

# THƯ GỎI CHO CON

2



NGÔ HÙNG

THƯ GỎI CHO CON 2  
THƯ GỎI CHO CON 2  
THƯ GỎI CHO CON 2

NGÔ HÙNG

# THƯ GỎI CHO CON

2



NGÔ HÙNG

Cuốn sách này được viết như một di sản mà bố đã tích lũy  
và để lại cho hai con yêu thương của bố:

NGÔ GIA LẠC & NGÔ GIA NHẬT AN.

Bố vô cùng biết ơn sự hiện diện của hai con trong cuộc đời  
bố, bởi đó là một sự kỳ ngộ tuyệt vời của hạnh phúc và  
bình an.

# MỤC LỤC

Lời Ngỏ.....	6
Lời Mở Đầu.....	8
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Kiên Cường.....	12
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Kỷ Luật Tự Giác.....	23
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Khiêm Nhường.....	34
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Thật Thà.....	47
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Tin Tưởng.....	58
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Cởi Mở Trong Tư Duy.....	68
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Tận Tâm.....	79
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Mục Đích Rõ Ràng.....	90
Giá Trị Và Sức Mạnh Của Sự Cô Đơn.....	101
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Cô Đơn Thành Sự Kết Nối.....	114
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Giận Hờn Thành Lòng Tha Thứ.....	124
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Lòng Óan Trách Thành Lòng Biết Ôn.....	133
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Thất Vọng Thành Động Lực.....	143
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Thất Bại Thành Cơ Hội.....	152
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Ganh Tỵ Thành Sự Thấu Hiểu.....	160
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Sợ Hãi Thành Sự Tự Tin.....	169
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Giận Dữ Thành Sự Điềm Tĩnh.....	177
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Nỗi Buồn Thành Niềm Vui.....	186
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Tiếc Nuối Thành Sự Chấp Nhận.....	195
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Nghi Ngờ Thành Niềm Tin.....	204
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Nỗi Day Dứt Thành Sự Thanh Thản.....	213
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Căng Thẳng Thành Sự Thư Giãn.....	223
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Lo Sợ Thành Lòng Can Đảm.....	233
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Bất Mãn Thành Hải Lòng.....	241

Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Tôn Thương Thành Chữa Lành .....	250
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Mất Mát Thành Sự Trân Trọng .....	260
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Phán Bội Thành Sự Tha Thứ.....	271
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Bất Lực Thành Động Lực .....	281
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Kỳ Vọng Thành Tự Do .....	291
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Tôn Thương Thành Yêu Thương .....	301
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Nỗi Sợ Cô Đơn Thành Sự Độc Lập .....	311
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Bám Vít Thành Sự Buông Bỏ.....	321
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Thù Hận Thành Tình Thương.....	332
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Xung Đột Thành Bình An .....	343
Sức Mạnh Chuyển Hóa Từ Sự Khổ Đau Thành Tuệ Giác .....	354
Lá Thư Cuối .....	364

# LỜI NGỎ

Bạn thân mến,

Được sinh ra làm người là một phước lành vô giá. Được sống, học hỏi và trải nghiệm là những món quà quý mà cuộc đời đã ban tặng. Nhưng điều đáng quý nhất, có lẽ là được chia sẻ những trải nghiệm đó với mọi người. Bởi vì, đó chính là cách mà chúng ta bày tỏ lòng biết ơn đến cuộc sống, đến muôn loài, đã kết hợp nên những nhân duyên giúp cho chúng ta trưởng thành và hiểu biết hơn từng ngày.

“Thư Gửi Cho Con 2” không phải là một cuốn sách theo nghĩa thông thường, cũng chẳng phải là một tập truyện đầy ắp những nhân vật hay tình tiết ly kỳ. Thay vào đó, “Thư Gửi Cho Con 2” là những lời chia sẻ, những tâm tình mộc mạc, được sắp xếp tự nhiên như giòng nước chảy, hay như cơn gió thoảng qua. Mỗi câu chuyện, mỗi cảm nhận, được chất chiu từ trải nghiệm thực tế trong cuộc đời, từ những khoảnh khắc nhỏ bé mà tràn đầy ý nghĩa.

Chúng tôi không kỳ vọng các bạn sẽ nhìn nhận cuộc sống giống y hệt như chúng tôi. Vì sao? Bởi vì, cuộc đời của mỗi người là một bức tranh độc đáo, được vẽ nên từ những trải nghiệm riêng. Cho nên, dù các bạn có nhận ra điều gì đó khác biệt, hay có những cảm nhận không giống như chúng tôi, điều đó cũng bình thường, không có gì là to tát cả.

Quan trọng nhất là, các bạn có tìm được niềm vui, sự bình an, và một trái tim biết trân trọng từng khoảnh khắc sống hay không?

Vì “Thư Gửi Cho Con 2” cũng giống như “Thư Gửi Cho Con” chỉ là một phương tiện để chia sẻ, nên không mang theo bất kỳ luật bản quyền hay ràng buộc về pháp lý nào. Bởi vì, chúng tôi luôn tin rằng, tư tưởng và tri thức của con người vốn là của chung, chẳng của riêng chúng tôi. Cho nên, các bạn có toàn quyền sử dụng và lan tỏa những lời chia sẻ này theo cách các bạn mong muốn.

Tuy nhiên, nếu có một ngày nào đó các bạn quyết định sử dụng nội dung của cuốn “Thư Gửi Cho Con 2” để in ấn, xuất bản, hoặc lan truyền rộng rãi hơn, chúng tôi mong rằng, các bạn sẽ trích lại một phần lợi nhuận để giúp đỡ cho những người đang gặp khó khăn.

Chia sẻ sự an lạc và niềm vui, không chỉ làm bừng sáng trái tim của người khác, mà còn khiến cho cuộc sống của chính các bạn cũng thêm phần phong phú và hạnh phúc. Dĩ nhiên, đây chỉ là một lời đề nghị và không phải là điều kiện bắt buộc, mà đơn giản, chỉ là một gợi ý xuất phát từ tình yêu thương và sự sẻ chia.

Hãy để những trang viết này là cầu nối giữa chúng ta, là lời nhắc nhở rằng, yêu thương và tri ân cuộc sống chính là nền tảng để chúng ta sống có hạnh phúc và an lạc hơn.

Mong rằng, mỗi phút giây còn lại trong cuộc sống, chúng ta đều sống thật sâu sắc, để sau này, khi hồi tưởng lại, trái tim của chúng ta vẫn ngân lên những niềm hạnh phúc không tàn phai.

Thật mong thay.

Ngô Hưng cần bút.

# LỜI MỞ ĐẦU

Lạc và An yêu quý,

Giữa một buổi chiều tĩnh lặng, khi ánh nắng vàng nhẹ nhàng rải khắp căn phòng; bố ngồi đây, viết những dòng chữ này gửi đến hai con – Lạc và An, những ánh sáng rực rỡ nhất trong cuộc đời bố.

Những gì bố sắp viết không chỉ đơn thuần là những lá thư, hay là một tập hợp những kinh nghiệm của bố, mà đây là một món quà mà bố muốn dành tặng riêng cho hai con. Món quà này, được đúc kết từ những trải nghiệm, niềm vui, nỗi buồn, và những bài học quý giá mà bố đã trải qua.

Lạc con, con trai lớn của bố, con đã bước sang tuổi hai mươi, một độ tuổi tràn đầy nhiệt huyết và khát vọng. Bố nhìn thấy trong con hình ảnh của một chàng trai trẻ, với những mơ ước lớn lao, nhưng đồng thời cũng là những hoài nghi và trăn trở, khi đối mặt với những thử thách của cuộc sống.

Còn An con, con gái út của bố, mới mười lăm tuổi – cái tuổi đẹp nhất của đời người, khi mà mọi thứ trước mắt con còn tràn đầy màu sắc mộng mơ, nhưng cũng bắt đầu vương vấn những suy tư đầu đời.

Hai con yêu, mỗi ngày trôi qua, bố càng nhận ra rằng, thế giới mà hai con đang trưởng thành rất khác so với thời của bố. Nếu như trước đây, bố sống trong một thế giới có phần chậm rãi, nơi mà mọi người có thể dừng lại để chiêm nghiệm về cuộc sống, thì ngày nay, hai con đang lớn lên trong một nhịp sống hối hả, tràn đầy những cơ hội, nhưng



cũng lắm thách thức. Những áp lực từ xã hội, những tiêu chuẩn vô hình, và cả sự thay đổi chóng mặt của công nghệ, khiến cho hai con đôi khi phải đối diện với những câu hỏi khó trả lời, “Minh là ai?”, “Minh đang đi về đâu?”, và “Minh sống để làm gì?”

Cuốn sách “Thư gửi cho con 2” này, không phải là một tập hợp các quy tắc hay các lời khuyên cố định. Cũng như, cuốn sách này không phải được viết ra để chỉ dạy cho hai con phải sống như thế nào, hay làm gì để thành công. Thay vào đó, đây là một cuộc đối thoại thân tình, những lời tâm sự của bố – người luôn mong muốn đồng hành cùng hai con, cho dù, hai con đang ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời.

Có thể nói, bố của hai con không phải là một người hoàn hảo, và cuộc đời của bố cũng không phải là một câu chuyện hoàn hảo đến độ không có tí vết. Bố đã từng vấp ngã, từng thất bại, và có những lúc bố cảm thấy bế tắc, đến độ bố muốn từ bỏ tất cả.

Nhưng hai con à, chính trong những khoảnh khắc tưởng chừng như là tuyệt vọng đó, lại dạy cho bố những bài học vô cùng quý giá, giúp cho bố vượt qua những khổ đau, và giúp cho bố có được một cuộc sống bình an và hạnh phúc lâu dài, mà không có sách vở nào có thể dạy cho bố được.

Chiều nay, bố muốn chia sẻ với hai con về những giá trị mà bố tin rằng, sẽ là kim chỉ nam cho hai con trên hành trình cuộc sống. Những giá trị này, không phải là những lý thuyết trừu tượng, mà là những điều bố đã từng trải nghiệm, đã từng thử thách và trải nghiệm qua thời gian.

Hai con yêu, cuộc sống không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió. Có những ngày, hai con sẽ cảm thấy vô cùng mệt mỏi, chán nản, hoặc thậm chí, hai con muốn từ bỏ tất cả. Trong những khoảnh khắc khó khăn đó, bố mong rằng, cuốn sách này sẽ trở thành người bạn đồng hành của hai con trong những ngày giông bão. Hoặc khi hai con cảm thấy quá mệt mỏi, hai con hãy lật mở một vài trang sách, và đọc lại những lời bố đã viết cho hai con.

Hay khi, hai con cảm thấy hạnh phúc, hai con hãy dùng cuốn sách này như một chiếc gương soi, để nhớ lại hành trình mà hai con đã đi qua. Và khi hai con đứng trước ngã ba đường, hay tiến thoái lưỡng nan, không biết đi về đâu, hai con hãy để những câu chuyện trong cuốn sách này, trở thành chiếc la bàn nhỏ, giúp cho hai con tìm ra được hướng đi mới của hai con.

Hai con yêu, trong cuốn sách này, bố không chỉ kể về những câu chuyện của riêng bố, mà còn là sự chia sẻ với hai con những bài học mà bố đã học được từ những người bố yêu quý, hay từ những cuốn sách bố đã đọc, và từ những khoảnh khắc giản đơn nhưng đầy ý nghĩa của cuộc sống.

Bố cũng mong rằng, cuốn sách này sẽ là nơi để hai con ghi lại những suy nghĩ, cảm xúc, và cả những giấc mơ của hai con. Hai con hãy coi cuốn sách này như một cuốn nhật ký mở, nơi mà hai con có thể tự do viết nên câu chuyện của chính hai con.

Hai con yêu, cho dù cuộc đời có đưa hai con của bố đến đâu, bố vẫn mong hai con hãy nhớ rằng, bố luôn ở đây. Cho dù, hai con có thành công hay thất bại. Cho dù, hai con có vấp ngã hay đứng vững, bố vẫn luôn yêu thương hai con

bằng tất cả trái tim của bố.

Bố hy vọng rằng, những dòng chữ này sẽ là ngọn lửa nhỏ thấp sáng trong những ngày tối tăm nhất của hai con, và hai con hãy bước đi trên con đường của hai con với lòng tự tin và trái tim rộng mở. Hai con hãy nhớ rằng, cuộc sống không chỉ là việc đạt được mục tiêu, mà còn là về cách mà hai con biết tận hưởng từng bước đi trên hành trình đó.

Bố cũng tin vào sự mạnh mẽ, lòng dũng cảm, và trái tim nhân hậu của hai con. Và khi hai con cần một điểm tựa, hãy nhớ rằng, trái tim của bố vẫn luôn ở đây, luôn sẵn sàng đồng hành cùng hai con trên mọi nẻo đường.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ KIÊN CƯỜNG

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, khi ngồi đây viết những dòng này, bố mong rằng, những điều bố sắp chia sẻ với hai con sẽ trở thành một ngọn đèn nhỏ, trong hành trình của hai con.

Bố muốn nói với hai con về một giá trị mà bố luôn tin rằng, nếu hai con nắm giữ, hai con có thể bước qua mọi giông bão trong cuộc đời, và đó chính là sự kiên cường, hai con ạ.

Hai con biết không, kiên cường không phải là không bao giờ gục ngã, mà là khả năng đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, và tiếp tục bước đi và bước tới, cho dù con đường phía trước có đầy những chông gai hay khó khăn.

Hai con yêu, hai con hãy tưởng tượng, cuộc sống giống như một giòng nước chảy xiết. Có những lúc, nước sẽ gặp phải những tảng đá lớn ngáng đường, chặn lối. Thay vì dừng lại, giòng nước vẫn kiên nhẫn tìm mọi cách len lỏi qua từng khe đá, thậm chí còn bào mòn những tảng đá ngăn chặn theo thời gian.

Kiên cường cũng giống như giòng nước đó. Kiên cường là sự mềm mại nhưng bền bỉ, là khả năng thích nghi để vượt qua những trở ngại tưởng chừng như không thể. Hay kiên cường có thể ví như cây tre ngoài đồng, dầu bão tố có quật ngã, vẫn giữ được gốc rễ vững chắc, và bật lên mạnh mẽ sau cơn giông. Đó chính là sức mạnh nội tại mà bố mong hai con sẽ luôn mang theo trong cuộc sống.

Hai con yêu, hai con có biết không, kiên cường không những chỉ là một phẩm chất, mà là ngọn lửa âm ỉ cháy trong mỗi người, và là sức mạnh giúp cho chúng ta tìm thấy ánh sáng ngay cả trong những thời khắc tối tăm nhất. Và bố luôn tin rằng, nếu hai con hiểu và biết trân trọng giá trị này, cho dù, hai con có đối diện với bất cứ thử thách nào, bố tin rằng, hai con cũng sẽ vượt qua.

Lạc con, bố biết rằng, ở tuổi hai mươi, con đang đứng trước ngưỡng cửa trưởng thành với biết bao áp lực và kỳ vọng. Có những ngày con cảm thấy con đang phải gánh trên vai cả thế giới—những bài tập ở trường, những kế hoạch cho tương lai, và cả những câu hỏi lớn lao như, “Minh là ai?”, “Minh sẽ đi về đâu?” Thịnh thoảng, có lẽ con sẽ cảm thấy mệt mỏi, hoài nghi với chính con, hay thậm chí con còn muốn từ bỏ tất cả.

Nhưng con à, kiên cường không phải là luôn luôn mạnh mẽ, tiến mãi không ngừng, mà kiên cường là dám thừa nhận con đang mệt mỏi. Con dám cho phép con nghỉ ngơi, và khi con đủ khỏe, con lại tìm cách đứng lên và tiếp tục tiến bước.

Cuộc sống không phải lúc nào cũng là đường thẳng. Có những ngã rẽ, có những con dốc, tưởng như quá khó để có thể vượt qua. Nhưng Lạc con, mỗi lần con vấp ngã, con phải luôn ghi nhớ rằng, thất bại không định nghĩa nên con người của con. Điều quan trọng là con học được gì từ thất bại đó, và con sẽ làm gì tiếp theo sau thất bại đó, để đạt được mục đích ban đầu mà con đã vạch ra.

Lạc con, con hãy nhìn khó khăn như một bài học mà cuộc đời muốn dạy cho con. Những thử thách không phải để cản trở con, mà để giúp cho con trưởng thành. Bố biết, có thể con không cảm nhận được ngay những gì bố đang chia sẻ

với con, nhưng Lạc con, cứ sau mỗi lần con kiên trì vượt qua một khó khăn, con sẽ trở thành một phiên bản mạnh mẽ hơn của chính con. Con đừng sợ thất bại. Con nên nhớ, sự trưởng thành thực sự không phải đến từ những chiến thắng dễ dàng, mà đến từ lòng kiên trì trước những thử thách khắc nghiệt nhất.

Lạc con, con hãy nhớ, kiên cường không phải là để đạt được tất cả những gì con mong muốn, mà là con giữ được niềm tin vào chính con, cho dù con đường phía trước có khó khăn đến đâu. Và bố luôn tin, con có đủ sức mạnh để làm được điều này.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, bố biết, con đang trải qua những thay đổi lớn trong cả cơ thể lẫn tâm hồn. Có lẽ, có những ngày con cảm thấy con không đủ tốt, không đủ đẹp, hoặc không đủ mạnh mẽ như bạn bè. Có những ngày, con sẽ cảm thấy áp lực khi phải trở nên hoàn hảo, hoặc con có cảm giác như, con đang bơ vơ, lạc lõng, giữa một thế giới đang thay đổi quá nhanh.

Nhưng An con, sự kiên cường sẽ là người bạn đồng hành của con trong những ngày tháng chơi vui này. An con, phần lớn chúng ta hay hiểu lầm và định nghĩa kiên cường là, lúc nào chúng ta cũng phải thắng, phải mạnh mẽ, và phải tiến mãi không ngừng. Nhưng sự thật không phải vậy, con ạ.

Kiên cường là biết cách đứng lên sau mỗi lần vấp ngã, và con tin rằng, con xứng đáng được yêu thương và tôn trọng, cho dù hoàn cảnh có thể nào đi chăng nữa. Con không cần phải hoàn hảo; con chỉ cần con là chính con—một con người, luôn chân thành, mạnh mẽ và giàu tình cảm.

An con, thêm một điều nữa, sự kiên cường cũng sẽ giúp cho con dám đối diện với những cảm xúc bất ổn trong con, và không để cho những cảm xúc tiêu cực đó, khống chế hay kiểm soát con. Cho nên, nếu có lúc nào con cảm thấy buồn bã hay thất vọng, con hãy nhớ rằng, “điều đó không sao cả.” Những cảm xúc ấy là một phần tự nhiên của cuộc sống, và chúng không làm giảm đi giá trị chân thật của con.

An con, con cũng biết, cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng hay dễ dàng cả, con ạ. Nhưng con không cần phải làm chủ hay chiến thắng tất cả, mà chỉ cần con không từ bỏ những mục tiêu luôn mang đến cho con hạnh phúc và bình an lâu dài, là đủ. Vì vậy, mỗi lần con vượt qua một khó khăn cho dù là nhỏ bé nhất, con biết không, đó là con đang xây dựng lòng tự tin và sức mạnh cho chính con. Bố tin rằng, con có thể làm được, vì bố thấy ở con ánh sáng của sự kiên cường ngay cả khi chính con không nhận ra.

Lạc và An con, sống làm người thì không ai lại không có những thử thách, và cũng không ai trong chúng ta có thể tránh được những thử thách. Nhưng hai con hãy nhớ rằng, kiên cường không những chỉ là sức mạnh, giúp cho hai con vượt qua những thử thách, mà còn là cách mà hai con sẽ chọn cách sống với những khó khăn đó—với niềm tin, với hy vọng, và với lòng yêu thương chính hai con như thế nào.

Bố mong rằng, cho dù có chuyện gì xảy ra, hai con sẽ luôn giữ được ngọn lửa kiên cường trong tim. Hai con hãy tin rằng, mỗi khó khăn là một bước đệm để hai con tiến gần hơn đến với con người mà hai con muốn trở thành. Cho dù có đôi khi cuộc đời này khiến cho hai con cảm thấy lạc lõng, bơ vơ, thì hai con hãy nhớ rằng, hai con luôn có gia đình, luôn có bố, mẹ ở đây, để yêu thương và hỗ trợ cho hai con.

Hãy sống thật kiên cường, hai con nhé. Cuộc sống này đẹp biết bao khi hai con biết vững bước đi qua những giông bão, để tận hưởng ánh sáng phía cuối con đường dài.

Lạc và An yêu quý,

Bố nhớ trong phần trước, bố và hai con đã cùng nhau chia xẻ về giá trị của sự kiên cường—một phẩm chất không chỉ giúp cho chúng ta vượt qua những thách thức, mà còn nuôi dưỡng trong lòng mỗi người chúng ta một sức mạnh nội tại và bền bỉ. Trong phần này, bố muốn chia xẻ với hai con thêm một điều quan trọng khác, đó là, sức mạnh của sự kiên cường.

Hai con yêu, nếu giá trị của sự kiên cường là ánh sáng dẫn lối, thì sức mạnh của sự kiên cường chính là nguồn năng lượng, giúp cho hai con đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, tiến về phía trước với một trái tim vững chãi hơn.

Hai con có còn nhớ câu chuyện kiên cường là giòng nước không. Cho dù, hai con có tin hay không, thì sức mạnh của kiên cường cũng giống như giòng nước đó, vẫn bền bỉ xuyên qua từng lớp đá cứng. Cho dù, nước có vẻ mỏng manh và nhỏ nhoi, nhưng theo thời gian, giòng nước ấy sẽ tạo nên những con đường mới, những khe suối, và cuối cùng là cả những giòng sông lớn.

Sức mạnh đó không phải là sự bùng nổ tức thời, mà là sự bền chí, âm thầm chảy qua những khó khăn, để rồi, khi nhìn lại, chúng ta sẽ nhận ra rằng, chính sự kiên cường giúp cho chúng ta kiên nhẫn, và đã giúp cho chúng ta vượt qua biết bao nhiêu thử thách, chông gai.

Hai con yêu, con đường đời của mỗi người chúng ta, cho dù



ngắn hay dài, đều sẽ đầy những khúc quanh, những dốc cao, và cả những chông gai không thể lường trước được. Nhưng chính trong những khoảnh khắc thử thách đó, sức mạnh của sự kiên cường mới thực sự tỏa sáng – như ngọn đuốc sáng chói giữa đêm đen, không cho phép bóng đêm hoàn toàn bao phủ.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang bước vào giai đoạn quan trọng nhất của cuộc đời—giai đoạn của những quyết định lớn lao và những bước đi đầy thử thách. Là sinh viên năm ba, có lẽ, con đang đối mặt với áp lực từ việc học tập, những câu hỏi về tương lai, hay thậm chí là những hoài nghi về chính bản thân con. Bố hiểu, những điều đó không hề dễ dàng chút nào cả, con ạ. Nhưng con biết không, chính những khó khăn đó sẽ là nơi để cho sức mạnh của sự kiên cường trong con được rèn giũa.

Lạc con, sức mạnh của kiên cường không phải là không bao giờ gục ngã, mà là khả năng đứng dậy sau mỗi lần thất bại với một trái tim kiên định hơn. Nếu con cảm thấy con đang lạc lối, con hãy nhớ rằng, đó không phải là dấu chấm hết. Thay vào đó, sự kiên cường như là một lời nhắc nhở với con rằng, con đang trên hành trình tìm kiếm bản thân. Những giấc mơ lớn luôn đi cùng với những thử thách lớn, nhưng chính sức mạnh của sự kiên cường sẽ giúp cho con tiến về phía trước, từng bước một.

Con hãy nhớ, sức mạnh ấy không đến từ sự cứng rắn, mà đến từ khả năng linh hoạt và thích nghi. Giống như cây tre có thể uốn cong trước gió bão mà không bao giờ gãy, con cũng vậy—kiên cường không có nghĩa là cứng nhắc, mà là biết cách đứng vững, cho dù mọi thứ chung quanh có thay đổi như thế nào.

Khi gặp khó khăn, thay vì con tự hỏi, “Tại sao chuyện này lại xảy ra với con?”, thì con hãy nghĩ như sau, “Mình sẽ học được gì từ những điều này?” Câu hỏi đó, là cách con khơi dậy sự quan sát và nhìn sâu của con, đồng thời, con cũng khơi dậy sức mạnh của sự kiên cường, để sức mạnh đó, giúp cho con biến khó khăn thành cơ hội học hỏi, sửa sai, và để trưởng thành.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con đang ở trong giai đoạn mà mọi thứ chung quanh con có vẻ như thay đổi không ngừng. Từ áp lực của bạn bè, những thay đổi trong tâm sinh lý, hay đôi khi con cảm thấy con không đủ tốt—tất cả những điều đó có thể khiến cho con cảm thấy bơ vơ và lạc lõng. Nhưng An con, chính trong những lúc như vậy, sức mạnh của sự kiên cường sẽ trở thành ngọn đuốc soi sáng cho con.

An con, con nên nhớ, kiên cường không phải lúc nào con cũng mạnh mẽ, mà là, con biết chấp nhận những giây phút con yếu lòng; để rồi sau đó, con tìm lại sự vững vàng bên trong chính con.

An con, con hãy nghĩ đến những mầm cây nhỏ bé trong rừng. Cho dù bị che khuất bởi những tán cây lớn, nhưng chúng vẫn âm thầm vươn lên, len lỏi qua từng kẽ hở để đón nhận ánh sáng mặt trời. Sức mạnh của sự kiên cường trong con cũng giống như vậy—nó không cần phải thể hiện một cách ồn ào, khoa trương, nhưng vẫn luôn âm thầm giúp đỡ con vượt qua mọi khó khăn và thử thách.

An con, con đừng sợ hãi khi con thất bại, hay khi con bị người khác hiểu lầm. Thất bại không phải là dấu chấm hết, con ạ, mà là cơ hội để cho con học hỏi và mạnh mẽ hơn. Những lần con cảm thấy con không đủ tốt, con hãy nhớ rằng, giá trị của con không nằm ở sự so sánh với người khác,

mà là ở chính nỗ lực và lòng quyết tâm của con. Kiên cường không có nghĩa là luôn chiến thắng, mà là không bao giờ từ bỏ chính con.

An con, con hãy tin rằng, mỗi khó khăn mà con gặp phải, đều đang dạy cho con cách trở nên mạnh mẽ hơn. Khi con cảm thấy yếu đuối, con hãy nhớ rằng, có bố, mẹ, và anh Lạc luôn sẵn sàng là điểm tựa để cho con tìm lại sức mạnh trong chính con.

Lạc và An con, bố mong hai con luôn hiểu rằng, sức mạnh của sự kiên cường không phải là điều gì đó xa vời, hoang tưởng, mà đó chính là khả năng vươn lên sau mỗi lần vấp ngã, là lòng tin tưởng rằng, cho dù cuộc sống có khó khăn đến đâu, hai con vẫn có thể tiến về phía trước. Hai con đừng bao giờ sợ hãi trước thử thách, bởi vì, chính thử thách là nơi mà sức mạnh kiên cường của hai con được thắp lên sáng rực.

Lạc và An con, cuộc đời là một cuộc hành trình dài, và trên hành trình ấy, sẽ có những ngày hai con cảm thấy mỏi gối, chùn chân. Nhưng hai con hãy luôn nhớ rằng, mỗi bước đi cho dù có nhỏ bé đến đâu, nếu được dẫn dắt bởi sức mạnh của sự kiên cường, sẽ đưa hai con đến những đỉnh cao mà hai con chưa từng nghĩ tới. Hai con hãy luôn tin vào bản thân của hai con, giữ vững trái tim kiên định, và một tinh thần không ngừng vươn tới, hai con nhé.

Hai con yêu quý,

Qua trải nghiệm của bố, bố luôn tin rằng, sức mạnh của sự kiên cường không phải là điều bẩm sinh, mà là một trạng thái tâm lý mà chúng ta có thể rèn luyện qua từng ngày. Để giúp cho hai con xây dựng thói quen này, bố muốn chia sẻ

với hai con một vài phương pháp đơn giản mà hai con có thể thực hành ngay trong cuộc sống hàng ngày của hai con:

### 1. Ghi Nhận Những Điều Tích Cực Mỗi Ngày

Lạc và An con, mỗi tối trước khi đi ngủ, hai con hãy dành ra vài phút để ghi lại ba điều tốt đẹp đã xảy ra trong ngày, cho dù là nhỏ bé nhất. Đó có thể là một lời khen từ thầy cô, một nụ cười của bạn bè, hay chỉ đơn giản là hoàn thành được một việc mà hai con đã lên kế hoạch. Việc ghi nhận những điều tích cực sẽ giúp cho hai con xây dựng được tinh thần lạc quan—một nền tảng quan trọng để phát triển sự kiên cường.

### 2. Học Cách Chấp Nhận Cảm Xúc

Lạc và An con, khi hai con cảm thấy buồn bã hay thất vọng, thay vì cố gắng trốn chạy hay đè nén, hai con hãy dành chút thời gian để nhận diện cảm xúc của hai con. Hai con có thể viết ra giấy hoặc kể lại với bố mẹ, anh, em trong nhà. Việc hiểu và chấp nhận cảm xúc, sẽ giúp cho hai con rèn luyện khả năng đối diện với khó khăn một cách bình tĩnh và tự tin hơn.

### 3. Đặt Ra Những Mục Tiêu Nhỏ và Hoàn Thành

Lạc và An con, kiên cường không chỉ nằm ở việc đối mặt với thất bại, mà còn là khả năng kiên trì theo đuổi mục tiêu. Hai con hãy đặt ra những mục tiêu nhỏ, cụ thể và cố gắng hoàn thành chúng. Ví dụ, Lạc con, con có thể đặt mục tiêu đọc xong một chương sách trong một tuần, còn An con, con có thể thử viết nhật ký đều đặn trong ba ngày. Những mục tiêu nhỏ nhưng đạt được sẽ giúp cho hai con xây dựng niềm tin vào chính hai con.

#### 4. Học Cách Chấp Nhận Thất Bại

Lạc và An con, thay vì, hai con sợ hãi hay tránh né khi gặp thất bại, hai con hãy xem mỗi thất bại là một cơ hội để cho hai con học hỏi. Mỗi lần không đạt được điều hai con mong muốn, hai con hãy tự hỏi: “Minh có thể làm gì khác để lần sau kết quả sẽ tốt hơn?” Việc thay đổi góc độ nhìn này sẽ giúp cho hai con giảm bớt đi áp lực và trở nên mạnh mẽ hơn qua từng trải nghiệm.

#### 5. Rèn Luyện Sức Khỏe và Tinh Thần

Lạc và An con, Một cơ thể khỏe mạnh sẽ giúp cho tinh thần vững vàng. Hai con hãy duy trì thói quen vận động mỗi ngày, dù chỉ là mười lăm-hai mươi phút đi bộ, hay tập thể dục nhẹ nhàng. Đồng thời, hai con hãy thực hành hít thở sâu khi cảm thấy căng thẳng. Hít thở là cách đơn giản nhưng hiệu quả trong việc, giúp cho tâm trí trở nên bình tĩnh và sáng suốt hơn khi phải đối mặt với áp lực.

#### 6. Tìm Nguồn Cảm Hứng từ Sách và Câu Chuyện của Người Khác

Lạc và An con, bố khuyến khích hai con nên tìm đọc những câu chuyện về những con người kiên cường, những người đã vượt qua nghịch cảnh trong cuộc sống. Những câu chuyện ấy sẽ truyền cảm hứng cho hai con, và giúp cho hai con hiểu ra rằng, không có khó khăn nào là không thể vượt qua.

Nhưng hai con phải nhớ, khi đã có cảm hứng rồi thì hai con phải thực hành theo cảm hứng đó, chứ không phải chỉ tìm lấy những cảm hứng đó, rồi lại để nó trôi qua, không làm gì hết; hay lại đi rêu rao trên mạng để nâng cao giá trị bản thân,

mà lại chẳng có chút ứng dụng hay trải nghiệm nào.

Lạc và An con, hai con hãy nhớ rằng, sự kiên cường không phải là điều gì đó quá to lớn hay khó khăn để rèn luyện, mà thật ra, sự kiên cường lại được xây dựng từ những hành động nhỏ bé, nhưng kiên trì mỗi ngày, hai con ạ.

Quan trọng hơn cả là, hai con hãy luôn nhớ rằng, hai con không bao giờ đơn độc trên hành trình này. Cho dù, hai con có ở đâu, hay đang đối mặt với điều gì, thì bố mẹ và gia đình luôn ở đây, sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ cho hai con vượt qua mọi thử thách.

Hai con hãy ứng dụng những phương pháp này, từng chút một, để biến sức mạnh của sự kiên cường thành một phần trong chính con người của hai con.

Bố tin rằng, chỉ cần hai con có sự hiểu biết rõ ràng, có lòng quyết tâm và niềm tin vào bản thân, hai con sẽ trở nên mạnh mẽ hơn mỗi ngày.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ KỶ LUẬT TỰ GIÁC

Lạc và An yêu quý,

Cuộc đời của mỗi người tựa như một giòng sông chảy xiết. Có đôi khi giòng sông chảy êm đềm mang theo phù sa nuôi dưỡng sự sống, nhưng cũng có những lúc, sóng cuộn trào dâng, cuốn phăng đi mọi thứ trên đường đi của nó.

Kỷ luật tự giác chính là chiếc thuyền nhỏ, giúp cho mỗi người chèo lái qua những đoạn sông đầy sóng gió này. Bố muốn ngồi lại bên hai con hôm nay, kể lại cho hai con nghe về một giá trị đã giúp cho bố vượt qua biết bao thử thách trong cuộc đời, đó chính là, “kỷ luật tự giác.”

Hai con biết không, cuộc sống luôn có những lúc khiến cho chúng ta hoang mang, lạc lối. Nhưng kỷ luật tự giác giống như ánh sáng sáng rực của một ngọn đuốc trong đêm tối. Nó không rực rỡ như mặt trời, nhưng cũng đủ sức để dẫn dắt chúng ta từng bước một, từng bước đi an toàn trong đêm tối. Hay giống như những cây tre mạnh mẽ đứng vững trong bão tố, vì bí mật của những cây tre nằm ở sự bền bỉ trong từng tế bào; tựa như cách kỷ luật tự giác, nuôi dưỡng sự kiên định bên trong mỗi con người chúng ta vậy.

Bố muốn hai con hiểu rõ rằng, kỷ luật tự giác không chỉ là việc tuân theo những quy tắc, mà nó còn là sức mạnh nội tại giúp cho hai con vượt qua những cám dỗ, những giây phút muốn từ bỏ, buông xuôi. Kỷ luật tự giác chính là sự cam kết của hai con với chính hai con, là lòng tin của hai con vào con đường mà hai con đã chọn, cho dù, đôi khi mọi thứ

chung quanh dường như chông lại với hai con. Và bây giờ, bố muốn chia sẻ với mỗi con về điều này.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang đứng trước ngưỡng cửa của cuộc đời, nơi mà mọi thứ dường như đều rộng mở, nhưng cũng đầy thử thách. Con đang đối mặt với áp lực học tập, những bài kiểm tra, những kỳ vọng từ giảng sư, bạn bè, hay ngay cả chính con. Có những ngày, con có thể cảm thấy mất phương hướng; con hoài nghi, liệu con đường của con chọn có đúng không? Nhưng đó là điều tự nhiên, con ạ.

Lạc con, khi con bắt đầu hoài nghi thì kỷ luật tự giác chính là chìa khóa, giúp cho con vượt qua sự hoài nghi đó, và tiếp tục bước tiếp. Lạc con, con hãy nghĩ đến những người leo núi. Chắc chắn, họ không thể nhìn thấy đỉnh núi khi họ mới bắt đầu, và có những lúc họ mệt mỏi, họ cũng muốn quay về. Nhưng điều giữ cho họ đi tiếp, không chỉ là khát vọng của họ, mà đó chính là sự tự giác đặt từng bước chân, cho dù là nhỏ bé, lên trên con đường trước mắt. Với con, việc này có thể là một buổi tối ngồi vào bàn học, thay vì lướt mạng xã hội, hay là việc thức dậy sớm hơn một chút để chuẩn bị cho một ngày mới.

Lạc con, phần lớn chúng ta hay có quan niệm sai lầm về thất bại, vì đa số chúng ta định nghĩa thất bại là sự chấm dứt, hay là sự chấm hết. Nhưng thật ra không phải vậy, con ạ. Thất bại chỉ là điểm dừng, và chỉ là một bài học, giúp cho con chỉnh lại thước ngắm của con đến mục đích.

Cho nên, mỗi lần con vấp ngã, con hãy tự hỏi chính con, “Nguyên nhân gốc nào đã gây ra sự vấp ngã này?”, “Cách giải quyết tối ưu nào đã giúp cho mình không phải vấp ngã nữa?” và “Mình đã học được gì từ sự vấp ngã này?” Những



câu trả lời từ những câu hỏi này, chính là nền tảng của sự kỷ luật tự giác, sẽ giúp cho con tiếp tục đứng dậy, rút tỉa kinh nghiệm, và tiếp tục bước tới. Lạc con, con hãy nhớ, cuộc đời không đánh giá con bằng những lần con vấp ngã, mà cuộc đời đánh giá con bằng số lần con đủ mạnh mẽ để đứng lên.

Bố biết, con có những hoài bão lớn lao, và đôi khi những áp lực này có thể khiến cho con cảm thấy con không đủ giỏi. Nhưng Lạc con, sự trưởng thành không phải là hoàn hảo, mà đó là quá trình mà con học cách chấp nhận bản thân con, từng bước hoàn thiện và yêu thương chính con. Con hãy luôn nhớ rằng, kỷ luật tự giác không chỉ là công cụ giúp cho con đạt được thành công, mà còn là sức mạnh giúp cho con đối diện với chính con trong những giây phút khó khăn nhất.

Còn An con, con đang độ tuổi mười lăm, cái tuổi đẹp nhưng cũng đầy thử thách. Tuổi dậy thì giống như một khu rừng bí ẩn, nơi mà con phải tìm đường đi qua những cảm xúc bất ổn, những thay đổi trong cơ thể, và cả áp lực từ bạn bè. Có thể con cảm thấy con không đủ tốt, không đủ giỏi, hoặc không được yêu thương như người khác. Nhưng An con, con cần biết rằng, mọi điều đó chỉ là những thử thách giúp cho con trưởng thành.

An con, con biết không, trong những xáo trộn trào dâng cảm xúc đó, thì kỷ luật tự giác là cách giúp cho con tự xây dựng cho con một chiếc la bàn, và giúp cho con không lạc lối giữa khu rừng bí ẩn đó. An con, con hãy tưởng tượng, con là một người trồng cây. Mỗi ngày, con cần chăm sóc, tưới nước cho những hạt giống của con gieo. Đó là cách kỷ luật tự giác hoạt động – từng hành động nhỏ, nhưng bền bỉ, sẽ dẫn đến những thay đổi lớn.

Ví dụ, khi con cảm thấy chán nản vì bài tập khó, con hãy nhắc nhở bản thân con rằng, mỗi lần con nỗ lực, là một lần con tiến gần hơn đến mục tiêu của con. Khi con đối mặt với sự so sánh hoặc lời nhận xét tiêu cực, con hãy nhớ rằng, giá trị của con không nằm ở ánh mắt của người khác, mà ở cách con tự đánh giá chính con như thế nào. An con, kỷ luật tự giác sẽ giúp cho con xây dựng lòng tự tin từ bên trong, thay vì tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài.

An con, con có biết, những người thành công thường có điểm gì chung không? Đó là khả năng vượt qua những cảm xúc nhất thời để tiếp tục làm điều cần thiết. Con hãy học cách tự hỏi bản thân, “Điều gì là quan trọng nhất với mình lúc này?” Và khi có câu trả lời chính xác thì con hãy bắt đầu thực hiện điều đó, bất kể con có cảm thấy thế nào. Đó chính là sức mạnh của kỷ luật tự giác, và đó cũng là cách mà con sẽ trưởng thành thành một người tự tin, mạnh mẽ sau này.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không bao giờ thiếu những thử thách. Nhưng điều quan trọng không phải là những thử thách ấy khó khăn thế nào, mà là cách hai con đối diện với thử thách hay khó khăn thế nào. Kỷ luật tự giác chính là ngọn đèn soi sáng con đường trong bóng tối, là chiếc thuyền giúp cho hai con vượt qua giòng nước xiết, là gốc rễ giữ cho cây tre đứng vững giữa những cơn bão giông. Kỷ luật tự giác không chỉ là một phẩm chất, mà còn là sức mạnh nội tại giúp cho hai con đối mặt với mọi khó khăn trong cuộc đời một cách nhẹ nhàng và bình thản.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, thành công không phải là điểm đến, mà đó chỉ là hành trình. Và trên hành trình ấy, kỷ luật tự giác sẽ là người bạn đồng hành trung thành nhất của hai con. Cho dù cuộc sống có đưa hai con đến đâu, bố hy vọng

hai con sẽ luôn tin tưởng vào bản thân của hai con, và hãy luôn giữ vững cam kết với những giá trị mà hai con đã và đang trân quý.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước, bố đã chia sẻ với hai con về giá trị của kỷ luật tự giác—như một chiếc la bàn dẫn dắt hai con qua những khó khăn, hay như ánh sáng của ngọn đuốc soi đường giữa bóng đêm. Nhưng trong phần này, bố muốn cùng hai con đào sâu hơn, để khám phá về sức mạnh thật sự mà kỷ luật tự giác có thể mang lại cho hai con. Nếu như giá trị của kỷ luật tự giác là nền móng xây dựng con người, thì sức mạnh của kỷ luật tự giác chính là đôi cánh giúp cho hai con vươn xa hơn trên hành trình của cuộc đời.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đã bắt đầu hình thành những ước mơ, những mục tiêu dài hạn của riêng con. Tuy nhiên, bố muốn nhắc nhở con rằng, không phải ước mơ nào cũng dễ dàng đạt được. Những thử thách lớn lao trên đường đời thường đòi hỏi không chỉ vào năng lực, mà còn cả sự kiên trì nữa, con ạ. Chính vì vậy, sức mạnh của kỷ luật tự giác nằm ở khả năng chuyên hóa những nỗ lực nhỏ bé hàng ngày thành những thành tựu lớn lao.

Lạc con, con hãy nhìn những vận động viên đỉnh cao mà con ngưỡng mộ. Điều làm họ trở nên khác biệt, không chỉ là tài năng thiên bẩm của họ, mà chính là sức mạnh để duy trì kỷ luật trong việc luyện tập mỗi ngày, kể cả khi họ mệt mỏi hoặc mất tinh thần. Sức mạnh này không đến từ bên ngoài, mà đến từ chính sự kỷ luật tự giác bên trong họ. Con cũng vậy, Lạc à. Khi con đối mặt với những bài học khó, những dự án tưởng chừng không thể hoàn thành, con hãy

nhớ rằng, mỗi lần con nỗ lực hoàn thiện chúng, là mỗi lần con đang trau dồi sức mạnh của chính con.

Lạc con, con nên nhớ, sức mạnh của kỷ luật tự giác không chỉ giúp cho con đi đến đích, mà còn giúp cho con trở thành phiên bản tốt hơn của chính con. Kỷ luật tự giác giúp cho con biết rằng, mọi thành công đều được xây dựng từ những hành động nhỏ, được lặp đi lặp lại nhiều lần. Một ngày nào đó, khi con nhìn lại, con sẽ nhận ra, chính những điều nhỏ bé ấy đã tạo nên một cuộc đời con, sống có giá trị và đầy ý nghĩa hơn.

Còn An con, với con, ở tuổi mười lăm, có lẽ sức mạnh của kỷ luật tự giác không dễ dàng cho con nhận ra ngay lập tức. Nhưng bố muốn kể con cho nghe câu chuyện về một hạt mầm nhỏ. Khi hạt mầm ấy được gieo xuống đất, nó không thể lập tức biến thành cây xanh tươi tốt được. Thay vào đó, nó cần thời gian, sự chăm sóc, và trên hết là sự kiên trì. Sức mạnh của kỷ luật tự giác cũng giống như việc nuôi dưỡng một hạt mầm trong lòng con vậy. Kỷ luật tự giác chính là động lực giúp cho con kiên trì, cho dù ban đầu con chưa nhìn thấy kết quả.

An con, khi con học cách tự giác hoàn thành bài tập, chăm sóc bản thân, hay thực hiện những lời hứa nhỏ với chính con, nghĩa là con đang rèn luyện sức mạnh này từng ngày đó con. Con nên nhớ, kỷ luật tự giác sẽ trở thành nền tảng để con vững bước trên mọi hành trình. Những áp lực từ bạn bè, những lời nhận xét tiêu cực, hay cả sự so sánh mà con có thể gặp phải – tất cả đều không thể làm cho con chùn bước, nếu như con sở hữu sức mạnh nội tại này.

An con, sức mạnh của kỷ luật tự giác còn giúp cho con vượt

qua những cảm xúc nhất thời. Có thể, con sẽ cảm thấy chán nản, muốn từ bỏ, buông xuôi, khi mọi thứ không như ý con muốn. Nhưng con hãy nhớ rằng, cảm xúc chỉ là tạm thời. Chính sức mạnh kỷ luật sẽ giúp cho con tiếp tục bước đi, ngay cả khi con không muốn. Và một ngày nào đó, khi con trưởng thành, con sẽ nhìn lại và con sẽ biết ơn bản thân con vì con đã không bỏ cuộc, buông xuôi.

Lạc và An con, tóm lại, sức mạnh của kỷ luật tự giác không những chỉ là một công cụ hữu ích giúp cho hai con đạt được những mục tiêu cá nhân của hai con, mà còn là ngọn lửa soi sáng nội tâm giúp cho hai con đứng vững trước những sóng gió của cuộc đời. Cuộc sống không bao giờ thiếu những thử thách, những chông gai. Nhưng điều quan trọng nhất là cách mà hai con có biết cách vượt qua những thử thách đó một cách dễ dàng và bình thản hay không?

