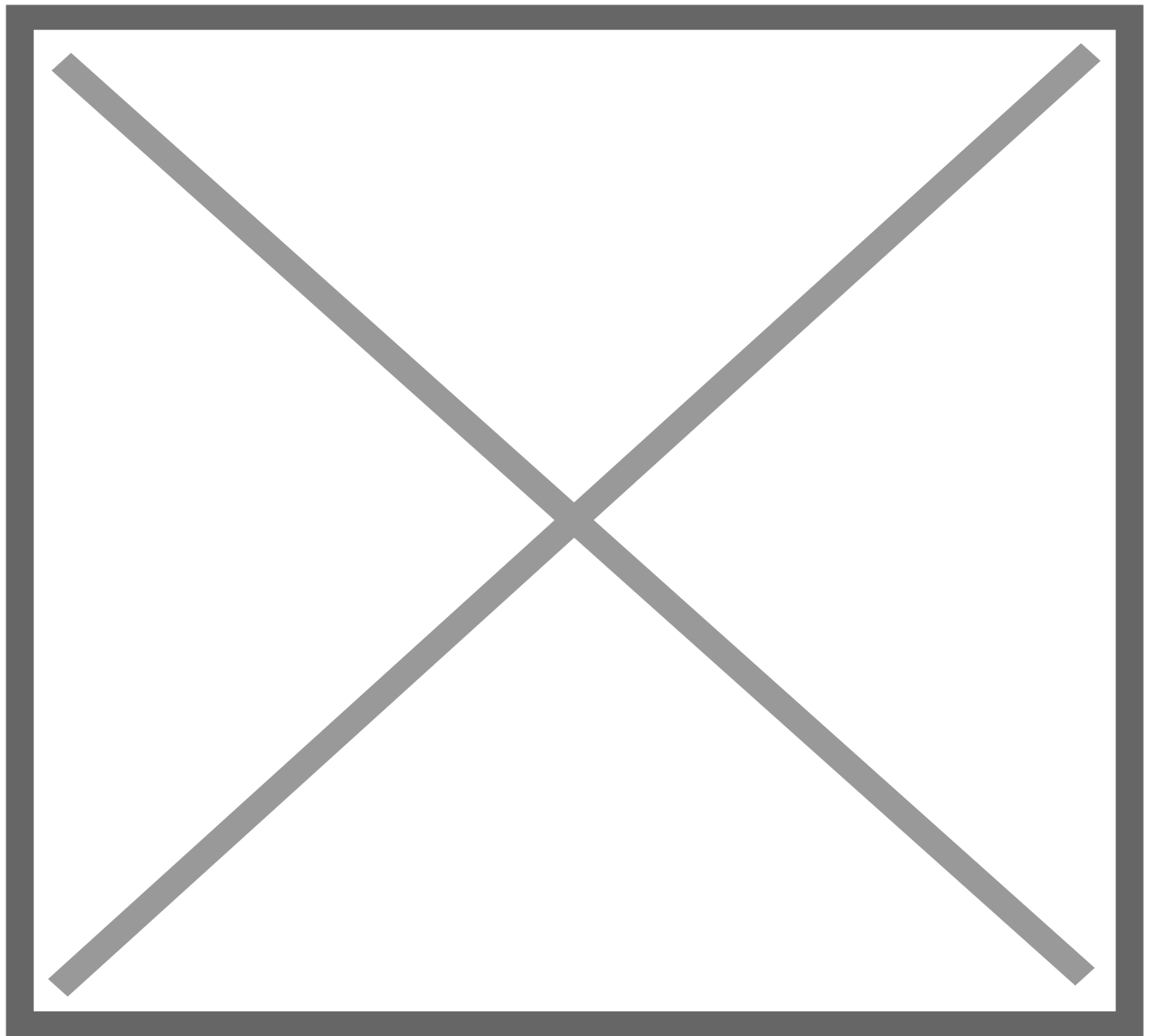


Góc nhìn hướng nội và hướng ngoại trong tín ngưỡng

ISSN: 2734-9195 16:58 16/04/2017

Tôn giáo hay tín ngưỡng tâm linh cũng thế, cho dù hành giả miên mật hướng nội, đôi khi không thể phớt lờ ngoại cảnh, tuy tính hướng ngoại có mờ nhạt...

