



Hành Trình Xây Dựng Bản Thân

Đã nhiều năm, tôi có niềm vui gặp các bạn sinh viên hay tu sĩ trẻ qua các lớp học. Phải, đây là niềm vui nhưng cũng là điều thao thức nặng lòng của một “Xơ cô giáo”. Nhiều sinh viên cho rằng tôi là một “cô giáo khó”. Tôi ý thức và thừa nhận điều này, bởi vì chính tôi đã trải qua nhiều năm ở học đường hay giảng đường: đã trên ba mươi năm làm cái nghề truyền thống của Dòng Đức Bà là “Giáo Dục”. Từ khi bước chân vào Dòng, tôi đã tập tành cái nghề dạy học, từ đủ mọi cấp bậc, mọi lứa tuổi, mọi môi trường, tôi đã lớn lên với cái nghề “cô giáo” này.

“Đòi hỏi” chính là nội dung mà các sinh viên diễn tả qua chữ “khó”. Đúng vậy, tôi đã cố gắng làm điều này một cách thích hợp. Tôi cũng ý thức và rất muốn duy trì cái “khó” này với các sinh viên “con em” của mình với tất cả suy tư và xác tín, vì tôi rất yêu nghề cô giáo và hành nghề với hết nhiệt tình. Khi thấy cuộc đời mình lùi dần, tôi lại càng tha thiết làm sao cho “đàn em” tiến hơn mình, mạnh dạn hơn và phát triển tiềm năng cùng giá trị nhiều hơn nữa. Chính vì thế tôi thường đòi hỏi các bạn trẻ. Đòi hỏi đi ngược lại với khuynh hướng thích dễ dãi, nên thường không đem lại sự thoải mái, dễ chịu, nhưng chính sự đòi hỏi đó đã tôi luyện và giúp các bạn trẻ sống kỷ luật và nghiêm túc hơn.

Trước hết, tôi vẫn luôn đặt nhiều kỳ vọng nơi giới trẻ, và rất tâm đắc với lời nhận xét của ông Lưu Dung, một ông bố và cũng là nhà giáo: *“Đột sóng sau đây lùi đột sóng trước. Đừng xem thường ghé con, chúng không sợ cọp, lớp trẻ dũng cảm, dám nghĩ, dám làm.”*

Sức mạnh nào khiến “anh hùng xuất thiếu niên” như thế ?

“Vì họ tuy không có công lực hơn người, nhưng có tinh lực hơn người; không có học vấn đầy đủ, nhưng có lòng can đảm đáng phục; không có kế hoạch tính toán kỹ lưỡng, nhưng có óc sáng tạo tưởng tượng phi phàm. Điều quan trọng là họ không có những trở ngại tâm lý nặng nề do kinh nghiệm sống... họ có thể buông thả trí tưởng tượng của mình mà không hề bị trói buộc bởi danh tiếng....” (Lưu Dung).

Đó là một nhận xét đúng đắn. Nhưng để đi sát hơn với thực tế của các bạn trẻ, mà tôi được gần gũi gần như hằng ngày, mong muốn bổ sung thêm đôi điều để giúp các bạn trẻ có cái nhìn về bản thân sát thực hơn, hầu xây dựng

tương lai và cuộc sống một cách thích hợp hơn.

1 - SÁNG TẠO BẢN THÂN

*“Đừng chờ cơ hội thuận tiện,
bạn phải biết tạo ra nó”.*(O.S.Warden).

Không phải tới lúc chính mình gặp khó khăn chúng ta mới suy nghĩ tìm cách giải quyết. *Cuộc đời là một sự chuẩn bị dài dài*, chuẩn bị xa, chuẩn bị gần, chuẩn bị theo lứa tuổi và mức phát triển, theo xu hướng và tâm tính của mình. Chuẩn bị theo thực tế của xã hội các bạn trẻ đang sống và tiên liệu xã hội chúng ta sắp bước vào...

Một cuộc đời thành tựu không phải là đơn giản, thành nhân lại còn là một thao thức của biết bao bạn trẻ, nhất là làm sao sống niềm tin tôn giáo của mình trong thực trạng xã hội hiện nay, đúng là một thách đố cho người công giáo.

Con đường tương lai của các bạn đang nằm trong tầm tay của mình đó! Mức độ quan tâm và chuẩn bị của mỗi người tỉ lệ thuận với sự thành đạt trên cả hai phương diện: Tâm – Thể.

Chuẩn bị là con đường an toàn và nằm trong tầm tay của các bạn. Nhiều bạn trẻ chia sẻ rằng: *“Nghĩ đến tương lai mà lo, mà sợ!”*. Đúng, lo sợ là điều hợp lý, nhưng điều quan trọng không phải là lo sợ, mà là cần *LÀM GÌ* để giảm thiểu nỗi lo và sự sợ hãi này? Con đường trước mắt đó chính là sự *CHUẨN BỊ*. Vậy các bạn trẻ cần chuẩn bị hành trang gì để bước vào đời?

Cuộc đời muôn mặt, vì thế phần chuẩn bị cũng nhắm nhiều phương diện khác nhau trong cuộc sống làm người. Bước đầu chính là: *Sáng tạo bản thân*. Ai cũng thừa nhận rằng, thời đại chúng ta đang sống có nhiều thay đổi trên nhiều bình diện làm cho cuộc sống thêm phong phú, thêm dễ chịu, thêm ý vị... Điều gì đã tạo nên những đổi thay muôn hình vạn trạng của xã hội chúng ta? Thừa đó chính là tính sáng tạo. Ngày trước sự giàu có nằm trong lao động, nhưng ngày nay chính chất xám mới làm nên của cải chứ không phải là cơ bắp. Giới nông dân và thợ thuyền luôn là người nghèo trên bất cứ giải đất nào của hành tinh này. Trái lại, Bill Gates đã trở nên một siêu sao trong sáng tạo và điều đó đưa ông ta lên hàng những người nổi tiếng và giàu có nhất thế giới. ***Chính suy tư, sáng tạo làm nên chất lượng cho cuộc sống.***

Các vị trong giới nghệ thuật thành công, chính vì họ đã sáng tạo một phong cách độc đáo cho nhạc, cho tranh, cho kiến trúc và cho điêu khắc... của mình. Các nhà xã hội và chính trị được dân chúng yêu thích vì họ đã sáng tạo nên những chính sách, đường lối thích hợp và có lợi cho dân.

