

CÓ MỘT CUỐN SÁCH MANG TÊN MÌNH

Tôi đã từng hoài nghi về tương lai!



Nhiều khi em tự hỏi:

- Em là ai giữa cuộc đời này?

- Có phải em đang sống cuộc đời của chính mình?

- Sao em mãi không thể thoát ra được việc so sánh mình với người khác? Điều đó khiến em mệt mỏi và luôn bị ám ảnh.

- Sao em lúc nào cũng cảm thấy bức bối? Nhiều khi em muốn hét lên. Em thật sự chưa bao giờ cảm thấy có niềm tin vào chính mình.

- Có nhiều khi em không biết mình muốn gì, trở thành ai trong tương lai. Em cảm thấy rất hoang mang.

- Có phải em đã sai ???

...

Đó là những câu hỏi mà các em học sinh đã gửi đến chuyên mục tham vấn tâm lý. Chúng ta nhận ra vấn đề ở đây chính là các em đang hoang mang trên hành trình tìm kiếm một nhân vị để trưởng thành. Ở tuổi các em, sự khó khăn trong việc định hình một hướng đi cho tương lai là điều rất thường xuyên xảy ra. Nếu không có sự định hướng đúng đắn thì các em dễ dàng rơi vào hoang mang, đôi khi lạc lối. Để giúp các em vượt qua những khó khăn đó, chuyên mục tham vấn tâm lý kỳ này xin gửi đến các em bài viết:

CÓ MỘT CUỐN SÁCH MANG TÊN MÌNH.

Mỗi người chúng ta sinh ra, lớn lên và trưởng thành đều mang một giá trị riêng, không sao chép, không lẫn lộn với bất kỳ ai khác. Giống như một cuốn sách vậy, mỗi cuốn

sách có một nội dung riêng, có những nút thắt, những diễn biến, những kết quả riêng; giản đơn hay phức tạp, nông cạn hay sâu sắc, hấp dẫn hay nhàm chán, ... đều do những con chữ, hình ảnh ở từng trang sách mà mỗi tác giả tạo nên, không ai giống ai. Cho nên, chúng ta hãy mặc định rằng, giống như một cuốn sách, chúng ta có một giá trị mà không thể tìm ở bất cứ cá nhân nào khác, một giá trị độc đáo. Đó là giá trị được tạo nên bởi từng con chữ và từng hình ảnh mà mỗi người dày công thiết kế trong cuốn sách mang tên mình. Nếu hiểu như vậy thì chúng ta sẽ biết trân quý từng trang, từng ngày trên hành trình sống và yêu thương; sẽ không bao giờ ta có thể viết những dòng chữ hời hợt, nông cạn, đả bôi hay vẽ những mảng màu nhem nhuốc, xấu xí, tăm tối lên trang sách đời mình. Nói về vấn đề này, giáo sư Jack Canfield - nhà nghiên cứu tâm lý giáo dục và cũng là một nhà kinh doanh nổi tiếng người Mỹ - cho rằng: *“Chỉ có duy nhất một người phải chịu trách nhiệm cho chất lượng cuộc sống của bạn, người đó chính là bạn.”* Điều này lý giải vì sao người càng có trách nhiệm với cuộc sống của chính mình sẽ càng hạnh phúc. Cũng giống như việc gieo một hạt giống, nếu trách nhiệm cho việc nảy mầm, đơm hoa và kết trái được quan tâm sâu sắc thì ngay khi còn là một hạt giống, nó đã được chọn lọc một cách kỹ càng, thậm chí là được nâng niu, trân trọng. Và như vậy, hạt giống gieo xuống sẽ mang một mầm sống trọn vẹn và đủ đầy. Ngày đơm hoa, kết trái sẽ đến trong tương lai đầy ánh sáng của niềm tin và hy vọng.

Vậy vấn đề quan trọng là chúng ta cần làm gì để xây dựng một nền tảng mang dấu ấn nhân vị của chính mình từ đó tạo lập một nội dung thể hiện giá trị thực sự cho cuốn sách mang tên mình. Đây là một câu hỏi cần phải có những định hướng đúng đắn trước khi trả lời.

