

# Cái tôi

**Các bạn thân mến,**

Khi mở mắt chào đời, con người chúng ta đều có CÁI TÔI riêng, không bé nào giống bé nào, thậm chí các em bé sanh đôi cũng có cá tính riêng của nó... từ đó đưa đến sự khác nhau của các tính cách cá nhân dù cùng sống trong một xã hội, cùng một văn hóa. Nói văn hoa thêm thì Cái Tôi này là Bản Ngã, là cái riêng có được ở trung tâm tinh thần mỗi con người; nó thể hiện ra bên ngoài bằng nhiều hình thức và qua đó không ai có thể giống ai hoàn toàn cả.

Và ngàn năm nay, dù theo một tôn giáo nào, một chủ thuyết nào... chúng ta luôn đào xới, tìm tòi bằng nhiều phương cách... để có thể hiểu được cái giá trị thật về cái tôi thuần túy, cốt lõi của chính mình, để sống hài hòa, sống **thật** với mình hơn, không còn bị môi trường chung quanh chia phối, ảnh hưởng cách nhìn, cách nhận diện và cách chấp nhận về CÁI TÔI của mình, mà không có mặc cảm tự ti, vay mượn, cũng như không bị tổn thương .

Mỗi người trong đời đều có cái cá tính, cái bản chất của mình. Khi cái bản chất này bị đụng chạm thì con người chúng ta sẽ phản ứng bằng hành động hay bằng thái độ sống của chính mình. Cái tôi được nuôi dưỡng và lớn dần theo tuổi đời. Lúc còn nhỏ, ta ít bị các yếu tố xã hội ảnh hưởng, một em bé ít cảm thấy bị chèn ép hay bị tổn thương như một người trưởng thành khi bị phê bình hay trách móc. Em bé sẽ không giận hờn lâu, nhưng người lớn có thể tức giận rất lâu, có những phản ứng nặng nề nếu bị chạm tự ái.

Hiểu về Cái Tôi có hai khía cạnh: tích cực và tiêu cực. Tích cực là khi có sự hài lòng, hãnh diện, cùng nhịp điệu về những giá trị, nhân cách của chính bản thân mình... còn tiêu cực là sự nhìn thấy, nhận biết sai về những giá trị nhân cách của mình rồi đưa đến sự tự ti lẫn tự tôn. Một khi không nhận ra được giá trị của chính mình, ta sẽ dễ bị bi quan và tổn thương... cái mặc cảm này thường được suy diễn tiếp, đưa đến sự so sánh hơn thua... để rồi chưa ra trận, ta đành cam tâm làm người thua cuộc; không hài lòng được với mình thì còn có thể cởi mở, vui vẻ với ai đây? Đôi khi tự ti lại làm những viên gạch cho ta xây lâu tự tôn nữa chứ! Ta vẽ ta thêm lên, bóp méo, thổi phồng ta thêm to một cách giả tạo... mà một khi cái tôi được thổi phồng thì thường hay tạo ra nhiều đổ vỡ, trở ngại. Cái tài thường hay chế tác thêm cái tôi. Và một khi cái tôi quá lớn thì nó hóa thành nhà tù giam cầm những người luôn tự mãn và kiêu căng, có chấp kiêu ngạo. Điều này chúng ta thường thấy ở những người có địa vị cao trong xã hội.

Cái Tôi thái quá, không kiểm chế được sẽ tạo ra sự bất an, khổ đau trong cuộc đời chúng ta. Cái Tôi quá lớn luôn thì thâm bên tai: tôi luôn là người tài nhất, giỏi nhất, không chấp nhận thua kém bất cứ một ai trong bất cứ tình huống gì, không quan tâm đến suy nghĩ, lời nói của người khác, không cần viết việc mình làm đúng hay

sai, hợp thời, hợp lý hay không...luôn cứ tự hào một cách mù quang, vô ý thức...tạo cho họ thành người láo toét, hống hách, khinh thường người chung quanh....Không chịu dừng lại để soi gương chính mình, để thấy rõ bản thân mình như thế nào và giá trị của mình có được đặt đúng chỗ hay không? Còn giá trị của những người chung quanh đang nằm ở đâu? Cái bề ngoài hay địa vị của bạn không định nghĩa được phẩm chất của con người của bạn đâu! Bạn ăn mặc chải chuốt, lịch sự... Bạn làm việc trong một công ty nổi tiếng...thì Bạn là một Người Nào Đó hay sao? Bạn đang hơn một người làm công việc tay chân, khuôn vác ở bến tàu, quét sạch các rác rưởi ngoài đường phố...hay sao? Nếu Bạn có suy nghĩ như vậy thì tất cả những gì Bạn đang có trên người, trong trí óc, tâm hồn của Bạn đều là con số không to lớn, vô giá trị. Bởi trong xã hội, ai ai cũng có một vị trí để sinh hoạt, để sống. Vị trí nào cũng cần thiết, quan trọng và có giá trị, trách nhiệm riêng của nó. Mọi sự so sánh hơn thua ở đây đều rất khập khiễng, không vững, tất cả đều tương quan và tương tức với nhau để mà sống sót. Nếu thiên cân, chỉ nhìn thấy giá trị bản thân mình mà không để tâm đến giá trị của người quanh mình thì đó một điều khiếm khuyết rất lớn của Bạn và Bạn sẽ không thể bước được xa đâu.

