

## NHỮNG MỐI BẬN TÂM ĐIỀU KHIỂN CUỘC SỐNG

Anthony Hưng

(Trích Báo Dựng Lều Dòng Thánh Gia số 22-23)

*Trong cuộc sống thường ngày, con người luôn luôn bị điều khiển bởi một điều gì đó. Có người bị chi phối bởi vật chất. Có người bị việc nghiên cứu, khám phá chiếm hết thời gian. Có người bị những đam mê hoặc những lạc thú trần thế chiếm đoạt. Có người bị những việc làm quá khứ ám ảnh. Có người bị thói hư, tật xấu bao vây. Có người bị áp lực bởi nhu cầu của xã hội, bởi gia đình, bè bạn và của chính bản thân kìm hãm. Có những người bị điều khiển hoặc chế áp bởi một thế lực vô hình nào đó. Cuộc sống càng hiện đại, càng phát triển thì con người càng phải đương đầu với những mối bận tâm như thế.*

### 1. Mối bận tâm vật chất

Kinh tế phát triển, đời sống phải được nâng cao và như vậy nhu cầu về cải thiện điều kiện sống của con người là điều tất yếu. Vật chất hay tiền bạc trở thành không thể thiếu trong việc đáp ứng nhu cầu và nâng cao chất lượng sống của con người. Do vậy, đồng tiền được nâng lên từ việc cần thành việc muốn. Tiền trước đây là phương tiện trong việc trao đổi hàng hóa nay trở thành nhu cầu không thể thiếu trong đời sống thường ngày. Và như vậy: “Tiền là tiên là phạt, là sức bật của tuổi trẻ, là sức khỏe của tuổi già, là cái đà của danh vọng và niềm tự trọng của mỗi cá nhân như trở thành vật bất ly thân của thân phận phàm nhân sống trên gian trần” thật chẳng ngoa. Tiền có thể mua mọi thứ phục vụ cho mọi nhu cầu của mỗi cá nhân. Có tiền tiếng nói sẽ trở nên uy tín và có trọng lượng. Có tiền sẽ được đề bạt và được nhiều người biết đến. Có tiền sẽ mua được sự tôn trọng, danh dự và cả nhân phẩm.



Ngày nay có rất nhiều dịch vụ được mở ra như dịch vụ ôsin, dịch vụ kết tóc se duyên, dịch vụ chăm sóc sắc đẹp. Giáo dục cũng được hưởng theo dịch vụ. Tất cả nhằm đáp ứng và thỏa mãn mọi điều muốn hơn là nhu cầu cần của con người, của xã hội. Do đó, đi đến đâu hoặc ở đâu người ta cũng luôn quan tâm đến cái mà mình muốn hơn cái mà mình cần. Phải chăng điều kiện nơi ở và sống có đáp ứng những cái muốn của con người không. Phải chăng nơi ở đó con người có điều kiện thăng tiến và thể hiện bản thân không. Như vậy, việc muốn không còn là điều

xa xỉ nhưng được bình thường hóa trong suy nghĩ của mỗi cá nhân. Tôi muốn điều kiện vật chất. Tôi muốn những trang thiết bị tối tân. Tôi muốn dịch vụ chất lượng nhất để chăm sóc và bảo vệ cuộc sống của tôi. Tôi muốn bạn phải nghe tôi. Tôi muốn bạn thông cảm với tôi. Tôi muốn bạn chiều tôi. Vì quá nhiều cái muốn cho tôi, nên con người quên mất cái ta. Mọi thứ cần và muốn không còn phục vụ lợi ích chung của chúng ta nhưng chỉ lợi ích riêng của cá nhân tôi. Quá bận tâm về cái tôi nên con người cũng ích kỷ hơn, nhỏ nhen hơn và cá nhân hơn. Họ cũng đối xử với nhau dè chừng hơn, nghi ngờ hơn và xa lạ hơn. Chính tiền bạc đã phân chia xã hội ra thành nhiều đẳng cấp và hầu hết mọi người đều bị nó chi phối đến tận cùng của tâm tưởng. Do đó, tiền bạc luôn đồng nghĩa với địa vị, danh vọng, quyền thế... nó đồng nghĩa với mọi thứ có khả năng làm nên, làm lại và thay đổi cuộc đời. Vị trí của đồng tiền được tôn vinh, nên người ta lại càng bận rộn hơn trong việc kiếm tìm. Cái tôi chủ nghĩa và tiền bạc được đề cao, nên đôi khi người ta bất chấp mọi thứ, mọi hậu quả để chiếm lĩnh và khai thác chúng ngay trong gia đình, ngay môi trường mình sống và ngay trong cuộc sống thường ngày.

