



TẬP SAN Q2-2025

Cái tôi & Bản sắc cá nhân



LỜI TỰA



Vì sao tôi lại là TÔI mà không phải ai khác?

Nemo, 'Ngài không ai cả' (2009)

Nguồn ảnh: [Pinterest](#)

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Kính chào bạn đã đến với tập san Q2-2025 trong series bản tin trên blog của tôi! Tôi rất vui khi có bạn đồng hành trên hành trình này.

Như bạn có thể thấy ở trang trước, tôi quyết định khởi đầu ấn bản bằng câu trích dẫn từ bộ phim *Ngài không ai cả - Mr. Nobody* (một bộ phim rất hay mà tôi khuyên bạn nên xem qua):

“Vì sao tôi lại là TÔI mà không phải ai khác?”

Đã bao giờ bạn từng băn khoăn điều gì tương tự chưa? (vd: “Vì sao lại là cơ thể/ đôi mắt này? Vì sao tôi lại ở đây? Tôi là ai?”)

Hẳn một số sẽ cho rằng, suy nghĩ như vậy thật ngớ ngẩn, theo kiểu “Mắc gì phải bận tâm chứ? Có kiếm tiền được từ đó không? Có thực tế không?”

Thế nhưng... chẳng phải có điều gì đó rất “người”, rất nhân bản khi thảo luận về nó hay sao?

Tôi nhớ khi còn nhỏ, bản thân tôi từng trăn trở với những câu hỏi hiện sinh trên đây - từ rất lâu trước khi biết đến các thuật ngữ/ tư tưởng triết học. Một cảm giác tò mò thuần túy. Dù rằng không thể đi đến câu trả lời thỏa đáng, việc suy ngẫm về các ý tưởng đó khiến tôi cảm thấy rất vui và mãn nguyện.

Suy cho cùng, thấu hiểu **bản sắc cá nhân** là khao khát không của riêng ai. Chính khi biết mình thực sự là “ai” sau những lớp “mặt nạ” hằng ngày, chúng ta sẽ có thể sáng suốt trong mọi lựa chọn, sống một cuộc sống ý nghĩa – cũng như vững vàng hơn trước khó

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

khẩn thử thách.

Thế nhưng, “bản ngã” không phải là thứ dễ dàng nắm bắt. Nên hiểu thế nào về cái “tôi” đang nhận thức và trải nghiệm thế giới này? Có bao nhiêu phần trong cái “tôi” này là bất biến, còn bao nhiêu thì không ngừng được tái định nghĩa bởi hoàn cảnh, nhân duyên, môi trường sống cũng như lựa chọn cá nhân?

Về phần mình, tôi không cho rằng bản thân có thể đưa ra lời giải thích trọn vẹn. Từ kinh nghiệm cá nhân, tôi tin rằng giá trị của hành trình cuộc sống nằm ở việc nhận thức về sự “vô tri” của chính mình - về tầm quan trọng của thái độ cầu thị, không ngừng học hỏi, khám phá cái mới.

Sau đây là những nội dung chính bạn đọc có thể tìm thấy trong ấn bản Q2-2025:

- Nhận thức về cái “Tôi” và tầm quan trọng của nó trong cuộc sống.
- Phân tích các đặc tính của bản ngã thông qua lăng kính của nhiều hệ tự tưởng trên thế giới; phẩm chất cần thiết nhằm nuôi dưỡng năng lực tự nhận thức; cùng một số rào cản tâm lý thường gặp.
- Bí quyết kết nối/ duy trì một bản sắc chân thực và toàn diện.
- Quan điểm của chuyên gia tâm lý học/ triết học về bản sắc cá nhân.
- Tổng hợp danh ngôn/ trích dẫn truyền cảm hứng.

Suy cho cùng, tri thức thực sự không đến từ sách vở hay lý thuyết “suông”; nó đòi hỏi một cái tâm trong sáng, không ngừng phản

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

tình/ tương tác với thế giới. Vì vậy, mong mọi lớn nhất của tôi là bạn đọc sẽ - thông qua nội dung chia sẻ có phần chưa hoàn chỉnh dưới đây - tìm thấy các hướng dẫn/ gợi ý cần thiết để tự mình dẫn thân vào trải nghiệm tự khám phá mỗi ngày.

Hãy cùng nhau bắt đầu cuộc hành trình thú vị này nhé!

Hy vọng bạn đọc sẽ đồng hành cùng tôi đến hết tập san!

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Hành Trình Đi Tìm Cái ‘Tôi’	7
<i>Bản sắc cá nhân là gì?.....</i>	<i>8</i>
<i>Tầm quan trọng của bản sắc.....</i>	<i>15</i>

2

Bản Sắc Từ Đâu Mà Ra?	33
<i>Lý thuyết về bản sắc cá nhân.....</i>	<i>34</i>
<i>Đặc tính của bản sắc.....</i>	<i>49</i>

3

Đối Diện Với ‘Bóng Tối’	78
<i>Thách thức trên đường đi.....</i>	<i>79</i>
<i>Chìa khóa thấu hiểu bản thân.....</i>	<i>94</i>

4

Kiến Tạo ‘Huyền Thoại Cá Nhân’	97
<i>11 bí quyết xây dựng & giữ gìn bản sắc cá nhân.....</i>	<i>98</i>

MỤC LỤC

5

Nhận Định Từ Chuyên Gia	153
<i>Ý niệm vs Trải nghiệm.....</i>	<i>154</i>
<i>Tôi ở cùng với ai?.....</i>	<i>158</i>

6

Hạt Giống Tâm Hồn	168
<i>Chuyện con mèo dạy hải âu bay.....</i>	<i>169</i>
<i>Lời hay ý đẹp.....</i>	<i>176</i>
<i>Bài ca của hy vọng.....</i>	<i>181</i>

HÀNH TRÌNH ĐI TÌM CÁI ‘TÔI’



**Tự biết mình là khởi đầu
của mọi sự khôn ngoan.**

Aristotle

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

Khi nhắc đến cụm từ “bản sắc cá nhân”, điều đầu tiên bạn liên tưởng tới là gì?

Hẳn một số sẽ nghĩ đến những thứ như: tên tuổi, nghề nghiệp, vai trò trong gia đình/ xã hội (vd: là cha mẹ), tính cách (vd: [hướng nội](#)/ hướng ngoại), hoặc thậm chí sở thích cá nhân (vd: “Tôi là người thích leo núi”).

Thường thì, chúng ta vẫn hay dùng những thứ đó để mô tả về bản thân. Nhưng suy cho cùng, các đặc điểm nhận dạng bề ngoài này có thực sự phản ánh toàn bộ con người ta không?

Liệu rằng bản sắc cá nhân có chỉ đơn thuần là tổng hòa các vai trò, đặc điểm và sở thích, hay còn điều gì sâu sắc hơn, một cái gì đó mang tính “cốt lõi” – mà những mô tả trên đây chỉ có thể lột tả được phần nào mà thôi?

Định nghĩa khái quát

Nhìn chung, bản sắc cá nhân

(tiếng Anh: self-identity/ personal identity) có thể hiểu là tổng hòa nhận thức của bản thân về việc mình là ai, là người như thế nào. Không chỉ dừng lại ở một “list” đặc điểm hay phẩm chất, nó bao hàm trong đó một loạt những trải nghiệm phong phú – được định hình bởi suy nghĩ bên trong, các sự kiện quá khứ, mạng lưới quan hệ, cũng như tương tác với môi trường xung quanh. Chính nó đóng vai trò là chiếc “la bàn nội tâm” hướng dẫn những [lựa chọn trong cuộc sống](#), cũng như xác định con người của ta ở thời điểm hiện tại và tiềm năng trong tương lai.

Khái niệm “bản sắc cá nhân” có liên hệ với một số thuật ngữ tâm lý học liên quan như:

- **Khái niệm về bản thân (self-concept)**, đề cập đến tổng thể những gì cá nhân biết và tin tưởng về chính mình (gồm tất cả suy nghĩ, niềm tin và thái độ về bản

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

thân). Nói cách khác, nó là biểu hiện của việc “tôi nghĩ mình là ai”.

- **Hình ảnh bản thân (self-image)**, là một thành tố của self-concept, bao hàm cách cá nhân nhìn nhận về vẻ bề ngoài, những khía cạnh dễ quan sát như ngoại hình, tính cách, hoặc vai trò cụ thể.
- **Lòng tự tôn (self-esteem)**, là cảm nhận và đánh giá về giá trị của chính mình; nói lên việc cá nhân yêu quý, chấp nhận và tôn trọng bản thân đến mức nào.

Liên quan đến chủ đề “bản sắc cá nhân”, đôi khi người ta có thể sử dụng các khái niệm như “bản dạng” (identity), “ý thức về bản thân” (sense of self), hay thậm chí là “cái tôi/ bản ngã” (self). Xét từ quan điểm học thuật, các thuật ngữ này không tương đồng với nhau; tuy nhiên, trong phạm vi bài viết này, chúng ta sẽ tạm thời chấp nhận là tất cả đều đề cập đến trải nghiệm về

sự tồn tại của cá nhân – về câu hỏi “tôi là ai”.



Sơ lược quan điểm về bản ngã

A. Góc nhìn tâm lý học: ‘Cơ chế’ hình thành bản ngã

Nghiên cứu tâm lý học cung cấp khuôn khổ phân tích mang tính thực chứng về sự phát triển của ý thức về bản thân, cách con người trải nghiệm nó, cũng như biểu hiện trong cuộc sống hàng ngày. Qua đó, ta có thể nắm bắt một số khía cạnh hữu hình về con người mình. Các khái niệm chính thường được phân tích có thể kể đến như:

- **Sự hình thành bản sắc (Identity formation):** Quá

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

trình hình thành ý thức liên tục, nhất quán về bản thân, đặc biệt ở tuổi vị thành niên cũng như các giai đoạn khác suốt cuộc đời.

- **Khái niệm về bản thân (Self-concept) & lòng tự tôn (Self-esteem):** Nền tảng quyết định nội hàm và khả năng đánh giá nhận thức về bản thân.
- **Đặc điểm tính cách:** Các mô thức tương đối bền vững trong suy nghĩ, cảm xúc, hành vi, góp phần cấu thành sự độc đáo cá nhân.
- **Ký ức:** “Mỗi dây” quan trọng kết nối trải nghiệm quá khứ, nhận thức hiện tại và dự đoán về bản thân trong tương lai.

Ngoài ra, tâm lý học cũng nhấn mạnh tính “liên chủ thể” (inter-subjective) của bản ngã. Cụ thể, nhận thức về cái tôi không chỉ tồn tại riêng biệt trong ý thức của cá nhân, mà còn trong cách cá nhân hình dung người khác nhìn nhận về mình thế nào,

cũng như trong tương tác giữa “I” (cái tôi với vai trò đối tượng trải nghiệm chủ quan) và “me” (cái tôi với vai trò là đối tượng suy ngẫm khách quan của bản thân và của người khác). Những tương tác và diễn giải của chúng ta về cách người khác nhìn nhận mình đóng vai trò định hình nên nhận thức về “cái tôi” này.

B. Góc nhìn xã hội học: Bản sắc cá nhân trong xã hội

Quan điểm xã hội học cho rằng, bản sắc cá nhân phần lớn được quyết định bởi hệ thống cấu trúc xã hội và bối cảnh văn hóa – nói cách khác, tự nó không xuất hiện từ “hư không” mà ra.

Vai trò của cá nhân trong xã hội (vd: cha mẹ, nhân viên, công dân, bạn bè), tập thể cá nhân thuộc về (dựa trên văn hóa, quốc tịch, hoặc thậm chí sở thích chung) cũng như các quan niệm bao trùm trong xã hội đều góp phần cấu thành niềm tin của cá nhân về việc mình là ai,

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

cũng như vị trí của mình trong thế giới là như thế nào.

C. Góc nhìn khoa học thần kinh: Vai trò của não bộ

Là một lĩnh vực mới nổi, khoa học thần kinh nghiên cứu cách hoạt động não bộ ảnh hưởng đến tính liên tục trong ý thức về sự tồn tại của bản thân như một cá thể riêng biệt, năng lực tự nhận thức, ký ức và cảm nhận về các sự kiện quá khứ. Mục tiêu của khoa học thần kinh là làm sáng tỏ cơ chế sinh học đằng sau trải nghiệm mang tính chủ quan về cái gọi là “bản ngã”.

Nghiên cứu gần đây đã chỉ ra, nhận thức về bản thân không gắn liền với một điểm não duy nhất – nhưng xuất phát từ hoạt động của một mạng lưới thần kinh rộng khắp. Các khu vực như phần vỏ não trước trán đóng vai trò kết nối ký ức lại với nhau để hình thành nên cảm giác nhất quán về bản ngã theo thời gian; do đó, tổn thương ở

những vùng này thực sự có thể tác động đến nhận thức về bản sắc cá nhân.

Điều thú vị là các hoạt động như tỉnh thức & chánh niệm được chứng minh là có thể thay đổi hoạt động của não bộ liên quan đến cách ta xử lý và trải nghiệm “cái tôi” của mình – qua đó góp phần nuôi dưỡng nhận thức về bản thân theo chiều hướng lành mạnh và linh hoạt hơn.

D. Góc nhìn triết học: Cốt lõi hình thành nên bản thể

Trải qua hàng thế kỷ, triết học đã và đang không ngừng tìm lời giải cho những câu hỏi “căn bản” về bản chất của bản ngã, sự tồn tại và ý nghĩa cuộc sống – dựa trên phân tích nội tâm kết hợp tư duy phản biện. Các vấn đề triết học liên quan đến bản sắc cá nhân có thể kể đến như:

- **Bản chất của bản ngã:** Rốt cuộc thì, cái “tôi” thực sự suy nghĩ, cảm nhận và trải

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

nghiệm mọi thứ này là gì?
Đó có phải là một linh hồn,
một tâm trí, một quá trình,
hay một thứ gì đó hoàn
toàn khác?

- **Tính nhất quán của bản ngã:** Điều gì khiến cá nhân – dù thời gian qua đi – vẫn là một người duy nhất, ngay cả khi trải qua thay đổi về thể chất và tâm lý?
- **Ý thức:** Trải nghiệm có ý thức đóng vai trò như thế nào trong việc xác định chúng ta là ai? Nó có phải là cốt lõi của bản sắc cá nhân không?
- **Chủ nghĩa hiện sinh:** Nói ngắn gọn, triết học hiện sinh nhấn mạnh vai trò của ý chí tự do và trách nhiệm cá nhân trong việc kiến tạo ý nghĩa và bản ngã, trong một thế giới dường như “vô cảm”, không có một mục đích cố hữu.

Một điểm cần lưu ý là, phần lớn tư tưởng triết học phương Tây từ trước đến nay đều đề xướng ý

tưởng về một bản ngã cốt lõi luôn tồn tại nhất quán và liên tục theo thời gian.

Nhận thức liên văn hóa về “bản ngã”

Như bạn có thể thấy, không đơn giản để định nghĩa cái gọi là “bản sắc cá nhân”. Vấn đề càng trở nên phức tạp hơn nếu ta tính đến sự khác biệt trong các quan điểm triết học và văn hóa trên toàn thế giới.

- Ví dụ, văn hóa phương Tây nhìn chung đề cao **tính độc lập và thành tích cá nhân**, cũng như quan điểm về **bản ngã như một thực thể riêng biệt, tự trị và nhất quán** theo thời gian.
- Ngược lại, các nền văn hóa từ Á châu, Phi châu, v.v... có xu hướng nhấn mạnh **tính tương sinh của bản ngã**. Theo đó, bản sắc được hình thành thông qua mối liên hệ của cá nhân với gia đình, cộng đồng, thiên

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

nhiên và vai trò xã hội. Phật giáo, với khái niệm *anatta* (vô ngã), cho rằng đặc tính của bản ngã là “vô thường”, không phải cái gì bất biến theo thời gian. Mặt khác, Nho giáo hướng đến quan niệm về bản ngã tương quan (relational identity); theo đó, con người thực của cá nhân sẽ chỉ được tỏ lộ ra thông qua việc tích cực tham gia vào các mối quan hệ xã hội.

Chính vì sự khác biệt về quan điểm này – đặc biệt ở phương diện tính nhất quán và tính xã hội – thật khó để đưa ra một định nghĩa duy nhất về bản sắc cá nhân (nếu không muốn nói là không thể).



Hướng tới một cái nhìn bao quát hơn

Có lẽ thay vì tìm kiếm một định nghĩa chung mang tính “quyết định”, chúng ta hãy nghĩ về bản sắc cá nhân như kết quả của quá trình suy ngẫm và tương tác liên tục với câu hỏi “tôi là ai”. Cốt lõi của nó là ý nghĩa của việc là *chính mình* – cách ta kết nối với quá khứ và hình dung về tương lai, cũng như những gì khiến ta khác biệt với những người khác. Ví dụ:

- Nhận thức chủ quan về việc bản thân là một cá thể thống nhất, về cái “tôi” đang trải nghiệm đời sống.
- Sự hiện diện thể lý, trải nghiệm thế giới thông qua thân thể này.
- Các đặc điểm tâm lý độc đáo của bản thân, bao gồm ký ức, tính cách, niềm tin và hệ giá trị.
- Vai trò xã hội và các mối quan hệ, đóng vai trò “mối dây” kết nối cá nhân với

1.1. BẢN SẮC CÁ NHÂN LÀ GÌ?

tha nhân, tập thể và toàn xã hội.

- Và đặc biệt, những “câu chuyện” mà cá nhân tự tổng hợp về đời sống của mình, để qua đó đạt được cảm thức ý nghĩa.

Ở đây, mong muốn của tôi là hướng đến một quan điểm bao quát hơn về bản sắc cá nhân, biểu hiện qua việc:

- Tập trung vào những vấn đề/ mối quan tâm chung của nhân loại về bản sắc, thay vì giả định có một câu trả lời cố định duy nhất.
- Thừa nhận tính phức tạp của bản sắc, **bao gồm nhiều chiều kích** như: nhận thức, tâm sinh lý, xã hội...
- Chấp nhận rằng ý thức về tính “**nhất quán**” là trải nghiệm chung của con người, là điểm khởi đầu cho các cuộc thảo luận, mà không biến nó thành tiêu chí duy nhất, mang tính tuyệt đối cho bản sắc.

- **Tránh bị bó hẹp vào một nền tảng lý luận siêu hình cụ thể** (ví dụ, không cho rằng bản sắc chỉ đơn thuần là linh hồn, thể lý hay trạng thái tâm lý).
- **Công nhận tính năng động của bản sắc** – rằng con người có tiềm năng thay đổi trong tương lai.

Dù bạn tin vào một bản thể cốt lõi, tính nhất quán về tâm lý, vai trò xã hội, hay tính vô thường của mọi sự, thì những câu hỏi về bản sắc vẫn là một phần thiết yếu đối với tình trạng con người. Và ngay cả khi chấp nhận rằng bản sắc có thể thay đổi, điều đó vẫn không phủ nhận nhu cầu về tính nhất quán của cá nhân theo thời gian – xuất phát từ các lý do xã hội, đạo đức và pháp lý. Phần lớn triết lý và quan điểm xã hội, bao gồm cả những triết lý nhấn mạnh tính vô thường, đều đưa ra cách thức để chiêm nghiệm cảm thức về tính nhất quán của bản thân trong đời sống hàng ngày.

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

1. Tương tự như việc biết/nhớ ra “tên thật” của mình

Đã bao giờ bạn nghe nói về khái niệm “tên thật” ([true name](#)) chưa? Đã bao giờ bạn đọc qua một câu chuyện mà trong đó, việc biết “tên thật” của cái gì/ ai đó sẽ mang lại một loại tri thức hay sức mạnh đặc biệt gì chưa?

Trong rất nhiều nền văn hóa – xuyên suốt chiều dài lịch sử, tên gọi không chỉ dừng lại ở mục đích giao tiếp đơn thuần. Một cái tên có thể mang ý nghĩa rất sâu sắc, phản ánh dòng dõi, số phận, thậm chí chiều sâu tính cách của cá nhân.

“Tên thật” (true name), theo đó, được xem như là phép ẩn dụ về cốt lõi của bản thể – là tấm gương phản chiếu bản ngã đích thực của đương sự.

Từ thuở xa xưa, con người đã có khao khát biết “tên thật” – bản chất thực của mọi sự. Sách Xuất hành thuật lại cuộc gặp gỡ của

nhà tiên tri Moses với Thượng đế trên Núi Sinai. Khi sắp được phái đi làm nhiệm vụ giải phóng dân Israel, Moses đã hỏi Thượng đế tên của Người là gì, và đã nhận được câu trả lời như sau:

I AM WHO I AM.
(Ta là Đấng Ta là)



Là con người, ai trong chúng ta cũng đều mong muốn không chỉ có bản sắc riêng, mà còn có thể hiểu biết cũng như khẳng định bản tính – “tên thật” độc đáo đó. Chính trên cơ sở đó mà nhận thức về vị trí của ta trong mối quan hệ với tha nhân và với thế giới được hình thành.

Khái niệm “tên thật” là chủ đề

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

thường xuyên xuất hiện trong văn học và truyện kể, từ các đối thoại triết học cho đến các thiên sử thi và sáng tác hiện đại:

- Triết luận *Cratylus* của Plato đề cập đến phân tích của Socrates về việc liệu rằng tên gọi chỉ mang tính biểu tượng đơn thuần, hay là nó có thể phản ánh bản chất thực sự của sự vật được đặt tên. Xuất phát từ ý tưởng này, tri thức thực sự là khi ta biết được “tên gọi cốt lõi” của sự vật.
- Trong tác phẩm *Pháp sư xứ Hải Địa* của Ursula K. Le Guin, biết tên thật là nguồn gốc của sức mạnh phép thuật; câu chuyện của nhân vật chính Ged, do đó, xoay quanh hành trình đi tìm tên của chính mình – hay nói cách khác, biết được anh “là ai”.
- Tương tự, trong tiểu thuyết *Eragon* của Christopher Paolini, biết tên thật của bản thân là món quà “vô giá” – là yếu tố quan trọng quyết định sự trưởng thành và số phận của nhân vật.
- Bộ phim *Kung Fu Panda 2* xoay quanh hành trình của chú gấu trúc Po đi tìm lời giải cho câu hỏi “Tôi là ai?”. Tuy không đề cập trực tiếp khái niệm “tên thật”, việc thấu hiểu và chấp nhận sự thật về bản thân là “chìa khóa” giúp Po giải phóng sức mạnh nội tại.
- Hành trình của Rey trong loạt phim *Star Wars* cũng là quá trình đi tìm nguồn gốc dòng dõi, mối quan hệ và vị trí của cô trong thiên hà – một phép ẩn dụ về tầm quan trọng của việc đối diện với nguồn cội cũng như bản sắc thực sự.
- Kiệt tác *Vùng đất linh hồn* của Hayao Miyazaki là minh họa sống động về điều gì sẽ xảy ra nếu ta đánh mất tên gọi – danh tính – của mình. Khi nhân vật chính Chihiro bị lạc vào thế giới linh hồn, mụ phù

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

thủy Yubaba đã đánh cắp tên của cô để điều khiển cô. Một nhân vật khác, Haku, cũng bị tước đoạt mất tên thật và do đó trở thành tay sai của Yubaba. Cơ hội để hai người được giải thoát tùy thuộc vào việc họ có thể nhớ lại tên của họ hay không.

- Series anime *Yu-Gi-Oh!* xoay quanh hành trình của vị Pharaoh vô danh (Atem), người đã đánh mất tên thật của mình. Tìm lại cái tên đó chính là chìa khóa để Atem khôi phục ký ức, kết nối với quá khứ và hoàn thành định mệnh của mình.



Về cơ bản, tất cả câu chuyện trên đây đều chia sẻ một thông

điệp chung: **“tên thật”, biểu hiện cho bản ngã thực sự, là nguồn gốc của chân sức mạnh.** Đó không phải là thứ sức mạnh để chế ngự người khác, mà là một dạng năng lực từ bên trong – giúp cá nhân đối mặt với thực tại và chấp nhận chính mình.

Sức hấp dẫn của các câu chuyện giả tưởng này nằm ở chân lý cuộc sống mà chúng phản ánh: hành trình đi tìm bản sắc cá nhân – kết nối với cốt lõi của bản thể – là nỗ lực quan trọng và thiết thực. Chính khi thấu hiểu bản thân, chúng ta sẽ trở nên vững vàng, có cái nhìn sâu sắc cũng như khả năng lựa chọn một phong cách sống ít “bất trắc” hơn.

2. Chiếc cầu nối dẫn đến cuộc sống ý nghĩa

Giá trị của bản sắc nằm ở chỗ nó thường đi kèm với mục đích.

Richard Grant

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

Khao khát tìm kiếm ý nghĩa, [mục đích](#) và sự gắn kết không phải cái gì đó “xa xỉ” hay ích kỷ; nó thực sự là một trong những nhu cầu căn bản của nhân loại. Từ lâu, quan điểm xã hội học đã thường xuyên nhấn mạnh rằng, con người là những sinh vật không chỉ muốn “tồn tại” đơn thuần – mà còn mong mỏi tìm thấy vai trò của mình trong tập thể, cũng như cảm thấy sự tồn tại này có ý nghĩa. Khi những mong muốn sâu xa này không được đáp ứng, người ta rất dễ rơi vào tình trạng “lạc lõng”, như thể họ bị thiếu đi điều gì đó quan trọng trong cuộc sống.

Nhà tâm lý học Erik Erikson từng mô tả cảm giác này một cách rất sâu sắc như sau:

We all dimly feel that our transient historical identity is the only chance in all eternity to be alive as a somebody in a here & now. (Ai trong chúng ta cũng ít nhiều cảm thấy rằng, chính

cái bản sắc phù du này là cơ hội duy nhất trong suốt chiều dài lịch sử để được “sống” như một “ai đó” – một con người thực sự, tại đây và bây giờ)

Đúng từ quan điểm của Erikson, nhận thức về bản sắc cá nhân đóng vai trò quan trọng mang lại ý nghĩa cho sự tồn tại ngắn ngủi và chóng qua của kiếp nhân sinh. Điều chúng ta đang đề cập ở đây không phải là trở nên nổi tiếng hay sở hữu danh hiệu đặc biệt gì. Đúng hơn, tôi muốn nói tới niềm tin mang tính chủ quan rằng “**ý thức này, cuộc sống này, thực sự thuộc về riêng tôi**”. Rằng ta đang đối mặt với thế giới bằng một góc nhìn không thể thay thế; chính nhận thức đó mang lại động lực để ta tích cực sống, thay vì phó mặc cuộc đời cho người khác.

Ý thức về bản sắc không chỉ dừng lại ở phương diện thỏa mãn tinh thần; chính nó là nền tảng quyết định mỗi lựa chọn và

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

hành động hàng ngày, thậm chí cả các mối quan hệ xã hội.

- **Xác định “chỗ đứng” trong đời**

Thấu hiểu bản thân – bao gồm hệ giá trị cốt lõi, đam mê, điểm mạnh và quan điểm riêng – cũng như sở hữu một tấm “bản đồ” nội tâm, hướng dẫn bạn đến với “chỗ đứng” của mình.

Điều này không có nghĩa là thay đổi bản thân để phù hợp hay “chiều” theo áp lực bên ngoài. Đúng hơn, nhận thức sâu xa về bản sắc sẽ giúp bạn dễ dàng lựa chọn môi trường, công việc, cùng những mối dây kết nối hỗ trợ bạn phát huy tiềm năng bên trong. Khi đó, bạn sẽ bớt bị bối rối bởi những lo lắng mơ hồ hay bởi có quá nhiều lựa chọn; năng lực tự chủ và kiểm soát hành trình cuộc đời của bạn từ đó cũng sẽ được cải thiện theo.

- **Chiếc “la bàn” định hướng bên trong**

Khi thực sự “biết mình”, bạn sẽ có thể xác định điều gì thực sự quan trọng với mình, còn điều gì thì không; nói cách khác, bạn được trang bị để đưa ra những lựa chọn phù hợp với mục tiêu đã thiết lập, tránh bị ảnh hưởng quá mức bởi “phiền nhiễu” bên ngoài hay kỳ vọng người khác.

Khoảng cách giữa “mong muốn”, “hành động” và “giá trị” cốt lõi sẽ được thu hẹp – cuộc sống của bạn, do đó, sẽ trở thành tấm gương phản chiếu trung thực hơn diễn biến trong thế giới nội tâm. Đây chính là ý nghĩa của việc sống “là chính mình”, hòa hợp với bản thể, thay vì đeo mặt nạ để làm hài lòng mọi người hay cố gắng đáp ứng một “cái tôi giả tạo” – cốt chỉ quan tâm đến việc được xã hội công nhận.

- **Nuôi dưỡng những kết nối chân thực**

Càng hiểu rõ bản sắc cốt lõi, bạn càng dễ dàng nhận ra, mỗi quan

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

hệ hay cộng đồng/ tập thể nào là thực sự phù hợp và bổ ích cho bản thân. Nói cách khác, bạn biết được đâu chính là “bộ lạc” của mình – những ai đồng điệu với hệ giá trị/đam mê cá nhân, sẵn sàng chấp nhận bạn vì con người thật của bạn, sẵn sàng cùng nhau kiến tạo một môi trường phát triển chung.

Ngược lại, những mối quan hệ không được xây dựng trên cơ sở tự nhận thức thì thường khá hơi hợt và mệt mỏi. Cảm thấy cô đơn ngay cả khi bên cạnh ai đó, hoặc trao đổi cả buổi mà không thể hiện được con người bên trong – những cảm giác này có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang lãng phí năng lượng để duy trì một bản ngã giả tạo.

Ví dụ, giả sử ai đó nhận ra rằng sự “đồng cảm” và “giải quyết vấn đề trên tinh thần hợp tác” là một phần con người của họ. Người đó sẽ có thể tự nhiên thể hiện năng lực bản thân và tìm thấy sự viên mãn trong một môi

trường coi trọng tinh thần làm việc nhóm, nơi mọi thành viên tích cực hỗ trợ lẫn nhau. Theo cách này, tự biết mình cũng đóng vai trò “kim chỉ nam” khi ta lựa chọn nghề nghiệp và các mối quan hệ.

Mặt khác, tự biết mình cũng mang lại lòng can đảm để rời khỏi môi trường không phù hợp với bạn. Bất kể bạn đã ở trong một mối quan hệ bao lâu hay sở hữu “danh hiệu” gì, nếu điều đó làm tổn hại đến giá trị nội tâm, bạn cần phải chọn cách tránh xa nó. Làm được như vậy, đó là bạn vừa thực hiện bước đi đầu tiên hướng đến một môi trường ý nghĩa, nơi những kết nối chân thực có thể nảy sinh.



1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

3. Mạnh mẽ hơn trước “bước ngoặt” của cuộc đời

Cuộc sống không diễn ra theo chiều “tuyến tính” có thể dự đoán trước. Ở đâu đó, luôn xuất hiện những chuyển đổi nhỏ (vd: thay đổi nghề nghiệp, mối quan hệ mới, chuyển chỗ ở, tuổi già) cũng như “bước ngoặt” bất ngờ (vd: mất mát, bệnh tật, thất bại đột ngột, v.v...). Đây là quy luật chung cho tất cả mọi người.

Chính vào các thời điểm như vậy, ý thức về bản sắc sẽ góp phần mang lại sự sáng suốt cùng sức mạnh nội tại giúp ta vượt qua sóng gió cuộc đời.

Thật không may, phần lớn chúng ta đều là nạn nhân của một bản ngã “mong manh dễ vỡ”, khi ta:

- **Quá khao khát được công nhận:** Đánh đồng giá trị bản thân với danh hiệu, địa vị xã hội, quan hệ, sự chấp thuận của người khác.

- **Không có hình ảnh bản thân rõ ràng:** Thiếu hiểu biết về giá trị cốt lõi, niềm tin, điểm mạnh của mình.
- **Thiếu khả năng thích nghi:** Nhận thức về bản thân quá cứng nhắc, dẫn đến thái độ không chấp nhận thực tế, muốn “trốn tránh” cuộc đời khi đối mặt với tình huống/ trải nghiệm mới.
- **Nông nổi, không “sâu rễ bền gốc”:** Xây dựng bản sắc dựa trên các yếu tố bên ngoài, thay vì thuận theo “kim chỉ nam” nội tâm.

Với một bản sắc mong manh như vậy, ngay cả thay đổi nhỏ nhất (chưa nói đến biến động bất ngờ) cũng dễ dàng khiến bạn rơi vào “khủng hoảng” – cảm thấy lạc lõng, choáng ngợp và bất lực, như thể toàn bộ thế giới của bạn vừa bị “sụp đổ”, mất đi điểm tựa bấy lâu.

Trên thực tế, hàng loạt vấn đề cuộc sống – thái độ “do dự” dai dẳng, sợ cam kết, cảm giác bất

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

mãn ngay cả khi có bề ngoài thành công, không thể phục hồi sau mất mát, v.v... – đều bắt nguồn từ việc không có câu trả lời cho câu hỏi “Tôi là ai?”

Đằng sau mọi vấn đề của đời sống – dù là rắc rối với việc học, vợ chồng, công ty, tật xấu cá nhân, hay bất ổn nội tâm – đều là khao khát tìm kiếm sự thật. Tận đáy lòng, mỗi người chúng ta vẫn luôn tự hỏi, ‘Tôi thực sự là ai? Làm thế nào tôi có thể kết nối với bản thể thực sự này, ẩn đằng sau những hành vi bề ngoài của tôi? Làm thế nào tôi có thể trở thành chính mình?’

Carl R. Rogers



Câu hỏi đặt ra là: vì sao một bản sắc cụ thể và linh hoạt lại đóng vai trò quan trọng giúp ta vượt qua những bước ngoặt và thử thách theo chiều hướng lành mạnh hơn?

- **Duy trì tính liên tục và nhất quán**

Ngay cả khi mất đi vai trò trong xã hội hay hoàn cảnh bên ngoài bị biến đổi hoàn toàn, miễn là bạn có ý thức về con người bên trong, bạn sẽ bớt bị dao động bởi tình trạng hỗn loạn và bất định. “Dù XX đã thay đổi, song tôi vẫn là tôi” – chính suy nghĩ đó sẽ cấu thành sức mạnh để bản thân thêm vững vàng vượt qua khó khăn.

- **Tìm thấy ý nghĩa trong mọi sự**

Chính khi có bản sắc rõ ràng – cùng can đảm sống đúng theo hệ giá trị, trải nghiệm và thế giới quan cá nhân, bạn sẽ dễ dàng tìm thấy ý nghĩa ngay cả

1.2. TÂM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

trong những thời điểm khó khăn. Thay vì cảm thấy bất lực và tự hỏi “tại sao điều này lại xảy ra với tôi”, bạn sẽ có thể xem đây là “bước ngoặt” cần thiết của đời. Giờ đây, một sự thay đổi nghề nghiệp không mong muốn (vd: bị sa thải/ chuyển) sẽ trở thành cơ hội để bạn khám phá lại con người bên trong, cũng như mở ra cơ hội/ hướng đi mới.

- **Phản ứng linh hoạt**

Nhận thức về bản sắc cá nhân là cơ sở để hành động theo các giá trị và ưu tiên của mình, giúp bạn dễ dàng đưa ra lựa chọn phù hợp ngay cả vào thời điểm “hỗn loạn” (ví dụ: bình tĩnh giải quyết xung đột thay vì chiều theo cảm xúc “bốc đồng” tức thời – với ý thức về tầm quan trọng của thái độ tôn trọng trong giao tiếp). Nói cách khác, bạn sẽ phần nào tránh được phản ứng thiên cận, “ấu trĩ” do sợ hãi, bối rối, hoặc cảm thấy cái tôi bị “đe dọa”.

- **Tăng cường năng lực bền bỉ & ngăn ngừa hành vi tự hủy hoại**

Lẽ đương nhiên, bản sắc cá nhân không phải là tấm “lá chắn thần kỳ” để chống lại đau khổ, song nó sẽ góp phần giảm bớt cảm giác tuyệt vọng cũng như thôi thúc thực hiện hành vi tự hủy hoại (vd: giam mình trong phòng kín và từ chối tiếp xúc với thế giới bên ngoài – một hiện tượng đôi khi được biết đến với tên gọi “*hikikomori*”). Với ý thức vững chắc về bản thân, bạn sẽ dễ dàng tìm thấy ý nghĩa trong mọi tương tác với thế giới bên ngoài – cũng như sức mạnh để thoát khỏi trạng thái cô lập, ít phụ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài.

4. Mỗi quan hệ xã hội viên mãn

Con người không thể thực sự “sống” trong xã hội mà không có ý thức về bản sắc.

Erik Erikson

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

Một bản sắc mạnh mẽ không có nghĩa là ích kỷ, khép mình vào thế giới riêng. Ngược lại, chính nó là thành tố quan trọng làm phong phú thêm đời sống xã hội, khiến các mối quan hệ thêm phần sâu sắc.

Quá trình đối mặt với con người bên trong không chỉ thay đổi cách chúng ta nhìn nhận bản thân, mà còn góp phần tái định hình nhận thức và cách ta tương tác với mọi người xung quanh.

- **Thu hút sự chân thực**

Một khi thấu hiểu và chấp nhận bản thân, bạn sẽ có can đảm thể hiện con người của mình – bao gồm mọi khiếm khuyết cá nhân – mà không sợ bị đánh giá, phán xét, hay bận tâm quá mức đến những tiêu chuẩn “phù phiếm” khác. Làm như vậy, đó là bạn đang tạo ra một bầu không khí an toàn và tin tưởng, nơi đôi bên sẵn sàng hạ thấp thái độ “phòng thủ”, mở lòng và chân thành tương tác với nhau.

- **Giao tiếp minh bạch**

Bằng cách THỰC SỰ hiểu rõ nội tâm – những gì bạn coi trọng, ranh giới bạn mong muốn, cùng những cảm xúc đang “khuấy động” bên trong – bạn sẽ có thể dễ dàng diễn đạt thành lời mong muốn của bản thân, tránh được nguy cơ hiểu lầm và xung đột. Sự sáng suốt bên trong khiến quá trình giao tiếp trở nên trung thực và mang tính xây dựng; mặt khác, nó cũng giảm bớt tình trạng bất an, muốn áp đặt thành kiến cá nhân lên người khác hay bám víu quá mức vào những gì đã qua. Nói cách khác, bạn sẽ có thể chấp nhận lời nói và hành động của đối phương như sự thật của hiện tại, thay vì gán cho chúng “màu sắc” của tổn thương quá khứ; các mối quan hệ của bạn nhờ đó sẽ trở nên lành mạnh và thực tế hơn.

- **Nhìn xa hơn về bên ngoài**

Khi có thể thừa nhận những

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

mâu thuẫn, sự thiếu chín chắn và phức tạp bên trong chính mình, một cách tự nhiên, chúng ta nhạy cảm hơn với tình trạng bất toàn của tha nhân – những gì đang diễn ra đằng sau vẻ bề ngoài, hành động và lời nói của họ. Lấy ví dụ, một đồng nghiệp “**khó tính**” giờ đây sẽ trở nên đáng thương hơn nhiều – vì biết đâu, anh/ chị ta cũng đang gặp nhiều đau khổ nơi gia đình của họ thì sao?

Khi bạn có thể nhìn nhận mọi người như “con người” thực sự – không chỉ dừng lại ở chức danh hay vai trò của họ, các tương tác và quan hệ xã hội sẽ nhờ đó mà thay đổi đáng kể. Dù rằng vẫn còn đó khác biệt về quan điểm cá nhân hay nảy sinh xung đột, song nếu hiểu rằng tất cả đều chia sẻ một “nhân tính” phức tạp và đa diện, đôi bên sẽ có thể thấu hiểu và sửa chữa lẫn nhau, thay vì tìm cách tấn công hoặc né tránh đối phương.

Theo cách này, các mối quan hệ

xây dựng trên nền tảng bản sắc cá nhân sẽ vượt ra khỏi trạng thái kết nối hời hợt – mang lại cảm giác rằng chúng ta thực sự đang “sống”. Chính qua những mối quan hệ đó, ta sẽ có được không gian để kết nối với nhau ở chiều kích sâu sắc hơn, thay vì chỉ đơn thuần dừng lại ở “xã giao” thoáng qua.

Nếu bạn không thấu hiểu chính mình, thì việc cố gắng hiểu thế giới nào có ý nghĩa gì?

Ramana Maharshi

5. Trải nghiệm sống phong phú

Ai sinh ra cũng là thiên tài. Song nếu bạn đánh giá một con cá bằng khả năng leo cây, thì cả đời nó sẽ sống với ý nghĩ rằng mình thật ngu ngốc.

Câu nói trên đây (thường được cho là của Einstein) trình bày một minh họa đơn giản nhưng

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

“thăm thía” về tầm quan trọng của việc thấu hiểu và sống theo bản sắc cá nhân.

Thật vậy, nhận thức về bản thân được định hình sâu sắc bởi ý thức về những phẩm chất bên trong mình, cũng như cách chúng ta/ xã hội đánh giá những phẩm chất đó. Khi cá nhân tự nhìn nhận/ bị đánh giá thông qua một lăng kính không phù hợp với tiềm năng vốn có (vd: con cá bị phán xét về khả năng leo cây), lẽ tất nhiên hình ảnh về bản thân sẽ bị “bóp méo”. Lòng tự tôn bị giảm sút, kéo theo cảm giác “lạc lõng” và mất phương hướng giữa dòng đời.



Trong lịch sử, một số thiên tài như Einstein và Thomas Edison

được biết đến với bản sắc cá nhân rất đặc thù – thể hiện qua cách suy nghĩ và học tập “phi chính thống”, không phù hợp với hệ thống giáo dục và tư tưởng xã hội cứng nhắc thời bấy giờ. Kết quả là họ bị người đời đánh giá thấp, thậm chí xem là “có vấn đề”. Thành công của họ về sau đến từ việc vô được một môi trường phù hợp, nơi họ có thể phát huy tài năng cùng cá tính riêng. Nói cách khác, họ thành đạt nhờ tìm ra “bộ lạc” của mình.

Dù bạn có ý thức điều này hay không, thì về cơ bản, phần lớn chúng ta đều đang trên hành trình tìm kiếm hạnh phúc, sự viên mãn và ý nghĩa. Mọi quyết định, dù nhỏ nhặt hay lớn lao, tất cả đều nhằm hướng tới những điều này.

