lại liên tục tìm kiếm cho mình một vị trí đồng cấp với họ.

Một số người đeo chiếc kính không-muốn-làm-việc, và hi vọng rằng mình sẽ được kế thừa một gia tài. Anh ta sống trong một gia đình giàu có, với những người thân thích giàu sang, và anh ta nghĩ rằng một ngày nào đó sẽ được thừa hưởng gia tài từ họ. Ngay khi còn đi học, anh ta đã nghe thấy những người khác xì xào rằng, anh ta là một người may mắn, bởi lẽ anh ta chẳng cần phải nỗ lực nhiều như những người khác mà vẫn có trong tay tất cả.

¹ "Phức cảm người cha" trong tâm lý học là một tổ hợp các liên kết vô thức hoặc các xung động mạnh trong vô thức về hình ảnh hoặc nguyên mẫu của người cha. Những xung động này có thể tích cực (theo hướng ngưỡng mộ hoặc tim kiếm đặc tính của cha), hoặc tiêu cực (theo hướng không tin tưởng hoặc sợ hãi). Sigmund Freud và những nhà phân tâm học đi sau đều thấy "phức cảm người cha" là những cảm xúc lẩn lộn yêu ghét với cha mình trong đứa con trai, giống như một dạng của phức cảm Oedipus. Nhà tâm thần học Carl Jung cũng đưa ra quan điểm rằng cả nam lẫn nữ đều có thể mắc chứng phức cảm người cha theo hướng vừa có thể tích cực, vừa có thể tiêu cực.



Cậu trai trẻ theo đà ấy cũng chẳng học hành gì. Anh ta thường giả ốm để trốn học. Anh ta đứng giữa những người họ hàng mà anh ta bắt buộc phải gặp, đồng thời nhiễm luôn các đặc tính của họ (hoặc anh ta sẽ được nhồi nhét khi ở nhà). Anh ta trở thành một kẻ sống không có mục đích, chỉ ngầm hi vọng mình sẽ trở thành người thừa kế. Anh ta làm hỏng cuộc đời mình bởi anh ta không muốn làm gì nếu không có cặp-kính-thừa-kế đó. Trước mắt anh ta là một thế giới mang tên không-cần-phải-lao-động.

Có những người đeo chiếc kính hiển vi và chỉ luôn nhìn thấy khía cạnh sai lầm, tiêu cực của thế giới, họ chẳng thể chấp nhận những khía cạnh tích cực khác.

Quá nhiều cặp kính chúng ta đeo vào mắt mình trong cuộc đời này!

Chúng ta cần ảo tưởng nhiều hơn sự thực.

Chúng ta cần những hi vọng sáng chói được tô vẽ hơn hiện thực nghiệt ngã.

Chúng ta cần những lời dối trá để xoa dịu trái tim yếu đuối của chính mình.



Nhưng đó không phải là tất cả về con người

Phải chăng những người viết thánh thi đã đúng khi cho rằng: Con người giữ khư khư những tổn thương và sự đau khổ tựa như giữ thú đồ trang sức quý giá nhất của cuộc đời. Chúng ta cũng giữ rịt lấy ý niệm về mọi thứ: danh dự, lợi ích, hướng thụ, được yêu thương. Tất cả chỉ là một ảo ảnh giúp ta che đi sự tồn tại trống rỗng và vô dụng của mình, không phải vậy sao?

Nhưng đó không phải là tất cả về con người.

Tôi vẫn luôn đề cao những lăng kính tốt đẹp, hữu dụng, thứ mở ra trước mắt ta một thế giới đẹp hơn. Chúng ta có thể chữa lành những tổn thương, có thể buông xuống những lo toan tẹp nhẹp và nâng mình lên, hướng tới những mục đích sống cao cả hơn. Bản nguyên của con người là yêu mến cái tốt, cái đẹp và sống thiện lành. Chúng chỉ như gương mờ bị che lấp đi do những tổn thương, những vết xước tâm hồn.

Câu chuyện cổ tích mà tôi đã kể ở đầu chương là gì nhỉ? Vâng, phần kết rồi cũng đến.

Nhà vua gọi những cận thần thông thái của mình và hỏi họ làm sao chữa khỏi bệnh cho ông, làm sao giải thích cho ông về sự xấu ác của thế gian này?



Nhà tiên tri già đã làm thỏa lòng mong muốn của vị vua. Ông ấy nói:

"Thưa đức vua hùng mạnh, rõ ràng ngài trông thấy cái xấu của họ mà không nhận ra những người đó cũng làm những điều đúng đắn. Họ làm bốn phận của mình và trung thành với ngài cho tới chết. Điều đó cho thấy họ đã chinh phục được cái xấu cái ác trong chính mình. Họ đã tranh đấu với chính bản thân, họ luôn tiếp tục tranh đấu cho tới khi giành được chiến thắng. Ngài còn muốn gì hơn nữa? Ngài có muốn thay đổi bản chất của con người và xé toạc con quỷ trong lồng ngực của chúng ta ra không? Ngài sẽ không thể chịu đựng được ánh nhìn của Chân Lý quét qua số phận khôn ngoan của ngài đâu. Hãy quên những thứ mà ngài đã thấy đi. Hãy đeo vào chiếc kính của sự kiên nhẫn và phẩm giá."

