Học cách nói lời cảm ơn

ISSN: 2734-9195 19:45 23/04/2026

Biết ơn cũng là cách để dạy cho người ta một dạng năng lực đặc biệt, đó là luôn tìm thấy những điều tích cực quanh cuộc đời ta.

Tác giả: **Trần Huỳnh Tuyết Như**

Tôi nhận lời dạy thay cho đồng nghiệp. Sau khi hoàn thành hai tiết dạy, tôi bước ra khỏi lớp, thấy một cậu sinh viên đứng nhìn. Tôi khẽ mỉm cười. Cậu bé liền ngước mắt lên và nói: "*Cảm ơn cô đã đến dạy lớp em. Cô đi cẩn thận*". Lời cám ơn khiến tôi khá ngạc nhiên. Có lẽ do cảm giác đặc biệt vì trước nay hiếm có sinh viên **cám ơn** tôi vì những tiết dạy. Đa phần các em đều mặc định xem đó là nhiệm vụ bắt buộc của giáo viên khi đến lớp.

Một cậu bé biết nói lời cám ơn với người khác, vì người đó làm cho nó một việc, dù rất nhỏ, chứng tỏ cậu đã được giáo dục tốt và hiểu được tại sao cần phải cảm ơn ai đó đã làm gì tốt cho mình.

Từ hành động của cậu bé, tôi chợt nghĩ đến giá trị của lời cám ơn. Vốn dĩ, mọi điều chúng ta làm trên đời này không phải để nhận lời cảm ơn. Và đương nhiên, nếu người ta không có lời nói hay cử chỉ nào để thể hiện sự cảm ơn cũng không có nghĩa là họ không được giáo dục tử tế. Tuy nhiên, vấn đề có lẽ nằm ở việc họ thấy điều ấy chưa chắc không cần thiết, hoặc thậm chí không xứng đáng để làm. Người bạn của tôi khi nghe bản thân tâm sự về băn khoăn, đã rất tỉnh táo nói rằng: "*Có hai vấn đề tồn tại. Một là họ không tin ta lại tử tế đến thế, hai là họ không học được cách để trân trọng sự tử tế*".

Kỳ thực, việc nói lời "***cám ơn***" vốn dĩ chẳng phải điều gì đó quá nặng nề. Tuy nhiên, nó thể hiện sự tôn trọng, hay đúng hơn, trân trọng, bày tỏ lòng biết ơn với những gì mình được nhận từ người khác. Tuy nhiên, khi tôi bày tỏ băn khoăn này với nhiều người, kể cả những người có vốn tri thức họ chỉ cười khẽ, cho rằng bản thân đã quan trọng hóa vấn đề, vì lí do đơn giản rằng: "*ở nước ta, nói lời cảm ơn thật sự khó khăn*". Nhưng các bạn ạ, việc không biết cám ơn, thậm chí là không biết xin lỗi, thật sự là một bi kịch.

Nhìn từ tinh thần Phật học, **biết ơn** không chỉ là một phép lịch sự trong giao tiếp, mà còn là biểu hiện của một tâm thức tỉnh táo và khiêm nhu. Khi còn biết cúi lòng trước những điều mình đang thọ nhận, con người sẽ bớt đi sự ngã mạn, bớt xem mọi điều là đương nhiên thuộc về mình.

Đạo Phật dạy con người sống trong duyên sinh: không ai tồn tại một mình, không ai trưởng thành một mình, và cũng không có hạnh phúc nào hoàn toàn do riêng ta tạo nên. Một bữa cơm ta ăn, một mái nhà ta ở, một kiến thức ta có, một ngày bình an ta sống... đều ít nhiều nương nhờ công sức, tình thương, hay sự hiện diện của rất nhiều người và rất nhiều điều kiện xung quanh. Vì vậy, biết nói lời cảm ơn cũng là một cách nhận ra mình đang được nâng đỡ bởi cuộc đời.

Nhà văn người Mỹ William Arthur Ward từng nói: "*Chúa cho bạn một món quà là 84.600 giây mỗi ngày. Liệu có lúc nào bạn dùng một giây trong đó để nói "cảm ơn*". Biết ơn cũng là cách để dạy cho người ta một dạng năng lực đặc biệt, đó là luôn tìm thấy những điều tích cực quanh cuộc đời ta. Năng lực ấy là cách giúp mình nhận ra những khoảnh khắc giản dị và nói lời cám ơn nó, như việc tập mỉm cười vào buổi sáng, tận hưởng những ánh bình minh, du ngoạn trong những cánh rừng xa xôi, gửi tin nhắn cho người thân, thậm chí đơn thuần là nhấm nháp ly cà phê sữa tại một góc công viên xanh mát. Ấy cũng có thể khiến tôi mỉm cười khi chứng kiến các em khuyết tật ngồi xe lăn tự di chuyển vào lớp mỗi buổi sáng ban mai. Trong những khoảnh khắc như thế, tôi lại tự nhủ: "*Cuộc sống thật tươi đẹp, phải không?*"



