

LEO BUSCAGLIA



Bí mật tình yêu

BORN FOR
LOVE 1



Reflections on Loving

ĐIỀU KHẤT HẠNH TRƯ

LEO BUSCAGLIA



Bí mật tình yêu

BORN FOR
LOVE 1

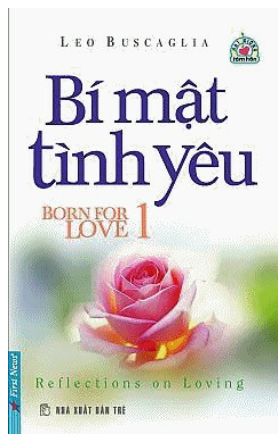


Reflections on Loving

 NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Table of Contents

Lời giới thiệu - Bí mật của tình yêu
Lời tựa của tác giả - Bí mật tình yêu
Tình yêu cần phải được nuôi dưỡng
Thất bại trong tình yêu
Cuộc sống không tình yêu chưa phải là cuộc sống đích thực
Sự mềm dẻo trong tình yêu
Tình yêu và tuổi tác
Bạn muốn có một tình yêu như thế nào?
Hãy gửi con thuyền tình yêu đến những chân trời mới
Tình yêu là sự sống
Đừng sợ bị tổn thương
Tha thứ cho chính mình
Lạc quan trong tình yêu
Tình yêu biết rõ điều gì là quan trọng
Sự nhàm chán - kẻ thù của tình yêu
Đừng bỏ lỡ cơ hội
Điều kiện cần của một tình yêu vô điều kiện
Tình yêu là đích đến của cuộc đời
Dòng chảy tự nhiên của tình yêu
Cuộc hành trình tìm kiếm tình yêu
Đừng bao giờ mệt mỗi khi nói "anh yêu em!"
Nghệ thuật của con tim
Tình yêu và sự hoàn hảo
Bí mật của cuộc sống
Hãy đón nhận tình yêu
Sự thẳng thắn và nhã nhặn
Ưu tiên trong tình yêu
Nét riêng biệt
Tình yêu là tấm gương phản chiếu con người
Sự bình đẳng trong tình yêu
Giá trị thực của tình yêu
Ngọn lửa yêu thương
Tình yêu và những biểu hiện tình cảm
Ứng xử với tình yêu
"Tôi" và "chúng ta" trong tình yêu
Thông điệp tình yêu
Biết cách vượt qua bất hạnh
Thay đổi bản thân để giải quyết vấn đề
Đừng cố gắng thay đổi người mình yêu
Tình yêu cũng cần được cứu rỗi
Tình yêu và niềm tin
Cân bằng nỗi sợ hãi
Có hay không tình yêu hoàn hảo?
Sự chiếm hữu tình yêu
Khi người yêu lỗi hẹn
Đối nhân xử thế
Những lời khen chân thành
Nghịch lý tình yêu
Tình yêu và niềm say mê
Ý chí trong tình yêu



Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Tác giả: Leo Buscaglia

First News và NXB Trẻ TPHCM

Số trang: 208

Hình thức: Bìa mềm

Lời giới thiệu - Bí mật của tình yêu

Đã thành một quy luật tự nhiên, từ khi ra đời cho đến khi rời khỏi thế gian, con người vẫn mãi miết dần thân vào cuộc hành trình tìm kiếm tình yêu và hạnh phúc, dẫu chỉ là trong vô thức.

Đó là một cuộc hành trình dài, đầy trắc trở, và đôi khi thật cô độc, và hành trang bên mình là những câu hỏi muôn thuở chưa lời giải đáp: "Tình yêu là gì?", "Tình yêu của ta giờ ở nơi nào?", "Ta có tìm được hạnh phúc khi có được tình yêu?", "Làm sao giữ cho tình yêu mãi trường tồn, bất chấp mọi thăng trầm của cuộc sống và dòng chảy vĩnh cửu của thời gian?" ...

Sẽ không có một câu trả lời đúng tuyệt đối cho những câu hỏi trên. Câu trả lời đến từ cảm nhận, từ vốn sống, nhân sinh quan và sự chọn lựa của mỗi người.

Qua quyển sách Bí mật Tình yêu, Tiến sĩ Leo Buscaglia muốn gửi gắm đến chúng ta một cách nhìn thật mới mẻ về tình yêu sau 25 năm dài nghiên cứu. Với những chiêm nghiệm sâu sắc về cuộc sống, tác giả đã chỉ ra cho ta thấy vì sao ta có được hạnh phúc trong tình yêu, hoặc tuy đã nỗ lực rất nhiều mà vẫn chưa gặp được tình yêu đích thực. Đó phần lớn phụ thuộc vào cách nghĩ, cách nhìn, và cách chúng ta ứng xử trong tình yêu. Nếu ta có thể lựa chọn một thái độ sống tích cực cho cuộc đời mình, thì chúng ta nhất thiết cũng phải lựa chọn một thái độ đúng đắn đối với tình yêu. Chỉ có như vậy, tình yêu trong ta mới không mau chóng lụi tàn khi những phút đắm say ban đầu đã qua, mới có thể mãi xanh tươi và nồng ấm theo thời gian, và sẽ trở thành nguồn cổ vũ tinh thần mạnh mẽ nhất giữa những thăng trầm của cuộc sống.

Không như một số quyển sách khác, các bạn sẽ không tìm thấy trong "Bí mật Tình yêu" những câu chuyện tình diễm lệ với những kết thúc hoàn hảo, mà tác giả đã làm ta bất ngờ trước sự tinh tế của ông. Tình yêu ở đây được nhìn nhận, phân tích, soi xét một cách thẳng thắn và thấu đáo. Mọi khía cạnh, mọi ngõ ngách sâu khuất nhất của tình yêu đều được cái nhìn sắc sảo, toàn diện của Tiến sĩ Leo Buscaglia phát hiện và mổ xẻ đến tận cùng. Ông chỉ cho ta thấy rõ những thuộc tính cơ bản của tình yêu và cả những yếu tố song hành không thể thiếu của nó. Những gợi ý mà ông mang lại đã cung cấp cho ta một cái nhìn sâu sắc hơn về tình yêu, và với những cảm nhận riêng của mỗi người, chúng ta sẽ phần nào tìm ra lời giải đáp cho chính mình để có thể có được một tình yêu trọn vẹn, đẹp đẽ và một cuộc đời viên mãn, hạnh phúc.

First News xin trân trọng giới thiệu đến bạn đọc quyển sách này như một món quà nhỏ nhưng thật ý nghĩa đối với một khái niệm thiêng liêng luôn được cả nhân loại say mê tìm hiểu. Bạn hãy đọc quyển sách này để thấy rằng tình yêu thật giản dị. Nó tồn tại ở khắp mọi nơi, trong những biểu hiện nhỏ nhất của cuộc sống. Và ở vị trí tuyệt tác tinh thần của tạo hóa, tình yêu vẫn rất cần được nuôi dưỡng và chăm sóc, cần được thể hiện bằng hành động và sự sáng tạo, cần được sẻ chia và thấu hiểu. Quyển sách một lần nữa khẳng định một chân lý muôn thuở của tình yêu và cuộc sống: Hãy cho đi và bạn sẽ nhận lại được những gì mình mong muốn. Hãy yêu đi và bạn sẽ được yêu, hãy sống hết mình và cuộc đời sẽ luôn mỉm cười với bạn, hãy yêu thương con người và chuẩn bị đón nhận sự ấm áp và niềm vui trong trái tim bạn, bởi vì "Không

có gì đền đáp được tình yêu bằng chính tình yêu".

FIRST NEWS

Lời tựa của tác giả - Bí mật tình yêu

Tôi thường đón chào ngày mới bằng cách nghe tin tức. Ở khắp nơi trên thế giới này, mỗi ngày xảy ra biết bao nhiêu điều đau lòng.

Tôi nghe nói về một người chạy bộ bị trấn lột trong công viên, một gã tâm thần bắn bị thương một đứa trẻ tội nghiệp, một anh chàng bóp cổ vợ mình vì ghen tuông mù quáng, rồi những vụ bạo động, giết người...

Mặc dầu ngày nào cũng phải nghe những tin tức đáng buồn này, tôi vẫn chọn lựa cách đối mặt với thế giới trong tư thế của một người tràn đầy tình yêu.

Một số người khó có thể chấp nhận ý nghĩ tình yêu là một sự lựa chọn. Điều này dường như trái ngược với lý thuyết chung về tình yêu lãng mạn, trong đó cho rằng tình yêu là một bản tính bẩm sinh và có thể chiếm lĩnh tâm hồn ta vào bất kỳ lúc nào, bất kể ta có muốn hay không. Lý thuyết này luôn khẳng định tình yêu là một sức mạnh kỳ diệu sẽ giúp chúng ta thoát khỏi đau khổ và giải quyết mọi rắc rối, vì bản chất tình yêu là như thế. Đúng là trong một phạm vi nào đó, tình yêu là do cơ duyên, nhưng nó cần được gọi lên, được học hỏi và chiêm nghiệm nếu muốn nó mang lại cho chúng ta nguồn hạnh phúc đích thực và dài lâu.

Nhìn vào cuộc sống của bản thân, tôi thấy mình có được niềm hạnh phúc và vui sống đến thế là nhờ vào hơn 25 năm nghiên cứu về tình yêu của mình. Tôi vẫn thường bị nhiều người cho là quá lãng mạn, lãng mạn đến mức không thể cứu chữa được. Nhưng cho đến tận bây giờ tôi vẫn có thể nói với bạn rằng đó là một lợi thế, chứ không phải là một sự thiệt thòi. Tình yêu chính là phương cách diệu kỳ đã biến cuộc đời tôi thành một tuyệt tác sống động và lý thú nhất. Thỉnh thoảng tình yêu cũng làm cho cuộc sống của tôi bị xáo trộn, nhưng tôi phát hiện ra rằng cũng chính tình yêu sẽ chữa lành những vết thương đau khổ nhất. Và dù cho có phải sống với một trái tim rỉ máu thì vẫn còn tốt hơn là một trái tim không có cảm xúc.

Nhưng tôi cũng không quá lãng mạn để tin rằng một người nào đó có thể thành công chỉ với sự dẫn dắt đơn thuần của con tim. Ngoài tình yêu chúng ta còn có lý trí. Tình yêu chỉ có thể mang lại hạnh phúc khi chúng ta biết học hỏi, phân tích và nghiên cứu nó một cách nghiêm túc vì những khát khao của chính mình.

Đa số chúng ta thường thụ động chờ đợi, cho đến khi tự phát hiện ra rằng mình đang tuyệt vọng, đơn độc và đồng thời bị chế ngự bởi cảm giác bất lực trước những cảm xúc của riêng mình. Trong trường hợp đó, nhiều người chọn cách lao vào tình yêu vội vã và thiếu suy nghĩ như những con thiêu thân lao vào ánh lửa. Và kết quả là gì? Cô đơn và tuyệt vọng ngày càng lớn hơn, họ trở nên băng giá, ganh ghét và sợ hãi hơn với cuộc sống, bị suy nhược nhiều hơn cả về tinh thần và thể chất... Nói chung là khi chất chổng thất vọng trong tình yêu và không tìm ra

được lối thoát, con người sẽ sống lành đạm hơn, phó mặc đời mình cho những nghi kỵ, thành kiến và đau khổ.

Tôi mong muốn quyển sách này có thể giúp chúng ta thoát khỏi thể tiến thoái lưỡng nan đó. Quyển sách đưa ra những ý tưởng mà tôi hy vọng là sẽ gợi ý cho các bạn phân tích về tình yêu của mình một cách nghiêm túc, đem đến cảm giác phấn chấn và cuối cùng dẫn đến những hành động khích lệ sự đổi mới để chúng ta có được sự thành công trong tình yêu của các bạn. Tôi cố gắng diễn đạt những ý tưởng này theo những cách đơn giản và rõ ràng, nhấn mạnh bằng cách lặp lại một số những ý tưởng.

Mặc dù trong quyển sách này gợi ý vô số điều suy ngẫm, nhưng quả thực tất cả những điều đó đều là các bộ phận của một khái niệm: TÌNH YÊU. Đúng vậy, tình yêu không phải là một ý niệm trừu tượng, thần bí và phức tạp. Nó là điều mà con người có thể đạt được bằng những kinh nghiệm hằng ngày, nhất là qua những lần thất bại và cả trong những khoảnh khắc thăng hoa của cảm xúc.

Quyển sách này được dành riêng cho những con người háo hức tìm kiếm tình yêu, tìm kiếm những điều kỳ diệu nhất mà cuộc sống đã ban cho để chúng ta có thể sống tốt đẹp hơn, có thể khám phá, uơm mầm và khơi dậy những khả năng tuyệt vời của chính mình thông qua tình yêu.

Tiến sĩ LEO BUSCAGLIA

Tình yêu cần phải được nuôi dưỡng

Yêu và được yêu - đó là niềm khao khát, là hạnh phúc và là ước mong của tất cả mọi người trên thế gian này. Nhưng một khi đã có được tình yêu, thì làm cách nào để giữ nó luôn sống mãi?

Tình yêu sẽ không chết đi vì bệnh tật, vì thời gian, sự xa cách hay khó khăn, thử thách của cuộc sống... mà nó chết đi vì sự thờ ơ và lãnh đạm, vì sự ghen tuông mù quáng hay thái độ chiếm hữu, cho rằng tình yêu là một món quà để cất giữ. Tình yêu cũng sẽ lụi tàn vì cảm giác nhàm chán và vì ý nghĩ sai lầm rằng nó tự đến, là sự hiển nhiên vốn phải có để rồi không cần nâng niu, trân trọng.

Cũng giống như tất cả những vật thể sống khác, tình yêu rất cần được sự quan tâm và chăm sóc. Khi yêu, tức là hai người đang cùng chăm sóc một hạt mầm nhỏ bé. Sự quan tâm, những cử chỉ yêu thương, sự chia sẻ chân thành chính là làn nước mát lành giúp hạt mầm ấy đâm chồi, vươn lên một cách khỏe mạnh. Để hương hoa tình yêu của bạn luôn nồng thắm và tươi đẹp, hãy luôn làm mới mối quan hệ của mình, luôn nuôi dưỡng nó bằng tất cả trái tim và tâm hồn của bạn!

Thất bại trong tình yêu

Thành công sẽ không bao giờ đến với những người chưa bao giờ gặp thất bại trong đời.

- Elbert Hubbard

Trong tình yêu không bao giờ có chỗ cho sự thất bại. Nếu bạn không có cái may mắn được đáp lại tình yêu - điều đó không có nghĩa là bạn đã thua cuộc. Khi chưa một lần yêu bằng chính trái tim mình, ta sẽ không bao giờ được nếm trải hương vị ngọt ngào của nó.

Cảm giác hạnh phúc đến từ việc ta có một người để quan tâm, để chăm sóc, để yêu thương và nghĩ đến hàng ngày, cho dù chỉ là trong thầm lặng. Có người đánh đồng tình yêu với sự chiếm hữu, và họ luôn cho rằng mỗi khi có được tình yêu, tức là họ đã giành được một chiến công đáng tự hào. Đó là một quan niệm sai lầm, bởi tình yêu đích thực khiến ta vui cùng niềm vui của người ấy, hạnh phúc khi người ấy hạnh phúc và đau buồn khi người ấy thất bại. Hãy cứ yêu thương, cho dù bạn biết rằng có thể mình chẳng bao giờ được đền đáp. Những ai cố gắng thực hiện một việc gì đó mà không thành công, vẫn còn tốt hơn những người vì sợ hãi thất bại mà không dám làm bất cứ điều gì trong đời.

Con người có được kinh nghiệm từ những thất bại. Qua những lần thất bại và phải bắt đầu lại từ đầu, chúng ta trở nên khôn ngoan và cẩn trọng hơn. Ông cha ta có câu: "Thất bại là mẹ thành công", nhưng có mấy khi chúng ta có được suy nghĩ tích cực như thế. Khi gặp thất bại, phản ứng đầu tiên của con người là chán nản, buồn phiền. Chúng ta luôn nghĩ thất bại như một điều đáng hổ thẹn. Không hẳn thế! Thành công thường nấu mình đâu đó trong thất bại. Hãy chấp nhận thất bại và tìm kiếm nguyên nhân, tìm con đường mới cho một sự việc cũ và một định hướng khác cho tương lai. Đó là cách để thay đổi, để nhìn thấu sự vật và làm cho cuộc sống của mình tốt đẹp hơn. Khi bạn học được điều đó, tức là bạn đã học được cách để yêu.

Cuộc sống không tình yêu chưa phải là cuộc sống đích thực

Tình yêu là một sức mạnh có khả năng hướng con người đến những giá trị cao nhất của cuộc đời, đó là sức mạnh của chân lý, tri thức, sắc đẹp, sự tự do, lòng hào hiệp và hạnh phúc.

Pitirim Sorokin

Mỗi người chúng ta có một cuộc sống với những ẩn số của riêng mình. Không bao giờ có hai cuộc đời hoàn toàn giống nhau, và cũng chưa chắc có ai đã từng phải đối mặt với những vấn đề mà bạn đang gặp phải.

Vì vậy, đừng cố gắng theo đuổi một khuôn mẫu cuộc đời nào đó của những chuyên gia, những nhà lãnh đạo, những nhân vật nổi tiếng mà bạn vẫn hằng ngưỡng mộ. Có thể họ là những người đã góp phần nào đó trong quá trình đi tìm lời giải của cuộc đời, nhưng chính bạn mới là người phải tìm ra được một lối sống, một giải pháp cho riêng mình. Không ai có thể

sống thay chúng ta, tìm ra lời giải đáp cho cuộc sống và tình yêu giúp chúng ta. Tất cả đều do ta tự chọn lấy.

Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng mình có thể sống mà không cần có tình yêu. Với họ, cuộc đời này còn có bao nhiêu điều cần thiết phải làm hơn là tập trung vào việc yêu thương một ai đó. Tiếc thay, đó là một quan niệm sai lầm. Không có tình yêu, con người chúng ta không bao giờ có thể trở nên hoàn hảo. Không có tình yêu, trái đất này chỉ là một chốn hoang vu, không có sự sống. Và mỗi người chúng ta sống trên đời này thật ra đều hướng đến việc tìm kiếm một tình yêu đích thực cho mình.

Sự mềm dẻo trong tình yêu

Thế giới này muôn màu muôn vẻ, nên sẽ không cần thiết và cũng không nên đòi phân biệt rành rọt hai màu trắng đen.

Dennis R. Little

Cách đây nhiều năm, nhân chuyến du lịch đến Thái Lan, tôi được nghe một vị sư ở chùa nói ẩn dụ một cách rất thú vị về cuộc sống. Vừa chỉ tay vào cây tre, ông vừa trầm ngâm:

"Hãy trở nên giống như cây tre này. Nhìn bên ngoài, trông nó thật mạnh mẽ, nhưng bên trong lại mềm dẻo vô cùng. Rễ tre cắm sâu vào lòng đất, đan xen và tương trợ nhau để tăng thêm sức mạnh. Thân cây thoả mái uốn mình trong gió bão như diễn viên xiếc, tuy mềm mại nhưng rất khó gãy. Tre càng mềm dẻo bao nhiêu thì càng vững vàng bấy nhiêu, không ai có thể bẻ gãy được."

Hình ảnh cây tre đó chính là bài học quý giá đối với chúng ta. Những khó khăn, thử thách trong cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu ta đối phó với chúng bằng một thái độ bình thản, nhẹ nhàng. Nóng nảy, vội vàng chỉ làm cho mọi việc trở nên xấu hơn mà thôi. Trên đời này, sự việc không phải lúc nào cũng rành rọt phân biệt giữa cái tốt và cái xấu, giữa hoàn toàn đúng và hoàn toàn sai. Đừng nhìn cuộc đời bằng đôi mắt tiêu cực, đừng phán xét mọi người và mọi việc xảy đến với mình. Cuộc đời của bạn, và cả tình yêu của bạn, rồi sẽ trở nên hoàn hảo như bạn mong đợi, nếu bạn luôn ứng phó với mọi hoàn cảnh một cách mềm dẻo và khôn ngoan.

Tình yêu và tuổi tác

Hãy tận hưởng tất cả những ngày tháng của cuộc đời.

Jonathan Swift

Tuổi tác không hề ảnh hưởng tới tình yêu. Già đi - đó chỉ là một trạng thái của thể xác và suy nghĩ. Ta bắt đầu có tuổi khi ta không còn lý tưởng, không còn khả năng thưởng thức niềm vui, mất đi hy vọng và niềm tin vào những phép nhiệm màu.

Tuổi già sẽ đến khi ta ngừng những đam mê với cuộc đời, không còn hào hứng với những điều mới mẻ, những thách thức, những mộng mơ... Chỉ cần chúng ta cùng hòa mình vào sự phong phú của thế giới xung quanh, lắng nghe tiếng cười giòn giã mang giai điệu của tình yêu và tiếp tục tin vào chính mình, thì tuổi già không còn là điều quan trọng.

Tình yêu là một suối nguồn tươi trẻ của cuộc sống. Miễn là ta yêu và được yêu, ta sẽ trẻ mãi. Cái chết chỉ là giai đoạn cuối cùng trong quá trình phát triển của một đời người. Hãy luôn nhớ rằng chúng ta chỉ là những vị khách trọ trên cuộc sống trần gian này, vậy thì có gì hối tiếc khi ta đã đi đến đích? Dù cuộc đời của chúng ta dài đến thế nào đi chăng nữa cũng trở thành vô nghĩa nếu ta không biết thưởng thức từng ngày và chưa hề nếm được vị ngọt tình yêu.

Bạn muốn có một tình yêu như thế nào?

Chưa từng có ai có thể đo đếm được bên trong trái tim chứa đựng điều gì.

Zelda Fitzgerald

Thiên nhiên là một bậc nghệ sĩ kỳ tài. Không cần cọ, vẫn vẽ nên được cuộc sống muôn màu; không cần dao, vẫn khắc họa được vẻ diệu kỳ của sự sống; không cần thang âm, vẫn viết nên những bài ca du dương tuyệt vời.

Khi sinh ra, mỗi người chúng ta cũng được trao ban khả năng sáng tạo. Cùng với quyền làm chủ bản thân, chúng ta có thể vẽ nên cuộc sống theo ý của mình. Cuộc sống của bạn tốt đẹp, vui vẻ hay chán chường, khổ sở hoàn toàn tùy thuộc ở bản thân bạn. Tình yêu của bạn thơ mộng, đẹp như mơ hay bế tắc, thất bại cũng tùy thuộc ở bản thân bạn. Hãy là một người nghệ sĩ, cùng với sức sáng tạo của bạn để vẽ nên bức tranh cuộc sống và tình yêu tuyệt vời.

Hãy gửi con thuyền tình yêu đến những chân trời mới

Nếu chúng ta muốn nhận thông điệp tình yêu thì hãy gọi nó đi.

Để giữ cho ngọn đèn luôn tỏa sáng, chúng ta phải thêm dầu vào.

Mẹ Teresa

Ngày còn thơ, tôi vẫn thường mơ mộng: "Một ngày nào đó, chàng hoàng tử trong mơ của tôi sẽ xuất hiện!". Đó không chỉ là mơ ước của riêng tôi, mà còn là của đại bộ phận chúng ta, từ trẻ thơ cho đến các cô thiếu nữ lãng mạn.

Không những thế, tôi đã từng nghe không ít các chàng trai trẻ phát biểu rằng: "Tôi mến cô ấy thật đấy, nhưng việc gì tôi phải mất công theo đuổi cơ chứ. Nếu yêu tôi, rồi cô ấy sẽ tự đến với tôi mà thôi!". Tại sao chúng ta lại có suy nghĩ thụ động như thế nhỉ? Hay tình yêu đối với chúng ta là không cần thiết, không quan trọng bằng những việc ta làm hằng ngày? Thay vì chờ đợi người ấy đến với mình, tại sao chúng ta không đưa tay ra trước? Bạn thử nghĩ xem, nếu cả hai người đều chờ đợi người kia đến với mình, thì có phải là các bạn đã làm mất đi cơ hội có được một tình yêu đẹp rồi hay không?

Một lần, khi tôi đang dạy trong một lớp tại trường đại học, bỗng một chú cún con từ đâu xuất hiện. Không hề tỏ ra sợ hãi, chú cún cứ vẫy đuôi và mon men lại gần các dãy bàn của sinh viên. Ánh mắt long lanh, vui tươi và vẻ thân thiện của chú đã khiến mọi người chú ý. Hầu như tất cả các sinh viên của tôi đều trở thành trẻ nhỏ. Nét căng thẳng trên khuôn mặt họ giãn ra, họ cúi người xuống, tíu tít gọi cún con lại bên mình. Bạn thấy đấy, cách để bạn đạt được cảm tình của người khác một cách nhanh nhất chính là trước hết, bạn phải thể hiện thiện chí của mình.

Hãy mở rộng lòng mình để đón nhận tình cảm của người khác. Bạn hãy yêu thương hay ít nhất hãy sẵn sàng đón nhận yêu thương. Rồi bạn sẽ thấy cuộc sống của mình trở nên ấm áp hơn rất nhiều.

Tình yêu là sự sống

Tình yêu làm cho con người trở nên gần với Thượng đế hơn.

Khuyết danh

Chúng ta chỉ là những con người yếu đuối, không hoàn hảo đang từng bước tiến lên trong thế giới đầy thách thức và phức tạp này. Nhưng thật may mắn là chúng ta còn có tình yêu luôn sẵn sàng nâng bước.

Bạn có thể tưởng tượng ra một thế giới không có tình yêu? Thế giới đó không còn là chốn trú thân của con người được nữa. Sự sống chỉ có thể nảy sinh khi có tình yêu mà thôi. Tình yêu có sức mạnh hàn gắn mọi nỗi đau, chữa lành những vết thương lòng và đưa thế giới này tiến tới một tương lai tươi sáng hơn.

Khi rộng mở lòng mình để yêu thương, chúng ta không còn chỉ sống cho riêng bản thân mình nữa. Chúng ta trở nên thực tế hơn trước những dự định của mình, ít đòi hỏi và biết sống vì mọi người xung quanh. Chúng ta sẽ không còn vì vô tình hay hữu ý mà gây ra những vết thương làm đau lòng người khác, và cũng không còn cố theo đuổi việc buộc tội lẫn nhau nữa. Chúng ta chấp nhận người khác như đúng con người của họ. Nói một cách đơn giản, chúng ta cho phép người khác được là chính mình và hành động theo những gì họ suy nghĩ và mong muốn.

Đừng sợ bị tổn thương

Hạnh phúc thực sự là khi ta sống hết mình vì một mục đích nhất định.

William Cooper

Có một số người, vì đã từng chịu đựng nỗi đau nào đó trong quá khứ, mà trở nên khép kín và vô cảm với cuộc đời này. Họ tin rằng khi co rúc trong vỏ ốc của riêng mình, không còn quan tâm đến tình yêu thì sẽ được an toàn.

Trong tư thế phòng thủ, những người ấy luôn e dè, giấu giếm cảm xúc vì sợ người khác có thể nhìn thấu tâm can mình, thấy được một tâm hồn yếu đuối, dễ bị tổn thương. Nếu cứ mãi như thế, họ không thể nào vượt qua chính mình để đưa các mối quan hệ tiến lên một tầm cảm xúc mới. Cảm giác cô đơn, trống trải sẽ càng dần vạt tâm hồn họ. Đến một lúc nào đó, khi nhìn lại quanh mình, những người ấy sẽ nhận ra chẳng có lấy một người bên cạnh để yêu thương và thật lòng với họ nữa. Nhưng điều đó nào có phải bởi mọi người bỏ rơi họ, mà chính vì cánh cửa tâm hồn họ đã đóng kín.

Nỗi đau sẽ càng nhân lên gấp bội khi ta giữ mãi nó trong lòng. Ta vẫn thường nói rằng thời gian chính là phương thuốc chữa trị vết thương lòng một cách hữu hiệu, nhưng liệu phương thuốc ấy có thể giúp được gì khi ta cứ cố tình khơi gợi vết thương hàng ngày bằng việc dằn vặt, oán hận? Chúng ta chỉ có thể thoát khỏi nỗi đau bằng cách đi xuyên thẳng qua nó, học cách phớt lờ hay suy nghĩ về nó một cách đơn giản hơn. Những buồn đau, lỗi lầm đã thuộc về quá khứ, còn ta vẫn phải tiến bước trên cuộc đời này. Hãy mạnh dạn sống theo trái tim mình. Có thể bạn sẽ gặp tiếp những nỗi đau khác, có thể trái tim của bạn sẽ lại bị tổn thương một lần nữa, nhưng điều đó đâu có nghĩa là cuộc đời này đã đến lúc chấm dứt. Đau khổ, gục ngã và lại tiếp tục tiến bước - xét cho cùng đó là ý nghĩa của cuộc sống này.

Tha thứ cho chính mình

Khi yêu thương nhiều, thì cũng có nghĩa là biết tha thứ thật nhiều.

La Rochefaucould

Có một sự thật mà thoát nghe tưởng chừng rất khó tin, đó là chúng ta thường dễ dàng tha thứ cho người khác hơn là tha thứ cho chính bản thân mình.

Những ký ức về lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ đôi khi không bao giờ có thể phai mờ trong tâm trí của chúng ta, khiến chúng ta phải sống trong dằn vặt, đau khổ đến suốt cả cuộc đời.

Không ai có thể sống mà không mắc sai lầm. Những lỗi lầm không phải quá cay đắng như chúng ta tưởng, mà thường là những bài học để giúp ta trưởng thành. Chúng ta cần phải có một cái nhìn thoáng hơn về bản thân mình. Chúng ta không phải là siêu nhân hay thần thánh nên không cần quá khe khắt và đòi hỏi mình phải thật hoàn hảo. Mặc cảm tội lỗi chỉ khiến cuộc sống chúng ta trở nên nặng nề, và vì vậy sẽ kéo gài mọi niềm vui sống cũng như cơ hội thành công của chúng ta mà thôi.

Điều quan trọng sau mỗi thất bại là nhận ra lỗi lầm và rút kinh nghiệm chứ không phải cứ sống trong mặc cảm và tiếp tục trừng phạt bản thân mình. Chúng ta luôn cần đến sự tha thứ của những người khác, nhưng điều cần thiết hơn là chúng ta phải biết tha thứ cho chính mình, tự phóng thích bản thân khỏi xà lim ân hận mà ta đã tự giam mình vào. Chính tình yêu thương dành cho bản thân mình sẽ là động lực cho mọi cố gắng, sẽ là nguồn gốc cho những thành công của chúng ta.

Lạc quan trong tình yêu

Một người lạc quan có thể nhìn thấy những vì sao lấp lánh rực rỡ trên bầu trời đêm, còn kẻ bi quan chỉ thấy một đêm đen vô tận.

Frederick Langbridge

Hàng ngày, trên đất nước chúng ta và khắp thế giới có bao nhiêu cuộc ly hôn cả thảy? Trên truyền hình, báo chí, những mẫu chuyện về tan vỡ gia đình, ly hôn, không chung thủy,... đã trở thành những chủ đề hết sức quen thuộc.

Tôi đã từng nghe giới trẻ cảm thán rằng họ sợ hãi tình yêu, hay họ bước vào tình yêu với trạng thái phòng thủ, e sợ. Không ít người đã tuyên bố: tôi chỉ yêu bằng nửa con tim mà thôi, như thế khi bị phản bội hay tình yêu không thành, tôi sẽ không phải đau khổ. Thật sai lầm khi khởi đầu một tình yêu với tâm trạng lo sợ nó sẽ lụi tàn hay ra đi chóng vánh, bởi khi bạn đặt niềm tin, bạn mới có đủ sức làm cho nó đơm hoa kết trái.

Lạc quan luôn giúp ích cho chúng ta, không những trong tình yêu mà còn trong tất cả mọi mặt của cuộc sống. Hãy tự tin dấn thân vào tình yêu, bạn sẽ tận hưởng niềm vui và hạnh phúc một cách trọn vẹn. Đừng chờ đợi một tình yêu hoàn hảo bởi con người chúng ta vốn đã không hoàn hảo. Song, cũng đừng vì sự không hoàn hảo của bản thân mà sống khép kín, tự ti hay xa lánh tình yêu. Hãy luôn tự tin, thoải mái và hy vọng. Hãy để tình cảm phát triển tự nhiên. Chắc chắn một ngày nào đó, tình yêu sẽ đến...