Hai con hãy luôn nhớ rằng, sức mạnh thật sự không nằm ở những thứ hào nhoáng bên ngoài, mà luôn nằm ở sự bền bỉ và lòng tự giác bên trong. Kỷ luật tự giác sẽ không chỉ giúp cho hai con trở thành những người giỏi giang, mà còn là những con người đầy lòng tự trọng và tự tin. Mỗi ngày, hai con sống với kỷ luật tự giác là mỗi ngày hai con trao cho hai con cơ hội để trở nên mạnh mẽ hơn. Bố luôn tin tưởng ở hai con và sẽ luôn ở đây, đồng hành cùng hai con trên hành trình này.

Lạc và An yêu quý,

Sau khi bố con chúng ta đã cùng nhau chia sẻ về giá trị và sức mạnh của kỷ luật tự giác, trong đoạn này, bố muốn chia sẻ với hai con một số phương pháp mà hai con có thể ứng dụng trong đời sống hàng ngày.

Lạc và An con, hai con biết đây, kỷ luật tự giác không phải là thứ mà hai con có thể đạt được trong một đêm; ngược lại, đó lại là kết quả của việc thực hành liên tục, hai con ạ. Để giúp cho hai con dễ dàng hơn trong hành trình này, bố sẽ chia xẻ một số phương pháp thực hành cụ thể, được thiết kế riêng cho mỗi con.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang bước vào một giai đoạn quan trọng của cuộc đời, nơi mà con phải đối diện với nhiều thử thách và cơ hội. Đây là lúc con cần xây dựng cho con một hệ thống kỷ luật tự giác, để không những giúp cho con đạt được những mục tiêu trước mắt, mà còn giúp cho con vững vàng hơn trong những lựa chọn thuộc về tương lai. Để làm được điều đó, bố mong con hãy ứng dụng một số phương pháp thực hành sau đây:

### 1. Lập Danh Sách Ưu Tiên Mỗi Ngày

Lạc con, mỗi sáng, con hãy dành 5 phút để viết ra 3 việc quan trọng nhất mà con cần hoàn thành trong ngày. Con không cần liệt kê quá nhiều nhiệm vụ; con chỉ cần tập trung vào những điều thực sự có ý nghĩa. Ví dụ, nếu con đang chuẩn bị cho kỳ thi, danh sách có thể bao gồm: học 2 chương sách, làm một bài tập, và ôn lại các ghi chú quan trọng. Việc này giúp cho con tránh bị phân tâm bởi những hoạt động không cần thiết, đồng thời, con cảm thấy tự tin hơn khi con hoàn thành từng nhiệm vụ do chính con đặt ra.

### 2. Áp Dụng Phương Pháp “Một Giờ Tập Trung”

Khi làm việc hoặc học tập, con hãy chia thời gian thành các khoảng một giờ tập trung, xen kẽ với 5 phút nghỉ ngắn. Phương pháp này sẽ giúp cho con làm việc hiệu quả hơn mà không bị kiệt sức. Ví dụ, nếu con cần viết một bài luận văn,

con hãy chia nhỏ công việc thành các phần như: tìm tài liệu, viết dàn ý, và soạn thảo nội dung. Sau mỗi một giờ, con có thể đứng lên vận động hoặc uống nước để tái tạo năng lượng trong 5 phút.

### 3. Theo Dõi Thói Quen Bằng Nhật Ký Kỷ Luật

Lạc con, mỗi tối trước khi ngủ, con hãy dành vài phút để ghi lại những việc con đã làm trong ngày, cùng những bài học rút ra. Ví dụ, nếu con đã hoàn thành mục tiêu “học 2 chương sách,” hãy tự thưởng cho bản thân con một lời khích lệ. Ngược lại, nếu con chưa làm được, hãy phân tích nguyên nhân, như bị phân tâm bởi mạng xã hội, hay đi chơi cùng bạn bè, v.v, để cải thiện vào ngày hôm sau.

### 4. Tạo Môi Trường Hỗ Trợ

Lạc con, con cũng cần sắp xếp không gian làm việc gọn gàng, thoáng đãng, và loại bỏ những yếu tố gây xao nhãng như điện thoại hoặc tiếng ồn. Ví dụ, trước khi ngồi học, con hãy tắt thông báo trên điện thoại và chuẩn bị sẵn nước uống để không phải rời khỏi bàn giữa chừng. Những thói quen nhỏ này, nếu con duy trì đều đặn, sẽ giúp cho con hình thành một lối sống có tự giác, hiệu quả, và chuẩn bị tốt nhất cho những mục tiêu dài hạn sau này của con.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con đang trong giai đoạn định hình những thói quen đầu đời. Đây là thời điểm lý tưởng để bắt đầu thực hành kỷ luật tự giác qua những việc nhỏ trong học tập, và cuộc sống hàng ngày. Bố mong con hãy ứng dụng các phương pháp như sau:

#### 1. Xây Dựng Lịch Học và Vui Chơi Cố Định

An con, một thói quen rõ ràng giúp cho con quản lý thời gian của con tốt hơn, và nhờ đó con cũng giảm luôn căng thẳng. Con hãy lập một thời gian biểu hàng tuần, trong đó có thời gian học, chơi và nghỉ ngơi rõ ràng. Ví dụ, con có thể đặt khung giờ từ 7h tối đến 8h30 tối để học bài và làm bài tập, sau đó từ 8h30 đến 9h dành cho việc đọc sách yêu thích. Điều này, giúp cho con tập trung hơn vào từng việc, thay vì, để thời gian trôi qua lãng phí.

## 2. Thực Hành “5 Phút Dọn Dẹp Mỗi Ngày”

An con, một thói quen nhỏ nhưng mang lại hiệu quả lớn là con dành 5 phút mỗi ngày để dọn gọn bàn học, hoặc sắp xếp lại sách vở. Ví dụ, trước khi ngồi học, con hãy cất gọn bút, sắp sách thành chồng ngay ngắn, và lau sạch mặt bàn. Việc này không những chỉ giúp cho con tạo ra môi trường học tập tốt, mà con còn rèn luyện cho con sự tự giác trong những công việc nhỏ.

## 3. Hoàn Thành Công Việc ngay khi Được Giao

An con, khi mẹ giao cho con những việc như tưới cây, rửa bát, v.v, con hãy thực hiện ngay mà không cần đợi mẹ nhắc nhở. Điều này giúp cho con hình thành thói quen chịu trách nhiệm và không trì hoãn. Ví dụ, nếu mẹ bảo “An, con hãy tưới cây chiều nay nhé,” con nên làm ngay sau khi học xong, thay vì để đến tối mới nhớ ra.

## 4. Tham Gia “Thử Thách 7 Ngày Kỷ Luật Tự Giác”

An con, con có thể tham gia thử thách này cùng anh Lạc. Nghĩa là, mỗi ngày, con hãy ghi lại một việc mà con tự giác hoàn thành, chẳng hạn như, tự học thêm một bài toán khó, hoặc dậy sớm hơn để tập thể dục. Sau 7 ngày, con sẽ cảm nhận rõ sự thay đổi tích cực trong bản thân con.



An con, con đừng coi thường những việc làm có vẻ như đơn giản này, nếu con thực hiện đều đặn, những việc làm này sẽ giúp cho con hình thành thói quen kỷ luật tự giác. Đó không những chỉ là sự chuẩn bị tốt cho việc học tập, sinh hoạt của con hàng ngày, mà còn có ảnh hưởng to lớn đến cả cuộc sống của con sau này.

Lạc và An con, bố biết, hành trình thực hành kỷ luật tự giác không phải là một chặng đường dễ dàng, nhưng chính sự kiên trì và nỗ lực từng ngày của hai con, sẽ tạo nên sự thay đổi lớn trong cuộc sống của hai con.

Lạc con, những thói quen như lập kế hoạch, làm việc tập trung, và ghi nhật ký, sẽ giúp cho con phát triển sự kỷ luật tự giác và làm chủ thời gian của con. Còn An con, việc xây dựng thói quen nhỏ như dọn dẹp bàn học, hay hoàn thành công việc ngay khi được giao, sẽ là bước đệm quan trọng để con trưởng thành.

Bố mong rằng, qua những phương pháp thực hành này, hai con sẽ không chỉ đạt được mục tiêu, mà hai con còn tìm thấy niềm vui và ý nghĩa trong hành trình rèn luyện bản thân của hai con.

Hai con hãy nhớ rằng, kỷ luật tự giác không phải là sự ép buộc, mà là món quà mà hai con lựa chọn trao cho chính hai con – một cuộc sống có tổ chức, bình an, hạnh phúc, và thành công.

Với tình yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ KHIÊM NHƯỜNG**

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống, có rất nhiều giá trị quan trọng mà chúng ta cần gìn giữ. Một trong số đó chính là sự khiêm nhường.

Bố muốn chia sẻ với hai con về giá trị này, vì sự khiêm nhường không chỉ như một phẩm hạnh, mà còn như một sức mạnh tinh thần, giúp cho chúng ta vượt qua những thử thách trong cuộc sống.

Khiêm nhường không phải là sự tự hạ thấp hai con xuống, mà là cách hai con nhìn nhận đúng về bản thân và thế giới chung quanh, để từ đó hai con phát triển một cách tự nhiên và chân thành.

Hai con có thể tưởng tượng, khi chúng ta nhìn vào bầu trời, những đám mây lặng lẽ trôi qua; đám mây đó không bao giờ muốn khoe khoang vẻ đẹp của mình. Mỗi đám mây có một nhiệm vụ riêng, chỉ lặng lẽ làm tròn công việc của mình. Và chính sự lặng lẽ ấy lại tạo nên sự vĩ đại của chúng.

Cũng giống như vậy, sự khiêm nhường trong cuộc sống của chúng ta không phải là điều gì đó rục rờ hay vang dội, nhưng lại là một nguồn sức mạnh vô hình giúp cho chúng ta kiên cường, bền bỉ và vững vàng trong mọi tình huống.

Khiêm nhường không chỉ giúp cho chúng ta sống khiêm tốn, mà còn là một tấm gương phản chiếu vẻ đẹp nội tâm, giúp cho chúng ta xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người chung quanh. Sự khiêm nhường giúp cho hai con

vượt qua sự tự kiêu, để nhìn nhận bản thân một cách đúng đắn, và không ngừng học hỏi.

Bố hy vọng, qua những chia sẻ này, hai con sẽ nhận ra giá trị lớn lao của sự khiêm nhường trong cuộc sống, để luôn giữ vững phẩm hạnh này trong suốt hành trình trưởng thành của hai con.

Lạc con, bố biết, trong những năm tháng học đại học, con đang đối mặt với rất nhiều thử thách. Áp lực từ việc học hành, việc định hướng nghề nghiệp, và những câu hỏi về bản thân chắc hẳn không dễ dàng.

Lạc con, ở độ tuổi của con, cảm giác bối rối và hoài nghi về chính con là điều rất bình thường. Tuy nhiên, con có biết không, chính trong những lúc con cảm thấy yếu đuối hay thất bại đó, thì sự khiêm nhường lại là chìa khóa để giúp cho con vượt qua được những bối rối, hoài nghi.

Lạc con, con nên nhớ, khiêm nhường là khả năng chấp nhận rằng, con không phải là người hoàn hảo, và con không có gì sai, khi con biết thừa nhận những sai sót hay thất bại của con. Con sẽ học được rằng, thất bại không phải là sự kết thúc, mà là một bài học quý giá.

Con đừng bao giờ coi thất bại là điều xấu, mà hãy coi thất bại là cơ hội, giúp cho con trưởng thành hơn. Con có thể nhìn vào những người đã thành công trong cuộc sống, họ không phải là những người chưa từng bao giờ thất bại, mà họ là những người biết đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã. Họ học hỏi, sửa sai, điều chỉnh và phát triển từ những sai lầm đó.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, một người khiêm nhường không có nghĩa là, họ là người thiếu tự tin hay thiếu khát khao

trong cuộc sống. Chính vì vậy, sự khiêm nhường giúp cho con nhận ra giá trị của những người chung quanh, và học hỏi từ họ. Điều quan trọng là con phải biết rằng, mỗi ngày là một cơ hội mới, giúp cho con học hỏi và cải thiện chính con. Sự khiêm nhường không chỉ giúp cho con nhìn nhận ra bản thân con một cách chân thành, mà còn giúp cho con mở rộng trái tim để đón nhận những cơ hội mới trong cuộc sống.

Bố hy vọng, con sẽ không bao giờ quên rằng, con đang đi trên một con đường dài. Chỉ khi con biết nhìn nhận con với sự khiêm nhường, con mới có thể đối diện với những thử thách trong cuộc sống một cách mạnh mẽ và kiên cường. Cho dù, con có gặp phải khó khăn hay thất bại trên đường đi, thì con đừng bao giờ quên rằng, khiêm nhường chính là sức mạnh giúp cho con luôn đứng vững.

Còn An con, ở tuổi của con, bố biết rằng, có thể con đang phải đối mặt với rất nhiều thay đổi về tâm sinh lý, và những cảm xúc mới mẻ, mà đôi khi con cảm thấy khó khăn để kiểm soát. Con có thể cảm thấy áp lực từ bạn bè, từ những tiêu chuẩn của xã hội, mà con cảm thấy con không thể đạt được. Điều này cũng hoàn toàn bình thường, con ạ. Nhưng An con, con cần phải hiểu rằng, sự khiêm nhường chính là sức mạnh, giúp cho con vượt qua những cảm xúc đó.

An con, sự khiêm nhường sẽ giúp cho con nhận ra rằng, không phải lúc nào con cũng phải là người giỏi nhất, hay nổi bật nhất. Mỗi người có một giá trị riêng, và con có quyền tự hào về chính con, mà không cần phải so sánh với người khác. An con, khiêm nhường là sự hiểu biết sâu sắc rằng, chúng ta đều là những phần của một bức tranh rộng lớn, không ai là hoàn hảo, và điều quan trọng là, con biết chấp

nhận bản thân con, với tất cả những điểm yếu và điểm mạnh của con.

An con, chắc chắn sẽ có những lúc con cảm thấy bất an. Con cảm thấy con không đủ tốt. Nhưng con hãy nhớ rằng, đó chỉ là những cảm xúc nhất thời. Con hãy để sự khiêm nhường dẫn dắt con vượt qua những khoảnh khắc này. Thay vì, con lo âu về những gì con chưa có, con hãy trân trọng những gì con đang có. An con, khiêm nhường cũng có nghĩa là, con biết đánh giá đúng khả năng của con và con không làm gì quá sức, đồng thời, con biết học hỏi từ những người chung quanh con để hoàn thiện chính con.

An con, sự khiêm nhường cũng sẽ giúp cho con giữ vững lòng tự tin, không phải dựa trên những lời khen hay sự công nhận từ bên ngoài, mà đến từ chính sự hiểu biết sâu sắc về giá trị nội tại của con. Con hãy nhớ rằng, con luôn có giá trị, không phụ thuộc vào bất kỳ điều gì, và sự khiêm nhường sẽ giúp cho con nhận ra điều đó một cách rõ ràng nhất.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, qua những lời chia sẻ này, hai con sẽ thấy rằng, sự khiêm nhường không chỉ là một phẩm hạnh, mà là một sức mạnh lớn lao giúp cho hai con vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống.

Sự khiêm nhường không chỉ giúp cho hai con học hỏi và trưởng thành, mà còn tạo ra những mối quan hệ đẹp đẽ, chân thành với mọi người. Cho dù, hai con có gặp phải khó khăn nào trong tương lai, hai con hãy luôn nhớ rằng, với sự khiêm nhường trong trái tim, hai con sẽ luôn có đủ sức mạnh để vượt qua.

Lạc và An yêu quý,

Như bố đã chia sẻ với hai con, sự khiêm nhường có những giá trị rất quan trọng, vì sự khiêm nhường không chỉ là một phẩm hạnh, mà còn là một sức mạnh vô hình giúp cho chúng ta vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống.

Hai con nên nhớ, khiêm nhường không có nghĩa là hạ thấp bản thân, hay từ bỏ khát khao của hai con, mà là hiểu rõ giá trị thật sự của hai con và luôn biết học hỏi từ những người chung quanh.

Bố hy vọng rằng, qua những chia sẻ này, hai con sẽ thấy rằng, sự khiêm nhường không những chính là sức mạnh tiềm tàng, là điểm tựa vững vàng, giúp cho hai con vượt qua những khó khăn, mà sự khiêm nhường còn là nền tảng để xây dựng các mối quan hệ thật sự tốt đẹp trong cuộc sống.

Lạc con, bố biết, trong những năm tháng học đại học, con đang phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Lạc con, trong hành trình trưởng thành, con không chỉ có sự học tập không thôi, mà con còn phải biết xây dựng con thành một con người vững mạnh về cả trí tuệ và tâm hồn.

Lạc con, áp lực từ học tập có thể đôi lúc khiến con cảm thấy mệt mỏi, và những hoài nghi về bản thân con sẽ luôn xuất hiện. Nhưng bố mong con hiểu rằng, sức mạnh lớn nhất để vượt qua những cảm xúc đó, chính là sự khiêm nhường. Khiêm nhường giúp cho con nhận thức rõ giá trị của bản thân con mà con không cần phải so sánh con với bất kỳ ai.

Con hãy nhớ rằng, khiêm nhường không có nghĩa là im lặng hay từ bỏ ước mơ. Con có thể rất giỏi, nhưng nếu con không biết khiêm nhường, con sẽ không bao giờ thực sự hiểu được con và những người chung quanh con.

Lạc con, con phải nhớ, khiêm nhường là biết cách học hỏi từ mọi người, dù là từ giảng sư, hay từ bạn bè. Đôi khi, chính trong những thất bại, con lại tìm thấy sức mạnh lớn nhất để trưởng thành. Đừng để thất bại làm con nản lòng, vì mỗi sai lầm là một cơ hội để cho con học hỏi và tiến bộ.

Lạc con, cuối cùng, sự khiêm nhường cũng còn giúp cho con nhìn nhận một cách chân thành về bản thân con. Con sẽ nhận ra rằng, không ai là hoàn hảo, và điều quan trọng là, con biết chấp nhận con với tất cả những điểm mạnh và điểm yếu của con.

Con có thể không phải là người giỏi nhất trong tất cả các lĩnh vực, nhưng con vẫn có giá trị. Và con có thể đóng góp những điều tốt đẹp cho thế giới này. Sự khiêm nhường sẽ giúp cho con giữ vững lòng tự tin; không cần phải khoe khoang hay chứng minh giá trị bản thân, mà con chỉ cần sống với những điều tốt đẹp và trung thực nhất.

Còn An con, con cũng đang trải qua một giai đoạn đầy thử thách khi bước vào tuổi dậy thì. Những thay đổi về tâm sinh lý, sự kỳ vọng từ bạn bè, và thậm chí từ chính bản thân con có thể khiến cho con cảm thấy bất an. Có thể con sẽ thấy con chưa đủ tốt, con chưa đủ nổi bật như những người chung quanh. Nhưng bố muốn con biết rằng, chính sự khiêm nhường sẽ giúp cho con vượt qua những cảm xúc đó.

Sự khiêm nhường giúp cho con hiểu ra rằng, không phải lúc nào con cũng phải là người giỏi nhất, hay nổi bật nhất. Mỗi người có một giá trị riêng, và con cần phải học cách trân trọng những gì con đang có, thay vì con so sánh con với người khác. An con, khiêm nhường là sự nhận thức ra rằng, cho dù con có những điểm yếu, nhưng con vẫn có khả năng phát triển và học hỏi từ mọi tình huống trong cuộc sống.

Đừng bao giờ để sự bất an làm lu mờ đi khả năng của chính con.

Cuối cùng, An con, sự khiêm nhường cũng sẽ giúp cho con xây dựng lòng tự tin một cách vững vàng. Đó không phải là tự kiêu, mà là tự tin dựa trên sự hiểu biết đúng đắn về bản thân con. Con không cần phải cố gắng chứng minh con với ai cả, mà chỉ cần con sống chân thành với chính con. An con, con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống, và chính sự khiêm nhường sẽ giúp cho con vượt qua những thử thách ấy một cách nhẹ nhàng và bình thản hơn.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, hai con sẽ luôn nhận thấy sự khiêm nhường không chỉ là một phẩm hạnh, mà là một sức mạnh giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn. Trong cuộc sống, không phải lúc nào chúng ta cũng được công nhận hay thành công ngay lập tức, nhưng với sự khiêm nhường, hai con sẽ luôn giữ vững niềm tin vào bản thân, và không bao giờ bỏ cuộc. Hai con hãy nhớ rằng, mỗi bước đi, dù lớn hay nhỏ, cũng đều đáng trân trọng.

Lạc và An yêu quý,

Sau khi chia sẻ với hai con về giá trị và sức mạnh của sự khiêm nhường, bố muốn tiếp tục chia sẻ với hai con về những phương pháp thực hành để hai con có thể áp dụng và tạo thói quen khiêm nhường trong cuộc sống hàng ngày.

Việc thực hành không phải là điều dễ dàng, nhưng khi hai con áp dụng những phương pháp này vào cuộc sống, sự khiêm nhường sẽ trở thành một phần không thể thiếu trong nhân cách của hai con.



Bố hy vọng rằng, mỗi phương pháp sau đây sẽ giúp cho hai con không chỉ phát triển bản thân của hai con, mà còn tạo nên sự kết nối sâu sắc với những người chung quanh. Mỗi bước đi, cho dù có nhỏ bé, cũng sẽ giúp cho hai con thấy được sự khác biệt trong cách nhìn nhận của hai con về bản thân hai con, và thế giới, hai con ạ.

## 1. Tự Nhìn Nhận Bản Thân Một Cách Trung Thực

Lạc con, mỗi sáng, khi thức dậy, con hãy dành một vài phút để tự hỏi con, “Hôm nay mình muốn làm gì để trở thành một phiên bản tốt hơn của chính mình?” Thay vì, con so sánh con với người khác, con hãy tập trung vào những điểm mạnh và điểm yếu của chính con. Con đừng bao giờ đánh giá bản thân con qua những thất bại hay điểm yếu của con. Ví dụ, khi con cảm thấy con chưa hoàn thành tốt một bài tập, hay chưa đạt được một kết quả như con mong muốn, con hãy tự nhủ: “Mình có thể học hỏi từ sai lầm này, và làm tốt hơn vào lần sau.” Nhận thức này sẽ giúp cho con duy trì sự khiêm nhường, thay vì, con tự cao khi thành công, và tự ty khi thất bại.

## 2. Chia Xẻ Thành Công với Người Khác

Lạc con, một trong những biểu hiện của sự khiêm nhường là biết chia xẻ niềm vui với người khác. Khi con đạt được một thành tựu nào đó, thay vì con tự hào khoe khoang, con hãy tìm cách chia xẻ niềm vui đó với bạn bè và những người chung quanh. Ví dụ, khi con nhận được điểm cao trong một môn học, thay vì, con chỉ tự thưởng cho con, con có thể chia xẻ niềm vui đó với những người đã giúp cho con trong quá trình học tập, như bạn bè hoặc giảng sư. Điều này, không những chỉ giúp cho con cảm thấy khiêm nhường, mà con

còn tạo nên sự kết nối mạnh mẽ với mọi người.

### 3. Lắng Nghe và Học Hỏi từ Người Khác

Lạc con, sự khiêm nhường không chỉ đến từ việc nhận thức về bản thân con, mà còn từ khả năng lắng nghe và học hỏi từ những người chung quanh. Mỗi người, cho dù giàu hay ít kinh nghiệm, đều có những bài học quý giá để chia sẻ. Con hãy lắng nghe những ý kiến, quan điểm của giảng sư, bạn bè, và thậm chí là những người không cùng quan điểm với con. Ví dụ, khi có ai đó góp ý về một bài viết của con, con đừng vội phản ứng lại với họ, mà con hãy lắng nghe, suy nghĩ và cảm ơn họ, vì họ đã chia sẻ những suy nghĩ đó. Điều này giúp cho con không ngừng hoàn thiện bản thân con mà còn giúp cho con trau dồi thêm kiến thức.

### 4. Chấp Nhận Thất Bại và Học Hỏi Từ Đó

Lạc con, con nên nhớ, thất bại không phải là kết thúc, mà là sự khởi đầu, là cơ hội để học hỏi và cải thiện, con ạ. Khi con gặp thất bại, con đừng cảm thấy xấu hổ hay từ bỏ. Thay vào đó, con hãy nhìn nhận thất bại như một bài học quý giá. Ví dụ, khi con thất bại trong một kỳ thi, thay vì, con chỉ trích bản thân con, thì con nên suy nghĩ về những điều con có thể cải thiện, và con lập kế hoạch học tập tốt hơn cho lần sau. Con sẽ thấy rằng, thất bại chỉ là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành, và sự khiêm nhường sẽ giúp cho con vượt qua những khoảnh khắc khó khăn đó.

### 5. Giúp Đỡ Người Khác Một Cách Khiêm Tốn

Lạc con, khi con giúp đỡ ai đó, con đừng làm điều đó để mong nhận lại sự khen ngợi hay sự công nhận từ bất cứ ai. Thay vào đó, con hãy giúp đỡ họ với một tấm lòng chân

thành và khiêm nhường. Ví dụ, nếu bạn bè gặp khó khăn trong việc học, con hãy giúp đỡ họ mà con không mong được cảm ơn hay khen ngợi. Con có thể chia sẻ những mẹo học tập mà con đã áp dụng hiệu quả, nhưng điều quan trọng là, con làm điều đó từ tấm lòng muốn giúp đỡ cho người khác, chứ không phải để thể hiện bản thân con.

## 6. Thực Hành sự Cảm Thông và Tôn Trọng Người Khác

Lạc con, sự khiêm nhường không chỉ thể hiện qua hành động, mà còn qua thái độ của con đối với người khác. Con hãy tập trung vào việc thực hành sự cảm thông và tôn trọng đối với mọi người chung quanh. Đừng vội đánh giá hay phán xét người khác, mà con hãy cố gắng hiểu và đồng cảm với họ. Ví dụ, khi một người bạn có hành động không đúng mực, thay vì con chỉ trích hay phán xét người bạn đó, con có thể nhẹ nhàng chia sẻ suy nghĩ của con và khuyến khích họ thay đổi theo một cách tích cực hơn.

## 7. Giữ sự Khiêm Nhường trong Mọi Thành Công và Thử Thách

Cuối cùng, Lạc con, con hãy luôn giữ sự khiêm nhường trong mọi hoàn cảnh, cho dù là thành công hay thử thách. Khi con thành công, con đừng quên, đó là nhờ vào sự giúp đỡ của những người chung quanh và những cơ hội mà con đã nhận được. Khi gặp thử thách, con cũng đừng thất vọng, mà con hãy giữ vững sự khiêm nhường, vì chính điều đó sẽ giúp cho con tìm ra hướng đi mới.

### 1. Tự Nhìn Nhận Cảm Xúc của Bản Thân

Còn An con, mỗi ngày, con hãy dành một chút thời gian để lắng nghe cảm xúc của con. Khi con cảm thấy bất an hay

không tự tin, con đừng vội vã chối bỏ cảm xúc đó. Con nên có nhận thức rằng, những cảm xúc đó là phần tự nhiên trong giai đoạn dậy thì. Ví dụ, khi con cảm thấy lo âu về một bài kiểm tra, thay vì con tự trách bản thân, con có thể thừa nhận cảm xúc đó và tìm cách cải thiện. Điều này, giúp cho con trở nên khiêm nhường trong việc đối diện với cảm xúc và học hỏi từ chính con.

## 2. Tôn Trọng sự Khác Biệt của Người Khác

An con, sự khiêm nhường còn thể hiện ở việc tôn trọng sự khác biệt của người khác nữa, con ạ. Trong môi trường học tập và bạn bè, không phải ai cũng giống con, và mỗi người đều có những đặc điểm riêng biệt. Con hãy học cách nhìn nhận và tôn trọng sự khác biệt này, thay vì con phán xét. Ví dụ, nếu có bạn học có quan điểm khác với con, thay vì con phản ứng gay gắt, con hãy lắng nghe và chia sẻ ý kiến với người bạn đó một cách tôn trọng.

## 3. Chia Xẻ Niềm Vui và Thành Công với Bạn Bè

An con, khi con đạt được một thành tựu, con hãy chia sẻ niềm vui đó với bạn bè mà không khoe khoang hay tự hào. Con nên hiểu rằng, sự thành công của con cũng nhờ vào sự giúp đỡ từ những người chung quanh. Ví dụ, nếu con giành được giải thưởng trong một cuộc thi, thay vì con chỉ khoe khoang với mọi người, con có thể cảm ơn những người đã khích lệ và giúp đỡ con trong suốt thời gian qua.

## 4. Giúp Đỡ Bạn Bè mà Không Mong Đền Đáp

An con, khi con giúp đỡ bạn bè, con đừng làm điều đó vì con mong muốn nhận lại sự khen ngợi hay công nhận từ ai đó. Con hãy giúp đỡ bạn bè của con với một tâm hồn chân thành và khiêm nhường, con nhé. Ví dụ, nếu bạn học của

con gặp khó khăn trong việc giải bài toán, con hãy giúp đỡ người bạn đó mà không mong đợi bất kỳ sự đền đáp hay đền trả nào lại cả. Con chỉ cần biết rằng, con đã giúp đỡ cho bạn của con trong lúc bạn ấy cần thiết, như vậy là đủ.

## 5. Chấp Nhận sự Thay Đổi của Bản Thân

An con, trong giai đoạn dậy thì, con sẽ có rất nhiều thay đổi về thể chất lẫn tinh thần. Sự khiêm nhường sẽ giúp cho con chấp nhận những thay đổi này mà không khiến cho con cảm thấy con tự ty hay mặc cảm. Ví dụ, nếu con cảm thấy không hài lòng về vóc dáng của con, thay vì con buồn bã, con hãy nhớ rằng, tất cả mọi người đều trải qua sự thay đổi, và điều quan trọng là, con luôn có yêu thương và chấp nhận bản thân con.

## 6. Thực Hành sự Kiên Nhẫn với Chính Con

An con, khi con gặp khó khăn hay thất bại, con đừng vội vàng trách móc bản thân. Con hãy kiên nhẫn và nhìn ra rằng, mọi người đều phải trải qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống. Ví dụ, khi con làm một bài tập khó mà không hiểu ngay, con đừng vội nản lòng. Hãy kiên nhẫn và tìm cách học hỏi và cải thiện từng bước một, con ạ.

## 7. Sống Khiêm Nhường trong Mọi Quan Hệ với Người Khác

Cuối cùng, An con, con hãy luôn sống khiêm nhường trong tất cả các mối quan hệ. Cho dù con có thân thiết với ai, con cũng đừng quên rằng, mọi người đều có giá trị riêng và không ai là hoàn hảo. Con hãy luôn đối xử với mọi người bằng sự tôn trọng và khiêm nhường. Đừng bao giờ làm tổn thương cảm xúc của người khác, con nhé.

Lạc và An, qua những thực hành này, bố mong hai con, không những chỉ trưởng thành về bản thân hai con, mà còn trở thành những người khiêm nhường, luôn biết nhìn nhận và yêu thương chính hai con cũng như mọi người chung quanh. Những thói quen này sẽ theo hai con suốt đời, và giúp cho hai con sống một cuộc sống có ý nghĩa, tràn đầy hạnh phúc và bình an.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ THẬT THÀ**

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con một điều quan trọng mà bố đã học được qua những năm tháng sống và trưởng thành, đó là giá trị của sự “thật thà.”

Thật thà là một phẩm chất, mà bố tin là vô cùng quý giá, và bố mong sự thật thà sẽ đồng hành với hai con suốt cuộc đời. Vì Sao? Bởi vì, sự thật thà sẽ giúp cho hai con đứng vững trước những thử thách, và tìm thấy sự bình an trong chính hai con.

Hai con à, sự thật thà không chỉ đơn giản là nói ra những lời nói thật, mà còn là một sức mạnh nội tại, là khả năng chấp nhận và đối diện với chính hai con, cũng như với thế giới chung quanh.

Bố nhớ, có một lần bố đi dạo trên bãi biển, những con sóng cứ vỗ vào bờ, đôi lúc mạnh mẽ và đôi khi lại nhẹ nhàng. Bố nghĩ, sự thật thà cũng giống như những con sóng ấy, có thể vỗ mạnh mẽ vào lòng người, khiến cho chúng ta cảm thấy khó chịu hoặc đau đớn; nhưng cuối cùng, sự thật thà lại luôn giúp cho chúng ta có cơ hội để trở lại với chính mình.

Đúng như vậy, sự thật thà không phải lúc nào cũng dễ dàng để thực hiện, nhưng sự thật thà là một nguồn lực mạnh mẽ, giúp cho hai con không bị lạc lối, không bị che đậy, hay bị đánh lừa bởi vẻ bề ngoài của cuộc sống.

Lạc và An con, sự thật thà không chỉ là nói ra những gì

chúng ta nghĩ và cảm nhận, mà còn là khả năng đối diện với thực tế, chấp nhận những điều không hoàn hảo, và biết cách học hỏi từ những thất bại.

Khi hai con có thể nhìn nhận mọi việc một cách chân thật, hai con sẽ không chỉ tìm được con đường của riêng hai con, mà hai con còn biết cách xây dựng một cuộc sống không hối tiếc, một cuộc sống mà trong đó, chính hai con luôn là người quan trọng nhất.

Lạc con, ở tuổi của con, bố biết rằng, con đang phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Áp lực từ học tập, những quyết định về nghề nghiệp, hay đôi khi là cảm giác hoài nghi về chính con – tất cả những điều ấy có thể khiến cho con cảm thấy lạc lõng, hay thậm chí là thất bại. Nhưng Lạc con, điều quan trọng là con có thể đối diện với sự thật của chính con, và đó chính là nền tảng vững chắc giúp cho con vươn tới trước.

Bố nhớ khi còn trẻ, bố cũng từng rất lo âu về những quyết định trong cuộc đời mình. Có những lúc bố không chắc chắn về nghề nghiệp, về tương lai, và những sự thay đổi lớn trong cuộc sống. Nhưng bố đã học được một điều: sự thật thà giúp cho bố nhìn nhận mọi việc một cách rõ ràng. Nếu con cảm thấy con bị áp lực hay hoài nghi, con hãy thẳng thắn với bản thân con, và con hãy nhìn nhận điều đó, và không tự trách con. Mỗi thất bại không phải là kết thúc, mà là một bài học quý giá, giúp cho con trưởng thành hơn.

Con hãy nhớ rằng, sự thật thà với chính con không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng qua thật thà, sẽ giúp cho con vượt qua những khó khăn đó, mà không cần phải che đậy hay trốn tránh. Nếu con cảm thấy mệt mỏi, con hãy nói ra, không cần phải giấu giếm. Nếu con không chắc chắn về sự



lựa chọn của con, con nên thừa nhận điều đó. Khi con sống thật với chính con, con sẽ phát hiện ra rằng, sức mạnh để vượt qua mọi thử thách luôn nằm trong lòng con.

Lạc con, đôi khi, sự thật thà còn giúp cho con cảm nhận rõ ràng hơn về những giá trị thật sự trong cuộc sống, những điều không phải lúc nào cũng có thể đo đếm bằng thành công hay tiền bạc. Sự thật thà giúp cho con nhận ra những điều nhỏ bé nhưng quan trọng—như tình yêu thương, sự thấu hiểu, và lòng kiên nhẫn. Con hãy để sự thật thà dẫn dắt con qua những quyết định khó khăn, và đừng bao giờ sợ phải đối diện với chính con.

Còn An con, Bố biết rằng, tuổi mới lớn thì không hề dễ dàng chút nào cả, khi mà những thay đổi về tâm lý, cơ thể và cảm xúc đôi khi khiến con cảm thấy bối rối. Những áp lực từ bạn bè, từ môi trường chung quanh, có thể khiến cho con cảm thấy con chưa đủ tốt, chưa đủ tự tin. Nhưng con à, đừng bao giờ con quên rằng, sự thật thà với chính con là chìa khóa để con vượt qua tất cả.

An con, sự thật thà không chỉ là việc nói ra những điều con nghĩ, mà là khả năng con chấp nhận và yêu thương chính con, cho dù có lúc con cảm thấy con chưa hoàn hảo. Khi con cảm thấy con bị so sánh với bạn bè, hay con cảm thấy không đủ tự tin, đó là lúc, sự thật thà sẽ giúp cho con nhìn nhận rõ ràng mọi thứ.

Con có thể thừa nhận rằng, con đang cảm thấy không vui, hoặc rằng, con chưa hiểu rõ được con muốn gì trong tương lai. Những cảm giác đó không phải là điều xấu, mà là một phần trong hành trình trưởng thành của con.

Con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có giá trị riêng của họ, và sự thật thà giúp cho con nhận ra giá trị đó. Đừng để bất kỳ ai, hay điều gì, làm cho con cảm thấy tự ty về chính con. Khi con sống thật với bản thân con, con sẽ tìm được sự tự tin và mạnh mẽ, không phải từ ở bên ngoài hay sự phô trương, mà đến từ bên trong chính con.

Bố muốn con hiểu rằng, sự trưởng thành không phải là không có khó khăn, mà sự trưởng thành là khả năng của con đối diện và học hỏi từ những khó khăn đó. Khi con có thể chấp nhận và yêu thương chính con, con sẽ thấy rằng, mọi thử thách con đều có thể vượt qua, và sự thật thà chính là người bạn đồng hành đáng tin cậy nhất của con.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ luôn có những thử thách và khó khăn, nhưng nếu hai con sống thật với chính hai con, không che giấu hay trốn tránh vấn đề, thì hai con sẽ vượt qua tất cả. Sự thật thà sẽ giúp cho hai con nhìn thấy những gì quan trọng nhất trong cuộc sống, đó là sự bình an và niềm vui trong từng khoảnh khắc, cho dù thế giới chung quanh có hỗn loạn đến thế nào.

Bố tin rằng, với sự thật thà trong lòng, hai con sẽ tìm được con đường riêng của hai con, một con đường không chỉ dựa vào sự thành công, mà còn dựa vào sự hiểu biết và tình yêu thương dành cho chính hai con và những người chung quanh.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn tiếp tục chia sẻ với hai con về một chủ đề quan trọng, mà đã đồng hành cùng bố suốt cả cuộc đời, đó là sức mạnh của sự “thật thà.”

Đúng như vậy, sự thật thà không chỉ là một phẩm chất đơn thuần, mà sự thật thà còn mang trong mình một sức mạnh vô hình nhưng mạnh mẽ, giúp cho chúng ta vượt qua những thử thách, đối diện với khó khăn, và tìm thấy con đường đi vững chãi.

Khi hai con sống thật với chính hai con, hai con sẽ thấy rằng, mọi thử thách sẽ không còn là điều gì quá đáng sợ, mà đó là những cơ hội để hai con khám phá và trưởng thành.

Giống như một ngọn đước sáng rực trong bóng tối, sự thật thà chiếu sáng con đường cho chúng ta, giúp cho chúng ta tìm thấy chính mình trong thế giới đầy rẫy những ngã rẽ và lựa chọn. Sự thật thà không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng sự thật thà chính là sức mạnh lớn nhất mà một người có thể sở hữu.

Lạc con, con đang ở một độ tuổi rất đặc biệt, nơi mà sự lựa chọn và quyết định sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến tương lai. Bố biết rằng, con đang phải đối mặt với rất nhiều thử thách—từ học hành, định hướng nghề nghiệp, cho đến những lo âu về bản thân và tương lai. Nhưng Lạc con, bố mong con hiểu rằng, sự thật thà chính là sức mạnh lớn lao giúp cho con vượt qua tất cả.

Khi con sống trung thực với chính con, con sẽ nhận ra rằng, mọi khó khăn đều có thể vượt qua, nếu như con không che giấu cảm xúc, suy nghĩ của con. Con không cần phải giả vờ là một người hoàn hảo, vì trên đời này, không ai là hoàn hảo cả. Điều quan trọng là con có dám thừa nhận những cảm xúc của con, cho dù là lo âu, thất bại hay không chắc chắn. Sự thật thà giúp cho con nhìn nhận mọi vấn đề một cách rõ ràng, từ đó, con mới tìm ra giải pháp đúng đắn, thay vì con

tìm cách trốn chạy hay né tránh.

Bố nhớ có lần, khi bố phải đối mặt với một quyết định lớn trong sự nghiệp, bố đã cảm thấy rất bối rối và hoài nghi về khả năng của bố. Nhưng rồi, bố đã quyết định đối diện với sự thật—rằng, bố không phải là người hoàn hảo, và đó chính là sức mạnh giúp cho bố mạnh mẽ hơn. Khi con sống thật với bản thân, con sẽ nhận ra rằng, mỗi bước đi, cho dù là thất bại hay thành công, đều có giá trị của riêng nó. Chính sự thật thà với chính con sẽ giúp cho con hiểu rằng, những thử thách này không phải là những gánh nặng, mà là những cơ hội giúp cho con trưởng thành.

Sự thật thà không chỉ giúp cho con đối diện với chính con mà còn giúp cho con xây dựng được sự tự tin của riêng con. Con không cần phải giấu giếm những điểm yếu của con, vì chính những điểm yếu đó, mới là điều khiến cho con trở nên mạnh mẽ hơn. Khi con hiểu và chấp nhận bản thân con, con sẽ không còn sợ hãi khi đối mặt với những khó khăn. Sự thật thà chính là sức mạnh giúp cho con luôn kiên cường, vững vàng, cho dù cuộc sống có thay đổi thế nào.

Còn An con, ở tuổi của con, bố biết rằng, những cảm xúc của con đang trải qua rất nhiều thay đổi. Có thể, con cảm thấy áp lực từ bạn bè, từ gia đình, và có thể, đôi lúc con cảm thấy con chưa đủ thông minh, chưa đủ tự tin. Nhưng An con, bố mong con hiểu rằng, sức mạnh của sự thật thà sẽ giúp cho con vượt qua tất cả.

An con, khi con sống thật với chính con, con sẽ không còn phải lo âu về việc người khác nghĩ gì về con. Con sẽ cảm thấy nhẹ lòng hơn, bởi vì, con biết rằng, con không cần phải che giấu hay thay đổi bản thân con để làm hài lòng người

khác. Sự thật thà giúp cho con hiểu rằng, sự tự tin không phải đến từ vẻ bề ngoài, mà đến từ ở bên trong của con. Khi con thừa nhận những cảm xúc của con, cho dù là buồn, vui, lo âu hay hạnh phúc, con sẽ cảm thấy bình an hơn trong chính cuộc sống của con.

Bố mong con hiểu rằng, không có gì là sai khi con cảm thấy con chưa đầy đủ, hoặc khi con chưa hoàn hảo. Chỉ có sự thật thà mới giúp cho con nhận ra rằng, con là người quan trọng nhất trong cuộc đời này. Khi con sống thật với chính con, con sẽ cảm thấy tự tin và vững vàng hơn trong mọi hoàn cảnh, vì con đã đối diện với chính con và con không còn sợ hãi.

Lạc và An con, sự thật thà không chỉ là một phẩm chất, mà còn là sức mạnh tiềm ẩn, giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống. Khi hai con sống thật với chính hai con, hai con sẽ thấy rằng, mọi thử thách đều có thể vượt qua, mọi khó khăn đều có thể giải quyết. Hai con đừng bao giờ sợ hãi khi đối diện với sự thật, vì chính sự thật sẽ dẫn dắt hai con đến với sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

Bố tin rằng, với sức mạnh của sự thật thà trong lòng, hai con sẽ có đủ dũng khí để đối mặt với mọi thử thách trong cuộc sống. Hai con sẽ không bao giờ lạc lối; bởi vì, sự thật thà sẽ luôn soi đường dẫn lối cho hai con. Hai con hãy luôn giữ vững niềm tin vào chính hai con, và hai con đừng bao giờ quên rằng, sự thật thà chính là chìa khóa để mở ra những cánh cửa mới trong cuộc sống của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Bố đã chia sẻ với hai con về những góc nhìn của giá trị và sức mạnh của sự “thật thà,” nhưng bên cạnh những lời chia

xẻ này, điều quan trọng nhất mà bố muốn chia sẻ với hai con, đó là, hai con phải thực hành những gì hai con đã học, để biến chúng thành thói quen và sức mạnh trong đời sống hàng ngày.

Bố biết, thực hành sự thật thà không phải là điều dễ dàng, nhưng chính việc kiên trì và luôn sống thật với chính hai con sẽ giúp cho hai con rèn luyện thói quen này, từ đó, tạo ra sự thay đổi tích cực trong cách nhìn nhận và hành động của hai con.

Ở mỗi độ tuổi khác nhau, nên hai con sẽ có những thử thách và hoàn cảnh riêng biệt. Cho nên, hai con cần áp dụng sự thật thà vào cuộc sống theo cách phù hợp với hai con. Bố sẽ chia sẻ với hai con những phương pháp thực hành mà bố nghĩ sẽ giúp cho hai con tạo dựng được thói quen sống thật thà và phát triển sự tự tin, cũng sự bình an trong lòng.

Lạc con, con đã trưởng thành hơn và đang trong quá trình tìm kiếm con đường của riêng con. Để rèn luyện sự thật thà, điều đầu tiên con cần làm là luôn nhìn nhận mọi vấn đề trong cuộc sống một cách rõ ràng và không tránh né. Dưới đây là một vài phương pháp thực hành mà bố nghĩ sẽ giúp cho con.

