

Làm đẹp tâm hồn bằng những niềm tin sống động

Trần minh Đức

Con người chính là niềm tin của họ (Anton Tchekhov). Tất cả mọi hành động của chúng ta đều dựa trên những niềm tin trong tâm hồn của chúng ta. Từ việc phân định điều phải điều trái đến việc quyết định thái độ cũng như hành động của mình, ai ai cũng dựa trên niềm tin của bản thân mình. Có những người luôn luôn lấy trí thức, lấy khoa học làm căn cứ cho mọi hành động của mình ; nhưng chẳng qua là họ có niềm tin tuyệt đối vào những kiến thức cũng như phương pháp luận của họ và chẳng may cho họ là những thứ đó thông thường luôn luôn tiến hoá. Có những người luôn luôn lấy cái lợi làm căn cứ, cái gì trái với lợi ích của họ hay của những người chung lợi ích với họ thì không chấp nhận ; nhưng chẳng qua khi họ ủng hộ một việc gì là do họ tin rằng việc ấy có lợi cho họ, trong khi đó nhiều khi việc đó lại gây ra những cái hại lớn lao về sau cho bản thân họ, chẳng hạn như những người nghèo khổ đã ủng hộ cách mạng vô sản vì tin tưởng rằng có lợi cho họ, sau khi cách mạng vô sản thành công thì họ lại càng nghèo khổ hơn thì đã quá muộn. Có những người lý tưởng hoá niềm tin của mình, cho rằng tất cả những niềm tin khác đều là sai lầm, tội lỗi chẳng hạn như người khủng bố giết hại thường dân vô tội vì họ tin tưởng rằng họ đang thi hành ý của Thượng đế và họ sẽ trở thành “thánh tử vì đạo” sau khi hoàn tất công tác.

Như vậy, niềm tin chính là nội dung của tâm hồn, và trong cuộc sống nếu thiếu niềm tin thì không những tâm hồn sẽ vô cùng nghèo nàn và trống rỗng, mà sức khoẻ vật chất và tinh thần cũng dễ bị suy thoái. Hơn thế nữa, người sống thiếu niềm tin hay hoang mang dao động, dễ rơi vào những cạm bẫy trong đường đời, dễ trở thành kiêu căng vô lối khi thành công, mê tín dị

đoan khi thất bại. Trái lại, nhiều khi những niềm tin không còn phù hợp với hoàn cảnh thiên nhiên và xã hội chung quanh thì lại trở thành những bức tường vô hình giam hãm tâm hồn con người, tạo ra những đau đớn vô ích ; những hành động đi ngược lại dòng tiến hoá của lịch sử ; chẳng hạn như niềm tin cố định “phải áp dụng chuyên chính vô sản thì mới xây dựng được một xã hội nhân bản” đã tạo ra hàng trăm triệu nạn nhân vô tội. Khi niềm tin trở thành những giáo điều bất biến, những niềm tin cố định, không có tính chất tiến hoá, thì sẽ thúc đẩy con người đi ngược lại với trào lưu tiến hoá của nhân loại.

Nói một cách khác, giá trị của cuộc sống chính là giá trị của những niềm tin, và nếu muốn luôn luôn sống trong hạnh phúc, chúng ta cần xét lại những niềm tin cố định, phát triển và củng cố những niềm tin sống động. Việc xét lại những niềm tin cố định phụ thuộc vào những niềm tin sẵn có trong tâm hồn chúng ta, nhưng việc phát triển và củng cố những niềm tin sống động thì ai ai cũng có thể tìm hiểu và thực hành để cải thiện đời sống của bản thân mình. Chúng ta thử bàn đến một vài niềm tin sống động sau đây:

1) Cảnh nào cũng có cái hay.

