TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Sống rực rỡ theo cách của riêng mình

ISSN: 2734-9195 09:30 25/04/2026

Hạnh phúc vốn dĩ không phải là sự thiếu vắng của những khổ đau, thất vọng và tan vỡ mà là sự tổng hòa của tất cả những cảm xúc ấy. Để rồi, một ngày nào đó, bạn sẽ nhận ra rằng, mọi điều trên đời rồi sẽ tan vào hư vô, chỉ còn tình yêu ở lại...

*"Bí quyết cho một cuộc đời **hạnh phúc**".*

Hôm nay lại là thứ bảy, một ngày làm việc dài ở trường như thường lệ của tôi. Một tuần sắp đi qua và thời gian dường như chẳng chờ đợi... Những năm gần đây, tôi thường ít quan tâm đến ngày tháng, vì đơn thuần cho rằng đó chỉ là khái niệm của thời gian.

Thói quen đến trường đều đặn của tôi không hề thay đổi. Luôn là một li trà xanh cùng tâm trạng rất thoải mái, tôi bắt đầu những chặng đường đầu tiên của ngày mới. Vì đơn giản, tôi tin rằng chỉ cần bản thân có thể sống rực rỡ theo cách của riêng mình, chúng ta hoàn toàn có thể sống hạnh phúc.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Hôm qua, có người bạn thân hỏi tôi làm thế nào để có thể sống **an nhiên** được khi cuộc đời vốn có bao nhiêu áp lực. Tôi đã suy nghĩ khá nhiều về câu hỏi này. Chợt nhớ đến lời của Jenni Brennan, một giáo sư đại học đồng thời là nhà tâm lý trị liệu người Mỹ: *"Bạn có mặt trên đời không phải để trở thành người hoàn hảo. Và bạn cũng chẳng cần phải quan tâm tới tất cả mọi người. Khi nhận ra sự thật ấy, hãy chẳng tìm cách cố hiểu tại sao nhiều người tỏ ra lạnh nhạt với bạn hoặc nói xấu sau lưng bạn, hoặc không thích giọng bạn nữa. Đấy chính là khi bạn bắt đầu sống. Hãy bước ra và sống cuộc đời mình. Hãy cứ để những kẻ không yêu mến bạn sống trong bóng tối mà họ thuộc về. Và hãy để chính bạn toả sáng rực rỡ. Điều ấy thực sự quan trọng".*

Bản thân tôi, cũng như nhiều người khác, trong suốt quá trình sống của mình, vẫn luôn bị chi phối và ảnh hưởng bởi thái độ người khác dành cho mình. Có một thời gian, tôi luôn ám ảnh về vẻ ngoài và cách ứng xử của mình. Tôi e dè, rụt rè với những người chung quanh vì sợ ánh mắt đánh giá và thái độ phán xét của họ. Trong mọi mối quan hệ, tôi luôn có thói quen nhường nhịn, thậm chí chịu thiệt để nhận lại được thiện cảm, cách đối đãi dễ chịu của đối phương.

Trải qua thời gian, tôi nhận ra rằng không phải bất kỳ sự dịu dàng nào cũng được đối đãi đúng mực, chẳng phải bất kỳ sự thấu hiểu nào cũng nhận được tình cảm tương xứng. Dù bạn có cố gắng tốt đến đâu, hiểu chuyện ra sao hoặc thay đổi bản thân cho phù hợp đến mức nào, người khác vẫn có quyền không thích bạn, nói xấu bạn, thậm chí ỷ quyền bắt nạt bạn. Khi nhận ra tất cả nghịch lý ấy, tôi không còn thích sống ngoan ngoãn, e dè và hiểu chuyện như trước đây nữa. Tôi chọn sống như một kẻ bất cần, không màng quan tâm đến những người chung quanh, chỉ lặng lẽ làm những điều mình thích và toả sáng rực rỡ theo cách tôi mong muốn. Kỳ lạ thay, kể từ sau quyết định ấy, cuộc sống của tôi trở nên dịu dàng và thú vị hơn rất nhiều so với trước đây.