Bất cứ những tác phẩm đặc biệt, văn chương cũng như nghệ thuật có giá trị đều mang một phong cách riêng, hay “cái lạ” của nó, đó chính là do sự SÁNG TẠO của tác giả. Một đời người cũng thế, lưu danh hậu thế hay để lại một “mùi hương” đều do cách sống, cách suy tư cũng như hành vi đặc biệt của họ. Họ đã sáng tạo nên một lối đi riêng cho mình.

Những người thành công hay thành nhân đều phải sáng tạo nên cuộc sống thế nào để không những đem lại hạnh phúc cho riêng mình, đồng thời mưu cầu lợi ích cho người khác nữa. Trong mọi lãnh vực cuộc sống đều cần sự sáng tạo. Điều quan trọng là thích hợp; vì mỗi một người đều khác nhau về cá tính, về kinh nghiệm, về quan điểm, về môi trường... ***Sáng tạo để thích nghi với mỗi con người, mỗi hoàn cảnh...***

Ai năm trọng trách về việc “trồng người”? Nếu không phải là cha mẹ và các nhà giáo? Nhưng đó là thời trẻ con. ***Khi các bạn lớn lên, trách nhiệm chính về cuộc đời mình luôn là chính bản thân các bạn.*** Các bạn sáng tạo đời mình qua việc chuẩn bị cho tương lai đời mình.

- Sáng tạo là chọn cho mình một lối nghĩ riêng, một cách làm việc và ứng xử riêng.
- Sáng tạo qua việc vẽ nên bức tranh đời mình theo những ước mơ, hoài bão của bản thân.
- Sáng tạo qua việc lập một kế hoạch cho đời mình, thiết kế nên đời mình là vạch một lối sống thích hợp và có lợi cho bản thân và tha nhân.

Sáng tạo phải đi đôi với thực tế, thước đo của đạo đức cũng phải thực tế; chúng ta có thể nhắc lên rất cao, nhưng luôn phải dẫn ra một con đường từ nơi thấp để đi tới mục tiêu cao xa.

- Thế giới thực không phải là nhà kiếng trồng hoa, không phải là một môi trường ấm áp, càng không phải là sự bao bọc ấp ủ của mẹ cha.
- Thế giới thực tràn đầy sự mê hoặc, cám dỗ và bất công. Chúng ta cần đối mặt với nó, chiến thắng sự mê hoặc, nhảy qua cám dỗ, xóa bỏ sự bất công và sáng tạo một lối sống riêng để bản thân không bị nhận chìm, mà

trái lại, vườn cao, đứng thẳng.

- Thế giới thực thuộc về kẻ biết phá bỏ những bế tắc, biến thù thành bạn, sáng tạo cơ may...
- Thế giới thực tràn đầy khốn khó. Người từ nhỏ được nuông chiều không biết đến cuộc sống cực khổ của người khác thì rất khó cảm thông với người và chính mình cũng khó đứng vững.
- Thế giới thật mà chúng ta đang sống cần vất bỏ sau lưng những quan niệm địa phương, giai cấp... mà mặc lấy một tấm lòng rộng thoáng, cởi mở, phóng tầm mắt ra xa thì mới với tới tương lai.

Các bạn trẻ chắc ai cũng nhận thấy rõ từ ngày đất nước mở cửa và cho tự do trong kinh doanh, bao nhiêu cuộc đời thành tựu hơn, nhiều cơ quan phát triển..., bộ mặt cuộc sống của dân mình đổi hẳn, đó chẳng phải là vì được tự do sáng tạo sao? Chúng ta dùng những *cơ may* trong cuộc sống gia đình, trường học, xã hội như thế nào để đem lợi ích cho bản thân. Những tìm kiếm như thế đều cần sự suy tư sáng tạo trong mỗi tình huống, mỗi giai đoạn cuộc đời. Chúng ta đã tận dụng tiềm năng cá nhân và tiềm năng của môi trường như thế nào để không phí phạm? Sức sống trỗi dậy chính là nhờ sự sáng tạo. Đường mòn và lối cũ chắc chẳng hấp dẫn ai? Chúng ta quyết định phong cách sống của mình, chọn hướng sống, nhịp sống của riêng mình? Đây là sáng tạo bản thân!

Tuổi trẻ rất trung thực, thích tự do, nhưng thường chưa hiểu đúng nghĩa của tự do và chưa biết dùng tự do đúng mực, vì thế các bạn cần tạo cho mình một nếp nghĩ, nếp làm, đó là kỷ luật, kỷ cương, phép tắc trong cuộc sống.

Sáng tạo luôn đi đôi với nỗ lực và suy tư tìm kiếm, tự uốn nắn khi còn có thể, mong các bạn đừng sợ những thử thách vì chúng là tổ chất tạo nên nghị lực. Đây là điều giới trẻ không cảm thấy thoải mái, nhưng đó là những cây cột chống đỡ cuộc đời của chúng ta trong tương lai. ***Qua cọ sát, sức mạnh sẽ bật lên, tiềm năng sẽ phun trào và SÁNG TẠO sẽ khởi phát.***

Các bạn trẻ luôn cần nghĩ tới: Chúng ta cần phải có những hành động nào để hình thành vận mệnh cuộc đời mình? Chúng ta cần đặt những câu hỏi ngay bây giờ về những gì sẽ xảy đến mai sau trong cuộc đời mình? Sáng tạo cũng nằm chính nơi việc *tiên liệu* này!