Chúng ta thường nghe nói:

*Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu
(trích Kiều)*

Quan điểm đó không giúp gì cho ta thoát cảnh khó khăn mà có thể nhấn chìm ta trong những cảm xúc tiêu cực một cách vô ích. Thực ra hoàn cảnh nào cũng có những mặt tích cực và tiêu cực của nó, chỉ cần thay đổi quan điểm là ta có thể thay đổi tình trạng tâm lý của mình, chẳng hạn trời mưa làm cho người thành phố không hoạt động ngoài trời được nên cảm thấy

buồn bã nhưng lại làm cho nhà nông vui mừng vì nghĩ đến sự phát triển của cây cỏ (mưa lúc nào mát mát lúc đó). Trời mưa là một hiện tượng thiên nhiên, buồn hay vui là tùy quan điểm cá nhân. Có người nêu câu hỏi:

-Tôi sống ở thành phố, phải chăng cảnh trời mưa rõ ràng là đeo sầu phải không ?

Sự thực ra dù sống ở thành phố, cảnh trời mưa vẫn có cái hay, chẳng hạn như:

-Nhờ trời mưa nên cỏ cây xanh tốt làm tăng vẻ đẹp thiên nhiên khắp nơi.

-Trời mưa làm sạch bầu không khí chung quanh ta.

-Trời mưa làm hộ ta việc tưới nước sân cỏ sau nhà.

-Trời mưa tạo dịp gia đình sum họp đầm ấm.

-Trời mưa tạo dịp cho ta sắp xếp nhà cửa gọn gàng ngăn nắp hơn.

-v.v...

Cứ tiếp tục suy nghĩ như vậy, ta sẽ quên mau những mặt tiêu cực của cảnh trời mưa. Tiếp tục nhận định các mặt tích cực của mọi hiện tượng xảy ra chung quanh, ta sẽ dần dần phát triển được niềm tin sống động “cảnh nào cũng có cái hay” trong tâm hồn ta.

Ngay trong những hoàn cảnh mà đa số loài người cho là không chấp nhận được chẳng hạn như chẳng may bị sống trong “địa ngục của trần gian”, nhiều người vẫn giữ được tự do tư tưởng, vẫn trui rèn được sức mạnh tinh thần v.v...

Lịch sử đã để lại cho chúng ta hàng muôn vàn gương sáng, biết bao nhiêu người bị tật nguyền lại trở thành những thiên tài, ích quốc, lợi dân. Hoàn cảnh càng khó khăn thì con người càng được trưởng thành hơn. Những anh hùng thực sự của nhân loại thường xuất thân từ những hoàn cảnh oái ăm.

Nói tóm lại dù ở trong hoàn cảnh nào, chúng ta cũng có thể tìm thấy những mặt có lợi cho mình để vươn lên. Từ quan điểm đó, nếu chúng

ta tiếp tục vận dụng các mặt tích cực của mọi hoàn cảnh để đạt được những mục tiêu mà mình mong muốn, dần dần quan điểm đó sẽ biến thành một niềm tin. Nhưng đó không phải là một niềm tin cố định. Trái lại, chúng ta phải luôn luôn vận dụng hoàn cảnh mới, vì vậy niềm tin đó luôn luôn sống động, luôn luôn thích ứng với mọi hoàn cảnh chung quanh. Sự củng cố niềm tin sống động này sẽ đem lại cho chúng ta nhiều cơ hội để thực hiện cuộc sống của chính mình thành công hơn, hạnh phúc hơn.

2) Thất bại là mẹ thành công.

Chúng ta thường được an ủi mỗi lần thất bại rằng “thất bại là mẹ thành công”, nhưng sao mỗi lần thất bại thì lại cảm thấy phải chăng đó chỉ là một cách để an ủi của thân nhân.

