



TẬP SAN Q4-2025

Đón nhận sự bất định



LỜI TỰA



Con đường của Chúa: Bằng bước nhảy từ đầu sự tử, anh sẽ chứng minh được giá trị của mình.

Indy: Vô lý... không ai có thể nhảy qua được!

Indiana Jones & Cuộc Thập tự chinh cuối cùng

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Con đường của Chúa - Bằng bước nhảy từ đầu sự tử, anh sẽ chứng minh được giá trị của mình.

Cho đến tận bây giờ, tôi vẫn không thể quên được khung cảnh đó: Indiana Jones đứng trước bờ vực thẳm, phía sau là người cha đang trong cơn nguy kịch. Không cầu, không dây thừng, chỉ một khoảng không mênh mông dưới chân. Gợi ý duy nhất ông có được là lời chỉ dẫn đầy bí ẩn trong nhật ký của cha. Nói cách khác, ông không có lựa chọn nào khác ngoài thực hiện một “bước nhảy của niềm tin” (leap of faith).

Và cuối cùng, ông đã chọn tin theo lời chỉ dẫn đó.

Lần đầu tiên xem cảnh phim này, tôi – một cậu bé thiếu niên – không khỏi cảm thấy một thoáng “thắt ruột” và tự hỏi:

“Nếu thực sự CHẲNG CÓ GÌ ở đó thì sao?”

Làm sao một người có thể tự nguyện lao mình vào khoảng không như vậy?

Không giống như hai thử thách đầu tiên, thử thách này thoát nhìn có vẻ khá đơn giản, phải không? Không cần thể lực hay kiến thức khảo cổ gì – chỉ cần Indiana đặt trọn niềm tin và hoàn toàn phó mặc số mệnh của mình.

Nhưng thực tế không hẳn như vậy – bởi nó chạm đến nỗi sợ sâu thẳm và lâu đời nhất của con người: **nỗi sợ cái chưa biết**. Sợ cái hư vô, sợ mất kiểm soát, sợ phải bước ra khỏi nền tảng vững chắc của “cái đang có” để đi vào khoảng không của “cái có thể có”.

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Kể từ lần đầu xem phim, phân cảnh đầy “ám ảnh” này đã không ngừng tái hiện trong tâm trí tôi mỗi lần đối mặt với một ngã rẽ lớn trong đời. Và quả thực, chưa lần nào nó trở nên chân thực đến thế – cho bằng cái ngày tôi quyết định từ bỏ công việc toàn thời gian khoảng hai năm về trước.

Ở thời điểm đó, tôi đang giữ vai trò quản lý SEO tại một digital agency quốc tế. Về mặt lý thuyết, đó hẳn là một công việc “đáng mơ ước” – thu nhập ổn định, vị trí rõ ràng, kết quả đo lường được.

Nhưng sâu thẳm bên trong, tôi cảm thấy có gì không ổn – một cảm giác “mất kết nối” đầy mơ hồ.

Từ trải nghiệm cá nhân, tôi dám khẳng định rằng, thế giới digital nói riêng (và thế giới kinh doanh nói chung) được xây dựng dựa trên nền tảng của sự “chắc chắn”. Chúng ta không ngừng đưa ra những tuyên bố phóng đại, hứa hẹn với khách hàng/chủ doanh nghiệp về những kết quả “đảm bảo”, trong khi biết rõ có hàng trăm yếu tố ảnh hưởng cần tính đến. Tất cả chỉ nhằm xoa dịu nỗi bất an của các bên liên quan đối với những điều chưa biết.

Khoảnh khắc tôi quyết định rời bỏ thế giới đó để bắt đầu hành trình khám phá bản thân – xây dựng trang blog này, sống mà không có lương tháng ổn định – giống hệt như khi Indiana thực hiện bước nhảy trong phim. Vực thẳm ở ngay trước mắt tôi. Lý trí tôi không ngừng gào thét, “Sẽ ra sao nếu chẳng có gì ở đó? Nếu mình thất bại thì làm sao?”

Và cuối cùng, tôi vẫn quyết định bước vào “khoảng không”.

THƯ NGỎ QUÝ BẠN ĐỌC

Sau rất nhiều vấp ngã và suy ngẫm, cũng như qua nghiên cứu triết học và tâm linh – tôi dần đi đến kết luận rằng: **sự bất định là bản chất của cuộc sống**. Chúng ta có xu hướng coi nó như một “kẻ thù”, một hình thức “dị biến” cần phải loại bỏ, song thực tế, suy nghĩ như vậy là rất “phi lý”.

Chấp nhận sự không chắc chắn không phải hành động mù quáng, mà chính là **bước đầu hướng tới cuộc sống đích thực**.

Xã hội hiện đại thường thích đề cập đến những thuật ngữ thời thượng như “VUCA” (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity – Biến động, Bất định, Phức tạp và Mơ hồ). Thế nhưng suy cho cùng, có một phần sự thật đằng sau những cụm từ có vẻ như “sáo ngữ” đó.

Không có gì trên đời này là chắc chắn. Nói cách khác, khả năng đối mặt với điều chưa biết không còn là một lựa chọn nữa.

Sống có nghĩa là sẵn sàng “khiêu vũ”, hòa mình vào “điệu nhảy” của cuộc đời – sẵn sàng rời khỏi bờ vực của sự “chắc chắn”.

Sống là không ngừng học hỏi, nắm bắt khoảnh khắc hiện tại mà không quan tâm đến việc điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Một sự mơ hồ đầy thú vị. - Gilda Radner

Giờ thì, hãy cùng tôi khám phá sự mơ hồ thú vị đó nhé!

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

Jonathan M. Pham

MỤC LỤC

1

Suy Ngẫm Về Sự Bất Định	7
<i>Cuộc sống không có gì chắc chắn.....</i>	<i>8</i>
<i>Góc nhìn của cổ nhân.....</i>	<i>16</i>
<i>Vì sao con người e ngại sự bất định?.....</i>	<i>23</i>

2

Thái Độ Phù Hợp Với Sự Bất Định	28
<i>Tâm thế chấp nhận.....</i>	<i>29</i>
<i>Không phải chủ nghĩa hư vô.....</i>	<i>38</i>
<i>Từ chống đối đến đón nhận.....</i>	<i>47</i>

3

Cạm Bẫy Trên Đường Đi	58
<i>Ảo tưởng sai lầm.....</i>	<i>59</i>
<i>“Nhà tù” mang tên bản ngã.....</i>	<i>63</i>
<i>Tin tưởng chắc chắn.....</i>	<i>69</i>

4

Hành Trình “Xây Nhà Trên Đá”	78
<i>Bắt đầu từ nội tâm.....</i>	<i>79</i>
<i>Hòa cùng điệu nhảy cuộc sống.....</i>	<i>88</i>
<i>Vượt lên giới hạn bản thân.....</i>	<i>103</i>

MỤC LỤC

5

Góc Nhìn Chuyên Gia 120

Cơ hội trong sự không chắc chắn.....121

Triết học như một lối sống.....126

6

Hạt Giống Tâm Hồn 133

Chuyện Tái ông mất ngựa.....134

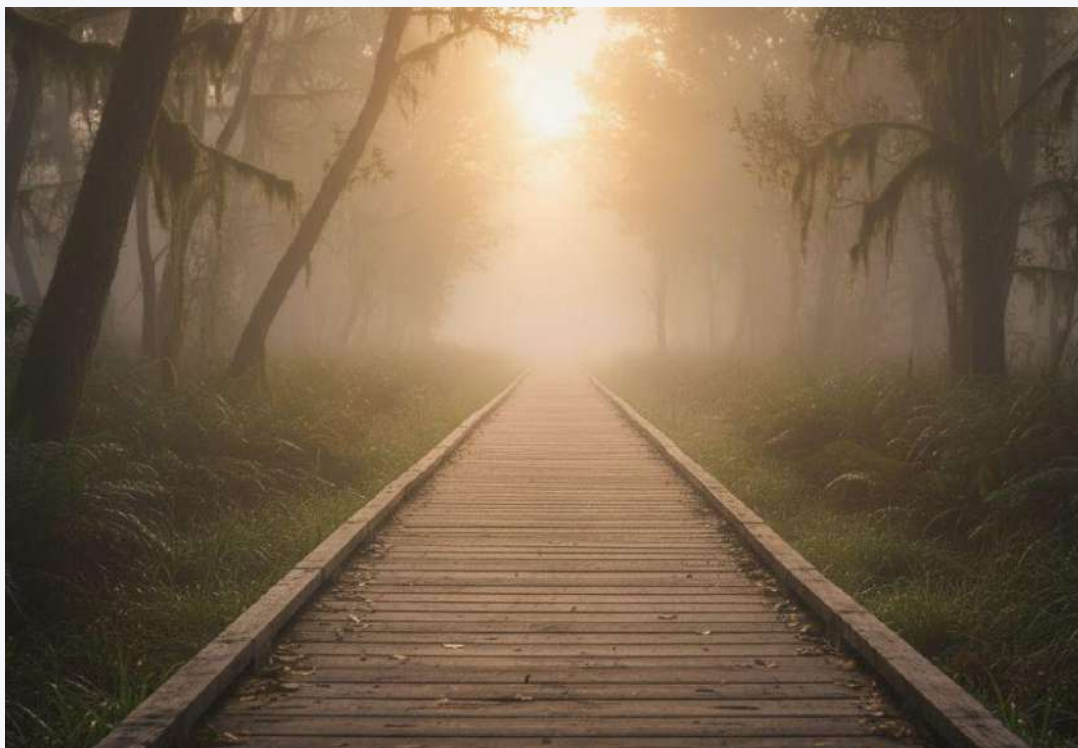
Hai người trèo xuống từ ống khói.....137

Cuộc đời của văn sĩ Rowling.....141

Lời hay ý đẹp.....154

Bài ca của hy vọng.....159

SUY NGẪM VỀ SỰ BẤT ĐỊNH



Tột cùng của sự phi lý!

Fyodor Dostoevsky,
Hồi ký viết dưới hầm

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

Cuộc đời giống như một hộp sôcôla. Bạn không bao giờ biết mình sẽ nhận được vị gì cho đến khi mở nó ra.

Forrest Gump

Sự bất định là bản chất của cuộc sống

Chúng ta thích coi cuộc đời như thứ gì đó có thể lên kế hoạch rõ ràng: sự nghiệp trong 5 năm tới, chương trình du lịch cho năm sau, kế hoạch tương lai cho con cái (ngay cả khi chưa nhập học). Cứ như thể cuộc sống là một vấn đề cần giải quyết, một “dự án” tuyến tính có thể kiểm soát dễ dàng.

Nhưng thực tế thì, cuộc sống không phải một dự án, mà là **một quá trình**. Không phải trật tự; nhưng chính sự hỗn loạn mới là bản chất của nó.

Nếu thực tập nhìn sâu, hẳn bạn sẽ nhận ra, sự bất định luôn hiện hữu ở mọi khía cạnh trong đời.

- **Sức khỏe & tuổi thọ**

Không ai có thể biết chính xác tình trạng sức khỏe của bản thân, hay biết rằng mình sẽ sống được bao lâu.

Hôm nay, ta có thể đang trò chuyện với một người bạn thân – nhưng ngày mai, một tai nạn bất ngờ có thể cướp đi mạng sống của người bạn đó.

Đó là thực tế của thế giới ta đang sống.

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

- **Quan hệ xã hội**

Không có gì là tuyệt đối trong quan hệ giữa người với người. Chỉ sau vài năm, khi công việc hoặc môi trường sống thay đổi, rất có thể ta sẽ không còn tương giao với những ai hiện giờ đang là bạn “tri âm tri kỷ”.

Dù có vẻ bền chặt đến đâu, bất kỳ mối dây kết nối nào cũng đều dựa trên những điều kiện không ngừng thay đổi.

- **Kinh tế**

Công việc, thu nhập, triển vọng kinh tế – chính trị – xã hội, v.v... tất cả đều trong vòng biến động liên tục. Chẳng hạn, chỉ khoảng 2-3 năm về trước, ai có thể dự đoán được rằng các công cụ AI như ChatGPT lại có thể tác động đến cách thức vận hành của thế giới nhanh chóng và sâu sắc đến như vậy?

- **Chức năng nhận thức**

Bộ não chúng ta liên tục phải đưa ra quyết định trong điều kiện thông tin không đầy đủ. Thay vì có được câu trả lời chắc chắn, chúng ta buộc phải tính toán xác suất, quản lý rủi ro và phát triển các chiến lược linh hoạt – thay vì bám chấp vào một kỳ vọng bất biến.

- **Khoa học & tri thức**

Kể cả các tuyên bố thực nghiệm và lý thuyết khoa học cũng có khả năng mắc sai lầm và cần được sửa đổi dựa trên khám phá mới. Trong lịch sử, thuyết Địa tâm (Trái đất là trung tâm vũ trụ) là quan điểm thịnh hành trong nhiều thế kỷ – cho đến khi thuyết Nhật tâm (Mặt trời là trung tâm) xuất hiện vào thế kỷ 16.

Và giờ thì, khoa học đã phát hiện ra rằng, ngay cả thuyết Nhật tâm cũng chưa chính xác. Thực tế, Mặt Trời chỉ là một trong hàng trăm tỷ

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

ngôi sao của Ngân hà – vốn là một hố đen siêu khối lượng. Và Ngân hà cũng chỉ là một trong hàng tỷ thiên hà của vũ trụ quan sát được.

Đại đa số quan điểm vũ trụ học hiện tại, dựa trên Thuyết Tương đối Tổng quát của Einstein và các quan sát như [Bức xạ phông vi sóng vũ trụ](#) (Cosmic Microwave Background – CMB), cho rằng vũ trụ đang giãn nở đồng đều theo mọi hướng. Trong mô hình này, mỗi điểm trong không gian có thể được coi là “trung tâm” của vùng quan sát riêng của nó, nhưng không có điểm cố định duy nhất nào mà từ đó mọi thứ khác đều giãn nở.

Nói cách khác, **không tồn tại thứ gọi là “trung tâm duy nhất” của vũ trụ**. Từ quan điểm này, có thể xem sự bất định là bản chất cuộc sống, là trạng thái tự nhiên – thế giới không thể tồn tại nếu không có nó.



Suốt lịch sử, các nhà tư tưởng từ Đông sang Tây đã liên tục chiêm nghiệm về tính bất định của kiếp nhân sinh. Ví dụ, một quan niệm cốt lõi của triết học phương Đông là **vô thường** – nhận thức rằng vạn vật

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

luôn trong trạng thái biến đổi không ngừng. Suy nghĩ, cảm xúc, cơ thể, các mối quan hệ, thế giới quanh ta... không có gì là bất biến. Con người bạn là hôm nay không phải là con người bạn đã là hôm qua, cũng không phải là con người bạn sẽ trở thành vào ngày mai.

Chính khoa học cũng thừa nhận thực tế này, theo cách riêng của nó.

- **Tính xác suất của thực tại**

Như vật lý hiện đại đã kết luận, vũ trụ không hoàn toàn hoạt động theo một cơ chế lập trình sẵn. Cơ học lượng tử, với những học thuyết như [Nguyên lý bất định Heisenberg](#), cho rằng ngay cả ở cấp độ nguyên tử và hạt, vẫn tồn tại một mức độ ngẫu nhiên không thể loại bỏ hoàn toàn được.

Nói cách khác, không phải do ta thiếu hiểu biết, mà đúng hơn, sự ngẫu nhiên chính là bản chất của vũ trụ.

- **Cơ học thống kê**

Thế giới chúng ta trải nghiệm được tạo thành từ vô số hạt vật chất. Chúng ta không thể dự đoán chính xác chuyển động của một phân tử khí đơn lẻ, nhưng có thể tính toán xu hướng chung (áp suất và nhiệt độ không khí) dựa trên nguyên lý thống kê. Thế nhưng, đằng sau sự ổn định của “tổng thể”, các hạt riêng lẻ vẫn liên tục chuyển động theo những cách không thể lường trước được.

- **Lý thuyết hỗn loạn**

Tôi cho rằng một số bạn đọc có thể đã nghe nói về thứ gọi là “[Hiệu ứng cánh bướm](#)” (Butterfly effect). Theo lý thuyết này, một con bướm vỗ cánh ở Brazil có thể, thông qua hàng triệu tương tác nhỏ, gây ra một cơn lốc xoáy ở Texas xa xôi.

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

Điều tương tự cũng áp dụng cho cuộc sống của chúng ta. Một lựa chọn nhỏ, một sự kiện tưởng chừng hoàn toàn ngẫu nhiên – vd: thay đổi lộ trình đi làm, bắt chuyện với một người lạ, hoặc (như trong trường hợp của tôi) quyết định học tiếng Nhật mà chẳng có lý do rõ ràng hay hợp lý nào – có thể khởi động một chuỗi phản ứng dây chuyền, làm thay đổi toàn bộ hướng đi cuộc đời.

Trong một thế giới bị chi phối bởi vô số yếu tố tương tác qua lại (vd: trạng thái tâm lý, môi trường, xu hướng kinh tế, hành động của người khác, v.v...), thật khó để dự đoán chính xác mọi sự sẽ đi về đâu. Ngay cả khi ta có thể biết rõ tất cả điều kiện ban đầu (thực tế đâu có bao giờ như vậy, phải không?), thì việc có quá nhiều nhân tố ảnh hưởng khiến việc dự đoán dài hạn gần như là “bất khả thi”.

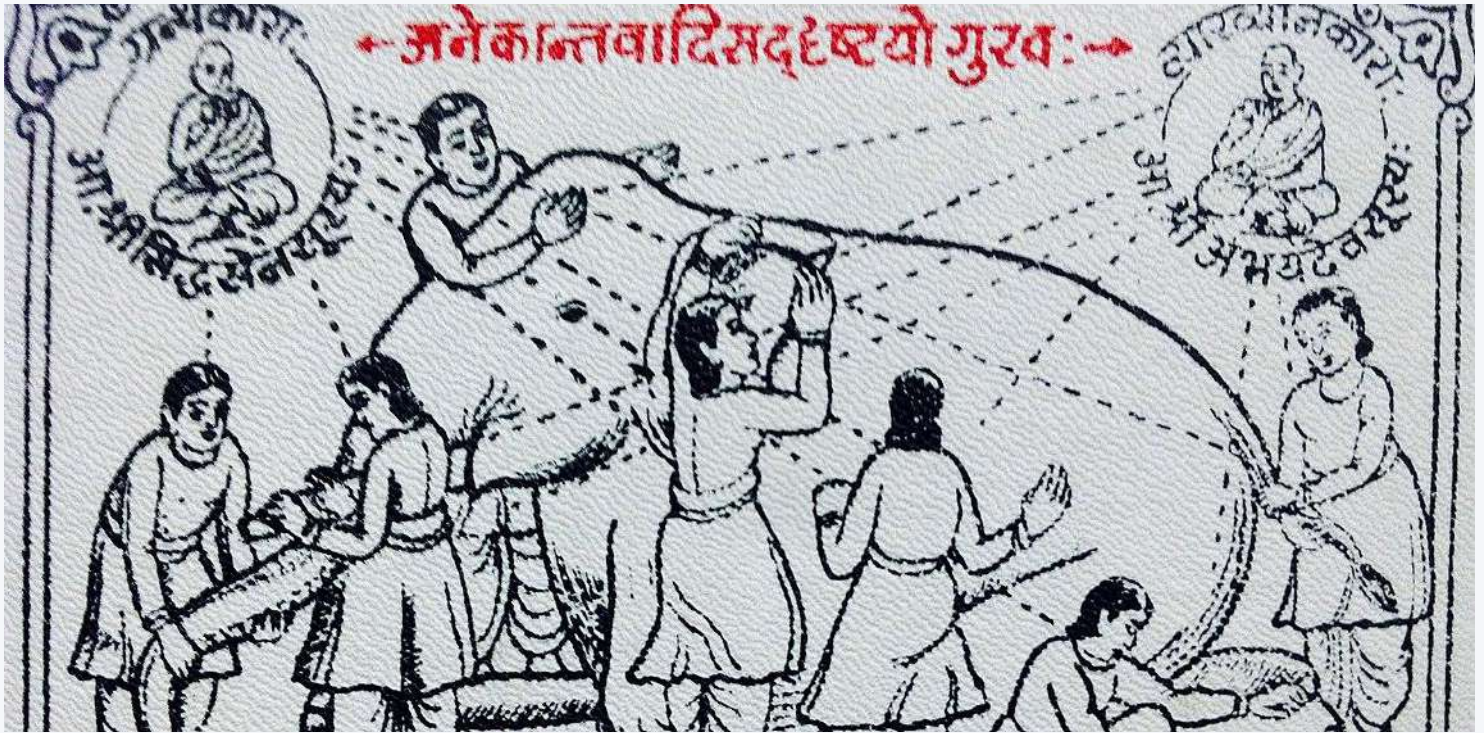


Vậy nên, chẳng có gì ngạc nhiên khi mọi thứ lúc nào cũng có vẻ thật “bấp bênh”.

Chúng ta cũng giống như những ông thầy bói mù trong câu chuyện ngụ ngôn “[Thầy bói xem voi](#)”. Người sờ ngà voi thì nói: “Đó là cái đòn càn”, người sờ chân thì nói: “Đó là cái cột đình”, còn người sờ đuôi thì nói: “Đó là cái chổi sể”.

Ai cũng tin rằng, “chân lý” của mình – bị giới hạn bởi cảm thọ và giác quan cá nhân – là “chân lý duy nhất”. Là toàn bộ sự thật.

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN



Chúng ta nhầm lẫn thực tại nhỏ nhoi của mình với cái gọi là “Thực tại tối hậu”. Có gì là lạ nếu ta không thể đoán trước được “con voi” sẽ làm gì tiếp theo?

Như chiếc lông vũ trôi dạt theo gió, nhân loại luôn bị chi phối bởi một “cơn gió” vô hình mà ta không thể cảm nhận hay kiểm soát được.

Thật khó để nhìn thấy. Tương lai luôn không ngừng chuyển động.

Yoda, ‘Star Wars’

Cái chết là điều chắc chắn duy nhất trong cuộc sống

Không có gì chắc chắn hơn cái chết, và không có gì thiếu chắc chắn hơn so với thời điểm nó đến.

Thomas Paine

1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

Điều này đưa ta đến một nghịch lý đầy nghiệt ngã. Nhân loại đang sống trong một thế giới vô thường và hỗn loạn, nơi mọi thứ đều chuyển động, mọi thứ đều là “có thể”... ngoại trừ một thứ.

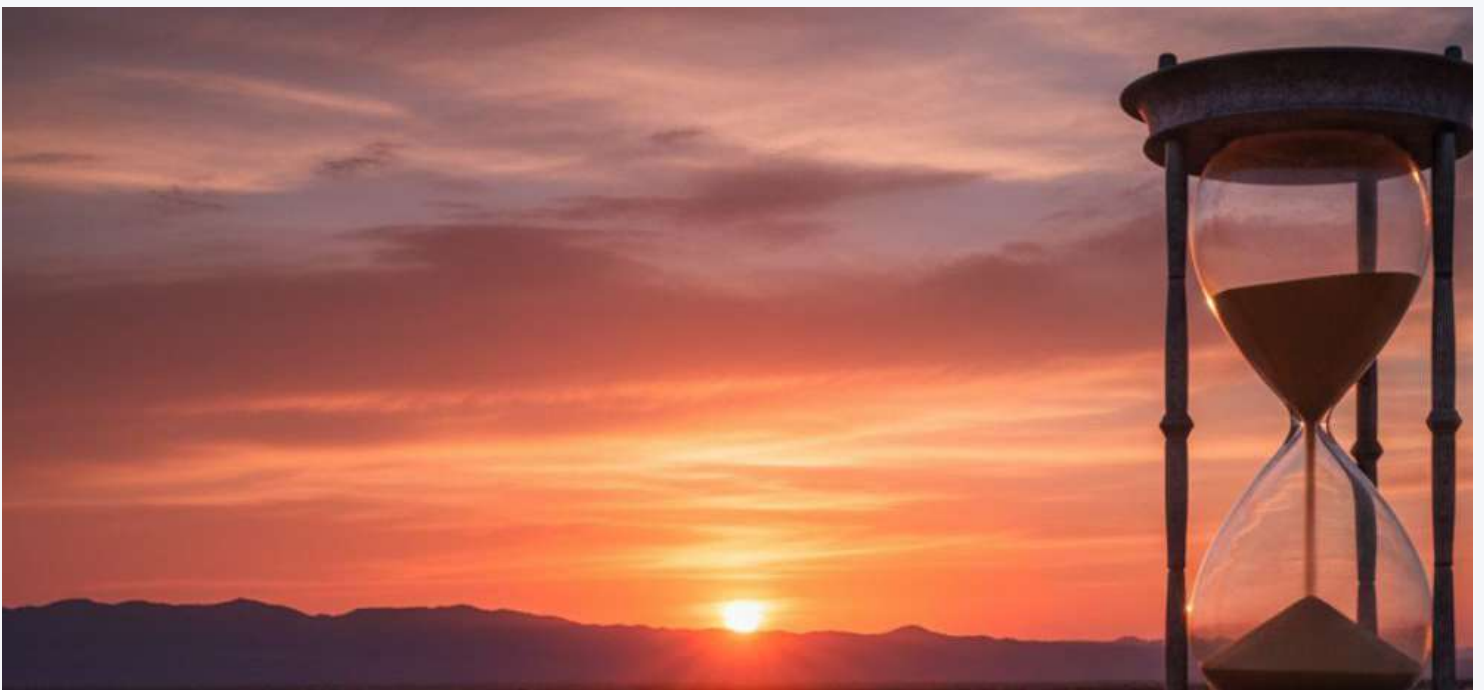
Điều chắc chắn duy nhất trong cuộc sống, đó là nó sẽ kết thúc.

Một ngày nào đó, mỗi người sẽ phải bỏ lại tất cả phía sau để dẫn thân vào “cõi vô định”. Và một khi điều đó xảy ra, sẽ không có đường quay lại. (ít nhất là từ những gì con người có thể quan sát được)

Dù khoa học và y tế có tiến bộ đến đâu, người ta vẫn không thể “thỏa hiệp” với Tử thần. Tuy rằng ta có thể trì hoãn cái chết bằng thuốc men và lối sống lành mạnh, thì cuối cùng, nó vẫn sẽ đến.

Đó là sự thật chắc chắn mà không ai có thể chống lại. Là chân lý vĩ đại duy nhất – nền tảng của mọi chân lý khác. Như Đức Phật đã tuyên bố:

Cuộc sống thì bất định, chỉ có cái chết là chắc chắn.



1.1. CUỘC SỐNG KHÔNG CÓ GÌ CHẮC CHẮN

Thoạt nghe có vẻ đáng buồn, song tôi tin rằng đó là nhận thức quan trọng và cần thiết nhất trong đời.

Nếu thời gian ta được ban cho là có hạn, làm sao ta có thể cứ chìm đắm trong lo lắng và băn khoăn, “Nếu tôi thất bại thì sao?”

Cái chết không phải một lời nguyền, mà là một phước lành – một hồi chuông cảnh báo. Nó chính là tiếng nói của vũ trụ đang thì thầm với ta: “Đừng chờ đợi nữa! Hãy hành động NGAY BÂY GIỜ!”

Chính vì thực tại của cái chết – mà mỗi khoảnh khắc đều trở nên quý giá. Chính nó là chìa khóa mang lại [ý nghĩa cho kiếp nhân sinh](#), là động lực cuối cùng thúc đẩy ta thực hiện “bước nhảy của niềm tin”.

Quả vậy, con người đâu biết ngày giờ của mình. Khác nào cá chẳng may mắc lưới, tựa như chim sa bẫy, con cái loài người cũng mắc họa như thế khi tai họa thành linh ập xuống trên họ.

Giăng viên 9:11-12



1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN

Không ai cảm thấy dễ chịu khi trải nghiệm sự không chắc chắn cả; mặt khác, thật phi lý khi theo đuổi ý niệm về sự “chắc chắn”.

Voltaire

Quan điểm triết học về sự bất định

Đứng trước những mối lo hiện sinh mà ta vừa bàn luận phía trên, phản ứng tự nhiên của con người là đi tìm manh mối và lời giải cho nó.

Xét cho cùng, xu hướng của xã hội là coi trọng giải pháp hơn vấn đề. Từ nhỏ, chúng ta được dạy rằng trả lời “Tôi không biết” là dấu hiệu của sự thất bại. Chúng ta muốn các chuyên gia đưa ra câu trả lời “đúng”, các nhà lãnh đạo chỉ cho ta con đường “đúng đắn”, cũng như một bộ quy tắc rõ ràng để an tâm tuân theo.

Khao khát này là bản năng rất tự nhiên. Tuy nhiên, tôi dám khẳng định rằng, bám víu quá mức vào nó thường gây hại nhiều hơn là có lợi.

Càng cố gắng tìm kiếm một “tấm bản đồ” – một câu trả lời “đúng” duy nhất – con người càng cứng nhắc và đánh mất sự linh hoạt. Thay vì thừa nhận giới hạn bản thân và xem trọng tinh thần học hỏi, chúng ta cho rằng tình trạng “Tôi không biết” là một mối nguy cần loại bỏ.

Kết quả là, chúng ta chỉ thu thập những chứng cứ củng cố niềm tin hiện tại của mình, trong khi bác bỏ mọi cách suy nghĩ/ cá nhân/ hệ giá trị khác biệt.

Và “sự chắc chắn” có được từ thái độ sống này thực sự rất mong manh.

1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN

Càng nghĩ mình “hiểu rõ” sự phức tạp của thế giới, chúng ta càng sợ hãi khi phải đối diện trực tiếp với nó.

Với tôi, đây chính là lúc triết học phát huy tác dụng của nó.

Giá trị lớn nhất của triết học không phải là cho ta một “tấm bản đồ” tốt hơn. Đúng hơn, nó cho ta lòng can đảm để đặt ra những câu hỏi tốt hơn – cũng như dũng khí để sống mà không cần có “bản đồ”.

Ở dạng thuần khiết nhất, thực hành triết học chính là thực hành sống trong trạng thái “Tôi không biết”.

Dạy người ta cách để sống trong sự không chắc chắn mà không bị tê liệt vì do dự – đó chính là nhiệm vụ lớn nhất của triết học trong thời đại ngày nay.

