

Sự chân thật

[Xem bài viết này trên Việt Báo - http://vietbao.vn](http://vietbao.vn)

Sự chân thật là uy lực, là sức mạnh, là nguồn lực nội tại cung cấp các phương pháp giúp tâm trí, tình cảm và đời sống tinh thần của ta được lành mạnh.

Sự hài lòng đến khi một người sống bằng sự trung thực và giản dị. Hài lòng nghĩa là ta vượt qua những ham muốn phù du. Người ta nói rằng, bạn có thể nhận định được sự chân thật của một người thông qua mức độ hài lòng của người đó.

Để phát triển nội lực, ta cần trung thực. Trung thực nghĩa là áp dụng được sự chân thật trong cuộc sống hàng ngày. Không có sự trung thực, ảo tưởng sẽ thống trị. Càng nhiều ảo tưởng, ta càng trở nên yếu đuối.

Dù có nhiều kiến thức đến đâu đi nữa, nếu không trung thực, ta vẫn không thể nhận thấy rằng cần phải nhìn vào nội tâm để tìm thấy những điều cần thay đổi. Sự trung thực hướng ta tập trung chú ý vào chính mình thay vì chú ý vào người khác.

Nơi đâu có sự trung thực thì sẽ không có sự lười biếng, nỗi sợ hãi hay sự lệ thuộc. Lười biếng là sự bám víu vào những gì nhàn hạ, vào những cách suy nghĩ tối giản hóa mọi việc miễn sao cho tiện lợi. Không có một khát vọng thay đổi! Ý thức không vươn đến tầm cao được là do ý thức cứ mãi mê với những lề thói quen thuộc của nó.

Sợ hãi đơn giản chỉ là thiếu hiểu biết. Lệ thuộc dẫn đến sợ hãi. Đôi khi ta thấy sợ chỉ vì có điều gì đó không quen thuộc. Khi trung thực, người ta sẵn lòng thay đổi, bởi sự yên tâm của họ không phải do họ tuân theo những quy chế hay những tiêu chuẩn của xã hội mà xuất phát từ sâu trong nội tâm. Những người chân thật biết rằng khi thay đổi, họ không thể mất gì, thậm chí còn có thể học hỏi thêm.

Một người càng bị lệ thuộc vào một khuôn mẫu suy nghĩ, vào một người nào đó hay một vai trò nào đó thì càng sợ bị mất mát. Họ không biết rằng sự yên tâm do lệ thuộc mang lại chỉ là sự ảo tưởng. Thực tế cuộc sống cho thấy, bất cứ điều gì đến với ta từ bên ngoài đều có thể biến mất bất kỳ lúc nào. Lúc đó, ta sẽ neo vào đâu? Nếu không trụ lại với cái tâm, ta sẽ chịu thống khổ.

Sự lệ thuộc không tạo nên một quan hệ tốt đẹp. Nó tạo nên sự ràng buộc. Nghĩ rằng có một ai khác có thể làm ta hoàn toàn hài lòng thì phi lý như việc mò kim đáy bể! Không có sự thành thật trong một quan hệ dựa vào sự lệ thuộc. Đó là lý do vì sao lại có sự sợ hãi và bất mãn. Chúng ta phản ứng quá đáng, tưởng tượng thêm và rồi chuyện bé xé ra to.

Sự lười biếng, sợ hãi và lệ thuộc thường được biểu lộ qua một vài cụm từ quen thuộc: "Tôi không thể", "Tôi không biết", "Tôi không hiểu", "nên", "có thể", "đôi khi", "không bao giờ", "có lẽ", "ngày mai", "sang năm tới"... Đây là những cách nói chúng ta dùng để biện hộ cho mình hay để trì hoãn mọi việc. Thái độ này chẳng bao giờ mang lại sức mạnh cho ta.

Thông thường, nội lực mang lại ngoại lực để biến suy nghĩ thành hành động. Người có nội lực nhìn sự việc từ xa trong một bối cảnh chung. Cách nhìn này giúp ta có thể giải quyết sự việc hiệu quả hơn.

Nguồn: Tư duy tích cực - First News và NXB Văn Hóa Sài Gòn

Việt Báo