Nhà vua suy ngẫm hồi lâu và ngài nhận ra rằng con người thông thái ấy đã đúng. Ngài tự giảng hòa với chính bản thân mình, với cặp kính mà ngài có, với những người xung quanh và sống tiếp.

Câu chuyện cổ tích dừng tại đây.

Tôi cứ kể mãi về nó cho những người xung quanh mình. Họ thoảng nhìn qua tâm hồn mình và đi tìm một chân lí.



Nhà vua chính là con người chúng ta, còn những kẻ hầu cận là các mong cầu của chúng ta. Các cuộc nổi dậy chỉ là xung động bên trong con người, lính canh là sự kìm né. Món quà của những giác quan lạnh lùng sắc bén cần phải biết cách sử dụng. Nếu không nó chỉ cho thấy sự phong đại những lỗi lầm, sai trái, xấu xa của con người. Từ đó lại sinh ra những ảo tưởng mới.

Chúng ta nhìn thấy tất cả bản chất của thế nhân không phải để phán xét và vờ ghê tởm nó. Chúng ta nhìn để thấy những điểm yếu trong mình, để vượt qua chúng. Ai hiểu được điều đó sẽ trở thành một người nắm giữ cánh cửa của thế giới mới, thế giới không cần đến bất kỳ cặp kính nào. Nơi chúng ta có thể ngắm nhìn quang cảnh bình minh bừng lên rực rỡ của một ngày mới.

Cuối cùng hãy để tôi nói với bạn đôi dòng của Hugo von Hofmannsthal¹:

"Tôi rùng mình, tôi không muốn đứng trước tấm gương, bởi ở đó tôi sẽ trông thấy toàn bộ con người mình."

Nhưng lời khuyên của tôi cho bạn là:

¹ Hugo Laurenz August Hofmann von Hofmannsthal (1874 - 1929) là một tiểu thuyết gia, kịch tác gia, nhà thơ, nhà kể chuyện và viết tiểu luận người Áo.



*Hãy nhìn thẳng, hãy đối diện với chính mình.
Đó là cách duy nhất để bắt đầu chấm dứt
những mộng tưởng, ảo ảnh và khổ đau.*



GHIM 17



Con người đều mù quáng không nhìn thấy những sự thật ngầm ẩn bên trong mình. Đối với thế giới bên ngoài, chúng ta cũng chỉ nhìn bằng những mong muốn và cảm xúc của riêng mình.

Những giác quan sắc bén thường được con người dùng vào việc phán xét người khác, thay vì sử dụng chúng vào mục đích để quan sát, thấu hiểu.

Bằng kiên nhẫn và phẩm giá, bằng việc sử dụng những giác quan sắc bén để quan sát thế giới và thấu hiểu chính mình, thấu hiểu người khác và cuộc sống, con người có thể chữa lành những tổn thương, có thể buông xuổng những lo toan tẹp nhẹp và nâng mình lên, hướng tới những mục đích sống cao cả hơn.

Bản nguyên của con người là yêu mến cái tốt, cái đẹp và sống thiện lành. Chúng chỉ như gương mờ bị che lấp đi do những tổn thương, những vết xước tâm hồn.

18

SỰ BUÔNG XẢ CỦA TÂM HỒN

Hãy tin vào chiến thắng của sự thiện lành,
tin vào con người





Khi tôi rời nhà vào chiều Chủ nhật, hòa mình vào cơn lốc của đám đông lễ hội, ánh mắt tôi vô tình lướt qua một ô cửa sổ rộng sạch của ngôi nhà màu xám đối diện. Trên ô cửa này, một quý ông lớn tuổi đang chăm chú nhìn đám đông dưới đường qua cặp kính màu vàng. Trước tiên, tôi nghĩ trong đầu, đây có thể là người không thích ra ngoài vào buổi tối khi màn đêm đang dần phủ xuống những đường phố yên tĩnh. Chẳng mấy chốc, tôi hiểu ra. Vào bất cứ thời gian nào trong kì nghỉ, tôi đều nhìn thấy quý ông già ngồi lặng yên ở đấy, luôn nhìn xuống đám đông với thái độ vô cùng tự mãn, như thể ông ta đang đánh giá người khác từ hàng loạt các trải nghiệm của mình. Thật lập dị, tôi nghĩ. Ông ta đánh mất mình trong sự ảo tưởng, và căn phòng tĩnh lặng đó là cả thế giới của ông ta? Hay ông ta là một người tàn tật? Không, điều đó lại càng không thể. Vào những ngày trong tuần, tôi thường chiêm ngưỡng dung mạo cao quý và dáng đi khoan thai của ông ta đó chứ.



Trong một lần khi tôi trở về nhà, người hàng xóm vui vẻ chợt nhận ra tôi. Chắc chắn ông ta là một nhà triết học, một trong số ít những người thông thái không cho phép bản thân mình bó hẹp bởi các tục lệ và là người đi theo con đường riêng của mình.