Bertrand Russell



1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN

Phong cách sống khiêm nhường này có nguồn gốc từ hàng chục thế kỷ trước. Thời Hy Lạp cổ đại, triết gia Socrates – sau khi dành cả đời để tra vấn và đối chất với các nhà thông thái ở Athens – cuối cùng đi đến kết luận như sau:

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

Như Socrates nhận ra, trí tuệ đích thực không phải là “nhồi nhét” cho đầy kiến thức trong đầu. Nó đến từ thái độ khiêm nhường – đủ để ý thức về **sự mênh mông của những gì bản thân chưa biết**. Chính nó là khởi nguồn của mọi sự học hỏi.

Hàng ngàn năm sau, ý tưởng tương tự được tái hiện trong quan điểm triết học hiện sinh – cả thể tục lẫn tôn giáo. Tuy có những khác biệt trong phương pháp tiếp cận, các triết gia hiện sinh nhìn chung đều thống nhất ở mối quan tâm với **vai trò của cá nhân, ý chí tự do, trách nhiệm và nỗi bất an với những điều chưa biết**. Jean-Paul Sartre cho rằng, tự do là “bản án” dành cho nhân loại. Không có số phận hay “Thiên mệnh” định sẵn nào cả; con người hoàn toàn chịu trách nhiệm kiến tạo ý nghĩa thông qua **lựa chọn của mình**.

Nhận thức về sự bất định không chỉ có ở nhãn quan thể tục. Søren Kierkegaard, một nhà hiện sinh Cơ đốc giáo, lập luận rằng đức tin chân chính không đến từ “sự chắc chắn” khách quan của giáo điều nhà thờ. Đối với ông, nó là kết quả của một “**bước nhảy của niềm tin**” (**leap of faith**) – một lựa chọn đầy chủ quan và nhiệt huyết, vượt ra khỏi mọi logic lý tính thuần túy.

Như có thể thấy, điểm chung của các nhà tư tưởng trên là kết luận rằng, **ý nghĩa cuộc sống** không ở “ngoài kia”, nhưng ở “trong đây” –

1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN

thể hiện qua những lựa chọn mà cá nhân tự đưa ra cho chính mình.

Về phương diện khách quan, con người chỉ có sự không chắc chắn, nhưng chính điều này càng làm “bừng cháy” niềm đam mê vô hạn trong nội tâm. Chân lý nằm ở việc chấp nhận sự không chắc chắn đó và lao vào nó với niềm đam mê vô hạn.

Søren Kierkegaard



Sự khác biệt giữa nhãn quan triết học & tôn giáo

Mục tiêu của triết học không phải là sở hữu chân lý, mà là không ngừng tìm kiếm chân lý. Trong triết học, câu hỏi quan trọng hơn câu trả lời, và mỗi câu trả lời đều dẫn đến những câu hỏi mới.

Karl Jaspers

Việc đề cao trải nghiệm cá nhân hơn giáo lý cứng nhắc, mang tính “bề nổi” là điểm xung đột lớn nhất giữa triết học và một số tôn giáo có tổ chức. Từ những gì quan sát được, tôi cho rằng xu hướng chung của tôn giáo là mang lại sự an ủi và bình an nội tâm cho nhiều người nhất có thể. Thông qua kinh sách, các câu chuyện dụ ngôn, bộ quy tắc đạo đức/ điều răn, cùng lời hứa về sự cứu rỗi/ giải thoát, tôn giáo giúp đám đông dân chúng dễ dàng trả lời các [câu hỏi hiện sinh](#) căn bản như

1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN

“Mục đích cuộc sống là gì?”, “Điều gì sẽ xảy ra sau cái chết?”, v.v...

Bản thân tôi cũng là tín đồ tôn giáo – được nuôi dạy trong hệ tư tưởng Kitô, cũng như từng tiếp xúc và khá thích thú các quan điểm Đông phương như Phật giáo và Đạo giáo. Một mặt, tôi rất trân trọng tinh thần cộng đồng và hướng thiện mà tôn giáo mang lại; mặt khác, tôi không thể không cảm thấy rằng tôn giáo – trong nỗ lực thu hút quần chúng – đã đơn giản hóa quá mức thông điệp ban đầu của nó.

Trong nhiều trường hợp, các lãnh đạo tôn giáo có xu hướng cố sù cho một “niềm tin giả tạo”, thiếu phù hợp với thực tế phức tạp của xã hội.

Công bằng mà nói, đó không phải là bộ mặt duy nhất của tôn giáo. Trong lịch sử, các nhà thần bí như Thomas Merton, Francis thành Assisi, hay nhà thơ Rumi của trường phái Sufi đã không ngừng nhấn mạnh về tầm quan trọng của sự “bất khả tri” đối với đức tin. Rằng chỉ thông qua trải nghiệm trực tiếp, dám rũ bỏ mọi quy chuẩn thông thường của con người, cá nhân mới có thể cảm nghiệm và kết nối với các chiều kích của Thực tại tối hậu.

Tuy nhiên, lập trường chính thống của phần lớn tôn giáo thì hoàn toàn ngược lại với triết học – vốn đòi hỏi người thực hành phải sẵn sàng tra vấn những thứ được xem là “chân lý tuyệt đối”, chấp nhận và không ngại sống chung với sự không chắc chắn.

***Không gì có thể che giấu khuôn mặt của Thượng đế như tôn giáo.
Trong nhiều trường hợp, người ta thậm chí coi tôn giáo ngang
hàng với Thượng đế.***

Martin Buber

1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN



Nói đến đây, tôi nhớ có lần tình cờ đọc được [một câu chuyện về Đức Đạt Lai Lạt Ma](#). Trong một cuộc phỏng vấn, nhà khoa học Carl Sagan đặt câu hỏi rằng ngài sẽ làm gì nếu khoa học có thể bác bỏ thuyết luân hồi – một giáo lý cốt lõi trong đức tin Phật giáo.

Và bạn biết gì không?

Đức Đạt Lai Lạt Ma mỉm cười và đáp: “Nếu khoa học có thể phủ nhận thuyết luân hồi, **Phật giáo Tây Tạng sẽ từ bỏ nó ... nhưng sẽ rất khó để khoa học có thể bác bỏ được luân hồi.**”

Lần đầu tiên đọc câu chuyện này, tôi cảm thấy thật buồn cười với câu trả lời của Lạt Ma. Nếu đúng là luân hồi không có thật, thì không chỉ giáo lý Phật giáo sẽ bị lung lay tận gốc – mà ngay cả địa vị của ngài, với tư cách người kế vị xứng đáng của Đức Lạt Ma đời trước, cũng sẽ bị hủy hoại hoàn toàn.

Mặt khác, tôi không thể không cho rằng, có điều gì đó sâu sắc hơn nhiều ẩn sau đó.

1.2. GÓC NHÌN CỦA CỔ NHÂN

Nếu nhìn đủ sâu, hẳn bạn sẽ nhận ra: đây không phải là tiếng nói của chủ nghĩa giáo điều mù quáng, mà là của một trí tuệ khôn ngoan thực sự. Một tiếng nói của tình yêu đối với chân lý, vượt lên bất kỳ niềm tin đơn lẻ nào.

Điền Đức Đạt Lai Lạt Ma thể hiện qua câu trả lời của ngài là: mục tiêu của bất kỳ con đường tâm linh hay triết học nào không phải là mù quáng bảo vệ “con đường” đó (chủ nghĩa, giáo điều) – nhưng là trau dồi trí tuệ và thực hành tâm từ.

Đây mới chính là ‘đích đến’ thực sự. Cho dù con đường bạn đi là Phật giáo, Cơ đốc giáo hay chủ nghĩa nhân văn thế tục, mục đích không phải là tôn thờ chính nó, mà là đi đến **giác ngộ thực sự**.

Sau cùng thì, lựa chọn hoàn toàn thuộc về ta. Chúng ta có thể quyết định tiếp tục sống trong “khu vườn” nhỏ bé và khép kín của chính mình – hoặc có thể mạo hiểm bước vào “vùng hoang dã” của thực tại.

Tôi chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng. Đừng nhìn ngón tay. Hãy nhìn vào mặt trăng.

Thích Ca



1.3. VÌ SAO CON NGƯỜI E NGẠI SỰ BẤT ĐỊNH?

Lý do thế giới bên ngoài có vẻ tối tăm và mơ hồ đơn giản vì tôi không hiểu chính mình. Bản thân thế giới tự nó vốn không có sự mơ hồ.

Gabriel Marcel

Dũng cảm khám phá “vùng hoang dã” của thực tại, lựa chọn sự thật thay vì giáo điều cứng nhắc. Đó hẳn là lý tưởng tuyệt vời phải không?

Nhưng sự thực thì, “**nói thì dễ hơn làm**”.

Về lý trí, chúng ta biết rằng thái độ phù hợp với sự bất định là chấp nhận nó. Nhưng sâu bên trong, ta lại không muốn hành động như vậy.

Nguyên nhân vì đâu mà ra?

Vì sao chúng ta muốn tìm kiếm sự an nhàn trong “khu vườn” của bản thân – ngay cả khi biết rằng nó sẽ trở thành cái lồng giam cầm mình – thay vì lựa chọn khôn ngoan là đối mặt với những điều chưa biết?

Cơ chế sinh học

Tôi tin rằng câu trả lời không phải do ta yếu đuối hay ngu ngốc. Mà bởi vì **chúng ta là con người**, và vì **sinh tồn là bản năng của nhân loại**.

Suy cho cùng, bộ não con người không tiến hóa để tìm kiếm chân lý vũ trụ – mà để duy trì sự sống. Đối với tổ tiên thuở xa xưa, sự bất định chính là mối đe dọa lớn nhất.

Thứ gì đó di chuyển trong bụi rậm không phải bí ẩn triết học nào cả,

1.3. VÌ SAO CON NGƯỜI E NGẠI SỰ BẤT ĐỊNH?

mà rất có thể là dấu hiệu cho sự hiện diện của một loài thú săn mồi.

Tìm thấy một loại trái cây lạ không phải “phát kiến” vĩ đại nào cả; rất có thể, nó là một thứ trái cây có độc.

Theo thời gian, tâm trí chúng ta trở thành những “cỗ máy dự đoán”. Khả năng tìm ra trật tự và khuôn mẫu trong hỗn loạn chính là vũ khí tối thượng cho mục đích sinh tồn. Khi một tình huống rõ ràng và có thể dự đoán được (“Thứ trái cây này an toàn”), não bộ sẽ ban cho chúng ta một phần thưởng nhỏ. Nhưng khi mọi thứ đều không rõ ràng (“Tôi không biết có gì trong bụi cây kia”), nó sẽ giống lên một hồi chuông cảnh báo.

Cảm giác lo lắng cồn cào trong bụng bạn không phải “điểm yếu tính cách” nào cả; nó là bản năng sinh tồn đã ăn sâu vào [tiềm thức](#) nhân loại. Đó là khi cơ thể bạn đang gào thét: “Nguy hiểm! Làm gì đó đi! Đi tìm câu trả lời ngay!”

Ngay khi vấn đề được giải quyết và “nỗi đau khổ vì điều chưa biết” tan biến, não bộ đồng thời kích hoạt phản ứng nhẹ nhõm trong người. Đây là cơ chế chung của con người – một hiện tượng mà tâm lý học hiện đại gọi là nhu cầu “khép lại nhận thức” ([cognitive closure](#)).

Trạng thái “không trắng cũng không đen” là thứ mà phần lớn chúng ta đều dị ứng. Đó là lý do tại sao ta mong muốn các khuôn mẫu, đặt ra luật lệ, đòi hỏi những lời hứa hẹn, và dùng đến các cơ chế như KPI để duy trì cảm giác tự chủ.

Như tâm lý học đã chỉ ra, đây là yếu tố cần thiết cấu thành hạnh phúc và động lực của con người.

1.3. VÌ SAO CON NGƯỜI E NGẠI SỰ BẤT ĐỊNH?



Sợ thất bại

Và còn một lý do nữa. Không chỉ những điều chưa biết; con người còn bị chi phối bởi **nỗi sợ thất bại**.

Chúng ta sợ lãng phí thời gian – thứ tài nguyên duy nhất, hữu hạn mà ta có được.

Chúng ta muốn một sự đảm bảo – muốn biết rằng nếu dồn hết tâm huyết, tiền bạc và thời gian vào một dự án, một mối quan hệ, hay một sự nghiệp mới, thì “chắc chắn tôi sẽ được đền đáp”. Ý tưởng rằng ta có thể dốc hết sức lực để rồi chẳng được gì nghe có vẻ thật... bất công.

Chính suy nghĩ đó là nguyên nhân nhiều người bỏ cuộc ngay từ đầu.

Chúng ta sẵn sàng trả giá khi cơ hội thành công cao – nhưng lại ngần ngại khi cơ hội thành công thấp. Chúng ta muốn đảm bảo rằng nỗ lực hy sinh của mình sẽ không trở nên vô ích. Chúng ta sợ hãi trước viễn cảnh phải dốc hết sức lực cho mục tiêu – để rồi cuối cùng lại trắng tay. “Như vậy thì thật bất công làm sao!” Thế là ngay từ đầu, ta quyết định không nên đánh cược. Nếu không cam kết, sẽ chẳng phải lo lãng phí cái gì cả.

Marshall Goldsmith, ‘Sống đời mãn nguyện’

1.3. VÌ SAO CON NGƯỜI E NGẠI SỰ BẤT ĐỊNH?



Văn hóa hiện đại

Và nỗi sợ hãi trên càng được củng cố bởi chính cái xã hội mà chúng ta đã tạo ra – một xã hội không ngại “rao bán” những lời hứa hẹn về sự “chắc chắn”/ “đảm bảo”.

Chúng ta được dạy phải luôn có một “kế hoạch 5 năm”. Chúng ta trở thành nạn nhân của cái mà Tiến sĩ Goldsmith gọi là “**Căn bệnh trầm kha của Tây phương**” ([the Great Western Disease](#)) – niềm tin ngây ngô rằng “Tôi sẽ hạnh phúc khi...”

- “...khi tôi được thăng chức.”
- “...khi tôi mua được nhà.”
- “...khi tôi tìm thấy người bạn đời lý tưởng.”

Và phần lớn cứ sống với ý niệm về cuộc đời như một “câu chuyện thần tiên” tuyến tính, sẽ đi đến một “hồi kết có hậu”.

Xã hội hiện đại tưởng thưởng cho những ai có câu trả lời, mà lại bỏ qua những ai dám can đảm đặt câu hỏi. Chúng ta đã quen với việc đánh đồng “biết” với thành công và “không biết” với sự bất tài.

1.3. VÌ SAO CON NGƯỜI E NGẠI SỰ BẤT ĐỊNH?

Vậy nên phần lớn giả vờ là mình biết nhiều hơn so với thực tế. Chúng ta gặt đầu trong các buổi họp, đưa ra những câu trả lời chắc chắn (trong khi chỉ đang đoán mò), ngưỡng mộ những hình tượng “hoàn hảo” trên mạng xã hội (trong khi trong lòng cảm thấy bất an và hổ thẹn với bản thân).

Càng cố gắng điều khiển mọi thứ đi theo “đúng” hướng, chúng ta càng bị kẹt trong vòng xoáy của căng thẳng và lo âu.

Sự lo lắng không đến từ việc suy nghĩ về tương lai, mà đến từ việc muốn kiểm soát nó.

Kahlil Gibran



Tổng kết lại, nỗi bất an khi đối diện với sự bất định là kết quả tổng hòa của **bản năng sinh học, thói quen tâm lý, cũng như cơ chế vận hành của xã hội hiện đại**. Đó không phải một khiếm khuyết cá nhân, nhưng là thực tế chung của con người.

Một khi đủ can đảm nhìn nhận thực tại như đúng bản chất của nó – đó là ta đã sẵn sàng để có thái độ phù hợp với sự bất định.

THÁI ĐỘ PHÙ HỢP VỚI SỰ BẤT ĐỊNH



Sự khai sáng không đến từ việc “đuổi theo ánh sáng”, mà đến từ khả năng nhận thức và đón nhận bóng tối.

Carl Jung

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Nếu mọi thứ trong đời đều có thể dự đoán được, thì nó sẽ không còn được gọi là “cuộc sống” nữa. Nó sẽ trở nên vô vị.

Eleanor Roosevelt

Như chúng ta đã thấy, sự bất định là bản chất của cuộc sống, một thực tế không thể tránh khỏi. Vậy nên, điều ta có thể làm không phải chối bỏ – mà là **chấp nhận** nó.

Vì sao ư? Vì nó chính là chìa khóa **dẫn tới một cuộc đời đích thực**.

Nuôi dưỡng sự bền bỉ & trưởng thành

Giá trị thực sự của con người được bộc lộ không phải khi thoải mái an nhàn, nhưng là vào thời điểm khó khăn và xung đột.

Martin Luther King Jr.

Một cuộc sống lấy những kỳ vọng “chắc chắn” làm nền tảng thực tế rất mong manh. Nó cũng giống như một “ngôi nhà xây trên cát” vậy. Thoạt nhìn có vẻ vững chắc, nhưng chỉ cần một “cơn bão” bất ngờ – mất việc, bệnh tật, chia tay – cũng đủ để nhanh chóng phá hủy nó.

Mặt khác, khi sẵn sàng đón nhận sự bất định, cá nhân cũng đồng thời có cơ hội phát huy sức mạnh nội tại, mạnh mẽ và kiên cường hơn – như một “ngôi nhà được xây trên đá”.

Nếu thử nhìn lại cuộc sống của chính mình, hẳn bạn sẽ đồng ý với tôi rằng, sự **trưởng thành** thực sự không diễn ra khi mọi thứ đều suôn sẻ.

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Bản thân tôi khi từ bỏ công việc cách đây hai năm – những tháng đầu quả thực vô cùng đáng sợ. Tuy nhiên, chính khoảng thời gian bất định này đã “tôi luyện” tôi – nó buộc tôi phải ứng biến, học hỏi kỹ năng và thói quen mới. Theo thời gian, tôi dần thay đổi lối sống từ thường xuyên ăn ngoài sang nấu ăn nhiều hơn. Thay vì mua sắm theo cảm tính, tôi bắt đầu tự hỏi: “Liệu thứ này có thực sự cần thiết không?”.

Và thế là, tôi đã khám phá ra sự tồn tại của một sức mạnh nội tại, luôn ẩn sâu bên trong mình.

Không ai có thể “thành nhân” trong hoàn cảnh an nhàn. Chỉ khi tấm “bản đồ” trên tay trở nên vô dụng, ta mới có động lực để sáng tạo và thích nghi. Và đó là lúc sự phát triển thực sự bắt đầu.

Nghiên cứu tâm lý cũng chỉ ra rằng, khả năng chịu đựng sự bất định (uncertainty tolerance) là yếu tố quan trọng giúp duy trì sức khỏe tâm thần. Ngược lại, càng cố gắng kiểm soát mọi thứ, chúng ta càng dễ rơi vào kiệt sức và căng thẳng.

Cuộc sống tốt hay không đều tùy thuộc vào việc bạn có thể vui vẻ đón nhận những điều không chắc chắn như thế nào.

Tony Robbins



2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Mở ra những cơ hội mới

Nếu có thể biết rõ cuộc sống của mình từ đầu đến cuối, liệu rằng bạn có muốn thay đổi điều gì không?

Louise Banks, ‘Cuộc đổ bộ bí ẩn’ (2016)

Một câu hỏi khá thú vị phải không? Mới ban đầu, viễn cảnh biết hết tất cả mọi thứ nghe có vẻ thật hấp dẫn, nhưng sau một thời gian... chẳng phải nó sẽ trở nên rất nhàm chán hay sao?

Tôi nhớ hồi nhỏ, bản thân từng khá thích trò chơi điện tử. Rất nhiều lần, tôi bị “mắc kẹt” ở một đoạn nhất định trong trò chơi. Thời đó chưa có Internet hay guide online nào cả; thế nên tôi không có lựa chọn nào khác ngoài việc tự “vò đầu” suy nghĩ – cứ đi đi lại lại cùng một chỗ, thử nhiều vật phẩm khác nhau, ấn thử nút này đến nút kia.

Những khoảnh khắc thử nghiệm ấy khá tốn thời gian, song chính nó đã khiến trải nghiệm chơi game trở nên thú vị và khó quên biết bao! (ít nhất đối với đứa trẻ “tôi” thời đó)

Rồi thì mạng Internet trở nên phổ biến. Đột nhiên, tôi có thể xem hướng dẫn, đọc toàn bộ cốt truyện trước cả khi bắt đầu, thậm chí tha hồ thử “cheat code”. Ban đầu, cảm giác thật khó tin – cứ như thể tôi đã trở thành một “vị thần” tí hon vậy. Tôi có thể nhanh chóng giải mọi câu đố, cũng như đánh bại mọi “trùm cuối” dễ dàng như không.

Nhưng sau một thời gian... trò chơi bỗng trở nên thật nhàm chán. Sự kỳ diệu dần biến mất. Tôi không còn là một nhà thám hiểm nữa, mà chỉ là một “cỗ máy thu thập thành tích” – không hơn không kém.

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Đây chính là cái bẫy của việc quá khao khát sự chắc chắn trong cuộc sống. Chúng ta đánh đổi sự hồi hộp của cuộc phiêu lưu để lấy một kết quả an toàn nhưng vô vị.

Chúng ta tưởng rằng bản thân muốn có “cheat code”; thế nhưng điều ta thực sự khao khát chính là trải nghiệm khám phá.

Chính viễn cảnh giấc mơ thành hiện thực là điều khiến cuộc sống trở nên thú vị.

Paulo Coelho



Mặt khác, càng bị [ám ảnh bởi một mục tiêu](#)/ con đường, chúng ta càng khép mình trước cơ hội khác. Chẳng hạn, cống hiến cả đời cho một chuyên ngành có thể giúp bạn thành công vang dội trong lĩnh vực đó, nhưng cũng đồng nghĩa với việc bỏ lỡ những đam mê/ năng lực khác.

Khi cứng nhắc bám sát một kế hoạch, chúng ta đồng thời phủ nhận

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

những “món quà của cuộc sống” – một cuộc gặp gỡ tình cờ, hay một sự kiện may mắn có thể dẫn đến những tình bạn, cơ hội việc làm hoặc học hỏi mới. Theo nghĩa này, việc theo đuổi “sự chắc chắn” chỉ làm nảy sinh “sự không chắc chắn” trong việc khám phá những tiềm năng mới, khiến ta đánh mất niềm vui trong mỗi ngày sống mà thôi.

Khuyến khích học tập & kết nối

Thông thường, khi nghe hoặc đọc điều gì đó mới, xu hướng của chúng ta là so sánh nó với quan niệm của riêng mình. Nếu giống, chúng ta chấp nhận... Nếu khác, chúng ta cho rằng suy nghĩ đó là sai. Trong cả hai trường hợp, chúng ta đều chẳng học được gì.

Thích Nhất Hạnh

Nỗi ám ảnh về sự “chắc chắn” không chỉ làm giảm giá trị cuộc sống – mà còn cả tư duy của chúng ta. Ngay khi tin chắc rằng mình đã có “câu trả lời đúng”, chúng ta đồng thời thôi lắng nghe và học hỏi. Chúng ta tự nhốt mình trong “nhà tù” tâm trí, nơi chỉ những ý kiến phù hợp với thế giới quan sẵn có của bản thân mới có thể lọt vào.

Thật thoải mái khi ở trong “nhà tù” đó, nhưng cái giá phải trả sẽ là nguy cơ đánh mất tiềm năng phát triển cùng các mối quan hệ xã hội.

Chấp nhận sự bất định là cách duy nhất để thoát khỏi tình trạng bế tắc này. Chỉ khi đủ can đảm thừa nhận “Tôi không biết”, thì khao khát muốn biết mới trở thành thực tại sống động trong đời.

Chỉ khi đó, ta mới ngừng so sánh bản thân để bắt đầu lắng nghe và đặt câu hỏi. Và khi ấy, ta mới có thể thực sự tham gia đối thoại lành mạnh.

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Giờ đây, mục tiêu không còn là “chiến thắng” cuộc tranh luận nữa, mà là thấu hiểu đối phương cũng như chính mình.

Thay vì tìm cách phân định trắng hay đen, điều đôi bên hướng tới sẽ là hỗ trợ nhau cùng bước qua “vùng xám”.

Sự chắc chắn là kẻ thù lớn nhất với tình hiệp nhất và khoan dung.

Robert Harris, ‘Conclave’



Chất xúc tác cho sự sáng tạo & tiến bộ

Nếu chúng ta biết rõ mình đang làm gì, thì nó sẽ không còn được gọi là “nghiên cứu” (research) nữa, phải không?

Albert Einstein

Sáng tạo, về bản chất, là một hành trình bước vào “cõi vô định”. Đó là khi ta tham gia “kiến tạo” một điều gì đó mới mẻ, chưa từng tồn tại trên thế giới này.

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Ngược lại, càng bám vào sự chắc chắn, chúng ta càng chỉ có thể tạo ra một thứ đã có sẵn. Việc tuân thủ nghiêm ngặt một công thức đã định, “rập khuôn” theo một bộ quy tắc hay kế hoạch lâu năm tuy có thể đảm bảo đầu ra, nhưng sẽ không thể dẫn tới kết quả độc đáo gì.

Hãy thử tưởng tượng một cuốn sách tô màu mà bạn chỉ cần tô màu theo số. Hoàn toàn chắc chắn phải không? Mọi thứ đều đảm bảo; thứ bạn tạo ra sẽ vô cùng chính xác.

Tuy nhiên, đây **không phải sáng tạo**, mà chỉ đơn thuần là **bắt chước**.

Ngược lại, một họa sĩ làm việc với một tấm vải trắng thì phải đối mặt với cảm giác bất định thực sự. Không biết liệu tác phẩm cuối cùng sẽ trông như thế nào – liệu nó có hoàn chỉnh không, họ cứ đơn giản thử nghiệm, thất bại, xóa đi, rồi lại vẽ mới. Không có gì hướng dẫn nét cọ của họ, ngoài tiếng nói mơ hồ của [trực giác](#).

Chỉ khi đó, nghệ thuật đích thực mới có thể ra đời.



2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

Nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho các tiến bộ của loài người. Trong lịch sử, mọi phát kiến và đột phá vĩ đại chỉ xuất hiện khi ai đó đủ dũng khí đặt câu hỏi: “Điều gì sẽ xảy ra nếu...?” – để sau đó bắt tay vào hành động, không sợ sai lầm hay bị người khác chế giễu.

Khi các nhà khoa học thuở đầu đặt câu hỏi “Ánh sáng là gì?”, họ không có câu trả lời chắc chắn, cũng không biết liệu biết thì có giúp ích được gì không. Điều duy nhất thúc đẩy họ là sự tò mò thuần túy.

Các nhà giả kim khi cố gắng biến chì thành vàng – tuy khởi đầu từ một tiền đề “sai lầm” (và cuối cùng không tạo ra vàng như mong muốn), song chính nỗ lực của họ đã đặt nền móng cho ngành hóa học sau này.

Những nhà thám hiểm như Columbus và Magellan dẫn thân ra biển lớn mà không có bất kỳ đảm bảo nào về đích đến; họ chỉ đơn giản bắt nguồn từ một “giả thuyết” – cùng dũng khí đối diện với cõi vô định.

Tất cả những hành động này đều là những “bước nhảy của niềm tin” – lòng can đảm chấp nhận rằng **không có gì đảm bảo sẽ thành công cả**. Chính nó là động lực đằng sau mọi sự đổi mới và phát triển.

Ngay cả khi không phải nhà thám hiểm hay nhà khoa học, chúng ta vẫn thường xuyên đối mặt với những “chuyến hành trình” tương tự:

- Tôi có nên chọn nghề này không?
- Tôi có nên di cư không?
- Tôi có nên kết hôn với người này không?

Cho dù có thu thập bao nhiêu dữ liệu đi nữa, bạn vẫn không thể đi đến một câu trả lời “chắc chắn đúng”. Không một bảng tính, công thức hay

2.1. TÂM THỂ CHẤP NHẬN

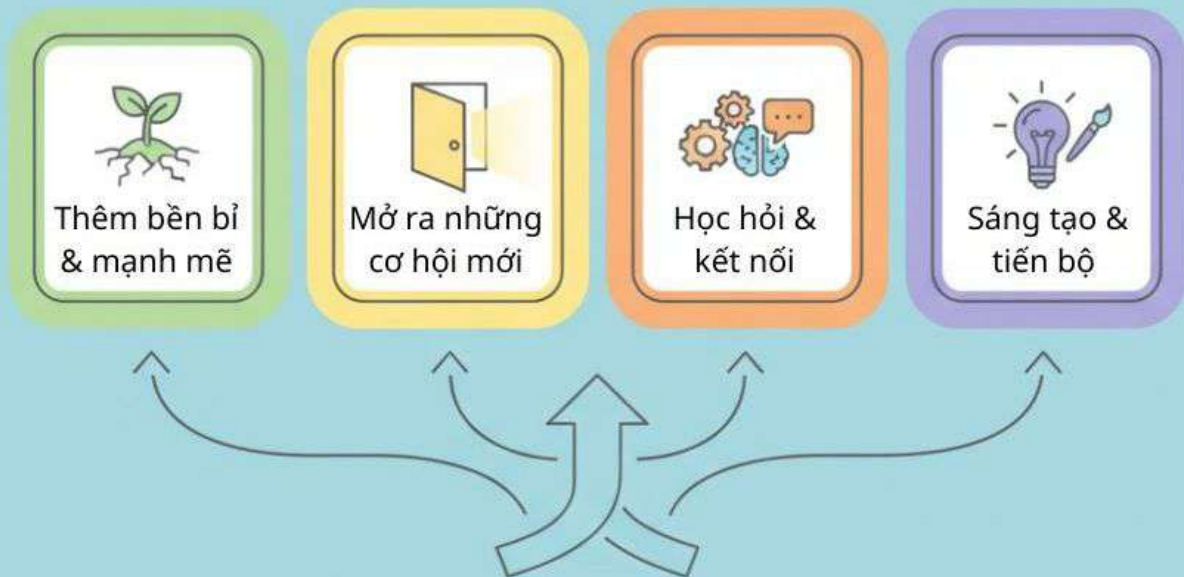
mô hình nào có thể tính toán được bạn sẽ trở thành người thế nào sau mỗi lựa chọn.

Đó là lý do tại sao chúng ta cần ngừng bám víu vào “chân lý” để hành động dựa trên hệ giá trị, trực giác, cũng như niềm tin rằng “dù kết quả thế nào, tôi cũng có thể xử lý được”.

Tương lai thì mờ mịt, nhưng chính sự không chắc chắn này là cội nguồn của sáng tạo.