### 1. Trung Thực với Bản Thân

Lạc con, con cần tạo thành một thói quen, tự hỏi chính con, “Minh thật sự nghĩ gì về vấn đề này?” hoặc “Cảm xúc của mình lúc này là gì?” Con đừng che giấu cảm xúc hay suy nghĩ của con, chỉ vì sợ bị người khác phán xét. Chẳng hạn, nếu con cảm thấy mệt mỏi, thất vọng về một kỳ thi không như ý, đừng vội đổ lỗi cho hoàn cảnh hay người khác. Thay

vào đó, con hãy thừa nhận cảm giác đó và tìm hiểu nguyên nhân thật sự, từ đó con mới rút ra bài học cho chính con.

Ví dụ, giả sử, sau một kỳ thi quan trọng, con nhận thấy kết quả không như kỳ vọng. Thay vì con nghĩ rằng, “do đề thi khó quá” hoặc “vì may mắn không mỉm cười với mình,” con có thể đối diện với sự thật, “Có thể mình đã không ôn luyện đủ tốt.” và từ đó, con tự đặt ra kế hoạch cải thiện cho kỳ thi tiếp theo.

## 2. Chia Xẻ Cảm Xúc và Suy Nghĩ Một Cách Thăng Thấn

Lạc con, bố biết rằng, con đang bước vào một giai đoạn quan trọng trong cuộc sống, và các mối quan hệ với bạn bè, giảng sư, và thậm chí là gia đình, sẽ có lúc thử thách khả năng trung thực của con. Con nên thực hành việc chia xẻ suy nghĩ và cảm xúc của con một cách thăng thấn và chân thành. Ví dụ, Nếu con cảm thấy áp lực trong việc định hướng nghề nghiệp, hoặc không chắc chắn về con đường học tập của con, con đừng ngần ngại chia xẻ điều này với người thân, người cố vấn, hoặc những người bạn mà con tin tưởng. Việc nói ra những điều này, không những chỉ giúp cho con nhẹ nhàng, mà còn có thể giúp cho con nhận được những lời khuyên và sự hỗ trợ quý giá.

## 3. Chấp Nhận và Học Hỏi Từ Thất Bại

Lạc con, sự thật thà với bản thân không những chỉ giúp cho con nhìn nhận những cảm xúc của con, mà còn giúp cho con nhìn nhận những thất bại của con, một cách tích cực. Con đừng bao giờ để thất bại trở thành nỗi sợ hãi. Con hãy đối diện với chúng và học hỏi từ chúng. Ví dụ, giả sử, con gặp phải một thất bại trong một dự án nhóm tại trường. Thay vì con đổ lỗi cho các thành viên khác, con có thể nhìn nhận lại

bản thân con và hỏi, “Minh có thể làm gì tốt hơn trong lần sau?” Con hãy học cách chịu trách nhiệm và cải thiện qua mỗi lần thử thách.

Còn An con, bố biết con đang trải qua những thay đổi lớn trong giai đoạn dậy thì. Những cảm xúc và sự tự ty có thể khiến con cảm thấy bất an; nhưng chính sự thật thà sẽ là chiếc chìa khóa giúp cho con vượt qua những khó khăn này. Dưới đây là những phương pháp thực hành mà bố nghĩ sẽ giúp cho con rèn luyện sự thật thà và phát triển sự tự tin của con.

## 1. Chấp Nhận và Yêu Thương Chính Con

An con, điều đầu tiên trong việc thực hành sự thật thà là con cần phải nhìn nhận và yêu thương chính con, cho dù con có thể không hoàn hảo như những người khác. Nhưng con hãy trung thực với cảm xúc và suy nghĩ của chính con. Nếu con có những điều con không hài lòng về bản thân của con, con hãy thừa nhận và tìm cách cải thiện. Ví dụ , giả sử, con cảm thấy tự ty về việc học toán và luôn lo âu khi phải làm bài kiểm tra. Thay vì, con phủ nhận cảm giác đó, con hãy thừa nhận với bản thân con rằng, “Minh chưa hiểu bài này, mình cần phải cải thiện.” Sau đó, con có thể tìm cách học lại, và yêu cầu sự giúp đỡ từ thầy, cô hoặc bạn bè.

## 2. Thực Hành sự Trung Thực trong Các Môi Quan Hệ

An con, con hãy học cách nói ra những suy nghĩ và cảm xúc của con trong các mối quan hệ, từ bạn bè cho đến gia đình. Con đừng để sự ngại ngùng hay sợ hãi đánh mất đi cơ hội xây dựng các mối quan hệ thật sự chân thành. Khi con nói ra những gì con cảm thấy, cho dù là vui hay buồn, con sẽ cảm thấy nhẹ lòng và tự tin hơn. Ví dụ, khi có xung đột với



bạn bè, thay vì con giữ trong lòng, con có thể nói, “Mình cảm thấy buồn vì điều đó, và mình muốn chúng ta cùng nhau giải quyết mọi chuyện.” Điều này sẽ giúp cho mối quan hệ của con trở nên rõ ràng và chân thật hơn.

### 3. Đối Diện với Những Thử Thách và Học Hỏi Từ Sai Lầm

An con, trong quá trình học tập và cuộc sống, con sẽ gặp phải không ít thử thách. Con hãy học cách đối diện với chúng thay vì trốn tránh. Mỗi sai lầm đều là cơ hội giúp cho con trưởng thành. Ví dụ, khi con nhận thấy con không làm tốt một bài thi, thay vì con tìm lý do đổ lỗi, con hãy tự hỏi chính con, “Mình có thể làm gì tốt hơn để không mắc phải sai lầm đó lần sau?” Điều này sẽ giúp cho con trưởng thành và mạnh mẽ hơn.

Lạc và An con, bố mong rằng, qua những phương pháp thực hành này, hai con sẽ dần dần tạo ra thói quen sống thật thà trong mọi tình huống.

Hai con đừng quên rằng, sự thật thà sẽ giúp cho hai con nhìn nhận mọi thứ một cách rõ ràng hơn, từ đó, xây dựng được sự tự tin, bình an và hạnh phúc trong cuộc sống. Những thử thách trong cuộc sống sẽ không bao giờ là trở ngại, nếu như hai con luôn biết cách sống thật thà với chính hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ TIN TƯỞNG**

Lạc và An yêu quý,

Có những giá trị trong cuộc sống tựa như ánh sáng từ ngọn đèn dầu nhỏ, dù khiêm nhường nhưng đủ sức xua tan bóng tối chung quanh. Một trong những giá trị đó là sự tin tưởng – thứ mà bố luôn mong hai con hiểu rõ, và mang theo trong suốt hành trình trưởng thành của hai con.

Hai con yêu, sự tin tưởng cũng giống như giòng nước chảy qua từng kẽ đá. Nước trong, mát lạnh, có thể len lỏi qua mọi góc ngách, cho dù nhỏ bé đến đâu. Giữa cuộc sống đầy thách thức và biến động, sự tin tưởng là chất liệu nuôi dưỡng tình yêu thương, là cây cầu nối những tâm hồn với nhau. Tin tưởng không chỉ là tin vào người khác, mà còn là tin vào chính mình—vào khả năng, giá trị, và sự vững vàng nội tại.

Bố luôn tin rằng, không có sự tin tưởng, mọi mối quan hệ đều trở nên mong manh như lá tre trước gió bão. Nhưng khi có sự tin tưởng, hai con sẽ thấy bản thân hai con mạnh mẽ hơn, đủ sức đối mặt với khó khăn, và đón nhận cuộc sống bằng trái tim rộng mở. Tin tưởng là sức mạnh nội tại, là nguồn năng lượng, giúp cho hai con vượt qua mọi nghịch cảnh, nhưng cũng là những bài học, giúp cho hai con chấp nhận rằng, đôi lúc, cuộc đời không hề xảy ra theo như ý muốn của hai con.

Hôm nay, bố lại muốn dành chút thời gian để chia sẻ với hai con về giá trị này. Lạc và An con, mỗi con đang ở một giai đoạn khác nhau của cuộc đời, nhưng tin bố đi, sự tin

tưởng sẽ là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa bình an cho cả hai con.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang bước vào giai đoạn quan trọng của cuộc đời. Đây là thời điểm mà con vừa háo hức với những ước mơ, vừa có thể loay hoay trước những ngã rẽ. Áp lực từ học tập, định hướng về nghề nghiệp, hay cảm xúc không tên, hay đôi khi không chắc chắn về chính con, đều là những thử thách mà con phải đối diện.

Lạc con, sự tin tưởng vào bản thân con là điều đầu tiên mà bố muốn nhắc nhở con. Khi con tin rằng, con làm được, con sẽ có động lực để bước tiếp, ngay cả khi con phạm sai lầm hay gặp thất bại. Bố nhớ ngày xưa, lần đầu tiên bố học cách lái xe, bố cũng từng sợ mình không thể điều khiển nổi vô lăng. Nhưng chính sự tin tưởng vào khả năng học hỏi đã giúp cho bố vượt qua nỗi lo sợ đó. Và rồi, từ những lần thất bại đầu tiên, bố đã học được cách lái xe với sự vững vàng.

Cuộc đời cũng như vậy, con ạ. Có những ngày, con cảm thấy mọi thứ như sụp đổ, nhưng con đừng quên rằng, những viên gạch đổ xuống, chỉ là bước đầu để cho con xây dựng một ngôi nhà mới, vững chãi hơn. Tin tưởng không có nghĩa là con sẽ không gặp khó khăn, mà là con đủ dũng cảm để đối mặt với nó.

Hơn nữa, con hãy học cách tin tưởng vào những người chung quanh con. Trong hành trình trưởng thành, con sẽ gặp gỡ nhiều người, và không phải ai cũng đáng để con đặt lòng tin vào. Nhưng một khi con tìm thấy những người xứng đáng, con hãy trân quý họ. Tình bạn, tình thầy trò, hay tình yêu đều cần sự tin tưởng để nảy nở và bền vững. Như cây tre cần đất để đứng vững, thì mối quan hệ cũng cần sự tin

tường để không bị gió cuốn đi.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy tin tưởng vào hành trình của chính con. Không ai có thể sống thay con, và không ai có thể vẽ nên tương lai của con ngoài chính con. Con hãy để sự tin tưởng dẫn đường, ngay cả khi con không thể thấy hết được những gì đang chờ con ở phía trước.

Còn An con, tuổi mười lăm của con là quãng thời gian đẹp nhưng cũng đầy thách thức. Những thay đổi trong cơ thể, áp lực từ bạn bè, hay những cảm giác bất ổn về giá trị của bản thân có thể khiến cho con cảm thấy mông lung. Bố hiểu, ở tuổi này, đôi khi con cần sự khẳng định, con cần được công nhận.

Nhưng An con, con hãy bắt đầu bằng việc tin tưởng vào chính con. Con có biết không, mỗi người chúng ta, ai cũng đều là một ngôi sao nhỏ trong vũ trụ bao la này, và con cũng vậy. Con không cần phải cố gắng để trở thành một người khác; vì giá trị của con nằm ở chính con người con—with sự tử tế, chân thành, và khát khao học hỏi.

An con, chuyện con không giỏi bằng bạn này hay bạn khác trong lớp, là chuyện bình thường. Bố mong con hiểu rằng, mỗi người đều có điểm mạnh riêng. Sự tin tưởng vào chính con sẽ giúp cho con không bị cuốn theo áp lực so sánh, mà thay vào đó, con có thể tập trung phát triển vào những gì mà con có thể làm tốt nhất.

An con, con hãy học cách tin tưởng vào người thân và bạn bè chung quanh con. Có thể, con sẽ cảm thấy khó khăn khi mở lòng với ai đó, và con sợ rằng, họ không hiểu, hoặc họ sẽ làm con tổn thương. Nhưng An con, nếu con không tin tưởng, làm sao con có thể xây dựng mối quan hệ chân

thành? Bố mong con hiểu rằng, lòng tin giống như chiếc gương—một khi con trao đi, con sẽ nhận lại được sự phản chiếu.

Cuối cùng, An con, con hãy tin tưởng rằng, mọi khó khăn con đang trải qua, đều là một phần của hành trình trưởng thành. Những nỗi buồn, thất vọng, hay thậm chí là những giọt nước mắt hôm nay của con, đều sẽ giúp cho con mạnh mẽ hơn ở ngày mai. Con hãy tin vào dòng thời gian—giống như những cơn mưa sẽ qua đi, để lại bầu trời trong xanh và ánh cầu vồng rực rỡ.

Lạc và An con, bố đã chia sẻ với hai con về giá trị của sự tin tưởng—đó không chỉ là một phẩm chất, mà còn là sức mạnh nội tại. Khi hai con giữ vững niềm tin vào bản thân của hai con, vào những người hai con yêu thương, và vào hành trình của hai con, hai con sẽ có đủ dũng cảm để vượt qua mọi thử thách.

Cuộc sống, cho dù có khó khăn như thế nào, luôn có cách để chúng ta tìm thấy bình an và hạnh phúc. Sự tin tưởng chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa đó. Bố mong hai con luôn nhớ rằng, cho dù có chuyện gì xảy ra, bố vẫn luôn ở đây—vẫn luôn tin tưởng vào hai con, và yêu thương hai con bằng cả trái tim.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước, bố đã chia sẻ với hai con về giá trị của sự tin tưởng—một nền tảng vững chắc để chúng ta xây dựng mọi mối quan hệ và vượt qua thử thách. Nhưng trong phần này, bố lại muốn nói thêm về sức mạnh kỳ diệu của sự tin tưởng.

Nếu giá trị của sự tin tưởng giống như một giòng suối mát lành nuôi dưỡng tâm hồn, thì sức mạnh của nó lại là một con thuyền vững chãi đưa chúng ta qua những con sóng lớn của cuộc đời.

Tin tưởng không chỉ là việc đặt niềm tin vào người khác, mà còn là một sức mạnh nội tại giúp cho chúng ta vượt qua hoài nghi, sợ hãi, và cả những thất bại. Như ánh sáng xuyên qua bóng tối, sự tin tưởng có thể dẫn đường cho hai con trong những khoảnh khắc tưởng chừng mịt mờ nhất. Tin tưởng không phải là một sức mạnh ồn ào, mà là một sự lặng lẽ nhưng mãnh liệt, hiện diện trong từng hành động, từng lời nói, và cả trong từng giấc mơ mà hai con đang theo đuổi.

Bố mong rằng, trong hành trình trưởng thành của hai con, hai con sẽ nhận ra rằng, sức mạnh của sự tin tưởng không chỉ giúp cho hai con đối mặt với thử thách, mà còn giúp cho hai con trở nên mạnh mẽ hơn, và vững chãi hơn từ bên trong.

Lạc con, tuổi hai mươi của con, bố biết, là một ngưỡng cửa đầy thách thức và cũng đầy hứa hẹn. Con đang đứng giữa những áp lực của học tập, định hướng về tương lai, và cả những hoài nghi không thể tránh khỏi về bản thân. Ở độ tuổi này, đôi khi con cảm thấy, con như một người chèo thuyền trên biển lớn, không biết rõ bến bờ nào là đích đến. Chính lúc này, sức mạnh của sự tin tưởng sẽ là la bàn giúp cho con định hướng.

Lạc con, tin tưởng vào chính con là bước đầu tiên, con ạ. Có thể con đã từng thất bại, con đã từng cảm thấy con không đủ giỏi, nhưng con hãy nhớ rằng, những vết sẹo của thất bại không làm con yếu đi, mà là những bài học, giúp cho con trưởng thành hơn. Con đừng ngần ngại đối diện với những

điều con chưa biết, hoặc chưa làm tốt. Con hãy tin tưởng rằng, chỉ cần con cố gắng hết sức của con, cuộc đời sẽ mở ra những cánh cửa mà con chưa từng nghĩ đến.

Hơn nữa, sức mạnh của sự tin tưởng cũng nằm ở việc con biết đặt niềm tin đúng nơi và đúng chỗ. Những người bạn, người cố vấn, và cả gia đình—mọi người đều ở đây để giúp cho con. Con hãy tin tưởng rằng, ngay cả trong những lúc con cảm thấy cô đơn nhất, vẫn luôn có những người yêu thương con luôn sẵn sàng nâng đỡ con.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy tin tưởng vào hành trình của chính con. Không phải con đường nào cũng thẳng tắp; không phải ngày nào cũng tràn đầy ánh nắng; nhưng bố tin rằng, với sự tin tưởng, con sẽ tìm thấy ý nghĩa ngay cả trong những khó khăn tưởng chừng như con không thể vượt qua nổi.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con đang trải qua một giai đoạn rất đặc biệt – giai đoạn của những thay đổi và khám phá. Có đôi khi con cảm thấy con không đủ tốt, hoặc con cảm thấy áp lực từ những kỳ vọng của mọi người ở chung quanh. Con có thể bối rối trước những thay đổi của chính con, hoặc những lời nhận xét từ bạn bè. Chính trong những lúc đó, An con, sức mạnh của sự tin tưởng sẽ giúp cho con vượt qua những khó khăn đó.

An con, trước hết, con hãy tin tưởng vào bản thân con. Con nên nhớ, trên đời này, không phải ai là hoàn hảo. Cho nên, con không cần phải cố gắng để trở thành một người khác, để được yêu mến. Sự đặc biệt của con nằm ở chính những điều nhỏ bé nhất—cách con cười, cách con suy nghĩ, và cách con yêu thương. Con hãy tin tưởng rằng, con đủ tốt, con đủ xứng đáng để được yêu thương và trân trọng, cho dù

con không phải lúc nào cũng giống với mọi người chung quanh.

Ngoài ra, sức mạnh của sự tin tưởng cũng nằm ở việc con biết đặt niềm tin vào gia đình, và những người yêu thương con. Bố, mẹ vẫn luôn ở đây để lắng nghe con, để giúp cho con vượt qua những cảm xúc khó khăn nhất. Con hãy mạnh dạn chia sẻ những suy nghĩ của con, bởi sự tin tưởng lẫn nhau chính là cầu nối giúp cho chúng ta trở nên gần gũi hơn.

Và An con, con hãy nhớ rằng, tuổi mười lăm của con chỉ là một giai đoạn. Những khó khăn hôm nay có thể lớn lao với con, nhưng với sức mạnh của sự tin tưởng, con sẽ dần nhìn thấy ánh sáng ở cuối con đường.

Lạc và An con, Sức mạnh của sự tin tưởng không phải là điều gì quá xa vời, mà là một sức mạnh lặng lẽ, luôn hiện diện trong cuộc sống của chúng ta. Tin tưởng vào bản thân, tin tưởng vào người khác, và tin tưởng vào hành trình của chính hai con—đó là những gì sẽ giúp cho hai con vượt qua mọi thử thách và trưởng thành từ bên trong.

Cuộc sống sẽ không luôn dễ dàng, nhưng bố luôn mong hai con sẽ luôn nhớ rằng, chỉ cần hai con giữ vững niềm tin vào chính hai con, thì mọi khó khăn cũng sẽ qua đi, và hai con sẽ trở nên mạnh mẽ và vững chãi hơn.

Lạc và An yêu quý,

Sau khi đã cùng hai con chia sẻ về giá trị và sức mạnh của sự tin tưởng, bố muốn gửi gắm thêm những phương pháp thực hành để hai con áp dụng vào trong đời sống hàng ngày.

Hai con yêu, tin tưởng không phải là điều chỉ nói hay nghĩ, mà cần được vun đắp qua hành động cụ thể. Từ những việc



làm nhỏ nhất, dần dần, niềm tin sẽ trở thành thói quen, và trở thành sức mạnh bền bỉ bên trong hai con.

Phân thực hành này bố sẽ chia riêng cho mỗi con, vì mỗi con có những giai đoạn và trải nghiệm khác nhau. Những phương pháp này, không chỉ giúp cho hai con xây dựng lòng tin với chính hai con, mà còn củng cố mối quan hệ với những người chung quanh. Bố hy vọng, qua từng bước thực hành, hai con sẽ cảm nhận được sự thay đổi tích cực, không những chỉ trong bản thân của hai con, mà còn trong cách hai con nhìn nhận cuộc sống.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, thực hành sự tin tưởng đòi hỏi con phải biết dung hòa giữa lý trí và cảm xúc, giữa những mục tiêu dài hạn và hành động ngắn hạn. Sau đây là một số phương pháp mà bố nghĩ con có thể thử áp dụng:

## 1. Ghi Nhật Ký Niềm Tin

Lạc con, mỗi tối, con hãy dành 10 phút để ghi lại ba điều mà con đã làm tốt trong ngày, bất kể đó là việc nhỏ như giúp cho bạn một việc, hay hoàn thành một bài tập đúng hạn. Những điều này sẽ nhắc nhở con rằng, con có khả năng, và đáng để tin tưởng vào bản thân. Ví dụ, Nếu con vượt qua được nỗi sợ để tham gia thuyết trình trong lớp, con hãy ghi lại, “Hôm nay, mình đã dám đứng trước lớp để thuyết trình. Cho dù mình hơi run, nhưng mình đã làm được, và được mọi người khen ngợi.”

## 2. Thực Hành Giao Tiếp Chân Thành

Lạc con, con hãy chọn một người bạn thân hoặc thành viên trong gia đình mà con tin tưởng, và con hãy chia sẻ cảm xúc thật của con. Bắt đầu từ những câu chuyện đơn giản, sau đó dần dần mở rộng đến những điều con cảm thấy khó nói.

Điều này không chỉ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhàng hơn, mà còn tạo sự tin tưởng từ người khác.

### 3. Đặt Mục Tiêu Nhỏ và Thực Hiện

Lạc con, con hãy chọn một mục tiêu nhỏ cho mỗi tuần, như đọc một chương sách, học thêm một kỹ năng, hay tham gia một buổi hội thảo. Khi hoàn thành, con sẽ cảm nhận được rằng, sự tin tưởng vào bản thân con sẽ dần tăng lên qua từng thành quả. Những hành động này sẽ dần giúp cho con rèn luyện sự tin tưởng và biến nó thành thói quen không thể thiếu trong cuộc sống của con.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, việc xây dựng sự tin tưởng có thể bắt đầu từ những điều nhỏ nhất nhưng đầy ý nghĩa trong đời sống hàng ngày. Bố mong con nên áp dụng những phương pháp sau:

#### 1. Lời Cảm Ơn Mỗi Ngày

An con, mỗi tối trước khi đi ngủ, con hãy dành thời gian nghĩ về ba điều mà con cảm thấy biết ơn trong ngày. Điều này giúp cho con nhận ra rằng, những điều tốt đẹp luôn hiện hữu chung quanh con, và từ đó, con tin tưởng hơn vào cuộc sống. Ví dụ, nếu hôm nay con được điểm tốt trong bài kiểm tra, con hãy tự nhủ, “Mình cảm ơn, vì mình đã nỗ lực học bài để đạt được kết quả tốt.”

#### 2. Tự Nhắc Nhớ Bản Thân

An con, khi con gặp khó khăn hoặc con cảm thấy tự ty, con hãy nhìn vào gương và nói với chính con, “Mình có thể làm được. Không cần phải hoàn hảo, chỉ cần cố gắng hết sức là được.” Điều này sẽ giúp cho con xây dựng lòng tin vào chính con qua từng ngày.

### 3. Giúp Đỡ Người Khác

An con, con hãy nên giúp cho một người bạn trong lớp giải bài tập, hoặc chia xẻ đồ dùng học tập với bạn con khi họ cần. Những hành động nhỏ này sẽ giúp cho con cảm thấy con có giá trị, và con tin rằng, bản thân con luôn có thể mang lại những điều tốt đẹp cho người khác. Những bài thực hành này không chỉ giúp cho con trưởng thành, mà còn giúp cho con còn cảm nhận rõ hơn về sức mạnh của sự tin tưởng trong các mối quan hệ chung quanh con.

Lạc và An con, hành trình xây dựng và thực hành sự tin tưởng không phải là con đường một sớm một chiều, mà là quá trình bền bỉ qua từng ngày. Bố mong rằng, qua những phương pháp này, hai con sẽ dần hình thành thói quen sống tích cực, tự tin hơn vào bản thân, và gắn kết hơn với những người chung quanh.

Hai con hãy nhớ rằng, mỗi hành động nhỏ mà hai con làm, đều là một viên gạch xây nên sự vững chãi trong lòng hai con. Cho dù, đó là ghi lại một thành tựu, chia xẻ một câu chuyện, hay đơn giản là nói lời cảm ơn, tất cả đều là bước đi quan trọng trên con đường trưởng thành của hai con, hai con ạ.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ CỎI MỎ TRONG TƯ DUY

Lạc và An yêu quý,

Cuộc đời là một dòng chảy không ngừng, như giòng nước len lỏi qua những hốc đá để hòa mình vào biển cả bao la. Nước mềm mại, dịu dàng, nhưng cũng mạnh mẽ vô cùng. Bố muốn hai con hiểu rằng, cũng như nước, sự cởi mở trong tư duy chính là sức mạnh để vượt qua những thử thách trong hành trình trưởng thành của hai con.

Hai con yêu, cởi mở trong tư duy không chỉ đơn thuần là khả năng lắng nghe ý kiến của người khác, hay học hỏi từ những điều mới mẻ, mà đó còn là một sức mạnh nội tại, giúp cho chúng ta nhìn thế giới với trái tim rộng mở và tuệ giác sáng suốt. Trong cuộc sống, ai cũng sẽ gặp những khó khăn, đôi khi là những thất bại tưởng chừng như không thể vượt qua. Nhưng chính nhờ sự cởi mở, chúng ta mới học được cách chấp nhận và tiến bước.

Hai con hãy nghĩ về ánh sáng mặt trời. Ánh sáng đó không bao giờ ngần ngại soi rọi vào những góc tối tăm nhất. Nó không chọn lọc nơi chốn, mà luôn sẵn sàng chia sẻ nguồn sáng của mình. Sự cởi mở trong tư duy cũng giống như ánh sáng ấy—nó giúp cho chúng ta soi sáng những điều chưa biết, phá tan sự sợ hãi, và tạo ra cơ hội để khám phá chính mình.

Cởi mở không chỉ là một phẩm chất, mà còn là sức mạnh để vượt qua những khó khăn, đối diện với thay đổi, và hơn hết là trưởng thành. Bố tin rằng, nếu hai con biết sống với

sự cởi mở, cuộc sống của hai con sẽ luôn tràn đầy ý nghĩa, và mọi thử thách sẽ trở thành những bài học quý giá.

Lạc con, ở tuổi trưởng thành, bố biết con đang đứng trước rất nhiều ngã rẽ như, học hành, định hướng nghề nghiệp, và cả những trăn trở về tương lai. Con có thể cảm thấy áp lực từ chính con, từ những kỳ vọng chung quanh, và có lúc con tự hỏi, liệu con có đủ giỏi hay không? Những lúc ấy, con hãy nhớ rằng, sự cởi mở trong tư duy là chìa khóa, giúp cho con vượt qua mọi trở ngại.

Khi con gặp khó khăn, con đừng vội vàng tìm cách né tránh hay từ chối chúng. Con hãy nhìn khó khăn như những vị thầy khắc nghiệt nhưng sẽ dạy con những bài học quý báu. Sự cởi mở sẽ giúp cho con chấp nhận rằng, không phải lúc nào mọi thứ cũng diễn ra như ý muốn của con. Đôi khi, những điều tưởng chừng như là thất bại, lại chính là bước đệm để cho con bước lên cao hơn.

Ngoài ra, cởi mở còn giúp cho con học cách lắng nghe người khác. Ở trường, con sẽ gặp những bạn bè với suy nghĩ và quan điểm khác biệt. Con đừng để sự khác biệt đó làm con e ngại. Ngược lại, con hãy xem đó như là những cơ hội giúp cho con mở rộng tầm nhìn, học hỏi thêm những điều mới lạ, và làm phong phú thêm tuệ giác của con.

Con hãy luôn nhớ rằng, trưởng thành không phải là đạt đến sự hoàn hảo, mà là quá trình không ngừng học hỏi và hoàn thiện. Bố luôn tin rằng, với sự cởi mở, con sẽ luôn tìm thấy con đường đúng đắn cho con, cho dù cuộc sống hay hoàn cảnh có khó khăn hay thử thách tới đâu.

Còn An con, tuổi mười lăm là một thời điểm có rất nhiều đổi thay, phải không con? Cơ thể của con đang lớn lên, tâm

hồn của con cũng bắt đầu khám phá những cảm xúc mới. Có đôi khi con cảm thấy con bơ vơ và lạc lõng giữa những áp lực từ bạn bè, trường học, và ngay cả trong chính những kỳ vọng của con. Những lúc ấy, sự cởi mở trong tư duy sẽ là người bạn đồng hành quan trọng nhất với con.

An con, con có bao giờ cảm thấy rằng, con không đủ tốt hay không thể làm hài lòng mọi người chung quanh chưa? Nếu có, con hãy nên mở lòng với chính con trước tiên. Vì sao? Vì sự cởi mở không chỉ là việc lắng nghe người khác, mà còn là việc lắng nghe và chấp nhận cảm xúc của con. Con không cần phải trở thành một ai đó hoàn hảo, mà con chỉ cần con là chính con, với tất cả những điều mà con chưa hoàn thiện nhưng lại tràn đầy tiềm năng.

Ví dụ, nếu con gặp khó khăn khi làm một bài kiểm tra ở trường, con đừng vội tự trách con. Thay vào đó, con hãy xem đó là cơ hội để con tìm hiểu thêm về những điểm yếu của con, và cách con sẽ cải thiện con như thế nào. Sự cởi mở sẽ giúp cho con không sợ thất bại, mà coi đó như một phần tự nhiên của hành trình học hỏi và trưởng thành.

An con, bạn bè con đôi khi có thể có những quan điểm hoặc cách sống khác với con. Con đừng để sự khác biệt ấy khiến cho con cảm thấy e ngại hay cảm thấy con kém cỏi. Ngược lại, con hãy học cách tôn trọng và lắng nghe. Sự cởi mở sẽ giúp cho con xây dựng những mối quan hệ có ý nghĩa, nơi mà, con có thể học hỏi và phát triển.

Bố mong con biết rằng, tuổi dậy thì là một hành trình đầy sắc màu—đôi khi có chút xám xịt, nhưng cũng có rất nhiều ánh sáng và niềm vui. Khi con biết sống với sự cởi mở, con sẽ luôn tìm thấy cách để biến những khó khăn thành cơ hội, và xây dựng một tương lai đầy hứa hẹn.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không bao giờ thiếu đi những thử thách; nhưng chính những thử thách đó mới giúp cho hai con trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Sự cởi mở trong tư duy không chỉ là một phẩm chất đẹp đẽ, mà còn là một ngọn đèn soi đường, giúp cho hai con vượt qua những ngày tối tăm nhất.

Hai con hãy nhớ rằng, không có ai là hoàn hảo, và cuộc đời là một hành trình không ngừng học hỏi. Khi hai con giữ được sự cởi mở trong tư duy, hai con sẽ luôn tìm thấy những cơ hội mới, những bài học quý giá, và hơn hết, hai con tìm thấy chính hai con trong thế giới rộng lớn này.

Lạc và An yêu quý,

Trong hành trình cuộc sống, tư duy giống như ngọn đèn soi sáng, giúp cho chúng ta khám phá thế giới rộng lớn chung quanh. Nhưng điều quan trọng hơn cả là sự cởi mở trong tư duy—sức mạnh để nhìn nhận mọi vấn đề từ nhiều góc độ, đón nhận những điều mới mẻ, và vượt qua giới hạn của chính hai con.

Hai con yêu, sự cởi mở trong tư duy giống như giòng nước chảy tự nhiên, luôn sẵn sàng tiếp nhận và hòa quyện, không bị cản trở bởi những định kiến hay nỗi sợ. Sự cởi mở trong tư duy giúp cho hai con nhìn thấy cơ hội trong thách thức, tìm thấy bài học trong thất bại, và kết nối sâu sắc hơn với những người chung quanh.

Bố tin rằng, sức mạnh này không chỉ giúp cho hai con vượt qua khó khăn, mà còn mở ra cho hai con những chân trời mới, đầy màu sắc và có ý nghĩa. Hai con hãy để sự cởi mở trong tư duy trở thành người bạn đồng hành trên hành trình trưởng thành của con, hai con nhé.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang đối mặt với những ngã rẽ lớn trong cuộc sống như, áp lực từ học tập, lựa chọn nghề nghiệp và những kỳ vọng từ chính con lẫn của người khác. Đôi lúc, con có thể cảm thấy con mơ hồ hoặc bế tắc. Nhưng con hãy nhớ, sự cởi mở trong tư duy chính là chiếc chìa khóa giúp cho con vượt qua những giai đoạn này.

Bố mong con hiểu rằng, cởi mở trong tư duy không có nghĩa là con dễ dàng chấp nhận mọi thứ, mà là con dám bước ra khỏi những khuôn mẫu quen thuộc, dám lắng nghe những ý kiến trái chiều, và không ngại thử nghiệm những điều mới lạ. Khi con gặp một vấn đề khó, thay vì con lo âu, con hãy tự hỏi chính con, “Liệu mình có thể nhìn nhận vấn đề này từ một góc độ khác không?”

Chẳng hạn như, khi con đang lựa chọn giữa hai hướng đi trong sự nghiệp, con hãy thử tìm hiểu thêm từ những người đã đi trước, hoặc cân nhắc cả những lĩnh vực mà con chưa từng nghĩ đến. Sự cởi mở sẽ giúp cho con thấy rằng, mỗi lựa chọn đều là một cơ hội cho con học hỏi, chứ không phải là một sự ràng buộc.

Lạc con, con cũng đừng sợ thất bại, bởi vì thất bại chính là thầy giáo lớn nhất của con. Một tư duy cởi mở sẽ giúp cho con học cách đứng dậy sau vấp ngã, và con hiểu rằng, giá trị của con người không phải nằm ở những thành tựu, mà ở cách họ đối mặt với thử thách. Con hãy để trái tim và khối óc của con luôn sẵn sàng đón nhận, không ngừng học hỏi và vươn xa, con nhé.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con đang ở giai đoạn mà mọi thứ chung quanh đều đang thay đổi, từ tâm lý, cơ thể, cho đến những mối quan hệ với bạn bè. Có đôi khi con cảm thấy con lạc lõng hoặc lo âu về việc con có đủ tốt. Nhưng bố



mong con nhớ rằng, sự cởi mở trong tư duy chính là “ngọn gió lành” giúp cho con vượt qua những khó khăn này.

An con, một tư duy cởi mở sẽ giúp cho con không còn sợ hãi khi đối mặt với những thay đổi. Chẳng hạn như, nếu có một người bạn nào đó nói điều mà con chưa đồng ý, thay vì con phản ứng ngay, con hãy thử đặt câu hỏi, “Vì sao bạn ấy lại nghĩ như vậy?” Điều này không những chỉ giúp cho con hiểu rõ hơn về bạn ấy, mà còn giúp cho con mở rộng tư duy của chính con.

An con, có đôi khi, con có thể cảm thấy áp lực bởi những kỳ vọng từ mọi người chung quanh. Thay vì, con để những kỳ vọng ấy làm cho con mệt mỏi, con hãy dùng sự cởi mở để tìm thấy niềm vui trong việc khám phá chính con. Nếu con yêu thích một môn học hay sở thích mới, con đừng ngần ngại thử sức, cho dù nó có vẻ “khác thường” so với những gì con từng quen thuộc.

An con, con nên nhớ, cởi mở trong tư duy không những chỉ giúp cho con hòa nhập, mà còn giúp cho con tỏa sáng nữa. Khi con học cách lắng nghe, chấp nhận và yêu thương bản thân, con sẽ nhận ra rằng, sự thay đổi không đáng sợ, mà đó là một phần tự nhiên của cuộc sống. An con, con hãy giữ cho con một tâm hồn rộng mở và một trái tim kiên cường, con nhé.

Lạc và An con, sự cởi mở trong tư duy không chỉ là một kỹ năng, mà còn là sức mạnh giúp cho hai con vượt qua mọi thử thách và khó khăn trong cuộc sống. Khi hai con học cách lắng nghe, thấu hiểu và đón nhận, hai con sẽ thấy rằng, thế giới này không chỉ rộng lớn, mà còn đầy những điều kỳ diệu đang chờ đợi hai con khám phá.

Bố tin rằng, với một tư duy cởi mở, hai con sẽ tìm thấy niềm vui trong cả những điều nhỏ bé nhất, học hỏi từ những khó khăn, và xây dựng được một cuộc sống có ý nghĩa hơn. Hai con hãy luôn nhớ rằng, bố luôn ở đây, luôn yêu thương và ủng hộ hai con trên mọi hành trình.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước, bố đã nói về giá trị và sức mạnh của sự cởi mở trong tư duy. Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con một điều quan trọng hơn, làm sao để biến tư duy cởi mở trở thành một thói quen, một phần tự nhiên trong cuộc sống hàng ngày của hai con.

Việc duy trì một tư duy cởi mở không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhất là khi chúng ta phải đối mặt với những thử thách hay những ý kiến trái chiều. Nhưng nếu hai con biết cách rèn luyện, sự cởi mở sẽ dần trở thành “cơ bắp” tinh thần mạnh mẽ, giúp cho hai con vượt qua những giới hạn của chính hai con và hòa hợp hơn với những người chung quanh.

Bố đã chuẩn bị năm phương pháp thực hành cho mỗi con, phù hợp với cuộc sống và giai đoạn của từng con. Bố tin rằng, nếu hai con thực hiện những điều này thường xuyên, tư duy cởi mở sẽ không chỉ là một ý niệm, mà sẽ trở thành ánh sáng dẫn đường trong mọi hành trình của cuộc đời hai con.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang xây dựng nền tảng cho tương lai, và đây là thời điểm tuyệt vời để cho con rèn luyện thói quen cởi mở trong tư duy. Dưới đây là năm phương pháp thực hành mà bố muốn con hãy thực hành trong đời sống hàng ngày của con:

## 1. Lắng Nghe Không Phán Xét

Lạc con, khi nói chuyện với bạn bè, đồng nghiệp, hoặc bất kỳ ai, con hãy tập trung lắng nghe thay vì vội vàng phản hồi. Ví dụ, nếu ai đó chia sẻ một quan điểm mà con không đồng ý, thay vì con phản bác ngay, con hãy hỏi người đó, “Tại sao bạn lại nghĩ như vậy?” Hỏi câu hỏi này, giúp cho con hiểu sâu hơn về người đối diện và mở rộng góc nhìn của chính con.

## 2. Ghi Chép về Những Điều Mới Học được Mỗi Ngày

Lạc con, con hãy giữ một cuốn sổ nhỏ, và mỗi tối trước khi ngủ, con hãy viết ra ba điều mới mà con học được trong ngày. Chẳng hạn như, một câu chuyện thú vị từ đồng nghiệp, hoặc một bài học từ thất bại. Việc này không những chỉ giúp cho con ý thức hơn về sự học hỏi, mà còn khuyến khích con tìm kiếm điều mới mẻ trong mọi tình huống.

## 3. Thử Một Điều Mới Mỗi Tuần

Lạc con, mỗi tuần, con hãy làm một điều mà con chưa từng làm trước đây, như thử một món ăn mới, tham gia một lớp học kỹ năng, hoặc trò chuyện với một người con ít quen biết. Chẳng hạn như, nếu con luôn ngại nói chuyện với người lạ, con hãy thử bắt đầu bằng việc hỏi thăm người phục vụ trong quán cà phê.

## 4. Thực Hành Đặt Câu Hỏi “Điều Gì Nếu...”

Lạc con, khi đối mặt với một vấn đề hoặc một ý tưởng, hãy tự hỏi chính con, “Điều gì sẽ xảy ra nếu như con thử cách khác?” Ví dụ, nếu con thấy công việc đang lặp đi lặp lại, hãy nghĩ đến việc đề nghị một cách làm mới, hoặc học thêm một kỹ năng để làm cho công việc thêm thú vị hơn.

## 5. Kết Nối với Những Người Khác Biệt

Lạc con, con hãy dành thời gian để nói chuyện hoặc làm quen với những người có xuất thân, nghề nghiệp, hoặc quan điểm khác với con. Điều này giúp cho con nhìn nhận thế giới từ nhiều lăng kính và học hỏi được từ những câu chuyện đa dạng.

Còn An con, tuổi mười lăm là giai đoạn tuyệt vời nhất giúp cho con bắt đầu hình thành những thói quen tốt, và sự cởi mở trong tư duy là một trong những điều quan trọng nhất. Bố đã chọn ra năm cách đơn giản nhưng hiệu quả giúp cho con có thể thực hành mỗi ngày:

### 1. Luyện Tập Nói “Có” với Điều Mới Mẻ

An con, con hãy thử chấp nhận những lời mời hoặc cơ hội mới mà trước đây con thường từ chối. Ví dụ, nếu bạn bè rủ con tham gia một câu lạc bộ mà con chưa biết nhiều, con hãy thử tham gia một buổi xem sao. Đôi khi, những điều bất ngờ lại mang đến cho con niềm vui lớn.

### 2. Viết Nhật Ký Cảm Nhận Hàng Ngày

An con, mỗi tối, con hãy viết xuống một điều mà con thấy khác biệt hoặc thú vị trong ngày. Ví dụ: “Hôm nay mình học được cách một bạn trong lớp giải quyết vấn đề.” Việc viết xuống này sẽ giúp cho con nhận ra rằng, có rất nhiều điều mới mẻ để học hỏi từ những người chung quanh.

### 3. Đặt Mục Tiêu Nhỏ để Thử Sức

An con, con hãy đặt ra những thử thách nhỏ cho con mỗi tuần, chẳng hạn như, đọc một bài báo về chủ đề mà con chưa từng tìm hiểu, hoặc nói chuyện với một bạn mới trong lớp, v.v. Ví dụ, nếu con chưa từng quan tâm đến khoa học,

con hãy thử đọc một bài báo về hành tinh hoặc thiên văn học.

#### 4. Thực Hành Lòng Biết On với Những Điều Bất Ngờ

An con, khi có ai đó nói điều gì hoặc làm điều gì mà con không hiểu ngay, con hãy nên nghĩ, “Mình có thể học được những điều hay gì từ người này?” Chẳng hạn, nếu một người bạn thể hiện một ý kiến khác lạ, thay vì, con cảm thấy khó chịu, con hãy thử tìm ra những điểm tích cực trong suy nghĩ của bạn ấy là gì.

#### 5. Chơi Trò “Quan Sát và Học Hỏi”

An con, khi con ở một nơi đông người, như ở công viên hay trường học, con hãy thử quan sát về cách mọi người hành xử và nói chuyện như thế nào. Sau đó, con tự hỏi, “Mình sẽ suy nghĩ và làm gì nếu ở trong tình huống của họ?” Hỏi được câu này sẽ giúp cho con rèn luyện khả năng đồng cảm và tư duy linh hoạt.

Lạc và An con, những phương pháp thực hành mà bố chia sẻ với hai con, không những chỉ giúp cho hai con xây dựng thói quen cởi mở trong tư duy, mà còn làm phong phú thêm cho cuộc sống của hai con.

Bố biết rằng, việc rèn luyện không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng nếu hai con kiên trì, hai con sẽ cảm nhận được sự thay đổi rõ rệt trong cách nhìn nhận thế giới và đối mặt với khó khăn.

Hai con hãy nhớ rằng, sự cởi mở trong tư duy không chỉ là một kỹ năng mà còn là chìa khóa giúp cho hai con tạo ra những kết nối ý nghĩa, khám phá chính hai con và tìm thấy

niềm vui trong những điều bình dị nhất. Bố luôn tin tưởng  
và tự hào về hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ TẬN TÂM

Lạc và An yêu quý,

Có một giá trị mà bố luôn tin tưởng và mong muốn chia sẻ với hai con, đó là “sự tận tâm.” Tận tâm không phải là một khái niệm khó hiểu hay cao siêu, mà là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của mỗi người. Sự tận tâm, đơn giản là sự hết lòng, sự cống hiến, mà hai con dành cho những gì hai con làm.

Khi hai con làm việc gì đó, nếu hai con thật sự tận tâm, hai con không chỉ làm vì trách nhiệm, mà còn vì tình yêu thương, vì đam mê, và vì lòng tự trọng. Điều này sẽ tạo nên sự khác biệt lớn lao giữa một công việc được làm cho qua loa, và một công việc được thực hiện với trái tim và tâm huyết.

Hai con yêu, sự tận tâm giống như một giòng nước trong suốt, nhẹ nhàng chảy qua những khe đá. Cho dù có bao nhiêu thử thách, giòng nước đó vẫn cứ chảy, dẫn cho những đá tảng lớn kia có chỗ đi. Sự tận tâm cũng vậy, cho dù gặp phải khó khăn hay thất bại, sự tận tâm cũng sẽ giúp cho hai con tiếp tục đi tới, và không bao giờ lùi bước.

Sự thật đã chứng minh, cho dù là một đứa trẻ hay cho đến khi trưởng thành, chúng ta sẽ luôn cần sự tận tâm để làm mọi việc, từ học hành cho đến công việc, từ những mối quan hệ cho đến những dự định trong tương lai. Sự tận tâm không chỉ là một phẩm chất, mà còn là sức mạnh nội tại giúp cho chúng ta vượt qua mọi gian khó khôn cùng.

Lạc con, bố biết rằng, con đang bước vào một giai đoạn quan trọng của cuộc đời. Ở tuổi hai mươi, con đã đứng trước rất nhiều thử thách như, những bài học khó khăn ở trường đại học, những áp lực về định hướng nghề nghiệp, và đôi khi là cảm giác hoài nghi về bản thân. Những ngày này, có thể con cảm thấy mệt mỏi, không chắc chắn về tương lai của con. Nhưng con hãy nhớ, con không phải là người đơn độc trong cuộc hành trình này. Mỗi khi con gặp khó khăn, con hãy nhìn lại những điều mà con đã làm với tất cả sự tận tâm. Cho dù kết quả có thể nào, những nỗ lực tận tâm đó luôn mang lại giá trị vô hình.