Tình yêu biết rõ điều gì là quan trọng

Để trở thành người đẹp, bạn hãy tô điểm tâm hồn.

Ngạn ngữ Anh

Nhiều người, cả nam cũng như nữ, e sợ rằng khi sức khỏe suy tàn, tiền tài xuống dốc hay nhan sắc tàn phai, tình yêu cũng sẽ vì thế mà rời bỏ họ. Có những suy nghĩ như vậy, tức là họ hoàn toàn không hiểu gì về tình yêu cả.

Thực ra, nhan sắc, tinh thần và sức sống chỉ giảm sút khi con người sống mà không có tình yêu.

Tình yêu khiến người ta trở nên bao dung để dễ dàng chấp nhận tất cả những điểm mạnh cũng như điểm yếu của người mình yêu. Tình yêu khiến chúng ta thấy đôi mắt một mí của người ấy trở nên đáng yêu lạ, thấy thân hình mập mạp tròn trĩnh sao cũng trở nên thật quyến rũ. Cũng có hề gì khi trên khuôn mặt người bạn đời của ta có nhiều nếp nhăn, mái tóc điểm bạc

hay đôi mắt không còn tinh anh.

Một tình yêu thật sự khiến nếp thời gian trở nên quý giá, khiến một đôi tay chai sần trở thành minh chứng cho cả một đời cố gắng làm việc, lao động vì nhau. Đừng để vẻ bề ngoài trở thành tiêu chuẩn hàng đầu để bạn lựa chọn người yêu cũng như là phương cách duy nhất để bạn giữ lấy người ấy bên mình. Có một thứ đáng giá hơn, cao trọng hơn mà thời gian và tuổi tác không thể chạm đến được - đó là vẻ đẹp tâm hồn. Đó mới chính là điều mà tình yêu thật sự cần!

Sự nhàm chán - kẻ thù của tình yêu

Điều kỳ diệu thường đến vào những lúc chúng ta ít ngờ đến nhất.

Katherine Ann Porter

TTO - Với những người vừa bước vào tình yêu, cuộc sống đối với họ trở nên thật tuyệt vời. Tình yêu - với hương vị ngọt ngào, êm ái của nó - có thể ru ngủ chúng ta trong men say, làm ta mê đắm đến mức có thể quên hết tất cả mọi chuyện trên đời.

Mối quan hệ bạn bè, tình cảm gia đình, định hướng sự nghiệp trong tương lai,... tất cả đều trở nên tầm thường và không còn quan trọng nếu đem so sánh với tình yêu. Ta có thể vứt bỏ tất cả, phớt lờ tất cả để được chìm đắm trong mối tình đầy mật ngọt mình đang có. Nhưng dường như đã trở thành một quy luật - điều gì cứ lặp đi lặp lại sẽ trở thành nhàm chán. Những điều trước đây làm ta ngây ngất hạnh phúc - được ở bên cạnh người yêu mọi lúc, mọi nơi; yêu chiều, nhường bộ người ấy trong mọi vấn đề - đến một ngày nào đó bỗng trở thành lối mòn quen thuộc khiến ta cảm thấy như bị cầm tù, rồi chán chường đến mức muốn thoát ra bằng mọi cách. Trong lòng ta lúc đó bỗng âm ỉ một day dứt, khát khao một cái gì đấy khó xác định. Ta muốn được tự do, được thay đổi, được có một khoảng trời riêng - dẫu là nhỏ bé chỉ của bản thân mình.

Tình yêu là vĩnh cửu, nhưng để thoát khỏi cảm giác nhàm chán, cầm tù, bạn cần một chút bút phá và sáng tạo: một bữa tối thú vị ở một nhà hàng lạ, một món quà bất ngờ cho nhau, một biểu hiện mới lạ để bày tỏ cảm xúc... Tình yêu sẽ càng thi vị và tuyệt diệu hơn nhiều khi có sự sáng tạo và đầu tư.

Đừng bỏ lỡ cơ hội

Nếu bỏ lỡ cơ hội chinh phục người mình yêu, bạn đã bỏ lỡ hạnh phúc lớn nhất của đời mình và đánh mất cơ hội có được một trong những kinh nghiệm quý giá nhất của cuộc sống.

Pali Text

Với nhiều người trong chúng ta, việc bày tỏ tình cảm với người mình yêu thương cũng lần lữa, hẹn đến ngày hôm sau như việc dự định mua một quyển sách, gọi một cú điện thoại, viết một lá thư vậy.

Chúng ta cũng mong muốn thực hiện, cũng đã lên kế hoạch rồi đấy, nhưng hết lần này đến lần khác, ta luôn biện hộ bằng một lý do nào đó để không thực hiện được: hoặc chưa đúng thời điểm, tâm trạng không tốt, hoặc có nhiều việc khác quan trọng hơn v.v. Thế là mỗi ngày qua, chúng ta đã bỏ lỡ nhiều cơ hội chính vì sự tính toán, thận trọng cũng như không quyết đoán của bản thân mình. Bạn hãy thử nghĩ xem, nếu bạn cứ thoải mái và mạnh dạn bày tỏ tình cảm, có phải đó sẽ là gia vị để tình yêu của bạn thêm đậm đà?

Trong cuộc sống, có rất nhiều điều ta không nên trì hoãn. Bạn còn chờ gì mà không ôm lấy đứa bé đang chạy đến bên bạn? Người bạn của bạn đang đau khổ, thì hãy đừng ngại ngần gác công việc sang một bên để đến bên cạnh ủi an. Tình yêu cũng cần được bạn đối xử như vậy. Dù có cố che giấu, bạn cũng không thể giấu lòng rằng chính bạn cũng luôn mong muốn được người mình yêu bày tỏ tình cảm. Hãy bày tỏ tấm chân tình của mình ngay thay vì chờ đợi thời gian, địa điểm hay hoàn cảnh thuận lợi. Tình yêu cũng sẽ vì thế mà đẹp hơn nhiều, bạn ạ!

Điều kiện cần của một tình yêu vô điều kiện

Lạt mềm thì buộc chặt.

Tục ngữ Việt Nam

Chúng ta vẫn thường nghe về tình yêu vô điều kiện. Thật vậy, tình yêu đích thực không đến nhờ vào bất cứ lý do nào, cũng không tồn tại vì một cái có nào đó. Nhưng để giữ được tình yêu cần phải có điều kiện, đó là hãy dành chỗ cho cá nhân mỗi người có được một khoảng riêng giữa cái chung mà tình yêu đã kết hợp.

Đừng bao giờ cố gắng sở hữu người ấy hay bắt họ thay đổi theo ý của mình. Thật sai lầm nếu bạn cho rằng để duy trì tình yêu, hai người phải hòa tan vào nhau. Tôi đã từng nghe một câu nói ví von rất ấn tượng về tình yêu: tình yêu cũng giống như một cánh bướm, khi ta cố tìm bắt nó, thì nó sẽ càng bay xa khỏi tầm tay, chỉ khi ta nhẹ nhàng ngồi xuống, nó sẽ đến bên và đậu trên vai ta.

Cách tốt nhất để giữ được tình yêu là thả lỏng và để cho nó có được một không gian sống vừa đủ để không cảm thấy mất tự do hay bị giam cầm. Ta sẽ không bao giờ giữ được điều gì không thuộc về mình, dù có bằng phương cách nào đi chăng nữa. Còn một khi tình yêu người ấy dành cho bạn là thực sự, bạn không cần phải lo sợ và tìm mọi cách giữ chân. Hãy tôn trọng và khuyến khích nhu cầu phát triển bản thân của người bạn yêu. Khi cùng nhau phát triển, tình yêu của bạn sẽ càng bền vững.

Tình yêu là đích đến của cuộc đời

Khi bạn yêu và được yêu, bạn đang là người giàu có nhất trên đời này.

Khuyết danh

Dường như tất cả mọi người đều biết rằng mục đích của cuộc sống chúng ta là yêu và được yêu, nhưng mấy khi ý niệm đó trở thành một mục tiêu xuyên suốt cả cuộc đời ta. Tiền bạc, quyền lực, danh vọng dường như có một ma lực mãnh liệt khiến chúng ta cứ thế mà lao vào, mục đích tình yêu vì thế mà bị quên lãng.

Trong cuộc sống này, đâu hiếm trường hợp vì theo đuổi sự nghiệp, danh vọng mà con người hoàn toàn hờ hững với tình yêu. Lòng họ khép chặt với tất cả những biểu hiện của tình cảm mà họ cho là ủy mị. Với họ, tình yêu trở thành thứ yếu, có hay không cũng không thành vấn đề. Nhưng tôi có thể khẳng định rằng không một ai trên đời này có thể hạnh phúc với cuộc sống không có tình cảm. Ở đâu đó trong tâm hồn chúng ta - dù là một tâm hồn chai cứng, khô cằn chỉ toàn những toan tính, những con số lạnh lùng - cũng có một khoảng trống luôn khát khao được tình yêu lấp đầy. Tiền bạc, giàu sang, danh vọng nào có còn ý nghĩa gì khi quanh ta chẳng có người chia sẻ.

Tình yêu gắn liền với cảm giác an toàn, bình an và mãn nguyện. Hãy coi trọng và xem nó như mục đích của cuộc đời.

Dòng chảy tự nhiên của tình yêu

Điều tôi quan tâm là tương lai.

Bởi đó là phần còn lại của cuộc đời mà tôi sẽ tận hưởng.

Charles F. Kettering

Vào giờ phút chứng kiến mẹ đang đứng trước ranh giới mong manh giữa sự sống và cái chết trên giường bệnh, tôi đã khóc nức nở không sao kìm lại được. Nỗi đau đớn lúc đó đối với tôi thật không sao sánh bằng.

Lấy hết sức còn lại, mẹ thì thầm yếu ớt: "Con đừng cố níu kéo nữa!". Lời nói đó của mẹ đánh động vào tâm hồn tôi như một làn sóng diệu kỳ. Tôi biết rằng sinh - lão - bệnh - tử vốn là quy luật tự nhiên của cuộc sống này, và rằng tôi không thể nào thay đổi được điều đó. Cách tốt nhất mà tôi có thể làm để đối phó với nỗi mất mát to lớn ấy là chấp nhận sự thật như một phần tất yếu của cuộc sống.

Từ khi thay đổi được tư tưởng của mình, cuộc sống của tôi trở nên dễ dàng hơn nhiều. Mới

đây, tôi rời khỏi căn nhà đã gắn liền với tôi từ thuở ấu thơ để dọn đến một nơi ở mới. Ký ức về những niềm vui và nỗi buồn, tuổi thanh xuân và biết bao mơ ước bên bạn bè, người thân vẫn còn chứa đầy trong tủ và các ngăn kéo, lẫn quất trong từng góc ngách, hành lang của căn nhà cũ. Tôi đã từng nghĩ rằng mình không bao giờ có thể rời bỏ ngôi nhà đầy kỷ niệm này và chấp nhận trao nó vào tay những người xa lạ. Thế nhưng, khi nhớ lại câu nói của mẹ, tôi cố nhẹ nhàng đóng cửa và bước đi. Ký ức không phải nằm trong những kỷ vật nào đó, mà ẩn sâu trong trái tim và tôi có thể lấy ra bất cứ lúc nào.

Bản tính của con người là luôn nuôi tiếc những gì đã qua, nhưng bằng cách ấy, chúng ta đã hủy hoại dòng chảy tự nhiên của cuộc sống. Trong tình yêu cũng vậy. Hãy sống hết mình vì tình yêu. Hãy tiến về phía trước, khám phá những điều mới mẻ nhưng vẫn giữ nguyên vẹn những ký ức ấm áp trong tim.

Cuộc hành trình tìm kiếm tình yêu

Nếu bạn được yêu, hãy đáp lại bằng một tình yêu hết lòng.

Benjamin Franklin

Đã thành một quy luật tự nhiên, từ khi ra đời cho đến lúc rời khỏi thế gian, con người vẫn dần thân vào cuộc hành trình kiếm tìm tình yêu, dầu chỉ là trong vô thức. Chưa có một cuộc kiếm tìm, theo đuổi nào mà chúng ta thực hiện một cách mãnh liệt và kiên trì đến thế.

Tình yêu đó có thể là khát khao vòng tay cha mẹ của một đứa trẻ, là mong muốn có được một người bạn thân thiết của cô nữ sinh trung học hay sự kiên trì chinh phục của một chàng trai đối với cô gái mình cảm mến. Những cuộc kiếm tìm này không bao giờ kết thúc, và còn tiếp tục mãi cho đến hết cả cuộc đời ta.

Tình yêu sẽ đến với những người biết chờ đợi, nhưng có lẽ tốt hơn là chờ đợi nó một cách chủ động. Hãy cứ mở lòng mình và để tình yêu đến với bạn.

Đừng bao giờ mệt mỗi khi nói "anh yêu em!"

Tình yêu là điều khiến ta khao khát hơn bất cứ điều gì trên cuộc đời này.

Mẹ Teresa

"Anh yêu em!"- Câu nói với vốn vụn ba từ đơn giản này có một sức mạnh diệu kỳ. François Villon, một nhà thơ người Pháp đã viết: "Anh yêu em! Những từ này tưởng chừng như dễ nói, nhưng trái tim tội nghiệp của anh không thể nào thốt lên lời, bởi ý nghĩa của nó trọn vẹn và du dương như tiếng chuông ngân dài của số mệnh".

Chắc chắn chúng ta không bao giờ chán khi được nghe người khác thổ lộ tình yêu. Dẫu lời nói ấy có quen thuộc đến thế nào đi chăng nữa, ta vẫn cảm nhận được niềm hân hoan vui sướng trào dâng khi được nghe chúng thì thầm bên tai. Vậy cũng đừng mệt mỗi khi thể hiện tình yêu của mình. Có một điểm khá lạ lùng, đó là chúng ta dường như dễ dàng bày tỏ cảm xúc của mình đối với vật vô tri, vô giác hơn là với những con người bằng xương bằng thịt sống quanh mình. Ta yêu ngôi nhà của mình, quý chiếc xe hơi, thích chiếc áo mới, ... Nhưng khi nói những lời yêu thương với người nào đó - dẫu là người yêu thương nhất của mình, ta lại thấy khó khăn, vụng về xiết bao.

Tôi còn nhớ đã có lần tôi giao cho sinh viên bài tập về nhà: hãy nhìn thẳng vào mắt cha mình và nói: "Con yêu cha lắm!". Kết quả thu được gần giống nhau. Những người cha đều tỏ ra ngạc nhiên, sững sốt và lắp bắp: "Cha vui lắm! Cha cũng yêu con rất nhiều!". Lời nói ấy đôi khi làm biến chuyển cả những mối quan hệ đã nguội lạnh hàng bao nhiêu năm, cất đi gánh nặng đã đè trĩu trong tim và hàn gắn sự tổn thương vì một hiểu lầm nào đó.

Thông điệp yêu thương diệu kỳ ấy không phải là điều không thể diễn tả bằng lời. Nó cần được nói bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu tình yêu hiện diện.

Nghệ thuật của con tim

Bạn có thể mất 20 năm để học hỏi được một kinh nghiệm, hoặc chỉ cần một năm để có kinh nghiệm của cả 20 năm.

Gwen Jackson

Trên các giá sách ở nhà sách hay trong thư viện luôn đầy ắp các loại sách bàn về cách chiến thắng trong tình yêu, cứ như thể tình yêu là một trò chơi và người tham gia có thể chiến thắng bằng một vài mưu mẹo nào đó.

Vấn đề là mặc dù có nhiều người quan niệm rằng tình yêu là một trò chơi, nhưng họ lại không muốn tuân theo những quy tắc của trò chơi ấy, thậm chí có người còn không biết đến sự tồn tại của các quy tắc đó.

Chúng ta rất dễ dàng ngã lòng. Đôi khi chỉ cần một nụ cười, một ánh mắt, một tài lẻ của một ai đó cũng đủ khiến trái tim ta xao xuyến. Nhưng thật sự thì những cảm xúc đó không phải là tình yêu. Nhiều người vẫn thường lầm lẫn lòng cảm mến, chút khâm phục như thế là tình yêu, thế là họ lao vào "tình yêu" đó của mình, rất thường xuyên, hết lần này đến lần khác. Họ không hề biết đến quy tắc đầu tiên: cái tương tự như tình yêu thì rất nhiều, nhưng tình yêu thực sự thì chỉ có một.

Có được tình yêu có thể không quá khó, nhưng để giữ được nó lại là một công việc đòi hỏi ở chúng ta rất nhiều nỗ lực và lòng chân thành không mệt mỏi. Sẽ không quá khập khiễng khi ta gọi quá trình yêu thương đích thực là cả một nghệ thuật. Khi hai con người với những tính cách, sở thích, nền tảng giáo dục,... khác nhau, việc kết hợp họ thành một không phải là điều dễ dàng. Làm sao để có thể phát triển cái riêng tư, cá nhân trong cái chung rộng lớn; làm sao giao hòa được khoảng không gian tinh thần của nhau, đó thật sự là nghệ thuật của những người yêu nhau bằng cả con tim chân thành.

Tình yêu và sự hoàn hảo

Nếu không thể tha thứ cho bản thân vì một lỗi lầm nào đấy, làm sao bạn có thể tha thứ cho người khác?

Dolores Huerta

Đòi hỏi sự hoàn hảo ở con người chỉ là một ảo tưởng. Trên đời này, không ai là hoàn hảo, cũng không có bất cứ vật gì hoàn hảo.

Trong nghệ thuật, đôi khi một khiếm khuyết hay thiếu sót lại càng làm kiệt tác hấp dẫn hơn và có được nét chân thực như chính cuộc sống.

Cố gắng phấn đấu hết sức mình - đó mới là những gì cuộc sống này đòi hỏi ở chúng ta chứ không phải là sự trơn tru, không chút bóng dáng của sai lầm hay thất bại. Sai lầm lớn nhất của con người chúng ta là niềm tin mù quáng rằng chỉ khi nào ở trên đỉnh cao danh vọng, ta mới được yêu thương và hạnh phúc trọn vẹn. Niềm tin ấy tạo nên ở chúng ta tính hiếu thắng, cao ngạo. Những nét tính cách ấy chẳng mang lại cho ta điều gì ngoài sự dẫn dắt bởi những gì mình chưa đạt được trong đời.

Với một số người, tính tự cao và sĩ diện lớn đến mức họ lao vào tạo cho mình một vẻ bề ngoài bóng bẩy hết mức có thể, dầu đôi lúc chỉ là làm sao cho bãi cỏ trước nhà mình trở nên đẹp nhất khu phố, để ai nhìn vào cũng phải ngưỡng mộ. Cũng không ít người quyết tâm cưới cho bằng được người bạn đời giàu có hay xinh đẹp mà không cần phải có tình yêu, chỉ bởi họ muốn tô điểm cho cuộc sống của mình càng thêm "hoàn hảo". Với họ, sai lầm hay thất bại là điều không thể nào chấp nhận được.

Tất cả mọi người chúng ta đều rất cần có một khoảng lặng trong cuộc sống này, để suy ngẫm và nhìn lại con đường mình đang đi. Có phải cuộc sống đang cuốn chúng ta trôi quá nhanh? Có phải ta cũng đang lao vào cuộc tranh đua quyết liệt, cố gắng bằng mọi cách, thậm chí bất chấp tất cả để đạt được ngôi vị cao nhất? Chúng ta không cần phải quá quyết liệt và cực đoan như vậy. Hãy chấp nhận rằng chúng ta chỉ là những con người không hoàn hảo, không tránh khỏi có lúc mắc sai lầm. Điều quan trọng là ta phải luôn biết đứng dậy mỗi khi vấp ngã và luôn cố gắng hết sức mình. Đó mới là cách nhìn đời tích cực giúp ta sống thoải mái và thoát khỏi ưu tư.

Để tình yêu sống mãi

Nếu ta vấp ngã, điều đó cũng không sao.

Quan trọng là biết cách đứng dậy.

Vincent Lombardi

Có lẽ câu hỏi mà những người đang yêu thương đặt ra nhất là: "Làm thế nào để giữ tình yêu mãi trường tồn?". Thực tế cho thấy câu trả lời chỉ bao gồm trong bốn chữ đơn giản: Nỗ lực bền bỉ.

Tình yêu cũng giống như một đứa trẻ được yêu chiều, luôn đòi hỏi chúng ta phải để mắt, chăm sóc và quan tâm đến nó mỗi ngày.

Tôi đã từng chứng kiến nhiều gia đình tan vỡ chỉ bởi tính cố chấp, hiếu thắng của những người trong cuộc. Không thể phủ nhận rằng họ có yêu nhau, bởi chỉ có tình yêu mới khiến họ cố thể cùng vượt qua biết bao giông bão cuộc đời. Nhưng rồi, khi trời yên bể lặng, một câu nói lúc nóng giận, một hành động cố chấp nông nổi để thỏa mãn cái tôi của mình lại khiến tòa lâu đài tình yêu của họ sụp đổ tan tành. Không ai chịu nhường một bước, không ai chịu nhìn nhận sai lầm của mình, và rồi họ chia tay nhau một cách đau lòng như thế.

Tình yêu thực sự đòi hỏi sự nỗ lực bền bỉ của cả hai người. Nó bắt chúng ta phải biết dẹp đi cái tôi dễ tự ái, dễ nóng giận của mình, phải luôn cố gắng không ngừng để nuôi dưỡng mối quan hệ yêu thương đó. Trong cuộc sống, tất nhiên có những lúc sợi dây kết nối gia đình trở nên mong manh, tưởng chừng có thể tan biến như sương khói trong tay. Đó chính là lúc chúng ta phải thể hiện bản lĩnh của mình. Điều cần thiết nhất luôn là: phải thật vững tâm. Nếu bạn buông xuôi trong tuyệt vọng, điều đó chỉ chứng tỏ tình yêu trong bạn không đủ mạnh. Hãy kiên trì và nhẫn nại, rồi con thuyền tình yêu của bạn sẽ vượt qua những chòng chành của sóng gió cuộc đời và cập bến hạnh phúc một cách an toàn.

Bí mật của cuộc sống

Trí tuệ giống như những cái dù: Chúng chỉ thực hiện chức năng khi được bung ra.

Khuyết danh

Có nhiều người luôn bị ám ảnh bởi việc phải khám phá cho bằng được bí mật của cuộc sống. Thật đáng tiếc là cho dù họ có tìm ra được một lời giải nào đó mà họ cho là có lý, họ cũng không còn thời gian để tận hưởng niềm hạnh phúc của cuộc đời.

Trong một câu chuyện cổ tôi đã có dịp được đọc, có một người đàn ông cố công trèo lên tận đỉnh Himalaya để tìm nhà thông thái và hỏi về bí mật của cuộc sống. Sau chuyến hành trình dài đầy vất vả đến mức quần áo tả tơi, thân thể rã rời, cuối cùng ông cũng gặp được nhà thông thái ở trong một hang đá trên núi. Gần như không còn đứng thẳng lên được nữa vì chiếc lưng đau nhức do những ngày miệt mài leo núi, người đàn ông thều thào trong hơi thở nặng nhọc:

- Xin ngài hãy nói cho tôi biết bí mật của cuộc sống này là gì?

- Bí mật của cuộc sống ư? Đơn giản lắm! Đó là một giỏ đựng đầy quả anh đào chín mọng. - Nhà thông thái bình thản trả lời.

Người đàn ông giật mình vì quá ngạc nhiên:

- Một giỏ anh đào ư?

Nhà thông thái trầm ngâm giây lát rồi trả lời:

- Nó chỉ đơn giản thế thôi. Anh hãy tận hưởng nó, thay vì cứ mãi đi tìm câu trả lời.

Vậy đấy! Cuộc sống là những gì đang xảy ra trong khi chúng ta phí phạm thời gian quý báu để nghiền ngẫm nó là cái gì.

Hãy đón nhận tình yêu

Sóng không thể tồn tại một mình. Nó cần phải có sự giúp sức của gió biển và sự đóng góp, tương trợ của những đợt sóng khác trong biển cả.

Vì thế chúng ta không thể một mình đi qua cuộc đời mà phải cùng nhau chia sẻ với những người xung quanh.

Albert Schweitzer

Trên đời này, mọi thứ đều có liên hệ mật thiết với nhau. Không có bất kỳ điều gì xảy đến lại không vì một nguyên nhân hay lý do nào đó. Dù ít hay nhiều, chúng ta vẫn luôn chịu sự tác động của cuộc sống và môi trường xung quanh.

Mối quan hệ của con người cũng vậy. Chúng ta phải chấp nhận một thực tế rằng không ai có thể hoàn toàn tách biệt được với cộng đồng quanh mình. Không bức tường nào đủ cao, cũng không đại dương nào đủ rộng để ngăn cách chúng ta với mọi người.

Hơn hết thảy, tình yêu nối kết chúng ta với tất cả mọi thứ. Chỉ có tình yêu, với sức mạnh kỳ diệu của mình, mới là giải pháp hiệu quả nhất cho mọi bế tắc trong cuộc sống. Tình yêu soi sáng những góc khuất cô đơn, hàn gắn các vết thương, làm dịu những nỗi đau, hợp nhất sự chia lìa, làm sống lại những niềm hy vọng... Tất cả những gì chúng ta cần làm, đó là mở rộng lòng mình để đón nhận thứ tình cảm thần diệu ấy.

Sự thẳng thắn và nhã nhặn

Hãy luôn nhớ rằng trong tình yêu không có chỗ cho sự mập mờ, thiếu dứt khoát.

Khuyết danh

Trong tình yêu, chúng ta nên nói thẳng mọi suy nghĩ của mình mà không phải e dè hay nể sợ. Tình yêu rất cần đến sự trung thực và rõ ràng - có thể chúng ta đều biết điều đó, nhưng không phải ai cũng có can đảm nói hết lòng mình.

Tất nhiên chúng ta không thể nào có được một tình yêu hoàn toàn mỹ mãn theo ý mình được. Cả trong những cuộc hôn nhân hạnh phúc nhất cũng có lúc cơm không lành, canh không ngọt. Nhưng nếu cả hai người cùng tích cực tìm kiếm những biện pháp ngăn ngừa ngay từ đầu, những mối nguy hại cho hạnh phúc của họ có thể sẽ được loại trừ. Một trong những biện pháp đó là luôn thẳng thắn.

Chúng ta không thể tập cho mình thói quen thẳng thắn ngay lập tức. Có một nguyên tắc mà chúng ta nên nhớ, đó là tính quyết đoán phải song hành với sự nhã nhặn, thái độ thân mật và sự tinh tế. Khi những bất ngờ, khó chịu ban đầu do sự thẳng thắn gây ra qua đi rồi, bạn sẽ nhận được một kết quả thật đáng ngạc nhiên. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu hơn nhiều, và tình yêu của bạn sẽ đâm hoa kết trái.

Ưu tiên trong tình yêu

Yêu có nghĩa là biết đặt hạnh phúc của mình vào hạnh phúc của người mình yêu.

Gottfried Wilhelm Van Lubreitz

Có một cách đánh giá khá chính xác tình cảm chúng ta dành cho người mình yêu nhiều đến mức nào, đó là việc ta đặt mục tiêu "Làm cho người ấy hạnh phúc" đứng ở vị trí nào trong bảng thứ tự những điều ưu tiên của mình.

Tất cả chúng ta, dù có ý thức được điều đó hay không, đều có thứ tự ưu tiên của riêng mình. Chúng ta có thể biết được thứ tự này thông qua sự lựa chọn của mình cũng như qua việc phân chia thời gian trong ngày. Có thể lấy ví dụ rõ ràng hơn, như vào ngày nghỉ, bạn thích dành thời gian làm gì nhất: ngủ cho thật đầy giấc, nấu một bữa ăn ngon mời bạn bè hay dành trọn cả ngày để đi chơi xa?

Để tự đánh giá tình yêu của mình, hãy tự hỏi bản thân mình rằng: Bạn có thực sự đặt những nhu cầu, mong muốn của người mình yêu lên trên nhu cầu, mong muốn của bản thân bạn? Khi người ấy muốn có một bữa tối lãng mạn nhân ngày kỷ niệm tình yêu của hai người, liệu bạn có thể bỏ qua một trận bóng đá mình yêu thích? Bạn có thể vì người ấy mà dung hòa những điều mình không thích: xem bộ phim tình cảm lãng mạn, chịu khó vào bếp để cùng nấu một bữa ăn? Quan trọng hơn nữa, đó là bạn có thường để người ấy phải chờ đợi mình vì cho rằng thời gian của mình quan trọng và quý báu hơn?

Tất cả những điều này không có nghĩa là bạn phải hoàn toàn quên bản thân mình vì người mình yêu. Nó chỉ đưa ra một lời đề nghị rằng bạn nên nhìn nhận lại cách suy nghĩ của mình, sống vì người ấy hơn một chút thay vì chỉ biết quan tâm đến bản thân mình.

Nét riêng biệt

Tôi chỉ là một người bình thường, nhưng tôi là duy nhất.

Tôi không thể làm tất cả mọi việc, nhưng tôi vẫn có thể làm một việc gì đó, dẫu là nhỏ bé.

Và tôi sẽ không bao giờ từ chối thực hiện những việc mà tôi có thể làm.

Helen Keller

Bạn chính là một cá thể duy nhất trên đời này. Không ai có thể trở nên giống như bạn, cho dù họ có cố gắng bắt chước đến thế nào đi chăng nữa.

Tạo hóa rất tài tình, trong cả ngàn, cả triệu bông hoa ngoài đồng kia, thoát nhìn trông giống nhau đến nỗi không thể phân biệt được là thế, ấy vậy mà không bao giờ có hai bông hoa là bản sao của nhau.

Mỗi bông mang một vẻ khác nhau, và chính sự khác biệt đó đã tạo nên sức hấp dẫn riêng của nó. Con người chúng ta cũng vậy. Đừng bao giờ lấy làm buồn phiền khi bạn không thể giống được người khác ở điểm này hay điểm kia. Hãy tôn trọng những nét khác biệt của mình, bởi chính chúng mới làm cho bạn trở nên đặc biệt.

Điều này không có nghĩa là bạn chỉ cần giậm chân tại chỗ, không cần cố gắng để trở nên tốt hơn, mà chỉ đơn giản là bạn không cần phải so sánh mình với bất cứ người nào khác để rồi căm ghét bản thân mình. Đừng phí thời gian so sánh, mơ mộng viễn vông về cuộc sống của người khác, mà hãy tiến bước về phía trước. Bạn có suy nghĩ của riêng mình, có con đường đi riêng, và rồi một tương lai tươi sáng, tốt đẹp sẽ là của riêng bạn mà thôi.

Tình yêu là tấm gương phản chiếu con người

Bạn có thể dễ dàng kết bạn với nhiều người chỉ trong vòng hai tháng bằng cách quan tâm đến họ hơn là mắt cả hai năm cố thu hút sự chú ý của họ.

Dale Carnegie

Chúng ta có xu hướng yêu mến những ai luôn nói những điều tốt đẹp về chính bản thân chúng ta. Những lời đồng tình, tăng bốc, rồi khen ngợi, tán dương của họ sao mà êm ái, dễ nghe, đến mức ta có thể tin ngay mà không cần suy xét chúng có phải là sự thật hay không.

Chúng ta hồn nhiên tận hưởng sự ngọt ngào của những lời đường mật ấy mà không biết được chính chúng nuôi lớn dần trong chúng ta cái tôi tự cao, ích kỷ. Dần dần, chúng ta không thể chịu được những quan điểm trái ngược với mình. Sự thật trở thành chén thuốc đắng mà chúng ta luôn tìm cách né tránh phải đưa lên môi. Nếu một người nào đó bất đồng ý kiến với mình, chúng ta liền gán ngay cho họ tội danh "bảo thủ, cứng đầu" rồi đâm ra oán trách, giận hờn.

Tình yêu cũng có nguy cơ biến ta thành những kẻ có suy nghĩ phiến diện, ích kỷ như vậy. Khi yêu, ta thấy người yêu của mình luôn là người hoàn hảo nhất. Ta suy đoán, tưởng tượng ra tất cả những phẩm chất tốt đẹp của người ấy hơn là cố công tìm hiểu. Và còn hơn thế nữa, để sắm trọn vai người tình tuyệt vời như vậy, chính bản thân mỗi người chúng ta cũng cố gắng che giấu khuyết điểm, chỉ trưng bày ra một bộ mặt đầy lịch lãm, tốt đẹp nhưng cũng thật giả tạo.