Tiền bạc có khả năng tạo dựng nên một nền văn minh vật chất, nhưng nếu người ta không hiểu được giá trị, không tự kìm chế lấy tâm hồn mình, không để tinh thần hưởng thụ, thì tiền bạc cũng có khả năng hủy hoại môi trường sống, hủy hoại gia đình, và hủy hoại tâm hồn trong sáng của con người.

## **2. Những mối bận rộn**

Con người ngày nay dường như quá bận rộn bởi quá nhiều bận tâm. Bận tâm trong việc kiếm tìm vật chất, bận tâm nhiều đến nhu cầu bản thân, bận tâm về những nhu cầu phục vụ cuộc sống. Bận rộn bởi quá nhiều lo toan cho cuộc sống. Bận rộn vì công việc, vì học tập, vì thiết lập cũng như củng cố các mối thâm giao. Bận rộn trong việc tìm kiếm những ước vọng của bản thân như quần áo, xe cộ, nhà cửa, bạn bè, các thú tiêu khiển, địa vị và danh vọng. Có những người mất rất nhiều giờ để lo chăm sóc và trau chuốt cho vẻ đẹp ngoại hình. Có người đổ hàng đống tiền để mua một chỗ đứng trong xã hội. Có người bán cả lương tâm cho việc củng cố và tạo lập danh vọng.

Do quá bận rộn, con người nhiều khi sống mà quên đi những người xung quanh, đặc biệt là những người nghèo, người thấp cổ bé miệng không được ai biết đến. Con người cũng quên dần đi những lợi ích và nhu cầu của cộng đồng, của những người khác. Người ta như đứng đưng hơn trước những vấn đề của xã hội, không còn nghe thấy những tiếng kêu than của những người đau khổ, bệnh tật và cô

đơn. Vì quá nhiều công việc, nên họ cũng chẳng còn thời gian để giúp đỡ cũng như chia sẻ những kinh nghiệm sống, những giá trị đẹp cho nhau. Người ta cũng chẳng còn thời gian cho nhau. Vợ chồng không có thời gian tâm sự và chia sẻ với nhau. Không có sự gặp gỡ và đối thoại giữa con cái và cha mẹ nên chẳng có sự lắng nghe, cảm thông và giúp đỡ. Hai người yêu nhau cũng không có thời gian để hiểu, họ đến với nhau vì nhu cầu sinh lý hơn là sự đồng điệu về con tim, khát vọng tăng trưởng tâm hồn.

Bận rộn làm con người mệt mỏi và chẳng còn thời gian cho để lắng nghe tiếng vọng của tâm linh, tiếng gọi của đồng loại. Thiếu thời gian nghỉ ngơi làm cho cuộc sống trở nên căng thẳng, nên họ dường như bàng quan hơn và nhiều lúc vô cảm trước thế giới bên ngoài.

Trong xã hội hiện đại và phát triển, bận rộn là lẽ thường tình, nhưng thiếu thời gian cho bản thân và người khác, đời sống con người sẽ bị thiếu hụt và cô quạnh. Thiếu hụt tình thương. Thiếu hụt sự đồng cảm và chia sẻ. Thiếu hụt sự quan tâm và quảng đại. Thiếu hụt các mối liên đới và tinh thần hiệp thông. Khi thiếu hụt những chất cho cơ thể, cho tâm linh, con người trở nên hoang mang và lo sợ nhất là khi phải đương đầu với những thách thức và vấn đề của cuộc sống. Do đó, con người cũng sẽ dễ mất nghị lực, mất đi sự tin tưởng và mất đi niềm tin vào cuộc sống. Nếu vậy cảm cô đơn và u sầu sẽ phát sinh, lan tỏa, chế ngự và chiếm lĩnh toàn bộ hoạt động của con người.

### **3. Mối hoang mang và sự sợ hãi**

Hoang mang và sợ hãi thường là những kết quả của những trải nghiệm đau thương, mất mát trong quá khứ, những ảo vọng do áp lực từ phía gia đình, bạn bè và chính bản thân, và ngay cả tiềm tàng trong suy nghĩ của mỗi cá nhân do cấu trúc di truyền và môi trường sống.