Ngoài ra, chúng ta cần sáng tạo những phương thế để đối phó, để đứng dậy, để tránh né và để tạo nên lối đi cho cuộc đời mình, điều này không thể có ngay, mà phải được tôi luyện dần. *Sáng tạo* bản thân là con đường tất yếu chúng ta phải tự giúp khi còn có thể. Thói quen suy nghĩ, tìm tòi và tự vạch lối đi luôn là những vũ khí giúp các bạn tự xây dựng và bảo vệ cuộc sống của mình, trong hiện tại cũng như tương lai!

2 - NỖ LỰC BẢN THÂN

*“Hoàn cảnh khó khăn là nấc thang cho bậc anh tài,
là kho tàng cho người khôn khéo,
nhưng là vực thẳm cho kẻ yếu đuối” (Honoré De Balzac)*

Thật ra cơ may trong đời không phải là ít; tuy nhiên, nắm bắt cơ hội cho đời mình không phải ai cũng đạt được, mà chỉ có những người tỉnh thức, mới có thể nhận ra; những người tìm kiếm, mới có thể gặp được, và những người phấn đấu mới có thể dùng nó cách hữu hiệu. Phải, đời này không có gì là cho không cả. Sự thành đạt, tình yêu, hạnh phúc, bình an hay của cải, sức khỏe...

**tất cả đều phải cần nỗ lực của bản thân,
nhất là những gì mang tính giá trị cao thì cần nỗ lực lớn!**

Các bạn trẻ tự chuẩn bị cho mình của cải, chúng ta có thể tiêu xài hay phá hủy rất nhanh. Chuẩn bị cho mình sự học vấn, đây là một thứ của cải rất sáng giá, nhưng biết nhiều, học nhiều mà không có sức mạnh để bắt tay vào việc, thực hiện kiến thức, ứng dụng khả năng thì cuộc đời cũng khó có thể tiến xa. Chiến thắng luôn dành cho những ai biết gắng sức. Những bậc thiên tài mà chúng ta thán phục có phải là họ gặp may trong đời hay có khả năng thiên phú? Không ai phủ nhận có người được một số vận may hay khả năng bẩm sinh, nhưng chính đương sự không dùng mài thì cũng khó mà sáng giá được. Chính bản thân của các vị thiên tài thường chia sẻ là họ đã đổ rất nhiều công sức, tinh thần cũng như thể chất hao mòn không ít trong những tác phẩm hay công việc của họ. Thật vậy, các vị khôn ngoan từng nói: *“Thiên phú chỉ có 1% còn 99% là do nỗ lực”*.

Thú thật, khi còn non trẻ, tôi đã từng thán phục nhiều người có tài năng, có học thức và mong muốn có một môi trường và hoàn cảnh rất ư là thuận lợi của họ nữa. Đó là khởi điểm ! Nhưng sau khi trải qua được hơn nửa cuộc đời, nhìn lại những con người trước kia mình thấy “thấy mà ham” ấy,

cuộc đời họ bây giờ ra sao? Một số không ít vẫn dậm chân tại chỗ. Tôi tự hỏi tại sao? Và thử tìm hiểu xem nguyên do ở nơi nào? Quan sát gần và tiếp cận với họ, tôi có thể tạm kết luận một cách chủ quan như sau: đây là những người *yêu thích sự dễ dãi*, họ muốn vươn lên lắm chứ, nhưng họ sợ cố gắng, họ không muốn mệt mỏi, ngại khó, hễ gặp trở ngại là họ buông xuôi, rút lui. Họ bắt đầu một cách hăng hái, nhưng cơn say lui tàn theo thời gian vì họ không vượt khó được, thế là họ lui về khởi điểm. Bắt đầu đi, bắt đầu lại, nhưng không bao giờ tới bến, không làm được gì đáng giá, vì bản thân họ không có nỗ lực, ***nỗ lực không đi đôi với sự dễ dãi, với người thiếu ý chí, nghị lực và kỷ luật cho bản thân. “Không có sự kiện nào tuyệt vời hơn là sự kiện con người có khả năng vươn lên trong cuộc đời bằng nỗ lực có ý thức”.***

Các bạn trẻ không những luôn cần nuôi dưỡng ước muốn vươn lên, mà còn vun đắp cho mình một ý chí vững mạnh để theo đuổi và thực hiện chúng. Đây là một hành trang vô giá mà các bạn cần chuẩn bị khi bước vào đời.

Dễ dãi làm người ta thoải mái, nhưng không làm cho người “lớn lên” không khởi lên được sự cố gắng và tiềm lực nơi chính mình. Thật vậy, một công việc với áp lực, một cuộc sống với nhiều thách thức, nhiều đòi hỏi, sẽ làm cho người trẻ vận dụng hết khả năng, suy tư, tìm kiếm để tiến... Đây là những kích thích tố gây lên sự sáng tạo và vươn lên, khởi lên nỗ lực của bản thân và đem lại niềm vui và ý nghĩa cho cuộc sống chúng ta. Sự đơn điệu trong cuộc sống sẽ sùi mòn năng lực và làm mất hứng thú trong đời, nhất là đối với giới trẻ. Cái mới luôn hấp dẫn mời mọc nhất là khi chúng mang nét sáng tạo và giá trị.

Một cuộc sống kỷ luật, có nguyên tắc tạo nên sự đòi hỏi nơi bản thân giúp người ta thêm vững mạnh. Sự mong đợi hợp lý sẽ tạo nên một áp lực để cố gắng. Cuộc sống của những người công thành danh toại thường không dễ dàng thoải mái đâu, vì có gì rẻ tiền mà đáng giá?

Đòi hỏi và áp lực không dễ chịu, nhưng là một yếu tố cần thiết giúp người ta nỗ lực và sáng tạo để vượt qua, như thế kích phát những tiềm lực từ bên trong đang chôn dấu hoặc chưa được dùng và đồng thời làm cho người trở nên cứng cáp hơn, tạo nên sức đề kháng, và chịu đựng để có thể đứng vững trong trường đời vốn nhiều thách thức.

“ Chính trong lửa mà sắt đã tôi thành thép.