Hướng nội và hướng ngoại là hai đặc tính của con người trong cuộc sống thường ngày. Hướng nội và hướng ngoại góp phần phong phú cho cuộc sống về mặt cảm nhận, hưởng thụ, sáng tạo và nâng cấp tài năng, đôi khi cũng bị tha hóa, xuống cấp trầm trọng nếu đương sự thiếu tự chủ và không định hướng tốt cho cuộc sống. Vậy hướng nội và hướng ngoại là gì?



Theo định nghĩa của Học thuyết Jungian:

Theo Carl Jung, hướng nội và hướng ngoại được quy cho hướng của năng lượng tâm linh. Nếu năng lượng tâm linh của một người thường chảy ra ngoài thì người đó là người hướng ngoại. Còn khi năng lượng đó chảy vào trong thì đó là người hướng nội.

Theo đó, cũng có những quan niệm, “Người hướng nội về cơ bản là những người sống kín đáo, khép mình, thường không sẵn sàng chia sẻ niềm vui và nỗi buồn với người khác, đồng thời cũng khó có thể hiểu được chính xác tâm tư của họ nếu chỉ dựa vào một vài biểu hiện bên ngoài.

Người hướng ngoại là những người cởi mở, dễ gần, thích tham gia các hoạt động xã hội, sự kiện và khi ở cạnh họ, bạn cảm thấy một nguồn năng lượng vô cùng lớn luôn sẵn sàng để được bộc phát.

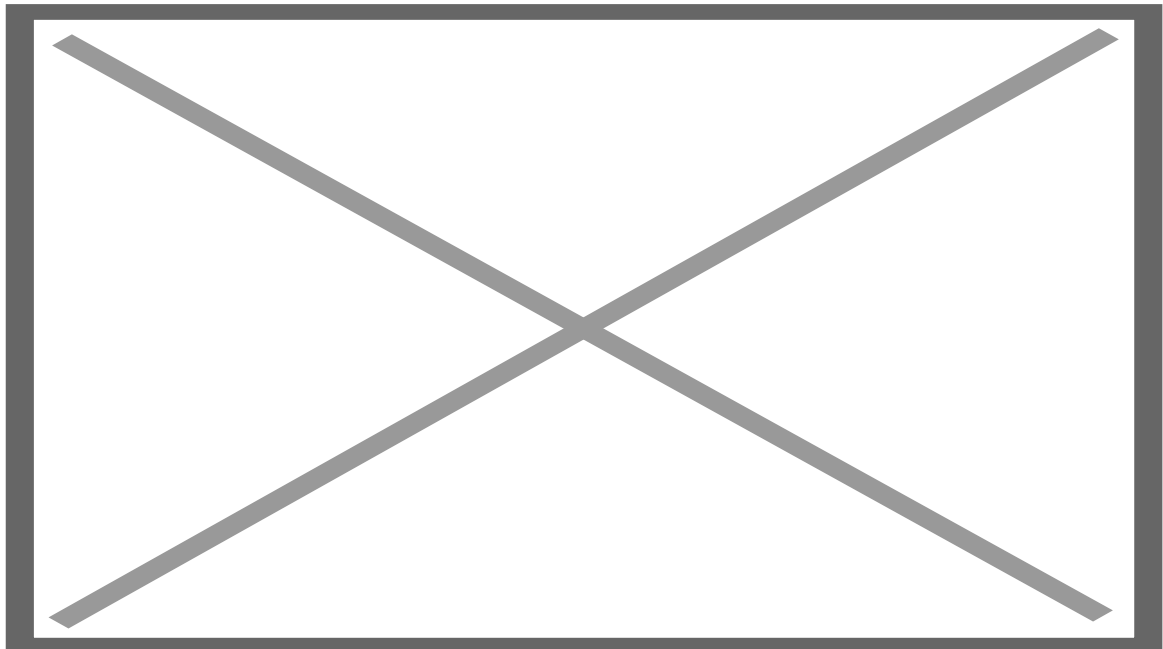
Người vừa hướng nội, vừa hướng ngoại là người sở hữu cả đặc điểm của hai loại tính cách trên và dường như ở họ có sự hòa hợp của cả hai thế giới.

Ổn định

Theo nhà tâm lý học Hans Eysenck - người đã đề xuất thuật ngữ “ambivert” vào năm 1947 thì những người sở hữu hai tính cách này thường có sự cân bằng tốt giữa sự đa cảm của người hướng nội và tính độc đoán của người hướng ngoại.

Trực giác

Daniel Pink nói rằng “ambivert” biết khi nào họ cần lên tiếng và khi nào cần im lặng, khi nào cần thăm dò đối phương và khi nào cần đưa ra phản hồi, khi nào nên tiến lên và khi nào cần lùi lại.”...



