



Sinh viên và “nỗi lo” quà tặng

ISSN: 2734-9195

07:10 19/10/2025

Món quà lớn nhất đôi khi không nằm ở giá trị vật chất mà ở tấm lòng chân thật, trong sự hiện diện đầy yêu thương mà người tặng dành cho người nhận.

Tác giả: **Phạm Tuấn** - Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM

“Tuổi trẻ không có nhiều tiền, nhưng luôn có rất nhiều cách để thương. Một cành hoa nhỏ, một món quà giản dị, nếu được trao bằng lòng chân thành và trí tuệ tỉnh thức, vẫn đủ làm ấm lòng người nhận. Bởi như lời Phật dạy, hạnh phúc không nằm ở vật chất cho đi, mà ở tấm lòng phía sau sự trao tặng”.

Với sinh viên thì những ngày lễ trong năm như: Valentine 14/2; Quốc tế phụ nữ 8/3; Ngày phụ nữ Việt Nam 20/10, ngày sinh nhật bạn bè..., luôn là các dịp để những bạn trẻ, nhất là các bạn nam, gửi gắm, thể hiện tình cảm của mình thông qua các món quà tặng và những bó hoa tươi thắm.

Ai cũng biết, cuộc sống sinh viên có muôn vàn khó khăn khi đại đa số chưa kiếm ra tiền, mọi chi phí sinh hoạt học tập vẫn còn “ăn bám” cha mẹ, vì thế cứ mỗi dịp ngày lễ phải tặng quà qua đi là “ngân khố” của mỗi sinh viên lại trở nên eo hẹp, thậm chí “khủng hoảng” trầm trọng.

Ví dụ như dịp đầu năm, khi ngày lễ Tình nhân 14/2 thường quá gần với ngày Quốc tế phụ nữ 8/3, nên sinh viên chưa kịp lo ngày lễ này đã phải toan tính để có món quà tặng cho ngày lễ kế tiếp.

Lê Bình, sinh viên năm 3 Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM kể: *“Dịp Valentine năm ngoái, mình phải vay bạn bè gần 500.000 đồng để mua hộp socola và bó hoa hồng tặng bạn gái. Vừa xong ngày 14/2 thì đã phải chuẩn bị tiếp cho 8/3. Kết quả là suốt hai tuần sau đó, mình sống bằng mì gói.”*

Tuấn Anh, sinh viên Học viện Ngân hàng, cho biết: *“Lúc mới quen bạn gái, gần đến lễ là phải chuẩn bị tiền mua quà, rồi còn đi ăn, đi uống với nàng và cả bạn của nàng nữa. Để lo nổi, mình từng phải làm thêm ở quán cà phê suốt mấy tuần.”*

Thế nhưng, phía sau những nụ cười và ánh mắt háo hức nhận quà, lại là không ít nỗi lo toan âm thầm của các bạn trẻ, đặc biệt là sinh viên nam khi vừa muốn thể hiện tấm lòng vừa phải chật vật cân đối hầu bao vốn luôn “chập chờn”. Không ít sinh viên chia sẻ rằng mỗi kỳ lễ đến, họ lại phải tạm gác chuyện ăn uống đầy đủ để “ưu tiên ngân sách” cho các món quà tặng.

Áp lực tài chính càng nặng nề hơn khi mức trợ cấp hàng tháng từ gia đình, nhất là với sinh viên dao động từ hai đến ba triệu đồng, chưa kể học phí, tiền trọ và các chi phí sinh hoạt khác.

Trong hoàn cảnh đó, nhiều sinh viên vẫn cố gắng chạy theo xu hướng tặng quà “xịn”, vì sợ rằng nếu món quà quá giản dị sẽ khiến bản thân kém phần... “sáng giá”.

Tặng quà không xấu, nhưng liệu có cần phải biến nó thành một “sự thể hiện ngầm” về vật chất?



Ảnh chỉ mang tính chất minh họa (sưu tầm).

Trong ánh sáng của giáo lý Phật giáo, tấm lòng thành là cốt lõi của mọi hành động. Lời dạy trong Kinh điển Phật giáo: “*Dù là một bó hoa nhỏ, nếu được dâng tặng với tâm thanh tịnh, thì phước đức ấy còn lớn hơn cả trăm lạng vàng trao tặng với tâm cầu danh.*”

Một món quà, dù nhỏ bé, nếu được trao bằng trái tim chân thật, sẽ mang giá trị gấp nhiều lần so với những món đồ đắt đỏ mà thiếu vắng sự hiểu và thương. Hơn nữa, việc tặng quà cũng là cơ hội để thực tập chính niệm, nghĩa là hiểu rõ khả năng tài chính của mình, hiểu mong muốn thực sự của người nhận, và giữ

tâm không bị cuốn theo trào lưu hay sự phán xét của người ngoài.

Trong ánh sáng của đời sống tỉnh thức, một món quà không chỉ là vật được trao tay, mà còn là hành động của sự hiện diện – nơi người tặng đặt trọn tâm ý, sự chú ý và lòng tri ân vào từng chi tiết nhỏ: từ cách chọn quà, gói quà, đến cách trao gửi.

Quà tặng, nếu được chuẩn bị trong chính niệm, sẽ không còn là gánh nặng tài chính hay cuộc so kè giá trị, mà trở thành cơ hội để thực tập hiểu và thương, để tự hỏi: *“Người ấy thực sự cần gì?”, “Tôi có đang trao đi bằng tâm trong sáng, hay vì muốn được ghi nhận, được khen ngợi?”*

Một món quà được trao từ tâm trong sáng có thể làm dịu đi những ganh đua, áp lực và nỗi lo ngấm trong đời sống sinh viên hôm nay. Ngược lại, nếu ta để mình bị cuốn theo kỳ vọng, sĩ diện, hay sự so sánh, thì quà tặng dù đắt tiền cũng dễ trở thành... món nợ.

Vì vậy, thay vì hỏi *“Tặng gì để đẹp mặt?”*, có lẽ chúng ta nên hỏi: *“Tôi có đang thật sự có mặt khi tặng món quà này không?”* Đó mới là điều quan trọng nhất.

Một sinh viên từng chia sẻ: *“Có lần mình chỉ tặng một cành hồng khô và tấm thiệp viết tay cho bạn gái. Nhưng bạn ấy rung rung vì cảm động – vì món quà là kết tinh của sự lắng nghe, quan tâm và cả nỗ lực vượt qua mặc cảm nghèo.”*

Món quà lớn nhất đôi khi không nằm ở giá trị vật chất mà ở tấm lòng chân thật, trong sự hiện diện đầy yêu thương mà người tặng dành cho người nhận. Nếu bạn tặng ai đó một món quà nhưng lại đánh mất chính mình trong lo lắng, so sánh, ganh đua... thì món quà đó đã mất đi ý nghĩa.

Hạnh phúc thực sự không đến từ những điều hoành tráng, mà đến từ những gì tỉnh thức và đủ đầy từ bên trong. Vì vậy, hãy để mỗi dịp lễ là cơ hội để rèn luyện tâm hồn, biết trân quý điều giản dị, và tặng nhau những điều xuất phát từ trái tim.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh từng viết: *“Tặng ai đó một bông hoa, hãy trao bằng cả hai tay, bằng cả trái tim – như thế đó là điều quan trọng nhất bạn đang làm trong giây phút ấy.”*

Tác giả: **Phạm Tuân** - Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật TP.HCM