Lạc con, sự tận tâm không có nghĩa là con phải hoàn hảo ngay từ đầu. Sự tận tâm không phải là việc luôn luôn giành chiến thắng, hay không bao giờ thất bại. Thực tế, những thất bại cũng là một phần của hành trình trưởng thành. Một người có sự tận tâm là người không bỏ cuộc khi gặp khó khăn.

Con hãy nhớ rằng, mỗi một lần con thất bại là mỗi một lần con được học hỏi và trải nghiệm. Con có thể không kiểm soát được tất cả mọi thứ, nhưng con có thể kiểm soát được cách con đối mặt với những thất bại như thế nào. Nếu con đối mặt với thử thách bằng tất cả sự tận tâm và học hỏi từ những gì con trải qua, con sẽ trưởng thành rất nhanh. Đó chính là cách mà sự tận tâm dẫn dắt con qua mọi khó khăn.

Bố biết, đôi khi con cảm thấy mệt mỏi với những bài vở, với những kế hoạch chưa thành hiện thực. Nhưng con nên nghĩ rằng, mỗi ngày con đều làm việc hết lòng, cho dù là một bài luận hay một dự án nhỏ, tất cả đều đang góp phần xây dựng nên con người con sẽ trở thành. Sự tận tâm trong học tập không chỉ giúp cho con đạt được kiến thức, mà còn



giúp cho con hiểu rõ hơn về chính con, về những gì con thực sự đam mê. Đôi khi, con có thể không thấy ngay kết quả, nhưng sự tận tâm sẽ dẫn dắt con đi đến những thành công mà con không thể tưởng tượng được.

Còn An con, con cũng đang trong một giai đoạn đặc biệt, tuổi mới lớn với tất cả những biến động cả về tâm lý lẫn cảm xúc. Con có thể cảm thấy con không đủ sâu sắc, hoặc đôi khi con phải đối mặt với áp lực ganh đua từ bạn bè, hay từ những kỳ vọng của mọi người chung quanh.

Đó là những điều rất bình thường, mà mỗi người chúng ta, ai đã trải qua thời học sinh trung học, cũng đều trải qua. Nhưng con hãy nhớ rằng, sự tận tâm sẽ giúp cho con vượt qua tất cả. Khi con thật sự tận tâm với chính con, con sẽ hiểu được giá trị của bản thân con, không phải qua lời nói của người khác, mà qua hành động và những gì con làm mỗi ngày.

Sự tận tâm với chính con, có nghĩa là, con yêu quý bản thân con và luôn làm những điều tốt đẹp nhất cho bản thân con. Đó là việc chăm sóc sức khỏe, học hỏi những điều mới, trau dồi kỹ năng, và đặc biệt là giữ gìn tâm hồn luôn trong sáng.

Khi con làm mọi việc với sự tận tâm, con sẽ cảm nhận được niềm vui và sự bình an đến từ chính con. Con sẽ không còn lo âu về việc người khác nghĩ gì về con, mà con chỉ lo làm sao để phát triển mỗi ngày, để trở thành một người mà con thực sự tự hào.

An con, có đôi khi con sẽ rơi vào những tình huống mà con cảm thấy con không thể vượt qua. Những cảm xúc tiêu cực đó có thể chiếm lấy tâm thức của con. Nhưng con hãy nhớ, sự tận tâm sẽ giúp cho con nhận ra rằng, những khó khăn

đó chỉ là một phần trong hành trình trưởng thành. Con hãy làm việc với tất cả tâm huyết, yêu thương và trân trọng chính con. Bằng cách đó, con sẽ xây dựng được một cuộc sống vững vàng, nơi mà con không chỉ cảm thấy tự tin, mà còn yêu đời hơn bao giờ hết.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không thiếu gì những thử thách và khó khăn, nhưng hai con hãy tin rằng, sự tận tâm sẽ giúp cho hai con vượt qua tất cả. Cho dù trong học tập, công việc, hay trong những mối quan hệ, sự tận tâm sẽ là ánh sáng soi đường, giúp cho hai con nhìn rõ hơn con đường phía trước. Cho dù cuộc sống có khó khăn thế nào, hai con hãy luôn tin tưởng vào chính hai con và không bao giờ từ bỏ. Hai con hãy nhớ, sự tận tâm chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa của những cơ hội lớn lao cho hai con.

Lạc và An yêu quý,

Có một sức mạnh rất đặc biệt mà bố muốn chia sẻ với hai con, đó chính là “sự tận tâm”. Khi hai con thật sự tận tâm với những gì hai con làm, đó không chỉ là sự cố gắng đơn thuần, mà còn là một sức mạnh nội tại vô hình, giúp cho hai con vượt qua mọi trở ngại, vượt qua sự mệt mỏi, và đôi khi cả những giây phút yếu lòng.

Hai con yêu, sự tận tâm như một nguồn năng lượng tiềm tàng, luôn sẵn sàng bùng nổ và dẫn dắt hai con đi tới những đích đến xa xôi, mà hai con không thể nào ngờ tới. Tận tâm không phải là một thứ gì đó có thể nhìn thấy ngay lập tức, nhưng sự tận tâm là chất xúc tác tạo nên mọi thành công, mọi niềm vui, và hạnh phúc trong cuộc đời. Tận tâm là thứ giúp cho hai con luôn kiên trì, bền bỉ, và tiếp tục theo đuổi những điều mà hai con tin tưởng, bất chấp bao nhiêu khó khăn và thử thách thế nào.

Lạc con, con đang ở độ tuổi trưởng thành, nơi mà những quyết định quan trọng của cuộc đời đang dần hình thành. Bố biết, với những áp lực trong học tập, những bản khoản về định hướng nghề nghiệp, và đôi khi là cảm giác hoài nghi về bản thân, con có thể cảm thấy rất mệt mỏi, và muốn bỏ cuộc giữa chừng. Nhưng con hãy nhớ rằng, chính sự tận tâm sẽ là thứ giúp cho con vượt qua tất cả. Khi con làm gì, con hãy làm với cả trái tim con, với sự chăm chỉ và tinh thần không bỏ cuộc. Những ngày khó khăn sẽ không kéo dài mãi, và chính sự tận tâm sẽ giúp cho con thấy được ánh sáng ở cuối con đường.

Lạc con, có thể con sẽ gặp phải những thử thách lớn, những thất bại mà đôi khi con cảm thấy không thể vượt qua. Nhưng trong những lúc đó, con hãy nhớ rằng, sự tận tâm sẽ cho con sức mạnh để đứng dậy và tiếp tục.

Tận tâm không có nghĩa là luôn phải giành chiến thắng hay không bao giờ thất bại. Đôi khi, sự tận tâm chỉ đơn giản là sự kiên trì, là việc tiếp tục đi tới, cho dù con đường có gặp ghềnh, cho dù kết quả không phải lúc nào cũng như con mong muốn. Mỗi lần con thất bại, con sẽ học được điều gì đó quý giá. Điều đó, giúp cho con trưởng thành và trở nên mạnh mẽ hơn.

Lạc con, khi con dành toàn bộ tâm huyết vào một điều gì đó, cho dù đó là một bài luận khó, hay một dự án quan trọng, sự tận tâm của con sẽ tạo ra giá trị lớn lao. Con đừng nghĩ rằng, những nỗ lực ấy là vô ích, nếu như con không nhận được kết quả ngay tức thì. Sự tận tâm sẽ giúp cho con thấy rõ con đường phía trước, cho dù có khó khăn thế nào. Và qua từng ngày, từng bước nhỏ ấy, con sẽ thấy con trưởng

thành hơn, tự tin hơn, và cuối cùng, con sẽ đạt được mục tiêu mà con hướng tới.

Còn An con, con đang trải qua một giai đoạn đầy biến động của cuộc đời, tuổi dậy thì với những thay đổi về tâm lý và thể chất. Bố hiểu rằng, trong những năm tháng này, con phải đối mặt với rất nhiều thử thách, từ sự thay đổi trong bản thân đến những áp lực từ bạn bè, từ những kỳ vọng chung quanh cho đến bản thân con. Những cảm xúc đó đôi khi là hỗn độn, khiến cho con cảm thấy con không bị thụt hậu, không đủ mạnh mẽ. Nhưng con hãy nhớ rằng, sự tận tâm chính là chìa khóa, giúp cho con vượt qua những cảm xúc không tên đó.

An con, sự tận tâm sẽ giúp cho con nhìn nhận mọi thứ từ những góc độ khác, và giúp cho con tập trung vào những điều quan trọng nhất, thay vì, con cứ lo âu về những điều con không thể kiểm soát. Khi con đối diện với một bài toán khó, hay một tình huống căng thẳng, sự tận tâm sẽ khiến con kiên nhẫn hơn, tìm kiếm giải pháp tối ưu, thay vì con bỏ cuộc.

Mỗi lần con đối diện với thử thách, nếu con làm mọi việc với tất cả sự tận tâm, con sẽ tự con tìm ra cách vượt qua những khó khăn ấy. Cho dù, cuộc sống có lúc khiến cho con cảm thấy không đủ tự tin, sự tận tâm sẽ giúp cho con nhận ra rằng, mỗi bước đi của con đều có ý nghĩa, và mỗi thất bại của con đều là một cơ hội để cho con học hỏi và trưởng thành.

An con, con có thể cảm thấy rằng, con không đủ mạnh mẽ khi phải đối diện với những thử thách. Nhưng chính sự tận tâm sẽ giúp cho con nhận ra rằng, không có gì là quá khó

khăn nếu con luôn làm việc với sự hết lòng và kiên trì. Cho dù, đó là trong học tập hay trong các mối quan hệ với bạn bè, sự tận tâm sẽ tạo ra những giá trị bền vững mà không ai có thể cướp đi được.

Lạc và An con, cho dù con đường phía trước có khó khăn thế nào, sự tận tâm sẽ luôn là sức mạnh giúp cho hai con vượt qua những chông gai thử thách. Hai con hãy nhớ rằng, không có gì là vô ích khi mà hai con đã làm việc với tất cả sự chăm chỉ và lòng tận tâm. Cho dù cuộc sống có nhiều thử thách, chông gai, nhưng nếu hai con giữ vững niềm tin vào bản thân của hai con, thì sự tận tâm sẽ giúp cho hai con đạt được tất cả những gì hai con mong muốn.

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống này, sự tận tâm không phải chỉ là một khái niệm trừu tượng, mà còn là một phẩm chất có thể rèn luyện và thực hành hàng ngày. Chính vì thế, Bố muốn chia sẻ với hai con một số phương pháp giúp cho hai con thực hành và tạo thành thói quen của sự tận tâm trong cuộc sống.

Những phương pháp này sẽ giúp cho hai con áp dụng sự tận tâm vào mọi việc hai con làm, cho dù là trong học tập, công việc, hay trong các mối quan hệ chung quanh. Điều quan trọng không phải là hai con làm cho xong việc, mà là hai con làm với tất cả tấm lòng và sự chăm chỉ. Bố hy vọng, qua những bài học thực hành này, sự tận tâm sẽ trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của hai con.

### 1. Chú Tâm vào Từng Việc Nhỏ

Lạc con, con có thể bắt đầu thực hành sự tận tâm bằng việc chú tâm vào những việc nhỏ trong cuộc sống hàng ngày. Mỗi lần con học bài, thay vì, chỉ đọc qua loa hoặc làm cho

xong, con hãy thực sự chú ý đến từng chi tiết. Chẳng hạn như, nếu con đang học một bài toán, con đừng chỉ vội vàng làm cho hết bài tập mà không suy nghĩ kỹ. Con hãy tập trung vào từng bước giải quyết vấn đề, đặt ra những câu hỏi cho bản thân về các công thức và lý thuyết. Thực hiện từng bước cẩn thận, kiểm tra lại các bước mà con đã làm, để chắc chắn con hiểu đúng và làm chính xác. Sự tận tâm trong việc học sẽ giúp cho con hiểu sâu hơn và ghi nhớ lâu hơn.

## 2. Đối Mặt với Thất Bại như Một Cơ Hội

Lạc con, thất bại là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống của con người. Thay vì, con cảm thấy nản lòng, con hãy nhìn nhận thất bại như một cơ hội giúp cho con học hỏi và trưởng thành. Khi con không đạt được kết quả như con mong muốn trong một bài thi, hay một dự án, con hãy dành thời gian để suy ngẫm về những sai lầm của con. Thay vì, con tự trách móc, con hãy xem xét lại các bước con đã làm, tìm ra những điểm yếu và cải thiện. Sự tận tâm thể hiện qua cách con không bỏ cuộc, và luôn học hỏi từ những sai lầm của con.

## 3. Dành Thời Gian cho việc Phát Triển Bản Thân

Lạc con, con có thể thực hành sự tận tâm qua việc dành thời gian để phát triển bản thân con, không chỉ về mặt học tập mà còn về các kỹ năng sống. Chẳng hạn như, nếu con muốn nâng cao khả năng giao tiếp, con hãy dành thời gian luyện tập nói chuyện với mọi người chung quanh. Con học cách lắng nghe và chia sẻ ý kiến một cách rõ ràng. Sự tận tâm trong việc phát triển bản thân sẽ giúp cho con trở thành một người trưởng thành và tự tin hơn.

#### 4. Đặt Mục Tiêu và Theo Đuổi với Sự Kiên Trì

Lạc con, con nên đặt ra một mục tiêu cụ thể cho con; có thể là một dự án học tập, hay một hoạt động ngoài trời, và thực hiện nó với tất cả sự tận tâm. Ví dụ, nếu con muốn đạt điểm cao trong một môn học nào đó, con hãy lập kế hoạch học tập cụ thể, dành thời gian ôn luyện mỗi ngày, và kiên trì theo đuổi mục tiêu đó. Mỗi khi cảm thấy mệt mỏi, con hãy nhớ rằng, sự tận tâm chính là động lực giúp cho con tiếp tục đi đến cùng.

#### 5. Giúp Đỡ Mọi Người Chung Quanh

Lạc con, sự tận tâm không chỉ áp dụng cho bản thân con mà còn là cho những người chung quanh nữa, con ạ. Lạc con, con có thể thực hành sự tận tâm bằng cách giúp đỡ bạn bè, hay những người trong gia đình, mà không mong đợi gì hồi đáp. Ví dụ, nếu con thấy bạn học của con gặp khó khăn trong học tập, con hãy dành thời gian giúp cho bạn ấy hiểu bài, mà không cảm thấy áp lực. Khi con giúp cho người khác với sự chân thành, con sẽ cảm nhận được giá trị của sự tận tâm trong cuộc sống.

#### 1. Chăm Chỉ và Kiên Nhẫn Trong Học Tập

Còn An con, con có thể bắt đầu thực hành sự tận tâm bằng việc chăm chỉ và kiên nhẫn hơn trong học tập. Chẳng hạn như, mỗi lần học một môn mới, con đừng vội vàng tìm cách làm cho xong. Con hãy dành thời gian để hiểu từng phần của bài học, làm bài tập với tất cả sự tập trung, và không bỏ qua bất kỳ chi tiết nào. Sự tận tâm sẽ giúp cho con cải thiện kết quả học tập, và tạo thành thói quen học tập tốt cho mai sau.

## 2. Tập Trung vào những Điều Quan Trọng

An con, tuổi dậy thì có thể khiến cho con dễ dàng bị phân tâm bởi nhiều điều chung quanh, từ bạn bè đến các trò chơi giải trí. Tuy nhiên, sự tận tâm sẽ giúp cho con tập trung vào những điều quan trọng hơn. Ví dụ, nếu con đang chuẩn bị cho một kỳ thi, con hãy tránh xa những yếu tố gây xao nhãng, và con nên dành thời gian cho ôn tập một cách hiệu quả. Khi con làm việc với sự tận tâm, con sẽ cảm thấy tự tin hơn và dễ dàng vượt qua những thử thách.

## 3. Học Cách Kiên Trì trong các Môi Quan Hệ

An con, một trong những phương pháp để thực hành sự tận tâm chính là trong những mối quan hệ với bạn bè và gia đình. Khi con gặp khó khăn trong giao tiếp hay xung đột với ai đó, con đừng bỏ cuộc hay ngừng cố gắng. Thay vào đó, con hãy kiên nhẫn, lắng nghe và chia sẻ cảm xúc một cách chân thành. Sự tận tâm trong các mối quan hệ sẽ giúp cho con xây dựng những tình bạn vững chắc, và mối quan hệ yêu thương bền lâu.

## 4. Chăm Sóc Bản Thân để Trở Nên Tốt Hơn

An con, để thực hành sự tận tâm, con cũng cần chăm sóc bản thân con thật tốt. An con, có thể con bắt đầu bằng cách duy trì một chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, và ngủ đủ giấc. Sự tận tâm đối với bản thân là bước đầu tiên để con có thể đối mặt với mọi thử thách trong cuộc sống một cách mạnh mẽ và tự tin.

## 5. Giúp Đỡ Những Người Chung Quanh mà Không Cần Đền Đáp



An con, một trong những cách tuyệt vời để thực hành sự tận tâm là giúp đỡ những người chung quanh mà không mong đợi điều gì hồi đáp. Con có thể bắt đầu bằng những việc nhỏ, chẳng hạn như, giúp đỡ bạn bè trong việc học tập, hoặc giúp cho mẹ làm việc nhà. Sự tận tâm khi giúp đỡ người khác không chỉ mang lại niềm vui cho người nhận, mà còn giúp cho con cảm nhận được giá trị của tình yêu thương và sự chia sẻ.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ luôn đầy thử thách, nhưng khi hai con thực hành sự tận tâm mỗi ngày, hai con sẽ nhận ra rằng, mọi khó khăn trong cuộc sống hai con đều có thể vượt qua. Những thói quen nhỏ mà hai con rèn luyện hôm nay sẽ giúp cho hai con xây dựng nền tảng vững chắc cho tương lai.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, sự tận tâm là chìa khóa mở ra những cơ hội và thành công trong cuộc sống của hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA MỤC ĐÍCH RÕ RÀNG

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con về một giá trị vô cùng quan trọng, sẽ giúp cho hai con rất nhiều trong cuộc sống, đó là giá trị của mục đích rõ ràng.

Bố không nói đến mục đích của việc học, hay mục đích trong công việc mà hai con sẽ theo đuổi sau này. Mà ở đây, bố muốn nói đến mục đích sống—mục đích mà sẽ giúp cho hai con vững bước trong cuộc đời này, cho dù con đường trước mắt có gập ghềnh hay thử thách đến thế nào.

Hai con yêu, hai con hãy hình dung đời sống như một giòng sông. Nếu hai con không có mục đích rõ ràng, hai con sẽ giống như chiếc thuyền trôi dạt theo giòng nước, không biết đi đâu, không biết vì sao hai con lại đang đi.

Nhưng nếu con có một mục đích rõ ràng, thì mục đích đó chính là cột mốc định hướng, là mái chèo giúp cho con điều khiển chiếc thuyền của con đi đúng hướng. Đôi khi, giòng sông có thể cuốn đi những chiếc thuyền yếu ớt, nhưng nếu con có đủ sức mạnh bên trong, chiếc thuyền của hai con sẽ vượt qua được những đoạn sông chảy xiết, và tìm ra bến bờ bình an.

Mục đích không chỉ là một mục tiêu hay ước mơ, mà còn là sức mạnh nội tại, là điểm tựa để hai con vững vàng trước sóng gió cuộc đời. Mỗi khi hai con cảm thấy mệt mỏi hay chán nản, chính mục đích rõ ràng sẽ là ngọn đèn soi sáng

con đường, giúp cho hai con tìm lại được niềm tin và sức mạnh để tiếp tục.

Lạc con, ở độ tuổi của con, con chắc hẳn đang đối mặt với nhiều thử thách không dễ dàng. Áp lực từ học hành, lo âu về tương lai, hay đôi khi là cảm giác chán nản về bản thân. Bố hiểu rằng, con có thể đang cảm thấy không biết con sẽ đi đâu, làm gì sau này, hay thậm chí là nghi ngờ liệu con có đủ khả năng để đạt được những điều con mong muốn hay không. Nhưng bố mong con nhớ rằng, một mục đích rõ ràng sẽ giúp cho con vượt qua tất cả những cảm giác đó.

Lạc con, con có thể sẽ gặp phải những thất bại, những lần vấp ngã. Nhưng con hãy nhớ rằng, thất bại không phải là điểm kết thúc, mà chỉ là một phần của quá trình trưởng thành. Mục đích rõ ràng sẽ giúp cho con đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã. Con hãy coi những thử thách ấy là cơ hội để cho con học hỏi và trưởng thành. Nếu con có một mục đích rõ ràng, cho dù con có gặp khó khăn đến đâu, con cũng sẽ biết con phải làm gì, tiếp tục đi con đường đó, và con không bỏ cuộc.

Bố mong con nhớ rằng, khó khăn là một phần tự nhiên của hành trình trưởng thành. Không có ai trưởng thành mà không trải qua những khó khăn và thử thách cả. Mục đích sống rõ ràng sẽ là ngọn đèn soi sáng, dẫn đường cho con ngay cả trong những khoảnh khắc tối tăm nhất.

Còn An con, con đang bước vào giai đoạn rất đặc biệt của cuộc đời – tuổi dậy thì, với những thay đổi về cả tâm lý lẫn thể chất. Ở lứa tuổi của con, con dễ cảm thấy bối rối, lo âu về bản thân và không biết con là ai. Có thể con cảm thấy áp lực từ bạn bè, từ sự kỳ vọng của mọi người chung quanh,

và đặc biệt là từ chính con. Con có thể cảm thấy rằng, con không đủ xinh, không đủ đẹp, không đủ thông minh. Và đó là điều rất tự nhiên. Nhưng bố muốn chia sẻ với con rằng, một mục đích sống rõ ràng sẽ giúp cho con vượt qua tất cả những cảm xúc bất ổn đó.

Con sẽ hiểu rằng, những cảm xúc ấy chỉ là tạm thời. Khi con có một mục đích sống rõ ràng, con sẽ biết con đang hướng đến điều gì, và đó chính là nơi mà con sẽ tìm thấy sự tự tin và sức mạnh. Con hãy luôn tin rằng, sự trưởng thành thực sự đến từ việc, con hiểu rõ con muốn gì, và con kiên trì theo đuổi mục đích đó.

Khi con nhìn vào những thử thách trong cuộc sống, con đừng nghĩ đó là điều gì đó quá lớn lao. Thật ra, đó chỉ là một phần trong hành trình trưởng thành của con. Mục đích rõ ràng giúp cho con không những chỉ vượt qua khó khăn, mà còn giúp cho con nhìn nhận mọi khó khăn như một phần của cuộc sống, không phải là thứ gì đó đáng sợ, hay khó vượt qua.

Lạc và An con, bố mong rằng, hai con sẽ luôn nhớ rằng, cho dù cuộc sống có khó khăn đến đâu, nhưng nếu hai con có một mục đích sống rõ ràng, thì đó sẽ luôn là chiếc la bàn, giúp cho hai con tìm ra con đường của riêng hai con. Hai con không bao giờ cô đơn trên hành trình này, vì mục đích của hai con sẽ luôn ở bên, giúp cho hai con đứng vững mỗi khi hai con gặp thử thách.

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con về một điều mà bố nghĩ là vô cùng quan trọng trong cuộc sống, đó là, sức mạnh của mục đích rõ ràng.

Khi hai con có một mục đích rõ ràng, đó không chỉ là lý do để hai con thức dậy mỗi ngày, mà còn là sức mạnh nội tại giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn, thử thách trong cuộc sống.

Mục đích ấy giống như một ngọn đèn sáng giữa đêm tối, giúp cho hai con tìm thấy con đường, ngay cả khi mọi thứ chung quanh thật mờ mịt. Hai con hãy nhớ rằng, mục đích đó không những chỉ giúp cho hai con kiên trì trong những lúc khó khăn, mà còn là điểm tựa vững vàng giúp cho hai con giữ vững niềm tin vào bản thân, bất kể những thử thách có đến thế nào.

Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con về sức mạnh mà một mục đích rõ ràng có thể giúp cho hai con trưởng thành và vượt qua mọi cơn sóng trong cuộc sống.

Lạc con, ở tuổi của con, bố biết con đang đối diện với rất nhiều sự lựa chọn và thử thách. Việc học hành, những kỳ vọng từ chính con, và từ mọi người chung quanh, có thể đôi khi làm con cảm thấy mệt mỏi và hoang mang. Những lúc như vậy, mục đích rõ ràng sẽ là nguồn sức mạnh lớn lao, giúp cho con không chỉ giữ vững quyết tâm, mà còn vượt qua được những thử thách tưởng chừng như không thể vượt qua được.

Lạc con, con có nhớ không, trong những thời điểm khó khăn nhất, khi con cảm thấy mọi thứ như đang sụp đổ, chính mục đích sống của con sẽ là thứ giúp cho con đứng dậy. Mục đích ấy không phải là điều gì quá xa vời, mà chính là những gì con yêu thích và đam mê. Ví dụ như, con muốn trở thành một kiến trúc sư, mục đích rõ ràng ấy sẽ giúp cho con vượt qua những đêm dài học bài, vượt qua những lần thi cử khó khăn, và giúp cho con tiếp tục phấn đấu mỗi ngày. Mục đích

sống sẽ là động lực giúp cho con kiên trì và không bỏ cuộc, cho dù con đường trước mắt có thể đầy gian nan.

Bố biết rằng, con có thể sẽ gặp phải những thất bại, nhưng đó chính là phần tự nhiên của cuộc sống. Thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là cơ hội để con học hỏi và trưởng thành. Con nên nhớ, một người không bao giờ có thể trở thành một phiên bản tốt nhất của họ, nếu như họ không có mục đích rõ ràng, để mỗi khi họ vấp ngã, họ lại có thể đứng dậy và tiến về phía trước.

Còn An con, con đang trong độ tuổi phát triển, đầy những thay đổi về thể chất lẫn tâm lý. Tuổi dậy thì là thời kỳ mà con sẽ cảm nhận được rất nhiều áp lực từ chung quanh, từ bạn bè, từ gia đình và từ chính bản thân con. Đôi khi, con có thể cảm thấy hoang mang, không biết con muốn gì và con đường nào sẽ là con đường của con. Trong những lúc như vậy, mục đích sống sẽ giúp cho con vượt qua được những cảm giác không ổn định này.

An con, mục đích rõ ràng không chỉ giúp cho con tìm được hướng đi trong cuộc sống, mà còn giúp cho con xây dựng được sự tự tin. Chẳng hạn, nếu con có mục đích là trở thành một nghệ sĩ giỏi, con sẽ không bị chi phối bởi những lời nói chung quanh, mà thay vào đó, con sẽ tập trung vào những gì con yêu thích và đam mê.

Khi con có mục đích rõ ràng, con sẽ có động lực để học hỏi, để rèn luyện và không sợ đối mặt với thất bại. Con sẽ biết rằng, không có gì là dễ dàng, nhưng nếu con có mục đích rõ ràng, mọi thứ sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Bố hy vọng rằng, con sẽ không bao giờ đánh mất mục đích của con trong những lúc khó khăn. Cuộc sống đôi khi sẽ

đưa ra những thử thách mà con không ngờ tới, nhưng với một mục đích rõ ràng, con sẽ tìm được cách để vượt qua, học hỏi từ những thử thách đó và con tiếp tục trưởng thành.

Lạc và An con, bố muốn nhắc lại với hai con rằng, một mục đích rõ ràng không chỉ giúp cho hai con tìm được đường đi trong cuộc sống, mà còn là sức mạnh để hai con kiên trì trong những lúc khó khăn. Cho dù, cuộc sống có đôi lúc đưa hai con vào những ngã rẽ khó khăn, nhưng nếu hai con giữ vững được mục đích sống của hai con, con đường sẽ luôn mở ra phía trước. Hai con đừng sợ thử thách, đừng sợ vấp ngã, vì đó chính là những bài học quý giá giúp cho hai con sẽ trưởng thành hơn.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn tiếp tục chia sẻ với hai con về những phương pháp thực hành trong đời sống hàng ngày để hai con có thể áp dụng và làm cho “mục đích rõ ràng” trở thành thói quen sống.

Những phương pháp này không chỉ giúp cho hai con giữ vững mục đích của hai con mà còn giúp cho hai con xây dựng được sự kiên nhẫn, sự tự tin, và khả năng vượt qua khó khăn. Mỗi hành động của hai con, cho dù là nhỏ nhất, đều góp phần vào việc hình thành và củng cố mục đích của hai con, và những phương pháp này sẽ giúp cho hai con thực hiện điều đó một cách tự nhiên.

Dưới đây là những phương pháp thực hành mà hai con có thể áp dụng trong cuộc sống hàng ngày. Bố sẽ chia phần thực hành này thành hai phần, một phần dành cho Lạc, và phần còn lại dành cho An. Hy vọng rằng, hai con sẽ áp dụng

chúng một cách kiên trì để mỗi ngày trôi qua là một bước hai con tiến gần hơn đến mục đích rõ ràng của hai con.

### 1. Xác Định Mục Tiêu Mỗi Ngày

Lạc con, mỗi sáng thức dậy, trước khi bắt đầu một ngày mới, con hãy dành vài phút để xác định rõ ràng mục tiêu của con trong ngày. Đó có thể là một mục tiêu lớn hoặc nhỏ, nhưng quan trọng nhất là nó phải rõ ràng. Chẳng hạn, nếu hôm nay con có bài kiểm tra, mục tiêu có thể là, “Học thuộc lòng bài giảng hôm nay” hoặc, “Ôn lại các bài tập cũ”. Mỗi khi xác định mục tiêu, con sẽ cảm nhận được một cảm giác tự tin, vì con biết rằng, con có một hướng đi rõ ràng cho ngày hôm nay.

### 2. Tạo Thói Quen Lập Kế Hoạch Hàng Tuần

Lạc con, mỗi tuần, con nên dành một khoảng thời gian nhất định vào cuối tuần để lập kế hoạch cho tuần tới. Con hãy viết ra những mục tiêu lớn mà con muốn đạt được trong tuần, chẳng hạn như, “Hoàn thành dự án nghiên cứu”, “Đọc ít nhất một cuốn sách về chuyên ngành”, hoặc “Tập thể dục 3 lần trong tuần”. Khi làm điều này, con sẽ không cảm thấy bối rối khi đối mặt với công việc, vì con đã biết rõ con cần phải làm gì.

### 3. Tập Trung vào Từng Bước Nhỏ

Lạc con, không phải lúc nào mục tiêu lớn cũng dễ dàng đạt được ngay lập tức. Vì vậy, con hãy chia nhỏ mục tiêu của con thành những bước nhỏ. Ví dụ, nếu con muốn hoàn thành một dự án nghiên cứu, thay vì nghĩ đến toàn bộ dự án, con có thể chia nó thành các bước như, “Tìm tài liệu tham khảo”, “Lập dàn ý”, “Viết phần đầu tiên”, v.v. Mỗi bước nhỏ



hoàn thành sẽ giúp cho con cảm thấy tiến gần hơn đến mục tiêu cuối cùng.

#### 4. Đặt Thời Gian cho Mỗi Công Việc

Lạc con, khi làm một công việc gì đó, con hãy đặt ra một khoảng thời gian cụ thể để hoàn thành nó. Ví dụ, “Hôm nay mình sẽ dành 30 phút để viết báo cáo” hoặc “Trong 1 giờ, mình sẽ hoàn thành bài tập toán”. Việc đặt giới hạn thời gian sẽ giúp cho con không bị phân tâm và tạo ra một động lực giúp cho con làm việc hiệu quả hơn.

#### 5. Lặp Lại Thói Quen vào Mỗi Sáng

Lạc con, mỗi buổi sáng, con hãy bắt đầu một ngày mới với những thói quen nhỏ, giúp cho con củng cố mục đích rõ ràng của con. Có thể là con việc viết nhật ký, đọc một đoạn sách, hay viết một bài truyền cảm hứng, hoặc ngồi thiền vài phút để tập trung tâm trí. Những hành động đơn giản này giúp cho con kết nối lại với mục tiêu của con và chuẩn bị tâm lý tốt cho một ngày mới.

#### 6. Kiểm Tra Lại Mục Tiêu Mỗi Ngày

Lạc con, vào cuối mỗi ngày, con hãy dành ít phút để kiểm tra lại những gì con đã hoàn thành. Điều này giúp cho con thấy được những bước tiến con đã đạt được và biết được những điểm con còn thiếu sót để khắc phục. Nếu hôm nay con chưa hoàn thành một mục tiêu nào, con đừng lo âu. Con hãy thử lại vào ngày hôm sau với quyết tâm hơn.

#### 7. Xây Dựng Một Môi Trường Hỗ Trợ

Lạc con, chung quanh con là những người bạn, giảng sư, và gia đình, họ sẽ là nguồn khích lệ và hỗ trợ quan trọng cho

con. Con hãy trò chuyện với họ về mục tiêu của con và xin ý kiến hoặc sự giúp đỡ từ họ nếu cần. Đôi khi, chỉ cần một lời khích lệ hay một ý tưởng mới cũng có thể giúp cho con đi đúng hướng hơn.

### 1. Đặt Mục Tiêu Ngắn Hạn và Dài Hạn

Còn An con, để tạo được thói quen về mục đích rõ ràng, con hãy bắt đầu bằng việc đặt ra những mục tiêu ngắn hạn và dài hạn. Một mục tiêu ngắn hạn có thể là, “Hoàn thành bài tập về nhà đúng hạn” hoặc “Tập trung hơn trong các giờ học”. Mục tiêu dài hạn có thể là “Trở thành học sinh xuất sắc” hoặc “Có một nghề nghiệp mà con yêu thích”. Việc chia nhỏ mục tiêu sẽ giúp cho con cảm thấy dễ dàng hơn và không bị quá áp lực.

### 2. Tập Trung vào Từng Việc Nhỏ

An con, thay vì, con cố gắng làm tất cả mọi thứ cùng một lúc, con hãy tập trung vào một công việc duy nhất mỗi lần. Ví dụ, khi làm bài tập, con hãy tắt điện thoại và chỉ tập trung vào bài tập đó. Điều này sẽ giúp cho con không bị phân tâm và làm việc hiệu quả hơn.

### 3. Đưa Ra Quyết Định Một Cách Kiên Định

An con, trong những tình huống khó khăn, con hãy học cách đưa ra quyết định và kiên định với nó. Ví dụ, nếu bạn bè rủ con đi chơi nhưng con đang có một bài kiểm tra, con hãy quyết tâm chọn học bài, thay vì đi chơi. Sự kiên định này sẽ giúp cho con đạt được mục tiêu dài hạn của con.

### 4. Học Cách Đối Mặt với Thất Bại

An con, không phải lúc nào con cũng thành công, nhưng

quan trọng là con học được gì từ thất bại. Nếu con không đạt được kết quả tốt trong một bài kiểm tra; con cũng đừng buồn. Con hãy nhìn nhận đó là một cơ hội để cho học hỏi và làm tốt hơn vào lần sau.

## 5. Cải Thiện sự Tự Tin

An con, mục tiêu rõ ràng sẽ giúp cho con xây dựng được lòng tự tin. Một cách để làm được điều này, là mỗi khi con hoàn thành một mục tiêu, cho dù là nhỏ, con hãy tự thưởng cho con một điều gì đó mà con thích như, một buổi xem phim, hay ăn món ăn yêu thích. Điều này sẽ giúp cho con cảm thấy hạnh phúc và tự hào về những gì con đã đạt được.

## 6. Tìm Kiếm sự Khích Lệ từ Người Thân

An con, con đừng ngại chia sẻ mục tiêu của con với gia đình hay bạn thân của con. Họ có thể giúp đỡ con và đưa ra những lời khuyên quý giá. Khi có sự hỗ trợ, con sẽ cảm thấy tự tin hơn trong việc đạt được mục tiêu của con.

## 7. Học Cách Điều Chỉnh Mục Tiêu khi Cần Thiết

An con, đôi khi, mục tiêu của con có thể không còn phù hợp hoặc quá khó khăn để thực hiện. Trong trường hợp đó, con đừng ngần ngại điều chỉnh mục tiêu của con sao cho phù hợp với hoàn cảnh và khả năng hiện tại. Điều này sẽ giúp cho con duy trì động lực và không bỏ cuộc giữa chừng.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, hai con sẽ áp dụng những phương pháp này trong cuộc sống hàng ngày để xây dựng thói quen về mục đích rõ ràng.

Mỗi ngày sẽ là một cơ hội để hai con phát triển, học hỏi và tiến gần hơn đến mục tiêu của hai con. Hai con đừng quên

rằng, mỗi hành động cho dù nhỏ nhất, cũng góp phần vào sự trưởng thành của hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ CÔ ĐƠN

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con về một điều, mà có thể hai con không nghĩ đến nhiều, nhưng lại rất quan trọng trong cuộc sống, đó là, “sự cô đơn.”

Chắc chắn, trong hành trình trưởng thành của hai con, hai con sẽ đôi lần trải qua cảm giác này. Nhưng bố không mong hai con thấy đó là một điều tiêu cực. Thực ra, sự cô đơn có giá trị rất lớn mà chúng ta không nhận ra, đặc biệt khi trưởng thành. Cô đơn không phải là điều gì đáng sợ, mà là một món quà vô giá mà cuộc sống ban tặng cho con người.

Hai con hãy tưởng tượng, hai con là những cây tre đứng giữa cơn gió mạnh. Trong những giây phút cây tre đứng im lặng, tách biệt với những cái cây khác chung quanh, nó không chỉ thờ, mà nó còn cảm nhận được sự vững chãi của chính nó. Cây tre không sợ sự cô đơn, vì chính nó biết rằng, trong sự yên tĩnh đó, nó sẽ trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Sự cô đơn, cũng giống như vậy. Đôi khi, nó mang đến cho chúng ta những bài học quý giá về bản thân, về thế giới chung quanh, và về những mối quan hệ chúng ta thật sự cần trân trọng.

Giá trị của sự cô đơn không phải là nó làm cho chúng ta cảm thấy thiếu thốn hay cô độc, mà là cơ hội để nhìn vào bên trong, để đối diện với chính mình và xây dựng sức mạnh nội tại. Khi chúng ta có thể chấp nhận được sự cô đơn, chúng ta cũng sẽ học được cách sống với sự cô đơn và vượt

qua mọi thử thách trong cuộc sống.

Lạc con, con đang ở độ tuổi mà cuộc sống có thể sẽ đặt trước mắt con rất nhiều thử thách. Học hành, định hướng nghề nghiệp, và thậm chí cả những câu hỏi về bản thân; tất cả đều là những điều rất thực tế mà con đang phải đối mặt. Có thể con cảm thấy, đôi khi thật khó khăn để cân bằng mọi thứ, và có những lúc con cảm thấy con cô đơn; con không thể chia sẻ hết những gì đang xảy ra trong lòng con.

Nhưng Lạc con, cô đơn không phải lúc nào cũng là điều xấu. Đôi khi, chính sự cô đơn giúp cho con nhìn nhận rõ hơn về chính con. Để từ đó, con có thể tìm thấy được con đường đi tiếp theo, ngay cả khi không có ai đồng hành bên cạnh con. Con hãy nhớ rằng, trong những lúc con cảm thấy cô đơn nhất, đó chính là cơ hội để con tự đối diện với bản thân con, và tìm ra nguồn lực nội tại, mà đôi khi, con chưa hề nhận ra. Sự cô đơn này sẽ giúp cho con trở nên mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn, và tự tin hơn, vào những quyết định của con.

Con không cần phải sợ hãi khi đối diện với sự cô đơn, vì cô đơn là người bạn đồng hành đáng tin cậy trong hành trình trưởng thành của con. Cô đơn không phải là cái gì xa lạ hay đáng sợ, mà chính là một phần của quá trình học hỏi, phát triển và hoàn thiện bản thân, con ạ. Đôi khi, con có thể cảm thấy thất bại, nhưng chính thất bại lại là bước đệm để cho con hiểu rõ hơn về bản thân con, về những gì mà con thực sự muốn. Và đó, chính là cách con trưởng thành.

Lạc con, con hãy nhớ, một người thật sự trưởng thành không phải là người không bao giờ cảm thấy cô đơn, mà là người biết chấp nhận sự cô đơn, nhìn thấy giá trị trong đó,

và biết đứng lên sau mỗi lần thất bại.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn rất đặc biệt trong cuộc đời của mỗi người. Con sẽ cảm nhận những thay đổi lớn về tâm lý lẫn cảm xúc, có lúc con sẽ cảm thấy con khác biệt, lạc lõng giữa bạn bè và những người chung quanh. Những lúc như vậy, con sẽ thấy con cô đơn, chẳng ai có thể hiểu được con. Nhưng bố mong con hiểu rằng, sự cô đơn trong tuổi dậy thì là một phần tự nhiên của sự trưởng thành, con ạ.

An à, trong những lúc con cảm thấy cô đơn nhất, chính là lúc con đang học cách con hiểu chính con. Những lúc thế này, con không cần phải vội vã đi tìm sự an ủi từ người khác, mà hãy tự hỏi chính con, “Minh là ai?”, “Minh muốn gì?”, “Minh cần gì?” Những câu hỏi này sẽ giúp cho con tìm thấy hướng đi trong cuộc sống, giúp cho con hiểu rõ hơn về chính con, và những gì thật sự quan trọng đối với con. Sự cô đơn, trong trường hợp này, là cơ hội để con dừng lại và suy nghĩ, giúp cho con tìm thấy niềm tin vào chính con và trở nên mạnh mẽ hơn.

Bố biết rằng, tuổi dậy thì không phải lúc nào cũng dễ dàng, và cảm giác cô đơn có thể làm con cảm thấy tủi thân. Nhưng con hãy nhớ rằng, đó là khoảng thời gian để con tự xây dựng lòng tự trọng và sự tự tin. Hãy tận dụng sự cô đơn để trưởng thành, để nhìn nhận lại những giá trị của bản thân con, và khám phá thế giới chung quanh con. Con đừng sợ hãi khi phải đối diện với sự cô đơn, vì chính trong sự cô đơn, con sẽ tìm thấy sức mạnh nội tại của con.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, hai con sẽ luôn biết trân trọng và hiểu rõ giá trị của sự cô đơn. Cho dù, Lạc con, ở

tuổi trưởng thành, hay An con, ở tuổi dậy thì, thì sự cô đơn đều mang đến cho hai con những bài học quý giá về bản thân của hai con.

Hai con đừng sợ hãi khi phải đối diện với cô đơn, mà hai con hãy nhìn nhận sự cô đơn như một cơ hội để nhìn sâu vào trong hai con, để trưởng thành và trở nên mạnh mẽ hơn.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con về một chủ đề quan trọng mà có lẽ trong đời, hai con sẽ gặp phải không ít lần, sự cô đơn. Nhưng bố không muốn hai con nghĩ về nó như một điều tiêu cực hay điều gì đó phải tránh xa. Thực ra, sự cô đơn mang trong nó một sức mạnh đặc biệt, một cơ hội để hai con kết nối với bản thân hai con, và quan trọng hơn, sự cô đơn giúp cho hai con trưởng thành hơn.

Hai con hãy tưởng tượng, sự cô đơn giống như một chiếc đèn nhỏ trong bóng tối. Khi tắt cả những điều chung quanh trở nên mờ mịt, và chúng ta không còn có ai bên cạnh, chính chiếc đèn đó sẽ giúp cho chúng ta tìm ra con đường đi tiếp. Sự cô đơn không chỉ là trạng thái tạm thời của cảm giác lạc lõng, mà là một sức mạnh nội tại mà cuộc sống trao tặng, để giúp cho chúng ta tìm thấy sự bình yên trong chính tâm hồn của chúng ta.

Hôm nay, bố mong hai con hiểu rằng, sức mạnh của sự cô đơn này không phải là điều đáng sợ, mà là một phần quan trọng trong hành trình trưởng thành của hai con.

Lạc con, con đang ở một độ tuổi đầy thử thách. Là sinh viên năm ba, có thể con đang đối diện với rất nhiều lo âu về học tập, tương lai nghề nghiệp, và không ít lần, con có thể cảm



thấy cô đơn giữa những quyết định quan trọng mà con phải đưa ra. Sự cô đơn lúc này có thể là một cảm giác khó chịu, khi con cảm thấy thiếu sự chia sẻ từ bạn bè hay gia đình, nhưng chính lúc này, con lại có cơ hội lớn để tìm hiểu và làm chủ bản thân con.

Sự cô đơn sẽ giúp cho con học cách tự tin vào chính con, thậm chí là khi không có ai bên cạnh. Con đừng sợ hãi khi phải đối mặt với cô đơn, vì đó là lúc con sẽ nhận ra sức mạnh mà con chưa từng biết đến. Sự cô đơn trong những lúc khó khăn này sẽ không làm cho con yếu đi, mà sẽ giúp cho con trở nên vững vàng hơn. Đó là lúc, con học được cách đối diện với chính con, chấp nhận cả những thất bại và con hiểu rằng, những gì con làm, không phải lúc nào cũng có sự hỗ trợ từ bên ngoài.

Lạc con, cô đơn cũng sẽ dạy cho con cách tìm kiếm sự sáng tạo và khám phá những khía cạnh mới trong cuộc sống. Lúc không có ai làm phiền hay chung quanh không có tiếng ồn ào, chính con sẽ tìm thấy niềm đam mê mới, khám phá được những ý tưởng mà có thể trước đó con chưa nghĩ tới. Điều này sẽ giúp cho con phát triển khả năng độc lập, không bị lệ thuộc vào ý kiến của người khác. Và khi con có thể làm chủ được bản thân con trong sự cô đơn, con sẽ nhận ra rằng, sức mạnh của con là vô hạn.

Còn An con, đối với con, ở tuổi mười lăm, những cảm xúc bất ổn là điều không thể tránh khỏi. Những thay đổi về tâm sinh lý, mối quan hệ bạn bè, và những yêu cầu từ gia đình, tất cả đều có thể khiến con cảm thấy con bị cô lập, và không được hiểu. Đôi khi con có thể cảm thấy con lạc lõng giữa những điều chung quanh, và chính lúc này, sự cô đơn sẽ là một người bạn đồng hành đáng quý của con.