Ilya Prigogine

Sức mạnh của sự bất định



2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

Người nào bắt đầu với sự chắc chắn sẽ kết thúc trong sự bất định. Ngược lại, ai bắt đầu với sự bất định, thông qua đặt câu hỏi, nghi vấn và khám phá, cuối cùng sẽ đạt đến sự chắc chắn tuyệt đối.

Jiddu Krishnamurti

Hắn đến đây, một số bạn đọc sẽ thắc mắc:

“Nếu từ bỏ hết mọi sự chắc chắn, vậy tôi sẽ đi về đâu?”

Một hành trình không có bản đồ. Một cuộc sống không có con đường “đúng đắn” rõ ràng. Chẳng phải suy nghĩ như vậy sẽ dẫn đến một thế giới rất hỗn loạn hay sao?

Nếu không có ý nghĩa hay “chân lý” tuyệt đối, chẳng phải chúng ta sẽ rơi vào chủ nghĩa hư vô và tin rằng “cuối cùng, chẳng có gì quan trọng” hay sao?

Câu hỏi này làm tôi nhớ đến câu nói nổi tiếng của Dostoevsky:

Nếu Thượng đế không tồn tại, thì mọi thứ đều được cho phép.

Như thể hiện qua câu nói trên, ai trong chúng ta cũng mang trong mình nỗi sợ đầy bản năng về cái gọi là “sự sụp đổ của ý nghĩa”. Một thế giới mà trong đó mọi thứ đều tương đối, và chẳng có gì là chắc chắn cả. Một con dốc trơn trượt, dẫn người ta đến với “bóng tối không đáy”.

Bản thân tôi trong quá trình tự khám phá đã băn khoăn rất nhiều về vấn đề này. Cho đến một ngày, tôi chợt “ngộ” ra rằng, suy nghĩ như vậy chỉ khiến người ta rời xa khỏi vấn đề.

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

Chấp nhận sự bất định hoàn toàn không phải dấu hiệu của chủ nghĩa hư vô; ngược lại, chính nó là biểu hiện của **sự khiêm nhường tốt bậc**.



Bám víu vào một niềm tin cứng nhắc, rằng chỉ riêng bản thân/ tập thể mình thuộc về mới sở hữu “chân lý” duy nhất... đó mới là ngạo mạn thực sự.

Giống như “con ếch ngồi đáy giếng” tin rằng cái không gian nhỏ bé của nó là “toàn bộ thế giới”. Ngay khi tin rằng tầm nhìn hạn hẹp của mình là “chân lý tuyệt đối”, chúng ta sẽ trở nên mù quáng – cả về mặt trí tuệ lẫn tâm linh.

Nói đến đây, tôi chợt nhớ hồi nhỏ từng nghe vị linh mục nọ – trong một buổi lễ Chủ nhật – tìm cách “bác bỏ” thuyết tiến hóa và luân hồi.

Về cơ bản, lập luận của ông là như sau:

- **Về thuyết tiến hóa:** “Nếu đúng như vậy, cứ mang một con khỉ về nhà và nuôi nó lớn; cuối cùng nó cũng sẽ thành con người.”
- **Về thuyết luân hồi:** “Nếu có luân hồi, thế thì tại sao dân số thế giới cứ tiếp tục tăng lên?”

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

Tuy rằng bản thân tôi khi ấy hoàn toàn chưa hiểu gì về hai lý thuyết này, song tôi vẫn ít nhiều cảm thấy không thoải mái với lập luận của ông. Làm sao có thể đơn giản đến như vậy?

Sau này tôi mới hiểu ra, đó chỉ là một hình thức nguy hiểm – không hơn không kém. Mục đích của nó không phải là tìm kiếm sự thật hay khơi gợi tinh thần học hỏi, mà chỉ để “bịt miệng” người khác. Một cách để người ta tạo ra cảm giác “chắc chắn” giả tạo, kiểu “**Bốn chân tốt, hai chân xấu**” vậy.

Lập luận phản đối thuyết tiến hóa đã không tính đến giả định rằng, toàn bộ quá trình tiến hóa diễn ra dưới những điều kiện tự nhiên rất đặc biệt, trong khoảng thời gian hàng trăm triệu năm – chứ không chỉ một đời người.

Còn lập luận phản đối thuyết luân hồi thì cực kỳ sai lầm khi cho rằng, tái sinh chỉ diễn ra trong phạm vi xã hội loài người – mà quên mất rằng trong tư tưởng phương Đông, vũ trụ còn có rất nhiều cảnh giới khác nữa. (cõi Trời, cõi Người, Asura, cõi Súc sinh, Ngạ quỷ và Địa ngục)

Trong cả hai trường hợp, một sự thật phức tạp, vượt lên trí hiểu và cảm thọ thông thường đều bị đơn giản hóa đến mức “lố bịch” – thành một con “bù nhìn” bằng rơm có thể bị lật nhào bất cứ lúc nào.

Đây chính là ví dụ tiêu biểu cho cái tôi gọi là “hèn nhát về mặt trí tuệ”.

Chúng ta thường cho rằng thế giới là tất cả những gì mình có thể cảm nhận hay thấu hiểu. Như con “ếch ngồi đáy giếng”, ta tự ý thu hẹp quy mô thời gian và không gian của vạn hữu cho phù hợp với “vùng an toàn” của mình.

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

Chúng ta chọn sự dễ chịu tức thời của những lời giả dối dễ tiếp thu – thay vì lòng can đảm để đối mặt với chân lý vô biên vô tận.



Triết gia Immanuel Kant từng thảo luận về giới hạn này trong nhận thức. Theo ông, điều con người có thể biết được chỉ là “hiện tượng” (phenomena) – thực tại *như nó THỂ HIỆN ra cho ta, có thể cảm nhận thông qua giác quan*. Dù cố gắng thế nào, ta cũng không thể chạm đến “bản thể” (noumena) – thực tại *như nó VỐN LÀ, không phụ thuộc vào cảm thọ con người*. Nói cách khác, con người không bao giờ có thể thấu hiểu cái gọi là *Thực tại tối hậu* (Ultimate Reality).

Chúng ta giống như con “ếch ngồi đáy giếng”, không bao giờ có thể nhìn thấy đại dương bao la của “bản thể”.

Chấp nhận sự bất định, do đó, có nghĩa là thành thật với giới hạn trong nhận thức con người. Đó là khi ta dám nhìn nhận rằng, thực tế không phải lúc nào cũng tuân theo trực quan – và cái gọi là “sự thật” thì không hề đơn giản. Khi ta sẵn sàng nắm giữ hai ý tưởng đối lập trong đầu cùng một lúc mà không cố gắng loại bỏ một trong hai.

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

Điều trái ngược với một mệnh đề đúng là một mệnh đề sai, nhưng điều trái ngược với một chân lý sâu sắc thì lại là một chân lý sâu sắc khác.

Niels Bohr

Để làm rõ hơn nội dung đã thảo luận cho đến giờ, hãy cùng tôi suy ngẫm câu chuyện [Dụ ngôn về Mũi tên tẩm độc](#) của Đức Phật nhé.

Một người nọ bị trúng một mũi tên tẩm độc. Vị y sĩ vội chạy đến để cứu chữa, nhưng người đó từ chối điều trị. Ông ta nhất quyết không cho vị bác sĩ rút mũi tên ra – cho đến khi biết được tên tuổi người bắn cung, loại cung được sử dụng, cũng như loại lông vũ trên mũi tên.

... Chuyện gì xảy ra sau đó?

Dĩ nhiên, con người tội nghiệp đó chết. Ông ta chết trong nỗ lực tìm kiếm một “câu trả lời chắc chắn”.

Thông điệp của câu chuyện là: **Tất cả chúng ta đều giống người đàn ông đó.** Chúng ta đều bị bắn trúng mũi tên độc của [đau khổ](#) trên hành trình cuộc đời; vậy mà ta lại bị cuốn vào những tranh luận bất tận – dù là về tôn giáo, chính trị, ý thức hệ hay văn hóa. Phần lớn bị mắc kẹt mãi mãi bởi những câu hỏi không lời giải đáp như “ai” và “tại sao”.

Điều thực sự quan trọng không phải là “ai đã bắn mũi tên” mà là “làm thế nào để tháo mũi tên ra”.

Chấm dứt đau khổ của chính mình và giảm bớt đau khổ của những người xung quanh – đó là việc làm cụ thể và thiết thực nhất mà ta có

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

thể thực hiện ngay bây giờ.

Nói cách khác, chúng ta cần chấp nhận sự không chắc chắn – và hành động ngay cả khi chưa biết đầy đủ mọi thứ.

Đây hoàn toàn không phải chủ nghĩa hư vô, mà là một triết lý hướng người ta vào “bây giờ – tại đây”. Vào thái độ phụng sự và quan tâm đến lợi ích của con người.

Thực tế, tinh thần tương tự – ưu tiên hành động từ bi, giúp đỡ người đang gặp hoạn nạn hơn là “chính nghĩa” cứng nhắc và trừu tượng – cũng được phản ánh trong các truyền thống tâm linh khác.

Nếu các ông hiểu được ý nghĩa của câu này: Ta muốn lòng nhân chứ đâu cần lễ tế, ắt các ông đã chẳng lên án kẻ vô tội... Ai trong các ông có một con chiên độc nhất bị sa hố ngày sa-bát, lại không nắm lấy nó và kéo lên sao? Mà người thì quý hơn chiên biết mấy!

Matthew 12:7-12



2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

Không chỉ trong phạm vi thần học hay giáo lý, nguyên tắc đó cũng có thể áp dụng vào cuộc sống thực tế.

Lấy ví dụ, ta hãy cùng suy nghĩ về cuộc khủng hoảng khí hậu toàn cầu hiện tại. Ngay lúc này, nhân loại đang mang trên mình mũi tên độc mang tên “biến đổi khí hậu”. Thay vì rút mũi tên ra, nhiều người lại lãng phí biết bao thời gian vào những suy đoán và tranh luận vô bổ, theo kiểu: “Bao nhiêu phần trăm nguyên nhân là do con người?” hay “Biết đâu ngày nào đó, sẽ xuất hiện một thứ công nghệ ‘thần kỳ’ giúp giải quyết vấn đề thì sao?”

Suy nghĩ kiểu đó cũng y như câu hỏi của người đàn ông trong Dụ ngôn Mũi tên tẩm độc. Điều quan trọng là sẵn sàng **chấp nhận sự bất định và hành động ngay bây giờ** – bằng cách giảm phát thải khí nhà kính, đầu tư vào công nghệ bền vững/ năng lượng tái tạo. Ở cấp độ cá nhân, mỗi người có thể chọn một lối sống xanh hơn (vd: ngừng sử dụng túi ni lông, đi ăn ngoài thay vì đặt đồ ăn trực tuyến, chỉ mua những thứ cần thiết, v.v...)

Từng hành động nhỏ bé đó, khi gộp lại, chính là bước đầu tiên để con người loại bỏ mũi tên độc “biến đổi khí hậu”.

Điều tương tự cũng đúng ở phương diện sức khỏe cá nhân. Khi đột nhiên được chẩn đoán mắc bệnh, nhiều người thường bị ám ảnh bởi những câu hỏi không lời giải đáp như “Tại sao lại là tôi?”, “Nguyên nhân nào gây ra điều này? (do ăn uống/ gen/ lối sống, v.v...)”, hay “Đây có phải do số phận/ ‘nghiệp quật’ hay không?”.

Tuy nhiên, điều thực sự có ý nghĩa không phải là “tại sao”, mà là “**giờ phải làm gì**”. Nói cách khác, hãy nhanh chóng tuân thủ phác đồ điều

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HỮU VÔ

trị, thay đổi chế độ ăn uống, từng bước tập luyện để tăng cường sức khỏe mỗi ngày.

Liệu có một ý nghĩa tối hậu đằng sau mọi việc ta làm hay không? Về phần mình, tôi cho rằng chẳng ích gì khi tranh luận về nó cả.

Dù bạn tin tưởng vào chính trị cánh tả hay cánh hữu, tư bản chủ nghĩa hay xã hội chủ nghĩa, tôn giáo hay vô thần, v.v... cách bạn sống quan trọng hơn nhiều so với lập trường cá nhân của bạn.

Liệu rằng có Thượng đế hay không – và nếu có, liệu rằng bản chất của Thượng đế là gì? (có nhân hình nhân tính/ phiếm thần/ toàn thần, v.v...)

Suy cho cùng, nếu Thượng đế hiện hữu, liệu Ngài có thực sự quan tâm đến việc chúng ta hiểu đúng về Ngài hay không? Liệu Thượng đế sẽ hài lòng khi ta tự khoe khoang về sự “công chính” của bản thân – hay là khi ta đủ khiêm tốn để thừa nhận giới hạn của mình và cố gắng sống một đời đức hạnh?

Tôi cho rằng mỗi người đều có thể tự tìm ra câu trả lời. Về phần mình, quan điểm của tôi rất đơn giản như sau:

“Ai tôn mình lên sẽ bị hạ xuống; còn ai hạ mình xuống sẽ được tôn lên.”

Hãy sống một đời tốt đẹp. Nếu có thần linh – và đó là những vị thần công minh, họ sẽ không quan tâm đến việc bạn đã sùng kính họ thế nào, nhưng là việc bạn đã sống đạo đức ra sao. Nếu có thần linh – và đó không phải là những vị thần công minh, thì bạn không nên tôn thờ họ. Nếu không có thần linh, thì bạn sẽ vĩnh

2.2. KHÔNG PHẢI CHỦ NGHĨA HƯ VÔ

viễn ra đi; thế nhưng, kỷ niệm về đời sống cao quý của bạn sẽ sống mãi trong ký ức của những người thân yêu.

Khuyết danh (có nguồn cho là của Marcus Aurelius)



2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

Cuộc sống luôn đầy những bất ngờ. Hãy trân quý ngày sống của bạn khi mọi sự thuận lợi, và hãy giữ vững tinh thần khi khó khăn ập đến.

Roger Lee

Thật dễ để bàn luận về “bước nhảy của niềm tin” hay “rút mũi tên tẩm độc” trong thư phòng; nhưng liệu rằng nó sẽ có ý nghĩa gì ngoài đời thực? Liệu rằng những thứ đó sẽ giúp được gì khi ta phải thức dậy vào một buổi sáng thứ Ba – với một mớ công việc chưa xử lý xong?

Tôi không có ý khuyến khích bạn liều lĩnh hay “sống một cách bừa bãi, vô tổ chức”. Với tôi, điều quan trọng là trải qua một quá trình chuyển đổi trong nội tâm – trong cách bạn nhìn nhận thế giới.

Từ kết quả đến quá trình

Tôi chắc rằng nhiều bạn đọc đã quen thuộc với đoạn hội thoại sau đây, trích từ *Alice ở xứ sở thần tiên*. Trong lúc bị lạc, Alice hỏi Mèo Cheshire:

“Làm ơn cho tôi biết tôi nên đi hướng nào từ đây?”

“Điều đó còn tùy thuộc vào nơi cô muốn đến.”

“Tôi không quan tâm lắm; đâu cũng được —”

“Vậy thì đi đường nào cũng không quan trọng.”

Phân cảnh này thường được trích dẫn trong các đầu sách self-help như một ví dụ cho bài học rằng “nếu không có mục tiêu cụ thể, bạn sẽ chẳng đi đến đâu cả”.

Tuy nhiên, tôi cho rằng, giải nghĩa như vậy thì hoàn toàn đi chệch khỏi

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

thông điệp thực sự của câu chuyện. Thực tế, đoạn hội thoại không dừng lại ở đó, mà tiếp tục như sau:

Alice: “Nơi nào cũng được, miễn là tôi có thể đến một NƠI NÀO ĐÓ.”

Mèo: “Ồ, nếu đi đủ xa, chắc chắn là cô sẽ đến thôi.”

Với tôi, đây chính là bản chất của “chấp nhận sự không chắc chắn”.



2.3. TỪ CHỒNG ĐỔI ĐẾN ĐÓN NHẬN

Nói cách khác, nó có nghĩa là chuyển đổi mối quan tâm từ **đích đến sang quá trình**. Là tìm thấy niềm vui trong nỗ lực, quá trình học hỏi, phấn đấu và hoàn thiện bản thân.

Giống như một văn sĩ thôi lo lắng về việc tác phẩm có được xuất bản hay không – mà chỉ tận hưởng sự thỏa mãn được viết lách mỗi ngày. Hay như tôi đây quyết định học một ngôn ngữ mới (tiếng Nhật), không quá quan tâm đến việc “Khi nào có thể nói thành thạo như người bản xứ?”, nhưng là “Mình có cảm thấy vui khi học hay không?”

Điều quan trọng không phải kết quả cuối cùng; nó nằm ở **thói quen thường ngày**. Ngay cả khi không đến được đích đến như trên “bản đồ”, nếu tiếp tục đi đủ xa – với con tim chân thành và rộng mở, chắc chắn cuối cùng bạn sẽ đến được một nơi ý nghĩa.

Nếu bạn có thể biến quá trình nỗ lực thành nguồn hạnh phúc chính của mình, đó là bạn đã thành công trong thử thách quan trọng nhất của cuộc đời.

Ken Mogi



2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

Từ kiểm soát đến ảnh hưởng

Tại sao một số người thì ngã bệnh, còn những người khác thì không? Tôi chỉ có thể cho rằng, có những quy luật tự nhiên nằm ngoài tầm hiểu biết của chúng ta đang diễn ra.

Harold Kushner

Ngày trước, tôi từng xem bộ phim hoạt hình *Kungfu Panda*. Chuyện kể về hai đại sư võ thuật – Sư phụ Shifu và Sư phụ Oogway. Có lời tiên tri cho rằng Tai Lung, học trò cũ của Shifu (hiện đang bị giam cầm vì tội bất phục tùng) sẽ vượt ngục. Thế là Shifu quyết định đi tìm “Chiến Binh Rồng” – vị anh hùng trong huyền thoại được cho là đủ sức đối phó với Tai Lung. Trong tâm tưởng, Shifu tin rằng “Chiến Binh Rồng” là một chiến binh hoàn hảo theo nghĩa truyền thống.

Nhưng người được chọn lại là... Po, một chú gấu trúc vụng về, háu ăn.

Shifu thất vọng vô cùng. “Không đời nào tên này lại là chiến binh huyền thoại!” Suy nghĩ đó khiến ông đối xử với Po bằng thái độ ghê tởm – làm mọi cách cốt để Po bỏ cuộc. Ông bị mắc kẹt trong ý niệm về Chiến Binh Rồng – thay vì can đảm nhìn nhận con người thật của Po.

Rồi một ngày nọ, lời tiên tri cũng thành sự thực: Tai Lung trốn thoát khỏi nhà tù. Ngay khi biết tin, Shifu hoảng hốt chạy đến chỗ Oogway:

Shifu: Sư phụ! Có chuyện chẳng lành rồi!

Oogway: À, Shifu. Tin tức chỉ là tin tức thôi. Không có tốt hay xấu.

Shifu: Tai Lung đã trốn thoát rồi! Hắn đang trên đường đến đây!

Oogway: Ồ, đó quả là tin xấu.

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN



2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

Hồi nhỏ, tôi không khỏi cảm thấy câu trả lời của Oogway thật kỳ cục – theo kiểu, ông ta tự phủ nhận chính những gì mình vừa nói! Nhưng giờ, khi đã tương đối “giác ngộ” hơn, tôi mới hiểu có một tầng ý nghĩa sâu xa hơn nhiều.

Nếu đứng từ lập trường của các tư tưởng như Đạo giáo và Phật giáo, chúng ta sẽ thấy rằng ban đầu Oogway đang nói từ quan điểm **Chân lý Tuyệt đối** (**Chân Đế**: sự kiện chỉ là sự kiện; không có ‘tốt’ hay ‘xấu’). Nhưng khi thấy được nỗi lo sợ của người đệ tử, ông lập tức chuyển sang góc nhìn **Chân lý Tương đối** (**Tục Đế**: một con báo hung dữ đang đến? “Ồ, đó quả là tin xấu” – trong bối cảnh một thế giới tương đối).

Nói cách khác, trí tuệ không phải là tách biệt khỏi thực tại hay “lơ lửng trên mây”, mà là **thừa nhận vấn đề trước mắt mà vẫn KHÔNG đánh mất bình an nội tâm**.

Đó chính là cốt lõi của thái độ phù hợp với sự bất định.

Và cuộc trao đổi giữa hai người không dừng lại ở đó. Giờ thì cái ác đã được giải thoát, vậy mà hy vọng duy nhất của họ lại là Po, một chú gấu trúc vụng về và háu ăn. Shifu không thể chấp nhận thực tế; ông tin rằng “sai lầm” này sẽ đặt dấu chấm hết cho tất cả.

Oogway: Hãy nhìn cái cây này, Shifu. Ta không thể bắt nó nở hoa theo ý muốn, cũng không thể bắt nó kết trái trước thời hạn.

Shifu: Nhưng có những thứ chúng ta CÓ THỂ kiểm soát. Ta có thể kiểm soát thời điểm trái rụng. Và ta có thể kiểm soát nơi gieo hạt. Đó không phải là ảo tưởng, thưa Sư phụ!

Oogway: À, đúng. Nhưng dù anh làm gì đi chăng nữa, hạt giống đó cũng sẽ nảy mầm thành cây đào. Anh có thể ước một trái táo

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

*hay một trái cam, nhưng thứ anh nhận được sẽ là một trái đào.
Shifu: Nhưng một trái đào không thể đánh bại được Tai Lung!
Oogway: Có lẽ được đấy, nếu anh sẵn lòng hưởng dẫn và nuôi dưỡng nó.*



Đây chính là cốt lõi của vấn đề. “Chấp nhận sự bất định” nghĩa là ngừng nỗ lực bóp méo thực tại theo ý muốn cá nhân. Nó có nghĩa là ngừng nỗ lực biến “đào” thành “táo”. (Po là một chú gấu trúc, không phải một chiến binh thon gọn – thế nên Shifu không thể huấn luyện cậu theo kiểu cũ, hay áp đặt các tiêu chuẩn truyền thống lên cậu)

Bạn không thể lựa chọn những “hạt giống” mà cuộc sống ban tặng – không thể kiểm soát nền kinh tế, quyết định của cấp trên, hay cách cư xử của người khác.

Điều bạn có thể làm là **chuyển từ kiểm soát sang tạo ảnh hưởng**. Hãy chấp nhận trái đào trước mắt bạn – công việc hiện tại, kỹ năng hiện có

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

(dù cho nó có kỳ lạ đến đâu), cuộc sống thực tế – và [tự hỏi bản thân](#):

“Làm thế nào tôi có thể nuôi dưỡng ‘trái đào’ này?”

“Làm thế nào để tôi bước tiếp từ vị trí hiện tại?”

Hãy tin vào chuyển động. Sự sống là kết quả của hành động, không phải của lời nói.

Alfred Adler

Từ “đúng đắn” đến chân thực

Càng theo đuổi sự chắc chắn, chúng ta càng “chệch hướng” khỏi hành trình tìm kiếm ý nghĩa. Chính trong sự bất định, con người mới có cơ hội phát huy sức mạnh của mình.

Erich Fromm

Ai trong chúng ta cũng có lúc gặp bế tắc, phải không? Đâu là nghề nghiệp “đúng đắn” nhất? Liệu mình có chọn nhầm nơi ở không? Liệu đây có phải là người bạn đời “phù hợp” không?

Chúng ta sợ mắc sai lầm đến nỗi nhiều khi quyết định chẳng làm gì cả.

Nhưng suy cho cùng, ý nghĩa thực sự của “đúng” là gì?

Tại sao chúng ta bị ám ảnh bởi “đúng đắn” đến mức như vậy?

Tôi cho rằng đó là một phản xạ có điều kiện đã ăn sâu vào tâm thức từ

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

thuở nhỏ. Nếu làm điều “đúng” (vd: đạt điểm A+, tuân thủ quy tắc chung, đáp ứng kỳ vọng của người khác), chúng ta sẽ được người lớn khen ngợi và yêu quý. Ngược lại, nếu mắc “sai lầm”, ta sẽ bị la mắng và ghét bỏ.

Theo thời gian, chúng ta bắt đầu xem trọng việc “được người khác yêu mến” hơn so với việc “sống thật với chính mình”.

Hẳn là cha mẹ, thầy cô và cấp trên (trong phần lớn trường hợp) không có ý xấu khi làm như vậy. Tuy nhiên, hành động của họ, vô hình chung, khiến ta rơi vào vấn nạn “bệnh thành tích”: coi trọng kết quả hơn nỗ lực, ưu tiên “làm vừa lòng người khác” hơn “hãy là chính mình”.

Ngay cả những ai thoát nhìn có vẻ “nổi loạn” (vd: những cậu bé/ cô bé thiếu niên thường xuyên vắng tục, đăng những nội dung phản cảm lên mạng xã hội), thì thực tế sâu thẳm bên trong, những người đó cũng chỉ đang muốn được người khác “yêu mến” và “chú ý” mà thôi.

Nói cách khác, dù là vâng lời hay nổi loạn, thì động cơ phía sau vẫn chỉ là một: **chúng ta đang đo lường giá trị bản thân theo tiêu chuẩn của người khác, không phải của chính mình.**

Chúng ta e ngại bất kỳ lựa chọn nào có thể khiến bản thân bị từ chối hoặc bị xem là kẻ vô dụng – nói cách khác, ta sợ đi “sai đường”.

Tuy nhiên, sống mà chỉ quan tâm đến việc không phạm sai lầm thì chỉ là tồn tại cách “nửa vời”.

Ý nghĩa không nằm ở một “câu trả lời đúng duy nhất”. Nó nằm ở nỗ lực và thái độ đằng sau quyết định đó.

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN



Ngay cả khi người khác nghĩ bạn kỳ lạ, việc đi theo con đường đã chọn bằng cả trái tim mới là lựa chọn “đúng” thực sự.

Từ bỏ công việc văn phòng ổn định để sống đời nghệ sĩ (dù có đôi chút khó khăn), hay từ bỏ sự nghiệp hào nhoáng để sống “ẩn tu” bình lặng, không phải là quyết định sai lầm.

Miễn là bạn hành động có chủ đích và chân thành với trái tim mình, thì đó là sự lựa chọn “đúng đắn”.

Không có công thức tuyệt đối cho hạnh phúc – mỗi điều kiện của cuộc sống có thể trở thành nền tảng cho hạnh phúc, theo cách rất riêng của nó. Bạn có thể hạnh phúc khi kết hôn và sinh con, hoặc đơn giản chỉ kết hôn mà không cần phải có con. Bạn có thể hạnh phúc khi bạn độc thân, không có bằng đại học, hoặc có một bằng cấp nào đó. Bạn có thể hạnh phúc khi bạn mảnh mai, hoặc cũng có thể hạnh phúc khi thừa cân. Bạn có thể hạnh phúc khi sống ở nơi khí hậu ấm áp như California, bạn có thể hạnh phúc khi sống ở Montana, nơi bạn phải trải qua mùa đông khắc nghiệt. Nếu là một võ sĩ sumo, bạn có thể hạnh phúc khi được thăng cấp lên yokozuna, hoặc bạn vẫn có thể hạnh phúc dù vẫn là một trong những người đứng cuối bảng xếp hạng trong suốt sự nghiệp, phải làm việc lật vật, nhưng bạn không bao giờ bỏ cuộc.

Ken Mogi

2.3. TỪ CHỐNG ĐỐI ĐẾN ĐÓN NHẬN

Đón nhận sự bất định



Kết quả



Quá trình



Chi phối



Tác động



Cái đúng



Ý nghĩa

CẠM BẦY TRÊN ĐƯỜNG ĐI



**Mundus vult decipi: thế giới muốn bị
lừa dối. Chân lý quá phức tạp và đáng
sợ với phần đông mọi người.**

Martin Buber

3.1. ẢO TƯỢNG SAI LẦM

Vấn đề của thế giới là, những kẻ ngốc và cuồng tín thì rất tự tin về bản thân, còn những người khôn ngoan lúc nào cũng đầy nghi ngờ.

Bertrand Russell

Nếu có thể giác ngộ chỉ bằng cách quyết định “sống như Oogway”, thì giờ đây hẳn tất cả chúng ta đều đã trở thành những nhà hiền triết ngồi nhâm nhi tách trà dưới gốc cây đào rồi.

Tuy nhiên, thực tế không đơn giản như vậy. Ngay khi cố gắng buông bỏ, tất yếu ta sẽ gặp phải sự kháng cự – cả từ bên trong lẫn bên ngoài.

Một thế giới đầy rẫy những hứa hẹn sai lầm

Bản năng tự nhiên của con người là khao khát một tấm “bản đồ” chắc chắn; vậy nên chẳng có gì ngạc nhiên khi ta dễ dàng bị lừa dối bởi những ai tự nhận là có thể đáp ứng nhu cầu đó.

Và đáng buồn thay, thế giới ngày nay đầy rẫy những kẻ sẵn sàng rao bán những lời dối trá – hứa hẹn sẽ xoa dịu nỗi lo lắng của chúng ta. Tất cả đều vì cùng một lý do: **tiền bạc, phiếu bầu, hoặc sự phục tùng.**

Các chính trị gia “mạnh miệng” đưa ra những lời hứa cao siêu mà họ không thể thực hiện được. Các ông chủ doanh nghiệp đặt ra một hệ thống KPI thiếu thực tế, cũng như thuyết phục mọi người tin rằng chỉ cần đạt được những con số đó thì mọi chuyện sẽ ổn.

Chính tôi đã trực tiếp cảm nghiệm tác động của lối suy nghĩ “ảo tưởng” này trong công việc SEO trước đây. Khách hàng, vì thiếu hiểu

3.1. ẢO TƯỢNG SAI LẦM

biết hoặc cố chấp (hoặc cả hai), sẽ yêu cầu “đảm bảo thứ hạng #1 trên Google.” (hoặc một kết quả tương tự) Nhưng trong bối cảnh thuật toán tìm kiếm luôn thay đổi và biến động, thật vô lý khi đưa ra một cam kết như vậy.

Điều đáng lo ngại hơn nữa là các agency biết rõ điều này; thế là họ cố tình “lừa” khách hàng đồng ý với một bộ từ khóa/ công việc bảo trì không đem lại tác động thực sự nào đến hoạt động kinh doanh của doanh nghiệp. (nghe có vẻ rất bi quan, nhưng tôi phải thừa nhận điều này dựa trên trải nghiệm cá nhân của mình)

Một số giám đốc điều hành/ cấp quản lý lợi dụng vị thế “tôi là khách hàng/ người thuê lao động” để tùy ý áp đặt thời hạn và khối lượng công việc lên agency/ nhân viên cấp dưới. (theo kiểu “Tôi chỉ cần một cam kết cụ thể” hoặc “Chúng ta có thể làm được nếu thực sự cố gắng”) Ngay cả khi biết rõ có nhiều yếu tố nằm ngoài tầm kiểm soát của con người (vd: điều kiện thị trường, hoạt động của đối thủ cạnh tranh, gián đoạn chuỗi cung ứng, v.v...), nhiều người vẫn tìm cách “đơn giản hóa” mọi chuyện để [trốn tránh trách nhiệm](#).