Trưa nay, thay vì **thói quen** về nhà, tôi chọn ở lại trường, vì phải dạy thay cho đồng nghiệp vào hai tiết đầu. Giữa trời trưa nắng gắt, tôi ngồi lặng lẽ ở một góc trong lớp học, miên man gõ những dòng đầu tiên cho tản văn truyền cảm hứng sống này. Suốt từ cả tháng nay, kể từ khi điều chỉnh nhịp sống bằng cách viết tản văn suy ngẫm về cuộc đời và rồi đều đặn đăng các post trên Facebook, tôi nhận được nhiều lời hỏi han của một số bạn sinh viên đang theo học. Hôm qua có bạn vẻ mặt buồn bã hỏi tôi rằng sau một mối quan hệ đổ vỡ, bạn đã rất đau khổ. Bạn ấy thấy tôi hay viết bài truyền cảm hứng sống nên muốn hỏi bí quyết để chữa lành. Tôi nhìn gương mặt phảng phất nỗi buồn của bạn sinh viên, chợt chạnh lòng đồng cảm. Vốn dĩ, bản thân tôi cũng đang trải qua một thời kỳ như thế, khi chọn im lặng với người trước đây mình từng quan tâm. Và đôi khi, trong thế giới của người trưởng thành, im lặng chính là một câu trả lời dẫu đau thương

nhưng rõ ràng.

Nhà văn Franz Kafka đã từng viết một câu bất hủ thế này: *"Mọi điều mà bạn yêu có lẽ rồi cũng sẽ mất đi, nhưng cuối cùng,* ***tình yêu*** *sẽ trở lại trong một hình hài khác".* Và bản thân tôi nghĩ đó chính là sự thật về tình yêu. Bạn không thể ép buộc bất kỳ ai phải yêu bạn, có thiện cảm với bạn hoặc hứa hẹn phải chăm sóc, bảo bọc bạn trong bất kỳ thời điểm nào trong đời. Tình yêu chỉ đơn thuần là một dạng cảm xúc. Theo thời gian, nó không hề mất đi mà chỉ đơn giản là thay đổi hình dạng và trạng thái. Bạn vẫn có thể yêu và thể hiện cảm xúc với mọi điều bạn gặp gỡ trên cuộc đời. Đôi khi có thể là một giai điệu ngân nga khiến chúng ta cảm thấy được trải lòng, một nụ cười vui vẻ mỗi sáng bước vào lớp học. Đôi khi chỉ là một tiết dạy bạn truyền cảm hứng với sinh viên và nhận được sự tán đồng từ các em. Và, đơn thuần hơn, tình yêu ấy đến từ chính bạn, khi bạn nhận ra rằng, bạn cần phải yêu lấy chính mình nhiều hơn.

Khi thấu hiểu được triết lý ấy, ta nhận ra mọi điều trước đây bản thân từng trân quý, tưởng chừng không thể sống thiếu kia đã dần lui vào dĩ vãng nhưng tình yêu dành cho cuộc sống và chính mình lại mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Vậy thế nên, dù đối mặt với khó khăn ra sao, nhận lấy những lời phán xét hay thái độ dửng dưng lạnh lùng như thế, bạn cứ mạnh dạn chọn yêu cuộc đời. Vì, như một lẽ tất yếu, cuộc đời rồi sẽ yêu lại bạn. Hạnh phúc vốn dĩ không phải là sự thiếu vắng của những khổ đau, thất vọng và tan vỡ mà là sự tổng hoà của tất cả những cảm xúc ấy. Để rồi, một ngày nào đó, bạn sẽ nhận ra rằng, mọi điều trên đời rồi sẽ tan vào hư vô, chỉ còn tình yêu ở lại…

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**