



Hạnh phúc là không đánh rơi nhịp điệu

ISSN: 2734-9195

09:05 30/03/2025

Đừng ép mình phải luôn vui vẻ, cũng đừng cố gắng gượng cười khi lòng đầy trống rỗng.

Hạnh phúc là gì? Một câu hỏi tưởng chừng đơn giản nhưng lại khiến bao người trần trở cả đời. Nếu hạnh phúc là thứ có thể dễ dàng tìm kiếm, có lẽ chẳng ai phải khổ đau. Nếu hạnh phúc là trò chơi trốn tìm, vậy liệu ta có còn đủ thời gian để yêu thương? Nhưng thực ra, hạnh phúc không phải một đích đến xa vời, nó luôn ở quanh ta, chỉ là đôi khi, giữa bộn bề cuộc sống ta vô tình lướt qua nó.

Hạnh phúc bắt đầu bằng một nụ cười

Có câu: "*Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ*". Thật vậy, một nụ cười hiền từ xuất phát từ lòng chân thành, một lời nói dịu dàng động viên khích lệ có thể sưởi ấm trái tim và trở thành động lực để ôm ấp, vỗ về ai đó. Đôi khi, hạnh phúc không đến từ những điều quá lớn lao mà chỉ là một ánh mắt thấu hiểu sẻ chia, một cái nắm tay đúng lúc hay một câu hỏi han giữa những ngày mỗi mệt. Nó hiện diện trong từng khoảnh khắc nhỏ bé khi ta biết cảm ơn vì một ngày an yên, khi ta học cách lắng nghe thay vì than vãn, khi ta mở lòng đón nhận yêu thương mà không e dè.

Hạnh phúc không phải là điều xa vời mà là cách ta đối diện với cuộc sống. Nếu ta dành thời gian để trân trọng những niềm vui giản đơn, để yêu thương bản thân thay vì tự trách móc, để dịu dàng với chính mình và dịu dàng với người khác, ta sẽ nhận ra rằng hạnh phúc chưa bao giờ rời xa ta, chỉ là ta có dừng lại đủ lâu để cảm nhận hay không. Liệu rằng ta có mãi miết chạy theo nhịp điệu của cuộc sống thời hiện đại mà vô tình đánh rơi nhịp điệu của chính bản thân mình và những người thân yêu xung quanh?

Vậy nên, hãy thử một lần chậm lại, nhìn sâu vào tâm hồn mình, trao đi sự ấm áp từ chính trái tim. Bởi lẽ, khi ta biết tạo ra hạnh phúc cho người khác, cũng là lúc ta biết yêu thương và trao cơ hội được hạnh phúc cho chính mình.



Ảnh minh họa (sưu tầm)

Hạnh phúc là buông bỏ

Không ai ôm mãi oán hận mà có thể thanh thản. Tha thứ cho người khác cũng chính là tha thứ cho bản thân mình. Càng níu giữ những tổn thương, trái tim ta càng nặng nề, tâm hồn ta càng mỏi mệt. Đôi khi, tha thứ không phải để người khác nhẹ lòng, mà là để ta tự giải thoát mình khỏi gánh nặng của quá khứ. Bởi lẽ, người làm ta đau có thể đã quên, nhưng ta vẫn tự nhốt mình trong những vết thương không còn ai nhớ đến. Hoặc như một ai đó đã tha thứ cho lỗi lầm của ta, mà chính ta vẫn mãi dằn vặt không lối thoát.

Buông bỏ không có nghĩa là yếu đuối hay chấp nhận chịu thua, mà là lựa chọn bình yên cho chính mình. Những vết thương dù sâu đến đâu cũng sẽ lành nếu ta ngừng chạm vào. Những nỗi đau, dù dai dẳng đến mấy, cũng sẽ nguôi ngoai nếu ta học cách để nó trôi qua như một cơn gió. Không cần phải trở lại như xưa, không cần cố níu giữ điều đã cũ, chỉ cần có thể mỉm cười với quá khứ, với những sai lầm mà không khởi tâm sân hận.

Cuộc sống này quá ngắn để mãi đắm chìm trong giận hờn và tiếc nuối. Hãy để lòng nhẹ hơn, để tim an yên hơn. Bởi khi ta học cách buông bỏ cũng là lúc hạnh phúc tìm đường quay về.

Hạnh phúc là biết cho đi

Cuộc sống luôn có cách hồi đáp mà ta chẳng thể lường trước. Khi ta trao đi yêu thương, có thể ta không nhận lại từ chính người ta mong đợi, nhưng yêu thương vẫn sẽ quay về theo một cách nào đó, từ một nụ cười ấm áp, một ánh mắt biết ơn, hay chỉ đơn giản là cảm giác nhẹ nhõm trong tâm hồn.