Khi con cảm thấy cô đơn, đó chính là lúc con học cách tìm về chính con, học cách yêu thương bản thân con trước khi con mong đợi sự yêu thương từ người khác. Sự cô đơn không có nghĩa là con thiếu thốn tình cảm, mà là một khoảng không gian cần thiết để con tìm thấy sự tự tin và khả năng đứng vững trong cuộc sống. Những lúc con cảm thấy lạc lõng, con hãy dùng sự cô đơn như một cơ hội để hiểu rõ hơn về chính con, về những điều con thực sự muốn và cần trong cuộc sống.

Sự cô đơn cũng sẽ giúp cho con nhìn nhận lại những mối quan hệ chung quanh. Con sẽ hiểu được ai là người thật sự quan trọng trong cuộc đời con, và ai chỉ là những người qua đường. Đây chính là sức mạnh mà sự cô đơn mang lại, giúp cho con biết phân biệt những gì thật sự có giá trị và những gì chỉ là tạm bợ.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, hai con sẽ nhận ra sức mạnh của sự cô đơn trong cuộc sống của hai con. Mỗi khi hai con cảm thấy cô đơn, hai con hãy xem đó là cơ hội để hai con tự tìm hiểu và phát triển bản thân. Khi hai con biết chấp nhận và học hỏi từ sự cô đơn, hai con sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, tự tin hơn, và quan trọng nhất là, hai con sẽ biết cách yêu thương và chăm sóc chính hai con. Cuộc sống sẽ luôn có những thử thách, nhưng khi hai con có thể đứng vững trong những lúc cô đơn, hai con sẽ có đủ sức mạnh để vượt qua mọi khó khăn, thử thách.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con một vài phương pháp thực hành trong đời sống hàng ngày, giúp cho hai con áp dụng giá trị của sự cô đơn mà bố đã chia sẻ. Những phương pháp này không chỉ giúp cho hai con vượt qua cảm giác cô đơn

mà còn giúp cho hai con xây dựng những thói quen tốt để phát triển bản thân trong suốt cuộc đời. Sự cô đơn, nếu biết cách tiếp cận, có thể trở thành một nguồn sức mạnh nội tại giúp cho hai con phát triển lòng kiên nhẫn, tự lập và khả năng tự suy ngẫm.

Đối với mỗi con, bố sẽ chia sẻ những phương pháp riêng biệt để hai con có thể áp dụng theo cách phù hợp với từng giai đoạn trong cuộc sống. Những thói quen này không những chỉ giúp cho hai con trở nên vững vàng hơn trong tâm hồn, mà còn giúp cho hai con cảm nhận và tìm thấy sức mạnh trong chính sự cô đơn của hai con.

## 1. Đón Nhận và Làm Bạn với Sự Cô Đơn

Lạc con, khi con cảm giác cô đơn đến, con đừng vội vàng tìm cách trốn tránh cô đơn. Con hãy thử ngồi xuống một cách tĩnh lặng, cảm nhận từng hơi thở, và để cho bản thân con cảm nhận sự vắng lặng trong không gian chung quanh. Con có thể viết nhật ký hoặc ghi lại những cảm xúc của con. Cảm giác cô đơn không phải là kẻ thù, mà là bạn đồng hành giúp cho con hiểu rõ con hơn. Ví dụ, con có thể thử dành ra mười lăm phút mỗi ngày để ngồi yên tĩnh, lắng nghe cảm xúc của con, mà không cần phải làm gì cả, chỉ đơn giản là thở và cảm nhận.

## 2. Tạo Thời Gian Riêng cho Bản Thân

Lạc con, cuộc sống luôn có những mối bận tâm chung quanh, nhưng việc dành thời gian riêng cho bản thân là rất quan trọng. Cho dù là học tập, công việc, hay các mối quan hệ, con cũng cần có thời gian để làm những điều con yêu thích một mình. Điều này, không chỉ giúp cho con giảm bớt cảm giác cô đơn mà còn giúp cho con kết nối sâu sắc hơn

với chính con. Ví dụ, con có thể dành một buổi chiều cuối tuần để đi dạo một công viên, đọc sách hoặc thưởng thức một bộ phim mà con yêu thích.

### 3. Phát Triển Đam Mê Cá Nhân

Lạc con, một trong những cách để biến sự cô đơn thành sức mạnh là phát triển những sở thích cá nhân. Khi con có một đam mê riêng, con sẽ không cảm thấy trống trải, vì đam mê ấy sẽ chiếm lĩnh tâm trí, và giúp cho con tập trung vào điều tích cực. Cho dù là vẽ, viết lách hay học một nhạc cụ, con hãy tìm ra những hoạt động khiến cho con cảm thấy thỏa mãn. Ví dụ, con có thể thử dành 30 phút mỗi ngày để vẽ tranh hoặc học chơi guitar. Mỗi bước tiến nhỏ sẽ mang lại cho con sự hài lòng và niềm vui.

### 4. Thực Hành Lòng Biết Ơn

Lạc con, một trong những phương pháp để làm dịu cảm giác cô đơn là thực hành lòng biết ơn. Khi con bắt đầu tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống, từ những mối quan hệ, thành công nhỏ hay những khoảnh khắc yên bình, con sẽ nhận thấy sự cô đơn dần trở nên dễ chịu hơn. Ví dụ, mỗi ngày, con có thể ghi lại ba điều con cảm thấy biết ơn trong ngày. Điều này sẽ giúp cho con cảm thấy hài lòng với cuộc sống hiện tại và nhận ra những điều tốt đẹp chung quanh con.

### 5. Thiền và Tĩnh Tâm

Lạc con, thiền là một phương pháp tuyệt vời để con hòa hợp với sự cô đơn, vì thiền giúp cho con cảm nhận sự hiện diện của chính con, mà không bị phân tâm bởi những yếu tố chung quanh. Thiền giúp cho con học cách chấp nhận và

thấu hiểu cảm xúc của bản thân, từ đó nâng cao khả năng tự chủ và kiên nhẫn. Ví dụ, con có thể thử thiền trong mười lăm phút mỗi sáng, tìm một không gian yên tĩnh và tập trung vào hơi thở để làm dịu tâm trí.

## 6. Kết Nối với Thiên Nhiên

Lạc con, sự cô đơn không chỉ là một cảm giác trong lòng, mà còn có thể là cơ hội để con kết nối với thiên nhiên. Những khoảng thời gian một mình giữa thiên nhiên có thể giúp cho con tìm lại sự bình yên và hiểu rõ hơn về sự tĩnh lặng trong tâm hồn. Ví dụ, con có thể thử đi bộ trong công viên vào mỗi buổi sáng để hòa mình vào với thiên nhiên, cảm nhận được sự sống chung quanh và để cho tâm trí được thư giãn.

## 7. Khám Phá và Thử Thách Bản Thân

Lạc con, cuối cùng, sự cô đơn có thể trở thành động lực giúp cho con khám phá và thử thách bản thân con. Con hãy tạo ra những mục tiêu nhỏ mỗi ngày và kiên trì thực hiện, cho dù là học một điều mới, hay thử nghiệm một hoạt động mà con chưa bao giờ làm. Những thử thách này sẽ giúp cho con cảm thấy tự hào về bản thân con, và từ đó, giúp cho không còn cảm thấy cô đơn. Ví dụ, con có thể thử tham gia một lớp học mới, như học nấu ăn hoặc thử sức với một môn thể thao mới. Những điều này, không những chỉ giúp cho con phát triển kinh nghiệm sống, mà còn giúp cho con cảm thấy tự tin hơn vào khả năng của chính con.

### 1. Thực Hành Nhận Diện Cảm Giác Cô Đơn

Còn An con, khi con cảm thấy cô đơn, con đừng vội đánh giá cô đơn như một điều tiêu cực. Con hãy dành một chút thời gian để tự hỏi bản thân, “Cảm giác này đến từ đâu?”

Hỏi câu này sẽ giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con và con học cách làm bạn với sự cô đơn, thay vì tránh né. Ví dụ, khi con cảm thấy cô đơn, con có thể ngồi xuống, thở sâu và tự hỏi, “Cảm giác cô đơn này đến từ đâu?”, “Liệu nó có phải do thiếu sự kết nối với ai đó không?”

## 2. Tạo Thói Quen Tự Làm Mọi Việc

An con, một trong những cách để xây dựng sự tự lập là thực hiện các công việc nhỏ một mình. Con có thể thử làm những việc như dọn dẹp phòng, tự chăm sóc bản thân hay chuẩn bị bữa ăn cho chính con. Điều này không chỉ giúp cho con cảm thấy tự tin hơn mà còn giúp cho con vượt qua cảm giác cô đơn. Ví dụ, con có thể thử một lần tự làm bữa ăn sáng cho chính con, cho dù chỉ là một chiếc bánh mì nướng đơn giản. Việc này sẽ giúp cho con cảm thấy tự hào và mạnh mẽ hơn.

## 3. Tìm Niềm Vui trong những Sở Thích Cá Nhân

An con, khi con tìm thấy niềm vui trong những sở thích cá nhân, cảm giác cô đơn sẽ không còn khiến cho con cảm thấy trống vắng. Con hãy thử tìm một hoạt động mà con thực sự yêu thích, và làm nó trong những lúc không có ai chung quanh. Ví dụ, con có thể thử viết nhật ký mỗi ngày, chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của con. Việc này giúp cho con tự hiểu và yêu thương bản thân con hơn.

## 4. Kết Nối với Bạn Bè và Người Thân

An con, cho dù đôi khi con cảm thấy cô đơn, nhưng việc duy trì các mối quan hệ sẽ giúp cho con cảm thấy được yêu thương và hỗ trợ. Con nên tạo thói quen thường xuyên liên lạc với bạn bè và gia đình để con không cảm thấy lạc lõng.

Ví dụ, con có thể gọi điện cho bạn bè hoặc nhắn tin với người thân sau giờ học để chia sẻ những câu chuyện trong ngày, giúp cho con cảm thấy gắn kết hơn với mọi người.

## 5. Chăm Sóc Sức Khỏe Tinh Thần

An con, sự cô đơn có thể là một dấu hiệu cho thấy con cần quan tâm đến sức khỏe tinh thần của con. Con có thể thử thực tập thiền hoặc tập yoga để giảm căng thẳng và cảm giác trống trải. Ví dụ, con có thể dành ra 10 phút mỗi ngày để thiền hoặc thực hiện các bài tập thở sâu giúp cho thư giãn.

## 6. Sống với Lòng Biết Ơn

An con, việc thực hành lòng biết ơn sẽ giúp cho con chuyển hướng suy nghĩ khỏi cảm giác cô đơn và tập trung vào những điều tích cực trong cuộc sống. Ví dụ, mỗi ngày, con có thể ghi lại ba điều mà con cảm thấy biết ơn trong nhật ký của con, từ đó, giúp cho con nhìn thấy sự tốt đẹp trong cuộc sống.

## 7. Chấp Nhận và Học Hỏi từ sự Cô Đơn

Cuối cùng, An con, con hãy học cách chấp nhận sự cô đơn như một phần tự nhiên của cuộc sống. Con có thể thử học hỏi từ những trải nghiệm một mình, từ đó, con sẽ trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Ví dụ, khi con cảm thấy cô đơn, con có thể thử tự học một kỹ năng mới, như vẽ hoặc chơi nhạc, để cảm thấy con luôn tiến bộ và không bị bỏ lại phía sau.

Lạc và An con, cảm giác cô đơn không phải là một thử thách cần phải vượt qua, mà chính là một cơ hội lớn để hai con có thể tìm thấy sự bình an và hạnh phúc lâu dài trong cuộc sống.

Khi không còn những yếu tố bên ngoài làm xao lãng, hai con sẽ có thời gian và không gian để quay lại với chính hai con, để cảm nhận sâu sắc hơn về bản thân, và để học hỏi những bài học quý giá từ chính những cảm xúc mà con đang trải qua. Cô đơn chính là một lời mời gọi để hai con sống một cách sâu sắc và tự tại, không bị cuốn theo những ồn ào của xã hội, hay sự ảnh hưởng từ những người chung quanh.

Chính trong những khoảnh khắc cô đơn đó, hai con sẽ có cơ hội phát triển tuệ giác, là khả năng hiểu rõ bản chất của mọi sự vật, hiện tượng, và hai con có thể nhận ra rằng, mọi điều trong đời đều là vô thường, không bền vững. Cảm giác cô đơn giúp cho hai con nhận ra sự tạm bợ của mọi thứ, từ đó tạo ra một nền tảng vững vàng cho con khi đối mặt với những thay đổi trong cuộc sống.

Hơn nữa, cô đơn chính là cơ hội giúp cho hai con tìm ra nguyên nhân gốc rễ của những vấn đề mà hai con đang phải đối mặt. Khi không có sự ồn ào hay sự phân tâm từ thế giới bên ngoài, hai con sẽ có thể nhìn nhận rõ hơn những suy nghĩ, cảm xúc, và hành động của chính hai con. Đây là bước đầu tiên để giải quyết các vấn đề sâu xa trong tâm hồn, những khúc mắc mà có thể suốt bấy lâu nay hai con vẫn chưa từng nhìn nhận, hoặc chưa đủ dũng cảm để đối diện.

Vì vậy, thay vì sợ hãi hay tìm cách trốn tránh cảm giác cô đơn, hai con hãy học cách đón nhận cô đơn như một phần của hành trình trưởng thành. Chính trong sự cô đơn, hai con sẽ học được cách yêu thương bản thân, trân trọng những gì hai con có, và từ đó, hai con sẽ cảm thấy hạnh phúc và bình an trong chính cuộc sống của hai con.



Hãy để cô đơn trở thành người thầy, người bạn đồng hành giúp cho hai con phát triển nội lực và tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn.

Bố mong rằng, hai con luôn biết tận dụng từng khoảnh khắc cô đơn, hay một mình, để thấu hiểu sâu sắc về bản thân và thế giới chung quanh, để từ đó, hai con từng bước tiến về phía trước, tiến về một cuộc sống có nhiều ý nghĩa, có bình an và hạnh phúc lâu dài hơn.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ CÔ ĐƠN THÀNH SỰ KẾT NỐI

Lạc và An yêu quý,

Cuộc sống luôn trôi qua với những biến động không ngừng, và trong mỗi bước đi của hai con, bố biết rằng, hai con sẽ gặp phải nhiều thử thách. Có lẽ, có lúc hai con sẽ cảm thấy mệt mỏi, đôi khi là cô đơn, và cảm giác như hai con đang chỉ có một mình giữa thế giới rộng lớn này. Những khi ấy, bố mong hai con hiểu ra rằng, “sự cô đơn” không phải là điều gì đó xấu xa hay đáng sợ. Trái lại, cô đơn là một cơ hội tuyệt vời để hai con kết nối sâu sắc hơn với chính hai con, để con học được cách yêu thương và cảm thông với những người chung quanh.

Bố muốn chia sẻ với hai con về một chủ đề rất quan trọng trong cuộc sống, đó là, “Sức mạnh chuyển hóa từ sự cô đơn thành sự kết nối.”

Dĩ nhiên, đây không phải là một lý thuyết hay một khái niệm, mà đây là một sự thật sâu sắc mà bố đã trải nghiệm qua nhiều tháng năm. Bố sẽ kể cho hai con nghe một câu chuyện nhỏ về một cây tre. Cây tre có thể bị gãy trước cơn giông bão mạnh, nhưng những mầm non của nó lại vươn lên mạnh mẽ hơn sau mỗi trận gió lớn. Đó chính là sức mạnh của sự cô đơn và sự kết nối. Những thử thách trong cuộc sống, cũng giống như những cơn gió, sẽ làm cho hai con đau đớn lúc ban đầu, nhưng chính những thử thách đó, lại giúp cho hai con trưởng thành và phát triển mạnh mẽ hơn.

Hai con yêu, sức mạnh chuyển hóa từ sự cô đơn thành sự kết nối không chỉ là một phẩm chất, mà con là sức mạnh nội tại, là khả năng giúp cho hai con vượt qua khó khăn và phát triển mạnh mẽ trong mọi hoàn cảnh. Có thể nói, cô đơn là một phần của cuộc sống, nhưng nếu hai con biết ứng dụng sự cô đơn, hai con sẽ không bao giờ cảm thấy hai con đơn độc. Bố tin rằng với sức mạnh chuyển hóa này, sẽ giúp cho con nhận ra rằng, trong sự cô đơn, hai con vẫn luôn có thể tìm thấy sự kết nối sâu sắc với chính hai con và với những người chung quanh.

Lạc con, con đang ở một độ tuổi rất quan trọng trong hành trình trưởng thành. Ở độ tuổi hai mươi, khi bước vào năm ba đại học, con sẽ phải đối mặt với những thử thách không nhỏ. Có thể con đang cảm thấy áp lực với học tập, hay đôi khi là sự hoài nghi về con đường sự nghiệp của con. Thế giới chung quanh con rộng lớn và đầy thử thách, và đôi khi cảm giác cô đơn sẽ xuất hiện khi con phải đối mặt với những khó khăn này.

Bố mong con hiểu rằng, những cảm giác ấy hoàn toàn bình thường. Cô đơn không phải là điều gì sai trái. Cô đơn chỉ là một phần trong quá trình trưởng thành. Đôi khi, con cần phải cảm thấy cô đơn để có thể lắng nghe tiếng nói bên trong của con, để hiểu rõ hơn về những gì con thật sự muốn, và để tìm ra con đường đi riêng cho con. Khi con đứng trước sự hoài nghi, cảm giác không đủ tốt, hoặc lo âu về tương lai, con hãy nhớ rằng, chính sự cô đơn có thể giúp cho con kết nối với chính con, và giúp cho con nhận thức rõ về những gì con cần phải làm.

Lạc con, trong quá trình trưởng thành, con cũng sẽ gặp phải thất bại, đó là điều không thể tránh khỏi. Nhưng bố mong

con hiểu rằng, thất bại không phải là dấu chấm hết. Mỗi thất bại là một bài học quý giá, và nếu con biết chuyển hóa sự thất bại, con sẽ thấy con mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn. Cũng giống như cây tre bị gãy rồi lại mọc lên, con cũng sẽ đứng dậy sau mỗi lần con vấp ngã, và mỗi lần như vậy, sẽ giúp cho con vững vàng hơn trong hành trình của con.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, sự kết nối không phải lúc nào cũng đến từ những mối quan hệ bên ngoài. Đôi khi, sự kết nối sâu sắc nhất lại là với chính con, khi con biết chấp nhận bản thân con, và tìm ra giá trị thực sự của con. Cô đơn là cơ hội để con tự nhìn nhận ra chính con, và học hỏi từ chính con. Khi con có thể kết nối với chính con, thì con cũng sẽ dễ dàng kết nối với những người khác chung quanh con.

Còn An con, khi con đang ở độ tuổi dậy thì, những thay đổi về tâm sinh lý có thể làm cho con cảm thấy lạc lõng. Con có cảm xúc tiêu cực, hoặc con bị áp lực bởi bạn bè và những người chung quanh. Đây là những cảm xúc rất thường thấy trong giai đoạn này. Nhưng bố mong con nhớ rằng, chính sự cô đơn này có thể giúp cho con vượt qua tất cả những cảm xúc tiêu cực đó.

Bố biết, con đang trải qua những cảm xúc bất ổn, đôi khi là những phút giây bối rối về bản thân và thế giới chung quanh. Nhưng con hãy nhớ rằng, trên đời này vốn không có ai là hoàn hảo; và chính những lúc con cảm thấy cô đơn, con sẽ học được cách hiểu và yêu thương chính con. Khi con đứng đối diện với những thử thách, con đừng ngần ngại tìm kiếm sự kết nối từ bên trong. Sự kết nối này sẽ giúp cho con xây dựng lòng tự tin, chấp nhận những thay đổi, và vượt qua những khó khăn mà tuổi dậy thì mang lại.

An con, con hãy nhớ rằng, cảm giác cô đơn không phải là một điều gì xấu. Đôi khi, đó là lúc con cần ngừng lại một chút, nhìn nhận lại chính con, và cảm nhận những gì đang xảy ra chung quanh con. Khi con học được cách yêu thương và chấp nhận chính con, con sẽ cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn rất nhiều. Và khi con biết yêu thương chính con, con cũng sẽ có khả năng yêu thương những người khác chung quanh con.

Lạc và An con, bố mong hai con hiểu rằng, sự cô đơn không phải là kẻ thù của hai con, mà hai con cần phải tiêu diệt hay trốn chạy. Cô đơn là một phần của đời sống, và nếu con biết chuyển hóa cô đơn, thì cô đơn sẽ trở thành sức mạnh, giúp cho hai con kết nối sâu sắc hơn với chính hai con và với những người chung quanh.

Cô đơn sẽ giúp cho hai con nhận ra giá trị của bản thân hai con, học hỏi từ thất bại, và tìm thấy hướng đi đúng trong cuộc sống bây giờ và mai sau. Hai con đừng bao giờ sợ hãi khi cảm thấy cô đơn, vì đó là lúc hai con có thể tìm thấy sức mạnh nội tại để vượt qua mọi thử thách.

Cho dù cuộc sống có khó khăn như thế nào, hai con hãy luôn tin vào chính hai con, và hai con nhớ rằng, sự kết nối bắt đầu từ chính hai con. Khi hai con có thể kết nối với chính con, có nghĩa là, hai con sẽ có thể kết nối với tất cả những điều tốt đẹp đang xảy ra chung quanh hai con.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn tiếp tục chia sẻ với hai con về một vài phương pháp thực hành cụ thể mà hai con có thể áp dụng trong cuộc sống hàng ngày để chuyển hóa sự cô đơn thành sự kết nối. Đây không phải là những điều quá khó khăn, mà là những

thói quen nhỏ nhưng rất mạnh mẽ, sẽ giúp cho hai con nuôi dưỡng sức mạnh nội tại, và dần dần thay đổi cách hai con cảm nhận về bản thân và thế giới chung quanh. Những phương pháp này không chỉ giúp cho hai con vượt qua khó khăn, mà còn giúp cho hai con phát triển một cách toàn diện, làm nền tảng vững chắc cho hành trình trưởng thành của hai con.

Hãy cùng nhau khám phá những phương pháp này, và hai con hãy ứng dụng chúng vào thực tế, từng ngày một, từng bước một, để hai con có thể cảm nhận được sự thay đổi tích cực trong cuộc sống, hai con nhé.

Lạc con, khi bước vào tuổi trưởng thành, con sẽ phải đối mặt với không ít thử thách. Bố muốn chia sẻ với con những phương pháp thực hành cụ thể giúp cho con chuyên hóa sự cô đơn thành sự kết nối, tạo ra thói quen giúp cho con trưởng thành hơn mỗi ngày.

## 1. Dành Thời Gian Cho Bản Thân

Lạc con, đôi khi trong những lúc căng thẳng với học tập và công việc, con dễ rơi vào cảm giác cô đơn và mệt mỏi. Bố khuyên con hãy dành ít nhất mười lăm-hai mươi (15-20) phút mỗi ngày để ngồi một mình, thư giãn và suy ngẫm về những gì con đã trải qua trong ngày. Thời gian này giúp cho con có thể kết nối với chính con, nhìn nhận lại cảm xúc và suy nghĩ của con, từ đó, con tìm thấy sự bình yên trong con. Ví dụ, sau một ngày học tập mệt mỏi, con có thể ngồi trong phòng, hít thở sâu và nghĩ về những điều tích cực mà con đã làm được trong ngày.

## 2. Ghi Chép Nhật Ký Cảm Xúc

Lạc con, con hãy nên viết nhật ký hàng ngày để ghi lại cảm xúc của con. Đôi khi, việc chia sẻ với chính con những suy nghĩ và cảm xúc có thể giúp cho con giải tỏa những nỗi niềm không thể nói ra. Việc này không chỉ giúp cho con giảm bớt cảm giác cô đơn, mà còn giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con. Ví dụ, con có thể viết rằng, “Hôm nay, tôi cảm thấy mệt mỏi với việc học, nhưng tôi cũng học được cách đối mặt với khó khăn mà tôi không bỏ cuộc.”

## 3. Học Cách Chấp Nhận Thất Bại

Lạc con, thất bại là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành, và mỗi lần thất bại là một cơ hội để cho con học hỏi và trưởng thành. Con hãy nhìn nhận thất bại như một phần tự nhiên của cuộc sống. Mỗi khi cảm thấy thất vọng, con có thể tự nhủ rằng, “Mình đã làm hết sức, và thất bại này sẽ dạy cho mình cách làm tốt hơn về sau.” Câu nhủ này sẽ giúp cho con biến sự cô đơn thành động lực để vươn lên và kết nối sâu sắc hơn với bản thân của con.

## 4. Chia Xẻ với Bạn Bè và Người Thân

Lạc con, khi con cảm thấy cô đơn, con đừng ngần ngại chia sẻ với bạn thân hoặc người thân. Việc chia sẻ sẽ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhàng hơn, và không cảm thấy con đơn độc. Ví dụ, nếu có điều gì làm cho con buồn bã trong học tập hoặc cuộc sống, con có thể gọi điện cho một người bạn thân để chia sẻ. Sự kết nối với người khác sẽ giúp cho con cảm nhận được tình thương và sự hỗ trợ từ những người chung quanh.

## 5. Thực Hành Thiền và Chánh Niệm

Lạc con, con có thể thực hành thiền hoặc thực tập chánh niệm mỗi ngày. Đây là một những phương pháp giúp cho con tĩnh tâm, giúp cho con kết nối sâu sắc với chính con, và nhận ra những giá trị nhỏ nhất trong cuộc sống. Khi con cảm thấy căng thẳng hay lo âu, con chỉ cần dành ra vài phút để hít thở sâu và tập trung vào cảm giác hiện tại. Chắc chắn con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn và bình an hơn.

## 6. Tạo Dựng Mục Tiêu Dài Hạn và Sống có Định Hướng

Lạc con, con hãy xây dựng cho con một mục tiêu dài hạn trong học tập cũng như trong sự nghiệp. Mục tiêu rõ ràng sẽ giúp cho con không cảm thấy bơ vơ trong hành trình của con, và khi con theo đuổi mục tiêu, con sẽ thấy rằng, con luôn có động lực và hướng đi. Ví dụ, nếu con muốn trở thành một kiến trúc sư, con hãy đặt ra các bước cụ thể trong từng năm học để dần dần thực hiện mục tiêu đó.

## 7. Tập Trung vào Sự Kết Nối với Cộng Đồng

Lạc con, cuối cùng, con có thể tìm kiếm những hoạt động tình nguyện hoặc tham gia vào các tổ chức cộng đồng. Việc giúp đỡ người khác sẽ khiến cho con cảm nhận được sự kết nối sâu sắc với những người chung quanh, đồng thời cũng giúp cho con cảm thấy rằng, con có ích cho xã hội. Ví dụ, con có thể tham gia các hoạt động tình nguyện tại các tổ chức từ thiện trong khu vực trường học.

Còn An con, tuổi dậy thì là giai đoạn mà con sẽ phải đối mặt với những cảm xúc không ổn định, cảm giác cô đơn và những thay đổi trong cơ thể cũng như tâm lý. Bố biết rằng, những thay đổi này có thể khiến con cảm thấy hoang mang và đôi khi không thể hiểu hết được cảm xúc của con. Nhưng



con hãy nhớ rằng, những cảm xúc đó đều là một phần tự nhiên của tuổi trưởng thành. Bố muốn chia sẻ với con những phương pháp giúp cho con chuyển hóa sự cô đơn thành sự kết nối.

### 1. Lắng Nghe và Hiểu Cảm Xúc của Bản Thân

An con, con hãy dành thời gian mỗi ngày để lắng nghe và hiểu rõ cảm xúc của con. Khi con cảm thấy buồn, giận hay thất vọng, con đừng vội vã dập tắt cảm xúc đó. Con hãy ngồi lại và tự hỏi chính con, “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?”, “Có phải mình đang chịu áp lực từ việc học hay bạn bè?” Khi con hiểu rõ được cảm xúc của con, con sẽ dễ dàng điều chỉnh và con sẽ không cảm thấy cô đơn trong những những lúc như vậy.

### 2. Thực Hành Viết Nhật Ký để Chia Xẻ Cảm Xúc

An con, giống như anh Lạc, con cũng có thể viết nhật ký để ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của con. Việc này không chỉ giúp cho con giải tỏa cảm xúc, mà còn giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con. Con có thể viết rằng, “Hôm nay, mình cảm thấy không đủ tốt trong mắt bạn bè, nhưng mình cũng nhận ra rằng, mình không cần phải hoàn hảo.” Việc này sẽ giúp cho con thấy nhẹ nhàng hơn và biết cách yêu thương bản thân con hơn.

### 3. Tìm Kiếm sự Hỗ Trợ từ Gia Đình và Bạn Bè

An con, khi con cảm thấy cô đơn hay lo âu, con đừng ngần ngại chia sẻ với bố mẹ hoặc bạn thân. Sự kết nối từ những người thân yêu sẽ giúp cho con cảm thấy rằng, con không hề đơn độc. Con hãy nhớ rằng, mọi người chung quanh con luôn sẵn sàng giúp đỡ con. Ví dụ, nếu con gặp khó khăn

trong học tập, con có thể hỏi ý kiến từ bạn bè hoặc gia đình để nhận được sự hỗ trợ.

#### 4. Thực Hành những Điều Con Yêu Thích

An con, con hãy dành thời gian làm những điều con yêu thích như vẽ, chơi thể thao, hay nghe nhạc. Khi con làm những điều con đam mê, con sẽ cảm thấy con đang kết nối với bản thân con, và sự cô đơn sẽ biến mất. Ví dụ, nếu con thích vẽ, con hãy dành ra 30 phút mỗi ngày để sáng tạo ra những bức tranh. Điều này sẽ giúp cho con tập trung vào điều tích cực và tránh đi cảm giác cô đơn.

#### 5. Học Cách Đối Diện với Sự Thay Đổi

An con, tuổi dậy thì là giai đoạn đầy thay đổi, nhưng đó cũng là lúc con học cách thích nghi với những biến chuyển. Khi con đối diện với những thay đổi trong cuộc sống, con đừng sợ hãi hay lo âu. Con hãy nhìn nhận mỗi thay đổi như một cơ hội để giúp con trưởng thành. Qua những thay đổi sẽ giúp cho con xây dựng sự tự tin và vượt qua cảm giác cô đơn.

#### 6. Tìm Kiếm Mọi Quan Hệ Lành Mạnh

An con, con hãy tìm kiếm những mối quan hệ lành mạnh và giúp cho con phát triển sự hoàn thiện của con. Những người bạn tốt sẽ là nguồn khích lệ tuyệt vời trong cuộc sống của con. Con có thể tham gia vào những nhóm học tập, câu lạc bộ yêu thích để làm quen với những người có cùng sở thích và giá trị. Những mối quan hệ này sẽ giúp cho con cảm thấy con không hề cô đơn và luôn có sự kết nối trong cuộc sống.

Lạc và An con, những phương pháp thực hành mà bố chia sẻ trên đây sẽ giúp cho hai con có thể chuyển hóa sự cô đơn thành sự kết nối trong cuộc sống hàng ngày.

Hai con hãy nhớ rằng, mỗi khi hai con cảm thấy cô đơn, hai con chỉ cần tĩnh tâm và tìm lại sự kết nối với chính hai con, với những người chung quanh, và với cuộc sống này. Nếu hai con thực hành mỗi ngày, hai con sẽ cảm nhận được sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của hai con.

Cùng với tình yêu thương và sự hỗ trợ từ gia đình, bố luôn tin chắc rằng, hai con sẽ trưởng thành mạnh mẽ và hạnh phúc hơn trong hành trình của hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ GIẬN HỜN THÀNH LÒNG THA THỨ

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con về một giá trị mà bố luôn trân trọng, và bố hy vọng hai con cũng sẽ tìm thấy sức mạnh trong đó khi trưởng thành. Đó chính là “sức mạnh chuyển hóa từ sự giận hờn thành lòng tha thứ.”

Hai con yêu, trong cuộc sống, chúng ta không thể nào tránh khỏi những lúc cảm thấy giận hờn, buồn bã hay thất vọng. Nhưng chính trong những khoảnh khắc đó, nếu chúng ta có thể nhìn nhận vấn đề bằng một trái tim rộng mở, thì sự giận hờn có thể trở thành một nền tảng cho lòng tha thứ và tình yêu thương cùng phát triển.

Hai con có biết không, thật ra cảm giác giận hờn giống như một cơn bão đi qua, làm xáo trộn mọi thứ chung quanh. Nhưng nếu chúng ta hiểu rằng, đó chỉ là một phần của dòng chảy trong cuộc sống, giống như một đám mây thoáng qua trên bầu trời, rồi sẽ tan biến, thì chúng ta sẽ dễ dàng thấy được giá trị trong việc làm dịu đi cơn giận, và thay vào đó, là sự hiểu biết và sự tha thứ. Lòng tha thứ không chỉ là một phẩm hạnh mà còn là một sức mạnh bên trong của con người, giúp cho chúng ta vượt qua những khó khăn, xung đột và khiến chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn.

Lạc con, bố biết rằng, con đang ở trong một giai đoạn vô cùng quan trọng của cuộc đời—tuổi trưởng thành, nơi mà áp lực học tập, định hướng nghề nghiệp, và đôi khi là cảm giác nghi ngờ về bản thân, có thể khiến cho con cảm thấy bối rối, khiến cho con cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng khi

mọi thứ đều không diễn ra như mong muốn, và có thể đôi khi con còn cảm thấy bất công khi phải đối mặt với những thử thách ấy.

Hay sẽ có những lúc, con cảm thấy áp lực từ sự kỳ vọng của bản thân con hay những người chung quanh. Những lúc như vậy, thay vì, con để cho sự giận hờn và sự căng thẳng làm ảnh hưởng đến con, thì con hãy nhìn lại và nhận ra rằng, mỗi bước đi của con, cho dù là thành công hay thất bại, đều là một phần quan trọng trong hành trình trưởng thành của con.

Con đừng để những cảm xúc tiêu cực khống chế và kiểm soát con, mà con hãy tìm cách chuyển hóa chúng thành sự học hỏi và lòng tha thứ với chính con. Chỉ khi con có thể tha thứ cho bản thân con, con mới có thể thật sự vượt qua mọi thử thách.

Còn An con, bố biết con đang ở độ tuổi dậy thì, nơi mà những thay đổi về tâm sinh lý và áp lực từ bạn bè có thể khiến cho con cảm thấy hoang mang, và đôi khi không đủ tự tin vào chính con. Những cảm xúc bồng bột, những giận hờn dễ dàng xảy đến trong những tình huống tương chừng như vô lý đó.

Đôi khi, con có thể cảm thấy con bị đối xử bất công, hay con có cảm giác như không có ai hiểu con, và đó là lúc con dễ bị giận dữ và mất kiểm soát. Tuy nhiên, con cần phải nhớ rằng, sự giận hờn không phải là lời giải cho mọi vấn đề. Đó chỉ là một phản ứng tạm thời, không giúp cho con giải quyết được gì cả. Ngược lại, lòng tha thứ sẽ là chìa khóa giúp cho con vượt qua những cảm xúc tiêu cực và tìm thấy sự bình an trong tâm hồn.

An con, khi con có mâu thuẫn với bạn trong lớp, và con giận hờn, vì con có cảm thấy con không được những bạn khác công nhận. Thay vì, con giữ sự giận dữ đó trong lòng, thì con nên nói chuyện thẳng thắn với những người bạn đó về cảm xúc của con với tấm lòng tha thứ.

Lòng tha thứ không chỉ là tha thứ cho người khác, mà còn là biết thông cảm với những cảm xúc của người khác và của chính con. Khi con học được cách biết chấp nhận bản thân con, với tất cả những yếu điểm và sự không hoàn hảo của con, con sẽ dễ dàng có thể tha thứ cho người khác, và nhờ vậy, cuộc sống của con sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn.

An con, con hãy nhớ rằng, con sẽ không thể tránh khỏi những xung đột và khó khăn trong cuộc sống, nhưng chính những tình huống ấy sẽ giúp cho con rèn luyện được sự kiên nhẫn và lòng tha thứ. Đừng để giận hờn làm mờ mắt con, mà hãy nhìn thấy những cơ hội để học hỏi, phát triển và yêu thương bản thân con nhiều hơn. Con là một người mạnh mẽ, An à, và sự mạnh mẽ ấy đến từ khả năng tha thứ, từ việc biết lắng nghe và chia sẻ cảm xúc của con một cách bình tĩnh.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không bao giờ thiếu đi những thử thách, nhưng chính những thử thách ấy là cơ hội giúp cho hai con trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Hai con hãy nhớ rằng, lòng tha thứ không chỉ là một phẩm hạnh, mà là một sức mạnh vô hình giúp cho hai con vượt qua những cơn giận hờn, khổ đau và xung đột. Lòng tha thứ với chính hai con và với những người chung quanh, sẽ giúp cho hai con không chỉ vượt qua khó khăn, mà còn tìm thấy sự bình an và hạnh phúc thực sự trong cuộc sống của hai con.

Hai con hãy luôn tin tưởng vào bản thân hai con, và cho dù cuộc sống có đôi lúc không như ý, hai con cũng đừng bao giờ quên rằng, lòng tha thứ sẽ luôn là ánh sáng dẫn đường, giúp cho hai con tìm lại sự bình yên trong tâm hồn. Chỉ khi hai con biết tha thứ cho hai con và cho người khác, hai con mới có thể thật sự sống trong một thế giới tốt đẹp và đầy tình yêu thương được.

Lạc và An yêu quý,

Bố biết, cuộc sống luôn đẩy chúng ta vào những tình huống mà sự giận hờn, khổ đau và tổn thương luôn dễ dàng xuất hiện. Nhưng chính trong những lúc đó, nếu hai con biết cách thực hành lòng tha thứ, hai con sẽ phát hiện ra sức mạnh kỳ diệu, giúp cho hai con thay đổi chính bản thân hai con và cả mối quan hệ với những người chung quanh.

Trong phần này, bố muốn chia sẻ với hai con một số phương pháp thực hành đơn giản, nhưng vô cùng hiệu quả, để giúp cho hai con rèn luyện và nuôi dưỡng lòng tha thứ mỗi ngày.

Hai con không cần phải vội vã hay cố gắng quá nhiều. Chỉ cần những bước nhỏ, kiên trì và thấu hiểu, hai con sẽ dần dần thấy sự thay đổi trong chính hai con. Hãy cùng nhau bắt đầu từ những điều gần gũi trong cuộc sống hàng ngày, để hai con nhận ra rằng, sức mạnh thực sự không nằm ở sự giận hờn, mà là ở lòng tha thứ mà chúng ta dành cho nhau.

Lạc con, con đã bước vào tuổi trưởng thành, đối diện với những thử thách lớn hơn trong cuộc sống. Bố biết rằng, đôi khi con cũng cảm thấy căng thẳng, lo âu về tương lai và những áp lực từ học tập. Tuy nhiên, trong những lúc đó, hãy nhớ rằng, lòng tha thứ không chỉ là sự khoan dung đối với người khác, mà còn là sự tha thứ và yêu thương bản thân

con. Bố mong con thực nghiệm một số phương pháp thực hành đơn giản, và bố hy vọng sẽ giúp cho con từng bước phát triển lòng tha thứ, không chỉ với người khác mà còn với chính bản thân con.

### 1. Nhìn Lại những Thử Thách của Con

Lạc con, khi đối diện với thất bại hay khó khăn, thay vì đổ lỗi hay giận dữ với chính con, con hãy thử nhìn nhận những thất bại như những bài học quý giá. Con hãy tự hỏi con, “Tôi đã học được gì từ sự thất bại này?”, “Làm sao tôi có thể làm tốt hơn lần sau?” Những câu hỏi và trả lời này, không chỉ giúp cho con học hỏi từ những sai lầm của con, mà còn là cách để con luyện tập lòng tha thứ với chính bản thân con.

### 2. Chấp Nhận và Hiểu Bản Thân

Lạc con, con đang ở trong giai đoạn mà đôi khi con cảm thấy hoài nghi về chính con. Có thể con cảm thấy rằng, con chưa đủ giỏi, con chưa đủ mạnh mẽ để đối mặt với những thử thách. Nhưng Lạc con, con đừng quá khắt khe với bản thân con. Con là một con người đang trong quá trình trưởng thành và hoàn thiện. Đôi khi, con chỉ cần nhận thức được rằng, con không phải là người hoàn hảo, chính là cách để con bắt đầu thực hành lòng tha thứ với chính con.

### 3. Hãy Thực Hành sự Im Lặng khi Giận Dữ

Lạc con, khi cơn giận bùng lên, con hãy thử tạm dừng lại, hít thở thật sâu và tìm cho con một không gian yên tĩnh để suy nghĩ. Con đừng để sự giận dữ chi phối hành động của con. Con hãy nhìn lại vấn đề với cái nhìn khách quan, không



vội phán xét. Thực hành điều này sẽ giúp cho con giữ được sự bình tĩnh và không để những cảm xúc tiêu cực khống chế, kiểm soát và làm chủ con. Đây chính là hành động của sự tha thứ của con đối với con.

#### 4. Cảm Thông và Đặt Con vào Vị Trí của Người Khác

Lạc con, khi con cảm thấy con bị tổn thương hoặc không hài lòng với ai đó, con hãy thử đặt con vào vị trí của họ. Sự cảm thông là chìa khóa để giúp con thực hành lòng tha thứ. Con không thể hiểu hết những điều người khác trải qua, nhưng nếu con biết lắng nghe và chia sẻ, con sẽ dễ dàng thấu hiểu và tha thứ.

#### 5. Xây Dựng Thói Quen Tự Nhắc Nhở về Lòng Tha Thứ

Lạc con, mỗi sáng thức dậy, con hãy dành vài phút để tự nhắc nhở bản thân về giá trị của lòng tha thứ trong cuộc sống. Con có thể viết ra một câu trích dẫn hay một lời khích lệ để tự con nhìn lại, và lấy đó làm kim chỉ nam cho cả ngày. Đây là cách để con bắt đầu một ngày mới với tâm thái tích cực và sẵn sàng thực hành lòng tha thứ.

#### 6. Lựa Chọn Lời Nói Nhẹ Nhàng

Lạc con, đôi khi con gặp khó khăn, con dễ dàng để cảm xúc bùng phát qua những lời nói không hay. Nhưng nếu con có thể chọn lời nói nhẹ nhàng, tế nhị, cho dù trong bất kỳ tình huống nào, sẽ giúp cho con không chỉ giữ được lòng tha thứ với người khác, mà còn giúp cho bản thân con cảm thấy nhẹ nhàng hơn. Lời nói có sức mạnh, con hãy dùng nó để xây dựng, chứ không phải để hủy hoại, con ạ.

#### 7. Đưa Ra Lời Xin Lỗi khi Cần Thiết

Lạc con, nếu trong một khoảnh khắc nào đó, con cảm thấy

con đã hành xử sai, con đừng ngần ngại xin lỗi. Lời xin lỗi không chỉ giúp cho con làm lành với người khác, mà còn là sự thể hiện lòng tha thứ với chính con. Đôi khi, việc tha thứ cho chính con cũng là một thử thách lớn, nhưng đó là một bước quan trọng trong hành trình trưởng thành.

Còn An con, tuổi dậy thì là giai đoạn con đang trải qua nhiều thay đổi trong tâm lý và cảm xúc. Đôi khi, con cảm thấy con không được hiểu, hoặc có thể cảm thấy cô đơn và buồn bã. Nhưng An con, trong những khoảnh khắc đó, lòng tha thứ chính là chìa khóa giúp cho con đối diện với cảm xúc của con, và giúp cho vượt qua những khó khăn. Bố mong con thực hành một số phương pháp đơn giản sau đây để nuôi dưỡng lòng tha thứ của con trong cuộc sống hàng ngày.

### 1. Tìm Kiếm sự Bình Yên trong Lòng Con

An con, khi con cảm thấy căng thẳng hay lo âu, con nên tìm cho con một không gian yên tĩnh và dành thời gian của con cho việc suy ngẫm. Đôi khi, sự im lặng sẽ giúp cho con lắng nghe được cảm xúc thật sự của con, và từ đó, con sẽ có thể đối diện với chúng bằng lòng tha thứ, thay vì, để chúng chi phối suy nghĩ và hành động của con.

### 2. Đừng So Sánh Bản Thân với Người Khác

An con, đừng bao giờ con so sánh con với những người chung quanh. Mỗi người có một hành trình riêng, và sự phát triển của mỗi người cũng không giống nhau. Việc con chấp nhận sự khác biệt giữa con và người khác, sẽ giúp cho con thực hành lòng tha thứ với bản thân con và với những người chung quanh.

### 3. Sẵn Sàng Tha Thứ cho những Lỗi Lầm Nhỏ

An con, đôi khi người khác sẽ làm cho con buồn lòng hay không làm điều con mong đợi. Thay vì, con giữ sự giận dữ lâu dài, con hãy nên tha thứ cho họ. Lòng tha thứ chính là khi con biết rằng, không có ai hoàn hảo, và mỗi người đều có thể mắc lỗi. Con có thể cho họ một cơ hội để sửa sai.

#### 4. Thực Hành Lòng Biết Ơn

An con, mỗi ngày, con hãy ghi lại những điều tốt đẹp mà con nhận được từ cuộc sống. Khi con cảm thấy biết ơn về những điều tốt đẹp xảy ra chung quanh con, con sẽ dễ dàng có lòng tha thứ hơn với người khác. Việc này giúp cho con nhìn nhận cuộc sống một cách tích cực hơn.