Ngoài ra còn có hướng nội và hướng ngoại trên bình diện xã hội, ví dụ: Một em bé sớm bị ngược đãi từ gia đình hay ngoài xã hội, lúc đầu tạo cho em tính nhút nhát, dần dà em thụ động. Lớn lên sống nội tâm nhiều hơn là năng động. Một người ra đời vấp vấp quá nhiều vấn đề, họ phải xét lại và suy nghĩ nhiều, tạo điều kiện cho họ hướng nội. Dĩ nhiên còn nhiều điều kiện khác nữa. Hướng nội trường hợp không bị mặc cảm tác động, không thụ động nhút nhát mà là đặc trưng của tính tự chủ sẽ góp phần tính sáng tạo và bản lĩnh cá biệt.

Đúc kết qua những người mang tính hướng nội, có người tin rằng:

1. Biết lắng nghe là ưu điểm nổi trội của người hướng nội nên họ có thiên hướng làm lãnh đạo. Người hướng nội thường nghiên cứu kỹ vấn đề trước khi hành

động.

2. Người hướng nội mới là thiên tài giao tiếp. J.K.Rowling, mẫu người hướng nội tiêu biểu, ngại đám đông nhưng đã phát huy được khả năng sáng tạo và thành công rực rỡ với sự nghiệp văn chương.

3. Họ thường không bị ảnh hưởng bởi những thói quen của người khác. Làm việc độc lập, biết lắng nghe.

4. Biết phân biệt và đánh giá những điều quan trọng.

5. Khả năng phát biểu trước đám đông.

6. Người hướng nội sử dụng thời gian hiệu quả khi ở một mình.

7. Rèn luyện khả năng nhận nhin giỏi, kiểm soát cảm xúc.

8. Họ suy nghĩ rộng mở, xét đoán kỹ trước khi hành động.

Mark Zuckerberg, người sáng lập Facebook, là một ví dụ điển hình của một người hướng nội, người đã làm một ý tưởng khác thường và biến nó thành một hiện tượng cực kỳ thành công.

9. Biết người biết ta.

10. Họ biết đích xác điều gì làm nên hạnh phúc bản thân.

Hướng nội và hướng ngoại trong lĩnh vực tín ngưỡng

Trong những tín ngưỡng, có khuynh hướng Thần giáo, người có đức tin ở lĩnh vực này đều thiên trọng về hướng ngoại. Dù đa Thần hay độc Thần đều là tâm điểm để người có đức tin hướng về tha lực, tha thể, sẵn sàng quên thân để phụng sự Thượng đế, về cùng đáng tối cao.

Một ranh giới mong manh giữa hướng nội và hướng ngoại khi có những nhà thần bí nguyện suốt đời giam mình trong dòng tu kín hoặc để chiêm niệm về Thượng đế, câu thúc lực căn để hòa nhập cùng đáng tối cao, có thể nhập vào đại định. Lúc bấy giờ tự thể và ngoại thể đã là một, trong những giây phút say mê trong mạch pháp, hành giả cảm nhận ta chính là Thượng đế, Thượng đế chính là ta, tuy hai là một.

Vì thế, vào cuối thế kỷ XIX triết gia Đức F.Nietzsche tuyên bố: “Thượng đế đã chết!”. (Trong tác phẩm “La Gai Savoir”) để muốn tôn xưng sức mạnh của con

người (thuyết Siêu nhân). Lúc bấy giờ hướng nội và hướng ngoại chỉ là một, không có Thượng đế cũng không có cái ta.