Tiếc thay, nếu cứ mãi ru mình trong sự hài lòng ảo tưởng này, chúng ta rồi sẽ phải đối diện với cảnh bề bàng, vỡ mộng khi cuộc sống chung dần hé lộ những điểm "không hoàn hảo" của nhau. Chúng ta cần biết rằng sự tỉnh táo nhìn nhận sự thật luôn giúp ta sống thực tế hơn, thoải mái hơn. Đó cũng chính là môi trường lành mạnh để nuôi sống tình yêu.

Sự bình đẳng trong tình yêu

Chúng ta đặt tiêu chuẩn của cuộc sống căn cứ vào sự hài lòng của chính mình, chứ không phải do mức sống của từng người; căn cứ vào những gì ta đạt được, chứ không do sự giàu có; căn cứ vào lòng tốt bên trong của mỗi người, chứ không phải nhờ vẻ cao thượng bên ngoài.

William Arthur Ward

Khi sinh ra, có thể chúng ta không ngang bằng nhau về của cải, quyền lực, trí tuệ, địa vị... Nhưng trong tình yêu, tất cả chúng ta đều bình đẳng.

Nhiều người vẫn hay nghĩ rằng tình yêu đối với những người nổi tiếng, giàu có, quyền lực thì dễ dàng và tốt đẹp hơn rất nhiều, bởi họ có đủ thời gian và điều kiện vật chất để tìm kiếm và nuôi sống tình yêu. Còn những người bình thường thì ngược lại, họ phải bận tâm với nhiều mối lo âu và những việc phải làm trong cuộc sống hơn là miệt mài và hết lòng với tình yêu.

Trên thực tế, mọi người chúng ta, dù ít hay nhiều, cũng đều ý thức được rằng tiền bạc, danh vọng, quyền lực, địa vị hay trí tuệ... không phải là những yếu tố quyết định sự thành công trong tình yêu. Tiền bạc có thể mua được tình dục, hay thậm chí sự thích thú, ngưỡng mộ của một ai đó, nhưng không mua được tình yêu. Của cải hấp dẫn con người nhưng không hấp dẫn tình yêu. Quyền lực có thể đe dọa nhưng không thể chinh phục tình yêu. Và đôi khi, trí tuệ cũng không có giá trị gì với tình yêu bởi những kẻ thông minh nhất cũng có thể tỏ ra mù quáng khi yêu.

Dẫu bạn là người nghèo khó với mối lo âu thường trực về miếng cơm, manh áo; dẫu có khiếm khuyết nào đó vẫn làm cho bạn mất tự tin; hay dẫu bạn chỉ có trong tay một công việc bình thường với đồng lương vừa đủ, thì hãy đừng vì thế mà nghĩ rằng tình yêu sẽ luôn quay lưng lại với mình. Hãy tự tin và lạc quan để đón nhận tình yêu và trở thành người giàu có nhất trên đời này với một trái tim ngập tràn hạnh phúc.

Giá trị thực của tình yêu

Những gì mau chóng hấp dẫn chúng ta cũng sẽ mau chóng làm ta cạn kiệt cảm xúc vì chán nản.

Pierre Teilhard De Chardin

Cách đây vài năm, tôi có quen một cô gái khá xinh xắn và hiện đại. Người yêu của cô khi đó là một chàng trai khôi ngô, thông minh, lại tận tâm và chung thủy. Nhưng sau một khoảng thời gian quen biết, cô ấy lại cảm thấy chán chường.

Cô muốn có được một người yêu "hoàn hảo" hơn nữa, nên chẳng hối tiếc gì khi chấm dứt chuyện tình của mình một cách đột ngột để chạy theo một người mà cô cho là xứng đáng hơn.

Tuy vậy, chỉ một thời gian ngắn sau đó, người ta lại thấy cô tay trong tay với một người đàn ông khác nữa. Có vẻ như cô chỉ cảm thấy hạnh phúc khi được sánh vai với những người thành đạt, giàu có và cũng có lối sống hiện đại như mình. Ở bên họ, cô luôn hãnh diện và tự hào.

Tiếc thay, một tình yêu chỉ nhằm mục đích làm cho người khác phải "phát ghen" lên với mình, để thỏa mãn cái tôi đầy sĩ diện của mình thì không thể nào hoàn hảo như ý muốn. Khi có dịp gặp lại vài năm sau đó, cô gái đầy kiêu hãnh mà tôi quen biết đã không còn giữ thái độ ngạo nghễ, tự tin một cách thái quá như trước. Dù đã lớn tuổi, cô vẫn chưa có được một mái ấm của riêng mình, công việc, danh vọng vẫn chỉ giậm chân tại chỗ. Lúc này, cô mới thấy hối tiếc mỗi tình đầu tiên với chàng trai chân thật, hiền lành của ngày xưa. Cô ân hận bảo rằng giá như cô biết trân trọng tình cảm lúc ấy, thì giờ đây tất cả với cô đã tốt đẹp hơn rất nhiều.

Vậy đấy! Đôi khi chúng ta không nhận ra giá trị thực của tình yêu để rồi sau này phải hối tiếc khi biết mình đã đánh mất nó.

Ngọn lửa yêu thương

Tình yêu thương có sức mạnh diệu kỳ, có khả năng biến một kẻ thù thành một người bạn.

Martin Luther King

Chúng ta có thể nghe nói về lòng thù hận, bạo lực, giết chóc hàng ngày trên truyền hình cũng như báo chí. Ngày nay, điều đó đã trở nên phổ biến đến mức chúng ta cho cuộc sống này là sự đấu tranh khốc liệt, không khoan nhượng.

Nhiều thế hệ được sinh ra, tiếp thu cái nhìn bi quan, đáng sợ đó về thế giới mình đang sống, và rồi sẽ truyền tiếp cho thế hệ sau nữa. Nhiều năm qua, tôi đã cố gắng và kiên trì với ý tưởng làm chương trình "Người tốt, việc tốt" để chiếu định kỳ trên truyền hình. Có rất nhiều người phản đối ý tưởng đó của tôi.

Họ hết khuyên nhủ rồi thẳng thừng bác bỏ công khai, bởi theo họ, ở thời đại này, những chương trình như thế đã không còn chỗ đứng. Tin tức về chiến tranh, ẩu đả, bạo lực, tội phạm, ... mới thu hút được khán thính giả. Còn tôi, cũng chính bởi những lý do họ đưa ra đã thôi thúc tôi làm một cái gì đó khác hơn. Tôi muốn mang lại cho mọi người một cái nhìn lạc quan hơn về cuộc sống. Thế hệ trẻ - dẫu bị bao vây bởi rừng tin tức về bạo lực, cũng có thể thấy được rằng thế giới vẫn luôn tồn tại lòng nhân từ ở khắp mọi nơi. Và rồi, dẫu chỉ là một đốm lửa nhỏ, biết đâu chương trình đó sẽ đốt lên ngọn lửa ấm áp, mạnh mẽ để sưởi ấm yêu thương.

Tình yêu và những biểu hiện tình cảm

Thật thú vị khi dám thực hiện những gì không thể.

Walt Disney

Trong một số xã hội phương Đông có truyền thống kín đáo về tình cảm, những biểu hiện như ôm, hôn, v.v. rất ít được khuyến khích thể hiện, thậm chí cả khi những biểu hiện đó là dành cho gia đình và bạn bè thân thiết.

Chính vì vậy, rất nhiều người lớn lên mà không hề có thói quen bày tỏ tình cảm, và hơn thế nữa, có khi những hành động bày tỏ tình yêu thương ấy lại bị khinh thường.

Đã đến lúc chúng ta cần nhìn nhận lại một cách đúng đắn hơn về những suy nghĩ đó của mình.

Khoa học đã chứng minh rằng, cái ôm chặt là liệu pháp xoa dịu tâm lý tốt nhất mà không có một phương thuốc hay loại máy móc nào có thể làm được. Thật vậy, khi một đứa bé lớn lên mà không có được sự âu yếm, vuốt ve hay ôm ấp của cha mẹ, thì không thể nào có thể hoàn chỉnh về mặt tâm lý. Một cái ôm có thể tháo gỡ những bất đồng. Hai cái ôm chữa lành được vết thương tình cảm. Ba cái ôm có sức mạnh hàn gắn mọi đổ vỡ, và bốn cái ôm sẽ nối kết những

yêu thương.

Không những trẻ em mới cần được bày tỏ tình cảm, mà người lớn chúng ta cũng luôn khát khao được yêu thương như thế. Trong một nghiên cứu về điều kiện cần để có mối quan hệ hạnh phúc và lâu bền, câu trả lời được mọi người chọn nhiều nhất là: những biểu hiện tình cảm như ôm ấp, nắm tay, âu yếm chính là điều quan trọng nhất. Vậy thì chúng ta còn chờ gì nữa mà không trao tặng cho những người thân quanh mình những biểu hiện tình thân và lòng yêu thương? Chắc chắn đó cũng là điều mà họ đang mong chờ.

Ứng xử với tình yêu

Tình yêu vốn khao khát tự do nên sẽ tàn úa khi bị ép buộc.

Nó không thích phục tùng, ghen ghét và không biết sợ hãi.

Tình yêu là sự tinh khiết, hoàn thiện và không có giới hạn.

Nơi nào có tình yêu, nơi ấy có lòng tự tin, sự công bằng và là vùng đất nơi tâm hồn tìm thấy bình yên.

Percy Bysshe Shelley

Khi ta đòi hỏi càng nhiều thì tình yêu càng xa tầm tay. Tình yêu chỉ thực đến khi chúng ta để cho nó được tự nhiên xuất hiện và phát triển. Đừng van xin vì tình yêu là hoàn toàn tự nguyện.

Đừng hứa hẹn vì tình yêu đòi hỏi sự chân thành sâu thẳm.

Đừng tán tỉnh vì tình yêu rất tinh tường.

Đừng đe dọa vì tình yêu đâu biết sợ hãi.

Đừng cố gắng khuất phục vì tình yêu không bao giờ quy lụy.

Đừng ép buộc vì tình yêu luôn hướng tới tự do...

"Tôi" và "chúng ta" trong tình yêu

Những kẻ ích kỷ không thích nói về những người khác.

Lucille S. Harper

Khi yêu nhau, mỗi người chúng ta cần phải quên cái "tôi" của chính mình để hòa vào cái "chúng ta" của hai người. Yêu nhau, có nghĩa là không ngừng khám phá về nhau, trao cho nhau những gì tốt đẹp nhất. Niềm vui của một cá nhân trở thành niềm vui của cả hai người.

Sự quan tâm của một cá nhân cũng trở thành mối quan tâm chung của cả hai. Từ một người chỉ biết đến bản thân mình, chúng ta có một đối tượng để yêu thương, để sẵn sàng vì nhau khi hoạn nạn, nâng đỡ nhau khi vấp ngã, chung niềm vui khi hạnh phúc, chia sẻ nỗi buồn khi khổ đau...

Bằng cách đem "cái tôi" của một người hòa chung vào cái "chúng ta" của hai người, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa thực sự và trọn vẹn của tình yêu.

Thông điệp tình yêu

Có những người không mù nhưng họ không nhìn thấy.

Khuyết danh

TTO - Để nhìn thấu được tình yêu, chúng ta không thể dùng đôi mắt thông thường của mình. Chỉ có đôi mắt tâm hồn mới đủ độ sáng và sự sâu sắc để nhìn thấu được yêu thương.

Tình yêu thiêng liêng là vậy, nhưng cuộc sống thường nhật với vòng quay vô tận của nó cũng khiến tình yêu dần trở nên mờ nhạt trong ta. Cùng với sự thờ ơ, vô tình của con người, thời gian khắc nghiệt phủ một lớp bụi mờ lên tình yêu, khiến nó không còn hấp dẫn đối với chúng ta nữa. Nhiều cặp vợ chồng sống với nhau qua bao nhiêu năm, gặp mặt nhau hàng ngày, vậy mà dường như không bao giờ nhìn thấy nhau. Họ không thể nhận ra kiểu tóc người kia vừa thay đổi, không thấy được tình cảm yêu thương qua những cử chỉ chăm sóc đã dần trở nên quen thuộc, thành một nghĩa vụ người kia phải làm cho mình.

Một lần nọ, tôi hỏi các bạn sinh viên trong lớp học của mình rằng: "Các em đã sống chung với mẹ suốt hơn 20 năm qua, nhưng các em có biết màu mắt của mẹ mình không?". Thật ngạc nhiên, chỉ một số em trả lời được câu hỏi này, thậm chí có người còn không chắc chắn mấy. Phải chăng chúng ta đang bỏ qua cơ hội được ngắm nhìn những người yêu thương nhất, gần gũi nhất của mình? Tôi đã từng chứng kiến một em bé khiếm thị bày tỏ tình cảm với mẹ mình. Em đưa tay lên, cẩn thận sờ từng chi tiết trên khuôn mặt mẹ rồi mỉm cười thốt lên: "Mẹ đẹp quá. Con có thể nhớ được từng chút một của khuôn mặt mẹ!".

Bạn thấy đó, trong tình yêu, đôi mắt có thể nằm ở đôi bàn tay, ở đôi tai, ở tâm hồn,... Hãy tận dụng tất cả những đôi mắt ấy để có thể thấy được rằng mình là người hạnh phúc biết bao khi luôn có xung quanh mình những người yêu thương.

Biết cách vượt qua bất hạnh

Hãy học cách cười trước những khó khăn, và rồi nụ cười ấy sẽ mãi còn suốt đời trên môi bạn.

Lyn Karol

Có một điều rất lạ là dường như chúng ta có khuynh hướng ghi nhớ những kỷ niệm buồn, những mất mát, đau thương hơn là trân trọng gìn giữ những điều tốt lành và niềm vui từ cuộc sống.

Trong một buổi học, tôi có đề nghị các bạn sinh viên trong lớp kể lại một sự việc đã xảy ra khiến họ vô cùng tuyệt vọng và một việc khác đã làm cho họ sung sướng ngất ngây. Hầu hết tất cả đều dễ dàng nhớ lại những nỗi buồn phiền, cay đắng mà họ từng gặp phải, thậm chí còn có thể kể rõ ràng từng chi tiết. Ấy vậy mà việc nhớ lại một kỷ niệm vui lại khiến các em bối rối. Có lẽ điều này cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi mỗi ngày chúng ta đều đọc thấy, nghe thấy hay chứng kiến những tin tức thật kinh khủng về bạo lực, giết chóc, về thiên tai, bệnh tật. Chúng ãp vào đầu chúng ta qua truyền hình, qua đài phát thanh, qua báo chí,... với khối lượng khổng lồ đến mức ta chẳng cần chú tâm lắng nghe nhưng rồi chúng cũng tồn tại đâu đó trong đầu mình.

Mẹ tôi vẫn thường bảo chị em chúng tôi phải chú tâm giữ gìn những kỷ ức hạnh phúc mà mình từng trải qua trong đời. Chính bà là người đã làm cho niềm vui của chúng tôi - dù chỉ nhỏ bé thôi - cũng trở nên thật đặc biệt. Sinh nhật lên mười của tôi được mẹ tổ chức vào buổi tối và ở ngoài trời. Nó hoàn toàn không giống bất kỳ một buổi tiệc sinh nhật nào của các bạn trong lớp tôi, vì mẹ đã biến nó thành một vũ hội hóa trang tuyệt vời nhất mà tôi luôn ghi nhớ trong lòng. Nhờ vào sự hiểu biết của mẹ về tác động của những kỷ ức hạnh phúc lên suy nghĩ, hành động của mỗi người mà gia đình chúng tôi lúc nào cũng tràn ngập cảm giác thư thái, bình yên. Bao khó khăn, sóng gió không hề làm chúng tôi nản chí, bởi chúng tôi luôn vững niềm tin về một tương lai tươi sáng.

Hãy coi trọng những niềm vui nho nhỏ quanh bạn. Hãy ghi nhớ những thành công, chiến thắng dù là nhỏ nhoi của mình trong tim, bởi dư âm dịu ngọt của chúng sẽ là sức mạnh giúp bạn giữ được thăng bằng trong những lúc khó khăn, cay đắng có thể đến trong đời.

Thay đổi bản thân để giải quyết vấn đề

Cách tốt nhất để giải quyết một vấn đề là tìm ra được sự hài hước trong vấn đề đó.

Frank A. Clark

Không có ai hay bất cứ mối quan hệ nào mà không gặp phải những vấn đề rắc rối vào một thời điểm nào đó. Khi bạn lâm vào một tình huống như vậy, hãy luôn ghi nhớ rằng chúng ta chính là nguyên nhân của vấn đề, hay ít nhất cũng dự phần vào nguyên nhân ấy bởi lối sống, cách nghĩ hay hành động của chúng ta đều có ảnh hưởng nhất định đến vấn đề chúng ta đang gặp phải.

Và bạn cũng đừng quên rằng chúng ta có quyền làm chủ bản thân mình, hướng mối quan hệ của mình theo chiều hướng tốt đẹp hơn.

Để giải quyết vấn đề, chúng ta không thể cứ mãi là con người cũ của mình được. Chẳng phải con người cũ ấy đã mắc sai lầm hay sao? Chẳng phải con người cũ ấy đã không thể giữ mọi chuyện tốt đẹp? Chúng ta phải nhìn thẳng vào sai lầm của mình để nhận ra mình cần phải làm gì để mọi chuyện tốt đẹp hơn. Qua những trở ngại, chúng ta có thể tích lũy thêm những kinh nghiệm để hoàn thiện mình, và rồi những sai lầm tương tự sẽ không bao giờ còn lặp lại trong tương lai nữa.

Đừng cố gắng thay đổi người mình yêu

Mọi người đều có một điểm chung: họ hoàn toàn khác nhau.

Robert Zend

Khi yêu nhau, chúng ta thường có mong muốn rằng người mình yêu phải đạt một số tiêu chuẩn nào đó do mình đặt ra, và vì thế, ta muốn họ phải thay đổi bản thân, thay đổi cả những thói quen và sở thích cho hợp với ý ta.

Chúng ta chỉ nghĩ đơn giản rằng sẽ rất tuyệt vời nếu người ấy cũng thích những gì ta thích, cũng ghét những thứ ta không ưa, cũng đơn giản hay cầu kỳ trong ăn mặc, cũng mộc mạc hay tế nhị trong xử thế, cũng vô tâm hay sâu sắc trong tính tình,... hoàn toàn giống như ta vậy. Thậm chí có nhiều người cho rằng đó mới là minh chứng cho sự hòa hợp tuyệt vời của một tình yêu say đắm.

Nhưng sự thật là hạnh phúc trong tình yêu không dựa trên những điểm tương đồng của hai người yêu nhau, mà đôi khi chính những điểm giống nhau đó lại gây nên sự nhàm chán - một nhân tố có nguy cơ giết chết tình yêu. Cách đây không lâu, có một cô gái trẻ gửi thư đến cho tôi và tâm sự rằng sau quãng thời gian dài cố gắng, hết khuyên bảo, năn nỉ, đến uấn nắn, đe dọa..., cuối cùng cô đã biến người yêu của mình thành người như cô mong muốn. Ấy vậy mà lúc thành công rồi, cô lại cảm thấy hối tiếc, phiền muộn vì anh đã không còn là người đàn ông đã từng khiến cô yêu thương, rung động.

Nếu bạn muốn thay đổi người mình yêu, điều tốt nhất mà bạn có thể làm là đưa ra nhiều giải pháp để người ấy lựa chọn. Hãy để người ấy tự quyết định những thay đổi nào là cần thiết cho bản thân và cho mối quan hệ của cả hai. Sự tôn trọng đó mới chính là biểu hiện của một tình yêu thật sự.

Tình yêu cũng cần được cứu rỗi

Có một năng lực thần diệu tuôn chảy giữa hai người biết sẵn lòng chấp nhận mạo hiểm để cởi mở hoàn toàn, để lắng nghe, và đáp lại bằng cả trái tim. Chúng ta có thể làm biết bao điều cho người mình yêu.

Alex Noble

Từ khi còn ở lứa tuổi mơ mộng đến lúc bước vào tình yêu, chúng ta vẫn ấp ủ trong lòng những câu chuyện tình yêu vô cùng lãng mạn. Phần kết của chúng cũng như những câu chuyện tình trong tiểu thuyết, trong các bộ phim tình cảm lãng mạn, luôn luôn là một cuộc sống hạnh phúc, viên mãn của cặp tình nhân.

Thường thì trong những chuyện tình như thế, giận hờn được hai người giải quyết bằng một cái ôm thật chặt, thật nồng nàn và mọi rắc rối đều tan biến. Lúc ấy, hai người sẽ hòa làm một, không rời nhau nữa. Họ trở thành một cặp đôi hoàn hảo và sống hạnh phúc mãi mãi đến trọn đời.

Đôi khi, chúng ta tự tách mình ra khỏi thực tế để đắm chìm vào những giấc mơ hảo huyền. Trong giấc mơ ấy, chúng ta luôn cảm thấy cuộc sống này thật lãng mạn, êm đềm. Ta đam mê, ngất ngây trong tình yêu đến nỗi quên đi thực tế cuộc sống, để rồi khi phải đối mặt với thực tế, chúng ta lại rơi vào trạng thái chán nản, tuyệt vọng.

Tình yêu không phải lúc nào cũng toàn một màu hồng của hạnh phúc êm đềm. Cũng như cuộc đời của chúng ta, nó cũng có những bước thăng trầm, những xung đột và cần đến cả sự đấu tranh. Chúng ta chỉ có thể tìm thấy hạnh phúc khi biết thích ứng với thực tế, biết thay đổi bản thân và cách sống của mình để tìm thấy sự hòa hợp. Có như thế, chúng ta mới thấy được hết ý nghĩa của tình yêu thương.

Tình yêu và niềm tin

Khi bạn không có thứ gì khác ngoại trừ tình yêu, bạn sẽ nhận ra rằng chỉ cần tình yêu là đủ.

Khuyết danh

Niềm tin là một trong những yếu tố cơ bản nhất của tình yêu. Khi yêu nhau thì chắc chắn rằng chúng ta phải tin nhau. Đừng bao giờ có ý định thử thách tình cảm người mình yêu, vì điều đó là sự xúc phạm to lớn đối với một tình yêu chân thật.

Tình yêu có thể tự giải bày bằng một thứ ngôn ngữ riêng mà chỉ có trái tim mới có thể thấu hiểu. Cũng đừng bao giờ lừa dối bởi tình yêu luôn cần phải có sự chân thật. Tình yêu không thích hợp với những kẻ đa nghi, cũng không thể nào chấp nhận những điều dối trá. Một tình yêu thực sự luôn bao dung, vì vậy không thích những người mang tư tưởng ích kỷ, đố kỵ. Hơn thế nữa, tình yêu cũng rất vị tha để luôn có thể dang tay đón nhận những ai lầm lỗi quay về...

Khi có niềm tin, tình yêu cho ta sức mạnh vượt qua nỗi sợ hãi, cho ta sự an ủi mỗi lúc đau buồn, cho ta chốn bình an kín đáo để bộc bạch những điều bối rối, cho ta những lời khuyên để giải quyết khó khăn, và cũng là một điểm tựa vững chắc để ta tiến về phía trước...

Khi có niềm tin vào tình yêu, chúng ta sẽ có tất cả...

Cân bằng nỗi sợ hãi

Trên thế gian này, ở đâu có tình yêu thương thì ở đó không còn nỗi sợ hãi.

Pearl S. Buck

Sợ hãi, hầu như đó là điều không ai tránh khỏi. Chúng ta luôn có một nỗi sợ hãi nào đó trong lòng - một điểm yếu mà đôi khi chính chúng ta cũng không biết là bắt nguồn từ đâu. Những con vật nhỏ bé như chuột, nhện hay gián,... cũng có thể trở nên đáng sợ với một số người.

Cũng có những nỗi lo chung của tất cả mọi người như: sợ gặp thất bại, sợ phải liều lĩnh, sợ không được như những người khác, v.v. và v.v. Chúng ta muốn rúc vào tấm chăn êm, được thoải mái thưởng thức sự an toàn, không đua chen của cuộc đời hơn là lao đầu vào mạo hiểm. Nhưng thử thách luôn luôn có nét hấp dẫn của riêng nó, bởi sau nó là tấm huy chương đầy vinh quang để tôn vinh người chiến thắng. Như vậy, tất cả những gì chúng ta cần để đối phó với nỗi sợ hãi đó là biết cân bằng chúng.

Bạn có còn nhớ lần đầu tiên tập đi xe đạp? Có phải bạn đã rất lo lắng bởi viễn cảnh sẽ bị ngã đau? Nhưng rồi niềm khát khao được chứng tỏ bản thân đã lấn át nỗi lo ấy. Thế là bạn cũng như tôi - chúng ta cố gắng miệt mài tập luyện hàng ngày cho đến khi niềm hạnh phúc hoàn toàn lấn át nỗi sợ hãi.

Trong các mối quan hệ hàng ngày, chúng ta cũng hay sợ mình phải thất vọng trước những điều có khi là rất nhỏ nhặt; khiến ta không dám thể hiện tình thân bằng những nụ cười thân ái, ngại bắt chuyện hay hỏi thăm,... Một phần nỗi sợ đó là do chúng ta không luyện tập cách biểu lộ chúng hàng ngày. Như bạn đã thấy đây, khi tập lái xe đạp một mình, nỗi sợ hãi sẽ dần biến mất; giờ đây, nếu chúng ta luyện tập cởi mở với nhau thì nó cũng sẽ trở thành một thói quen. Tình yêu đòi hỏi chúng ta phải vượt qua nỗi sợ hãi để tiến đến gần và chủ động trao cho người ấy tấm lòng của mình.

Hãy chủ động mở cửa lòng mình

Không có gì đền đáp được tình yêu bằng chính tình yêu.

Mary de la Rivière Manley

Mọi người trong chúng ta đều khao khát được yêu thương, được quan tâm, nhưng tất cả những gì chúng ta làm là ngồi yên đó mà chờ đợi.

Chúng ta giữ một niềm tin ngây thơ trong lòng rằng tình yêu sẽ tự tìm đến với mình mà chẳng cần mình phải cố gắng hay nỗ lực tìm kiếm. Có một điều chúng ta không hề hay biết: những người càng tỏ ra đáng yêu thì sẽ càng được yêu thương nhiều.

Có không ít người luôn giữ một bộ mặt khó chịu. Họ rất chán nản và thất vọng bởi cho rằng không ai hiểu được lòng mình, không ai chủ động đến bên cạnh họ. Nhưng làm sao có ai đó có thể chủ động tìm hiểu và đến bên cạnh những người ấy, khi họ không hề cho thấy một tín hiệu thiện chí nào?

Nếu chúng ta muốn được ai đó yêu mến, tại sao chúng ta không tỏ ra mình là người đáng yêu và đáng được yêu? Một khi chúng ta ít đòi hỏi được yêu và biết cho đi nhiều hơn nữa, thì tình yêu sẽ đến với chúng ta. Đó chính là quy luật của tình yêu.

Có hay không tình yêu hoàn hảo?

Tình yêu dạy chúng ta cách yêu thương

Iris Murdoch

TTO - Không ít người trong chúng ta vẫn thường mơ mộng về một tình yêu hoàn hảo - một tình yêu không có khổ đau, bi lụy, không ưu phiền, cay đắng, không lo âu, tính toán, không xung đột, mâu thuẫn... Điều đó trở thành một nỗi ám ảnh thường trực trong lòng họ đến nỗi họ luôn sống trong tâm trạng mơ màng, không thực tế.

Một người bạn của tôi cũng là một trong số những người như vậy. Mặc dù đã có một mái ấm gia đình hạnh phúc, anh vẫn không ngừng nghĩ đến một tình yêu hoàn hảo. Để thực hiện ước vọng của mình, anh rời bỏ vợ con và lao vào cuộc tìm kiếm mà không hề hối tiếc, bởi anh cho rằng đó là quyền được mưu cầu hạnh phúc của mình.

Sau một thời gian dài miệt mài tìm kiếm, anh bạn tội nghiệp của tôi khoe đã tán tỉnh được 17 phụ nữ, nhưng tình yêu lý tưởng vẫn ở nơi nào đó rất xa xôi mà anh không thể với tới được.

Có lẽ chúng ta sẽ cảm thấy yên lòng khi chấp nhận một sự thật: trên thế gian này không có tình yêu hoàn hảo, hoàn toàn theo ý mình. Chúng ta chỉ là những con người không hoàn hảo, vì vậy đừng trông chờ một tình yêu hoàn hảo, mà hãy dùng năng lực của mình để hoàn thiện tình yêu đang có.

Sự chiếm hữu tình yêu

Hãy đến bên em, nhưng đừng nên giữ chặt.

Những cái cột trong đền có bao giờ đứng sát vào nhau, và những cây tùng, cây bách cũng chẳng thể lớn nổi nếu chúng chen chúc mọc đè lên nhau.

Kahlil Gibran

Chiếm hữu người khác, đó là một điều không thể và cũng hoàn toàn không nên trong tình yêu, bởi tất cả những gì mà nó mang lại chỉ là cảm giác ngọt ngào, tù túng.

Một trong những hình ảnh mà người đời chúng ta vẫn thường nghĩ về một tình yêu lý tưởng, đó là hai người yêu nhau không bao giờ xa rời nhau.

Họ luôn gắn với nhau như hình với bóng, cùng chung sở thích, có chung mục tiêu và không thể nào sống được nếu không có người kia bên cạnh. Có thể có nhiều người mong ước tình yêu của mình sẽ trở nên như vậy, nhưng đối với tôi, nó mới đáng chán và u ám làm sao!

Bản chất tự nhiên của tình yêu, đó là việc chấp nhận để cho người khác bước vào cuộc đời mình. Khi yêu, tất cả chúng ta đều mong muốn được yêu thương, được chở che, gắn bó với người mình yêu. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta phải luôn ở bên cạnh người ấy mãi mãi, tự nguyện chấp nhận chiều theo mọi sở thích, mọi ý nghĩ của người ấy. Tình yêu muốn được bảo vệ nhưng không chấp nhận bị chiếm đoạt, cần gìn giữ nhưng không muốn bị sở hữu. Những ai suốt đời tôn thờ một người duy nhất, rất dễ trở thành kẻ ích kỷ và độc đoán trong tình yêu.

Chúng ta phải chấp nhận rằng người mình yêu còn có những mối quan tâm khác như gia đình, công việc, bè bạn,... Họ cũng có những sở thích, những hoài bão hay cách nghĩ riêng và có thể rất khác với chúng ta. Họ chưa và cũng không bao giờ thuộc quyền của chúng ta cả. Nhưng cũng chính sự khác biệt, cái riêng tư giữa cái chung nhau đó lại là điểm hấp dẫn của tình yêu. Do đó, dù rất khao khát, bạn cũng đừng bao giờ có ý nghĩ chiếm hữu trọn vẹn người yêu. Đó không phải là cách tốt nhất để giữ người ấy luôn trong vòng tay bạn. Hãy dùng tình yêu để chinh phục tình yêu, dùng tính cách để gìn giữ và dùng cuộc sống của bạn để bảo vệ tình yêu.

Khi người yêu lỗi hẹn

Không phải là chúng ta không có cách giải quyết, mà chính bởi ta không nhìn ra vấn đề.

G.K. Chesterton

TTO - Có nhiều người thường quan trọng hóa mọi vấn đề. Họ luôn nghĩ đến khả năng tồi tệ

nhất có thể xảy đến, và thường cho đó là cách khôn ngoan để tránh khỏi cảm giác thất vọng hơn là cứ lạc quan, hy vọng nhưng sự việc thực tế lại diễn ra không tốt đẹp như đã nghĩ.

Tiếc thay, những người ấy đâu biết rằng chính thói quen đó đã khiến trong đầu họ chỉ có những ý nghĩ u ám mà thôi.