Bất kể sự hoang mang và lo sợ bởi nguyên nhân nào, con người thường mất cơ hội để thể hiện bản thân bởi sợ hãi khi phải mạo hiểm, phải đương đầu cũng như giải quyết những thách thức hằng ngày. Thay vào đó, họ sẽ rất cẩn trọng khi làm việc và có thể chỉ dám làm hay chọn những giải pháp hoặc phương án an toàn và chắc chắn. Họ tuyệt đối tránh sự mạo hiểm và nhất là không muốn có sự thay đổi

nào khi mọi sự đã được sắp xếp và an bài ban đầu. Họ rất sợ sự đổi thay ngay cả biết sự thay đổi sẽ có nhiều cơ may hơn. Hoang mang và sợ hãi kìm hãm và chôn kín những ước mơ, những dự tính của con người. Khi con người không dám bước ra khỏi vỏ bọc của sự an toàn, họ sẽ không bao giờ có cơ hội khám phá bản thân, khám phá thế giới. Họ sẽ không tạo ra được những bước đột phá cho cuộc đời, không thoát ra khỏi vòng luẩn quẩn của sự bao bọc, sự chở che. Khi không thể đưa ra những quyết định khi cần thiết thường làm con người bị ức chế và sẽ tồn tại thái độ ù lì và hoặc bất cần đời. Cả hai thái độ này đều làm cho con người khó thăng tiến trong việc phát triển nhân cách và trưởng thành tâm linh.

Hoang mang và lo lắng là những biểu hiện thường thấy trong cuộc sống, nhưng con người cần phải biết chế ngự và vượt thắng. Vượt thắng bằng cách xây dựng niềm tin, thiết tạo các mối liên đới, gắn kết trong tình yêu thương. Xác tín và củng cố niềm tin bằng cách tin tưởng vào bản thân, vào cuộc sống, vào những người xung quanh, đặt biệt tin tưởng và phó thác vào một đấng siêu việt có khả năng biết, hiểu và vượt trên mọi thấu hiểu của con người. Xây dựng tình yêu thương bằng cách thiết lập các mối thâm giao và liên đới qua sự lắng nghe và chia sẻ, thấu cảm với tấm lòng bao dung và sự tha thứ.

#### 4. Sự tức giận và hận thù

Tức giận thường là đau, sự tổn thương và hoặc chưa giải quyết trong quá khứ và còn cho tới hiện tại. Tức giận không bằng lòng về bản của xã hội. Tức giận



thay thứ cho người khác và tha thứ cho chính bản thân mình. Tức giận còn là nguyên do của sự ức chế, lo âu và hoang mang. Tức giận là nguyên nhân chính dẫn đến sự hận thù. Hận những hoàn cảnh trở trêu. Hận bản thân sao nhu nhược

nguyên nhân của những nỗi những vấn đề chưa thể một cách chưa thỏa đáng tiếp tục dai dẳng kéo dài cũng thường xuất phát từ sự thân trước những đòi hỏi cũng là do thiếu sự tha thứ,

không quyết định. Hận người khác sao nhẩn tâm. Hận cuộc sống sao cay đắng. Hận cả Thiên Chúa sao đứng đưng trước những biến cố đau thương xảy đến.

Tức giận và hận thù thường đào sâu sự tổn thương của mỗi cá nhân về tâm lý và tâm linh. Về mặt tâm lý làm cho con người thêm chán chường thể hiện qua khuôn mặt ủ dột, khô khan và thiếu sức sống như cáu gắt và thiếu sự thông cảm và cô lập bản thân với người khác, với thế giới bên ngoài. Về tâm linh đó chính là sự cô đơn nội tâm, nguội lạnh tâm hồn, cảm giác đời nhạt nhẽo và vô vị, cảm giác mất niềm tin vào cuộc sống. Hậu quả của việc tức giận và hận thù còn làm tổn thương và thậm chí tuyệt thông với tất cả các mối tương quan giữa con người với thiên nhiên, con người với tha nhân, con người với chính mình và con người với Thiên Chúa.

Sự thật khi tức giận, bạn luôn phải là người chịu đau khổ gấp nhiều lần so với người làm bạn bị tức giận và đau khổ. Có rất nhiều người làm cho bạn cảm phần họ đã quên từ rất lâu và bắt đầu cuộc sống mới của họ, trong khi bạn vẫn còn ghi nhớ và oán giận, bạn đã đang tiếp tục làm vết thương của bạn thêm rách rộng và quặn đau. Cần nhớ rằng những người làm tổn thương cho chúng ta trong quá khứ không thể tiếp tục làm hại chúng ta trong hiện tại và tương lai trừ khi chính chúng ta cứ muốn giữ và đóng gói nó lại bằng sự căm tức và thù hận. Quá khứ sẽ mãi là quá khứ, điều đó không thể thay đổi. Nếu chúng ta cứ còn “giam giữ” những vết đau quá khứ, nó sẽ tiếp tục mưng mủ và nhức nhối. Bạn đã đang làm chính bạn tổn thương bằng việc đâm dao nhọn vào vết thương khi gặm nhấm sự đắng cay và tức giận.

Mỗi cá nhân đều có cuộc sống và sứ mệnh riêng trên hành trình sống dừng quá mất thời gian vào sự căm tức và hận thù. Hãy biết chấp nhận và tha thứ từ thông qua những trải nghiệm đau thương. Hãy để nỗi đau đi qua như một dòng chảy để bản thân được lớn lên trong sự đau khổ và mất mát. Tức giận và tổn thương sẽ được chữa lành bằng sự tha thứ, bằng việc hàn gắn tất cả những mối tương quan của con người trong cuộc sống.