Chẳng có gì khó hiểu khi các bên liên quan phải chịu đựng những kỳ vọng quá mức; nhiều người sau đó rơi vào kiệt sức, trầm cảm – thậm chí đi đến chỗ kết thúc cuộc sống.

Tương tự, không ít người ngoài kia chuyên rao bán backlink/ liên kết quảng bá từ các trang khác. Họ mạnh miệng khoe khoang rằng, “Chúng tôi sở hữu rất nhiều trang web chất lượng cao, sẽ giúp web bạn leo rank SEO ngay lập tức.”

Tuy nhiên, thực tế nhiều trang web trong số đó chỉ là lừa đảo, không

3.1. ẢO TƯỢNG SAI LẦM

có nội dung hữu ích, sử dụng các thủ thuật mờ ám/ SEO “mũ đen” để “qua mặt” các công cụ phân tích và lừa dối khách hàng. (tôi xin phép không phân tích quá sâu vấn đề này; hy vọng bạn có thể – ít nhiều – hiểu được ý tôi muốn nói, đặc biệt với những ai đã có kinh nghiệm trực tiếp làm SEO như tôi trước đây)

Dù biết rõ đó là những lời “dối trá”, vậy mà nhiều người vẫn tin theo. Tại sao lại như vậy?

Bởi vì, lời nói dối luôn có vẻ dễ chịu hơn so với sự thật trần trụi – dù chỉ trong thoáng qua.

Bởi vì hầu hết chúng ta quan tâm đến vẻ ngoài thành công/quyền lực hơn là sự chân thật.



Và mối nguy lớn nhất là, càng tự huyễn mình trong những “lời nói dối dễ chịu” này, ta cũng đồng thời đánh mất khả năng phân biệt giữa sự thật và dối trá. Y như những nhân vật trong câu chuyện ngụ ngôn “[Bồ quân áo mới của Hoàng đế](#)” – quá “vô tri”, quá ích kỷ, quá sợ hãi để đối mặt với thực tế và lên tiếng bảo vệ sự thật.

3.1. ẢO TƯỢNG SAI LẦM

Nhiều giám đốc điều hành doanh nghiệp ép buộc cấp dưới đưa ra những cam kết vô lý – cốt để tự bảo vệ chính mình.

Trong các mối quan hệ lãng mạn, nhiều người đòi hỏi sự chắc chắn về mặt cảm xúc, theo kiểu “Hứa với anh em sẽ không bao giờ rời xa anh!”, và dùng nó như một cách để thao túng đối phương.

Chúng ta không chỉ “rao bán” những lời nói dối này cho người khác, mà còn cho chính mình mỗi ngày. Ví dụ, trước đây tôi thường hay giải thích lý do tại sao tôi chưa có bạn gái bằng những cái cớ kiểu như “chưa ổn định tài chính”. Thoạt nghe thì có vẻ rất hợp lý và có trách nhiệm; tuy nhiên lý do thực sự là vì tôi chưa gặp được ai đồng điệu với mình.

Và tôi hoàn toàn không ý thức gì về hành động “tự lừa dối” đó, cho đến ngày một người bạn của tôi chỉ ra:

“Có thực sự là vì tiền không? Hay chẳng qua cậu chỉ đang chờ đợi ‘người hoàn hảo’ mà thôi?”

Vào lúc đó, tôi mới nhận ra mình đã trốn tránh thực tế bằng những “lời nói dối hợp lý” như thế nào.

Còn bạn thì sao? Có khi nào những lời bào chữa nhỏ nhặt lâu ngày đã trở thành “chân lý” của bạn từ hồi nào hay không?

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

Okakura Kakuzo

3.2. “NHÀ TÙ” MANG TÊN BẢN NGÃ

Trên đời này, không có cái ác tuyệt đối hay cái thiện tuyệt đối. Trong cái ác có cái thiện, và trong cái thiện cũng ẩn chứa rất nhiều cái ác.

Shusaku Endo

Mặt tối của nhận thức về bản sắc

Để cảm thấy “an toàn” và “đúng đắn” trong một thế giới bất định, chúng ta bám vào những thứ “nhấn mác” kiểu như: “Kitô giáo”, “vô thần”, “bảo thủ”, “tự do”, “trí thức”, “nghệ sĩ”... Những danh hiệu và vị trí này mang đến cho ta một thứ “[bản sắc cá nhân](#)” – một tập thể, một câu chuyện, một bộ những “câu trả lời được chấp thuận” sẵn.

Rất nhiều khi, hành vi bám víu vào cái bản sắc đó không đến từ niềm tin chân chính, mà đơn giản từ nỗi sợ bị đàm tiếu, bị chế giễu, hoặc bị cộng đồng xa lánh.

Thực tế thì, nhận thức về bản sắc có những lợi ích nhất định; song nếu không cẩn thận, chúng ta rất dễ rơi vào tình trạng ưu ái bảo vệ nó hơn so với bảo vệ “sự thật”.

Mới gần đây, tôi tình cờ bắt gặp một [diễn đàn Công giáo trên Reddit](#), thảo luận về nhà thần học Richard Rohr. Phần lớn các bình luận không đưa ra bất kỳ phân tích cụ thể nào về quan điểm thần học của ông, mà chỉ đơn giản gán cho ông những cái mác kiểu như:

- “Rohr là một nhà tư tưởng Thời đại mới.”
- “Ông ấy quảng bá chủ nghĩa thần bí phương Đông.”
- “Đừng đọc ông ta.”

3.2. “NHÀ TÙ” MANG TÊN BẢN NGÃ



r/Catholicism • 2y ago
drollord87



Thoughts on Richard Rohr?

I'm reading a book by Richard Rohr - the divine dance..

Has anyone read it as well?



laudida • 2y ago

Definitely avoid him. His works are full of New Age pseudo religious stuff that promote heretical ideas.



OldFark_Oreminer • 2y ago

His take on the universal Christ is absolute heresy. Put down his book and don't pick it up



TexanLoneStar • 2y ago • Edited 2y ago

Weirdo.

Ok, well, let me blunt.

False prophet.



MrDaddyWarlord • 2y ago

As with the works of anyone, read him cautiously, but earnestly and openly. He's a bit like an Origen - some of his views may ultimately be deemed outside of orthodoxy, but he also possesses keen spiritual wisdom and insight. Moreover, he is our brother in Christ and a priest of many years. We should not be quick to rush to judgement to diminish his important ministry.

Nếu có một điều tôi thấy từ những bình luận trên đây, thì đó là: những người trong diễn đàn tấn công Rohr không phải vì ý tưởng của ông ấy sai, mà vì chúng đe dọa cái danh tính/ bản sắc “Công giáo” của họ.

Đây chính xác là biểu hiện của lối tư duy “*Bốn chân tốt, hai chân xấu*” mà ta đã đề cập phía trên. Một hình thức ngụy biện thuần túy, ngăn cản người khác tư duy. Và nó hiện diện ở khắp mọi nơi – trong chính trị

3.2. “NHÀ TÙ” MANG TÊN BẢN NGÃ

(“đảng tôi đúng, đảng anh sai”), trong học thuật, thậm chí cả trong đời sống hằng ngày.

“Đừng đọc ông ta!” – không hiểu sao, tôi thấy câu nói này mới quen thuộc làm sao. Rất giống cái cách những người hàng xóm Công giáo bảo thủ (có lẽ nên gọi là “vô tri” thì đúng hơn) của tôi thường hay coi thường “người ngoài” – bất kỳ ai không phù hợp với khuôn mẫu của họ. (nếu quan tâm, bạn đọc có thể [tìm hiểu thêm tại bài viết sau đây](#))

Khi quá bám víu vào bản sắc cá nhân, chúng ta rất dễ rơi vào tình trạng chia rẽ và thù địch. Không phải do xung đột ý thức hệ, mà đơn giản chỉ vì ta SỢ HÃI. Sợ những điều chưa biết, sợ những ai khác biệt với mình, sợ lối suy nghĩ trung dung, không rõ ràng “trắng hay đen” theo kiểu Đông phương.

Tư duy nhị phân “Chúng ta vs Bọn họ” là rào cản lớn nhất đối với khả năng học hỏi từ người khác; nó xuất phát từ nỗi bất an đối với sự không chắc chắn – những gì không phù hợp với chuẩn mực cộng đồng mình thuộc về.

Khi bạn tự nhận mình là người Ấn Độ, người Hồi giáo, người Kitô giáo, người châu Âu, hay bất cứ cái gì khác, bạn có biết đó là một hành động rất bạo lực hay không? Bởi vì bạn đang tách mình ra khỏi phần còn lại của nhân loại. Việc tự phân định mình dựa trên tín ngưỡng, quốc tịch, hay truyền thống sẽ sản sinh ra bạo lực.

Jiddu Krishnamurti

(Ngoài lẽ một chút, bản thân tôi cũng là người Á Đông – một tín đồ Kitô Á Đông có niềm yêu thích với tư tưởng Phật giáo, Đạo giáo và Thiên

3.2. “NHÀ TÙ” MANG TÊN BẢN NGÃ

tông. Thế nên khi thấy các đồng đạo Công giáo bác bỏ tư tưởng của Rohr, cho là nó ‘quá Đông phương’, tôi không khỏi cảm thấy ít nhiều ‘tự hào’ – theo một cách rất kỳ lạ.

Có lẽ một phần lý do khiến tôi không ngại tra vấn các giáo điều cứng nhắc, không bám víu vào bất kỳ khuôn khổ hay bản sắc nào, có liên quan đến quá khứ trước đây. Khi còn là một đứa trẻ lớn lên trong một khu xóm Công giáo bảo thủ, bản thân tôi từng không ít lần cảm thấy mình như “kẻ ngoài cuộc” – thường xuyên bị những đứa trẻ khác trong xóm bắt nạt.

Khi bạn không vừa vặn với “chiếc hộp”, xu hướng tất yếu của bạn sẽ là nhìn ra bên ngoài chiếc hộp đó)



3.2. “NHÀ TÙ” MANG TÊN BẢN NGÃ

Vòng lặp “suy nghĩ luẩn quẩn”

“Suy nghĩ luẩn quẩn” (overthinking) là trạng thái xảy ra khi “lý trí” hoạt động quá mức. Thay vì đón nhận sự bất định, tâm trí không ngừng đưa ra những dự đoán theo kiểu “giả như”, “nếu thế này thì thế nào”, v.v... mà quên mất một điều là: **phần lớn những thứ đó đều nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân.**

Hẳn ai cũng từng một lần trải qua tình huống như thế này phải không? Một người bạn đột nhiên ngưng trả lời tin nhắn. Thay vì kiên nhẫn chờ đợi, ta ngay lập tức tưởng tượng ra những “tình huống xấu nhất” như:

- “Tôi có lỡ miệng nói gì không?”
- “Anh ta giận tôi à?”
- “Có tai nạn gì chẳng?”

Cứ thế, ta bị mắc kẹt trong một “vòng luẩn quẩn” các giả định – về những điều hoàn toàn nằm ngoài khả năng hiểu biết của bản thân. Làm như vậy thì phỏng có ích gì không?

Một ví dụ khác. Đã bao giờ bạn dành hàng tuần để tìm một chiếc máy tính xách tay/ máy ảnh “hoàn hảo”, đọc hàng trăm bài đánh giá trên mạng – nhưng rồi cuối cùng vẫn không thể đi đến quyết định chưa?

Hoặc, bạn đã bao giờ viết một cái email hàng chục lần, cố gắng đảm bảo người nhận sẽ không hiểu sai điều bạn muốn nói hay chưa?

Thường thì, chúng ta rơi vào cái bẫy “luẩn quẩn” này vì không muốn phạm sai lầm hay hối tiếc về bất cứ điều gì. Nói cách khác, đây chính là biểu hiện của một tâm trí đang từ chối đối diện với sự bất định.

3.2. “NHÀ TÙ” MANG TÊN BẢN NGÃ

Chúng ta tự huyễn bản thân rằng chỉ cần suy nghĩ đủ kỹ, ta sẽ tìm ra một con đường “hoàn hảo” duy nhất, không rủi ro. Nhưng chẳng có con đường nào như vậy cả.

Tất cả đều phát xuất từ nỗ lực tuyệt vọng nhằm **bám víu vào “sự chắc chắn”**. Chúng ta cho rằng tin tưởng mạnh mẽ là một đức tính tốt; thế nhưng khi ta biến nó thành “lá chắn” che giấu nỗi sợ hãi, thì kết quả sẽ hoàn toàn ngược lại với mong đợi.

Niềm tin rằng “Tôi không bao giờ được thất bại” khiến ta thôi không cố gắng hơn nữa.

Niềm tin rằng “Tôi phải tìm được người bạn đời hoàn hảo” khiến ta không nhìn thấy được “những con người tốt bụng nhưng không hoàn hảo” đang hiện diện ngay trước mắt.

Niềm tin rằng “con đường của tôi là con đường duy nhất đúng đắn” khiến ta tự tách mình khỏi những ai đang thực sự muốn kết nối với ta.



3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẴN

Tin tưởng chắc chắn còn nguy hiểm hơn cả những lời dối trá.

Friedrich Nietzsche

Cạm bẫy của cảm xúc

Đôi khi, tâm trí quá tuyệt vọng muốn “bảo vệ bản thân” – đến mức tự nhốt chính nó lại. Việc ta không sẵn sàng chấp nhận sự không chắc chắn không phải do lý trí; mà là vì ta đang để những cảm xúc dâng trào (buồn bã, tức giận, ham muốn, v.v...) lấn át.

Trong cuốn sách *Không diệt – không sinh – đừng sợ hãi*, thiền sư Thích Nhất Hạnh có kể lại một giai thoại rất hay như sau.

Một thương gia trẻ trở về nhà sau chuyến đi buôn xa, thấy nhà đã bị cướp đốt thành tro. Ngay phía ngoài nền nhà cũ là một cái xác nhỏ bé đã bị cháy thành than. Anh ta nghĩ đó là xác đứa con trai nhỏ của mình. Anh không biết rằng con trai anh vẫn còn sống. Anh không biết rằng sau khi đốt nhà, bọn cướp đã bắt đứa bé theo. Và trong tình trạng rối loạn, anh đã tin rằng cái xác kia chính là xác con anh. Anh vò đầu đấm ngực khóc lóc, rồi làm đám tang cho con.

Người thương gia đó rất yêu con. Nó là lẽ sống của anh. Anh thương xót nó tới độ không thể rời hũ tro. Anh may một cái túi bằng gấm và bỏ tro vô đó, đeo trước ngực ngày đêm, lúc ngủ nghỉ cũng như khi làm việc.

Một đêm con anh trốn thoát khỏi tay bọn cướp. Nó trở về căn nhà cha nó đã xây lại và nó gõ cửa một cách háo hức vào lúc hai giờ sáng. Cha nó thức giấc, lòng vẫn còn rất đau khổ và túi tro vẫn mang trên ngực,

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẮN

anh hỏi:

“Ai đó?”

“Con đây cha ơi!” Đứa bé trả lời vọng qua cửa.

“Mày tệ quá, mày đâu phải con tao. Con tao đã chết ba tháng trước rồi, tao còn tro của nó ngay đây.”

Đứa bé tiếp tục đấm vào cửa và khóc lóc. Nó năn nỉ hoài để xin vào trong nhà nhưng người cha nhất định không cho. Người cha giữ chặt lấy ý niệm con đã chết và cho rằng đứa bé vô lương tâm này chỉ đến phá rầy anh ta mà thôi.

Cuối cùng đứa bé đành bỏ đi – và anh ta mất con vĩnh viễn.



3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẮN

Mỗi lần đọc câu chuyện này, lòng tôi không khỏi thất lại trong thoáng chốc. Hẳn là nỗi đau của người cha là một cảm xúc rất “thực”, rất “người”. Thế nhưng, điều đáng buồn là ông để cho nỗi đau ấy biến thành một thực tại “chắc chắn”, đến nỗi không gì có thể lọt vào tâm trí nữa. Và ông quyết định chối bỏ sự thật, ngay cả khi nó nằm ngay trước mắt ông. Rất đơn giản – chỉ cần mở cửa ra, vậy mà ông lại không làm.

Như thầy Nhất Hạnh có bình luận ngay sau câu chuyện: “*Dù chân lý tới tận nhà gõ cửa, bạn cũng sẽ từ chối vì không mở được cái tâm bạn ra.*”

Chẳng phải chính chúng ta cũng hành động tương tự rất nhiều lần hay sao? Chẳng hạn, nếu ai đó chặn đường khi bạn đang lái xe, tâm trí **tức giận** của bạn sẽ ngay lập tức nảy sinh niềm tin rằng: “Thật là một người ích kỷ!” Nhưng liệu bạn có biết đâu, người đó đang vội vã đưa người thân chạy đến bệnh viện thì sao?

Hoặc trong tình yêu cũng vậy. Bạn muốn tin rằng người này chính là tri kỷ của mình; thế là bạn nhắm mắt làm ngơ trước những lời lăng mạ hay hành vi kiểm soát của đối phương, cũng như bỏ ngoài tai mọi lời cảnh báo của bạn bè/ cha mẹ và cả trực giác của chính mình.

Trong cả hai trường hợp, cảm xúc đã tạo ra một “sự thật” giả tạo, khiến ta ra mù quáng và không thể nhìn thấy sự thật ngay trước mắt. Chỉ khi tâm trí hoàn toàn cởi mở, sẵn sàng đón nhận những điều chưa biết (dù lạ lùng thế nào), ta mới có thể tiến gần đến chân lý cuộc sống.

Mong muốn an toàn và cảm giác bất an đều như nhau. Càng cố kìm nén hơi thở, bạn sẽ càng đánh mất nó.

Alan Watts

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẴN

Sự quấy rối của cảm giác “an toàn giả tạo”

Tôi nhớ có lần từng đọc qua một câu chuyện ngụ ngôn về một học giả và một bà lão như sau (sau này tôi mới biết câu chuyện này lấy ý tưởng từ một lập luận triết học mang tên “[Phép cược Pascal](#)”).

Một ngày nọ, tại quảng trường, một học giả chống tôn giáo lừng danh vừa kết thúc bài hùng biện của mình. Lập luận của ông (“Thượng đế không có thật”) sắc bén đến nỗi cả khán phòng vỗ tay vang dội.

Khi vị học giả thu dọn bản thảo và chuẩn bị ra về, một bà cụ ăn mặc giản dị bước ra khỏi đám đông.

“Bài phát biểu của ông thật tuyệt vời,” bà lão bình tĩnh nói. “Tôi chỉ là một bà già quê mùa, không được học hành tử tế, và chắc chắn không thể tham gia thảo luận học thuật cùng với ông. Tuy nhiên, tôi có thể hỏi ông một câu không?”

Vị học giả dừng lại và gật đầu đồng ý.

“Trước tiên, mong ông hãy suy nghĩ xem: nếu ông chọn tin vào Thượng đế và sống cả đời theo niềm tin đó, rồi sau khi chết ông phát hiện ra rằng Thượng đế không tồn tại, vậy thì ông sẽ mất mát điều gì?”

Vị học giả suy nghĩ một lúc rồi trả lời, “Uhm... Tôi sẽ mất đi chút ít tự do, một vài thú vui trần thế, và một ít thời gian dành cho việc cầu nguyện.”

“Vậy thì những gì ông mất chỉ là hữu hạn,” bà lão gật đầu.

“Bây giờ, mong ông hãy nghĩ về điều này: nếu ông chọn tin vào Thượng

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẮN

để, sống cuộc đời mình theo lời dạy của Ngài, và sau khi chết ông phát hiện ra rằng Thượng đế thực sự tồn tại, thế thì ông sẽ được lợi gì?”

Người học giả lặng lẽ trả lời: “Tôi sẽ được gặp Đấng Sáng Tạo Toàn Năng.”

“Một phần thưởng vô hạn; hạnh phúc vĩnh cửu”, bà lão nói.

“Cuối cùng, hãy nghĩ về điều này: nếu ông sống cả đời không tin vào Thượng đế, và rồi trong những giây phút cuối cùng ông nhận ra rằng Thượng đế thực sự tồn tại, thế thì ông sẽ mất mát điều gì?”

Vị học giả lặng thinh.



Khi đọc câu chuyện này lúc còn nhỏ, tôi cảm thấy lập luận của bà lão mới đơn giản mà đầy thuyết phục làm sao! Thế nhưng đến giờ nghĩ lại, tôi không khỏi cho rằng, suy nghĩ như vậy có phần hơi “trẻ con”.

Tại sao? Bởi vì logic này không khuyến khích một đức tin xuất phát từ tình yêu thương hay khao khát chân lý, mà dựa trên những động

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẮN

cơ vô cùng ích kỷ – sợ bị trừng phạt, mong muốn được khen thưởng. Nó mang tính thực dụng thì nhiều mà tâm linh thì ít.

Một niềm tin, tình yêu, cam kết sinh ra từ nỗi sợ hãi/ cơ chế thưởng phạt sẽ sụp đổ ngay khi khó khăn ập đến. Chẳng hạn, có biết bao người lao động quyết định rời bỏ công ty ngay khi quyền lợi của họ bị đe dọa, hoặc ngay khi một công ty khác đề nghị mức lương/ phúc lợi cao hơn. Nếu ngoài tiền lương – doanh nghiệp không nuôi dưỡng bất kỳ cảm thức ý nghĩa/ mục đích nào trong công việc (dù là thông qua sứ mệnh công ty, đầu tư vào công tác đào tạo & phát triển kỹ năng/mối quan hệ hỗ trợ/ an toàn tâm lý, v.v.), thì đó là hệ quả tất yếu sẽ xảy ra!

Một “ngôi nhà xây trên cát” cuối cùng sẽ sụp đổ khi giông bão kéo đến.

Trong xã hội hiện đại, những lời hứa hẹn “đảm bảo” như vậy xuất hiện tràn lan ở khắp mọi nơi – thường “ngụy trang” dưới hình thức các giải pháp tạm thời (quick fix), mang nặng tính “mì ăn liền” như:

- Các khóa học làm giàu nhanh chóng, hoặc các khoản đầu tư “chắc chắn có lời” – đánh vào tâm lý muốn ổn định tài chính của con người.
- Những chế độ ăn kiêng/ tập gym hứa hẹn “giảm cân dễ dàng”, sẽ “không tăng cân trở lại”.
- Những tiếng nói “mạnh mẽ” ngoài đời/ trên mạng xã hội, tuyên bố có câu trả lời dễ dàng cho các vấn đề chính trị/ xã hội phức tạp.

Trong mỗi trường hợp, một thực tại mơ hồ bị thay thế bởi một lời hứa hẹn đơn giản, đầy hấp dẫn.

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẮN



Tôi nhớ ngày trước – khi mới lần đầu ghé thăm trang web của Mark Manson, tôi đã không khỏi ngạc nhiên khi thấy ông tự giới thiệu mình là “*Life advice that does not suck*” (tạm dịch: *Lời khuyên cuộc sống không tệ hại*). Thành thật mà nói, tôi đã ít nhiều cảm thấy hơi “dội” khi đọc cái slogan đó.

Nhưng giờ nghĩ lại, tôi đoán có lý do khiến Mark chọn phương châm này. Bởi vì **những lời khuyên cuộc sống ngoài kia THỰC SỰ rất tệ hại**. Nhất là những lời khuyên nhiều chuyên gia self-help thường chia sẻ.

Tôi không có ý nói những chia sẻ đó hoàn toàn vô dụng; trên thực tế, tôi tin rằng các series như *Hạt giống tâm hồn* đã mang lại nguồn an ủi và giá trị cho rất nhiều người. Mặt khác, tôi cũng nhận thấy rằng rất nhiều lúc, những lời khuyên ấy chẳng có tác dụng gì – bởi vì nó hứa **hẹn sự chắc chắn, trong khi thực tế chẳng có gì là chắc chắn cả**.

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẴN

Những mô hình/ công thức đơn giản, cách giải quyết vấn đề nhanh chóng, những cái kết quá hoàn hảo kiểu truyện cổ tích thần tiên – tất cả đều bỏ qua thực tế phức tạp và hỗn loạn của cuộc sống.

Nhiều chia sẻ hướng độc giả/ thánh giả đến một chuyên gia hoặc một “câu trả lời” bên ngoài, thay vì khuyến khích ta trở thành “tác giả” của chính hành trình đời mình.

Giống như một loại thuốc giảm đau chỉ có tác dụng giảm triệu chứng mà không giải quyết được nguyên nhân sâu xa; cuối cùng, ta vẫn không tìm ra lời giải cho vấn đề.

Trong nỗ lực đón nhận sự bất định, thực chất chúng ta chỉ càng bám víu chặt hơn vào sự chắc chắn. Và tôi tin rằng lối suy nghĩ như vậy sẽ chẳng đưa ta đến đâu cả.

Một tâm trí thực sự bất định thì không biết sợ hãi. Chỉ có tâm trí sợ hãi mới đòi hỏi và tuân phục theo quyền lực.

Jiddu Krishnamurti

3.3. TIN TƯỜNG CHẮC CHẮN

Thử thách của sự bất định



Hứa hẹn sai lầm khắp mọi nơi



Mặt tối của nhận thức về bản sắc



Vòng lặp của suy nghĩ luẩn quẩn



Cạm bẫy của cảm xúc



Mong muốn “an toàn giả tạo”



HÀNH TRÌNH “XÂY NHÀ TRÊN ĐÁ”



Người khôn xây nhà trên đá. Dù mưa sa, nước cuốn, hay bão táp ập vào, nhà ấy cũng không sụp đổ.

Matthew 7:24-25

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Làm hết sức người, rồi chờ mệnh trời.

Ngạn ngữ Nhật Bản

Trong xã hội hiện đại, ý tưởng “chấp nhận sự không chắc chắn” thường bị nhầm lẫn với suy nghĩ bốc đồng kiểu “YOLO” (Bạn chỉ sống một lần) – rằng “cứ nhảy xuống vực đi; hậu quả ra sao kệ nó”.

Nhưng đó không phải là điều tôi muốn nói đến ở đây.

Triết gia Søren Kierkegaard, nổi tiếng với khái niệm “bước nhảy của niềm tin” (leap of faith), từng nhấn mạnh rằng **bước nhảy này chỉ đến sau khi đã suy ngẫm kỹ lưỡng**. Thay vì cứ mù quáng lao vào khoảng không, điều quan trọng là trực tiếp đối diện với sự bất định – và chủ động tiến lên sau rất nhiều tranh đấu nội tâm.

Vấn đề không phải là buông bỏ sự cảnh giác, mà là vun đắp sức mạnh nội tại cũng như lòng can đảm để hành động sáng suốt – ngay cả khi con đường phía trước đang chìm trong “sương mù”. Và đó là điều ta có thể làm được thông qua những nỗ lực nhỏ nhất hàng ngày.

Bắt đầu từ hệ giá trị cốt lõi

Mỗi khi nghi ngờ, hãy nói sự thật. Kẻ thù của anh sẽ bối rối, còn đồng minh của anh thì sẽ vô cùng kinh ngạc.

Mark Twain

Khi chẳng có gì chắc chắn cả, điều bạn cần dựa vào chính là chiếc la

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

bàn nội tâm – hay nói cách khác, **hệ giá trị cốt lõi cá nhân**, có được khi bạn đủ trung thực để trả lời câu hỏi sau đây:

“Điều gì thực sự quan trọng với tôi, dù cho kết quả có ra sao đi chăng nữa?”

Tùy mỗi người, hệ giá trị cốt lõi – hay “Con đường”/ “Đạo lý” của họ có thể rất khác biệt. Với một số người, nó có thể là tư tưởng đạo đức và thực hành tự chủ trong triết học Khắc kỷ. Người khác lại có thể quan tâm đến con đường từ bi trong Phật giáo. Điều quan trọng là **biết được điều gì có ý nghĩa với bạn**.

Về phần mình, hệ giá trị của tôi xuất phát từ hai ý tưởng chủ đạo (kết hợp thêm các tư tưởng khác) như sau: **bài trừ vật chất** (anti materialism) và **hòa hợp xã hội** (triết lý này được người Nhật gọi là wa hoặc nagomi – 和).

Trước hết, bài trừ vật chất không có nghĩa là “từ chối tiền bạc”. Cốt lõi của nó là quan niệm “không gắn liền giá trị bản thân với số tiền mình có”, rằng sự giàu có đích thực nằm ở **danh dự, sự trung thực, tinh thần học hỏi và phục vụ**.

Chính niềm tin này đã giúp tôi kiên trì với quyết định đầy mạo hiểm là từ bỏ công việc ổn định để theo đuổi đam mê cá nhân; chính nó cũng đã giúp tôi không bị lung lay bởi những lời quảng cáo hào nhoáng của các “influencer” và “chuyên gia” trên mạng xã hội.

Mặt khác, việc tin tưởng vào giá trị của hòa hợp xã hội đã nuôi dưỡng trong tôi tư duy **coi trọng việc đóng góp cho người khác hơn là lợi ích của riêng mình**.

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM



Tôi nhớ ngày xưa – khi mới bắt đầu viết blog này, tôi đã trải qua khủng hoảng tinh thần nghiêm trọng. Tôi bị ám ảnh bởi những số liệu phù phiếm như lượt truy cập (click) và doanh thu từ website; sự bất ổn trong những con số đó khiến tôi không khỏi trăn trở khôn nguôi.

Cho đến một ngày, tôi quyết định dừng lại để tự vấn bản thân: “Tại sao tôi lại làm điều này?”

Câu trả lời nhanh chóng rõ ràng: **“Để chia sẻ, kết nối và phục vụ”.**

Ngay chính lúc đó, mối quan tâm của tôi liền chuyển từ “Tôi đã thu về bao nhiêu lượt nhấp chuột hôm nay?” (kết quả không chắc chắn) thành “Hôm nay tôi có tạo ra được thứ gì đó trung thực và hữu ích không?” (nỗ lực/ quá trình nằm trong tầm kiểm soát của tôi)

Bằng cách thay đổi tư duy **“ám ảnh mục tiêu”** sang **“tin tưởng vào giá trị”**, chúng ta sẽ có được nguồn sức mạnh để luôn đứng vững – ngay cả trong hoàn cảnh tưởng chừng **“vô vọng”** nhất.

