

Hòa bình toàn diện là một phần không thể thiếu của quá trình xây dựng nền hòa bình và phục hồi sau xung đột

Siddharth Singh (*)

Lã Thu Thủy dịch

Bài viết này chủ yếu tập trung vào việc sử dụng thuật ngữ “xây dựng nền hòa bình và phục hồi sau xung đột” trong phạm vi hẹp. Trong phạm vi này, xây dựng nền hòa bình là quá trình tạo điều kiện thuận lợi cho việc thiết lập hòa bình lâu bền và nỗ lực ngăn chặn bạo lực tái diễn bằng việc chỉ ra nguyên nhân gốc rễ cũng như ảnh hưởng của xung đột thông qua hòa giải, xây dựng thể chế, thay đổi cơ chế chính trị cũng như kinh tế. Nó bao gồm những đề xuất về khoa học, xã hội và cơ chế thường được xem như một phần quan trọng của quá trình khôi phục và tái thiết.

Có thể nói rằng, nhiệm vụ chủ yếu của xây dựng nền hòa bình khác

(*) Giáo sư, Trưởng khoa, Khoa nghiên cứu Phật giáo và Pali, Đại học Banaras Hindu, Varanasi, Ấn Độ, Email: ssinghbhu@gmail.com

với kiến tạo hay gìn giữ hòa bình. Kiến tạo hòa bình là những nỗ lực ngoại giao nhằm kêu gọi các bên xung đột chấm dứt bạo lực, chuyển sang đối thoại và tiến đến một thỏa thuận hòa bình. Mặt khác, gìn giữ hòa bình có sự can thiệp của bên thứ ba (không nhất thiết nhưng thường do một lực lượng quân sự can thiệp) tách các bên xung đột nhằm hỗ trợ trong việc chuyển đổi từ xung đột bạo lực sang đàm phán hòa bình. Các hoạt động gìn giữ hòa bình không chỉ bảo đảm an ninh mà còn tạo những điều kiện thuận lợi cho các hoạt động phi quân sự khác. Xây dựng, kiến tạo và gìn giữ hòa bình là ba phương pháp quan trọng và cùng đồng thời tiếp cận hòa bình, cũng đôi khi lẫn lộn nhau; vì thế cần phân biệt rõ ràng các phương pháp này.

Kiến tạo hòa bình

Kiến tạo hòa bình là thuật ngữ thường được sử dụng trong đàm phán và giải quyết xung đột giữa một nhóm người, tổ chức hay các quốc gia. Nó vượt qua việc gìn giữ hòa bình trong việc giải quyết triệt để các tranh chấp liên quan; tuy nhiên lại không đạt được mục tiêu như xây dựng nền hòa bình, đó là hướng tới hòa giải và bình thường hóa quan hệ giữa con người chứ không chỉ là các giải pháp trên văn bản.

Thuật ngữ “kiến tạo hòa bình” được dùng trong nhiều trường hợp khác nhau. Theo Liên Hợp Quốc, kiến tạo hòa bình là những nỗ lực ngoại giao nhằm chuyển từ trạng thái xung đột bạo lực sang đối thoại hòa bình, nơi mà các quan điểm đối lập được giải quyết thông qua đại diện là các tổ chức chính trị. Do vậy, mục tiêu của xây dựng nền hòa bình là nhằm chấm dứt bạo lực giữa các bên liên quan. Kiến tạo hòa bình có thể được thực hiện thông qua các nỗ lực thương lượng, hòa giải, đàm phán hoặc phân xử. Luật pháp quốc tế cung cấp các kênh khác nhau thông qua tòa án quốc tế¹.

Hoạt động kiến tạo hòa bình của Liên Hợp Quốc là một phần mở rộng những nỗ lực của các bên nhằm giải quyết xung đột. Khi không thể giải quyết, các Đảng, Hội đồng Bảo An hoặc Đại hội đồng có thể

1. "Conflict Management Toolkit." *Peacemaking - Overview* ("Bộ công cụ quản lý xung đột" *Kiến tạo hòa bình- một góc nhìn tổng quan.*) Johns Hopkins University, 18 7 2007. Web. 10 Sep. 2013. <<http://wayback.archive-it.org/3164/20121113004203/http://www.saisjhu.edu/cmttoolkit/approaches/peacemaking/index.htm> >.

kêu gọi Tổng thư kí Liên Hợp Quốc sử dụng công cụ “Giảng hòa” nhằm giải quyết xung đột một cách thuận lợi. Tổng thư kí Liên Hợp Quốc cũng có thể thực hiện các sáng kiến hòa bình độc lập bằng việc cung cấp công cụ “Giảng hòa” của mình để giải quyết xung đột một cách hòa bình. Trong một *chương trình nghị sự về hòa bình*, cựu Tổng Thư ký Boutros Boutros-Ghali nhận định rằng kiến tạo hòa bình như “hành động mang lại một thỏa thuận giữa các phe đối nghịch, chủ yếu thông qua các biện pháp hòa bình như được trình bày trong chương VI của Hiến chương Liên Hợp Quốc; giải quyết các tranh chấp ở Thái Bình Dương.” Những hành động này được thực hiện trong thời gian xung đột, bạo lực hoặc xung đột tiềm ẩn. Chủ yếu thông qua các kĩ năng hòa giải, đàm phán trong một quá trình ngoại giao để chấm dứt các xung đột này. Kiến tạo hòa bình Liên Hợp Quốc không bao gồm việc sử dụng vũ lực, trừ khi hành động áp đặt được thực hiện bởi Hội đồng Bảo An nhằm thuận lợi cho quá trình kiến tạo hòa bình².

Điều 33 của Hiến Chương Liên Hợp Quốc quy định cụ thể “đàm phán, điều tra, trung gian, hòa giải, trọng tài, tòa án, sử dụng những tổ chức hoặc những hiệp định khu vực” là các phương pháp can thiệp hòa bình vào các cuộc xung đột. Điều 41 và 42 của Hiến Chương cũng cho phép các lệnh trừng phạt, phong tỏa và can thiệp bạo lực nhằm khôi phục lại hòa bình giữa các quốc gia tham chiến. Cần lưu ý quan trọng rằng tất cả các luận cứ của Hiến Chương Liên Hợp Quốc đều dựa trên khái niệm các quốc gia có chủ quyền. Điều này có nghĩa là, bản thân Liên Hiệp Quốc sẽ không hỗ trợ những can thiệp trong cuộc chiến. Tuy nhiên, *Chương trình nghị sự vì hòa bình*, được viết dưới sự bảo trợ của cựu Tổng Thư kí Boutros Boutros-Ghali, đã có sự thay đổi cho phép các can thiệp trong nội chiến³.

Gìn giữ hòa bình

Gìn giữ hòa bình là việc ngăn chặn hoặc chấm dứt bạo lực bên trong

2. Yawanarajah, Nita. "Political Affairs Officer and Project Manager for the UN Department of Political Affairs Peacemaking Databank Project." *UN Peacemaker*. ("Chính trị viên và người quản lý dự án cho Ban Chính trị Liên Hợp Quốc, dự án ngân hàng dữ liệu kiến tạo hòa bình."). N.p.. Web. 21 Jan 2013. < www.un.org/peacemaker >.

3. Tác phẩm của Boutros-Ghali.

hoặc giữa các quốc gia thông qua sự can thiệp của một bên thứ ba để tách các bên tham chiến. Không giống như kiến tạo hòa bình, bao gồm đàm phán một giải pháp cho các vấn đề trong cuộc xung đột, mục đích của gìn giữ hòa bình chỉ đơn giản là ngăn chặn bạo lực hoành hành. Gìn giữ hòa bình cũng có thể dùng trong các cấp thấp hơn của xung đột, như trong gia đình, cộng đồng hoặc các tổ chức.

