



## **Mười năm “bước hướng tới hạnh phúc”**

Thanh Quảng SDB - Aletea

Mừng thương thọ 88 tuổi, ĐTC chia sẻ trong một tác phẩm xuất bản bằng tiếng Ý vào tháng 11 năm 2022, về cách đạt được hạnh phúc và nhắc nhở chúng ta rằng Chúa, với tư cách là đấng sáng tạo, luôn mong muốn điều tốt nhất cho cuộc đời chúng ta.

ĐTC chia sẻ 15 bước thiết yếu để sống hy vọng và vui tươi được phát hành bằng tiếng Anh vào đầu năm nay.

### **1. “Lắng nghe tâm lòng mình”**

Đức Giáo hoàng Phanxicô giải thích rằng “cuộc sống của chúng ta là cuốn sách quý giá nhất được trao tặng cho chúng ta” và chính xác là trong những trang sách đó, chúng ta có thể tìm thấy chân lý và hạnh phúc mà chúng ta khát khao tìm kiếm. Đức Giáo hoàng trích dẫn lời Thánh Augustine nói “hãy đi vào bên trong thâm cung lòng mình; chân lý ngự trị trong con người nội tâm”. Ngài mời gọi mọi người, kể cả chính ngài, hãy đọc cuộc sống và hành trình của chính mình “với sự thanh thản”.

### **2. “Hãy nhớ rằng bạn là duy nhất”**

“Mỗi người chúng ta đều là, và sống ở trên thế gian này để được yêu thương trong sự độc đáo của mình và yêu thương người khác như không ai khác có thể làm thay thế chúng ta,” Người đứng đầu Giáo hội Công giáo khuyên nhủ, đồng thời nói thêm rằng chúng ta không nên ngồi trên băng ghế dự bị, chờ đợi được gọi là người

hỗ trợ cho ai đó. Chính thông qua sự độc đáo của mình, chúng ta học cách yêu thương. "Mỗi người là duy nhất trong mắt Chúa," và hãy nhớ rằng "chúng ta ở trên thế gian này để sống một chuyện tình, một câu chuyện tình yêu với Chúa, để nắm lấy sự táo bạo của những lựa chọn mạnh mẽ, để mạo hiểm trước những rủi ro của tình yêu," Đức Giáo hoàng giải thích.

### **3. "Hãy bộc lộ vẻ đẹp của bạn"**

Giám mục Rôma tuyên bố rằng "vẻ đẹp là một trong những cách đặc quyền để tiếp cận" Chúa, Đấng "không thể tách rời, là sự tốt lành, chân thật và tuyệt mỹ." Vẻ đẹp này không "theo thời trang của thế gian," hay "tự thu mình vào chính mình," hay là vẻ đẹp "hòa giải với cái ác," ngài chỉ rõ. ĐTC trích dẫn Narcissus và Dorian Gray, như những ví dụ về những người tìm kiếm vẻ đẹp sai lầm. "Tôi nói về vẻ đẹp không bao giờ phai nhạt vì nó là sự phản chiếu vẻ đẹp thiêng liêng", Đức Phanxicô giải thích.

### **4. "Học cách tự mỉm cười"**

Trong một thế giới liên tục gây áp lực buộc chúng ta phải hoàn hảo, Đức Giáo hoàng Phanxicô khuyên "thỉnh thoảng hãy nhìn vào gương và tự mỉm cười!" "Điều đó sẽ đem lại tươi vui cho bạn", ĐTC nói.

### **5. "Sống một sự bôn chồn lành mạnh"**

Đức Giáo hoàng cảnh báo không nên trở thành "một Phêrô Pan không muốn lớn lên" và tự nhốt mình trong phòng. ĐTC khuyến khích chúng ta sống một sự bôn chồn lành mạnh trong "mong muốn và ý lực" của mình. "Sự bôn chồn trông chờ luôn thúc đẩy bạn thay đổi, không bao giờ cảm thấy mình đã 'đến đích'", ĐTC giải thích.

### **6. "Học cách xin lỗi"**

Chúng ta đều biết rằng trong vai trò là mẹ, cha, bạn bè, con cái, v.v., đôi khi chúng ta không đáp ứng được kỳ vọng hoặc nguyện vọng của bản thân và người khác. "Tất cả chúng ta đều 'khiếm khuyết' trong cuộc sống", Đức Giáo hoàng giải thích. Tuy nhiên, ngài nói thêm rằng "tất cả chúng ta đều cần lòng thương xót" và thực tế nhắc nhở chúng ta rằng "Chúa luôn đi trước chúng ta và tha thứ cho chúng ta trước".