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Không hiểu sao suy ngẫm về điều này khiến tôi chợt nhớ lại bộ phim *Bridge of Spies* (tựa Việt: *Người đàm phán*) mà tôi từng xem ngày xưa. Phim lấy bối cảnh thời kỳ Chiến tranh Lạnh; trong phim, luật sư James Donovan (do Tom Hanks thủ vai) được giao nhiệm vụ bảo vệ Rudolf Abel, một điệp viên Xô viết bị phía Hoa Kỳ bắt được. Donovan đã vấp phải sự chỉ trích dữ dội từ công chúng, những người cho rằng ông là “kẻ phản bội”, đứng về phía kẻ thù. Và kết quả của những gì ông làm thì hoàn toàn không thể dự đoán trước được.



Tuy nhiên, Donovan không để dư luận ảnh hưởng đến quyết định của ông, cũng không quá bận tâm đến việc phải thắng kiện. Hành động của ông xuất phát từ niềm tin “son sắt” vào giá trị của **Hiến pháp, công lý và lương tâm**. Dù người khác nghĩ gì, ông biết rõ bản thân đang hành động chính trực – và như thế là đủ rồi.

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Abel sau đó gọi Donovan là một “Stoikiy Muzhik” (Standing Man) – một “**Người Đứng Thẳng**”. Donovan khiến Abel nhớ lại một người đặc biệt ông từng gặp thuở nhỏ – dù bị đánh gục bao nhiêu lần vẫn luôn tự đứng dậy. Giống như người đàn ông ấy, Donovan đã “đứng vững” được, bởi vì đôi chân ông đặt trên một nền tảng giá trị kiên định.

Khi tôi mới bằng tuổi con trai ông, nhà tôi bị lính biên phòng du kích tràn vào. Cha mẹ tôi bị đánh, và người đàn ông này, bạn của cha tôi, cũng bị đánh. Mỗi lần họ đánh bạn cha tôi, ông ta lại tự đứng dậy. Thế là họ đánh ông ấy mạnh hơn nữa. Nhưng ông ấy vẫn đứng dậy được. Tôi nghĩ vì vậy mà cuối cùng họ quyết định ngừng đánh.



4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Chính sự chính trực, không ngại “chết đứng” này là mấu chốt làm nên “**sự khác biệt giữa chiến tranh và hòa bình**”, là tia hy vọng vào những giờ phút “đen tối” nhất. Và điều đó chỉ có thể có được khi ta xuất phát từ một hệ giá trị vững chắc.

Khi biết rõ “kho tàng” của mình là gì, bạn sẽ trở thành một “Người Đứng Thẳng” trong cuộc sống của chính mình. Việc đưa ra quyết định sẽ trở nên đơn giản vô cùng. Mỗi khi gặp khó khăn, bạn chỉ cần tự hỏi: “**Lựa chọn nào, dù đáng sợ đến đâu, sẽ phù hợp với động cơ sâu thẳm nhất trong tôi?**”

Liệu một bước của tôi có khiến thế giới thay đổi không? Có thể thay đổi, cũng có thể không. Nhưng giờ không phải là lúc suy nghĩ kết quả sẽ thế nào.

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’



4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Thực hành chánh niệm – tỉnh thức

Trở ngại lớn nhất trong cuộc sống là kỳ vọng; sự kỳ vọng khiến ta “bám víu” vào ngày mai và đánh mất hôm nay. Chúng ta cố gắng kiểm soát những gì nằm trong tầm kiểm soát của số phận, trong khi lại bỏ qua những gì nằm trong tầm kiểm soát của chính mình.

Seneca

Phần lớn nỗi lo lắng của chúng ta không nằm ở hiện tại – mà ở tương lai. Đó là khi ta liên tục bị ám ảnh bởi những câu hỏi “nếu như”:

- “Nếu tôi thất bại thì sao?”
- “Nếu người đó bỏ rơi tôi thì sao?”
- “Nếu tôi bị bệnh thì sao?”

Sự bất định là vấn đề của tương lai. Nơi duy nhất nó không thể tồn tại chính là khoảnh khắc hiện tại.

Ngay lúc này, bạn đang đọc dòng chữ này. Chỉ vậy thôi. Ngay giây phút này, mọi sự đều đang ổn.

Thực hành chánh niệm – tỉnh thức là quá trình rèn luyện đưa tâm trí trở về hiện tại. Nó không hẳn là “làm cho tâm trí trống rỗng” hay tìm kiếm một trải nghiệm thần bí đặc biệt gì cả. (ít nhất đối với những người bình thường như tôi và bạn)

Cốt lõi của nó là học cách **chú ý**. Cụ thể, khi sự lo lắng bắt đầu xuất hiện, hãy nhẹ nhàng quan sát nó: “Ồ, mình lại suy nghĩ quá nhiều rồi” Sau đó, hãy chuyển hướng chú tâm vào các giác quan của bạn.

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM

Bạn cảm nhận được điều gì? Độ cứng của chiếc ghế dưới chân bạn? Không khí trên làn da?

Bạn có thể nghe thấy gì? Tiếng quạt máy chạy? Nhịp thở của bạn?

Bằng cách này, bạn đang đưa bản thân trở lại với điều duy nhất bản thân thực sự kiểm soát: **phản ứng của bạn đối với khoảnh khắc này.**

Ý tưởng đằng sau thực hành tỉnh thức (cũng như các [hoạt động tâm linh](#) khác) không phải là trốn tránh sự khó chịu hay “đi tắt tâm linh” ([spiritual bypassing](#)). Đúng hơn, nó giúp ta rèn luyện khả năng hiện diện với thực tại, thay vì lo lắng và tìm cách phủ nhận nó.

Theo thời gian, nó sẽ nuôi dưỡng thứ mà nhà thơ John Keats gọi là ‘Khả năng chịu đựng tiêu cực’ ([Negative Capability](#)) – sức mạnh nội tại để sẵn sàng đối mặt với những điều bí ẩn, mà không cần phải vội vàng tìm cách giải quyết vấn đề.

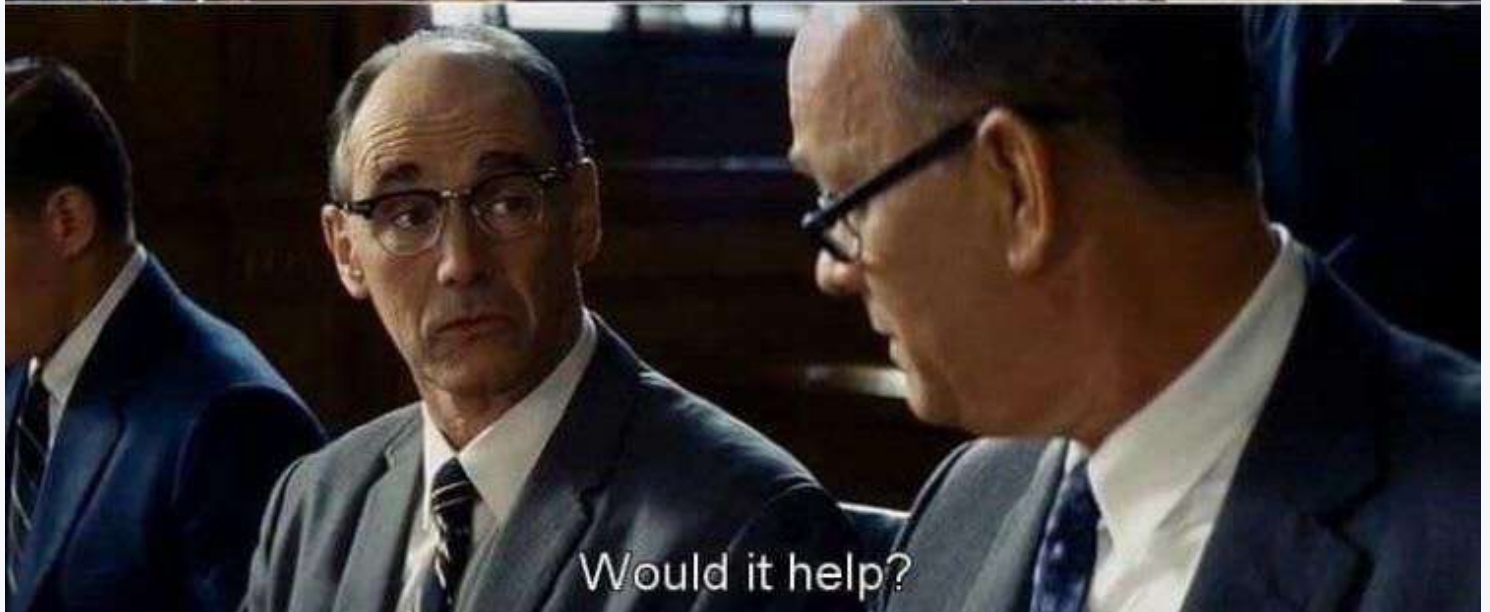
Tôi cho rằng đến đây, một số bạn đọc có thể tự hỏi: làm sao ai đó có thể đơn thuần ngồi yên với thực tại – mà không hoảng sợ được chứ?

Tôi tin rằng chúng ta có thể xem lại câu chuyện trong bộ phim *Người đàm phán* để hiểu rõ hơn điểm này. Sau khi bị FBI bắt giữ, điệp viên Xô viết Rudolf Abel phải đối mặt với phiên tòa xét xử và nguy cơ bị tử hình. Khi luật sư Donovan hỏi liệu ông có lo lắng về việc bị hành quyết không, Abel nhẹ nhàng trả lời:

“Would it help?” (“*Liệu nó có giúp ích gì không?*”)

Và ông lặp lại câu “thần chú” này suốt toàn bộ câu chuyện.

4.1. BẮT ĐẦU TỪ NỘI TÂM



Với tôi, câu hỏi của Abel là một công cụ thực hành tỉnh thức rất hay. Chẳng có gì cao siêu cả; hoàn toàn hợp logic thông thường.

Câu hỏi đó buộc bạn phải nhìn nhận sự lo lắng theo đúng bản chất của nó: **một sự lãng phí năng lượng vô ích vào một tương lai bất định mà bạn không thể kiểm soát.**

Bằng cách tự vấn bản thân “Liệu nó có giúp ích gì không?”, đó là bạn thoát khỏi vòng xoáy suy nghĩ luẩn quẩn, để trở về với thực tại.

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Hãy thôi theo đuổi sự chắc chắn. Điều ngược lại không phải sự không chắc chắn – nhưng là tinh thần cởi mở và tò mò, sẵn sàng đón nhận mọi mâu thuẫn và nghịch lý.

Tony Schwartz

Nuôi dưỡng trí tò mò

Sẽ ra sao nếu tôi nói với bạn rằng, sự bất định không phải một mối đe dọa cần được kiểm soát – mà là một cơ hội để học hỏi?

Đã bao giờ bạn từng nghĩ theo cách đó chưa?

Thật không dễ áp dụng lối suy nghĩ như vậy, nhưng nếu nghĩ được như thế, tôi tin rằng thế giới quan của bạn sẽ thay đổi đáng kể.

Cách đây một thời gian, tôi từng xem qua một [bài diễn thuyết TED Talk](#) về chủ đề “chấp nhận sự không chắc chắn”. Trong bài nói, diễn giả đề cập đến hai phép ẩn dụ mà tôi thấy rất ấn tượng như sau.

Phép ẩn dụ đầu tiên là một “người đào bùn” (mudlark) – chuyên săn tìm những mảnh vỡ trong bùn lầy bên bờ sông. Không hề mong đợi tìm thấy một chiếc bình La Mã hoàn hảo nào cả, họ chỉ đơn thuần cảm thấy vui sướng mỗi khi tìm thấy bất cứ thứ gì – dù chỉ là một mảnh vỡ nhỏ. (một mảnh cốc, một viên gạch vỡ, v.v...)

Đây chính là tâm thế ta nên áp dụng trong cuộc sống mỗi ngày. Đừng cố gắng tìm kiếm câu trả lời “tối thượng” gì cả; mà hãy cứ là một “người đào bùn”. Hãy trân quý từng trải nghiệm nhỏ nhặt – một bài viết thú vị, một công thức nấu ăn mới, cuộc trò chuyện với một người

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

lạ, một ý tưởng kỳ quặc, v.v... – xem những “mảnh vỡ” này như một phần niềm vui cuộc đời.



Phép ẩn dụ thứ hai là [Kintsugi](#) (金継ぎ) – nghệ thuật sửa chữa đồ gốm vỡ của Nhật Bản bằng sơn mài trộn vàng. Thay vì tìm cách che giấu, người thợ thủ công tự hào trưng bày các vết nứt, với quan niệm rằng “chính vì bị vỡ nên nó mới đẹp”.

Điều tương tự cũng đúng với những “vết nứt” của chúng ta – mọi thất bại, vấp ngã và tổn thương trong đời. Đừng xấu hổ gì cả. Hãy cứ nhìn nhận những trải nghiệm đó bằng [con mắt của tình thương](#).

Rất nhiều khi, chúng ta cảm thấy xấu hổ khi người khác bình luận về những “khuyết điểm” hay “sự non nớt” của mình. Ví dụ:

- “Bạn quá nhạy cảm trong công việc”,
- “Bạn [hưởng nội](#) quá; chả tạo được ấn tượng gì cả”,
- “Nếu cứ mãi không quan tâm đến tiền bạc/ danh vọng thì bạn sẽ chẳng thăng tiến được đâu”.

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Thật dễ để cảm thấy bản thân có vấn đề khi nghe những nhận xét như vậy. Nhưng sẽ ra sao nếu ta thử suy nghĩ tò mò một chút xem?

- “Đây thực sự là một khuyết điểm sao?”
- “Có lẽ sự nhạy cảm khiến tôi dễ đồng cảm với người khác hơn.”
- “Liệu tính hướng nội có giúp tôi quan sát tốt hơn không?”
- “Có lẽ không hẳn tôi thiếu tham vọng, mà chỉ là tôi quan tâm đến những gì bền vững mà thôi.”

Sự tò mò là cách tốt nhất để đón nhận sự không chắc chắn; nó phá bỏ những thứ “nhãn mác” bất biến kiểu “Tôi không thể làm điều này” để thay thế bằng những câu hỏi gợi mở như “Điều này có nghĩa là gì?”

Chính nó là động cơ biến “khuyết điểm” thành “điều gì đó đáng để khám phá và [thấu hiểu](#)”.



4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Không xấu hổ về những gì bản thân không biết, không e ngại những gì mình không hiểu, nhưng sẵn sàng học hỏi từ đó – nếu có thể suy nghĩ cởi mở và khiêm nhường như vậy, đó là lúc sự học thực sự bắt đầu.

Đôi khi, chuyến tàu bạn đi nhằm lại đưa bạn đến đích.

Ngạn ngữ Nhật Bản

Kết hợp với óc hài hước

Nếu không có óc hài hước thì tôi đã tìm đến cái chết từ lâu rồi.

Mahatma Gandhi

Không ít lần chúng ta trải qua những giai đoạn hỗn loạn. Dù có lên kế hoạch kỹ lưỡng đến đâu, vẫn không hoàn toàn tránh khỏi nguy cơ sai lầm, hoặc biến cố bất ngờ xảy ra khiến mọi sự “đảo lộn”. Vào những lúc như vậy, ta hãy học cách lùi lại một bước, mỉm cười và tự nhủ:

“Ồ, cuộc sống vốn dĩ là vậy.”

Sức mạnh của óc hài hước nằm ở khả năng **tái định hình quan điểm cá nhân**. Nó cho phép ta bước ra khỏi “giông bão” trong tâm trí, để nhìn nhận mọi lo lắng/ thất bại như một phần tất yếu của kiếp nhân sinh.

Đã bao giờ bạn chuẩn bị kỹ lưỡng cho một sự kiện quan trọng – một buổi phỏng vấn xin việc, thuyết trình trước đám đông, hay một cuộc trò chuyện khó khăn – để rồi xảy ra sự cố đúng thời điểm then chốt chưa? Ví dụ, chiếc laptop của bạn đột nhiên bị treo, bạn sơ ý làm đổ cà phê lên áo, hoặc bạn vô tình quên mất [câu mở đầu](#).

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Khi đó, một người thông thường hẳn sẽ nghĩ theo hướng như thế này.

- “Thôi xong rồi!”
- “Họ sẽ nghĩ tôi là một thằng ngốc!”
- “Sự nghiệp của tôi thế là đi tong...”

Tuy nhiên, ai có khiếu hài hước thì sẽ phản ứng rất khác biệt. (sau cơn hoảng loạn thoáng qua ban đầu)

“...Ôi, đúng là một anh chàng vụng về. Được rồi, hít thở thật sâu nào. Giờ thì, ta nên làm gì tiếp theo đây?”

Chỉ cần một hơi thở cũng đủ để thay đổi mọi thứ.

Hài hước không có nghĩa là chối bỏ/ xem nhẹ nỗi đau, mà là đủ khôn ngoan để không bị chi phối bởi nó. Bằng cách này, bạn sẽ có thể lấy lại sự cân bằng và tự do trong tâm trí để vượt qua mọi biến cố bất ngờ.

Quá khứ đã chết. Tương lai thì bất định. Tất cả những gì chúng ta có là hiện tại. Vậy nên hãy ăn, uống và sống vui vẻ.

Albert Einstein



4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Lối sống tối giản, “khổ hạnh” vừa phải

Đừng mang gì đi đường, trừ cây gậy; đừng mang lương thực, bao bị, tiền đồng để giắt lưng; được đi dép, nhưng đừng mặc hai áo.

Mark 6:8-9

Làm thế nào để rèn luyện năng lực bền bỉ trước những bất trắc không mong muốn của cuộc sống (vd: bệnh tật, mất việc, thất nghiệp, v.v...)? Từ kinh nghiệm của mình, tôi cho rằng một phương thức đơn giản mà hữu hiệu để phát triển khả năng ấy, đó là **tự nguyện trải nghiệm những tình huống không chắc chắn**.

Nghe có vẻ hơi lạ đúng không? Về cơ bản, nó có liên quan đến tinh thần “bài trừ vật chất” mà tôi đã đề cập phía trên.

Ngày xưa, các triết gia Khuyển nho (Cynics) như Diogenes lựa chọn thực hành sống khổ hạnh một cách khá ‘cực đoan’ – từ bỏ tất cả để sống trong một chiếc thùng gỗ.

Về phần mình, tôi cho rằng không cần thiết phải “ép xác” đến mức như vậy. Điều quan trọng là giữ được sự cân bằng lành mạnh. Một con đường *Trung Đạo* – tránh xa mọi thứ thái quá.

Cách thực tế nhất để đạt được điều này, theo tôi, là thực hành **chủ nghĩa tối giản (minimalism)**.

Khi dọn dẹp nhà cửa, đừng chỉ sắp xếp lại tủ quần áo, nhưng hãy xem kỹ từng món đồ và tự hỏi: “Liệu mình có thực sự cần thứ này không? Liệu nó có làm mình hạnh phúc không? Mình có thể sống thiếu nó

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

không?” Bằng cách này, bạn đang tự chứng minh với bản thân rằng, “bản sắc” của bạn không gắn liền với tài sản hay sở hữu vật chất.

Một phương pháp khác tôi thấy cũng rất hay là **tự nguyện chịu đựng một chút khó chịu**. Lấy ví dụ, không ít lần tôi cảm thấy bụng đói vào đêm muộn – lúc chuẩn bị đi ngủ. Những khi ấy, suy nghĩ đầu tiên (và rất hợp lý) trong đầu tôi sẽ là: “Đói = Phải ăn thôi”.

Tuy nhiên, gần đây tôi bắt đầu lựa chọn phản ứng khác đi. Thay vì vội vàng tìm cái gì đó để ăn, tôi sẽ dừng lại quan sát và cảm nghiệm tín hiệu cơ thể.

Liệu có thực sự là đói không? Hay chẳng qua chỉ là tôi đang thấy buồn chán? Một thói quen mà thôi?

Cái cơn đói mà tâm trí tôi xem là “sự thật” khách quan không thể chối cãi đó, suy cho cùng chỉ mang tính phỏng đoán. Và đúng như dự đoán, sau một hồi lâu quan sát, cảm giác đó thường sẽ biến mất – một cách bí ẩn và lặng lẽ.

Trong ví dụ trên, chỉ bằng cách đón nhận sự khó chịu và từ chối phản ứng, tôi đã có thể lật ngược lại cảm giác “chắc chắn” của tâm trí và thay đổi thực tại. Nói cách khác, tôi không phải “nô lệ” của những thói thúc mang tính bản năng – nhưng hoàn toàn có quyền lựa chọn kiểm soát chúng.

Bạn cũng có thể thực hành cách tương tự. (vd: giảm bớt khẩu phần ăn, tắm nước lạnh, vứt bỏ những thứ không cần thiết, v.v...) Với từng hành động nhỏ nhất này, bạn đang gửi một thông điệp đến cho cơ thể và tâm trí: “Hơi khó chịu một chút, nhưng tôi có thể chịu đựng được.”

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Theo thời gian, mỗi việc làm tự nguyện đó – khi tích lũy lại – sẽ tạo thành một “pháo đài” kiên cố trong nội tâm, giúp bạn dễ dàng chống chọi với những tình huống bất trắc trong cuộc sống.

Hãy quan sát thật kỹ, và bạn sẽ nhận thấy sự tồn tại của một nguồn sức mạnh vĩ đại luôn tiềm ẩn trong chính mình.

Marcus Aurelius



Tư duy hướng hành động

Chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất; mong đợi điều tốt đẹp nhất; chấp nhận những gì xảy đến với mình. Đó chính là triết lý sống của tôi.

Hannah Arendt

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Bạn không thể thoát khỏi “màn sương” của sự bất định chỉ bằng cách suy nghĩ về nó. Suy nghĩ quá nhiều chẳng mang lại lợi ích gì cả. Điều duy nhất bạn có thể làm là tiến thẳng vào đám “sương mù”.

- **Linh hoạt trong quyết định**

Như đã đề cập phía trên, xu hướng khao khát sự chắc chắn của con người có một vai trò thiết thực. Chúng ta cần những công cụ như KPI, deadline và cam kết để tổ chức cuộc sống và làm việc cùng với nhau. Điều quan trọng là xem các công cụ đó như một loại “kim chỉ nam”, không phải “xiềng xích” trói buộc bản thân hay người khác.

KPI là công cụ hướng hành động, không phải một bộ quy tắc cứng nhắc, bất di bất dịch. Các chỉ số đó chỉ phản ánh tình hình và có vai trò định hướng tạm thời tại một vài thời điểm nhất định. Ngay khi có thông tin/ diễn biến mới, hãy linh hoạt điều chỉnh nếu cần thiết.

Hẳn sẽ có một số bạn đọc thắc mắc: “Nhưng nếu sếp hoặc khách hàng yêu cầu tôi đưa ra cam kết rõ ràng thì sao?”

Trong trường hợp đó, thay vì lập tức trả lời “Tôi không thể...”, lời khuyên là bạn hãy thử đặt những câu hỏi như:

- “Những rủi ro lớn nhất mà chúng ta cần tính đến là gì?”
- “Các yếu tố nào có thể ngăn cản ta đạt được mục tiêu này?”
- “Dựa trên tình hình hiện tại, chúng ta có thể kỳ vọng kết quả gì – và trong trường hợp có thay đổi, kế hoạch hành động sẽ ra sao?”

Những câu hỏi này sẽ góp phần làm rõ ranh giới giữa “hành động thực tế” và “các yếu tố bên ngoài”. Và nếu cần thiết, đừng ngại từ chối cam kết với một kết quả “bất khả thi”.

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Với tôi, hành động như vậy là dấu hiệu của sự trưởng thành – biết “phân chia công việc”, [giống như nhà tâm lý Alfred Adler từng đề cập](#).

- **Suy nghĩ theo hướng xác suất**

Điều đặc biệt quan trọng trong công việc là phải từ bỏ ảo tưởng đối với “sự chắc chắn” (một sự nguy hiểm không hơn không kém) để tập trung vào “những gì có thể xảy ra”.

Bạn không thể đảm bảo 100% rằng dự án sẽ hoàn thành vào ngày 1 tháng 5. Tuy nhiên, dựa trên dữ liệu hiện tại, bạn hoàn toàn có thể ước tính kết quả có cơ hội đạt được nhất.

- **Ưu tiên quá trình hơn thành quả**

Bạn không thể kiểm soát liệu mình có nhận được công việc mình muốn hay không. Tuy nhiên, bạn có thể chuẩn bị và gửi 5 bộ hồ sơ xin việc ngay hôm nay – đây là điều hoàn toàn nằm trong tầm tay.

Bạn không thể kiểm soát liệu bài blog của mình có “viral” (lan truyền rộng rãi) hay không. Nhưng chắc chắn bạn có thể viết và xuất bản nó. Hãy trân trọng nỗ lực – đừng quá chú ý người khác đánh giá thế nào.



4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

- **Có kế hoạch dự phòng**

Đừng bao giờ “bỏ hết trứng trong một giỏ”. Nếu toàn bộ giá trị bản thân của bạn phụ thuộc vào một kết quả không chắc chắn (“Mình phải được thăng chức”), nỗi sợ hãi sẽ khiến bạn tê liệt và thiếu sáng suốt. Đó là lý do vì sao bạn nên có các phương án khác kèm theo.

“Tôi đang ứng tuyển vào vị trí đó; mặt khác, tôi cũng đang cập nhật hồ sơ để làm công việc tự do và hẹn trò chuyện với một đồng nghiệp cũ tại quán cà phê.”

Bằng cách có nhiều hướng đi, bạn sẽ giảm bớt sự phụ thuộc vào bất kỳ kết quả đơn lẻ nào.

- **Thực hiện những “bước nhảy” nhỏ, ít rủi ro**

Khi nghe cụm từ “bước nhảy của niềm tin”, ta thường liên tưởng đến những quyết định lớn như nghỉ việc và đi du lịch vòng quanh thế giới. Nhưng thực tế, bạn hoàn toàn có thể luyện tập nó mỗi ngày.

Chẳng hạn, khi có người bạn hỏi mượn tiền, tôi áp dụng một quy tắc đơn giản như sau: “Chỉ cho mượn số tiền vừa phải mà tôi có thể vui vẻ cho đi như một ‘món quà’ nếu cần thiết.”

Bằng cách chấp nhận kết quả xấu nhất có thể xảy ra (bạn tôi không trả lại tiền), tôi cho phép bản thân có thể hành động theo cái tâm thiện chí, không bị chi phối bởi nỗi sợ.

Bạn cũng thử làm vậy xem? Ghé một quán ăn mới mà không cần đọc 100 bài đánh giá – hay đi một con đường mới để về nhà sau giờ làm. Mỗi hành động nhỏ như vậy, được lặp đi lặp lại, sẽ mang lại cho bạn thái độ tin tưởng để dũng cảm bước vào “màn sương” của sự bất định.

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

- **Để niềm tin dẫn lối hành động (sau khi đã suy ngẫm kỹ lưỡng)**
Lần đầu tiên xem phân cảnh “bước nhảy của niềm tin” trong *Indiana Jones*, tôi đã rất băn khoăn và tự hỏi: Làm thế nào Indy có thể làm được như vậy? Phải chăng đó chỉ là niềm tin mù quáng - một hành động theo kiểu YOLO thuần túy?

Giờ nghĩ lại, tôi cho rằng quyết định của ông không hẳn là vô căn cứ. **Indy thực tế đã suy ngẫm về các manh mối** – lời chỉ dẫn trong nhật ký của cha, các thử thách ông vừa mới vượt qua. Ông hiểu rõ rủi ro trong lựa chọn bước vào khoảng không; đó chính xác là lý do vì sao nỗi sợ của ông rất “thật”.

Lòng dũng cảm của Indy không phải “bốc đồng” mù quáng; đúng hơn, ông đã lựa chọn hành động **bất chấp nỗi sợ hãi**, dựa trên một niềm xác tín mạnh mẽ vào những điều vượt lên trí hiểu/ nhận thức thông thường.

Trong cuộc sống, thường thì chúng ta không phải thực hiện những “bước nhảy” đáng sợ, “hoặc sống hoặc chết” như Indy. Nhưng nguyên lý thì hoàn toàn tương tự. Công việc của chúng ta là thu thập thông tin trong khả năng của mình, suy ngẫm, chấp nhận rủi ro, rồi quyết định hành động.

Bạn không cần phải nhìn thấy toàn bộ con đường trước mắt. Bạn chỉ cần đủ dũng khí để thực hiện bước đi tiếp theo.

Đức tin là dám thực hiện bước đi đầu tiên; ngay cả khi bạn không nhìn thấy toàn bộ chiếc cầu thang phía trước.

Martin Luther King Jr.

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG



Tuy nhiên, thực tế là không ít lần cuộc sống đặt ra những tình huống vô cùng khó xử. Dù có suy ngẫm bao nhiêu đi chăng nữa, mọi lựa chọn đều không tránh khỏi phải đánh đổi hoặc vi phạm một nguyên tắc giá trị cốt lõi nào đó.

Ví dụ, bạn đã bao giờ nghe về thí nghiệm “Vấn đề Xe điện” ([Trolley problem](#)) chưa? Một chiếc xe điện mất lái đang lao xuống đường ray nơi năm người đang làm việc; chắc chắn họ sẽ chết nếu không ai can thiệp. Bạn đứng cạnh một chiếc cần gạt có thể chuyển hướng chiếc xe điện sang một đường ray khác. Đường ray thứ hai chỉ có một người đang làm việc; người này chắc chắn sẽ chết nếu bạn kéo cần gạt. Câu hỏi đặt ra là: **Liệu bạn có kéo cần gạt, hy sinh một người để cứu năm người không?**

Trong cả hai trường hợp, thế nào cũng sẽ có người phải chết, và hành động (hoặc không hành động) của bạn sẽ xác định đó là ai.

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Hoặc, bạn đã nghe chuyện về [Chuyến bay 571 của Không quân Uruguay](#) chưa? Một chiếc máy bay gặp nạn ở dãy Andes, khiến 45 người bị mắc kẹt tại đó. Sau một thời gian đói khát, những người sống sót buộc phải lựa chọn giải pháp “phi nhân tính” là ăn thịt người (cụ thể là ăn xác những người đồng đội đã chết) – chỉ để duy trì sự sống.