Thực ra nếu chúng ta suy nghĩ kỹ hơn thì chúng ta thấy rằng tất cả những thành công lớn đều phải có sự tích lũy kinh nghiệm của những thất bại trong quá khứ. Không có thất bại thì chúng ta không học được những kinh nghiệm quý báu. Nghe người khác kể lại kinh nghiệm bản thân của họ, câu chuyện vào tai này thường sẽ đi ra ở tai kia ; nhưng nếu là những kinh nghiệm , những đau đớn của bản thân thì khó mà chúng ta quên được. Chỉ có sự khác biệt giữa người này với kẻ khác là cùng một thất bại, người này để cho những cảm xúc tiêu cực xói mòn tinh thần và thể chất của mình, trong khi kẻ khác lại biến hoá được những cảm giác đó thành kinh nghiệm, thành vũ khí cho những sự đấu tranh trong tương lai. Nói một cách khác, đối với một số người thì sự thất bại chỉ là một sự thua thiệt đơn thuần, nhưng đối với những người khác thì đó lại là dịp để học hỏi kinh nghiệm, để trưởng thành hơn, để chuẩn bị cho những thành công to lớn hơn trong tương lai.

Như vậy chúng ta có thể biến lời an ủi “thất bại là mẹ thành công” thành một quan niệm sống, để dần dần trở thành một phương tiện hóa giải hữu hiệu các cảm xúc tiêu cực mỗi khi thất bại. Phương tây, có người cho rằng nên xoá bỏ hẳn phạm trù “thất bại” bằng cách thay thế bằng phạm trù “kết quả” (Anthony Robbins). Mọi

hành động của chúng ta đều mang lại kết quả, có những kết quả mang lại lợi ích trước mắt mà chúng ta thường gọi là thành công, có những kết quả không mang lại lợi ích tức thời nhưng về sau lại mang lại lợi ích gấp bội lần vì những kinh nghiệm ta rút tía được từ những kết quả đó.

Cùng diễn tả một ý tưởng giống nhau nhưng thành ngữ phương đông “thất bại là mẹ thành công” không cần phủ định phạm trù “thất bại” mà lại biến nó thành một tiêu biểu sâu xa hơn “là mẹ thành công”.

Từ thành ngữ của cha ông để lại, tiếp tục quan sát mọi hiện tượng xảy ra chung quanh, chúng ta có thể biến thành ngữ đó thành một quan niệm vững chắc về cuộc sống, rồi dần dần trở thành một niềm tin trong tâm hồn chúng ta. Nhưng đó không phải là một niềm tin cố định vì ta luôn luôn cần rút tía những kinh nghiệm từ mọi thất bại trong cuộc sống để biến nó thành những thành công lớn hơn. Vì vậy niềm tin đó là một niềm tin sống động, luôn luôn thúc đẩy ta tiến bộ hơn, lão luyện hơn, thông thái hơn, hạnh phúc hơn, v.v...

3) Tình yêu là nguồn sống của tâm hồn

Chúng ta thường lầm lẫn tình yêu với sự mù quáng, lầm lẫn cho rằng tình yêu xuất phát từ con tim, lầm lẫn tình yêu với sự ích kỷ, rồi rên rỉ:

Nếu biết rằng yêu là đau khổ !

Chúng ta cũng thường lầm lẫn khi cho rằng khi xử dụng lý trí nhiều thì con người ít tình cảm, vì lý trí là do não bộ điều khiển trong khi tình cảm là do sự rung động của trái tim.

Khoa học đã chế tạo ra được tim nhân tạo từ lâu, đã thành công trong việc ghép tim, nhưng vì tập quán lâu đời, đa số mọi nền văn hoá đều dùng trái tim để tiêu biểu cho tình yêu.

Tình yêu và lý trí đều là kết quả của sự vận động của não bộ chúng ta. Tình yêu mù quáng thực ra chỉ là một phản ứng tự phát của những

nhu cầu sinh lý và tâm lý, một khi những nhu cầu này không được đáp ứng thì sẽ tạo ra trạng thái tâm lý tuyệt vọng, đau khổ. Loại tình yêu này cũng từng được một số các tâm hồn nghệ sĩ ca tụng và lãng mạng hoá. Trong loại tình yêu này con người lại thường hay lầm lẫn tình yêu với lòng ích kỷ và sự chiếm đoạt, nên khi tình yêu không được đáp ứng có thể trở thành thù hận. Loại tình yêu này thường mâu thuẫn với lý trí của người trong cuộc, biết là lầm vẫn cứ yêu, biết là sai vẫn cứ yêu, càng yêu thì càng xa rời thực tế;

*Aó nàng vàng anh về thương hoa cúc
Aó nàng xanh anh mến lá sân trường
(thơ Nguyễn Sa)*

Tình yêu nước cực đoan (không phải tình yêu nước giả hiệu của những người đòi độc quyền yêu nước), tình yêu dân tộc cực đoan cũng có thể xếp chung vào loại tình yêu này, nghĩa là người đang yêu thường lẫn lộn với lòng ích kỷ của bản thân mình.

