TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Học cách trân trọng và yêu thương chính mình

ISSN: 2734-9195 14:35 05/04/2026

Chúng ta luôn có xu hướng mở rộng tâm hồn bằng cách đi tìm sự kết nối với người khác, nhằm làm đầy cho tâm hồn của chính mình.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**

Trước đây, tôi luôn nghĩ mình hợp với đồ rẻ. Tôi thường lân la ở những chợ đồ cũ, tìm mua quần áo cũ với giả rẻ, chọn mua các loại kem dưỡng, sữa tắm, dầu gội bình dân. Cá nhân tôi khi ấy cho rằng sẽ thật phí nếu phải bỏ nhiều tiền hơn cho một thứ cùng công dụng mà giá gấp đôi. Lâu dần, điều này trở thành thói quen, khiến bản thân tôi ngày càng xuề xoà trong mắt mọi người xung quanh. Vốn dĩ, thói quen tiết kiệm rất tốt nhưng khi hồi tưởng lại những ngày tháng đó, tôi nhận ra bản thân đã sai. Sai không phải vì "*tính kĩ*" mà vì tư tưởng: "*Tôi chỉ phù hợp với thứ rẻ tiền".*

Suy nghĩ đó sẽ khiến giá trị của mình giảm xuống trong mắt người đối diện, chỉ là họ không nói ra. Nó cũng khiến tôi mệt mỏi vì ôm một con số trong tài khoản mà bản thân lại không dám mua thứ yêu thích. Đến một ngày tôi tự hỏi sao bản thân phải khổ như thế? Tôi khẽ khàng nhìn mẹ, quan sát vài người chị em quen biết, cũng "*tiết kiệm*" và chắt bóp cho gia đình, không dám chăm chút bản thân, như một bông hoa vắt mật rồi từ từ héo rũ, trong khi ong bướm ngoài kia chỉ bị thu hút bởi những thứ sặc sỡ, biết cách khoe sắc toả hương.

Đó là lí do khiến tôi có một cuộc "***cách mạng** tư tưởng*" lớn: thay vì tiết kiệm triệt để chuyển thành kiếm tiền chăm chỉ. Nếu đó là thứ khiến bản thân đẹp và tự tin hơn, tôi sẽ chẳng từ chối. Đầu tư vào bản thân là khoản đầu tư không bao giờ lỗ, vì chỉ khi hài lòng với cuộc sống chúng ta mới càng nỗ lực để nó ngày một tốt hơn. Điều này cũng sẽ ảnh hưởng đến việc điều tiết các mối quan hệ. Tôi dần nhận ra giá trị của bản thân, để biết ai nên giữ hoặc nên gạt qua bên lề cuộc sống, hạn chế lãng phí thời gian với họ. Mối quan hệ cũng như những thứ sẽ đắp vào bạn, cần "*chất lượng*", không nên chú trọng số lượng.

Con người thường có thói quen đo lường tình cảm của mình dành cho người khác, đo được cả độ nhói tim se lòng nếu tình cảm đó vượt ngưỡng hạn độ. Tuy

nhiên, ta hiếm khi chú tâm cảm nhận mức độ yêu thương của bản thân dành cho chính mình. Con người thường cảm thấy đủ đầy và an tâm hơn trong các mối quan hệ với người khác. Những giọt nước mắt của chúng ta, thông thường là vì một ai đó mà tuôn rơi. Hạnh phúc mà chúng ta tự hào và muốn chia sẻ cho thế gian ngưỡng mộ, phần lớn cũng liên quan đến người khác. Và do đó, chẳng biết tự khi nào, ta dựa dẫm niềm vui nỗi buồn vào các đối tượng bên ngoài, xem trọng cách mọi người đối xử với mình hơn cảm xúc thật sự của chính mình.

Chợt nghĩ, đã bao lâu rồi, chúng ta chưa thật sự nghiêm túc trong việc yêu bản thân một cách đúng mực? Một sáng bừng tỉnh, tôi bắt đầu nghĩ về chuyện phải lòng chính tôi thêm lần nữa khi ngắm nhìn các vết nhăn trên đôi mắt và khóe miệng của mình trong gương. Tôi chẳng còn e dè như lần đầu trông thấy chúng, chỉ đơn thuần nghĩ rằng sau này chúng sẽ sâu hơn và nhiều hơn.