Một lần, John hứa sẽ gọi điện thoại cho Mary vào đúng 3 giờ chiều. Gần 2 giờ, Mary đã nôn nao, hồi hộp. Đúng 3 giờ, chiếc điện thoại vẫn câm lặng một cách vô tình khiến cô cảm thấy lo lắng. Thời gian càng trôi qua, Mary càng trở nên bức bối. Đến 4 giờ, cơn bức bối đã biến thành nỗi tuyệt vọng. Cô cho rằng John đã quên cô. Anh đã có được nguồn vui mới ở đâu đó và không còn quan tâm đến cô nữa. Càng nghĩ, Mary càng hạ thấp bản thân. Cô nức nở khóc, tự trách bản thân mình, đau đớn cho cuộc đời mình. Nỗi đau khổ và sự tuyệt vọng cứ chiếm hết mọi suy nghĩ trong đầu Mary. Cô tưởng tượng ra mọi cảnh tượng chứng tỏ sự phản bội của John.

Trong khi đó, có rất nhiều lựa chọn có thể giúp giải quyết tình huống này. Mary có thể chủ động gọi điện thoại cho John để biết chuyện gì đã xảy ra, hoặc cô cứ nghĩ đơn giản rằng anh có công việc đột xuất nào đó. Thay vì cứ ngồi để chờ đợi, tốt nhất Mary nên làm một việc gì đó để khóa lấp sự khó chịu trong lòng: rủ bạn đi xem một bộ phim, vào bếp làm chiếc bánh pizza thật ngon để mời bạn bè, chăm sóc vườn hoa, ngâm mình trong bồn tắm để thư giãn,... Việc John lỡ hẹn cũng đâu phải là một sự việc quá nghiêm trọng để Mary có những phản ứng tiêu cực như cô đã làm. Chính cách lựa chọn giải pháp tiêu cực của Mary đã làm cô đánh mất sự tôn trọng bản thân mình, mất tin tưởng ở người mình yêu, và thậm chí còn có thể giết chết tình yêu của mình.

Đối nhân xử thế

Khi chỉ ngón tay vào một người nào đó, bạn nên nhớ rằng bàn tay bạn có đến ba ngón tay khác đang chỉ vào chính mình.

Louis Nizer

Đôi khi chúng ta tự hỏi, tại sao thế giới này lại có quá nhiều mối bất đồng, quá nhiều sự lường gạt và nỗi sợ hãi, sự nghèo đói và nỗi bất hạnh,... Chúng ta than phiền cuộc sống chỉ đầy rẫy những lo toan, những thao thức, lại luôn khắc nghiệt với mình đến nỗi chúng ta không thể tìm thấy bất kỳ một niềm vui nào trong đời.

Đôi khi, chúng ta sống ích kỷ, thờ ơ và vô tình trước nỗi đau của đồng loại. Chúng ta luôn gào lên một câu hỏi: "Xã hội đã mang đến cho tôi những gì?", mà chưa bao giờ tự hỏi bản thân: "Mình có thể làm gì có ích cho xã hội?".

Trong cuộc sống, chắc chắn bạn luôn mong muốn được quan tâm, đồng cảm, được chia sẻ và yêu thương. Vậy, tại sao bạn không làm như vậy với những người khác? Có một câu danh ngôn rất hay rằng: "Hãy đối xử với người khác theo cách mà bạn muốn họ đối xử với mình". Những biểu hiện của sự quan tâm, chia sẻ, dù chỉ là rất nhỏ thôi, cũng có thể trở thành những sợi dây bện chặt tình cảm cộng đồng. Chính những mối ràng buộc qua lại đó sẽ là nền tảng của mối quan hệ thân ái, cùng nhau sống trong hòa bình, cùng nhau hợp tác và phát triển. Khi đó, mỗi người sẽ dễ dàng từ bỏ những nhu cầu vật chất tầm thường của bản thân để nhường chỗ cho những lợi ích chung to lớn của cộng đồng.

Nếu mỗi người trong chúng ta đều cống hiến hết mình cho tình yêu và sự sống trên trái đất này, nhân loại sẽ vĩnh viễn được sống trong hòa bình. Và trên thế giới này sẽ không còn nghèo đói, bất hạnh và khổ đau.

Những lời khen chân thành

Những lời khen chân thành có thể mang lại hiệu quả lớn lao hơn chúng ta tưởng rất nhiều.

Samuel Johnson

Tôi có thể dám chắc rằng mọi người chúng ta đều mong muốn được khen ngợi. Lời khen chính là biểu hiện của sự trân trọng và đánh giá cao mà người khác dành cho chúng ta.

Nhưng tất nhiên chúng ta cần phân biệt đâu là lời khen thực sự, còn đâu là lời nịnh hót núp dưới danh nghĩa của những lời khen, bởi chỉ khi nào lời khen xuất phát từ thực tế thì lúc đó nó mới có giá trị.

Những lời khen ngợi chân thực nhất, quan trọng nhất là từ những người thân yêu của chúng ta. Họ chính là những người hiểu chúng ta nhất, và luôn mong muốn chúng ta được trở nên tốt đẹp hơn. Bằng cách khen ngợi, họ đã giúp chúng ta phát huy sức mạnh tiềm ẩn của bản thân mà có khi tự chúng ta không phát hiện được. Ngược lại, chúng ta cũng không nên dè sẻn một lời khen, một câu động viên, một ánh mắt khích lệ đối với những người ta yêu thương. Chúng sẽ là động lực lớn lao để họ có thể làm tốt hơn nữa.

Những lời khen chân tình cực kỳ đơn giản và chẳng mất một xu. Hãy sử dụng nó thường xuyên như một món quà tinh thần vô giá trong cuộc sống.

Nghịch lý tình yêu

Ngọn lửa tình yêu cháy rực hơn khi lòng căm hờn bị dập tắt.

Ella Wheeler Wilcox

TTO - Có một nghịch lý trong tình yêu: chúng ta thường xúc phạm và làm tổn thương những người ta yêu quý nhất. Ta liên tục chỉnh sửa những lỗi lầm của họ, nghi ngờ những quyết định của họ, đánh giá thấp những gì họ đạt được...

Thậm chí, có khi ta còn đòi hỏi, kỳ vọng và đặt ra những tiêu chuẩn quá cao đối với họ, chỉ để thỏa mãn niềm kiêu hãnh của bản thân mình. Sẽ chẳng có gì sai trái khi mong muốn những

người mình yêu thương trở thành người tốt nhất, giỏi nhất, hoàn hảo nhất. Nhưng chúng ta sẽ không bao giờ làm được điều đó nếu lúc nào cũng sẵn sàng tuôn ra những lời trách móc thậm tệ, những câu chê bai khắt nghiệt, những lời phê phán cay độc.

Cách đây vài năm, một cô giáo tâm sự với tôi rằng dù cô đã giảng dạy rất nhiệt tình, quan tâm đến học sinh rất chu đáo,... nhưng lớp học vẫn buồn tẻ. Các em học sinh tỏ ra không hứng thú trong tiết học của cô, thờ ơ với những câu hỏi và gợi ý... Đến tham quan lớp học của cô một vài lần, tôi đã hiểu được vấn đề. Đó là bởi cách cư xử thiếu tế nhị của cô giáo: thay vì nhẹ nhàng nhắc nhở khi các em chưa hiểu bài, thì cô lại chú tâm bắt các em phải trả lời: Các em đã làm gì mà không nghe giảng, tại sao lại không hiểu bài? Cô không thể kiên nhẫn khi các học sinh của mình không thể tiếp thu bài ngay, vì theo ý cô, cô đã mất rất nhiều công sức trong việc chuẩn bị cho bài giảng, và đã giảng kỹ như thế thì không thể có ai đó không hiểu bài được. Hơn thế nữa, khi mở rộng vấn đề, phân tích thêm về bài học, cô lấy chính các khuyết điểm, sai sót của các em học sinh trong lớp làm ví dụ với những lời bình mĩa mai khiến các em cảm thấy bị xúc phạm.

Một anh bạn của tôi cũng đã từng rất ngỡ ngàng với đề nghị chia tay của người bạn gái vì lý do: cô ấy không thể chịu nổi sự đả kích đầy ác ý của anh mỗi khi cô phạm sai lầm. Đúng lúc cô cần anh an ủi, động viên thì anh lại dội gáo nước lạnh lên cô bằng những lời trách móc cay đắng mà theo ý anh là: chỉ để cô ấy tốt hơn mà thôi.

Phê bình là một nghệ thuật phức tạp và tế nhị. Khi muốn phê bình một ai đó, chúng ta phải chắc rằng động cơ của mình là mang tính xây dựng, việc làm của mình là cần thiết và phải đặt mình vào vị trí của họ để có thể hiểu được tác động của những lời nói ấy. Một động cơ đúng cũng không thể bào chữa cho cách làm sai, vì vậy chúng ta cần phải rất khéo léo và chân thành.

Tình yêu và niềm say mê

Tôi say sưa với đời.

Tôi yêu sự thay đổi, yêu những gam màu của tự nhiên và những chuyển động của sự sống. Được nói, được nhìn ngắm, được lắng nghe, được thả bộ dọc theo những con phố, được nghe nhạc và ngắm nhìn những bức tranh,... tất cả những điều ấy đối với tôi đều thật tuyệt vời.

TTO - Người lớn chúng ta vẫn thường hay tiếc nuối khi nhớ về tuổi thơ của mình, nhớ về cảm giác tò mò và say mê mọi thứ một cách rất tự nhiên của ngày ấy, và ao ước được thêm một lần có cảm giác như vậy trong đời.

Chẳng ai có thể quên được những kỷ niệm thời thơ ấu hồn nhiên khi chúng ta nằm dài trên thảm cỏ để ngắm nhìn trời mây cả buổi chiều mà không biết chán, chăm chú quan sát những con chuột chũi đào hang sâu vào lòng đất, tưởng tượng ra đủ mọi hình thù khi nhìn những đám mây đang bay lơ lửng trên bầu trời... Thế giới xung quanh dường như luôn mở ra những điều thú vị khiến chúng ta tò mò và say mê.

Càng lớn, chúng ta càng đánh mất dần niềm say mê với cuộc sống này. Chúng ta tìm thấy những mối quan tâm khác hơn là ở thiên nhiên. Thời gian của chúng ta dành để làm việc, để kiếm tiền và đuổi theo những giấc mộng lợi danh của mình hơn là háo hức với những cuộc phiêu lưu, khám phá. Tầm mắt, khối óc của chúng ta mở ra, nhưng cuộc đời lại hạn hẹp dần giữa những con số, những ám ảnh về thành công, về tiền bạc,... Cuộc đời cứ thế trôi đi, và chúng ta cũng không hề hay biết rằng mình đã trở thành một con người khô khan, đáng chán biết dường nào.

Thật ra, không nhất thiết phải quay lại thời thơ ấu để đánh thức niềm say mê đối với cuộc đời. Chúng ta hoàn toàn có thể tìm thấy niềm vui, niềm say mê trong những công việc bình thường hàng ngày. Tất cả những gì chúng ta phải làm là có một cái nhìn lạc quan hơn với mọi sự việc diễn ra quanh mình. Cuộc sống có vô vàn những điều tốt đẹp, nhưng chúng đang bị chôn vùi đâu đó dưới vẻ buồn chán, u ám do chính cái nhìn của chúng ta. Một khi đã đánh thức cái nhìn lạc quan của mình đối với những sự vật, chúng ta sẽ có thể nhận thấy rằng cuộc đời này đáng sống biết bao!

Ý chí trong tình yêu

Những quả táo ngon thường nằm ở vị trí khó hái nhất.

Ngạn ngữ phương Tây

Có một câu ngạn ngữ như thế này: "Nếu tim bạn thực sự khao khát điều gì, bạn sẽ đạt được nó!". Bạn cảm thấy cô đơn và cho rằng mình không bao giờ có thể có được tình yêu ư? Đó là một suy nghĩ sai lầm.

Chỉ cần luôn tỏ ra đáng yêu, biết quan tâm, chan hòa với mọi người cộng thêm niềm tin trong đầu rằng: "Tôi có thể làm được!", thì chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi không bao lâu sau, bạn đã có quanh mình rất nhiều người bạn thân thiết.

Chúng ta đã có sẵn một mục tiêu trong đầu về những gì mình muốn thay đổi. Chúng ta cũng được ban cho sức mạnh tiềm ẩn để làm được mọi việc. Vậy thì điều duy nhất chúng ta còn thiếu là: một ý chí quyết tâm để biến điều mình muốn thành hiện thực.

Ở các chuyên mục "Giải đáp tâm lý" hay "Nhỏ to tâm sự" trên báo, chúng ta luôn thấy xuất hiện những lá thư chứa đầy đau khổ từ những người đang yêu. Họ than van trong nỗi tuyệt vọng, kể lể về sự bất lực trong việc duy trì mối quan hệ với người yêu và mong muốn có được một giải pháp nào đó cho vấn đề mình đang gặp phải. Đôi khi chính trong những lá thư ấy đã ẩn chứa câu trả lời, nhưng họ không thể thực hiện được chúng. Họ không biết mình có nên làm hay không, không biết phải bắt đầu từ đâu, phải giải quyết theo hướng nào... Họ bị bế tắc ngay trong những giải pháp của mình, bởi vì họ e sợ.

Thực ra, mọi việc không đến nỗi tồi tệ như họ tưởng. Lời khuyên thường được các chuyên gia tâm lý đưa ra là: hãy sáng suốt nhìn nhận vấn đề và quyết tâm làm theo hướng mình đã nghĩ, dù điều đó là vô cùng khó khăn. Tình yêu, hạnh phúc, thành công chỉ đến với những người thực tâm tìm kiếm, chấp nhận cố gắng cật lực để thực hiện và kiên trì đến đích cuối cùng.

Tình yêu và lòng tự trọng

Những câu không suy nghĩ thường hay được nói ra.

Howard W. Newton

Một tình yêu chân thật sẽ nâng giá trị, phẩm giá của mỗi người trong mắt nhau. Song, thật đáng ngạc nhiên là có không ít người trong chúng ta lại quá tự kiêu, quá độc đoán và ích kỷ để có thể thừa nhận những điểm tốt đẹp nổi trội của người mình yêu.

Họ lo sợ mình sẽ thua kém người ấy, vì với họ điều đó thật không thể chịu đựng được. Thế là một cuộc ganh đua ngầm ngầm xảy ra dưới lớp chăn tưng chừng ấm áp, hoàn mỹ của tình yêu.

Tôi có tình cờ đọc được ở đâu đó một mẩu chuyện khá thú vị: "Có một người đàn ông luôn kêu ca vợ mình kém hiểu biết, không sâu sắc và chẳng bao giờ có thể làm được điều gì nên hồn. Một lần, khi đang than phiền về vợ như thường lệ, một người bạn hỏi ông: "Nếu chị nhà tệ hại và vô dụng đến thế, tại sao anh lại lấy chị ấy làm vợ?". Đó quả thật là một cú đòn đích đáng cho ông ta.

Trong thời đại bình đẳng bình quyền ngày nay vẫn còn có không ít người chồng không bao giờ biết khen vợ mình. Đối với họ, việc nấu cơm ngon, lau dọn nhà cửa tươm tất, giỏi việc nhà, đảm việc xã hội là điều hiển nhiên nếu không muốn nói là trách nhiệm của những người vợ.

Nếu chúng ta có điều gì đó không vừa lòng ở người bạn đời của mình, chúng ta có rất nhiều cách nói sao cho không làm tổn thương lòng tự trọng của họ. Nhưng hãy nhớ rằng những lời góp ý đó phải hoàn toàn mang tính xây dựng. Tình yêu là sự kết hợp hai con người tuy riêng nhưng lại rất chung, tuy chung nhưng cũng không mất đi tính riêng tư, khác biệt; vì vậy khi chê bai, phê phán người yêu của mình cũng chẳng khác nào làm xấu chính bản thân mình.

Tình yêu không có tuổi

Điều tuyệt vời nhất của tuổi già, đó chính là những ký ức rạng ngời của tuổi thanh

xuân.

Madeline L'Engle

Một hôm, tôi cùng một người bạn đi dạo trong công viên. Ở đó, có rất nhiều các cặp tình nhân trẻ tuổi âu yếm nhau. Bạn tôi không hề có ý kiến gì, nhưng đến khi thấy hai cụ đã cao tuổi đang tay trong tay đi dạo bên bờ hồ, anh lại bật cười: "Trông lạ chưa kìa! Họ đã già thế mà vẫn còn yêu nhau ghê nhỉ!".

Suy nghĩ của anh bạn tôi cũng là suy nghĩ của hầu hết mỗi người chúng ta. Chúng ta vẫn thường cho rằng chỉ có giới trẻ mới có tình yêu lãng mạn, còn tình yêu của những người có tuổi đều cằn cỗi, mất đi sự thi vị. Bạn hãy nghĩ xem, có phải củ gừng ngon nhất, cay nhất là củ gừng đã già, có phải loại rượu nồng đậm, quý giá nhất là loại đã ủ lâu ngày?

Tình yêu đích thực cũng vậy. Một khi đã yêu ai đó bằng cả trái tim mình, bạn sẽ nhận ra rằng tình yêu không có tuổi. Thời gian chỉ càng làm cho nó trở nên chín chắn, sâu sắc và đậm đà hơn mà thôi. Khi đã có tuổi và đã ở bên nhau qua bao thử thách, chông gai của cuộc đời, cặp vợ chồng đã đạt tới độ chín muồi của tình cảm. Cách biểu hiện yêu thương của họ có thể không sôi nổi, vồ vập như những người trẻ tuổi, nhưng tình yêu họ dành cho nhau là cả một tuyệt tác mà hiếm có người trẻ tuổi nào có thể so sánh được. Vì vậy, khi bắt gặp đôi vợ chồng già nào đó tay trong tay trên đường, bạn đừng lấy làm ngạc nhiên, mà hãy dành cho họ ánh mắt trân trọng và ngưỡng mộ.

Kết hợp sự khác biệt

Cuộc sống là tài sản lớn nhất và tình yêu là quà tặng quý giá nhất của cuộc sống.

Khuyết danh

Với những người mong muốn nhận được một lượng tình yêu chính xác nào đó từ người yêu của mình, họ sẽ mau chóng thất vọng mà thôi. Chúng ta không thể cân đo, đong đếm được tình yêu theo những phương cách thông thường được.

Hai con người khi bước vào một tình yêu, họ đều khác nhau về mọi mặt: quá khứ, môi trường sống, nguồn gốc xuất thân, trình độ, cá tính,... Sự kết hợp những cái tôi riêng lẻ để tạo thành cái chung đã khiến cho tình yêu mang một đặc tính riêng. Khi hai con người yêu thương nhau, họ phải chấp nhận sự khác biệt của nhau, cả những điểm mạnh và điểm yếu.

Trong hai người, có thể có một người thích tâm sự, hỏi han, còn người kia lại ít nói; một người dễ bị dao động, còn người kia kiên định hơn. Hiếm khi nào có hai người yêu nhau lại hoàn toàn giống nhau về mọi mặt. Nhưng chính những điểm khác nhau đó lại bổ trợ lẫn nhau, bù đắp cho nhau, để làm cho tình yêu mới mẻ và thú vị hơn. Hai nét tính cách đối lập tưởng chừng không thể hòa hợp với nhau được, ấy vậy mà khi kết hợp với nhau trong một tình yêu chung lại trở nên hoàn hảo và tốt đẹp lạ thường. Khi yêu nhau, đừng bao giờ cố gắng trở nên giống người ấy về mọi mặt. Ngược lại, chúng ta hãy nên tự hào về những nét riêng của mình. Đôi khi, nét đặc biệt này chính là điểm thu hút người ấy và làm cho tình yêu của bạn trở nên thi vị hơn.

Tình yêu và lòng tự hào bản thân

Tính cách của con người được xây dựng trên lòng tin của người ấy vào chính bản thân.

Anton Chekhov

Có một sự thật là hiếm có người hoàn toàn hài lòng với bản thân mình. Có phải đôi khi bạn cũng buồn rầu và mặc cảm bởi ý nghĩ rằng mình không phải là người đáng yêu, rằng mình có quá nhiều cái này mà không có đủ cái kia, bởi những khiếm khuyết về hình thức bên ngoài hay không vừa lòng bởi trí tuệ và tâm hồn bên trong?

Tất cả những nỗi lo đó chỉ là vô ích mà thôi. Dù bạn là người thế nào, hình thức của bạn xấu đẹp ra sao, bạn có thiếu sót nào đi chăng nữa, thì bạn và tôi, tất cả chúng ta đều là những tạo vật đặc biệt và tuyệt vời. Chính sự khác nhau của mọi người chúng ta là biểu hiện sinh động nhất cho sự đa dạng, muôn màu của cuộc sống. Bên cạnh những cô gái cao lớn thì cũng có không ít các thiếu nữ nhỏ bé. Còn đối với những chàng trai, nét đáng yêu của họ đâu chỉ dựa trên vẻ khôi ngô tuấn tú bên ngoài, mà là sự mạnh mẽ, cứng rắn bên trong. Bên cạnh nước da ngăm ngăm bánh mật là nước da trắng ngần, bên những sợi tóc đen nhánh là những mái tóc vàng óng ả. Khi có không ít những người gầy ốm thì những người khác lại béo tròn. Có những người ít nói, rụt rè, thì cũng không thiếu những người huyên thuyên, mau chuyện... Bạn thấy đấy, thế giới sẽ nhàm chán biết bao khi mọi người đều hoàn hảo, đều xinh đẹp và tài giỏi như nhau.

Vì vậy, bạn đừng băn khoăn việc bạn cao hay thấp, xấu hay đẹp, béo hay gầy... Hãy luôn tự tin với những gì thuộc về bản thân mình. Đừng cố gắng trở thành một người khác. Nếu bạn là người chân thành và tốt bụng, không lừa lọc, dối trá... chắc chắn bạn sẽ được nhiều người yêu mến...

Hãy thành thật với bản thân

Tình yêu là một năng lực thần diệu giúp ta có thể làm được mọi điều.

Khuyết danh

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy khó khăn khi phải thành thật với chính bản thân mình. Chúng ta sợ khi để cho người khác thấy được con người thật của mình, chúng ta sẽ không còn được yêu thương, tôn trọng nữa.

Thế là một lớp vỏ bọc khá hoàn hảo đã được chúng ta tạo dựng ra để ẩn nấp vào đấy. Chúng ta thích thú đón nhận sự thần tượng, mến yêu của mọi người mà không nghĩ đó là tình cảm dành cho lớp vỏ bọc bên ngoài chứ không phải là cho bản thân chúng ta.

Sự giả dối tất nhiên không thể tồn tại lâu, và càng không phải là điểm tựa vững chắc cho một tình cảm chân thành. Nếu nhờ vào lớp vỏ bọc ấy mà bạn chinh phục được tình yêu, thì cũng chính bởi nó mà tình yêu sẽ rời bỏ bạn ra đi. Sự thật, dù có xấu đến thế nào đi chăng nữa cũng mang lại sự tôn trọng và tin tưởng. Có gì là đáng xấu hổ khi thừa nhận mình không phải là người giỏi giang nhất, không phải là chàng hoàng tử hoàn hảo được sinh ra trong nhung lụa hay là người chưa từng mắc sai lầm trong đời. Những ảo tưởng do chính chúng ta giăng ra để làm mê mẩn kẻ khác, đến một lúc nào đó sẽ trở thành cái bẫy cho chính chúng ta.

Trong cuộc sống này, nếu muốn nắm vị ngọt của tình yêu, điều đầu tiên là chúng ta phải luôn thành thật, không chỉ với người mình yêu mà còn cả với chính bản thân mình. Chúng ta nên cố gắng trở nên hoàn hảo thay vì cố hoàn thành tốt vai diễn hoàn hảo. Hãy nhớ rằng tình yêu thật sự là khi chúng ta chấp nhận và yêu thương con người thật của nhau.

Đừng "đào tạo" người yêu!

Giải pháp cho mọi vấn đề là lòng kiên nhẫn.

Muốn có một chú gà con thì phải chờ trứng nở chứ không phải đập vỡ quả trứng.

Arnold Glasow

Thiên nhiên đã tạo nên biết bao hoa lá, cỏ cây làm quyến rũ và say mê lòng người. Chúng ta trầm trồ, thán phục nhưng cũng biết rằng mình không thể nào can thiệp hay thay đổi gì trong quá trình đó.

Chúng ta không thể ép buộc chúng nở những nụ hoa mới hay nặn nỉ chúng sinh thêm những chiếc lá non,... Cũng thật vô ích khi ta có ý định so sánh các loài cây khác nhau trong cùng một khu vườn. Không có cây nào đẹp hơn cây khác hay bông hoa nào quyến rũ hơn bông hoa kia. Tất cả đều là kiệt tác của sáng tạo vô biên mà thiên nhiên đã trao tặng cho chúng ta, vì vậy hãy để chúng lớn lên, sinh sôi nảy nở, ra hoa kết quả theo cách của riêng mình.

Đối với những người ta yêu cũng vậy. Cách tốt nhất mà chúng ta có thể làm, đó là tôn trọng cuộc sống riêng tư của họ. Chúng ta không thể sống thay cuộc đời, giải quyết giùm những vướng mắc hay tích lũy kinh nghiệm giúp cho họ được. Mọi sự chiều chuộng, ép buộc, dụ dỗ đều không cần thiết. Ta chỉ nên dành cho họ một sự quan tâm, chia sẻ đúng mức. Một lời góp ý chân thành, một lời động viên, nhắc nhở, hay khuyên bảo nhẹ nhàng sẽ có tác dụng lớn hơn nhiều. Hãy để họ lớn lên, trưởng thành và chín chắn bằng chính những quyết định của riêng mỗi người.

Cách đây đã khá lâu, tôi đã cố công chăm sóc vườn cây của mình một cách chu đáo nhất, kỹ lưỡng nhất có thể. Tôi tưới cho chúng hàng ngày, bón phân định kỳ, thậm chí còn che chắn kỹ càng khi tuyết rơi hay gió bão. Thật không uống công tôi chăm sóc, vườn cây của tôi vươn lên cao và xanh hơn so với vườn cây của bác hàng xóm bên cạnh. Nào ngờ, vào một ngày trời bão bất ngờ, các cây trong vườn tôi đều trốc gốc, ngã chỏng chơ hay xiêu vẹo, trụi lá trông rất thảm hại trong khi vườn cây bên cạnh vẫn trụ vững. Sau ngày hôm đó, tôi mới nghiệm ra một điều: nếu tôi chăm sóc cây quá kỹ càng, chúng sẽ mất dần tính độc lập. Rễ cây không cần cắm sâu vào lòng đất để tìm nước hay chất dinh dưỡng, còn thân cây cũng không tập được sự vững chãi với bão giông vì đã quen được che chắn.

Vậy đấy! Đôi khi, sự quan tâm chu đáo nhất đối với những người ta yêu chỉ cần là im lặng, kiên nhẫn, hy vọng, thấu hiểu, và chờ đợi.

Lòng biết ơn

Sự biết ơn chỉ giữ trong lòng chưa hẳn là một đức tính tốt. Chúng ta cần phải tìm mọi cơ hội để đền đáp lại ân tình mình đã nhận được, nếu không cho ân nhân của mình thì cũng cho mọi người trong cuộc sống này.

Ruth Benedict

Khi tôi còn là học sinh tiểu học, cô giáo của tôi đã tập cho cả lớp một thói quen mà khi ấy chúng tôi chỉ xem nó đơn thuần như một trò chơi, đó là nói lên lòng biết ơn của mình.

Cứ vào giờ sinh hoạt lớp mỗi thứ sáu hàng tuần, thế nào cô cũng dành thời gian để hỏi mỗi đứa chúng tôi về bất cứ điều gì chúng tôi cảm thấy biết ơn.

Cả lớp rộn ràng hẳn lên vì ai cũng có ý kiến của riêng mình, và rồi òa ra cười trước những câu trả lời thú vị như: "Em biết ơn chiếc xe đạp của em!", "Em cảm ơn búp bê Shirley Temple của em!"; và nhiều lời biết ơn ngộ nghĩnh khác.

Khi đến lượt mình, cô giáo nhắm mắt lại và chậm rãi: "Tôi cảm ơn đôi mắt vì đã cho tôi nhìn thấy, cảm ơn đôi tai vì đã cho tôi nghe, cảm ơn đôi chân vì đã giúp tôi bước, cảm ơn những ngón tay đã giúp tôi cầm,... ". Lúc ấy, tất cả đám học sinh chúng tôi chỉ cảm thấy đó quả là một ý kiến rất đáng buồn cười. Đối với chúng tôi, những điều mình biết ơn phải là vật gì đó quý giá hay đặc biệt thú vị như bộ đồ chơi, chiếc áo mới,... chứ nào có phải những thứ hiển nhiên như cô giáo đã nói.

Nhưng càng lớn dần lên, tôi càng thấm thía lời cô. Đó là khi tôi thấy một em bé với đôi mắt mù lòa, thấy được đôi chân tật nguyền của bác cựu chiến binh ở cuối phố hay một lần thử qua cảm giác chính mình bị gãy tay. Những điều bình thường nhất ấy hóa ra lại là những gì quan trọng nhất mà chúng ta cần phải trân trọng và biết ơn. Hãy tập cảm ơn cuộc đời. Ngay cả khi bạn không có được mọi sự như ý mình muốn thì ít ra bạn cũng không đau ốm, tật nguyền, nhưng dù bạn có gặp vấn đề về sức khỏe như thế thì dầu sao bạn vẫn còn đang sống trong cuộc đời này. Vì thế chúng ta phải biết ơn tất cả!

Phân tích tình yêu

Hãy sống bằng cách tin tưởng chứ đừng tranh luận về cái đúng sai của cuộc đời.

Thomas Carlyle

Tôi tự hỏi vì sao ngày nay, việc phân tích mọi thứ lại trở nên quan trọng với mọi người đến như vậy. Khi một người nào đó bảo rằng: "Tôi rất yêu quý bạn!", thì ngay lập tức, chúng ta nghi ngờ không biết người ấy có ý gì đây, liệu người ấy có chân thành, có thật lòng đối với mình hay không.

Hàng ngày, chúng ta vẫn dành ra hàng giờ để tự hỏi, suy xét tại sao người này nói điều này hay điều kia. Chúng ta đặt mọi thứ dưới kính hiển vi và bắt đầu quá trình mổ xẻ nó thay vì đơn giản chấp nhận mọi việc như nó vốn có.

Đúng là việc tò mò, phân tích kỹ lưỡng nhiều lúc sẽ mang lại cho chúng ta cái nhìn thấu đáo cũng như sự hiểu biết về mọi vật và cả những người xung quanh mình. Cũng không thể phủ nhận chính lòng ham thích hiểu biết, khát khao khám phá những điều bí ẩn là nguồn gốc cho mọi sự tiến bộ của con người. Nhưng đôi khi, tính tò mò, đa nghi trong các mối quan hệ của cuộc sống, trong tình yêu, lại là một mối hiểm họa không ngờ. Chúng ta có xu hướng phân tích một sự kiện nào đó theo hướng chủ quan của mình, áp đặt ý nghĩa của nó theo hướng mình mong muốn mà đâu biết rằng càng làm như thế, chúng ta càng xa rời sự thật, càng biến mình thành một con người độc đoán, chủ quan và đa nghi. Lúc này thì sự phân tích không còn là đặc trưng của tính cẩn trọng mà chỉ là một việc làm mất thời gian và tai hại mà thôi.

Có một sự thật rằng chúng ta không bao giờ có thể đi đến tận cùng sự việc cũng như thấu hiểu mọi góc ngách trong tâm hồn con người. Chính vì vậy, hãy bằng lòng chấp nhận một giới hạn hiểu biết nào đó. Dù có mất cả đời, cùng với những phương pháp phân tích lô-gích nhất, những suy nghĩ sâu sắc nhất, những hành động phi thường nhất... thì vẫn còn vô số những bài toán về con người mà chúng ta không thể tìm ra lời giải phù hợp, vô số những vấn đề cuộc sống không có đáp án trọn vẹn. Có thể chúng ta đã và đang quá bận rộn với quá trình phân tích, thử nghiệm, kiểm tra, mổ xẻ tình yêu đến nỗi không nhận ra tình yêu rất đơn giản và dễ hiểu. Chính chúng ta mới làm cho nó trở nên phức tạp và rối rắm đến thế!