Liên Hợp Quốc được sáng lập nhằm “cứu những thế hệ tương lai khỏi thảm họa chiến tranh.”⁴ Liên Hợp Quốc cũng đã thành lập một cơ chế gìn giữ hòa bình trong Hiến Chương⁵ và thực hiện các hoạt động gìn giữ hòa bình đầu tiên (PKOs) vào những năm cuối thập niên 1950⁶. Mặc dù các điều khoản được sử dụng linh hoạt bởi các tổ chức khác nhau, có thể thấy các cuộc xung đột dân sự và quốc tế đòi hỏi sự can thiệp của Liên Hợp Quốc có 3 giai đoạn.

Ở đây, gìn giữ hòa bình được hiểu là giai đoạn 2 của tiến trình hòa bình, khác với mục tiêu xây dựng hòa bình lâu dài. Điều này phản ánh góc nhìn của Liên Hợp Quốc cho rằng gìn giữ hòa bình là nỗ lực “giám sát và thực hiện tiến trình hòa bình xuất hiện trong các tình huống sau xung đột và hỗ trợ các cựu chiến binh hoàn thành các thỏa thuận hào bình đã kí.”⁷ Điều này bao gồm việc triển khai các lực lượng gìn giữ hòa bình, thỏa thuận an ninh tập thể và thực thi các thỏa thuận ngừng bắn.

Bất kỳ một lực lượng gìn giữ hòa bình nào đều được tổ chức với 6 đặc tính sau đây:

1. Trung lập (vô tư trong tranh chấp và không can thiệp vào cuộc chiến)

4. "The United Nations Charter Preamble." United Nations. ("Hiến Chương Liên Hợp Quốc- Lời nói đầu.") United Nations. Web. 14 Feb. 2013. <<http://www.un.org/aboutun/charter/index.html> >.

5. Cùng cuốn sách, 2(4), 2(7), VI, VII, VIII

6. James, Alan. "Peacekeeping and Ethnic Conflict: Theory and Evidence." Eds. D. Carment & P. James. *Peace in the Midst of Wars: Preventing and Managing Ethnic Conflicts*. ("Gìn giữ hòa bình và xung đột sắc tộc: Lý thuyết và thực tiễn." Eds. D. Carment & P. James. *Hòa bình giữa cuộc chiến: Ngăn chặn và quản lý xung đột sắc tộc*). Columbia, S.C.: University of South Carolina Press, 1998. 165. Print.

7. Tác phẩm của Liên Hợp Quốc

2. Vũ trang nhẹ
3. Chủ sử dụng vũ lực trong tình huống tự vệ⁸
4. Có sự đồng ý của các bên tranh chấp
5. điều kiện tiên quyết của một thỏa thuận ngừng bắn
6. Đội ngũ được xây dựng trên cơ sở tự nguyện⁹

Gìn giữ hòa bình, kể từ khởi đầu hơn 5 thập kỉ trước, không được coi là một thành công to lớn. Nhiệm vụ gìn giữ hòa bình lí tưởng cần có một kế hoạch rõ ràng, thiết lập nền hòa bình lâu dài và giữ lại một tập hợp các tổ chức ổn định nhằm đảm bảo hòa bình, tất cả trong thời gian từ 2-3 năm. Thực tế, trong 55 hoạt động gìn giữ hòa bình như PKOs, 16 đang tiến hành. Trong số đó, ít nhất 11 hoạt động còn đang tiến hành hơn 10 năm và 5 hoạt động đã được tiến hành trong hơn 20 năm¹⁰. 6 trong tổng số 16 hoạt động diễn ra quá gần đây nên không thể đánh giá. Do đó, 10 trong tổng số 16 hoạt động có thể được coi là thất bại theo tiêu chí Downs và Stedman. Trong số 40 trường hợp còn lại, Downs và Stedman chỉ phân tích 16 trường hợp, và trong đó chỉ có 6 đạt đủ tiêu chuẩn là diễn ra thành công.

Có thể đồng ý rằng mục tiêu của PKOs là đáng ngưỡng mộ, cũng như việc thành công một phần trong các cuộc xung đột căng thẳng là đáng mong ước. Tuy nhiên, không thể cho rằng PKOs có khả năng thành công trong hầu hết các cuộc đụng độ. Hi vọng duy nhất trong sự thành công của các hoạt động gìn giữ hòa bình đòi hỏi sự quan tâm lâu dài của cộng đồng quốc tế, cùng với các kế hoạch chi tiết để xây dựng chính quyền sau khi thực hiện mục đích cốt lõi của việc giải trừ quân bị, xuất ngũ, tái hòa nhập và tái thiết. Những lí tưởng này đã được thiết lập rõ ràng như một vấn đề chính sách trong *Chương trình*

8. Non-use of force except in self-defence and defence of the mandate. (Không sử dụng vũ lực trừ trường hợp tự vệ và chỉ thị phòng thủ)
<http://www.un.org/en/peacekeeping/operations/principles.shtml#noforce>

9. Portions of this module were written by The Conflict Management Program as SAIS (Các phần của bộ phận này được viết bởi Chương trình quản lý xung đột SAIS) - Johns Hopkins.

10. United Nations, "Operations Timeline," [document on-line] (Liên Hợp Quốc, "Chiều dài quá trình hoạt động," [tài liệu on-line]) (accessed on 17 February, 2003); <http://www.un.org/Depts/dpko/dpko/timeline/pages/timeline.html>, Internet.

ngợi sự vì hòa bình của ngài Boutros Boutros-Ghali, tuy nhiên lại chưa được thực hiện trong thực tế¹¹.

Xây dựng nền hòa bình và phục hồi sau xung đột

Xây dựng nền hòa bình là một quá trình lâu dài, xảy ra sau khi xung đột bạo lực đã chấm dứt. Nó là một giai đoạn của tiến trình hòa bình xảy ra sau kiến tạo hòa bình và gìn giữ hòa bình. Cần lưu ý rằng, có 2 cách khác nhau để hiểu khái niệm xây dựng hòa bình. Theo tài liệu *chương trình nghị sự về hòa bình*^{12h} của Liên Hợp Quốc, xây dựng nền hòa bình bao gồm một loạt các hành động liên quan đến xây dựng năng lực, hòa giải và chuyển biến xã hội. Xây dựng hòa bình là một quá trình lâu dài xảy ra sau khu xung đột bạo lực đã chậm hoặc ngưng lại. Do đó, nó là một giai đoạn của tiến trình hòa bình diễn ra sau kiến tạo hòa bình và gìn giữ hòa bình.

Mặt khác, rất nhiều tổ chức phi chính phủ (NGOs) nhìn nhận xây dựng hòa bình là một khái niệm bao trùm bao gồm không chỉ những nỗ lực biến đổi lâu dài, mà còn bao gồm cả kiến tạo và gìn giữ hòa bình. Theo quan điểm này, xây dựng hòa bình bao gồm cảnh báo sớm và nỗ lực ứng phó, phòng chống bạo lực, công tác vận động, lực lượng dân sự và quân sự gìn giữ hòa bình, can thiệp quân sự, hỗ trợ nhân đạo, các thỏa thuận ngừng bắn và thành lập các khu vực hòa bình.

Ở giai đoạn đầu tiên, xung đột bạo lực giữa các bên vẫn đang tiếp tục. Thời điểm này, “mục tiêu kiến tạo hòa bình là chấm dứt tình trạng bạo lực giữa các bên tham chiến” trước khi lực lượng gìn giữ hòa bình tham chiến¹³.

Ở giai đoạn thứ hai, một lệnh ngừng bắn đã được đàm phán, nhưng xung đột vẫn tiếp diễn. Vì thế, mục đích chính của lực lượng gìn giữ

11. Tác phẩm của Boutros Boutros-Ghali.

12. Cùng cuốn sách

13. "Conflict Management Toolkit." *Peacekeeping: Definitions*. ("Bộ công cụ quản lý xung đột." *Gìn giữ hòa bình - Định nghĩa*.) Johns Hopkins University, 18 7 2007. Web. 10 Sep. 2013. <<http://wayback.archive-it.org/3164/20121113050959/http://www.saisjhu.edu/cmtoolkit/approaches/peacekeeping/definitions.htm>>.

hòa bình Liên Hợp Quốc là giảm bớt căng thẳng giữa các bên trong cuộc xung đột một khi lệnh ngừng bắn đã được đàm phán và khôi phục lại quan hệ hòa bình.

