Alica Schmidt: Danh vọng, thử thách và Giá trị đích thực

ISSN: 2734-9195 09:36 30/12/2025

Một điểm rất đáng học là thái độ của Alica với mùa giải khó khăn gần đây. Cô từng chia sẻ rằng: “Mùa giải này thực sự là một thử thách, đó không phải thứ tôi mong đợi, nhưng chắc chắn là thứ tôi cần”.

Alica Schmidt, vận động viên điền kinh người Đức, nhận được sự quan tâm lớn từ công chúng không chỉ vì thành tích thể thao mà còn bởi vẻ ngoài và sức hút trên mạng xã hội. Cô được truyền thông phương Tây ưu ái gọi là “World’s sexiest athlete” - “Vận động viên quyến rũ nhất thế giới”.

Từ sự thu hút đến phản chiếu bản ngã



(Ảnh: Internet)

Trong ngôn ngữ xã hội, danh hiệu như vậy dễ dẫn đến việc nhấn mạnh ngoại hình và thu hút dư luận, đôi khi che lấp giá trị nghề nghiệp thực sự của một vận động viên. Phật học gọi đó là nỗ lực gắn bó với “bản ngã” (ahaṅkāra), khi ta tự định nghĩa mình qua những nhãn hiệu và kỳ vọng bên ngoài. Điều này có thể mang đến danh vọng và kiêu mạn, nhưng lại ít phản ánh bản chất thực sự của

sự sống và giá trị nội tại. Theo Phật giáo, khi ta lầm tưởng về chính mình qua những hình ảnh bên ngoài, dễ sinh tiếc nuối, lo lắng hoặc tự ti khi không đạt được kỳ vọng đó.

Thử thách và phản hồi: nhìn từ vô thường và nghiệp

Năm 2025 là một năm đầy thử thách đối với Alica. Cô đối mặt với sự sa sút thành tích, chấn thương và phải kết thúc mùa thi đấu sớm sau khi nhiễm COVID-19.

Trong kinh điển, đức Phật dạy rằng tất cả đều vô thường (anicca), mọi sự thăng trầm trong cuộc đời đều không cố định. Việc Alica phải chật vật với thành tích, điều chỉnh mục tiêu thi đấu và phục hồi sức khỏe là biểu hiện của vô thường, khiến ta chuyển từ kỳ vọng sang chấp nhận thực tại. Thay vì chỉ nhìn vào kết quả đo được bằng thành tích, người phật tử có thể học từ sự kiên trì, chấp nhận khổ đau (dukkha) trong quá trình rèn luyện, điều mà đức Phật giải thích là một phần tất yếu của hành trình tu tập.





(Ảnh: Internet)

Ở đây, yếu tố nghiệp (kamma) cũng rất rõ, những lựa chọn và hành động trong quá khứ dẫn đến kết quả hiện tại. Alica không tránh khỏi những khó khăn, nhưng cách cô ứng xử với chúng là điều quan trọng. Trong Phật học, phản ứng tỉnh thức thay vì phản ứng cảm xúc là biểu hiện của chính niệm và tuệ giác.

Giải độc “chấp ngã” và hướng đến chính kiến

Với việc sở hữu hơn 5 triệu người theo dõi trên Instagram và thường xuyên chia sẻ hình ảnh, Alica sống giữa hai thái cực: khen ngợi và chỉ trích.

Phật học khuyên rằng chính kiến (sammā-diṭṭhi), hiểu đúng về bản chất của cuộc sống giúp ta không bị dao động bởi lời khen chê. Khi một vận động viên thành danh trên mạng xã hội, dễ rơi vào “bẫy thích - không thích”, tương tự với tham - sân trong Phật giáo. Việc nổi danh có thể là một phước báu (puñña), nhưng nếu bị chạy theo, đó có thể trở thành gánh nặng cho tâm trí.

Trong nhiều bài kinh, đức Phật nhấn mạnh sự bình thản trước danh vọng và nhục nhã. Nếu Alica nhận thức được bản chất vô thường của sự nổi tiếng, cô sẽ có thể duy trì tâm an lạc hơn bất chấp biến động mạng xã hội.



(Ảnh: Internet)

Alica Schmidt không chỉ nổi bật nhờ ngoại hình mà còn là một VĐV thực thụ. Cô từng giành HCB đồng đội nội dung tiếp sức 4x400m tại giải U20 châu Âu năm 2017 và HCĐ U23 châu Âu năm 2019. Mặc dù không được ra sân thi đấu tại Olympic Tokyo 2021, cô vẫn là thành viên đội tuyển quốc gia Đức, thường xuyên tham dự các giải đấu tầm châu lục và thế giới.

“Quy y” với quá trình, không phải chỉ kết quả

Một điểm rất đáng học là thái độ của Alica với mùa giải khó khăn gần đây. Cô từng chia sẻ rằng: *"This season really put me to the test... It wasn't the season I was hoping for but it was definitely the one I needed". - "Mùa giải này thực sự là một thử thách, đó không phải thứ tôi mong đợi, nhưng chắc chắn là thứ tôi cần".*

Đây là một góc nhìn gần gũi với chính kiến trong Phật học, chấp nhận, học hỏi và phát triển thay vì oán trách hay nản lòng. Trong kinh Pháp cú (Dhammapada), đức Phật giảng rằng: *"Tham vọng và nỗi sợ hãi đều là cội nguồn của khổ đau, buông bỏ chúng là con đường đi đến an lạc".* Trong thể thao cũng như trong đời sống, thái độ chấp nhận thử thách chính là con đường thức tỉnh.