Vì chỉ là phản ứng tự phát của những nhu cầu sinh lý và tâm lý nên loại tình yêu này tuy có thể làm cho tâm hồn rung động, phấn khởi hoặc tê liệt, nhưng không phải là nguồn sống của tâm hồn.

Khi tình yêu là sản phẩm của lý trí, là những phản ứng tự giác trước những nhu cầu sinh lý và tâm lý thì tình yêu vẫn không mất đi tính lãng mạng mà còn thêm tính sáng tạo,

*Sợ thơ tình không đủ nghĩa yêu đương
Anh pha mực cho vừa màu áo tím
(thơ Nguyễn Sa)*

Hơn thế nữa, loại tình yêu này không những không có quan hệ gì đến tính ích kỷ, mà lại liên quan mật thiết với tính vị tha, lòng bác ái, đức từ bi. Loại tình yêu này mang lại sự rung động cho tâm hồn nhưng không bao giờ làm tâm hồn tê liệt, không bao giờ làm tâm hồn đau khổ.

Với loại tình yêu này, con người mong muốn cho người mình yêu được hạnh phúc mà không kèm theo bất cứ điều kiện nào.

Loại tình yêu này giúp cho tâm hồn ta mở rộng, lớn lên gấp bội phần, giúp ta có thể tha thứ được kẻ thù, cảm hoá được người tội lỗi cải tà quy chánh.

Loại tình yêu này còn giúp chúng ta có được sự an lạc trong tâm hồn, sự sáng suốt của trí tuệ, sự can đảm trong việc thực hiện những gì mình mong muốn.

Nói tóm lại tình yêu thực sự không thể là tình yêu mù quáng mà phải là sản phẩm của lý trí, phải hoàn toàn đối lập với lòng ích kỷ, phải phù hợp với lòng bác ái, đức từ bi.

Như vậy, tình yêu không những đem lại sự rung động, tính lãng mạn cho tâm hồn mà còn trở thành nguồn sống của tâm hồn.

Quan niệm này giúp cho chúng ta luôn luôn cố gắng dùng lý trí để loại tính ích kỷ ra khỏi tình yêu, để dần dần tiến tới tình yêu vô điều kiện, nguồn sống vô tận của tâm hồn. Với thời gian, dần dần quan niệm đó sẽ biến thành một niềm tin. Nhưng đó không phải là một niềm tin cố định mà là một niềm tin sống động, luôn luôn thúc đẩy ta yêu cuộc đời, yêu đất nước, yêu dân tộc, yêu nhân loại, yêu thiên nhiên v.v...

4) Việc làm là một trò chơi.

Những ảnh hưởng lâu đời từ thời chế độ nô lệ đến chế độ phong kiến, của sự bóc lột sức lao động của người khác của giai đoạn đầu tiên của sự phát triển tư bản chủ nghĩa, của sự thiếu ăn, thiếu mặc, sự nghèo nàn lạc hậu, sự cưỡng bức lao động khổ sai trong các cuộc cách mạng vô sản v.v... làm cho đa số nhân loại còn có nhiều thành kiến về sự làm việc.

Ngay khi sống ở xã hội kỹ nghệ hoá cao, đa số vẫn còn gọi chuyện đi làm là “đi cày”, nghĩa là vô cùng nặng nhọc và chẳng có gì hứng thú.