Ông ta đã khám phá ra bí mật từ những niềm vui hè của chúng ta. Ông ta biết khá rõ rằng chúng ta đang mơ hồ lừa dối chính mình qua sức mạnh của sự tưởng tượng và tin rằng bản thân đang tận hưởng. Trong khi đó, sự thật là ta đã không hưởng thụ được bất cứ cảm giác khoái lạc nào mà ta theo đuổi.

Ông ta lặng lẽ ngồi ở vị trí của mình, miệng hút tẩu thuốc, liếc nhìn qua cửa sổ. Trên tờ giấy của ông ta đặc chữ về chiến tranh, hỏa hoạn, giết người, về những nỗ lực và mong cầu của nhân loại, về những mong muốn đạt được hay biến mất. Với ưu thế yên lặng, ông ta nhìn xuống chúng ta như thể nô lệ của ngày Chủ nhật, giống như đám đông phục vụ cho ý tưởng cướp con người khỏi niềm vui thực sự, một nhu cầu thực sự – đó là nghỉ ngơi để theo đuổi một điều viển vông. Giờ tôi đã hiểu ý nghĩ từ nụ cười xảo trá của ông ấy, thứ vốn đã ám ảnh tôi.

Vào một dịp, tôi thử làm theo ông ấy, thưởng thức một điều xì gà và nhâm nhi cuốn sách hay bên hậu cửa sổ. Một bức tranh toàn cảnh nhỏ hiện lên trước mắt tôi. Đúng là mọi thứ trên thế gian này đều có hai mặt của nó.



Họ đi ngang qua tôi, những kẻ nô lệ của hội hè:

Các cô hầu gái lảng phí tiền lương ít ỏi của họ cho những bộ váy đẹp đẽ để bắt chước một cô gái thượng lưu trong vài giờ đau khổ.

Trong khi những người mẹ lo lắng cho đứa con gái đang cố che giấu sự nghèo khó của mình đằng sau lớp váy áo sặc sỡ.

Cả những người lao động quần quật, bế đứa con nhỏ trên tay, miệng phì phèo điều thuốc. Theo sau là người vợ già cáu kỉnh đang nhẩm tính chi phí ăn chơi của ngày Chủ nhật và lo sợ một tuần lễ khó khăn ảm đạm sắp tới, trong khi vẫn ám ảnh về sự say xỉn của đức ông chồng.

Lại cả những sinh viên vô tư với bông hoa cài trên khuy áo, háo hức chính phục những ý tưởng đên rồ.

Hàng ngàn bậc cha mẹ, con cái ở mọi độ tuổi.

... Tất cả họ đang cố gắng tìm lấy chút phấn khích vui vẻ nhằm sưởi ấm trái tim lạnh giá, thất vọng bỗng ngọn lửa của tuổi trẻ.

... Và vô số người khác nữa.

Một đám giỗ hành lạ lùng.

Một cuộc hành hương tiến vào vùng đất của những-niềm-vui-ngày-Chủ-nhật.



Dòng tâm tưởng của tôi dõi theo điểm đến của họ.

Tôi thấy có những người nóng lòng và phấn khích ùa vào trong một căn phòng đầy khói thuốc.

Tôi thấy họ đi lang thang trong những khu vườn đông đúc, đầy bụi cây, chật chội, xô đẩy nhau. Lúc ấy, nhìn thấy được mặt ai đó như thể là một trong những niềm vui lớn nhất trên thế giới.

Tôi thấy họ tranh giành để mua một mẩu bánh với giá cắt cổ, ngấu nghiến nhai nó trong tiếng nhạc ầm ĩ át cả tiếng người.

Giờ tôi bắt đầu nhận ra sự vô lí trong nhiều việc.

Sự tranh cướp chua chát cho một chỗ ngồi trong tàu điện ngầm, ở trạm xe buýt hay xe điện.

Vội vã nín thở bỏ qua vẻ đẹp của thiên nhiên.

Liên tục xem giờ vì sợ hãi mình có thể bỏ lỡ chuyến tàu cuối cùng – thứ duy nhất đem những nô lệ cuộc đời trở lại cuộc sống thường ngày.

Thật ra toàn bộ sự nghỉ ngơi của thời đại chúng ta được thể hiện qua cách ta giết chết những kì nghỉ của mình.

Sao chúng không phải là ngày để tâm hồn cũng như thể xác ta được nghỉ ngơi thực sự nhỉ?



Sao ta không thử lặng lẽ nghĩ về quãng thời gian đã qua hay cân nhắc trước khi chống đối người khác, và chuẩn bị cho những ngày tiếp theo?

Số ngày nghỉ ngơi còn lại của chúng ta còn bao nhiêu?

Tiếng ồn, bụi bặm, sự phấn khích, hiểm nguy, mệt mỏi quá độ, và các tế bào thần kinh căng thẳng. Qua những cuộc tiêu khiển đó, có bao người có thể tích cho mình những mầm bệnh, trong khi công việc của họ lại chưa bao giờ làm hại họ đến thế. Những trò tiêu khiển này thực sự là niềm vui ư? Chắc chắn là không! Kiểu giải trí này so với công việc chỉ như một quả trứng giống với quả trứng khác.