Thổ lộ nỗi lòng

Sự tử tế bằng lời nói tạo ra tự tin. Sự tử tế trong suy nghĩ tạo ra sự thâm thúy.

Sự tử tế khi cho đi tạo nên tình yêu.

Lão Tử

Tôi đoán chắc rằng không có bất kỳ một ai trong chúng ta muốn một mình đối mặt với nỗi đau. Dẫu là người cứng rắn đến thế nào đi chăng nữa, chúng ta cũng muốn có một vòng tay ôm siết lúc âu sầu, một bờ vai để dựa vào khi đón đau.

Ấy vậy mà có rất nhiều người trong chúng ta thà phải chịu khổ đau hết năm này đến năm khác hơn là thổ lộ lòng mình để được giúp đỡ. Chúng ta e sợ việc mình đề nghị được giúp đỡ chỉ chứng tỏ rằng chúng ta chỉ là một người yếu đuối, không thể làm việc gì cho nên hồn. Nỗi e sợ không được chấp nhận, lo lắng sẽ bị nhạo báng khi thừa nhận cuộc sống không hoàn hảo của mình khiến chúng ta giấu chặt nỗi đau trong lòng, cố làm ra vẻ bình thường cho dù trái tim đang rỉ máu. Kết quả là chúng ta phải một mình vượt qua tất cả, trong khi hoàn toàn có thể nhận được sự chia sẻ từ người khác.

Thật ra, một lời thổ lộ và đề nghị giúp đỡ lại luôn được hoan nghênh. Khi chúng ta thổ lộ nỗi đau của mình với một ai đó, nghĩa là chúng ta tin cậy, xem họ là quan trọng và rất có ý nghĩa đối với cuộc đời chúng ta. Đôi khi, lời đề nghị giúp đỡ của ta không phải là mong họ tìm ra những giải pháp cụ thể, mà là mong chính sự hiện diện, động viên của họ dành cho chúng ta.

Trong tình yêu cũng vậy. Bạn sẽ xúc phạm tình yêu khi cứ một mình chịu đựng nỗi đau, một mình loay hoay tìm cách giải quyết của riêng mình, bởi bản chất của tình yêu là sự cam kết được chia sẻ tất cả giữa hai người yêu nhau. Chỉ một câu nói: "Em cần anh!" cũng là một biểu hiện của tình yêu thương.

Tính kiên nhẫn trong tình yêu

Những thứ có giá trị đều phải được thử thách bằng một lượng thời gian đáng kể.

Khuyết danh

Có lẽ cuộc sống hiện đại ngày nay đã khiến con người sống gấp gáp, hối hả hơn xưa rất nhiều. Chúng ta mất dần tính kiên nhẫn, luôn muốn phải có mọi thứ trong tay mình ngay lập tức.

Chúng ta muốn cuộc sống phải thay đổi tức thì, muốn thành công đến ngay sau lần nỗ lực đầu tiên. Sự nôn nóng, vội vàng đã khiến chúng ta quên mất một chân lý là nếu ta muốn có một quyết định đúng, một câu trả lời chính xác, một thay đổi có giá trị lâu dài thì ta phải học cách chờ đợi. Việc suy nghĩ chín chắn, cân nhắc sự việc kỹ càng thường mất khá nhiều thời gian, nhưng kết quả của nó lại rất đáng để ta phải đầu tư công sức.

Trong tình yêu đặc biệt cần đến tính kiên trì. Giới trẻ ngày nay thường mơ về một người yêu lý tưởng xuất hiện ngay trước mắt mình. Họ cũng nhanh chóng lao vào những cuộc tình cháy bỏng mà không cần cân nhắc trước sau, không chờ thời gian để tình yêu của mình đủ độ chín. Khi gặp khúc mắc trong các mối quan hệ, họ dễ dàng từ bỏ mà không quyết tâm cứu vãn tình hình, họ buông xuôi ngay cả khi chưa hề cố gắng. Tính kiên nhẫn bao gồm sự sẵn sàng chịu đựng đau khổ, chấp nhận thử thách và kiên trì khi sự việc trở nên khó khăn hơn. Tình yêu thật sự sẽ đến với những ai biết kiên nhẫn chờ đợi và sẵn sàng đón nhận nó bằng cả con tim cũng như lý trí của mình.

Tình yêu mênh mông

Tình yêu là một trái chín có suốt bốn mùa trong năm, và nằm trong tầm với của tất cả mọi người.

Mẹ Teresa

Tất cả những hành động yêu thương - dẫu chỉ là rất nhỏ thôi - cũng đều rất cần thiết để nâng cao giá trị cuộc sống. Trái tim của chúng ta rất kỳ diệu, nó có thể chứa đựng biết bao yêu

thương mà vẫn không bao giờ chật chỗ để đón nhận thêm nữa!

Trong cuộc sống, tình yêu thương có thể đến từ những hành động bình dị hàng ngày: một người xa lạ dừng lại giúp chúng ta khi xe hư, người bán hàng tận tâm phục vụ để chúng ta hài lòng, một người tình cờ đi ngang qua lại không ngại ngần giúp đỡ khi ta ngã... Hãy hoan nghênh những cử chỉ ấy vì một lý do đơn giản: chúng được thể hiện một cách tự nhiên, không vị kỷ, không mong đợi được hàm ơn.

Tình yêu không chỉ dành riêng cho nam - nữ. Nó còn là sợi dây gắn kết gia đình, hàng xóm, bạn bè, đồng nghiệp,... Hãy chan hòa với mọi người, bạn sẽ có cơ hội nếm trải hương vị ngọt ngào của tình yêu.

Tác giả:Leo Buscaglia

First News và NXB Trẻ TPHCM

Số trang: 208

Hình thức: Bìa mềm

Giá bìa: 26000 VND

[Niềm tin là ở chính ta](#)

[Bất đồng là kẻ thù của tình yêu](#)

[Tình yêu và sự tha thứ](#)

[Sự quên mình](#)

[Tình yêu khiến ta tốt hơn](#)

[Để thế giới tốt đẹp hơn](#)

[Bảo vệ tình yêu](#)

[Đem hạnh phúc cho người mình yêu](#)

[Sự độc lập tương đối của tình yêu](#)

[Hãy yêu cho thật nồng nàn](#)

[Hãy đương đầu](#)

[Trái tim và nỗi đau](#)

[Đừng ra lệnh cho tình yêu](#)

[Những bí ẩn của tương lai](#)

[Yêu người và yêu mình](#)

[Khả năng đối thoại trong tình yêu](#)

[Tình yêu và sự nỗ lực](#)

[Tình yêu không vụ lợi](#)

[Hạnh phúc và tình yêu](#)

[Tính chân thật trong tình yêu](#)

[Sự yên bình của tình yêu](#)

[Làm phong phú cuộc sống](#)

[Đôi lúc cần phải rời xa tình yêu](#)

[Đừng tiếc những lời khen ngợi](#)

[Những đổ vỡ trong cuộc sống](#)

[Với một tình yêu mới](#)

[Niềm hy vọng](#)

[Đừng đổ lỗi cho hoàn cảnh](#)

[Bài học đơn giản về tình yêu](#)

[Phương cách yêu thương](#)

[Đừng lo lắng một cách vô ích](#)

[Từ chối tình yêu](#)

[Giá trị của cuộc sống](#)

[Vượt qua sự hoài nghi](#)

[Hãy biến tình yêu thành nghệ thuật](#)

[Món quà tình yêu](#)

[Đừng quên những lời nói yêu thương](#)

[Vẻ đẹp và tình yêu](#)

[Hãy bày tỏ tình yêu](#)

[Tình yêu và lòng vị tha](#)

[Hãy là chính mình](#)

[Khi tình yêu tan vỡ](#)

[Nhận thức về nỗi đau khổ](#)

[Sự trưởng thành](#)

[Hãy chữa lành vết thương của nhau](#)

[Nhận biết tình yêu qua hành động](#)

[Giá trị của tình yêu](#)

[Đừng ép buộc tình yêu](#)

[Tình yêu đầu tiên](#)

[Sự phản chiếu qua nét mặt](#)

[Tình yêu và sự bất tử](#)

[Sự dung hòa](#)

[Điều thú vị của tình yêu](#)

[Hoạch định cho tương lai](#)

[Sự cam kết trong tình yêu](#)

[Tình yêu tuổi xế chiều](#)

[Sự lãng mạn trong tình yêu](#)

[Hãy giữ vững quan điểm](#)

[Vượt qua lỗi lầm](#)

[Giá trị của những ước mơ](#)

[Những giọt nước mắt](#)

[Tình yêu không tính toán](#)

[Vai trò của quá khứ](#)

[Vượt qua bản thân](#)

[Cuộc sống diệu kỳ](#)

Niềm tin là ở chính ta

Nếu bạn luôn nói rằng sự việc sẽ trở nên tồi tệ, thì rất có thể bạn đang là một nhà tiên tri của chính cuộc đời mình đấy.

Isaac Singer

Tôi có quen một người phụ nữ luôn sống trong tâm trạng đau khổ và lo sợ. Cô ấy cho rằng thế giới này thật ác nghiệt và nhẫn tâm với những bi kịch luôn lẩn quất đâu đó, sẵn sàng vồ lấy cô nếu cô lơ là hoặc mất cảnh giác.

Cô quả quyết rằng nếu cô dự định tổ chức một buổi tiệc dã ngoại, chắc chắn hôm đó trời sẽ mưa; khi nghe chuông điện thoại reo, cô lại nghĩ ngay là ai đó muốn báo cho cô một tin khủng khiếp; nếu nhận điện tín, chắc chắn là có thông báo về một người mới chết...

Những suy nghĩ u ám, mù mịt đã khiến cô luôn phải sống trong tâm trạng phập phồng, lo lắng đối phó với mọi việc và mọi người. Với những người quanh mình, cô cho rằng họ đều là những kẻ đạo đức giả, có ý đồ xấu và luôn chỉ vì lợi ích của bản thân. Dĩ nhiên cô xem tôi - một người lạc quan muôn thuở - chỉ là một kẻ ngây thơ, ngốc nghếch và thật đáng tội nghiệp.

Tất cả những quan điểm buồn thảm đối với cuộc đời cùng thái độ thiếu tin tưởng vào người khác của người phụ nữ ấy cũng giống như một lời tiên tri về số mệnh đã được định đoạt của cô. Cô đã nhìn đời bằng cái nhìn u ám, thì khó có thể nào cuộc đời dành cho cô những nụ cười vui. Sự co mình trốn vào vỏ ốc, luôn nghi ngờ và dò xét mà cô tưởng rằng có thể bảo vệ mình khỏi những dối trá, lọc lừa của cuộc đời hóa ra chỉ khiến cô mất đi niềm vui và không bao giờ có thể sống bình thường như những người khác.

Tình yêu không ngu ngốc như thế. Nó luôn nhận thức được mặt tươi đẹp và mặt tối tăm của cuộc sống. Và nó luôn biết cách biến đổi để thích nghi và phù hợp, để có thể tồn tại lâu dài.

Bất đồng là kẻ thù của tình yêu

Những cái đúng - sai của cuộc đời này không phải được nhìn thấy bằng mắt, mà bằng trái tim của con người.

Khuyết danh

Khi yêu nhau, những ngăn trở dù có to tát đến thế nào đi chăng nữa cũng hiếm khi chia lìa được đôi lứa. Ấy vậy mà những bất đồng nho nhỏ hóa ra lại là những lỗ rò có thể làm đắm con thuyền tình yêu ngỡ rằng rất vững chắc của chúng ta.

Thật vậy, trong đời sống hiện nay, người ta có khuynh hướng chia tay nhau chỉ vì những lý do nhỏ nhặt nhất. Lý do đó có thể là: chàng có thói quen nặn ống kem đánh răng từ giữa hộp trong khi nàng thì ngăn nắp hơn, luôn thích ống kem thẳng thớm được nặn từ dưới đáy lên. Chỉ một việc tưởng chừng vô nghĩa như thế thôi cũng đủ gây ra rất nhiều bức mình, và cả hai người trong cuộc đều không hề mảy may nghi ngờ rằng nó có thể trở thành một mối đe dọa tiềm ẩn cho mối quan hệ của họ.

Sau một ngày làm việc vất vả trở về nhà, anh bạn tôi chỉ muốn được nằm dài trên ghế mà nghỉ ngơi. Sự căng thẳng đến kiệt sức trong công việc hàng ngày cùng với tính tình khá phóng khoáng khiến anh không thể nào chịu nổi việc phải tuân theo những quy tắc, chuẩn mực do vợ anh đặt ra: phải luôn gọn gàng, sạch sẽ tinh tươm, phải luôn tươi tắn và tràn đầy năng lượng. Anh muốn có những ngày thư giãn hoàn toàn mà không phải đụng vào bất kỳ công việc gì, còn chị lại không thể chịu được một phút ngơi tay làm việc nhà. Anh quen thay đồ rồi quăng lên ghế mỗi khi đi làm về, còn chị khẳng khái bắt buộc anh phải giặt sạch ngay sau khi thay ra. Anh thích du lịch và khám phá những vùng đất mới, còn chị lại luôn kỳ kèo đòi đi đến một địa điểm quen thuộc,...

Những sự khác nhau về sở thích ấy chẳng có vẻ gì là có thể phá hoại được mối quan hệ tình yêu tốt đẹp giữa hai người. Nhưng nếu chúng ta không lưu tâm, đến một lúc nào đó, những mâu thuẫn sẽ lớn dần, trở thành không thể cứu vãn được nữa. Hậu quả của chúng có thể là một bức tường cao đến nỗi không thể nào vượt qua.

Hãy khôn ngoan để dung hòa những khác biệt, giữ cho ngôi nhà của mình được ấm êm ngay từ bây giờ bằng cách đối phó với những cơn giận dữ nhỏ nhất trước khi nó có thể trở thành những cuộc xung đột khủng khiếp.

Tình yêu và sự tha thứ

Lòng chân thật quan trọng hơn sự thật.

Frank Lloyd Wright

Khi trao trái tim mình cho một ai đó, cũng là lúc chúng ta trao cho họ niềm tin của mình. Ta tin rằng người ấy sẽ không bao giờ có thể làm tổn thương ta, không bao giờ lừa dối và làm cho ta đau lòng.

Ta mong muốn người ấy luôn trung thực và đầy trách nhiệm, xứng đáng với tình yêu của mình.

Nhưng mọi chuyện không phải lúc nào cũng như chúng ta mong ước. Tất cả chúng ta đều là những người không hoàn hảo. Có thể một ngày nào đó, ta chợt phát hiện ra người ta tin tưởng nhất, yêu thương nhất, lại đang lừa dối mình. Cả vũ trụ dường như đổ sụp dưới chân chúng ta. Bao ước vọng đẹp đẽ bỗng chốc tan thành mây khói. Quả thật, có thể tha thứ và quên đi mọi chuyện vào lúc ấy sao mà khó khăn đến nỗi tưởng chừng không thể nào làm được đối với chúng ta. Nhưng đó mới chính là giải pháp tốt nhất để vết thương lòng được chữa lành và sự tin cậy được hồi phục. Tình yêu sẽ vì thế mà được cứu vãn.

Sự tin cậy bao gồm sự tha thứ cho những lỗi lầm trong quá khứ và có cái nhìn bao dung hướng về tương lai. Nó chẳng phải là một ơn phước chúng ta trao ban cho người ấy, mà chính là điều giúp chúng ta có được một cuộc sống thanh thản hơn, một tình yêu hạnh phúc hơn.

Sự quên mình

Sự đổi chác, sòng phẳng chỉ là cách bơi nhẹ tình yêu mà thôi.

Dinah Mulock Craik

Sự quên mình cho mục đích cá nhân chỉ là một việc hết sức bình thường, nhưng khi nó được soi sáng bởi tình yêu, sự quên mình trở nên thiêng liêng.

Thỉnh thoảng ở đâu đó quanh mình, chúng ta có nghe những câu nói trong tiếng thở dài ngao ngán: “Sau tất cả những gì tôi đã làm cho em, đây là cách để em tỏ lòng biết ơn với tôi hay sao?”. Quả thật, câu nói ấy đã làm tổn thương và giảm giá trị của tình yêu, bởi đó là gợi ý về một sự mặc cả và đổi chác sòng phẳng đối với tình yêu.

Trong tình yêu, người ta có thể từ bỏ lợi ích của chính mình, có thể hy sinh mọi điều, thậm chí ngay cả bản thân để cho người mình yêu thương được hạnh phúc mà không cần bất cứ điều kiện gì. Trao tặng tình cảm của mình mà không cần được đền đáp, không bắt người yêu phải mang nợ, đó mới chính là biểu hiện của một tình yêu trong sáng.

Tình yêu khiến ta tốt hơn

Có sự khác biệt giữa một người trước và sau khi yêu, giống như ngọn đèn trước và sau khi được thắp sáng.

Vincent Van Gogh

Khi bắt đầu bước vào tình yêu, đó cũng là lúc chúng ta thực sự bắt đầu bước vào cuộc hành trình khám phá bản thân mình. Tình yêu khuyến khích chúng ta mạo hiểm đi sâu vào những góc ngách của tâm hồn và trái tim, những nơi mà trước đó ta chưa bao giờ để ý tới.

Có thể trước đó, chúng ta luôn trăn trở với câu hỏi “Tôi là ai trong cuộc đời này?”. Tình yêu có thể giúp trả lời phần nào câu hỏi đó khi ta trở thành một người quan trọng trong mắt người ấy, trở thành niềm vui, niềm hạnh phúc của người ấy. Cuộc sống trở nên đáng sống, trở nên một môi trường tuyệt vời để ta thể hiện bản thân mình.

Tình yêu khuyến khích chúng ta sử dụng những phép thử để tìm ra những hành vi xử sự tốt hơn, mới mẻ hơn thay thế cho cách sống cũ. Chúng ta ham muốn khám phá bản thân mình và khám phá người yêu. Để hài lòng người yêu, chúng ta cố gắng tạo cho mình một diện mạo mới, với cách nhìn mới, những quan điểm và nhận thức mới. Bằng cách đó, những người yêu nhau trở nên hấp dẫn hơn trong mắt nhau.

Tình yêu mở đường cho chúng ta đi vào mảnh đất màu mỡ nhất để những điều tốt đẹp trong mỗi người sinh sôi và phát triển. Với một sức mạnh đặc biệt, tình yêu giúp chúng ta nhận ra những điều mà trước kia ta chưa bao giờ nhìn thấy. Đổi lại, chúng ta tự hoàn thiện mình, từ bỏ cái tôi cũ kỹ và những thói xấu có hại của bản thân. Tình yêu khiến con người tốt đẹp hơn là vậy.

Để thế giới tốt đẹp hơn

Tình yêu không chỉ là điều ta cảm thấy, nó còn đòi hỏi chúng ta phải hành động.

David Wilkerson

Chúng ta luôn đề cao và tôn vinh tình yêu, vẫn thường dành những từ ngữ đẹp nhất để ca

ngợi nó. Ấy vậy mà dường như càng ngày, thế giới này càng vắng bóng tình yêu thương của con người dành cho nhau.

Thế gian còn quá ít những vòng tay yêu thương mở ra cho mọi người. Hàng ngày, vẫn có người phải chết đi trong cô đơn và lạnh lẽo, vẫn có người âm thầm khóc một mình trong đêm khuya. Vẫn còn đó những đứa trẻ bị bỏ rơi, những người già bị hắt hủi, phải vất vưởng đây đó ngoài đường, thiếu vắng tình yêu thương và sự chăm sóc...

Có vẻ ngày nay, chúng ta chỉ nghĩ về tình yêu ở khía cạnh luyện ái nam nữ mà không để ý rằng nó còn bao gồm nhiều mặt khác nữa. Thế giới này sẽ trở thành một chốn thật tuyệt vời nếu mọi người chúng ta dành cho nhau sự quan tâm và tình yêu thương chân thành. Mỗi ngày, hãy dành riêng cho mình một phút tĩnh lặng để xét lại bản thân, để xem ta đã thật sự sống và yêu thương hết lòng hay chưa, đã làm được gì để thế giới này đẹp hơn, đã gieo mầm tình yêu đến những nơi mình đi qua hay chưa?

Ta không nhất thiết phải thực hiện những hành động vĩ đại mới chứng tỏ được tình yêu thương. Đôi khi những việc rất đơn giản nhưng lại có thể mang một ý nghĩa lớn lao: một cuộc điện thoại an ủi người bạn đang cô đơn, một bức thư thăm hỏi, một lời quan tâm chân tình hay sự giúp đỡ mà không cần phải được đền đáp...

Hãy cứ cho đi, rồi chúng ta sẽ lại nhận được rất nhiều.

Bảo vệ tình yêu

Sẽ chẳng còn hứng thú để nỗ lực nếu mọi mục tiêu đều có thể đạt được một cách dễ dàng.

Samuel Johnson

Có rất nhiều người lao vào cuộc chinh phục ái tình với ý nghĩ rằng đó cũng như những cuộc chiến ngoài đời. Một khi đã có được tình yêu, họ cho đấy là một chiến công đáng tự hào, và cho phép mình thoải mái tận hưởng.

Họ cứ tưởng như vậy đã là đến đích của cuộc hành trình, không cần phải cố gắng hay bỏ thêm công sức nữa. Với những người như vậy, họ sẽ mau chóng nhận ra rằng tình yêu không phải chỉ đầy mật ngọt như mình đã tưởng. Sau những ngày tháng ban đầu đẹp như mơ, tình yêu mang đến những phiền toái hoặc những đòi hỏi buộc họ phải thực hiện. Khi đó, những người đã từng đánh giá quá cao chiến tích tình yêu của mình sẽ trở nên thất vọng, buồn phiền. Họ lặng lẽ rút lui, bỏ mặc tình yêu bơ vơ mà không hề có ý định tranh đấu để gìn giữ hay bảo vệ nó.

Chẳng có ai dám nói yêu là dễ dàng. Đó là một sự tìm kiếm bền bỉ và liên tục, cam go với bao nhiêu cảm giác lẫn lộn; thất vọng rất nhiều, nhưng hạnh phúc cũng không phải là ít. Nếu chúng ta có tư tưởng cho rằng mình đã chiến thắng và không cần phải trân trọng, gìn giữ tình yêu đang có, thì chúng ta đã trở thành người thua cuộc ngay khi ý nghĩ đó xuất hiện. Tình yêu quý giá bởi con đường tìm kiếm nó luôn có nhiều chông gai trắc trở. Nó đòi hỏi chúng ta phải luôn dùng cả trái tim, cả tâm trí để làm cho cuộc tình của mình trở nên mới mẻ, hấp dẫn hơn qua từng ngày. Điều đó nghe chừng rất khó khăn, nhưng một khi đã thật sự hết lòng với tình yêu, chúng ta sẽ làm được một cách dễ dàng và tự nhiên. Tình yêu luôn đòi hỏi một con tim chân thành.

Đem hạnh phúc cho người mình yêu

Khi biết cho đi những gì mình có, ta sẽ nhận lại được những gì mình cần.

Douglas M. Lawson

Làm thế nào để tình yêu của mình luôn được xuôi chèo mát mái? Làm thế nào để luôn được hạnh phúc bên người mà ta yêu quý? Đó quả thật là những câu hỏi không dễ tìm ra câu trả lời. Thông thường, chúng ta học hỏi kinh nghiệm trong đời thông qua những người xung quanh, nhưng tình yêu nào có theo khuôn mẫu?

Thật ra, bản thân mỗi người luôn có thể tự tìm ra một phương cách của riêng mình để làm cho tình yêu được nồng thắm. Không có gì là quá khó khăn hay phức tạp để làm được điều đó. Hãy tự hỏi bản thân rằng ta muốn được người mình yêu đối xử như thế nào? Ta muốn được làm gì để cảm thấy hạnh phúc? Chỉ cần ta làm cho người ấy những gì mà bản thân ta cũng muốn được nhận, chỉ cần ta biết đặt mình trong tâm trạng, hoàn cảnh của người ấy, giữa hai tâm hồn sẽ nảy sinh sự thấu hiểu và cảm thông. Đó chính là điều kiện để tình yêu có thể lớn mạnh và vững bền.

Tất nhiên mỗi người chúng ta đều có một nhu cầu khác nhau về tình cảm, nhưng có một điều chắc chắn rằng tất cả mọi người đều muốn được yêu thương và quan tâm. Tình yêu có thể dung hòa mọi khác biệt, sẽ tự điều chỉnh để đạt đến sự hòa hợp, chỉ với một điều kiện rằng bạn đã làm tất cả những gì có thể vì nó.

Sự độc lập tương đối của tình yêu

Đừng dùng bất cứ xiềng xích nào trói buộc tình yêu.

Hãy để làn sóng tình luôn dào dạt giữa đôi bờ tâm hồn của hai người.

Hãy cùng nhau ca hát, nhảy múa và vui sướng, nhưng cũng phải dành cho nhau những giây phút riêng tư.

Kahlil Gibran

Một người bạn của tôi vừa chia tay người yêu vì lý do: bạn gái của anh luôn đòi hỏi hai người phải luôn ở bên nhau mọi lúc mọi nơi. Cô ấy không thể chấp nhận được việc anh đi đâu đó mà không có cô.

Mỗi khi anh muốn được yên tĩnh một mình vì lý do nào đó trong công việc, trong các mối quan hệ ngoài xã hội, thì cô lại không thể nào chịu được. Cô ấy kịch liệt phản đối bất cứ một biểu hiện của sự riêng tư nào, vì cho rằng đó là dấu hiệu nguy hiểm đối với tình yêu.

Dẫu rằng rất yêu thương cô ấy, nhưng bạn tôi không thể chịu được không khí ngột ngạt của sự sở hữu. Anh buồn rầu tâm sự cùng tôi: “Tôi cần có thời gian riêng tư của mình, và thật tình, tôi cũng khuyến khích cô ấy dành thời gian cho những mối quan hệ với bạn bè, đồng nghiệp. Vậy mà cô ấy lại nghĩ rằng tôi vô tâm và không thật lòng. Tôi đã quá mệt mỏi đến nỗi không thể nào tiếp tục được nữa!”.

Không có gì là bất thường hay sai trái khi bạn luôn muốn được gần gũi người yêu của mình,

bởi đó là nhu cầu tất yếu của tình yêu. Nhưng điều quan trọng là chúng ta phân bổ thời gian dành cho tình yêu như thế nào. Chúng ta cần ý thức được rằng bản thân mình cũng như người ấy còn có những mối quan tâm, những tình thân gia đình, bạn bè khác nữa. Sẽ chẳng có vấn đề gì khi ta chăm sóc chu đáo cho người ấy. Nhưng chúng ta vẫn cần có những khoảnh khắc riêng tư của mình và tôn trọng tự do của người kia. Điều đó mới giúp cho tình yêu được phát triển một cách khỏe mạnh.

Hãy yêu cho thật nồng nàn

Cách sống trọn vẹn nhất đó là hãy yêu thật nhiều.

Vincent Van Gogh

Yêu là đỉnh điểm của cảm xúc. Tình yêu luôn thách thức ở ta lòng kiên nhẫn, sự thấu hiểu và khả năng linh động trước mọi tình huống.

Tình yêu đưa ta đến một tầm cao về nhận thức, cho ta năng lượng và sức sống dạt dào. Tuy rất mong manh và cần được nâng niu, dịu nhẹ, nhưng tình yêu không mau chóng tàn lụi và cũng không dễ dàng tan vỡ.

Không ai có thể yêu bằng nửa con tim. Khi bạn đã yêu ai đó, đừng cố giấu đi những cảm xúc nồng nàn trong tim. Có thể tình yêu sẽ đòi hỏi chúng ta phải mạo hiểm, phải đến những nơi đầy bí ẩn, lẫn khuất đâu đó trong tâm hồn mà từ trước đến giờ ta chưa từng đến. Có thể chúng ta sẽ không bao giờ có thể vô tư như trước nữa một khi đã bước vào tình yêu, nhưng chắc chắn chúng ta cũng không có gì phải hối tiếc, bởi niềm hạnh phúc, niềm vui mà chúng ta nhận được thông qua tình yêu là những điều vô giá.

Hãy đương đầu

Hãy đón nhận những khó khăn, bất hạnh như là một phần tất yếu của cuộc sống.

Hãy ngẩng cao đầu, nhìn thẳng nó và nói: “Ta sẽ mạnh hơn ngươi. Ngươi không thể nào đánh bại được ta”.

Ann Landers

Chúng ta vẫn hay cho rằng những người đạt được thành công và hạnh phúc trong cuộc sống là do họ gặp nhiều may mắn trên đường đời.

Chúng ta ngưỡng mộ và ước mong có được cuộc sống như của họ nhưng không thấy rằng họ

có được những điều đó là nhờ những cố gắng, nỗ lực của bản thân, từ việc họ không buông xuôi, đầu hàng thử thách.

Không có cuộc sống nào chỉ toàn là màu hồng, bởi những khó khăn, thử thách là không tránh khỏi và sẽ đến với chúng ta vào một giai đoạn nào đó trong cuộc đời. Trong thực tế, những người dễ dàng chấp nhận buông xuôi, chấp nhận phó mặc bản thân mình cho cuộc sống đưa đẩy thường không bao giờ có thể thành đạt. Cách tốt nhất là chúng ta phải luôn chuẩn bị tâm lý để chấp nhận đương đầu với một cuộc sống phức tạp, chứa đựng những rắc rối có thể xảy ra bất cứ lúc nào.

Trái tim và nỗi đau

Hãy vui sống với cuộc đời bởi vì nó cho bạn cơ hội để yêu và làm việc cũng như chơi đùa và ngược nhìn những vì sao.

Henry Van Dyke

Trái tim là nơi trú ngụ của tình yêu, cũng là chốn cất giấu những đam mê bỏng cháy của mỗi người chúng ta. Dẫu rất mỏng manh và dễ bị tổn thương là thế, nhưng trái tim cũng có sức sống và khả năng phục hồi đáng kinh ngạc.

Không ai có thể đánh lừa được trái tim. Cũng không ai có thể sai bảo trái tim theo ý muốn của mình.

Nhiều người trong chúng ta muốn bằng mọi giá bảo vệ trái tim mình khỏi mọi đau thương, đổ vỡ. Chính nỗi sợ hãi đến mức ám ảnh ấy đã khiến họ nghi ngờ mọi tấm chân tình, luôn có xu hướng tìm cách rút lui để mong được an toàn mỗi khi gặp những rắc rối về tình cảm. Họ cứ ngỡ rằng đó là cách tốt nhất, khôn ngoan nhất để bảo vệ trái tim mình.

Cách tốt nhất ta có thể làm không phải là chạy trốn và nguy trạng nỗi đau của mình, mà là đối mặt với nó. Đối diện với những nỗi đau của trái tim là hành động cần thiết để có được sự thay đổi tích cực. Chính những nỗi đau sẽ giúp cho chúng ta trưởng thành hơn, và cũng nhờ đó biết quý trọng tình cảm quanh mình hơn nữa.

Đừng ra lệnh cho tình yêu

Thật ảo tưởng khi cho rằng mình có thể ra lệnh cho tình yêu.

George Sand

Trong tình yêu, có một điệp khúc rất tệ hại mà có người vẫn sử dụng: “Anh sẽ yêu em nếu...”. Với những người này, tình cảm họ đang trao cho người khác sắc mùi “điều kiện” - thứ tình cảm trao đổi sòng phẳng và mang đầy tính đe dọa hơn là tình yêu.

Họ xem tình yêu như một thứ hàng hóa để đổi chác, để mang lại lợi ích cho bản thân mình. Hãy suy ngẫm lại xem, có phải chúng ta cũng đang ở trong tình trạng coi thường tình yêu của mình như vậy? Có phải chúng ta cũng thường dùng các câu điều kiện để áp đặt và dẫn dắt tình yêu theo hướng mình mong muốn, ví dụ như:

“Chúng ta chỉ có thể cưới nhau nếu em chịu nghỉ việc ở nhà để chăm lo cho gia đình.”

“Chỉ khi nào anh thành công, em mới chấp nhận tình cảm của anh!”

“Em sẽ yêu anh nếu anh có thể giúp em có được công việc như em mong muốn.” v.v.

Thật khó để có được một tình yêu hạnh phúc và viên mãn với những con người ấy, cho dù ta có đáp ứng được những điều kiện mà họ đòi hỏi. Không ai có thể mua được tình yêu bằng sự đánh đổi - dù là đánh đổi bất cứ điều gì.