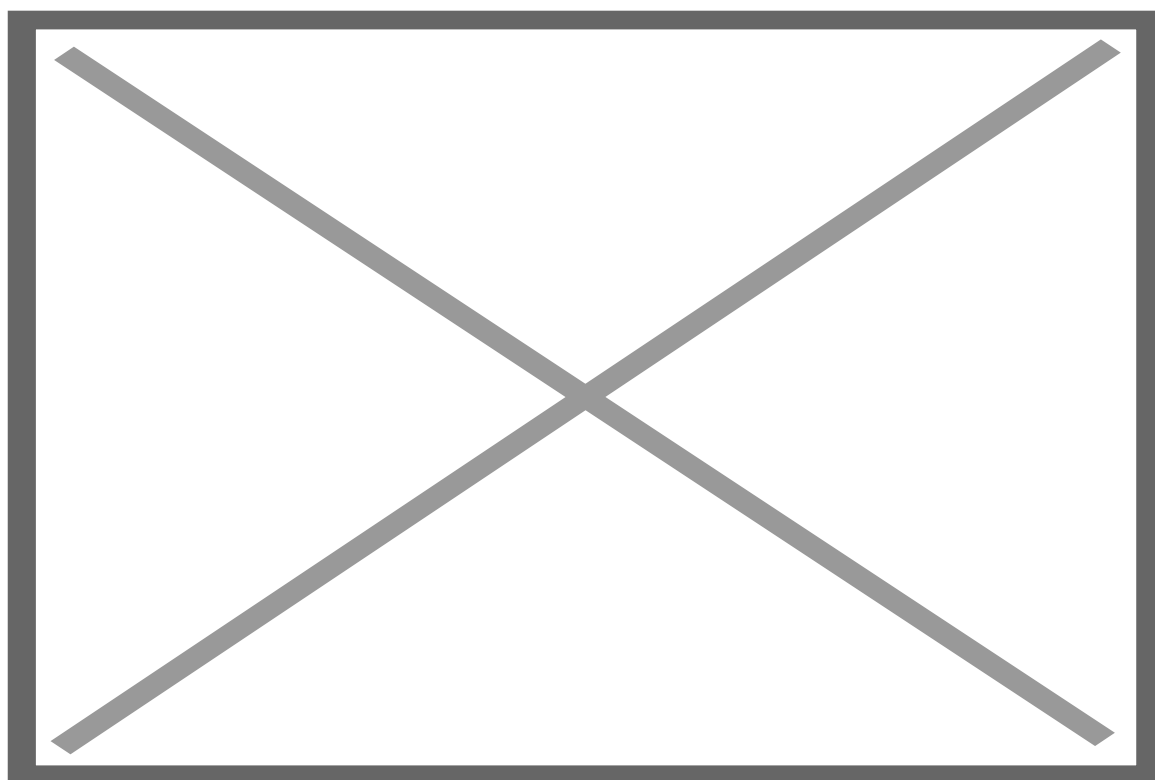
Nếu Kito giáo là một tôn giáo thì Kito giáo là một con đường đi đến Thượng đế quá dài. Mấy ai vượt qua được những ràng buộc về giáo quyền, về tín ngưỡng, về lễ tục, về tự thể và tha lực để thể nhập: “Chúa Giê su phán với các môn đồ Ngài rằng: “Ta là đường đi, lẽ thật, và sự sống; chẳng bởi ta thì không ai được đến cùng Cha” (Giăng 14:6.).

Tôn giáo luôn là một trở lực để con người thể nhập với chính mình. Đã là đường đi thì đi chính là con đường, không có điểm dừng, điểm đến hay điểm để đi.

Kinh Thánh đã chép: - Nay đây, Trinh Nữ sẽ thụ thai và sinh hạ một con trai, người ta sẽ gọi tên con trẻ là Emmanuel, nghĩa là “Thiên Chúa ở cùng chúng ta” (Mt. 2:24).

Nếu hiểu Thiên Chúa ở cùng chúng ta, dưới nhãn quang nhà Phật, thì chúng ta đã có bản thể của Thiên Chúa, cũng như Phật giáo bảo tất cả chúng sinh đều có Phật tính, đã là một thì tâm hồn tịnh hóa sẽ hiển lộ Thiên Chúa tính, cũng như hành giả tu tập đến lúc “bạch tịnh thức” thì tuy hai là một, thật ra cũng chẳng một mà cũng chẳng hai. Phật tính tức tính sáng suốt đã có sẵn trong ta.

Kito giáo đã tạo cho tín đồ một cách hướng ngoại từ đức tin, nhưng dấu sao hướng ngoại cách này vẫn tốt hơn hướng ngoại theo cách thế tục.



Ngược lại, đạo Phật là con đường hướng nội khi lấy tâm làm gốc - “nhất thiết duy tâm tạo”. Hành giả chọn con đường giải thoát là con đường hướng vào trong tâm để gỡ rối mọi phiền trược. Những hệ phái tâm linh không mang tính tín ngưỡng tôn giáo đều có tính hướng nội như đạo Phật và Kỳ Na giáo.