Đột nhiên tôi nhớ đến một chuyện tôi từng trải qua khi còn là sinh viên.

Vào một ngày hè tháng Sáu nóng nực, tôi đóng sách vở lại. Khoảng 4 giờ chiều, tôi khao khát muốn ra ngoài, ngắm cây xanh và những đồng cỏ râm mát lúc hoàng hôn. Ngay lập tức, tôi nhanh chóng chạy ra đường. Tôi đi bộ đến tận vùng ngoại ô, bởi từ đây thì vé xe buýt sẽ rẻ hơn. Sau đó tôi tiến ngay đến chỗ ngồi cao và quay ra người lái xe. Chiếc xe xấu xí đưa tôi đến Neuwaldegg. Cuối cùng tôi đã ở trong rừng! Không khí mới yên bình làm sao, và đây chính là lễ hội bất diệt của thiên nhiên. Mọi thứ xung quanh đều khác biệt so với ngày nào đó trong tuần.



Hoa nở ngay rìa con đường, sẽ chẳng có bàn tay độc ác nào bút nó một cách vô nghĩa, hay vui vẻ tranh cướp nhau để rồi quăng ngay nó đi. Tiếng chim hót véo von trên caành, cất lên bản nhạc réo rắt mà sẽ chẳng vị khách ngày Chủ nhật nào có thể nghe thấy. Trước mắt không có ai cả! Không có du khách với những chiếc mũ cầu kì, bộ đồ tuýt, cà vạt, chiếc gậy sắt leo núi khoe khoang, chiếc ba lô nhồi nhét và đôi ủng to. Nhưng hai bên đường đầy những mẩu giấy vụn, chai rỗng và chữ khắc nghuệch ngoạc trên cây.

Tôi tiếp tục đi. Con đường sẽ dẫn tôi tới đâu? Tôi dừng chân ở một quán trọ yên tĩnh, nơi có một vị khách cô độc ngồi ở chiếc bàn được sắp xếp gọn gàng. Ngay lập tức tôi được phục vụ. Người chủ tâm sự chút với tôi và hỏi một cách thiện chí rằng tôi muốn đi đâu, tôi có hài lòng với món ăn và đồ uống ở đây không. Ông ta cũng nói những ngày trong tuần ở đây rất yên tĩnh. Nhưng nếu tôi đến vào ngày Chủ nhật, tôi sẽ nghe thấy cả tiếng tứ tấu của người Vienna ấy chứ. Tôi cảm ơn sự tử tế của ông ta, nhưng tôi thấy mình thích bản giao hưởng của cây cối hơn.

Tôi nói tôi muốn đi bộ xa hơn.

Đây là chữ khắc trên một bảng hiệu mà trước đó tôi đã không chú ý đến. “Đây là nơi Adalbert Stifter đã viết tác phẩm *Cánh đồng hoa* của mình...”



Adalbert Stifter – nhà thơ của kì nghỉ và của những niềm vui thú thiên nhiên. Ô! Chúa ban phước cho ngươi, quán trọ trong rừng yên tĩnh!

Tôi đi sâu vào rừng. Tình cờ tôi đi con đường hướng về Hiitteldorf. Quang cảnh trở nên tối hơn. Mặt trời đã khuất rạng sau rặng cây cao và hoàng hôn bao trọn bầu không khí tinh khiết. Đây là một câu chuyện cổ tích hay là trò chơi của cảm giác phấn khích trong tôi? Ở giữa khu rừng cô độc xanh thẳm này có một hiệp sĩ đang ngồi trên phiến đá với gương mặt buồn rầu. Anh ta đang canh giữ một ngôi mộ trong sự yên tĩnh mịch của khu rừng. Tôi rất khó khăn mới đọc được dòng chữ trên tấm bảng: "Ngôi mộ của Laudon". Đột nhiên tôi thấy cảm giác lạnh buốt xung quanh. Tôi không bao giờ quên nửa giờ đứng trước ngôi mộ trong rừng ấy với bao hình ảnh kì lạ chìm vờn xung quanh mình. Những câu chuyện huyền thoại chưa mất hết ư? Hay những bài thơ nhiệt thành của Eichendorff đã ứng nghiệm?

Trời nhá nhem tối, tôi phải quay lại rất nhanh nếu như không muốn qua đêm ở đó. Tôi nhìn thấy những tia sáng đầu tiên ở Hiitteldorf và ở đó tôi có một người bạn tốt, chắc chắn anh ta sẽ ngạc nhiên khi tôi tới thăm vào lúc muộn thế này. Nhìn qua ô cửa sổ của ngôi biệt thự, tôi nhìn thấy họ đang ngồi vui vẻ bên nhau quanh một cái bàn tròn. Phù! Giờ mới đến bài hát yêu thích nhất của tôi đây! (Tôi thường có mỗi tháng một bài hát mới).



"Khi chúng tôi lang thang qua những con phố..."

Tiếng hát vang vọng trong đêm khuya yên tĩnh. Thật là một bất ngờ cho họ và những giờ phút thư thái tuyệt vời cho tôi, tới khi chuyến tàu cuối cùng đưa tôi trở về nơi có những giáo viên luyện thi một cách an toàn.