Và nếu ta thực sự muốn sống một cách dồi dào – vượt lên sự “tồn tại” đơn thuần, thì suy ngẫm về bản sắc cá nhân phải trở thành “nhiệm vụ trung tâm”

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

của cuộc đời. Đó là khi ta nỗ lực khám phá điểm mạnh vốn có, những phẩm chất độc đáo của bản thân, để có thể nhận ra điều gì khiến ta cảm thấy sống động – “là chính mình” nhất.

Vai trò của bản sắc cá nhân đối với cảm giác viên mãn:

- **Nguồn bình an nội tâm**

Hành trình tự khám phá là cơ hội làm sáng tỏ hệ giá trị cốt lõi, động cơ thực sự, tài năng bẩm sinh, cùng các [quy luật hành vi](#) và cảm xúc cá nhân. Khi biết được lý do đằng sau suy nghĩ và hành động của mình, tình trạng bất ổn nội tâm do bối rối hoặc tự phán xét sẽ bắt đầu tan biến, nhường chỗ cho cảm giác bình yên và mãn nguyện.

Mặt khác, nhận thức rõ ràng và hài hòa về bản thân đóng vai trò như “tấm đệm” chống lại [suy nghĩ tiêu cực](#), đồng thời nuôi dưỡng một cái nhìn lạc quan và mạnh mẽ hơn về cuộc sống.

- **Con đường đi đến niềm vui**

Khi mọi việc bạn làm đều thống nhất với bản thể bên trong, chính nó sẽ trở thành nguồn vui tự nhiên và lâu dài. Trải nghiệm sống hàng ngày sẽ được “đong đầy” bởi cảm giác hòa hợp và mãn nguyện; và bạn sẽ cảm thấy ít đau đớn/ kiệt sức hơn khi phải dành cả ngày để rồi cảm thấy “đây không phải là tôi”.

- **Mở khóa tiềm năng & tái định nghĩa “thành công”**

Quay lại ví dụ về con cá, khi biết được môi trường/ phong cách sống phù hợp, lẽ tất nhiên bạn sẽ chọn được con đường giúp phát huy điểm mạnh cá nhân. Nhờ đó, không chỉ hiệu suất công việc được cải thiện, mà bạn còn có thể sống mỗi ngày trong trạng thái “trôi” và ý thức mục đích thực sự. Đây chính là yếu tố thiết yếu làm nên một cuộc đời “đáng sống”.

Đứng từ quan điểm này, ý nghĩa

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

của “thành công” sẽ chuyển từ danh tiếng/ thành tựu vật chất sang sự giàu có bên trong – một sự giàu có đến từ việc hoàn thiện bản thân, cảm giác cống hiến và hạnh phúc tinh thần.

Ví dụ: Một người ý thức rằng bản sắc của họ nằm ở việc “hướng dẫn & phát triển con người” có thể tìm thấy hạnh phúc trong các vai trò như giáo viên, [coach](#), [mentor](#), hoặc hoạt động cộng đồng. Ngay cả khi công việc không mang lại danh tiếng xã hội, thì đó vẫn là “thành công” đối với đương sự.



6. Chất xúc tác quá trình chuyển đổi & tự hiện thực hóa

Sự tiến bộ thực sự không đến từ kiến thức tích lũy

bên ngoài. Nó đến từ nhận thức về bản thể bên trong.

Okakura Kakuzo



Hẳn bạn còn nhớ Vô Diện (Kao-nashi), nhân vật bí ẩn trong kiệt tác hoạt hình Vùng đất linh hồn của Studio Ghibli chứ? Câu chuyện của Vô Diện là một minh họa sâu sắc về hành trình đi tìm bản sắc và tiềm năng chuyển hóa của từng cá nhân.

Ban đầu, Vô Diện là một bóng ma thầm lặng, mờ ảo, không có hình hài/ cá tính rõ rệt. Khi lạc vào thế giới linh hồn, hắn khám phá ra mình có thể thu hút sự chú ý/ chào đón bằng cách tạo ra vàng. Tuy nhiên, con đường này lại biến hắn thành một sinh

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

vật quái dị – nuốt chửng mọi người xung quanh, bao gồm cả tính cách tiêu cực của họ: sự tham lam, lời nói ồn ào, ham muốn hời hợt. Việc thiếu đi một bản thể vững chắc khiến hình dạng và hành vi của Vô Diện ngày càng “méo mó”, một tấm gương phản chiếu hỗn loạn của môi trường xung quanh.

Thế nhưng, câu chuyện của Vô Diện không dừng lại ở đó. Bước ngoặt xảy đến khi hắn gặp nhân vật chính Chihiro. Sự tử tế chân thành, việc Chihiro không hề bị lay chuyển bởi vàng bạc, cùng thái độ chấp nhận vô điều kiện của cô – ngay cả khi hắn ở trong hình dạng đáng sợ nhất – mang đến cho Vô Diện một góc nhìn mới mẻ, hoàn toàn không bị chi phối bởi lòng tham hay nỗi sợ.

Cuộc gặp gỡ này chính là khởi đầu cho quá trình chuyển hóa của Vô Diện. Cuối cùng, hắn tìm thấy sự bình yên và niềm vui nơi cuộc sống giản dị bên cạnh phù thủy Zeniba.



Câu chuyện của Vô Diện, theo tôi, trình bày một thông điệp sâu sắc về hành trình khẳng định bản sắc cá nhân: **thiếu đi một “cái tôi” nội tại mạnh mẽ, chúng ta rất dễ bị cuốn theo ảnh hưởng bên ngoài, áp lực xã hội và sự phù phiếm của danh tiếng nhất thời.** Ngoài ra, nó cũng nói lên tiềm năng chuyển hóa luôn nằm sâu trong mỗi người, chờ đợi được đánh thức – miễn là ta sẵn sàng đón nhận và hoàn thiện chính mình.

Đáng buồn thay, ở thời hiện đại, con người thường quá chú trọng vào thành công ở phương diện vật chất – sự nghiệp, của cải, địa vị – đến nỗi quên mất tầm quan trọng của thấu hiểu nội tâm. Khi

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

phát triển bản thân chỉ được xem như công cụ đạt được mục tiêu bên ngoài mà thiếu đi nền tảng nội tại, nhiều người rơi vào tình trạng theo đuổi những thứ không thực sự “ăn khớp” với con người bên trong. Và thế là họ trở nên như “vô diện” – chơi vơi dù có vẻ thành công, bất toại dù có của cải, phải liên tục đeo mặt nạ khi giao tiếp. Về lâu dài, họ trở thành nạn nhân của kiệt sức và bất mãn triền miên, thiếu vắng lẽ sống, thích chạy theo giá trị nhất thời – trong nỗ lực tuyệt vọng nhằm tìm kiếm điều gì đó là “thực”.

Một bản sắc cá nhân vững vàng là “bệ phóng” thiết yếu, mở đường cho những chiều kích sâu hơn của trải nghiệm làm người:

- **Chuyển hóa đích thực**

Sự chuyển hóa thực sự không chỉ là thay đổi vài thói quen hay đối phó với căng thẳng hiệu quả hơn. Nó bao hàm một sự thay đổi căn bản và lâu dài trong

nhận thức, tính cách và cách chúng ta hiện hữu trên đời. Nói cách khác, nó là **sự tiến hóa của bản ngã ở tầng sâu nhất**.

Thấu hiểu bản sắc cốt lõi – bao gồm hệ giá trị, niềm tin, khuôn mẫu hành vi và tình cảm (cả tích cực lẫn tiêu cực), cùng những khát vọng chân thành nhất – sẽ tạo dựng nền tảng cần thiết để bạn chủ động dẫn thân vào hành trình chuyển hóa này. Nó cho phép bạn nhận ra những phần nào cần được chữa lành (ví dụ: nỗi sợ phải gần gũi người khác), tiềm năng nào cần được nuôi dưỡng (vd: đam mê nghệ thuật thời thơ ấu), con đường nào nên theo đuổi để trở thành một phiên bản “trọn vẹn” hơn.

- **Hiện thực hóa bản thân**

Tâm lý học nhân văn, đặc biệt qua các tên tuổi như Abraham Maslow, nhấn mạnh đến khái niệm “hiện thực hóa bản thân” (self-actualization) – động lực nội tại thôi thúc con người phát

1.2. TẦM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

huy trọn vẹn tiềm năng độc đáo của mình, để trở thành tất cả những gì họ có thể trở thành.

Một bản sắc cá nhân rõ ràng và linh hoạt là chiếc “la bàn” không thể thiếu trên hành trình này. Nó giúp làm sáng tỏ những tiềm năng độc đáo dành riêng cho bạn. Nếu không biết cốt lõi mình là ai – tài năng, đam mê và thế giới quan riêng biệt – thì hành trình “hiện thực hóa” cái tôi đó vẫn chỉ là một ý niệm trừu tượng, ngoài tầm với.

- **Vượt lên chính mình (Self-transcendence)**

Trên cả việc tự hiện thực hóa, một bản sắc cá nhân mạnh mẽ còn là “cánh cổng” mở đường cho việc vượt qua giới hạn bản thân – trạng thái ý thức thoát khỏi cái tôi hẹp hòi để kết nối với điều gì lớn lao hơn; đó có thể là toàn thể nhân loại, thế giới tự nhiên, tình yêu, lòng trắc ẩn, thậm chí là các chiều kích tâm linh.

Nghe có vẻ hơi nghịch lý, phải không? Nhưng quả thực, một “cái tôi” vững vàng và hài hòa chính là “bệ phóng” vững chắc nhất cho trải nghiệm như vậy.

Không giống như bản ngã mong manh luôn tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài hay lo sợ mất đi “ranh giới” của chính mình, một bản ngã đích thực sẽ sẵn sàng “buông bỏ” để hòa mình vào tổng thể rộng lớn, không e sợ bị “biến mất” vào hư vô. Một cái tôi trưởng thành về mặt nhận thức, biết được vị trí cùng mối liên hệ của mình trong một bức tranh toàn cảnh hơn.

Đã bao giờ bạn trải qua một khoảnh khắc “choáng ngợp” trước thiên nhiên, lòng vị tha sâu sắc thôi thúc bạn giúp đỡ người khác vô điều kiện, cảm giác cái tôi cá nhân hoàn toàn “tan biến” khi đắm chìm trong dòng chảy sáng tạo, hay trạng thái ý thức hợp nhất thường được mô tả trong thiền định/ thực hành tỉnh thức khác chưa?

1.2. TÂM QUAN TRỌNG CỦA BẢN SẮC

Tôi tin rằng hầu hết chúng ta đều đã, ít nhất một lần, có trải nghiệm như vậy. Hãy thử hồi tưởng lại, và tôi hy vọng rằng bạn sẽ hiểu được điều tôi muốn nói tới ở đây.

Những khoảnh khắc “siêu thoát” này không chỉ là rung động nhất thời; chính qua đó, chúng ta cảm nghiệm được niềm vui lớn lao, bình yên nội tại và cảm giác kết nối mãnh liệt với dòng chảy cuộc sống. Nói cách khác, ta có thể – dù chỉ trong thoáng qua – thấy được một “cảnh giới” mới, vượt thoát khỏi những lo toan của đời sống thường nhật.

Tâm quan trọng của bản sắc



Tương tự tìm ra “tên thật” của mình



Chìa khóa cho cuộc sống ý nghĩa



Mạnh mẽ hơn trước thử thách



Mối quan hệ xã hội viên mãn



Trải nghiệm sống thêm phong phú



Hỗ trợ chuyển đổi & tự hiện thực hóa

BẢN SẮC TỪ ĐÂU MÀ RA?



**Nếu tôi có thể thức dậy ở một
nơi khác, vào một thời điểm
khác, thì liệu tôi có trở thành
một người khác hay không?**

Chuck Palahniuk

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

- Điều gì thực sự làm nên bản sắc cá nhân?
- Những yếu tố cốt lõi nào định hình nên con người?
- Ý thức về bản ngã được hình thành như thế nào?

Thoạt nhìn, bản sắc có vẻ như cái gì đó đơn giản và dễ hiểu, song thực tế thì không hề như vậy. Suốt hàng bao thế kỷ, các nhà tư tưởng thuộc nhiều lĩnh vực khác nhau đã không ngừng say mê phân tích những bí ẩn đằng sau cái gọi là “bản ngã”.

Tư tưởng triết học

Từ hàng ngàn năm nay, triết học đã đặt ra hàng loạt câu hỏi sâu sắc về ý nghĩa thực sự của bản ngã, về việc hiện hữu như một “cái tôi” riêng biệt giữa vũ trụ bao la.

Một trong những vấn đề hóc búa và dai dẳng nhất mà các triết gia khám phá chính là **bản sắc cá nhân xuyên thời gian**. Câu hỏi ở đây là: điều gì khiến

bạn, người đang đọc những dòng này, vẫn là chính bạn của ngày hôm qua, vẫn là đứa trẻ trong tấm ảnh chụp ngày xưa, dù cho có trải qua vô vàn thay đổi đi chăng nữa?

Ngay từ thuở sơ khai, có ba tư tưởng được đề xuất như sau:

- **Quan điểm về Linh hồn** (Soul view, còn được gọi là “Quan điểm Đơn giản” – Simple View, xem bản sắc cốt lõi như một thực thể đơn nhất, không thể phân chia): Các nhà tư tưởng cổ đại như Plato, Socrates, cùng một số triết gia thời cận đại như René Descartes (với câu nói trứ danh “I think, therefore I am” – *Tôi tư duy, do đó tôi tồn tại*), cho rằng bản chất thực sự của con người chúng ta nằm ở một **linh hồn phi vật chất, một tâm trí suy nghĩ không ngừng** – nói cách khác, một bản thể bất biến ngay cả khi thể xác có đổi thay hay hư mất.

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

- **Quan điểm về Thể xác (Bodily view):** Một số thì đồng nhất bản sắc với sự tồn tại thể lý; miễn là thân xác (đặc biệt là não bộ – với vai trò trung tâm nhận thức về bản thân) không thay đổi, thì đó vẫn là một cá thể duy nhất.
- **Quan điểm Tâm lý (Psychological view):** Các triết gia như John Locke lập luận rằng, bản sắc nằm ở tính nhất quán về mặt tâm lý – một chuỗi ý thức và ký ức không gián đoạn. Bạn là “bạn” bởi vì bạn nhớ rằng mình đã từng là “bạn” trong quá khứ.

Mỗi quan điểm trên đây đều có những vấn đề riêng. (chẳng hạn, điều gì sẽ xảy ra nếu ký ức mất đi, hay nếu, về mặt lý thuyết, ý thức có thể được nhân bản?)

Cho đến bây giờ, vẫn chưa thể đi đến một kết luận thống nhất về bản ngã, rằng tư tưởng nào thực sự “đúng” nhất.

◆ Bản ngã bất biến hay thay đổi liên tục?

Liệu chúng ta có thực sự có một bản thể cốt lõi cố định cần tìm kiếm, hay thứ gọi là “cái tôi” này chỉ đơn thuần là một “dòng chảy” những trải nghiệm và cảm xúc không ngừng thay đổi?

Quan điểm của Locke nhấn mạnh tính nhất quán của ký ức, và do đó ít nhiều ủng hộ ý niệm về một “cái tôi bất biến”. Mặt khác, Immanuel Kant tin rằng, để có thể trải nghiệm cuộc sống cách nhất quán như là của chính mình, cần phải có một “**sự thống nhất về nhận thức**” (unity of apperception) làm nền tảng. Kant không bàn luận câu hỏi “tôi là gì”, nhưng nhấn mạnh việc **tâm trí chủ động sắp xếp cảm nhận giác quan để tạo ra một trải nghiệm “cái tôi” thống nhất** – xuyên suốt mọi dòng chảy của cảm thức.

Ngược lại, David Hume khi quan sát nội tâm đã tuyên bố, ông

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

không thể tìm thấy một cái tôi duy nhất nào cả – chỉ là một “mớ tri giác” (bundle of perceptions) thoáng qua, một dòng diễn hành liên tục của suy nghĩ và cảm giác. Theo ông, “cái tôi” mà ta hình dung có lẽ chỉ là một ảo tưởng, một câu chuyện ta tự kể cho chính mình nghe, không phải một bản thể bất biến.



Từ góc nhìn Đông phương, Lão Tử khẳng định, bản ngã thực sự không nằm trong một bản sắc cứng nhắc, do cái tôi vị kỷ định hình, mà nằm trong sự hòa hợp với Đạo – Con Đường tự nhiên của vũ trụ. Để làm điều này, người ta cần buông bỏ mọi quan niệm cố hữu về “tôi”, thay vào đó thực hành lối sống đơn giản, thuận theo tự nhiên, hòa

mình vào dòng chảy thế giới.

Gần đây hơn, triết gia Derek Parfit với quan điểm “quy giản” (reductionist view) cho rằng, điều thực sự quan trọng không phải là tranh luận về một bản sắc sâu xa, bất biến, “có” hay không “có”, là “tất cả” hay “chẳng là gì”. Cốt lõi của sự tồn tại, theo ông, nằm ở mức độ kết nối tâm lý với bản thân trong quá khứ và tương lai.

◆ Sự hình thành bản ngã thông qua sáng tạo, lựa chọn & các mối quan hệ

Ngay cả khi bất đồng quan điểm về bản ngã, nhiều nhà tư tưởng vẫn thống nhất ở chỗ nhấn mạnh vai trò của cá nhân trong việc quyết định mình là ai – thông qua các lựa chọn, quan hệ xã hội và hoạt động ý thức.

● Bản ngã sáng tạo

Friedrich Nietzsche khuyến khích mỗi người hãy “trở thành

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

chính mình”. Đối với ông, bản sắc không phải là việc thụ động khám phá một cái tôi có sẵn; nó là kết quả của việc cá nhân chủ động **tự sáng tạo và tự vượt lên chính mình**. Quá trình này đòi hỏi ta phải sẵn sàng chất vấn các chuẩn mực xã hội, xây dựng hệ giá trị riêng, cũng như có can đảm đón nhận mọi trải nghiệm của đời sống.

Các triết gia hiện sinh đã đưa ý tưởng tự sáng tạo này đi xa hơn một bước nữa. Jean-Paul Sartre đề xuất quan điểm **“hiện hữu đi trước bản chất”** (existence precedes essence) – nói cách khác, con người được sinh ra mà không có mục đích hay ý nghĩa tiền định nào cả; **chính thông qua lựa chọn và hành động của mình**, chúng ta mới quyết định mình là ai. Bản sắc cá nhân, theo Sartre, là một quá trình tự kiến tạo không ngừng; con người được tự do quyết định bản ngã, song cũng phải chịu trách nhiệm lớn lao đối với sự tự do đó.

Tương tự, Albert Camus cho rằng, chúng ta có thể kiến tạo ý nghĩa và bản thân thông qua thái độ **“nổi loạn”** (révolte). Nói cách khác, đó là khi con người – bất chấp sự **“phi lý”** của vũ trụ – vẫn chọn ở lại, đón nhận cuộc sống với đầy đủ những khó khăn thử thách của nó.

- **Bản ngã tương quan (Relational Self)**

Theo một số trường phái tư tưởng, vấn đề không phải **“tôi LÀ ai”**, mà là **“tôi ở CÙNG với ai”**. Thời cổ đại, Khổng Tử dạy rằng, bản ngã không phải một thực thể biệt lập, nhưng được nuôi dưỡng và hoàn thiện thông qua **các mối quan hệ với gia đình, xã hội và tha nhân**. Do đó, **“tôi là ai”** phụ thuộc rất nhiều vào chất lượng của các mối quan hệ.

Martin Buber cũng chia sẻ góc nhìn này khi đề xướng khái niệm về mối quan hệ **“Tôi-Bạn”** (I-Thou). Ông tin rằng, cái **“Tôi”** (I) hay bản ngã cốt lõi chỉ xuất

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

hiện khi chúng ta không coi người khác là “phương tiện để đạt được mục đích” (=It/ Nó), nhưng cố gắng xây dựng các mối quan hệ bình đẳng và chân thành với họ.

Hegel cho rằng, bản sắc phần nào được định hình bởi **nhận thức về những gì ta KHÔNG LÀ**, thông qua tương tác liên tục với “cái khác” (otherness) hay “**cái phi bản sắc**” (non-identity). Chúng ta định hình bản thân bằng cách phân biệt mình với thế giới và những người xung quanh. Nếu không có “cái phi bản sắc” này, khái niệm “bản sắc” (identity) sẽ trở nên vô nghĩa, vì chẳng có gì để phân biệt nó cả. Đồng thời, Hegel cũng lập luận rằng, **mọi sự đều chứa đựng mâu thuẫn nội tại và không ngừng biến đổi**. Lấy ví dụ, hạt giống là hạt giống, nhưng bên trong nó cũng chứa đựng tiềm năng trở thành một cái cây. Nói cách khác, nó vừa là “**hạt giống**”, lại vừa “**không phải là hạt giống**”.

Khi phân tích các quan điểm kể trên, hẳn là một số bạn đọc sẽ cảm thấy bối rối. Về phần mình, tôi cho rằng đó chính là “món quà” tuyệt vời nhất mà triết học có thể dành tặng cho ta trên hành trình tự khám phá.

Triết học không đưa ra câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi “Tôi là gì?”. Thay vào đó, nó cung cấp bộ công cụ để **thực hành tư duy phản biện**, nhìn lại các giả định/ thành kiến của bản thân. Nó thách thức ta **nhìn xa hơn những biểu hiện bên ngoài đời sống**, cùng các khuôn mẫu lâu đời của xã hội.

Bằng cách so sánh các tư tưởng triết học với trải nghiệm cá nhân, chúng ta sẽ có thể hướng tới một sự tồn tại có ý thức, chủ đích và thấu hiểu mình hơn.

Tôn giáo & tâm linh

Song song với triết học, các truyền thống tôn giáo/ tâm linh

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

cũng mang đến góc nhìn đa dạng về bản ngã. Thông qua các câu chuyện được ghi chép trong kinh sách, niềm tin cá nhân, trải nghiệm huyền bí và nghi lễ cộng đồng, các truyền thống này cung cấp khuôn khổ để khám phá bản chất con người trong mỗi tương quan với vũ trụ/ thần thánh, cũng như mục đích thực sự của kiếp nhân sinh.

◆ Hé lộ bản chất cốt lõi: Linh hồn, tinh thần & tiềm năng thiêng liêng

Một số tín ngưỡng đề cập đến sự tồn tại của một bản thể cốt lõi và bền vững – ẩn đằng sau lớp vỏ tính cách thường ngày.

- Các tín ngưỡng khởi nguồn từ Abraham (Do Thái giáo, Ki-tô giáo và Hồi giáo) cùng chia sẻ niềm tin về sự tồn tại của một **bản thể nội tại**, thường được gọi là “linh hồn” (soul). Linh hồn được xem là nguồn gốc của ý thức và nhận thức đạo đức,

và sẽ tiếp tục tồn tại ngay cả khi cơ thể đã chết. Theo quan điểm này, bản sắc cá nhân luôn gắn liền với linh hồn, với mối liên hệ của con người với Thượng Đế; vì rằng nhân loại được tạo dựng theo “hình ảnh của Chúa”, tất cả mọi người đều mang trong mình giá trị vốn có, cũng như tiềm năng thức tỉnh về tâm linh.

- Ấn Độ giáo đề xuất khái niệm *Atman* – thường được dịch là **Chân Ngã**, bản chất sâu thẳm nhất của sinh mệnh, khác biệt với cái tôi vị kỷ tạm bợ. Trọng tâm của giáo lý Ấn độ giáo xoay quanh mối quan hệ giữa *Atman* với *Brahman* – Thực Tại Tối Hậu, Ý Thức Vũ Trụ, bao trùm vạn hữu. Một số trường phái giảng rằng, *Atman* và *Brahman* cùng chung một bản thể (“Bạn chính là thế” – Tat Tvam Asi), ngụ ý rằng Chân Ngã của chúng ta là một với Đấng Tuyệt Đối.

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

- Nhiều truyền thống tâm linh nhấn mạnh sự tồn tại của một **tiềm năng thuần khiết bẩm sinh** hay “tia lửa thiêng liêng” (divine spark) bên trong mỗi người – một mầm thiện, một sự thông tuệ hay khả năng giác ngộ, đang chờ được khám phá và hiển lộ.

◆ Nhìn thấu ảo tưởng: Bản ngã như một tiến trình & con đường giải thoát

Trái ngược với ý niệm linh hồn bất tử, một số truyền thống khẳng định, chìa khóa giải thoát là vượt ra ngoài ảo ảnh về một “bản ngã bất biến”. Một ví dụ điển hình là Phật giáo với giáo lý *Anatta* (Vô ngã). *Anatta* không phủ nhận sự tồn tại của bản ngã; đúng hơn, tư tưởng này cho rằng, **không có một cái “tôi” hay linh hồn vĩnh cửu, độc lập ở trong cốt lõi**. Cái ta gọi là “bản ngã” được hiểu như một tiến trình **không ngừng thay đổi**, một sự hợp thành tạm thời

của năm “uẩn” (ngũ uẩn): sắc (thân thể vật lý), thọ (cảm giác, cảm xúc), tưởng (tri giác, nhận thức), hành (các yếu tố tạo tác tâm lý như ý nghĩ, ý định) và thức (ý thức). Đặc tính của cái “tôi” này là **vô thường** (*anicca*) và **duyên sinh/ phụ thuộc lẫn nhau** (*paticcasamuppada*).

Hiểu biết chân chính về vô ngã không có nghĩa là phủ nhận trải nghiệm sống; ngược lại, nó mang đến phương cách giải thoát khỏi khổ đau, vốn phát sinh từ sự bám chấp vào ý niệm về một cái tôi vững chắc, tách biệt và thường hằng. Dù rằng ta vẫn cần đến một “danh tính” quy ước (tên gọi, vai trò xã hội) để tương tác trong đời sống, sự giác ngộ thực sự nằm ở việc nhận ra bản chất giả hợp và tạm thời của danh tính đó.

◆ Bản sắc cá nhân trong tương quan xã hội

Theo nhiều quan điểm tâm linh, bản sắc không tồn tại biệt lập,

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

nhưng hình thành thông qua các mối quan hệ – với Đấng Thiêng Liêng, với cộng đồng, với thiên nhiên, và với vạn hữu.

- Trong các tín ngưỡng Abraham, bản sắc được “hun đúc” bởi giao ước và quan hệ của cá nhân với Thượng Đế, cũng như việc họ thuộc về một cộng đồng đức tin – cùng chia sẻ các nghi lễ, giá trị và lịch sử thiêng liêng.
- Một số nền văn hóa bản địa đề cao ý thức về bản thân **trong tương quan với gia đình, cộng đồng, tổ tiên, tự nhiên và thế giới tâm linh**. Nói cách khác, bản sắc luôn gắn liền với vị trí, vai trò và trách nhiệm của cá nhân trong mạng lưới tương giao rộng lớn hơn.
- Trong Ấn Độ giáo, khái niệm *dharma* (Pháp, bổn phận chính đáng, vai trò cốt yếu) định hình vị trí của cá nhân trong vũ trụ - xã hội, là “kim chỉ nam” dẫn dắt hành trình của *Atman*.

- Các truyền thống huyền bí như Sufi giáo, thần bí Ki-tô giáo, Kabbalah trong Do Thái giáo, Yoga, v.v... mô tả hành trình tâm linh như **một cuộc kiếm tìm sự hợp nhất – sự hợp nhất của cái tôi cá nhân với Ý Thức Thiêng Liêng hay Vũ Trụ**, vượt qua ảo tưởng về sự tách biệt. Để đạt được điều này, **trải nghiệm trực tiếp** (chứng nghiệm) đóng vai trò rất quan trọng – và các thực hành như thiền định, cầu nguyện, quán chiếu, tu dưỡng đạo đức có thể hỗ trợ cá nhân kết nối và đánh thức tâm hồn.

Tôi là ai? Không phải tấm thân này, vì nó rồi sẽ hư nát; không phải tâm trí này, vì bộ não rồi sẽ ra đi; không phải tính cách, cũng chẳng phải cảm xúc, vì những thứ đó rồi sẽ biến mất cùng với cái chết.

Ramana Maharshi

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

Tuy có khác biệt lớn về diễn giải và thực hành, mọi truyền thống tâm linh đều chia sẻ một điểm chung: **công nhận tầm quan trọng của việc thấu hiểu bản chất thật sự của con người.** Không chỉ đưa ra định nghĩa về bản sắc cá nhân, các truyền thống còn giới thiệu phương pháp tu tập, cùng những cộng đồng hỗ trợ nhằm hướng dẫn cá nhân tự hiểu mình – trên cơ sở đó hướng tới một [mục đích tâm linh](#) sâu sắc, một thực tại rộng lớn hơn, vượt lên các ý niệm hẹp hòi, vị kỷ về bản thân.



Khoa học tâm lý

Khác với triết học và tâm linh, tâm lý học mang đến một góc nhìn thực nghiệm về bản sắc cá

nhân, tập trung vào cấu trúc, sự phát triển và chức năng của bản ngã trong đời sống thường nhật. Thay vì đặt câu hỏi điều gì khiến cá nhân là một thực thể duy nhất, bất biến qua hàng thập kỷ (bản sắc đồng nhất qua thời gian – numerical identity), mối quan tâm của tâm lý học là khám phá “**bản ngã định tính**” (qualitative identity) – khái niệm về bản thân, tính cách, vị thế xã hội – trên cơ sở như sau:

Những đặc điểm, vai trò, niềm tin, mối quan hệ nào góp phần cấu thành nên nhận thức “tôi là ai” ở hiện tại? Những yếu tố này tương tác với nhau ra sao trong việc định hình trải nghiệm sống của chúng ta?

Theo quan điểm tâm lý học, ý thức về bản thân không phải là một thực thể đơn lẻ, thống nhất, nhưng bao gồm nhiều khía cạnh đan xen, tạo nên bức tranh toàn cảnh về bản sắc cá nhân:

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

- **Đặc điểm cá nhân:** Những nét tính cách tương đối bền vững (vd: hướng nội/ tận tâm), năng lực đặc thù và các kỹ năng có được thông qua rèn luyện.
- **Yếu tố xã hội & nhân khẩu học:** Tuổi tác, giới tính, xu hướng tính dục, dân tộc, chủng tộc, quốc tịch và nền tảng văn hóa.
- **Vị thế & các mối quan hệ:** Vai trò của chúng ta trong gia đình, quan hệ bạn bè, công việc và cộng đồng.
- **Niềm tin & giá trị:** Tổng hợp nguyên tắc sống, hệ quy chiếu đạo đức, quan điểm tâm linh/ triết học.
- **Sở thích & lối sống:** Đam mê, thú vui, cách chúng ta lựa chọn và sống mỗi ngày.
- **Địa vị kinh tế – xã hội:** Giai cấp xã hội và vị thế kinh tế có thể tác động đến cơ hội, cũng như cách ta nhìn nhận bản thân.

Qua nhiều năm, các chuyên gia tâm lý đã đề xuất nhiều lý

thuyết về sự kết hợp của các yếu tố cấu thành nên bản ngã.

◆ Nội tâm: Từ rung động vô thức đến bản ngã thực sự

Các nhà tâm lý từ lâu đã quan tâm đến sự tồn tại của tầng “vô thức” sâu trong tâm trí con người, cũng như thôi thúc bẩm sinh hướng đến bản thể đích thực đằng sau các lớp ý thức.

- Tuy không đề cập thuật ngữ “bản sắc cá nhân”, Sigmund Freud – “cha đẻ” phân tâm học – trình bày khá chi tiết về hoạt động của **vô thức**, ảnh hưởng của **trải nghiệm thơ ấu** lên sự hình thành cái tôi và nhân cách. Lý thuyết của ông đã đặt nền móng quan trọng cho các phân tích tâm lý về bản sắc sau này.
- Carl Jung đi xa hơn khi giới thiệu các khái niệm như “**Persona**” (Mặt nạ xã hội) và “**Shadow**” (Bóng tối, chỉ các khía cạnh bị kìm nén

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

hoặc chối bỏ trong tâm hồn). Ông xem hành trình cá thể hóa (individuation) là quá trình quan trọng nhằm hợp nhất các phần khác biệt này thành một Bản ngã (Self) toàn vẹn, độc đáo và chân thực (đôi khi được gọi là vị “Chúa bên trong” – Inner God).

- Nhà phân tâm học Donald Winnicott đề cập đến sự khác biệt biệt giữa **Chân Ngã** (True Self – Bản ngã thực) và **Ngụy Ngã** (False Self – Bản ngã giả). Ông cho rằng, Chân Ngã khởi phát từ những trải nghiệm tự nhiên, tự phát và đích thực. Ngược lại, Ngụy Ngã hình thành như một “lá chắn” thích nghi – một cách để tuân thủ các yêu cầu bên ngoài, mà trong vài trường hợp, có thể gây ra tình trạng “mất kết nối” khỏi nhận thức về thực tại. Theo Winnicott, hành trình tìm kiếm bản sắc cá nhân đòi hỏi phải nuôi dưỡng và

tạo điều kiện cho Chân Ngã được thể hiện.

◆ Bản ngã hình thành & phát triển như thế nào?

Nghiên cứu tâm lý cho thấy, nhận thức về bản thân không phải là cố định – nhưng liên tục biến đổi, đặc biệt ở một số thời điểm nhất định trong đời.

- Mô hình phát triển tâm lý xã hội của Erik Erikson bàn luận về **Khủng hoảng Bản sắc cá nhân – Sự mơ hồ về Vai trò** (Identity vs. Role Confusion); đây là giai đoạn then chốt hình thành nên bản ngã, đặc biệt ở tuổi vị thành niên. Trong giai đoạn này, cá nhân trăn trở với câu hỏi “Tôi là ai?”; họ tìm câu trả lời bằng cách thử nghiệm các giá trị, niềm tin và vai trò khác nhau – qua đó hình thành ý thức gắn kết và ổn định về bản thân, thống nhất giữa đặc điểm cá nhân với thực

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

tế xã hội và văn hóa.

- Trên cơ sở đó, James Marcia phân loại quá trình hình thành bản sắc thành các trạng thái (identity status) như “thành tựu” (Identity Achievement) và “tạm dừng” (Moratorium). Theo đó, sự hình thành bản sắc không phải lúc nào cũng theo đường thẳng, mà là sự lặp lại liên tục của khám phá và lựa chọn.

◆ Cái “Tôi” có ý thức: Nhận thức, khát vọng & động lực phát triển

Bên cạnh đó, tâm lý học cũng xem xét cách trải nghiệm có ý thức, nhận thức về bản thân và khát vọng phát triển nội tại quyết định bản sắc cá nhân.

- William James phân biệt giữa **Cái Tôi chủ thể** (‘I’) – chủ thể đang hành động, trải nghiệm, cảm giác như một tác nhân có ý thức – và **Cái Tôi đối tượng** (‘Me’) –

bản ngã như nó có thể được nhận biết và phản tư, bao gồm các khía cạnh vật chất, xã hội và tinh thần. Lý thuyết của ông nhấn mạnh vai trò của nhận thức lẫn nội dung của nhận thức đó lên sự hình thành bản sắc.

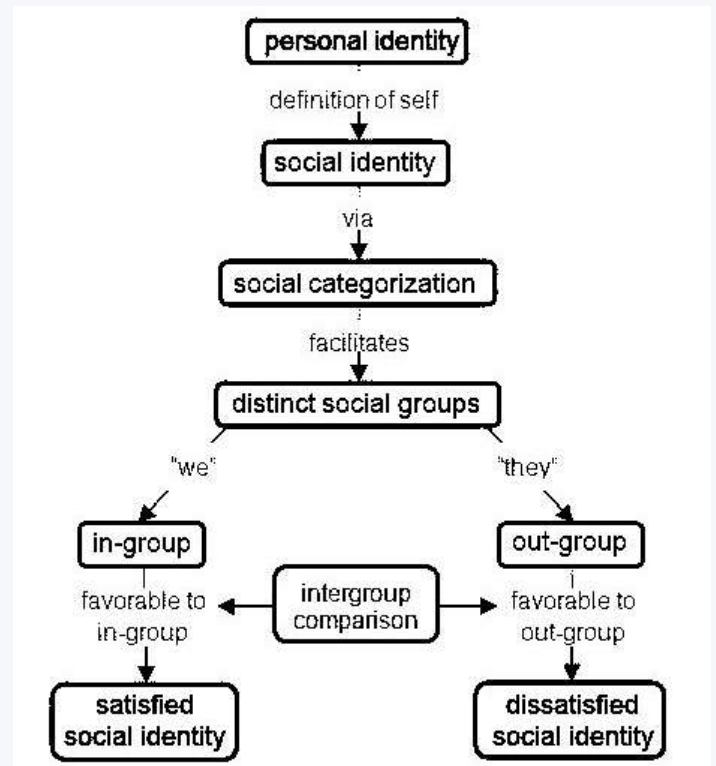
- Nhà tâm lý học nhân văn Carl Rogers thảo luận về tầm quan trọng của khái niệm bản thân (self concept – nhận thức và niềm tin có cấu trúc về chính mình) và sự nhất quán (congruence). Khi có sự giao thoa giữa bản ngã lý tưởng (con người ta muốn trở thành), bản ngã được nhận thức (cách ta nhìn nhận bản thân) và trải nghiệm thực tế, cá nhân sẽ có được cuộc sống chân thực và lành mạnh hơn.
- Abraham Maslow, trên cơ sở lý thuyết Tháp nhu cầu, xem sự tự hiện thực hóa (self-actualization) là động lực lớn nhất của đời người. Cốt lõi của hiện thực hóa

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

nằm ở việc nhận biết năng lực cá nhân và thực sự sống theo tiềm năng đó.

◆ Bản ngã trong kết nối xã hội & các khía cạnh cuộc sống

Tâm lý học cũng nhấn mạnh, bản sắc được định hình đáng kể bởi bối cảnh xã hội và các khía cạnh cuộc sống. Theo [Lý thuyết Bản sắc Xã hội](#) (Social Identity Theory) của Henri Tajfel và John Turner, việc ta thuộc về các nhóm xã hội khác nhau (dựa trên quốc tịch, nghề nghiệp, sở thích...) là thành tố quan trọng cấu thành nên nhận thức “tôi là ai”. Lý thuyết này khám phá các quá trình tâm lý mà qua đó, con người phân loại bản thân và người khác thành “nhóm trong” (ingroups) và “nhóm ngoài” (outgroups), cũng như ảnh hưởng của các đặc điểm nhận dạng xã hội này đến lòng tự tôn, thái độ và hành vi cá nhân. Nói cách khác, nó lý giải cơ chế mà trong đó, ý thức về “chúng ta” định hình nên ý thức về “tôi”.



Nguồn ảnh: ResearchGate

Bên cạnh đó, đã có nhiều lý thuyết phân tích tác động của các khía cạnh cuộc sống lên bản sắc cá nhân. Lấy ví dụ, mô hình của Hilarion Petzold xem bản sắc dựa trên một số “trụ cột” chính của cuộc sống – sức khỏe thể chất và tinh thần, mạng lưới & vai trò xã hội, công việc, thành tích, bối cảnh vật chất, cùng các giá trị và niềm tin cốt lõi. Tất cả các khía cạnh này đều góp phần cấu thành cảm nhận của cá nhân về con người mình.

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

Cho đến nay, khoa học tâm lý ngày càng cho thấy, bản sắc cá nhân là một cấu trúc vô cùng phức hợp và đa chiều. Nó liên tục được định hình bởi tương tác không ngừng giữa thế giới nội tâm – suy nghĩ, cảm xúc, ký ức, thậm chí cả yếu tố sinh học – với thế giới bên ngoài, bao gồm tương tác xã hội, bối cảnh văn hóa và trải nghiệm sống. Tuy phức tạp, song ở phương diện nào đó, bản ngã vẫn có thể được thấu hiểu và phát triển.

Góc nhìn học thuật đương đại

Hành trình khám phá bản sắc sẽ không hoàn chỉnh nếu không xem xét quan điểm từ các lĩnh vực như xã hội học và nghiên cứu văn hóa. Theo nhiều lý thuyết hiện đại, bản sắc không chỉ là một cấu trúc tâm lý bên trong, mà là một quá trình năng động – liên tục thay đổi và tương tác với bối cảnh xã hội và văn hóa rộng hơn. Nhiều khía cạnh mà chúng ta tin tưởng là của “mình” – từ đặc điểm cá

nhân đến các vai trò ta đảm nhận – đều chịu ảnh hưởng của các “khuôn mẫu” văn hóa nơi ta sinh ra.

Ví dụ:

- Ở một số xã hội, các định kiến ngấm ngầm như “thành công có nghĩa là trở thành bác sĩ hay luật sư” có thể, vô hình chung, tác động đáng kể đến lựa chọn nghề nghiệp của các bạn trẻ, ngay cả khi họ thực sự đam mê/ có khiếu ở một ngành nghề hay công việc khác.
- Tương tự, các chuẩn mực văn hóa – chẳng hạn như “đàn ông không nên mở miệng phàn nàn” hay “phụ nữ không nên tức giận” – có thể ảnh hưởng sâu sắc đến những cảm xúc mà chúng ta thừa nhận là một phần của mình, và những cảm xúc mà chúng ta học cách che giấu, ngay cả với chính bản thân.

2.1. LÝ THUYẾT VỀ BẢN SẮC CÁ NHÂN

Mặt khác, một số quan điểm học thuật đương đại cho rằng, con người có xu hướng thể hiện các khía cạnh khác nhau của bản thân trong những bối cảnh khác nhau – và sự hiểu biết của chúng ta về bản ngã luôn được diễn giải và tái định nghĩa liên tục suốt đời.

Ví dụ:

- Bạn có thể là một nhà lãnh đạo tự tin trong công việc, nhưng lại rất vui tươi, thoải mái khi đi chơi với bạn bè. Đây không phải là biểu hiện của “giả tạo”; đúng hơn, nó nói lên sự tồn tại của một bản ngã phức hợp, biết thích nghi và linh hoạt theo tình huống thực tế.
- Tại một thời điểm, bạn có thể đánh đồng bản sắc cá nhân với vai trò “quản lý doanh nghiệp”; thế nhưng, sau khi trải qua một sự kiện biến động (vd: khám phá ra niềm đam mê với đồ gốm; trở thành ông/ bà;

vượt qua một căn bệnh hiểm nghèo, v.v...), bạn có thể tự nhiên thay đổi hình ảnh bản thân theo chiều hướng mới (vd: “nghệ sĩ”, “người tốt bụng”, hoặc “người lan tỏa lối sống tỉnh thức”, v.v...).

