

## Vui sống trong tĩnh lặng

ISSN: 2734-9195

12:52 27/03/2026

Đến một thời điểm nào đó trong cuộc đời, chúng ta sẽ nhận ra sự tĩnh lặng của buổi sớm và sự tĩnh lặng của chính tâm hồn bạn thật sự đáng giá. Hãy tạo cơ hội cho tâm hồn của bạn được nghỉ ngơi bên trong chính tâm hồn đó.

Sáng cuối tuần của mình bắt đầu trong sự **thình lặng**. Mình thức giấc trong màn mưa tĩnh lặng nhưng khiến cả khu vườn trước nhà xanh mướt.

Mưa lướt thướt khi bản thân dắt xe ra đường để đến lớp. Nhịp sống bao năm qua vẫn như thế. Dù mưa hay nắng, bản thân vẫn tuân thủ đúng thời khoá biểu. Thậm chí, còn cảm thấy thư thái hơn khi đến trường trong cơn mưa.

Mình đặc biệt yêu thích sự yên tĩnh của mỗi buổi sớm mai. Mặc dù, tâm lý của người hiện đại thường cho rằng cuộc sống phải đầy tiếng động, tất bật thì mới thật sự đáng sống, không tạo cảm giác tẻ nhạt. Mình lại nghĩ theo hướng hoàn toàn khác. Thế gian này nhất động chi bằng nhất tĩnh. Bản thân luôn yêu thích sự yên tĩnh. Có cảm tưởng trong thình lặng, mình tìm được nhiều niềm vui và cảm giác dễ chịu hơn là những tiếng ồn.

Giữa thành phố ồn ã, mình luôn đặc biệt yêu thích những không gian rộng lớn của thiên nhiên, nơi bản thân có thể đi dạo giữa những hàng cây, tận hưởng khoảnh khắc bình yên, thông thả và vô tư lự.

Thành phố hơn tám triệu dân mình đang sống từ lâu đã bị ô nhiễm vì tiếng ồn. Tĩnh lặng thật sự là một điều hiếm hoi nhưng đặc biệt giữa thành phố này.



Hình minh họa. Nguồn: Internet

Sáng nay, khi tỉnh dậy trong thình lảng, mình chợt nhớ đến mấy câu này của Đại đức Hae Min trong cuốn “Yêu những điều không **hoàn hảo**”: *“Khi thức giấc vào sáng tinh mơ, bạn thấy căn phòng tối đen và cả thế giới dường như tĩnh lặng. Hãy cảm nhận và tận hưởng sự tĩnh lặng ấy. Hãy lắng nghe âm thanh của sự im lặng. Khi lắng nghe âm thanh ấy, bạn sẽ nhận thấy rằng, sự tĩnh lặng tuy trống rỗng, nhưng tràn đầy sức sống”*. Bản thân mình ban đầu khi đọc những dòng này, không thật sự thấu hiểu sâu sắc. Nhưng trải qua thời gian, mình nhận ra sự tĩnh lặng càng sâu thì cảm giác bình yên trong nó sẽ càng lan tỏa. Suốt cuộc đời mình, chúng ta không cần phải trở thành điều gì đó thật to tát, cũng chẳng cần phải đấu tranh để mong cầu những năm tháng bình an. Sự bình yên toàn vẹn vẫn luôn tồn tại khắp trong và ngoài mỗi chúng ta.

Hôm qua, khi đến lớp như thường lệ, có bạn sinh viên hỏi mình về những bài đăng của bản thân trên báo. Bạn ấy nói rằng, cô viết nhiều tản văn nhưng không có bài thời sự hoặc cập nhật tình hình văn nghệ sĩ. Một bạn khác lại nói với mình rằng cô viết báo nên lấy tên thật để vào bài mới oai. Mình chỉ mỉm cười khi nghe những câu nhận xét rất đời “trẻ trung” ấy và rồi bản thân trả lời: *“Cô viết bài để bản thân được rèn luyện, cảm thấy tâm tình mình được chia sẻ và rồi yêu bản thân hơn, chứ không có nhu cầu để được cho oai”*.