#### 5. Dành Thời Gian để Lắng Nghe

An con, đôi khi chỉ cần dành một chút thời gian để lắng nghe người khác đã là một hành động thực hành lòng tha thứ rồi con ạ. Khi con lắng nghe thật sự, với không có sự phán xét, con sẽ hiểu người khác hơn và con không dễ dàng bị cảm xúc giận dữ chi phối con.

#### 6. Giúp Đỡ Người Khác mà Không Mong Đợi Điều Gì

An con, khi con giúp đỡ ai đó mà không mong đợi sự đáp lại, con sẽ cảm nhận được niềm vui và sự thanh thản trong tâm hồn. Đó chính là một cách thực hành lòng tha thứ rất mạnh mẽ. Hãy giúp đỡ mọi người chung quanh với tất cả tấm lòng, và con sẽ nhận lại nhiều hơn thế.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ luôn có những thử thách, nhưng nếu hai con biết áp dụng lòng tha thứ vào mỗi ngày hai con sống, hai con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thanh thản hơn.

Lòng tha thứ giúp cho hai con không chỉ vượt qua khó khăn mà còn làm cho trái tim con rộng mở hơn, hiểu và yêu thương nhiều hơn.

Hai con hãy luôn tin vào bản thân hai con, cho dù cuộc sống có khó khăn như thế nào. Nếu mỗi ngày, hai con đều thực hành lòng tha thứ trong cách ứng xử của hai con, hai con sẽ dần dần xây dựng được một tâm hồn mạnh mẽ, đầy yêu thương, và đó là điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống này.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ LÒNG OÁN TRÁCH THÀNH LÒNG BIẾT ƠN

Lạc và An yêu quý,

Có những lúc trong cuộc sống, hai con cảm thấy khó khăn và bế tắc, giống như hai con đang lạc vào một cánh rừng rậm, chẳng thấy đường ra. Những thử thách ấy có thể đến từ học tập, công việc, hay những vấn đề trong mối quan hệ. Và trong những lúc như vậy, có lẽ hai con sẽ cảm thấy như tất cả mọi thứ đều chống lại với hai con.

Nhưng hai con biết không, trong tất cả những thử thách ấy, có một sức mạnh vô hình mà hai con có thể nắm bắt, đó chính là khả năng “chuyển hóa từ lòng oán trách thành lòng biết ơn.” Đây là một giá trị quan trọng mà bố muốn chia sẻ với hai con.

Hai con yêu, khi nhìn vào bầu trời xanh, hai con sẽ thấy những đám mây trôi lững lờ, có lúc chúng xám xịt và mang theo mưa bão. Tuy nhiên, mây không chỉ là những đám mây đen, mà cũng chính là những đám mây có thể mang đến những giọt nước giúp cho cây cối phát triển, nuôi dưỡng sự sống. Cũng giống như những thử thách trong đời, những khó khăn có thể khiến cho hai con cảm thấy mệt mỏi, nhưng chính những thử thách ấy lại là cơ hội giúp cho hai con trưởng thành và vững vàng hơn. Và trong suốt hành trình đó, nếu hai con biết nhìn nhận mọi việc bằng lòng biết ơn, thay vì oán trách, thì chính những khó khăn ấy, sẽ trở thành những bài học quý giá giúp cho hai con vươn tới rặng ngời.

Hai con yêu, có thể nói lòng oán trách là một thứ cảm xúc rất dễ bùng lên khi hai con cảm thấy bị đối xử bất công hoặc gặp phải nghịch cảnh. Nhưng nếu hai con chỉ mãi sống trong cảm xúc ấy, hai con sẽ chẳng bao giờ nhìn thấy được ánh sáng ở phía trước. Chỉ khi nào hai con học cách buông bỏ sự oán trách, và thay vào đó bằng lòng biết ơn, hai con mới nhận ra rằng, mọi thứ đều có lý do của nó, và mọi thử thách đều có thể trở thành cơ hội cho sự trưởng thành.

Bố hiểu và muốn nhấn mạnh với hai con rằng, việc chuyển hóa từ oán trách thành lòng biết ơn không phải là điều dễ dàng thực hiện, nhưng đó là một quá trình cần kiên trì và sự hiểu biết sâu sắc về cuộc sống. Và điều quan trọng là, trong cuộc sống này, không ai có thể sống mà không phải đối mặt với khó khăn, nhưng những người biết trân trọng và học hỏi từ những khó khăn đó sẽ là những người thực sự mạnh mẽ.

Lạc con, khi con bước vào tuổi trưởng thành, con sẽ gặp phải nhiều thử thách lớn. Những năm học đại học, áp lực từ việc học hành, những quyết định về nghề nghiệp, hay thậm chí là những nghi ngờ về bản thân, có thể khiến cho con cảm thấy rất mệt mỏi. Có đôi khi con cảm thấy bất lực khi không thể đáp ứng được kỳ vọng của con và người khác. Nhưng con biết không, những lúc như vậy, thay vì trách móc cuộc sống hay tự trách con, con hãy nhìn vào thử thách đó như một cơ hội để con học hỏi và trưởng thành.

Cuộc đời không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng chính trong những lúc khó khăn đó, con sẽ tìm thấy sức mạnh thực sự của con. Con hãy thử nhìn lại những lần con từng thất bại. Thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là một bước tiến trong hành trình trưởng thành. Chính những thất bại ấy giúp cho con nhận ra được những điều con cần thay đổi và

tiếp tục cố gắng. Và quan trọng hơn, khi con nhìn nhận chúng bằng lòng biết ơn, thay vì oán trách, con sẽ hiểu rằng, đó là một phần tất yếu trong hành trình lớn lên của con.

Ví dụ, trong một kỳ thi khó khăn, nếu con không đạt được kết quả như mong đợi, thay vì con oán trách bản thân, con hãy cảm nhận xem, con đã học được gì từ những trải nghiệm đó. Có thể là đó cách quản lý thời gian của con chưa hiệu quả, hay cách học của con thiếu phương pháp, hay cách giải quyết áp lực của con vẫn còn vụng về. Tất cả những điều đó là những bài học quý giá mà con sẽ không thể có được nếu như con không trải qua thử thách. Và khi con biết cảm ơn những khó khăn đó, con sẽ thấy con mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, sự trưởng thành không đến từ những điều thuận lợi mà con dễ dàng có được, mà sự trưởng thành đến từ chính những thử thách và khó khăn mà con đã vượt qua. Khi con nhìn nhận cuộc sống từ góc độ biết ơn, mọi thứ sẽ trở nên dễ chịu hơn, và con sẽ cảm nhận được sức mạnh bên trong con.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn đầy biến động trong cuộc đời. Con đang trải qua những thay đổi lớn về tâm sinh lý, và cũng có thể, con sẽ cảm thấy con không đủ mạnh mẽ khi đối diện với những thử thách trong cuộc sống. Những áp lực từ bạn bè, từ gia đình, và cả chính con có thể khiến cho con cảm thấy cô đơn, lạc lõng và đầy lo âu. Nhưng An con, bố mong con hiểu rằng, những cảm xúc này đều là những phần tự nhiên trong quá trình trưởng thành, và quan trọng nhất là cách con đối diện với những cảm xúc tiêu cực này như thế nào.

Con đừng bao giờ nghĩ rằng, con là người duy nhất phải đối mặt với những khó khăn này. Mọi người đều có những lúc

cảm thấy mất phương hướng và hoang mang. Nhưng thay vì bị cuốn theo cảm giác oán trách cuộc sống, con hãy học cách biết ơn, vì những khó khăn đó đã dạy cho con nhiều điều. Những thử thách giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con, giúp cho con nhận ra được giá trị của sự kiên nhẫn và khả năng vượt qua chính con.

Ví dụ, khi con gặp phải khó khăn trong học tập, thay vì con oán trách con, vì con cảm thấy con không đủ khả năng. Vậy con hãy thử nghĩ xem, con đã học được những gì từ sự cố gắng đó. Có thể, con chưa đạt được kết quả như con mong muốn, nhưng chính trong quá trình ấy, con đã học được cách làm việc chăm chỉ hơn, biết cách tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết, và quan trọng nhất là, con biết cách đối diện với những thất bại một cách bình tĩnh. Đó chính là sự trưởng thành.

Khi con đối diện với những khó khăn và thử thách trong cuộc sống bằng lòng biết ơn, con sẽ nhận ra rằng, mọi thứ đều có lý do của nó. Không có gì là vô nghĩa trong cuộc sống này. Mỗi khó khăn đều có thể trở thành một bài học quý giá giúp cho con trưởng thành hơn. Và khi con có thể chuyển hóa sự oán trách thành lòng biết ơn, con sẽ cảm nhận được sự bình an trong tâm hồn.

Lạc và An con, bố biết rằng, cuộc sống không bao giờ là dễ dàng, và đôi khi hai con sẽ cảm thấy bối rối và mệt mỏi. Nhưng chính trong những lúc ấy, hai con cần nhớ rằng, sức mạnh lớn nhất mà hai con có chính là khả năng chuyển hóa những khó khăn thành cơ hội, và từ đó, hai con học cách sống với lòng biết ơn. Khi hai con có thể làm được điều này, cuộc sống của hai con sẽ trở nên nhẹ nhàng và đầy ý nghĩa hơn rất nhiều.



Hai con hãy luôn giữ vững niềm tin vào bản thân của hai con, cho dù cuộc sống hay hoàn cảnh có khó khăn như thế nào. Hai con hãy luôn nhớ rằng, cho dù hai con đang đối mặt với bất cứ thử thách nào, những khó khăn đó đều là một phần của hành trình trưởng thành. Những khó khăn thử thách đó, sẽ giúp cho hai con trở nên mạnh mẽ hơn, và tự tin hơn vào bản thân của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Sau khi đã hiểu về sức mạnh của việc chuyển hóa từ lòng oán trách thành lòng biết ơn, hai con sẽ cần thực hành để biến sức mạnh đó thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của hai con. Việc này không phải là điều dễ dàng, nhưng đây là điều hoàn toàn có thể thực hiện được, nếu như hai con hiểu rằng, đó là một quá trình liên tục, bắt đầu từ những hành động nhỏ nhất đến những thay đổi lớn trong cách nhìn nhận về cuộc sống.

Trong phần này, bố sẽ chia sẻ với hai con một số phương pháp thực hành cụ thể mà bố tin sẽ giúp cho hai con phát triển thói quen biết ơn trong từng khoảnh khắc của cuộc sống.

Bố muốn nhấn mạnh rằng, đây không phải là những phương pháp chỉ để giải quyết những vấn đề, mà là cách giúp cho hai con trưởng thành, và nhận ra giá trị đích thực của từng thử thách trong cuộc sống. Qua đó, mỗi con sẽ tìm thấy sự bình yên và niềm vui từ bên trong chính mỗi con.

Lạc con, khi con bước vào giai đoạn trưởng thành, với những thử thách lớn hơn trong cuộc sống như, học tập, định hướng nghề nghiệp, hay áp lực từ bản thân, việc áp dụng lòng biết ơn có thể giúp cho con thấy nhẹ nhàng hơn, và dễ

dàng vượt qua những trở ngại đó. Dưới đây là những phương pháp thực hành mà bố muốn chia sẻ với con, hy vọng sẽ giúp cho con dần tạo thành thói quen và khám phá được sức mạnh từ sự biết ơn này.

### 1. Nhìn Nhận Thử Thách như Cơ Hội Học Hỏi

Lạc con, mỗi khi con gặp khó khăn trong học tập hay công việc, thay vì con cảm thấy tức giận hay buồn bã, con nên nghĩ về sự khó khăn đó như một cơ hội giúp cho con học hỏi. Ví dụ, khi con gặp một bài toán khó, thay vì con nghĩ, “Tại sao lại khó như vậy?”, thì con nên nghĩ rằng, “Đây là cơ hội để mình học thêm một điều mới.” Khi con biết ơn những thử thách, con sẽ không cảm thấy nản lòng mà sẽ có thêm động lực để tiếp tục nỗ lực.

### 2. Thực Hành sự Biết Ơn Mỗi Sáng

Lạc con, mỗi sáng, khi thức dậy, con có thể dành vài phút để liệt kê những điều con cảm thấy biết ơn. Đó có thể là những điều nhỏ bé như, một buổi sáng đẹp trời, một tách cà phê ngon, hay đơn giản là con vẫn có sức khỏe để học tập. Con có thể viết chúng xuống trong một cuốn nhật ký biết ơn. Điều này sẽ giúp cho con bắt đầu một ngày mới với tâm trạng tích cực và mở lòng đón nhận những điều tốt đẹp.

### 3. Biết Ơn những Người Chung Quanh

Lạc con, con đừng bao giờ quên rằng, những người chung quanh con cũng góp phần tạo nên cuộc sống này. Con có thể dành một chút thời gian để cảm ơn những người giúp cho con trong học tập, công việc, hoặc trong cuộc sống. Chỉ cần một lời cảm ơn chân thành thôi, cũng đủ để tạo ra sự kết nối và lan tỏa năng lượng tích cực.

#### 4. Chuyển Hóa Cảm Giác Thất Bại Thành Bài Học

Lạc con, con có thể đã từng gặp thất bại trong quá trình học tập hoặc công việc, nhưng thay vì oán trách hay đổ lỗi, con hãy chuyển hóa những thất bại đó thành một bài học quý giá. Chẳng hạn, khi con thi rớt một kỳ thi, thay vì, cảm thấy tuyệt vọng, con hãy nghĩ “Mình sẽ học hỏi từ những sai lầm này để lần sau mình làm tốt hơn.”

#### 5. Tìm Ra Điều Tốt trong mỗi Tình Huống

Lạc con, trong mọi tình huống, cho dù là khó khăn hay thuận lợi, con hãy cố gắng tìm ra điều gì đó để biết ơn. Ví dụ, khi có một sự cố xảy ra, như trễ xe hay bị mất tài liệu, thay vì con cáu giận, con có thể tự hỏi chính con, “Liệu đây có phải là một cơ hội để cho mình học cách kiên nhẫn hơn không?” Tìm ra sự tích cực trong mọi sự việc sẽ giúp cho con luôn giữ được tinh thần lạc quan.

#### 6. Thực Hành Lòng Biết Ơn qua việc Giúp Đỡ Người Khác

Lạc con, con hãy dành thời gian để giúp đỡ những người chung quanh, như bạn bè hay gia đình. Khi con giúp cho người khác, con sẽ cảm nhận được giá trị của lòng biết ơn và sự xẻ chia. Điều này cũng giúp cho con cảm thấy hạnh phúc hơn và làm cho cuộc sống trở nên có ý nghĩa hơn.

#### 7. Đánh Giá Lại những Thất Bại Sau Mỗi Tháng

Lạc con, con hãy dành thời gian mỗi tháng để nhìn lại những gì con đã trải qua. Con hãy viết ra tất cả những thất bại, những sự cố mà con gặp phải, và rồi, con nhìn lại xem con học được gì từ đó. Điều này giúp cho con nhận ra rằng, mỗi thất bại đều chứa đựng một bài học quý báu và là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành của con.

Còn An con, với tuổi dậy thì, con sẽ gặp không ít khó khăn về tâm lý và cảm xúc. Đôi khi, con có thể cảm thấy mất phương hướng, hoặc hoang mang về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của con. Tuy nhiên, lòng biết ơn có thể là một chìa khóa giúp cho con vượt qua mọi khó khăn. Sau đây là những phương pháp thực hành giúp cho con dần hình thành thói quen biết ơn trong cuộc sống hàng ngày:

### 1. Biết Ơn Bản Thân

An con, mỗi sáng thức dậy, con hãy dành một chút thời gian để tự cảm ơn chính con vì con đã có một ngày mới, vì con đã khỏe mạnh, và vì những gì con đã làm được. Con đừng quá khắt khe với bản thân. Cho dù, đó là những điều nhỏ nhặt nhưng cũng xứng đáng để được biết ơn, con ạ. Ví dụ, khi con hoàn thành một bài tập khó, con hãy tự nói với con: “Minh đã làm rất tốt!”

### 2. Tập Trung vào những Điều Tốt Đẹp Quanh Con

An con, con có thể sẽ cảm thấy cô đơn khi không được bạn bè hiểu, hoặc con sẽ cảm thấy thiếu tự tin về ngoại hình hay cách con ăn mặc. Nhưng An con, mỗi ngày, con hãy thử tìm kiếm những điều tích cực chung quanh con. Chẳng hạn như, khi con đi học, con hãy để ý xem mọi người đối xử với nhau như thế nào. Con sẽ thấy rằng, chung quanh con luôn có những điều tốt đẹp để cảm ơn.

### 3. Biết Ơn Cha Mẹ và Gia Đình

An con, con đừng quên rằng, trong suốt hành trình trưởng thành, gia đình luôn là điểm tựa vững vàng của con. Con hãy dành thời gian cảm ơn bố, mẹ vì đã luôn đồng hành, yêu thương và hỗ trợ cho con. Những lời cảm ơn chân thành sẽ giúp cho con hiểu và trân trọng hơn những gì con đang có.

#### 4. Nhìn Nhận những Thay Đổi trong Cơ Thể với Lòng Biết Ơn

An con, ở độ tuổi dậy thì, cơ thể con sẽ có nhiều thay đổi, và đôi khi con sẽ cảm thấy bất an về những thay đổi này. Thay vì con lo âu, sợ hãi, con hãy nhìn nhận cơ thể của con như một món quà. Con hãy cảm ơn cơ thể của con vì nó giúp cho con có thể đi học, chơi thể thao, và giúp cho cảm nhận được thế giới này.

#### 5. Chia Xẻ Niềm Vui với Bạn Bè

An con, khi con có những điều vui vẻ, con đừng quên chia sẻ với bạn bè chung quanh. Đôi khi những khoảnh khắc nhỏ ấy lại là những điều đáng trân trọng nhất. Ví dụ, khi con cùng bạn bè làm một việc gì đó vui vẻ, hãy cảm ơn họ vì đã tạo ra cho con những kỷ niệm đẹp trong cuộc sống của con.

#### 6. Nhìn Nhận Khó Khăn như Một Phần của Cuộc Sống

An con, đôi khi con sẽ gặp phải những tình huống khó khăn mà không thể tránh khỏi. Thay vì con oán trách hay lo âu, con hãy chấp nhận và học hỏi từ những khó khăn ấy. Mỗi khó khăn sẽ giúp cho con trưởng thành hơn, và con sẽ nhận ra rằng, khó khăn chỉ là một phần tự nhiên của cuộc sống.

Lạc và An con, mỗi ngày trôi qua, hai con sẽ gặp phải không ít thử thách và khó khăn. Tuy nhiên, khi hai con biết nhìn nhận những thử thách ấy bằng một tâm thái biết ơn, hai con sẽ nhận ra rằng, mọi việc đều có lý do và mỗi khó khăn đều mang lại bài học quý giá.

Hai con hãy giữ vững niềm tin vào bản thân của hai con và đối mặt với cuộc sống bằng một trái tim với đầy lòng biết ơn.

Bố tin rằng, với sự nỗ lực và lòng kiên trì của hai con, hai con sẽ vượt qua mọi thử thách để trưởng thành trong hạnh phúc và bình an lâu dài.

Với tất cả yêu thương,  
Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ THẤT VỌNG THÀNH ĐỘNG LỰC

Lạc và An yêu quý,

Cuộc sống đôi khi giống như một giòng sông, menh mông, không ngừng chảy và không bao giờ giống nhau. Có những lúc giòng sông êm đềm, dịu dàng, nhưng cũng có những lúc nó cuồn cuộn, đục ngầu, và làm chúng ta cảm thấy mất phương hướng.

Khi đối diện với những khó khăn và thử thách, con người thường cảm thấy mệt mỏi, thất vọng, và thậm chí là tuyệt vọng. Nhưng chính trong những khoảnh khắc đó, sức mạnh của một phẩm chất mà bố muốn chia sẻ với hai con, một phẩm chất quan trọng nhất mà con người có thể sở hữu, đó chính là khả năng, “chuyển hóa sự thất vọng thành động lực.”

Lạc con, bố biết, ở tuổi của con, con đang đối mặt với nhiều áp lực và thử thách. Chắc hẳn, những áp lực từ học tập, định hướng về nghề nghiệp, hay những hoài nghi về bản thân đôi khi khiến cho con cảm thấy mệt mỏi và chán nản. Nhưng Lạc con, con hãy nhớ rằng, thất bại là điều không thể tránh khỏi. Những khó khăn mà con gặp phải chính là những bài học quý giá giúp cho con trưởng thành. Đó là cách mà con có thể học được những điều mà sách vở không hề dạy cho con, đó là cách để con nhìn nhận cuộc sống một cách sâu sắc và thấu đáo hơn.

Chắc hẳn con vẫn còn nhớ lần thi năm ngoái, khi con cảm thấy con đã chuẩn bị rất kỹ, vậy mà cuối cùng kết quả lại không như con mong muốn. Thất vọng là cảm giác mà con

có thể đã trải qua rất rõ rệt. Nhưng qua đó, con đã học được nhiều điều. Con học được cách đối diện với sự thất bại, và quan trọng hơn, con học được cách đứng dậy và tiếp tục tiến về phía trước. Mỗi lần con vấp ngã là mỗi lần con học được cách đứng lên mạnh mẽ hơn.

Với con, sự thất vọng không phải là kết thúc, mà là một cơ hội để con rèn luyện. Chính khi con thất bại, con sẽ càng có động lực để phấn đấu hơn nữa, vì con biết rằng, không có sự thành công nào đến mà không qua thử thách. Con đã nhìn thất bại như một người thầy, dạy cho con những bài học quý giá, và giúp cho con ngày càng hoàn thiện bản thân của con hơn. Với con, mỗi thất bại chỉ là một bước đi trong hành trình dài của con, và chính sự chuyên hóa này sẽ giúp cho con đi đến đích một cách vững vàng hơn.

Còn An con, cuộc sống tuổi dậy thì không hề dễ dàng chút nào cả. Con sẽ cảm nhận rất rõ những thay đổi lớn về tâm sinh lý. Những cảm xúc bất ổn, những mối quan hệ bạn bè đôi khi khiến con cảm thấy con không đủ tốt, hoặc không được như những người khác.

Đó là cảm giác mà không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi trong thời học sinh trung học, và thực tế là, đôi khi chính những cảm giác ấy làm cho con thấy cô đơn, lạc lõng. Nhưng con à, sự cô đơn không phải là một điều xấu. Cô đơn là một phần của quá trình trưởng thành, và khi con biết cách đối diện với cô đơn, con sẽ nhận ra rằng, trong sự cô đơn ấy, con sẽ tìm thấy chính con.

Chắc con cũng đã từng cảm thấy thất vọng khi không thể làm được điều gì đó như con mong muốn, hoặc khi có những người bạn mà con cảm thấy không hiểu con. Nhưng



con hãy nhớ rằng, chính trong những lúc như thế, con có thể tìm thấy sức mạnh bên trong con. Khi con cảm thấy con thất vọng, con có thể lấy đó làm động lực để tìm ra cách giải quyết vấn đề. Sự thất vọng không phải là điểm dừng, mà là cơ hội để con tìm ra những con đường mới. Với khả năng chuyển hóa thất vọng thành động lực sẽ giúp cho con nhìn nhận những thử thách ấy như những bước tiến trên con đường trưởng thành.

Một lần nữa, con phải nhớ rằng, thất bại, thất vọng không phải là một điều xấu. Chính những điều đó sẽ là những động lực giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con, giúp cho con trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Con hãy dùng chính những thất bại ấy để làm động lực, giúp cho con vươn lên và đạt được những điều con mong muốn. Bởi vì, giống như mưa giúp cho cây cối lớn lên, thất bại sẽ giúp cho con có sức mạnh để đứng dậy vững vàng hơn.

Lạc và An con, bố biết rằng, mỗi một con đường trong cuộc sống đều có những khó khăn và thử thách riêng. Cho dù hai con đều gặp phải những lần thất bại, hay những lúc hai con cảm thấy hai con không đủ sức. Nhưng hai con hãy nhớ rằng, sức mạnh không đến từ việc hai con tránh né thất bại, mà đến từ động lực dám đối diện và học hỏi từ chúng. Mỗi lần vấp ngã là một cơ hội, là một động lực giúp cho hai con trưởng thành, và giúp cho hai con vững vàng hơn trên hành trình ấy.

Hai con hãy tin rằng, trong mỗi khó khăn đều có một cơ hội, và với sự kiên trì, niềm tin vào bản thân của hai con, hai con sẽ vượt qua được tất cả. Mỗi bước đi của hai con, cho dù nhỏ hay lớn, đều là những bước tiến vững chắc để trưởng thành. Hai con đừng bao giờ quên rằng, chính thất vọng sẽ

là động lực, là nguồn sức mạnh giúp cho hai con vượt qua tất cả.

Lạc và An yêu quý,

Bố biết rằng, những gì bố chia sẻ hôm nay có thể không dễ dàng áp dụng ngay lập tức, nhưng bố mong hai con hiểu ra rằng, mọi thay đổi lớn đều bắt đầu từ những thói quen nhỏ. Việc chuyển hóa sự thất vọng thành động lực không phải là một việc làm mà chúng ta có thể hoàn thành chỉ trong một ngày, mà là một quá trình dài, đòi hỏi sự kiên trì và nhận thức của hai con.

Vì vậy, trong phần này, bố sẽ chia sẻ với hai con những phương pháp thực hành mà hai con có thể áp dụng vào đời sống hàng ngày để biến sự chuyển hóa từ thất vọng thành động lực trở thành một phần tự nhiên trong cuộc sống của hai con.

Các phương pháp này không chỉ giúp cho hai con đối mặt với thất vọng, mà còn giúp cho hai con học cách mạnh mẽ, vững vàng hơn mỗi ngày. Bố mong rằng, hai con sẽ tìm thấy sự gắn kết và sức mạnh từ những phương pháp này giúp cho hai con vượt qua mọi thử thách mà cuộc sống mang lại.

Lạc con, bố hiểu rằng, ở độ tuổi của con, có rất nhiều thử thách, từ việc định hướng nghề nghiệp cho đến những áp lực học tập, hay sự hoài nghi về chính bản thân. Nhưng bố muốn con hiểu rằng, tất cả những cảm giác đó đều là một phần trong hành trình trưởng thành. Sự thất vọng đôi khi là điều không thể tránh khỏi, nhưng quan trọng nhất là, con có biết cách chuyển hóa nó thành động lực hay không, trong quá trình giúp cho con trưởng thành hơn.

## 1. Hãy Nhìn Thất Vọng như Một Phần của Quá Trình Học Hỏi

Lạc con, khi con gặp thất bại, con đừng vội buồn bã hay chán nản. Thất vọng là một phần tự nhiên trong quá trình học hỏi và trưởng thành. Con hãy nghĩ về một lần con gặp khó khăn trong học tập. Thay vì con nghĩ rằng, con không đủ giỏi, thì nay con hãy nhìn vào bài học mà con có thể rút ra từ đó. Ví dụ, khi con làm sai một bài kiểm tra, thay vì con chỉ trích bản thân, nay con hãy nên phân tích tại sao con làm sai và con sẽ làm gì để cải thiện. Con thấy không, mỗi thất bại đều chứa đựng cơ hội cho con học hỏi. Con hãy nhớ rằng, không ai thành công mà không trải qua thất bại cả.

## 2. Tạo Thói Quen Ghi Lại Cảm Xúc và Suy Nghĩ Khi Thất Vọng

Lạc con, khi con cảm thấy thất vọng, con hãy thử ghi lại cảm xúc của con vào một cuốn sổ. Điều này sẽ giúp cho con nhìn nhận rõ hơn về những gì con đang cảm thấy, và giúp cho con nhận ra rằng, thất vọng không phải là điều vĩnh viễn. Ví dụ, nếu con cảm thấy áp lực học tập quá lớn, con hãy viết ra những suy nghĩ của con, rồi sau đó, con nhìn lại và tìm ra cách giải quyết. Việc viết những cảm xúc xuống cuốn sổ sẽ giúp cho con giải tỏa bớt những cảm xúc tiêu cực, và giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân của con.

## 3. Tập Trung vào những Điều Con có thể Kiểm Soát

Lạc con, có những điều trong cuộc sống mà con không thể thay đổi, nhưng có những điều con hoàn toàn có thể kiểm soát. Khi con gặp phải thất vọng, con hãy tập trung vào những hành động mà con có thể thực hiện để thay đổi tình trạng. Nếu con cảm thấy không hài lòng với kết quả học tập,

con hãy tìm kiếm sự trợ giúp cho từ giảng sư hoặc bạn bè, thay vì, con đổ lỗi cho hoàn cảnh.

#### 4. Sử Dụng sự Thất Vọng để Xác Định Mục Tiêu Rõ Ràng Hơn

Lạc con, mỗi lần con cảm thấy thất vọng, con có thể nhìn vào cảm xúc đó như một cơ hội để xác định mục tiêu của con. Con nên đặt ra mục tiêu cụ thể và rõ ràng, nhờ đó sẽ giúp cho con không cảm thấy bối rối, và không biết phải làm gì. Ví dụ, nếu con cảm thấy mệt mỏi với việc học, con hãy đặt ra mục tiêu nhỏ, chẳng hạn như, “Mỗi ngày tôi sẽ học thêm 30 phút về môn mà tôi yếu”. Những mục tiêu nhỏ sẽ giúp cho con cảm thấy con tiến bộ mỗi ngày.

#### 5. Tạo Không Gian Yên Tĩnh để Suy Nghĩ Lại

Lạc con, khi con cảm thấy áp lực hay thất vọng, con hãy dành thời gian cho con được sống một mình trong một không gian yên tĩnh. Điều này sẽ giúp cho con có thể suy nghĩ một cách rõ ràng hơn về những vấn đề mà con đang gặp phải. Đôi khi, chỉ cần một chút thời gian để thở và nghĩ về tình huống sẽ giúp cho con có cái nhìn mới và tích cực hơn.

#### 6. Tìm Kiếm sự Khích Lệ từ những Người Chung Quanh

Lạc con, con hãy nhớ rằng, không ai nhất định phải đối mặt với khó khăn một mình cả. Khi gặp thất vọng, con đừng ngần ngại chia sẻ với những người thân yêu chung quanh con. Bố, mẹ, người hướng dẫn, hay bạn thân của con đều sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ con nhìn nhận vấn đề từ những góc độ khác nhau. Ví dụ, khi con cảm thấy lo âu về tương lai, con hãy chia sẻ với bạn thân hoặc giảng sư về

những gì con đang nghĩ. Sự chia sẻ sẽ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhàng hơn và dễ tìm ra giải pháp tốt hơn.

## 7. Lặp Lại Việc Đối Mặt với Thất Vọng Một Cách Tích Cực

Lạc con, mỗi khi con đối diện với thất vọng, con hãy coi đó như là một cơ hội để con học hỏi và trưởng thành. Mỗi lần thất bại và thất vọng, con sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Con hãy nhớ rằng, không có thành công nào mà không có những bước đi sai lầm trước đó. Vì vậy, con hãy tiếp tục cố gắng. Con hãy nhớ rằng, cứ mỗi lần con đối mặt với thất vọng là mỗi lần con đang tiến gần hơn đến với mục tiêu của con.

Còn An con, bố biết, tuổi dậy thì là một thời kỳ đầy biến động với rất nhiều thay đổi trong cơ thể và tâm lý. Có thể con sẽ cảm thấy cô đơn hoặc áp lực từ bạn bè, hoặc đơn giản là con cảm thấy con thua thiệt. Nhưng con cần phải hiểu rằng, đó chỉ là những cảm xúc, mà tất cả chúng ta, ai cũng đều trải qua, và không có gì là sai cả. Điều quan trọng là, làm sao để con chuyển hóa những cảm xúc đó thành động lực cho con.

### 1. Chấp Nhận Cảm Xúc của Con

An con, mỗi khi con cảm thấy thất vọng hay không hài lòng với bản thân, con đừng cố gắng phủ nhận cảm xúc này. Thay vào đó, con hãy chấp nhận rằng, cảm xúc đó là một phần của con, và nó không có gì là xấu. Con hãy nhìn vào cảm xúc đó và hỏi chính con, “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?” Việc tìm ra nguyên nhân và chấp nhận sẽ giúp cho con không còn cảm thấy con yếu đuối hay thiếu thốn nữa.

### 2. Tìm Ra Nguyên Nhân và Giải Pháp

An con, khi con cảm thấy thất vọng, con hãy thử tìm hiểu nguyên nhân gây ra cảm xúc đó. Có thể vì con không đủ giỏi, hay vì con chưa làm hết sức con? Một khi con tìm ra nguyên nhân, con sẽ biết phải làm gì để thay đổi. Ví dụ, nếu con cảm thấy không đủ tự tin khi nói chuyện trước lớp, con hãy tìm cách luyện tập trước gương hoặc tham gia vào các buổi thảo luận nhóm để cải thiện.

### 3. Chia Xẻ Cảm Xúc với Người Thân

An con, khi cảm thấy cô đơn hay thất vọng, con đừng giữ những cảm xúc đó trong lòng. Con hãy chia sẻ với bố, mẹ hoặc bạn thân những gì con đang trải qua. Việc chia sẻ sẽ giúp cho con không cảm thấy con đơn độc trong cuộc sống. Chắc chắn là bố, mẹ sẽ luôn lắng nghe và sẵn sàng giúp cho con tìm ra cách giải quyết.

### 4. Hãy Nhìn Thất Vọng như Một Cơ Hội để Trưởng Thành

An con, con đừng nhìn thất vọng như một điều gì đó xấu xa, mà con hãy coi đó như là một cơ hội để cho con học hỏi và trưởng thành. Mỗi lần gặp phải thất vọng, con sẽ học được điều gì đó mới, và điều đó sẽ giúp cho con trở nên mạnh mẽ hơn. Ví dụ, nếu con gặp phải sự thất bại trong một bài kiểm tra, hãy tự hỏi con, “Mình đã học được gì từ đó để lần sau mình có thể làm được tốt hơn.”

### 5. Tạo Thói Quen Tích Cực Mỗi Ngày

An con, thói quen là chìa khóa giúp cho con duy trì động lực trong cuộc sống. Con hãy bắt đầu mỗi ngày với một suy nghĩ tích cực, ví dụ như: “Hôm nay mình sẽ làm hết sức mình.” Khi con thực hành những thói quen tích cực này sẽ giúp cho con duy trì động lực, tiếp tục vượt qua những thử thách và khó khăn chung quanh con.

## 6. Đừng Sợ Thay Đổi

An con, thay đổi là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống. Cho nên, con đừng sợ thay đổi, vì đó là cơ hội để cho con học hỏi và phát triển bản thân con. Nếu một điều gì đó xảy ra không như con mong muốn, con cũng đừng buồn bã hay cảm thấy thất vọng, mà con hãy coi đó là cơ hội để bắt đầu cho một hướng đi mới.

Lạc và An con, những gì bố mà chia sẻ với hai con hôm nay đó chỉ là những bước nhỏ trong hành trình dài của hai con. Mỗi thất vọng của hai sẽ là một bước đệm để hai con trở thành người mạnh mẽ và trưởng thành hơn.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, cuộc sống không phải lúc nào cũng suôn sẻ, nhưng chính những khó khăn sẽ giúp cho hai con hiểu rõ hơn về bản thân của hai con, và những gì hai con thực sự mong muốn.

Hai con hãy kiên trì, luôn lạc quan, và hai con hãy luôn nhớ rằng, thất vọng chỉ là một phần trong cuộc sống, cho nên thất vọng không phải là điều quyết định cho tương lai của hai con.

Bố tin rằng, hai con sẽ luôn tìm thấy cách để vượt qua mọi thất vọng một cách dễ dàng, khi hai con biết biến những thất vọng thành những động lực mạnh mẽ trong hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ THẤT BẠI THÀNH CƠ HỘI

Lạc và An yêu quý,

Có một điều bố mà muốn hai con luôn ghi nhớ, cuộc sống không chỉ toàn những ngày nắng đẹp, mà còn có những cơn giông bão bất chợt, những đoạn đường gập ghềnh, và những khúc quanh đầy thử thách. Thất bại, vì thế, là một phần tự nhiên trong hành trình mà mỗi con người phải trải qua. Nhưng điều làm nên sự khác biệt, không phải là việc tránh né thất bại, mà là cách chúng ta đối diện và chuyển hóa nó thành sức mạnh, thành cơ hội để trưởng thành.

Hai con yêu, thất bại giống như một giòng nước chảy qua những khe đá gồ ghề, không ngừng thay đổi hình dáng, nhưng cũng chính nhờ thế, mà giòng nước ấy trở nên mạnh mẽ hơn, trong trẻo hơn. Nó không ngừng len lỏi qua những trở ngại, tự tìm lấy con đường để chảy về phía trước. Đối với bố, thất bại chính là giòng nước ấy—mềm mại nhưng kiên cường, chấp nhận bị cản trở nhưng không bao giờ dừng lại.

Trong ánh sáng của sự chuyển hóa, thất bại không còn là một điều đáng sợ, mà trở thành một người thầy vĩ đại, giúp cho hai con khám phá những khía cạnh mới của bản thân mà trước đó có thể hai con chưa từng biết đến. Và đây chính là món quà mà bố muốn chia sẻ với hai con hôm nay—cách biến thất bại thành cơ hội. Đây không chỉ là bài học để giúp cho hai con vượt qua, mà còn là sức mạnh nội tại giúp cho hai con đứng vững trước mọi khó khăn.



Lạc con, tuổi hai mươi của con là một giai đoạn đầy màu sắc, vừa rực rỡ nhưng cũng đầy thử thách. Những áp lực từ việc học tập, tìm kiếm đam mê, định hướng sự nghiệp, hay những nghi ngờ về bản thân có thể khiến con cảm thấy mệt mỏi, chán chường. Bố biết, con đang đứng trước những ngã rẽ quan trọng trong cuộc đời, nơi mà đôi khi con có thể cảm thấy bơ vơ, lạc lõng, hoặc con không biết con nên đi theo hướng nào. Nhưng Lạc con, con hãy nhớ, thất bại không phải là một dấu chấm hết, mà thất bại giống như một cánh cửa đóng lại để nhường chỗ cho một cánh cửa khác mở ra.

Bố nhớ có lần, trong những năm đầu sự nghiệp của bố, bố đã dành cả trái tim và tâm trí cho một dự án mà cuối cùng lại thất bại. Cảm giác lúc đó thật đau đớn, như thể cả thế giới quay lưng lại với bố. Nhưng sau những đêm dài suy ngẫm, bố nhận ra rằng, thất bại đó không chỉ là một sự mất mát, mà còn là một cơ hội để bố nhìn lại bố, học hỏi từ những sai lầm của bố, và giúp bố trở nên mạnh mẽ hơn. Nếu không có thất bại đó, bố đã không có được sự vững vàng và kinh nghiệm như ngày hôm nay.

Lạc con, con có thể đang đối mặt với những áp lực từ việc học tập, hoặc những hoài nghi về khả năng của con. Nhưng con hãy nhớ rằng, áp lực là thứ giúp cho viên than đá trở thành viên kim cương. Mỗi lần thất bại là một lần con được trao cơ hội để học hỏi, để khám phá những giới hạn mới của bản thân con, và tiến gần hơn tới con người mà con muốn trở thành.

Ngoài ra, thất bại còn là bài học về sự kiên nhẫn và lòng bao dung. Cho nên, con đừng quá khắt khe với bản thân con khi con vấp ngã. Con hãy tự nhủ rằng, đó chỉ là một phần của hành trình, và rằng, mọi thất bại đều mang theo trong mình

một món quà quý giá—cho dù đôi khi món quà ấy được bọc trong những lớp vỏ xù xì. Con có thể vấp ngã, nhưng con hãy nhớ đứng dậy, lau sạch bụi đường, và tiếp tục bước tới.

Bố tin rằng, trong từng khó khăn mà con đang gặp phải, luôn có một hạt giống cơ hội đang chờ con gieo mầm. Con hãy để mỗi thất bại là một giọt nước, tưới mát cho cây đời của con thêm xanh tươi.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, thế giới của con là một bức tranh đa sắc màu, vừa ngây thơ, trong sáng, nhưng cũng không kém phần phức tạp. Những thay đổi về tâm sinh lý, những áp lực từ bạn bè, hay thậm chí cả sự cô đơn, đôi khi có thể làm con cảm thấy chông chênh. Nhưng con à, thất bại không phải là điều khiến cho con trở nên yếu đuối. Ngược lại, thất bại là cơ hội để con xây dựng sức mạnh nội tâm và tìm thấy chính con.

An con, mỗi lần con cảm thấy con không đủ tốt, con hãy nhớ rằng, sự hoàn hảo không phải là điều quan trọng nhất. Điều quan trọng nhất đó chính là, con dám thử, dám thất bại, và dám đứng lên để làm lại. Thất bại không phải là một dấu chấm dứt, mà là một dấu phẩy trong câu chuyện cuộc đời con. Nó cho con cơ hội để dừng lại, nhìn nhận bản thân, và viết tiếp những chương mới với niềm tin và sự tự tin lớn hơn.

Tuổi dậy thì là giai đoạn con sẽ gặp nhiều thay đổi, cả trong cảm xúc lẫn suy nghĩ. Đôi khi con có thể cảm thấy bị bỏ lại phía sau, hoặc không giống như những người khác. Nhưng bố muốn con nhớ rằng, mọi người đều có những hành trình riêng, và thất bại chỉ là một phần tự nhiên của hành trình ấy. Nếu con gặp khó khăn trong việc kết bạn, trong việc tìm hiểu bản thân, hoặc trong việc đạt được những mục tiêu, con

hãy nhớ rằng, mỗi khó khăn đều là một cơ hội để cho con trưởng thành.

An con, con hãy nghĩ về thất bại như một cơn mưa. Cho dù nó có thể làm con ướt át và lạnh lẽo trong khoảnh khắc, nhưng cũng chính nhờ cơn mưa đó mà hoa cỏ mới có thể đâm chồi nảy lộc, đất trời mới thêm xanh tươi.

Lạc và An con, cuộc sống là một hành trình dài đầy những bất ngờ, và thất bại là một phần không thể thiếu trên hành trình đó. Nhưng điều quan trọng là cách hai con nhìn nhận và đối diện với thất bại. Hai con hãy nhớ rằng, thất bại không phải là một kết thúc, mà là một khởi đầu mới, là cơ hội để học hỏi, để trưởng thành, và để trở thành phiên bản tốt hơn của chính hai con.

Cho dù, cuộc sống hay hoàn cảnh có khó khăn như thế nào, bố mong hai con luôn giữ vững niềm tin vào bản thân, luôn nhìn thấy ánh sáng trong những ngày tối tăm nhất. Hai con hãy để thất bại trở thành người thầy dẫn lối cho hai con, giúp cho hai con khám phá những tiềm năng mới, và tạo ra cho hai con những cơ hội mà trước đây hai con chưa từng nghĩ đến.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước, bố đã chia sẻ với hai con về sức mạnh chuyển hóa thất bại thành cơ hội. Nhưng bố biết rằng, để biến giá trị này thành một phần của cuộc sống, thì không phải chỉ cần hai con hiểu là đủ, mà còn cần hai con phải thực hành nữa mới hoàn chỉnh. Cho nên, bố tin rằng, mỗi ngày trôi qua đều là cơ hội để cho hai con rèn luyện, xây dựng thói quen đối mặt và vượt qua khó khăn. Mỗi bước

nhỏ mà hai con thực hành hôm nay sẽ giúp cho hai con trưởng thành hơn, và có tự tin hơn vào bản thân của hai con.

Trong phần này, bố sẽ chia sẻ những cách thực hành cụ thể, phù hợp với từng con. Lạc–với những thách thức ở tuổi trưởng thành, và An–với những thay đổi đầy cảm xúc ở tuổi dậy thì. Những phương pháp này không phải là những quy tắc cứng nhắc, mà là những gợi ý để hai con cùng khám phá, trải nghiệm và tự tìm ra con đường riêng cho hai con.

Hai con hãy nhớ rằng, thất bại không phải là điểm kết thúc, mà chỉ là một khúc quanh trên hành trình của cuộc đời. Giờ thì cùng bố bắt đầu nhé!

Lạc con, bố biết, ở tuổi của con, những thử thách không chỉ đến từ áp lực học tập hay định hướng nghề nghiệp mà còn từ chính những kỳ vọng mà con đặt lên bản thân con. Đôi khi, thất bại có thể khiến con cảm thấy mất phương hướng, nhưng nó cũng chính là cơ hội để con khám phá tiềm năng của bản thân con. Dưới đây là một vài cách mà con có thể thực hành để biến thất bại thành cơ hội:

## 1. Nhìn Lại và Rút Kinh Nghiệm

Lạc con, sau mỗi lần thất bại, con hãy dành thời gian để nhìn lại. Con có thể viết ra những gì con đã làm tốt và những gì cần cải thiện. Ví dụ, nếu con bị điểm thấp trong một bài kiểm tra, thay vì con buồn bã, con hãy xem lại lỗi sai, ghi chú những phần con cần học lại, và lập ra kế hoạch cải thiện.

## 2. Tạo Một Danh Sách “Bài Học từ Thất Bại”

Lạc con, con hãy ghi lại những lần con thất bại và bài học con rút ra từ đó. Danh sách này sẽ là nguồn khích lệ, nhắc con rằng, mỗi thất bại đều giúp cho con trưởng thành.

### 3. Xây Dựng Thói Quen Kiên Nhẫn

Lạc con, con đừng vội vàng chán nản khi mọi việc không như ý muốn của con. Con có thể tập kiên nhẫn bằng cách thực hành một kỹ năng mới. Ví dụ, học một ngôn ngữ, chơi nhạc cụ, hoặc cải thiện thể chất. Mỗi bước nhỏ thành công sẽ giúp cho con hiểu rằng, mọi thứ cần thời gian.