Nhưng nếu chúng ta thử so sánh giữa việc làm và trò chơi thì chúng ta thấy có những điểm giống nhau sau đây :

- xử dụng khả năng thể chất và tinh thần để hoàn thành một kết quả.
 - phải tôn trọng một số quy định thích ứng.
 - phải kết hợp với hành động của người khác.
 - phải có những dụng cụ thích hợp.
 - v.v...
- và những điểm khác nhau:



- Làm việc thường có thù lao, nhưng nhiều trò chơi hiện nay chẳng hạn như đá banh trong đội tuyển quốc tế thì thù lao lại lớn hơn gấp bội.
- Trò chơi thường có tính cách tự nguyện, nhưng ngày nay số người tình nguyện làm việc không công cũng càng ngày càng tăng.

Sự so sánh chứng tỏ rằng việc làm và trò chơi cũng chẳng khác nhau gì về những điều kiện vật chất để thực hiện. Nhưng từ sự so sánh đó đến quan niệm “làm việc là một trò chơi” là một quá trình tự đấu tranh để có thể nhận thức được những mặt tích cực của làm việc:

- đem lại ấm no cho cá nhân và gia đình;
- cải thiện đời sống vật chất và tinh thần;
- đóng góp cho sự phát triển của xã hội loài người;
- đem lại ý nghĩa cho cuộc sống;
- đem lại sự sáng tạo, một yếu tố quan trọng để tạo nên hạnh phúc của con người;
- đem lại sự thoải mái tâm lý;
- làm việc là thể hiện cho sự sống của một người, cho giá trị cá nhân của người đó;
- làm việc là một sự phối hợp của trí óc và chân tay để hoạt động một cách hữu hiệu; làm việc là hoạt động cần thiết cho trí não và tay chân để

duy trì và phát triển kỹ năng, để tránh bị thoái hoá, đào thải theo quy luật thiên nhiên;

- chỉ có sự làm việc mới phản ánh được giá trị thực của một người. Dù học thức uyên bác, dù bác ái từ bi, nhưng nếu không làm việc thì cũng chỉ là con số không lớn và có khi còn là ký sinh trùng của xã hội. Chỉ có làm việc thì học thức uyên thâm mới có giá trị, chỉ có làm việc thì bác ái từ bi mới thật là từ bi bác ái. Ngược lại thì chẳng qua chỉ là đồng rác trí thức và đạo đức giả. Làm sao ta từ bi bác ái được nếu ta cứ muốn " của người phúc ta", cướp công lao động của người khác để bố thí cho kẻ nghèo chẳng qua chỉ là một sự lừa gạt!;

- làm việc là một yếu tố quan trọng nhất trong đời sống con người. Chỉ trong làm việc con người mới có sáng tạo, mới thực sự sống một cuộc sống cao hơn loài vật.

Từ sự so sánh những điểm tương đồng giữa làm việc và trò chơi, đến nhận thức những mặt tích cực lớn lao của sự làm việc, một số lớn trong chúng ta chưa chắc đã chấp nhận quan niệm rằng làm việc là một trò chơi. Lý do đơn giản là vì chúng ta chưa tách rời được những sự liên kết các sự kiện trong não bộ của chúng ta:

-trò chơi đã được liên kết chặt chẽ với khoái lạc
-làm việc đã được liên kết chặt chẽ với đau khổ

Vì vậy chúng ta phải tìm cách liên kết được sự khoái lạc với sự làm việc chẳng hạn như thấy thích thú khi sáng tạo, vui tươi khi thấy thành quả của việc mình làm v.v...; và liên kết được sự đau khổ với trò chơi chẳng hạn như cảm thấy ê chề nhục nhã khi trở về nhà sau khi thua bạc ở Casino, cảm thấy tự khinh mình sau khi ăn nhậu quá chén, ăn nói bậy bạ, nôn mửa v.v...

Tiếp tục tạo những liên kết đó, chúng ta sẽ dần dần xoá bỏ được những sự liên kết cũ trong phần vô thức của não bộ mình, và chỉ khi đó chúng ta mới có thể quan niệm rằng "làm việc là một trò chơi".

