

## Bình thản vượt qua những tổn thương



**Các bạn thân mến,**

Ai sống trong đời mà không một lần đau khổ, có những nỗi đau thoáng qua, khiến ta nhanh chóng lướt qua, quên đi, đứng lên và đi tiếp hành trình của mình, nhưng cũng có những nỗi đau kéo dài khiến cho ta trưởng thành và trầm tĩnh hơn. Và cũng có những nỗi đau quá lớn khiến ta phải gồng mình lên, thản nhiên cười to rồi vô tư sống...nhưng tận sâu bên trong là một tâm hồn vô cùng bị tổn thương và rất yếu đuối, tích trữ những vết sẹo luôn nhắc họ phải nghĩ về nó. Thật ra, quá khứ dù tốt hay xấu, thì cũng cần được trân trọng vì từ nó ta sẽ học hỏi để sống tiếp cho hôm nay và ngày mai, vì nếu không có quá khứ thì ta cũng không có hôm nay. Khi bị tổn thương, có người vì chịu không nổi nên sống buông xuôi, trôi theo dòng đời...., nhưng cũng có người trở nên tự tin, mạnh mẽ hơn.

Đây không phải là chuyện dễ dàng để vượt qua tổn thương mà ai cũng có thể làm được. Nhưng chắc chắn là: đi qua đau thương, ta mới biết thế nào là cuộc sống thực sự của mình vì chính mình phải mạnh mẽ, dũng cảm mà sống, ta sẽ học cách biết đủ, biết dừng lại và nhất là biết chăm chút cho bản thân hơn, ta sẽ học được cách thay đổi để thích ứng với hoàn cảnh và khả năng đang có, tạo ra những điểm tốt cho chính mình.

Không nên để mãi nỗi đau trong lòng, tập biết cách tha thứ cho người đã làm mình đau khổ, tổn thương, Tha thứ cho người đã làm bạn tổn thương, tha thứ cho chính mình, chỉ có như vậy bạn mới có thể hạnh phúc một cách trọn vẹn; nhìn tổn thương như là một giấc mơ và để chúng đi qua. Cuộc sống biến đổi từng phút từng giây, nên vui vẻ, tỉnh thức để đón nhận những điều tốt đẹp nhỏ lớn ngay bây giờ thay vì cứ đắm chìm trong nỗi buồn của quá khứ. Luôn dặn lòng: việc đã qua thì nên để nó trôi qua, cho người khác cơ hội cũng là cho chính bản thân mình có cơ hội đến với điều mới mẻ hơn.

Một khi vượt qua khỏi khổ đau, nhìn lại ta sẽ cảm ơn cuộc đời đã cho ta những bài học đáng giá từ những nghịch cảnh đó. Phải chăng, những tình huống đó đã giúp ta thêm tỉnh táo, dè dặt và sáng suốt để đối mặt với những khó khăn, thử thách tiếp theo, vì thực ra khó khăn không thể nhấn chìm ta đâu, mà còn giúp ta trưởng thành hơn. Khi nhìn sâu, hiểu thấu để hành xử trong mọi sinh hoạt với tâm nguyện lợi

mình và không hại cho người thì cho dù cuộc đời có đưa đẩy ra sao, thì ta cũng vẫn có thể cảm nhận, thấu hiểu và vượt qua tiếp. Và cũng chỉ có chính ta mới cảm nhận mình đã thay đổi ra sao qua bao vấp ngã, thất bại, tổn thương trên đường đời. Thái độ giận dữ, phản kháng lại nỗi đau chỉ làm ta càng thêm tổn thương, ta hãy chấp nhận, quay vào trong ôm ấp và xoa dịu vết thương trong lòng để hiểu mình và cứng cáp, trưởng thành hơn.

Vượt qua được những nỗi đau trong cuộc đời không hề dễ nhưng không có nghĩa là không thể. Cho nên, hãy xem tổn thương, khó khăn, đau khổ không phải là điểm kết thúc mà đó chính là sự khởi đầu, vì vậy ta phải sống thật mạnh mẽ, vững tin, can đảm tiến về phía trước với nhiều sự lựa chọn, tìm cho mình một hướng đi mới phù hợp, để bước tiếp từng bước thong dong, thanh thản trên hành trình đầy thú vị của ta vậy!

Chúng ta cùng thực tập nhé, dù chỉ là những bước nho nhỏ với những nụ cười an nhiên. Mến chúc các bạn thành công trên bước đường đầy hoa thơm cỏ lạ./.

**Hiên trúc – Hè 2024**

**Bông Lục Bình**

Kính mời đọc thêm những sáng tác khác của tác giả tại:  
<http://www.vietnamvanhien.org/TamHaiDuc.html>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)



**VIỆT NAM VĂN HIẾN**  
[www.vietnamvanhien.info](http://www.vietnamvanhien.info)  
TỦ SÁCH VĂN HIẾN ONLINE VỚI HƠN 10800 TÁC PHẨM