Ở giai đoạn thứ ba, các mối đe dọa an ninh đã được giảm thiểu để khôi phục quan hệ hòa bình, nhưng chính quyền và xã hội thường đã bị tàn phá bởi chiến tranh và các nỗ lực bên ngoài được yêu cầu phải xây dựng lại cơ sở hạ tầng, khôi phục thể chế chính trị và lòng tin giữa các bên tham chiến. Vì thế cần có những nỗ lực xây dựng hòa bình và xây dựng đất nước.

Xây dựng hòa bình là tạo ra một nền hòa bình tích cực, "một trạng thái cân bằng ổn định mà những tranh chấp mới không leo thang thành bạo động hoặc chiến tranh."¹⁴ Hòa bình bền vững có đặc trưng như không xuất hiện bạo lực thân thể hoặc bạo lực có hệ thống, loại bỏ phân biệt đối xử và tự phát triển bền vững¹⁵. Theo môi trường mà di chuyển vượt qua việc giải quyết những rắc rối và quản lý xung đột. Các sáng kiến xây dựng hòa bình luôn nỗ lực giải quyết vấn đề cốt lõi là nền tảng cho cuộc xung đột và thay đổi mô hình tương tác giữa các bên liên quan¹⁶. Mục tiêu nhằm di chuyển dân cư từ những vùng dễ bị tổn thương và phụ thuộc đến các vùng tự cung tự cấp và ổn định¹⁷. Mục đích của quá trình xây dựng hòa bình là tạo dựng một môi trường thuận lợi để tự lực và hòa bình lâu bền¹⁸. Việc tạo dựng

14 . Henning Haugerudbraaten, "Peacebuilding: Six Dimensions and Two Concepts," ("Xây dựng hòa bình: 6 khía cạnh và 2 khái niệm,"). Institute for Security Studies. Web. 5 Sep. 2013.< <http://www.iss.co.za/Pubs/ASR/7No6/Peacebuilding.html>>

15 . Reychler, Luc. "From Conflict to Sustainable Peacebuilding: Concepts and Analytical Tools." Eds. Luc Reychler and Thania Paffenholz. *Peacebuilding: A Field Guide*. ("Từ xung đột đến xây dựng hòa bình bền vững: Khái niệm và công cụ phân tích." Eds. Luc Reychler and Thania Paffenholz. *Xây dựng hòa bình: Hướng dẫn*). Boulder, Colorado: Lynne Rienner Publishers, 2001. 12. Print.

16. Cùng cuốn sách

17. Lederach, John Paul. *Building Peace: Sustainable Reconciliation in Divided Societies*. (*Xây dựng hòa bình: Hòa hợp bền vững trong xã hội phân chia*). Washington, D.C: United States Institute of Peace, 1997. 75. Print.

18. "Conflict Management Toolkit." *Peacekeeping: Definitions*. ("Bộ công cụ quản lý xung đột." *Gìn giữ hòa bình- Định nghĩa*). Johns Hopkins University, 18 7 2007. Web. 10 Sep. 2013. < <http://wayback.archive-it.org/3164/20121113004129/>

một môi trường như vậy có 3 khía cạnh: giải quyết các nguyên nhân sâu xa của xung đột (khía cạnh cấu trúc), khắc phục các mối quan hệ bị tổn hại (khía cạnh quan hệ), và ứng phó với chấn thương tâm lý cá nhân (khía cạnh cá nhân). Mỗi khía cạnh đều dựa trên những chiến lược và kỹ thuật khác nhau. Các hồ sơ hiện nay đều đặt “hòa bình toàn diện” trong một văn cảnh đặc biệt của xây dựng hòa bình và phục hồi sau xung đột, lấy cảm hứng từ các tư tưởng Phật giáo và lập luận rằng mỗi ước vọng hòa bình bên ngoài nào cũng đều không thể thực hiện nếu không mang lại hòa bình nội tại. Ý tưởng về hòa bình toàn diện được xây dựng dựa trên 3 trụ cột là hòa bình bên ngoài, hòa bình nội tại và hòa bình- thực phẩm. Trụ cột đầu tiên đề cập đến khía cạnh cơ cấu còn trụ cột thứ hai và ba đề cập đến khía cạnh các mối quan hệ cũng như cá nhân của cuộc xung đột:

Hòa bình bên ngoài:

Chiến lược chính thức: (i) Dân chủ (ii) Minh bạch (iii) Cải cách chính trị (iv) Cải cách hành chính

Chiến lược không chính thức: (i) Đối thoại chung (ii) Đối thoại trong cộng đồng (iii) Chương trình hợp tác văn hóa (iv) Sự kiện thể thao chung

Một chiến lược hòa bình bên ngoài được chia thành 2 hình thức, chính thức và không chính thức. Các bộ phận của chiến lược chính thức được đề xuất nhằm giải quyết khía cạnh cơ cấu của cuộc xung đột và các bộ phận của chiến lược không chính thức để giải quyết các khía cạnh tương quan của xung đột. Khía cạnh cấu trúc của xây dựng hòa bình tập trung vào các điều kiện xã hội tạo điều kiện cho xung đột bạo lực. Lưu ý rằng hòa bình ổn định cần phải được xây dựng trên nền tảng xã hội, kinh tế và chính trị phục vụ nhu cầu của người dân¹⁹. Trong nhiều trường hợp, khủng hoảng phát sinh ngoài gốc rễ chung. Các nguyên nhân gốc rễ thường phức tạp, nhưng bao gồm phân chia đất đai không đồng đều, môi trường suy thoái, đại diện chính trị không bình đẳng²⁰. Nếu những vấn đề xã hội này không được

<http://www.sais-jhu.edu/cmtoolkit/approaches/index.htm>>.

19. Tác phẩm của Haugerudbraaten.

20. Cùng cuốn sách

giải quyết, sẽ không có được một nền hòa bình lâu dài. Vì thế, để thiết lập một nền hòa bình lâu bền, các bên cần phân tích nguyên nhân sâu xa của cuộc xung đột và bắt đầu thay đổi cơ cấu xã hội. Đẩy mạnh công bằng riêng biệt và theo thủ tục thông qua các phương tiện cơ cấu liên quan đến xây dựng thể chế và củng cố xã hội. Những công cụ như dân chủ (như tranh chấp vì lợi ích cộng đồng), minh bạch (như quyền tự do thông tin), cải cách chính trị (như quyền bãi miễn) và cải cách hành chính (như việc cung cấp thanh tra và đảm bảo công bằng cho thủ phạm) đóng vai trò lớn trong việc trao quyền cho người dân, dẫn đến xây dựng hòa bình bền vững và đặt nền tảng cho một tương lai tốt đẹp. Các chiến lược không chính thức như đối thoại chung và đối thoại trong cộng đồng, các chương trình hợp tác văn hóa và thể thao có thể được tổ chức bởi chính phủ, truyền thông và các tổ chức phi chính phủ nhằm mang lại một nền tảng chung cho các nhóm người khác nhau, giúp họ cảm thấy sự tốt đẹp cần thiết trong cuộc sống. Các sự kiện thể thao có thể ẩn chứa một số nguy hiểm nhất định khi có thể bị chuyển sang hình thức trả thù, tuy nhiên nó có các mặt tích cực nhiều hơn là tiêu cực. Đối thoại và các sự kiện văn hóa là những công cụ an toàn nhất để đẩy mạnh giai đoạn xây dựng hòa bình và phục hồi sau xung đột. Một chương trình văn hóa cũng là một hình thức đối thoại dưới những góc nhìn khác nhau. Nhưng đối thoại chính thức và không chính thức đều là những phương pháp tuyệt vời để xây dựng nền hòa bình.