Chính khi áp dụng cái nhìn linh hoạt như vậy, chúng ta được “giải phóng” khỏi áp lực phải tìm kiếm hay giữ gìn một “bản ngã đích thực” duy nhất, bất biến. Thay vào đó, ta được khuyến khích đón nhận những phức tạp nội tâm – cũng như tiềm năng phát triển không ngừng của chính mình.



2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Có rất nhiều phương pháp tiếp cận đối với chủ đề bản sắc. Con đường thực nghiệm của tâm lý học, khoa học thần kinh và xã hội học đưa đến những phát hiện đầy thú vị về quy luật hành vi, cơ chế nhận thức, ảnh hưởng xã hội. Ngược lại, con đường trải nghiệm – được theo đuổi bởi các triết gia, bậc thầy tâm linh, cũng như bất kỳ ai thực hành tự vấn & tự phản ánh – mời gọi ta khám phá thế giới nội tâm của ý thức, trải nghiệm sống và cảm thức ý nghĩa ở cấp độ cá nhân.

Dù cả hai cách tiếp cận đều vô cùng thiết thực, tôi xin phép tập trung nhiều hơn vào hướng đi thứ hai – vốn nhấn mạnh tính chủ quan của bản sắc cá nhân. Nguyên nhân của lựa chọn này là vì, theo tôi, có giới hạn nhất định đối với những gì ta có thể đạt được chỉ bằng sự kiện và lý thuyết bên ngoài – đặc biệt khi nói đến quá trình thấu hiểu và thay đổi bản thân.

Có một câu nói như sau: “**Bạn**

có thể dắt ngựa đến nơi có nước, nhưng không thể bắt nó uống nước.” Sự chuyển hóa thực sự lâu dài thường chỉ bắt đầu khi ta “tự mình uống nước” – trực tiếp trải nghiệm, thâm nhập vào cái tôi bên trong để tìm kiếm và nhận ra sự thật về chính mình.

Giờ thì, hãy cùng tôi xem xét một vài đặc tính nổi bật của bản sắc cá nhân nhé!

1. Tính đa diện

Có bao giờ bạn thấy như thể có một bản ngã khác tồn tại bên trong mình chưa? Tính cách/thái độ của bạn thay đổi tùy vào tình huống thực tế; thậm chí, nhiều bản dạng xuất hiện trong bạn vào cùng một lúc?

Có lẽ ai cũng từng kinh qua trải nghiệm này (tôi đây là một ví dụ). Từ kinh nghiệm của mình, tôi cho rằng, nó là một biểu hiện rất cụ thể cho tính đa diện của bản sắc cá nhân.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Trong series anime *Yu-Gi-Oh!* (một bộ anime yêu thích của tôi), nhân vật chính Yugi Mutou chia sẻ cơ thể và ý thức với linh hồn của một Pharaoh cổ đại, Atem. Yugi được mô tả là một cậu bé hiền lành, nhút nhát và tốt bụng, còn Atem thì vô cùng tự tin, mạnh mẽ, khôn ngoan và đầy khí phách.

Tuy hai người được khắc họa như hai thực thể riêng biệt, một số bạn đọc đã chỉ ra, mối quan hệ giữa Yugi và Atem có thể diễn giải theo nghĩa ẩn dụ. Cụ thể, họ đại diện cho hai phương diện đối lập trong một cá nhân:

- **Hai mặt của đồng xu:** Hai khía cạnh riêng biệt nhưng bổ sung cho nhau, cấu thành một bản thể cốt lõi hoàn chỉnh.
- **Bản ngã theo tình huống:** Một “bộ mặt” tượng trưng cho tiềm năng ẩn giấu, một “bộ mặt” khác cho lòng trắc ẩn – nói cách khác, nó là biểu hiện cho sự đa dạng

của nhân cách, thay đổi tùy vào tình huống và giai đoạn phát triển.

- **Một tổng thể hợp tác:** Hai tính cách không độc lập, nhưng phụ thuộc và học hỏi lẫn nhau, bù đắp cho khiếm khuyết của đối phương, cùng đóng góp xây dựng nên một bản thể tích hợp và toàn diện hơn.



Ý niệm về “nhiều bản ngã trong một cá thể duy nhất” không hẳn là viển vông; [nghiên cứu đã cho thấy](#), đây là thực tế được ghi nhận trong nhận thức về bản thân ở khá nhiều người.

Từ góc độ chủ quan, bản sắc hiếm khi tồn tại như một thực thể đơn lẻ và bất biến. Ngược

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

lại, có thể ví nó như một bức tranh khảm phong phú – được tạo nên từ các vai trò xã hội (cha mẹ, chuyên gia, bạn bè), đam mê (nghệ sĩ, nhà hoạt động xã hội, người quan sát thầm lặng), mối quan hệ, ký ức, niềm tin, hệ giá trị, v.v...

Bản sắc không tồn tại đơn lẻ, nhưng được cấu thành thông qua tổng hòa của nhiều diễn ngôn, thực hành và quan điểm, cả giao thoa lẫn đối lập.

Stuart Hall

◆ Nhiều bộ mặt, một trải nghiệm sống duy nhất?

Từ lâu, triết học và khoa học đã không ngừng tranh luận về bản chất thực của bản ngã – liệu rằng nó là một thực thể thống nhất duy nhất, hay là một chuỗi các tiến trình? Liệu có một cái “Tôi” hằng hữu hay không?

Theo thiên ý của tôi – đặc biệt

đối với hành trình tự khám phá, vấn đề quan trọng không phải là liệu có một “Bản ngã” (Self) duy nhất, tối thượng theo nghĩa siêu hình hay không, mà là: **Vì sao ta lại cảm thấy mình có nhiều khuôn mặt, nhiều “cái tôi” khác biệt như vậy? Làm thế nào để dung hợp/ tìm thấy ý nghĩa trong sự đa diện này?**

Khi tìm hiểu về chủ đề này, tôi tình cờ đọc được một [cuộc thảo luận trực tuyến khá thú vị trên Reddit](#) như sau:

Hỏi: Bản sắc cá nhân là gì?

Chúng ta thực sự là ai? Nếu tôi yêu cầu mọi người xung quanh mô tả bản thân, họ có thể trả lời “fan của đội Cowboys”, “công nhân xây dựng”, hoặc những đặc điểm chung chung như “trung thực” hay “chăm chỉ”. Nhưng những thứ này có thực sự cấu thành bản sắc không? Chẳng phải đó chỉ là sở thích, nghề nghiệp, hoặc khía cạnh hành vi cá nhân hay sao? Phải chăng bản ngã thực sự là thứ không

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

thể định nghĩa? Nó thậm chí có tồn tại không? Hay chúng ta chỉ tuyệt vọng muốn có một bản sắc riêng – đến nỗi phải dùng đến tất cả những đặc điểm bên ngoài của mình để tự xây dựng nên nó?

Đáp: Đây là một chủ đề lớn và phức tạp. ***Có thể tiếp cận theo nhiều góc độ*** – mỗi góc độ nhấn mạnh một số khía cạnh khác nhau của bản ngã/ bản sắc.

Nếu bạn hỏi hai triết gia X và Y: “Bản ngã có tồn tại không?”, X có thể trả lời “có” và Y trả lời “không”. Nhưng hai ý kiến này không nhất thiết phải mâu thuẫn với nhau.

X có thể giải thích rằng “Có, bản ngã tồn tại như một ‘trung tâm tường thuật’ (narrative center), trong khi Y thì tuyên bố “Không, bản ngã với tư cách một ‘thực thể siêu hình thống nhất’ (meta-physical unity) – là trung tâm của hành động và nhận dạng thì không tồn tại”. Nói cách khác, ngay cả nếu bản ngã như một

thực thể siêu hình thống nhất theo nghĩa đen (linh hồn) không tồn tại, thì vẫn có một bản ngã tường thuật được tạo thành từ các hành động và quá trình suy nghĩ của chúng ta.

Tương tự, Z có thể khẳng định “Có một bản ngã hay một con người; con người đó là một ‘thực thể bốn chiều’ trải dài trong không-thời gian; sự tồn tại của họ là biểu hiện tức thời của các quá trình tâm-sinh lý liên quan đến phức hợp thân-tâm” (một lần nữa, Z đang sử dụng một hệ quy chiếu hoàn toàn khác).

Do đó, khi phân tích những khái niệm triết học về con người, bản ngã và các chủ đề liên quan, thiết nghĩ cần chú ý xem đối phương đang thảo luận từ hệ quy chiếu nào. Chúng ta không nhất thiết phải chọn một “hệ quy chiếu duy nhất” làm “Hệ quy chiếu Chân lý”.

Như bạn thấy đấy, các hệ quy chiếu khác nhau mô tả ‘bản

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

ngã’ theo những cách có vẻ rất mâu thuẫn – có quan điểm thì nói về ‘trung tâm tường thuật’, tư tưởng khác thì định nghĩa con người là ‘thực thể không-thời gian bốn chiều’, một góc nhìn khác nữa thì phủ nhận bất kỳ ‘thực thể siêu hình thống nhất’ nào.

Tuy nhiên, như nhân vật trong thảo luận đã chỉ ra, những mô tả này không nhất thiết đối nghịch nhau. Chúng chỉ đơn thuần thể hiện các khía cạnh/tầng bậc phân tích khác biệt của một bản thể phức hợp. Cũng giống như ngọn núi có thể được khắc họa khác nhau tùy vào góc nhìn (vd: chân núi, đỉnh núi, cấu trúc địa chất), nhưng tất cả đều đúng ở chỗ đều đề cập đến “cùng một ngọn núi”.

Giờ thì, bạn thử dành một phút để suy ngẫm về cuộc sống của chính mình xem.

Khi ở bên cạnh con cái, bạn có thể tỏ ra vui tươi hồn nhiên; tại

sở làm, bạn là một nhân viên tập trung làm việc, suy nghĩ lý trí; khi ở một mình trong không gian yên tĩnh, bạn lại trở thành một người trầm lắng, suy tư.

Đây không hẳn là những “bản thể” riêng biệt, mà chỉ là các khía cạnh của cùng một bản sắc. Mỗi khía cạnh có cách cảm nhận, hành xử và tương tác riêng với thế giới; sự xuất hiện của chúng sẽ tùy thuộc vào tình huống/ nhân duyên cụ thể.

◆ Điều hòa các “bộ mặt” trái ngược của bản thân

Tôi không chắc điều này có xảy ra với bạn không; về phần mình, tôi rất đồng cảm với trải nghiệm về sự đa dạng của bản ngã. Chính tôi đã không ít lần kinh qua các trải nghiệm như sau:

- Suy nghĩ hoặc cảm nhận những điều có vẻ trái ngược nhau cùng một lúc.
- Hành xử khá khác biệt tùy vào đối tượng tôi ở cùng

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

hoặc tình huống thực tế (ví dụ, là một người quản lý quyết đoán tại nơi làm việc – nhưng lại thành người lắng nghe thầm lặng khi ở với một nhóm bạn mới).

- Có một “tiếng nói phán xét nội tâm” dường như luôn đối đầu với một “tiếng nói động viên” – một phần nhân ái hơn trong tôi.

Còn bạn thì sao?

Đã bao giờ bạn cảm thấy xung đột giữa các giá trị mình trân trọng chưa? Khi cuộc đời đặt ra những quyết định đầy khó khăn, và lựa chọn giá trị này đồng nghĩa với việc phải hy sinh một giá trị đáng quý khác? (vd, bị giằng xé giữa mong muốn sống đời tự do và khát khao các mối quan hệ sâu sắc, lâu dài).

Khi xảy ra xung đột nội tâm như vậy, một số người có thể tự hỏi, liệu đó có phải là dấu hiệu của một bản sắc khiếm khuyết, “nửa nạc nửa mỡ”, “chẳng nóng

chẳng lạnh” không. Tuy nhiên, cá nhân tôi tin rằng, đó chính là biểu hiện rất tự nhiên cho tính đa diện của con người.

Chúng ta nên thừa nhận sự thật rằng, bản thân có nhiều giá trị và mong muốn. Chính khi đó, ta sẽ có thể đối mặt với lựa chọn khó khăn bằng một thái độ khác – lòng trắc ẩn, tò mò và quan tâm, thay vì tự dằn vặt và cảm thấy mình “có vấn đề”.

◆ Vẻ đẹp của sự bất toàn

Một phần của nhận thức tính đa diện của bản ngã là chấp nhận rằng, không phải mọi khía cạnh của ta đều “hoàn hảo”. Giống như hoa hồng được ngưỡng mộ vì vẻ đẹp và hương thơm của nó, nhưng đồng thời cũng có những chiếc gai sắc nhọn; tương tự, bản sắc cá nhân cũng chứa đựng cả mặt sáng và tối.

Có những phần chúng ta cảm thấy khó chấp nhận về mình, không muốn bị người khác nhìn

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

thấy (Carl Jung gọi đây là “bóng tối” – Shadow).

Có những lúc ta tỏ ra là người độ lượng và từ bi; song cũng không ít lần, ta hành xử thiếu kiên nhẫn và tin tưởng.

Tất cả những điều này đều là những phần quan trọng cấu thành nên con người bạn.

Một bản sắc toàn vẹn không đến từ nỗ lực trở thành một phiên bản “tốt đẹp”/ “lý tưởng” đơn chiều; nó bắt đầu từ việc thừa nhận và học cách chung sống hòa hợp với những phức tạp/ mâu thuẫn trong chính mình.



2. Tính cảm nghiệm

Tôi nhớ có lần tình cờ đọc được

câu chuyện sau đây khi còn ở tuổi thiếu niên:

Các đệ tử hằng say thảo luận câu danh ngôn của Lão Tử: “Tri giả bất ngôn, ngôn giả bất tri.”

Vừa lúc ấy đại sư đi vào, các đệ tử bèn thỉnh giáo Ngài về hàm ý của lời này.

Đại sư nói: “Ai trong các con biết được mùi hương của hoa hồng?”

Mọi người đều đáp rằng mình biết.

Ngài nói tiếp: “Hãy thử mô tả cho thầy mùi hương đó là như thế nào.”

Các đệ tử đều im lặng.

Anthony De Mello, ‘Một phút thông tuệ’

Khi đó, tôi chưa thực sự thấm thía, nhưng giờ đây, tôi đã hiểu

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

hơn được phần nào (dù đôi lúc vẫn thấy khó nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của nó). Như bạn có thể thấy, câu chuyện ngụ ngôn này cho thấy giới hạn của ngôn từ khi diễn tả những trải nghiệm trực tiếp, sống động – một điều vô cùng cốt lõi để hiểu được bản sắc cá nhân.

Giống như hương thơm hoa hồng có thể cảm nhận trực tiếp, nhưng hầu như không thể diễn đạt trọn vẹn bằng lời. Cũng vậy, “bản ngã” của chúng ta có một “cách tồn tại”, một nhận thức nền tảng, một “Tôi Là” (I-am-ness) không thể lột tả trọn vẹn qua mô tả bên ngoài hay vai trò xã hội.

Trong triết học và các truyền thống tâm linh, đôi khi chúng ta nói về “nhận thức trước lời nói” hay “tính chủ quan thuần túy đằng sau sự thay đổi”. Đó là cảm giác trực quan về “Tôi là tôi” – một điều gì đó không thể định nghĩa được, là nền tảng cho mọi trải nghiệm.

Chúng ta thường xây dựng phần lớn ý thức về bản sắc cá nhân thông qua những câu chuyện ta kể về đời mình, cùng những “nhãn hiệu” mà ta (hoặc người khác) gán cho mình. Ví dụ:

“Tôi là một người cha/mẹ.”

“Tôi là một nghệ sĩ.”

“Tôi là người kiên cường.”

Lẽ đương nhiên, các đặc điểm nhận dạng này là rất quan trọng để thấu hiểu hành trình của bản thân – cũng như kết nối với người khác, song chúng không mô tả toàn bộ con người ta. Nhận thức trọn vẹn về “tôi là ai” không đến từ tư duy phân tích hay nội quan nhằm đi đến một định nghĩa hoàn hảo bằng lời.

Hãy thử hình dung thế này: bạn có thể viết một cuốn tự truyện chi tiết, liệt kê mọi sự kiện, vai trò và mối quan hệ quan trọng trong đời. Tuy nhiên, cái “chất” sống động của những trải

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

nghiệm ấy – những rung cảm tinh tế, trạng thái ý thức đặc biệt trong từng khoảnh khắc, cái cảm giác thuần khiết, không tô vẽ khi “là chính mình” ngay lúc đó – thì vô cùng phong phú, đa dạng sắc thái và sống động hơn bất kỳ ngôn từ nào có thể diễn tả trọn vẹn.

Bạn có thể đọc vô số sách về lý thuyết nhân cách, hoàn thành các bảng tự đánh giá, hay dành hàng giờ suy ngẫm về đặc điểm của mình. Thực hành như vậy rất có giá trị, song không thể thay thế những khoảnh khắc trải nghiệm thực sự – những phút giây **trực giác** “lóa sáng”, “chứng nghiệm” tức thời, vượt thoát mọi khuôn khổ khái niệm.

Điều này cũng tương tự như khác biệt giữa việc nghiên cứu tấm bản đồ của khu rừng (kiến thức khái niệm) so với việc dạo bước trên lối mòn rợp bóng cây, hít thở bầu không khí trong rừng và cảm nhận mặt đất dưới chân (trải nghiệm trực tiếp).

Để hiểu rõ hơn đặc tính này của bản ngã, ta hãy cùng suy ngẫm về phép so sánh sau đây của cố Thiền sư Thích Nhất Hạnh nhé:

*Nếu có ai chưa từng nếm quýt hay sầu riêng, thì dù cho bạn mô tả các thứ đó bằng bao nhiêu hình tượng, bạn cũng không thể diễn tả được các thứ trái cây đó thực sự chúng ra sao. Bạn chỉ có thể giúp người kia có **kinh nghiệm sống, thực chứng** về hai trái cây đó. Bạn không thể nói: “Sầu riêng ư, nó giống như mít hay đu đủ.” Bạn không thể nói gì như khi người ta ăn trái sầu riêng. **Sầu riêng nó vượt qua tất cả các ý niệm.***

*Trái quýt cũng vậy. Khi bạn chưa từng ăn quýt, thì dù cho người kia thương bạn, cố gắng giúp bạn cách mấy cũng không diễn tả được hương vị trái quýt ra sao. **Thực tại của trái quýt vượt lên trên tất cả mọi ý niệm.***

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Cũng như hương vị đích thực của một loại trái cây chỉ có thể cảm nhận trọn vẹn khi ta nếm nó, bản chất cốt lõi của bản ngã, chỉ có thể thực sự được “nếm trải” qua kinh nghiệm sống trực tiếp khi là chính bạn.

Dù ta có thể nỗ lực diễn tả các khía cạnh của bản sắc, cái “tôi” cốt lõi không phải là một danh sách thuộc tính hay một khái niệm được đóng khung bằng ngôn từ – như con bướm ép khô trong tủ kính. Về cơ bản, nó là một trải nghiệm không ngừng tuôn chảy – một thứ để ta sống, để cảm, để chiêm nghiệm với tâm thế rộng mở, với sự ngạc nhiên và chấp nhận, không phải để phân tích một lần cho xong.

Đó là một cuộc khám phá liên tục, qua chính hành động sống, cảm nhận và hiện hữu.

Thứ có thể nhìn thấy, mà cũng không thể nhìn thấy.

Yugi Mutou, ‘Yugioh’

3. Tính vô thường

Không ai tắm hai lần trên cùng một dòng sông, vì đó không phải là cùng một dòng sông, và anh ta không còn là một con người như trước nữa.

Heraclitus

Hẳn nhiều bạn đọc đã quen thuộc với câu nói này – một chiêm nghiệm rất tinh tế về đặc tính biến đổi không ngừng của bản sắc cá nhân.

Thật vậy, “cái tôi” đa diện của ta luôn được tái định hình thông qua trải nghiệm hằng ngày, trưởng thành, học hỏi, tiếp thu tri thức mới, các cuộc gặp gỡ và thay đổi trong môi trường sống. Lấy ví dụ, sau khi trải qua một mất mát lớn, niềm vui, hoặc một quyết định thay đổi cuộc đời, chúng ta thường có xu hướng cảm thấy rằng “tôi trước đây” và “tôi ở hiện tại” là hai con người hoàn toàn khác nhau.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Liệu rằng “cái tôi” của quá khứ, hiện tại và tương lai có thực sự cùng một bản thể hay không?

Các triết gia từ lâu đã thảo luận về tính nhất quán của một cái tôi tồn tại “xuyên thời gian”. Tuy nhiên, đứng từ góc độ thực nghiệm, chúng ta có thể thấy rằng, **thay đổi là điều có thật**; chính khi chấp nhận tính vô thường cố hữu của cái “tôi” mà ta cảm nhận, đó là lúc chuyển biến thực sự bắt đầu.

Nhận thức này không phải là phủ định tính liên tục nhất quán mà ta cảm thấy về bản thân, về các sự kiện trong đời. Nói đúng hơn, cốt lõi của nó là nhận ra rằng, bản sắc cá nhân – tổng hòa của các vai trò, niềm tin, ký ức và hiểu biết về chính mình (điều này có một chút khác biệt so với khái niệm “Chân Ngã” đề cập phía trên) – là một “**câu chuyện**” **không ngừng được viết lại**. Một tổng hợp sống động của ký ức, dấu ấn từ các mối quan hệ, ảnh hưởng văn

hóa, cùng trải nghiệm sống của từng người trên mặt đất này.

Để hiểu hơn về bản ngã vô thường này, chúng ta hãy cùng xem xét một số ví dụ nhé:

- Một thay đổi lớn trong sự nghiệp không chỉ làm xáo trộn thói quen thường nhật; nó còn **định hình lại nhận thức cá nhân về năng lực, mục đích và vị thế xã hội**. Chẳng hạn, một kỹ sư chuyển sang làm họa sĩ toàn thời gian sẽ thấy toàn bộ quan hệ xã hội, cách nhìn nhận bản thân (vd: “Ồ, hóa ra tôi là người sáng tạo; vậy mà lâu nay tôi không biết”), thậm chí cả nhịp điệu cuộc sống hàng ngày biến đổi hoàn toàn.
- Chuyển đến một nền văn hóa mới có thể làm “lung lay” tận gốc rễ quan điểm cá nhân về chuẩn mực xã hội và các khía cạnh sâu sắc trong bản sắc văn hóa của chính họ. Ví dụ, một

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

người phương Tây vốn đề cao chủ nghĩa cá nhân – khi di cư đến một xã hội tập thể như Nhật Bản, thì tất yếu, cách họ nhìn nhận về “cái tôi” sẽ không như cũ nữa. Qua thời gian, người đó sẽ học được cách thích ứng với chuẩn mực mới về hòa hợp nhóm, lối giao tiếp ý tại ngôn ngoại, cũng như vai trò của tính tương sinh đối với bản sắc cá nhân.

- Sau khi vượt qua một căn bệnh hiểm nghèo, xu hướng của chúng ta là trở thành một “con người mới”, [biết ơn](#) và trân quý cuộc đời hơn. Trọng tâm mỗi ngày sống giờ đây sẽ chuyển từ tham vọng sự nghiệp sang trân quý các mối quan hệ, sống tận hưởng và tận hưởng mọi niềm vui bình dị.

Tôi có một tấm hình chụp hồi tôi mười sáu tuổi. Đó có phải là hình tôi chẳng? Tôi không tin lắm. Ai là chú bé

trong hình? Đó chính là tôi hay là một ai khác?

Nếu chú là tôi thì sao trông chú khác quá vậy? Chú bé đó còn sống hay đã chết? Chú ta không giống tôi mà cũng không khác tôi.

Cơ thể chú bé trong hình không còn là của tôi ngày nay, một ông già 70 tuổi. Các cảm thọ khác nhau, nhận thức cũng rất khác. Hầu như tôi hoàn toàn khác với con người chú bé đó, nhưng nếu chú ta không hiện hữu thì tôi cũng không có mặt đây được.

Tôi là sự tiếp nối, cũng như mưa là tiếp nối của đám mây. Khi nhìn vào tấm hình, bạn có thể đã thấy tôi khi già lão. Bạn không cần phải đợi 55 năm.

Khi cây chanh nở hoa, bạn có thể không nhìn thấy trái chanh nào, nhưng nếu nhìn

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

*cho sâu, bạn sẽ thấy trái
chanh đã có đó rồi. Bạn chỉ
cần một nhân duyên để
làm cho chanh hiển hiện,
đó là thời gian. Trái chanh
có sẵn trong cây chanh.*

*Thích Nhất Hạnh, ‘Không
diệt không sinh đừng sợ hãi’*



Tới đây thì, có lẽ một vài bạn
đọc sẽ tự hỏi: nếu bản sắc mà ta
trải nghiệm luôn biến đổi, vậy
thì “sống thật với chính mình”
(authentic) có nghĩa là gì?

Quả thật, ý niệm về cái tôi vô
thường có vẻ hơi khó chấp nhận
nếu ta đồng nhất “sống thật”
với một thực thể cố định không
đổi. Tuy nhiên, có lẽ sẽ hay hơn
nếu ta định hình lại khái niệm

“tính xác thực” (authenticity)
trong khuôn khổ dòng chảy tự
nhiên của đời sống:

- **Trung thành với nguyên
tắc cốt lõi, thay vì hình
ảnh bất biến về bản thân**

Về cơ bản, “sống đúng với chính
mình” có thể hiểu là thuận theo
những phẩm chất “nền tảng”
như: lòng trắc ẩn, trí tuệ, tính
chính trực, đạo lý làm người.
Những nguyên tắc này đóng vai
trò như chiếc “la bàn” đạo đức
soi đường chỉ lối – ngay cả khi
có thay đổi về quan niệm, vai
trò hay hoàn cảnh cụ thể.

- **Hiện hữu trọn vẹn với trải
nghiệm hiện tại**

Nói cách khác, nó có nghĩa là
sống thành thật với những gì
**bạn cảm nhận được ngay trong
khoảnh khắc này**, mà không cố
bám víu vào một hình ảnh cũ kỹ
về mình trong quá khứ, hay
gượng ép bản thân theo những
kỳ vọng tương lai.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

- **Hành động với ý định chân thành**

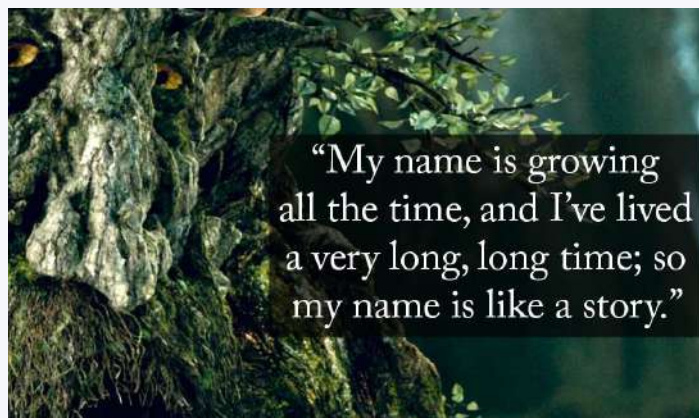
Sự chân thật có thể tìm thấy khi hành động xuất phát từ cái tâm trong sáng – được thúc đẩy bởi mong muốn đóng góp tích cực – thay vì nhu cầu vị kỷ muốn duy trì một hình ảnh cá nhân nhất định, luôn “đúng đắn”. Cụ thể, cần cố gắng tránh những suy nghĩ kiểu như “Tôi muốn được nhìn nhận theo cách này” hoặc “Tôi nên như thế này”.

Suy cho cùng, lựa chọn chấp nhận bản tính vô thường của bản ngã là một quyết định khôn ngoan – giúp ta giảm bớt nỗi lo sợ đối với những điều không chắc chắn, sự việc tất yếu phải xảy ra, thậm chí là cái chết. Qua đó, ta có thể sống trọn vẹn hơn ở hiện tại – sẵn sàng mở lòng đón nhận mọi trải nghiệm mới, với ý thức rằng: chính ta cũng là một phần trong dòng chảy bất tận của sự sống.

Trong tác phẩm *Chúa tể những*

chiếc nhẫn, Treebeard (Cây Râu), một sinh vật cổ xưa có hình dạng nửa người nửa cây, đã tự nói về mình như sau:

Tên tôi thì luôn thay đổi, và tôi đã sống lâu, rất lâu rồi; vì vậy nên tên của tôi cũng giống như một câu chuyện. Một cái tên thật sẽ cho bạn biết bạn thuộc về đâu.



Giống như trường hợp của Cây Râu, bản sắc của chúng ta cũng là một câu chuyện không ngừng mở rộng, phát triển và sâu sắc qua từng chương mới – từng trải nghiệm sống. Dẫu qua bao biến đổi, đó vẫn luôn là câu chuyện của chúng ta.

Thay vì kháng cự lại tính chất vô thường ấy, hãy đón nhận nó

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

bằng tất cả tình yêu. Đó chính là chìa khóa để “sống” cách tự do và sâu sắc hơn.

*Với mỗi hơi thở, tôi trở
thành một con người mới.*

Thích Ca

4. Tính tương sinh

*Cành nho không thể tự
mình sinh hoa trái, nếu
không gắn liền với cây nho.*

John 15:4

Trong thế giới hiện đại, bị tác động bởi chủ nghĩa cá nhân, con người có xu hướng nhìn nhận bản sắc như thứ gì đó riêng biệt và độc lập – thể hiện qua những khẩu hiệu như “hãy là tất cả những gì bạn muốn”, “nổi bật giữa đám đông”, “đỉnh của đỉnh”, v.v... Tuy nhiên, thực tế có phải là như vậy không?

Về bản chất, bản ngã cũng giống như một nhánh cây – dù độc

đáo đến đâu, cũng không thể sống sót thiếu rễ và thân cây.

Tương tự, con người chỉ có thể tồn tại và phát triển thông qua các mối quan hệ với tha nhân và xã hội. Nói cách khác, bản ngã luôn gắn bó mật thiết với một tổng thể lớn hơn.

Ngay cả khi cần phân biệt giữa “bản sắc cá nhân” (sự kết hợp độc đáo các đặc điểm tính cách và trải nghiệm sống của từng người) với “bản sắc xã hội” (vai trò và tư cách thành viên trong nhóm), thì thực tế, hai khái niệm này luôn hòa quyện sâu sắc với nhau. Ý thức về bản thân được “nảy mầm” và thành hình trong khuôn khổ các mối tương quan – với tha nhân, với bối cảnh văn hóa, với môi trường tự nhiên xung quanh.

Hãy thử ngẫm mà xem. Rất nhiều suy nghĩ, lựa chọn và cảm xúc của chúng ta được định hình bởi quá trình tương tác với những người xung quanh.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Chính thứ ngôn ngữ ta sử dụng để diễn tả bản sắc, để suy tư về “tôi là ai”, là một di sản của cộng đồng.

Những niềm tin cốt lõi của ta – về phương diện nào đó – luôn phản ánh niềm tin của gia đình, cộng đồng, nền văn hóa nơi ta sinh trưởng.

Và ngay cả những khát vọng, ước mơ “riêng tư” nhất cũng không thoát khỏi ảnh hưởng từ các giá trị xã hội, những hình mẫu phổ quát về một “cuộc sống tốt đẹp”, hoặc từ mong muốn bẩm sinh được kết nối/thuộc về nơi nào đó.



Giờ thì, hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm nhé? Về con

đường sự nghiệp mà bạn tin rằng bản thân đã “tự mình” lựa chọn. Liệu có bao nhiêu phần trăm trong sự lựa chọn đó được định hình bởi kỳ vọng của cha mẹ, quan niệm xã hội về thành công, hay những cơ hội sẵn có trong môi trường bạn sống?

Xét từ thực tế không thể chối cãi này, bạn có thực sự tin rằng, có một “cái tôi” tồn tại biệt lập, tách rời khỏi vạn hữu không?

Nếu chỉ có một con người duy nhất trên toàn thế giới, liệu rằng khái niệm “bản sắc cá nhân” còn có ý nghĩa như chúng ta biết nữa hay không?

Từ lâu, các chuyên gia tâm lý và xã hội học đã khẳng định, bản sắc cá nhân và bản sắc xã hội không phải là hai “đường thẳng song song”, nhưng không ngừng ảnh hưởng qua lại và duy trì lẫn nhau. Chẳng hạn, bác sĩ tâm thần Alfred Adler từng đề xướng khái niệm *Gemeinschaftsgefühl* (thường được dịch là “cảm thức

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

cộng đồng” – community feeling, hay “quan tâm đến xã hội” – social interest). Theo Adler, chính cảm thức này là nền tảng tâm lý con người – là chìa khóa đưa đến hạnh phúc đích thực.

TRIẾT GIA: Từ thời săn bắt hái lượm xa xưa, chúng ta đã sống bầy đàn, hợp tác với người khác để săn thú, nuôi dạy con cái. Nói một cách chính xác thì chúng ta yếu ớt đến mức không thể sống đơn độc được.

Đối với con người, không gì đáng sợ bằng sự cô độc. Con người cô độc, sẽ không ngừng bị đe dọa về sự an toàn của bản thân, thậm chí bị đe dọa cả sự bình yên trong tâm hồn. Bởi vì bản năng họ biết rõ không thể sống một mình. Chính vì thế mà ta luôn mong muốn có được “sự kết nối” vững chắc với những người khác. Cậu có biết sự thật này mang ý nghĩa gì không?

CHÀNG THANH NIÊN:
Không, ý nghĩa gì vậy?

TRIẾT GIA: *Trong tất cả mọi người đều tồn tại cảm thức cộng đồng. Đó là đặc tính cố hữu trong căn tính con người.*

Giống như không thể hình dung mùa xuân không có mai, hay hương cao cổ cổ ngấn, không thể có con người tách rời khỏi những người khác. Cảm thức cộng đồng không phải là thứ “học được” mà là thứ “khởi dậy” từ trong chính bản thân mình, chính vì vậy mà có thể chia sẻ như một “cảm giác”.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’

Không có gì tồn tại độc lập, tự thân nó. Cái “tôi” ta nhận thức thực ra được cấu thành từ vô vàn yếu tố “phi-tôi” (non-self) – tổ tiên, những người thầy dẫn

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

dắt cuộc đời ta, thực phẩm ta ăn, không khí ta hít thở, những ý tưởng và kiến thức ta tiếp thu, tình yêu thương và sự quan tâm từ mọi người xung quanh.

Từ góc độ này, việc xem bản ngã là một thực thể hoàn toàn tách biệt và tự trị có thể nói là suy nghĩ rất “thiên cận”.

Một bông hoa cũng như mọi thứ khác, hoàn toàn được cấu tạo bởi những chất không phải là hoa. Tất cả vũ trụ đã tập hợp lại để giúp cho bông hoa biểu hiện. Bông hoa có đủ thứ, trừ một thứ: cái ngã riêng biệt hay tự tánh độc lập của nó. Bông hoa không thể tự mình là hoa. Nó phải hiện hữu tương tức cùng với mặt trời, đám mây và mọi thứ khác trong vũ trụ.

Nếu ta hiểu nghĩa chữ hiện hữu là cùng hiện diện với các thứ khác, thì ta đã tới gần chân lý hơn. Tương tức

(Interbeing) không phải là hiện hữu hay không hiện hữu, mà có nghĩa là không có tự tánh riêng biệt, không có cái ngã độc lập.

Thích Nhất Hạnh

Khi thực sự thấu hiểu và thực hành phong cách sống Tương sinh (Interbeing), hành trình cuộc đời của ta sẽ mở ra một chương hoàn toàn mới:

- Câu chuyện bản sắc sẽ chuyển từ “tôi” sang “ta”

Nếu bản thể luôn gắn liền với vạn hữu, thì khám phá bản thân không thể là một trải nghiệm đơn độc, chỉ tập trung vào một “cái tôi” biệt lập. Nó cần phải được mở rộng để bao gồm nhận thức về các mối quan hệ, về ảnh hưởng của ta đối với tha nhân, và về sự kết nối của ta với mạng lưới sự sống rộng lớn hơn. Câu hỏi “Tôi là ai?” sẽ chuyển thành “Chúng ta là ai?” và “Làm thế nào để tôi có thể đóng góp tốt

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

nhất và sống hòa hợp trong tổng thể tương giao này?”

Nói cách khác, ta sẽ có thêm sức mạnh để vượt qua những thói quen xấu như: cái tôi thái quá, cướp công, hay khư khư níu giữ một hình ảnh “tôi” cũ kỹ, không chịu thay đổi khi cần thiết. Một cách tự nhiên, mối quan tâm của ta sẽ chuyển từ cạnh tranh sang hợp tác và cống hiến.

- **Nhận thức trưởng thành, rời khỏi suy nghĩ “mình là cái rốn của vũ trụ”**

Sự phát triển của con người bao gồm một quá trình trưởng thành từ giai đoạn “vị kỷ” thời thơ ấu, khi nhu cầu sinh tồn của bản thân được đặt lên trên hết, đến nhận thức về mối liên hệ của mình với người khác. Tuy thoát nghe có vẻ nghịch lý, song sự tự lập và bản lĩnh đích thực chỉ có thể phát triển trọn vẹn nhất khi ta ý thức rằng, bản thân là một phần của tổng thể lớn hơn – khi “cái tôi” học cách

nhìn nhận mình như một phần không thể tách rời của cái “ta”.

Quan điểm về bản sắc trong tương quan xã hội này được phản ánh trong khá nhiều triết lý văn hóa trên toàn thế giới – ví dụ: Ubuntu ở Nam Phi (“Tôi tồn tại bởi vì chúng ta tồn tại”) hay Wa/Nagomi ở Nhật Bản (Hán Việt: *Hòa*/ 和 – vốn nhấn mạnh tầm quan trọng của tập thể, hòa hợp và tinh thần hợp tác).

- **Nuôi dưỡng lòng trắc ẩn & buông bỏ mọi lo sợ**

Khi chúng ta thấu hiểu sâu sắc bản tính kết nối của vạn hữu, sự đồng cảm và lòng trắc ẩn tất yếu sẽ “trổ sinh”. Bằng cách nhìn nhận người khác không phải như những “kẻ xa lạ”, mà như những bộ phận kết nối của cùng một gia đình nhân loại (cũng như của toàn thể tạo hóa), niềm vui và nỗi buồn của họ sẽ dễ dàng “chạm” đến ta hơn. Nỗi sợ hãi, vốn nảy sinh từ nhận thức về một cái tôi mong

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

manh, đơn độc, luôn phải phòng thủ để bảo vệ ranh giới bản thân, sẽ dần “tan biến”. Giờ đây, hạnh phúc của chính mình trở nên gần bó mật thiết với hạnh phúc của tất cả mọi người.

Thật vậy, hầu hết xung đột, dù ở cấp độ cá nhân hay xã hội, luôn bị chi phối bởi tâm lý “phe ta đối đầu phe địch” – một thất bại căn bản trong việc nhìn nhận “người khác” cũng là một phần của chính mình. Nhưng sự thực có phải như vậy hay không?

Nếu nghĩ cho sâu, hẳn ta sẽ nhận ra: ngay cả những thái cực đối lập rõ ràng, như cánh tả và cánh hữu trong chính trị, cũng cần thiết PHẢI phụ thuộc lẫn nhau để tồn tại.

Các đảng chính trị thiên tả và hữu khuynh bao giờ cũng hiện diện, vì cứ có tả thì phải có hữu. Vậy nên những người có khuynh hướng chính trị thiên tả thì nên mong mọi có sự hiện

diện của phái thiên hữu.
Nếu ta diệt phái hữu thì phái tả cũng không còn.

Bụt dạy: “Cái này có vì cái kia có. Thứ này biểu hiện vì thứ kia biểu hiện.” Đó là bài giảng về sự hình thành thế giới. Đó là giáo pháp tương duyên sinh. Ngọn lửa có đó vì diêm có đó. Nếu không có diêm thì cũng không có lửa.

Thích Nhất Hạnh

Khi giải quyết xung đột, một góc nhìn Tương sinh sẽ hướng con người đến với thái độ thấu hiểu, tìm điểm chung và giải pháp giúp duy trì mối tương quan này, thay vì cố gắng khuất phục “đối phương” vì sợ hãi hay mưu cầu lợi ích vị kỷ, hẹp hòi.

Có một điều quan trọng cần làm rõ ở đây là: nhìn nhận tính Tương sinh không có nghĩa là đánh mất cá tính riêng, trở thành một phần mờ nhạt trong

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

tập thể, hay mù quáng tuân theo kỳ vọng của xã hội. Cốt lõi của nó là hiểu được chân lý về mối liên kết của vạn hữu. Nhận thức này không hề xóa bỏ cá tính; trái lại, nó cho phép hình thành một cá tính chân thực, khoáng đạt và có trách nhiệm hơn – một cá tính luôn ý thức về bối cảnh, tác động qua lại, cũng như vị trí của nó trong tổng thể.

Khi thực sự cảm nhận bản tính kết nối sâu sắc này, nhu cầu không ngừng so sánh bản thân với người khác sẽ vơi đi. Dần dà, ta sẽ có động lực để thực sự học hỏi – về bản thân, về người khác, về phong cách sống hòa hợp, tử bi và yêu thương hơn.

Hầu hết mọi người đều tin vào sự cần thiết của so sánh trong học tập, nhưng thực tế thì hoàn toàn ngược lại. So sánh gây ra thất vọng, khuyến khích thái độ đố kỵ và cạnh tranh. Giống như các hình thức thuyết phục khác, so

sánh khiến người ta trở nên SỢ HÃI và ngăn cản tiềm năng học tập thực sự.

Jiddu Krishnamurti



Thế giới không chỉ có đen và trắng

5. Tính hai mặt

Đến đây, hẳn chúng ta đã hiểu ra rằng, ý thức về bản thân là nền tảng của trải nghiệm làm người. Nó mang lại ý nghĩa, định hướng, điểm tựa để ta luôn vững vàng và nhất quán trước thăng trầm cuộc sống. Tuy nhiên, nếu không cẩn trọng, chính nó, thay vì là phước lành, sẽ có thể biến thành “lời nguyền” thực sự.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Một mặt, các giá trị cốt lõi, niềm tin, khát vọng, danh xưng, vai trò xã hội, v.v... mang lại nguồn động lực thúc đẩy ta hướng tới mục tiêu, trao cho ta sức mạnh và niềm tin. Tuy nhiên, nếu ta bám chấp vào chúng cách thái quá hoặc thiếu suy xét, chính những yếu tố này sẽ biến thành “xiềng xích” trói buộc – khiến ta nên cứng nhắc, sợ hãi thay đổi cần thiết để trưởng thành.