Vận dụng quan niệm đó trong cuộc sống hàng ngày thì chúng ta sẽ có cảm giác khoái lạc mỗi

khi làm việc, và dần dần quan điểm đó sẽ biến thành một niềm tin. Dĩ nhiên đó không phải là một niềm tin cố định mà là một niềm tin sống động vì nó luôn luôn thúc đẩy ta tìm tòi những khoái lạc do sự làm việc mang lại.

5) Mọi thói hư tật xấu là do sự phát triển tâm lý thiếu lành mạnh.

Chúng ta thường nghe nói đến tứ đồ tường, những thói hư tật xấu làm tan nát biết bao gia đình, hủy hoại biết bao nhiêu tài năng, lãng phí biết bao nhiêu cuộc sống.

Những thói hư tật xấu đó thường có tính cách tạo ra sự ghiền, nghĩa là càng ngày nhu cầu càng tăng và nếu nhu cầu không được thỏa mãn thì người nghiện cảm thấy tâm thần bấn loạn, chân tay run rẩy, và trong những trường hợp quá nặng có thể làm chết kẻ ghiền !

Những thói hư đó thực ra bắt nguồn từ những nhu cầu tâm lý rất đơn giản:

-Một đứa trẻ tập hút thuốc (kể cả xì ke ma túy) để tỏ ra là mình trưởng thành hơn bè bạn.

-Một người sau những ngày tháng làm việc cặm cụi đi Casino để tự cho phép mình "hưởng thụ".

-Một người uống rượu để tự cho phép mình "hưởng thụ" hoặc để quên đi những chuyện bực mình.

-Một người chơi cờ để thỏa mãn nhu cầu tâm lý "hưởng thụ hơn người khác".

-v.v...

Sự thỏa mãn những nhu cầu tâm lý đó thường dẫn đến sự gia tăng cường độ của nhu cầu, nên kẻ trong cuộc tiếp tục lún sâu, mất dần sự tự chủ.

Những sự thỏa mãn đó cũng như các hiện tượng khác trong thiên nhiên và xã hội, nghĩa là cũng tuân theo quy luật "những sự biến đổi về lượng sẽ dẫn đến những sự biến đổi về chất", nghĩa là khi số lần thỏa mãn đạt đến một số lượng bão hoà thì sự thỏa mãn nhu cầu tâm lý đơn giản bị biến chất thành "ghiền", nghĩa là

người trong cuộc hoàn toàn mất tự chủ, nếu cưỡng lại thì tâm hồn bấn loạn, tay chân run rẩy v.v... Những lúc tỉnh, nhiều người cũng mong muốn thoát khỏi cái thòng lọng vô hình đó, nhưng nếu không nhận định được những nguyên nhân tâm lý thì chỉ ít lâu sau lại trở về đường cũ vì làm lẫn cho đó là bản chất của tâm hồn mình !

Mọi loại ghiền đều có thể chữa trị bằng cách chữa tận gốc, nghĩa là bằng cách nhận thức các nhu cầu tâm lý đơn giản lúc đầu và vận dụng quy luật “những sự biến đổi về lượng sẽ dẫn đến những sự biến đổi về chất” một cách tự giác để xây dựng một tình trạng tâm lý lành mạnh. Dĩ nhiên nếu bản thân người trong cuộc tham dự tích cực vào sự vận dụng quy luật thì sẽ lành bệnh mau chóng ; thông thường sự giúp đỡ đúng cách của những người thân thuộc và của xã hội rất là cần thiết, đôi khi người ta cũng cần chữa trị bằng các chuyên viên về tâm lý.

Nói tóm lại nguyên nhân của những thói hư tật xấu chính là sự phát triển tâm lý thiếu lành mạnh. Quan điểm này giúp ta dần dần bỏ được những thói hư tật xấu của bản thân mình, giúp ta bớt dần thành kiến đối với những kẻ làm đường lạc lối, giúp ta dần dần tạo được những nhu cầu tâm lý lành mạnh chẳng hạn như tìm được khoái lạc trong sự giúp đỡ những kẻ gặp khó khăn, tìm được hứng thú trong sáng tạo, tìm được sự an lạc của tâm hồn trong những hành động từ bi, bác ái.