Trong những tình huống như vậy, không có “câu trả lời đúng tuyệt đối” nào cả. Lựa chọn duy nhất là mỗi người phải tự vấn bản thân: “Tôi sẽ hành động dựa trên những giá trị nào?”

Điều quan trọng không phải là cố gắng đi đến một giải pháp “hoàn hảo”, mà là **hành động theo các giá trị cốt lõi – đặt trong khuôn khổ một thực tại mang tính tương đối, cũng như có được sức mạnh nội tại (vd: thái độ chấp nhận, đức tin, tình yêu bản thân) để chịu đựng bất kỳ hậu quả nào (nếu có) của việc mình làm.**

Ngay cả khi không có gì đảm bảo một lựa chọn là “đúng đắn”, bạn vẫn có thể xác tín rằng bản thân đã “cố gắng hết sức” trong tình huống đó.

Thật khó để hành động với tâm thế như vậy. Trong khoảnh khắc đó, điều chúng ta cần là một dạng niềm tin khác – không phải tin tưởng vào một kết quả chắc chắn, mà là vào **nguyên tắc đằng sau hành động đó**. Rằng lựa chọn hành động với sự trung thực, chính trực và lòng trắc ẩn là phản ứng duy nhất có ý nghĩa, dù cho hậu quả xảy ra là như thế nào.

Nói cách khác, “những gì bạn làm” quan trọng hơn so với “những gì mọi người nghĩ” về nó.

Nếu xác tín được như vậy, thì bạn sẽ có thể sống như một “Người Đứng

4.2. HÒA CÙNG ĐIỀU NHẢY CUỘC SỐNG

Thẳng” (Standing Man/ Woman) – luôn vững vàng kiên trung, dù cho cả thế giới có quay lưng lại với bạn đi chăng nữa.

Đạo đức sinh ra từ nỗi đau của việc không ngừng đặt câu hỏi.

Simone de Beauvoir, ‘Đạo đức của sự mơ hồ’



4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

**Tình yêu đối với chân lý khiến tôi xé tan bức màn của
sự chắc chắn; và chân lý đã đền đáp tôi.**

Simone de Beauvoir

Suy nghĩ như triết gia

Chấp nhận sự bất định không chỉ dừng lại ở việc lập một danh sách cơ chế/ giải pháp đối phó. Cốt lõi của nó nằm ở thái độ – hay nói cách khác, **tư duy của một “triết gia”**. Không phải của một chuyên gia tranh luận trong giảng đường đại học, mà là một người có “tình yêu với sự thông thái” (philo-sophia) trong cuộc sống thường nhật.

Như Socrates và Khổng Tử đã dạy, điểm khởi đầu của triết học là sự khiêm tốn về mặt trí tuệ – can đảm thừa nhận rằng hiểu biết của mình không bao giờ là trọn vẹn, rằng luôn có một khoảng cách nhất định giữa *hiện tượng* (phenomena) mà ta có thể cảm nhận so với *bản thể* (noumena) của sự vật sự việc.

Rất nhiều lần, chúng ta cho rằng mình đã biết rõ mình là ai – thế là ta bám vào một ý niệm bản sắc bất biến và từ chối mọi cơ hội học hỏi/ phát triển mới.

Tuy nhiên, nếu đủ dũng khí thừa nhận “Tôi chưa biết”, thì cánh cửa dẫn tới tri thức thực sự sẽ mở ra.

Sống như triết gia có nghĩa là chủ động tương tác với thế giới và bản thân mỗi ngày – bằng cách thử nghiệm những điều mới mẻ, khám phá thế giới nội tâm, và trên hết, không ngừng đặt câu hỏi về mọi thứ. Từ

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

những điều tưởng như “lẽ thường” (ví dụ: ‘Tại sao bầu trời màu xanh?’, ‘Tại sao con người phải làm việc?’) cho đến những thứ có vẻ “ngớ ngẩn” với người bình thường (ví dụ: ‘Thế nào là đúng/ là sai?’).

Thoạt nghe thật “trẻ con” phải không? Song tôi tin rằng, đó mới chính là tinh thần của triết học.

Nói đến đây, tôi nhớ có lần đọc câu chuyện ngụ ngôn nổi tiếng của triết gia Trung Quốc Trang Tử như sau.

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?



Chắc hẳn một số bạn đọc sẽ cho rằng suy nghĩ như vậy thì thật “vớ vẩn”, phi thực tế. Riêng tôi khi lần đầu biết đến câu chuyện này, không hiểu sao tôi cảm thấy thực sự bị cuốn hút.

Không ngại đặt câu hỏi về tính chắc chắn của thực tại, sẵn sàng tưởng tượng “táo bạo” – theo tôi, đây chính là tư duy cần thiết trong triết

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

học. Là cội nguồn của tri thức thực sự.

Bạn còn nhớ vị linh mục tôi nhắc đến ở phần trên – người đã tìm cách bác bỏ thuyết luân hồi bằng những lập luận đơn giản đến “nực cười” không? Tuy rằng giáo lý Kitô giáo chính thống không thừa nhận luân hồi, nhưng việc chỉ đơn giản coi học thuyết đó như một khả năng – một câu hỏi triết học, không phải một mối đe dọa – đã khiến tôi đi đến những suy ngẫm rất sâu sắc.

Nếu tiền kiếp thực sự không tồn tại, vậy tôi đã ở đâu trước khi xuất hiện trong bụng mẹ?

Nếu không có cái gọi là “tôi”, phải chăng tất cả chỉ là hư vô? Hay thực tế có cái gì đó khác ở đó không?

Giả như có kiếp sau – dù là trên thiên đường, địa ngục hay luyện ngục, như giáo lý Kitô giáo chính thống vẫn rao giảng – vậy tại sao “thời gian” tôi hiện diện (bao gồm cả kiếp này lẫn kiếp sau) lại quá ngắn ngủi so với những ai sinh ra hàng ngàn/ hàng triệu năm về trước?

Không dễ để đi đến câu trả lời thỏa đáng. Nhưng việc sẵn sàng sống chung với những câu hỏi này – không đòi hỏi phải có lời giải ngay – đã khiến tôi học được giá trị của sự khiêm nhường, óc tò mò để không ngừng tìm tòi, cũng như tinh thần đồng cảm với người khác, những ai đang gặp phải lo lắng/ khủng hoảng hiện sinh của riêng họ.

Dấu hiệu của tâm trí có học thức là sẵn sàng xem xét một ý tưởng mà không vội vàng chấp nhận nó.

Lowell L. Bennion (có nguồn cho là của Aristotle)

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN



Hẳn tới đây, một số bạn đọc sẽ nhớ lại câu chuyện Dụ ngôn về Mũi tên tầm độc và thắc mắc: **Liệu rằng suy nghĩ sâu xa như vậy chẳng phải sẽ ngăn cản ta đối mặt với thực tại sao?** Chẳng phải ta nên tìm cách rút mũi tên độc, hơn là lang thang trong “giấc mơ bướm” hay sao?

Quả thật, Dụ ngôn về Mũi tên tầm độc của Đức Phật chứa đựng một bài học giá trị. Khi đối mặt với đau khổ cấp bách, thật nguy hiểm nếu cứ mãi suy đoán miên man. Ngay lúc đó, điều ta cần làm là hành động và rút mũi tên ra.

“Tư duy triết gia” không phải là lựa chọn phù hợp trong thời khắc khủng hoảng. Nó là thứ ta thực hành vào những lúc tĩnh lặng – mục đích của nó là suy ngẫm, thấu hiểu để đi đến chỗ “giác ngộ” chân lý.

Nghiên cứu triết học là chìa khóa nuôi dưỡng trí tuệ để hành động; qua đó, ta sẽ có được khả năng phản ứng bình tĩnh và chân thực hơn vào lần tiếp theo, khi một “mũi tên” khác lại bay tới.

Nói cách khác, “hành động” và “suy ngẫm” không hề đối lập nhau; cả hai đều rất cần thiết khi đối mặt với sự bất định.

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Trí tuệ không phải là nghiêng hoàn toàn về thái cực nào, nhưng là **biết cân bằng và linh hoạt lựa chọn tùy theo bối cảnh**. Đây, theo tôi, chính là cốt lõi của tư tưởng *Trung Đạo* trong Phật giáo.

Có lúc chúng ta cần táo bạo, và có lúc cần thận trọng. Một người khôn ngoan sẽ hiểu được điều gì là cần thiết vào thời điểm cụ thể.

John Keating, ‘Câu lạc bộ thi ca’ (1989)

(Ngoài lề một chút, [như đã đề cập trong một bài viết khác](#), bản thân tôi có đủ trải nghiệm sống để, ít nhất, cho rằng có ít nhiều sự thật đằng sau những giáo lý như luân hồi – dù rằng tôi vẫn chưa thực sự xem nó là “chân lý”. Ở thời điểm hiện tại, tôi xem luân hồi như một góc nhìn đáng cân nhắc trên hành trình khám phá bí ẩn của cuộc sống. Một phương thức để tôi thực hành “lối sống của triết gia”)



Suy ngẫm về cái chết

Thời gian của bạn là có hạn; đừng lãng phí nó để sống cuộc đời người khác.

Steve Jobs

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Cái chết, như đã thảo luận, là điều chắc chắn tuyệt đối duy nhất trong cuộc sống – dù rằng thời điểm chính xác nó đến lại là một ẩn số. Xu hướng của đa phần mọi người là tránh né thảo luận về cái chết, nhưng tôi tin rằng thực hành suy ngẫm về nó ([*Memento Mori*](#) – ‘Hãy nhớ rằng người sẽ phải chết!’) chính là chìa khóa để có được thái độ phù hợp với sự bất định trong cuộc sống.

Hãy thử nghĩ mà xem. Nhiều nỗi sợ hãi của chúng ta – cảm giác bất an khi xin được tăng lương, lo rằng một dự án mới có thành công hay không, không biết người khác nghĩ gì về mình – những thứ đó thực sự có ý nghĩa như thế nào khi đặt trong tương quan với cái chết và sự hữu hạn của kiếp sống?

Cái chết không nên được xem là cái gì đó đáng buồn. Bằng cách suy ngẫm về nó, ta sẽ có thể **điều chỉnh góc nhìn cá nhân** và nhận ra – điều gì thực sự quan trọng (xứng đáng trở thành giá trị cốt lõi), còn điều gì chỉ là “tầm thường” không đáng bận tâm.

Không ai biết được khi nào hoặc bằng cách nào họ sẽ rời khỏi thế giới này. Không có gì đảm bảo ngày mai sẽ đến cả.

Khi thực sự “thấm thía” chân lý này – không chỉ bằng lý trí, mà bằng cả con tim – chúng ta sẽ không còn động cơ để níu kéo hay lưu luyến điều gì nữa. Dù là tài sản, địa vị, hay kiến thức – tất cả mọi ham muốn vật chất đều tan biến, để thay vào đó là một trí tuệ nhạy cảm sâu sắc. Không còn chỗ cho những tranh luận lý thuyết thuần hay những lo toan vụn vặt thường nhật nữa.

Nghĩ về cái chết là phương thức hữu hiệu nhất để quay về với thực tại, ngừng hành động “theo quán tính” và sống trọn khoảnh khắc này.

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Bạn không nhất thiết phải làm điều gì đặc biệt cả. Chỉ cần dành ra vài phút mỗi ngày để tự vấn bản thân:

- “Thời gian của tôi không phải là vô hạn. Vậy suy cho cùng, nỗi lo lắng này có thực sự quan trọng không?”
- “Nếu thời gian sống của tôi ngắn hơn so với dự kiến, vậy tôi sẽ hối tiếc vì đã làm/ không làm điều gì?”

Thực hành này không loại bỏ được sự bất định, song sẽ góp phần thay đổi sâu sắc cách ta nhận thức về nó. Bằng cách chấp nhận sự “bất định” tối thượng – thời điểm và phương thức của cái chết – chúng ta sẽ có được lòng can đảm để sống ngày hôm nay một cách chân thực và trọn vẹn nhất, dù cho ngoài kia mọi sự có hỗn loạn ra sao.

Bằng cách đó, chúng ta sẽ có thể chuyển đổi tư duy từ mong muốn kiểm soát tương lai sang trân trọng thời điểm hiện tại.

***Hãy hăng hái làm những gì cần làm hôm nay. Ai mà biết được?
Ngày mai, cái chết sẽ đến.***

Thích Ca



4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Học cách yêu thương & tin tưởng

Chúng ta thường hay nói “thấy rồi mới tin”, nhưng thực tế, sẽ có những lúc bạn “tin rồi mới thấy”.

Denis Waitley

Đón nhận sự bất định không chỉ dừng lại ở một hình thức “thực hành nội tâm”. Một phần cốt lõi của nó nằm trong tương tác giữa người với người – trong cách ta tiếp cận các mối quan hệ hằng ngày.

Không ai trong chúng ta có thể kiểm soát người khác. Đối phương hành động hay suy nghĩ như thế nào là điều không thể dự đoán trước 100%. Suy cho cùng, như Dostoevsky từng nhận xét, **“Con người là một ẩn số.”** (*Man is a mystery*)

Thay vì chấp nhận thực tế không chắc chắn đó, nhiều người trong chúng ta – bị chi phối bởi nỗi sợ hãi – lại quyết định đặt điều kiện cho các mối quan hệ xã hội:

- “Tôi sẽ tin anh nếu anh chứng minh được mình đáng tin cậy.”
- “Anh sẽ yêu em nếu em đáp ứng được điều kiện của anh.”

Nói cách khác, chúng ta yêu cầu sự đảm bảo ngay cả trước khi sẵn sàng cam kết.

Hành động như vậy hoàn toàn không phải tình yêu hay tình bạn gì cả. Nó đơn thuần là một hình thức “giao dịch”. Một sự tính toán không hơn không kém. Và như đã thảo luận ở phần trên, một mối quan hệ dựa trên cơ chế thưởng phạt thì chẳng bao giờ bền vững.

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Yêu thương nghĩa là dẫn thân không chút do dự, là trao hiến trọn vẹn. Tình yêu là một hành động của đức tin, và ai ít đức tin thì cũng ít yêu thương.

Erich Fromm

Tôi tin rằng đây chính là thử thách tối thượng trên hành trình chấp nhận sự bất định. Sẵn sàng mở lòng trước mà không mong đợi được đáp lại. Sẵn sàng trao niềm tin mà không đòi hỏi điều kiện. Sẵn sàng lắng nghe những gì đối phương nói, ngay cả khi không chắc rằng họ có hiểu hay lắng nghe mình hay không.

Vì sao chứ? Chẳng phải là quá ngây thơ khi lựa chọn đi bước trước sao? Về phần mình, tôi không nghĩ như vậy.

Trên thực tế, đây là cách duy nhất để mối quan hệ có thể kéo dài bền lâu.

TRIẾT GIA: Làm thế nào để mọi người lắng nghe, tiếp thu những lời tôi nói? Tôi không thể ép buộc “hãy tin tôi”. Tin hay không là tự do của người đó. Điều tôi có thể làm được chỉ là tin vào người mình trò chuyện. Chỉ vậy thôi.

Tôi muốn cậu tin “tôi”. Vì vậy tôi sẽ tin cậu trước. Dù cậu không có ý định tin. Dù cậu có tin tôi hay không thì tôi vẫn tin, tiếp tục tin cậu. Đó chính là ý nghĩa của “vô điều kiện”.

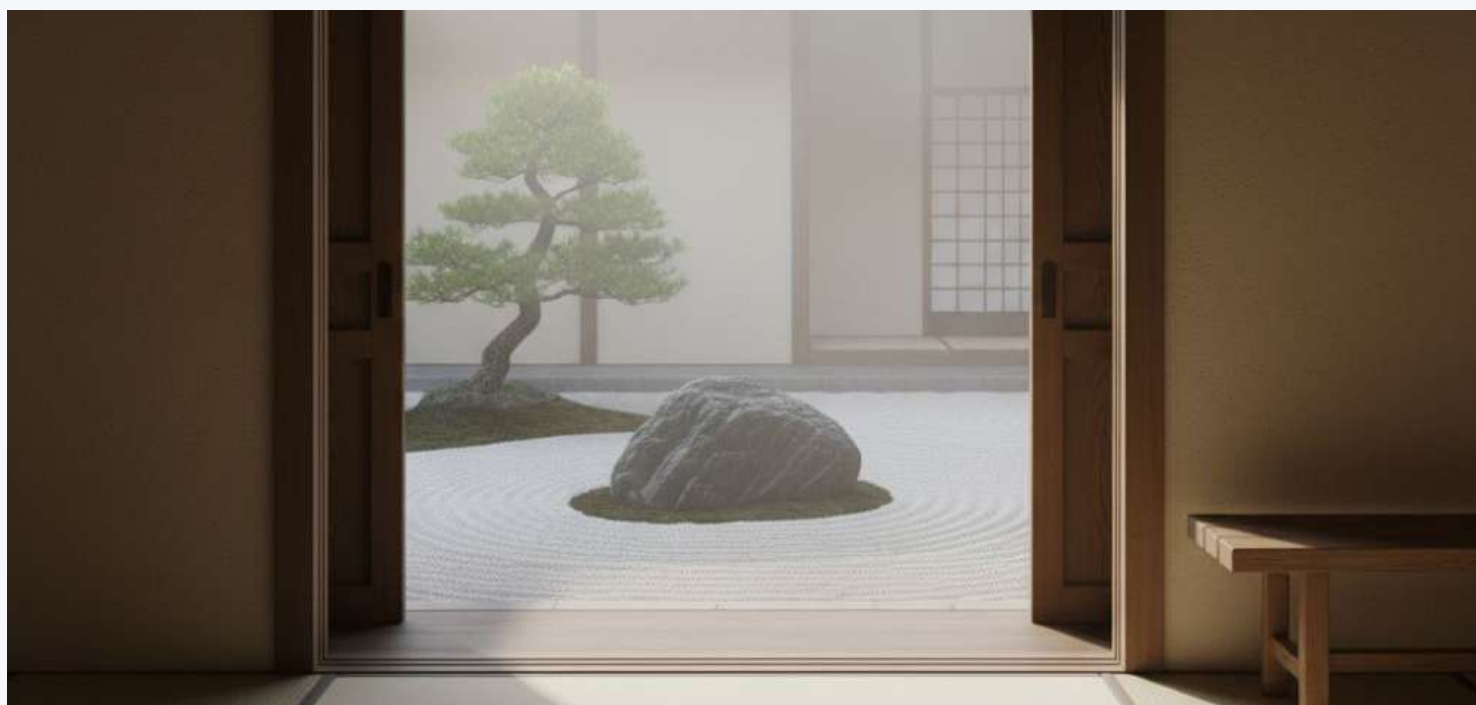
Có những cha mẹ không tin tưởng con cái nên hay nhắc nhở con điều này điều kia. Cho dù những lời đó là đúng cũng không đến được với trẻ. Thậm chí, càng đúng trẻ càng muốn phản ứng lại. Tại sao lại phản ứng lại? Bởi vì bố mẹ thuyết giảng một cách rập khuôn, chẳng thêm chú ý đến trẻ, vẫn ôm mối hoài nghi với trẻ.

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

CHÀNG THANH NIÊN: Nhưng... Kể cả tôi có tin tưởng ai đó thì cũng không biết người đó có tin tưởng tôi và chịu bước vào mối quan hệ bạn bè hay không!

TRIẾT GIA: Cái đó lại thuộc về “phân chia nhiệm vụ”. Người khác nghĩ thế nào về cậu, có thái độ thế nào với cậu, **đấy là nhiệm vụ của họ mà cậu không thể kiểm soát được.**

Ichiro Kishimi, ‘Dám hạnh phúc’



Suy cho cùng, con người không phải là sinh vật bất biến. Ai trong chúng ta cũng có khả năng thay đổi. Một ông chồng nghiện công việc, chẳng bao giờ dành thời gian cho gia đình hiện tại – không có gì đảm bảo rằng anh ta không thể trở thành một người chồng tốt hơn trong tương lai.

Trong tác phẩm *Đi tìm lẽ sống*, Viktor Frankl có kể lại một câu chuyện đáng suy ngẫm như sau:

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Tôi xin chia sẻ về trường hợp của Tiến sĩ J. Hắn là người duy nhất trên đời mà tôi không ngần ngại gọi là một con quỷ đội lốt người, 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 mỗi trong tay và cuồn tít 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!”

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;

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

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.

Nếu ngay một người như Tiến sĩ J. mà còn có thể trải qua quá trình chuyển đổi nhân cách sâu sắc như vậy, thì hẳn đó phải là quy luật chung của nhân loại.

Nói cách khác, con người không phải là một “chân lý bất biến” – mà là những sinh vật “bí ẩn” luôn không ngừng vận động và phát triển.



Chúng ta biết rõ điều đó – cả ở phương diện trực giác lẫn thực nghiệm – nhưng thường không muốn thừa nhận nó. Y như người cha thương gia bám víu vào túi tro cốt – thay vì mở cửa đón con trai vào, chúng ta

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

rất hay bị mắc kẹt trong những “ý niệm” chắc chắn về người khác.

- “Anh ấy sẽ không bao giờ thay đổi.”
- “Sếp tôi là người độc hại.”
- “Gia đình sẽ không bao giờ hiểu cho tôi.”

Và điều đáng buồn là ta rất hay suy nghĩ như vậy về những người thân cận nhất của mình.

Chuyên gia executive [coach](#) Marshall Goldsmith từng chia sẻ một câu chuyện về chủ đề này trong tác phẩm *Sống đời mãi nguyên* như sau:

10 năm trước, tôi có cơ hội coaching cho một giám đốc điều hành – ta hãy tạm gọi anh ta là Mike. Một nhà lãnh đạo bẩm sinh, thông minh, năng động, hứa ít làm nhiều. Nhưng bản thân anh ấy cũng có những điểm cần cải thiện.

“Thiếu tinh tế”, “luôn cho là mình đúng”, “ngạo mạn”, “áp đặt”, v.v... Đây là những vấn đề đúc kết được từ kết quả đánh giá 360 độ tôi thực hiện với đồng nghiệp và cấp dưới trực tiếp của Mike. Sau khi chia sẻ với anh, Mike vui vẻ tiếp nhận những lời chỉ trích, và chưa đầy hai năm sau đã thay đổi hành vi hoàn toàn.

Mike và vợ anh, Sherry, có 4 đứa con đã trưởng thành, tất cả đều đã ra ở riêng. Cuộc hôn nhân của hai người vẫn bền vững sau nhiều năm căng thẳng – khi Mike quá tập trung vào sự nghiệp và để cho Sherry một mình nuôi dạy các con; điều khiến cho Sherry từ lâu đã hình thành một sự oán giận sâu sắc đối với tính ích kỷ và vô cảm của Mike.

“Sherry có sai không?” Tôi hỏi, với ý nghĩ rằng nếu Mike bị đánh giá là

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

vô cảm và xem thường người khác ở nơi làm việc, thì hẳn điều tương tự cũng xảy ra ở nhà anh.

“Nhưng tôi đã thay đổi rồi,” anh đáp. “Cô ấy thậm chí còn thừa nhận điều đó. Và chúng tôi đã hạnh phúc hơn nhiều. Tại sao cô ấy vẫn không chịu buông bỏ?”

Tôi giải thích cho anh về Mô hình Mỗi Hơi Thở ([Every Breath Paradigm](#)), rằng người phương Tây nhìn chung khó có thể chấp nhận ý tưởng rằng con người không phải một khối thống nhất gồm xương, thịt, cảm xúc và ký ức – mà là một tập hợp các “bản ngã” đang không ngừng mở rộng, mỗi bản ngã đều chỉ tồn tại trong từng giây phút cụ thể, và sẽ “tái sinh” với mỗi hơi thở vào và ra. Tôi nói với Mike:

“Khi vợ anh nghĩ về cuộc hôn nhân của mình, cô ấy không thể phân biệt được chàng Mike trước đây với người đàn ông hiện tại là chồng cô ấy. Đối với cô ấy, cả hai chỉ là một con người duy nhất, một nhân cách cố định. Phần lớn chúng ta đều nghĩ như vậy.”

Ý tưởng này thật mới lạ với Mike. Anh không thể nghĩ về bản thân mình như một chuỗi những “chàng Mike” đang liên tục vận động và biến đổi. Điều này trái ngược hoàn toàn với ý niệm bất biến của anh về một Mike ấn tượng, thành đạt mà anh vẫn thường thể hiện ra với thế giới.

Thế rồi vào mùa hè năm 2019, anh bất ngờ gọi điện cho tôi và hào hứng tuyên bố: “Tôi hiểu rồi!”

Anh kể lại cuộc trò chuyện hôm trước với Sherry. Họ đang lái xe về nhà sau buổi họp mặt mừng Quốc khánh 4 tháng 7 cùng các con, vợ chồng và bạn bè. Đó là một cuối tuần đông đúc nhưng vui vẻ, và Mike cùng

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Sherry đang ôn lại những kỷ niệm đẹp trên chuyến đi dài hai tiếng đồng hồ, hài lòng với việc các con đã trưởng thành như thế nào, bạn bè của chúng đã hòa đồng và giúp đỡ ra sao, và bọn trẻ đã tự nấu nướng và dọn dẹp hầu hết mọi việc. Về cơ bản, họ đang tự chúc mừng bản thân về vận may và thành công trong việc nuôi dạy con cái.

Thế rồi Sherry bất ngờ phàn nàn:

“Em chỉ ước gì anh đã đóng góp nhiều hơn khi các con còn nhỏ. Em đã cảm thấy rất cô đơn khi đó.”

Mike kể lại: “Tôi không hề bị tổn thương bởi lời nói của vợ, cũng không hề tức giận. Tôi quay sang và bình tĩnh nói,

‘Em nói rất đúng về người đàn ông 10 năm trước. Anh ta mù quáng và thiếu hiểu biết về nhiều thứ. Nhưng đó không phải là anh chàng ngồi trong chiếc xe này ngay bây giờ. Giờ anh ta đã là một con người tốt hơn. Ngày mai anh ta sẽ trở thành một người khác, cố gắng tốt hơn một chút. Còn nữa – người phụ nữ đau khổ ngày xưa không còn là người phụ nữ của ngày hôm nay nữa. Em đang đổ lỗi cho anh vì hành động của một người không còn tồn tại nữa. Như vậy thì không công bằng lắm.’

Trong xe im lặng khoảng 10 giây. Rồi Sherry xin lỗi và nói: “Anh nói đúng. Em cũng phải tự sửa lại mình.”

Hãy nghĩ mà xem. Đã bao lần chúng ta, giống như Sherry, đưa ra giả định về người khác dựa trên hành động trong quá khứ của họ? Đã bao lần chúng ta bám víu vào những lỗi lầm cũ – dù là của người yêu, cha mẹ hay bạn bè – mà không nhận ra con người thật sự đang ở ngay trước mắt mình?

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Chấp nhận sự không chắc chắn trong quan hệ có nghĩa là cho người khác (và chính mình) **cơ hội để thay đổi**. Nói cách khác, nó có nghĩa là buông bỏ mọi “ý niệm” bất biến để kết nối với con người thật của đối phương ngay trong khoảnh khắc hiện tại. Là sẵn sàng yêu thương, tin tưởng và nhìn thấy tiềm năng trong mỗi người.

Tôi tin rằng đây là “bước nhảy vọt” cuối cùng, có tính chuyển hóa và quan trọng nhất. Làm được như vậy, đó là ta đã đạt đến đỉnh cao của hành trình đón nhận sự mơ hồ thú vị của cuộc sống.

Con người luôn là thứ gì đó vượt lên khả năng tự nhận thức của mình. Không phải một thực thể đơn lẻ bất biến, mà là một quá trình không ngừng biến đổi. Không chỉ đơn thuần là một sinh vật hiện hữu, mà chính trong sự sống ấy, anh ta được ban cho quyền tự do sáng tạo và làm mới bản thân thông qua từng hành động anh ta lựa chọn.

Karl Jaspers

4.3. VƯỢT LÊN GIỚI HẠN BẢN THÂN

Cách đón nhận sự bất định



Hệ giá trị cốt lõi



Hướng hành động



Tỉnh thức



Tư duy triết gia



Trí tò mò



Suy niệm về cái chết



Óc hài hước



Tình yêu & lòng tin



Lối sống tối giản



GÓC NHÌN CHUYÊN GIA



Quan điểm tâm lý & triết học về
tâm thể phù hợp với sự bất
định trong cuộc sống.

5.1. CƠ HỘI TRONG SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN



Bài viết gốc tại [Psychology Today](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)

Tác giả: *Maja Wrzesien*

Trong đời, chúng ta không chỉ được khuyến khích học hỏi - mà còn được khen ngợi vì hiểu biết nhiều. Tri thức luôn gắn liền với sự phát triển và tiến bộ. Trải qua hàng thế kỷ, nhờ vào tư duy lý luận, thu thập dữ liệu khoa học và thực nghiệm, con người đã có thể dựng nên những mô hình ngày càng tinh vi và chính xác về thế giới.

Quả thực, xã hội hiện đại được xây dựng trên nền tảng giá trị tri thức. Bản thân tôi, một nhà khoa học, cũng có góp phần vào cơ chế này.

Nhưng khi gần đây có người nói với tôi rằng: "Tôi thực sự không biết mình muốn gì", tôi bắt đầu tự hỏi: **Tại sao sự bất định lại thường bị nhìn nhận theo hướng tiêu cực đến thế? Liệu "không biết" chỉ đơn**

5.1. CƠ HỘI TRONG SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN

thuần là dấu hiệu của sự non nớt và thiếu quyết đoán, hay nó thực sự có thể mang lại điều gì đó giá trị cho cuộc sống?

Áp lực của sự bất định

Nếu chúng ta yêu quý sự hiểu biết như thế nào, thì ở chiều ngược lại, sự không chắc chắn khiến ta cảm thấy thật khó chấp nhận. Nghiên cứu của Đại học College London (UCL) đã kết luận rằng, sự không chắc chắn có thể gây căng thẳng hơn cả cơn đau thực sự. Theo các nhà nghiên cứu, việc biết mình *có khả năng* bị điện giật khiến người ta bị áp lực hơn nhiều so với việc *biết chắc chắn* mình sẽ bị điện giật.

Chúng ta có thể quan sát hiện tượng này trong nhiều tình huống cuộc sống. Hãy thử hồi tưởng lại cảm giác của bạn lần gần nhất khi chuyển tàu bị hoãn, hay khi bạn bắt đầu hẹn hò với người bạn mới và không biết họ cảm thấy thế nào về mình.