Khi tôi so sánh cuộc đạo chơi này với những trò tiêu khiển trước đây, tôi đã thấy rằng tất cả mọi khổ đau của thế gian đều đến từ sự ép buộc. Bởi ngày Chủ nhật của chúng ta được cố định theo lịch và chúng ta tự ép mình đi theo nó. Chúng ta nói nhiều về sự tự do và tự hào về quyền tự do của mình.

Nhưng khi xem xét kỹ thì:



Con người chẳng khác nào những nô lệ khốn khổ: lệ thuộc vào hoàn cảnh, vào những cảm xúc và là nô lệ của chính môi trường xung quanh mình.



Sự tự do được đặt định theo quy luật: Chủ nhật dành cho những người làm công ăn lương, và đây cũng chỉ là một dạng nô lệ khác mà thôi. Quyền hạn của đám đông càng lớn, quyền của cá nhân ngày càng hẹp đi. Mỗi tiến



bộ mới, sự khám phá mới, máy móc mới đều phá vỡ sự tự do cá nhân và biến chúng ta thành những cỗ máy hoạt động không ngừng nghỉ theo ý muốn của chủ nhà máy.

Nếu mọi người để ý kĩ lời nhận xét của tôi, mọi người sẽ thấy: Chứng loạn thần kinh thực chất là biểu hiện sự tranh đấu giữa cá nhân và xã hội.

Đó là sự nổi dậy của những nô lệ cuộc đời, sự nổi dậy của kẻ yếu chống lại chế độ độc tài, và của sự bướng bỉnh trước tính nhu nhược.

Tôi không thể kết thúc mà không đưa ra một lối thoát để chúng ta có thể hồi phục lại sức khỏe của mình. Bởi với tôi, sức khỏe chính là niềm vui trong cuộc sống và không có gì ngoài điều đó.

Chúng ta cần phải chuẩn bị sẵn sàng cho cuộc chiến giành lại tự do. Động lực mạnh mẽ nhất trong con người chính là khát khao tự do và độc lập. Khát khao thống trị và ý chí quyền lực chỉ là một dạng khác của động lực tự do này. Bởi chúng ta đã hoàn toàn mất đi tự do của cả con người bên trong lõi thế giới bên ngoài. Một bệnh nhân mắc chứng loạn thần kinh chính là nô lệ cho những triệu chứng của anh ta. Đó cũng là người có tâm lí bất ổn và trống rỗng, bị giằng xé giữa ý chí quyền lực và ý chí chối từ. Trong trường hợp của bệnh nhân tâm thần, cả hai kiểu ý chí này đều được minh họa và biểu hiện theo dạng



thức kì quặc, hoặc tựa như chứng tính dục biến thái, hoặc là trạng thái kiêu ngạo trong lớp vỏ của sự lập dị.

Chúng ta phải nhận thức được đâu là nét đẹp và đâu là những điểm xấu trong bức tranh tâm hồn khiếm khuyết đó, phân tách chúng ta, lúc đó ta sẽ có một bức tranh thực sự. Ta phải trao cho họ những giá trị thực tế thông qua sự tự do bên trong mỗi người.

Chúng ta phải có đủ can đảm để rà soát mọi thứ đang đè nặng hoặc chế ngự bản thân.

Hãy để chúng ta được sống một cuộc đời cao quý, tốt đẹp và tự do. Và đừng quên rằng cao hơn tất cả mọi tục lệ hay quy chuẩn là kỉ luật bên trong mỗi người. Hãy cố gắng trở thành một người làm luật cho riêng mình. Hãy học cách buông bỏ từ một ý chí tự do, chứ không cốt để làm vừa lòng xã hội.

Và chỉ khi chúng ta đã vượt lên trên bản thân mình, vươn đến sự tự hào về một con người cao quý, ta sẽ có thể ăn mừng bằng một lễ hội. Với mỗi chiến thắng ta giành được trong ánh sáng của phẩm hạnh bên trong ta, của sự phán đoán, quyết tâm mạnh mẽ của ta, đó sẽ trở thành chiến thắng của cả nhân loại.

Mỗi hành động tốt đẹp chúng ta thực hiện không phải do nỗi sợ về sự trừng phạt của địa ngục hay sự đền bù cho khổn khổ, mà đó là cảm giác mãn nguyện, là hạnh phúc vĩnh cửu chúng ta cảm nhận trong chính mình.



Tôi thấy con người chúng ta đều là nạn nhân của những mong cầu vô hạn không kiểm soát được. Tôi nhận ra những đau khổ, sợ hãi, nghi ngờ bị thúc ép chực phát tác ra bên ngoài. Tôi thấy rằng thảy chúng ta đang chiến đấu vì quyền lợi của mỗi cá nhân cũng như vì toàn thể con người, vì những điều ta dám đương đầu và cả những điều ta chưa sẵn sàng. Song tôi cảm nhận được rằng, ngày đó chính là lễ hội của riêng tôi, cũng là của con người chúng ta.