### 4. Chấp Nhận sự Không Hoàn Hảo

Lạc con, bố mong con hiểu rằng, không có ai là hoàn hảo cả, và sự hoàn hảo không phải là mục tiêu của con. Ví dụ, nếu con không đạt được mục tiêu mà con đã đặt ra, hãy xem đó như một bài học chứ không phải là thất bại.

### 5. Tìm Kiếm Lời Khuyên

Lạc con, con đừng ngại nói chuyện với giảng sư, bạn bè, hoặc chính bố, mẹ khi con cảm thấy bế tắc. Chia sẻ những suy nghĩ của con có thể giúp cho con tìm thấy những góc nhìn mới hay hướng đi mới, hay giải pháp tối ưu cho những vấn đề của con.

### 6. Thử Thách Giới Hạn Bản Thân

Lạc con, con nên làm những việc mà con nghĩ con không thể làm được. Ví dụ, tham gia một cuộc thi, một dự án mới ở trường, hoặc một công việc làm thêm. Thất bại có thể xảy ra, nhưng con sẽ ngạc nhiên với những gì con học được từ quá trình đó.

### 7. Tập trung vào Hành Trình, Không Chỉ Kết Quả

Lạc con, con hãy trân trọng quá trình con đang đi qua, cho dù kết quả có như thế nào. Ví dụ, khi con làm một dự án

nhóm, con hãy tập trung vào việc học hỏi từ các bạn, thay vì chỉ nghĩ đến điểm số cuối cùng.

Còn An con, ở tuổi của con, mọi thứ chung quanh có thể trở nên phức tạp, bạn bè, trường học, những thay đổi trong cơ thể và cả cảm xúc. Bố biết, đôi lúc con có thể cảm thấy con không đủ tốt, hoặc thất bại trong mắt mọi người. Nhưng con biết không, tất cả những điều đó đều là một phần tự nhiên của cuộc sống. Thay vì con sợ hãi, con hãy nhìn chúng như những cơ hội giúp cho khám phá bản thân con. Đây là một số cách mà bố nghĩ sẽ giúp cho con:

### 1. Tự Viết Thư Khích Lệ Bản Thân

An con, khi con cảm thấy buồn, con hãy viết một lá thư cho chính con, như một người bạn đang khích lệ con. Ví dụ, nếu con không đạt được vị trí trong đội thể thao, con hãy viết: “An ơi, hôm nay mình buồn thật, nhưng không sao, mình đã cố gắng hết sức rồi, và mình có thể thử lại lần sau và sẽ làm tốt hơn.”

### 2. Thực Hành Lòng Biết Ơn

An con, mỗi tối, con hãy viết ra ba điều mà con cảm thấy biết ơn, ngay cả khi ngày đó có khó khăn. Ví dụ, “Hôm nay, con rất biết ơn vì mẹ đã nấu món con thích, vì bạn Lan đã mỉm cười với con, và vì trời đã có nắng.”

### 3. Học Cách Chấp Nhận Cảm Xúc

An con, khi con cảm thấy buồn, tức giận, hay thất vọng, con hãy để những cảm xúc ấy trôi qua, thay vì con cố gắng tìm cách trốn chạy hay đè nén chúng. Ví dụ, nếu con cãi nhau với bạn, con nên hít thở sâu vài lần, và nhắc nhở con rằng, “cảm xúc chỉ tạm thời và cảm xúc này rồi sẽ qua đi.”

#### 4. Tập Trung vào Điểm Mạnh của Bản Thân

An con, con hãy liệt kê những điều con tự hào về bản thân, cho dù là nhỏ nhất. Ví dụ, “Minh biết vẽ tranh rất đẹp,” hoặc “Minh luôn giúp đỡ bạn bè khi họ cần.”

#### 5. Học Cách Nói “Không”

An con, con đừng sợ từ chối khi con không muốn làm điều gì đó. Ví dụ, nếu một bạn rủ con làm điều con cảm thấy không đúng, con hãy nói, “Không, mình nghĩ mình không muốn làm điều này.” Điều đó không làm cho con yếu đi, mà làm cho con mạnh mẽ hơn.

#### 6. Dành Thời Gian cho sự Cô Đơn

An con, bố biết rằng, sự cô đơn đôi khi đáng sợ, nhưng cô đơn cũng là cơ hội giúp cho con hiểu rõ con hơn. Hãy dành ít nhất 10 phút mỗi ngày để ngồi yên lặng, viết nhật ký, hoặc vẽ tranh.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, những gợi ý này sẽ giúp cho hai con biết cách biến thất bại thành cơ hội, không chỉ trong học tập mà còn trong cuộc sống của hai con.

Hai con hãy nhớ rằng, mọi thất bại đều là một phần của hành trình trưởng thành, là những viên đá lát đường dẫn đến thành công. Quan trọng nhất, hai con không cần phải đối mặt với mọi khó khăn một mình. Cuộc sống là một hành trình dài, và trên hành trình ấy, điều làm nên hai con không phải là số lần thất bại, mà là cách hai con đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã. Bố luôn tin tưởng vào hai con và sẵn sàng đồng hành cùng hai con trên mọi nẻo đường.

Với tất cả yêu thương, Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ GANH TỴ THÀNH SỰ THẤU HIỂU

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, bố muốn ngồi lại, thủ thỉ với hai con về một giá trị mà bố nghĩ sẽ đồng hành cùng hai con suốt cuộc đời—đó là sức mạnh chuyển hóa từ sự ganh tỵ thành sự thấu hiểu.

Đời người, ai mà không một lần cảm thấy ganh tỵ? Nhưng trong mỗi sự ganh tỵ, nếu chúng ta biết lắng nghe và nhìn sâu, chúng ta sẽ tìm được những bài học lớn lao và một sức mạnh nội tại để vượt qua chính mình.

Bố muốn hai con nghĩ đến sự ganh tỵ như những đám mây đen trên bầu trời. Ban đầu, mây đen làm bầu trời u ám, mang theo cảm giác nặng nề. Nhưng nếu không có mây đen, thì làm sao có được cơn mưa để nuôi lớn những giòong nước ngọt lành? Giống như cách nước mưa làm sạch không khí và tưới mát cho đất đai, sự thấu hiểu có thể biến sự ganh tỵ thành nguồn sức mạnh để hai con trưởng thành hơn, biết yêu thương và cảm thông nhiều hơn.

Hai con yêu, sự ganh tỵ, nếu không được nhìn nhận đúng cách, có thể là ngọn lửa âm ỉ thiêu cháy niềm vui của chính hai con. Nhưng khi hai con học cách lắng nghe sự ganh tỵ trong lòng, hai con sẽ phát hiện ra rằng, đằng sau cảm xúc đó chính là những khát khao sâu thẳm của bản thân, những điều hai con ao ước hoặc chưa đạt được.

Thấu hiểu chính là ánh sáng trong tâm, giúp cho hai con nhìn rõ hơn bản chất của cảm xúc đó và tìm được con đường đi đến sự bình yên.



Chính vì vậy, thấu hiểu không chỉ là một phẩm chất, mà thấu hiểu còn là sức mạnh nội tại, như gốc rễ của cây tre luôn bám sâu vào lòng đất để đứng vững trước bão giông. Bố tin rằng, nếu hai con biết cách chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành sự thấu hiểu, hai con sẽ không chỉ vượt qua khó khăn, mà hai con còn trưởng thành từ chính những thử thách đó.

Lạc con, bố biết con đang ở độ tuổi đầy những hoài bão, nhưng cũng không ít thử thách. Là một sinh viên năm ba, con đang phải đối mặt với áp lực từ việc học tập, định hướng về tương lai, và có lẽ đôi lúc con cảm thấy ganh tỵ với những người chung quanh con. Có thể là bạn bè của con đạt được thành tích cao hơn, có được những cơ hội tốt hơn, hay dường như họ “dễ dàng” thành công hơn con. Con à, con có những cảm xúc đó là việc tự nhiên thôi, con ạ. Nhưng điều quan trọng là cách con đối diện và giải quyết những cảm xúc đó như thế nào.

Lạc con, con hãy thử nghĩ về sự ganh tỵ như một chiếc gương, phản chiếu những điều con thực sự mong muốn trong lòng. Khi con thấy con ganh tỵ với ai đó, con hãy hỏi bản thân con, “Mình đang khao khát điều gì?”, “Điều đó có thực sự quan trọng với mình không?” Nếu con có thể trả lời những câu hỏi ấy, sự ganh tỵ sẽ trở thành một công cụ để con hiểu rõ hơn về chính con.

Chẳng hạn, nếu con ganh tỵ với một người bạn vì họ giành được học bổng, điều đó có thể là tín hiệu để con tập trung hơn vào việc học, hoặc tìm kiếm những cơ hội mới. Con thấy không? Sự ganh tỵ không phải là kẻ thù, mà đó có thể là người thầy nếu con biết cách lắng nghe.

Cuộc sống của con không phải là một cuộc đua, Lạc à. Mỗi người có một hành trình riêng, và sự ganh tỵ thường bắt nguồn từ việc chúng ta so sánh bản thân của chúng ta với người khác. Bố mong con luôn nhớ rằng, giá trị của con không nằm ở việc con hơn hay kém người khác, mà ở chính những nỗ lực mà con đã bỏ ra. Sự thấu hiểu sẽ giúp cho con nhận ra rằng, thay vì con ganh tỵ với thành công của người khác, con có thể học hỏi từ họ, và lấy đó làm động lực giúp cho con tiến xa hơn.

Lạc con, thử thách lớn nhất của tuổi trưởng thành không phải là đạt được nhiều hơn người khác, mà là cách con học chấp nhận và yêu thương chính con. Khi con có thể nhìn vào thành công của người khác với lòng thấu hiểu thay vì ganh tỵ, con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn rất nhiều. Con hãy tin rằng, mọi khó khăn mà con đối mặt hôm nay, đều là những viên gạch xây nên con đường trưởng thành của con sau này.

Còn An con, con đang ở tuổi mười lăm, một độ tuổi mà mọi thứ chung quanh con đều dễ làm cho con xáo trộn. Có lẽ, đôi khi con cảm thấy ganh tỵ với bạn bè vì họ xinh đẹp hơn, giỏi giang hơn, hoặc được yêu quý hơn. Điều này là chuyện bình thường thôi, con à. Nhưng bố muốn con hiểu rằng, sự ganh tỵ không phải là điếm kết thúc. Sự ganh tỵ là cánh cửa giúp cho con bước vào sự thấu hiểu sâu xa.

An con, có bao giờ con nhìn thấy ánh sáng xuyên qua những kẽ lá chưa? Cho dù tán cây có che khuất cả bầu trời, những ánh sáng vẫn luôn tìm được cách để chạm tới mặt đất. Sự thấu hiểu cũng giống như ánh sáng ấy—nó sẽ giúp cho con vượt qua những cảm xúc tiêu cực và nhìn thấy vẻ đẹp thực sự trong chính con và người khác.

An con, ở tuổi của con, những thay đổi về tâm sinh lý và áp lực từ bạn bè có thể khiến cho con cảm thấy, con không đủ tốt. Nhưng bố mong con biết rằng, giá trị của con không nằm ở việc con có giống ai hay không, mà là ở chính sự độc đáo và chân thật của con. Khi con ganh tỵ với ai đó, con hãy thử nghĩ, “Điều gì ở họ làm cho mình ngưỡng mộ?”, “Mình có thể học được điều gì từ họ?” Khi con nhìn sự ganh tỵ bằng đôi mắt của sự thấu hiểu, con sẽ thấy rằng, mỗi người đều có những khó khăn riêng mà con không thể biết được. Thay vì con ganh tỵ, con có thể dùng lòng thấu hiểu để cảm thông và xây dựng mối quan hệ tốt đẹp hơn với họ.

Bố cũng muốn con nhớ rằng, không có ai là hoàn hảo cả; cho nên, con cũng không cần phải hoàn hảo. Những điều con nghĩ là khuyết điểm của con, có thể là điểm mạnh trong mắt của người khác. Khi con biết cách chuyển hóa sự ganh tỵ thành sự thấu hiểu, con sẽ cảm thấy tự tin hơn và trân trọng bản thân của con hơn.

Lạc và An con, cuộc sống là một hành trình dài, và sẽ có những lúc hai con cảm thấy ganh tỵ, không hài lòng, hoặc thậm chí hoài nghi về chính hai con. Nhưng bố tin rằng, nếu hai con biết cách chuyển hóa sự ganh tỵ thành sự thấu hiểu, hai con sẽ tìm thấy sức mạnh để vượt qua mọi thử thách. Thấu hiểu không chỉ giúp cho hai con yêu thương bản thân hai con hơn, mà còn mở ra cánh cửa để hai con kết nối sâu sắc hơn với mọi người chung quanh.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, mỗi cảm xúc, cho dù là tích cực hay tiêu cực, đều là một phần tự nhiên của cuộc sống. Điều quan trọng là, hai con biết cách học hỏi từ những cảm xúc, và dùng chúng để trưởng thành. Cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng bố luôn tin rằng, với sự thấu hiểu,

hai con sẽ tìm thấy ánh sáng ngay cả trong những thời điểm tối tăm nhất.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn tiếp tục câu chuyện về “sức mạnh chuyên hóa từ sự ganh tỵ thành sự thấu hiểu,” bằng cách hướng dẫn hai con thực hành những thói quen trong đời sống hàng ngày. Những thói quen này không những chỉ giúp cho hai con vượt qua cảm giác tiêu cực, mà còn xây dựng sự tự tin và lòng biết ơn trong lòng hai con. Mỗi người chúng ta, ai đều có những giây phút yếu đuối khi nhìn người khác thành công hoặc hạnh phúc hơn. Điều đó không có gì là sai, nhưng quan trọng nhất là, cách chúng ta đối diện với sự yếu đuối đó và vượt qua nó.

Lạc và An con, mỗi người ở một giai đoạn khác nhau của cuộc sống, sẽ có những cách thực hành riêng phù hợp với hoàn cảnh và tâm trạng của họ. Thực hành không phải là điều gì cao siêu, mà chỉ đơn giản là những hành động nhỏ nhưng kiên trì.

Như từng giọt nước nhỏ vào đá, sự thay đổi sẽ đến khi hai con duy trì thói quen hàng ngày. Bố mong rằng, những phương pháp sau đây sẽ giúp cho hai con nhìn cuộc đời với trái tim rộng mở hơn, chấp nhận hai con và mọi người với một tấm lòng bao dung hơn.

Lạc con, ở tuổi trưởng thành, con sẽ đối diện với những áp lực không ngừng, từ học tập đến định hướng tương lai. Cảm giác ganh tỵ đôi khi sẽ xuất hiện, khi con thấy bạn bè tiến xa hơn con. Nhưng Lạc con, thay vì con để cảm xúc ganh tỵ đó chi phối, con có thể dùng sự ganh tỵ như động lực để

thấu hiểu và phát triển bản thân con. Dưới đây là 7 cách thực hành mà bố tin rằng, sẽ giúp cho con vững vàng hơn:

### 1. Viết Nhật Ký về Lòng Biết Ơn

Lạc con, Mỗi tối trước khi ngủ, con hãy dành 5 phút để viết ra 3 điều mà con biết ơn trong ngày, cho dù là nhỏ bé như, bữa ăn ngon, hay một cuộc trò chuyện ý nghĩa. Điều này sẽ giúp cho con tập trung vào những gì con đang có, thay vì nhìn vào những gì người khác hơn con. Ví dụ, hôm nay con có thể viết: “Minh biết ơn vì được gặp một người bạn cũ và học thêm một điều mới từ lớp học.”

### 2. Học Hỏi từ Người mà Con Ganh Tỵ

Lạc con, thay vì để sự ganh tỵ khiến cho con cảm thấy nhỏ bé, con hãy dùng sự ganh tỵ như cơ hội để học hỏi. Con hãy quan sát và tìm hiểu tại sao người khác lại thành công. Ví dụ, nếu một người bạn đạt được học bổng, con có thể hỏi họ về cách họ tổ chức thời gian học tập, và con hãy áp dụng phương pháp đó vào cuộc sống của con.

### 3. So Sánh với Chính Con, Không Phải với Người Khác

Lạc con, mỗi ngày, con hãy tự hỏi, “Minh đã tiến bộ hơn hôm qua chưa?” Điều này giúp cho con tập trung vào hành trình của riêng con. Nếu con đạt được một mục tiêu nhỏ như hoàn thành bài tập đúng hạn, con hãy tự thưởng cho con một lời khích lệ.

### 4. Thực Hành Lòng Bao Dung

Lạc con, con hãy nghĩ đến những khó khăn mà người con ganh tỵ có thể đang phải đối mặt. Sự thành công của họ không có nghĩa là, cuộc sống của họ hoàn hảo. Điều này sẽ

giúp cho con thấu hiểu rằng, ai cũng có những thử thách riêng của họ, và họ đang cố gắng để vượt qua.

## 5. Tạm Rời Xa Mạng Xã Hội

Lạc con, Những hình ảnh đẹp đẽ trên mạng thường chỉ là một phần nhỏ của sự thật. Con có thể thử dành một ngày mỗi tuần không sử dụng mạng xã hội để tập trung vào bản thân con. Điều này sẽ giúp cho giảm bớt áp lực và giúp cho con kết nối sâu hơn với chính con.

## 6. Chia Xẻ Thành Công của Người Khác

Lạc con, Khi con nhìn thấy ai đó đạt được thành tích, con hãy dành lời chúc mừng chân thành đến họ. Hành động này không chỉ mang lại niềm vui cho họ, mà còn giúp cho con cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

## 7. Tạo Động Lực từ sự Ganh Ty

Lạc con, con hãy biến cảm xúc ganh ty thành động lực để cải thiện bản thân con. Ví dụ, nếu con thấy một bạn giỏi trong một lĩnh vực nào đó, con cũng bắt đầu học hỏi và thực hành để trở nên tốt hơn trong lĩnh vực đó. Điều này giúp cho con tập trung vào sự phát triển trong học tập, thay vì “tiếp lửa” cho cảm xúc tiêu cực thêm bùng cháy.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con sẽ đối diện với nhiều cảm xúc bất ổn, từ áp lực bạn bè đến những thay đổi tâm sinh lý. Đôi khi con có thể cảm thấy con không đủ tốt so với người khác. Đây là lúc, mà những phương pháp thực hành này, sẽ giúp cho con chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực thành sức mạnh nội tại:

## 1. Tạo Một “Hộp Yêu Thương”

An con, Con có thể chuẩn bị một chiếc hộp nhỏ và ghi vào đó những điều tốt đẹp mà con nhận được hoặc cảm nhận trong ngày. Ví dụ, một người bạn mỉm cười với con, hoặc con hoàn thành một bài kiểm tra tốt. Mỗi khi cảm thấy tự ty, con hãy mở hộp đó ra, và đọc lại, để nhắc nhở con về những điều tích cực mà con đã làm.

## 2. Tự Khích Lệ Bản Thân Trước Gương

An con, mỗi sáng, con hãy nhìn vào gương và nói một câu khích lệ với con như, “Mình đủ tốt và mình đang làm hết sức mình.” Điều này sẽ giúp cho con bắt đầu một ngày mới với một tinh thần tích cực.

## 3. Học Cách Chia Xẻ Cảm Xúc

An con, Khi con cảm thấy ganh tỵ hoặc buồn bã, con có thể nói chuyện với bố, mẹ, hoặc bạn bè mà con tin tưởng. Việc chia sẻ sẽ giúp cho con hiểu ra rằng, cảm xúc của con là điều tự nhiên và được đón nhận.

## 4. Thực Hành Lòng Biết Ơn Qua những Việc Nhỏ

An con, Mỗi ngày, con có thể nói lời cảm ơn với một người đã giúp cho con, cho dù là nhỏ bé. Ví dụ, con cảm ơn mẹ vì bữa cơm ngon, hoặc cảm ơn bạn đã chia sẻ sách. Thói quen này sẽ giúp cho con tập trung vào những điều tích cực chung quanh con.

## 5. Quan Sát Thiên Nhiên

An con, con nên dành thời gian đi dạo và ngắm nhìn cây cỏ, bầu trời, hoặc công viên gần nhà. Thiên nhiên có thể giúp cho con nhận ra rằng, mọi thứ đều thay đổi và không có gì là hoàn hảo mãi mãi.

## 6. Tham Gia vào Hoạt Động Chung với Bạn Bè

An con, con hãy tham gia vào những hoạt động như thể thao hoặc câu lạc bộ, nơi con có thể chia sẻ niềm vui và học hỏi từ bạn bè. Điều này giúp cho con xây dựng mối quan hệ lành mạnh, thay vì, con cảm thấy cô đơn hay so sánh.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ luôn có những thử thách và cảm xúc đan xen. Điều quan trọng không phải là hai con nên tránh né những cảm xúc tiêu cực, mà là hai con học cách chuyển hóa những cảm xúc đó thành sức mạnh tích cực để trưởng thành.

Những phương pháp thực hành mà bố đã chia sẻ với hai con có thể không mang lại kết quả ngay lập tức, nhưng nếu hai con kiên trì, chúng sẽ trở thành nền tảng vững chắc cho hành trình của hai con.

Hai con hãy nhớ rằng, vốn không có ai hoàn hảo cả, và mỗi người đều có hành trình của riêng mình. Sự ganh tỵ, nếu được chuyển hóa đúng cách, có thể trở thành nguồn động lực lớn lao đem đến sự thấu hiểu và bình an.

Bố mong rằng, hai con sẽ luôn tìm thấy sự bình yên trong lòng hai con, và biết yêu thương cuộc đời với tất cả những gì mà cuộc đời đã trao tặng cho hai con và mọi người.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỢ HÃI THÀNH SỰ TỰ TIN

Lạc và An yêu quý,

Cuộc đời giống như một dòng sông, hai con ạ. Có những lúc mặt nước phẳng lặng, trong trẻo như tấm gương phản chiếu bầu trời, nhưng cũng có những đoạn nước xiết, sóng gió cuồn cuộn tưởng như không thể vượt qua. Sợ hãi chính là những con sóng lớn, còn sự tự tin là chiếc thuyền mạnh mẽ chở chúng ta vượt qua những cơn giông bão ấy.

Hai con yêu, sợ hãi không phải là kẻ thù, hai con ạ. Sợ hãi giống như bóng tối vào ban đêm, không xấu xa, mà đó chỉ là sự vắng mặt của ánh sáng. Khi ánh sáng xuất hiện, bóng tối tan biến. Cũng vậy, khi chúng ta biết cách chuyển hóa sợ hãi thành sự tự tin, mọi khó khăn đều trở thành cơ hội để trưởng thành.

Cây tre trong gió bão là minh chứng cho sức mạnh của sự linh hoạt và vững chãi. Cây tre không cố chống lại gió, cũng không để gió quật ngã, mà uyển chuyển nghiêng mình, dùng chính sức gió để đứng vững. Tự tin là như thế, hai con ạ. Tự tin không phải là sự ngông cuồng hay chối bỏ nỗi sợ, mà là khả năng hiểu, đối diện, và vượt qua nỗi sợ một cách kiên cường và sáng suốt.

Hôm nay, bố muốn ngồi lại thủ thủ với hai con về sức mạnh kỳ diệu ấy. Đây là hành trang quan trọng trên hành trình lớn lên và trưởng thành, giúp cho hai con không những chỉ vượt qua khó khăn, mà còn tận hưởng trọn vẹn ý nghĩa của cuộc sống.

Lạc con, con đang ở ngưỡng cửa trưởng thành, nơi mà có biết bao nhiêu điều con phải suy nghĩ; áp lực từ học tập, định hướng về nghề nghiệp, cho đến những mối lo âu về tương lai. Đôi khi, những điều này có thể khiến cho con cảm thấy hoài nghi về bản thân con, và con tự hỏi, “liệu con có đủ giỏi, đủ mạnh mẽ để đối diện với chúng không?” Nhưng bố muốn con biết rằng, nỗi sợ hãi không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà đó là một phần tự nhiên của hành trình trưởng thành, con ạ.

Có một câu chuyện mà bố từng đọc về một người thợ rèn. Ông ta đập những thanh sắt đỏ rực dưới ngọn lửa, rồi nhúng chúng vào nước lạnh để tạo nên những thanh kiếm sắc bén. Chính sức nóng và sự rèn luyện ấy đã biến những thanh sắt thô sơ thành vũ khí mạnh mẽ. Cũng vậy, mỗi thử thách, mỗi nỗi sợ mà con đang đối diện, chính là những ngọn lửa, giúp cho con trở nên cứng cõi và tự tin hơn.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, tự tin không phải là luôn biết con sẽ thành công, mà là con sẵn sàng học hỏi từ thất bại. Có thể, con sẽ trượt một kỳ thi, hoặc một kế hoạch không diễn ra như ý muốn, nhưng điều đó không định nghĩa nên giá trị của con. Điều quan trọng là, con có dám đứng lên sau thất bại đó và bước tiếp hay không.

Bố biết rằng, đôi khi con cảm thấy con nhỏ bé trước những người bạn chung quanh. Nhưng con đừng so sánh bản thân con với những người khác. Con như một cái cây đang lớn, con cần thời gian để tỏa bóng mát. Con hãy tin tưởng vào hành trình của con, chăm sóc những giá trị nội tại của bản thân con, và con sẽ thấy, con ngày càng vững chãi hơn.

Và khi con cảm thấy sợ hãi, con hãy nhớ đến giòng sông. Giòng nước không ngừng chảy, đôi khi cuộn cuộn, đôi khi

lặng yên, nhưng luôn tiến về phía trước. Con cũng vậy, chỉ cần con tiếp tục bước đi, từng chút một, con sẽ vượt qua mọi khó khăn.

Còn An con, tuổi mười lăm là một giai đoạn đầy biến động, phải không? Có thể con đang cảm thấy áp lực từ bạn bè, từ những thay đổi về tâm sinh lý, hoặc đôi khi là sự cô đơn khi không ai hiểu con. Những cảm xúc này là bình thường, con ạ, và bố muốn con biết rằng, không có gì sai khi con cảm thấy như vậy.

Bố nhớ đến hình ảnh những cánh diều bay trong gió. Gió mạnh có thể làm diều nghiêng ngã, nhưng cũng chính nhờ gió mà diều có thể bay cao. Sợ hãi cũng giống như những cơn gió ấy. Nếu con biết cách giữ vững sợi dây của con, con có thể bay cao hơn bất kỳ điều gì con từng nghĩ.

An con, con hãy thử đối diện với những cảm xúc bất ổn trong lòng con. Thay vì con trốn tránh chúng, con hãy học cách lắng nghe và thấu hiểu những cảm xúc đó. Bố từng nghe có người nói rằng, “Nỗi sợ hãi giống như một đũa tre thả lơ lửng, chỉ cần con dang tay đón nhận, nó sẽ trở nên hiền lành.” Khi con hiểu được nguồn gốc của nỗi sợ, con sẽ thấy rằng, cảm xúc đó không đáng sợ như con từng nghĩ.

Và An con, con cũng đừng để những lời nói hay hành động của người khác làm lung lay giá trị của con. Con là một viên ngọc quý, và chỉ có con mới biết cách làm cho viên ngọc đó tỏa sáng. Khi con cảm thấy con không đủ tốt, con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có một vẻ đẹp riêng. Con hãy tự tin vào chính con, cho dù, có lúc con mắc lỗi hay con không hoàn hảo.

Cuối cùng, An con, tự tin không phải là con không bao giờ sợ hãi, mà là con biết rằng, con có thể vượt qua nỗi sợ ấy. Con hãy nhớ rằng, con luôn có gia đình ở bên cạnh con, luôn yêu thương và ủng hộ con trong mọi hoàn cảnh.

Lạc và An con, sợ hãi và tự tin là hai mặt của một đồng xu, như ánh sáng và bóng tối không thể tách rời. Điều quan trọng là hai con học cách nhìn nhận nỗi sợ như một người bạn, và dùng sự tự tin để bước tiếp. Mỗi lần hai con đối diện với thử thách và vượt qua, là hai con sẽ thấy hai con mạnh mẽ và trưởng thành hơn.

Cuộc đời sẽ không bao giờ hết khó khăn, nhưng hai con cũng sẽ không bao giờ hết khả năng để vượt qua. Hai con hãy tin vào chính hai con, biết trân trọng những gì hai con có, và bước đi bằng trái tim kiên cường của hai con. Cho dù bất cứ điều gì xảy ra, hai con hãy nhớ rằng, hai con luôn có bố, mẹ, và gia đình luôn làm chỗ dựa cho hai con.

Lạc và An yêu quý,

Sau khi bố đã chia sẻ về sức mạnh và giá trị của việc chuyển hóa sự sợ hãi thành sự tự tin, bây giờ là lúc để hai con bắt đầu thực hành. Có thể nói, thực hành là cầu nối giữa nhận thức và hành động, giúp cho những ý tưởng và giá trị trở thành một phần tự nhiên trong đời sống hàng ngày. Không có gì thay đổi được qua một đêm, nhưng bằng sự kiên trì, những thói quen nhỏ, hai con có thể tạo ra sự chuyển hóa lớn lao, hai con ạ.

Lạc con, ở tuổi trưởng thành, con đang đối diện với những thử thách lớn hơn, cho nên, thực hành của con sẽ hướng vào việc xây dựng lòng tin nơi bản thân qua những bước đi rõ ràng và vững chắc. Còn An con, con đang ở tuổi dậy thì, sự

thực hành của con chính là cách nuôi dưỡng lòng tự tin thông qua việc khám phá và chấp nhận chính con.

Lạc con, tuổi trưởng thành của con giống như hành trình leo lên một ngọn núi cao. Có những lúc con sẽ thấy đỉnh núi xa xôi, tưởng như không thể với tới. Nhưng từng bước nhỏ, từng hơi thở sâu, sẽ đưa con đến nơi con cần đến. Bố muốn chia sẻ với con bảy cách thực hành để xây dựng thói quen biến sợ hãi thành sự tự tin.

### 1. Nhìn Nhận Nỗi Sợ Hãi Một Cách Trung Thực

Lạc con, nỗi sợ hãi không phải là kẻ thù, mà là một phần của cuộc sống. Con hãy tập ghi lại trong nhật ký của con những điều làm cho con lo âu, từ nhỏ nhất đến lớn nhất. Ví dụ, khi con cảm thấy áp lực với một bài kiểm tra, con hãy viết xuống điều đó, rồi tự hỏi, “Nỗi sợ này có thật sự lớn như mình nghĩ không nhỉ?”

### 2. Hành Động cho dù có Sợ Hãi

Lạc con, bố mong con luôn nhớ rằng, tự tin không đến từ việc không sợ hãi, mà đến từ việc con dám hành động, cho dù con có sợ hay không. Chẳng hạn, khi con lo âu về việc thuyết trình trước lớp, con hãy bắt đầu bằng cách tập nói trước gương, hoặc trước một người bạn thân. Từng bước nhỏ sẽ giúp cho con thấy được, con có khả năng.

### 3. Tập Trung vào Điều Con có thể Kiểm Soát

Lạc con, có những điều con không thể thay đổi, như thời gian hay kết quả cuối cùng, nhưng con có thể kiểm soát nỗ lực của con. Khi đối mặt với một dự án lớn, con hãy chia dự án đó thành từng phần nhỏ, đặt mục tiêu rõ ràng, và tập trung vào hoàn thành từng bước một.

#### 4. Tự Thương cho Bản Thân sau Mỗi Thành Công Nhỏ

Lạc con, cứ mỗi lần con vượt qua được một nỗi sợ, cho dù là nhỏ nhất, thì con đã chứng minh là con đã chiến thắng chính con. Hãy tự thưởng cho con một buổi đi dạo, một cuốn sách hay, hoặc một bữa ăn ngon. Điều này giúp cho con trân trọng hành trình hơn là chỉ tập trung vào kết quả.

#### 5. Kết Nối với những Người Con Tin Tưởng

Lạc con, sự sợ hãi dễ trở nên lớn hơn khi con đối diện một mình. Con hãy tìm đến những người bạn thân, người thân mà con tin tưởng, để chia sẻ cảm xúc của con. Sự khích lệ từ người khác sẽ giúp cho con cảm thấy, con không hề cô đơn trên hành trình này.

#### 6. Học Hỏi từ Thất Bại

Lạc con, con nên nhớ, thất bại không phải là điếm dừng, mà là một bài học. Mỗi lần con thất bại, con hãy tự hỏi, “Mình đã học được những gì từ sự thất bại này?” Ví dụ, nếu con không đạt được điểm cao trong một bài thi, con hãy nhìn nhận lại cách con đã học, và con tự điều chỉnh lại cho lần sau.

#### 7. Tưởng Tượng Bản Thân Vượt Qua Thử Thách

Lạc con, con hãy dành vài phút mỗi ngày để nhắm mắt và tưởng tượng bản thân con hoàn thành tốt một việc khiến cho con đang lo âu. Ví dụ, con có thể hình dung cảnh con bước lên bục thuyết trình với sự tự tin, giọng nói rõ ràng và ánh mắt tập trung.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn thú vị nhưng cũng đầy biến động. Những thay đổi trong tâm sinh lý và áp lực từ chung quanh có thể khiến con cảm thấy con nhỏ bé.

Nhưng An con, đây cũng chính là cơ hội để cho con bắt đầu xây dựng một nền tảng tự tin mạnh mẽ cho tương lai. Bố muốn chia sẻ với con sáu cách thực hành để giúp cho con nuôi dưỡng sự tự tin trong cuộc sống hàng ngày.

### 1. Thực Hành Lòng Biết Ơn

An con, mỗi tối trước khi đi ngủ, con hãy viết ra ba điều con biết ơn trong ngày. Ví dụ, đó có thể là một lời khen từ bạn bè, một bữa cơm ngon mẹ nấu, hoặc cảm giác bình yên khi đọc sách. Lòng biết ơn sẽ giúp cho con nhìn thấy những điều tích cực chung quanh con, và nhờ đó, tăng cường lòng tự tin của con.

### 2. Chấp Nhận Bản Thân

An con, vốn không có ai là hoàn hảo, và con cũng vậy. Chính vì vậy, con hãy đứng trước gương mỗi sáng, mỉm cười và nói với chính con, “Mình là duy nhất, và điều đó làm mình trở nên đặc biệt.” Dần dần, con sẽ học cách yêu thương và chấp nhận chính con.

### 3. Tham Gia những Hoạt Động Mới

An con, con nên có dũng cảm để thử một điều gì đó mà con chưa từng làm, chẳng hạn như, tham gia một câu lạc bộ, học một môn thể thao mới, hoặc làm tình nguyện ở trường. Ví dụ, nếu con thích vẽ, con hãy thử tham gia một lớp học vẽ ngoại khóa. Những trải nghiệm mới sẽ mở rộng thế giới của con và giúp cho con tự tin hơn.

### 4. Đối Thoại với Nỗi Sợ

An con, khi con sợ hãi điều gì, con nên viết một bức thư cho chính nỗi sợ đó. Ví dụ, “Nỗi sợ hãi khi đứng trước lớp à, tôi đã nhận dạng ra bạn, cho nên tôi không để bạn kiểm soát

tôi.” Hành động này giúp cho con nhìn nhận nỗi sợ như một phần tự nhiên của cuộc sống, chứ không phải thứ gì đó không thể vượt qua.

### 5. Tìm Kiếm Niềm Vui trong Những Điều Nhỏ Bé

An con, đôi khi, chỉ cần con tận hưởng một buổi chiều đọc sách dưới ánh nắng, nghe một bản nhạc con yêu thích, hoặc ngắm nhìn cây xanh chung quanh, con sẽ thấy lòng con nhẹ nhàng hơn. Sự tự tin thường bắt đầu từ việc con cảm thấy thoải mái với chính con.

### 6. Tạo Một “Hộp Tự Tin”

An con, con hãy làm một chiếc hộp nhỏ và đặt vào đó những lời khen, bức thư từ bạn bè, hoặc những thành tựu mà con đã đạt được. Mỗi khi con cảm thấy lo âu hay thiếu tự tin, con hãy mở hộp đó ra và đọc lại những điều đó để nhắc nhở con về giá trị của chính con.

Lạc và An con, thực hành không chỉ là công cụ để giúp cho hai con xây dựng lòng tự tin, mà còn là hành trình khám phá và trưởng thành.

Bố hy vọng rằng, qua từng bước nhỏ, hai con sẽ cảm nhận được sức mạnh chuyển hóa từ nỗi sợ hãi thành sự tự tin bên trong chính hai con. Hai con hãy nhớ rằng, cho dù, con đang đối diện với bất cứ khó khăn nào, bố vẫn luôn ở đây để lắng nghe và chia sẻ cùng hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ GIẬN DỮ THÀNH SỰ ĐIỀM TĨNH

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống, chúng ta không tránh khỏi những lúc giận dữ. Đó là khi lòng chúng ta giống như một giòng nước chảy xiết, cuốn theo những lo toan, bất mãn, hay nỗi đau. Nhưng hai con có biết không, giận dữ không phải là kẻ thù. Giận dữ chỉ là một phần tự nhiên của tâm hồn, giống như mây trời có khi vần vũ, có khi quang đặng. Điều quan trọng không nằm ở việc hai con tránh giận dữ, mà ở cách hai con chuyển hóa sự giận dữ thành sự điềm tĩnh—như giòng nước chảy xiết rồi cũng sẽ dịu dàng thành suối mát trong.

Hai con yêu, điềm tĩnh chính là ánh sáng ấm áp giữa đêm tối, là cây tre vững chãi trước giông tố. Điềm tĩnh không chỉ giúp cho hai con có bình an hơn, mà còn là một sức mạnh nội tại để đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống.

Điềm tĩnh không phải là sự yếu đuối, mà là bản lĩnh lớn lao. Người điềm tĩnh không cố chống lại bão giông, mà họ học cách hòa mình cùng giông bão, chấp nhận bão giông như một phần tự nhiên của đời sống, và để từ đó, họ tìm thấy con đường đi qua.

Lạc và An con, hai con hãy tưởng tượng, sự điềm tĩnh giống như một giòng sông. Giòng sông đó không bao giờ ngừng chảy. Cho dù gặp đá núi hay khe hẹp, giòng sông cũng không ngừng trôi, không bị gãy đứt. Sự điềm tĩnh cũng như vậy, sẽ giúp cho hai con tìm ra hướng đi, cho dù trong những tình huống khó khăn nhất. Đó chính là lý do bố muốn chia sẻ với hai con về sức mạnh chuyển hóa từ sự giận dữ thành

sự điềm tĩnh—một giá trị quý giá mà bố tin rằng, sẽ đồng hành cùng hai con trên hành trình cuộc đời.

Lạc con, ở tuổi trưởng thành, con đang đứng trước rất nhiều thử thách. Bố biết, áp lực từ học tập, sự kỳ vọng của bản thân, hay những bản khoản về tương lai, đôi khi khiến lòng con trở nên nặng nề. Con có thể cảm thấy con như một chiếc lá nhỏ bé giữa dòng chảy lớn, không biết đi về đâu. Nhưng Lạc con, con đừng quên rằng, chính trong những giây phút khó khăn đó, con mới có cơ hội để học cách trở thành giòng nước vững chãi hơn.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, giận dữ không phải là điều gì đáng sợ. Giận dữ chỉ là một tín hiệu cho thấy, con đang đối mặt với một điều gì đó quan trọng. Thay vì, con cố gắng đè nén hoặc trốn chạy sự giận dữ, con hãy dừng lại và quan sát. Giống như khi con đứng bên một hồ nước, và con đang nhìn vào sự xao động trên mặt hồ. Chỉ cần con kiên nhẫn, những gợn sóng đó rồi cũng sẽ tan biến, và trả lại sự phẳng lặng trên mặt hồ.

Lạc con, sự điềm tĩnh là cách con giúp con đáp lại giận dữ mà không để cho sự giận dữ kiểm soát con. Con có thể bắt đầu bằng việc hít thở thật sâu mỗi khi con cảm thấy căng thẳng. Mỗi hơi thở sâu giống như một nhịp cầu, giúp cho con quay về với chính con, giúp cho lòng con lắng dịu. Khi con làm chủ được hơi thở của con, con cũng sẽ làm chủ được những cảm xúc đang cuộn trào.

Bố cũng mong con hiểu rằng, khó khăn và thất bại cũng không phải là kẻ thù hay đối thủ của con, mà đó chính là những người thầy lớn nhất của con. Mỗi lần con vấp ngã, con lại có cơ hội học cách đứng lên mạnh mẽ hơn. Sự điềm tĩnh sẽ giúp cho con nhìn mọi chuyện với một đôi mắt bình

thản hơn, để từ đó, con có thể tìm ra những bài học ẩn sâu sau mỗi thử thách.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, điềm tĩnh không có nghĩa là con phải giả vờ như mọi thứ đều ổn. Vì điềm tĩnh là sự chân thật với chính con, và con chấp nhận rằng, không phải lúc nào mọi chuyện cũng diễn ra đúng như ý muốn của con. Khi con có thể chấp nhận được điều này, con sẽ tìm thấy sức mạnh từ sự điềm tĩnh để giúp cho con vượt qua những khó khăn.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, thế giới chung quanh con chắc hẳn đang thay đổi rất nhanh. Những áp lực từ bạn bè, những thay đổi trong tâm sinh lý, hay thậm chí là cảm giác con không đủ đẹp, có thể khiến con cảm thấy bối rối. Bối rối, tuổi dậy thì giống như một mùa mưa bão—có những ngày bầu trời xám xịt, nhưng rồi nắng sẽ lại lên.

An con, giận dữ không phải là điều gì sai trái. Giận dữ chỉ là một phần của cảm xúc, giống như nắng, mưa hay gió. Nhưng điều quan trọng là con không để cho sự giận dữ làm chủ con. Khi con cảm thấy con giận dữ, con hãy hít thở thật sâu và đếm đến mười. Mỗi nhịp đếm là một cơ hội để cho con kéo con ra khỏi cơn bão của cảm xúc, và quay về với sự bình yên ở bên trong.

Còn nếu như, khi con cảm thấy khó chịu vì bạn bè không hiểu được con, hay khi những kỳ vọng từ người lớn tạo ra cho con áp lực, thì sự điềm tĩnh sẽ giúp cho con nhìn mọi chuyện với một đôi mắt khác. Sự điềm tĩnh sẽ giúp cho con hiểu ra rằng, vốn không có ai là hoàn hảo, và mỗi người đều đang cố gắng theo cách riêng của mình. Thay vì, con nhanh nhẩu phản ứng lại, thì nay con có thể lựa chọn qua cách lắng nghe và thấu hiểu.

An con, con hãy tưởng tượng, sự điềm tĩnh giống như một cái cây lớn. Cái cây đó có thể bị gió thổi, nhưng rễ của nó vẫn bám chặt vào đất. Sự điềm tĩnh sẽ là rễ cây của con, giúp cho con vững vàng trước những sóng gió của cuộc đời.

Bố mong con nhớ rằng, không có cảm xúc nào tồn tại mãi mãi. Cho dù con có giận dữ hay buồn bã đến đâu, mọi thứ rồi cũng sẽ qua. Điều quan trọng là con biết cách ôm ấp những cảm xúc ấy, để từ đó, con tìm ra sự bình yên ở bên trong con.

Lạc và An con, cuộc sống là một hành trình dài, và trên hành trình ấy, hai con sẽ gặp không ít những thử thách. Nhưng bố luôn tin rằng, với sự điềm tĩnh, hai con sẽ luôn tìm thấy con đường để vượt qua. Điềm tĩnh không những chỉ giúp cho hai con bình an, mà còn là sức mạnh để hai con chạm đến những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, khó khăn không phải là điềm kết thúc, mà đó chỉ là một chặng nghỉ trên hành trình trưởng thành của hai con. Và mỗi lần vượt qua, hai con sẽ trở nên mạnh mẽ và sâu sắc hơn.

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn tiếp tục chia sẻ với hai con một số phương pháp thực hành cụ thể để hai con có thể áp dụng vào cuộc sống hàng ngày, giúp cho sự phát triển khả năng chuyên hóa sự giận dữ thành sự điềm tĩnh của hai con dễ dàng hơn.

Đây không phải là những phương pháp phức tạp, mà là những thói quen nhỏ mà hai con có thể bắt đầu thực hành ngay từ hôm nay. Những phương pháp này, không những chỉ giúp cho hai con đối diện với những cảm xúc tiêu cực,

mà còn giúp cho hai con trở nên mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn trong hành trình tự hiểu hai con và hiểu người khác.

Cùng với những thói quen này, hai con sẽ dần dần xây dựng được sự điềm tĩnh bên trong hai con, để khi đối mặt với thử thách, hai con không chỉ vượt qua, mà còn vững vàng hơn. Dưới đây là những phương pháp mà bố nghĩ sẽ giúp cho hai con thực hành một cách hiệu quả trong cuộc sống hàng ngày.

Lạc con, bố hiểu, ở độ tuổi trưởng thành, con đang đối mặt với rất nhiều thử thách trong cuộc sống, từ học hành, công việc, cho đến những quyết định quan trọng về tương lai. Đôi khi, những thử thách đó có thể khiến cho con cảm thấy bối rối, và con dễ dàng bị cuốn theo những cảm xúc tiêu cực đó. Vì vậy, những phương pháp dưới đây sẽ giúp cho con dần dần rèn luyện khả năng chuyển hóa sự giận dữ thành sự điềm tĩnh, một cách nhẹ nhàng.

## 1. Thực Hành Quan Sát Cảm Xúc

Lạc con, khi con cảm thấy giận dữ, trước khi hành động, con hãy dừng lại một chút và quan sát cảm xúc của con. Cảm xúc giận dữ là một tín hiệu cho thấy, có điều gì đó đang làm cho con khó chịu. Nhưng thay vì phản ứng ngay lập tức, con hãy dành một thời gian để quan sát và nhận diện rõ cảm xúc đó. Ví dụ, khi con bị điểm thấp trong kỳ thi, thay vì con tức giận và tự trách con, con hãy thử ngồi lại, hít thở sâu và nhận diện cảm xúc của con, “Mình cảm thấy thất vọng vì kết quả này, nhưng mình sẽ học từ đó để làm tốt hơn cho lần sau.”