Giá trị nội tại và bài học Phật pháp ứng dụng



(Ảnh: Internet)

Qua câu chuyện của Alica Schmidt, ta có thể rút ra một vài bài học Phật học sâu sắc:

+ *Vô thường:* Thành công hay thất bại chỉ là trạng thái nhất thời. Đừng quá đắm chìm hoặc sợ hãi với bất kỳ kết quả nào.

+ *Chính niệm:* Nhận thức rõ những gì đang xảy ra trong mỗi khoảnh khắc, từ việc tập luyện đến cảm xúc thắng - thua.

+ *Buông bỏ:* Buông bỏ kỳ vọng không cần thiết, tập trung vào thực hành đúng đắn, kiên trì và tử tế với chính mình và người khác.

+ *Hạnh phúc nội tại:* Hạnh phúc không phụ thuộc hoàn toàn vào thành tích hay sự chú ý mạng xã hội, mà đến từ việc sống đúng với giá trị và mục tiêu chân chính.

Có thể thấy, Alica Schmidt là một hình mẫu điển hình cho thời đại mới, sự giao thoa giữa thể thao đỉnh cao, mạng xã hội, danh tiếng và thử thách cá nhân. Từ góc nhìn Phật học, cuộc đời của cô với những thăng trầm là một lời nhắc nhở về vô thường, nghiệp quả, chính niệm và buông bỏ.

Phật học không chỉ là học thuyết để ngồi thiền, đó là nghệ thuật sống, một nghệ thuật giúp chúng ta hiểu rõ hơn về khổ đau và cách vượt qua khổ đau ngay cả khi ta là một vận động viên, một người nổi tiếng, hoặc chỉ là một con người bình thường đang đi tìm sự an lạc trong cuộc đời.

Câu hỏi gợi mở dành cho bạn đọc

1. Khi một con người được xã hội định danh chủ yếu qua ngoại hình và danh tiếng, liệu họ có còn đủ không gian nội tâm để nhận diện giá trị đích thực của chính mình theo tinh thần vô ngã mà Phật học đề cập?

2. Trong thế giới thể thao hiện đại, nơi thành tích, lượt theo dõi và sự nổi tiếng song hành, làm thế nào để người trẻ thực hành chính niệm mà không bị cuốn vào vòng xoáy so sánh và kỳ vọng?

3. Nhìn từ câu chuyện của Alica Schmidt, phải chăng thất bại và chững lại trong sự nghiệp cũng có thể là một hình thức thiện tri thức, giúp con người học cách quay về với chính mình thay vì chạy theo hình ảnh bên ngoài?

1. Tác giả: **Như Ngọc**

Tài liệu tham khảo:

1] Wikipedia Alica Schmidt: Trang bách khoa tổng hợp thông tin về tiểu sử, sự nghiệp điền kinh, Olympic Tokyo 2020 và Paris 2024, cùng vai trò truyền thông - mạng xã hội của Alica Schmidt. Link: https://en.wikipedia.org/wiki/Alica_Schmidt
2] The Guardian (UK): "'World's sexiest athlete' Alica Schmidt wants to be known for her running". (Tạm dịch: "Alica Schmidt - 'vận động viên quyến rũ nhất thế giới' muốn được biết đến vì khả năng chạy bộ").

Bài viết phân tích mâu thuẫn giữa danh xưng truyền thông và khát vọng được công nhận bằng năng lực thể thao thực chất. Link: https://www.theguardian.com/sport/2021/jul/30/worlds-sexiest-athlete-alica-

schmidt-wants-to-be-known-for-her-running
3] BBC Sport (UK) - "Alica Schmidt: The German athlete balancing elite sport and social media fame". (Tạm dịch: "Alica Schmidt - vận động viên Đức cân bằng giữa thể thao đỉnh cao và danh tiếng mạng xã hội").

Bài viết tập trung vào áp lực tâm lý, kỳ vọng công chúng và cách vận động viên trẻ đối diện với ánh nhìn truyền thông. Link: https://www.bbc.com/sport/athletics/57967655
4] VnExpress (Việt Nam): "VĐV điền kinh quyến rũ nhất thế giới biến hóa phong cách". Bài viết phản ánh cách truyền thông đại chúng khai thác hình ảnh Alica Schmidt và tác động của danh tiếng tới hình ảnh vận động viên nữ.

Link: https://vnexpress.net/vdv-dien-kinh-quyen-ru-nhat-the-gioi-bien-hoa-phong-cach-4681539.html
5] Times of India - Sports (Ấn Độ). "World's sexiest athlete Alica Schmidt reflects on tough season". (Tạm dịch: "Alica Schmidt - 'vận động viên quyến rũ nhất thế giới' nhìn lại một mùa giải đầy thử thách").

Bài viết trích dẫn chia sẻ trực tiếp của Alica Schmidt về thất bại, chấn thương và sự trưởng thành tinh thần. Link: https://timesofindia.indiatimes.com/sports/international-sports/worlds-sexiest-athlete-alica-schmidt-stuns-with-seamless-instagram-transition-running-against-iconic-eiffel-tower-backdrop/articleshow/125733062.cms

6] Die Welt (Đức) - "Alica Schmidt beendet ihre Saison vorzeitig". (Tạm dịch: "Alica Schmidt kết thúc mùa giải sớm"). Bài báo chính thống của Đức đề cập đến vấn đề sức khỏe và quyết định dừng thi đấu sớm trong mùa giải gần đây. Link: https://www.welt.de/sport/article689d86e5b7e38d4fabb228c4

7] Bài viết: Thiên thần điền kinh Alica Schmidt 'gây bão' mạng xã hội với vẻ đẹp mê hoặc. https://bongdaplus.vn/the-thao/thien-than-dien-kinh-alica-schmidt-gay-bao-mang-xa-hoi-voi-ve-dep-me-hoac-4729652506.html