

Giới thiệu quyển sách *Đi tìm Ý Nghĩa*

Đi tìm Ý Nghĩa của Viktor Frankl là một trong những quyển sách kinh điển của thời đại. Là cuốn sách có sức mạnh thay đổi cuộc sống của con người. Quyển sách viết về sự sinh tồn, như Nietzsche nói: “Người nào có lý do để sống thì có thể tồn tại trong mọi nghịch cảnh”. Tác giả cuốn sách - vĩ nhân ngụy trị nghiệm kinh hoàng trong trại tập trung Auschwitz đã chứng minh quan điểm chính của ông rằng: Cuộc sống không phải chỉ là tìm kiếm quyển sách, hạnh phúc, mà là đi tìm ý nghĩa của nó. Nhiệm vụ lớn lao nhất của mọi người là tìm ra ý nghĩa trong cuộc sống của mình.

Sở dĩ cuốn sách là một đóa vô cùng đặc biệt. Frankl vốn là sinh viên ngành y tại Đại học Vienna và hành nghề bác sĩ tâm thần ở Áo. Khi cuộc kháng chiến bùng nổ Do Thái bị đưa vào giai đoạn ác liệt, dù được cấp phép qua Mỹ, song ông quyết định không chấp nhận phát xít để đi chăm sóc cha mẹ già. Sau đó công gia đình ông bị phát xít bắt. Suốt 3 năm, Frankl bị chuyển qua 4 trại tập trung. Trong tù, ông vốn trở lại tâm lý cho những người cùng cảnh ngộ. Khi được giải thoát khỏi trại tập trung, ông là người duy nhất còn sống sót trong gia đình. Ông tiếp tục làm việc tại Vienna với tư cách một chuyên gia tâm thần học, chữa trị cho các nạn nhân nhân chiến tranh. Một năm sau khi ra khỏi trại tập trung, những học trò cũ đã luôn thôi thúc ông viết lại những gì đã trải qua trong giai đoạn kháng chiến để chia sẻ với người. Và chỉ trong vòng 9 ngày, ông đã viết xong quyển sách *Đi tìm Ý Nghĩa* và ngay lập tức phát hành khắp nơi. Khi quyển sách đã trở thành một hiện tượng và trở nên nổi tiếng, ông được mời diễn thuyết khắp các châu lục, giảng dạy tại các trường đại học danh tiếng như Harvard, Stanford, Pittsburgh và được 29 trường đại học trao học vị danh dự.

Trong cuốn sách, Frankl đã chứng minh rằng: ông đã nhìn thấy ba nguồn ý nghĩa của bản thân của đời người: thành tựu trong công việc, sự quan tâm chăm sóc đời sống và những người thân yêu và lòng can đảm khi đối mặt với những thử thách gay gắt của cuộc sống. Bằng những trải nghiệm khắc nghiệt, ông đã đúc kết cho mình mục đích của việc đi tìm Ý Nghĩa. Làm thế nào để có thể tìm được ý nghĩa cuộc sống? Theo lý luận pháp lý nghĩa thì có 3 con đường như đó con người sẽ đi tìm ý nghĩa cuộc sống của mình. Một là làm việc; hai là trải nghiệm, nhất là trải nghiệm tình yêu thương; và ba là vượt lên số phận và thay đổi bản thân. Trong đó, tình yêu là cách duy nhất để thấu hiểu và cùng một con người. Không ai có thể nhận thức đầy đủ về bản thân của một người trước khi đã đem lòng yêu thương người khác. Và khi đối mặt với khó khăn, nếu một người không thay đổi hoàn cảnh thì họ vẫn có thể chọn cho mình một thái độ sống để vượt lên chính mình, trở nên thành công, và qua đó thay đổi bản thân. Như câu chuyện về chàng thanh niên Jerry Long mà tác giả kể lại: Jerry Long chính là nhân chứng sống cho “sức mạnh thách thức của tinh thần con người” theo cách gọi trong lý luận pháp lý nghĩa. Jerry Long bị gãy cổ do một tai nạn khi anh bị lật tạt chi ba năm trước. Khi xảy ra tai nạn, cậu chỉ mới 17 tuổi. Những ngày

Long có thói quen mỗi tuần que đi gõ máy tính. Cậu “tham dự” hai khóa học tại trường Cao đẳng Công nghệ qua chương trình đi học bán thời gian. Chương trình này cho phép Long vừa nghe vừa tham gia thảo luận để có lợi ích. Cậu cũng dành thời gian đọc sách, xem ti-vi và tập thể dục. Và trong một lá thư gửi cho tác giả cuốn sách này, cậu viết: “Cháu thấy cuốn sách đi tìm lòng sống rất thú vị và mục đích. Thái độ mà cháu chấp nhận vào cái ngày đi học như đó đã đi học học cho cuốn sách của cháu: Cháu bị gãy chân, nhưng cháu sẽ không suy sụp. Hiện nay cháu đã đăng ký vào khóa tâm lý học đầu tiên tại trường. Cháu tin rằng kỹ thuật tốt của mình càng làm cháu tăng thêm khả năng giúp đỡ những người khác. Cháu biết rằng nếu không có đau khổ, cháu sẽ không bao giờ trở nên thành công hôm nay”.