*Tôi tin vào chiến thắng của sự thiện lành,
tin vào những điều tốt đẹp sâu bên trong
mỗi người.*



GHIM 18



Con người chẳng khác nào những nô lệ khốn khổ, lệ thuộc vào hoàn cảnh, vào những cảm xúc và là nô lệ của chính môi trường xung quanh mình. Chúng ta là nạn nhân của những mong cầu vô hạn, không kiểm soát được, chúng chỉ chực phát tác ra bên ngoài.

Sự nghỉ ngơi không nằm ở việc tham gia những trò giải trí hay những hoạt động nào nhiệt giữa đám đông xô bồ. Sự nghỉ ngơi thực sự đến từ sự buông xả của tâm hồn.

Con người chỉ thực sự buông xả khi nhận thức được đâu là nét đẹp, đâu là điểm xấu trong bức tranh tâm hồn khiếm khuyết của mình. Con

người phải có đủ can đảm để rà soát mọi thứ đang đè nặng hoặc chế ngự bản thân.

Cao hơn tất cả mọi tục lệ hay quy chuẩn là kỉ luật bên trong mỗi người. Hãy cố gắng trở thành một người làm luật cho riêng mình. Hãy học cách buông bỏ từ một ý chí tự do, chứ không cố để làm vừa lòng xã hội.

Chỉ khi đã vượt lên trên bản thân mình, đến độ tự hào về một con người cao quý, chỉ trong ánh sáng của phẩm hạnh bên trong mình, của sự phán đoán, quyết tâm mạnh mẽ, thì con người mới thực hiện những hành động tốt đẹp, mới sống cho những hành động thiện lành, và cảm nhận hạnh phúc trọn vẹn.

CÁCH NGÔN

Thay lời kết: Một tia sáng nhỏ
cũng thắp sáng cả màn đêm





Một số ý nghĩ mất đi ý nghĩa của chúng ngay khi được thoát thành lời: Giá trị chúng có được là do những cảm xúc nhất thời.



Định nghĩa đơn giản nhất về phân tâm học: Nhận ra chính mình trong một người khác.



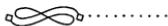
Tại sao ta cần phải nói, và tại sao chúng ta không thể giải quyết vấn đề của mình một cách độc lập? Người Hi Lạp đã học được triết lí của họ từ những người thày nổi tiếng. Nhưng triết học đích thực chính là việc tự đặt câu hỏi và tự trả lời.



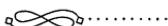
Nếu những suy nghĩ của tôi không nhất quán, nếu hôm nay tôi đi ngược lại những điều mà hôm qua tôi tin tưởng, thì điều đó chỉ nhằm chứng tỏ lòng can đảm của tôi trong việc biểu lộ thế giới con người.



Sự phán quyết – đó là thông điệp của ngày hôm nay.



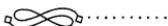
Chỉ có một người thày duy nhất, đó là Trái nghiệm.



Thiên tài thường sâu sắc hơn con người bình thường bởi họ tập trung năng lượng vào một điểm duy nhất. Do đó, cùng một hướng nhưng họ nhìn xa hơn. Tuy nhiên, thật may họ chỉ nhìn một hướng duy nhất đó thôi. Đó là lí do tại sao thiên tài có thể mù mờ với mọi thứ nằm ngoài khả năng của họ.



Sự ganh tị của những người bình thường trung thực hơn của những người vĩ đại. Người bình thường biết họ đang ganh tị, và đôi khi họ thấy tổn thương vì điều đó. Những người vĩ đại thường thấy hợp lý khi không thừa nhận sự ganh tị của mình. Họ càng không thừa nhận, họ càng thầm tượng vị thần bí mật của mình: Cái tôi (mong muốn) được yêu thương.



Định kiến chính là kẻ thù của Sự thật.

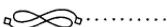


Thiên tài thường không bao giờ được những người cùng thời công nhận. Tại sao? Bởi sự vĩ đại chỉ được công nhận sau khi sự nhở mạn, đố kị đã qua đi.

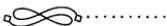


Vết thương nghiêm trọng nhất là những vết thương chưa từng xảy ra.

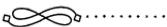
Mỗi vết thương là một trải nghiệm mới, không lần nào giống lần nào.



Sự hối hận sâu sắc nhất là những thứ con người không thể biện minh. Một phụ nữ thông minh đã từng nói: "Tôi rất ân hận vì tôi chẳng có gì hối tiếc cả."



Chúng ta tin rằng mình sẽ sống lại lần nữa trong thời thơ ấu bên những người ta yêu thương. Hoàn toàn sai lầm! Chúng ta chỉ lừa dối chính mình lần nữa khi nghĩ rằng ta có thể tiếp tục sống. Những người từng trải chỉ đơn giản là sống cho mình họ, vì thế dường như họ là những kẻ ích kỉ. Tuy nhiên, liệu có sự ích kỉ nào vĩ đại hơn kiểm tìm lòng vị tha ở người khác nhằm tạo ra một cuộc sống trọn vẹn hơn cho chính mình?



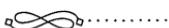
Phẩm hạnh bảo vệ những kẻ yếu, nhưng nó không hạn chế những người mạnh.



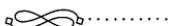
Mộng tưởng sẽ biến chim sẻ thành chim trên thiên đường. Thực tế sẽ biến chim trên thiên đường thành chim sẻ.