Tình yêu đích thực là khi nó không hề dựa trên bất cứ điều kiện nào, không cần sắc đẹp, tiền bạc hay địa vị, mà chỉ cần hai con tim rung động vì nhau.

Những bí ẩn của tương lai

Hãy tìm xung quanh những cánh cửa khác thay vì cứ bướng bỉnh và mất thời gian cố gõ cánh cửa không thể mở ra với bạn.

Simone De Beauvoir

Có thể đoán trước về tình yêu và cuộc sống của bản thân - đó là niềm mơ ước của rất nhiều người. Một số người còn gần như bị mê hoặc bởi sự bí ẩn của tương lai, cố tìm cách giải mã bằng đủ loại chiêm tinh, bói toán...

Chúng ta thường nghĩ rằng, nếu mình biết trước được điều gì sắp xảy đến trong tương lai thì mọi việc trong đời mình sẽ trở nên tốt đẹp và dễ dàng hơn.

Nhưng nếu điều đó thật sự diễn ra, bạn hãy nghĩ xem, cuộc sống của chúng ta sẽ đơn điệu biết nhường nào! Sự biết trước đó sẽ làm thui chột mọi ý chí, mọi cố gắng của chúng ta, và chúng ta chỉ còn là những cái máy sống cho qua những ngày đã được định sẵn.

Những bí ẩn của tương lai luôn là động lực để ta cố gắng hết sức, là điều thú vị khiến chúng ta háo hức khám phá ngày mai, và cũng là sự cảnh báo để chúng ta trân trọng những hạnh phúc mình đang có.

Cuộc sống phong phú và luôn mới mẻ bởi không ai có thể biết được điều gì sắp xảy ra trong khoảnh khắc tiếp theo của đời mình. Có khi những điều tưởng chừng tốt đẹp vô cùng hóa ra chỉ mang lại niềm đau, còn những điều ngỡ rằng không quan trọng bỗng chốc trở thành chỗ dựa vững chắc cho chúng ta...

Trên thế giới này, mọi thứ đều có thể xảy ra. Khi nào chúng ta còn sống, chúng ta sẽ còn tiếp tục một cuộc đời không thể đoán trước được. Cách tốt nhất là không nên sợ hãi những điều bí ẩn của tương lai. Hãy cứ tiếp tục đi trên con đường bạn đã chọn, cố gắng sống cho trọn vẹn mỗi ngày, trân trọng những gì đang có để không bao giờ phải hối tiếc những ngày đã trôi qua.

Yêu người và yêu mình

Chúng ta vẫn thường được giáo dục rằng – đừng sống hoàn toàn vì bản thân mà hãy vì những người khác nữa.

Đừng dính chặt vào cái tôi của mình, bởi vì nó sẽ trở thành một nhà tù không lối thoát, nhưng ta cũng chẳng thể làm được gì khi không biết thương yêu và tôn trọng bản thân.

Barbara Ward

Yêu người - đó là lời răn dạy cao trọng nhất của hầu hết các tôn giáo trên thế giới, nhưng bên cạnh đó, chúng ta cũng còn được khuyên rằng phải luôn yêu mến bản thân mình.

Điều đó có nghĩa là chúng ta phải nhận thức được sự hài hòa giữa tình yêu thương dành cho người khác và tình yêu thương dành cho chính bản thân mình.

Nhiều người vẫn lầm tưởng yêu bản thân mình đồng nghĩa với tính ích kỷ. Sự thật không phải là như vậy. Ích kỷ là khi chúng ta luôn xem mình là trung tâm của vũ trụ, luôn chỉ biết đến bản thân mình mà hoàn toàn bất chấp những người xung quanh. Còn khi chúng ta yêu mến bản thân mình, chúng ta muốn mình trở nên tốt đẹp hơn, hoàn hảo hơn. Điều đó trở thành động cơ để chúng ta sống tốt mỗi ngày. Thông qua sự thấu hiểu và chấp nhận bản thân, chúng ta biết được nhu cầu hạnh phúc của mình. Và chỉ lúc đó chúng ta mới có thể nhận thức thấu đáo những nhu cầu của người khác.

Chúng ta không thể cho đi cái mà mình không có - đó là một chân lý hiển nhiên. Khi chúng ta hào phóng, bao dung với chính bản thân mình, chúng ta mới có thể hào phóng, bao dung với người khác. Khi chúng ta biết yêu quý bản thân mình, chúng ta mới có thể mở lòng mình ra với người khác. Vì vậy, hãy cứ yêu mến bản thân mình, cố gắng hoàn thiện và chăm chút cho mình được tốt đẹp nhất. Khi đó, chúng ta mới có thể mang lại cho những người xung quanh mình tình yêu thương, niềm vui và hạnh phúc.

Khả năng đối thoại trong tình yêu

Nếu có một khúc mắc nào đó tồn tại dai dẳng giữa hai người yêu nhau, thì đến một ngày nào đó nó sẽ biến thành khoảng trống quá xa để họ có thể đến được với nhau.

Jean Giraudoux

Yếu tố nào được xem là quyết định cho sự thành công trong tình yêu? Qua cuộc khảo sát những người được xem là có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc, hơn 85% người được hỏi trả lời rằng phẩm chất quan trọng nhất cho một mối quan hệ lâu dài chính là khả năng đối thoại với nhau.

Có thể các bạn cho rằng điều này là không quan trọng? Đối thoại xem chừng là điều dễ dàng nhất mà ai cũng có thể làm được? Thật ra, đối thoại không chỉ đơn giản là nói chuyện với nhau, mà còn là nghệ thuật thấu hiểu nhau, cảm thông và thể hiện tình cảm dành cho nhau. Với những cặp vợ chồng có thể dễ dàng đối thoại với nhau, họ có điều kiện để giải quyết những bất đồng ngay từ khi chúng mới manh nha xuất hiện. Qua đối thoại, những hiểu lầm sẽ được loại bỏ, chúng ta dễ dàng cảm thông với nhau hơn.

Đối thoại với nhau - đó cũng là một kỹ năng mà tất cả chúng ta cần phải học hỏi. Giữ yên lặng chỉ làm bản thân chúng ta khó chịu, giết dần mòn tình yêu trong chúng ta bằng sự hiểu lầm, nghi ngờ lẫn nhau. Chúng ta không thể hiểu được những gì ẩn giấu trong lòng người mà chúng ta yêu thương, và do đó, dù có thiện chí vun đắp nhưng cũng rất khó để phát triển tình cảm lên mức cao hơn.

Tình yêu và sự nỗ lực

Chỉ có một hạnh phúc duy nhất trong cuộc đời: yêu và được yêu.

George Sand

Để mối quan hệ giữa hai người yêu nhau có thể tồn tại lâu dài và bền vững theo thời gian, cần phải có sự nỗ lực của cả hai bên. Mỗi người cần dành nhiều thời gian để vun đắp cho tình yêu của mình.

Đó có thể là không ngừng tiến lên theo đà phát triển của xã hội, luôn ý thức tự làm mới mình, sáng tạo nên những điều mới mẻ để lôi cuốn người kia và lôi cuốn cả tình yêu.

Với những người mê mải đắm chìm trong men say của tình yêu, rồi sẽ có lúc bị đánh thức bởi sự thật nghiệt ngã. Tình yêu luôn đòi hỏi chúng ta phải trân trọng từng ngày và tỉnh táo chèo lái con thuyền tình yêu của mình đi đến bến bờ hạnh phúc. Nhiều người không hiểu điều này. Khi đã nắm giữ tình yêu, họ cho rằng mối quan hệ của họ là hiển nhiên, là trường tồn không bao giờ thay đổi. Tình yêu vốn không chịu được sự thờ ơ, lãnh đạm. Hậu quả là, đến một lúc nào đó, tình yêu sẽ lặng lẽ ra đi, lặng lẽ biến mất không để lại dấu vết gì. Đến lúc đó thì dẫu có đau xót và tiếc nuối cũng không thể nào lấy lại được những gì đã mất.

Vì vậy, nếu bạn đang may mắn có được tình yêu trong tay, thì hãy cố gắng gìn giữ bằng cả trái tim và khối óc của mình.

Tình yêu không vụ lợi

Vượt qua được cái tôi của chính mình, đó chính là thước đo phẩm chất của một con người thực sự.

Victor E. Frankl

Có nhiều tấm gương sáng về những người có thể đem cả cuộc đời và tình yêu của mình cống hiến cho nhân loại như mẹ Teresa, Victor Frankl, Dag Hammarskold...

Sự hy sinh cao cả của họ là hình thái cao nhất của tình yêu. Họ đã quên đi bản thân mình để dấn bước vào cuộc hành trình phục vụ cho người khác và cho cả thế giới.

Đường như có một nghịch lý là khi quên đi cái tôi của chính mình, chúng ta lại có thể thấy rõ bản thân mình hơn. Khi cho đi, chính là lúc tìm thấy. Chính khi phục vụ, là lúc nhận được ý nghĩa sống của cuộc đời.

Sau ca mổ tim thập tử nhất sinh với những biến chứng khắc nghiệt sau đó, tôi bắt đầu nghiệm ra rằng tôi có khả năng chế ngự được sự sợ hãi, chán chường trong lòng. Từ một người luôn than phiền và cay đắng với những điều không may mình phải chịu, tôi tìm thấy được cảm giác gan dạ, sự an tâm và niềm vui sướng cho chính mình, và cho cả các bệnh nhân khác cũng đang nằm viện như tôi. Đó là lúc tôi quên đi hoàn cảnh khó khăn của mình để quan tâm, chăm sóc và an ủi những người xung quanh, giúp họ lấy lại lòng tin vào tương lai cũng như suy nghĩ tích cực hơn ở hiện tại.

Khi ta yêu ai đó, niềm vui, sự trưởng thành và lợi ích của họ quan trọng hơn của cá nhân ta. Niềm vui của ta xuất phát từ những niềm vui mà họ đang thụ hưởng.

Hạnh phúc và tình yêu

Hoa hạnh phúc mọc ngay bên cạnh chúng ta chứ đâu phải đi hái vườn người.

Douglas Jerrold

Thật khó có một định nghĩa rõ ràng về hạnh phúc. Đó là một khái niệm mơ hồ và khá riêng tư, tùy theo cách suy nghĩ và cảm nhận của mỗi người.

Dường như một số người không bao giờ có thể chạm được tay vào hạnh phúc, trong khi một số người khác thì lúc nào cũng như sống trong hạnh phúc.

Riêng với tôi, cuộc sống đã dạy cho tôi một điều rằng hạnh phúc đến từ những điều rất đời bình thường. Một bữa ăn tối với bạn bè, một cuộc dạo chơi trong công viên, một buổi nói chuyện thú vị, một vòng tay ôm nhẹ... tất cả đều mang lại cho tôi một cảm giác bình an, vui vẻ. Với nhiều người khác thì không hẳn là như vậy. Họ gắn liền hạnh phúc với của cải, quyền lực, với thành công hay tất cả những gì to tát khác. Chính vì vậy, hạnh phúc dường như lúc nào cũng nằm ở đâu đó rất xa ngoài tầm với.

Hạnh phúc cũng chính là đích đến của tình yêu. Tình yêu được xây dựng không phải dựa trên những khoái cảm tạm thời, cũng không phải là sự lợi dụng hay hời hợt trong chốc lát. Hạnh phúc được tạo nên khi những người yêu nhau tìm thấy ở nhau những điều mà họ mong đợi, khát khao và chờ đón. Hãy học hỏi từ cuộc sống để hiểu biết, trân trọng và định hình hạnh phúc thật sự của mình. Đó chính là cách chúng ta có thể tìm thấy và giữ gìn hạnh phúc mãi mãi bên mình.

Tính chân thật trong tình yêu

Trung thực là chương đầu tiên của cuốn sách hiểu biết.

Thomas Jefferson

Đôi khi sự lừa dối được chúng ta khoác cho một tấm áo hoa mỹ, rằng những gì chúng ta làm chỉ là để cuộc sống trở nên đơn giản và thoải mái hơn cho mình và cho cả người khác.

Nhưng thực tế thì sự lừa dối, đôi khi chỉ là nhỏ nhặt, được tạo ra là để trốn tránh chứ không để giải quyết vấn đề như chúng ta vẫn cố ngụy tạo.

Hầu hết sự lừa dối trong tình yêu đều xuất phát từ việc chúng ta đặt cái tôi của mình cao hơn sự tôn trọng dành cho tình yêu. Chúng ta giả dối vì sợ sẽ phơi bày bản chất yếu đuối của mình. Chúng ta muốn tạo ra cho mình vẻ hoàn hảo để được chú ý, được yêu thương. Chúng ta trốn tránh thực tế, tránh phải đối mặt với những vấn đề phức tạp thông qua sự tự lừa dối mình và lừa dối cả những người xung quanh. Bằng cách đó, ta ngỡ rằng đã khéo léo che giấu được sự thật để có thể yên ổn sống và làm theo ý mình.

Song, tình yêu không thể được xây dựng trên nền tảng của sự dối trá. Việc nói dối không bao giờ có thể đem lại kết quả mong muốn, mà trái lại, còn là nguyên nhân gây ra sự thất bại trong các mối quan hệ. Không có gì tồi tệ hơn khi phát hiện ra rằng chúng ta đang bị đánh lừa bởi chính những người chúng ta luôn tin tưởng và yêu quý. Sự thật khi đã được phơi bày trở nên quá phũ phàng, làm tổn thương lòng tự trọng, chà đạp mọi niềm tin tưởng cũng như dập tắt

tình yêu thương.

Sự thành thật luôn là cách giải quyết tốt nhất. Dẫu rằng lúc đầu có khi nó gây ra niềm đau, sự thất vọng, nhưng sự tôn trọng và sự thật lòng không giấu giếm đi kèm khiến nó dễ chịu hơn rất nhiều đối với người tiếp nhận. Vì vậy, hãy bắt đầu từ việc trung thực với bản thân mình để rồi có thể trung thực hơn với những người xung quanh.

Sự yên bình của tình yêu

Hãy giữ tình yêu trong tim bạn. Một cuộc sống không có tình yêu giống như một khu vườn không có ánh nắng mặt trời và rồi những bông hoa sẽ tàn úa.

Oscar Wilde

Trong ký ức về tuổi thơ tôi luôn in đậm hình ảnh một gia đình hạnh phúc, lúc nào cũng vang vọng tiếng cười. Niềm hạnh phúc đó dường như hoàn toàn trái ngược với hoàn cảnh khó khăn của chúng tôi lúc ấy.

Suốt nhiều năm, gia đình đông đúc của tôi phải sống dưới mức nghèo đói. Thực phẩm thường xuyên khan hiếm, căn nhà thì chật hẹp nên chị em chúng tôi phải chia chung một chiếc

giường, còn quần áo của cả nhà luôn là những loại may sẵn rẻ tiền. Nhưng bù lại, chúng tôi luôn yêu thương, đoàn kết với nhau.

Căn nhà nhỏ của chúng tôi lúc nào cũng tràn ngập tiếng cười nhờ tính cách khôi hài và khả năng nấu nướng tuyệt vời của mẹ. Bà chuẩn bị những bữa ăn rất ngon mà chẳng cần nhiều nguyên liệu. Chúng tôi cũng có được tình yêu ấm áp, sự nồng hậu và kỹ năng làm vườn của cha. Khu vườn nhỏ phía sau nhà nhờ vào một tay ông mà mơn mớn một màu tươi xanh. Vì sao ông làm được như vậy, đến bây giờ vẫn là điều bí ẩn đối với tôi. Tình yêu luôn có mặt để giúp cả nhà chúng tôi vượt qua được những thiếu thốn và khó khăn trong cuộc sống. Quan trọng hơn, chúng tôi nhận được bài học sâu sắc về những niềm hạnh phúc bình dị của cuộc đời. Sự bình yên - đó mới chính là yếu tố quan trọng và cần thiết nhất của tình yêu.

Làm phong phú cuộc sống

Sự tiến bộ là bằng chứng duy nhất của cuộc sống.

John Henry Cardinal Newman

Để giữ được một mối quan hệ lâu dài, chúng ta phải tránh tính tự mãn. Tình yêu dễ dàng bị đánh mất trên hoang đảo của sự tự mãn hơn là trong bất cứ vùng biển đau khổ nào. Tình yêu luôn hướng tới tự do, đòi hỏi được trân trọng và nỗ lực để gìn giữ.

Tôi biết một cặp vợ chồng đã chung sống với nhau hơn 40 năm, ấy vậy mà cuộc hôn nhân của họ luôn khiến các cặp tình nhân trẻ tuổi phải ngưỡng mộ. Dường như chưa bao giờ hai ông bà cảm thấy nhàm chán nhau. Mọi ngày đối với họ đều mới mẻ với nhiều điều cần phải khám phá ở thiên nhiên và cả khám phá lẫn nhau. Hiện nay cả hai đang cùng học tiếng Ý để chuẩn bị một chuyến du lịch đến miền nam nước này.

Không có mối quan hệ nào có thể phát triển hoặc giữ mãi tính tươi trẻ mà không có sự nỗ lực của ý thức. Chúng ta phải bỏ công sức để làm phong phú cuộc sống, vì tình yêu hoặc đơn thuần là vì sự tồn tại của chúng ta.

Đôi lúc cần phải rời xa tình yêu

Đôi khi cách tốt nhất giải quyết những vấn đề của cuộc sống là để chúng tự giải quyết.

M. Scott Peck

Nếu một ngày nào đó, bạn phát hiện ra những dấu hiệu suy yếu của tình yêu trong trái tim mình, thì đừng vội thất vọng hay có hành động nào đó tức thì.

Đó chỉ là một khoảng lặng tất yếu mà tình yêu nào cũng phải trải qua, chứ không phải đã trầm trọng và vô phương cứu chữa như chúng ta thường lo sợ.

Những khi đó, hãy tạm thời rời xa tình yêu trong thoáng chốc để có thời gian suy ngẫm và tìm giải pháp khắc phục tình hình. Thư giãn, nghỉ ngơi hay chuyện trò với bạn bè, người thân sẽ mang lại cho bạn cảm giác thoải mái và cả cái nhìn sáng suốt hơn về những gì đang xảy ra. Khi đó, nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng “suy yếu tình yêu” sẽ được tìm thấy, và cũng nhờ vậy mà chúng ta có thể biết được đâu là giải pháp hữu hiệu để khắc phục được vấn đề.

Qua thời gian, mọi sự rồi sẽ tốt đẹp hơn rất nhiều.

Đừng tiếc những lời khen ngợi

Tất cả mọi người đều muốn được khen ngợi, kể cả tôi và bạn.

Blaise Pascal

Chúng ta thường tỏ ra rộng rãi khi ban phát những lời ca ngợi dành cho bạn bè trong khi lại rất dè sẻn lời khen với những người ta yêu thương.

Trong thực tế, các nhà khoa học khi nghiên cứu cách cư xử của con người đã kết luận rằng, những lời khen ngợi có tác dụng tích cực đến hành vi con người hơn hẳn những lời chỉ trích, răn dạy hay lên lớp.

Lời khen tiếp thêm sức mạnh cho người nhận được nó, giúp họ tự tin vào chính mình và từ đó cố gắng sống tốt hơn.

Tuy vậy, dường như chúng ta ngày càng trở nên xa lạ trước những lời khen ngợi. Chúng ta hiếm khi đến độ khi xuất hiện có thể gây nên sự ngượng ngịu đối với cả người cho lẫn người nhận. Chúng ta rất tích cực trong việc chỉ trích người khác, dù chỉ bởi một lỗi rất nhỏ, nhưng lại bủn xỉn việc tán dương ngay cả khi họ làm được những điều thật to lớn. Hãy có cái nhìn khoan dung hơn với mọi người. Khi đồng nghiệp của bạn đạt được thành công nào đó trong công việc, hãy dành cho cô ấy lời khen ngợi. Khi người hàng xóm của bạn mặc một bộ quần áo rất tuyệt, thì hãy nói cho người ấy biết điều đó. Lời khen ngợi chân thành và đúng mức không những làm vui lòng người nhận được, mà còn chứng tỏ sự sắc sảo của người trao tặng chúng. Sự khen ngợi, giống như tình yêu, chỉ có ý nghĩa khi được chia sẻ rộng rãi.

Những đồ vỡ trong cuộc sống

Hạnh phúc là khoảng cách giữa những thời kỳ bất hạnh.

Don Marquis

Hầu hết những tổn thương của chúng ta xuất phát từ những mất mát, thất bại, từ sự đổ vỡ của những mối quan hệ, tình trạng tài chính suy sụp hay sự tan vỡ tình bạn.

Không ai sống trong cuộc đời này mà chưa bao giờ trải qua những thời kỳ khó khăn như thế. Gần như chúng ta chẳng có cách nào có thể tránh khỏi, bởi chúng đã là một phần thực tế đương nhiên của cuộc sống.

Những tổn thương và mất mát luôn ảnh hưởng đến sự thăng bằng, gây nên những xáo trộn và thay đổi không mong muốn trong cuộc sống của chúng ta. Thông thường, phản ứng đầu tiên của chúng ta là thương xót cho chính bản thân, sẵn sàng đổ lỗi cho một ai đó, một sự cố nào đó để xoa dịu sĩ diện của mình. Ta buộc tội Thượng Đế, xã hội, thậm chí cả những người ta yêu thương vì đã để niềm đau to lớn đến với chúng ta. Nhưng chỉ khi nhận lấy trách nhiệm khắc phục những thương tổn của chính mình, chúng ta mới có thể xoa dịu nỗi đau và khám phá rõ hơn những góc ngách của tâm hồn mình.

Sau những đau thương, để quay trở lại được cuộc sống như cũ thật không phải là một điều dễ dàng. Phải mất khá nhiều thời gian, chúng ta mới có thể thích nghi và nguôi dần với vết thương đau đớn trong lòng. Nhưng dầu ta có đau thương và khó khăn đến mấy, thì cuộc sống

này vẫn tiếp diễn hàng ngày. Đừng để niềm đau đánh gục chúng ta, biến chúng ta thành những kẻ thua cuộc đáng thương. Hãy đứng cảm lên để tiếp tục sống, hãy vững tin để lại tìm được niềm vui trong đời. Rồi cũng sẽ đến lúc những nỗi đau lắng dịu, sự đau buồn biến đi, những vết thương được hàn gắn. Khi đó, ta sẽ khám phá ra một chân lý kỳ diệu: những gì còn lại sau tất cả những mất mát và đổ vỡ chính là thứ có giá trị nhất mà ta sở hữu – đó chính là cuộc sống.

Với một tình yêu mới

Hãy trân trọng những gì mình đang có thay vì mãi hối tiếc vì những gì đã qua.

Old Sanskit

Cuộc sống luôn vận động và biến đổi. Đó cũng chính là quy luật của tình yêu. Có thể vì một lý do nào đó, dù cho ta có muốn hay không, thì tình yêu vẫn luôn xáo trộn và thay đổi. Một tình yêu mới không bao giờ giống với mối tình xưa cũ.

Mỗi người chúng ta đều khác nhau, và tình yêu đối với mỗi người cũng không thể biểu lộ theo cùng một cách thức duy nhất. Chúng ta không thể đem những kinh nghiệm cũ để áp dụng vào một mối tình mới, cũng không thể đối xử với người yêu mới theo cách đã có với người cũ. Điều đó hoàn toàn vô dụng mà thôi.

Chọn lựa đúng đắn và thông minh nhất đó là chúng ta phải không ngừng tìm kiếm những phương cách mới lạ để mang lại cho tình yêu hơi thở mới mẻ, ngọt ngào hơn. Với những gì đã qua, hãy để chúng trở thành những kỷ niệm đẹp trong lòng thay vì cứ mãi hối tiếc, níu kéo vì một chút tình xưa cũ. Người yêu mới bên cạnh, đó mới chính là người đáng được hưởng trọn vẹn tình yêu thương và lòng trân trọng của bạn. Đừng lấy bóng râm của quá khứ ra để che lấp hiện thực, mà hãy làm cuộc sống và tình yêu của mình đẹp hơn mỗi ngày.

Niềm hy vọng

Chúng ta chỉ mất tất cả khi từ bỏ niềm hy vọng của mình.

Khuyết danh

Chẳng có phương thuốc nào kỳ diệu như niềm hy vọng. Cũng chẳng có cách thức giải quyết vấn đề nào lại hiệu quả cho bằng niềm tin.

Khi tin tưởng ở chính bản thân mình và luôn giữ hy vọng về một ngày mai tốt đẹp trong tim, chúng ta có thể đối mặt với mọi thử thách gian nan của cuộc sống. Niềm hy vọng trao cho chúng ta sức mạnh kiên cường với quyết tâm chiến thắng mà không ngại cảnh nào có thể dễ

dành đánh gục được.

Thực tế đã chứng minh bệnh tật nan y cũng đành phải đầu hàng những người có niềm hy vọng vững vàng, và cái chúng ta vẫn thường gọi là “sự trớ trêu của số phận” cuối cùng cũng phải mỉm cười chào thua với họ sau thời gian đo sức về lòng kiên nhẫn và niềm tin. Niềm hy vọng có thể giúp chúng ta biến đổi một bi kịch ở hiện tại trở thành một thành tựu khả quan trong tương lai. Cuộc sống nhờ có hy vọng cũng trở nên tươi đẹp, đáng yêu hơn trong mắt chúng ta.

Cuộc sống luôn đặt ra thử thách cho tất cả mọi người, nhưng với những ai luôn giữ vững hy vọng, kết quả dành cho họ bao giờ cũng tuyệt vời.

Đừng đổ lỗi cho hoàn cảnh

Nếu ai đó làm điều sai trái với tôi, tôi sẽ đáp trả lại bằng tình yêu thương. Người ấy càng xấu xa bao nhiêu thì tôi sẽ càng làm nhiều điều tốt hơn bấy nhiêu.

Đức Phật

Hầu hết chúng ta đều là những “chuyên gia” tài ba trong lĩnh vực đổ lỗi cho hoàn cảnh để

chối bỏ trách nhiệm của mình trong tất cả mọi sự. Những thất bại và rắc rối thường được chúng ta bào chữa một cách khéo léo bằng những lý do này hay lý do khác.

“Tôi không thể làm bất cứ thứ gì theo cách mà tôi mong muốn. Tuổi thơ của tôi là một cơn ác mộng!” - Một người đàn ông nói với tôi một cách đau khổ. Hai mươi năm sau, cuộc sống của ông ta vẫn bị kìm hãm bởi những vết thương chưa lành miệng ấy.

Rõ ràng trọng tâm vấn đề của người đàn ông này không phải là những rắc rối trong quá khứ, mà chính là việc ông đã tự ám ảnh mình bởi những suy nghĩ bi quan, để rồi không chịu làm bất cứ điều gì nhằm thay đổi số phận, cái số phận mà thực ra là do chính ông tự viết cho mình. Sự bất hạnh, đau khổ hay thất bại của chúng ta đều không bắt nguồn bởi một sự kiện nào hoặc vì một ai đó, mà là do cách ta đã tiếp nhận những điều xảy đến cho cuộc sống của ta như thế nào.

Khi không còn tập trung vào quá khứ của mình nữa, chúng ta mới được tự do thể hiện những khả năng tiềm ẩn của bản thân và dành sự quan tâm cho tình yêu.

Bài học đơn giản về tình yêu

Lòng nhân đạo chính là cảm xúc tình yêu của con người dành cho con người.

Ashley Montagu

Chúng ta vẫn thường có những cái nhìn khắt khe, dò xét với những người quanh mình. Ở họ luôn có những điều làm chúng ta không hài lòng, hoặc quá nhanh miệng, hoặc quá nhút nhát, có người quá hời hợt, lại cũng có người sao lạnh lùng, khó tính vô cùng... Điều đó cũng hoàn toàn dễ hiểu thôi.

Chúng ta là những con người khác nhau, tính cách hoàn toàn khác, lại được hưởng những nền giáo dục không giống nhau, nên thật khó có thể tìm thấy một người hoàn toàn hòa hợp với mình. Hãy khoan dung hơn, hãy cư xử với tất cả mọi người mà bạn gặp gỡ bằng tình yêu thương và sự tôn trọng. Đừng bao giờ định kiến và phân biệt đối xử. Khi đó, bạn sẽ học được một bài học quan trọng của tình yêu: tất cả mọi người đều xứng đáng được yêu thương. Bởi cũng giống như ta, họ cũng là con người luôn khao khát được yêu thương, là một trong những tác phẩm tuyệt vời của tạo hóa.

Phương cách yêu thương

Mỗi kinh nghiệm trong cuộc sống, mỗi sự kiện mà chúng ta đang đối mặt trong đời, là những cái đục đang gọt giũa, uốn nắn, chỉnh sửa, và tạo dáng cho pho tượng cuộc sống của chúng ta. Không ít thì nhiều, chúng ta luôn tiếp nhận một phần ảnh hưởng của tất cả những người mà ta đã gặp.

Các nhà sư phạm và tâm lý học đã khẳng định rằng chúng ta học hỏi được rất nhiều điều từ việc quan sát các hành vi của những người gần gũi quanh mình.

Có thể lấy một ví dụ, đứa trẻ sẽ có một niềm đam mê âm nhạc rất tự nhiên nếu được lớn lên trong một gia đình mà cả cha mẹ đều là những người yêu thích và thường xuyên thưởng thức âm nhạc.

Người lớn chính là những tấm gương cho trẻ em nhìn vào và noi theo. Sẽ chẳng có gì là ngạc nhiên nếu đứa trẻ có những lời nói, việc làm và cả cách suy nghĩ hoàn toàn giống như những người lớn sống bên cạnh chúng. Vì lẽ đó, nếu muốn con mình trở thành đứa trẻ tình cảm, sâu sắc, biết yêu thương và nghĩ đến người khác,... thì tự bản thân chúng ta phải trở thành những người có tính cách như vậy. Trẻ em là những mầm non, và tính cách, con người của chúng trong tương lai chính là thành quả từ công chăm bón của chúng ta.

Trẻ em, nếu được nuôi dưỡng trong một môi trường đầy tình thương sẽ bắt đầu xác định tình yêu bằng chính những gì mà chúng trải qua. Chúng sẽ lớn lên, trở thành những người tự tin ở bản thân mình, tin vào cuộc sống xung quanh. Chúng dễ dàng bày tỏ cảm xúc của mình hơn, sẽ có nhiều cơ hội hơn trong việc chinh phục cảm tình của người khác.

Nếu muốn chia sẻ tình yêu với ai đó, bạn hãy làm một người yêu tốt nhất trong khả năng có thể.

Đừng lo lắng một cách vô ích

Chẳng có gì khác nhau giữa một rắc rối sâu sắc, một viễn cảnh vô vọng, một tình trạng lộn xộn, một lỗi lầm to tát... Chỉ cần nhận thức đầy đủ về tình yêu thì chúng ta sẽ giải quyết được tất cả vấn đề.

Emmet Fox

Với một số người, việc bảo vệ và gìn giữ tình yêu chính là nguồn gốc của những áp lực và lo lắng. Tất cả mọi thứ về tình yêu đều khiến họ phải bận lòng suy nghĩ.

Họ luôn bị ám ảnh bởi những câu hỏi: Liệu mối quan hệ của mình sẽ bền vững mãi mãi? Liệu mình có thể bị tổn thương? Chính trạng thái bất an đó đã khiến họ không bao giờ có thể thoải mái được, và tình yêu trở thành áp lực lúc nào cũng đè nặng trên vai.

90% những điều ta đang lo lắng sẽ không bao giờ xảy ra - đó là một thực tế. Những điều chúng ta lo lắng chỉ có một “tác dụng” duy nhất là khiến cho cuộc sống chúng ta trở nên mệt mỏi, chán chường hơn mà thôi. Thói quen chỉ nhìn thấy mặt tiêu cực của vấn đề khiến chúng ta trở nên chùn bước, chỉ biết giam mình trong bốn bức tường xám xịt của lòng mình. Lo lắng điều khiển cuộc sống của chúng ta, để lại cho chúng ta một trái tim trống rỗng cùng những

kinh nghiệm dở dang. Tôi không đề nghị mọi người hãy vô tư sống mà không cần lo lắng hay quan tâm đến mọi sự quanh mình, nhưng điều quan trọng là chúng ta hãy biết cách sàng lọc những vấn đề đáng được quan tâm trong hàng núi những mối lo lắng mà ta có thể tưởng tượng ra.