## **5. Sự nuôi tiếc và tội lỗi**

Có rất nhiều người cả cuộc đời sống trong sự nuối tiếc, dằn vặt, mặc cảm và tội lỗi vì cho phép những việc đã làm, những vết thương trong quá khứ điều khiển. Họ còn cho phép quá khứ làm chủ và định hướng cho cuộc sống tương lai. Họ trừng phạt bản thân một cách có ý thức bằng việc ngậm ngậm hủy hoại sự thành công của chính mình với ý hoặc không hài lòng với được. Có những người có quá khứ đã đi xa, người bị làm và quên từ rất lâu. Người nuối tiếc và cảm giác tội lỗi là khuôn phép, kỷ cương và nhiều tiêu chuẩn phải không sẽ bất an và ngờ thuộc mẫu người lo âu và sai điều này, điều kia bởi sẽ bị mỉa mai hoặc phê phán. Không tin vào bản thân có thể làm lại cuộc đời khi thất bại hoặc gặp rủi ro. Người tội lỗi cũng thường có mặc cảm mình bất tài và vô dụng. Họ thường để cho cảm giác bi quan và tội lỗi chiếm lĩnh và điều khiển.



nghĩ là không xứng đáng những thành quả đã đạt cảm giác tội lỗi dù quá tổn thương cũng đã tha thứ luôn sống trong sự nuối những mẫu người sống cầu toàn. Họ đặt ra quá vươn tới và chiếm lĩnh nếu vực. Mặt khác, họ cũng thiếu tự tin. Lo âu nếu làm

Cảm giác nuối tiếc và tội lỗi khi có những quyết định nông cạn hoặc làm những điều sai trái là chuyện hiển nhiên, nhưng cứ ám ảnh chúng sẽ làm chậm hành trình tìm kiếm và kiến tạo chân lý và hạnh phúc của mỗi con người. Nếu không để quá khứ ngủ yên trong dĩ vãng, con người rất dễ dàng sống trong sự hối tiếc và khắc khoải. Sống trong dằn vặt, con người sẽ không đủ sinh khí và nghị lực để bắt tay vào công việc cũng như xác định mục đích sống. Không xác định được mục đích sống chẳng khác con tàu không bánh lái trôi vô định giữa lòng đại dương.

Chúng ta là sản phẩm của quá khứ nhưng không nhất thiết phải hệ lụy và phục tùng nó. Những việc làm sai trái trong quá khứ đôi khi chính là dấu chỉ hoặc ý định Thiên Chúa muốn. Ngài muốn chúng ta tôi luyện qua những công việc quá

khứ để ta học được bài học sống và làm việc theo chương trình và mục đích của Ngài. Đôi lúc đó chính là cơ hội tốt nhất nhìn lại bản thân với thân phận con người mỏng dòn. Ý thức hơn về nhược và ưu điểm của chính mình chính là lúc được lớn lên và trưởng thành. Đó cũng là điều tốt nhất để con người học hỏi, lắng nghe, thấu cảm và chia sẻ trước những sự mất mát và nỗi đau của người khác.

Là con người không ai có thể tránh khỏi những mối bận tâm. Bận tâm bởi những đòi hỏi vật chất. Bận tâm về những nhu cầu tinh thần. Những mối bận tâm bao giờ cũng là rào cản làm chậm tiến trình phát triển nhận thức và tăng trưởng tâm linh của con người. Khi bị chúng điều khiển và chi phối, con người dễ bị lôi kéo và sa lầy vào những vết xe đổ cố hữu. Chúng làm cho nội tâm con người không kham hoặc nguội lạnh trước những vấn đề cuộc sống. Chúng cũng sẽ chặn đứng những thao thức và nhiệt huyết của lòng người. Tuy nhiên, khi con người biết và có ý thức vượt thắng những mối bận tâm, tâm hồn họ sẽ tràn đầy sức sống, niềm tin và nghị lực sẵn sàng đương đầu với những thách thức mới. Những mối bận tâm lúc này không còn là vật cản mà là bàn đạp chuẩn bị cho những bước tiến cao và xa hơn. Khi ý thức bản ngã được vươn lên, con người sẽ không bị quan về thân phận kiếp người khi đau khổ, khi cám dỗ vật chất bủa vây, khi ám ảnh tinh thần đeo bám. Con người lúc này vươn lên tầm cao mới là làm chủ những yếu đuối thể xác, tăng sức mạnh nội tâm và khả năng lướt thắng những nghịch cảnh bên ngoài.