Có 4 tôn giáo lớn được khai sinh ngay trên đất nước Ấn Độ. Đó là Ấn Độ giáo (Hinduism), Kỳ Na giáo (Jainism), Phật giáo (Buddhism), và Đạo Sikh (Sikhism). Tuy nhiên, chỉ riêng Phật giáo và Kỳ Na giáo không quan tâm đến đấng tối cao hay đấng sáng tạo, chủ trương xoay lại chính mình. Dưới cái nhìn của phương Tây xem hai giáo phái này là vô thần. Yoga không thể bảo là tôn giáo hay phi tôn giáo, Yoga là phương cách kết hợp giữa thân và tâm, luyện thân để thăng hoa tâm thức. Đối với người theo Kỳ Na giáo, yoga là tổng hợp tất cả hoạt động thân thể, lời nói và tinh thần.

Riêng đạo Sikh, tuy tin Thượng đế là đấng sáng tạo, nhưng không biến Thượng đế thành thần tượng quy ngưỡng và không ràng buộc nặng nề lễ nghi Tôn giáo. Một số tu sĩ hàng giáo phẩm từng tách ly hệ tín ngưỡng tôn giáo để thực hiện chiều kích tâm linh, hòa nhập với Thượng đế, có những hành giả khi đặc pháp tự xem mình là Thượng đế, Thượng đế là mình, và tất cả những hành giả chuyên chính đều thể nghiệm Thượng đế tính ngay trong tâm thức. Lúc bấy giờ không có ranh giới giữa Thượng đế và hành giả. Tổ Nanak (1469-1539) của đạo Sikh từng nói:

Hãy khắc thành vận mệnh của mình bằng đôi tay của chính mình (With your hands carve out your own destiny).

Người không tin vào bản thân chẳng bao giờ nuôi được đức tin vào Chúa trời (He who has no faith in himself can never have faith in God).

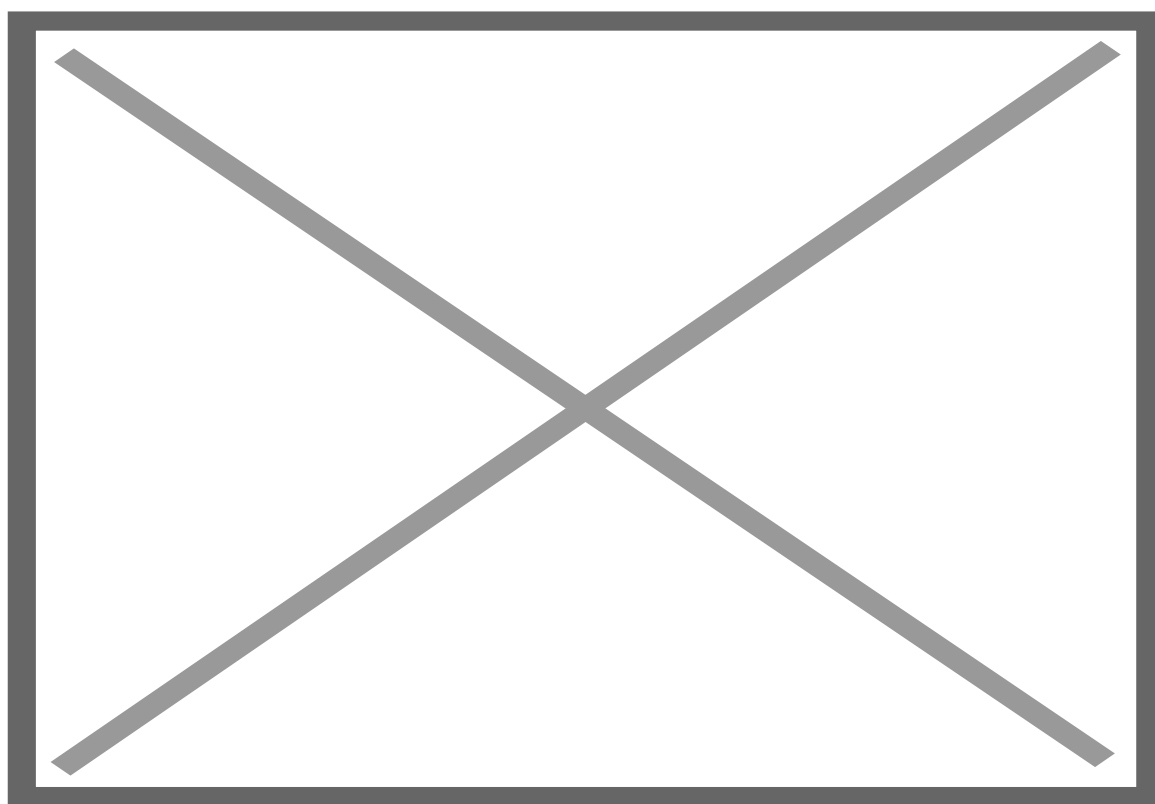
Sau khi ngài thoát khỏi tính ràng buộc của tôn giáo và Thượng đế, nhập vào pháp mạch tâm linh, khai mở trí tuệ trên căn bản âm thanh và ánh sáng của đời người, chuyển hóa niềm tin Thượng đế như một tha thể trở thành một Thánh tính tự thân, đã đi đến sự cận kề với Phật giáo về tuệ giác khi chuyển hóa mọi vọng tưởng từ sự nghe nhìn của lục căn. Lúc bấy giờ ánh sáng mà đức Di Đà biểu tượng vô tận, và âm thanh vọng tưởng được lắng nghe và hóa giải bởi đức Quán Thế Âm - tất cả đều là biểu tượng của tâm thức, xóa bỏ mọi hình tướng để hội nhập vào bản thể.