Kỳ thực, mình thích viết văn và gửi bài cho các **tạp chí** không phải để chứng minh bản thân giỏi giang hay có năng lực viết lách. Mình viết chỉ với mục đích để rèn luyện năng lực, tập thói quen tư duy và cũng là cách để chia sẻ tâm tình, cân bằng tâm lý của bản thân sau những ngày tất bật với công việc giảng dạy. Ai đã từng thân thiết với mình đều nhận ra một đặc điểm khá kỳ lạ trong tính

cách là bề ngoài rất trầm lặng, ít nói, thậm chí có phần nghiêm khắc nhưng ẩn sâu bên trong lại thích cảm giác được chia sẻ, gần gũi và bày tỏ tình cảm. Các bạn học sinh, sinh viên theo học mình hay gọi đùa cô là người có hai tính cách. Nhưng kỳ thực, chỉ mình biết bản thân không có hai tính cách, chỉ là người thích sống và bắt buộc phải sống giữa hai thế giới: ồn ào, sôi nổi ở môi trường ngoài và tĩnh lặng, êm đềm trong tận sâu tâm hồn.

Đó cũng là lí do vì sao mình cần có những chuyến đi vào bất kỳ thời điểm nào nhàn tản. Những chuyến du ngoại ấy dù ngắn hay dài cũng là cơ hội để bản thân tận dụng không gian yên tĩnh để được gần gũi với thiên nhiên, đi xuyên vào các cánh rừng, được lang thang đến những vùng đất xa lạ, ngắm nhìn mọi người trên thế giới và trải qua đủ các cung bậc cảm giác trong hành trình. Mình thích đi đơn thuần là vì chính mình chứ không xuất phát từ nhu cầu được công nhận. Bản thân không cần ai phải nhận biết hay chứng minh điều gì cả. Chỉ cần tâm tình mình cảm thấy vui vẻ và dễ chịu, thế là đủ.

Chợt nhớ thời còn đi học ở khoa Văn, mình rất **ấn tượng** với câu nói của một người thầy: *“Các em đừng lo ngại người khác nghĩ về mình như thế nào. Cũng bởi, chính chúng ta là người có quyền tự do nhảy múa trên sân khấu của cuộc đời mình, mặc dù chẳng biết khi nào âm nhạc sẽ tắt. Mỗi bước chân ta tự tin bước, mỗi vòng xoay bản thân tạo ra đều là duy nhất, chẳng bao giờ lặp lại. Do đó, hãy làm cho mỗi điệu nhảy trở nên ý nghĩa. Dù điệu nhảy có thể thoáng qua hoặc thực hiện trong thinh lặng, nhưng nó có thể tràn đầy niềm vui và sự hứng khởi. Dù thế nào đi nữa, bạn vẫn có thể nhảy được, theo cách của riêng mình, mặc cho những âm thanh ồn ào bên ngoài”*. Kỳ thực, cuộc sống của chúng ta tưởng chừng bình lặng, nhưng luôn được khuấy động bởi biết bao tác động từ bên ngoài. Bản thân mỗi chúng ta, nếu tâm không vững, hoàn toàn có thể bị ảnh hưởng và tác động theo người khác.

Điều này cũng tựa hồ như những buổi sớm mai tĩnh lặng thi thoảng bị phá vỡ bởi một tiếng còi âm ỉ nào đó trong sương sớm, khi người ta cần trân trọng chút yên tĩnh còn lại trước khi thành phố thức dậy.

Đến một thời điểm nào đó trong cuộc đời, chúng ta sẽ nhận ra sự tĩnh lặng của buổi sớm và sự tĩnh lặng của chính tâm hồn bạn thật sự đáng giá.

Hãy tạo cơ hội cho tâm hồn của bạn được nghỉ ngơi bên trong chính tâm hồn đó.

Tác giả: **Trần Xuân Hiệp**