*Chính trong sự thống khổ mà con người tìm thấy
sự khởi phát của sức mạnh”. (H. Conscience)*

Một người trưởng thành thường được biểu lộ qua việc quan tâm đến bản thân, tương lai và sáng tạo xây đắp đời mình dần dần. Các bạn trẻ không tìm kiếm sự hỗ trợ quá dễ dãi của phụ huynh hay những người khác, các bạn sẽ phát triển khả năng tự lập trong hành vi, độc lập trong tư tưởng, chính điều này là tài sản lớn giúp bạn có *vốn sống trong tương lai*.

Trong mọi tình huống của cuộc đời, chúng ta thường phải đối diện và đối phó một mình, vì thế chúng ta cần trang bị cho mình sức mạnh tự nơi bản thân, rồi bước “vào cuộc”, vào sân khấu cuộc đời, để rồi các bạn tự biên, tự diễn lấy. Các bạn chính là tác giả đời mình mà!

Nếu các bạn trẻ chỉ lo cho mình có của cải vật chất sung túc, tức là trang bị bên ngoài, mà không xây đắp cho chính mình một *sức mạnh nội lực*, sức mạnh tinh thần, thì làm sao chúng ta có thể ứng phó với những biến đổi của xã hội, của tương lai. Trái lại, trang bị vật chất nhiều lúc còn tạo nên sự yếu mềm về mặt tinh thần nữa.

Chắc các bạn trẻ thường nghe, hoặc thấy qua truyền hình, báo chí những cuộc đời “hấp hối”, dở sống dở chết, dở khóc dở cười của những thanh thiếu niên nam nữ vấp ngã vì cơn thèm thuốc, nhục nhã khi phải sa vào con đường buôn phấn bán hoa hay vì cuộc đời lỡ làng... Nếu từ ban đầu, các bạn biết tự trang bị cho mình những sức mạnh để có thể vượt qua cám dỗ, cho hừng khởi để sáng tạo cuộc sống của mình, hay ngăn chặn những mầm hủy hoại thì nhiều bạn trẻ đã hoặc sẽ không ân hận và đau khổ, cũng như tránh được cho nhiều cuộc đời còn non dại bị hủy hoại. Mong các bạn trẻ trước khi đối diện với những khó khăn, các bạn cứ “*gánh lấy và đi qua nó*” thay vì tránh né, than vãn, tìm quên...

“Văn không sông núi, không cao diệu;

Người chẳng phong sương, khó rạng ngời” (Bích San)

Như lời Balzac đã nêu ở trên: “*Hoàn cảnh khó khăn là nấc thang cho bậc anh tài, nhưng là vực thẳm cho kẻ yếu đuối*”.

Bên cạnh những gì tích cực của nỗ lực, chúng ta không thể quên những nguy cơ của người yếu bản lĩnh, vì không tiến là lùi, *không vượt qua* được cũng có nghĩa là té ngã, là rơi rụng, là “*chìm xuống*”... như khi chúng ta băng

qua một khe núi, một đường lầy hay một dòng suối chảy mạnh. Không vượt qua được có nghĩa là phải dừng chân, phải thối lui. Các bạn trẻ sẽ hành động như thế nào trong những hoàn cảnh không thuận buồm xuôi gió, hay những khi cuộc đời gặp bão táp? Xin các bạn nhớ chuẩn bị thêm món **NỖ LỰC** trong hành trang vào đời của mình.

***Nỗ lực của bản thân phải là “bài tập” hằng ngày
nếu muốn đời mình có giá trị!***

3- VƯỢT QUA BẢN THÂN

*“Nếu bản thân con không tạo áp lực với chính mình,
đòi hỏi nơi bản thân...thì rốt cuộc con vẫn thất bại”.*

(Lưu Dung)

Lưu Dung là một nhà văn, nhà báo, nhà giáo và là một họa sĩ, nhưng điều nổi bật nhất nơi ông không phải là những tài năng đó, mà chính là tâm hồn của một người cha với sự quan tâm và niềm thao thức giáo dục con. Trong từng chi tiết nhỏ nhất của cuộc sống con mình, ông đều chú trọng đến việc chuyển tải cho con không chỉ là kiến thức, mà là giá trị của cuộc sống và xây dựng cho con mình vững mạnh để tự bước đi trên đường đời.

Sống trên đời, chúng ta phải đương đầu với nhiều áp lực và có lẽ địch thủ lớn nhất không phải là những gì bên ngoài hay người khác, mà hầu hết chính là nơi bản thân mình. Người khôn ngoan thường nói:

“Kẻ thù lớn nhất của đời người là chính mình”.

*“Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách núi,
nhưng khó vì lòng người ngại núi e sông...”*

Vấn đề chính không phải là bên ngoài, nhưng suy cho kỹ và trung thực với chính mình, chúng ta sẽ khám phá ra rằng, biết bao nhiêu rắc rối của cuộc đời này, hầu hết đều khởi phát từ nơi chính lòng mình! Khoa tâm lý lại càng xác minh cho vấn đề này hơn cả.

Vượt qua bản thân trước hết là thay đổi cái nhìn, một cái nhìn hướng về trách nhiệm của mỗi người trên chính cuộc đời mình. Xu hướng đổ lỗi cho người khác, hay hoàn cảnh xã hội đã nhiều phen làm cho chúng ta tránh né đối diện với chính mình hay những gì cần phải thay đổi, lắm phen chúng ta

dùng nó như một sự “biện hộ”, một chỗ ẩn núp cho việc thất bại hay chưa thành công trong đời mình.

Nhìn kỹ, chúng ta sẽ khám phá ra trên đời không thiếu những cơ may, thế nhưng chẳng mấy ai đã nắm bắt lấy hay vận dụng nó. Có lẽ vì người ta “không dám”, do chần chừ, lo sợ, lè mề... Nhiều người đã yên tâm thỏa mãn với những gì họ đang có. Phải, đó là một thái độ lành mạnh, nhưng nếu cứ ở mãi với thái độ ấy thì cuộc đời khó vươn lên và không đem lại sinh lực cho cuộc sống. ***Không có ước vọng thì cũng không có niềm vui và nỗ lực.*** Không dám đối diện với tương lai vì thiếu niềm tin vào bản thân, vào người khác cũng như vào cuộc đời.