Ảnh sưu tầm

Trong nhà Phật, có một pháp tu rất gần với tinh thần ấy: quán niệm về những gì mình đang có mặt trong hiện tại. Khi tâm không mãi đuổi theo những thiếu thốn, bất mãn hay hơn thua, ta sẽ dễ nhận ra rằng đời sống vẫn đang trao cho mình rất nhiều điều đáng quý. Còn thở là còn cơ hội. Còn bước đi là còn cơ hội. Còn được nhìn thấy nắng lên, còn được nghe một lời hỏi han, còn được làm việc, còn được mệt sau một ngày cố gắng, ấy đều là những điều không nên xem là hiển nhiên. Người biết sống chính niệm thường cũng là người dễ khởi tâm tri ân, bởi họ nhìn rõ rằng hạnh phúc không chỉ nằm ở những điều lớn lao, mà có mặt trong từng điều rất nhỏ đang hiện hữu quanh mình.

Mỗi sáng thức giấc, dù phải vất vả với dòng người ngược xuôi nhưng mình vẫn biết ơn vì có thể chịu cảnh kẹt xe, điều đó cũng đồng nghĩa là mình có việc làm và thu nhập. Mình biết ơn vì cảm thấy mệt mỏi vào cuối ngày, điều đó có nghĩa là bản thân đã có một ngày làm việc hiệu quả. Mình biết ơn vì đôi khi tôi cảm thấy không khỏe, điều đó có nghĩa là bản thân vẫn thường khỏe mạnh.

Tôi biết ơn mỗi sáng khi chuông đồng hồ báo thức vang lên, vì điều đó có nghĩa là tôi vẫn còn sống. Khi chúng ta ngày càng trưởng thành, cuộc sống với vô số áp lực công việc, nỗi sợ hãi và những lý do để lựa chọn thực tế thay vì mơ mộng khiến lòng biết ơn và sự hi vọng dần bị lấn át. Tuy nhiên, không có nghĩa là lòng biết ơn và những hi vọng ấy không tồn tại. Nó vẫn tồn tại âm thầm và chờ đợi khoảnh khắc bạn dừng lại đủ lâu để mong nhớ về đứa trẻ là bạn ngày xưa, người luôn tin tưởng vào sự tử tế và nói lời cám ơn với mọi phép màu được nhận từ đời sống.

Có lẽ, lòng biết ơn cũng chính là một cách giữ cho tâm mỗi người không khô cằn giữa đời sống hiện đại. Bởi khi con người chỉ quen nhìn vào điều mình thiếu, tâm rất dễ sinh ra than phiền, so đo và bất mãn. Còn khi biết quay về nhận diện những gì mình đang có, tâm sẽ mềm lại, sáng hơn và an hơn. Từ một lời cảm ơn chân thành, người ta không chỉ làm đẹp một mối quan hệ, mà còn tự nuôi dưỡng hạt giống thiện lành trong chính mình. Một người còn biết tri ân cuộc đời là một người chưa đánh mất khả năng sống sâu, sống đẹp và sống có ý thức.

Hãy luôn giữ cho lòng biết ơn sống mãi theo thời gian và nuôi dưỡng nó bằng thái độ tử tế, bằng những hành động nhỏ bé để tận hưởng niềm vui từ đời sống, bằng lòng can đảm để hoài niệm lại. Trong một thế giới dường như luôn cố gắng làm bạn chai sạn, việc của bạn đơn thuần là giữ cho lòng biết ơn luôn tồn tại trong nội tâm của chính mình. Nó chính là điều đặc biệt để nuôi dưỡng tâm hồn bạn. Đó là lời nhắc nhở nhẹ nhàng, tươi sáng rằng dù cuộc sống có nặng nề đến đâu, bạn vẫn mang trong mình sức mạnh để dám bắt đầu lại, để mơ ước và tỏa sáng.

Thi thoảng, đi miên man giữa đời, tôi nhận ra thế giới này vẫn luôn rất đẹp, an lành trong từng khoảnh khắc, tựa hồ như những ánh nắng, từng đợt mưa rào và những buổi sáng tuyệt vời như sáng nay. Đó là những món quà tuyệt vời mà cuộc sống đã ban tặng cho ta. Việc chúng ta rèn luyện thói quen nhận ra sự tích cực trong những điều tưởng như nhỏ nhặt hàng ngày, thậm chí hiểu được mọi điều xảy ra với ta đều có lí do và khi ta nhìn những lí do ấy với nghĩa tích cực, vậy là ta đã biết ơn cuộc sống này. Tôi biết ơn những buổi sáng sớm thế này. Tôi cũng biết ơn các bạn, vì đã đọc những dòng tâm sự này…

Tác giả: **Trần Huỳnh Tuyết Như**