Ví dụ, một cá nhân coi trọng “lòng trung thành” thường sẽ xây dựng được những mối quan hệ bền chặt, đáng tin cậy. Thế nhưng, nếu lòng trung thành đó trở nên mù quáng, nó có thể khiến người ấy dung túng – thậm chí trực tiếp làm những hành vi tổn hại đến tha nhân, chỉ để “gìn giữ” khía cạnh đó trong bản sắc của họ.

◆ Hậu quả của một cái “Tôi” cứng nhắc

Nhiều truyền thống tâm linh/tâm lý đã bàn luận về “cái tôi ảo

tưởng” (ego) – một cấu trúc nhận thức đặc trưng ở [tính hiếu thắng](#), luôn tìm cách tự bảo vệ bằng mọi giá. Dưới ảnh hưởng của ego, không ít người đồng hóa mình quá mức với những thành tích/ hình ảnh/ niềm tin nhất định. Và hậu quả của suy nghĩ đó thì thật tai hại:

- **Gây ra khổ đau**

Nhiều người trong chúng ta bám chấp vào một hình ảnh cụ thể về bản thân (ví dụ: “Tôi là giám đốc thành đạt”; “Tôi là người tự lập, không bao giờ cần ai giúp đỡ mình cả”), hoặc một bộ niềm tin “không thỏa hiệp”. Khi các biến cố cuộc sống thách thức những quan niệm cố hữu này, chúng ta rất dễ rơi vào đau khổ, bởi cái “tôi” – bản sắc mà ta nâng niu lâu nay giờ đứng trước nguy cơ phải “tiêu vong”.

- **Khuyến khích xung đột**

Một bản sắc cứng nhắc là nguyên nhân gây ra tâm lý

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

“chúng ta đối đầu họ”. Nếu “tôi là ai” chủ yếu được định nghĩa bởi sự “đúng đắn”, “ưu việt” hay việc thuộc về một nhóm ưu tú nào đó, sẽ thật khó để ta đồng cảm, thấu hiểu và hợp tác với những ai có quan điểm/ bản sắc khác biệt. Theo thời gian, điều này tất yếu sẽ dẫn đến xung đột giữa các cá nhân – cũng như sự chia rẽ trên phương diện toàn xã hội.

- **Kìm hãm sự phát triển**

Một bản ngã luôn sợ bị đánh giá là “sai”, “bình thường” hay “kém cỏi” sẽ tự nhiên mất đi tính hiếu kỳ và khát khao học hỏi thông qua trải nghiệm mới/ sai lầm đã qua. Nỗi sợ phải thách thức “cái tôi” đã biết là căn nguyên của sự trì trệ, khiến ta đánh mất cơ hội thay đổi và phát triển cần thiết.

- ◆ **Vượt ra khuôn khổ cố định**

Xuất phát từ tính hai mặt của bản sắc cá nhân, hành trình

khám phá bản thân không chỉ dừng lại ở học hỏi cái mới, mà còn phải sẵn sàng “unlearn” (buông bỏ) những điều mình từng biết. Giống như trong [Dụ ngôn chiếc bè](#) của Đức Phật, những lời dạy, hệ quy chiếu, thậm chí cả những định nghĩa về bản thân hiện tại của chúng ta cũng như một chiếc bè – cần thiết để vượt qua sông (điều hướng một giai đoạn cụ thể của cuộc sống). Tuy nhiên, khi đã đến bờ bên kia, chiếc bè sẽ trở thành gánh nặng – và một người khôn ngoan sẽ không cố mang theo nó nữa.

Tương tự, những khía cạnh trong bản sắc, niềm tin hay vị thế từng giúp ích ta trong quá khứ – song giờ đã hết hữu ích thì cần phải được từ bỏ, hoặc điều chỉnh cho phù hợp, để ta có thể tiếp tục phát triển và vươn tới “bến bờ” trí tuệ mới.

Trong [triết lý Nhật Bản](#), có một khái niệm tên là *Shuhari* (守破離 – *Thủ Phá Ly*), áp dụng khá

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

phổ biến trong võ thuật và một số môn phái khác. Theo triết lý này, sự phát triển của cá nhân sẽ trải qua ba giai đoạn như sau:

- **Shu (守 – Thủ/Tuân theo):** Ban đầu, dù là học bất kỳ cái gì, chúng ta cần phải tiếp nhận một số khuôn khổ/ giá trị/ cách thức nhất định, học kiến thức cơ bản, đồng thời tuân thủ nghiêm ngặt các phương pháp thực hành lâu đời.
- **Ha (破 – Phá/Tách rời):** Sau một thời gian tích lũy kinh nghiệm và quan sát nội tâm, đây là lúc để ta đặt câu hỏi tự vấn, điều chỉnh và bớt tuân thủ quá cứng nhắc. Tri thức bắt đầu được “cá nhân hóa”, làm nền tảng cho sự hình thành của phong thái/ bản sắc riêng.
- **Ri (離 – Ly/Tách biệt hoàn toàn):** Ở giai đoạn cuối, ta không còn bị ràng buộc bởi một quy tắc cụ thể nào nữa, nhưng có thể hành động dựa trên trí khôn và

trực giác từ bên trong. Một “bản ngã thực sự” tự nhiên và toàn vẹn giờ đây sẽ có cơ hội được tỏ lộ.

Nếu bị mắc kẹt trong giai đoạn “Shu” (Thủ), bám chấp vào các đặc điểm bản sắc giai đoạn đầu, tất yếu ta sẽ trở nên như “người máy” – vận hành theo những quy tắc, niềm tin hay hình ảnh bản thân được lập trình sẵn, thiếu đi khả năng tỉnh thức, thích ứng và trắc ẩn. Điều này sẽ làm nảy sinh các vấn đề như:

- **Đi tắt tâm linh (Spiritual bypassing):** Sử dụng tâm linh hay một danh tính “giác ngộ” vay mượn để né tránh đối mặt với cảm xúc khó khăn/ các vấn đề đạo đức của thế giới thực.
- **Thói kiêu căng tri thức “giáo điều”:** Tin tưởng chắc chắn rằng bản sắc hay hệ thống niềm tin hiện tại của mình chính là chân lý tuyệt đối, từ chối đối thoại/ học hỏi từ người khác.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

- **Sợ bị tổn thương/ thay đổi:** Quá khao khát bảo vệ một hình ảnh bản thân tĩnh tại, “lý tưởng hóa”, không sẵn sàng đón nhận thất bại.
- **Không thể đồng cảm & kết nối:** Áp dụng cứng nhắc các tiêu chuẩn về bản sắc/ quy tắc đạo đức cá nhân lên người khác, dẫn đến hành vi [phán xét](#), nghi ngại các quan điểm đối lập và mất kết nối với đồng loại.

◆ Khác biệt giữa tính linh hoạt và chủ nghĩa tương đối

Thái độ linh hoạt, sẵn sàng “buông bỏ những điều từng biết” có thể bị một số người đánh đồng với hành vi cổ xúy cho chủ nghĩa tương đối theo kiểu “sao cũng được”. Điều tôi muốn nói ở đây không phải là một bản sắc không có cốt lõi vững chắc.

Đúng hơn, nó có nghĩa là chấp nhận tính bất toàn, không ngừng biến đổi của con người.

Suy cho cùng, phần lớn chúng ta (cả tôi cũng vậy) đều chưa đạt tới cảnh giới “giác ngộ” thực sự; do đó, bản sắc hiện tại của ta chỉ là một “công trình” đang trong quá trình hoàn thiện và trưởng thành theo thời gian. Sự biến đổi này không phải điều gì đáng sợ, mà là một quá trình tự nhiên cần được chào đón.

Thay vì bám víu vào một bản ngã cố định – cố gắng luôn “đúng” trong mọi hoàn cảnh, ta giờ đây được mời gọi nuôi dưỡng những phẩm chất sau:

- **Cái tâm thiện chí:** Những điều ta làm có mang tính xây dựng, hướng tới lợi ích chung, sự phát triển và kết nối hay không?
- **Hành động chính trực:** Liệu hành động của chúng ta có thể hiện sự trung thực và lòng trắc ẩn – phù hợp với nhận thức của ta ở thời điểm hiện tại hay không?
- **Tinh thần chiêm nghiệm & học hỏi:** Chúng ta có sẵn

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

sàng học từ trải nghiệm,
điều chỉnh quan điểm và
sửa sai nếu hiểu biết trước
đây dẫn đến kết quả không
như mong đợi không?

*Thành công hôm nay chưa
chắc thành đạt ngày mai.*
(*What got you here won't
get you there*)

Marshall Goldsmith



6. Tính siêu việt

*Chính lúc quên mình là lúc
gặp lại bản thân.*

Kinh Hòa bình

Tôi nhớ lần đầu tiên được nghe
những lời này trong một buổi

tĩnh tâm ở nhà thờ khi còn nhỏ.
Tôi cũng không rõ nên mô tả
cảm xúc của mình vào thời điểm
đó như thế nào. Nói chung là...
thật kỳ diệu và cảm động! Dù
rằng thẳng thóc tôi khi ấy chưa
có nhiều trải nghiệm sống để
thực sự “cảm” được.

Giờ đây, ở tuổi ba mươi và hồi
tưởng lại, tôi mới thấy “thấm
thía” các tầng ý nghĩa đằng sau
lời kinh trên.

“Quên mình” ở đây không phải
là trốn chạy khỏi con người thật
của mình; đúng hơn, nó có
nghĩa là nhận thức về một tiềm
năng ẩn giấu bên trong ta – khả
năng trải nghiệm điều gì đó
vượt lên giới hạn của nhận thức
thường nhật do bản ngã định
đặt. Nói cách khác, ta sẵn sàng
mở lòng ra với những gì nằm
ngoài ranh giới của cái tôi hạn
hẹp – để kết nối với một tổng
thể lớn hơn, giải thoát khỏi mọi
ràng buộc thông thường, qua đó
chạm tới một “cảnh giới” tồn tại
căn bản và sâu lắng.

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

Trong tác phẩm “Đi tìm lẽ sống” (*Man’s Search for Meaning*), bác sĩ Viktor Frankl – người từng trải qua nỗi kinh hoàng của thảm họa Holocaust – tuyên bố, việc **thoát khỏi bản ngã và cống hiến hết mình cho một lý tưởng vượt ra ngoài bản thân mới là chìa khóa của “tự hiện thực hóa”, sẽ dẫn người ta đến với bản sắc chân thực. Ông gọi trạng thái này là “tự siêu việt/vượt lên chính mình” (self transcendence).**

Khi ta thực sự đắm mình vào một hoạt động – hoặc dành tình yêu thương sâu sắc cho ai đó, những lo lắng, bận tâm, ý niệm về bản thân hàng ngày sẽ giảm bớt, nhường chỗ cho một “nhân sinh quan” toàn diện và nhân văn hơn.

Cái gọi là tự hiện thực hóa (self-actualization) không phải là mục tiêu có thể đạt được dễ dàng. Bởi đơn giản, càng phấn đấu để đạt được nó, bạn sẽ càng đánh

mất nó. Nói cách khác, tự hiện thực hóa chỉ có thể xảy ra khi ta dám vượt lên cái tôi cá nhân hạn hẹp (self-transcendence).

Viktor E. Frankl

Nếu chú ý, hẳn bạn sẽ nhận thấy những khoảnh khắc tương tự vẫn đang diễn ra mỗi ngày:

- Một nghệ sĩ hoàn toàn đắm mình trong sáng tạo, đến nỗi quên cả thời gian; mọi lo toan thường nhật của anh ta tạm thời tan biến.
- Một nhà khoa học miệt mài nghiên cứu, tìm hiểu những bí ẩn của vũ trụ.
- Một tình nguyện viên cống hiến sức mình để xoa dịu nỗi đau của người khác.
- Một đôi tình nhân đắm mình sâu sắc trong mối quan hệ yêu thương và nâng đỡ nhau.

Thực tế, [nhiều nghiên cứu và báo cáo](#) đã chỉ ra, những người

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

như vậy thường cảm nghiệm ý thức sâu sắc về mục đích sống, cũng như ý niệm chân thực hơn về “bản ngã” – thông qua hành động “quên mình” để phụng sự điều gì lớn hơn cái tôi cá nhân.

Nói cách khác, để thực sự thấu hiểu bản thân/ tìm thấy bản sắc đích thực, trước hết ta cần phải **chủ động buông bỏ cái “tôi” mà ta vẫn lầm tưởng về mình** – đặc biệt là những định kiến áp đặt/ điều kiện hóa mà chúng ta đã “tích lũy” suốt cuộc đời.



Xét cho cùng, cái “tôi” thường nhật là một cấu trúc phức hợp – hình thành từ tổng hòa của định kiến xã hội, trải nghiệm quá khứ (cả tốt lẫn xấu), những nỗi sợ đã ăn sâu vào tiềm thức, thái độ

bám chấp, cơ chế tự vệ của bản ngã... Những lớp “mặt nạ” này, tuy có vai trò nhất định trong việc giúp ta xoay xở với cuộc sống, cũng đồng thời che lấp đi một bản thể sâu sắc, chân thật và bình an đằng sau.

Dù rằng không mấy dễ chịu, việc gỡ bỏ những lớp “mặt nạ” này là rất cần thiết, để có thể cảm nghiệm đời sống ở một chiều kích phong phú hơn.

Ví dụ:

- Trải nghiệm nghỉ hưu, mất đi “bản sắc” sự nghiệp bao năm qua có thể gây ra cảm giác “mất mát” đầy đau đớn; mặt khác, chính nó cũng có thể là “cánh cổng” mở ra cơ hội tự khám phá và hoàn thiện những phần còn thiếu sót.
- Bằng cách từ bỏ niềm tin rằng bản thân “phải luôn mạnh mẽ” hoặc “phải luôn bình tĩnh”, bạn sẽ sẵn sàng hạ thấp các lớp phòng thủ

2.2. ĐẶC TÍNH CỦA BẢN SẮC

tâm lý, trở nên “yếu đuối” và thân mật hơn trong tương quan với tha nhân.

Từ thuở xa xưa, sự phát triển của con người đã luôn đi theo chiều mở rộng – từ cái “bộ phận” đến cái “tổng thể”. Trẻ sơ sinh học cách lật, bò, ngồi, đứng, rồi đi. Nhãn quan của trẻ dần mở rộng, hướng tới những thứ nằm ngoài thân xác thể lý. Chúng học cách giao tiếp, đồng cảm với mọi người. Qua thời gian, trẻ trưởng thành và nhận ra, trọng tâm của thế giới cần phải chuyển từ cái tôi vị kỷ sang đóng góp cho người khác, cho cộng đồng, cho một mục đích cao cả hơn, thậm chí là kết nối với “Thượng Đế”/ “Đấng Thiêng Liêng”/ “Thực Tại Tối Hậu” theo nghĩa bao quát nhất.

Nói cách khác, con người luôn mang trong mình **khát vọng bẩm sinh được vượt thoát khỏi giới hạn bản thân** – hướng đến sự trọn vẹn, trưởng thành, khả năng sống hòa nhập với thế

giới. Việc buông bỏ những đòi hỏi, sợ hãi và ảo tưởng của cái tôi nhỏ bé, thường trực lo âu, không hề dẫn đến một sự “trống rỗng” tiêu cực; ngược lại, nó tạo ra không gian nội tâm cần thiết cho “Chân Ngã” (True Self) được hiển lộ.

Giống như nhà điêu khắc để gọt đi phần đá thừa để cho thấy hình hài đích thực bên trong, việc “đánh mất” đi những lớp vỏ bề mặt/ giới hạn do bản thân đặt ra là rất cần thiết – để ta có thể “tìm thấy” và kết nối với một “cái tôi” khôn ngoan, tương túc, bình an và tự tại.

Hãy từ bỏ chính mình, và bạn sẽ tìm thấy “mình” thực sự.

C. S. Lewis

ĐỐI DIỆN VỚI 'BÓNG TỐI'



**Tuân theo người khác thì
dễ hơn nhiều so với việc tự
ra lệnh cho chính mình.**

Irvin D. Yalom

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Bản ngã vốn dĩ là thứ rất phức tạp, khó nắm bắt. Trên hành trình học cách “làm chủ chính mình” – nhận ra bản thân là ai bên dưới các lớp vỏ bề mặt, nuôi dưỡng nhận thức sáng suốt, thực hành phong cách sống chân thực – mỗi người đều phải đối mặt với không ít thử thách, cạm bẫy, ngộ nhận cũng như áp lực. Việc hiểu rõ các “chướng ngại” tiềm ẩn sẽ là chìa khóa để ta luôn vững bước trên con đường này.

1. Ngộ nhận về bản ngã thực

*Chúng ta tự nhốt mình
trong cái tâm kiêu hãnh, vì
ta sợ đối diện với sự thật.*

Okakura Kakuzo

Ở phần trên, ta đã thảo luận về cái gọi là “cái tôi ảo tưởng” (ego) – một cấu trúc nhận thức được hình thành dựa trên tổng hòa của nhiều yếu tố như:

- **Sự kiện quá khứ:** Các bài

học, ký ức thương đau, trải nghiệm thành công... tất cả đều lưu lại dấu ấn lên nhận thức về bản thân.

- **“Nhiều động” xã hội:** Các chuẩn mực văn hóa, kỳ vọng ngầm, giá trị thịnh hành trong xã hội/ môi trường mà ta sinh sống.
- **Ham muốn & ác cảm:** Muốn thành công, được công nhận, cảm thấy an toàn, muốn mình “đúng”, sợ đau khổ, không thích mắc lỗi, v.v... Tất cả ham muốn, nỗi sợ, định kiến này đều tác động đến “hình ảnh bản thân” của chúng ta.

Suy cho cùng, cái tôi (ego) ấy chỉ là tấm gương phản ánh những suy nghĩ của cá nhân về chính mình – chứ không phải toàn bộ con người họ. Tuy nhiên, đáng buồn là chúng ta thường hay nhầm lẫn nó với bản thể đích thực.

Bạn đã bao giờ nghe qua dụ

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

ngón về ngón tay chỉ mặt trăng chưa? Trong câu chuyện này, Đức Phật ví mình và giáo pháp của Ngài như ngón tay chỉ lối cho mọi người đến với “mặt trăng” – chân lý, thực tại tối hậu. Nói cách khác, lời của Phật chỉ là “biển hiệu” chỉ hướng; chính “mặt trăng” rộng lớn, sáng tỏ trên bầu trời đêm mới là đích đến thực sự.



Chúng ta có thể nghiệm ra bài học nào từ dụ ngôn này – để áp dụng vào hành trình khám phá bản thân?

Trải qua các giai đoạn cuộc đời, mọi suy nghĩ, niềm tin, ký ức ta trân trọng, vai trò ta đảm nhận (vd: cha mẹ, chuyên gia, bạn bè), đặc điểm tính cách (vd:

“Tôi là người hưởng nội/ tốt bụng”), và những quan niệm mà ta tự gán ghép cho mình (vd: “Tôi thành ra như hôm nay là vì/ nhờ vào tuổi thơ cơ cực”, “Tôi là bác sĩ cứu giúp mọi người”) đều giống như ngón tay đó. Chúng là những manh mối có giá trị, khắc họa một vài khía cạnh cụ thể trong trải nghiệm sống phong phú của ta.

Tuy nhiên, vẫn còn đó một trải nghiệm hiện hữu sâu sắc và trực tiếp hơn – một ý thức cốt lõi lặng lẽ quan sát tất cả những suy nghĩ/ vai trò kể trên, một bản thể nền tảng không khoắc lên mình “lớp áo” khái niệm. Đó là thực tại sống động của bản ngã, rất khó để định nghĩa bằng bất kỳ mô tả đơn lẻ nào.

Vấn đề nảy sinh khi ta quá chú tâm vào “ngón tay” – phân tích nó, đánh bóng vẻ ngoài của nó, quyết liệt bảo vệ nó, v.v... – đến độ hoàn toàn bỏ lỡ “mặt trăng” đích thực. Đó là khi ta đồng hóa mình quá mức với những ý niệm

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

về bản thân, trải nghiệm quá khứ và các cấu trúc tinh thần – đến mức tự che mờ tâm trí, từ chối mở lòng và xa rời thực tại.

Ở đây, thiết nghĩ cần khẳng định, bản sắc cá nhân hay “ý thức về bản thân” có vai trò thiết yếu – một chiếc “mỏ neo”/ “la bàn” để ta tự định hướng giữa dòng đời, sáng suốt trong quyết định, xây dựng các mối quan hệ và duy trì tính nhất quán trong cuộc sống hàng ngày. Sự tồn tại của “bản ngã” không phải vấn đề; mọi sự chỉ trở nên phức tạp khi cái “ngã” vô thường hằng đó biến thành “xiềng xích” cứng nhắc – khi ta nhầm lẫn nó với con người thực của mình. Chính lúc đó, ta sẽ đánh mất khả năng học hỏi, vượt lên giới hạn hiện tại, kết nối với chính mình và tha nhân một cách cởi mở, thân mật hơn.

Ví dụ: Nếu ai đó cứng nhắc muốn được xem là “thiên tài, không bao giờ mắc lỗi” (cái tôi ảo tưởng – ego), họ có thể né tránh

những công việc khó khăn vì sợ thất bại (kìm hãm sự phát triển), không chịu nhờ giúp đỡ (ngăn cản khả năng nhận thức về giới hạn/ nhu cầu bản thân), hoặc dễ dàng tỏ ra phòng thủ khi tiếp thu phản hồi từ đối phương.

Khi đồng hóa bản thân với “cái tôi” ảo tưởng này, một loạt vấn đề tất yếu sẽ nảy sinh – ngăn cản ta trải nghiệm sự viên mãn trong cuộc sống:

- **Gia tăng khổ đau**

Sự bình an nội tâm giờ đây phụ thuộc vào vị thế, tài sản, mối quan hệ, niềm tin – vốn dĩ đều là những thứ vô thường hằng. Ngay khi các yếu tố này thay đổi, nhận thức về bản thân cũng đồng thời sẽ bị đe dọa, dẫn đến cảm giác lo lắng và đau khổ.

- **Luôn muốn được người khác chấp nhận**

Đặc tính của cái tôi ảo tưởng (ego) là không ngừng thèm khát

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

sự công nhận từ bên ngoài – lời khen ngợi, sự đồng thuận – để duy trì sự tồn tại của chính nó. Cũng giống như ai đó mãi mê chăm chút cho sự hiện diện trên mạng xã hội, cảm thấy giá trị bản thân bị “lung lay” theo từng cú like/ comment (vốn không phải lúc nào cũng là thước đo thành công thực sự trên mạng). Ngay khi một bài đăng không nhận được sự chú ý mong muốn, lòng tự tôn của họ tất yếu sẽ bị tổn thương.

- **Cứng nhắc, sợ thay đổi**

Khi những trải nghiệm/ góc nhìn/ cơ hội phát triển mới đi ngược lại với hình ảnh bản thân trước đây, chúng ta rất dễ dàng xem nó như một mối “đe dọa” cần kháng cự. Lấy ví dụ, một người luôn tự nhận mình là “suy nghĩ logic và thực tế” có thể bác bỏ, thậm chí “chế giễu” mọi trải nghiệm mang tính trực giác/ cảm xúc (vd: một khoảnh khắc cảm hứng nghệ thuật bất ngờ/ sự đồng cảm trào dâng). Làm

như vậy, người đó đồng thời tự “đóng cửa”, từ chối khám phá những khía cạnh mới, có thể làm phong phú thêm con người của mình.

- **Kết nối thiếu chân thực**

Khi chúng ta thường xuyên tương tác với chính mình và người khác thông qua một lớp “mặt nạ”, sẽ rất khó để hình thành cảm giác thân mật và thấu hiểu thực sự. Kết quả là, không chỉ các mối quan hệ kém trọn vẹn hơn, mà nó còn “tước đi” cơ hội lắng nghe góp ý để thấu hiểu và tự cải thiện.



Hành trình tự khám phá đòi hỏi ta phải nuôi dưỡng trí tuệ, sự sáng suốt để phân biệt giữa

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

“ngón tay” (những suy nghĩ, định kiến sâu trong tiềm thức, vị thế xã hội, khái niệm về bản thân) và “mặt trăng” (trải nghiệm trực tiếp, sống động về bản chất sâu xa hơn, ý thức cốt lõi đơn thuần về sự HIỆN HỮU). Chúng ta không cần phải loại bỏ hoàn toàn bản sắc cá nhân; điều quan trọng là có cái nhìn linh hoạt, xem bản ngã như “công cụ” hữu ích nhưng có giới hạn, một chương hiện tại trong một “câu chuyện” không ngừng được viết tiếp. Nói cách khác, chúng ta cần luôn rộng mở – để có thể định hình bản thân “từ trong ra ngoài” thay vì “từ ngoài vào trong”.

Chúng ta có thể lựa chọn giữa danh tính giả tạo bên ngoài, hoặc bản thể ẩn giấu bên trong; một bản thể dường như vô nghĩa với ta, nhưng lại là chìa khóa để tìm thấy và kết nối với chân lý hằng hữu.

Thomas Merton

2. Rào cản tâm lý nội tại

Song song với ngộ nhận về bản ngã, một vấn đề nữa nằm ở các rào cản tâm lý nội tại – những lề thói tư duy đã ăn sâu vào trong tiềm thức cũng như thói quen hàng ngày.

◆ Tự lừa dối

Triết gia hiện sinh Jean-Paul Sartre từng đề cập khái niệm “ngụy tín” (bad faith/ mauvaise foi); một trong những đặc điểm của ngụy tín là nỗ lực (cả ý thức lẫn vô thức) nhằm trốn tránh cảm giác bất an và trách nhiệm gắn liền với việc “sống thật với chính mình”. Theo đó, cá nhân hành xử như thể bản sắc của mình đã được định sẵn không thể thay đổi, hoặc hoàn toàn do bên ngoài tác động – thay vì thừa nhận vai trò của bản thân trong việc chủ động quyết định bản sắc đó. Điều này thể hiện ra khi có khác biệt rõ rệt giữa niềm tin/ hệ giá trị cá nhân đó tuyên bố so với việc làm thực tế – khi

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

đương sự thể hiện thói “đạo đức giả”, liên tục viện cớ/ [đổ lỗi cho hoàn cảnh](#), hoặc thường xuyên khoác một lớp “mặt nạ” nhân cách không thống nhất với trải nghiệm nội tâm.

Vì sao có hiện tượng như vậy?

Thông thường, hành vi tự lừa dối/ “ngụy tín” được thúc đẩy bởi khao khát được xã hội chấp nhận, muốn né tránh trách nhiệm trước lựa chọn khó khăn, sợ phải đối diện với những điều chưa biết, hoặc đơn giản là bám víu vào ảo tưởng về sự ổn định – ngay cả khi hoàn cảnh luôn không ngừng thay đổi.

Dù nguyên nhân là gì, hậu quả đều như nhau: không chỉ đương sự bị đau khổ trong nội tâm (vd: lo lắng triền miên, cảm giác trống rỗng, mặc cảm tội lỗi dai dẳng), hành vi của họ còn gây tổn thương đến người khác, đánh mất niềm tin và dẫn đến các mối quan hệ không lành mạnh.

Ví dụ:

- Một người bạn đời miệt mài nói lời chung thủy, nhưng thực tế lại nói dối và phản bội phối ngẫu của mình.
- Một người thường xuyên đóng vai “nạn nhân” để được thương cảm – hoặc thậm chí kiểm soát người khác, mà không chịu thừa nhận nhu cầu và quyền tự chủ chính đáng của mình.

◆ “Gánh nặng” quá khứ

Nhiều người trong chúng ta rất hay (vô tình hay cố ý) viện đến trải nghiệm quá khứ – những tổn thương/ thất bại hằn sâu trong tâm trí – để biện minh cho các tật xấu, tình trạng bất hạnh và trì trệ ở hiện tại. Hoặc, chúng ta để các “dấu ấn” tiêu cực – những lời chỉ trích từ gia đình, xã hội, hay trải nghiệm không tốt thời nhỏ – làm méo mó cách ta nhìn nhận bản thân (ví dụ: “Tôi rất kém giao tiếp xã hội”), ngay cả khi có bằng chứng cho

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

thấy điều ngược lại. Làm như vậy, đó là ta đang cho phép quá khứ quyết định bản sắc hiện tại và tương lai của mình.

Vấn đề là, quá khứ đã là quá khứ. Chúng ta chỉ có thể kiểm soát được những gì đang diễn ra “tại đây” và “bây giờ”. Hành vi sống mãi trong quá khứ không mang lại điều gì tốt đẹp – ngoại trừ việc biến ta thành “nô lệ” của hoàn cảnh. Chưa kể, khi bị ám ảnh quá mức bởi các ký ức tồi tệ, thế giới quan của ta tất yếu sẽ “phủ một màu xám” – và cuối cùng, ta tự hạ thấp giá trị của chính mình.

Đa phần mọi người có xu hướng nghĩ về thế giới và các sự kiện trong đời như những gì đó diễn ra ở “bên ngoài”. Tuy nhiên, thực tế là tâm trí đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc định hình sự tồn tại của chúng ta.

TRIẾT GIA: Khi tôi tư vấn cho một người đàn ông, anh ấy nhớ lại thời thơ ấu

và kể rằng “tôi từng bị chó cắn”. Theo lời anh ấy thì ngày nào mẹ cũng dặn “nếu thấy chó hoang phải đứng im, bỏ chạy là nó sẽ đuổi theo”, vì hồi xưa nhiều chó hoang lắm. Rồi một ngày, anh ấy gặp một con chó hoang trên đường. Đám bạn đi cùng đều bỏ chạy nhưng anh ấy nghe lời mẹ dặn nên chỉ đứng yên tại chỗ. Vậy mà con chó đó đã cắn vào chân anh ấy.

CHÀNG THANH NIÊN: Thầy cho rằng ký ức đó là giả tạo?

TRIẾT GIA: Không phải giả tạo. Việc anh ấy bị cắn là sự thật. Tuy nhiên, câu chuyện đó chắc chắn sẽ còn đoạn tiếp theo. Sau nhiều lần tư vấn, anh ấy mới nhớ lại được rằng, trong lúc bị chó cắn chưa đứng lên được, một người đàn ông đi xe đạp đã đỡ anh ấy dậy rồi đưa vào bệnh viện.

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Hồi mới đến tư vấn, anh ấy mang thế giới quan rằng “thế giới là nơi nguy hiểm, con người là kẻ thù”. Đối với anh, ký ức bị chó cắn là sự kiện tượng trưng cho việc thế giới nguy hiểm.

Nhưng khi dần dà thấy rằng, “thế giới là một nơi an toàn, mọi người là bạn của mình”, anh ấy đã tìm lại được câu chuyện minh chứng cho điều đó.

Mình đã bị chó cắn? Hay đã được người khác giúp đỡ? Lý do tâm lý học Adler được coi là “tâm lý học ứng dụng” nằm ở quan điểm “có thể lựa chọn cuộc đời của mình”.

Không phải quá khứ quyết định “hiện tại” – mà là “hiện tại” của câu đang quyết định quá khứ.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’

Như minh chứng qua câu chuyện trên, tư duy và niềm tin hiện tại của chúng ta có khả năng quyết định những khía cạnh nào của quá khứ cần được nhấn mạnh – cũng như ảnh hưởng của những ký ức đó đối với nhận thức về bản thân.

Nếu ta đủ can đảm để sống trọn khoảnh khắc “hiện tại” – trân trọng con người mà ta KHÁT KHAO trở thành hơn là con người ta ĐÃ TỪNG LÀ – cuộc đời ta sẽ mở ra một chương mới!

◆ Sợ hãi & né tránh

Ngày trước, tôi từng cảm thấy không thoải mái mỗi khi soi gương/ nhìn vào ảnh chụp của mình. Tôi cho rằng, cảm giác bất an này xuất phát từ nỗi sợ phải đối mặt với khiếm khuyết của bản thân – với cách biệt giữa những gì tôi trông thấy so với “hình mẫu lý tưởng” mà tôi hình dung trong đầu.

Tuy nhiên, thái độ từ chối nhìn

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

nhận bản thân này không chỉ giới hạn ở ngoại hình; chính nó cũng xảy ra trong quá trình phản tỉnh nội tâm:

- Nhiều người trong chúng ta có xu hướng né tránh tự vấn nghiêm túc, sợ phải đối diện với những gì mình có thể khám phá ra nếu nhìn đủ sâu – những nét tính cách không mấy dễ chịu, điểm yếu chưa được thừa nhận, hoặc những sự thật về tình trạng hiện tại mà ta cảm thấy quá khó khăn để đối mặt. Vì thế, ta vô tình che mờ “tấm gương” soi chiếu nội tâm.
- Tương tự, nỗi sợ bị phán xét, chế giễu hay hiểu lầm khiến ta ngần ngại sẽ chia những góc sâu kín nhất trong lòng với người khác – bao gồm những niềm tin ta trân quý, những khó khăn thầm lặng, những ước mơ khác thường, hay những nỗi hổ thẹn sâu kín nhất. Kết quả là, ta che giấu

những phần quan trọng của con người thật, không chỉ với người khác – mà đôi khi ngay cả với chính mình; chẳng có gì khó hiểu khi ta cảm thấy cô lập và “trống rỗng” bên trong.

- Một rào cản đặc biệt quan trọng là nỗi sợ phải đối mặt với cái mà Carl Jung gọi là “Bóng tối” (Shadow) – những khía cạnh của nhân cách mà ta đã kìm nén, chối bỏ hoặc che giấu, thường là vì bản thân hoặc xã hội đã gán cho chúng một “cái mác” tiêu cực. Tuy nhiên, sự tự nhận thức và trưởng thành đích thực đòi hỏi phải can đảm thừa nhận và tương tác với những phần bóng tối này.

Nếu không xử lý sớm, những nỗi sợ này sẽ dần lớn lên – cho đến một ngày, ta tự xem mình như “người ngoài cuộc”, “nạn nhân” của cuộc đời. Thay vì cố gắng tìm hiểu điều gì đang xảy ra bên trong, chúng ta quay qua đổ lỗi

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

bất hạnh của mình cho yếu tố bên ngoài – người khác, “vận rủi”, cấu trúc xã hội, v.v... Nói cách khác, ta tự chối bỏ vai trò chủ động và sức mạnh chuyển hóa bản thân trong nội tại.



◆ Suy nghĩ luẩn quẩn (Overthinking)

Tâm trí, đôi khi vì quá khao khát hiểu biết, lại đẩy ta rơi vào cái bẫy suy tư quá mức. Thay vì “sáng” thêm, ta lại trở nên lo lắng và do dự, bị ám ảnh bởi khiếm khuyết/ mâu thuẫn nội tâm. Chúng ta bị mắc kẹt trong “vòng luẩn quẩn” của suy nghĩ về chính mình, thay vì trực tiếp trải nghiệm con người thật của mình/ có những hành động thực tế khẳng định giá trị cuộc sống.

Lối tư duy này, vô hình chung, là nguyên nhân của thói tự phán xét vô ích, không ngừng so sánh mình với người khác. Khuynh hướng này, như đã đề cập, thường dẫn đến cảm giác bất lực – một ảo tưởng rằng mình “cao quý” hơn mọi người.

3. Áp lực bên ngoài & xã hội

Chúng ta giống như những con tắc kè hoa, thay đổi màu sắc và lập trường đạo đức của bản thân dựa trên môi trường xung quanh.

John Locke

Bản sắc không tự nó hình thành cách độc lập. Ngoài các yếu tố nội tại, ý thức về bản thân cũng chịu ảnh hưởng từ thế giới bên ngoài – bởi mạng lưới quan hệ, cộng đồng, nền văn hóa ta sinh sống, cũng như bởi các kỳ vọng bất thành văn của xã hội.

Mong muốn kết nối, được chấp nhận và thuộc về đâu đó là nhu

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

cầu căn bản của con người. Đây là thành tố quan trọng của “cảm thức cộng đồng”, giúp nuôi dưỡng năng lực đồng cảm, hợp tác và tương tác ý nghĩa. Tuy nhiên, khi khao khát đó bị “bóp méo” bởi nỗi sợ bị từ chối quá mức, hoặc áp lực phải “hòa nhập” bằng mọi giá, chúng ta rất dễ dàng đánh mất bản thân theo những cách như sau:

- Liên tục muốn được người khác công nhận, xem đó như thước đo chính của giá trị bản thân.
- “Đề nén” suy nghĩ, cảm xúc, quan điểm cá nhân nếu cảm thấy chúng đi ngược lại chuẩn mực nhóm, hoặc có thể vấp phải sự phản đối.
- Đưa ra những lựa chọn quan trọng trong cuộc sống chủ yếu để được chấp nhận hoặc làm hài lòng mọi người.
- Vô thức tuân theo thái độ, niềm tin, hành vi số đông chỉ vì e ngại áp lực xã hội.

Điều quan trọng ở đây là cần phân biệt giữa hòa hợp xã hội thực sự – vốn nảy sinh từ các giá trị chung được lựa chọn có ý thức và thái độ tôn trọng lẫn nhau – so với “tâm lý bầy đàn” thiếu suy xét. Tâm lý này bắt nguồn từ nỗi sợ khác biệt, ngại không muốn tư duy phản biện độc lập (một dạng lười biếng trong suy nghĩ), hoặc thụ động chấp nhận thực tại – thay vì thuận theo những gì bản thân cảm thấy đúng đắn.

Bạn từng nghe qua câu chuyện ngụ ngôn kinh điển “[Bộ quần áo mới của hoàng đế](#)” chưa?

Chuyện kể về một vị hoàng đế bị ám ảnh bởi các bộ xiêm y lộng lẫy. Hai tay thợ dệt ranh mãnh (thực chất là hai tên đại bịp) phao tin rằng họ có thể dệt nên bộ y phục lộng lẫy nhất cho ngài – một bộ y phục mà bất kỳ kẻ ngu ngốc hay bất tài nào cũng không thể nhìn thấy. Vì muốn “[khoe khoang](#)” sự thông thái của mình, hoàng đế giao cho chúng nhiệm vụ may bộ quần

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

áo. Tuy nhiên, vì thực chất chẳng có tấm vải nào cả, nên hoàng đế và cả triều thần đều giả vờ là có thể nhìn thấy bộ y phục “màu nhiệm”, thay vì thừa nhận sự “vô tri” của mình.

Cho đến ngày nọ, hoàng đế diễu hành qua thành phố trong “bộ y phục” không có thật. Dân chúng ai cũng ngán ngại lên tiếng – sợ bị xem là ngu ngốc hoặc “lạc loài” với đám đông đang tung hô. Chỉ một đứa trẻ ngây thơ, chưa bị nỗi sợ hãi ấy chi phối, mới dám thốt lên sự thật:

Ông ấy có mặc cái gì đâu!



Tuy chỉ là hư cấu, câu chuyện trên trình bày một minh họa sống động về tác động của áp

lực xã hội và nỗi sợ lên khả năng quan sát/ phản biện – vốn là yếu tố then chốt cấu thành một bản sắc mạnh mẽ.

Ngay từ những năm đầu đời, chúng ta đã bị “tấn công” bởi một “biển” quan niệm xã hội – văn hóa, định kiến về giới tính/ dân tộc/ tầng lớp xã hội/ con đường sự nghiệp/ tuổi tác/ năng lực, v.v... Những thông điệp này được truyền tải một cách tinh tế qua gia đình, trường học, truyền thông, cũng như đối thoại hằng ngày.

Rất lâu trước khi ta bắt đầu ý thức tự vấn về việc mình là ai/ khao khát trở thành người thế nào, những kỳ vọng trên đây đã “in sâu” vào vô thức – định hình nhận thức về bản thân cùng giới hạn những gì ta tin là mình có thể làm được. Chúng mặc định điều gì là “bình thường” hay “phù hợp” với một người “như ta”, khiến ta xa rời những lựa chọn mà lẽ ra ta sẽ cảm thấy đồng điệu/ mãn nguyện hơn.

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Cách chúng ta hình thành khái niệm “bản sắc cá” cũng chịu ảnh hưởng đáng kể từ bối cảnh văn hóa. Ví dụ, văn hóa phương Tây có xu hướng đề cao một “cái tôi” độc lập, nhấn mạnh quyền tự chủ cá nhân, tính độc đáo và thành tích riêng. Ngược lại, văn hóa phương Đông (và một số xã hội ở Phi châu/ bản địa) khuyến khích góc nhìn về một “cái tôi” tương sinh; theo đó, bản sắc được linh hoạt định hình bởi các mối quan hệ, vai trò xã hội, đóng góp vào lợi ích nhóm và hoàn thành nghĩa vụ chung.

Về phần mình, tôi cho rằng ta không nên rơi vào cạm bẫy chủ nghĩa nhị nguyên đơn giản (tư duy kiểu “cái này đúng, cái kia sai”). Điều quan trọng không phải là cứng nhắc quy kết cách suy nghĩ nào ưu việt hơn, mà là ý thức sâu sắc về những điều kiện văn hóa đã định hình nên chính chúng ta – để từ đó chủ động lựa chọn những giá trị, quan điểm mà ta muốn áp dụng cho mình, thay vì thụ động chấp

nhận bất kỳ quan điểm nào là “chân lý tuyệt đối”.

Trên hành trình đi tìm bản sắc cá nhân, chúng ta có thể tìm đến những hình mẫu/ thầy hướng dẫn (“guru”) để học hỏi từ sự thông thái và trải nghiệm sống của họ. Mặt khác, ta đừng nên để sự ngưỡng mộ lành mạnh biến thành “sùng bái” vô điều kiện hay bắt chước mù quáng. Bằng không, ta sẽ đánh mất chính mình và trở thành “bản sao” của họ mà thôi.

4. Thách thức của thời đại kỹ thuật số

Môi trường kỹ thuật số phát triển nhanh chóng của thế kỷ 21 kéo theo [một loạt thách thức mới](#) cho hành trình khám phá bản thân, có thể kể đến như:

- **Nhận thức bản thân bị bóp méo**

Các nền tảng truyền thông xã hội trở thành “sân khấu” nơi

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

người ta trình diễn những phiên bản lý tưởng, được “biên tập” kỹ lưỡng về bản thân. Việc liên tục tiếp xúc với những hình ảnh trau chuốt này, vô hình chung, hình thành nên tâm lý không ngừng so sánh bản thân với người khác. Kết quả là, nhiều người trở thành nạn nhân của cảm giác thiếu thốn, tự ti, ganh tỵ dai dẳng – rằng bản thân họ thật vô dụng/ kém cỏi. Thay vì trung thực thể hiện chính mình, chúng ta bị ám ảnh phải tỏ ra “sành điệu”, “hợp thời” để được “like”, “comment”, “follow” nhiều hơn.