Một cuộc đời không có những bước đột phá thì sẽ dậm chân tại chỗ, và cuộc sống cứ thế kéo dài, như thế, tiềm năng chẳng bao giờ bùng dậy vì không vượt qua được chính mình để có thể tự bước đi. Các bạn trẻ hãy phát huy tiềm năng và tính sáng tạo, vượt qua bản thân mình để có lối sống, lối tư duy mới!!!

Qua tiến trình lớn lên, từ bé trẻ con không ngừng vượt qua bản thân. Quan sát một em bé tự lật, chúng ta sẽ thấy bao nhiêu nỗ lực mà chúng phải trải qua, rồi trẻ dần dần chuyển từ giai đoạn tập bò, tập bước đi, trẻ đã té ngã biết bao lần trước khi chúng vững bước. Cái năng lực thời thơ ấu dường như cũng mất đi khi chúng ta lớn dần?

Tạo Hóa cho chúng ta một tương lai nhưng chúng ta cần nỗ lực mới đạt được, và chính Ngài đã trang bị cho chúng ta những năng lực cần thiết. Vấn đề là chúng ta có dùng nó hay không, và dùng nó như thế nào? Những người không ngừng nỗ lực, vượt qua sức trì kéo của bản thân và chỗi dậy liên tục trong quá trình làm người, họ sẽ có một cuộc đời có giá trị, luôn được thăng hoa, sáng tạo.

“Hãy nhớ rằng Tạo Hóa cho chúng ta một thời gian như nhau, nhưng hiệu quả mỗi người sử dụng lại không giống nhau. Nếu bạn không có lý tưởng cao cả, thì không chiến thắng sức ỳ của bản thân.” (Lưu Dung)

Vượt qua bản thân để dùng tối đa tiềm năng, thăng hoa con người lên, và lên mãi... thì có chết cũng chẳng nuối tiếc, có bại cũng không nhục.

Cuộc đời là một cuộc chiến, và chiến thắng chỉ dành cho những ai bền chí thắng vượt nghịch cảnh và nhất là thắng vượt bản thân. Cuộc đời còn là

cuộc đầu tư lớn, đặc biệt thời non trẻ lại là lúc chung vốn, và lãi sẽ được trả trong phần sau của đời mình. Việc đầu tư này không phải bằng tiền bạc, nhưng cái giá phải trả chính là nước mắt và mồ hôi, và chắc chắn nỗ lực đòi hỏi và đắt giá hơn cả chính là vượt qua bản thân mình. Platon, triết gia lỗi lạc của thế giới đã nhận định:

*“Chinh phục được mình
là một vinh quang lớn lao nhất trong những vinh quang”.*

Sống là chọn lựa, hằng ngày, hằng tuần, hằng tháng... chúng ta đối diện với nhiều quyết định lớn nhỏ. Trước mỗi chọn lựa, chúng ta sẽ có một cuộc đấu tranh, mức độ của nó còn tùy tầm quan trọng của vấn đề và sự việc. Để chọn điều lành, điều nhân, điều nghĩa, chúng ta đều phải trả giá, vì chúng đi ngược với bản tính thích dễ dãi của con người nói chung. Biết bao người đã vượt qua nhiều chặng đường đầu đời thật can đảm, nhưng sức chịu đựng và gánh nặng của thời gian dễ làm cho chúng ta mệt mỏi, mất kiên trì; vì thế, nếu không cố công vượt qua bản thân thì dễ bị nửa đường đứt gánh!

Các bạn trẻ vượt qua bản thân để “*nói có*” với bốn phận, với trách nhiệm, với lời hứa và với những đòi hỏi đạo đức. “*Nói không*” với những đam mê xấu, những gì làm giá trị hoặc cản trở tiến trình thành nhân. “*Nói không*” với những gì mang tính “*ăn liền*”, lợi lộc trước mắt, “*nói không*” với áp lực của bạn bè, của hưởng thụ, của khuynh hướng nghiêng chiều theo sự dễ dãi.

Vượt qua bản thân, là vượt qua rất nhiều **trở ngại của “cái tôi”** và những đòi hỏi của cuộc sống làm người.

Vượt qua bản thân là:

- Vượt thắng sự sợ hãi: sợ nặng nhọc, sợ thất bại, sợ phê phán... sợ rồi không dám làm, không dám dẫn thân... sợ hãi ngăn cản việc lớn lên.
- Vượt thắng tính ươn lười, để học hành nghiêm túc, làm việc đến nơi đến chốn và với nhiệt tình.

- Vượt thắng sự dễ dãi, buông xuôi, thiếu kiên trì, ngại khó.

*“Chưa phải là thành tựu trừ phi con có năng lực nội tại,
tự mình kích phát chính mình, một xung lực chủ động,
liên tục vượt qua chính mình và một tinh thần kiên trì cho tới cùng, kiên định
không lay chuyển”.* (Lưu Dung).

- Vượt thắng tiền ý, định kiến, quan điểm, bám vào ý riêng mà biết lắng

nghe, học hỏi để có thể đến với người khác, hay tiếp thu những điều mới, sẵn sàng xông tới để khám phá!

- Cầu tiến, học hỏi và tìm tòi, không ngừng tìm của ăn cho trí tuệ, tinh thần và tâm linh nữa.

“Chỉ có những người không phục trước năng lực vốn có của bản thân, không thỏa mãn với thành tựu vốn có, luôn ra sức vượt bản thân mình... đó mới gọi là thiên tài”. (Lưu Dung)

- Vượt thẳng thói quen xấu để bắt đầu lại, điều chỉnh hành vi.

- Chủ động: Biết mình muốn gì và quyết tâm làm cho được những gì mình thấy đúng và tốt.