## **7. “Học cách nhận ra nỗi buồn của bạn”**

Trong một thế giới mà nỗi buồn được coi là “một điều xấu phải tránh bằng mọi giá”, Đức Giáo hoàng Phanxicô đưa ra một quan điểm khác. Ngài coi nỗi buồn là “lời cảnh tỉnh không thể thiếu”. “Đôi khi nỗi buồn hoạt động như đèn giao thông, nói với chúng ta: đèn đỏ, dừng lại”, ngài giải thích, kêu gọi chúng ta đón nhận cảm xúc thiết yếu này.

## **8. “Hãy có những giấc mơ lớn”**

“Chúa không muốn chúng ta thu hẹp mình lại, Người không muốn chúng ta dừng lại ở hai bên lề cuộc sống, mà chạy tới những mục tiêu cao cả với niềm vui và sự táo bạo”, Đức Giáo hoàng khuyên nhủ. Ngoài ra, việc thực hiện những giấc mơ của Chúa dành cho chúng ta cần phải diễn ra trong cuộc sống hàng ngày, không chỉ vào cuối tuần hay kỳ nghỉ, Đức Giáo hoàng nhấn mạnh. Ngài nói mơ ước là cách chúng ta có thể đón nhận vẻ đẹp của cuộc sống.

## **9. “Đừng nghe những kẻ bán ảo tưởng”**

Đức Giáo hoàng Phanxicô cảnh báo về những kẻ “nói về giấc mơ và bán ảo tưởng”, vì họ là “những kẻ lừa đảo hạnh phúc”.

## **10. “Hãy làm cách mạng, đi ngược dòng”**

Trong một xã hội mà chuẩn mực là tận hưởng khoảnh khắc và không lo lắng về việc đưa ra những quyết định cụ thể và dứt khoát, Người đứng đầu Giáo hội Công giáo yêu cầu chúng ta “phải làm cách mạng, hãy chống lại nền văn hóa này về cơ bản tin rằng bạn không có khả năng chịu trách nhiệm”. “Hãy can đảm để chiếm đoạt hạnh phúc”, ĐTC thúc giục.

## **11. “Hãy chấp nhận rủi ro, ngay cả khi cuối cùng bạn sai”**

Để được hạnh phúc, Đức Giáo hoàng nói chúng ta phải tích cực trong cuộc sống của mình và không quan sát nó “từ ban công” hoặc giống như “một chiếc xe đang đỗ”. “Đừng nhắm lẫn hạnh phúc với một chiếc ghế dài”, ngài nói, khuyến khích chúng ta chấp nhận rủi ro và vượt qua nỗi sợ hãi để không sống với một “tâm hồn bị ru ngủ”.

## **12. “Đồng hành cùng tha nhân”**

Đức Giáo hoàng Phanxicô nhấn mạnh tầm quan trọng vai trò có một cộng đồng và các mối quan hệ gắn bó chặt chẽ để chúng ta có được hạnh phúc. “Đồng hành cùng cộng đồng, với bạn bè, với những người yêu thương bạn: điều này giúp bạn đạt được mục đích đời mình. Và nếu bạn ngã, hãy đứng dậy”, ĐTC nhấn mạnh điều thực tại quan trọng là không tránh được những “vấp ngã”.

## **13. “Sống cho đi”**

Đức Giáo hoàng Phanxicô khuyến khích chúng ta học hỏi từ Thiên Chúa, Đấng “ban tặng nhưng không, đến mức Người thậm chí còn giúp đỡ những người không chung thủy”. Ngài kêu gọi chúng ta đừng so đo những gì chúng ta cho đi và nhận lại. “Chúng ta đã nhận được cuộc sống miễn phí; chúng ta không phải trả giá cho nó. Vì vậy, tất cả những gì chúng ta có, hãy cho đi mà không mong đợi đáp trả”, Đức Giáo hoàng giải thích.

## **14. “Hãy nhìn vượt lên bóng tối”**

“Đừng ngừng tìm kiếm ánh sáng giữa bóng tối mà chúng ta thường bị bao phủ trong tim và nhìn thấy dấp dẳng quanh mình”, Đức Giáo hoàng Phanxicô khuyến khích. Ngài mời gọi chúng ta “nhìn lên” để “vượt qua cám dỗ ẩn mình trong só ố của nỗi sợ hãi”.

## **15. “Hãy nhớ rằng bạn được tiên định cho những điều tốt”**

Cuối cùng, đối với lời khuyên cuối cùng, Đức Giáo hoàng Phanxicô nhắc nhở chúng ta một lần nữa rằng “Thiên Chúa muốn điều tốt nhất cho chúng ta: Người muốn chúng ta hạnh phúc”. Thiên Chúa không yêu cầu chúng ta bất cứ điều gì mà chỉ đơn giản để lại trong trái tim chúng ta một niềm vui “trọn vẹn và vô tư” và “không bao giờ bị phai nhạt đi”.