- **“Xói mòn” tư duy sáng tạo**

Với tiến bộ vượt bậc của công nghệ thông tin, ngày càng nhiều người trở nên phụ thuộc vào các công cụ AI để làm việc – từ viết lách, sáng tạo nghệ thuật, lập chiến lược, thậm chí để được “tư vấn” cảm xúc cá nhân. Hẳn là những công cụ này rất hữu ích (bản thân tôi không hề phản đối việc sử dụng chúng), song ta

cũng cần lưu ý nguy cơ mất kết nối với tiếng nói bản thân – với năng lực sáng tạo/ tư duy phản biện độc lập – đặc biệt nếu quá lệ thuộc vào AI.

- **Thay đổi tính chất công việc**

Sự phổ cập rộng rãi của AI cũng làm dấy lên lo ngại về tình trạng mất việc làm. [Như tâm lý học đã công nhận từ lâu](#), công việc/ kỹ năng chuyên môn là trụ cột quan trọng cấu thành bản sắc cá nhân; chính vì thế, những biến chuyển công nghệ gần đây cũng đồng thời đi kèm rủi ro “khủng hoảng” hiện sinh trên diện rộng. Từ thực tế này, mỗi cá nhân cũng như toàn xã hội phải nghiêm túc đánh giá lại các quan niệm truyền thống về mục đích, sự cống hiến và giá trị bản thân – không bị giới hạn bởi quan niệm xem công việc là thước đo bản sắc chính yếu nữa.

- **Sợ bị công nghệ bỏ lại phía sau (FOMO)**

3.1. THÁCH THỨC TRÊN ĐƯỜNG ĐI

Sự “thối phòng” của truyền thông xã hội cùng áp lực bạn bè khiến nhiều người cảm thấy buộc phải chạy theo mọi công cụ AI mới, phải tích hợp AI vào mọi khía cạnh cuộc sống – mà không suy xét kỹ lưỡng về nhu cầu thực tế, hệ lụy đạo đức, hay tác động đến quyền tự chủ cá nhân/ năng lực nội tại. Hệ quả tất yếu là, con người ngày càng bị chi phối bởi “trend” công nghệ – thay vì quan tâm đến các giá trị nhân bản khác.

- **Quá tải thông tin & thiên vị thuật toán**

Khối lượng thông tin “ngập tràn” trong thời đại kỹ thuật số khiến việc tìm kiếm không gian tĩnh lặng để tự phản ánh ngày càng khó khăn. Đó là chưa kể, thuật toán truyền thông xã hội, tin tức và công cụ tìm kiếm thường ưu tiên hiển thị thông tin dựa trên sở thích và hành vi quá khứ; điều này, vô hình chung, càng củng cố những định kiến sẵn có và hạn chế tiếp

xúc góc nhìn đa chiều – vốn rất cần thiết để nuôi dưỡng nhận thức toàn vẹn về bản thân.

Để vượt qua những thách thức này, đòi hỏi cá nhân cần **ý thức lựa chọn cách tương tác với công nghệ** hàng ngày. Nói cách khác, nó có nghĩa là chỉ dùng những công cụ bản thân thực sự cần – cũng như quan tâm đến nhu cầu sức khỏe tinh thần và sự phát triển nội tâm; ưu tiên kết nối người thật, việc thật; thường xuyên dành thời gian chiêm nghiệm, tránh xa những “huyền ảo” của thế giới trực tuyến. Bằng cách này, chúng ta sẽ có thể tận dụng các tiện ích hiện đại mà không đánh mất đi bản sắc cốt lõi.



3.2. CHÌA KHÓA THẤU HIỂU BẢN THÂN

- **Lòng can đảm**

Hành trình khám phá nội tâm đòi hỏi lòng can đảm để trung thực đối mặt với chính mình (bao gồm cả những tật xấu/ nỗi sợ hãi tiềm tàng/ quan niệm cố hữu đã ăn sâu). Nói cách khác, nó có nghĩa là hạ thấp tâm lý phòng thủ, sẵn sàng thừa nhận khiếm khuyết, sự thiếu chín chắn và bất toàn của bản thân mà không tìm cách “tô vẽ” hay phủ nhận chúng.

Mặt khác, chúng ta cũng cần quyết tâm dám đối mặt với điều chưa biết, dám suy nghĩ/ hành động theo tiếng lòng “mách bảo” – ngay cả khi làm như vậy tức là đi chệch khỏi kỳ vọng xã hội/ vùng an toàn hàng ngày.

Không phải ai cũng hạnh phúc khi biết tên thật của bản thân. Có người từng phát điên khi khám phá ra sự thật trần trụi về mình. Hầu hết đều cố gắng quên đi. Mặt khác, cái tên cũng

có thể mang lại quyền lực, nếu sự thật không đánh gục con.

*Christopher Paolini,
‘Eragon’*

- **Trung thực với chính mình**

Trên hành trình khám phá bản sắc cá nhân, chúng ta sẽ cần phải loại bỏ nhiều lớp “mặt nạ” như: xu hướng tự phòng thủ, lòng kiêu hãnh, ảo tưởng hào huyền, định kiến cố hữu về việc mình “nên” là người thế nào, v.v... Chỉ khi đủ mạnh mẽ đối mặt với mâu thuẫn nội tại – cùng khoảng cách giữa lý tưởng và thực tế, chúng ta mới có thể nhìn thấu bản thể bên trong.

- **Khiêm nhường**

Hành trình tự khám phá chỉ “thăng hoa” nếu ta ý thức rằng, hiểu biết hiện tại về chính mình là chưa trọn vẹn, luôn còn đó những ngộ nhận hay “điểm mù” nhất định. Khi đó, ta mới đủ cởi

3.2. CHÌA KHÓA THẤU HIỂU BẢN THÂN

mở để chấp nhận sai lầm và sẵn sàng học hỏi từ mọi trải nghiệm – xem thất bại là bài học quý giá, thay vì tự “dằn vặt” về giá trị bản thân.

Sự kiêu hãnh khiến ta nên giả tạo; khiêm tốn mới đưa ta trở về con người thật.

Thomas Merton



- **Nội quan sâu sắc**

Nội quan bao hàm khả năng hướng sự chú tâm vào trong, quan sát mọi suy nghĩ, cảm xúc, động cơ và khuôn mẫu hành vi mà không vội vàng phán xét hay đồng hóa mình với chúng cách thái quá. Thực hành chiêm nghiệm thường xuyên là chìa

khóa để phân định đâu là khao khát chân thật từ trong tâm – còn đâu là phản ứng theo điều kiện của một “cái tôi” hời hợt.

- **Tâm hồn rộng mở**

Sự trưởng thành thực sự là khi cá nhân sẵn lòng xem xét mọi góc nhìn, đón nhận trải nghiệm khác biệt và áp dụng tri thức mới – ngay cả khi điều đó trực tiếp thách thức những niềm tin lâu năm về bản thân/ thế giới. Cái tâm rộng mở sẽ cho phép bạn thích ứng, phát triển và học hỏi, thay vì cảm thấy bất an/ cứng nhắc chống lại thay đổi.

- **Tư duy sáng suốt**

Khi tiếp cận trải nghiệm hoặc ý tưởng mới, điều quan trọng là phải có khả năng phân định sáng suốt và tư duy phản biện – thay vì chấp nhận mọi thứ cách vô điều kiện. Nói cách khác, nó có nghĩa là bình tĩnh xem xét các giả định bên trong, trải nghiệm quá khứ, quan niệm xã

3.2. CHÌA KHÓA THẤU HIỂU BẢN THÂN

hội cũng như ý kiến của người ngoài – để từ đó trả lời câu hỏi: điều gì thực sự có ý nghĩa/ đồng điệu với bạn?

- **Kiên nhẫn & bền bỉ**

Tự hiện thực hóa không phải một sự kiện nhất thời, một giải pháp chớp nhoáng, hay một đích đến hữu hình để ta “chạm tới” chắc chắn. Hành trình của từng cá nhân sẽ diễn ra theo nhịp độ riêng – bao gồm nhiều chu kỳ thấu hiểu, dung hợp, tĩnh lặng, trì trệ và bối rối được lặp đi lặp lại. Để đi được đến cuối đường, chúng ta cần nuôi dưỡng năng lực bền bỉ, không quá ám ảnh phải có kết quả nhanh chóng/ rõ ràng.

- **Sẵn sàng chịu trách nhiệm**

Kiến tạo bản sắc đòi hỏi một cam kết chủ động – dám dẫn thân vào quá trình tự khám phá, chiêm nghiệm và ý thức trong mọi quyết định. Nói cách khác, cá nhân phải hoàn toàn

chịu trách nhiệm cho những lựa chọn/ hành động của mình, dù kết quả có ra sao.

- **Yêu thương bản thân**

Có lẽ, một trong những phẩm chất quan trọng nhất chính là lòng tự trắc ẩn – đối xử với bản thân cách tử tế và bao dung. Cốt lõi của nó là nhìn nhận điểm chưa hoàn hảo và bản chất của mình – không cần tự “dày vò” bằng những lời chỉ trích cay nghiệt hay cảm giác hổ thẹn, đặc biệt khi đối diện với các khía cạnh “bóng tối”, sai lầm hoặc hối tiếc trong quá khứ.

KIẾN TẠO ‘HUYỀN THOẠI CÁ NHÂN’



**Bạn là những gì bạn làm, không
phải những gì bạn nói sẽ làm.**

Carl Jung

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

1. Từ bỏ mọi ý niệm chấp trước

Bản sắc không thể tìm thấy hay kiến tạo; nó chỉ thể hiện ra từ bên trong khi ta đủ can đảm buông bỏ.

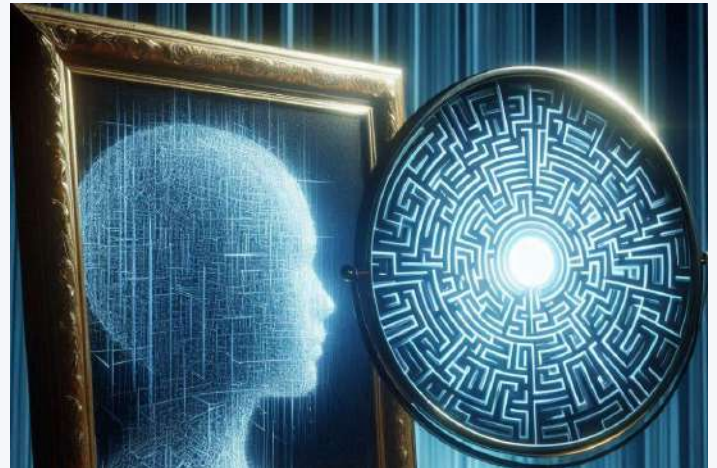
Doug Cooper

Ngày trước, Nietzsche từng đưa ra một tuyên bố thoát nghe có vẻ nghịch lý (song thực ra không hẳn nếu suy xét cho kỹ):

Đừng vội có bất kỳ ý niệm nào về việc mình là ai; chỉ khi đó, người ta mới thực sự trở thành chính mình.
(*To become what one is, one must not have the faintest idea what one is*)

Ý tưởng là: trước khi có thể thực sự khám phá/ định hình bản sắc cá nhân, chúng ta phải can đảm từ bỏ mọi bám chấp vào hình ảnh bản thân – ý niệm “Tôi là thế này/ thế kia”, hay “Tôi được tiền định phải trở thành ABC”. Buông bỏ không có nghĩa là trở

nên thờ ơ hay suy nghĩ theo kiểu “hư vô”; mục đích của nó là nhận diện và tách mình khỏi mọi định nghĩa/ ràng buộc không còn phù hợp với sự phát triển/ tình trạng hiện tại nữa.



Trong tác phẩm *Falling Upward* (tạm dịch: “Vấp ngã để vươn lên”), tác giả Richard Rohr lập luận rằng, hành trình cuộc đời của cá nhân được chia thành hai nửa. Nửa đầu tiên dành để xây dựng “lớp vỏ” – thiết lập một cái tôi bản ngã, định vị vai trò xã hội, đạt được một số thành công bên ngoài, cũng như ổn định chỗ đứng/ sự nghiệp trong thế giới. Đây là giai đoạn phát triển tự nhiên và cần thiết.

Tuy nhiên, bản sắc thành hình

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

trong giai đoạn này thường gắn chặt với kỳ vọng xã hội/ sự công nhận từ bên ngoài. Đến thời điểm nào đó, cuộc đời sẽ mang đến thứ mà Rohr gọi là những “cú vấp ngã cần thiết” – thất bại, mất mát, khủng hoảng cá nhân, hoặc những khoảnh khắc mà thế giới quan của ta tưởng chừng như “sụp đổ”.

Tuy đau đớn, những trải nghiệm này đánh dấu khởi đầu cho nửa sau cuộc đời – được đặc trưng, trên hết, bởi sự **buông bỏ**: buông bỏ mong muốn kiểm soát của cái tôi, giải phóng nhu cầu được xã hội công nhận, bớt bám chấp vào tính cách riêng. Trọng tâm của giai đoạn này là học cách chấp nhận tổn thương, đón nhận mọi khiếm khuyết – để qua đó khám phá ra Chân Ngã (True Self) đích thực, vượt lên trên “chiếc vỏ” ban đầu.

Nói cách khác, cá nhân trải qua quá trình chuyển dịch căn bản từ việc định danh bản thân bằng “tôi làm gì” hay “tôi có gì”

sang “tôi là ai” ở tầng bản thể sâu xa hơn.

Ví dụ:

- Một người suốt đời cống hiến cho sự nghiệp đột nhiên mất việc. Anh ta có thể cảm thấy mất mát tạm thời, song đây cũng là cơ hội để anh bắt đầu kiểm điểm các giá trị khác ngoài “thành công”: đam mê cá nhân, cảm thức mục đích không đòi hỏi được người đời tán dương.
- Một người khác từng gắn bó sâu sắc với một mối quan hệ. Sự chia ly có thể khiến họ đau khổ; mặt khác, chính khi buông bỏ vai trò “bạn đời”, người đó đồng thời có cơ hội tái khám phá bản thân và thấu hiểu nội tâm sâu sắc.

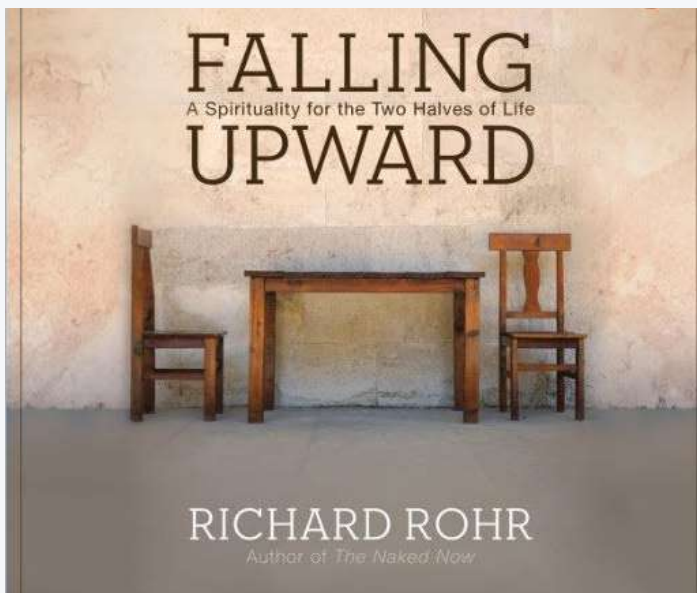
Thật không may, như Rohr nhận xét, phần lớn đều kháng cự lại những “cú vấp ngã” mang tính chuyển hóa này. Chúng ta tuyệt

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

vọng bám víu vào bản sắc đã biết trong nửa đầu cuộc đời; kết quả là ta bỏ lỡ cơ hội trưởng thành về mặt tâm linh qua việc nhận thức sự tồn tại của một bản thể chân thực hơn.

Cái tôi ảo tưởng (ego) của con người yêu thích bất cứ điều gì – ngoại trừ vấp ngã, thay đổi và chết đi. Nó ưa chuộng sự ổn định ở hiện tại – ngay cả khi mọi thứ không còn diễn ra tốt đẹp nữa. Nó bám víu vào quá khứ và hiện tại, trong khi lại sợ hãi đối với tương lai.

Richard Rohr



Trên hành trình tìm kiếm chân lý về bản thể, mọi ý niệm mà ta (hay người khác) gán cho mình (vd: “Tôi hay lo lắng”, “Tôi là giám đốc”, “Tôi là người tâm linh”, “Tôi là kẻ thất bại”) có thể trở thành những “lá chắn” ngăn cản ta trực tiếp trải nghiệm thực tại đa diện, linh hoạt bên trong. Hành động buông bỏ những ý niệm cố hữu này (hoặc ít nhất là bớt xem trọng chúng quá mức) sẽ tạo ra không gian nội tâm cần thiết để ta tự đối thoại và “tìm lại chính mình”.

Thay vì cố gắng định nghĩa, phân loại, sửa chữa hay giải quyết ngay lập tức những vấn đề trong nội tâm, điều quan trọng là làm cho tâm hồn “tĩnh lặng” và rộng mở – để có thể phân biệt giữa tiếng nói của bản ngã ảo tưởng (ego) và tiếng nói của bản thể đích thực.

Bạn có biết ngay khi bạn nhìn một cái cây và nói, ‘Đó là cây sồi’, hay ‘đó là cây đa’, thì chính việc đặt tên

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

cho cây – vốn là kiến thức thực vật học – đã định hình tâm trí bạn đến mức từ ngữ ấy xen vào giữa bạn và việc thực sự nhìn thấy cái cây không? Để tiếp xúc với cái cây, bạn phải chạm tay vào nó, và ngôn từ sẽ không giúp bạn làm điều đó.

[...]

Nếu bạn thực sự lắng nghe, nghĩa là nhận biết những xung đột và mâu thuẫn của mình mà không ép chúng vào bất kỳ khuôn mẫu tư duy cụ thể nào, có lẽ chúng sẽ tự tan biến hoàn toàn.

Jiddu Krishnamurti

Như Carl Jung đã chỉ ra, buông bỏ là một phần của quá trình cá thể hóa (individuation) – khi cá nhân học cách giải phóng khỏi sự kìm kẹp của Persona (bám chấp vào những chiếc “mặt nạ” xã hội để được chấp nhận/ hòa nhập), ngừng chối bỏ hay kìm

nén các khía cạnh Bóng Tối (Shadow), bớt đi tính vị kỷ, cũng như tự tách mình khỏi ảnh hưởng của nhận thức tập thể. Theo ông, ngay cả những “niềm tin” nội tại được trân quý nhất về bản thân cũng cần được trung thực đánh giá lại – để hướng tới cái tôi toàn vẹn hơn.

Không ai có thể cá thể hóa khi vẫn đang đóng vai với chính mình; những niềm tin chúng ta có về bản thân là hình thức tinh tế nhất của tính cách, đồng thời cũng là trở ngại tinh tế nhất đối với sự cá thể hóa thực sự.

Carl Jung

Đôi khi, trong quá trình tương tác xã hội, chúng ta có thể vô tình bắt gặp những “bài học” bất ngờ – khi lời nói của người khác [khiến ta bị kích động hoặc tổn thương sâu sắc](#). Thường thì, nguyên nhân là vì đối phương vừa chạm đến một vết thương lòng chưa được chữa lành, một

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

niềm tin cố hữu về bản thân, hoặc một phần đặc biệt nhạy cảm của bản ngã. Lấy ví dụ, khi ta phản ứng thái quá với một bình luận nhẹ nhàng như “Cách làm của bạn chưa đúng”, nó có thể phát xuất từ định kiến sâu trong tiềm thức rằng “Tôi phải luôn hoàn hảo”.

Trong trường hợp đó, điều quan trọng là ta cần dừng lại để quan sát/ đối thoại nội tâm như sau:

- Quan sát phản ứng phòng thủ của cái tôi (giận dữ, xấu hổ, thu mình) **mà không phản ứng vội vàng** hay đồng hóa mình với nó.
- Tự hỏi bản thân: Liệu rằng sự kích động này có chỉ ra một định kiến lâu năm về bản thân cần được xem xét lại hay không? Đây có phải là một vết thương cũ cần được chữa lành và giải tỏa hay không? (Ví dụ: “Phản ứng dữ dội của tôi trước lời nhận xét này có phải xuất phát từ niềm tin cố hữu

rằng tôi phải luôn là chuyên gia thì mới được coi trọng không? Hay giọng điệu có vẻ xem thường của người này đang gợi lại ký ức quá khứ – những lần tôi **không được lắng nghe?**”)

- Ý thức rằng những khoảnh khắc này, dù khó chịu, vẫn rất quý giá. Qua đó, ta mới nhận ra những phần mong manh, cần được “giải phóng” của cái tôi. Khi hiểu rằng “nỗi đau này không nói lên sự thật tuyệt đối về tôi”, đó là ta đang hóa giải sức mạnh của nó, đồng thời tạo không gian nội tâm cho một bản ngã toàn vẹn, kiên cường hơn được thành hình.



4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

2. Nhìn xa hơn về bề ngoài

*Trong tên có gì mà quan
hệ vậy?*

*Bông hồng dù gọi bằng
tên nào,
Thì hoa cũng vẫn ngát
ngào thơm tho*

*William Shakespeare,
'Romeo & Juliet'*



Đây là câu thoại nổi tiếng của Juliet trong Màn 2, Cảnh 2.

Trong cảnh này, Juliet than thở rằng Romeo, người nàng yêu thương sâu sắc, lại thuộc gia tộc Montague – kẻ thù truyền kiếp của gia đình nàng. Nàng tự hỏi tại sao họ của Romeo – chỉ là một cái tên, một quy ước xã hội – lại trở thành “chướng ngại” ngăn cản tình yêu của họ; trong khi phẩm chất bên trong, bản chất con người chàng, mới là điều quan trọng với nàng.

Nếu thực sự suy ngẫm về câu hỏi của Juliet, hẳn ta sẽ nhận ra, điều tương tự cũng đúng trên hành trình khám phá bản sắc cá nhân.

Xu hướng tự nhiên của con người là phân loại mọi thứ như một cách để nắm bắt thế giới phức tạp này. Chúng ta thường tự định nghĩa bản thân – hoặc bị định nghĩa – bằng những ý niệm như “Tôi là giám đốc điều hành”, “Tôi là người hướng nội”, “Tôi là nạn nhân của hoàn cảnh” hay “Tôi là [người nước X/người theo phái chính trị Y]”.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Dù những ý niệm này (chức danh, loại hình tính cách, vai trò xã hội, v.v...) rất có ích cho giao tiếp và hiểu biết sơ bộ ở giai đoạn ban đầu, chúng có thể nhanh chóng trở thành những “chiếc hộp” cứng nhắc nếu ta bám víu vào đó mà từ chối nhìn nhận bản tính đa diện/ vô thường hằng của con người. Ngay khi những ý niệm ấy bị thử thách hay cần phải thay đổi, chúng ta nhanh chóng trở nên lo lắng và bối rối, không biết được mình là ai.

Suy cho cùng, cảm nhận về bản thân là kết quả của quá trình tương tác không ngừng giữa vô số yếu tố, đôi khi chứa đựng những điều trái ngược nhau cùng một lúc. Ví dụ, mẹ tôi và một số thầy cô từng nhận xét tôi là người thiên về “cảm tính” hơi nhỏ; định kiến này càng được củng cố khi tôi thấy mình nhìn chung thích các môn khoa học xã hội (vốn thường bị xem là “cảm tính” hơn) cũng như thích tìm hiểu về các giá trị nhân văn.

Tuy nhiên, đến tuổi trưởng thành, nhiều người tôi gặp lại mô tả tôi là người “thiên về phân tích”. Mọi thứ càng trở nên khó hiểu khi tôi nhận ra, dù quan tâm đến khoa học xã hội, tôi lại có xu hướng tiếp cận các chủ đề đó bằng tư duy logic và lý trí. Thật kỳ lạ, phải không?

“Rốt cuộc thì, mình là ai vậy?”

Về sau, tôi tin rằng mình đã tìm ra câu trả lời cho tình huống có vẻ phi lý này – ngay khi tôi nhận ra lĩnh vực mình quan tâm: ngôn ngữ học và triết học. Cả hai đều thiên hướng phân tích, nhưng cũng đồng thời đào sâu vào những vấn đề của tình trạng con người (điều mà tôi vô cùng say mê). Nói cách khác, tôi là người “có tư duy phân tích nhưng lại có khả năng đồng cảm, quan tâm đến con người”.

Suy ngẫm về hành trình cá nhân cho đến nay khiến tôi đi đến kết luận: ép mình vào một ý niệm duy nhất thì chẳng mang lại lợi

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

ích gì. Sự bối rối thường nảy sinh từ việc cố gắng gò mình vào một khuôn khổ định sẵn, thay vì trân trọng con người độc đáo và đa diện của mình.



Thường thì, định kiến xã hội đặt ra một hệ thống phân cấp thứ bậc rất vô lý về tài năng và sở thích cá nhân (vd: “ai giỏi khoa học tự nhiên thì thông minh sáng dạ”, “môn xã hội chỉ cần học thuộc lòng”). Việc thiếu suy xét những phán đoán hơi hợt như vậy sẽ làm tổn hại lòng tự tôn nếu năng khiếu/ đam mê của ta nằm ở một lĩnh vực mà xã hội vô tình xem nhẹ.

Vì vậy, chúng ta cần phải nhìn xa hơn những khuôn mẫu “hời hợt” – hướng tới một thế giới

quan đa diện, đa sắc thái. Chỉ khi đó, ta mới có thể tôn trọng thiên hướng đích thực của con người, sự đa dạng của các loại hình trí thông minh, đam mê và đóng góp cá nhân.

Thứ gì gán mác tôi thì sẽ phủ nhận tôi.

Soren Kierkegaard

Bí quyết thực hành:

- Tập thói quen thi thoảng nhìn lại những trải nghiệm đã qua và chất vấn mọi giả định/kỳ vọng – cả những điều người khác áp đặt lên ta và những điều ta vô tình tự áp đặt lên chính mình mà không hay biết.
- Suy xét xem một “trend” phổ biến có thực sự phù hợp với nhu cầu và thế giới quan của mình không – hay mong muốn chạy theo trào lưu ấy chỉ đơn thuần xuất phát từ nhu cầu được công nhận/ không bị “tụt hậu”.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

- Cố gắng không bám chấp vào chức danh, địa vị hay vẻ bề ngoài, để có thể kết nối với nhân tính chung ở mỗi người.
- Thực hành nhìn xa hơn các khuôn mẫu và giáo điều xã hội, nhất là khi sự bám víu vào chúng gây ra khổ đau hoặc đòi hỏi ta phải đánh đổi những phẩm chất như lòng trắc ẩn.
- v.v...

Nói thì dễ hơn làm. Có lẽ bởi con người có xu hướng trân quý những thành tố làm nên bản sắc của mình – đặc biệt nếu nó liên quan tới những yếu tố mang tính cộng đồng, nền tảng như khuynh hướng tâm linh hay triết học. Sự bám chấp này đặc biệt mạnh mẽ khi nói đến các hệ thống niềm tin đã ăn sâu như tín ngưỡng/ tôn giáo.

Nhắc đến đây, tôi nhớ có lần bắt gặp một câu hỏi như sau:

‘Tôn giáo của Thượng đế là gì?’

Thoạt nghe có vẻ hơi kỳ cục, song tôi không khỏi tự hỏi – làm thế nào một thực thể toàn năng như Thượng Đế lại có thể bị giới hạn bởi một thứ như ‘tôn giáo’? Làm sao có thể đóng khung một khái niệm tối thượng, phổ quát vào một ý niệm do con người tạo ra được?

Xét cho cùng, thuật ngữ “tôn giáo” trong tiếng Anh (religion) được cho là bắt nguồn từ chữ “religare” – nghĩa là **kết nối lại**. Theo quan điểm này, các truyền thống tôn giáo cũng giống như “ngón tay chỉ mặt trăng” – chúng là những con đường, cột mốc hướng nhân loại đến với chân lý sâu sắc thâm sâu, một lối sống đạo đức hơn. Bản thân tôn giáo KHÔNG phải mặt trăng, không phải là chính chân lý ấy.

Nếu quá bị ám ảnh bởi con đường mình đi (vd: “Kitô giáo”, “Hồi giáo”, “Phật giáo”, “Vô thần”, “Tâm linh phi tôn giáo”) và dùng những ý niệm đó để tự tôn mình lên/ gây chia rẽ/ tuyên

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

bố đạo của mình là “chân lý” tối thượng, chúng ta sẽ mất đi tầm nhìn đối với các nguyên lý nền tảng – những giá trị như tình yêu thương, đồng cảm, sự chính trực, và lương tâm ngay lành, vốn không bị giới hạn bởi bất kỳ truyền thống cụ thể nào.

Ngay cả trẻ nhỏ, trước khi biết đến những thứ như tôn giáo hay triết học, cũng đã có thể thực hành lòng từ bi và trắc ẩn.

Nhân chi sơ, tính bản thiện.

Mạnh Tử

Vì vậy, trên hành trình khám phá bản sắc cá nhân, chúng ta nên cố gắng tránh tuân giữ hời hợt vào bất kỳ học thuyết nào – để thay vào đó nuôi dưỡng mối liên hệ cá nhân, trí tuệ và sâu sắc với những gì thực sự mang lại ý nghĩa và mục đích sống.

Nó có nghĩa là chủ động tìm kiếm, thực hành tự chiêm nghiệm cách trung thực, vận

dụng tư duy phản biện, và trên hết, luôn ưu tiên cái “Tâm” trong mọi quyết định.

Dù rằng ta có thể (và nên) tham gia các hoạt động, đội nhóm xã hội hay vai trò chuyên môn, chúng ta đồng thời cần tránh tuân thủ cứng nhắc một cách “bề nổi”. Việc bám chặt vào bất kỳ ý niệm nào mà không nhìn sâu hơn, không chất vấn, không cho phép sự diễn giải cá nhân, sẽ chỉ dẫn đến hành vi tự hủy hoại, xa lánh người khác, và tước đi cơ hội để ta đón nhận một Cái Tôi Nội Tại không ngừng phát triển.

Khi tôi đề cập đến khái niệm “tôn giáo của riêng mình”, điều tôi muốn nói không phải là một thứ ‘tín ngưỡng tự chế’ vị kỷ, lấy cái tôi làm trung tâm, được chấp vá lỏng lẻo. Ngược lại, tôi muốn bạn thực hành phong cách sống can đảm, có chiều sâu, được dẫn dắt bởi tiếng gọi của

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

định mệnh, hiểu biết và trí tuệ, mang một chiều kích cao cả và siêu thoát.

Phong cách sống đó có thể được chia sẻ trong cộng đồng. Nó có thể thực hành bên trong hoặc ngoài một tổ chức tôn giáo truyền thống. Nó phù hợp cho cả các tín đồ sùng đạo, lẫn những người theo thuyết bất khả tri hay vô thần.

Để sống đời sống tâm linh đích thực, bạn phải thức tỉnh và tự tìm ra cánh cổng dẫn đến sự màu nhiệm và vượt thoát chính mình.

Thomas Moore



3. Suy ngẫm về hệ giá trị (mà không bám chấp vào đó)

Trong tiểu thuyết *Cuộc đời của Pi* của Yann Martel, nhân vật chính Piscine Molitor Patel ban đầu cảm thấy phiền muộn vì cái tên của mình thường bị bạn bè cố ý đọc trại thành một từ khiếm nhã (“pissing” – đi tiểu). Để tránh bị chế giễu, cậu chủ động đổi tên thành “Pi”, dựa trên hằng số toán học π . Dù hành động này chủ yếu để bớt khó chịu khi giao tiếp, bản thân cái tên “Pi” (π) lại hàm chứa ý nghĩa ẩn dụ sâu sắc (vô hạn, không lặp lại) – chính nó đã đặt nền móng cho hành trình tự khám phá và trưởng thành tâm linh của Pi sau này.

Giống như Pi tự lựa chọn một cái tên mới, chúng ta cũng được mời gọi khám phá “tên thật” – những gì định hình “cốt lõi” bản sắc của mình. Nói cách khác, ta cần suy ngẫm về hệ giá trị cốt lõi – các nguyên tắc hành động phù hợp với bản thân (không

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

phải để đáp ứng kỳ vọng bên ngoài), mang lại ý nghĩa và phương hướng cho cuộc sống.



Nhân đây, tôi xin phép chia sẻ một chút về ý tưởng đằng sau cái tên của chính tôi.

Tên khai sinh tiếng Việt của tôi là **Đăng Khoa (登科)**. Ngày xưa, “Đăng Khoa” chỉ việc thi đỗ trong kỳ thi của triều đình; nói cách khác, nó biểu trưng cho nền giáo dục khoa cử, thành tựu thế gian, khát vọng vươn tới địa vị cùng sự công nhận xã hội.

Thành thật mà nói, mẹ tôi đặt tên này cho tôi chủ yếu vì bà thấy âm đọc nghe hay, chứ bà hoàn toàn không hiểu ý nghĩa thực sự của nó. Sau khi lớn lên và biết được nội hàm của hai

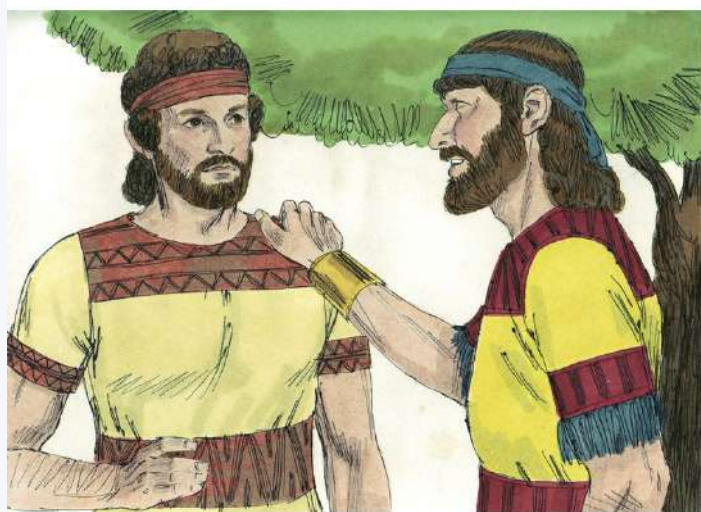
chữ “Đăng Khoa”, đôi lúc tôi cảm thấy không thoải mái với cái tên đó lắm, một phần vì tôi cho rằng nó mang hàm ý hơi “xôi thịt”.

Có lẽ cảm giác này bắt nguồn từ cách tôi được nuôi dạy – một niềm tin sâu sắc rằng, sự giàu có và giá trị đích thực đến từ bên trong, từ phẩm cách và nỗ lực cống hiến, không phải từ địa vị cá nhân.

Về sau, tôi chọn tên tiếng Anh là ‘**Jonathan**’ – quyết định này lấy cảm hứng chủ yếu từ [nhân vật cùng tên trong Kinh Thánh](#) (cũng như một số nhân vật văn học khác). Đối với tôi, cái tên này đại diện cho những giá trị mà tôi trân quý (dù phải thừa nhận rằng tôi còn cần thực hành nhiều): **tình bạn vị tha, tinh thần thương võ, danh dự, lòng can đảm, trung thành, tinh thần phụng sự, chính trực, lòng nhân ái, thiện chí, sự tử tế, sức mạnh nội tâm, sự kiên trì bền bỉ, v.v...**

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Đối với tôi, ‘Jonathan’ giống như một phần bản sắc cá nhân – hơn là một cái tên tiếng Anh đơn thuần. Một bản sắc mà tôi thực sự hài lòng (ít nhất là trong chương này của cuộc đời).



Công bằng mà nói, cái tên khai sinh ‘Đăng Khoa’, vẫn có ý nghĩa riêng, nếu ta nhìn nhận nó theo một góc nhìn triết lý hơn là “vượt qua bài kiểm tra”. “Vượt qua bài kiểm tra của cuộc đời” – thay vì chỉ nhìn qua lăng kính lịch sử thuần túy, tập trung vào thành tích bên ngoài.

Ngay cả khi đã mang lấy danh tính ‘Jonathan’, tôi vẫn thấy cần thiết phải đón nhận và dung hòa cái tên mẹ đặt cho tôi – với

tất cả tình yêu thương ẩn chứa trong đó.

Còn về chữ ‘M.’ trong tên tiếng Anh của tôi (Jonathan M. Pham) – nó là viết tắt của **Maximilian**; nói cách khác, tên tiếng Anh đầy đủ của tôi là **Jonathan Maximilian Pham**.

Hẳn một số bạn đọc sẽ thắc mắc: “Maximilian nào cơ? Nó có nghĩa gì?”

Tạm thời thì, tôi xin phép chưa tiết lộ ý nghĩa thực sự của nó.



Tuy nhiên, nếu chịu khó dành thời gian xem lại những nội dung đã xuất bản trước đây trên blog này, tôi tin rằng bạn sẽ tìm thấy câu trả lời – ở đâu đó, trong một bài viết nào đó.

Và khi tìm thấy nó, tôi tin rằng bạn sẽ hiểu được ý nghĩa cùng hệ giá trị cốt lõi ẩn chứa trong cái tên đệm Maximilian mà tôi đã chọn.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC



Còn bạn thì sao? “Tên thật” của bạn là gì? Đâu là giá trị cốt lõi của bạn?

Trong trường hợp chưa suy nghĩ về nó, bạn có thể cân nhắc thực hành theo một số phương pháp như sau:

- **Bài tập “ước mơ không rào cản”**

Hãy dành chút thời gian yên tĩnh để suy ngẫm về những ước mơ sâu thẳm nhất của bạn – với một tâm trí cởi mở, tạm gác lại mọi phán xét về tính khả thi hay những gì người khác nghĩ về nó. Tiếp theo, hãy tự hỏi bản thân:

“Nếu tiền bạc không phải là vấn đề, nếu ý kiến của người khác

không đáng quan tâm, và nếu địa lý hay vấn đề hậu cần không còn là rào cản – tôi thực sự muốn làm gì với thời gian và năng lượng của mình? Cuộc sống viên mãn nhất của tôi sẽ trông như thế nào?”

Lời khuyên là bạn cứ để tâm trí tự do bay bổng, ngay cả khi “con đường” đi tới ước mơ có vẻ chưa rõ ràng. Thông qua bài tập này, bạn sẽ có thể bước đầu nhận ra những giá trị tiềm ẩn như tự do, sáng tạo, kết nối, phụng sự, học hỏi, phiêu lưu, bình an, v.v... đang khao khát được bộc lộ ra nhiều hơn trong cuộc sống hằng ngày.

- **Phân tích những “khoảnh khắc vàng son”**

Hãy suy ngẫm về trải nghiệm quá khứ – bao gồm các khoảnh khắc cụ thể, dù chỉ thoáng qua, khi bạn cảm thấy thực sự hạnh phúc, mãn nguyện sâu sắc, sống động một cách đích thực, hay thực sự là “chính mình”.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Bạn đã làm gì? Bạn ở cùng ai?
Phẩm chất nào được thể hiện
vào thời điểm ấy?

Những ký ức này đóng vai trò
“manh mối” dẫn lối bạn trở về
với hệ giá trị cốt lõi. Khi đó, bạn
có đang học hỏi điều gì mới
không (giá trị: sự phát triển,
kiến thức)? Bạn có gắn kết với ai
đó không (giá trị: tình yêu, mối
quan hệ)? Bạn có tạo ra sự khác
biệt không (giá trị: cống hiến,
phụng sự)? Bạn có đối mặt với
thử thách bằng lòng can đảm
không (giá trị: sự dũng cảm)?

- **Thử nghiệm “cộng hưởng cảm xúc”**

Hãy chú ý đến những gì thực sự
lay động bạn mỗi ngày. Những
chủ đề, hoạt động, nguyên tắc
hay câu chuyện nào gợi lên
phản ứng cảm xúc mạnh mẽ
trong bạn – có thể là niềm vui
trào dâng, sự gắn kết nồng ấm,
cảm giác phần nộ chính đáng,
lòng trắc ẩn sâu sắc, hay một
cảm giác bình yên thâm lặng?

Thường thì, những “rung động”
cảm xúc bên trong này là dấu
hiệu cho thấy một giá trị cốt lõi
đã được chạm đến/ đánh thức.

Ví dụ, một người có thể cảm
thấy phấn chấn, đầy năng lượng
khi thảo luận/ tham gia các hoạt
động bảo vệ môi trường; nói
cách khác, giá trị cốt lõi của họ
là quản lý có trách nhiệm/ liên
kết với thiên nhiên. Ngược lại,
họ có thể cảm thấy thờ ơ, thậm
chí kháng cự ngấm ngầm, đối
với các cuộc trò chuyện chỉ tập
trung vào lợi nhuận công ty hay
địa vị xã hội – nếu những điều
đó không phù hợp với các
nguyên tắc dẫn lối của họ.

- **“Vẽ bản đồ” giá trị**

Bên cạnh suy ngẫm cá nhân, các
công cụ trực quan, có cấu trúc
cũng có thể giúp bạn diễn đạt
thế giới nội tâm rõ ràng hơn – ví
dụ như “Bánh xe Cuộc đời”
(Wheel of Life) hay “Bánh xe
Nhận diện Cá nhân” ([Personal
Identity Wheel](#)). Các bài tập tự

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

đánh giá này thường đưa ra một danh sách giá trị phổ quát (vd: trung thực, sáng tạo, an toàn, lòng trắc ẩn, v.v...) và yêu cầu bạn xếp hạng chúng theo mức độ quan trọng đối với cá nhân. Hoặc, một số có thể gợi ý bạn xem xét các khía cạnh cuộc sống (sự nghiệp, mối quan hệ, phát triển cá nhân, cộng đồng, sức khỏe, tâm linh) và xác định những phẩm chất thiết yếu nhất mà bạn muốn tôn vinh trong từng lĩnh vực. Bằng cách này, bạn sẽ có thể nhận diện các khuôn mẫu hành vi, mối quan tâm, cũng như thấy được hành động hiện tại của mình có tương thích hay không.



Khi đã xác định tập hợp giá trị cốt lõi phù hợp, chúng ta có xu

hướng xem chúng như những quy tắc “bất di bất dịch”. Tuy nhiên, một khía cạnh quan trọng cấu thành bản sắc lành mạnh là **không bám chấp vào hệ giá trị cá nhân**.