Không có vấn đề nào là quá khó khăn để không thể giải quyết thông qua đối thoại. Đối thoại trong cộng đồng cũng quan trọng như đối thoại chung. Không thể tiến tới một đối thoại trung thực với người khác nếu chúng ta không hiểu đúng quan điểm của bản thân. Hơn nữa, một cuộc đối thoại thành công và hiệu quả cần phải đảm bảo vị thế bình đẳng giữa các bên liên quan. Tất cả các nhóm cần được xem xét như một đại diện độc lập của một tập hợp các quan điểm và không có bên nào được xem là vượt trội hơn bởi điều đó sẽ gây khó khăn cho các nhóm còn lại có thể tham gia cuộc đối thoại với lòng tự trọng và sự trung thực. Nỗ lực tìm kiếm sự tương đồng không nên bị lợi dụng để bản sắc riêng của mỗi triết lý hay hệ tư tưởng có thể bị ảnh hưởng. Vẻ đẹp của thế giới không nằm trong sự tương ứng mà ở sự đa dạng và thống nhất một cách hài hòa. Điều đó chỉ có thể đạt được bằng cách hiểu biết nhau sâu sắc hơn và đối thoại chính là một trong những cách hiệu quả nhất.

Thực hành hòa bình nội tại/ thực hành thiền: (i) Yoga (ii) Thiền thế tục (iii) thiền Phật giáo (iv) các hình thức thực hành chánh niệm

Một phần không thể thiếu thứ hai của xây dựng hòa bình là giảm thiểu ảnh hưởng của sự thù địch chiến tranh thông qua việc khôi phục và biến đổi các mối quan hệ bị tổn hại. Khía cạnh tương quan của xây dựng hòa bình tập trung vào hòa giải, tha thứ, xây dựng lòng tin và hướng tới tương lai. Nó tìm cách giảm thiểu sự hạn chế giao tiếp và tăng cường thấu hiểu lẫn nhau.²¹

Khía cạnh cá nhân của xây dựng hòa bình tập trung vào những thay đổi như mong muốn ở mức độ cá nhân. Nếu mỗi cá nhân không thể trải qua quá trình hàn gắn thì sẽ có những hậu quả lớn hơn về mặt xã hội, chính trị và kinh tế²². Ảnh hưởng tiêu cực của xung đột xã hội cần phải được giảm thiểu và tiềm năng tăng trưởng cá nhân cần được tăng cường tối đa²³. Nỗ lực tái thiết và xây dựng nền hòa bình phải ưu tiên điều trị những vấn đề sức khỏe tâm thần và tích hợp nỗ lực và các kế hoạch hòa bình cũng như nỗ lực phục hồi chức năng.

Trong các tình huống chấn thương, một cá nhân được cho là bất lực và phải đối mặt với nguy cơ cái chết và tổn thương. Những sự kiện chấn thương tâm lý bao gồm các mối đe dọa nghiêm trọng và gây tổn hại tới gia đình hoặc bạn bè họ, sự phá hủy bất ngờ tới gia đình hoặc cộng đồng, và một mối đe dọa tới sức khỏe chính cá nhân đó²⁴. Những sự kiện như vậy vượt qua khả năng ứng phó của một cá nhân, gây khó khăn cho việc hoạt động hiệu quả trong xã hội²⁵. Những hiệu ứng cảm xúc điển hình bao gồm trầm cảm và rối loạn căng thẳng hậu chấn thương. Chấn thương kéo dài thường để lại những cảm xúc mãnh liệt có ảnh hưởng tiêu cực tới sức khỏe. Một trải nghiệm bạo lực có thể

21 . Lederach, 82.

22 . Tác phẩm của SAIS.

23 . Lederach, 82.

24 . Merwe, Hugo van der and Tracy Vienings. "Coping with Trauma." Eds. Luc Reyhler and Thania Paffenholz. *Peacebuilding: A Field Guide* ("Đối phó với tổn thương." Eds. Luc Reyhler and Thania Paffenholz. *Xây dựng hòa bình: Hướng dẫn*.) Boulder, Colorado: Lynne Rienner Publishers, 2001. 343. Print.

25 . Cùng cuốn sách

khiến một cá nhân cảm thấy tổn thương, bất lực và khó kiểm soát trong những khả năng không thể đoán trước²⁶. Xây dựng hào bình đòi hỏi sự chú ý tới những lớp lang cảm xúc và tâm lý của xung đột. Cơ cấu xã hội đã bị phá hủy trong chiến tranh phải được khắc phục, và chấn thương cần được quan tâm ở mức độ quốc gia, cộng đồng và cá nhân.

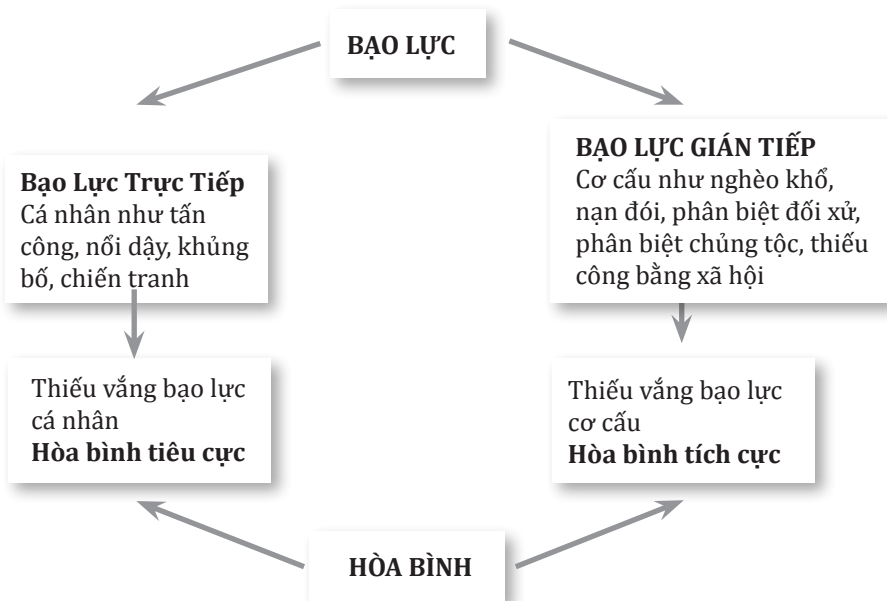
Để giải quyết cả hai khía cạnh trên của xây dựng hòa bình, hình thành một xã hội có ý thức hòa bình nội tại không chỉ là một lựa chọn mà là một sự cần thiết. Sau khi đã chịu tổn thương bởi những khoảng thời gian xung đột, mỗi cá nhân cần điều trị tâm lý ngay lập tức trong và sau xung đột, kể cả khi các chiến lược hòa bình bên ngoài đã bắt đầu hay chưa. Để đáp ứng nhu cầu này, các công cụ thực hiện hòa bình nội tại như thực hành chánh niệm, Yoga hay bất kỳ một hình thức thiền nào cũng được cung cấp nhằm giúp đỡ các cá nhân quên đi các tổn thương tâm lý và thể chất, ngăn cản họ bước vào con đường giận dữ, thù hận và bạo lực. Trên phương diện Phật giáo hướng tới hòa bình, có thể nói đến tâm từ (*Mettā*), tâm bi (*Karunā*), tâm hỉ (*Muditā*) & tâm xả (*Upekkhā*) ; hay còn gọi là Tứ vô lượng tâm (*Brahmavihāra*) trong văn học Pāli và bốn phương pháp này cũng được thực hành và tu dưỡng như một phần của việc tu tập Thiền Định (*Samatha bhavana*). Tuy nhiên, nói chung hình thức thiền định không quá quan trọng bởi chúng ta không nói tới việc rèn luyện thêm nhiều hành khác. Các phương thức thực hành nội tại có thể được quyết định khi xem xét đến đức tin cục bộ và sự định hướng; trong trường hợp xã hội không có sự tiếp xúc nào trước đó với thiền thì có thể truyền bá rộng rãi phương pháp Yoga hoặc thiền thể tục.