Trước tiên, chúng ta cần hiểu khái niệm giá trị bản thân, đó chính là những điều chúng ta hướng đến với một niềm tin sâu sắc rằng bằng một cách nào đó nó có thể đem lại cuộc sống hạnh phúc cho chúng ta. Hay nói một cách rõ ràng hơn, đó là những gì chúng ta xây dựng để mang lại cho chính mình những bước chân vững vàng. Kể cả khi đứng trước bóng tối, sợ hãi, thất bại thì chúng ta vẫn tin rằng mình sẽ vượt qua. Điều đó có tác dụng lan tỏa những thông điệp tích cực cho cuộc sống.

Từ việc hiểu giá trị bản thân chúng ta bắt đầu hành trình xây dựng nội dung ý nghĩa cho những trang sách đời mình. Nếu là một nhà khoa học, nhà tâm lý học, nhà văn, nhà kinh tế, nhà chính trị... chân chính thì việc sao chép một ai khác để trở nên lung linh là một việc tối kị. Chính vì vậy, trang sách đời mình viết lên phải là câu chuyện của chính mình, kể cả niềm vui hay nỗi buồn, thất bại hay thành công thì đó cũng là của riêng bản thân ta. Từ đó, ta có thể đi đến kết luận: việc nhìn vào cuộc đời của người khác để bắt chước hay để so sánh, hơn thua là một việc tối kị. Nó sẽ tước đoạt hạnh phúc mà chúng ta khát khao vươn tới, bởi ngay lúc đó ta sẽ rơi vào trạng thái hoang mang về giá trị bản thân. Tất cả khái niệm về hạnh phúc sẽ không còn có giá trị thực sự.

Sau khi thiết lập nội dung, chúng ta sẽ bước vào hành trình chọn lọc ngôn từ và màu sắc, đường nét để hoàn thiện từ trang đầu cho đến trang cuối cùng của cuốn sách mang tên mình. Đây là một việc hết sức quan trọng và tốn rất nhiều thời gian lẫn tâm huyết. Như một nhà văn, một họa sĩ chân chính, chúng ta hãy chọn những gì cảm thấy phù hợp nhất với bản thân. Hãy chọn lựa thật cẩn trọng và kỹ càng bằng cách lắng nghe tiếng nói tự sâu thẳm trong trái tim mình. Hãy soi mình trong tất cả những chiếc gương của tâm tư, tình cảm, ước mơ, khao khát, niềm tin ... để viết. Hãy đặt mình trong tất cả mọi cảnh huống của cuộc đời, của cha, của mẹ và của cả tha nhân để ngày càng hiểu thấu sâu sắc hơn về giá trị của hai tiếng CON NGƯỜI.

Nếu trong một khoảnh khắc nào đó, chúng ta cảm nhận bóng tối bao trùm những trang sách, hãy hướng về phía có ánh sáng. Hãy kiếm tìm bất cứ ở đâu, bất cứ góc ngách nào, dù chỉ một sợi sáng mong manh cũng là niềm hy vọng để ta hướng về. Nếu không thể tìm thấy bên ngoài, hãy nhìn vào chính mình, trong chiều sâu tâm cảm, trong vô thức hay thậm chí là tiềm thức. Hãy tin rằng trong cõi sâu tâm hồn ta vẫn còn những tia sáng. Tìm kiếm và hy vọng, chúng ta chắc chắn sẽ nhận ra rằng ánh sáng trong ta chưa bao giờ lụi tắt dù trong bất kì hoàn cảnh nào. Đó chính là một phần của giá trị bản thân mà chúng ta đã khái niệm ở trên.

Và để cuốn sách mang tên mình thật sinh động, chúng ta cần những mảng màu của sự tưởng tượng bay bổng trong tâm thức hồn nhiên. Hãy bắt đầu tô điểm bằng những hình

ảnh của ấu thơ, của hoa lá, của bầu trời, những dòng sông và những áng mây. Hãy lặng ngắm không gian bằng một đôi mắt trong trẻo, hãy lắng nghe cuộc sống bằng tâm hồn dịu dàng và bao dung, hãy đón nhận, nâng niu vạn vật bằng đôi bàn tay êm ái, vỗ về. Hãy để những rung động là muôn thuở...

Các em học sinh thân mến!

Hãy bắt đầu hành trình viết lên cuốn sách cuộc đời mình nhé! Sẽ thật hạnh phúc nếu chuyên mục tham vấn tâm lý có thể đọc được những cuốn sách tuyệt vời của các em! Chúc các em luôn tin vào chính mình và tìm thấy ý nghĩa thực sự khi viết lên cuốn sách mang tên mình!

Nguyễn Khuyến, 21/5/2021

Giáo viên phụ trách

Phan Thị Mỹ Huệ