Quan điểm này với thời gian sẽ dần dần biến thành một niềm tin. Nhưng đó không phải là một niềm tin cố định mà là một niềm tin sống động luôn luôn thúc đẩy chúng ta trưởng thành hơn về phương diện tâm lý, luôn luôn phát hiện được những khoái lạc tuyệt vời trong sự thỏa mãn những nhu cầu tâm lý lành mạnh.

6) Sống là vận động.

Chúng ta thường làm lẫn cho rằng “sự nghỉ ngơi, sự nhàn hạ” là những thứ bổ ích cho cuộc sống và ai không thường xuyên được hưởng

“sự nghỉ ngơi, sự nhàn hạ” là người không được hưởng phúc.

Dĩ nhiên sau những giờ làm việc căng thẳng, ai cũng cần nghỉ ngơi và khi đó sự nghỉ ngơi đem lại cho ta những cảm giác thoải mái, dễ chịu, yêu đời. Nhưng nếu quan niệm “sự nghỉ ngơi, sự nhàn hạ” là mục đích của cuộc sống thì đó là sự làm lẫn vô cùng tai hại.

Sự nghỉ ngơi chỉ là nhu cầu ngắn hạn để lấy lại sức sau khi cơ thể bị lạm dụng, nghĩa là sau khi xử dụng quá độ năng lực thể chất hay tinh thần. Ngoài thời gian ngủ hàng ngày khoảng từ 6 tới 9 giờ tùy theo cơ thể từng người, sự sống chính là sự vận động của cơ thể con người, bao gồm cả bộ óc. Sự vận động quá độ cơ thể gây nên mệt mỏi, cần nghỉ ngơi. Nhưng sự thiếu vận động thì lại gây nên những tai hại lớn lao mà ít ai để ý đến vì mang sẵn một quan niệm sai lầm cho rằng sự nghỉ ngơi đem lại phúc lợi cho cơ thể, là một hình thức hưởng thụ cuộc đời.

Nếu vận động không đủ, các bộ phận của cơ thể chúng ta, kể cả bộ óc đều bị thoái hoá, có ảnh hưởng tai hại rất lớn tới sức khoẻ tinh thần và thể chất của chúng ta. Chỉ có sự vận động mới làm máu huyết lưu thông tốt, trí não sáng suốt, cơ thể lành mạnh. Sự sống của cơ thể chính là sự vận động không ngừng với một cường độ nhanh hay chậm tùy theo điều kiện của từng cá nhân. Sự vận động với cường độ phù hợp của mỗi cơ thể, không những không làm cho cơ thể mệt mỏi mà còn giúp cho cơ thể lành mạnh, ít bệnh tật. Các bộ phận của cơ thể cần được vận động giống như cây cần có nắng và nước để sống, bắp thịt không vận động sẽ teo dần, khối não không vận động sẽ trở thành ù lì, mất sáng suốt.

Càng thiếu vận động thì con người càng có xu hướng trở thành lười hơn, càng sợ khó sợ khổ hơn, và tệ hại nhất là càng cảm thấy buồn chán, khổ sở hơn ! Sau cảm giác thoải mái trong lúc đầu, người thiếu vận động xa dần cuộc sống, thoái hoá và tiến về cõi chết.

Nhận thức “sống là vận động” lúc đầu có thể trái với quan niệm hưởng nhàn của một số người, nhưng một khi trở thành một quan niệm thì nó bắt đầu mang lại những phúc lợi lớn lao cho người trong cuộc. Càng vận động tự giác thì càng cảm thấy những cảm xúc tích cực xuất hiện và dần dần quan niệm đó sẽ biến thành một niềm tin. Nhưng đó không phải là một niềm tin cố định mà là một niềm tin sống động vì nó luôn luôn thúc đẩy ta sống hoà nhịp với sự vận động không ngừng của thiên nhiên và xã hội.