Duy nhất và chỉ duy nhất một tôn giáo như đạo Sikh từ hướng ngoại có khuynh hướng hướng nội. Ngược lại, đạo Phật vốn là con đường hướng nội qua phương trình thiền quán. Một số nơi biến thành hướng ngoại với những nghi lễ khẩn bái ồn ào, màu sắc lòe loẹt như một Thần giáo. Một số bậc chân đức đang khôi

phục lại con đường hướng nội mà hiện nay quần chúng bị lạc dẫn vào mê tín bởi lợi dưỡng.

Con người sử dụng lục căn quá nhiều lúc giao tiếp với lục trần, từ đó vọng tưởng phát triển, nghiệp thức là mảnh đất giàu dinh dưỡng cho các tạp niệm phát sinh, hạt giống tham - sân - si tiềm ẩn chờ cơ hội thuận tiện phát lộ. Phương cách thiền quán của nhà Phật là cách hướng nội của ý thức, càng dày công thiền quán thì nghiệp thức càng được chuyển hóa, Phật tính càng hiển lộ, lòng từ bi càng sung mãn, trí tuệ càng phát sinh.

Tóm lại - con người sống chỉ thuần về hướng ngoại, là một vong thể, Pascal nói: “Con người sống không có niềm tin, không có đức tin sẽ trở thành một quái vật”.



Nhưng không thể có con người sống giữa lòng xã hội mà chỉ biết hướng nội, hay chỉ hướng ngoại. Cho dù thế tục hay tôn giáo, tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, có hướng nội phải có hướng ngoại, có người mang đủ hai bản chất hướng nội và hướng ngoại đã giúp họ có những linh hoạt trong giao tiếp và điều hành, vì họ có cả chiều sâu nội tâm lại biết hài hước.

Theo Carl Jung một nhà tâm lý học có tầm ảnh hưởng to lớn, Theo ông, người hướng nội bị hấp dẫn bởi thế giới nội tâm của những suy nghĩ và cảm xúc. Trong khi đó, người hướng ngoại lại thích thú với cuộc sống sôi động bên ngoài và dấn thân vào tập thể. Cả hai đều là thành phần cốt lõi về nhân cách.

Người có đủ hai tính chất hướng nội và hướng ngoại thì có sự cân bằng tốt giữa sự đa cảm của người hướng nội và tính độc đoán của người hướng ngoại.

Lợi thế của người vừa hướng nội vừa hướng ngoại bắt nguồn từ khuynh hướng đủ nhiệt huyết và đủ quyết đoán để có thể tiếp cận và thuyết phục người khác, nhưng đồng thời xuất phát từ việc tập trung lắng nghe và tránh hiện diện với thái độ quá tự tin hay hào hứng. (Theo nhà tâm lý học Hans Eysenck).

Tôn giáo hay tín ngưỡng tâm linh cũng thế, cho dù hành giả miên mật hướng nội, đôi khi không thể phớt lờ ngoại cảnh, tuy tính hướng ngoại có mờ nhạt, nhưng cũng cần có để hỗ trợ tính hướng nội ổn định. Hành giả tâm linh nặng về hướng nội để thu gom năng lượng, phát huy tuệ giác. Những tu sĩ quá nặng về hướng ngoại thường hành động và phát ngôn lệch lạc, đi sai yếu chỉ nhà Phật, thậm chí mang tính thế tục.

Tác giả: **Minh Mẫn Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 3/2017**