Trong các cuộc thảo luận hiện tại về xây dựng hòa bình, khả năng và sự quan trọng của tinh thần và hòa bình nội tại dường như bị bỏ quên. Những nghiên cứu hòa bình hiện đại, mặc dù có thảo luận về lý thuyết hòa bình tích cực và tiêu cực (*Galtung*), hòa bình ổn định (*Boulding*) và các hình thức hòa bình khác, đều không chú trọng tới khía cạnh nội tại của hòa bình- một công cụ cực kỳ quan trọng trong việc xây dựng hòa bình và phục hồi sau xung đột.

Hòa bình có thể được định nghĩa và giải thích theo nhiều cách khác

nhau bởi một loạt các học giả hiện đại trên thế giới. Các bộ phận chính của Hòa bình được trình bày trong các hình thức của hòa bình tích cực và tiêu cực. Các đặc tính chủ yếu của hòa bình tích cực và tiêu cực có thể tổng kết lại như sau:

- **Hòa bình tiêu cực:** Được gọi là tiêu cực bởi một số điều không mong muốn xảy ra. Đây là hòa bình được tạo ra bởi sự thiếu vắng bạo lực tập thể xảy ra giữa những nhóm người thông qua các công cụ ngăn ngừa chiến tranh hoặc chấm dứt bạo lực, lệnh ngừng bắn,... Bản chất của nó là bi quan, được chữa trị và là một hình thức hòa bình không hẳn bằng phương pháp hòa bình.
- **Hòa bình tích cực:** Đây là hòa bình đồng nghĩa với tất cả những điều tốt đẹp trong cộng đồng thế giới, hợp tác và hội nhập giữa các nhóm mà không nhấn mạnh vào sự thiếu vắng của bạo lực. Hòa bình tích cực mang những nội dung tích cực như phục hồi các mối quan hệ, tạo dựng hệ thống xã hội phục vụ nhu cầu của toàn bộ dân cư. Nó cung cấp phương pháp giải quyết xung đột mang tính xây dựng và phản ánh cấu trúc tích hợp, sự lạc quan, phòng ngừa và hòa bình bằng các biện pháp hòa bình.



Sơ đồ 1

Trong hầu hết các nghiên cứu của mình, Galtung²⁷ đã tìm cách diễn giải hòa bình tích cực như một lý tưởng cao hơn hòa bình tiêu cực, nơi mà hòa bình không chỉ đơn thuần và vắng mặt bạo lực trực tiếp (hòa bình tiêu cực) mà còn vắng mặt bạo lực cơ cấu (hòa bình tích cực) (Sơ đồ 1). Bạo lực cơ cấu xuất phát từ bạo lực trong cơ cấu xã hội chứ không phải là bạo lực trực tiếp do cá nhân tạo ra.

Hòa bình không hẳn là thiếu vắng hoàn toàn các xung đột. Nó có nghĩa là sự thiếu vắng bạo lực dưới mọi hình thức. Hòa bình thực sự có nghĩa là diễn tiến các cuộc xung đột mang tính xây dựng, mọi người tương tác một cách không bạo lực và kiểm soát xung đột một cách tích cực- với sự quan tâm tôn trọng tới nhu cầu và lợi ích hợp pháp của các bên liên quan. Ưu tiên của hòa bình tích cực là nghiên cứu cấu trúc của nguồn gốc xung đột và các điều kiện đe dọa tới sự sống còn của con người trong khi giảm thiểu hệ thống vũ khí, hạn chế chiến tranh và phân tích nhu cầu an ninh là ưu tiên của hòa bình tiêu cực. Các phương tiện như hòa giải, thỏa thuận hòa bình, giải trừ quân bị, can thiệp thể chế và răn đe được áp dụng nhằm kêu gọi hòa bình tiêu cực còn hòa bình tích cực sử dụng các phương tiện như tạo dựng bình đẳng, xóa bỏ phân biệt đối xử, nghèo đói và đàn áp. Cần lưu ý rằng hòa bình tích cực và tiêu cực không phải là hai khái niệm đối lập của hai phương thức khác nhau để giải quyết xung đột mà là hai phương pháp đồng thời thực hiện song song với nhau.

Các giá trị liên quan tới hòa bình tích cực có thể liệt kê như sau:

1. Sự hiện diện của hợp tác
2. Giải thoát khỏi sự sợ hãi
3. Giải thoát khỏi nghèo đói
4. Tăng trưởng và phát triển kinh tế
5. Không còn bóc lột
6. Sự bình đẳng
7. Sự công bằng
8. Tự do hành động
9. Đa nguyên
10. Năng động

27. Galtung, J. "Violence, Peace and Peace Research." ("Bạo lực, hòa bình và nghiên cứu hòa bình."). *Journal of Peace Research*. 6.3 (1969): 167-191. Print

Một xã hội không thể đưa vào trạng thái hòa bình tích cực nếu thiếu sự đảm bảo về quyền con người, phúc lợi kinh tế, phúc lợi sinh thái (nâng cao nhận thức môi trường) và tương lai bền vững, tình trạng không bạo động và sự biến đổi cá nhân của con người.

Boulding²⁸ đã chỉ trích Galtung bởi đã hạ thấp nghiên cứu hòa bình quốc tế bằng cách xếp hạng nó là “hòa bình tiêu cực” cũng như đưa ra khái niệm bạo lực cơ cấu. Boulding tin rằng những ý tưởng đó đã kéo các nhà nghiên cứu hòa bình sang lĩnh vực lý thuyết (như các nghiên cứu về phát triển) nơi họ có ít chuyên môn hơn. Kenneth Boulding đã cố gắng thống nhất hai khái niệm. Ý tưởng của Boulding về “hòa bình ổn định” mượn khái niệm về sự thiếu vắng chiến tranh trong hòa bình tiêu cực. Tuy nhiên Boulding cũng xây dựng từ mô hình hòa bình tích cực. Ông tin rằng nghiên cứu về hòa bình ổn định kéo theo các khám phá về hệ thống xã hội như tôn giáo hay hệ tư tưởng và sự suy giảm hành vi kinh tế hay sự tăng trưởng phong trào hướng tới hòa bình ổn định. Trong khi Boulding nhấn mạnh những tình huống hòa bình hiện diện thì Galtung cố gắng tìm hiểu những nơi xung đột đang xảy ra, những hậu quả bạo lực gây ra và làm cách nào để đạt được hòa bình tích cực.

Một góc nhìn khác cho sự tiến triển của suy nghĩ hòa bình là của Linda Groff²⁹, người đã định nghĩa bảy dạng hòa bình: hòa bình khi thiếu vắng chiến tranh, hòa bình khi có sự cân bằng của các lực lượng trong hệ thống quốc tế, hòa bình khi không có chiến tranh và bạo lực cơ cấu ở cấp độ vĩ mô, hòa bình khi không có chiến tranh và bạo lực cơ cấu ở cấp độ vi mô (thêm hòa bình trong cộng đồng, gia đình và bình quyền), hòa bình liên văn hóa, hòa bình toàn diện Gaia và hòa bình toàn diện bên ngoài cũng như nội tại. Groff duy trì hòa bình nội tại như một khía cạnh hòa bình bị bỏ quên và kêu gọi tiếp tục nghiên cứu.