Do đó, hãy **yêu thương** bản thân mình ngay thời điểm này, thay vì lúc nào cũng cảm thấy tự ti hoặc sầu muộn. Dần dà, học cách lắng nghe và trò chuyện với cơ thể của chính mình. Hầu hết chúng ta chẳng phải là người mẫu hay diễn viên, nên đừng làm khó bản thân nếu không sở hữu những kích thước hay tỉ lệ vàng trên khuôn mặt và cơ thể. Chỉ là, ta cố giúp cải thiện vóc dáng, giúp cơ thể nhẹ nhàng và cải thiện sức khoẻ ngày càng bền bỉ hơn. Đặc biệt, con người trong thời đại hôm nay luôn phải đối diện với nhiều vấn đề thuộc sức khỏe tâm trí. Do đó, khi cảm thấy bất ổn, chúng ta đừng ngại tìm đến nhà trị liệu tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần giúp ta cải thiện tinh thần.



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh hoạ (sưu tầm)

Chợt nhớ đến năm 2021, khi đại dịch Covid -19 tràn đến, khiến đời sống của con người bị tác động rất lớn. Sự chùng xuống ấy kèm theo chứng rối loạn căng

thẳng sau chấn thương, lo lắng, trầm cảm, tâm thần phân liệt... và cả cảm giác bị cô lập. Tuy nhiên, các cá nhân điềm tĩnh và may mắn khoẻ mạnh lại nhận ra lợi ích của việc rời xa đám đông. Người ta bắt đầu cân nhắc những nơi cần ghé và người nên gặp. Với những người sống hướng nội như tôi, phòng dịch là nguyên cớ hợp lý để khước từ nhiều cuộc gặp gỡ mà chẳng sợ bị giận hờn, trách móc. Khi các bữa tiệc tùng, hội họp giảm đi cũng là thời điểm chúng ta biết cân nhắc lựa chọn người nên gặp gỡ và việc cần ưu tiên thực hiện.

Chúng ta luôn có xu hướng mở rộng tâm hồn bằng cách đi tìm sự kết nối với người khác, nhằm làm đầy cho tâm hồn của chính mình. Tuy nhiên, khi đã quá mệt mỏi trên chặng đường tìm kiếm hạnh phúc từ người khác, chúng ta nên cân nhắc về việc phải lòng lại chính mình. Ở tuổi nào, chúng ta cũng có khả năng làm điều đó, miễn là chúng ta muốn. Người trẻ có vẻ đẹp của trẻ, người già cũng có vẻ đẹp của già. Đừng vì những định kiến sáo mòn hoen rỉ của đời khiến cho bản thân trở nên rụt rè, không dám tự động viên chính mình bày tỏ lòng yêu thương bản thân. Chính bạn là người duy nhất thấu suốt trái tim mình, đủ để "*phải lòng mình*" thêm lần nữa.

Dưới ánh sáng của phật học, hành trình *“phải lòng lại chính mình”* không phải là sự nuông chiều bản ngã, mà là tiến trình quay về thiết lập một điểm tựa nội tâm vững chãi.

Kinh Pháp Cú từng dạy: “*Tự mình là nơi nương tựa của chính mình, không ai khác có thể làm nơi nương tựa. Hãy tự thắp đuốc lên mà đi”.* Điều này trong tâm lý học hiện đại gọi là hạnh phúc nội tại – trạng thái an ổn không phụ thuộc vào ngoại cảnh hay sự công nhận từ người khác.

Khi ta thôi phó mặc giá trị bản thân vào ánh nhìn bên ngoài mà học cách nhận diện, chăm sóc và nâng đỡ chính mình bằng sự tỉnh thức, ta đang xây dựng một “*sức mạnh bên trong”* bền vững.

Trong phật học, đó chính là sự trở về với tự thân, quán chiếu thân – tâm như chúng đang là, không phán xét, không chối bỏ. Khi ấy, việc chăm sóc bản thân – từ ăn mặc, sức khỏe đến đời sống tinh thần – không còn là sự bù đắp thiếu thốn, mà trở thành biểu hiện của trí tuệ và chính niệm quay vào bên trong. Và cũng từ điểm tựa đó, ta mới có thể bước ra thế giới với một tâm thế tự do hơn, yêu thương người khác mà không đánh mất mình, kết nối mà không lệ thuộc, hiện diện mà không cần phải gồng mình để được công nhận.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**