“Nếu bạn gọi núi, mà núi không tới, thì bạn hãy đi tới núi!”

(Ngạn ngữ của người Hồi Giáo)

- Vượt thẳng những đam mê và đòi hỏi của cơ thể, của tự ái, thích trội hơn người; loại bỏ tham, sân si...

- Vượt thẳng mặc cảm, là một loại bệnh rất hiểm nguy, phá hủy tính lành mạnh của cuộc đời. Mặc cảm còn làm méo mó cách nghĩ, các mối tương giao và làm sai lệch sự thật khách quan. Mặc cảm làm cho bao cuộc đời teo héo.

- **Vượt thẳng...???** Đây là điểm mà mỗi bạn trẻ **cần tìm hiểu** mình và tự giúp mình vượt qua bản thân một cách **thích hợp** nhất!

Sau khi vượt thẳng bản thân, hoa trái chúng ta nhận được chính là sự bình an, niềm tự hào, lòng tự tin và một cuộc đời triển nở, hạnh phúc và có ý nghĩa.

*“Điều kiện của hạnh phúc không phải là không lo nghĩ, mà phải có lo nghĩ! Hạnh phúc là phải trả giá! Muốn được người yêu thương thì phải thương yêu người; muốn thu hoạch thì phải bỏ công... Hạnh phúc là trong cuộc sống phải xây dựng mục tiêu và hoàn thành nó. Và trong quá trình hình thành này, trong nỗi lo lắng và mong ngóng, **đi vào khó khăn và đột phá gian nan**, ta sẽ có được hạnh phúc chân chính”. (Lưu Dung)*

Tuy nhiên, để giúp cho cuộc vượt qua này nhẹ nhàng, xin hiến các bạn trẻ một phương thế đơn giản, đó là tính HÀI HƯỚC. **Hài hước mang lợi ích cao nhất đó chính là cười vào bản thân** trước những thất bại, vinh - nhục. **James** một người bị trọng thương, cuộc đời kể như tan nát, vất bỏ. Ông đã chỗi dậy ngoài sức con người nghĩ tới và ông đã chia sẻ với chúng ta:

“Tính hài hước giúp tôi chống chọi lại tai họa. Vận rủi đánh trúng tôi, nhưng nó đã đánh không được vào bề sâu của tính hài hước”.

Nếu một người không biết vượt qua bản thân, đứng vững trên đôi chân của mình; không biết sáng tạo bản thân, biểu hiện ra những nét đặc sắc của bản thân thì không thể là một con người đáng giá trong trời đất.

Điều quan trọng là các bạn tự tập luyện thẳng vượt bản thân ngay từ đầu đời và có thể bắt đầu lại bài tập này sau mỗi lần vấp vấp, và xin các bạn trẻ đừng quên rằng:

“Chỉ một thắng lợi nhỏ đối với bản thân

cũng đã làm cho con người mạnh mẽ lên nhiều”. (M. Goocki)

Sống là chọn lựa, chọn lựa mỗi ngày, có những chọn lựa tuy nhỏ, nhưng lâu dần tích lũy sẽ có hậu quả lớn. Trước mỗi lựa chọn chúng ta luôn phải tranh đấu với sức ỳ của nhiều lực tiêu cực trong bản thân. Phải, con người mình chính là một “bình sành” dễ vỡ.

Con người chúng ta bao gồm hai phần chính: *Con – Người*. Làm sao để chuyển hóa phần: Con ® Người ® Con Chúa = Giống Chúa.

Có nhiều phương thế giúp bạn trẻ “vượt qua bản thân”, nhưng công việc này không ai có thể làm thay bạn được cả. Các bạn là tác giả của đời mình là ở điểm nhạy này. Người khác có thể giúp của, giúp công, giúp ý kiến, giúp phương tiện, nhưng không ai có thể sống thay bạn, chiến đấu với bản thân thay các bạn được.

4. TIN VÀO BẢN THÂN

*“Người bản lãnh thì tin vào bản thân mình,
người tầm thường thì trông chờ vận may”. (Benjamin Disraeli)*

Các bạn trẻ thân mến, nếu chúng ta luôn dựa dẫm hay trông chờ nơi người khác sự giúp đỡ, hỗ trợ, đó chính là cơ nguy, vì nếu như một lúc nào đó họ từ chối hay không có thể giúp chúng ta được nữa thì sao? Đời mình sẽ trở nên như thế nào?

Abraham Lincoln, một vị tổng thống tuyệt vời, khởi đầu cuộc đời chẳng may mắn cả về bản thân lẫn gia đình, đã dựa trên kinh nghiệm sống của chính mình mà khẳng định như sau:

*“Thành đạt không phải do sự giúp đỡ của người khác,
mà do lòng tự tin”.*

Những nhà tâm lý luôn nhấn mạnh đến trách nhiệm của bản thân trên cuộc đời mình, đến tinh thần tự lập, tự quyết của một người trưởng thành, cũng đã nhắc nhở chúng ta rằng:

*Không tin vào bản thân mình thì thật là chuyện đáng thương hại!
Dem thành bại của bản thân ký thác ở người khác thì thật là đáng chê trách!*

Phải, ngoài những hành trang khác, xin các bạn trẻ chuẩn bị thêm một loại hành trang không thể thiếu khi vào đời – Đó chính là ***lòng TỰ TIN, lòng tự tin giúp các bạn có thể làm chủ và nắm lấy vận mệnh đời mình.***

Dù cảnh đời như thế nào đi nữa, bản thân của chúng ta vẫn là tác giả, đời tôi chính là sản phẩm của bản thân tôi chứ không là của ai khác.

Lòng tự tin chính là cột sống cho cuộc đời của các bạn bởi vì:

- Chính bản thân các bạn phải đối diện với những thách đố, những cạm bẫy, những khó khăn hay những cám dỗ từ bên ngoài cũng như những xu hướng tiêu cực từ bên trong con người mình.
- Chính các bạn phải dẫn bước vào đời, phải bắt tay vào việc, trong tương lai,

phải mang trách nhiệm không những cho bản thân mà còn cho vợ / chồng, con cái và lắm lúc phải gánh vác cả cha mẹ, anh em nữa.