Bất kì một hình thức thiên định nào cũng có thể trở thành công cụ

28. Boulding, K. "Twelve Friendly Quarrels with Johan Galtung." ("Mười hai tranh luận thân thiện với Johan Galtung.") *Journal of Peace Research*. 14.1 (1977): 75-86. Print

29. Groff, L. "Transcultural impacts and perspectives on the future." ("Tác động xuyên văn hóa và quan điểm về tương lai.") *FUTURE Takes*. 7.1 (2008): n. page. Web. 26 Jan. 2014. <[http://www.futuretakes.org/docs/Volume 7 no 1/v7n1_article8.pdf](http://www.futuretakes.org/docs/Volume%207%20no%201/v7n1_article8.pdf)>.

nhân lên tiềm năng cho những suy nghĩ bất bạo lực, thái độ, giá trị, khuynh hướng, hành động-định hướng và hành vi trên thế giới. Bởi mục đích của nó là sự giải thoát khỏi những đau khổ qua cách nhìn sâu vào bản chất của sự tồn tại, mang lại tiềm năng chứ không phải phương thuốc thay đổi nhận thức con người và sự tương quan với những điều khác, bao gồm cả con người và tất cả sự vật trên thế giới. Từ cái nhìn sâu vào bản chất sự vật cũng như bản chất sự tồn tại, tư tưởng bất bạo động, hành động và khuynh hướng đều theo dòng chảy tự nhiên. Vì thế các hình thức thiền định Phật giáo nổi lên như một công cụ hữu hiệu cho các nhà giáo dục hòa bình. Nếu con người trên thế giới tự hiểu được bản thân mình, họ sẽ chạm đến sự tuyệt đối. Như vậy thế giới sẽ có được hòa bình.³⁰

Thomas Jefferson đã đúng đắn khi cho rằng “khuynh hướng của tâm hồn cũng giống như tay chân trên cơ thể, chỉ có được sức mạnh bằng cách luyện tập.”³¹ Sự luyện tập này cần bắt đầu từ lúc thơ ấu như một phương pháp kiến tạo hòa bình liên tục. Nhưng làm cách nào để luyện tập trong bất kỳ một xã hội thế tục nào, kể cả xã hội chưa từng tiếp xúc với những phương thức này hay xã hội xem các phương thức này đi ngược lại đức tin của họ. Bước đầu tiên là dạy cách rèn luyện chiêm nghiệm cho các học sinh trong trường học, giáo dục chúng cách kiềm chế trong những tình huống bất lợi và giữ bình tĩnh với hòa bình nội tại. Trở nên hung hăng không hẳn luôn là xấu, cũng như việc các cuộc xung đột không hẳn luôn gây hại. Tuy nhiên trở nên hung hăng không cố ý lại không tốt. Để duy trì chánh niệm liên tục, mỗi cá nhân cần chọn bất kỳ một con đường tâm linh tập trung và thiền định. Quá trình phản ánh nội dung và quá trình học hỏi rất hữu ích nhằm đảm bảo sự tiếp thu kiến thức và hiểu biết về quá trình tiếp thu tạo thành kinh nghiệm học tập. Để con người ngày càng đạt được bình an nội tại, long tử bi và giá trị con người, bao gồm các phương pháp thiền định và thực hành các truyền thống tôn giáo khác nhau trên thế giới có thể hữu ích. Sự tách biệt giữa tôn giáo và nhà nước không có nghĩa

30. Mitchell, Stephen. *Dropping Ashes on the Buddha: The Teaching of Zen Master Seung Sahn*. (*Thả tro về với Đức Phật: Bài giảng của Thiền sư Seung Sahn*.) New York: Grove Press Books, 1976. 4. Print

31. Jefferson, Thomas. "The Letters of Thomas Jefferson." *The Avalon Project* ("Bức thư của Thomas Jefferson." *Dự án Avalon*.) Yale Law School, 17 8 1771. Web. 29 Jan. 2014. <http://avalon.law.yale.edu/18th_century/let4.asp>.

là sự tách biệt giữa trẻ em và người lớn trong các hoạt động chiêm nghiệm hay các kĩ thuật thiền định có thể hữu dụng cho sự phát triển toàn diện của con người.

Các yếu tố của thiền định có thể được tích hợp trong nỗ lực giáo dục hòa bình nhằm nuôi dưỡng bình an nội tại. Lòng tốt và sự thân thiện rộng mở với tất cả có thể được bồi dưỡng qua kĩ thuật thiền định có kỷ luật chú trọng tới giảm bớt các rào cản mà chính con người tự đặt ra với nhau, với bạn bè, người trung lập và kẻ thù. Dữ liệu về mối tương quan giữa con người với các sinh vật và sự vật khác mang lại hiểu biết về mối liên hệ tuyệt đối và tinh tế của cuộc sống – nền tảng của hành vi bất bạo lực. Với khác biệt không lớn giữa loài người đa dạng và các sinh vật cũng như sự vật trên thế giới, hẳn có thể nhận ra sự cần thiết cũng như quan trọng của mọi sinh vật trên hành tinh này, cũng như vai trò quan trọng và cần thiết của Trái Đất trong vũ trụ.

Hiểu biết về sự thống nhất cần thiết của tất cả sự sống cung cấp một nền tảng cần thiết cho sự bất bạo động trên thế giới bởi bạo lực đối với người khác sau đó được hiểu như bạo lực với chính bản thân. Cốt lõi của học thuyết Phật giáo nằm trong các học thuyết duyên khởi (*Paṭiccasamuppāda*), phản ánh tất yếu sự tồn tại của mỗi sinh vật và sự vật trong sự tồn tại của toàn thể vũ trụ. Mặc dù không phải hình thức thiền định duy nhất có khả năng này, thiền Phật giáo cung cấp tiềm năng cho sự hiểu biết lẫn nhau trong cuộc sống, do đó xem xét bạo lực như một phương pháp không phù hợp và không chính đáng để giải quyết xung đột. Nó cũng cung cấp hào hợp tâm hồn- một công cụ hữu hiệu cho cuộc sống hằng ngày. Thế giới có thể hưởng lợi từ việc mở rộng lòng nhân ái và hiểu biết sâu sắc bằng cách nào chúng ta có thể tương quan như một hành tinh gia đình.

Hòa bình bên ngoài kích thích tâm hồn để đạt được bình an nội tại và chính bình an nội tại nhắc nhở mỗi cá nhân hướng tới sự hình thành hòa bình bên ngoài. Không thể đạt được bình an nội tại tuyệt đối nếu thiếu hòa bình bên ngoài cũng như ngược lại. Có một mối quan hệ phụ thuộc lẫn nhau chặt chẽ giữa chúng. Chúng đều là hai mặt của một đồng xu. Khẳng định cực đoan về hòa bình bên trong có nguy cơ thoát ly thực tế cũng như nhấn mạnh cực đoan hòa bình bên ngoài có thể tạo ra một cộng đồng bị tê liệt tinh thần. Vị trí của Phật giáo một lần nữa đứng giữa hai thái cực hòa bình nội tại và hòa bình

bên ngoài, thấu hiểu sự phụ thuộc lẫn nhau của hai hình thức và kết quả là quy định hòa bình toàn diện với sự cân bằng hai thái cực.

Tâm trí yên bình được tạo ra bởi thực hành thiền định liên tục có thể đóng góp lớn cho xã hội nếu những người đang thực hành phương pháp tâm trí bình yên là những người đang đi học. Ở đây, các nhà hoạt động, kĩ sư, bác sĩ, nhà khoa học, nhà giáo dục, nhà lãnh đạo và tội phạm tương lai xuất hiện. Chúng ta có thể định hướng thay đổi từ tiêu cực thành tích cực nếu bắt đầu đào tạo thiền định từ đây. Các khía cạnh thói quen của thiền có thể áp dụng vào bất cứ một xã hội không Phật giáo nào như một phương pháp khoa học nhằm mang lại hòa bình giữa các cá nhân và cá nhân trong nội bộ nếu được đưa vào chương trình đào tạo.

