

Bí Quyết Để Có Một Dung Mạo Khả Ái – Theo Cái Nhìn Của Các Bậc Hiền Triết

(Tác giả: *Lumi Hồng Nhung*)



Dung mạo – hình ảnh bề ngoài của một con người – từ lâu không chỉ là chủ đề của mỹ học, mà còn là đối tượng chiêm niệm của triết học, đạo đức và tâm linh. Khi nhắc đến một "dung mạo khả ái", nhiều người thường nghĩ đến các đường nét hài hòa, làn da tươi sáng hay một nụ cười duyên dáng. Nhưng với các bậc hiền triết – những tâm hồn từng soi bóng vũ trụ trong giọt sương nhân thế – thì vẻ đẹp khả ái ấy không đến từ chiếc gương soi, mà từ chiếc gương **nội tâm**.

Vậy bí quyết để có một dung mạo khả ái theo cái nhìn của họ là gì? Ta hãy lắng nghe lời các bậc minh triết xuyên qua thời gian...

1. Đức Hạnh là Nền Tảng của Vẻ Đẹp

Plato – nhà triết học Hy Lạp cổ đại – từng nói: *“Cái đẹp là sự toả sáng của sự thiện.”* Ông cho rằng, không thể tách biệt vẻ đẹp chân chính ra khỏi đời sống đạo đức. Một người có tâm hồn nhân ái, biết sống công chính và vị tha, sẽ tự nhiên toát ra một sức hút kỳ lạ – một vẻ đẹp mà người ta không thể định nghĩa, nhưng luôn nhận ra.

Tương tự, Khổng Tử dạy: *“Người quân tử không lo người không biết mình, chỉ lo mình không xứng đáng để người biết.”* Trong lối sống biết trọng nghĩa, giữ lễ, hành nhân – dung mạo khả ái xuất hiện như kết quả tự nhiên của một đời sống cao quý.

☐ **Bí quyết thứ nhất: Muốn đẹp – trước hết hãy sống đẹp.**

2. Ánh Sáng của Nội Tâm Chiếu Ra Khuôn Mặt

Thánh nữ Têrêsa Hải Đồng Giêsu – một linh hồn đơn sơ và yêu mến sự bé nhỏ – từng nói: *“Tình yêu là tất cả, nó cho giá trị đến cả những việc nhỏ nhất nhất.”* Người sống với trái tim đầy tình yêu sẽ luôn ánh lên nơi ánh mắt, làn môi và ngay cả những nếp nhăn cũng trở nên khả ái như vầng trán một người mẹ hiền.

Lão Tử lại nói trong *Đạo Đức Kinh*: *“Biết người là trí, biết mình là sáng.”* Ánh sáng của sự tự biết – tức là sự tỉnh thức, khiêm tốn và nội tâm tĩnh lặng – chính là thứ soi rọi dung mạo con người vượt khỏi lớp trang điểm phù phiếm.

□ **Bí quyết thứ hai: Dung mạo khả ái là kết quả của một tâm hồn thanh thản và một trái tim yêu thương.**

3. Niềm Vui và Sự Biết Ơn Làm Sáng Gương Mặt

Triết gia Kierkegaard – nhà hiện sinh Cơ Đốc – từng khuyên rằng: *“Hãy tạ ơn trong mọi hoàn cảnh, vì đó là con đường dẫn đến niềm vui sâu thẳm.”* Khi một người biết sống trong biết ơn và không than phiền, khuôn mặt họ trở nên rạng ngời như ánh bình minh sau cơn mưa.

Thánh Phaolô cũng khuyên các tín hữu: *“Hãy vui luôn trong niềm hy vọng.”* Sự vui không chỉ là cảm xúc, mà là hoa trái của đức tin và niềm tin vào sự thiện thắng vượt.

Người như thế, dù gò má cao, sống mũi nhỏ, hay mất một mí – cũng vẫn khiến người khác cảm thấy dễ chịu, dễ mến.

□ **Bí quyết thứ ba: Hãy vui sống và biết ơn từng ngày – gương mặt sẽ bừng sáng như một đoá hoa hồng.**

4. Tâm Linh Được Nuôi Dưỡng Sẽ Biến Dung Mạo Thành Huyền Nhiệm

Thánh nữ Chiara Luce Badano – một thiếu nữ trẻ chết ở tuổi mười tám vì ung thư – trong những ngày cuối đời vẫn giữ nụ cười rạng rỡ và ánh nhìn trong suốt khiến ai gặp cũng cảm thấy bình an. Cô đã sống như một tia sáng ("luce" – ánh sáng), để vẻ đẹp không đến từ thân thể, mà từ sự kết hợp sâu xa giữa tâm hồn và Thiên Chúa.

Dostoyevsky, đại văn hào Nga, từng viết: “*Cái đẹp sẽ cứu rỗi thế giới.*” Nhưng cái đẹp ấy không phải chỉ là nhan sắc, mà là **vẻ đẹp thiêng liêng** – nơi con người mở lòng ra với điều vượt khỏi mình, để được thánh hoá từ bên trong.

□ **Bí quyết thứ tư: Hãy để tâm linh mình lớn lên – bạn sẽ thấy dung mạo mình trở nên thần thánh hoá.**

Kết Luận

Theo các bậc hiền triết, dung mạo khả ái không phải là một món quà của tạo hoá dành riêng cho ai đó, mà là **một kết**

quả tất yếu của đời sống có nhân đức, có nội tâm, có niềm vui và có kết nối thiêng liêng.

Chăm chút dung mạo là điều tốt – nhưng **hãy chăm sóc linh hồn trước**, vì dung mạo chỉ thật sự khả ái khi **trở thành gương mặt của một tâm hồn đang yêu, đang sống thật, và đang hướng về ánh sáng.**

(Lumi Hồng Nhung)