Cho đi không phải để nhận lại, mà là để tâm ta rộng mở hơn, để trái tim ta không khô cằn bởi những tính toán thiệt hơn. Nếu cứ đặt quá nhiều kỳ vọng vào sự hồi đáp, ta sẽ chỉ chuốc lấy mỗi mệt và thất vọng. Nhưng nếu biết trao đi một cách chân thành, không đả đo, không cân đo đong đếm, ta sẽ nhận ra rằng chính sự sẻ chia vô điều kiện ấy mới là nguồn cội của hạnh phúc.

Có những điều, càng giữ chặt càng hao mòn, nhưng khi biết buông ra, ta lại thấy lòng bình yên đến lạ. Một lời động viên, một cái ôm, một hành động nhỏ bé nhưng xuất phát từ tấm lòng, tất cả đều có sức mạnh lan tỏa, đủ để sưởi ấm cả những tâm hồn lạnh giá nhất. Khi ta cho đi với trái tim rộng mở cũng là lúc ta đang tự gieo mầm hạnh phúc trong chính mình.

Hạnh phúc là biết đủ

Đôi khi, ta không khổ vì thiếu, mà vì chưa từng thấy đủ. Ta mãi mê kiếm tìm, mãi miết chạy theo những điều xa xôi, mà quên mất rằng hạnh phúc vẫn luôn ở ngay đây, trong từng khoảnh khắc, trong những điều nhỏ bé nhưng chân thật nhất.

Quá nhiều yêu thương có thể trở thành ràng buộc, quá nhiều kỳ vọng có thể hóa thất vọng. Khi ta đòi hỏi quá nhiều từ người khác, ta vô tình biến tình yêu thành gánh nặng. Khi ta đặt quá nhiều tham vọng vào tương lai, ta lại quên mất cách tận hưởng hiện tại. Hạnh phúc không nằm ở sự hoàn hảo, mà ở sự trọn vẹn trong những điều giản dị, như một bữa cơm gia đình ấm cúng, một ngày an yên, một đôi bàn tay siết chặt giữa những ngày giông bão.

Biết đủ không có nghĩa là ngừng phấn đấu, mà là trân trọng những gì ta đang có. Khi biết đủ, ta sẽ thấy mọi thứ xung quanh bỗng trở nên đáng quý. Những điều tưởng chừng bình thường lại hóa ra là những món quà vô giá mà cuộc đời đã trao tặng. Và khi trái tim ta không còn nặng nề vì những điều chưa có, cũng là lúc hạnh phúc nhẹ nhàng tìm đến, tự nhiên như một cơn gió mát lành giữa ngày hè oi ả.

Hạnh phúc nằm trong chính trái tim ta, đừng tìm kiếm đâu xa

Có những ngày lòng chông chênh như con thuyền nhỏ giữa biển khơi mênh mông, ta bỗng thấy mình lạc lõng giữa những bộn bề cuộc sống. Nhưng hãy nhẹ nhàng tự nhủ: *“Rồi mọi thứ sẽ ổn”*. Bởi không có cơn mưa nào kéo dài mãi, cũng chẳng có nỗi buồn nào là vĩnh viễn.

Khi cô đơn, đừng cố che giấu hay trốn tránh, hãy cho mình một khoảng lặng. Một bản nhạc yêu thích, một tách trà ấm, một cuốn sách hay. Đôi khi, chỉ cần những điều tưởng chừng đơn giản mà bấy lâu ta vội vàng lướt qua ấy cũng đủ để xoa dịu trái tim mỗi mệt. Cuộc đời vốn dĩ không chỉ có những ngày rực rỡ, mà còn cả những ngày trầm lặng, để ta học cách trân quý những niềm vui giản dị quanh ta.

Hạnh phúc không phải là thứ ta chạy theo, mà là điều ta cảm nhận. Nó không nằm ở những gì xa hoa hay rực rỡ, mà hiện diện trong từng khoảnh khắc, trong ánh mắt ấm áp của người thân, trong cái siết tay giữa những ngày giông bão, trong sự bình yên khi ta biết yêu thương và sẻ chia. Đừng ép mình phải luôn vui vẻ, cũng đừng cố gắng gượng cười khi lòng đầy trống rỗng. Hãy cứ chấp nhận nỗi buồn như một phần của hành trình, bởi chính những nốt trầm ấy mới giúp ta hiểu được giá trị của niềm vui.

Thay vì mãi miết kiếm tìm ở một nơi xa, hãy chậm lại một chút, hít thật sâu, mở rộng lòng mình và đón nhận. Bởi hạnh phúc không ở đâu xa, nó vẫn luôn ở ngay đây, trong từng phút giây ta biết sống, biết yêu thương và biết trân trọng cuộc đời này.

Tác giả: **Nguyễn Thị Hải - Trường Đại Học Văn Hóa**

Địa chỉ: Tổ 3 Thôn Mạch Lũng, Xã Đại Mạch, Huyện Đông Anh, Hà Nội