Giá trị và thực hành tôn giáo cần được trình bày trong các khái niệm thông thường để được chấp nhận ở các trường công lập. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 của Phật giáo Tây Tạng cũng đồng ý với quan điểm này “Tôi nghĩ rằng điều tốt nhất là phát triển đạo đức thế tục. Chỉ đơn giản làm rõ các giá trị nhân bản cần thiết: một trái tim ấm áp và sự quan tâm đến người khác. Những giá trị này có thể được dạy mà không cần đề cập tới một quan điểm tôn giáo nào.”³² Dù là Phật giáo hay không, có lẽ cách nhìn nhận sâu sắc về sự khác nhau hay tương quan giữa tất cả chúng ta, lý trí hay chiêm nghiệm thúc đẩy một cơ thể và tâm hồn bình tĩnh đã đang và có thể hữu ích cho trẻ em trong các trường học. Tập trung chú ý không phải ma thuật hay điều thần bí, nó có thể chỉ là sự nhận thức từ thời điểm này sang thời điểm khác.

Lòng tốt và sự thân thiện rộng mở với tất cả có thể được bồi dưỡng qua kĩ thuật thiền định có kỷ luật chú trọng tới giảm bớt các rào cản mà chính con người tự đặt ra với nhau, với bạn bè, người trung lập và kẻ thù. Dữ liệu về mối tương quan giữa con người với các sinh vật và sự vật khác mang lại hiểu biết về mối liên hệ tuyệt đối và tinh tế của cuộc sống – nền tảng của hành vi bất bạo lực. Với khác biệt không lớn giữa loài người đa dạng và các sinh vật cũng như sự vật trên thế giới, hẳn có thể nhận ra sự cần thiết cũng như quan trọng của mọi sinh vật

32. Lama, Dalai. *Transforming the Mind: Teachings on Generating Compassion*. (Chuyển tâm: Giáo lý về Phát Thiện.) London: Thorsons Publishing, 2000. 88. Print.

trên hành tinh nạtf, cũng như vai trò quan trọng và cần thiết của Trái Đất trong vũ trụ.

Vấn đề hiện nay đó là không phải tất cả mọi xã hội đều đã được tiếp xúc hay có cái nhìn tích cực với các kĩ thuật thiền định và những nỗ lực tuyên truyền chúng. Trong những trường hợp đó, tốt hơn là khám phá những khả năng của một số hình thức thiền nhưng không đề cập tới bất kì một tôn giáo nào hoặc thông qua đội ngũ bác sĩ đưa chúng vào các hình thức tư vấn trong quá trình xây dựng hòa bình.

Hòa bình- thực phẩm:

“Bạn chính là những thứ bạn ăn”, tuyên bố này của nhà dinh dưỡng Victor H. Lindlahr (1942)³³ không sai chút nào khi xem xét đến mối qua hệ giữa thức ăn với các hành vi thể chất và tinh thần của con người. Có lẽ, thực phẩm trong xã hội đã không được quan tâm trong bất kì cuộc luận đàm hòa bình nào. Tuy nhiên, chúng ta không thể xa lánh các vấn đề của xây dựng hòa bình hình thành từ thói quen ăn uống của người dân. Khoa học đã chứng minh mỗi loại thực phẩm khác nhau đều có tác động tới thể chất và tinh thần con người.

Hai tình huống nghiên cứu được đề cập dưới đây sẽ giúp lập luận này dễ hiểu hơn:

1. Alan, một giám đốc tiếp thị trẻ tuổi thành công, nổi tiếng với những bài diễn thuyết hấp dẫn và bố ích. Các đại biểu đều rất kinh ngạc nhưng một buổi tối, sau buổi hội thảo quan trọng, anh trở nên hung hăng và hăm dọa. Trong vài tuần tiếp theo, vấn đề ngày càng trầm trọng hơn; khi anh to tiếng và hành hung một người đồng nghiệp tới gãy mũi, anh đã quyết định tìm đến sự giúp đỡ y tế. Bác sĩ cho rằng rượu đã ngăn chặn những ức chế tự nhiên của Alan, khiến anh thay đổi hoàn toàn tính cách của mình. Khi đối mặt với thực tế rằng chỉ một ngụm rượu nhỏ cũng có thể khiến bản thân trở nên hung hăng, Alan đã nhận ra hậu quả của việc uống rượu với sự nghiệp của mình. Với sự tự giác

33. "You are what you eat." *The Phrase Finder The meaning and origin of the expression.* ("Bạn là chính những thứ bạn ăn."). N.p.. Web. 23 Nov.2013. < <http://www.phrases.org.uk/meanings/you-are-what-you-eat.html>>.

và gương mẫu, Alan đã hoàn toàn bỏ rượu, khiến sự nghiệp trở nên vẻ vang hơn.³⁴

2. Mẹ của Joshua rất bối rối bởi cư xử của con trai mình. Đưa trẻ 5 tuổi luôn thức đến tận sáng, ngủ rất kém và không hề có tính kỉ luật. Sự nóng tính và hiếu động thái quá biến nó trở thành kẻ phá rối nổi tiếng ở trường học, và giáo viên thì không thể bắt thằng bé làm bất cứ điều gì. Nhờ vào lời khuyên của một người bạn, mẹ Joshua đã bỏ nước ép cam và những thực phẩm chứa tartrazine trong chế độ ăn của con mình bowur những phụ gia này có thể gây ra tính hiếu động thái quá ở trẻ. Nhưng Joshua lại không có một dấu hiệu cải thiện nào. Mẹ Joshua tin rằng con mình bị dị ứng với một số thực phẩm đang sử dụng, nhưng lại không biết cách áp dụng một chế độ ăn khác bởi con còn quá nhỏ. Bà quyết định tìm đến một chuyên gia dinh dưỡng. Sữa bò được xem là kích thích phổ biến nhất cho vấn đề dị ứng ở trẻ, các chuyên gia dinh dưỡng khuyên bà nên loại bỏ hoàn toàn các thực phẩm loại này trong chế độ ăn của Joshua. Bà đã làm, nhưng tình trạng vẫn không được cải thiện. Sau đó bà phát hiện ra Joshua thường xuyên ăn phomat tổng tử lạnh. Bà quyết định không mua phomat và sau 2 tuần, Joshua trở thành một cậu bé dễ quản lý, ngọt ngào và tốt bụng. 35

Các mẫu nghiên cứu trên cùng với một số nghiên cứu khác trên thực phẩm và hành vi đã cho thấy thực phẩm có thể gây ra một số hành vi gây hấn trong nhiều trường hợp. Một nghiên cứu gần đây của Viện Công nghệ Massachusetts cũng chỉ ra rằng thực phẩm và dinh dưỡng có thể sử dụng để chữa trị một số bệnh thông thường như trầm cảm, mất ngủ, hiếu động thái quá, các cơn đau mãn tính và bệnh thèm carbohydrate.

Các chứng cứ cho thấy một số loại thực phẩm và nguồn dinh dưỡng đặc biệt có thể gây ra sự thay đổi trong cân bằng hóa học ở não và cũng cho rằng chế độ ăn kiêng có thể thay đổi để phù hợp với những

34. McWhirter, Alasdair. "Aggression and Delinquency." *Food's That Harm, Food's That Heal*. ("Xâm lược và phạm tội." *Thực phẩm có hại, thực phẩm chữa bệnh*.) . London: 1996,14. Print

35. McWhirter, Alasdair. . "Cheese." *Food's That Harm, Food's That Heal*. ("Phomat." *Thực phẩm có hại, thực phẩm chữa bệnh*). London: 1996, 88. Print

nhiệm vụ khác nhau. Ví dụ một nghiên cứu chứng minh tốt nhất nên tiêu thụ đồ ăn giàu protein với lượng carbohydrate thấp trước khi thực hiện công việc phức tạp đòi hỏi sự tập trung và tỉnh táo.