Từ chối tình yêu

Nói “Không” đôi lúc lại là cách bổ sung ý nghĩa tuyệt vời nhất cho từ “Có”.

Khuyết danh

Người xưa vẫn thường bảo rằng tình yêu là mù quáng. Đó không phải là lời nhận xét chủ quan hay khắt khe gì cả, mà là một sự thật vẫn tồn tại song song với tình yêu của con người.

Khi yêu, dường như với một số người, họ hoàn toàn quên mất bản thân mình, quên cả mọi người xung quanh. Trong mắt họ, cuộc đời này chỉ còn có duy nhất một người. Họ dần dần phụ thuộc người mình yêu vào bất cứ thời gian nào, về bất cứ việc gì. Những lỗi lầm của người yêu đối với họ bỗng chốc trở nên bình thường. Hơn thế nữa, họ luôn lo lắng, băn khoăn tìm đủ mọi cách để làm vừa lòng người yêu, luôn có cảm giác mình như người chịu ơn... Quả thật, với những con người đang bị tình yêu che mắt ấy, họ hoàn toàn không thể phân biệt sự khác nhau giữa được yêu và bị thao túng.

Khi chúng ta cảm thấy mình đang hàm ơn ai đó và cần phải làm mọi điều, kể cả quên đi chính bản thân mình để đáp trả, thì đó không phải là tình yêu. Yêu thương không có nghĩa là chiều chuộng bằng mọi giá, vì người mình yêu không có nghĩa là luôn phải đồng tình với người ấy cả trong những chuyện sai trái. Sự nghiêm khắc, lời từ chối trong tình yêu đôi khi lại là hành động biểu lộ tình yêu tuyệt vời nhất. Khi bày tỏ cảm nhận của mình một cách trung thực với ai đó thì cũng có nghĩa là ta tôn trọng người ấy, đồng thời cũng là tôn trọng chính bản thân mình.

Giá trị của cuộc sống

Một nền văn minh phủ nhận sự hủy diệt sẽ kết thúc bằng việc phủ nhận sự sinh tồn.

Octavio Paz

Chúng ta sợ hãi cái chết, nhưng có thật là cái chết luôn đáng sợ như chúng ta vẫn tưởng tượng? Cuộc sống này là vô cùng quý giá, nhưng nếu một người chỉ biết thờ ơ, sống từng ngày vô nghĩa, thì cuộc sống đó có còn đáng sống hay không? Ngay lúc này đây, đã đến lúc chúng ta cần thay đổi cách nhìn của mình về sự sinh tử trong đời.

Những ai sợ hãi cái chết thường không đủ sức mạnh cần thiết để đối mặt với cuộc đời này. Cuộc sống trở nên mất đi ý nghĩa đối với họ, mà chỉ đơn thuần là một chuỗi dài những khoảnh khắc khác nhau của thời gian. Đến lúc sắp mất đi tất cả, họ mới có dịp nhìn lại cuộc sống của

mình. Khi không ý thức, hoặc không đếm xỉa đến sự thật rằng tất cả chúng ta đều sẽ chết, rằng cuộc sống này chỉ có giới hạn, thì chúng ta sẽ không bao giờ trân trọng mỗi khoảnh khắc được sống trên đời.

Ngay từ lúc được sinh ra, chúng ta đã được ban cho một cuộc đời để sống và yêu thương. Nhưng càng ngày, bao nỗi lo toan, bao niềm ham muốn vật chất, say mê quyền lực đã khiến chúng ta ngày càng xa rời mục đích sống của mình. Quy luật tự nhiên về cái chết chính là điểm nhắc nhở chúng ta sống sao cho tốt đẹp và xứng đáng hơn mỗi ngày.

Không có ai trong chúng ta là bất diệt, vì vậy hãy sống cho trọn vẹn một cuộc đời.

Vượt qua sự hoài nghi

Niềm tin trao đi, sẽ nhận lại được lòng thành thật;

Lòng khoan dung trao đi, sẽ được đáp đền bằng những hành động vị tha.

Ralph Waldo Emerson

Những người có niềm tin yêu và lòng say mê mãnh liệt dành cho cuộc đời, cho tình yêu vẫn hay bị mọi người cười nhạo và cho là khờ dại. Con người chúng ta vẫn cho rằng việc đặt trọn niềm tin vào một người, một việc nào đó là hoàn toàn ngốc nghếch và ngây thơ.

Tâm lý lo sợ bị lừa dối và lòng ích kỷ, tự tôn đã khiến chúng ta nghi ngờ hết tất cả mọi thứ trên đời này. Nhưng khôn thay, làm sao tình yêu có thể tồn tại nếu không có niềm tin?

Khi trong ta mất đi niềm tin, thì cuộc sống chỉ còn là những chuỗi ngày dài bất hạnh. Chúng ta chỉ còn biết có bản thân mình, luôn lo lắng, ngờ vực và hoài nghi. Tình yêu lúc đó đơn thuần chỉ là một điều tồn tại trong đời, chứ không còn là niềm hạnh phúc, khát khao của chúng ta. Ta không ngần ngại làm tổn thương người khác để tránh cho mình khỏi bị tổn thương vì tình yêu, vì thất vọng hay ưu phiền.

Ở những nơi niềm tin không tồn tại, ở đó không thể có tình yêu. Tình yêu, về phương diện niềm tin, cũng giống như tôn giáo. Nó đòi hỏi chúng ta phải tin tưởng bằng trái tim mình mà không cần bảo đảm. Giống như tất cả những thứ thuộc về tinh thần, không thể có một sự đoan chắc nào trong tình yêu, vì niềm tin vượt qua lý trí và tính hiện thực.

Ngược lại, khi có sự hiện diện của tình yêu, con người sẽ được tăng thêm sức mạnh và lòng tự tin. Với một người đang đau khổ mà gặp tình yêu, người ấy sẽ được lau khô nước mắt và có thể mỉm cười.

Chúng ta chỉ cảm thấy thoải mái với tình yêu chỉ khi trong sâu thẳm trái tim, ta chấp nhận và tin tưởng vào nó. Chúng ta sẽ chẳng có cơ hội tiếp cận tình yêu nếu luôn giữ trong lòng sự nghi ngờ và tìm cách thử thách để tìm cho được minh chứng về sự tồn tại của nó.

Vì vậy, dẫu cho cuộc đời vẫn thường nhiều cay đắng, dẫu cho tình yêu không phải lúc nào cũng theo ý chúng ta mong muốn, nhưng hãy dành trọn vẹn trái tim mình cho tình yêu. Điều đó mới làm cho cuộc sống ta trọn vẹn và có ý nghĩa.

Hãy biến tình yêu thành nghệ thuật

Tình yêu, giống như lời nguyện cầu, có sức mạnh chữa trị và sáng tạo.

Zona Gale

Nhiều người trong chúng ta thích tưởng tượng ra tình yêu hơn là tự mình khám phá nó. Đối với họ, tình yêu luôn lãng mạn, đẹp đẽ như trong các tác phẩm văn học, như các bộ phim tình cảm ướt át vẫn được chiếu hàng ngày trên truyền hình.

Họ không tìm kiếm tình yêu mà chỉ ngồi yên và chờ đợi với niềm tin rằng một ngày nào đó, tình yêu hoàn hảo sẽ tự tìm đến với mình. Họ tự huyễn hoặc mình trong thế giới tưởng tượng, mê đắm với các lời nói suốt miệng, những hành động lãng mạn. Cứ như vậy cho đến khi cảm thấy thế giới thực tế mình đang sống không được hoàn hảo, nhiệm màu như thế, những người ấy dần dần ra bất an. Họ co rút trong vỏ ốc, đóng chặt cửa lòng mình và chỉ thăm chờ đợi chàng hoàng tử hào hoa sẽ đến đánh thức trong tâm hồn họ một nàng công chúa có giấc ngủ ngàn năm.

Tình yêu sẽ không thể len vào một tâm hồn khép kín như thế, cũng không thể sống được trong không gian u ám với những suy nghĩ thụ động, thiếu sức sống như thế. Muốn có được tình yêu, người ta cần phải làm nhiều hơn là chỉ đơn thuần tìm kiếm. Hãy biến tình yêu thành nghệ thuật. Thay vì tưởng tượng ra một tình yêu hoàn hảo, chúng ta hãy làm cho tình yêu của mình trở nên hoàn hảo, gieo nó trên mảnh đất màu mỡ của lòng tự tin, lạc quan, tích cực của tâm hồn, chăm bón nó bằng nụ cười âu yếm, bằng vòng tay ấm áp, cử chỉ yêu thương,... Cây tình yêu luôn cần đến đôi bàn tay và cả trái tim, khối óc của người nghệ sĩ trong mỗi chúng ta vun bồi để nó có thể kết tinh hoa thơm, quả ngọt.

Tình yêu hoàn toàn không phải là một bộ phim tình cảm lãng mạn làm thổn thức con tim bao người. Nó chỉ là một phim trường chuẩn bị cảnh quay đầu tiên, là một bức tranh chỉ vừa phác họa vài đường nét. Bộ phim ấy, bức tranh ấy liệu có thể trở thành một kiệt tác? Điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào hai người yêu nhau.

Món quà tình yêu

Không có gì giá trị hơn ngày hôm nay.

Johann Wolfgang Von Goethe

Có những nghịch lý vẫn tồn tại trong cuộc sống chúng ta, và đã trở thành bình thường đến

mức quen thuộc và phổ biến. Tôi đã suy nghĩ thật nhiều khi nghe những lời nói sau đây từ một người bạn: “Nhiều người chỉ gửi hoa cho tôi khi tôi bị ốm hoặc nằm trong bệnh viện - lúc tôi chẳng có tâm trạng nào để thưởng thức.

Tôi rất thích nhận hoa, nhưng thật buồn cười là có lẽ cái ngày tôi nhận được nhiều hoa nhất chính là ngày tôi không còn sống để thưởng thức chúng!”.

Quả thật, dường như nhiều món quà của chúng ta chỉ mang tính hình thức hơn là chân thành từ tấm lòng. Chúng ta trao tặng cho nhau vì cần phải như thế, vì muốn vừa lòng nhau hơn là vì tình yêu thương. Năm nào cũng vậy, vào ngày sinh nhật tôi nhận được rất nhiều quà, có những món rất đắt tiền từ những người muốn thông qua chúng để gửi lời cảm ơn tôi vì một việc gì đó. Nhưng thật lòng, tôi chỉ mong muốn nhận được một món quà bất ngờ - dù là rất đơn giản thôi - lúc chẳng vì một dịp nào cả. Đối với tôi, đó là niềm vui lớn hơn hết thấy, vì là dấu hiệu nói rằng có ai đó vẫn đang nghĩ về tôi và quý mến tôi một cách thật lòng.

Hãy tận dụng mỗi cơ hội của hiện tại để dành tặng cho tình yêu của mình những món quà bất ngờ. Đã quá trễ cho ngày hôm qua và hãy còn quá sớm cho ngày mai. Sự dâng tặng và biểu hiện tình yêu không thể đợi được những thời cơ thuận lợi cho chúng ta thể hiện.

Đừng quên những lời nói yêu thương

Không hề mất gì khi sử dụng những ngôn từ tốt đẹp, mà ngược lại, ta sẽ nhận được thêm rất nhiều điều kỳ diệu.

Lester yêu Cynthia vô cùng - đó là điều chắc chắn. Đối với anh, cô ấy là duy nhất, là niềm tin yêu và hạnh phúc của anh. Nhưng lạ một điều là mặc dù luôn nghĩ về cô với những tình cảm chân thành ấm áp, anh chưa bao giờ cảm thấy thoải mái khi thổ lộ cùng cô những lời yêu thương.

Trong suy nghĩ của anh, lời nói chẳng quan trọng chút nào, chỉ cần anh luôn thật lòng với người mình yêu, cô ấy sẽ tự khắc hiểu được tình cảm của anh.

Oái oăm thay, Cynthia lại không nghĩ như vậy. Cô không cảm thấy yên tâm với tình cảm của Lester. Trong lòng, cô luôn chờ đợi và khao khát được nghe từ anh những lời âu yếm, nhưng dường như đó chỉ là một ước muốn viễn vông. Hơn thế nữa, mỗi khi cô có hành động lãng mạn nào đó, Lester đều nửa đùa nửa thật bảo rằng như thế là “sến”, thậm chí còn khuyên cô hãy sống thực tế hơn để cuộc sống chung sau này của hai người không có những sự “vỡ mộng” từ nhau. Là phụ nữ, Cynthia không muốn tình yêu thực tế đến mức khô cằn như thế. Tình yêu lãng mạn của các đồng nghiệp, các cô bạn vẫn làm cho cô chạnh lòng. Càng ngày, cô càng cảm thấy vô vị. Và rồi, sự chia tay như một điều tất yếu phải đến giữa hai người.

Không phải chỉ có những lời âu yếm, yêu thương mới là biểu hiện của tình yêu, nhưng tình yêu sẽ mất đi tính thi vị khi thiếu những lời yêu thương đó. Tình yêu không thể được duy trì bằng những biểu tượng và dấu hiệu, không thể lớn mạnh nếu bắt người ấy phải đọc được suy nghĩ, tình cảm của mình. Tình yêu cần được bày tỏ, biểu hiện, nuôi dưỡng và củng cố liên tục.

Vẻ đẹp và tình yêu

Dẫu đang trong cuộc hành trình vòng quanh thế giới để kiếm tìm cái đẹp, chúng ta vẫn phải từng ngày hoàn thiện bản thân mình, hoặc sẽ chẳng bao giờ tìm thấy nó.

Ralph Waldo Emerson

Có một sự thật hiển nhiên là tình yêu đem lại vẻ đẹp cho cuộc sống. Và cái đẹp, đến lượt mình, luôn luôn hỗ trợ tình yêu, tạo cho tình yêu thêm nhiều thi vị.

Khi có tình yêu, con người trở nên tốt hơn, đẹp hơn trong cuộc sống. Điều đó đã được minh chứng nhiều lần đến mức chúng ta không thể nào chối cãi được. Tình yêu đã từng cứu vớt biết bao mảnh đời lầm lạc, đưa bước con người tránh khỏi vết bùn nhơ tội lỗi. Nó nâng con người lên một tầm cao mới, hướng chúng ta tới sự thánh thiện, hoàn hảo. Tình yêu - tự bản thân nó đã là một vẻ đẹp tuyệt mỹ, và vì thế, nó mang lại cho cuộc sống một vẻ đẹp phong phú, kỳ diệu ngay cả trong những điều bình thường nhất.

Tình yêu làm những thứ tầm thường trở nên sống động. Tình yêu làm chúng ta có ý thức hơn, tâm trí bay bổng hơn, làm cho trái tim giàu cảm xúc hơn, tâm hồn lãng mạn hơn. Vẻ đẹp được cảm nhận, nâng niu và sẻ chia - đó là những thông điệp của tình yêu.

Hãy bày tỏ tình yêu

Hãy khát khao được nhìn thấy người khác hạnh phúc.

Hãy tặng những món quà khi chúng còn đang được mong đợi.

Hãy nhớ rằng mỗi phút giây trì hoãn sẽ lấy đi một ít giá trị việc tốt bạn làm.

Samuel Johnson

Có một lần, tôi đưa ra cho các sinh viên của mình một câu hỏi: nếu biết rằng mình chỉ còn sống trên đời này hai mươi bốn tiếng đồng hồ nữa, bạn sẽ làm gì.

Hầu hết các câu trả lời tôi nhận được đều rất lý thú: sẽ không ngần ngại tỏ tình với đối tượng mình đang để ý, sẽ dành trọn một ngày để ở bên gia đình, sẽ chủ động làm hòa với người khác, sẽ thực hiện một ngày lãng mạn nhất dành cho người mình yêu,...

Tự trung lại, tất cả đều dừng nhịp sống của mình để nghĩ đến những người bạn, người thân xung quanh. Tiền bạc, của cải, danh vọng,... lúc cận kề cái chết không còn quan trọng nữa, mà chỉ có tình yêu thương mới là điều chúng ta quan tâm. Vậy thì tại sao ngay bây giờ chúng ta lại không bày tỏ tình yêu thương, lòng quan tâm đến những người xung quanh, mà lại đợi đến lúc thời gian còn lại của cuộc đời chỉ còn tính bằng phút, bằng giây như thế?

Phải chăng chúng ta đang mất định hướng cho cuộc sống của mình? Phải chăng chúng ta không nhận thức rõ điều gì là cần thiết, là mục đích sống của mình? Dòng đời bon chen cứ cuốn chúng ta theo, nhấn chìm chúng ta trong bao nhiêu toan tính, bao nhiêu ước vọng. Hãy đặt ra cho mình tình huống cuộc đời chỉ còn có mỗi ngày mai, có thể câu trả lời sẽ giúp chúng ta định hướng lại lối sống của mình.

Hãy sống trọn vẹn từng ngày, bởi cái chết sẽ như kẻ trộm, đến viếng thăm ta vào những lúc ta không ngờ nhất. Lúc đó, thậm chí sẽ không còn có thêm hai mươi bốn tiếng đồng hồ để dành cho người ta yêu thương.

Tình yêu và lòng vị tha

Yêu là tha thứ.

Một trong những điều mà người lớn không bao giờ được như con trẻ, đó là lòng vị tha. Trẻ con hay cãi nhau, những giận hờn diễn ra như cơm bữa - nhưng đó cũng là cách chúng ta cần phải học.

Chúng không ngần ngại bày tỏ cảm xúc, suy nghĩ của mình. Trong lòng một đứa trẻ nghĩ gì, nó sẽ nói ra ngay với bạn của mình. Trong thế giới trẻ con, không có những tích tụ giận hờn, không có những lỗi lầm được ghim sâu chờ ngày bùng nổ. Hai đứa trẻ giận nhau thật đấy, nhưng chỉ trong thoáng chốc, ta thấy chúng lại tay trong tay, cười nói vui vẻ hờn nhiên. Có được điều kỳ diệu đó là bởi vì chúng dễ dàng tha thứ cho nhau.

Trẻ con không suy tư, không tổn thương lòng tự trọng, không trách mắng, không moi móc chuyện cũ, không buộc tội lẫn nhau. Khi đã nói ra hết nỗi bức bối của mình, mọi chuyện đối với chúng như chưa hề xảy ra. Thân ái trở lại với bạn mình, lại nắm tay, chơi đùa - với chúng chỉ đơn giản như trở bàn tay. Tấm lòng trẻ con quả thật như những trang giấy trắng, không gợn một vết đen giận hờn, không một dấu ấn ghen ghét.

Càng trưởng thành, con người càng có nhiều đổ kỵ, tự ái và cố chấp. Chúng ta đặt cái tôi của mình lên hàng đầu, trở thành những tay cự cãi chuyên nghiệp, luôn khẳng khẳng giành lẽ phải về mình để bảo vệ cái tôi to lớn đó. Tham vọng phải thắng trong mọi trận chiến khiến ta càng như những con thiêu thân lao vào mọi cuộc tranh đua. Nếu chẳng may thất bại, ta lập tức vạch kế hoạch phục thù.

Sự khác nhau đó giữa người lớn và con trẻ là lý do vì sao chúng ta không bao giờ có được những ngày đùa chơi vô tư, hết mình như chúng. Chúng ta chỉ là những người lớn tội nghiệp nhìn về tuổi thơ với mọi ước ao, hối tiếc mà chẳng biết cách nào để thoát ra khỏi cái lưới mà ta

đã tự giảng cho chính bản thân mình.

Hãy là chính mình

Nếu không tìm thấy hạnh phúc ngay trong chính bản thân mình thì bạn không thể tìm được ở nơi nào khác.

Agnes Repplier

Là chính mình trong một thế giới chuộng hình thức và đầy xét đoán như hiện nay quả là một thách thức lớn lao đối với mỗi người chúng ta. Thái độ phản ứng của người khác thực sự là một rào cản lớn lao, nhưng không thể vì lý do đó mà ta từ chối bản thân, sống và làm theo mọi điều họ mong muốn.

Nếu chúng ta muốn hạnh phúc, cách duy nhất là chúng ta phải chấp nhận chính mình. Đó là điều cốt lõi cho mọi tình cảm của con người.

Một số người luôn mơ ước được trở thành một người nào đó mà họ ngưỡng mộ. So với thần tượng, họ cảm thấy bản thân sao quá tầm thường. Vậy là họ mải miết trên con đường cố gắng biến đổi mình, từ dáng vẻ bề ngoài đến cách nghĩ, cách sống. Dần dần, họ phải sống cuộc đời của người khác thay vì tự tin sống theo ý mình, trở thành con rối chỉ biết hành động theo mong muốn, chỉ bảo của người khác mà quên hẳn đi là mình hoàn toàn có quyền làm chủ cuộc đời.

Không thể có một thành công nào dành cho việc bắt chước. Đến một ngày, khi đã hoàn toàn giống như người mình mong ước, thì chúng ta không còn là mình nữa. Chúng ta chỉ có một cuộc đời để mà sống, vì vậy đừng phí hoài thời gian sống theo ý người khác. Hãy xác định mình là ai, và rồi hãy hoàn thiện bản thân mình hơn là thần tượng một ai đó xa vời.

Khi tình yêu tan vỡ

Con đường tương lai luôn ẩn chứa những bất ngờ thú vị, vì vậy, hãy tiến bước về phía trước thay vì dừng lại ở hiện tại, hoặc mãi bám víu vào quá khứ.

Khuyết danh

Chúng ta có hai cách đối mặt với những đổ vỡ, hoặc dũng cảm nhìn thẳng vào sự thật và chủ động kiểm soát cuộc đời mình, hoặc tiêu tốn thời gian quý giá để khóc lóc, âu sầu, trở thành một nạn nhân tội nghiệp của hoàn cảnh.

Sau cuộc hôn nhân tan vỡ vì sự phản bội của người chồng, cô bạn thân của tôi gần như suy sụp hoàn toàn. Một thời gian dài sau đó, cô ấy cứ như người mất hồn, không thể làm được bất cứ việc gì. Cô không thể ăn uống, không thể ngủ yên giấc, cũng không màng đến việc chăm sóc bản thân. Tâm trạng đau khổ đó của bạn tôi thực sự khiến người thân và bạn bè rất lo lắng, nên mỗi người một cách hướng cô vào những điều mới mẻ. Ban đầu, việc đó với cô là rất khó khăn, nhưng dần dần, cô làm quen những người bạn mới, cảm nhận những niềm vui mà trước giờ cô chưa bao giờ biết được. Cô rất ngạc nhiên khi phát hiện ra mình rất có năng khiếu về hội họa. Các lớp học thể thao cũng là một niềm vui lớn khi giúp bạn tôi tìm lại được thân hình thon thả mà cô ấy đã đánh mất từ lúc lập gia đình. Sự thay đổi đã làm mỗi ngày của bạn tôi không còn chất chứa những ưu phiền, đau đớn như trước nữa. Cô ấy đón nhận mỗi ngày mới với sự háo hức khám phá bản thân và khám phá thế giới quanh mình.

“Đổ vỡ” không có nghĩa là kết thúc mà đôi khi đó lại là cơ hội để chúng ta khám phá bản thân, để được bắt đầu lại sao cho tốt đẹp hơn trước. Thất bại trong tình trường không khởi gây cho ta vết thương lòng đau đớn, nhưng nghĩ một cách tích cực, nó cũng thổi tràn những cơn gió mát lành vào căn phòng nội tâm ngọt ngào của ta, để ta có cơ hội xét lại bản thân, nhận ra đâu là thứ thật sự có giá trị. Những mối quan hệ có thể èo uột, héo mòn hoặc chết đi. Nhưng cuộc sống và tình yêu vẫn luôn tiếp diễn.

Nhận thức về nỗi đau khổ

Có đối diện với những thử thách khó khăn, bạn mới thấy cuộc đời mình là một công trình lớn lao, một sự trưởng thành, và bản thân bạn hoàn toàn có khả năng đương đầu với số phận nghiệt ngã.

Bằng mọi cách, chúng ta muốn thoát khỏi sự đau khổ. Ngay khi cảm nhận được nỗi đau, chúng ta lập tức tìm cách loại bỏ nó: uống thuốc an thần, mượn rượu giải sầu, ăn uống quá độ, ngủ vùi, lấp liếm, trốn chạy... Chúng ta lao vào bất cứ điều gì có thể làm giảm đi sự đau đớn với mong muốn vứt nó bằng mọi giá.

Bước vào một mối tình cũng đồng nghĩa với việc chúng ta có thể sẽ chuốc lấy khổ đau. Điều này càng dễ xảy ra nếu chúng ta đến với ai đó với những kỳ vọng lớn lao, với các tiêu chuẩn định sẵn. Ta quên mất một điều rằng không có ai trên đời này là hoàn hảo, kể cả bản thân chúng ta. Trông chờ một người hoàn hảo xuất hiện, chúng ta sẽ chỉ hoài công vô ích mà thôi. Chấp nhận mọi người ở cả những ưu và khuyết điểm, chúng ta sẽ bớt đau khổ khi những điều mình trông chờ không trở thành hiện thực.

Không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi nỗi đau. Nó đã trở thành điều thường tình trong cuộc sống, đến mức chúng ta phải học cách chấp nhận thay vì trốn chạy. Chấp nhận sự đau khổ, muộn phiền và thất vọng cũng có nghĩa là chúng ta đang được học một bài học để biết trân trọng niềm vui và hạnh phúc mình đang có.

Sự trưởng thành

Chúng ta nắm giữ cuộc đời mình trong tay, và vì vậy, chúng ta không thể đổ lỗi cho ai vì những bất hạnh hay đổ vỡ mình gặp phải trong đời.

Số năm chúng ta sống chẳng có ý nghĩa bao nhiêu đối với sự trưởng thành. Sự lớn lên của tâm hồn đôi khi chẳng cần phải đợi tuổi, vì thế mới có hiện tượng có những đứa trẻ hiểu biết và có tinh thần trách nhiệm cao hơn cả những người đã nuôi nấng các em.

Sự trưởng thành đòi hỏi chúng ta nhiều điều hơn chỉ đơn thuần là sự lớn lên phồng phao mỗi ngày. Nó đòi hỏi chúng ta phát triển trí tuệ cũng như đạt được sự nhạy bén về cảm xúc. Với một người trưởng thành, họ có đủ dũng khí để đối mặt với những thách thức của cuộc sống, và cả sự sáng suốt chấp nhận những điều không thể thay đổi.

Tình yêu đòi hỏi sự trưởng thành. Nó cần được coi trọng và cảm nhận bằng một tâm hồn đủ sâu sắc, đủ nhạy bén để thấy được sự tuyệt diệu của nó. Chỉ có những người trưởng thành mới làm được điều đó, vừa dịu dàng êm ái, vừa cứng rắn mạnh mẽ để gìn giữ và bảo vệ tình yêu đến trọn đời.

Hãy chữa lành vết thương của nhau

Hãy đối đãi với những người xung quanh bằng cả tấm lòng dành cho người thân yêu nhất, khi đó, họ sẽ trở thành những người thân yêu của ta.

Cuộc sống sẽ chỉ còn là những chuỗi ngày cay đắng, mệt mỏi khi cứ phải nghe những lời chua cay, nhiếc móc mỗi ngày. Quả vậy, những lời nói cay độc còn sắc nhọn hơn cả mũi dao đâm thấu vào lòng người phải chịu đựng nó.

Nhưng dường như, chúng ta thường quá vô tình đến nỗi không nhận ra mình đang làm tổn thương nhau. Những lời trách móc, cằn nhằn thường được chúng ta ngụy biện rằng đó là vì ta có quan tâm, chú ý đến người ấy. Nhưng thực tế có phải như thế không?

Người chỉ biết chỉ trích người khác không có lòng vị tha. Họ chỉ khẳng khẳng cho rằng mình đúng mà thôi. Hậu quả từ những lời nói nhiếc móc, cay đắng của họ là sự oán hận và mặc cảm tội lỗi. Thật tàn nhẫn khi nhân danh tình yêu để đẩy nghiêng một ai đó. Không cần đợi chúng ta phải dằn vặt, chính bản thân người gây ra lỗi lầm đã tự dằn vặt, trừng phạt mình, đã phải chuốc lấy những trần trở, buồn lo. Nhiệm vụ của chúng ta - những người thân thiết bên cạnh - là phải luôn thông cảm và nâng đỡ, luôn an ủi và xoa dịu họ.

Vai trò của một người yêu là luôn sẵn lòng băng bó những vết thương trong tâm hồn của người mình yêu bằng sự quan tâm ân cần, chứ không phải khoét sâu chúng với những lời nhiếc móc vô tâm và hoàn toàn vô ích.

Nhận biết tình yêu qua hành động

Chỉ có tình yêu mới đủ sức vực dậy thế giới này.

Hãy yêu thương tất cả mọi người một cách vô điều kiện như Thiên Chúa đã yêu, như Đức Phật đã yêu.

Isadora Duncan

Bài học đầu tiên về tình yêu mà tôi học được trên đời, đó là từ mẹ. Mẹ tôi chẳng bao giờ dạy tôi bất cứ một định nghĩa nào, tất cả những gì mẹ làm là thể hiện tình yêu qua mỗi hành động bình thường hàng ngày.

Tình yêu mẹ mang đến cho gia đình là những cảm nhận hữu hình. Mẹ chăm chút chúng tôi từ những điều nhỏ nhặt nhất, cứ như thể niềm vui và mục đích của cả đời mẹ là chăm sóc cho gia đình một cách tận trọng nhất có thể. Ngày nào cũng vậy, mẹ vẫn luôn nhìn ngắm chúng tôi một cách hạnh phúc, âu yếm ôm chúng tôi vào lòng mà nói những lời yêu thương. Đến tận bây giờ, tôi vẫn kinh ngạc về tình yêu thương lúc nào cũng tràn đầy trong lòng mẹ. Dẫu sống bên nhau suốt mấy chục năm cuộc đời, nhưng ánh mắt mẹ nhìn cha luôn trìu mến, yêu thương, không hề thoáng chút mệt mỏi theo thời gian.

Tình yêu, đối với mẹ tôi, không phải là điều to tát hay lớn lao gì. Nó đơn giản đến mức trở thành cách sống và hành động thường ngày của mẹ. Mẹ, không cần nhiều lời, đã dạy chúng tôi bài học lớn nhất trong cuộc sống, rằng tình yêu không chỉ là cảm giác. Nó là những hành động, những lời nói cụ thể mà chúng ta có thể dành cho nhau ngày này qua ngày khác, đến suốt cả cuộc đời này.

Giá trị của tình yêu

Cách tốt nhất để nói lên sự thật là hãy nói lên sự thật ấy trong tình thương yêu.

Henry David Thoreau

Có một thực tế rất ngược đời, là chúng ta thường coi trọng những người xa lạ hơn là những người thân bên mình. Chúng ta hiếm khi xin lỗi, và cũng chẳng quen nói lời cảm ơn với họ. Những lời họ nói ít khi có trọng lượng, còn những lời góp ý, nhận xét hoặc những việc họ làm có vẻ như không mấy quan trọng đối với chúng ta.

Thật đáng buồn thay, khi họ - những người yêu mến chúng ta nhiều nhất, chỉ mong muốn mang lại cho chúng ta những điều tốt đẹp nhất - lại chính là người ít nhận được từ ta những lời khen ngợi hay cử chỉ biết ơn.

Một lần, tôi cho các sinh viên trong lớp một bài tập về nhà “đặc biệt”, đó là: hãy nói lời yêu thương hoặc cảm ơn với cha mẹ của mình. Hầu hết cả lớp đều chẳng mấy hào hứng với bài tập này, nhưng đến ngày báo cáo kết quả với tôi, các em đều không giấu nổi sự kinh ngạc. Chỉ một lời nói đơn giản thôi, nhưng lại là niềm vui sướng khôn tả của các bậc cha mẹ.

Một lời dịu dàng, tử tế, một câu nói chân thành cũng có thể tạo ra những điều kỳ diệu trong các mối quan hệ. Tại sao ta lại không dành cho những người ta yêu thương những điều tử tế mà ta vẫn thường làm với những người xa lạ? Hãy tập cho mình thói quen bày tỏ cảm xúc, vì đó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc cho bản thân ta và những người xung quanh.