Đó là lý do vì sao chúng ta thường tỏ ra e dè, không muốn bàn luận về chủ đề đón nhận sự bất định (đặc biệt trong xã hội ngày nay, nơi con người có xu hướng đề cao năng suất và sự tiến bộ). Tuy nhiên, sẽ ra sao nếu ta thay đổi góc nhìn về vấn đề?

Vượt ra khỏi vùng hiểu biết

Trong tác phẩm *Wild Problems*, nhà kinh tế học Russ Roberts đã phân tích chi tiết về hậu quả sẽ xảy ra khi né tránh những điều không chắc chắn. Con người thường bị thôi thúc thu thập thông tin về những gì mình đã biết; đây là một lựa chọn rất hợp lý.

Tuy nhiên, thật ngạc nhiên khi một nhà kinh tế học như Roberts lại

5.1. CƠ HỘI TRONG SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN

cho rằng, với những quyết định lớn trong đời (thứ mà ông gọi là những "vấn đề nan giải" - *wild problems*), dữ liệu và các kỹ thuật phân tích nhìn chung chẳng giúp ích được gì nhiều. Ví dụ, nếu bạn đang tự hỏi liệu đây có phải thời điểm thích hợp để sinh con, hay để thực hiện một “bước nhảy lớn” trong sự nghiệp, thì một bảng tính Excel phân tích chi phí - lợi ích sẽ không phải giải pháp phù hợp.

Theo Roberts, lựa chọn đối với các "vấn đề nan giải" sẽ thay đổi con người cũng như định hướng cuộc đời của chúng ta. Chính trong màn sương của sự không chắc chắn, ta sẽ có thể “nhìn thấy” thoáng qua những thực tại khác nhau, mỗi thực tại sẽ mở ra những cơ hội mới.

Nhiệm vụ của chúng ta là “nới lỏng” tâm trí để vượt ra khỏi những gì đã biết và đối mặt với áp lực của sự không chắc chắn. Nhưng đây không phải là điều dễ dàng. Từ nhỏ, phần lớn chúng ta được dạy phải theo đuổi sự “hoàn hảo” toàn vẹn, không để lộ ra những khó khăn trên hành trình vươn tới đích. Nhưng thực tế, cuộc sống đòi hỏi ta phải **liên tục vấp ngã rồi đứng dậy**, không ngừng hoàn thiện và khám phá ta là ai - ta muốn trở thành người như thế nào trên chặng đường đó.

“Đám mây” của sự bất khả tri

Một tu sĩ người Anh từng viết tác phẩm có tựa đề "Đám mây của sự bất khả tri" (*The Cloud of Unknowing*). Theo vị tu sĩ này, điều tốt nhất con người có thể làm khi đối diện với sự bất định là **trải nghiệm nó**. Bằng cách hình dung như thể **bản thân đang bước đi trong mây**, chúng ta sẽ có thể - trong khả năng của mình - tiến gần hơn đến Thượng đế.

Tôi không biết bạn như thế nào; bản thân tôi chưa lần nào “đi trong mây” cả. Tuy nhiên, tôi có thể nhớ lại lần đi dạo gần nhất ở miền quê

5.1. CƠ HỘI TRONG SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN

vào một buổi sáng sương mù. Tôi bước đi chậm rãi và thận trọng - không thể làm gì khác ngoài việc tin tưởng rằng một lúc nào đó, không khí sẽ quang đãng hơn.

Trở trêu thay, tôi nhận thấy thật khó để có được sự tự tin tương tự khi phải đưa ra những quyết định quan trọng trong đời. Mỗi khi đối mặt với những vấn đề nan giải, tôi cảm giác như thể tôi đang cố gắng ước tính độ bão hòa của các giọt nước trong không khí - để quyết định xem có nên bước tiếp hay không. Chỉ khi chạm đến ngưỡng kiệt quệ tinh thần, tôi mới chịu buông bỏ nhu cầu phải hiểu, phải biết.

Hắn sẽ đến một ngày, tôi chấp nhận rằng tôi không thể “mô hình hóa” mọi thứ, đặc biệt là những vấn đề nan giải, để thôi không gây đau khổ không cần thiết lên chính mình nữa.

Thừa nhận rằng bản thân không thể kiểm soát mọi thứ không phải là suy nghĩ hư vô. Đúng hơn, đó là khi bạn học cách tin tưởng và lưu tâm đến những thông tin mới xuất hiện, xem đó như cơ hội để cập nhật lại kế hoạch cuộc đời đã lập trước đó.

Chính từ chỗ không biết, một thế giới tràn ngập những điều kỳ diệu và bí ẩn sẽ mở ra trước mắt bạn.

Tom Lutz

Một cách tiếp cận khác đối với sự tiến bộ

Suy cho cùng, sự không chắc chắn không hẳn là chìa khóa dẫn tới tiến bộ. Đúng hơn, nó khiến ta hình thành một thái độ khác - một mối quan hệ mật thiết/ tình yêu với chính câu hỏi/ vấn đề trước mắt. Nó

5.1. CƠ HỘI TRONG SỰ KHÔNG CHẮC CHẮN

buộc ta phải dừng lại và trải nghiệm - thay vì chạy trốn hay cố hướng tới một mục tiêu nhất định. Bằng cách buông bỏ nhu cầu hiểu biết, chúng ta nhận lại một món quà quý giá hơn nhiều: **cơ hội kết nối với thứ gì đó lớn lao hơn bản thân, một "sự phức tạp đầy bí ẩn và không có lời giải."**

Quả thực, tôi xin thú nhận rằng bản thân cũng không biết chắc mình muốn gì trong đời. Nhưng suy cho cùng, chẳng phải trưởng thành có nghĩa là khám phá ra mình là ai, cũng như học hỏi từ trải nghiệm của chính mình sao?

Chỉ cần ta có chút niềm tin, cuộc hành trình này hẳn sẽ vô cùng thú vị.

Bằng cách buông bỏ nhu cầu hiểu biết, chúng ta nhận lại một món quà quý giá hơn nhiều: cơ hội kết nối với thứ gì đó lớn lao hơn bản thân, một "sự phức tạp đầy bí ẩn và không có lời giải."

Maja Wrzesien

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG



Bài viết gốc tại [The Philosophers' Magazine](#); bản dịch tiếng Việt [tại đây](#)
Tác giả: Ross Jensen

Thế nào là thực hành lối sống triết gia?

Phải thú thật rằng khi nghe ý tưởng này, điều tôi hình dung là một ai đó dành phần lớn thời gian trong ngày cho những mưu cầu triết học - không ngừng thao thao bất tuyệt với mọi người về "một xã hội lý tưởng công bằng", tìm đọc những tranh luận trừu tượng từ thế kỷ 19 về bản chất của các đặc tính cốt yếu (ngay cả trong giờ nghỉ), trong khi chừa lại rất ít thời gian cho các hoạt động khác. Một người xác tín rõ ràng rằng: "Triết học không chỉ là sở thích hay công việc; nó chính là cuộc sống của tôi!"

Phần lớn hẳn sẽ thấy ý tưởng đó hoàn toàn không khả thi, vậy nên

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG

điều quan trọng là phải đi đến một cách hiểu đúng đắn hơn. Trước tiên, ta hãy cùng tìm hiểu xem triết học có thể đóng góp thế nào cho một cuộc sống tốt đẹp.

Vượt ra khỏi khuôn khổ học thuật

Nói đến lối sống triết gia, hẳn một số sẽ nghĩ về nó dưới góc độ công việc - một “sân chơi” cho các chuyên gia, các học giả làm việc trong khoa triết học tại các trường cao đẳng và đại học. Quan điểm này thoạt nhìn có vẻ hợp lý hơn so với quan niệm phía trên, bởi chắc chắn với một số người, việc trở thành triết gia chuyên nghiệp là một phần cấu thành cuộc sống tốt đẹp.

Tuy nhiên, cách nhìn này có một khiếm khuyết lớn: nó mang tính loại trừ quá cao. Như Socrates đã chỉ ra, về nguyên tắc triết học là lựa chọn cho bất kỳ ai có khả năng tư duy sâu sắc và khái quát. Nói cách khác, lối sống triết gia không chỉ dành cho chuyên gia - mà còn cho cả những người mà Alasdair MacIntyre gọi là "những người thông thường" (plain people).

Ứng phó với những vấn đề chưa có lời giải

Từ quan sát của tôi, triết học đóng vai trò mang lại cuộc đời tốt đẹp - bởi nó cho phép chúng ta tìm lời giải cho những vấn đề lý thuyết mà truyền thống tri thức (vốn có hạn chế và không hoàn hảo) của chính chúng ta chưa giải quyết được.

Do đó, lối sống triết gia đòi hỏi ta phải dành một vị trí quan trọng trong đời cho suy tư triết học: khi tri thức thông thường không còn có ý nghĩa nữa, đó là lúc triết học phát huy tác dụng.

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG

Hạn chế của nhận thức tập thể

Con người chúng ta phải đối mặt với nhiều loại vấn đề khác nhau. Tất nhiên, cấp bách nhất là những vấn đề thực tiễn. Chúng ta hy vọng một cuộc sống tốt đẹp trong một thế giới khắc nghiệt; vì vậy ta phải đưa ra chiến lược đối phó và vượt qua các trở ngại đối với sự phát triển.

Ví dụ, ta cần dinh dưỡng để tồn tại, và ta không thể tự nhiên có được dinh dưỡng, thế nên ta phải áp dụng nhiều kỹ thuật (ví dụ: trồng trọt, chăn nuôi, nấu nướng) để nuôi sống bản thân; các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt (mưa lớn, tuyết, gió mạnh, nắng nóng) có thể gây khó khăn và thậm chí đe dọa mạng sống, vì vậy ta phải may mắn và tìm nơi trú ẩn; v.v...

Tuy nhiên, một số vấn đề khác thì ít thực tiễn mà **thiên về mặt lý thuyết hơn**. Thường thì, ta không phải quá lo lắng về những vấn đề này, đơn giản vì ta chấp nhận những giải pháp có sẵn - được thừa hưởng từ truyền thống tri thức/ nhận thức tập thể của mình.

Giả sử có một người phụ nữ tên Sarah là thành viên của Giáo hội Mặc môn (LDS). Thông thường, Sarah không bao giờ nghĩ đến việc có nên hình thành thói quen uống cà phê buổi sáng hay không, vì truyền thống tôn giáo của cô dứt khoát cấm đoán thực hành này. Liên quan đến các truyền thống đạo đức tương tự, triết gia và sử gia Michael Oakeshott đã bình luận như sau:

Đời sống đạo đức không nảy sinh từ ý thức về khả năng lựa chọn từ các cách ứng xử thay thế khác; nó gần như diễn ra trong vô thức. Hầu hết các tình huống cuộc sống không đòi hỏi ta phải phán đoán hay suy xét để đưa ra giải pháp; không cần phải suy

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG

ngẫm về hậu quả, không có sự không chắc chắn, không có những mâu thuẫn hay ‘dằn vặt’ trong lương tâm. Thường thì ta không cần phải làm gì ngoài việc cứ đơn giản tuân theo một truyền thống ứng xử lâu đời.

Ở đây, Oakeshott mô tả rất rõ loại phản ứng đạo đức tiền-suy-ngẫm (pre-reflective) đặc trưng trong cuộc sống hàng ngày. Không cần tự hỏi mình nên cư xử thế nào, bởi ta đã quen với lối sống được định hình bởi tư tưởng đạo đức chung.

Thay vì đắn đo có nên mở nhạc thật lớn giữa đêm khi bạn cùng phòng đang ngủ hay không, ý nghĩ đó thực tế chẳng bao giờ xuất hiện trong đầu tôi. Tất nhiên, làm vậy thì thật là bất lịch sự - đây là điều mà tôi đủ trí khôn để nhận ra khi cần nhắc lựa chọn đó; nhưng tôi không cần phải đưa ra phán đoán đó mỗi ngày mới có thể cư xử đúng mực.

Tuy nhiên, rất nhiều khi chúng ta rơi vào tình huống đặc biệt, khi mà **nhận thức tập thể KHÔNG trang bị cho ta cách giải quyết một vấn đề lý thuyết mới nào đó**. Khi đó, điều ta có thể làm là tìm đến triết học.

Suy cho cùng, triết học đòi hỏi ta suy nghĩ thấu đáo về cách giải quyết các vấn đề lý thuyết có tính chất khá tổng quát. Để giải quyết những vấn đề này, ta thường viện đến các lý thuyết triết học tổng quát.

Nghiên cứu tình huống: Có nên uống soda hay không?

Quay trở lại với Sarah: giả sử cô ấy tự hỏi liệu có ổn không nếu cô quyết định uống soda. Truyền thống tín ngưỡng của cô không cho cô một câu trả lời (hoặc ít nhất là không có một câu trả lời rõ ràng), nhưng cô nghe được từ một số trưởng lão trong Giáo hội Mặc môn

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG

rằng lệnh cấm uống cà phê là do cà phê có chứa caffeine.

Thế là cô tự hỏi: Đó có phải là (một phần) lời giải thích chính xác cho lệnh cấm không? Nếu đúng vậy, liệu cô có nên kiêng cả soda chứa caffeine không, hay có điều gì đó về soda có thể cấu thành ngoại lệ cho quy tắc "không caffeine" được áp dụng chung trong giáo hội?

Sức mạnh của lý luận so với quy tắc/ giáo điều cứng nhắc

Việc trả lời những câu hỏi này sẽ đòi hỏi Sarah phải thực hiện một số lý luận triết học. Cô sẽ phải so sánh, đối chiếu và phản biện các lời giải thích có tính chất khá tổng quát (những lời giải thích đóng vai trò cơ sở cho các chuẩn mực xã hội quan trọng) để từ đó kết luận có nên uống soda hay không.

Chẳng hạn, cô sẽ phải xem xét những loại lý do nào biện minh cho lệnh cấm tiêu thụ caffeine - những lý do đó nhìn chung sẽ "quy về" các nguyên tắc sâu xa hơn, bao gồm các mối quan tâm về sức khỏe thể chất, mối quan hệ giữa sức khỏe thể chất và sự phát triển của con người, các chiến lược đánh đổi hợp lý giữa sức khỏe thể chất và cảm giác vui thú có được từ một số hoạt động không lành mạnh (ví dụ: uống đồ uống có chứa caffeine), v.v...

Suy tư triết học như vậy thậm chí có thể khiến Sarah đánh giá lại một số chuẩn mực chung mà cô vẫn chấp nhận lâu nay. Tuy nhiên, sẽ thật sai lầm nếu cho rằng thực hành lối sống triết gia chắc chắn sẽ dẫn người ta đến việc chấp nhận một thế giới quan “xét lại” nào đó.

Lấy triết học làm lối sống không nhất thiết làm cho Sarah từ bỏ hoàn toàn truyền thống tri thức/ nhận thức tập thể của mình, cũng không

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG

cần cô phải loại bỏ bất kỳ khía cạnh cụ thể nào trong truyền thống đó. Thực tế, thực hành lối sống triết gia có thể khiến Sarah **tái khẳng định thế giới quan quen thuộc của mình dưới ánh sáng của hiểu biết mới** - về những lý do làm nền tảng cho thế giới quan đó.

Bạn có thể phản bác rằng, nếu chỉ đơn giản suy ngẫm về những cam kết trước đây của mình, thì không thể nói là Sarah đang thực hành triết học. Làm triết học là làm những gì các triết gia vẫn làm, như xây dựng hệ thống lý thuyết toàn diện về các hiện tượng rất tổng quát (ví dụ: thời gian, sự tồn tại/ không tồn tại, cái đúng, cái đẹp và cái tốt) cũng như đưa ra các tranh biện logic và trí tuệ khác. Những hoạt động như vậy chẳng giống những gì Sarah làm khi cô cân nhắc việc có nên uống soda hay không.

Đúng là các triết gia chuyên nghiệp đã trải qua đào tạo để họ có thể tham gia tranh luận lý thuyết mang tính trừu tượng và tổng quát cao. Tuy nhiên, về cơ bản, họ đang làm cùng một việc như Sarah: **cố gắng giải quyết các vấn đề lý thuyết bị bỏ ngỏ bởi chính truyền thống tri thức/ nhận thức tập thể của họ.**

Biện minh là kết quả của quá trình giao tiếp

Phải thừa nhận rằng, các triết gia theo trường phái Descartes có xu hướng làm triết học bằng cách "bắt đầu từ con số không", dựa vào "lý trí thuần túy" để đi đến một kiểu thế giới quan lý tưởng hóa. Trong tác phẩm *Value in Ethics and Economics* (Giá trị trong Đạo đức và Kinh tế học), Elizabeth Anderson đã có những lời nhận xét sâu sắc như sau:

Sự biện minh (justification) [như ta thường thấy trong lý thuyết triết học] là một phản hồi đối với sự chỉ trích, phản nản và các

5.2. TRIẾT HỌC NHƯ MỘT LỐI SỐNG

quan điểm trái chiều. Nó nảy sinh trong bối cảnh đối thoại giữa những người có mong muốn đi tới một quan điểm chung, và mục tiêu của nó là hướng đến những ai bất đồng ý kiến. Thật vô nghĩa khi tham gia biện minh nếu các bên không có hứng thú đạt được thỏa thuận, nếu không có lời phản nài cụ thể nào, hoặc nếu không có nền tảng chung để bắt đầu đối thoại.

Tôi rất đồng ý với quan điểm này. Nhưng ngay cả khi bạn không cảm thấy ấn tượng với phân tích của Anderson, bạn vẫn phải thừa nhận rằng cách tiếp cận kiểu Descartes đối với lý thuyết triết học chỉ là một trong số rất nhiều phương pháp thực hành.

Khi chưa có một lập luận mạnh mẽ nào để ưu tiên hơn các cách tiếp cận thay thế khác, quan niệm về triết học như một lối sống mà chúng ta đã thảo luận ở đây vẫn là một cách làm triết học tự nhiên và phù hợp với những người thông thường.

Lối sống triết gia đòi hỏi ta phải dành một vị trí quan trọng trong đời cho suy tư triết học: khi tri thức thông thường không còn có ý nghĩa nữa, đó là lúc triết học phát huy tác dụng.

Ross Jensen

HẠT GIỐNG TÂM HỒN



Tuyển tập truyện ngắn & danh
ngôn về hành trình tìm kiếm
ánh sáng giữa đêm tối cuộc đời

6.1. CHUYỆN TÁI ÔNG MẤT NGỰA



***Một câu chuyện đáng suy ngẫm về tâm thế cần thiết
khi đối diện với những bất định của cuộc sống
(Nguồn ảnh: [Người Đô Thị](#))***

Sách Hoài nam tử chép rằng: Có một ông lão kia sinh sống gần biên ải (tức Tái Ông). Nhà ông nuôi một con ngựa quý. Thế nào nó tự nhiên đi vào đất bắc mất hút.

Những người quen biết đến nhà hỏi thăm, ông nói với họ: “Mất ngựa biết đâu lại là điềm may”.

Quả nhiên, mấy hôm sau con ngựa nọ trở về, lại “rủ” thêm mấy con tuần mã nữa đi cùng. Anh em láng giềng đến chia vui, ông lại chép miệng nói: “Ôi dào! Được thêm ngựa biết đâu lại là họa đó”.

6.1. CHUYỆN TÁI ÔNG MẮT NGỰA

Cầu được ước thấy! Con trai ông thấy ngựa đẹp bèn mãi mê tập cưỡi, phi ngựa suốt ngày để đến nỗi một hôm ngã gãy cả chân. Tội quá!

Trước sự kiện này, mọi người cho là tai họa, nhưng Tái Ông vẫn ung dung: “**Biết đâu lại là phúc đó!**”.

Mà cũng nghiệm vậy. Sau đó, đất nước bị giặc giã, trai tráng tất phải ra trận. Mà xung trận tiền thì “mười thắng chết chín” là cái chắc. Riêng cậu con trai ông vì tàn tật mà được ở lại và sống sót, ở với cha trọn đời, sinh con đẻ cái.

Quả là “trong phúc có họa”, “trong họa lại có phúc”. **Sự đời thật khó mà lường.**

BÌNH LUẬN

Rất nhiều lần, chúng ta quá mãi mê cố gắng kiểm soát dòng chảy cuộc đời, vội vàng “chụp mũ” một sự kiện là “tốt” hay “xấu” ngay khi nó vừa xảy ra. Nhưng như câu chuyện trên đây minh họa, **nhận thức và tầm nhìn của con người luôn có giới hạn**. Mọi sự chỉ vừa mới bắt đầu, thế mà ta đã cho là mình biết nó sẽ kết thúc như thế nào.

Chấp nhận sự bất định không có nghĩa là trở nên chai sạn trước khó khăn. Nó có nghĩa là ý thức rằng ta đơn giản **không thể biết trước kết cục**. Một cú vấp ngã (vd: bị sa thải) có thể là cánh cửa cần thiết dẫn đến một hướng đi mới; ngược lại, “thành công” ở hiện tại rất có thể sẽ đưa đến những hậu quả không lường trước được.

Câu nói của Tái ông (“Biết đâu lại là họa/ phúc đó”) không phải biểu hiện của sự thiếu hiểu biết, mà là **của một trí tuệ sâu sắc**. Bằng cách buông bỏ mọi ý niệm/ chấp trước, chúng ta sẽ tìm lại được cảm giác

6.1. CHUYỆN TÁI ÔNG MẮT NGỰA

bình thản. Đó là khi ta ngừng chống lại dòng chảy của cuộc sống và bắt đầu hòa mình cùng nó, sẵn sàng đón nhận mọi cơ hội/ tiềm năng ẩn giấu trong từng khoảnh khắc.



6.2. HAI NGƯỜI TRÈO XUỐNG TỪ ỒNG KHÓI



**Một câu chuyện ngụ ngôn của người Do Thái về vai trò của thái độ
khiêm tốn và sẵn sàng đón nhận sự bất định trong cuộc sống**

Một chàng trai trẻ vừa tốt nghiệp đại học đến gặp vị giáo sĩ Do Thái thông thái nhất thành phố. Khi vị giáo sĩ mở cửa, chàng trai nói: “Thưa thầy, tôi muốn được tầm sư học đạo. Xin thầy hãy truyền dạy cho tôi về trí tuệ của dân tộc chúng ta.”

Vị giáo sĩ mỉm cười và nói: “Anh còn quá trẻ để làm điều đó. Mười năm nữa hãy quay lại; có lẽ khi đó chúng ta có thể bắt đầu.”

Nhưng chàng trai trẻ không chịu bỏ cuộc: “Xin hãy cho tôi một cơ hội. Tôi đã học về diễn giải học, ký hiệu học, giải cấu trúc và logic biểu tượng. Tôi có thể làm được. Xin thầy hãy kiểm tra tôi.”

6.2. HAI NGƯỜI TRÈO XUỐNG TỪ ỐNG KHÓI

“Được rồi, được rồi,” vị giáo sĩ Do Thái miễn cưỡng khen ngợi quyết tâm của chàng trai. “Mời anh ngồi xuống, tôi sẽ hỏi anh một câu.”

Chàng trai trẻ ngồi xuống, và đây là câu hỏi dành cho anh:

“Có hai người kia trèo xuống từ ống khói. Một người có bồ hóng bám trên mặt, người kia thì không; một người rửa mặt, người kia thì không. Hãy cho tôi biết, ai là người đã rửa mặt?”

Gương mặt chàng trai bừng sáng: “Người bị dính bồ hóng trên mặt!”

Vị giáo sĩ lắc đầu. “Không, không. **Đó là người không có bồ hóng trên mặt. Anh ta thấy bồ hóng trên mặt bạn mình, nghĩ rằng mình cũng bị bẩn, nên đi rửa mặt. Giờ thì hãy đi đi và quay lại sau mười năm nữa.**”

“Thầy không thể đuổi tôi đi chỉ sau một câu hỏi được,” chàng trai trẻ nói. “Tôi chỉ mới khởi động thôi. Xin hãy hỏi tôi thêm một câu nữa đi.”

“Được thôi,” vị giáo sĩ Do Thái nói, và đây là câu hỏi thứ hai:

“Hai người kia trèo xuống từ ống khói. Một người có bồ hóng bám trên mặt, người kia thì không; một người rửa mặt, người kia thì không. Hãy nói cho tôi biết, ai là người đã rửa mặt?”

Chàng trai dừng lại một lát rồi nói: “Người không có bồ hóng trên mặt.”

Vị giáo sĩ Do Thái hơi cau mày. “Đừng tỏ ra khôn ngoan. Không, đó là người có bồ hóng trên mặt. **Anh ta có thể cảm nhận được bồ hóng trên môi và trong mắt mình, nên anh ta đã đi rửa mặt.**”

6.2. HAI NGƯỜI TRÈO XUỐNG TỪ ỐNG KHÓI

“Được rồi, được rồi,” chàng trai trẻ nói, cố gắng tỏ vẻ tự tin, “Tôi hiểu rồi. Xin thầy chỉ hỏi thêm một câu nữa thôi.”

Vị giáo sĩ thở dài. “Tùy anh thôi. Đây là câu hỏi thứ ba:

Hai người trèo xuống từ ống khói. Một người có bồ hóng bám trên mặt, người kia thì không; một người rửa mặt, người kia thì không. Hãy nói cho tôi biết, ai là người đã rửa mặt?”

Một khoảng lặng dài trôi qua, chàng trai trẻ nhú mào và thốt ra những âm thanh khó nghe đầy bực bội. Cuối cùng, bằng giọng nói mất hết vẻ tự tin trước đây, anh ta nói: “Người không có bồ hóng trên mặt... nhưng vì lý do nào đó...?”

Vị giáo sĩ Do Thái bước đến mở cửa. “Đi đi, đi đi, được chưa anh? Không, cả hai đều rửa mặt. **Làm sao anh có thể trèo xuống từ ống khói mà không bị bồ hóng dính vào mặt chứ?**”

💬💬💬 BÌNH LUẬN

Câu chuyện ngụ ngôn trên đây là một lời nhắc nhở hài hước nhưng “thấm thía” về hạn chế của cái gọi là “lý trí thuần túy”. Chàng thanh niên trong truyện cố gắng sử dụng logic, lý thuyết và trí tuệ để giải câu đố, nhưng lần nào cũng sai.

Tại sao? Bởi vì anh đang **quan sát thế giới như một khái niệm trừu tượng, thay vì nhìn nhận nó như một thực tại hỗn độn.**

Trong cuộc sống, chúng ta cũng rất hay làm như vậy. Chúng ta suy nghĩ quá nhiều, phân tích và xây dựng những mô hình tâm lý phức tạp để cố gắng dự đoán tương lai hoặc “giải quyết” sự bất định trong cuộc

6.2. HAI NGƯỜI TRÈO XUỐNG TỪ ỒNG KHÓI

sống của mình. Chúng ta bị ám ảnh phải trở nên thông thái và hiểu biết – đến mức quên mất những điều hiển nhiên.

Thái độ phù hợp với sự bất định đòi hỏi ta phải **bước ra khỏi vòng xoáy suy nghĩ để đặt chân vào thế giới thực**. Suy cho cùng, sự thật không phải lúc nào cũng đến từ một lập luận phức tạp hay một kế hoạch hoàn hảo. Đôi khi, câu trả lời đang đơn giản nằm ngay trước mắt, và nó chỉ tỏ lộ ra khi ta đủ khiêm tốn để nhìn xa hơn những giả định/ thiên kiến của chính mình.



6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING



Hành trình sáng tác bộ tiểu thuyết Harry Potter qua từng giai đoạn

Rowling từng chia sẻ rằng ý tưởng về Harry Potter chỉ đơn giản “xuất hiện trong đầu bà”. Rằng bà “chưa bao giờ cảm thấy phấn khích tột độ như vậy”, và bà biết ngay rằng việc triển khai ý tưởng đó sẽ là một trải nghiệm rất thú vị.

Nghe cứ như một câu chuyện cổ tích thần tiên phải không? Có lẽ đó là tất cả những gì độc giả thông thường cần biết về hành trình đi đến thành công của Rowling, thế nhưng những gì xảy ra trên thực tế thì không hề đơn giản như vậy.

Với những ai đam mê viết lách, bạn nên biết về phiên bản “không mấy hào nhoáng” của quá trình sáng tác Harry Potter. Chúng ta cần ý thức

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

rằng Rowling đã duy trì kỷ luật đến mức như thế nào – để có thể phát triển từ ý tưởng nhỏ bé ban đầu thành 7 cuốn tiểu thuyết đồ sộ.

Các cây bút thường “tự huyễn” rằng họ sẽ có thể sáng tác thêm nếu họ nổi tiếng hơn, có nhiều tiền hơn, hoặc nhiều thời gian hơn. Nhưng rốt cuộc, không thứ nào trong số đó cấu thành định nghĩa của một nhà văn. **Nhà văn chỉ đơn giản là người cầm bút viết.**

Dưới đây là câu chuyện thực tế đằng sau bộ truyện Harry Potter.

Quyển #1: *Harry Potter & Hòn đá Phù thủy*

Tuy rằng ý tưởng về Harry Potter đã nảy ra khá hoàn chỉnh trong đầu Rowling ngay từ đầu, bà vẫn phải dành nhiều năm để phác thảo bảy cuốn sách, và thêm một năm nữa để viết cuốn đầu tiên, *Harry Potter & Hòn đá phù thủy*.

Rowling đã viết đi viết lại chương một của *Hòn đá phù thủy* (khoảng 15 lần tất cả), đến nỗi những bản thảo đầu tiên “hoàn toàn chẳng giống chút nào so với tác phẩm hoàn chỉnh”. Điều này đặc biệt khiến Rowling thất vọng, vì khi đó bà đang là mẹ đơn thân, và thời gian viết lách của bà không có nhiều – cũng như hoàn toàn phụ thuộc vào cô con gái nhỏ Jessica.

Mỗi khi Jessica thiệp đi, tôi lại chạy ào ra quán cà phê gần nhất để viết như điên loạn. Tôi viết gần như mỗi tối. Rồi tôi phải tự mình gõ lại toàn bộ. Đôi khi tôi cảm thấy thực sự căm ghét cuốn sách, dù rằng tôi rất thích nó.

Rowling còn phải giải quyết nhiều vấn đề tốn thời gian khác, như phải

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

đánh máy lại toàn bộ một chương sau khi thay đổi một đoạn văn, rồi lại phải đánh máy lại toàn bộ bản thảo vì bà quên chưa giãn dòng.

Bên cạnh đó, bà cũng phải vật lộn với những vấn đề cá nhân khi viết cuốn sách đầu tiên, bao gồm:

- Cái chết của người mẹ.
- Sự xa lánh của người cha.
- Cuộc hôn nhân bất ổn và ngắn ngủi.
- Một đứa bé sơ sinh.
- Phải sống “lây lắt” nhờ vào trợ cấp xã hội.
- Chứng trầm cảm lâm sàng.