Vì sao ư?

Câu trả lời là vì: hoàn cảnh sống luôn thay đổi. Theo thời gian, chúng ta tích lũy thêm trải nghiệm mới, trí tuệ ta nhờ đó cũng sâu sắc hơn. Một phẩm chất tưởng như quan trọng trong một giai đoạn cuộc đời có thể bỗng chốc thay đổi thứ tự ưu tiên – hoặc tìm thấy cách biểu đạt mới trong một giai đoạn khác. Chính hiểu biết của ta về ý nghĩa của giá trị trong thực tế cũng sẽ trưởng thành và tinh tế hơn qua năm tháng.

Ví dụ, người kia xác định giá trị cốt lõi là “ **mạnh mẽ** ”; ban đầu, anh ta cho rằng nó có nghĩa là “**không bao giờ tỏ ra yếu đuối hay cần giúp đỡ**”. Do đó, anh ta không sẵn sàng tìm kiếm sự hỗ

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

trợ khi gặp khó khăn, khó xây dựng những mối quan hệ tin tưởng và tương trợ, khó học hỏi từ những khoảnh khắc mà anh ta cho là yếu đuối. Sau một thời gian trưởng thành và tích lũy kinh nghiệm sống, cuối cùng anh ta “ngộ” ra, sức mạnh thực sự bao gồm cả lòng can đảm để hạ mình xuống, sẵn sàng [nhờ giúp đỡ](#) và kết nối chân thực.

Do đó, hệ giá trị cốt lõi nên được xem như chiếc la bàn định hướng cho mọi quyết định và hành động. Không nên biến nó thành “cái lồng” cứng nhắc ngăn cản ta thích ứng với thực tại mới – hoặc phán xét bản thân/ người khác trong các tình huống nhạy cảm.

Đôi khi, cuộc sống đưa ta đến những ngã rẽ, khoảnh khắc đánh giá lại, hoặc nhu cầu đi theo con đường mới; chiếc la bàn giá trị sẽ giúp ta điều hướng những thay đổi này cách chính trực, ngay cả khi mọi thứ có vẻ khác so với mong đợi ban đầu.

Sau cùng, bạn sẽ biết những giá trị ấy thực sự là “đúng”, nếu như việc sống theo chúng mang lại cảm thức về sự nhất quán bên trong và thỏa mãn sâu sắc. Nói cách khác, bạn sẽ tự mình cảm nhận được – không cần dựa quá nhiều vào lý trí thuần túy.

4. Thường xuyên “gột rửa” tâm hồn bản thân

Có lẽ sự ô nhiễm của nước chẳng là gì so với sự ô nhiễm của tâm hồn con người. Xã hội hiện đại đã đi xa hết mức có thể. Rồi đây, điều gì sẽ đến với chúng ta?

Masaru Emoto, ‘[Bí mật của nước](#)’

Giống như khu vườn cần tưới tẩm để phát triển tươi tốt, thì tương tự, nội tâm cũng cần được chăm sóc thường xuyên để giữ gìn sự tươi mới, trong trẻo. Nói cách khác, chúng ta cần phải thực hành tự “thanh lọc” chính mình.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Bộ phim hoạt hình *Vùng đất linh hồn* của Hayao Miyazaki có một phân cảnh khá ấn tượng – khi một vị “Thần Nhộp Nhấp” (Okusaresama) xuất hiện tại nhà tắm của thế giới linh hồn. Ban đầu, vẻ ngoài của ông ta trông thật gớm ghiếc và bốc mùi hôi thối, khiến mọi người đều muốn lánh xa. Nhân vật chính Chihiro được giao nhiệm vụ chăm sóc ông. Sau đó, cô phát hiện ra ông thực chất là một vị Thần Sông bị “nhiễm tạp” bởi rác thải do con người gây ra. Sau khi được tắm rửa kỹ lưỡng, cuối cùng ông đã được trả lại vẻ huy hoàng vốn có.



Hãy thử ngẫm xem. Có phải chúng ta, ở mức độ nào đó, cũng giống như vị Thần Sông

trong câu chuyện trên không?

Chúng ta cũng bị “ô nhiễm” – theo nghĩa ẩn dụ – bởi:

- Áp lực từ bên ngoài & kỳ vọng xã hội.
- Suy nghĩ tiêu cực & các niềm tin giới hạn.
- Định kiến xã hội & tư duy phán xét đã ăn sâu vào trong nội tâm.
- Những “ồn ào” của đời sống thường nhật, giữa thế giới “quá tải” thông tin hiện nay.
- Quá khát khao chạy theo thành công vật chất.
- Gánh nặng cảm xúc chưa được giải quyết từ trải nghiệm quá khứ.
- Căng thẳng triền miên do làm việc quá sức.
- V.V...

Tất cả những “uế tạp” này, cũng giống như rác thải trên người vị Thần Sông, là nguyên nhân che khuất bản thể thực sự, khiến ta mất kết nối với hệ giá trị cốt lõi,

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

nội tâm xáo trộn, không thể chạm tới nguồn sinh lực trọn vẹn. Hệ quả là ta mất đi “tâm nguyên của người mới bắt đầu” (sơ tâm – 初心/shoshin): thái độ trung thực, tò mò thuần túy, linh hoạt, không bị bó buộc bởi thành kiến.

Để duy trì một bản sắc sống động, nhạy bén và chân thực, điều quan trọng là thực hành “thanh lọc” và dọn dẹp nội tâm thường xuyên – tương tự như khi ta vệ sinh cơ thể.

- **Tạo dựng “không gian riêng” cho tâm hồn**

Trong thế giới hối hả ngày nay, mỗi cá nhân cần thường xuyên tách mình khỏi những đòi hỏi, phiền nhiễu và kích thích của cuộc sống thường nhật – để lui về một “chốn riêng” (không nhất thiết phải tới am thất xa xôi nào cả). Hãy tìm một góc yên tĩnh trong nhà, đi dạo giữa thiên nhiên, hoặc chỉ đơn giản dành ra vài khoảng lặng ngắn

ngủ, có chủ đích giữa một ngày bận rộn.

Ý tưởng ở đây là hãy tạo ra một khoảng không tách biệt, không bị chi phối bởi tác động từ bên ngoài, để “dòng nước” tâm trí đang vẫn đục được lắng trong – và sự sáng tỏ dần xuất hiện. Dù cảm giác tĩnh lặng này ban đầu có thể gây khó chịu, nhưng chính nó sẽ mang đến cơ hội để ta tạm thoát khỏi mọi “vai diễn” xã hội và lắng nghe tiếng nói nội tâm rõ ràng hơn.

Nếu để bản thân bị cuốn vào vòng xoáy của thế gian, bạn sẽ cứ đi loanh quanh mà không bao giờ tìm thấy đường đi. Và bạn sẽ trở thành loại người chỉ biết dậm chân và la hét.

Takashi Nagai

- **Dọn dẹp “rác” tinh thần**

Tâm trí cũng có thể tích tụ “rác” y như không gian sống vật lý, và

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

do đó cần được thường xuyên “dọn dẹp” thông qua các hoạt động như viết nhật ký, thiền định hay suy ngẫm. Hãy thử viết ra mọi suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của bạn – mà không phán xét gì cả. Ngay khi thấy được các khuôn mẫu tiêu cực/ niềm tin giới hạn lặp đi lặp lại (ví dụ: “Tôi không đủ khả năng để theo đuổi X”, “Tôi luôn làm hỏng mối quan hệ Y”), hãy dành thời gian để đánh giá lại, nhìn nhận chúng theo một cách khác, hoặc chủ động buông bỏ. Chỉ cần đảm bảo bạn không quá ám ảnh với việc phải tìm ra giải pháp tức thời hay gượng ép bản thân quá mức.

- **Thực hành tâm linh**

Theo nhà nghiên cứu [Patrick McNamara](#), trải nghiệm tôn giáo có thể giúp “giải tâm hóa” bản ngã (decenter the ego) – hay nói cách khác, chuyển dịch trọng tâm của bản sắc từ cái tôi nhỏ bé, chỉ biết đến mình sang một “cái tôi” toàn diện, gắn kết với

tổng thể lớn hơn, phù hợp với các giá trị sâu sắc và ít bị chi phối bởi lo âu thường nhật. Các hoạt động tâm linh – dù là cầu nguyện, thiền định, nghiên cứu kinh sách – cho phép cá nhân trải nghiệm điều gì đó vượt lên cái tôi thường ngày (vd: cảm giác kính sợ, lòng trắc ẩn sâu sắc, hay ý thức về sự thiêng liêng). Điều này tự nhiên làm giảm tầm quan trọng tương đối của cái tôi, mở ra một cái nhìn khách quan, bao quát và ít “mẫn cảm” hơn.

Một điều tôi muốn lưu ý là, lợi ích thực sự của các hoạt động này nằm ở **khả năng tĩnh tâm và nuôi dưỡng ý định chân thành** – không dừng lại ở nghi lễ thông thường, mang tính hình thức và trình diễn (vốn chỉ có tác dụng tô vẽ cái tôi hoặc để được tập thể chấp nhận) hay bám chấp quá cứng nhắc vào các hệ tư tưởng nhất định. Mục đích là để làm lắng dịu những “ồn ào” nội tâm; qua đó, trí tuệ bên trong sẽ có cơ hội hiển lộ.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Chính khi tâm hồn hoàn toàn tĩnh lặng, chân lý sẽ được thấu tỏ.

Rumi



- “Tái lập trình” tâm trí bằng khẳng định tỉnh thức

Khẳng định tích cực đóng vai trò công cụ tuyệt vời cho quá trình thanh lọc bản thân, đặc biệt khi chúng được lựa chọn cách có ý thức, tạo được cảm giác đồng điệu sâu sắc, cũng như **tập trung vào hành vi/ trạng thái mong muốn** – tránh những tuyên bố cứng nhắc, cố định về bản sắc. Ví dụ, thay vì suy nghĩ tiêu cực kiểu như “Tôi là người vô tổ chức”, bạn có thể thử một lời khẳng định như “Tôi

đang không ngừng học hỏi và thực hành phương pháp sắp xếp hiệu quả”. Hoặc, thay vì “Tôi là người tự tin” (điều này có thể khiến bạn cảm thấy không chân thực – và do đó dẫn tới xung đột nội tâm), hãy đổi lại thành “Tôi đang thực hành can đảm bằng cách mỗi ngày bước một bước nhỏ ra khỏi vùng an toàn của mình”.

- Kỹ thuật “nổi đất”

Những bài tập đơn giản như hít thở sâu có chủ đích (ý thức về hơi thở vào ra), tỉnh thức qua các giác quan (chú tâm cảm nhận cảnh vật, âm thanh, mùi hương xung quanh), đi bộ đoạn ngắn giữa thiên nhiên, hoặc thậm chí chỉ cần cảm nhận đôi chân mình chạm đất có thể làm “gián đoạn” vòng xoáy suy nghĩ miên man – giúp cho tâm hồn trở lại trạng thái bình lặng, “tại đây và bây giờ”.

- Áp dụng phong cách sống “gạn đục khơi trong”

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Ngoài các kỹ thuật nêu trên, việc “thanh lọc” bản thân còn đòi hỏi chủ động áp dụng các thói quen nuôi dưỡng tinh thần sáng suốt và khỏe mạnh, giảm thiểu những hành vi “làm vẩn đục” trạng thái nội tâm. Cụ thể, nó có nghĩa là tỉnh thức khi sử dụng phương tiện truyền thông (chọn lọc thông tin và hình thức giải trí, tránh tiếp xúc với nội dung tiêu cực/ dễ gây tâm lý so sánh), ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất, dành thời gian bên bạn thân, theo đuổi đam mê sáng tạo, cũng như thực hành [lòng biết ơn](#) để chuyển hướng tâm trí sang những gì tốt đẹp ở hiện tại.

*Gieo niềm tin, gặt suy nghĩ,
Gieo suy nghĩ, gặt lời nói,
Gieo lời nói, gặt hành động,
Gieo hành động, gặt thói quen,
[Gieo thói quen, gặt giá trị](#),
Gieo giá trị, gặt số phận.*

Mahatma Gandhi

5. Thực hành lối sống & tư duy của triết gia

Tôi chỉ biết một điều là: Tôi chẳng biết gì cả.

Socrates

Thoạt nhìn, tuyên bố trên của Socrates có vẻ thật kỳ lạ, song thực tế, niềm tin này thực tế được chia sẻ bởi rất nhiều nhà tư tưởng vĩ đại khác. Lấy ví dụ, Khổng Tử được cho là đã nói như sau:

Tri thức thực sự là ý thức được sự vô minh của mình.

Thay vì cố xúy cho một thế giới quan hư vô, những lời minh triết trên mời gọi ta **nuôi dưỡng tâm thể của một người học trò** – khiêm nhường về mặt trí tuệ và hiện sinh, can đảm thừa nhận rằng hiểu biết hiện tại về bản thân và thế giới vẫn chưa hoàn thiện, luôn cần được bồi đắp thêm. Nói cách khác, nó có nghĩa là thực hành lối sống của

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

triết gia – một “người yêu mến sự thông thái”.

Khi hành động từ giả định rằng mình đã “biết rõ” mình là ai, một cách cố định và bất biến, chúng ta vô tình từ chối cơ hội khám phá, thấu hiểu và phát triển xa hơn. Ngược lại, thái độ cởi mở sẽ tạo ra không gian cần thiết để sự tự nhận thức đích thực được “này mầm”.

Chỉ khi can đảm thừa nhận ‘Tôi không biết’, thì khát khao muốn biết mới trở thành thực tại sống động trong đời bạn.

Sadhguru



Thực hành lối sống triết gia không đồng nghĩa với việc khép

mình trong thư phòng hay lý thuyết trừu tượng; ngược lại, ta cần chủ động tương tác với thế giới và với chính bản thân liên tục mỗi ngày – thể hiện qua một nhân sinh quan hiếu kỳ, luôn sẵn lòng trải nghiệm:

- **Thử nghiệm những điều mới mẻ**

Bạn thực sự hiểu rõ những gì mình thích/ không thích, những gì mang lại niềm vui cho bản thân đến đâu, nếu không sẵn sàng vượt ra khỏi giới hạn của các thói quen lâu năm?

Một triết gia thực sự là người luôn chủ động tìm kiếm trải nghiệm mới – từ đơn giản như thử một món chưa từng ăn, nghe một thể loại nhạc mới, theo đuổi một sở thích thời thơ ấu, hoặc đọc sách của những tác giả có quan điểm trái ngược với lối suy nghĩ của mình. Bạn có thể không yêu thích mọi thứ bạn thử – và điều đó cũng chẳng sao cả!

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Mỗi trải nghiệm, dù tích cực hay tiêu cực, đều mang lại thông tin giá trị về bản thân: “À, mình vừa học được một điều mới về thứ thực sự ý nghĩa (hoặc không hề ý nghĩa) với mình.”

Trọng tâm ở đây không phải là ám ảnh chạy theo một trạng thái “hoàn hảo” hay ý niệm cố định, mà là chủ động mở rộng nhận thức về sở thích, phản ứng, tài năng chưa khai phá, cùng những nguồn vui tiềm tàng khác.

- **Bước ra khỏi vùng an toàn**

Người ta thường nói rằng, sự phát triển và tri thức thực sự chỉ diễn ra ở ngoài rìa vùng an toàn. Thực hành lối sống triết gia đòi hỏi ta phải chủ động để bản thân tiếp xúc với những điều có vẻ hơi đáng sợ – nhưng cũng thật hấp dẫn. Ví dụ, bạn có thể đi du lịch một mình, tham gia câu lạc bộ/ đội nhóm liên quan đến một lĩnh vực mới lạ, học một kỹ năng bạn thấy “hay ho”

nhưng ngại mình “chưa đủ tầm” để thử, hoặc sẵn sàng phát biểu trong những tình huống mà bình thường bạn sẽ im lặng.

- **Thực hành tự vấn**

Một nguyên tắc cốt lõi của lối sống triết gia là liên tục tự chiêm nghiệm và đặt câu hỏi cách trung thực. Lấy cảm hứng từ phương pháp truy vấn của Socrates, tự vấn bao gồm việc đánh giá có hệ thống các suy nghĩ, niềm tin, giả định, phản ứng cảm xúc, khuôn mẫu hành vi của chính mình – để qua đó khám phá ra những sự thật sâu sắc hơn, những điểm không nhất quán hay động cơ vô thức.

Thay vì chỉ ghi nhận một phản ứng cảm xúc rồi cho qua, hãy thử suy nghĩ kỹ hơn như:

“Tôi cảm thấy thật khó chịu khi cách tiếp cận của tôi trong dự án bị chỉ trích. Tại sao vậy? Lời phê bình đó có gì khiến tôi cảm thấy giống như công kích cá nhân”

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

vậy? Định kiến vô thức nào của tôi đã bị kích hoạt? Nó có còn phù hợp với tôi không, hay tôi cần phải thay đổi nó?”

Hoặc:

“Tôi liên tục bị cuốn hút vào các hoạt động liên quan đến [giúp đỡ động vật/ sáng tạo nghệ thuật/giải câu đố], ngay cả khi nó không theo thông lệ hoặc không phù hợp với ‘vai trò’ hiện tại của tôi. Tại sao điều này lại có ý nghĩa sâu sắc với tôi đến vậy? Giá trị cốt lõi nào đang được thể hiện ở đây?”

Bằng cách liên tục đặt câu hỏi “tại sao”, bạn sẽ dần vượt qua những lớp “mặt nạ” của ý thức, để chạm đến các động cơ, nỗi sợ, giá trị và niềm tin cốt lõi đang định hình bản sắc và hành vi mỗi ngày.

- **Đối thoại với người khác**

Để nuôi dưỡng tư duy triết học, chúng ta cũng nên dành thời

gian tham gia đối thoại với một người bạn đáng tin cậy, một người thầy, một người đồng hành có trách nhiệm ([accountability partner](#)), hoặc một nhà trị liệu – những người có thể giúp bạn kiểm điểm suy nghĩ cá nhân mà không áp đặt quan điểm của họ lên bạn.

- **Đón nhận sự huyền nhiệm**

Đôi khi, trở thành triết gia cuộc đời có nghĩa là nhẹ nhàng chất vấn bản chất và tính vững chắc của thực tại bạn cảm nhận, bao gồm cả cảm nhận trực tiếp nhất về chính mình. Như Socrates đã trình bày, hiểu biết của ta về “tôi là ai” luôn là một cách diễn giải, một câu chuyện, một góc nhìn bên trong của một thực tại rộng lớn hơn – một thực tại mà có lẽ, suy cho cùng, không thể nắm bắt trọn vẹn được.

Tích giả Trang Chu mộng vi hồ điệp, hủ hủ nhiên hồ điệp dã. Tự dụ thích chí dư bất tri Chu dã. Nga nhiên

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

giác, tắc cử cử nhiên Chu dã. Bất tri Chu chi mộng vi hồ điệp dư? Hồ điệp chi mộng vi Chu dư?

(Xưa Trang Chu chiêm bao thấy mình là bướm vui phận làm bướm, tự thấy thích chí, không còn biết có Chu nữa. Chợt tỉnh giấc, thì lại thấy mình là Chu. Không biết Chu chiêm bao là bướm, hay bướm chiêm bao là Chu?)

Trang Tử

- **Thuận theo “dòng chảy”**

Cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, tâm thế triết gia đòi hỏi ta phải thừa nhận rằng: thấu hiểu bản thân không phải là dự án làm một lần cho xong, với một “bài thi cuối kỳ” hay một kết luận rành mạch.

Về bản chất, đó là một quá trình khám phá và dung hợp liên tục, trọn đời. Không cần phải gục

ngã trước áp lực phải “biết hết”, “hiểu hết” về mình một cách rõ ràng hay chắc chắn. Điều quan trọng là duy trì sự kết nối liên tục, cởi mở với con người không ngừng thay đổi của mình, trân trọng từng hiểu biết mới, từng thử thách, từng khoảnh khắc tỏ tường.

Càng thấu hiểu bản thân bao nhiêu, bạn càng trở nên sáng suốt bấy nhiêu. Không có hồi kết đối với hành trình tự khám phá – bạn sẽ không bao giờ đi đến thành tựu hay kết luận gì cả. Đó là một dòng sông bất tận.

Jiddu Krishnamurti



4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

6. Đón nhận điều chưa biết

Là con người, ai trong chúng ta – theo bản năng – cũng muốn mọi thứ đều “chắc chắn”. Chúng ta muốn có câu trả lời ngay lập tức, muốn có lộ trình sống rõ ràng, muốn những lời cam kết từ người xung quanh, và trên hết, muốn phân biệt rạch ròi giữa đúng và sai.

Khao khát đoán trước mọi sự này nhìn chung không có gì khó hiểu; xét cho cùng, nó mang lại cảm giác an toàn và kiểm soát, dù chỉ là tạm thời, trong một thế giới đầy biến động. Tuy nhiên, việc không ngừng chạy theo sự chắc chắn – đặc biệt với những khía cạnh như bản sắc cá nhân – sẽ chỉ gây cản trở hành trình phát triển/ thấu hiểu bản thân mà thôi.

Khi mãi mê theo đuổi “chân lý tuyệt đối”, chúng ta rất dễ dàng:

- Vội vàng đưa ra kết luận bản thân (ví dụ: “Tôi là

người hay lo lắng, và đó là bản tính của tôi rồi, không thể khác được”), thay vì thừa nhận tiềm năng thay đổi/ chuyển hóa.

- Áp đặt niềm tin cứng nhắc, khó chịu với những điều mơ hồ, kháng cự lại trải nghiệm mới/ quan điểm xa lạ/ hiểu biết thách thức thế giới quan cố hữu từ trước đến nay.
- Phó mặc trách nhiệm định hình bản thân cho những yếu tố bên ngoài (vd: chính quyền, tư tưởng giáo điều) vốn hứa hẹn câu trả lời chắc chắn, thay vì trực tiếp dẫn thân vào hành trình tự khám phá.
- Từ chối suy ngẫm về những khía cạnh tiềm năng khác của bản sắc có thể dẫn đến niềm vui và mục đích lớn lao hơn. Ví dụ, một người có thể tuyệt vọng bám víu vào một bản sắc nghề nghiệp không còn mang lại sự viên mãn, chỉ đơn giản vì họ cảm thấy không thoải

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

mái khi phải khám phá con đường mới, không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

Sự thật là, bản sắc không phải một thực thể tĩnh tại – nhưng liên tục biến đổi mỗi ngày. Thế giới nội tâm của con người vốn phức tạp và đa chiều, những trải nghiệm sâu sắc nhất thường khó diễn tả thành lời, và cuộc sống thì không ngừng mang đến thông tin/ hoàn cảnh mới.

Do đó, sự bất định là một phần tất yếu của cuộc sống. Không ai biết trước mình sẽ trở thành người thế nào vào năm tới, hay thậm chí tháng tới.



Mọi lựa chọn quan trọng trong cuộc sống – liên quan đến mối

quan hệ, nghề nghiệp, nơi ở, niềm tin – phần lớn luôn được đưa ra khi chưa có đủ thông tin và không có sự đảm bảo chắc chắn về kết quả.

Quan điểm, giá trị, thậm chí cả những cảm xúc cốt lõi của ta có thể thay đổi và trưởng thành hơn cùng với quá trình học tập và phát triển.

Xét từ thực tế này, việc theo đuổi sự chắc chắn tuyệt đối cũng giống như cố gắng “đóng băng” một dòng sông đang cuộn chảy; điều đó chỉ phủ nhận chính bản chất sống động của dòng sông mà thôi.

Như nhiều bậc thầy tâm linh đã chỉ ra, khả năng tự nhận thức thực sự đến từ cái tâm rộng mở, sẵn sàng nhìn nhận mọi thứ về bản thân (suy nghĩ, cảm xúc, mâu thuẫn, tiềm năng chuyển hóa) mà không bị chi phối bởi định kiến – không quá ám ảnh với một kết luận được xác định từ trước.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Chúng ta tuân theo quyền lực – quyền lực cá nhân, hệ thống, hệ tư tưởng – bởi vì ta muốn một kết quả thỏa đáng, mang lại cảm giác an toàn. Chúng ta thực sự KHÔNG HỀ muốn thấu hiểu bản thân, những xung lực và phản ứng bên trong, toàn bộ quá trình suy nghĩ, cả ý thức lẫn vô thức.

Chúng ta thà theo đuổi một hệ thống đảm bảo kết quả cho ta. Nhưng hành vi như vậy chỉ xuất phát từ mong muốn được an toàn, và chắc chắn sẽ không đem lại tri thức thực sự.

[...]

Quyền lực, từ chính bản chất của nó, ngăn cản con người nhận thức đầy đủ về bản thân.

Jiddu Krishnamurti

Bạn đã từng xem qua bộ phim *Ngài không ai cả* (Mr. Nobody)

chưa? Câu chuyện kể về Nemo Nobody, người phàm trần cuối cùng trong thế giới tương lai – nơi nhân loại đã đạt tới sự bất tử, và những người như Nemo thì gần như không còn nữa. Khi cận kề cái chết, Nemo bị buộc phải suy ngẫm về quá khứ – về những con đường mà đáng lý ra ông đã có thể lựa chọn.

Như được khắc họa trong phim, cuộc sống luôn bày ra vô vàn “ngã rẽ”, được định hình bởi quyết định của chúng ta – mỗi ngã rẽ, một mặt mở ra nhiều “cánh cửa” mới, mặt khác cũng đóng lại hàng loạt “cánh cửa” khác. Tuy nhiên, thông điệp cốt lõi là: **không có một lựa chọn “đúng đắn” duy nhất đảm bảo một đời sống hoàn hảo, không khổ đau.** Mỗi con đường đều có thể dẫn đến một cuộc đời độc đáo với ý nghĩa, niềm vui và nỗi buồn riêng. Do đó, điều ta cần làm là chào đón sự không chắc chắn – chấp nhận trách nhiệm về lựa chọn của mình mà không ảo tưởng về một kết quả “hoàn

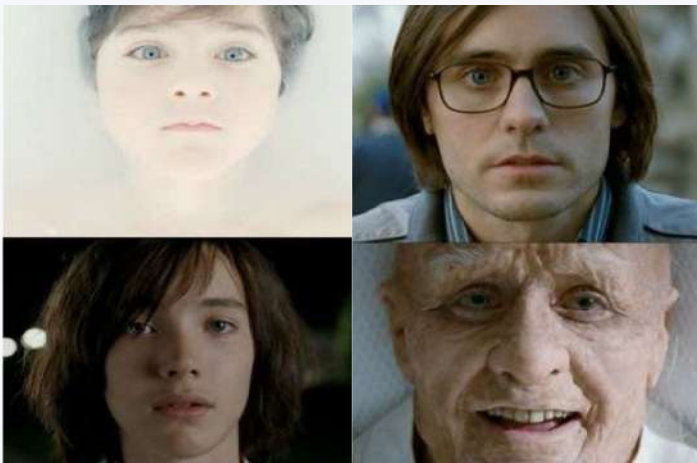
4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

hào” hay một bản sắc “đúng đắn” được định sẵn.

Nói cách khác, nó có nghĩa là luôn hiện hữu và nỗ lực tìm thấy ý nghĩa trong từng giây phút, từng trải nghiệm sống.

Mọi con đường đều là đúng đắn. Mọi thứ đều có thể là bất cứ thứ gì khác, và điều đó không làm mất đi ý nghĩa của nó.

Nemo Nobody



Ngày trước, triết gia Søren Kierkegaard đã đề xuất khái niệm “bước nhảy của niềm tin” (*leap of faith*) – cam kết lựa chọn và hành động dựa trên những niềm tin và giá trị sâu sắc

nhất, ngay cả khi không có sự chắc chắn tuyệt đối hay bằng chứng hợp lý về kết quả sẽ nhận được. Theo Kierkegaard, một cái tôi đích thực đòi hỏi ta phải dẫn thân vượt ra khỏi giới hạn của những gì đã biết. Việc liên tục né tránh những “bước nhảy” như vậy – chỉ vì sợ hãi điều chưa biết – đồng nghĩa với nguy cơ không bao giờ thực sự tìm thấy bản thể đích thực.

Giống như Immanuel Kant đã chỉ ra, lý tính thuần túy có hạn chế nhất định; nó không thể đưa ra lời giải chắc chắn cho những câu hỏi tối hậu về cuộc đời (vd: bản chất thực sự của bản ngã/ con đường “đúng đắn” tuyệt đối). Vì trí năng không thể mang lại sự đảm bảo cho các quyết định hệ trọng, nên đến một lúc nào đó, chúng ta cần phải can đảm đón nhận cái chưa biết, sẵn sàng hành động dựa trên hệ giá trị bản thân.

Khi phải đối mặt với những lựa chọn mà kết quả không chắc

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

chắn, sau khi đã thực lòng suy ngẫm (“Tâm trí và trái tim mình có thực sự sáng suốt vào thời điểm quyết định không? Trực giác của mình, sự thấu hiểu thâm lặng từ bên trong, đang mách bảo điều gì?”), lựa chọn khôn ngoan là hãy “tin tưởng vào tiến trình”. Thay vì thụ động phó mặc/ chối bỏ trách nhiệm, chúng ta cần có niềm tin vào “vòng quay” của cuộc sống – cũng như vào khả năng học hỏi, thích ứng và tự xoay sở của chính mình, ngay cả khi con đường trước mắt chưa được soi chiếu hoàn toàn.

Nói cách khác, nó có nghĩa là thừa nhận rằng, mọi sự kiện đều nảy sinh từ một mạng lưới nhân-quả phức tạp trong quá khứ; mạng lưới này sẽ định hình các lựa chọn tương lai theo những cách mà ta không phải lúc nào cũng có thể đoán trước hay kiểm soát hoàn toàn.

Bạn không cần biết chính xác điều gì đang xảy ra,

***hay mọi thứ sẽ đi về đâu.
Điều quan trọng là nhận ra cơ hội và thách thức trong khoảnh khắc hiện tại, sẵn sàng đón nhận tất cả với lòng dũng cảm, niềm tin và hy vọng.***

Thomas Merton

7. **Đừng ngại bắt đầu lại từ đầu**

Nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta cần phải thực hiện những thay đổi lớn, quyết định táo bạo, thậm chí “bắt đầu lại từ đầu”. Những khoảnh khắc như vậy có thể khiến bạn sợ hãi, nhưng trên thực tế, rất có thể nó sẽ mở ra “cánh cửa” dẫn đến một bản ngã sâu sắc và sự viên mãn đích thực.

Cuộc đời của Albert Schweitzer là một ví dụ rất điển hình. Là nhà thần học, triết gia, nhạc sĩ lỗi lạc, ông trải qua một bước ngoặt ở tuổi 30, khi tiếng gọi nội tâm thôi thúc ông đi theo một con đường hoàn toàn khác: trở

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

thành bác sĩ và cống hiến cuộc đời cho công tác nhân đạo ở châu Phi. Lựa chọn từ bỏ con đường danh vọng khiến ông vấp phải không ít hoài nghi và phản đối từ bạn bè, người thân. Tuy nhiên, Schweitzer vẫn kiên trì, và cuối cùng – thông qua nỗ lực không ngừng nghỉ – ông đã trở thành “hiện tượng toàn cầu”.



Khát khao bắt đầu lại từ đầu không chỉ có ở những nhân vật lịch sử như Schweitzer. Có lẽ bạn, cũng như tôi, đã từng thấy bản thân ở một “ngã ba đường”, cảm thấy rằng con đường bạn đang đi, dù có vẻ thành công

bên ngoài, giờ đây không còn phù hợp với con người bạn đang trở thành nữa.

Tôi nhớ ngày xưa từng giữ vai trò quản lý SEO tại một digital agency quốc tế – một vị trí được nhiều người quen đánh giá cao. Tuy nhiên, ngay tại đỉnh cao sự nghiệp, một tiếng gọi thầm lặng hơn bỗng nhiên trỗi dậy – khao khát tìm hiểu về tình trạng con người. Cuối cùng, tôi quyết định từ bỏ công việc ổn định này để theo đuổi một con đường chuyên môn hoàn toàn khác.

Sự chuyển hướng này không phải là dễ dàng – một số người thậm chí có thể xem nó là “phi lý” hay thiếu thực tế. Tuy nhiên, lựa chọn đó đã cho tôi một cảm giác mãn nguyện mà con đường “hào nhoáng” cũ không còn có thể mang lại. Và đến bây giờ, tôi không có lý do gì để hối tiếc về quyết định của mình.

Xét đến bản tính vô thường hằng của bản sắc cá nhân, điều

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

quan trọng là ta phải dứt khoát cho phép mình thay đổi, thậm chí “làm lại từ đầu” trong vài lĩnh vực cuộc sống, mỗi khi la bàn nội tâm chỉ về một hướng đi mới. Những vai trò, mối quan hệ hay định nghĩa về bản thân trong quá khứ, dù từng có ý nghĩa, cũng nên được buông bỏ nếu không còn tương thích nữa.



Tuy nhiên, ngay cả khi thực sự khao khát khởi đầu mới (và biết rõ lý do tại sao), chúng ta vẫn cảm thấy vô cùng khó khăn để thực hiện bước đi đầu tiên. Về cơ bản, trải nghiệm “bắt đầu lại” cũng giống như một dạng “cái chết” – chết đi cái tôi quen thuộc, một bản sắc đã định hình, một lối sống quen thuộc (dù có thể không còn trọn vẹn).

Vì tính bất định cố hữu của đổi thay, chúng ta thường kháng cự lại và cố gắng hợp lý hóa việc níu giữ những thực tại không còn hỗ trợ sự phát triển/ hạnh phúc của bản thân nữa.

TRIẾT GIA: Nói một cách cực đoan thì thay đổi chính là **CHẾT**. [...] Dù có bất mãn với hiện tại đến mấy, liệu cậu có thể chọn “cái chết” hay không? Cậu có thể ném mình vào bóng tối không nhìn thấy đáy không?... Việc này không đơn giản.

Đó là nguyên nhân vì sao nhiều người không cố gắng thay đổi – cũng như vì sao họ muốn cảm thấy ổn với mọi thứ như hiện tại, bất kể cuộc sống có khó khăn thế nào. Và cuối cùng, họ cố gắng đi tìm lý do để khẳng định tính hợp thức cho hiện trạng của mình.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Chìa khóa vượt qua nỗi sợ này là ý thức rằng, thay đổi không chỉ là chuyện tương lai; nó đang xảy ra liên tục ngay ở hiện tại. Nỗi sợ “chết” đi một cái tôi cũ kỹ nhìn chung xuất phát từ ảo tưởng về một bản sắc cố định, bất biến. Thực tế là, không ai trong chúng ta còn là con người của năm năm trước, hay thậm chí là của ngày hôm qua.

Bản thân tôi nhận thấy rất rõ điều này trong cuộc sống của mình. Khi nhìn lại, tôi có thể thấy rằng “cái tôi” của ngày hôm nay là một sự tiến hóa khác biệt so với các phiên bản trước đây: cậu sinh viên đại học đối mặt với tương lai vô định/ người chuyên viên marketing từng chỉ biết làm việc như cỗ máy, mãi mê theo đuổi các chỉ số “phù du”. Những “cái tôi” quá khứ ấy là một phần của hành trình cuộc đời – một quá trình thay đổi không ngừng, được thúc đẩy bởi nhận thức ngày một toàn diện về thực tại bên trong lẫn bên ngoài; nói

cách khác, tôi luôn trong trạng thái không ngừng trở thành một con người mới.

Thực tế, chúng ta đang được “tái sinh” trong từng khoảnh khắc, qua mỗi trải nghiệm mới được tích hợp, mỗi hiểu biết mới được lĩnh hội, mỗi lựa chọn được đưa ra. Việc chấp nhận dòng chảy không ngừng của sự “trở thành” này sẽ khiến viễn cảnh “bắt đầu lại” không còn giống như một cú nhảy liều lĩnh xuống vực thẳm nữa – mà trở thành một sự tham gia có ý thức vào quá trình tiến hóa tự nhiên đang diễn ra.

Việc lựa chọn “bắt đầu lại” hay thay đổi đáng kể lộ trình không nhất thiết là dấu hiệu của thất bại hay thiếu tính nhất quán. Ngược lại, nó cho thấy ta đang lắng nghe con người bên trong, lắng nghe những nhu cầu và giá trị đang chuyển mình của bản thân, và rằng ta đủ can đảm để điều chỉnh lộ trình khi sự thấu hiểu về “tiếng gọi” cuộc đời – về

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

lối sống đích thực và mục đích riêng biệt của ta – ngày một trưởng thành và tỏ tường hơn.

Con rắn không lột được da thì phải chết. Cũng vậy, tâm trí nào không thể thay đổi quan điểm thì không còn là tâm trí nữa.

Friedrich Nietzsche

8. Sống trọn vẹn ở hiện tại

Nếu bạn cảm thấy lạc lõng, thất vọng, chán chường hay yếu đuối, hãy trở về với chính mình, với con người thực của bạn, tại đây và bây giờ. Và khi tới được đó, bạn sẽ khám phá ra bản thân, như một đóa sen nở rộ, ngay cả giữa ao bùn, xinh đẹp và mạnh mẽ.

Masaru Emoto

Sức mạnh, trí tuệ, vẻ đẹp và “bản ngã thực sự” được bộc lộ rõ ràng nhất khi ta sẵn sàng giải

thoát bản thân khỏi nỗi đau của quá khứ/ lo lắng về tương lai, để tập trung sự chú tâm vào “tại đây” và “bây giờ”. Sống trong hiện tại không phải là trốn chạy cuộc sống hay chính mình; ngược lại, chính nó là phương cách để thực sự chủ động định hình bản sắc cá nhân.

Như đã đề cập, nhiều người trong chúng ta sống với những chấn thương, hối tiếc và thất bại quá khứ “hằn sâu” vào trong tim. Tệ hơn, ta có xu hướng để các sự kiện này “phủ bóng đen” và định hình cảm nhận về bản thân ở hiện tại. Thế nhưng, ngay cả khi không thể thay đổi quá khứ, ta vẫn có thể chọn cách đối mặt với nó.

Sự thật là: bản sắc không hề bị đóng khung hay giới hạn bởi quá khứ.

Chúng ta rất dễ bị cuốn vào việc “gặm nhấm” những vết thương lòng (do người khác hay do chính lầm lỗi của mình gây ra) –

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

xem cuộc đời như một chuỗi nhân quả được định sẵn. Tuy nhiên, con người không giống các sinh vật khác chỉ biết thuận theo bản năng. Chúng ta sở hữu một tâm trí tự chủ và mạnh mẽ, đủ khả năng tác động ngược lại thực tại.

Chúng ta có quyền lựa chọn sống “tại đây” và “bây giờ” – chủ động lựa chọn con người mà ta sẽ trở thành trong từng khoảnh khắc.

Lựa chọn là ở bạn – bạn muốn tiếp tục trói buộc mình vào những điều không thể đổi thay, hay muốn nghĩ về những gì có thể thực hiện ngay lúc này?

Câu chuyện của cậu có thể không có một khởi đầu hạnh phúc, nhưng điều đó không quyết định con người của cậu. Đó là phần còn lại của câu chuyện – cậu sẽ chọn trở thành ai.

Soothsayer, ‘Kungfu Panda’

Dưới đây là một số phương thức thực hành sống trong hiện tại:

- **Chánh niệm:** Nhẹ nhàng quan sát mọi suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác nơi thân đang khởi lên trong bạn ở hiện tại, mà không vội phán xét hay bám víu. Nhận diện chúng như những trải nghiệm thoáng qua, như những “áng mây” trôi trên bầu trời nhận thức, thay vì xem chúng là những sự thật bất biến về con người bạn.
- **Đánh thức các giác quan:** Hãy dành thời gian trong ngày để tìm kiếm và tận hưởng [vẻ đẹp của môi trường xung quanh](#) bằng tất cả giác quan. Ăn uống chậm rãi, cảm nhận chất liệu của quần áo bạn đang mặc/ đồ vật bạn chạm vào, lắng nghe âm thanh xung quanh, chú ý đến sự tương tác của ánh sáng và bóng tối, màu sắc và hình dạng mà mắt bạn thu nhận.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

- **Đơn nhiệm (Single tasking):** Thế giới ngày nay có xu hướng đề cao khả năng đa nhiệm (multi-task – làm nhiều việc cùng lúc); tuy nhiên, việc chăm chăm tối ưu hiệu suất thực tế là trở ngại lớn với khả năng tự nhận thức. Dù bạn đang làm việc, trò chuyện, hay thậm chí làm một việc vặt, hãy cố gắng tập trung hoàn toàn vào việc đó – không để tâm trí xao lãng.
- **Lắng nghe tích cực:** Khi đối phương đang nói, hãy lắng nghe với mong muốn thực sự thấu hiểu quan điểm, cảm xúc và trải nghiệm của họ – thay vì chỉ chờ đến lượt mình nói hay để tâm trí lang thang với suy nghĩ/ phản bác riêng. Điều này không chỉ làm sâu sắc thêm quan hệ xã hội, mà còn là “tấm gương” cho ta tự soi chiếu bản thân. (Ví dụ, bạn có thể nhận thấy những giả định hay phán xét trôi dạt khi một người

bạn chia sẻ về một trải nghiệm hoàn toàn khác so với trải nghiệm của bạn).

- **Chấp nhận thực tại như nó là:** Ghi nhận và cho phép mọi cảm xúc/ trải nghiệm của bạn trong khoảnh khắc này – dù là niềm vui, nỗi buồn, sự bình yên hay bất an – được hiện hữu mà không cố gắng chống đối hay thay đổi nó.

Cùng với quá trình trưởng thành, việc nhận ra rằng một vài suy nghĩ hay quyết định trong quá khứ, vốn xuất phát từ hiểu biết còn hạn hẹp về bản sắc, giờ đây có vẻ như là “ảo tưởng” hoặc không còn phù hợp nữa. Hãy xem đó như minh chứng cho sự trưởng thành. Chỉ cần học hỏi từ trải nghiệm đã qua – và nỗ lực đưa ra lựa chọn có ý thức, phù hợp với con người bạn **NGAY LÚC NÀY!**

Cho dù phần đời từ trước tới nay có xảy ra chuyện gì đi chăng nữa, cũng không

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

ảnh hưởng đến cuộc sống của phần đời từ nay trở đi. Người quyết định cuộc sống của cậu chính là bản thân cậu đang sống ngay tại đây, vào lúc này.

Ichiro Kishimi

9. Phát huy quyền tự chủ & tự quyết cá nhân

Chính sự lựa chọn, không phải tài năng cá nhân, mới quyết định chúng ta là ai.