Đừng ép buộc tình yêu

Sự ép buộc làm cho tình yêu tàn úa, vì bản tính của nó là tự do, không bao giờ phụ thuộc vào sự nhần nhục, vẻ phục tùng, nỗi ghen tức và lòng sợ hãi.

F. Schiller

Điều cơ bản nhất của tình yêu, đó là sự tự do, không ràng buộc. Tình yêu chỉ thật sự nảy mầm trên nền tảng của sự tự do lựa chọn, và cũng chỉ lớn lên xanh tốt nhờ vào cảm giác được là chính mình, được phát triển bản thân theo hướng mình mong muốn.

Nhưng không phải tất cả mọi người đều hiểu được điều này. Phần lớn chúng ta, không ít thì nhiều đều có những hành động ích kỷ, bó buộc tình yêu theo suy nghĩ chủ quan của mình. Chúng ta tự đặt ra những khuôn khổ, rào cản, hết “phải”, “không được” rồi lại “nên”, “không

nên”. Dần dần, chúng ta trở thành những kẻ chỉ biết đặt điều kiện, nhấn tâm trói chặt đôi cánh tự do của tình yêu.

Khi bị áp đặt và quản thúc, cảm xúc tình yêu sẽ dần chết đi, chỉ còn lại nỗi chán chường lẫn sự sợ hãi. Những con chim trong lồng son, dầu được ăn ngon, ủ ấm từng ngày, cũng không cảm thấy hạnh phúc được. Chúng chỉ như những tù nhân bị giam hãm, luôn mơ ước về bầu trời lồng gió trên cao - nơi thuộc về chúng, nơi để chúng thỏa sức vẫy vùng. Con người chúng ta cũng vậy, chỉ khác hơn là khao khát tự do của chúng ta còn mãnh liệt hơn thế. Chúng ta được sinh ra một cách bình đẳng, được làm chủ cuộc đời mình và được đặt lên cao trên hết mọi vật. Bởi vậy, bất cứ sự áp đặt nào cũng là hành động độc đoán, đi ngược lại quy luật của tự nhiên.

Tình yêu đầu tiên

Để chiến thắng, ta chịu đựng sự mất mát. Chịu đựng được mất mát, ta thấy mình tự do. Thấy được tự do, ta khao khát được vui chơi. Để bắt đầu vui chơi, ta hãy mở rộng trái tim đón nhận tình yêu.

O. Fred Donaldson

Tình yêu đầu tiên thường là một cột mốc đặc biệt quan trọng của cuộc đời. Mọi thứ khi đó dường như đều hoàn hảo, tuyệt diệu không sao tả xiết. Chúng ta cảm thấy vui sướng tột cùng, niềm hạnh phúc ấm áp và nồng nàn như thưởng thức một đóa hồng vừa chớm nở.

Những ngày có phép thần diệu, đầy ắp sự âu yếm thương yêu, ngập tràn những tràng cười sáng khoái và những điều ngạc nhiên thú vị đó rồi cũng qua đi. Mỗi tình đầu khó khi nào có được một kết cục như ý, bởi chúng ta thường tưởng tượng ra những sự lãng mạn, ngọt ngào của nó nhiều hơn là tình cảm thật lòng của mình. Những mộng tưởng đầu đời bỗng chốc sụp đổ, để lại trong lòng chúng ta một nỗi đau nhức nhối. Dần dần, sự va chạm với cuộc đời làm cho lòng chúng ta trở nên chai cứng. Chỉ một thời gian sau, chúng ta đã trở thành những con người khác hẳn. Chúng ta quên đi những thứ đã làm cho tình yêu trở nên đặc biệt đến thế. Và rồi, chúng ta tự hỏi mình: Niềm vui giờ đã biến đâu mất khỏi cuộc đời này?

Hãy giữ vững niềm tin. Tình yêu không quá khắc nghiệt và lạnh lùng như thế. Những cảm giác ban đầu có thể trở lại khi chúng ta vượt qua nỗi lo sợ và một lần nữa sẵn sàng đón nhận tình yêu. Hãy yêu bằng cả tấm lòng, vì người yêu của bạn xứng đáng được như vậy, và chính bản thân bạn cũng xứng đáng để tận hưởng trọn vẹn mọi cảm xúc tuyệt vời mà tình yêu mang lại.

Sự phản chiếu qua nét mặt

Thế giới là một tấm gương phản chiếu chính khuôn mặt của chúng ta.

William Thackeray

Trong một bài nghiên cứu khoa học mà tôi đã được đọc, nhà tâm lý học Albert Fehrabian nói rằng, sự biểu hiện của nét mặt chiếm tới 55% tầm quan trọng trong giao tiếp, trong khi ngôn ngữ và độ biểu cảm của giọng nói chỉ chiếm 45% còn lại mà thôi. Ông kết luận: Cách nói hiệu quả nhất không phải nhờ lời nói, mà nhờ vào nét mặt của chúng ta.

Bài nghiên cứu này khiến tôi chợt nhớ lại hình ảnh của cha mẹ mình. Cha tôi có một nụ cười rất hiền, mang lại cảm giác ấm áp và bình an cho hết thấy mọi người xung quanh. Dù ông rất ít nói, nhưng vầng trán cao và đôi mắt lúc dịu dàng yêu thương, lúc nghiêm trang nhắc nhở làm chị em chúng tôi không thể nào quên được. Còn mẹ tôi cũng vậy, bà có cách thể hiện rất hay. Chỉ một nụ cười, một ánh mắt của mẹ cũng có thể làm cho chúng tôi dịu được cơn sốt, tan biến nỗi sợ hãi và giảm nhẹ sự lo lắng, hồi hộp. Đó quả là những điều tuyệt vời mà tôi vẫn nhớ rõ như in mỗi khi hồi tưởng lại.

Không có gì khó chịu bằng việc phải chạm trán một khuôn mặt khó dăm dăm, một thái độ lăm lăm lý lý, không bao giờ biết nở một nụ cười hay có một biểu hiện tình cảm. Đừng dẫn vật tinh thần người khác bằng sự trừng phạt đáng sợ như vậy. Hãy trở nên đáng yêu và tỏa ra nét đáng yêu đó qua khuôn mặt của mình, đó là cách để chúng ta sống trong tình yêu thương.

Tình yêu và sự bất tử

Sống trong tim những người ở lại có nghĩa là không bao giờ chết.

Thomas Campbell

Dường như bất cứ ai trong chúng ta cũng đều cảm thấy một nỗi lo sợ mơ hồ nào đó khi đứng trước cái chết. Nỗi lo đó bắt nguồn từ việc con người chúng ta không bao giờ có thể biết được điều gì đang chờ đợi mình ở thế giới bên kia.

Cái chết đưa ta vào một nơi ngoài tầm hiểu biết của con người, đầy bí ẩn và xa lạ. Khi người chúng ta yêu thương đứng trước cái chết, phản ứng tự nhiên của chúng ta là tìm mọi cách để giữ người ấy lại cho bằng được. Chúng ta khóc lóc, sợ hãi và đau đớn, chúng ta oán trách số mệnh đã quá khắc nghiệt với mình.

Ngày cha tôi qua đời, cả gia đình tôi choáng váng. Cú sốc quá lớn khiến tôi như người mất hồn, trong lòng tràn ngập nỗi cay đắng với Thượng đế, với cuộc đời. Thế rồi một ngày nọ, tôi như bừng tỉnh khi nghe lời tuyên bố của đứa cháu trai: “Cháu biết ông nội đang rất hạnh phúc trên thiên đàng. Hàng ngày, ông vẫn trò chuyện cùng cháu, không những trong giấc ngủ, mà còn vào mọi lúc nữa, bác ạ!”.

Lời nói ấy xuất phát từ miệng của một đứa trẻ ngây thơ, nhưng đó cũng là chân lý. Khi còn ai đó yêu thương chúng ta, chúng ta vẫn sẽ sống mãi. Những ký ức khiến chúng ta bất tử.

Sự dung hòa

Hạnh phúc là khi mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn đều hướng về cùng một mục đích tốt đẹp.

Mahatma Gandhi

Trước khi bắt đầu một mối quan hệ, hãy tự hỏi mức độ sẵn lòng dung hòa của bản thân chúng ta là bao nhiêu.

Nếu chúng ta vẫn còn cảm thấy cái tôi của mình là quá lớn để có thể chấp nhận thay đổi, chấp nhận tự điều chỉnh cho phù hợp với việc đón nhận một người bước vào trong cuộc đời mình, thì hãy đừng nên tham gia vào mối quan hệ đó để tránh những bất hạnh có thể xảy ra.

Không có sự hòa hợp nào là tuyệt đối. Khoảng trống giữa hai tâm hồn không thể một sớm một chiều là có thể tan biến để cho hai nửa hình tròn có thể hợp nhất một cách khít khao. Thay đổi mình, không có nghĩa là chúng ta đánh mất bản thân. Đó chỉ là một chút đắn đo suy nghĩ để biết khi nào hành động hoặc không, khi nào tỏ rõ quan điểm hoặc im lặng, khi nào nhượng bộ hoặc cương quyết bảo vệ lập trường, khi nào cần đặt ra giới hạn hoặc có thể vượt qua...

Sự khôn ngoan trong tình yêu là khi chúng ta đạt được mức cân bằng giữa sự nhượng bộ và tiến về phía trước. Hãy dung hòa giữa bản thân và người ta yêu để có được một tình yêu đẹp đẽ, tuyệt vời nhất.

Điều thú vị của tình yêu

Nếu con người học được rằng mục đích duy nhất của cuộc sống là để tận hưởng nó, thì thế giới này sẽ tuyệt vời hơn biết bao.

Samuel Butler

Thật không dễ dàng gì để có được tình yêu. Nhưng bù lại, tình yêu đem đến cho ta cảm giác hạnh phúc tốt độ. Trong thực tế, không có cảm xúc nào có thể khiến ta say mê và ngất ngây đến thế.

Khi yêu và được yêu, chúng ta có cơ hội cảm nhận một cách sâu sắc nhất những khái niệm vốn rất mơ hồ và trừu tượng về niềm vui sướng, sự bình yên, về tính hoàn hảo, cảm giác hạnh phúc... Chúng ta có thể hiểu được vẻ đẹp hoàn mỹ của sự hòa hợp. Với tất cả những điều thú vị này, tình yêu luôn là điều khao khát của con người ở mọi lứa tuổi, mọi thời đại.

Mặc dù đôi khi chúng ta được nhắc nhở là phải nghi ngờ, phải luôn tỉnh táo và dè chừng những điều ngọt ngào tuyệt diệu đó, hay thậm chí chỉ nên yêu bằng nửa con tim mà thôi, thì tình yêu vẫn luôn là một quả táo chín nằm ở tầm ngắm trong sự khát khao, mong ước của tất cả chúng ta. Bất chấp tất cả, tình yêu vẫn luôn là động lực cho những cuộc tìm kiếm và chinh phục không mệt mỏi.

Hoạch định cho tương lai

Hoạch định là mang tương lai vào hiện tại để bạn có thể kiến tạo hạnh phúc cho cuộc đời mình.

Alan Lakein

Tình yêu rất lãng mạn và mơ mộng. Nó không dựa trên của cải, quyền lực, thành công hay sự nổi tiếng,... Tất cả đều trở nên quá tầm thường khi đứng trước sự to lớn, vĩ đại của tình yêu.

Thế nhưng hai người gắn bó với nhau trong tình yêu không thể cứ đắm chìm trong mật ngọt của nó mãi. Đến một lúc nào đó, họ phải đối diện với sự thật, phải trở về với thực tế mà hoạch định cho tương lai, xây dựng tổ ấm tình yêu cho hai người.

Trong truyện ngắn “Candide” của Voltaire có hai nhân vật mà tôi cho là một minh họa sinh động cho thấy sự quan trọng của việc hoạch định tương lai trong tình yêu. Đó là một chàng trai và một cô gái rất yêu nhau; tình yêu của họ cũng thật lãng mạn và ngọt ngào. Cô gái đắm chìm trong hạnh phúc và luôn mơ mộng về những viên hồng ngọc, nhẫn kim cương, về tòa lâu đài với khu vườn đầy hoa hồng rực rỡ, với những hồ bơi được cần đá hoa cương. Trong khi đó, chàng trai thì chỉ có một ước mơ mộc mạc về cuộc sống đơn giản trong nông trại nhỏ, cạnh một vườn rau với vài chú bò, chú lợn hiền hòa. Cả hai người không có một hoạch định nào cho tương lai tình yêu của mình mà chỉ mong đợi tình yêu sẽ san bằng những khác biệt đó. Tất nhiên đó là điều không thể, và thực tế là tình yêu của họ đã đi vào ngõ cụt.

Thiếu sự chuẩn bị cho tương lai có nghĩa là hai người yêu nhau chấp nhận đánh đổi hạnh phúc lâu dài của mình chỉ vì những đam mê hiện tại. Khi bạn có những hoạch định hợp lý, cuộc sống sẽ bao gồm cả niềm vui và sự tuyệt diệu của cảm giác bình yên, nó sẽ càng soi sáng cho con đường tình yêu của bạn.

Hãy yêu bằng cả con tim và khối óc của mình. Khi đó, chúng ta mới có thể nuôi dưỡng và phát triển một tương lai tươi sáng bền vững cho tình yêu của mình.

Sự cam kết trong tình yêu

Chỉ trong sự phát triển, sửa đổi, thay đổi và nghịch lý, chúng ta mới tìm được chân lý.

Anne Morrow Lindbergh

Mọi người đều mong muốn tình yêu của mình sẽ bền vững suốt cả cuộc đời, và vì thế, họ tìm mọi cách để chống lại nỗi lo sợ về số phận, về duyên số vẫn được tin rằng có thể chia là

ngay cả những đôi lứa tha thiết yêu nhau.

Họ lấy trăng, lấy núi, lấy những thứ gần như là vĩnh cửu để thề nguyện sẽ bên nhau trọn đời.

Nhưng tất cả những điều ấy không phải là lá chắn để gìn giữ tình yêu cho họ. Có một điều chắc chắn, đó là chính tình yêu cũng thay đổi. Hãy ý thức và chấp nhận điều đó để tỉnh táo hơn với mọi biểu hiện của tình yêu. Tình yêu tồn tại, phát triển hoặc chết đi, tất cả tùy thuộc vào việc nó được nuôi dưỡng như thế nào. Hãy chấp nhận những thay đổi tự nhiên của tình yêu. Biết được điều này, chúng ta sẽ không còn sợ hãi và bất an, và nhờ vậy mà sẽ làm tăng sự bền chặt của tình yêu.

Tình yêu tuổi xế chiều

Nếu được say mê và yêu thương, bạn sẽ trẻ mãi không già.

Pablo Casals

Có một thực tế là mọi người trong chúng ta đều e sợ tuổi già. Chúng ta vẫn thường giữ trong đầu mình một cái nhìn u ám về lứa tuổi về chiều, vẫn luôn cho rằng chờ đợi mình ở phía trước chỉ có nỗi buồn và sự cô đơn, chỉ có bệnh tật và cái chết...

Nỗi ám ảnh đó đã khiến chúng ta hiếm khi nghĩ được rằng: tuổi già cũng có những niềm vui nếu như trong hành trang cuộc đời ta luôn mang theo tình yêu.

Thật ra, tuổi già hay cái chết cũng không đáng sợ bằng sự cô đơn và thiếu thốn tình cảm, mà những điều này có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong cuộc đời mỗi người chứ không phải đợi đến lúc tuổi tác bắt đầu chất chồng trên vai. Đó là khi trong gia đình, các thành viên trở thành những kẻ xa lạ, không còn biết quan tâm đến nhau nữa. Mỗi người chỉ chăm chăm lo cho lợi ích của bản thân. Những niềm vui không còn được nhân đôi và những nỗi buồn không được chia sẻ. Ai cũng cố thủ trong một góc của riêng mình, lẻ loi và đơn độc. Đó chính là thời điểm đáng sợ nhất, khi chúng ta đánh mất tình yêu trong trái tim mình.

Ngược lại, dù một ngày kia chúng ta không còn trẻ nữa, khi mái tóc óng ả trên đầu trở nên thưa thớt và bạc trắng, làn da mịn màng dần khô ráp và nhăn nheo, khi những bước chân bắt đầu chậm chạp và run rẩy... thì chúng ta vẫn hoàn toàn có thể hạnh phúc. Điều đó hoàn toàn là sự thật, chỉ cần trong trái tim bạn, tình yêu vẫn ngập tràn trong những nhịp đập sống động và rộn rã, với những kỷ niệm đẹp để tràn đầy. Tuổi già không phải là điểm kết thúc, mà chỉ là khởi đầu cho một quãng đời đầm ấm hơn, dịu ngọt hơn. Chúng ta không có gì phải sợ nó cả. Trong mắt những người thân yêu, chúng ta vẫn mãi trẻ trung, xinh đẹp và hấp dẫn như ngày nào. Vì vậy, chúng ta đừng bao giờ ngừng yêu, ngay cả khi chúng ta phải già từ thế giới này.

Sự lãng mạn trong tình yêu

Sự lãng mạn là chất dinh dưỡng kỳ diệu nuôi lớn tình yêu từng ngày.

Khuyết danh

Sau nhiều năm tháng chung sống gần gũi với nhau, sẽ chẳng có gì ngạc nhiên khi hai người trong cuộc phát hiện ra sự mới lạ đầy hấp dẫn thuở ban đầu giữa họ đã bị thay thế bằng tình trạng nhàm chán.

Những gì lặp đi lặp lại, dầu có quý giá hay tuyệt vời đến thế nào đi nữa, cũng sẽ trở nên thường tình - nó gần như là một quy luật khắc nghiệt trong tình yêu. Làm thế nào để giữ cho ngọn lửa tình yêu luôn cháy mãi? Làm thế nào để cảm giác thuở ban đầu vẫn được duy trì trong đời sống của mỗi người?

Mỗi người chúng ta đều có một cách thức của riêng mình để gìn giữ tình yêu. Với một số người, họ tìm thấy ở sự lãng mạn một tác dụng tuyệt vời. Không cần phải cột chặt hay kiểm soát người mình yêu mọi lúc, mọi nơi, mà hãy để những khoảnh khắc yêu thương lãng mạn giúp chúng ta hâm nóng lại tình yêu thuở ban đầu trong lòng người ấy.

Hãy dành cho nhau những sự bất ngờ thú vị. Đó có thể là một mẫu giấy ghi những lời yêu thương để trong ví, một bữa tối dưới ánh nến lung linh, một chuyến du lịch chỉ có hai người bằng đường biển,... Mỗi quan hệ của chúng ta sẽ tiếp tục đơm hoa kết trái nhờ vào những cử chỉ yêu thương, lãng mạn ấy.

Hãy giữ vững quan điểm

Lòng tự trọng chính là tình cảm sâu thẳm trong tâm hồn mà bạn có được từ sự đánh giá chính mình.

Denis Waitley

Muốn làm hài lòng người khác là điều rất tốt đẹp và cần thiết, nhưng không phải là mục đích hàng đầu của cuộc sống chúng ta. Dù có cố gắng đến đâu đi chăng nữa, chúng ta cũng không bao giờ có thể làm vừa lòng tất cả mọi người, bởi mỗi người là một bản thể khác biệt với những suy nghĩ và ý kiến không lúc nào trùng khớp.

Hơn nữa, khi việc làm vừa lòng người khác đã trở thành nỗi ám ảnh, chúng ta có nguy cơ đánh mất chính bản thân mình. Chúng ta chỉ còn quan tâm tới cảm nhận, suy nghĩ của những người xung quanh mà không còn có chính kiến của riêng mình trong tất cả mọi việc.

Cuộc đời này là của chúng ta. Ta có toàn quyền sống theo ý mình mà không cần phải phụ thuộc hay phục tùng ai khác. Hãy đừng ngại nói lên ý kiến của mình, bởi nó cho thấy bạn có một cá tính riêng. Bất đồng quan điểm không phải bao giờ cũng đáng sợ và làm rạn nứt mối quan hệ. Đôi khi những sự khác nhau lại trở thành điểm đặc biệt và hấp dẫn của ta trong mắt người khác. Và quan trọng hơn, khi ta giữ vững quan điểm của mình, ta sẽ giành được sự tôn trọng từ những người khác và từ chính bản thân mình.

Vượt qua lỗi lầm

Nếu không có sự khoan dung tha thứ, cuộc sống này sẽ bị thống trị bởi chu trình bất tận của sự oán giận và hận thù.

Robert Assagioli

Nếu bạn đang bị ám ảnh bởi một lỗi lầm nghiêm trọng nào đó của bản thân mình, hãy thử làm theo cách tôi đã làm: viết vào mảnh giấy câu nói: “Tôi tha thứ cho chính mình!”. Sau đó, hãy đọc đi đọc lại liên tục câu ấy cho đến khi nó trở thành điều hiển nhiên trong tâm trí bạn. Khi đó, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của thông điệp, và gánh nặng tội lỗi sẽ trở nên dễ chấp nhận hơn chứ không nhức nhối, đốn đau như trước nữa.

Không có sự trừng phạt nào lớn cho bằng chính bản thân chúng ta tự hành hạ mình. Cuộc sống khi đó sẽ trở thành địa ngục, bởi chúng ta chỉ dành thời gian để dằn vặt, căm ghét và ghê tởm chính mình. Tội lỗi khiến chúng ta tự hạ mình xuống, giày vò và không dám ngẩng đầu lên để nhìn đời. Nếu không có cách nào để vực dậy tinh thần, cuộc sống chúng ta sẽ trượt dài trong mặc cảm và ám ảnh vì chán ghét mà không còn chút lòng tin nào ở chính mình nữa.

Đã đến lúc phải nói: “Thế là đủ rồi đấy!”. Hãy tôn trọng bản thân mình. Hãy tha thứ cho chính mình bởi không có lỗi lầm nào là không thể xóa bỏ được. Chúng ta chỉ là những con người không hoàn hảo. Điều quan trọng không phải là trừng phạt mỗi khi mắc phải lỗi lầm, mà là nhận ra được những thiếu sót của mình để sửa chữa. Hãy dành cho mình một cơ hội để có

thể hoàn thiện hơn.

Giá trị của những ước mơ

Những ước mơ là tiêu chuẩn đánh giá tính cách của con người.

Henry David Thoreau

Mơ ước không chỉ dành riêng cho trẻ con như nhiều người vẫn thường nghĩ. Nó cũng hoàn toàn không phải là những điều mơ mộng viễn vông cần phải dẹp bỏ khỏi tâm trí của chúng ta. Ước mơ có giá trị hơn thế rất nhiều.

Về bản chất, chúng phản ánh chính con người chúng ta. Thông qua những ước mơ, chúng ta thể hiện ra bên ngoài phần nào góc tâm hồn thẳm sâu của mình - một thế giới đầy bí ẩn nhưng cũng thật sôi động. Mơ ước là động lực giúp chúng ta trở nên tốt hơn, và cũng giúp cho cái nhìn của chúng ta về thế giới này trở nên đẹp đẽ và đầy ý nghĩa. Thậm chí, khi thực tế bắt chúng ta phải chịu đựng những thử thách, những ước mơ sẽ gợi mở cánh cửa tiến tới các cơ hội tốt đẹp hơn.

Nếu chúng ta không biết ước mơ, cuộc sống sẽ trở nên nhạt nhẽo và vô cùng buồn tẻ. Hãy

nâng cao giá trị cuộc sống với những ước mơ. Ước mơ luôn khuyến khích, động viên chúng ta bằng niềm hy vọng vươn lên, phấn đấu cho những điều tốt đẹp.

Từ thuở nhỏ cho đến lúc lớn lên, tôi luôn giữ trong đầu mình hàng triệu ước mơ. Đối với tôi, đó chính là cách để tôi không già cỗi, tụt hậu với hiện tại và cũng để luôn giữ được niềm vui với cuộc sống. Đến tận bây giờ, những giấc mơ tuổi thơ vẫn còn sống động trong tôi. Tôi từng mơ ước mãnh liệt được thám hiểm ở những vùng đất kỳ lạ, chinh phục những ngọn núi hùng vĩ, đặt chân lên các vùng đất hoang sơ chưa từng được khai phá,... Dẫu đến bây giờ, tôi vẫn chưa thực hiện được những điều to tát như thế, nhưng tôi luôn tận dụng mọi cơ hội mình có để đến với thiên nhiên, để được chinh phục và khám phá. Tôi không từ bỏ mơ ước và sẵn sàng chấp nhận mạo hiểm.

Tôi rất hạnh phúc khi thông báo với tất cả những ai hoài nghi trên thế giới này rằng, mọi ước mơ tôi có, đều giúp tôi biến cuộc sống này thành một thế giới nhiệm màu.

Và mỗi ngày tôi lại tạo ra những ước mơ mới.

Những giọt nước mắt

Chính bạn phải lắng nghe bản thân mình chứ không phải người khác.

Gertrude Stein

Những ai trải qua cả cuộc đời chỉ để bận tâm về bản thân mình thì sẽ không bao giờ có thể khóc. Nước mắt là một biểu hiện của tình yêu thương, của lòng trắc ẩn, là dấu hiệu của sự nhạy cảm đối với những nỗi đau của đồng loại.

Nước mắt không hề làm chúng ta xấu đi, mà trái lại, chỉ làm đôi mắt ta trong hơn để nhìn thấu hoàn cảnh của người khác và cảm thông cùng họ.

Có vẻ như trong thời đại hiện nay, con người chúng ta luôn cố gắng chống lại những biểu hiện của sự mềm yếu. Chúng ta luôn cố giữ khuôn mặt phớt tỉnh và lạnh lùng, luôn tự chủ dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Đó chính là một phần của những khái niệm và định nghĩa về một “con người hiện đại của thời đại mới”: không mủi lòng, không nao núng và không bị cảm xúc chi phối. Nước mắt - theo cách nhìn đó - chỉ là biểu hiện của sự đa cảm và yếu đuối.

Nhưng nước mắt không phải luôn đồng nghĩa với sự yếu đuối. Một lần khóc có thể là một dấu hiệu của sự trưởng thành. Hơn thế nữa, nó còn là minh chứng cho một trái tim biết yêu thương, một tấm lòng chân thành rất đáng được trân trọng.

Tình yêu không tính toán

Có những sự thật mà ta không nhận ra cho đến khi kinh nghiệm mang chúng trở về.

John Stuart Mill

Nhiều người than thở rằng: Sao người ấy không yêu tôi nhiều như tôi đã yêu người ấy?... Họ cứ mãi dằn vặt, bất an, tính toán về sự thiệt-hơn, ít-nhiều trong tình yêu. Nhưng bản chất của tình yêu là sự trao đi một cách vô điều kiện.

Sự san sẻ trong tình yêu không có nghĩa là phân chia theo tỉ số như trong thể thao. Sự phân chia rạch ròi như thế không thể tồn tại trong một mối quan hệ mang tính hỗ tương, tự nguyện như tình yêu. Nếu ta bước vào tình yêu với cái nhìn như khi tham dự vào một cuộc ganh đua, cứ cố sức để giành quyền điều khiển với người kia, thì đó là một điều hoàn toàn sai lầm. Trong tình yêu, khi một người tuyên bố chiến thắng thì cũng là lúc tình yêu đưa tay đầu hàng và bỏ đi.

Vai trò của quá khứ

Hãy coi trọng những gì sắp đến và xem nhẹ những gì đã qua.

Hiện tại của chúng ta chính là hệ quả của tất cả những kinh nghiệm ta đã trải qua, của những mối quan hệ và nỗ lực mà ta từng bỏ ra trong quá khứ. Trong quá khứ đó, tất nhiên không thể tránh khỏi những khúc quanh, những vết mờ mà ta muốn xóa bỏ.

Chúng ta muốn quên hẳn đi, muốn che đậy chúng khỏi ánh mắt dò xét tất cả mọi người. Ấy vậy mà có một nghịch lý rằng chúng ta lại thường bắt rứt không yên, muốn vạch trần cho bằng được tất cả quá khứ của người mà ta yêu thương. Sự ích kỷ đã khiến chúng ta ghen tuông với quá khứ của người ấy, ngay cả khi chúng ta biết rằng đó chỉ là việc hoàn toàn vô ích.

Dù thế nào đi chăng nữa, chúng ta cũng không thể chối bỏ quá khứ của mình, bởi đó là những gì đã tạo nên chúng ta của ngày hôm nay. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng chúng ta phải trở thành nô lệ của quá khứ. Hãy đừng để nỗi đau đã qua ám ảnh và cản trở niềm vui sống của mình, mà hãy để chúng trở thành động lực để ta sống tốt hơn.

Để có được hạnh phúc trọn vẹn trong tình yêu, hãy chấp nhận người mình yêu như chính bản thân họ vậy. Thay vì dò xét, bới móc quá khứ để dẫn vật, ghen tuông, hãy chỉ nhìn vào hiện tại của nhau và cùng tiến vào tương lai. Hạnh phúc chỉ đến với những trái tim phóng khoáng.

Vượt qua bản thân

Khi thực hiện sự lựa chọn với nỗi thống khổ, đau buồn trong lòng, thì đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ phải hối tiếc.

Josephine Hart

Mỗi khi gặp thất vọng hay nỗi đau nào đó, chúng ta thường có xu hướng tự giải thoát bản thân bằng cách lao vào những mối quan hệ mới, đột ngột chuyển chỗ ở hay thay đổi công việc, ...

Mong muốn xóa hẳn khỏi đầu mình những chuyện cũ đau buồn một cách nhanh chóng nhất đã khiến chúng ta quên mất một điều cơ bản: dù đi đến đâu hay làm những gì đi chăng nữa, chúng ta cũng không thể thoát khỏi chính bản thân mình. Những thay đổi có thể mang lại làn gió mới mẻ khiến chúng ta nguôi ngoai được phần nào những buồn đau, nhưng điều đó chỉ đến trong một thời gian ngắn ngủi mà thôi. Và trong lúc không tỉnh táo và thiếu sáng suốt vì những buồn đau và thất vọng, chúng ta thường quá vội vàng, hấp tấp nên khó có thể có được một quyết định đúng đắn. Thời gian trôi qua, sự mới mẻ và hấp dẫn bề ngoài cũng theo đó mà qua đi, chúng ta sẽ phải đối mặt với những vấn đề mới do sự lựa chọn của mình mang lại. Lúc ấy, ta lại phát hiện ra bản thân đang trở lại vạch xuất phát của những nỗi lo âu, khổ sở lúc ban đầu.

Nếu chúng ta thực sự muốn tìm kiếm một sự bình yên lâu dài cho tâm hồn mình sau những nỗi đau, thì cách duy nhất là nhìn thẳng vào sự thật. Hãy để cho bản thân mình được một khoảng thời gian tĩnh lặng để suy ngẫm lại mọi điều, để nhận ra cách giải thoát tốt nhất cho mình. Những thay đổi sẽ phải thực hiện ngay từ bên trong bản thân chúng ta, chứ không phải từ hoàn cảnh bên ngoài.

Cuộc sống diệu kỳ

Chính suy nghĩ của chúng ta có thể mang chúng ta đến Thiên đường hoặc Địa ngục.

John Milton

Ít người trong chúng ta có được cảm nhận rằng mình là người may mắn được sống trong cuộc đời này, được nhận lãnh nhiều tình yêu thương đến thế. Trái lại, chúng ta thường tiếp nhận cuộc sống và tình yêu theo kiểu cho đó là điều hiển nhiên.

Phần lớn thời gian trong đời mình, chúng ta dành để mưu cầu hạnh phúc cho bản thân, rồi than thở, oán trách cuộc đời quá khắc nghiệt mà không hề mở lòng mình để nhận ra sự kỳ diệu và nhiệm màu của cuộc sống.

Dẫu cho chúng ta có thờ ơ, vô tình đến thế nào đi chăng nữa, cuộc sống này vẫn luôn hào phóng và chân tình. Chỉ cần nhìn lại quãng đời đã qua một cách khách quan, chúng ta đều có thể dễ dàng nhận ra mình đã nhận được rất nhiều. Chúng ta được sinh ra, được làm chủ bản thân mình, được cho và nhận tình yêu thương. Chẳng phải điều đó đã là một sự diệu kỳ mà chúng ta phải luôn trân trọng?

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