Tệ hơn nữa, Rowling hầu như không có hệ thống hỗ trợ nào. Bà bị ám ảnh bởi ý tưởng tìm đến cái chết, và cuối cùng phải nhờ đến liệu pháp tâm lý. Rowling từng chia sẻ với một người bạn về ý tưởng viết sách của mình, và phản ứng của người bạn khiến bà cảm thấy thất vọng:

Tôi nghĩ cô ấy cho rằng tôi đang tự huỷ mình, rằng tình thế khó khăn đã khiến tôi đi đến ý tưởng điên rồ là “viết tiểu thuyết”. Có lẽ cô ta cho rằng tôi đơn giản đang muốn làm giàu nhanh chóng.

Sau khi bản thảo cuối cùng hoàn thành, Rowling đã phải “nắm trái” hàng chục lá thư từ chối suốt một năm – trước khi Bloomsbury Publishing đồng ý xuất bản tác phẩm.

Tuy nhiên, ngay cả khi sắp xuất bản, Rowling vẫn bị người đại diện cảnh báo nên tìm một công việc, vì truyện của bà không đủ tính “thương mại” để thành công (“Cô biết đấy, cô sẽ không bao giờ kiếm được bộn tiền từ việc viết sách thiếu nhi đâu!”). Thực tế, kỳ vọng của

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

Bloomsbury dành cho cuốn Harry Potter đầu tiên thấp đến mức lần in đầu tiên chỉ có năm trăm bản – ba trăm bản trong số đó được tặng cho các thư viện công cộng. Khoản tiền nhuận bút đầu tiên của Rowling là sáu trăm bảng Anh.

Một năm sau, bà trở thành triệu phú.

Quyển #2: *Harry Potter & Phòng chứa bí mật*

Cả người đại diện của Rowling và Bloomsbury Publishing đều phải (một cách vui vẻ) rút lại lời nói của mình – *Harry Potter & Hòn đá phù thủy* nổi tiếng ở Anh đến nỗi Scholastica đã trả số tiền chưa từng có là 105.000 đô la để có được bản quyền phát hành bộ truyện tại Mỹ.

Tuy nhiên, Rowling vẫn phải đối mặt với nhiều mối lo lớn.

Thứ nhất, bà không tin rằng thành công trong sự nghiệp viết lách của mình sẽ kéo dài, nên trong thời gian viết *Phòng chứa bí mật*, bà cũng đồng thời làm giáo viên tiếng Pháp toàn thời gian (song song với việc chăm sóc cô con gái nhỏ). Chính trong thời gian này, bà đã trải qua cơn bế tắc đầu tiên – khiến bà rơi vào suy nhược:

Cuốn sách đầu tiên được quảng bá rầm rộ, và nó khiến tôi thực sự lo lắng. Tôi sợ cuốn thứ hai sẽ không thể thành công như vậy...

Bất chấp những hoài nghi cá nhân của Rowling, những hợp đồng béo bở khác liên tục đến với bà sau Scholastica. Khoản tiền kiếm được đã giúp bà thoát khỏi cảnh nghèo khó, nhưng cũng gây áp lực vô cùng lớn lên bà trong việc “đáp ứng kỳ vọng”, cũng như dẫn đến một loạt những lời “nhờ vả”. Mọi người kéo đến nhờ Rowling giúp đỡ:

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

Tôi gần như không thở được. Đột nhiên tôi cảm thấy mình có trách nhiệm ở nhiều phương diện khác nhau... Tôi thực sự lo rằng mình sẽ làm điều gì đó ngu ngốc...

Quyển #3: *Harry Potter & Tên tù nhân ngục Azkaban*

Cuốn thứ hai thậm chí còn thành công hơn cuốn đầu tiên, và cuối cùng Rowling đã dành toàn bộ thời gian để viết *Tù nhân ngục Azkaban*.

Tù nhân ngục Azkaban là một trong những cuốn Rowling cảm thấy hứng thú nhất khi viết, nhưng bà vẫn phải làm việc rất chăm chỉ. Bà viết trong một lá thư gửi biên tập viên của mình như sau:

Tôi đã đọc “Tù nhân ngục Azkaban” nhiều đến mức phát ngán. Tôi không bao giờ đọc đi đọc lại hai cuốn kia khi biên tập, nhưng lần này tôi thực sự phải đọc.

Trong một lá thư sau đó, Rowling thổ lộ như sau:

Thật vất vả, nhưng các bản viết lại đều đã hoàn thành xong. Nếu cần phải cắt bớt nhiều hơn, tôi sẵn sàng thực hiện nhanh chóng...

Nhưng nếu Rowling cho rằng việc viết lại cuốn thứ ba là khó khăn, thì bà hoàn toàn không biết sẽ phải đối mặt với cái gì khi viết cuốn thứ tư.

Quyển #4: *Harry Potter & Chiếc cốc lửa*

Một lần nữa Rowling cho ra mắt một cuốn sách trong vòng một năm, và một lần nữa nó lại trở thành bestseller, nhưng Rowling đã kỷ niệm thành công này theo một cách khá bất ngờ:

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

Việc đầu tiên tôi làm sau khi hoàn thành “Tù nhân ngục Azkaban” là bàn bạc về việc trả lại tiền ứng trước cho cuốn sách thứ tư. Hẳn là bạn có thể hình dung được. Mọi người hơi bối rối... Tôi nói: Tôi muốn trả lại tiền và sau đó tôi sẽ được tự do hoàn thành công việc theo lịch trình của mình – thay vì phải viết xong vào năm sau.

Rowling đã cởi mở chia sẻ về những khó khăn khi viết cuốn thứ tư, điều gần như khiến bà “suy nhược thần kinh”:

Đó là khoảng thời gian tôi sử dụng Nicorette. Rồi tôi lại hút thuốc, nhưng không bỏ Nicorette. Và tôi xin thề, đêm nào tôi cũng lên giường ngủ, tim đập thình thịch, phải dậy uống rượu cho đến khi ngắt lịm.

Rowling cho rằng nguyên nhân bà bị căng thẳng là do áp lực quá lớn khi phải cho ra đời một cuốn Harry Potter khác xứng đáng được cả thế giới yêu mến:

Tôi chắc chắn rằng suốt đời sẽ không bao giờ có thể lặp lại một thành công nào tương tự như Harry Potter, dù tôi có viết bao nhiêu sách đi nữa. Tôi nhớ rất rõ mình cũng đã nghĩ như vậy khi cơn sốt Harry Potter tập bốn bùng nổ. Ý nghĩ đó khiến tôi bồn chồn, và đến tận bây giờ tôi vẫn cảm thấy như vậy.

Ngoài ra, Rowling cũng lần đầu tiên gặp khó khăn với cốt truyện kể từ khi bắt đầu bộ truyện:

Với ba cuốn đầu tiên, lộ trình tôi vạch ra chưa bao giờ làm tôi thất vọng. Nhưng đáng lẽ tôi nên xem xét kỹ lưỡng cốt truyện hơn. Tôi đã viết những gì tôi nghĩ được khoảng một nửa cuốn sách, cho đến

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

khi tôi nhận ra: “Thôi chết rồi!” – có một lỗ hổng lớn ngay giữa cốt truyện! Tôi bị trễ hạn mất hai tháng. Và danh tiếng của bộ tiểu thuyết thì đã cao hơn rất nhiều kể từ cuốn thứ ba; nó gây cho tôi rất nhiều áp lực từ bên ngoài.

Rowling đã phải đối mặt với những “khoảnh khắc đen tối nhất” khi viết cuốn thứ tư:

Vào dịp Giáng sinh, tôi chìm trong tuyệt vọng và tự hỏi: “Mình có thể làm được không?”. Cuối cùng, điều duy nhất tôi có thể dựa vào là sự kiên trì, ý chí sắt đá của chính mình. Mất hàng tháng trời. Tôi phải phân tích lại rất nhiều nội dung đã viết và đi theo một hướng khác để đến được đoạn kết.

Phần nội dung ám ảnh bà nhất là chương số chín (*Dấu hiệu hắc ám*) trong *Chiếc cốc lửa*; đây là phần bà đã phải viết đi viết lại rất nhiều lần:

Tôi căm ghét chương đó đến mức có lúc tôi nghĩ đến việc cứ mặc kệ nó và viết một dòng ghi chú rằng “Chương chín khó quá” rồi chuyển thẳng sang chương mười.

Không có gì khó hiểu khi Rowling đã rơi vào kiệt sức:

“Chiếc cốc lửa” đúng là một cơn ác mộng thực sự. Tôi thực sự lạc lối giữa chừng khi viết xong. Hạn chót tôi tự đặt ra hoàn toàn phi thực tế. Lối của tôi – vì tôi đã không nói với ai cả. Tôi cứ thế miệt mài viết, như tôi vẫn thường làm trong đời, và rồi tôi nhận ra mình đã thực sự tự đẩy mình vào tình thế khó khăn. Tôi phải viết như điên cho kịp hạn chót, và điều đó khiến tôi gần như kiệt sức hoàn toàn. Ý nghĩ phải viết tiếp một cuốn Harry Potter khác khiến tôi vô

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

cùng hoảng sợ. Lần đầu tiên tôi cảm thấy như vậy. Tôi đã viết Harry được 10 năm, tính đến năm 2000, và đó là lần đầu tiên tôi nghĩ, “Ôi Chúa ơi, tôi không muốn tiếp tục nữa”.

Quyển #5: *Harry Potter & Hội Phượng Hoàng*

Rowling đã giữ đúng lời hứa và đi nghỉ mát – đại loại như vậy. Bà tạm rời xa bộ truyện Harry Potter để viết một cuốn sách hoàn toàn không liên quan (hiện giờ vẫn chưa được xuất bản). Sau một năm nghỉ ngơi, Rowling bắt tay viết cuốn thứ năm, *Harry Potter và Hội Phượng Hoàng*.

Rowling đã viết bốn cuốn đầu tiên cực kỳ nhanh chóng trong vòng năm năm, nhưng bà nói với nhà xuất bản rằng bà không muốn bị đặt hạn chót cho cuốn thứ năm, đặc biệt sau khi phải giải quyết vấn đề về cốt truyện trong *Chiếc cốc lửa*. Nhà xuất bản không còn lựa chọn nào khác ngoài việc đồng ý.

Tuy nhiên, ngay cả khi đó, Rowling vẫn gặp rất nhiều khó khăn. Bà từng nhiều lần chia sẻ rằng bà ước gì đã có thể biên tập *Hội Phượng Hoàng* tốt hơn:

Tôi nghĩ cuốn sách đáng ra đã có thể ngắn hơn. Tôi biết điều đó, nhưng tôi đã cạn kiệt thời gian và năng lượng.

Suy cho cùng, chẳng có gì khó hiểu cả. Trong hai năm viết cuốn *Hội Phượng Hoàng* dài 870 trang, bà cũng trải qua nhiều biến cố lớn như:

- Kết hôn.
- Sinh thêm một đứa con.
- Xử lý một vụ kiện đạo văn giả mạo.

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

- Thành lập một số tổ chức từ thiện.
- Tư vấn cho các bộ phim Potter mới.
- Đi khắp nơi để thực hiện nghĩa vụ quan hệ công chúng.

Tệ hơn nữa, Rowling liên tục bị cánh săn ảnh (paparazzi) đeo bám. Danh tiếng của bà lên cao đến mức mọi sự chú ý liên tục đổ dồn về bà. Điều này khiến bà thực sự bị “sốc”, nhất là khi bà từng cho rằng bộ truyện Harry Potter của mình sẽ chỉ hấp dẫn “một số ít người”:

Mọi thứ thay đổi quá nhanh, quá kỳ lạ. Tôi chẳng quen biết ai từng có kinh nghiệm xuất hiện trước công chúng. Tôi chẳng quen biết ai – bất kỳ ai – để có thể hỏi: “Anh/ chị đã làm như thế nào?”. Thế nên, tôi vô cùng bối rối.

Các tay săn ảnh lục lọi thùng rác, núp trong hàng rào, thậm chí “cắm trại” trước cửa nhà bà. Thậm chí, một phóng viên còn nhét một tờ giấy vào cặp sách của con gái bà ở trường.

Không thể diễn tả được tôi đã tức giận như thế nào, khi nhận ra ngôi trường nơi cô con gái 5 tuổi của tôi theo học không còn là nơi an toàn tuyệt đối khỏi cánh nhà báo nữa.

Rowling đã phải nỗ lực rất nhiều để thích ứng với sự thay đổi này – cũng như việc bị mất đi cuộc sống riêng tư:

Tôi không thể hiểu nổi chuyện gì đã xảy ra. Và tôi cho rằng không nhiều người có thể hiểu được điều này.

Giữa những ồn ào náo động đó, Rowling được kỳ vọng sẽ tiếp tục mang về thành công vang dội cho Harry Potter.

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

Quyển #6: *Harry Potter & Hoàng tử lai*

Một lần nữa Rowling đã vượt qua mọi kỳ vọng, phá vỡ mọi kỷ lục xuất bản, nhưng không có thời gian để ăn mừng: đây là lúc để viết tập sáu.

Rowling đang mang thai đứa con thứ ba khi viết *Hoàng tử lai*, nhưng bà không hề căng thẳng như khi viết tập năm. Thực tế, bà tỏ ra ung dung đến nỗi có lẽ đã khiến một số fan hâm mộ “hoảng loạn”:

Tôi đang ở trong một vị thế rất tốt. Về mặt hợp đồng, tôi thậm chí không cần phải viết thêm bất kỳ cuốn sách nào nữa. Vậy nên không ai có thể nói rằng tôi đã trễ hạn, bởi vì thực ra tôi không có hạn chót hợp đồng nào cho tập Sáu và tập Bảy.

Tất nhiên Rowling đã viết cuốn thứ sáu, một trải nghiệm mà bà mô tả là “thú vị từ đầu đến cuối”. Tuy nhiên, những lời chỉ trích hướng vào Rowling giờ đây cũng mạnh mẽ như những người hâm mộ bà:

Tôi tìm thấy những lời đe dọa giết mình trên mạng... Có những người kêu gọi hãy bắn chết tôi đi.

Vấn đề paparazzi cũng trở nên mất kiểm soát. Sau khi sinh thêm hai đứa con, Rowling thậm chí không thể bước ra khỏi nhà mà không bị các tay săn ảnh bám theo – bà “hoàn toàn bị mắc kẹt” và cảm thấy bản thân “như một con tin”.

Rowling thậm chí còn phải bán nhà để chuyển gia đình đi nơi khác, và một lần nữa bà phải nhờ đến liệu pháp tâm lý, giống như bà từng làm nhiều năm trước – khi ý tưởng về Harry Potter còn trong giai đoạn trứng nước:

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

Đôi khi tôi nghĩ tính khí của mình khiến tôi phù hợp để trở thành một nhà văn thành công ở mức độ vừa phải; một người được quan tâm vì tác phẩm của cô ta – không phải vì chính bản thân cô ta.

Quyển #7: *Harry Potter & Bảo bối tử thần*

Dù cho kỳ vọng rất cao, cuốn thứ sáu vẫn thành công, và Rowling ngay lập tức bắt tay viết cuốn thứ bảy.

Bảo bối Tử thần là tập cuối của loạt truyện, nhưng Rowling còn nhiều trách nhiệm khác phải hoàn thành ngoài việc viết lách: làm mẹ của ba đứa con, trả lời phỏng vấn, giám sát loạt phim Harry Potter, cũng như điều hành các tổ chức từ thiện của mình.

Trở trêu thay, sự nổi tiếng và giàu có của Rowling đã cắt giảm một nửa thời gian viết của bà – từ năm ngày một tuần xuống còn hai ngày rưỡi:

Có những lúc – và tôi không muốn tỏ ra vô ơn – tôi rất vui lòng trả lại một phần tiền để đổi lấy thời gian và sự yên tĩnh cần thiết cho việc viết lách.

Áp lực truyền thông cũng không hề suy giảm, khiến bà rất mệt mỏi:

Danh tiếng là một trải nghiệm rất kỳ lạ và cô lập. Tôi biết có nhiều người khao khát nó. Riêng tôi thì cảm thấy suy nghĩ đó thật khó hiểu. Thật đấy. Cảm giác vô cùng cô lập, và nó gây áp lực lớn lên các mối quan hệ của bạn.

Một trong những lời chỉ trích của giới truyền thông nhắm vào Rowling chính là ngoại hình của bà:

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

Khi mới nổi tiếng, tôi thấy thật khó để đọc những lời chỉ trích về ngoại hình, về mái tóc rối bù và vẻ ngoài luộm thuộm của mình.

Rowling lo rằng những lời chỉ trích đó sẽ ảnh hưởng đến các con:

“Béo” có thực sự là điều tồi tệ nhất không? “Béo” có tệ hơn “hận thù”, “ghen tuông”, “hời hợt”, “hợm hĩnh”, “nhàm chán” hay “tàn nhẫn” không? Với tôi thì không.

Tôi có hai cô con gái sẽ phải tự lập trong thế giới bị ám ảnh với vóc dáng này, và điều đó làm tôi lo lắng, vì tôi không muốn chúng trở thành những hình nhân trống rỗng, quá tập trung vào bản thân và ngoại hình. Tôi muốn các con trở nên người độc lập, thú vị, lý tưởng, tốt bụng, có chính kiến, độc đáo, hài hước. Còn nhiều thứ quan trọng hơn nhiều so với “gầy”.

Bằng cách nào đó, giữa tất cả những ồn ào này, Rowling đã hoàn thành tập bảy của bộ Harry Potter. Sau gần hai thập kỷ, bộ truyện đã kết thúc. Rowling chia sẻ:

Tôi đã khóc như thể chỉ mới khóc một lần trong đời, và đó là khi mẹ tôi mất. Tôi không thể dừng được...

BÌNH LUẬN

Thật hấp dẫn khi nhìn vào câu chuyện của Rowling và chỉ thấy cái kết đẹp như cổ tích: hàng tỷ đô la và danh tiếng toàn cầu. Nhưng nguồn cảm hứng thực sự lại nằm ở khoảng giữa – những năm tháng bần cùng, tuyệt vọng, bị ruồng bỏ và nghi ngờ.

Rowling không viết Harry Potter vì chắc chắn sẽ thành công. Bà bắt

6.3. CUỘC ĐỜI CỦA VĂN SĨ ROWLING

tay viết khi cuộc sống đang bên bờ vực sụp đổ, xuất phát từ một thôi thúc sâu sắc trong tâm. Bà chấp nhận sự bấp bênh trên con đường sáng tạo không phải vì nó khiến bà được an toàn, mà vì nó khiến bà được **LÀ CHÍNH MÌNH**.

Xu hướng của chúng ta là hay “đứng núi này trông núi nọ” – tự biện minh rằng mình đáng ra đã có thể theo đuổi ước mơ nếu có nhiều tiền hơn, nhiều thời gian hơn, hay cuộc sống chắc chắn hơn. Nhưng thời gian không chờ ai cả.

Thời điểm duy nhất ta có là NGAY BÂY GIỜ. Chúng ta phải dấn thân vào công việc, vào con đường mình chọn mà không cần đến một “tấm bản đồ” – một lời hứa hẹn “đảm bảo” về “ánh sáng cuối đường hầm”.



6.4. LỜI HAY Ý ĐẸP

**Chính sự bất định – không biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo –
là điều duy nhất khiến đời sống hiện hữu.**

Ursula K. Le Guin

**Vấn đề lớn nhất khi ra quyết định, đó là chúng ta thường
phải lựa chọn mà không chắc chắn về mọi sự.**

Daniel J. Levitin

Cuộc đời là một sự thử nghiệm.

Ralph Waldo Emerson

Thói quen là chìa khóa giúp bạn vững vàng những khi bất ổn.

James Clear

6.4. LỜI HAY Ý ĐẸP

Con người không cần phải sợ hãi điều chưa biết nếu họ có thể đạt được những gì họ cần và mong muốn.

Paulo Coelho

Nỗi sợ sẽ không bao giờ biến mất chừng nào tôi còn tiếp tục trưởng thành. Cách duy nhất để thoát khỏi nó là bắt tay vào hành động.

Susan Jeffers

Hãy tin tưởng bước vào khoảng không. Hoặc bạn sẽ hạ cánh ở nơi nào đó, hoặc bạn sẽ học được cách để bay.

Kandyse McClure

Để có thể chiêm ngắm thế giới, thấy những điều nguy hiểm, những thứ ẩn giấu đằng sau những bức tường. Để có thể đến gần hơn, tìm thấy nhau và cảm nhận cùng nhau. Đó chính là mục đích cuộc sống.

James Thurber, 'Bí mật của Walter Mitty'

6.4. LỜI HAY Ý ĐẸP

Amor fati. (Hãy yêu quý định mệnh)

Friedrich Nietzsche

Bạn đang nhìn vào cái gì? Bạn mong chờ điều gì vậy? Chẳng có gì trong tương lai là chắc chắn cả: hãy sống trọn khoảnh khắc hiện tại.

Seneca

Tôi không thể hình dung được sự vô hạn; mặt khác, tôi cũng không thể chấp nhận sự hữu hạn. Mong mỏi của tôi là cuộc đời – chuyến “phiêu lưu” này – sẽ kéo dài không hồi kết.

Simone de Beauvoir

Chân lý là một vùng đất không có lối mòn.

Jiddu Krishnamurti

6.4. LỜI HAY Ý ĐẸP

Để đến được nơi bản thân chưa biết rõ, tôi phải sẵn sàng đi theo con đường mà tôi chưa từng biết.

Thomas Merton

Đức tin không cố gắng cuốn trôi dòng sông. Nó tin rằng dòng sông vẫn ở đó, vẫn đang chảy. Chúng ta đang ở ngay trong dòng sông đó.

Richard Rohr

Một khi đã quen với sự bất định, cuộc sống sẽ mở ra vô vàn cơ hội. Khi đó, nỗi sợ hãi sẽ không còn là yếu tố chi phối hành động hay ngăn cản ta thay đổi nữa.

Eckhart Tolle

Nếu bạn định nghĩa “sùng tín” là tin tưởng vào “Siêu ý nghĩa” – một ý nghĩa hoàn hảo đến mức không thể nắm bắt hay diễn tả bằng ngôn ngữ lý trí – thì quả thực, hãy gọi tôi là một người “sùng tín”.

Viktor Frankl

6.4. LỜI HAY Ý ĐẸP

Đức mền không bao giờ mất được. Ơn nói tiên tri ư? Cũng chỉ nhất thời. Nói các tiếng lạ chẳng? Có ngày sẽ hết. Ơn hiểu biết ư? Rồi cũng chẳng còn. Vì chưng sự hiểu biết thì có ngần, ơn nói tiên tri cũng có hạn. Khi cái hoàn hảo tới, thì cái có ngần có hạn sẽ biến đi. Cũng như khi tôi còn là trẻ con, tôi nói năng như trẻ con, hiểu biết như trẻ con, suy nghĩ như trẻ con; nhưng khi tôi đã thành người lớn, thì tôi bỏ tất cả những gì là trẻ con. Bây giờ chúng ta thấy mờ mờ như trong một tấm gương, mai sau sẽ được mặt giáp mặt. Bây giờ tôi biết chỉ có ngần có hạn, mai sau tôi sẽ được biết hết.

1 Corinthians 13:8-12



6.5. BÀI CA CỦA HY VỌNG



Let it Be (tạm dịch: Xin chớ lo âu)

Nguồn ảnh: [YouTube](#)

Khi tôi chìm trong muộn phiền, Mẹ Mary đến bên cạnh tôi

Thì thầm lời ủi an: "Con ơi, xin chớ lo âu!"

Trong giây phút tăm tối, Mẹ đứng trước mặt tôi

Thì thầm lời ủi an: "Con ơi, xin chớ lo âu!"

Khi con tim tan vỡ, những người đau khổ sẽ cùng chung lời ca

Rồi ta sẽ tìm thấy lối, xin chớ lo âu!

Dù có phải chia ly, ngày mai sẽ gặp lại nhau

Rồi ta sẽ tìm thấy lối, xin chớ lo âu!

6.5. BÀI CA CỦA HY VỌNG

Xin chớ lo âu, xin chớ lo âu!

***Dù mây đen kéo tới, ánh sáng vẫn sẽ chiếu soi
Tỏa sáng đến ban mai, xin chớ lo âu!
Khi tôi tỉnh giấc, Mẹ Mary lại đến bên tôi
Thì thầm lời ủi an: "Con ơi, xin chớ lo âu!"***

Xin chớ lo âu, xin chớ lo âu!



6.5. BÀI CA CỦA HY VỌNG



Into the West (tạm dịch: Về miền mặt trời lặn)

Nguồn ảnh: [YouTube](#)

*Tựa xuống đây mái đầu mệt
nhoài*

*Bóng đêm buông xuống,
hành trình đã tàn*

*Ngủ đi anh. Hãy mơ về những
người đã đến trước
Họ đang gọi phía bờ xa*

*Sao anh khóc? Những giọt
nước mắt trên mặt anh là gì?*

*Rồi mọi âu lo sẽ qua đi
Hãy yên giấc trong vòng tay
em*

*Anh thấy gì nơi chân trời?
Bầy hải âu trắng vẫy gọi
Bên kia biển, vầng trăng mờ
đang lên*

*Những con tàu đã đến đưa
anh về nhà*

6.5. BÀI CA CỦA HY VỌNG

*Rồi tất cả sẽ hóa thành pha lê
lấp lánh*

*Ngọn đèn trên mặt nước,
những linh hồn qua đi
Hy vọng tan dần vào đêm sâu*

*Xuyên qua bóng đen ký ức và
thời gian*

*Phải chăng ta đã đến đích?
Bờ cát trắng đang vẫy gọi
Anh và em sẽ gặp lại nhau.
Và anh sẽ yên giấc trong vòng
tay em*

*Bên kia biển, vầng trăng mờ
đang lên*

*Những con tàu đã đến đưa
anh về nhà*

*Rồi tất cả sẽ hóa thành pha lê
lấp lánh*

*Ngọn đèn trên mặt nước
Những con tàu xám trôi đi
Về miền mặt trời lặn...*



RA KHỎI



Và đó là toàn bộ những gì tôi muốn chia sẻ. Cảm ơn bạn đã đồng hành cùng tôi đến tận bây giờ!

Đã hơn hai năm kể từ khi tôi đứng trước “bờ vực” cuộc đời, quyết định từ bỏ công việc toàn thời gian để lao vào khoảng không.

Giờ đây, tôi có thể chắc chắn rằng cái “khoảng không” mà tôi sợ hãi lúc đó thực ra không phải một thứ “bóng tối không đáy”. Nó chỉ đơn giản là một khoảng trống rộng mở đang chờ tôi lấp đầy.

Nhìn lại những gì đã qua, tôi nghiệm ra rằng, rất nhiều quyết định mang lại cho tôi cảm giác bình an sâu sắc nhất lại là những lựa chọn không thể phân tích bằng “lý trí” thông thường. Lấy ví dụ, chẳng có lý do “hợp lý” nào có thể giải thích cho việc tôi học

RA KHỎI

tiếng Nhật, một thứ ngôn ngữ chẳng liên quan gì đến công việc hay định hướng sự nghiệp khi đó của tôi.

Tất nhiên, tôi đã viện tới những nguyên nhân kiểu như “đi làm công ty Nhật”, “đi qua Nhật”, v.v... để biện minh cho quyết định lạ lùng đó. Nhưng sâu thẳm bên trong, tôi chỉ đơn thuần cảm thấy một thôi thúc mạnh mẽ, một tiếng nói đầy bí ẩn của trực giác/ “trí tuệ bên trong”, rằng “đây là con đường mình phải đi”.

Sau rất nhiều thử nghiệm, vấp ngã và suy ngẫm, tôi vẫn chưa thể có được một tài khoản ngân hàng khổng lồ – hay vạch ra một con đường rõ ràng dẫn đến thành công. Lớp “sương mù” của sự bất định vẫn chưa tan.

Nhưng tôi biết chắc một điều: **Tôi cảm thấy hạnh phúc, mãn nguyện, và quan trọng nhất, tôi được là “chính mình”.**

Chỉ cần như vậy cũng đủ để “hợp thức hóa” bước nhảy đó rồi.

Đối với tôi, đây chính là ý nghĩa thực sự của việc “xây nhà trên đá”. Không bị ràng buộc bởi sự giàu có, địa vị hay giá trị xã hội – nhưng hướng đến bình an nội tâm, thuận theo hệ giá trị cá nhân, không bị chi phối bởi kỳ vọng hay ham muốn chóng qua.

Đó là khi ta chuyển đổi từ suốt ngày chìm trong sợ hãi và lo lắng người khác nghĩ gì về mình, để lựa chọn **sống trong tình yêu** – tình yêu với nỗ lực, với hành trình đi tìm chân lý, với chính mình.

Thái độ phù hợp với sự bất định không phải liều lĩnh theo kiểu YOLO – mà là buông bỏ ảo tưởng về khả năng kiểm soát mọi thứ.

RA KHỎI

Tất cả chúng ta đều như những “trái đào”. Thay vì cố gắng trở thành “táo”, điều quan trọng là nhìn nhận, nuôi dưỡng và vun trồng cho “trái đào” đó phát triển thành “cây đào” thực sự.

Suy cho cùng, “vực thẳm” đang nằm ngay trước mắt bạn. Nhân loại đang sống trong một thế giới đầy biến động; điều duy nhất ta có thể chắc chắn đó là: **thời gian ta được ban cho là hữu hạn.**

Chúng ta có thể dành khoảng thời gian ít ỏi đó để đứng yên, “tê liệt” vì sợ hãi – hoặc có thể nhìn vào “màn sương” của những điều chưa biết, mỉm cười và tiến bước vào nó.

Cuộc sống là một sự lựa chọn.

Chúng ta có thể lựa chọn SỐNG ngay khi còn đang ở thế giới này.

Tôi không biết liệu mỗi người đều có một số phận được định sẵn, hay chúng ta chỉ đơn giản trôi nổi ngẫu nhiên như một cơn gió. Với tôi, có lẽ cả hai điều này đều đang xảy ra cùng một lúc. -

Forrest Gump (1994)

Thân chào,

Jonathan M. Pham

LỜI KẾT



Indy: **Đây là bước nhảy của niềm tin.**

Henry (Cha của Indy): **Con phải tin, con trai ta...
Con phải tin!**

Indiana Jones & Cuộc Thập tự chinh cuối cùng

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