- Chính các bạn phải làm việc, phải sáng tạo, phải tương quan với những người mà cuộc sống gởi đến.

Làm sao con em chúng ta có thể hiên ngang, yên tâm để làm ngần ấy thứ, để bước vào cuộc đời này, nếu chúng ta không tự tin và không có sức mạnh nội lực?

Những nhà khôn ngoan đã thường bày tỏ rằng:

Chính niềm tin của chúng ta dệt nên cuộc đời của mình và cho hoàn cảnh một ý nghĩa.

- Với lòng tự tin người ta mới dám làm, dám nói cũng như dám bày tỏ con người, ý nghĩ và tâm tình của mình.
- Với lòng tự tin người ta mới dám sống thật với con người của mình mà không sợ bị phê phán.
- Với lòng tự tin người ta không sợ thất bại hay dám bắt đầu lại, dám chỗi dậy sau những lần té ngã hoặc gặp vận rủi ro.
- Với lòng tự tin, các bạn mới dám từ chối làm theo những lời khiêu khích, thách thức hay mời mọc của bạn bè xấu.
- Với lòng tự tin, các bạn mới dám nghĩ, dám làm, dám sáng tạo mà không sợ thất bại hoặc chê bai.

Lòng tự tin giúp chúng ta dám bắt tay vào thực hiện những ước mơ, hoài bão của mình, qua đó mình có thể thực hiện được con người mình. Với kinh nghiệm hành động, các bạn trẻ sẽ có thêm sự khôn ngoan, làm cho cuộc đời trở nên phong phú. Và qua những thành bại, con người mới thực sự **“lớn lên”**. Vì **“Ai nên khôn, không khôn một lần!”** Cái khác nhau giữa chúng ta đó là **“dậy mà đi”**, và chỉ có những người tin vào bản thân mới dám dậy mà đi thôi!

*“Trong đời có một điều tệ hại hơn thất bại,
đó là không dám thực hiện”. (Raymond de st. Laurent).*

5. LÀM CHỦ BẢN THÂN

“Chiến thắng là một bông hoa khắt khe

Không dành cho tất cả các mảnh đất,

Nó chỉ nở dưới ánh mặt trời của ý chí”. (Raymond de st.Laurent)

Như ngựa có cương, như thuyền có lái, thì người ta mới có thể điều khiển theo ý muốn được. Mỗi người đều cần biết mình muốn gì, đời mình đi về đâu. Ước muốn thì tốt lành và cao đẹp, nhưng không phải chúng ta muốn là có thể làm được như ý, vì chính trong bản thân mình, chúng ta còn có nhiều lực đối kháng đến nỗi thánh Phaolô, một vị tông đồ siêu quần bậc nhất như thế mà vẫn phải trần trụi chiến đấu với bản thân và Ngài đã nói lên một điều mà ai trong chúng ta cũng đã từng cảm nghiệm: *“Điều tôi muốn, tôi lại không làm, mà tôi lại làm điều tôi không muốn...”*

Thật vậy, con người có thể làm chủ phần nào thiên nhiên, thống trị người khác, nhưng thắng bản thân mình, làm chủ và điều khiển nó có lẽ là điều cần nhiều nỗ lực nhất.

Làm chủ bản thân là biết điều khiển mình; biết điều tiết mọi sự cho quân bình, đúng mức; biết khi nào cần tiến hay lúc nào nên lùi; biết dừng đúng lúc hay khi nào khoan, khi nào nhanh, khi nào cần chậm lại, có khi cần tạm dừng nhưng nhiều phen phải chạy nước rút... ngay cả nhiều lúc cần biết trở lui và bắt đầu lại...

Làm chủ bản thân là một đặc nét của người trưởng thành, biết lèo lái đời mình theo ý muốn và hướng về CHÂN THIÊN MỸ, nếu không chúng ta có thể hành động theo bản năng và vì thế, dễ trở nên một kẻ bốc đồng, sống vô định hướng và sống như những con rối bị điều khiển bởi nhiều lực nội tại mâu thuẫn. Đời chúng ta sẽ đi về đâu?

Làm chủ bản thân là làm chủ suy nghĩ, cảm xúc và hành vi; làm sao cho có sự hòa hợp cân đối giữa tiếng nói của lý trí và con tim. Lắm lúc chúng ta thường để mình rơi vào những trạng thái cảm xúc vô ích, mà quên đi việc dùng nó để khơi dậy tiềm năng... **cảm xúc là một năng lực**, nếu điều khiển nó sẽ làm cho đời mình thêm phong phú, cuộc đời như một khu vườn đầy hoa

thơm cỏ lạ. Cảm xúc có thể ví như lực của nước, dùng đúng sẽ đem lại nhiệt điện, và sự tươi mát cho con người và hoa màu cây trái, nếu không điều khiển được, nước sẽ là lực tàn phá, lũ lụt hủy hoại sự sống con người và thiên nhiên, cùng với thành quả đầy công lao của con người... Người biết làm chủ mình là người có thể chọn cho mình cảm xúc mình muốn. **Siêu thắng và chuyển hóa cái tầm thường trở nên những điều giá trị cho cuộc sống.** Những áng thơ hay, những khúc nhạc tuyệt vời hay những tác phẩm nghệ thuật lừng danh há chẳng phải là thành quả của những phút cảm xúc dâng trào đó sao?

Làm chủ bản thân sẽ giúp chúng ta sử dụng tối đa những tiềm năng của mình để đem lại lợi ích trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, những khả năng mà trời đã phú cho con người một cách hào phóng, mà cho đến nay chúng ta có thể còn đang để nó ngủ yên. **Làm chủ bản thân là có thể chế ngự được các sự kiện trong cuộc sống**, thay vì để cho hoàn cảnh và các sự kiện chế ngự mình.