J. K. Rowling

Bên cạnh tài năng bẩm sinh và kỹ năng học được, chính những lựa chọn của bản thân trong từng khoảnh khắc, dù lớn hay nhỏ, mới thực sự hé lộ phẩm cách, giá trị và hướng đi cho bản sắc thực sự.

Không chỉ những gì ta CÓ THỂ làm, mà chính những gì ta CHỦ ĐỘNG LỰA CHỌN làm mới kiến tạo nên con người ta.

Chẳng hạn, giả sử người nọ có trí tuệ cảm xúc (EQ) cao. Anh ta có thể dùng khả năng đó để kết nối và chữa lành, hoặc ngược lại, để thao túng. Bản thân năng lực trí tuệ cảm xúc là trung tính; chính sự lựa chọn mới quyết định cách nó được thể hiện – cũng như tác động của nó lên bản sắc đương sự.

Việc phát huy vai trò chủ động của cá nhân bao gồm hai khía cạnh như sau:

- Nhận thức sức mạnh nội tại của con người trong việc ra quyết định có ý thức, và
- Hoàn toàn chịu trách nhiệm về mọi lựa chọn (ngay cả khi kết quả không như dự định).

Nguyên tắc này áp dụng cho toàn bộ quyết định trong cuộc sống, từ nhỏ đến lớn. Lấy ví dụ, nếu một cuộc thảo luận đi đến “bế tắc”, bạn sẽ chọn phản ứng bằng cách nóng giận – hay sẽ tỏ ra đồng cảm?

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Bạn sẽ để mục tiêu quan trọng bị trì hoãn, hay sẽ thực hiện một bước nhỏ hướng tới nó ngay hôm nay?

Bạn có chọn con đường chân thật, dẫu nó ít người đi, thay vì con đường thỏa hiệp dễ dàng?

Mỗi lựa chọn, dù nhỏ bé đến đâu, đều là một nét vẽ trên “bức tranh” về con người của bạn.

Nếu chúng ta từ chối thực hiện quyền tự quyết của mình – liên tục quy trách nhiệm cho hoàn cảnh, [đổ lỗi cho người khác](#), hay thường xuyên tỏ ra bất lực – ta sẽ trở nên như con thuyền vô định, trôi dạt giữa dòng đời.

Khi bạn thụ động chấp nhận một công việc nhàm chán mình không thích, suốt ngày phàn nàn về nó mà không tìm kiếm cơ hội thay đổi, về cơ bản bạn đang để sự nghiệp của mình bị chi phối bởi nhu cầu của nhà tuyển dụng. Người khác sẽ quyết định khối lượng công

việc, lộ trình phát triển, tương lai nghề nghiệp của bạn; còn bạn thì bị mắc kẹt – một “hành khách” trên một chuyến tàu bạn không hề lựa chọn. Và với mỗi lời phàn nàn thốt ra, bạn tự củng cố hình ảnh bản thân là một người bất mãn, “nạn nhân” của thế lực bên ngoài.

Đó có phải cuộc sống mà bạn mong muốn không?

Tất cả chúng ta đều có cả ánh sáng và bóng tối bên trong. Điều quan trọng là lựa chọn hành động theo phần nào... chính nó mới quyết định con người thực sự của chúng ta.

J. K. Rowling



4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Bác sĩ tâm thần Viktor Frankl từng kể lại nỗi kinh hoàng của trại tập trung Đức Quốc xã trong tác phẩm *Đi tìm lẽ sống*. Các tù nhân tại đó bị tước đoạt gần như mọi quyền tự do, nhân phẩm – thậm chí cả tên gọi của mình. Tuy đều chịu đau khổ tột cùng, không phải ai cũng phản ứng như nhau.

Trước mối đe dọa liên tục của cái chết, đói kém và sự tàn bạo, một số tù nhân chỉ ưu tiên sự sống còn của bản thân, thậm chí ngay cả khi hành động của họ ảnh hưởng đến bạn tù. Những người này ăn cắp khẩu phần ăn ít ỏi của các tù nhân yếu hơn, tàn nhẫn chen lấn trong hàng, hoặc, trong trường hợp của một số “Capos” (tù nhân được lính canh trao cho vị thế quyền lực), hợp tác với những kẻ bắt giữ và bắt chước sự tàn ác của chúng để giành được ít lợi thế nhỏ nhoi.

Tuy nhiên, giữa khung cảnh tuyệt vọng, Frankl cũng chứng

kiến những hành động vị tha, lòng trắc ẩn và thái độ kiên cường phi thường. Ông thấy có những tù nhân chia sẻ mẩu bánh mì cuối cùng, trao lời an ủi cho người hấp hối, duy trì đời sống nội tâm qua nghệ thuật, triết học hay ký ức quá khứ, cũng như sẵn sàng đối mặt với cái chết trong danh dự. Ngay cả khi ở vào tình cảnh bi đát nhất, những cá nhân này đã chọn giữ lấy “ánh sáng bên trong”.

Liệu rằng những con người “thánh thiện” này có thực sự đạo đức hơn người khác không? Frankl cho rằng không hẳn như vậy. Theo ông, trại tập trung chỉ đơn thuần phơi bày hai mặt của con người – bản năng thú tính và lòng tốt siêu việt.

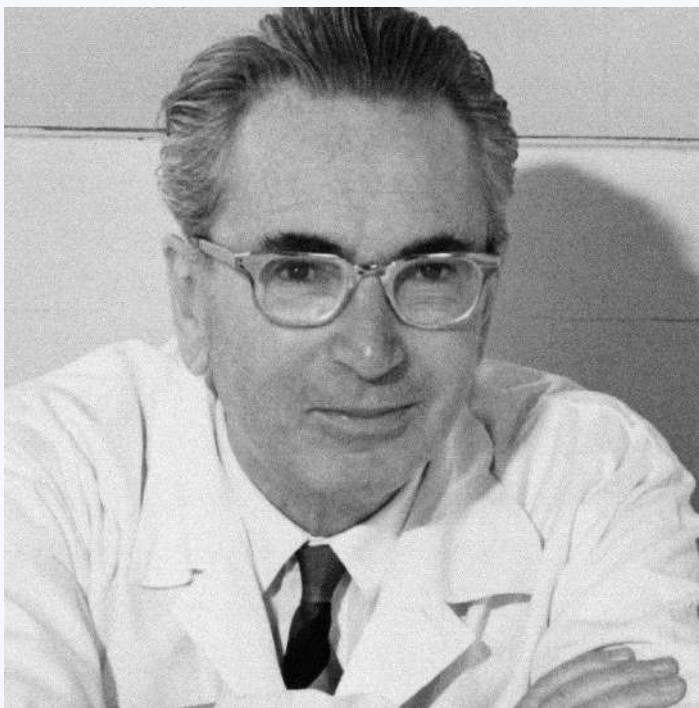
Điều quan trọng, theo Frankl, là việc mỗi người quyết định phản ứng ra sao với điều kiện khắc nghiệt của mình. Ngay cả khi mọi sự tự do bên ngoài đều biến mất, thì khả năng tự do lựa chọn thái độ, cách phản ứng từ

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

bên trong – và qua đó, định hình bản sắc tối hậu của mình – vẫn luôn còn đó.

Trong trại tập trung, chúng tôi đã thấy một số người tù cư xử chẳng khác gì loài cầm thú, trong khi những người khác thì hành xử như những vị thánh. Con người có cả hai bản chất ấy; phần thánh thiện hay tội tệ được thể hiện ra tùy thuộc vào quyết định của mỗi người – không phải do hoàn cảnh.

Viktor E. Frankl



Ngay cả những kẻ đã phạm tội ác khủng khiếp vẫn có khả năng thay đổi. Điều này được minh họa qua câu chuyện về một người đàn ông được gọi là Tiến sĩ J. – kẻ đã hết lòng tham gia chương trình “an tử” của Đức Quốc xã, chịu trách nhiệm cho cái chết của biết bao người. Tuy nhiên, sau chiến tranh, khi bị người Nga giam cầm, chính Tiến sĩ J. đã trải qua một sự chuyển đổi sâu sắc. Ông trở thành một người nhân hậu, luôn giúp đỡ các bạn tù, sống theo các tiêu chuẩn đạo đức cao nhất – cho đến khi cuối cùng qua đời vì bệnh ung thư.

Ngay cả những khuôn mẫu đã ăn sâu – những bản sắc quá khứ cũng có thể được tái định vị thông qua sức mạnh của sự lựa chọn có ý thức.

Tôi xin chia sẻ về trường hợp của Tiến sĩ J. Hẳn là người duy nhất trên đời mà tôi không ngần ngại gọi là một con quý đội lột người,

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

là hiện thân của quỷ Satan. Vào thời ấy, hắn được gọi là “kẻ giết người hàng loạt của Steinhof” (bệnh viện tâm thần lớn nhất ở Áo).

Khi bọn Đức quốc xã thi hành chính sách “cái chết êm dịu”, hắn nắm tất cả đầu mối trong tay và cuồn cuộn với công việc được giao – đến nỗi hắn tìm mọi cách để không một người bệnh tâm thần nào thoát khỏi phòng hơi ngạt.

Sau chiến tranh, khi trở lại Vienna, tôi hỏi chuyện gì đã xảy ra với Tiến sĩ J. “Hắn đã bị quân Xô viết tống giam vào một khu cách ly ở Steinhof,” họ nói với tôi. “Tuy nhiên, ngày hôm sau cánh cửa trại mở và không ai thấy Tiến sĩ J. nữa”. Sau đó, giống như những người khác, tôi tin rằng hắn đã đi đến Nam Mỹ với sự giúp đỡ của các chiến hữu.

Tuy nhiên, gần đây tôi được một cựu nhân viên ngoại giao người Áo cho biết tin tức về hắn. Nhân viên ngoại giao này từng bị bắt giam phía sau “Bức màn sắt” trong nhiều năm, đầu tiên là ở Siberia và sau đó trong khu giam giữ nổi tiếng Lubianka ở Moscow.

Khi tôi đang kiểm tra thần kinh cho nhân viên ngoại giao này, ông ta bỗng nhiên hỏi tôi có biết Tiến sĩ J. không. Sau lời xác nhận của tôi, ông ấy nói:

“Tôi đã quen anh ấy ở Lubianka. Anh ấy chết ở đó năm 40 tuổi do ung thư bàng quang. Đối với mọi người chúng tôi, anh ấy luôn là một người bạn tốt bụng! Anh ấy an ủi tất cả mọi người. Anh ấy đã sống rất chuẩn mực. Tiến sĩ J. là người bạn tốt nhất mà tôi từng gặp trong suốt những năm tháng trong tù!”

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Câu chuyện về Tiến sĩ J. – “kẻ giết người hàng loạt của Steinhof” – đã chứng minh rằng, hành vi của con người rất khó để dự đoán. Chúng ta có thể dự đoán các chuyển động của một cái máy, một thiết bị tự động; thậm chí có thể dự đoán cơ chế hoặc “động lực” tinh thần của con người. Nhưng con người là một thực thể vô cùng tinh vi và phức tạp.

Viktor E. Frankl

Những câu chuyện trên đây đều nói lên cùng một sự thật: **con người không phải là nạn nhân thụ động của hoàn cảnh, quá khứ hay những khuôn mẫu tiền định. Mỗi cá nhân đều có quyền chủ động kiến tạo cuộc đời và bản sắc của chính mình.**

Phát huy vai trò chủ động có nghĩa là sẵn sàng từ bỏ thói quen đổ lỗi cho ngoại cảnh hay tỏ ra bất lực triền miên, để thay

vào đó, tập trung năng lượng vào câu hỏi: **Mình có thể lựa chọn điều gì ngay lúc này? Mình có thể thực hiện hành động mang tính xây dựng nào? Mình chọn trở thành người như thế nào, ngay tại đây, ngay bây giờ?**

Thay vì chìm đắm trong những câu chuyện “than thân trách phận” hay mãi mê liệt kê khiếm khuyết của người khác, điều quan trọng là tự vấn bản thân: **“Tôi nên làm gì ngay bây giờ để tiến tới con người mà tôi mong muốn trở thành?”**

Thực hành quyền tự quyết cá nhân đòi hỏi đưa ra lựa chọn dựa trên hệ giá trị đã xác định và tiếng nói nội tâm, không mù quáng tuân theo kỳ vọng bên ngoài, áp lực xã hội hay kịch bản mà người khác “viết” sẵn cho bạn. Như chính tôi đây, bản thân tôi đã thực hiện một “bước nhảy của niềm tin” cách đây vài năm, khi tôi chọn từ bỏ vị trí quản lý SEO – một công việc ổn định và danh tiếng – để đi theo

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

một hướng mới liên quan đến tình trạng con người hơn (như ở hiện tại, tôi nhận thấy đó là con đường giao thoa giữa hai lĩnh vực tâm lý học và triết học).

Sự lựa chọn này, bắt nguồn từ tiếng gọi bên trong, đã mang đến cho tôi cảm thức ý nghĩa cùng cơ hội thể hiện bản sắc cá nhân trọn vẹn hơn nhiều so với con đường sự nghiệp truyền thống – dù rằng tôi đã vấp phải thái độ nghi ngờ từ một số người xung quanh, cũng như mất đi khả năng ổn định tài chính khi theo đuổi nó.



Có một điều cần lưu ý là, phát huy quyền tự quyết không có nghĩa là phủ nhận thực tại hay giả vờ là ai đó mà bạn không

phải là. Chúng ta cần nhìn nhận con người hiện tại của mình – với đầy đủ điểm mạnh, tài năng, đam mê, cả những khiếm khuyết cũng như mặt cần cải thiện – đồng thời đưa ra những lựa chọn có ý thức để phát triển theo hướng ta mong muốn.

Ví dụ, bản thân tôi thấy mình là người khá “bền bỉ”, không dễ bị ảnh hưởng bởi tác động bên ngoài, nhưng đôi khi cũng có xu hướng hơi suy tư quá mức, cũng như cần học cách cởi mở và bày tỏ cảm xúc tự nhiên hơn. Giống như một chiếc xe tăng: mạnh mẽ và cứng cáp, nhưng ít nhiều chậm đổi hướng và hơi tách biệt với chung quanh.

Chấp nhận những đặc điểm hiện tại không phải là buông xuôi cam chịu, mà là biết chính xác “điểm khởi đầu” để tiến tới lý tưởng bản thân. Khi đó, ta mới có thể bình tĩnh xác định hướng phát triển mà không rơi vào cạm bẫy của tự ti/ tự phán xét.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Cuộc sống là kiến tạo chứ không chỉ tìm kiếm chính mình.

George Bernard Shaw

10. Có cái nhìn đúng đắn (chánh kiến)

Hành trình xác định và phát triển bản sắc cá nhân chịu tác động đáng kể bởi lăng kính mà ta chọn để nhìn nhận bản thân, người khác và thế giới. Nhiều truyền thống trí tuệ, cả cổ xưa lẫn hiện đại, đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc vun bồi thứ gọi là “Cái nhìn đúng đắn” (Chánh kiến) – điểm khởi đầu thiết yếu cho một cuộc sống thực sự ý nghĩa và chân thực.

Khái niệm “Chánh kiến” được lấy cảm hứng từ các nguyên tắc trong tư tưởng Phật giáo; tuy nhiên, tôi tin rằng nó có thể áp dụng cho bất kỳ ai – không phân biệt tín ngưỡng/ phi tín ngưỡng. Về cơ bản, đó là khi ta, trong từng khoảnh khắc, chủ

động lựa chọn nhìn nhận thực tại như nó thực sự là – không phải như ta mong muốn.

- **Can đảm đối diện thực tế**

Nói cách khác, chúng ta sẵn sàng nhìn thẳng vào trải nghiệm bản thân – những điều dễ chịu, khó chịu, thử thách, những “sự thật mất lòng” – mà không vội vàng tìm cách thay đổi, chối bỏ, trốn tránh hay “tô hồng” chúng.

- **Đón nhận dòng chảy cuộc sống & sự tương duyên của vạn vật**

Về cơ bản, nó có nghĩa là thừa nhận rằng mọi thứ, bao gồm cả cảm nhận về bản thân và hoàn cảnh hiện tại, đều không ngừng biến đổi và tương tác với vạn vật xung quanh. Sự khác biệt giữa cách ta đối xử với con cái so với thú cưng, với cấp trên, cho thấy không hành động nào của ta diễn ra biệt lập; bản thân ta luôn chịu tác động và đồng thời

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

cũng tác động trở lại môi trường và những người xung quanh, theo những cách có thể kiểm soát và cả những cách ta không bao giờ tường tận.

- **Đối mặt với khó khăn**

Chúng ta cần sẵn sàng nhìn nhận thân phận mong manh của con người – luôn bị ám ảnh bởi bệnh tật, tuổi già và cuối cùng là cái chết; cũng như việc tất cả đều phải trải qua thử thách, thất vọng và đau khổ.

Dù mọi thứ có khó chịu đến đâu, đừng tìm cách chạy trốn. Chỉ khi thế giới quan được xây dựng trên nền tảng sự thật, ta mới có thể đạt đến tri thức thực sự.

Trái tim tôi tràn ngập hình ảnh của con người và sự vật. Mắt tôi không lướt qua bất kỳ điều nhỏ nhặt nào; nó cố gắng chạm vào và níu giữ chặt mọi thứ mà ánh mắt hướng đến. Một số cảnh tượng thì dễ chịu, lấp

đầy trái tim bằng niềm hạnh phúc; nhưng một số lại vô cùng thảm hại.

Đối với những cảnh tượng đó, tôi sẽ không nhắm mắt lại, vì chúng cũng là một phần của cuộc sống. Nắm mắt lại có nghĩa là đóng cửa trái tim và tâm hồn.

Helen Keller, '[Giả sử cho tôi 3 ngày mắt sáng](#)'



Việc áp dụng cái nhìn sáng suốt, trung thực và rộng mở còn giúp ta kết nối với tiềm năng trí tuệ, nhân ái và tình thức nội tâm bẩm sinh. Trong Phật giáo, khái niệm này đôi khi được gọi là “Phật tánh” – năng lực giác ngộ vốn có. Ngoài ra, các truyền

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

thống tâm linh khác cũng sử dụng những thuật ngữ tương tự như: “Thánh Linh/ Thánh Thần” trong Kitô giáo, “Atman” (Chân Ngã nối kết với Brahman – Thực Tại Tối Hậu) trong Ấn Độ giáo, “Pneuma” (tinh thần hay lý trí thiêng liêng) trong [triết học Khắc kỷ](#), “Đạo” (Con Đường tự nhiên) trong Đạo giáo, tiếng nói “lương tâm”, hoặc đơn giản là lòng tốt bẩm sinh mà các nhà tư tưởng như Mạnh Tử tin rằng con người luôn có sẵn.

Nói cách khác, nó có nghĩa là nhận thức và tiềm năng thiện lành sâu xa ẩn chứa trong mỗi chúng ta, tuy bị che mờ nhưng luôn hiện hữu. Một “cái nhìn đúng đắn” (chánh kiến) sẽ giúp mở đường để nhận ra và nuôi dưỡng tiềm năng này.

Hình thành chánh kiến bắt đầu từ việc thực hành lối sống giản dị, không chạy theo của cải, danh vọng và ham muốn vị kỷ. Thường xuyên dọn dẹp không gian vật chất/ tinh thần, đồng

thời học cách tận hưởng trọn vẹn mọi trải nghiệm, không bị ám ảnh phải tìm kích thích mới.



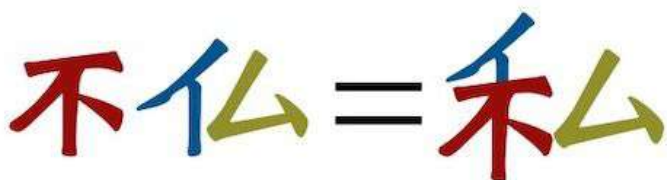
Nhân tiện, tôi xin phép chia sẻ với bạn đọc một câu chuyện ngụ ngôn cá nhân để minh họa cho quan điểm trên nhé? (*lưu ý nhỏ: ai đã học tiếng Trung/ Nhật thì chắc sẽ thấy dễ hiểu hơn – song tôi hy vọng bạn sẽ nắm được thông điệp tôi muốn truyền tải*)

Một ngày nọ, người thầy tâm linh của tôi chia sẻ về tác phẩm *Sống tối giản phong cách thiền* của Thiền sư Soudhin Kanetake. Theo như anh chỉ ra từ nội dung sách, chữ 私 (watashi, Hán Việt: *Tư*), nghĩa là “tôi”/ “cái tôi” trong tiếng Nhật, bao gồm hai phần chính.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Phần bên trái là bộ Hòa (禾 – nogi), liên quan đến “lúa gạo” hay “mùa màng”. Về mặt ẩn dụ, có thể xem bộ thủ này đại diện cho những bám chấp của chúng ta đối với thế giới vật chất – tài sản, thành tựu, lo toan thế tục, những khía cạnh của cái tôi được kiến tạo vốn gắn liền với điều kiện bên ngoài.

Nếu xóa bỏ bộ Hòa (禾) và thêm bộ Nhân (亻 – ninben, đại diện cho “con người”, “tính người”) vào bên trái, chữ Tư sẽ biến đổi thành chữ Phật (仏 – hotoke).



Thông điệp ở đây là: từ cái Tôi (私) thường ngày, nếu buông bỏ mọi bám chấp (tượng trưng bởi bộ Hòa – 禾), để thay bằng nhân tính (bộ Nhân – 亻), chúng ta sẽ trở thành bậc giác ngộ/ tỉnh thức (仏). Theo tôi, đây là minh họa rất trực quan cho việc sống theo “Chánh Kiến”.

Tất cả chúng ta đều có “Phật tánh”/ “Thánh Linh” bên trong mình. Căn tính đó sẽ nở rộ từng chút một khi ta rũ bỏ lớp vỏ “bản ngã” bị ràng buộc bởi vật chất/ địa vị – để thực hành phong cách sống tối giản, trí tuệ và nhân hậu. Bằng cách này, chúng ta chuyển hóa từ cái tôi thường nhật sang một bản thể tỉnh thức, chân thực và minh triết hơn.

Hãy mở to mắt ra mà cầu nguyện.

Ferreira, ‘[Silence](#)’ (2016)

11. Lấy tình yêu thương làm kim chỉ nam

TRIẾT GIA: Ai cũng có thể hạnh phúc ngay từ giây phút này. [...] Chỉ có điều, chúng ta không thể hưởng thụ hạnh phúc nếu chỉ đứng yên tại chỗ.

Cậu đã tiến một bước đầu tiên. Đã tiến một bước dài.

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Tuy nhiên, cậu đang nhụt chí, định thoái lui chứ không chỉ dừng lại. Cậu có biết tại sao không?

CHÀNG THANH NIÊN: *Thầy bảo tôi không có khả năng chịu đựng?*

TRIẾT GIA: *Không hề. Cậu chỉ chưa đưa ra được “lựa chọn lớn nhất của cuộc đời” thôi.*

CHÀNG THANH NIÊN: *Lựa chọn lớn nhất của cuộc đời? Thầy bảo tôi lựa chọn gì cơ?*

TRIẾT GIA: *Tôi nói vừa nãy rồi đấy. Là “tình yêu”.*

CHÀNG THANH NIÊN: *Trời, một từ đó thì làm sao mà tôi hiểu được! Đừng nói một cách trừu tượng để tránh né nữa!*

TRIẾT GIA: *Tôi nghiêm túc mà. Những vương mắc*

trong lòng cậu bây giờ đều được gói gọn trong một từ “tình yêu”. Cả vương mắc về việc dạy học lẫn vương mắc về cuộc đời cậu cần phải sống.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’

Sau cùng, có lẽ lựa chọn căn bản nhất định hình cuộc sống và bản sắc cá nhân chính là lựa chọn sống yêu thương – yêu một cách vị tha, vô điều kiện, can đảm và luôn hướng đến hành động.

Tình yêu thương tôi nói đến ở đây vượt lên trên bản chất chóng vánh của say mê lãng mạn hay cảm mến thông thường. Nó là một tình yêu được đặc trưng bởi:

- **Thái độ đón nhận vô điều kiện:** Sẵn lòng chấp nhận bản thân và người khác, với đầy đủ khiếm khuyết, bất toàn; trân trọng mọi thứ

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

như ở hiện tại, không đặt điều kiện phải thay đổi thì mới yêu thương/ quan tâm.

- **Lòng trắc ẩn:** Mong muốn làm vơi bớt khổ đau và vun bồi hạnh phúc, cho cả chính chúng ta và những người xung quanh.
- **Kết nối & đồng cảm:** Nhận thức về nhân tính chung (gồm tính “tương sinh”), nỗ lực thấu hiểu và cảm thông với góc nhìn/ trải nghiệm của người khác.
- **Chăm sóc & ý thức trách nhiệm:** Thực hiện hành động mang lại sự an lành, bảo vệ phẩm giá và đóng góp tích cực vào cuộc đời của những người liên quan.

Tình yêu thương này tương tự như cái gọi là *Agape* (tình yêu vị tha, vô điều kiện dành cho tất cả) trong triết học Hy Lạp, hay *Bồ đề tâm* (Bodhicitta – tâm giác ngộ khao khát sự giải thoát cho hết thảy chúng sinh) trong Phật giáo Đại thừa. Bản chất của nó không phải một cảm xúc

thụ động chờ đến, mà là một lựa chọn về phong cách sống – một quan điểm về nhân sinh.

Nghe có vẻ hơi lý tưởng hóa phải không? Vậy thì, ta hãy cùng xem qua một câu chuyện ngụ ngôn cổ xưa nhé?

Có hai biển hồ ở Trung Đông. Biển hồ Galilê đón nhận dòng nước ngọt từ núi cao đổ vào sông Jordan, rồi từ đó tuôn chảy đi. Do đó, Biển hồ Galilê tràn ngập sự sống – cá tôm, cây cỏ, một màu xanh tươi tốt bao quanh. Xa hơn về phía nam, sông Jordan chảy vào Biển Chết. Biển này cũng nhận nước nhưng không có ngõ ra; nó chỉ biết tích trữ mọi giọt nước cho riêng mình. Thế là nó trở thành một biển nước tù đọng và mặn chát, đến độ hầu như không sinh vật nào có thể sống được.

Một câu chuyện đơn giản, song hàm chứa chân lý mạnh mẽ về tình yêu thương và bản sắc cá nhân: **một bản sắc rộng mở,**

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

biết cho đi và bén rễ từ tình yêu thương với cuộc đời sẽ luôn sống động, phong phú và tràn đầy sức sống. Ngược lại, một bản sắc khép kín, chỉ biết vun vén cho riêng mình, tập trung vào việc “nhận về” hay “tích trữ” thay vì “cho đi” hay “tuôn chảy”, cuối cùng sẽ rơi vào trì trệ, cô lập và tách rời khỏi mạch sống của thực tại.



Nghịch lý thay, chúng ta thường tìm thấy bản thể chân thực không phải bằng cách “co cụm” hướng nội đơn độc, mà qua việc can đảm vươn ra ngoài trong tình yêu thương. Đó là khi ta:

- Tương tác với người khác bằng sự quan tâm và đồng cảm chân thành;

- Hỗ trợ đối phương mà không mong cầu đáp đền;
- Chọn làm người dẫn dắt, nâng đỡ, hay đơn giản là một người biết lắng nghe với tất cả sự cảm thông.
- v.v...

Điều cần lưu ý là, dòng chảy yêu thương phải bắt nguồn từ tình yêu thương dành cho chính mình. Khác với suy nghĩ ái kỷ/kiêu ngạo, [tình yêu bản thân](#) lành mạnh sẽ giúp ta phát huy những gì tốt đẹp nhất của con người mình bằng cách:

- Nhẹ nhàng lắng nghe nhu cầu nội tâm và chấp nhận trọn vẹn bản thân (bao gồm cả những khiếm khuyết, nỗ lực cùng tiềm năng phát triển).
- Sẵn sàng đặt ranh giới lành mạnh, biết nói “không” khi cần thiết – không phải vì ác ý, sợ hãi hay tự vệ, mà xuất phát từ sự thấu hiểu các giá trị, giới hạn của bản thân, và những gì thực sự cần

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

cho hạnh phúc/ sự viên mãn của chính mình.

- Chống lại thôi thúc không ngừng so sánh bản thân với người khác, một thói quen xấu thường bị thúc đẩy bởi áp lực bên ngoài như mạng xã hội.

Mọi người dường như đều có ý tưởng rõ ràng về cách người khác nên sống cuộc sống của họ, nhưng lại chẳng hiểu biết gì về cuộc sống của chính mình.

Paulo Coelho



Để sống với tình yêu thương dành cho bản thân và người khác – đòi hỏi lòng can đảm vô cùng; một lòng can đảm để:

- **Dám bị ghét**

Sự gắn kết và cảm giác thuộc về đích thực đến từ việc sống thật với chính mình, không phải từ nỗ lực cố gắng làm hài lòng tất cả mọi người. Ngay cả nếu một số người sẽ không hiểu hay không chấp nhận lựa chọn/ cách sống của bạn, đó là điều hết sức bình thường.

- **Đi theo con đường riêng**

Việc lựa chọn con đường của riêng mình, được dẫn dắt bởi tình yêu thương và tiếng nói nội tâm, là rất quan trọng để nuôi dưỡng bản sắc đích thực, ngay cả khi nó khiến ta phạm phải những điều mà người khác xem là “sai lầm” hay đi chệch khỏi chuẩn mực thông thường.

Đi sai hướng trên con đường mình chọn vẫn còn hơn là đi đúng hướng trên con đường của người khác.

Fyodor Dostoevsky

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

- **Chấp nhận sự khác biệt**

Trong bộ phim [Silence](#) (Thình lạng) của Martin Scorsese, có một cuộc đối thoại giữa hai linh mục – Cha Rodrigues và Cha Ferreira – về nỗ lực truyền giáo ở Nhật Bản. Trong cuộc trao đổi, Cha Ferreira đã nhắc đến một câu ngạn ngữ cổ như sau:

Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời.

(Nguyên gốc: 江山易改
本性難移)



Chúng ta có thể diễn giải câu nói này theo nhiều nghĩa; tuy nhiên, tôi muốn nhấn mạnh một khía cạnh trong thông điệp nó truyền tải: **tính đa dạng cố hữu của thế giới quan cá nhân.**

Thừa nhận thực tế này là một phần tối quan trọng của tình yêu thương.

Một khía cạnh đầy thách thức của tình yêu là học cách chấp nhận mọi người (kể cả bản thân mình) như họ vốn là, mà không đòi hỏi họ phải thay đổi để phù hợp với lý tưởng của chúng ta. Điều đó có nghĩa là đủ kiên nhẫn để kháng cự lại thôi thúc của cái tôi muốn phán xét, “dán nhãn” hay [áp đặt ý muốn của mình](#) lên người khác.

Yêu thương không có nghĩa là tìm cách ép buộc người khác thay đổi, mà nỗ lực tạo ra một không gian chấp nhận để sự chuyển hóa tích cực có thể tự nhiên nảy nở từ bên trong.

Lựa chọn tình yêu thương thực sự đòi hỏi niềm tin ở mức độ thuần khiết nhất. Không có gì đảm bảo đối phương sẽ phản ứng ra sao, hay kết quả chính xác của hành động bạn làm sẽ là gì. Tuy nhiên, quan trọng

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

nhất là hành động theo tiếng nói sâu thẳm trong nội tâm, tin tưởng vào sức mạnh tạo tác và chữa lành của tình yêu thương, sẵn lòng sống toàn tâm toàn ý.

Xét cho cùng, đó cũng là một phần của thực hành “Chánh kiến” (cái nhìn đúng đắn) mà ta đã đề cập phía trên.

Trong một thế giới đầy rẫy chia rẽ, sợ hãi và khổ đau như hiện nay, việc chủ động chọn tình yêu thương làm nguyên tắc sống sẽ mang lại sức mạnh để vượt qua thử thách cuộc đời – cũng như định hình cốt lõi bản sắc cá nhân. Nó chuyển trọng tâm từ định nghĩa cứng nhắc về bản thân, những lời rao giảng đạo đức hay mục tiêu vị kỷ, sang một mục đích giản dị mà sâu sắc: **làm với bớt khổ đau** – cho chính mình và cho người khác – vun trồng các mối quan hệ cùng niềm hạnh phúc.

Chính qua tình yêu thương, ta mới có thể cảm nghiệm trọn vẹn

bản chất của Cái Tôi Đích Thực – đa diện, giàu trải nghiệm, vô thường, tương tức và siêu thoát!

Tình yêu là danh tính thực sự của tôi. Vô ngã là bản ngã thực sự của tôi. Tình yêu là con người đích thực, là tên thật của tôi.

Thomas Merton

4. 11 BÍ QUYẾT XÂY DỰNG & GIỮ GÌN BẢN SẮC

Xây dựng & giữ gìn bản sắc



Từ bỏ mọi ý niệm



Sẵn sàng làm lại



Nhìn xa hơn bề ngoài



Sống trong hiện tại



Suy ngẫm về hệ giá trị



Phát huy quyền tự chủ



“Gột rửa” bản thân



Có cái nhìn đúng đắn



Lối sống triết gia



Lựa chọn yêu thương



Đón nhận sự bất định

JMP
JONATHAN M. PHAM

NHẬN ĐỊNH TỪ CHUYÊN GIA



Nghiên cứu về bản sắc
cá nhân từ góc nhìn của
tâm lý học & triết học

5.1. Ý NIỆM VS TRẢI NGHIỆM



Bài viết gốc tại [Psychology Today](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)

Tác giả: **Patrick De Vleeschauwer**

Liệu chúng ta có bao giờ - dù chỉ trong thoáng chốc - thoát khỏi ảnh hưởng của ý niệm? Liệu ta có thể thực sự tách mình khỏi các ý niệm cơ bản cấu thành nhận thức về bản sắc cá nhân?

Phần lớn mọi người đều đã quen thuộc với những suy nghĩ định hình cuộc sống và sự lựa chọn của họ. Ý tưởng là một phần không thể thiếu của tâm trí. Thế nhưng, liệu rằng ta có thể buông bỏ chúng trong một khoảnh khắc để cảm nhận thực tế *như nó là* hay không?

Từ khi nào ý niệm trở thành nền tảng của tâm trí? Đây là vấn đề mà William James, tác giả ấn phẩm *Những nguyên tắc của tâm lý học* (The Principles of Psychology) đã phải đối diện khi đặt bút viết công trình

5.1. Ý NIỆM VS TRẢI NGHIỆM

nguyên cứu của mình. Điều mà James băn khoăn là, con người có thực sự đánh giá hay bác bỏ các ý tưởng của họ hay không? Chúng ta có quyền tuyên bố ý tưởng của mình là phù hợp với hiện thực khách quan hay không? Những niềm tin lâu đời mà ta trân quý nhất về cuộc sống/ thế giới có hoàn toàn chính xác không?

Ngay tại thời điểm hiện tại, rất nhiều cuộc chiến tàn khốc đang diễn ra nhân danh các ý tưởng/ niềm tin nhất định. Bao nhiêu nguồn lực quý giá đang được sử dụng để bảo vệ các hệ thống niềm tin. Do đó, điều cần thiết là phải xem xét những ý niệm lâu đời này đến từ đâu - cũng như tại sao ta lại "bám víu" vào chúng đến mức như vậy.

Friedrich Nietzsche từng rất quan tâm đến vấn đề này. (Nietzsche, 1996, 2008) Ý tưởng là động lực đằng sau những lựa chọn ta đưa ra trong cuộc sống. Mọi suy nghĩ, cảm xúc, quyết định, mọi điều ta trở thành đều được hướng dẫn và chịu tác động sâu sắc bởi ý niệm.

Cái mà ta gọi là "tâm trí" đã trở thành một "dòng chảy" liên tục của khái niệm và phán đoán dựa trên các ý tưởng, sơ đồ và phạm trù. Ý niệm và niềm tin là nền móng cấu thành hoạt động của tâm trí. Thế nhưng, chúng có tạo nên con người *mà ta nghĩ mình là*, hay con người *thực sự* của ta? Trải nghiệm về bản thân có bị chi phối bởi các sản phẩm của trí tưởng tượng hay không?

Nhiệm vụ của tâm lý học

Nhiệm vụ lớn của tâm lý học là phân tích nền tảng khái niệm của tâm trí và đánh giá xem, liệu chúng có mối tương quan với nền tảng đời sống hay không. Bản sắc hiện đại được cấu thành từ các ý niệm/ tư tưởng truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Suốt hàng bao thế kỷ,

5.1. Ý NIỆM VS TRẢI NGHIỆM

con người đã không ngừng đặt câu hỏi về mối quan hệ giữa ý niệm và thực tại - từ rất lâu trước khi tâm lý học ra đời. Trong lịch sử, các cơ cấu quyền lực/ chế độ cai trị thuộc mọi nền văn hóa nhìn chung không khuyến khích nghiên cứu về chủ đề này - và hiện trạng đó vẫn kéo dài cho đến bây giờ.

Nhờ công trình dịch thuật của những người như David Hinton, chúng ta đã có thể truy tìm nguồn gốc câu hỏi trên đây trở về Trung Quốc thời cổ đại - thậm chí còn xa hơn nữa, đến tận thời kỳ đồ đá cũ. Từ rất lâu trước khi văn minh Tây phương xuất hiện, con người đã cố gắng nhìn xa hơn các quy luật thông thường định nghĩa tư duy và bản sắc của chúng ta. (Hinton, 2020)

Các triết gia Hy Lạp thời tiền Socrates cũng đã làm điều tương tự. Về sau, tư tưởng phương Tây chịu ảnh hưởng sâu sắc bởi những cá nhân như Plato, người nhấn mạnh tầm quan trọng của thế giới ý tưởng bất biến so với thế giới vô thường hằng ta đang sinh sống. (Plato, 2000)

Khi ngôn ngữ viết ngày càng trở nên quan trọng trong các nền văn hóa, thì ý niệm về sự bất biến vĩnh cửu ngày càng trở nên quan trọng trong hoạt động của tâm trí. Sự tồn tại của ý niệm siêu việt và biệt lập đã trở thành cấu trúc cơ bản của nhận thức về bản sắc thời hiện đại. Chính vì lợi ích của giới cầm quyền mà điều này vẫn không thay đổi - đặc biệt trong các nền dân chủ độc đoán dựa trên ý thức hệ.

Hướng tới một nền tâm lý học hiện tượng

Nhiệm vụ lớn của tâm lý học là nghiên cứu nền tảng của tâm trí con người, cũng như mối quan hệ của nó với trải nghiệm thực tế. Câu hỏi đặt ra là: Liệu chúng ta có thể tự giải thoát khỏi những quy luật ý

5.1. Ý NIỆM VS TRẢI NGHIỆM

niệm lâu đời - bằng cách trực tiếp khám phá bản chất của tâm trí có ý thức hay không? Mỗi tương quan giữa tâm trí với sự sống và thiên nhiên là như thế nào?

Có thể nói rằng, việc tâm trí liên tục thay đổi là một quan sát thực nghiệm không thể phủ nhận. Liệu ta có thể thực sự nhận thức về một tâm trí bất tử, bất biến không? Tâm trí con người có tồn tại tách biệt với sự sống hay thiên nhiên không? Hay nó là một phần không thể tách rời của thế giới như một quá trình? Liệu rằng tri thức và sự sống có phải là hai thứ không thể tách rời hay không? (Gallagher & Zahavi, 2021; Frank và các cộng sự, 2024)

Điều chúng ta cần là một nền tâm lý học dám nhìn xa hơn những ý niệm cố định của con người - để có thể nhận ra tầm quan trọng của trải nghiệm hiện tượng học trực tiếp về cuộc sống. Để làm được điều đó, cần thiết phải tiến hành nghiên cứu thực nghiệm về quá trình phát triển của ý thức cá nhân. Liệu rằng chúng ta đã sẵn sàng để **hoàn toàn cởi mở với thế giới - một cách vô điều kiện** hay chưa? Bản chất của ý thức là gì trước khi nó bị "xâm nhập" bởi suy nghĩ?

Chúng ta đã sẵn sàng để hoàn toàn cởi mở với thế giới - một cách vô điều kiện hay chưa? Bản chất của ý thức là gì trước khi nó bị "xâm nhập" bởi suy nghĩ?

Patrick De Vleeschauwer

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?



Bài viết gốc tại [The Philosophers' Magazine](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Tác giả: **Carolina Flores**

Tôi thuộc tuýp người thành thị. Quan niệm này đã thành hình từ khi tôi chuyển đến New York đầu những năm 20 tuổi. Nếu có ai đó chỉ ra những mặt trái của đời sống thành thị, hẳn tôi sẽ rất bức mình và cố tìm ra "sơ hở" trong lập luận của họ. Tôi sẽ tái diễn dịch luận điểm của họ, sẽ chỉ ra rằng điều đó chỉ đúng trong vài trường hợp - hoặc suy cho cùng, nó thực ra chẳng có gì xấu cả. Tất cả đều nhằm mục đích để tôi có thể tiếp tục duy trì cái nhìn tích cực về cuộc sống thành thị.

Trên đây là biểu hiện cho hành vi mà tôi gọi là **lý luận bảo vệ danh tính** (*identity-protective reasoning*). Để bảo vệ danh tính/ bản sắc của mình với tư cách một cư dân thành phố, tôi sẽ lập luận theo cách giúp tôi chứng minh những điểm tốt đẹp của thành thị.

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

Thực tế, AI TRONG chúng ta cũng hành động như vậy - và thường thì nó chẳng gây ra tác hại gì cả. Cùng lắm, tôi cho rằng hậu quả sẽ chỉ là tranh cãi chút ít với cha mẹ tôi - những người sống ở ngoại ô mà thôi.

Thoạt nghe có vẻ hơi phi lý, song tôi cho rằng việc *lý luận bảo vệ danh tính* có điểm tốt của nó. Nếu bạn phải liên tục tiếp xúc với bằng chứng sai lệch chống lại niềm tin đúng đắn, thì phòng thủ sẽ là phản ứng phù hợp. Ví dụ, chúng ta thường xuyên bị "tấn công" bởi các bằng chứng cho rằng người da đen là tội phạm, người đồng tính thì "có vấn đề" về tâm sinh lý, hay người lao động phổ thông đều là hạng lười biếng. Việc bản thân cũng mang danh tính là người da đen/ đồng tính/ lao động phổ thông có thể thúc đẩy cá nhân kiểm chứng lại các bằng chứng nêu trên, thay vì vội vàng chấp nhận nó.