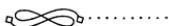
Có lẽ tất thảy con người đều cho thấy mong ước về một gia tài kέch xù mà không cần phải nỗ lực quá nhiều. Đó là ám ảnh tài sản trong mỗi người.



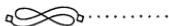
Công việc chẳng khác nào viên thuốc đắng ghét giúp ta tiêu hóa nó nê sự ngọt ngào của cuộc sống.



Bí mật của thành công nằm ở sự hài lòng với công việc.



Vô số tiếng nói từ thế giới bên ngoài dội vào tai ta khiến tiếng nói bên trong ta chìm ngheim.



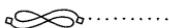
Có nên dạy rằng cái Tôi chỉ là một nhiệm vụ? Chỉ khi chúng ta biểu lộ tất cả khả năng của mình thì ta mới có thể hoàn thành nghĩa vụ làm người. Nhưng con người và xã hội dường như là những phe đối lập không thể nào hòa giải.



Ai đủ can đảm thú nhận rằng anh ta chỉ làm những việc phải làm? Có nhiều thứ thừa thãi được giữ kín sau công việc của chúng ta. Trong thực tế, người ta cần có một cái tâm thiện lành để kiềm chế trong công việc và để cho ai đó một lời khuyên.



Đối với một số người, hôn nhân là chứng loạn thần kinh bắt buộc và ở đó, sự chung thủy là ý tưởng được đề cao quá mức.



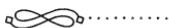
Đôi khi cần thêm can đảm để thú nhận một phẩm hạnh hơn là một thói xấu.



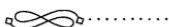
Sự cảm thông với những người yếu đuối là một sự độc ác.



Bệnh tật là thành trì của nhân cách.



Màn phô diễn của sự hào giống như chính sách của một doanh nhân lớn, anh ta đem những giá trị sai lầm nhằm đổi lấy lợi nhuận, đáng buồn thay anh ta là người thành công trong hầu hết các trường hợp. Phần lớn mọi người thường phát triển thành một phần vai diễn mà họ đóng, nếu họ đóng vai trò như vậy đủ lâu. Quần áo đã trở thành lớp da thứ hai của con người.



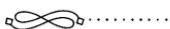
Sự căm thù của ta hướng tới cấp trên và sự khinh miệt của ta dành cho kẻ dưới. Ta tự cứu mình khỏi cảm giác ganh tị bằng cách xóa đi kẻ thù của mình. Thay vì thừa nhận rằng ta ghét sự vĩ đại của bản thân, ta thường vờ coi thường sự nhỏ nhen của mình.



Tôi không bao giờ nhận ra đối thủ nào khác ngoài những người hiểu và ganh tị với tôi. Còn những người không hiểu sẽ chẳng thể nào trở thành kẻ thù thực sự của tôi được. Anh ta nói nói một thứ ngôn ngữ khác biệt với tôi.



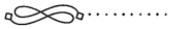
Sự vĩ đại thực sự của một người nằm ở cách thức mà anh ta thể hiện trong khi tấn công kẻ thù của mình. Nếu mọi người nhận ra họ đã hèn hạ như thế nào khi tìm cách nói xấu người khác, thì họ có thể thay thế điều đó bằng một việc: tạo ra những giá trị mới bằng chính nỗ lực của mình. Những người khác bé nhỏ chỉ khi chúng ta lớn mạnh hơn.



Niềm tin thời ấu thơ của chúng ta luôn ảnh hưởng đến cuộc sống của ta.



Chúng ta chỉ sống duy nhất một lần, nhưng lại là không-gì-cả.



Sự thật là cách ngụy trang khéo léo của những lời dối trá.



Những phong trào tuyệt vời không bao giờ phát ra từ những nguồn chính thống.



Sự lười biếng là việc mất cân bằng giữa ý chí và năng lực. Những thứ đạt được luôn tầm thường so với những điều người ta mong muốn.



Hôn nhân là mối quan hệ mà ở đó thân phân nô lệ của một người được san bớt đi bằng cách trói buộc người còn lại.



Những đứa con thường sao chép thói xấu của cha mẹ mình. Bởi vậy những người cha tuyệt vời thường có những đứa con vô dụng.



Khổ hạnh là nghi thức cho sự bất tử của chúng ta.



Sống nghĩa là chi lợi nhuận vào thời điểm cho phép. Nhưng hầu hết mọi người đều hiểu sống theo nghĩa là sử dụng hết vốn liếng của họ, điều đó đã khiến "lãi suất" ngày càng nhỏ đi.



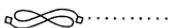
Lí tưởng càng cao, ta rơi càng sâu (Trèo cao, ngã đau).



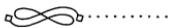
Sự cảm thông là bình minh của tình yêu. Sự căm giận là tia chớp của nó.



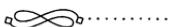
Trải nghiệm là nấm mồ cho sự ảo tưởng. Những người mơ mộng
lảng tránh việc hoàn thành mọi mong muốn của mình.



Mỗi suy nghĩ này sinh là một liên kết nhỏ bé với những tư tưởng cũ
trước đó.



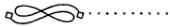
Các bằng hữu! Hãy duy trì trạng thái một mình và tránh xa sự kích
động bầy đàn.