Cuốn sách cũng tái hiện lại phần nhiều của những trải nghiệm trung tâm của xã hội – của ác mộng của con người, sự khốn cùng của thế xác và tâm hồn. Đây là con đường sống sót trong những giây phút hoang mang, sự hãi, đau đớn, mất hy vọng, và lo lắng sợ hãi... Những trải nghiệm đó là sao? Trải nghiệm và biết rằng không còn ai chờ đợi mình, trải nghiệm với những vết sẹo tâm hồn, những gì đang xé nát tâm, những nỗi đau tâm lý và hoàn toàn mất đi lòng sống, rời bỏ biên độ của nhân tính, trở nên cay đắng với cuốn sách đi tìm lòng sống. Thế nhưng, sự sống sót của Frankl là kết quả kết hợp tất yếu của sự sống với bản năng sinh tồn, những hành động khoan dung đầy tính nhân văn và sự khôn khéo. Dĩ nhiên, không thể không kể đến vai trò của yếu tố may mắn. Tuy vậy, có một sự yếu tố chỉ có riêng của mỗi người đã giúp họ vượt qua sự đối kháng và suy đồi mà Frankl đã rút ra được những: sự lạc quan bẩm sinh, sự hài hước, tâm lý tách rời, những giây phút trầm ngâm ngẫm nghĩ, sự tập trung bên trong, và sự quy tụ tâm không gì có thể ngăn cản được. Ông nhận ra rằng ông phải sống vì tương lai, và rút ra sự cảm nhận tình cảm sâu sắc với người vợ và niềm khao khát hoàn thành cuốn sách của riêng mình. Ông cũng tìm thấy ý nghĩa của sự sống trong công việc tự nhiên và nghề nghiệp, dù chỉ trong những khoảnh khắc thoáng qua. Điều quan trọng nhất là ông đã nhận ra rằng cho dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, ông vẫn có thể do lựa chọn thái độ trước những đau khổ của mình. Ông đã nhìn thấy điều này không chỉ đơn thuần như một sự lựa chọn mà là trách nhiệm của mình và của mọi người để quy tụ để như “những bước đi của cậu đi trên con đường của mình”.

Tác giả cuốn sách, vốn là một bác sĩ tâm lý, sau khi trải qua công việc của người công nhân gian khổ, Frankl kết luận rằng ngay cả trong hoàn cảnh vô nghĩa, đau đớn và những tâm nhút, cuốn sách sống vẫn luôn tìm kiếm ý nghĩa. Ông dạy mình và người khác không bao giờ quên rằng chúng ta vẫn có thể tìm thấy ý nghĩa của cuộc đời ngay cả khi đi đến với một tình huống vô vọng, một sự phẫn nộ không thể thay đổi. Bởi vì, ý nghĩa của cuộc sống có thể tìm thấy trong mọi khoảnh khắc; cuốn sách sống không bao giờ mất hết ý nghĩa, ngay cả khi phải chịu đựng nỗi đau đớn và cái chết.

Sau phần tiếp theo của quyển sách, tác giả đã đáp ứng nhu cầu tìm hiểu của đông đảo bạn đọc bằng cách đưa ra những lời khuyên ý nghĩa. Đó là những lý giải về sự khát khao lòng sống; đường lối tinh thần; ý nghĩa của sự sống; điều cần thiết cho sự tồn tại; ý nghĩa của yêu thương; ý nghĩa của sự

đau khổ; ý nghĩa trong bị kịch; ý nghĩa tôi sống; sự liên quan trong bị kịch; liên pháp ý nghĩa như một kết thúc... Tác giả cũng muốn nhấn mạnh ra rõ ràng về những mặt tiêu cực của trạng thái tinh thần con người trong hoàn cảnh khốn cùng như: nỗi thất vọng về sự tiến bộ; cuộc sống ngột ngạt; những nỗi lo lắng tinh thần; trạng thái thần trí chân không và những vấn đề về điểu trị... Và đức Kitô, ông đã tỏ rõ ý chí cá nhân của mình rằng: Con người nên chấp nhận đưa ra các lựa chọn thay vì thất vọng chấp nhận những gì xảy đến với mình. Qua việc đưa ra quyết định, chúng ta không đành lòng do ý chí của mình. Con người hoàn toàn có khả năng vượt qua những giới hạn của môi trường và hoàn cảnh sống, vượt lên chính mình.

Vì thế, *Đi tìm Tôi sống* đã trở thành một quyển sách kinh điển và sẽ luôn là phương thức hữu hiệu nâng đỡ tinh thần con người, nhất là trong cuộc sống có nhiều áp lực như hiện nay. Khi phải đối mặt với cảm giác tuyệt vọng vì thất bại, chán chường hay bế tắc đi tới tột cùng, ta hãy nhớ rằng đã có những người kiên cường như Frankl. Còn bạn, bạn còn chần chừ gì nữa mà không tìm đọc ngay đi, quyển sách trên cơ tuyệt vời này đang chờ đón bạn đấy!

Nguyễn Diệp