### **Các Bạn thân mến,**

Vậy thì nên làm sao để nhận ra và kiểm soát cái tôi một cách đàng hoàng đây?

Trước hết tôi nghĩ, nên tạo điều kiện cho tâm trí Bạn có cơ hội được lặng yên, chỉ đến mình khi nào cần giải quyết cái gì có dính với cuộc sống thực tiễn của mình thôi. **Thiền** hay **tịnh tâm** là phương cách tốt giúp Bạn bình tĩnh hơn, chú ý và bằng lòng với chính mình hơn. Cảm thông được với những thất bại của chính mình, không la mắng hay trừng phạt...người thân có thất bại thì Bạn không nên công kích, dè ép họ. Đừng mất thì giờ hay năng lực để bảo vệ cái tôi của mình. Đừng dùng trí não để cung phụng cho cái bản thể đang có của mình. Khi thất bại, thất chí thì nên từ bi, an ủi với bản thân; dù mọi chuyện có hư hao, nát bét ra hết...cũng nên thương và tôn trọng mình, vì khi đó cái tôi của Bạn sẽ không bị vùi dập, bỏ rơi.

Bạn có quyền nuôi dưỡng những mục tiêu, sắp xếp cho cuộc đời của bạn. Nhưng hãy thận trọng, coi chừng mọi cố gắng sắp xếp đó làm biến tướng cuộc đời của bạn theo những mục tiêu đó, phải hoàn tất nó, phải nắm bắt được nó...khiến bạn quên phứt đi rằng: bạn chỉ có một cuộc đời duy nhất, đó là cuộc đời mà ngay giờ phút này bạn đang có chứ không phải là bạn của quá khứ hay bạn của ngày mai. Hãy mở to mắt ra để thấy bạn **Đang Là**.

Lại nữa, cái cảm nhận của bạn về chính mình và những hiện tượng bên ngoài thường dựa vào cái **Biết** rất hẹp hòi, vị kỷ của bản thân. Nên nói với bạn rằng: Không phải lúc nào tôi cũng nghĩ đúng về mình và về thế giới bên ngoài, tôi chỉ biết một chữ chưa được biết mười!

Trong đời sống nhân bản, lòng tự trọng và tôn trọng người khác là những điều then chốt của mọi giao thiệp, nó tạo nên nhân phẩm và nhân cách của con người. Cái Tôi trong mỗi người luôn có khuynh hướng không muốn lép vế, phục tùng...nên mới này sinh nhiều xáo trộn, phiền phức...làm đảo lộn trật tự của đời sống xã hội. Lòng tự trọng bị tự ái chiếm chỗ, sự tôn trọng lẫn nhau bị xóa đi bởi những việc làm ngông cuồng, phản kháng, chống đối...để nuôi dưỡng Cái Tôi Áo. Thành ra để đối nhân xử thế cho tròn đầy, để thuận hợp lòng người thì yếu tố quan trọng hàng đầu là phải **hạ bệ hay dẹp bỏ Cái Tôi** của mình trước tiên thì mới có sự hòa hợp thật sự với mọi người, mới biết lắng nghe, thông cảm và chấp nhận người khác được. Sự chỉ trích, mỉa mai, đề cao cá nhân là những hành động tối kỵ trong sự giao tiếp. Nhìn lại cho kỹ, Bạn sẽ nhận thấy, nhiều người thất bại trong đời sống từ việc lãnh đạo, làm ăn, tổ chức, giáo dục, chỉ huy...phần lớn đều do Cái Tôi của họ là thủ phạm. Cái Tôi đó làm người khác bất mãn. Không có ý muốn giúp đỡ, không ai tin tưởng hay cảm thông. Một khi khôn ngoan, biết bỏ Cái Tôi xuống thì số phận của họ sẽ theo đổi tốt ngay. Một người mà luôn cho mình biết tất cả, có đầy đủ thì có còn ai dám góp ý, chung tay nữa đâu.

Vì vậy người ngoài sẽ nhận ra và đo lường sự nhận thức và tu dưỡng của bạn qua sự giao tiếp, qua sự thể hiện cái tôi của bạn như thế nào. Làm gì thì làm, bạn nên luôn tôn trọng cái tôi của mình, vì qua nó bạn sẽ thể hiện trung thực cá tính riêng của mình, nhưng bạn đừng bao giờ tôn sùng, nâng cao, thổi phồng nó...để cho cái tôi quá lớn, lớn hơn hẳn những gì bạn thật là thì lúc ấy nguy cơ thất bại sẽ đến với bạn.

Cái bản ngã hình thành và tạo ra cái tôi cho mỗi con người; sống liên đới và hòa hợp thì phải tùy thuận theo hai mặt phải trái của đúng sai, xấu tốt. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về những hành vi này. Cái Tôi tự nó không có mang một tính chất nào xấu cả. Giữ cái tôi cho có chừng mực, điều chỉnh cho nó phù hợp với những tình huống trong đời sống hằng ngày, lúc ấy cái tôi đó rất tốt, rất cần. Nó là nguyên nhân cho sự tồn tại và tiến triển của mỗi con người. Không có cái tôi, bạn sẽ rất hoang mang trong suốt hành trình đi tìm bản thân đích thực của mình.

## **Bông Lục Bình – 1.2018**



**Chuyến Đến: Tiểu Mai**

**Ngày 01/06/2018**

**[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)**