Hầu hết con người đều có một vị vua mà họ săn sàng vui vẻ phục
dịch: quan niệm đam mê. Mọi người sẽ nói gì nhỉ? Nhưng gì chúng
ta lo sợ chỉ là tiếng vong bên trong mình, còn thực tế con người chỉ
thốt lên những thứ mà họ nghe từ người khác.



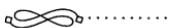
Để đạt được sự thanh thản bên trong, ta cần vượt qua được quá
khứ, chấp nhận hiện tại và bình thản đón nhận tương lai.



Kiêu căng tự đại là sự che đậy cho một vài thiếu sót và là mặt nạ
cho sự không hài lòng.

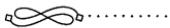


Sự hối tiếc thường chỉ là cái cớ cho những mục đích tiêu khiển trong một mớ hối tiếc vui vẻ nào đó.

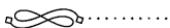


Cảm xúc là trang phục của tâm hồn.

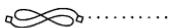
Triết học tìm ra vấn đề vốn tồn tại trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.



Một tia sáng nhỏ thâm chí cũng thắp sáng cả màn đêm.



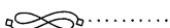
Người giàu không sợ trộm cắp. Một người luôn nghĩ mình bị cướp thường là kẻ không có nhiều thứ để mất.



Chỉ tình yêu là điều không hối tiếc.



Bệnh tật tạo ra tính cách cho con người. Câu nói này của Goethe đã hàm chứa tất thảy trí thông minh của nhân loại.



Sự quyến rũ mạnh nhất của cuộc đời nằm trong sự thay đổi. Chúng ta sẽ trì trệ khi ở yên trong những điều tâm thường an dật. Sự lãng phí của hôm nay chính là điều hối tiếc của ngày mai. Chúng ta cần phải vượt qua chính mình mỗi ngày.



Để có thể tha thứ được, ta cần một tâm hồn cao thượng.



Hãy để ta học hỏi được từ những trải nghiệm của mình, và để ta truy nguyên một cách trung thực những động lực thành công của bản thân. Trên thực tế, mọi bệnh nhân đều phải tự chữa lành cho mình. Chúng tôi sử dụng phương pháp trị liệu tâm lí như một loại sổ tay trợ giúp cho bệnh nhân tìm ra cách chữa trị các chứng loạn thần kinh. Bởi vậy, cách tốt nhất là chúng ta chỉ nên là người hướng dẫn. Đừng ám tưởng mình là đấng sáng tạo ra một cuộc đời mới cho người khác.



Bất cứ điều gì cần giải bày đều đã ở đây. Trong thế giới tâm lí không có cuộc cách mạng nào cả.



*Dù mục tiêu đặt ra xa tít tận Mặt Trời, mong
muốn của ta cũng sẽ tìm thấy nó.*



Chúng ta cần phải vượt qua
chính mình mỗi ngày

CÁI TÔI ĐƯỢC YÊU THƯƠNG

M.D. WILHELM STEKEL

Bản dịch của Lam Anh

- Một dịch giả của OOPSY -

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

ĐC: 39 Hàng Chuối - Q. Hai Bà Trưng - Hà Nội

ĐT: (84.024) 3971 0717

Website: www.nxbphunu.com.vn | Email: truyenthongvaprnxbpn@gmail.com

Chi nhánh: 16 Alexandre De Rhodes, Q1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (028) 3829 4459

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

KHÚC THỊ HOA PHƯỢNG

Biên tập: Trần Minh Ánh

Sửa bản in: Đỗ Huyền Trang

Vẽ bìa: Bạch Kim

Trình bày: Ngô Phương Hoa

Đơn vị độc quyền xuất bản và phát hành



Thông tin liên hệ:

E-mail: ibooks.contactvn@gmail.com

Fanpage: facebook.com/ibooks.sachamilikinang.vn

Liên kết xuất bản Công ty CP Sách Bách Việt

Trụ sở chính:

Địa chỉ: số 9, ngõ 55/9 Huỳnh Thúc Kháng, P. Láng Hạ, Q. Đống
Đa, TP. Hà Nội

Tel: (024) 3776 5570 - Fax: (024) 3776 5579

Chi nhánh tại Thành phố Hồ Chí Minh:

Địa chỉ: 233 Nguyễn Thủ Thuỷ, P. 6, Q. Bình Thạnh, TP. HCM
tell/Fax: (08) 3517 1788

Website: <http://www.bachvietbooks.com.vn>

<http://www.facebook.com/bachvietbooks.com.vn>

Tranh phượng thê, một mực lúa

In 5.000 cuốn, khổ 13.5 x 20 cm tại Công ty TNHH Đầu tư In Thiên Minh

Địa chỉ: Số 8, ngõ 197, phố Thúy Linh, Linh Nam, Hoàng Mai, Hà Nội.

Số xác nhận ĐKXB: 2449-2019/CXBIPH/I-39/PN cấp ngày 5 tháng 7 năm 2019

Quyết định xuất bản số: 852/QĐ-PN cấp ngày 19 tháng 8 năm 2019

ISBN: 978-604-56-6687-6

In xong và nộp lưu chiểu năm 2019.