Nghiên cứu đưa ra ở đây phần lớn là kết quả tự nhiên của những nghiên cứu thần kinh thực hiện bởi Tiến sĩ Richard Wurtman và Tiến sĩ John D. Fernstrom; những nghiên cứu này cho thấy rằng tiêu thụ lượng dinh dưỡng nhất định có thể thay đổi mức độ hóa chất trong não để chuyển hóa thông điệp giữa các tế bào thần kinh. Các chất dẫn truyền này quy định hàng loạt các hoạt động của não bộ và có thể ảnh hưởng tới tâm trạng cũng như hiệu suất.³⁶

Các truyền thống tâm linh Ấn Độ cổ đại không cần thực hiện những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm, nhưng họ đã nghiên cứu rất nhiều về vấn đề thực phẩm và một trong những bộ phận cấu thành sự rèn luyện tâm linh là quy định và sự tuân thủ trong vấn đề ăn uống. Khi việc kiểm soát tuyệt đối các giác quan là không có khả năng nếu chỉ nhờ việc thực hành thiền định, thì vấn đề ăn uống trở nên khá quan trọng. Người dân Ấn Độ rất thông minh trong việc lựa chọn thực phẩm nên ăn và nên tránh trong những điều kiện vật chất và tinh thần nhất định.

Toàn bộ hệ thống Ayurveda Ấn Độ cổ xưa chủ yếu dựa trên việc điều trị bệnh một cách tự nhiên thông qua điều độ thực phẩm và dược phẩm nếu cần thiết, chủ yếu dùng thảo dược ngoại trừ một vài trường hợp hiếm hoi. Kinh Phật giáo đã nhắc nhiều tới vấn đề này trong Dược Kiền-độ (Luật Tạng trong Pāli) (Bhesajja Khandhaka (Vinaya Piṭaka in Pāli), văn bản Bhesajja Manjusā sau này và hàng loạt các văn bản Tibetan đã khởi đầu cho hệ thống thuốc Tibetan. Phương pháp điều trị tự nhiên của Phật giáo thịnh hành ở các tu viện Nālandā và các trung tâm cổ khác đã được thảo luận rộng rãi bởi I-tsing (7th AD)³⁷ trong bản đánh giá các chuyến du hành của ông và ông cũng

36. Wurtman, R. J. , and J.D. Fernstrom. "Effects of the diet on Brain Neurotransmitters." ("Ảnh hưởng của chế độ ăn uống đến thần kinh dẫn truyền của não."). *Nutrition Reviews*. . 32.7 (1974): 193-200. Print.

37. Takakusu, J. *A Record of the Buddhist Religion as practiced in India and the Malay Archipelago. (Ghi nhận về Phật giáo tại Ấn Độ và quần đảo Malay.)*. Delhi: MRML, 1966. 24-133. Print

thường xuyên đề cập đến việc tránh sử dụng hành tây và tỏi trong thực phẩm của người dân bởi chúng được xếp vào loại Tamadic (thực phẩm tĩnh). Trong Ấn Độ giáo (Sanātana Dharma) thực phẩm được chia thành 3 loại.

1. Thức ăn tri giác (Sātvic food)
2. Thức ăn động (Rājasic food)
3. Thức ăn tĩnh (Tāmasic food)

Những người thuộc dòng tinh thần nên tránh các loại thức ăn động và tĩnh bởi chúng tạo ra nhiều ham muốn và gây sự trì trệ. Nên dùng thức ăn tri giác và hầu hết thực phẩm ăn kiêng (ngoại trừ một số ít) đều là thức ăn tri giác. Hành tây và tỏi là thức ăn tĩnh điển hình (thực phẩm kích thích ham muốn nhục dục) trong tự nhiên và người thuộc dòng tinh thần bị cấm dùng.

Bệnh nhân bị huyết áp cao sẽ sớm trở nên hung dữ. Đó là tác động của cơ thể tới tâm trí. Nếu một người thường xuyên hung dữ sẽ có nguy cơ huyết áp cao sớm. Đây là tác động của tâm trí tới cơ thể. Triết lý phụ thuộc lẫn nhau của tâm trí và cơ thể được áp dụng với tất cả mọi người và tất cả loại bệnh tật. Một người đang đối mặt với bất kì vấn đề nào đều phải giải quyết chúng trên 2 mặt: (i) kiểm soát huyết áp cao và giận dữ bằng cách tập thiền thường xuyên dưới mọi hình thức (ii) kiểm soát lượng thức ăn có thể gây huyết áp cao như muối. Mặt đầu tiên là hành động về mặt tinh thần và thứ hai là hành động về mặt thể chất. Nếu cả hai đều không được thực hiện đúng cách sẽ dẫn đến những hành động ngôn ngữ sai lệch.

Trong bối cảnh hiện tại của xây dựng nền hòa bình và phục hồi sau xung đột, thực thi chính sách hòa bình-thực phẩm không hề dễ dàng nhưng cũng không quá khó khăn khi xét đến vai trò của thực phẩm đối với hành vi con người. Chắc chắn con người sẽ ăn những gì được sản xuất hay có sẵn trong khu vực của họ. Chúng ta không thể bắt buộc một nền hòa bình- thực phẩm đơn giản, phổ biến và được nghiên cứu kĩ lưỡng cho tất cả mọi xã hội và khu vực. Nhưng nếu những nghiên cứu được hoàn thành từ quan điểm về thói quen ẩm thực địa phương của các xã hội và khu vực bị ảnh hưởng bởi xung đột, thì chắc chắn có thể tìm ra một số manh mối nhằm cải thiện điều kiện những nơi đó. Nếu con người được giáo dục sau những nghiên cứu kĩ lưỡng về

những loại thực phẩm cần tránh trong các điều kiện khác nhau, một xã hội với nền giáo dục thực phẩm có khả năng hình thành và một tỷ lệ nhỏ của xã hội có thể tránh các loại thức ăn gây tức giận trầm trọng hay tạo ra cảm xúc tiêu cực và tăng cường sử dụng các loại thức ăn có lợi cho việc giữ bình tĩnh trong tâm hồn, đưa đến những giấc ngủ ngon và giảm thiểu những suy nghĩ trầm cảm. Công tác tuyên truyền các loại thực phẩm này và mối tương quan giữa thực phẩm và hành vi là một quá trình lâu dài, dần dần tạo ra nhận thức thông qua các trại y tế cung cấp dịch vụ khám sức khỏe định kỳ, thảo luận trên các phương tiện truyền thông điện tử và báo chí. Thực phẩm-hòa bình có thể không phải là nguyên nhân cho xây dựng hòa bình và phục hồi sau xung đột nhưng chắc chắn đóng một vai trò quan trọng trong quá trình này.

Kết luận

Khái niệm xây dựng hòa bình và phục hồi sau xung đột không nên được phản ánh chỉ qua các chiến lược hòa bình bên ngoài. Nó không thể thực hiện mà không có hòa bình nội tại và nền hòa bình-ấm thực. Công cụ hòa bình nội tại, được xem như tư duy người dân và tín ngưỡng địa phương, phải được truyền đạt thông qua hình thức tuyên truyền và đào tạo phù hợp để càng nhiều những cá nhân bị tổn thương có thể thuyên giảm chấn thương tinh thần và đạt được sức mạnh tinh thần để đối mặt với tương lai. Tác động của thực phẩm lên hành vi con người nên được chú trọng cũng như hoàn thiện nỗ lực tìm hiểu các loại thực phẩm tăng cơ giận dữ, dị ứng, bốc đồng và trầm cảm nhằm xây dựng xã hội có ý thức về thực phẩm để càng khoan dung và mạnh mẽ từ bên trong. Trong hầu hết các trường hợp, xung đột ảnh hưởng tới xã hội đều gặp phải tình trạng khan hiếm thức ăn và chính phủ cũng như các tổ chức phi chính phủ cần đảm bảo nguồn thức ăn sẵn có. Trong trường hợp đó, nên cung cấp những loại thực phẩm phù hợp với khẩu vị địa phương nhưng không có các loại gia vị hay thành phần gây hung dữ trầm trọng, hận thù và bốc đồng. Tất nhiên hòa bình bên ngoài vẫn là yếu tố nổi bật nhất trong 3 trụ cột của khái niệm hòa bình toàn diện, trong đó giải quyết vấn đề tất yếu của cuộc sống con người và sẽ không thể đạt được mục đích nếu thiếu vắng hai trụ cột kia.