Mỗi người chúng ta trong đời lắm lúc có những cơ may, hay hoàn cảnh thuận lợi; những người bản lĩnh thường nắm bắt ngay được nó, còn những người yếu đuối thì để cho nó qua đi. Những người không làm chủ bản thân thì cũng sẽ không làm chủ được số phận, trái lại đôi khi còn tự biến mình thành nạn nhân của chính mình. Những người **biết làm chủ bản thân thường sống với ý chí, nghị lực**, họ đấu tranh với những khó khăn và vượt qua trở ngại, nhờ làm chủ chính mình. Còn người mềm yếu thường tự để cho đời mình cuốn lôi và trôi dạt về bến bờ vô định.

Nếu tỉnh thức và suy gẫm chúng ta có thể nhận ra trong nhiều tình huống, chúng ta có thể làm tốt hơn, nhưng vì chúng ta thiếu sức mạnh của ý chí để kìm hãm những thúc đẩy tức thời, những lôi cuốn của bản năng và áp lực bên ngoài. Có khi chúng ta không thắng được tính nhút nhát, mặc cảm hoặc những nỗi sợ hãi do định kiến, do kinh nghiệm thất bại trước đó làm tê liệt và yếu mềm. Chúng ta không tự chủ được mình và để cho những lực tiêu cực cuốn hút mình theo.

Trở về với tuổi thanh thiếu niên.

Biết bao nhiêu bạn trẻ đã đánh mất, bán rẻ hay làm hỏng đời mình vì:

- lao vào con đường nghiện hút chỉ vì **không thẳng nổi** những lời khích bác, thách thức của bạn bè.
- lao vào tình dục vì **không thẳng nổi** những sự tò mò hay cảm xúc dâng trào hoặc những ham muốn nhất thời.
- bỏ bê việc học vì không thẳng nổi tính ươn lười và sự chán nản mệt mỏi khi phải cố gắng.
- không làm việc hay học hành, bỏ cuộc trước những thách đố của trách nhiệm vì **không thẳng nổi** những tháng ngày kham khổ hoặc sự đơn điệu và độ dài của thời gian.
- dễ dàng buông xuôi trước những khó khăn, nghịch cảnh hay thất bại, hoặc những đòi hỏi của bốn phận, của chữ nhân, chữ tín...

Muốn tạo nên những con người biết làm chủ bản thân, là chuyện đường dài, mong các bạn trẻ **ý thức và bắt đầu sớm tiến trình giáo dục bản thân**. Chúng ta cần chuẩn bị cho chính mình một đời sống kỷ luật và điều độ. Một sự tập luyện dai bền sẽ tạo những nếp sống, nếp nghĩ và hành động vững chắc và tích cực.

Làm chủ bản thân bắt đầu bằng làm chủ những cách nghĩ của mình, là tạo cho mình một cái “**thẳng**” hay cái “phanh”, đồng thời tự tập cho chúng ta:

- biết suy nghĩ trước mỗi chọn lựa lớn nhỏ trong ngày và trong đời. “biết dừng khi thấy mình lạc lối...”.
- biết thôi không nói thêm một lời, hút thêm một điếu thuốc hay uống thêm một ly bia,
- biết từ chối một cuộc hẹn hò hay một lời mời mọc mà mình cảm thấy bất an,
- có thể ngưng một cuộc trò chuyện vô bổ hay dừng xem truyền hình khi nó đang hồi gay cấn để học bài hay làm một bốn phận cần thiết,
- tập thói quen phân tích lợi - hại khi làm hay nói một điều gì,...

Làm chủ bản thân là tập ý thức và điều khiển những cảm xúc đang tràn ngập trí lòng. Trước những cơn xúc động mạnh mẽ, tốt hơn chúng ta đừng nói gì hết, đừng viết gì hết, đừng quyết định điều gì. Nói cách khác, chúng ta tạm thời ngưng lại những hành vi cụ thể đang bị ảnh hưởng tai hại của những cơn xúc động...

- Sự im lặng giúp ổn định sự thẳng bằng nội tâm và sự phán đoán và chúng ta

sẽ trở nên sáng suốt và khách quan hơn...

- Nếu chịu khó suy nghĩ, ta sẽ tìm được cho mình một cảm giác tự tin.

Làm chủ bản thân đòi buộc mỗi người “*Cần phải suy nghĩ, và **đừng vội gặt lúa non**, để phải cầm chắc sự thất bại. Đối với những người không làm chủ được bản thân họ dễ thất bại, và rồi sự thất bại ấy sẽ chìm họ vào sự suy sụp tinh thần*”. (Raymond de St. Laurent)

Tập làm chủ bản thân là tập trầm tĩnh, vì trong sự trầm tĩnh chúng ta có thể dễ nhận thấy bản thân và kiểm soát mình hơn. Sự trầm tĩnh có được chính là một sức mạnh. Nó ngăn không cho nguồn nghị lực của chúng ta bị phân tán và bị tiêu hao một cách vô ích.

“Kẻ nào có sự trầm tĩnh và sự suy nghĩ, kẻ ấy luôn chiến thắng”.

Làm chủ bản thân qua việc tập luyện thói quen “*Luôn chuẩn bị sẵn cho mình những điều kiện để đối phó với những khó khăn có thể gặp phải, vạch cho mình thái độ ứng xử phù hợp với mỗi tình thế*.” (Raymond de st. Laurent).

Tập làm chủ bản thân là tập chịu đựng những trái ý, những thiếu thốn, chấp nhận những điều không thuận lợi, tập kiên trì, làm việc đến cùng với tinh thần trách nhiệm dù sự việc xảy ra không như dự tính hay lòng mong muốn.

Còn các bạn trẻ, các bạn vui lòng dừng lại đôi phút, suy nghĩ xem các bạn đang cần tập luyện gì đây để có thể trở nên những người biết làm chủ bản thân??? Sống trọn vẹn cuộc đời một cách có giá trị và là những giá trị lâu bền.

HẾT