7) Cuộc sống là một phép nhiệm màu của thiên nhiên.

Nhu cầu được thấy những phép nhiệm màu là một nhu cầu thơ mộng của con người, vì vậy chúng ta thường thích xem ảo thuật nhất là khi còn trẻ. Nhưng nhu cầu này đôi khi cũng bị biến chất để trở thành mê tín dị đoan hoặc tệ nạn thần thánh hoá lãnh tụ hoặc bị những kẻ thiếu lương thiện lạm dụng để lừa gạt những người ngây thơ.

Nhưng nếu chúng ta quan sát vạn vật chung quanh ta và nếu chúng ta so sánh bản thân mình với vạn vật, từ vật vô tri vô giác đến muôn vàn loại cây cỏ, đến muôn loài, thì chỉ có con người là tự nhận thức được bản thân mình, lịch sử của mình, sự tiến hoá của mình v.v... Phải chăng cuộc sống của chính bản thân ta là một phép nhiệm màu của thiên nhiên. So với trò ảo thuật mà chúng ta ưa thích thì cuộc sống của bản thân mình quả là phép nhiệm màu tuyệt diệu của thiên nhiên. Tuyệt diệu đến mức độ chúng ta có cả tự do để khóc để cười, để buồn, để vui, để tìm cách xa lánh cuộc đời hay để tiếp tay con tạo sáng tạo ra chính cuộc đời mình bằng sự làm việc bằng sự suy nghĩ, sự đấu tranh.

Phép nhiệm màu đó tuyệt diệu đến mức cho phép sản phẩm của nó có khả năng tự hủy hoại và hủy hoại các sản phẩm khác bằng chiến tranh, bằng khủng bố v.v...

Và tất cả các sản phẩm đó đều tuân theo quy luật của thiên nhiên nghĩa là sinh ra, lớn lên, già đi rồi mất đi.

Phải chăng phép nhiệm màu này cho phép chúng ta sống một cách tự giác để tiếp tay cho con tạo sáng tác ra chính cuộc đời mình.

Nhận thức “cuộc sống là một phép nhiệm màu của thiên nhiên” thúc đẩy ta vươn lên nắm lấy cơ hội để góp phần tích cực vào phép nhiệm màu đó, để tạo “thiên đường chốn trần gian”.

Từ ý định đóng góp đó, nhận thức sẽ biến dần thành quan niệm cá nhân. Với thời gian, quan niệm cá nhân sẽ biến thành một niềm tin, và đó là một niềm tin sống động, luôn luôn thúc đẩy ta sống vui với phép nhiệm màu của thiên nhiên đang thể hiện trong tâm hồn ta.

Thay lời kết.

Sự phát triển và củng cố những niềm tin sống động nói trên có thể giúp ta tự tạo cho mình một cuộc sống vô cùng tích cực và lạc quan:

- hoàn cảnh nào cũng có thể đem lại cho chúng ta những điều thích thú, cũng có thể đem lại cho chúng ta những kinh nghiệm ít nhiều quý báu ;
- yêu mình, yêu người, yêu thiên nhiên để phong phú hoá tâm hồn ;
- tìm được lạc thú trong công việc hàng ngày ;
- loại bỏ được mọi thói hư tật xấu để tâm hồn phát triển lành mạnh ;
- sống phù hợp với sự vận động không ngừng của thế giới chung quanh ;
- sống tươi vui để làm tăng sự huyền diệu của thiên nhiên trong sự sáng tạo ra bản thân mình.

Một tin, nhìn cảnh, thấy tươi ;

Hai tin, mình có thể cười khi thua ;

Ba tin, yêu mấy cũng vừa ;

Bốn tin, làm việc lại là vui chơi ;

Năm tin, khoái lạc tuyệt vời ;

Sáu tin, sống động cuộc đời tự do ;

Bảy tin, phép nhiệm màu chờ ;

Tiếp tay con tạo, bắt ngò bay cao./.