Thế nhưng, trong nhiều trường hợp khác, hành vi bảo vệ các khía cạnh bản sắc cá nhân lại là sai lầm. Nó có thể khiến ta duy trì những niềm tin lệch lạc, có hại - ngay cả khi có bằng chứng mạnh mẽ chống lại chúng. Chẳng hạn, về phong trào chống vắc-xin. Đối với một số người, niềm tin "vắc-xin nguy hiểm" là một phần cấu thành bản sắc cốt lõi của họ - những người Cộng hòa, những người hippy phản đối cơ cấu xã hội, hoặc các bà mẹ bảo thủ. Để bảo vệ bản sắc cá nhân, họ đồng thời bám lấy quan niệm chống vắc-xin - ngay cả khi có bằng chứng chứng minh điều ngược lại.

Tương tự, mong muốn duy trì bản sắc da trắng khiến nhiều người kháng cự lại các bằng chứng ủng hộ cho quan niệm bình đẳng chủng tộc. Hay những bám chấp về cái gọi là "nam tính" có thể dẫn tới thái độ phản bác các lập luận chống lại việc ăn thịt. Và niềm tin đối với bản sắc dân tộc là lý do giải thích cho các hành động tàn bạo của nhiều quốc gia trong quá khứ.

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

Nói tóm lại, lý luận bảo vệ danh tính có cả mặt tích cực lẫn tiêu cực: nó có thể giúp tiến tới gần - hoặc rời xa sự thật. Câu hỏi đặt ra là, làm thế nào ta có thể ngăn ngừa cái tiêu cực, trong khi vẫn tận dụng được tác động tích cực của nó?

Mối quan hệ giữa bản sắc & hoàn cảnh

Chìa khóa cho vấn đề nêu trên là ý thức rằng, **mặt tốt của lý luận bảo vệ bản sắc phụ thuộc vào cái bản sắc mà ta đang bảo vệ**. Rằng nhận thức về bản thân hoàn toàn có thể biến đổi - kéo theo sự thay đổi trong những niềm tin hiện tại.

Việc chuyển đến New York khiến tôi trở thành tuýp người thành thị - khiến cho những thích thú ban đầu đối với đời sống đô thị nay biến thành một phần của niềm tự hào cá nhân. Mặt khác, tôi cũng thừa nhận (một cách miễn cưỡng) rằng thực trạng này có thể thay đổi. Nếu tôi chuyển đến một thị trấn nhỏ và tìm thấy bạn bè/ niềm vui ở đó, tôi ngờ rằng bản thân sẽ không còn "đánh đồng" mình là người thành thị nữa. Và rất có thể, thay vì biện hộ cho những mặt tốt của cuộc sống đô thị, tôi sẽ hành động ngược lại.

Rất có thể, hệ giá trị cốt lõi của tôi sẽ không còn như cũ nữa. Và tôi sẽ bắt đầu ca ngợi những mặt tốt của đời sống nông thôn - vd: không khí trong lành, sự yên bình tĩnh lặng, không gian thoáng đãng, v.v...

Điểm mấu chốt tôi muốn nhấn mạnh ở đây là: **khi hoàn cảnh thay đổi sâu sắc tới mức đủ để tác động đến bản sắc cốt lõi, con người sẽ ngừng bảo vệ những niềm tin gắn liền với bản sắc đó**. Chúng ta sẽ trở nên cởi mở hơn với các bằng chứng thực tế – cũng như linh hoạt hơn trong suy nghĩ. Mặt khác, việc áp dụng bản sắc xã hội mới có thể khiến

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

ta trở nên "khép kín" và tìm cách bảo vệ niềm tin thực sự của ta trước những bằng chứng phủ định nó.

Ảnh hưởng của quan hệ xã hội & cộng đồng

Nếu bản sắc/ danh tính là thứ hoàn toàn nằm ngoài tầm kiểm soát cá nhân, thì sẽ chẳng có gì để nói cả. Thế nhưng thực tế, ta hoàn toàn có khả năng thay đổi cảm nhận về bản thân là người như thế nào. Ở đây, tôi xin nhấn mạnh vào **tác động của thay đổi trong mạng lưới xã hội và cộng đồng**.

Những thay đổi trong quan hệ xã hội có mối tương quan mật thiết với *bằng chứng mà ta có*. Bằng cách giao thiệp với nhiều đối tượng khác nhau, chúng ta sẽ có thể tiếp xúc nhiều quan điểm đa dạng về niềm tin của bản thân. Ngược lại, nếu chỉ đi lại và tương giao với những ai cùng chí hướng, chúng ta sẽ rơi vào tình trạng **bong bóng nhận thức** (epistemic bubbles) – chỉ tiếp cận được các thông tin/ bằng chứng ủng hộ quan niệm của mình.

Điều đó hẳn ai cũng sẽ hiểu được. Tuy nhiên, chúng ta thường quên mất một điều là: mạng lưới xã hội và cộng đồng cũng ảnh hưởng đến ý thức về bản thân - và do đó tác động đến những gì ta xem là quý giá. Một số cộng đồng có thể khiến thành viên trở nên rất bảo thủ về các niềm tin liên quan đến bản sắc mà cộng đồng đó truyền bá.

Để phá vỡ bong bóng nhận thức này, tất cả những gì ta cần làm là tạo cơ hội cho các thành viên của cộng đồng tiếp cận với một phạm vi thông tin rộng lớn hơn. Nhưng chỉ như vậy thôi thì chưa đủ - bởi thông thường, phản ứng của đương sự sẽ là kháng cự lại các bằng chứng/ thông tin mới. Nếu thực sự muốn thuyết phục họ, chúng ta cần đến

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

những thay đổi trong mạng lưới xã hội - để có thể "tái cấu trúc" nhận thức của đương sự về bản thân.

Vai trò của tiếp xúc liên nhóm

Quá trình tương tác với những cá nhân không cùng chia sẻ bản sắc xã hội cốt lõi có thể khiến ta nhận ra bản thân có những điểm chung nào với họ (mà trước đây ta chưa từng biết đến). Điều này, đến lượt nó, sẽ tác động đến nhận thức về bản thân, khiến ta trở nên chấp nhận và coi trọng những bản sắc mới. Ít nhất thì, đây là kết quả sẽ xảy ra nếu đôi bên tiếp xúc nhau với thái độ tôn trọng, cởi mở và hợp tác.

Chúng ta hãy cùng phân tích một ví dụ thực tế. Trong các thương vụ sáp nhập doanh nghiệp thành công, các thành viên đồng thời ngừng đồng nhất với công ty nhỏ hơn mà họ từng làm việc - để "mặc lấy" danh tính/ bản sắc mới gắn liền với công ty lớn hơn. Một khi cá nhân chấp nhận danh tính mới này, quá trình tương tác nội bộ sẽ trở nên suôn sẻ và bớt phần căng thẳng.

Như trong trường hợp sáp nhập doanh nghiệp, danh tính/ bản sắc mới có thể dẫn đến việc xóa bỏ hoàn toàn các mối quan hệ/ tương giao hiện có. Hoặc nó có thể đóng vai trò bổ sung/ mở rộng nhận thức về bản thân ở hiện tại. Đây là điều thường xảy ra khi cá nhân trải qua một sự chuyển đổi/ bước ngoặt lớn (vd: học sinh lần đầu tiên bước vào giảng đường đại học).

Trong cả hai trường hợp, sự xuất hiện của một bản sắc mới, toàn diện hơn có thể khiến ta bớt bám chấp vào một bản sắc cốt lõi trong quá khứ. Mặt khác, đây là lúc chúng ta cần cân bằng giữa nhiều khía cạnh khác nhau của bản thân (vd: là một sinh viên/ tín đồ tôn giáo/ thành

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

viên của một nhóm dân tộc nhất định). Trong một vài trường hợp, bạn có thể sẽ không còn động cơ/ lý do để tiếp tục bảo vệ bản sắc trong quá khứ nữa.

Khắc phục tư duy "đảng phái" thông qua kiến tạo bản sắc chung

Nghiên cứu thực tế đã cho thấy, tiếp xúc liên nhóm có tác dụng giảm bớt một hình thức phòng thủ tâm lý đặc biệt "độc hại": tư duy "đảng phái" (*partisan motivated reasoning*). Đây là điều xảy ra khi các thành viên theo đảng phái lý luận theo cách giúp họ bảo vệ bản sắc chính trị của mình (vd: đảng Cộng hòa/ đảng Dân chủ).

Một nguyên nhân dẫn đến lý luận đảng phái là sự gia tăng của tình trạng phân hóa xã hội. Như nhà khoa học chính trị Lilliana Mason đã chỉ ra, hầu hết những người theo đảng phái hiện sống trong "bong bóng đảng phái" (*partisan bubbles*). Họ hầu như không bao giờ tương tác với những ai ủng hộ đảng đối lập - và do đó đánh mất cơ hội giao thoa bản sắc xã hội. Khi đảng Dân chủ và Cộng hòa không còn chia sẻ nhiều điểm chung nữa, họ sẽ ngày càng đầu tư nhiều hơn vào việc bảo vệ bản sắc đảng phái của mình. Về phương diện nào đó, toàn bộ nhận thức về bản thân của họ sẽ hoặc đứng vững, hoặc sụp đổ cùng với bản sắc đảng phái của họ.

Giải pháp cho vấn đề phân hóa xã hội chính là **tương tác liên nhóm**. Thực tế, bằng chứng đã cho thấy, các thành viên đảng Dân chủ cùng chia sẻ các đặc điểm bản sắc quan trọng với những người theo đảng Cộng hòa (và ngược lại) nhìn chung sẽ bớt đi tình trạng tư duy đảng phái. Nếu muốn khắc phục vấn đề lý luận đảng phái, chúng ta cần xây dựng các mạng lưới tạo cơ hội cho thành viên đảng Dân chủ và Cộng hòa tương giao/ chia sẻ bản sắc với nhau.

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

Nghiên cứu về các cộng đồng thay thế & phong trào xã hội

Việc kiến tạo các bản sắc hòa hợp, bao trùm thông qua tiếp xúc liên nhóm có thể góp phần giảm bớt lý luận phòng thủ. Nhưng như vậy thôi thì vẫn chưa đủ. Chúng ta cũng cần đảm bảo **có những bản sắc xã hội tích cực mà mọi người đều có thể áp dụng** để thay thế những bản sắc cũ mà họ đã từ bỏ. Mặt khác, ta cũng cần đến những bản sắc xã hội có chức năng phòng thủ chống lại các bằng chứng sai lệch (ví dụ: bằng chứng về tính thấp kém của các nhóm xã hội thiểu số).

Đây là lúc **các cộng đồng thay thế và phong trào xã hội** phát huy vai trò của nó - qua việc giúp hình thành các bản sắc xã hội mới/ tái định hình bản sắc hiện có. Trong một số trường hợp, đây chính là mục tiêu cho sự ra đời của các phong trào. Lấy ví dụ, Martin Luther King Jr. cho rằng, cuộc tẩy chay xe buýt công cộng của người da đen ở Montgomery năm 1956 chính là nguồn gốc cho sự ra đời của bản sắc "người da đen mới" (new Negro) - đặc trưng bởi "sự thay đổi trong nhận thức về phẩm giá, vận mệnh và lòng tự trọng".

Trong các trường hợp khác, sự hình thành bản sắc mới là kết quả của các dự án chung. Khi cùng nỗ lực hướng tới một mục tiêu, cá nhân sẽ có cơ hội nhận thức về điểm chung của nhau; điều này sẽ dẫn đến sự ra đời của bản sắc mới (vd: việc đấu tranh cho người lao động dẫn đến sự xuất hiện của bản sắc nhà hoạt động xã hội/ công nhân).

Ngoài việc tạo ra bản sắc mới, các phong trào xã hội và cộng đồng thay thế còn đóng vai trò *truyền đạt* những bản sắc này cho các thành viên. Bằng cách tham gia vào các cộng đồng mới, bạn sẽ có thể bổ sung thêm những đặc tính/ nhận thức mới vào quan niệm về bản thân. Ví dụ, bạn có thể sẽ nghĩ về bản thân như một nhà hoạt động - không

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

phải một nạn nhân thụ động. Hoặc, bạn có thể sẽ tập trung nhiều hơn vào một số bản sắc cụ thể, trong khi giảm bớt tầm quan trọng của những bản sắc khác. Chẳng hạn, khi nhiều phụ nữ da trắng vào những năm 1970 bắt đầu nghĩ về bản thân như những người theo chủ nghĩa nữ quyền, họ cũng đồng thời ít coi mình như những bà nội trợ hơn.

Tác động của thay đổi bản sắc đối với suy nghĩ, tư duy & lý luận

Việc "mặc lấy" bản sắc xã hội mới cũng ít nhiều thay đổi cách cá nhân suy nghĩ/ lý luận. Khi không còn tự đồng nhất mình là người da trắng/ nam tính (có thể do ảnh hưởng của hoạt động công đoàn), cá nhân sẽ trở nên ít **phòng thủ hơn** trước các vấn đề về chủng tộc và giới tính. Việc đón nhận bản sắc là người da đen, theo chủ nghĩa nữ quyền... có thể khiến đương sự nhạy cảm hơn với tình trạng bất công, bắt bám chấp vào thực trạng hiện tại.

Sự chuyển dịch về bản sắc cũng kéo theo thay đổi trong nhận thức về tầm quan trọng của quan niệm cá nhân - cụ thể, quan điểm nào về thể giới mà ta sẵn sàng cập nhật dựa theo bằng chứng hiện tại, và quan điểm nào ta sẽ trân quý như "chân lý" cốt lõi. Như đã trình bày phía trên, bản sắc cá nhân có mối tương quan mật thiết với mạng lưới xã hội. Lý luận thuần túy thôi thì chưa đủ để thay đổi suy nghĩ - điều quan trọng là ta phải tái định hình các cấu trúc xã hội của đương sự.

Vai trò của triết học trong việc thay đổi tư duy & bản sắc

Câu hỏi đặt ra là: lý luận triết học có vai trò gì ở đây không?

Triết học thường được cho là có hai đóng góp chính đối với quá trình thay đổi tư duy. Đóng góp đầu tiên nằm ở việc đưa ra lập luận chặt

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

chế. Nhưng như chúng ta đã thấy, ngay cả lập luận vững chắc nhất cũng khó có thể thay đổi được tư duy phòng thủ. Thứ hai, triết học giúp trau dồi kỹ năng lập luận logic và phát hiện ngụy biện. Tuy nhiên, một cá nhân với tư duy phòng thủ sẽ sử dụng bất kỳ công cụ nào họ có để bảo vệ danh tính của mình. Các công cụ tư duy phản biện có thể giúp họ dễ dàng bảo vệ các quan điểm sai lầm của mình chống lại bằng chứng xác đáng. Vậy phải chăng, **triết học chẳng có vai trò gì - nếu không muốn nói là càng làm trầm trọng vấn đề thêm hay sao?**

Suy nghĩ như vậy thì bi quan quá. Tư duy phản biện và năng lực lập luận tốt tự thân nó thôi thì chưa đủ - nhưng điều đó không có nghĩa là chúng không quan trọng. Nếu ta muốn người khác thay đổi suy nghĩ của họ **với lý do chính đáng**, chúng ta cần những lập luận chắc chắn và bằng chứng xác đáng. Nhưng chúng ta cũng cần đảm bảo rằng **đương sự sẵn sàng tiếp thu** những lập luận đó - thông qua việc tác động đến các kết nối xã hội của họ.

Thực tế, đây là điều triết học có thể làm được. Như Jennifer Morton đã chỉ ra, tranh luận triết học không chỉ dừng lại ở lý trí - bản thân nó đòi hỏi cá nhân phải có **năng lực tưởng tượng và hình dung**.

Ngày xưa, Plato kêu gọi mọi người tưởng tượng rằng, tất cả những gì ta nhìn thấy chỉ là những "cái bóng" trên tường hang động. Descartes cho rằng mọi người ta nhìn thấy xung quanh đều chỉ là những 'cỗ máy' (automaton). Rawls cho rằng chúng ta đứng sau bức màn vô minh, chờ đợi để biết số phận của mình trong cuộc sống sẽ như thế nào.

Khi đề xuất những ý tưởng nêu trên, các triết gia đang kêu gọi ta ý thức rằng, **không có gì là tất yếu về cách mọi thứ đang diễn ra**. Do đó, chúng ta cần phải hình dung và suy ngẫm về những viễn cảnh có thể

5.2. TÔI Ở CÙNG VỚI AI?

xảy ra với thế giới. Tương tự, bằng cách sử dụng năng lực tưởng tượng triết học, chúng ta có thể thấy rằng, không có gì là tất yếu về các mối quan hệ xã hội - cũng như về việc chúng ta coi mình là ai.

Trên hết, triết học có thể giúp ta xây dựng bản sắc mới - thông qua việc **tập suy nghĩ từ đa dạng quan điểm**. Thực hành triết học đòi hỏi ta phải nỗ lực thấu hiểu lý do/ động cơ hành động của đối phương - sẵn sàng thử nghiệm các giá trị/ cách nhìn nhận thế giới của họ. Bằng cách này, chúng ta sẽ đạt được điều mà Hannah Arendt gọi là “trí tuệ mở rộng” (enlarged mentality). Chúng ta sẽ trở nên thành thạo trong việc tiếp nhận quan điểm mới - đây là tiền tố quan trọng góp phần hình thành nên bản sắc chung với người khác.

Ở phương diện tập thể, triết học tạo cơ hội cho những thử nghiệm mới trong cuộc sống. Chúng ta có thể hình dung ra những cách thức mới để liên hệ/ kết nối với nhau, những khía cạnh mới của bản thân cần được nuôi dưỡng, cũng như những bản sắc mới định hướng cuộc sống. Nhờ đó, ta sẽ phần nào bớt bám chấp vào những quan niệm cố hữu, ngăn cản quá trình thay đổi xã hội - cũng như trở nên nhạy cảm hơn với tình trạng bất công.

Nói cách khác, thông qua triết học, **con người sẽ có cơ hội hướng tới một xã hội công bằng hơn**.

Lý luận thuần túy thôi thì chưa đủ để thay đổi suy nghĩ - điều quan trọng là ta phải tái định hình các cấu trúc xã hội của đương sự.

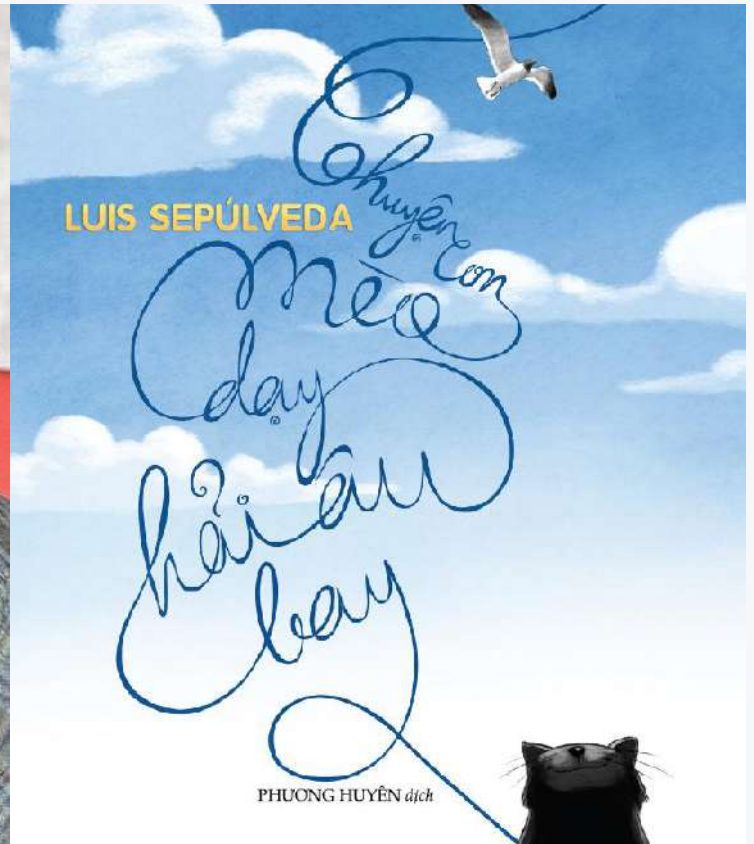
Carolina Flores

HẠT GIỐNG TÂM HỒN



Tuyển tập câu chuyện & danh
ngôn về bản sắc - hành trình
tìm kiếm cái 'tôi' đích thực

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY



Tác giả: Luis Sepúlveda
Nguồn ảnh: Wikimedia & Fahasa

(Thông tin sơ bộ: "Chuyện con mèo dạy hải âu bay" là tác phẩm văn học thiếu nhi nổi tiếng của nhà văn người Chile Luis Sepúlveda. Câu chuyện bắt đầu với việc cô hải âu Kengah - bị vấy dầu nặng nề sau sự cố tràn dầu trên biển - cố gắng bay về đất liền. Kengah sau đó hạ cánh xuống ban công nhà Zorba, một chú mèo đen to lớn, béo ú sống ở cảng Hamburg. Trong những giây phút cuối đời, cô đã hạ sinh một quả trứng và nhờ Zorba hứa ba điều: rằng chú sẽ không ăn quả trứng, sẽ chăm sóc quả trứng đến khi nó nở ra, và - trên hết - sẽ dạy hải âu con tập bay.

Zorba, tuy ban đầu khá hoang mang, đã quyết định giữ lời hứa. Với sự giúp đỡ của những người bạn mèo khác trong khu phố, Zorba đã vượt qua khó khăn để nuôi nấng cô hải âu con - mà chú đặt tên là Lucky.)

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY

Lucky lớn nhanh như thổi, được bao bọc trong sự yêu thương của bầy mèo. Sau một tháng sống trong tiệm tạp hóa của Harry, nó đã ra dáng một con hải âu tuổi thiếu niên thon thả với lớp lông vũ mềm màu bạc.

Một ngày nọ, Einstein điên cuồng giở hết cuốn sách này sang cuốn khác, tìm phương pháp giúp Zorba dạy con chim mới trở cánh tập bay.

“Việc tập bay bao gồm đẩy không khí ra phía trước và phía sau. À há! Giờ thì chúng ta đã tìm ra yếu tố quan trọng,” Einstein ngâm nga.

“Tại sao con lại phải bay?” Lucky hỏi, hai cánh khép chặt vào thân.

“Bởi vì con là hải âu, mà hải âu thì phải bay,” Einstein đáp.

“Nhưng con không thích bay. Và con cũng không thích làm hải âu,” Lucky cãi lại. “Con muốn làm mèo, mà mèo thì không bay.”

Một buổi chiều, nó lạch bạch đi tới cửa ra vào tiệm tạp hóa, ở đó có vụ đụng độ không mấy dễ chịu với con đười ươi.

“Tao không muốn phân chim quanh đây đâu, con nhỏ lòi dom kia” Matthew rít lên.

“Tại sao ngài lại gọi cháu thế, thưa ngài Khi?” Lucky rụt rè hỏi.

“Chim chóc con nào chẳng làm thế. Ị bậy khắp nơi. Mà mày thì đích thị là một con chim,” con đười ươi nhắc lại với vẻ hách dịch.

“Ngài nhầm rồi. Cháu là một con mèo và rất biết giữ vệ sinh. Cháu dùng chung cái thùng vệ sinh với bác Einstein.”

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY

“Thật là nực cười! Bọn khố rách áo ôm làm trò gì mà thuyết phục được mày tin rằng mày là một trong số chúng thế? Mày ngó lại mày tí coi: **mày có hai chân, và mèo thì có bốn chân. Mày có lông vũ, còn chúng nó có lông mao. Còn đuôi mày? Ờ? Đuôi mày đâu ấy nhỉ? Mày cũng dờ hơi chả kém gì con mèo kia, bỏ cả đời cắm đầu vào mấy cuốn sách rồi kêu lên, ‘Khủng khiếp! Khủng khiếp!’** Đồ chim đàn độn. Và mày có biết tại sao lũ đó lại tỏ ra tử tế như thế với mày không? Chúng nó đang đợi mày béo nấn ra, rồi làm thịt mày thành bữa ăn ra trò. Chúng sẽ chén tuốt cả lông lẫn xương của mày!” con đười ươi rít lên.

Chiều hôm đó, bọn mèo ngạc nhiên khi không thấy con hải âu xuất hiện để xơi món yêu thích – món mực ống mà Secretario chôm được từ bếp nhà hàng. Cảm thấy lo lắng, bọn chúng chạy đi tìm con hải âu, Zorba tìm thấy nó buồn bã nằm rúc giữa đám thú nhồi bông. “Con có đói không, Lucky? Chúng ta có món mực đấy,” Zorba bảo nó.

Con hải âu không buồn hé mỏ.

“Con thấy trong người khó chịu à?” Zorba lo lắng hỏi, “Con có bị ốm không?”

“Má muốn con ăn để con béo tròn, ngon lành phải không?” nó hỏi mà không ngẩng đầu lên.

“Không, để con lớn nhanh và mạnh khỏe.”

“Rồi khi con béo, má sẽ mời bọn chuột tới chén thịt con phải không?” nó léc quéc, đôi mắt đắm nước.

“Con nghe ở đâu chuyện vớ vẩn như thế hả?” Zorba ngao lên giận dữ.

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY

Nước mắt lưng tròng, Lucky thuật lại mọi thứ Matthew đã nói với nó. Zorba liếm khô nước mắt của Lucky và bỗng nhiên nhận ra mình đang giảng giải cho con hải âu nhỏ, điều mà nó chưa từng làm trước đây:

“Con là một con hải âu. Gã đười ươi đứng ở điểm đó, nhưng **chỉ điểm đó thôi**. Tất cả chúng ta đều yêu con, Lucky. Và **chúng ta yêu con bởi vì con là một con hải âu**. Một con hải âu xinh đẹp. Chúng ta chưa từng phủ nhận khi nghe con nói con là mèo, bởi điều đó an ủi chúng ta rằng con muốn giống chúng ta, nhưng **con khác với chúng ta và chúng ta vui với sự khác biệt đó**. Chúng ta đã không cứu được mẹ con, nhưng chúng ta có thể giúp con. Chúng ta đã bảo vệ con tử khoảnh khắc con mổ vỡ lớp vỏ trứng ra đời. Chúng ta đã dành cho con sự chăm sóc mà không hề nghĩ tới việc biến con thành một con mèo. Chúng ta yêu con như yêu một con hải âu. Chúng ta cảm thấy con cũng yêu chúng ta như vậy, chúng ta là bạn con, là gia đình của con, và chúng ta muốn con biết rằng nhờ con, chúng ta đã học được một điều đáng tự hào: **chúng ta học được cách trân trọng, quý mến và yêu thương một kẻ không giống chúng ta**. Thật dễ dàng để chấp nhận và yêu thương một kẻ nào đó giống mình, nhưng để yêu thương ai đó khác mình thực sự rất khó khăn, và con đã giúp chúng ta làm được điều đó. **Con là chim hải âu, và con phải sống cuộc đời của một con hải âu. Con phải bay**. Khi con đã học hành tử tế, Lucky, ta hứa với con rằng con sẽ thấy hạnh phúc lắm, và sau đó tình cảm của chúng ta dành cho nhau thậm chí còn sâu sắc và đẹp đẽ hơn, bởi đó là tấm chân tình giữa hai loài vật hoàn toàn khác nhau.”

“Con sợ bay lắm,” Lucky lép quéc, đứng dậy.

“Khi con tập bay, ta sẽ ở đó với con,” Zorba thăm thì, liếm đầu Lucky.
“Ta đã hứa với mẹ con rồi.”

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY

[...]

17 lần Lucky cố gắng bay lên là 17 lần nó rơi ọach xuống sau khi rướn cao được vài phân. Bọn mèo dồn mọi sự chú ý vào Lucky, cô bé sau những nỗ lực thất bại thảm hại càng trở nên buồn bã và ủ ê hơn.

“Nó phải bay. Tôi đã hứa với mẹ nó và cả nó nữa. Nhất định phải biết bay,” Zorba nhắc đi nhắc lại.

“Và mỗi chúng ta phải có trách nhiệm thực hiện cho được lời hứa đó.”

“Phải thừa nhận là chúng ta không biết cách dạy bay cho con bé, phải tìm kiếm sự giúp đỡ bên ngoài thế giới loài mèo thôi,” Zorba tuyên bố.

(Và rồi Zorba quyết định đi tìm sự giúp đỡ của con người.)

[...]

“Nói đi, anh bạn mèo,” con người bảo, và Zorba liền kể lại cho ông ta nghe câu chuyện về cô hải âu hấp hối, quả trứng, Lucky bé bỏng, và những nỗ lực vô vọng của bọn mèo để dạy cho nó bay.

“Ông có thể giúp được không?” Zorba hỏi khi kết thúc câu chuyện.

“Ta nghĩ là ta có thể. Ngay chính đêm nay,” con người đó đáp lại.

[...]

“Không! Con sợ lắm! Zorba! Zorba ơi!” Lucky òa lên khóc.

“Con chuẩn bị bay rồi, Lucky à. Hít một hơi thở sâu. Hãy cảm nhận làn mưa. Đó là nước. Trong cuộc đời, con sẽ có rất nhiều lý do để hạnh phúc. Một trong những thứ đó là nước, thứ khác là gió, thứ khác nữa là

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY

mặt trời, và đó luôn là món quà đến sau những cơn mưa. Hãy cảm nhận mưa đi. Đang đôi cánh của con ra,” Zorba điềm tĩnh nói.

Con hải âu xòe đôi cánh. Những chiếc đèn pha tưới nó đắm trong ánh sáng, và nước mưa vương trên bộ lông nó như những viên ngọc trai. Con người và con mèo quan sát nó ngẩng đầu lên, mắt nhắm nghiền.

“Mưa. Nước. Con thích chúng,” nó nói.

“Con sắp bay,” Zorba nói thêm lần nữa.

“Con yêu má, Zorba. Má là con mèo tuyệt vời nhất thế giới,” Lucky nói, di chuyển về góc chót của dãy lan can bao quanh.

[...]

“Bay đi!” Zorba la lên, hích con hải âu một cái thực khế.

Lucky biến mất khỏi tầm nhìn, con người và con mèo sợ đến chết khiếp. Nó rơi thẳng xuống như một viên đá. Nín thở, họ vươn ra ngoài lan can, và rồi họ thấy con hải âu, đang đập cánh, lượn qua bãi đỗ xe, rồi họ dõi theo nó bay cao lên, cao hơn cả cái phong hướng tiêu mạ vàng đang tôn vinh vẻ đẹp độc nhất vô nhị nhà thờ Thánh Michael.

Lucky bay một mình trong đêm quanh thành phố Hamburg. Nó bay đi xa, đập nhanh đôi cánh cho tới khi bay cao vượt trên cả những cái cần trục ở cảng, cao vượt trên cả những cột buồm, và rồi nó quay trở lại, lướt đi, đảo hết vòng này đến vòng khác quanh tháp chuông nhà thờ.

“Con đang bay! Má Zorba! Con biết bay rồi!” Con hải âu la lên ngay ngất từ bầu trời xám xịt bao la.

6.1. CHUYỆN CON MÈO DẠY HẢI ÂU BAY

Con người vỗ lưng Zorba. “Đó, anh mèo, chúng ta làm được rồi.”

Zorba ngẩn ra ngẩn nghĩ mất một lúc. “Phải. Từ chỗ không biết gì con bé đã thấu hiểu được điều quan trọng nhất.”

“Ô, thế sao? Đó là cái gì?” con người hỏi.

“Chỉ những kẻ thực sự dám thì mới có thể bay.”

"Ta chuẩn bị đi xuống đây. Ta đợi anh bên dưới."

Zorba ngồi đó, dõi theo con hải âu cho tới lúc nó không biết những giọt mưa hay nước mắt đã phủ mờ đôi mắt màu vàng của con mèo mun to bụng, mập ú... một con mèo tử tế, cao quý, một con mèo của bến cảng.



Chúng ta yêu con **bởi vì con là một con hải âu**. Thật dễ dàng để yêu thương kẻ nào đó giống mình, nhưng **để yêu thương ai đó khác mình thực sự rất khó khăn**, và con đã giúp chúng ta làm được điều đó. Con là chim hải âu, và con phải sống cuộc đời của một con hải âu. **CON PHẢI BAY.**

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Con người là những gì họ tin tưởng.

Anton Chekhov

Nhiều người trong chúng ta đeo mặt nạ quá lâu, đến mức ta quên mất mình là ai bên dưới chiếc mặt nạ đó.

Alan Moore

Kẻ tự nói dối bản thân và lắng nghe lời dối trá đó sẽ không thể phân biệt được sự thật ở bên trong và xung quanh; hệ quả là anh ta sẽ đánh mất sự tôn trọng đối với bản thân và người khác.

Fyodor Dostoevsky

Nếu lấy việc có bạn bè, được chấp nhận và nổi tiếng làm thước đo bản sắc cá nhân, bạn rất dễ rơi vào tình trạng liên tục thỏa hiệp và thay đổi tiêu chuẩn bản thân cho vừa lòng mọi người xung quanh.

Sean Covey

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Ubuntu: Tôi tồn tại bởi vì bạn tồn tại.

Ngạn ngữ Phi châu

Càng hiểu rõ về bản thân, bạn càng thêm kiên nhẫn với những gì mình nhìn thấy nơi người khác.

Erik Erikson

Một tô salad được cấu thành từ nhiều thứ khác nhau. Bạn muốn các loại rau – rau diếp, dưa chuột, hành tây, ớt xanh – giữ nguyên bản sắc của chúng. Sự đa dạng mang lại nét đẹp cho tô salad.

Jane Elliot

Người Hindu, với khả năng yêu thương của họ, cũng là người Cơ đốc; cũng như người Hồi giáo ở cái cách họ thấy Thượng đế trong mọi vật, hay người Cơ đốc, trong tinh thần hiến dâng của họ cho Thượng đế.

Yann Martel, ‘Cuộc đời của Pi’

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Chúng ta biết mình hiện là ai, nhưng không thể biết mình sẽ trở thành ai.

William Shakespeare

Trên hành trình đi tìm vận mệnh, rất nhiều khi chúng ta buộc phải thay đổi hướng đi.

Paulo Coelho

Con người không chỉ tồn tại, mà còn luôn quyết định mục đích tồn tại và con người họ muốn trở thành. Tương tự, mỗi người đều có quyền tự do thay đổi quan điểm, lối sống của mình bất kỳ lúc nào.

Viktor E. Frankl

Con người không chỉ được sinh ra một lần duy nhất; cuộc sống đòi hỏi mỗi người phải tự tái sinh rất nhiều lần.

Gabriel García Márquez

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

**Người biết thì không nói, người nói không biết.
Ngậm miệng, bít tai, làm nhụt sự bén nhọn, tháo gỡ sự tàn phiến,
giảm ánh sáng, hòa mình cùng bụi bặm, thế gọi là huyền đồng.**

Lão Tử, 'Đạo Đức Kinh'

**Hãy từ bỏ quan niệm rằng “Tôi là thể này hay thể kia”.
Khi tâm hồn được tĩnh lặng, bạn sẽ nhận ra Bản thể thực sự.**

Ramana Maharshi

**Thân này không phải là tôi. Tôi không kẹt vào nơi thân ấy.
Tôi là sự sống thanh thang.**

Thích Nhất Hạnh

**Bạn không phải là một giọt nước giữa đại dương.
Bạn là toàn bộ đại dương trong một giọt nước.**

Rumi

6.2. LỜI HAY Ý ĐẸP

Thân thể chỉ là một, nhưng lại có nhiều bộ phận, mà các bộ phận của thân thể tuy nhiều, nhưng vẫn là một thân thể. Giả như chân có nói: “Tôi không phải là tay, nên tôi không thuộc về thân thể”, thì cũng chẳng vì thế mà nó không thuộc về thân thể. Giả như tai có nói: “Tôi không phải là mắt, vậy tôi không thuộc về thân thể”, thì cũng chẳng vì thế mà nó không thuộc về thân thể. Giả như toàn thân chỉ là mắt, thì lấy gì mà nghe? Giả như toàn thân chỉ là tai, thì lấy gì mà ngửi?

1 Corinthians 12:12-17



6.3. BÀI CA CỦA HY VỌNG



Itsumo Nando Demo, ‘Vùng đất linh hồn’

Nguồn ảnh: [YouTube](#)

*Một giọng nói vẫy gọi, ở nơi nào
đó sâu thẳm trong tim tôi
Ước mình mãi mộng mơ, giấc mơ
lay động con tim này*

*Lệ đắng hoà thương đau, có khi
nào kể xiết
Nhưng trong lạc quan, tôi biết
mình sẽ tìm thấy bạn*

*Mỗi lần ta vấp ngã, ta ngược
nhìn trời cao
Thức tỉnh trước màu xanh ngát,
cứ ngỡ như lần đầu*

*Qua nẻo đường xa xôi cô quạnh,
nơi cuối đường xa xăm khuất lấp
Tôi sẽ dang rộng đôi tay, ấp ôm
từng tia nắng*

6.3. BÀI CA CỦA HY VỌNG

*Con tim tôi ngừng đập khi nói lời
chia tay; trong êm đêm tôi thấy
Con người lặng thinh bắt đầu
lặng nghe, những gì đang tồn tại*

*Món quà kỳ diệu của cuộc đời,
của cái chết
Gió thổi, phố phường, hoa bay,
ta hoà chung điệu múa*

*Một giọng nói vẫy gọi, ở nơi nào
đó sâu thẳm trong tim tôi
Hãy cứ mơ giấc mộng của mình,
đừng bao giờ để chúng lìa xa*

*Sao cứ mãi nhắc đến u sầu,
những đau thương muộn phiền
chốn dương gian?
Hãy cứ để bờ môi ngọt ngào
ngân lên khúc yên bình cho bạn*

*Một giọng nói thì thầm, ta mong
muốn khắc ghi
Trong dòng ký ức đã qua, luôn
dẫn đường bên bạn*

*Khi một chiếc gương vỡ, những
mảnh kiếng rơi đầy trên đất
Ánh mắt của cuộc sống mới,
phản chiếu khắp mọi nơi*

*Ô cửa sổ khởi đầu, thanh tịnh,
ánh sáng mới của bình minh
Đong đầy con người lặng thinh
vô vị của tôi và...hồi sinh*

*Không cần tìm kiếm trong thế
giới ngoài kia, hay vượt cả đại
dương bao la
Vì nó ở ngay bên trong tôi, soi rọi
tâm hồn tôi*

Tôi đã tìm thấy sắc rực rỡ, mãi luôn bên tôi.

RA KHỎI



Và đây là hồi kết cho phần chia sẻ của tôi. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi đến giờ phút này!

Như chúng ta đã cùng khám phá, tìm kiếm bản sắc không phải là “chuyện của riêng ai” – thực tế, nó là một trong những trải nghiệm quan trọng nhất của kiếp người.

Chúng ta đã thấy rằng, “bản sắc cá nhân” không phải là một thực thể tĩnh tại, đơn lẻ có thể dễ dàng tìm thấy và phân loại; nó bao hàm một quá trình thấu hiểu không ngừng, được đặt trong mối tương quan với bản thân, với người khác và với thế giới.

Chúng ta đã cùng phân tích các quan điểm triết học, tâm linh, tâm lý - xã hội, qua đó soi chiếu các khía cạnh của bản ngã.

RA KHỎI

Chúng ta cũng nhận ra rằng, “cái tôi” vừa có thể là điểm tựa, vừa có thể là xiềng xích nếu ta bám chấp quá mức; rằng bản sắc được hun đúc bởi cả nội tâm lẫn hoàn cảnh bên ngoài; và rằng hành trình tìm kiếm bản thể luôn chứa đựng đầy cơ hội lẫn thử thách.

Nhưng nếu có một thông điệp cốt lõi xuyên suốt toàn bộ bài chia sẻ này, thì đó chính là: **công cuộc nhận diện và kiến tạo bản sắc là một nỗ lực chủ động, mang đậm dấu ấn cá nhân, không phải một quá trình khám phá thụ động.** Nó đòi hỏi lòng can đảm để vượt thoát khỏi những định kiến về bản thân, sự minh triết để đi theo con đường riêng, và một cam kết vững vàng để lèo lái qua mọi khó khăn.

Sau cùng, không một bài viết, không một người thầy, không một khuôn khổ nào có thể “ban tặng” cho bạn bản sắc của riêng mình. Tất cả chỉ là những gợi ý, những góc nhìn, những phương pháp thực hành – tựa như ngón tay chỉ về phía mặt trăng. Còn chính “mặt trăng” – chân lý sống động về con người bạn – là điều bạn cần tự khám phá và kiến tạo thông qua trải nghiệm trực tiếp, sẵn lòng đón nhận mọi trải nghiệm sống.

Vậy nên, chúng ta hãy cùng tiếp tục hành trình này với tâm hồn rộng mở. Hành trình thấu hiểu và trở thành “chính mình” không phải là một bài toán cần giải đáp, mà là một cuộc đời để sống.

Hãy vững tin, và bạn nhất định sẽ tìm thấy lối!

Thân chào,

Jonathan M. Pham

LỜI KẾT



Nguồn ảnh: YouTube ([\[1\]](#) & [\[2\]](#))

LỜI KẾT



Nguồn ảnh: [Pinterest](#)

BONUS: VUI CƯỜI MỘT CHÚT 😊😊😊



Hedwig nói quá chí lý, đúng không bạn? 😊😊😊

Nguồn ảnh: Facebook

ĐĂNG KÝ NHẬN TIN



Hãy cùng tôi bước vào hành trình khám phá bản thân và khai phá tiềm năng cá nhân với series bản tin của tôi bạn nhé! Cùng nhau, chúng ta có thể làm cho thế giới này trở thành một nơi tốt đẹp hơn!

Link đăng ký:

<https://jonathanmphan.com/vi/dang-ky-nhan-tin/>



Có hai cách để lan tỏa ánh sáng: trở thành ngọn nến, hoặc là tấm gương phản chiếu ánh sáng ngọn nến đó.

Edith Warton



Tôi là **Jonathan M. Pham**. Tên thật của tôi là Phạm Đăng Khoa. Rất vui được chào đón bạn đến với blog self help & khám phá bản thân của tôi!

Đối với tôi, cuộc sống là một chuỗi những phát kiến mới bất tận – thông qua blog này, tôi mời gọi bạn hãy cùng tôi dẫn thân trên cuộc “lữ hành” khám phá và phát triển bản thân đầy thú vị này.



jonathanmpham.com