## 2. Tập Trung vào Hơi Thở

Lạc con, khi con giận dữ, cơ thể của con sẽ căng thẳng và tâm trí của con sẽ mất kiểm soát. Một cách đơn giản nhưng hiệu quả là con hãy tập trung vào hơi thở của con. Mỗi khi cảm thấy căng thẳng, con hãy dừng lại và hít thở sâu vài lần. Điều này giúp cho con làm giảm sự căng thẳng và lấy lại sự bình tĩnh. Ví dụ, trong những cuộc họp căng thẳng với giảng sư, hoặc bạn bè, nếu con cảm thấy bực bội, con hãy dành vài giây để hít thở sâu và từ từ lấy lại sự điềm tĩnh.

### 3. Chấp Nhận sự Thất Bại và Học Hỏi Từ Nó

Lạc con, một phần quan trọng trong việc chuyển hóa giận dữ thành sự điềm tĩnh là khả năng chấp nhận sự thất bại và coi đó như một cơ hội để học hỏi. Con đừng coi thất bại là một điều đáng xấu hổ, mà là một phần của quá trình trưởng thành. Ví dụ, nếu con làm một dự án nhóm và kết quả không như ý, thay vì trách móc bản thân con hoặc các thành viên trong nhóm, con nên dành thời gian để phân tích và học từ những điều chưa tốt, hầu có thể giúp cho con làm tốt hơn cho lần sau.

### 4. Chăm Sóc Cơ Thể và Tinh Thần

Lạc con, một cơ thể khỏe mạnh sẽ giúp cho một tinh thần minh mẫn hơn, con à. Con hãy duy trì một thói quen ăn uống và vận động hợp lý để cho cơ thể của con luôn khỏe mạnh. Điều này sẽ giúp cho con có đủ năng lượng để đối mặt với những thử thách mà không bị cuốn theo cảm xúc tiêu cực. Ví dụ, mỗi sáng, con có thể đi bộ hoặc tập thể dục nhẹ nhàng trước khi bắt đầu một ngày học tập và làm việc.

### 5. Dành Thời Gian cho Bản Thân

Lạc con, đôi khi, chỉ cần có thời gian riêng để nghỉ ngơi và

thư giãn, con sẽ cảm thấy tâm trạng thoải mái và bình tĩnh hơn rất nhiều. Con hãy dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để làm điều gì đó con yêu thích, như đọc sách, nghe nhạc, hoặc đi dạo. Điều này giúp cho con lấy lại năng lượng và tránh khơi dậy những cảm giác bức bối, căng thẳng.

## 6. Sử Dụng Lời Nói Tích Cực

Lạc con, lời nói của con có thể làm giảm hoặc gia tăng cảm xúc giận dữ của con đó, con ạ. Khi con cảm thấy con sắp mất bình tĩnh, con hãy tự nhủ với bản thân bằng những lời nói tích cực như, “Mình có thể làm được.” hay “Mọi thứ sẽ ổn thôi.” Những lời nói này không chỉ giúp cho con giảm căng thẳng, mà còn thúc đẩy cho tinh thần lạc quan được phát triển.

## 7. Thiền và Tập Trung vào Hiện Tại

Lạc con, thiền là một phương pháp rất hiệu quả để giúp cho tâm trí của con trở nên bình an và tĩnh lặng. Con có thể thử dành một vài phút mỗi ngày để thiền hoặc ngồi yên, tập trung vào hiện tại và buông bỏ những lo âu về tương lai. Điều này giúp cho con trở nên tỉnh táo hơn và giảm bớt sự căng thẳng.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn đầy thử thách, và con cũng không phải ngoại lệ. Trong lúc này, con sẽ gặp rất nhiều cảm xúc lẫn lộn, từ sự bối rối, áp lực học hành, cho đến cảm giác không đủ tốt khi so sánh với bạn bè chung quanh. Tuy nhiên, những phương pháp dưới đây sẽ giúp cho con tìm được sự điềm tĩnh giữa những cảm xúc hỗn loạn này.

## 1. Nhận Diện Cảm Xúc

An con, khi con cảm thấy tức giận hay buồn bã, con có thể thử dừng lại và tự hỏi con, “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?” Việc nhận diện ra cảm xúc sẽ giúp cho con hiểu rõ về nguyên nhân và không để cho cảm xúc dẫn dắt hành động của con. Ví dụ, khi con giận vì bị bạn bè phê bình, thay vì, con phản ứng ngay, con hãy nghĩ về nguyên nhân sâu xa khiến cho con cảm thấy con bị tổn thương, nhờ đó, mà con có thể giải quyết vấn đề đó một cách điềm tĩnh hơn.

## 2. Hãy Chia Xẻ Cảm Xúc

An con, con đừng ngại chia sẻ những cảm xúc của con với người khác, như bạn thân, thầy cô hay bố mẹ. Việc chia sẻ không chỉ giúp cho con giải tỏa cảm xúc, mà còn giúp cho con cảm thấy con không cô đơn trong những khoảnh khắc khó khăn. Ví dụ, khi con cảm thấy áp lực trong học tập, con có thể chia sẻ với bố, mẹ hoặc bạn thân để được khích lệ và an ủi.

## 3. Tìm sự Bình Yên trong Thiên Nhiên

An con, khi con cảm thấy quá căng thẳng, con có thể tìm một không gian yên tĩnh, như một công viên hay một vườn hoa, để thư giãn và tìm lại sự bình an. Khi con thường xuyên hòa con cùng vào với thiên nhiên, sẽ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhàng hơn, và tìm lại sự tĩnh lặng trong tâm hồn nhanh hơn.

## 4. Đặt Mục Tiêu và Tập Trung vào Quá Trình

An con, đôi khi cảm giác thất vọng sẽ đến, khi con không đạt được mục tiêu ngay lập tức. Con hãy học cách đặt ra những mục tiêu nhỏ, dễ dàng đạt được, và tập trung vào quá



trình, thay vì con chỉ nhìn vào kết quả cuối cùng. Ví dụ, thay vì con lo nghĩ về kỳ thi sắp tới, con có thể chia nhỏ kế hoạch ôn tập mỗi ngày, sẽ giúp cho con cảm thấy con tự tin hơn.

## 5. Giải Trí và Thư Giãn

An con, con cũng cần thời gian thư giãn để nạp lại năng lượng. Việc xem một bộ phim hay, nghe nhạc nhẹ nhàng, giúp cho con giảm căng thẳng và tái tạo năng lượng. Con hãy tìm cho con một sở thích riêng, để con không bị áp lực trong những thời điểm khó khăn này.

Lạc và An con, những phương pháp này không phải là những phép màu, mà là những bước nhỏ, từng ngày giúp cho hai con dần xây dựng được sự điềm tĩnh trong cuộc sống.

Bố luôn tin rằng, nếu hai con thực hành và kiên trì, hai con sẽ thấy được sự thay đổi tích cực trong chính hai con. Mỗi thử thách đều là một cơ hội để cho hai con học hỏi và trưởng thành, và bố tin rằng, với tất cả tình yêu thương, hai con sẽ luôn vượt qua được tất cả.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ NỠI BUỒN THÀNH NIỀM VUI

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống, mỗi người chúng ta đều phải đối mặt với những thử thách, khó khăn và đôi khi là nỗi buồn. Nhưng liệu hai con có bao giờ tự hỏi, trong những lúc như vậy, làm sao hai con có thể biến những điều không vui thành niềm vui không?

Nếu hai con biết, trong sự chuyển hóa này có một sức mạnh kỳ diệu mà không phải ai cũng dễ dàng nhận ra. Bố tin rằng, hai con sẽ sẵn sàng ứng dụng sức mạnh này để đối mặt với bất kỳ khó khăn nào trong cuộc sống của hai con bằng sự bình thản và trưởng thành.

Hai con yêu, có thể nói, nỗi buồn là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Giống như những cơn mưa không báo trước. Mưa đến rồi đi; và sau cơn mưa, luôn có những cầu vồng. Khi buồn, chúng ta thường cảm thấy cô đơn, mệt mỏi, và thậm chí là tuyệt vọng. Nhưng khi chúng ta biết nhìn vào chính nỗi buồn của mình, không sợ hãi và học cách đối diện, chúng ta sẽ tìm ra những bài học quý giá.

Sức mạnh chuyển hóa từ nỗi buồn thành niềm vui không phải là điều gì đó xa vời, mà là một phần tự nhiên của sự trưởng thành, hai con ạ. Cũng giống như những cây tre trong rừng, cho dù có bị gió bão quật ngã, nhưng những cây tre vẫn đứng thẳng lại và vươn cao. Nỗi buồn như là những cơn gió, và niềm vui là những đọt tre xanh mướt mọc lên từ đó.

Bố muốn nhắn nhủ với hai con rằng, sức mạnh này không chỉ là một phẩm chất mà chúng ta có thể học được từ sách vở, hay từ những bài giảng, mà còn là một năng lực từ bên trong mỗi chúng ta, một năng lực có thể giúp cho chúng ta vươn lên, cho dù cuộc đời có khó khăn thế nào. Nào hai con hãy cùng bố khám phá nhé.

Lạc con, ở tuổi của con, những thử thách mà con đang đối mặt là không nhỏ. Là một sinh viên năm ba, áp lực học tập, những câu hỏi về tương lai, và đôi khi là cảm giác bất an về bản thân có thể khiến cho con cảm thấy mệt mỏi. Con có thể cảm thấy con không đủ giỏi, hoặc không đủ nhanh, hoặc không đủ thành công như bạn bè. Nhưng con biết không, sự trưởng thành không phải đến từ việc tránh né, hoặc không bao giờ gặp khó khăn, mà sự trưởng thành đến từ chính cách con đối mặt và học hỏi từ những khó khăn đó.

Khi con gặp một thất bại, con đừng coi đó là sự kết thúc, mà con hãy coi đó là một bài học quý giá. Có thể con sẽ cảm thấy buồn vì những nỗ lực không thành công của con, nhưng chính trong những lúc đó, con sẽ nhận ra giá trị của sự kiên trì, sự khiêm nhường, và cả sự can đảm để đứng lên sau mỗi lần vấp ngã.

Bố nhớ khi bố còn nhỏ, có lần bố cũng cảm thấy chán nản vì một bài thi tồi tệ. Bố đã rất buồn; nhưng rồi, khi bố đứng dậy, bố lại nhận ra rằng, trong nỗi buồn ấy, có một sức mạnh giúp cho bố cải thiện lại bản thân. Chính vì vậy, cứ mỗi lần bố thất bại là mỗi lần bố lại học hỏi, chỉnh sửa và trở nên mạnh mẽ hơn.

Lạc con, con có thể nghĩ rằng, việc đối mặt với áp lực học tập, tìm ra định hướng cho nghề nghiệp, hay tìm kiếm sự tự

tin trong bản thân con là quá khó. Nhưng thực ra, tất cả những điều đó chỉ là một phần trong hành trình lớn của con. Mỗi khó khăn sẽ dạy cho con những điều quý giá về bản thân, giúp cho con trưởng thành hơn. Chính sự chuyển hóa từ nỗi buồn thành niềm vui sẽ là chìa khóa, giúp cho con bước đi mạnh mẽ hơn. Con hãy nhớ, mọi khó khăn đều có lý do của nó, và mọi thử thách đều giúp cho con khám phá ra những tiềm năng mà con chưa bao giờ nhận ra.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn rất đặc biệt, con à. Đây là thời kỳ mà mọi thứ đều thay đổi rất nhanh, từ thể chất đến cảm xúc. Con có thể bắt đầu cảm nhận được sự căng thẳng từ bạn bè, từ gia đình, và đôi khi cả sự cô đơn mà con không thể chia sẻ cùng ai. Con có thể cảm thấy, con không đủ tốt, không đủ đẹp, và không đủ thông minh như mọi người chung quanh. Nhưng con biết không, đó là những cảm xúc rất bình thường, và tất cả ọi người chúng ta, ai cũng đều từng trải qua.

Cho nên, chính trong những lúc này, con sẽ học được rằng, nỗi buồn không phải là kẻ thù của con, mà đó là một phần của bản thân con, mà con cần phải hiểu và chấp nhận. Con đừng sợ hãi nỗi buồn, con cũng đừng chạy trốn cảm giác cô đơn, mà con hãy chấp nhận chúng như một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành của con.

Con hãy nhìn vào mỗi cảm xúc đó như một cơ hội, giúp cho con khám phá thêm về bản thân của con. Có thể, con sẽ không thấy ngay được kết quả, nhưng dần dần con sẽ nhận ra rằng, chính nỗi buồn ấy sẽ giúp cho con mạnh mẽ và tự tin hơn vào chính con.

An con, đôi khi con sẽ thấy con thật yếu đuối, nhưng con hãy nhớ rằng, trong mỗi cảm xúc yếu đuối, có một sức mạnh

đang chờ con khám phá. Mỗi lần con vượt qua một thử thách, cho dù nhỏ hay lớn, con sẽ nhận ra rằng, con mạnh mẽ hơn rất nhiều so với những gì con nghĩ. Và chính lúc đó, nỗi buồn sẽ dần dần chuyển hóa thành niềm vui, giống như việc, con dần dần thấy được ánh sáng trong bóng tối.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ luôn có những lúc thăng trầm, những lúc vui buồn xen kẽ. Nhưng bố luôn tin rằng, nếu hai con hiểu được sức mạnh chuyển hóa từ nỗi buồn thành niềm vui, hai con sẽ vượt qua mọi khó khăn và thử thách. Hai con đừng bao giờ từ bỏ niềm tin vào bản thân của hai con, vì cho dù cuộc sống hay hoàn cảnh có khó khăn đến thế nào, thì hai con vẫn luôn có khả năng để vượt qua và trở nên mạnh mẽ hơn.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, niềm vui không phải là một đích đến, mà là một hành trình. Nỗi buồn cũng chỉ là một bước ngoặt, là một phần của cuộc sống, và chính nỗi buồn mới giúp cho hai con trưởng thành, mạnh mẽ hơn. Bố luôn ở đây, bên cạnh hai con, chia sẻ và ủng hộ từng bước đi của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Khi hai con đã hiểu được sức mạnh chuyển hóa từ nỗi buồn thành niềm vui, hai con sẽ cần một số phương pháp thực hành để biến sức mạnh đó thành thói quen trong cuộc sống hàng ngày. Những phương pháp này không khó để thực hiện, nhưng chúng sẽ cần thời gian và sự kiên trì để trở thành một phần tự nhiên trong tiềm thức của mỗi con. Bố mong hai con nên ứng dụng những cách thức này trong đời sống hàng ngày, để có thể giúp cho hai con cảm nhận thật rõ ràng về sự thay đổi và tiến bộ từng ngày của hai con.

Cùng nhau chúng ta bắt đầu một hành trình mới, hai con nhé. Bố luôn tin rằng, những phương pháp này không những chỉ giúp cho hai con vượt qua những khó khăn, mà còn giúp cho con nhìn thấy vẻ đẹp trong từng khoảnh khắc, cho dù đó là khó khăn hay dễ dàng. Bố tin rằng, với thời gian, những phương pháp này sẽ trở thành những thói quen quý báu và là sức mạnh giúp cho hai con trưởng thành hơn trong cuộc sống hiện tại và sau này.

## 1. Thực Hành Chánh Niệm

Lạc con, chánh niệm là một phương pháp tuyệt vời để làm dịu đi cảm xúc bùng nổ của con. Khi con cảm thấy áp lực trong học tập, hay con có những suy nghĩ tiêu cực bắt đầu chiếm lấy tâm trí của con, con hãy dừng lại, hít thở sâu và chỉ tập trung vào hiện tại. Con có thể thử thở sâu ba lần, chú ý đến từng hơi thở vào ra, và để cho tâm trí trở về với không gian hiện tại. Khi con làm được điều này, những lo âu, căng thẳng sẽ dần tan biến và con sẽ thấy được sự tĩnh lặng và niềm vui từ chính bản thân con.

## 2. Viết Nhật Ký Cảm Xúc

Lạc con, con có thể ghi lại những cảm xúc hàng ngày của con trong một cuốn nhật ký. Khi gặp khó khăn, con hãy viết ra cảm xúc của con, từ đó, sẽ giúp cho con nhận diện rõ hơn về những gì đang xảy ra trong lòng con. Việc này sẽ giúp cho con đối diện với cảm xúc của con, thay vì con chạy trốn; nhờ đó, con sẽ dễ dàng tìm ra giải pháp và chuyển hóa nỗi buồn thành những suy nghĩ tích cực hay niềm vui. Ví dụ, nếu con cảm thấy con thất bại trong một kỳ thi, con có thể viết, “Mình cảm thấy buồn vì điểm thi không được như mong muốn, nhưng mình biết, đây là cơ hội để học hỏi và

giúp mình cải thiện trong tương lai.” Viết ra được điều này sẽ giúp cho con nhận ra niềm vui ẩn chứa sau mỗi thử thách.

### 3. Tập Thể Dục Nhẹ Nhàng hoặc Yoga

Lạc con, vận động là trong một cách hiệu quả để giảm bớt căng thẳng và mang lại cảm giác vui vẻ, con ạ. Lạc con, con nên dành ra mười tới mười lăm phút mỗi ngày để đi bộ, tập yoga nhẹ nhàng hoặc tập thể dục. Những hoạt động này giúp cho cơ thể tạo ra các endorphins, hormone vui vẻ, giúp cho con cảm thấy thư giãn và tự tin hơn trong cuộc sống. Mỗi sáng thức dậy, con có thể bắt đầu một ngày mới bằng vài động tác kéo giãn nhẹ nhàng để cơ thể được tỉnh táo và tâm trạng được tốt hơn.

### 4. Hãy Tìm những Người Bạn Tốt và Chia Xẻ

Lạc con, một trong những cách tuyệt vời để đối diện với những nỗi buồn là chia sẻ chúng với những người bạn thân mà con tin tưởng. Đôi khi, chỉ cần nghe một lời khích lệ từ bạn thân, con sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Con có thể thử trò chuyện với bạn thân về những khó khăn mà con đang gặp phải. Biết đâu, họ cũng đang trải qua những điều tương tự và hai con có thể chia sẻ, giúp đỡ cho nhau, cùng vượt qua. Sự kết nối giữa con và bạn thân là một phần quan trọng, giúp cho con vượt qua những nỗi buồn và có được niềm vui từ sự cảm thông và chia sẻ.

### 5. Tìm Niềm Vui trong những Điều Nhỏ Bé

Lạc con, đôi khi chúng ta hay bỏ qua những điều nhỏ bé nhưng lại có thể mang đến những niềm vui lớn. Con hãy tìm kiếm niềm vui trong những thứ đơn giản như, ngồi ngắm hoàng hôn, thưởng thức một tách trà, hay nghe một bài hát yêu thích. Mỗi ngày, con hãy dành một chút thời gian để

làm điều gì đó, sẽ giúp cho con có được bình an và vui vẻ. Những khoảnh khắc này sẽ là liều thuốc tinh thần tuyệt vời để chuyển hóa những nỗi buồn trong con thành niềm vui.

## 6. Suy Ngẫm về những Bài Học từ Thất Bại

Lạc con, khi gặp thất bại, thay vì, con chỉ nhìn vào điểm yếu của con, thì nay, con nên nhìn vào những bài học mà con có thể học được từ đó. Mỗi thất bại đều mang đến cho con một cơ hội để con trưởng thành. Con hãy suy ngẫm về những điều con có thể làm khác đi trong lần sau, và con đừng quên, con hãy tự khích lệ con rằng, “Mỗi thất bại là một bước gần hơn đến sự thành công.” Sự thay đổi cách nhìn nhận sẽ giúp cho con biến nỗi buồn thành nguồn động lực, là niềm vui để giúp con tiếp tục tiến về phía trước.

## 7. Thiết Lập Mục Tiêu và Kỷ Luật Bản Thân

Lạc con, con hãy bắt đầu một ngày mới với một mục tiêu nhỏ, dễ thực hiện. Điều này sẽ giúp cho con có cảm giác hoàn thành công việc và tạo nên niềm vui. Con đừng đặt mục tiêu quá cao hoặc quá xa, mà thay vào đó, con hãy chia nhỏ mục tiêu thành từng bước, và kỷ luật bản thân con để thực hiện từng bước đó. Con có thể bắt đầu từ việc hoàn thành bài tập đúng hạn, hay tham gia một khóa học trực tuyến, v.v. Mỗi thành công cho dù nhỏ cũng sẽ giúp cho con cảm thấy tự tin và vui vẻ hơn.

### 1. Học Cách Thở Sâu khi Cảm Thấy Căng Thẳng

Còn An con, một trong những cách có thể giúp cho con đối diện với sự căng thẳng và lo âu là hít thở sâu. Khi con cảm thấy bị áp lực từ bạn bè hay gia đình, con hãy dừng lại và thở sâu ba lần. Điều này sẽ giúp cho con lấy lại sự bình tĩnh và làm dịu đi cảm xúc. Chỉ cần vài phút, con sẽ cảm thấy,



tâm trí của con trở nên nhẹ nhàng hơn, và sẵn sàng đối mặt với mọi thử thách.

## 2. Đặt Mục Tiêu Nhỏ và Cố Gắng Hoàn Thành

An con, việc đặt ra những mục tiêu nhỏ và dễ thực hiện sẽ giúp cho con tạo ra cảm giác thành công và niềm vui. Ví dụ, thay vì, con nghĩ đến một kỳ thi lớn, con có thể chia nhỏ mục tiêu của con thành việc ôn tập từng phần nhỏ mỗi ngày. Khi con hoàn thành từng mục tiêu nhỏ, con sẽ cảm thấy tự tin và vui vẻ hơn rất nhiều.

## 3. Tìm Niềm Vui trong Những Hoạt Động Sáng Tạo

An con, khi con cảm thấy con căng thẳng hoặc không vui, một cách tuyệt vời để thư giãn là con tham gia vào những hoạt động sáng tạo. Con có thể thử vẽ tranh, viết nhật ký, hoặc học một bài hát mới. Những hoạt động này sẽ giúp cho con giảm căng thẳng và tìm lại niềm vui trong cuộc sống.

## 4. Tìm Kiếm sự Hỗ Trợ từ Người Thân

An con, con đừng ngần ngại chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc của con với bố, mẹ hoặc bạn thân. Họ luôn sẵn lòng chia sẻ và giúp đỡ con vượt qua những khó khăn. Đôi khi, con chỉ cần biết rằng, con không hề cô đơn, cũng là một nguồn khích lệ lớn lao rồi, con ạ.

## 5. Đọc Sách hoặc Nghe Nhạc để Thư Giãn

An con, những cuốn sách hay, những bài hát con yêu thích có thể là liều thuốc tinh thần tuyệt vời giúp cho con thư giãn và tìm lại niềm vui. Con có thể đọc một cuốn sách mà con yêu thích, hoặc nghe một bản nhạc mà con cảm thấy thoải mái. Những hoạt động này giúp cho con tạm quên đi những lo âu và đem lại cảm giác dễ chịu, nhẹ nhàng.

## 6. Chăm Sóc Bản Thân với những Hành Động Nhỏ

Cuối cùng, An con, con hãy luôn nhớ rằng, việc chăm sóc bản thân con cũng rất quan trọng. Con hãy dành thời gian cho những việc nhỏ như, ngủ đủ giấc, ăn uống lành mạnh, hay đơn giản là thả mình trong một buổi chiều yên tĩnh trong một công viên hay bờ hồ. Những điều này sẽ giúp cho con cảm thấy hạnh phúc hơn, và có sức khỏe tốt hơn để vượt qua mọi thử thách.

Lạc và An con, mọi khó khăn và thử thách đều là những cơ hội, giúp cho hai con học hỏi và trưởng thành. Hai con hãy thực hành những phương pháp này trong đời sống hàng ngày, để từ đó, hai con xây dựng thành một thói quen, chuyển hóa nỗi buồn thành niềm vui. Bố tin rằng, hai con sẽ luôn vượt qua mọi thử thách và sống một cuộc đời vui vẻ và tràn đầy ý nghĩa, yêu thương.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ TIẾC NUÔI THÀNH SỰ CHẤP NHẬN

Lạc và An yêu quý,

Cuộc sống, không bao giờ chỉ có những ngày nắng ấm, mà còn có những ngày mưa gió, bão bùng, và đôi khi, là những lúc khó khăn khiến hai con cảm thấy như hai con đang đứng giữa một ngã ba đường, không biết phải đi đâu.

Nhưng chính vào những lúc như thế, hai con mới có thể hiểu được giá trị của một điều quan trọng trong đời, đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ sự tiếc nuôi thành sự chấp nhận.” Sức mạnh này không chỉ là một phẩm chất, mà là sức mạnh nội tại giúp cho hai con vượt qua những thử thách và khó khăn.

Chắc hẳn hai con đã từng nghe về một cây tre trong rừng. Cây tre tuy mảnh mai nhưng lại có một sức sống vô cùng mãnh liệt. Cây tre có thể bị gió thổi nghiêng ngã, có thể bị ngã đổ, nhưng chỉ cần khi cây tre biết chấp nhận những cú đánh đó, cây tre lại tiếp tục mọc lên, vươn cao và mạnh mẽ.

Cũng như cây tre, trong cuộc sống này, khi hai con đối diện với những khó khăn, thay vì, hai con cứ tiếc nuôi về những điều đã qua, thì hai con nên học cách chấp nhận và biến chúng thành động lực để tiến bước, như cách cây tre chấp nhận sự tác động của thiên nhiên, để lớn mạnh hơn mỗi ngày. Đây là sức mạnh mà bố muốn chia sẻ với hai con.

Hai con yêu, có thể nói, cho dù chúng ta có là ai thì chúng ta cũng không thể tránh được sự tiếc nuôi. Chính vì vậy, thay vì, chúng ta cứ tìm mọi cách để trốn chạy hay dè dặt sự tiếc nuôi, thì chúng ta nên học cách chuyển hóa sự tiếc

nuôi thành sự chấp nhận. Và khi chúng ta làm được điều đó, không gì có thể cản bước chân chúng ta bước đi trên hành trình cuộc sống một cách tự tại và an nhiên.

Lạc con, bố biết rằng, ở tuổi của con, những thử thách trong học tập và trong cuộc sống có thể khiến cho con cảm thấy mệt mỏi. Con đang chuẩn bị cho tương lai của con, và đôi khi, cảm giác áp lực, sự hoài nghi về bản thân, hoặc những sai lầm trong quá khứ, có thể khiến cho con thấy con như đang đứng trước một bức tường cao, khó có thể vượt qua. Con có thể đã từng cảm thấy tiếc nuối về những quyết định sai lầm, những cơ hội đã vượt mất. Nhưng con à, những điều này chính là một phần của hành trình trưởng thành, và thay vì con tiếc nuối, con cần học cách chấp nhận chúng.

Ví dụ, khi con gặp phải một kỳ thi khó khăn và kết quả không như con mong đợi, có thể con sẽ cảm thấy rất buồn. Nhưng nếu con chỉ tập trung vào việc tiếc nuối về những gì đã qua, con sẽ không thể tìm thấy con đường phía trước. Tuy nhiên, nếu con chấp nhận thất bại đó, và con nhìn nhận những gì con chưa làm tốt, rồi con học hỏi từ đó, con sẽ mạnh mẽ và trưởng thành hơn. Con nên nhớ, một học sinh giỏi, không bao giờ chỉ học từ những điều người đó đã làm đúng, mà còn học từ những sai lầm của người đó, và biết sửa sai. Con cũng cần làm vậy.

Lạc con, đôi khi, sự trưởng thành không đến từ việc con luôn luôn đúng, mà đến từ việc con có chấp nhận con có thể sai, và con học từ những sai lầm đó. Con phải hiểu rằng, mỗi thử thách, mỗi thất bại đều là một cơ hội để cho con trưởng thành, và giúp cho con bước đi vững vàng hơn trên con đường phía trước.

Còn An con, bố biết rằng, tuổi dậy thì của con có rất nhiều thay đổi về tâm lý, cơ thể, và những mối quan hệ chung quanh. Con có thể cảm thấy bị áp lực từ bạn bè, cảm xúc không đủ tốt, không được chấp nhận, và đôi khi, con cảm thấy con đơn độc, cô đơn trong những suy nghĩ ấy. Những cảm xúc đó là điều rất tự nhiên ở lứa tuổi của con, nhưng điều quan trọng là con cần phải học cách chuyển hóa chúng, biến chúng thành sự chấp nhận, thay vì, con để những cảm xúc tiêu cực đó chi phối cuộc sống của con.

Ví dụ, khi con cảm thấy không được bạn bè hiểu, hoặc khi con cảm thấy con không thể làm tốt những điều mà người khác mong đợi, từ đó, khiến cho con buồn và thất vọng. Nhưng nếu con biết chấp nhận cảm xúc đó, thay vì chạy trốn hay phủ nhận, con sẽ tìm được cách để đối mặt và vượt qua chúng.

Chính trong những khoảnh khắc ấy, con sẽ nhận ra rằng, không có ai là hoàn hảo, và mỗi người đều có những khó khăn riêng. Việc chấp nhận sự không hoàn hảo của bản thân con, sẽ giúp cho con xây dựng được lòng tự tin, giúp cho con mạnh mẽ hơn, và không bị lạc lõng trong những cảm xúc tiêu cực này.

Con hãy nhớ rằng, sự trưởng thành của con đến từ khả năng chấp nhận chính con, chấp nhận những điều chưa hoàn hảo và học hỏi từ những sai lầm đó. Con sẽ không bao giờ phải đối diện với sự cô đơn, nếu như con biết cách yêu thương chính con, cho dù có ai hiểu con hay không.

Lạc và An con, bố muốn nhắc lại một lần nữa rằng, trong cuộc sống, chúng ta không thể tránh khỏi những lúc khó khăn, thất bại, và sự tiếc nuối. Nhưng những cảm xúc ấy

không phải là điều không thể vượt qua. Sự trưởng thành thật sự không phải là không có khổ đau, mà là khả năng chuyển hóa những khổ đau đó thành sức mạnh. Và sức mạnh này đến từ việc chấp nhận những gì đã qua, không phải là để quên đi, mà là để học hỏi và tiếp tục tiến bước.

Lạc và An yêu quý,

Mỗi ngày, hai con đều đối diện với những tình huống có thể khiến hai con cảm thấy tiếc nuối hay khó chịu. Tuy nhiên, nếu hai con có thể rèn luyện để nhìn nhận những tình huống đó theo một góc nhìn khác, một góc nhìn tích cực hơn, thì đó chính là lúc hai con thực sự trưởng thành. Bố mong rằng, những phần thực hành dưới đây sẽ là những bước đi đầu tiên giúp cho hai con xây dựng thói quen sống tích cực, thay vì, hai con để sự tiếc nuối chi phối cảm xúc của hai con.

Lạc con, bố biết, ở tuổi của con, con đang trải qua nhiều thử thách trong việc học tập, định hướng về nghề nghiệp, cũng như những vấn đề trong cuộc sống hàng ngày. Đôi khi, con có thể cảm thấy mệt mỏi với những khó khăn trước mắt, và con tự hỏi, “liệu con đã làm đủ hay chưa?” Để có thể chuyển hóa những cảm xúc tiếc nuối thành sự chấp nhận, bố sẽ chia sẻ với con một số phương pháp thực hành mà con có thể ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày.

### 1. Nhìn Nhận Sai Lầm như Cơ Hội Học Hỏi

Lạc con, một trong những điều mà chúng ta thường tiếc nuối nhất, đó chính là những quyết định sai lầm. Tuy nhiên, thay vì con để cho sự tiếc nuối ấy chi phối con, con có thể học cách nhìn nhận sai lầm đó như một cơ hội để học hỏi. Mỗi lần con gặp phải thất bại, con hãy tự hỏi con, “Mình đã học được gì từ sự trải nghiệm này?” Ví dụ, nếu như con không

đạt được kết quả mong muốn trong một kỳ thi, thay vì, con tự trách bản thân con, con có thể ngồi lại và phân tích những điểm yếu của con để cải thiện cho lần sau.

## 2. Chấp Nhận Quá Khứ và Sống với Hiện Tại

Lạc con, sự thật, chúng ta không thể thay đổi quá khứ, nhưng chúng ta có thể chọn cách sống với quá khứ. Thực hành này sẽ giúp cho con buông bỏ sự tiếc nuối về những điều đã qua, và tập trung vào những gì có thể làm trong hiện tại. Mỗi ngày, con có thể viết nhật ký về những gì con đã làm tốt, điều gì khiến cho con hạnh phúc, và điều gì con có thể cải thiện. Điều này sẽ giúp cho con nhìn nhận cuộc sống một cách tích cực hơn và giảm bớt những cảm xúc tiếc nuối.

## 3. Chấp Nhận Cảm Xúc của Bản Thân

Lạc con, sự tiếc nuối hay bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào cũng chỉ là một phần trong cảm xúc của con người. Thực hành này sẽ giúp cho con học cách chấp nhận những cảm xúc đó thay vì con phủ nhận. Khi con cảm thấy tiếc nuối, con hãy cho phép con cảm nhận sự tiếc nuối, nhưng đừng để cho sự tiếc nuối đó chi phối hành động của con. Ví dụ, nếu con cảm thấy tiếc vì không hoàn thành tốt một dự án, thay vì, con cứ dằn vặt bản thân, con hãy thừa nhận cảm xúc đó và nghĩ về cách có thể làm tốt hơn ở lần sau.

## 4. Sống trong Khoảnh Khắc

Lạc con, thực hành này giúp cho con học cách tập trung vào hiện tại và không để cho những tiếc nuối về quá khứ hay lo âu về tương lai làm phiền. Con hãy dành thời gian để thưởng thức những điều nhỏ nhặt chung quanh con, từ một buổi sáng yên bình, cho đến một buổi tối thư giãn với gia đình.

Con có thể thực tập thiền hoặc đơn giản là tập trung vào từng hơi thở của con để sống trong từng khoảnh khắc.

## 5. Đưa Ra Quyết Định từ Trái Tim

Lạc con, đôi khi, sự tiếc nuối đến từ việc con không dám quyết định theo những gì con thật sự muốn, mà chỉ làm theo sự kỳ vọng của người khác. Thực hành này khuyến khích con đưa ra những quyết định từ trái tim, dựa trên giá trị và niềm đam mê của con. Ví dụ, khi con phải chọn ngành học hay công việc, con hãy suy nghĩ về điều con thực sự yêu thích và đam mê, thay vì con chỉ tìm kiếm sự an toàn.

## 6. Chia Xẻ Cảm Xúc với Người Thân

Lạc con, một trong những cách để giảm bớt cảm giác tiếc nuối là chia sẻ cảm xúc với người thân yêu. Con có thể dành thời gian để nói chuyện với bố, mẹ, hoặc bạn thân về những điều con đang nghĩ, những cảm xúc mà con chưa thể hiểu rõ. Việc chia sẻ này sẽ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhõm, và giúp cho con hiểu ra rằng, những cảm xúc đó là điều bình thường trong cuộc sống.

## 7. Tạo Dựng Mục Tiêu Nhỏ và Thực Hiện Từng Bước

Lạc con, khi con phải đối mặt với khó khăn hay cảm xúc tiếc nuối, con có thể dễ dàng cảm thấy choáng ngợp và không biết bắt đầu từ đâu. Để vượt qua cảm xúc đó, con hãy đặt ra những mục tiêu nhỏ và thực hiện từng bước. Ví dụ, nếu con muốn cải thiện điểm số học, con có thể bắt đầu bằng việc lên kế hoạch học tập mỗi ngày, thay vì, con chỉ tập trung vào kết quả cuối cùng.

Còn An con, tuổi dậy thì là một thời kỳ đầy biến động, với rất nhiều sự thay đổi về cả thể chất lẫn tâm lý. Những khó



khăn trong việc thích nghi với bản thân và chung quanh, có thể khiến cho con cảm thấy bối rối, và đôi khi là cô đơn. Để có thể chuyển hóa sự tiếc nuối thành sự chấp nhận, bố chia sẻ với con những phương pháp thực hành đơn giản nhưng hiệu quả mà con có thể ứng dụng trong đời sống hàng ngày.

### 1. Nhìn Nhận Mọi Thứ như Một Bài Học

An con, khi con gặp phải khó khăn hay thất bại, thay vì con tiếc nuối, thì nay con hãy nhìn nhận khó khăn hay thất bại đó như một bài học. Mỗi trải nghiệm cho dù tốt hay xấu, đều mang lại cho con một điều gì đó có giá trị hơn. Ví dụ, nếu con gặp phải một mâu thuẫn với bạn bè, thay vì, con buồn bã về sự mất mát tình bạn, con có thể học hỏi cách giao tiếp tốt hơn để tránh những hiểu lầm trong tương lai.

### 2. Chấp Nhận Bản Thân Không Hoàn Hảo

An con, ở tuổi con, đôi khi con sẽ cảm thấy con không đủ tốt, không đủ đẹp, không đủ thông minh, như những người chung quanh. Tuy nhiên, thực hành này sẽ giúp cho con hiểu rằng, không có ai là hoàn hảo cả, và chính sự không hoàn hảo đó, tạo nên vẻ đẹp riêng biệt của mỗi người. Con có thể viết xuống những điều con yêu thích về bản thân, cho dù là nhỏ nhặt, để con học cách yêu thương chính con.

### 3. Sống Hòa Hợp với Cảm Xúc của Con

An con, con có thể gặp phải những cảm xúc bất ổn, sự giận dữ, hay sự thất vọng. Thực hành này sẽ giúp cho con học cách nhận diện và sống hòa hợp với những cảm xúc đó. Con có thể vẽ một bức tranh hoặc viết nhật ký để thể hiện những cảm xúc mà con không thể nói ra bằng lời.

#### 4. Tìm sự Bình Yên trong Từng Khoảnh Khắc

An con, trong những ngày tháng tuổi trẻ, con có thể cảm thấy con phải luôn bận rộn để theo kịp những yêu cầu từ bạn bè hay gia đình. Tuy nhiên, thực hành này giúp cho con tìm thấy sự bình yên trong những khoảnh khắc đơn giản của cuộc sống. Con có thể dành thời gian để lắng nghe âm nhạc, đọc một cuốn sách yêu thích, hoặc đơn giản là tận hưởng không gian tĩnh lặng để lấy lại cân bằng.

#### 5. Thể Hiện Lòng Biết Ơn

An con, lòng biết ơn là một phương pháp tuyệt vời để thay đổi cách nhìn nhận về cuộc sống. Mỗi ngày, con có thể ghi lại ba điều mà con cảm thấy biết ơn. Điều này giúp cho con tập trung vào những điều tích cực, thay vì, chỉ là những điều mà con cảm thấy tiếc nuối.

#### 6. Dành Thời Gian cho Bản Thân

An con, để giảm bớt sự cô đơn và cảm giác tiếc nuối, con cần phải học cách dành thời gian cho bản thân con. Con hãy tạo thành thói quen, để mỗi ngày con có một khoảng thời gian chỉ dành riêng cho con như, đọc sách, vẽ tranh, hoặc chỉ đơn giản là đi dạo. Việc chăm sóc bản thân con giúp cho con cảm thấy bình an và giảm bớt sự lo âu.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, qua những phương pháp thực hành này, hai con sẽ bắt đầu cảm nhận được sự thay đổi trong cách nhìn nhận về cuộc sống, từ sự tiếc nuối sang sự chấp nhận.

Cho dù, cuộc sống có ra sao, hai con hãy nhớ rằng, mỗi ngày đều là một cơ hội, để hai con làm mới lại chính hai con, để hai con học hỏi và phát triển. Hai con hãy luôn tin tưởng

vào khả năng của hai con, và hai con hãy sống thật trọn vẹn với từng khoảnh khắc mà hai con đang có.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ NGHI NGỜ THÀNH NIỀM TIN

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con về một giá trị khác, cũng rất quan trọng trong cuộc sống, mà bố đã học được qua những năm tháng trưởng thành và trải nghiệm. Đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ nghi ngờ thành niềm tin.”

Sự chuyển hóa này không chỉ là một phẩm chất, mà còn là một sức mạnh nội tại giúp cho hai con vượt qua những thử thách trong cuộc sống, và là chìa khóa để đi đến thành công.

Hai con yêu, khi chúng ta nghi ngờ, có nghĩa là, chúng ta chỉ thấy được những rào cản, nhưng khi chúng ta có niềm tin, chúng ta sẽ nhìn thấy cơ hội và sức mạnh để vươn lên. Niềm tin không những chỉ giúp cho hai con có thể đối mặt với khó khăn, mà còn giúp cho hai con tin vào chính bản thân hai con, ngay cả khi mọi thứ dường như không dễ dàng.

Bố muốn ví niềm tin giống như ánh sáng trong đêm tối. Khi hai con cảm thấy hai con lạc lối, mơ hồ, thì niềm tin như một ngọn đuốc, soi sáng con đường phía trước. Niềm tin không phải là ánh sáng rực rỡ như mặt trời, mà là sự kiên định, dịu dàng nhưng đủ mạnh mẽ để giúp cho hai con vượt qua trong đêm tối. Những khi hai con nghi ngờ về bản thân của hai con, niềm tin sẽ giống như một làn gió nhẹ nhàng khuyến khích hai con bước tiếp, cho dù con đường phía trước có thể luôn nóng bỏng và đầy khó khăn.

Lạc con, bố biết, con đang trải qua một giai đoạn rất đặc biệt của cuộc đời. Con đã bước vào tuổi trưởng thành, là

sinh viên năm ba đại học, dĩ nhiên, con phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Áp lực từ học tập, quyết định về nghề nghiệp, và đôi khi là sự nghi ngờ về bản thân. Con có thể cảm thấy lo âu về tương lai, không biết, liệu con có thể thành công hay không, hoặc có thể, con cảm thấy mất phương hướng giữa tất cả những điều con cần phải làm. Nhưng Lạc con, con nên nhớ, đó chính là những thử thách mà mỗi người đều phải trải qua khi trưởng thành.

Khi con cảm thấy mệt mỏi, khi con nghi ngờ về khả năng của con, con hãy nhớ rằng, đây là những cảm xúc hoàn toàn bình thường. Mỗi bước đi trên hành trình của con, con đều có những khó khăn. Nhưng chính trong những lúc như vậy, con sẽ học được sức mạnh thực sự từ niềm tin. Niềm tin không phải là một thứ có sẵn, mà là một trạng thái mà con phải xây dựng từng ngày. Niềm tin là kết quả của sự kiên trì và sự quyết tâm, là khả năng đứng dậy sau mỗi lần con vấp ngã.

Bỏ không tin rằng, con sẽ không bao giờ thất bại, nhưng bỏ lại tin rằng, chính từ thất bại đó, con sẽ học hỏi và trưởng thành. Con đừng để sự nghi ngờ chi phối con. Con hãy nhìn vào mỗi thử thách như một cơ hội để khẳng định bản thân và hoàn thiện chính con. Lúc đó, con sẽ hiểu ra rằng, không có thất bại nào là vĩnh viễn, mà chỉ có những bài học đáng quý, mà con có thể học được từ những lần vấp ngã đó, mới thật sự là lâu dài. Khi con tin vào khả năng của con, những khó khăn sẽ không còn là những bức tường vững chắc, mà sẽ trở thành những ụ đất nhỏ nhoi mà con có thể dễ dàng vượt qua.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, niềm tin vào chính con chính là chìa khóa để mở ra cánh cửa của thành công. Khi con có

niềm tin, con sẽ thấy rằng, mỗi bước đi của con, cho dù có nhỏ bé đến đâu, cũng đều là một chiến thắng. Con đừng sợ hãi khi phải đối diện với khó khăn, vì đó chính là lúc con mạnh mẽ nhất.

Còn An con, bố biết rằng, tuổi dậy thì luôn là thời gian không dễ dàng. Con có thể đang đối mặt với rất nhiều cảm xúc bất an, cảm giác không đủ tốt, hay đôi khi là áp lực từ bạn bè. Tuổi dậy thì là thời gian đầy thử thách, khi tâm lý và cơ thể của con thay đổi từng ngày. Đôi khi, con có thể cảm thấy như con không còn phù hợp với những người chung quanh, hoặc con không thể sống theo những kỳ vọng của xã hội. Nhưng An con, con hãy hiểu rằng, tất cả đó chỉ là một phần trong hành trình trưởng thành của con.

An con, khi con cảm thấy cô đơn hoặc hoang mang, con hãy nhớ rằng, mọi người đều có những lúc như vậy. Sự cô đơn không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà là cơ hội để giúp con hiểu rõ hơn về bản thân con. Niềm tin chính là ánh sáng giúp cho con vượt qua bóng đêm cô đơn đó. Khi con tin rằng, con có giá trị, khi con tin rằng, con xứng đáng với những điều tốt đẹp, con sẽ không còn cảm thấy con bất an nữa. Niềm tin vào chính con sẽ giúp cho con tự tin đối diện với mọi khó khăn, cho dù là từ bạn bè hay từ xã hội.

An con, khi gặp phải những điều không như ý, con đừng bao giờ bỏ cuộc. Con hãy nhớ rằng, mọi điều xảy ra đều có lý do, và con luôn có thể học hỏi được từ chúng. Cảm giác bất an sẽ dần qua đi, khi con tập trung vào những điều tích cực, và con luôn tin tưởng vào khả năng của chính con. Con đừng để những suy nghĩ tiêu cực làm mờ đi niềm tin của con. Con nên nhớ, chỉ khi nào con đủ tự tin vào bản thân

của con, thì mọi thứ chung quanh con sẽ thay đổi theo chiều hướng tích cực.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không bao giờ thiếu đi những thử thách. Nhưng có một điều chắc chắn là, niềm tin sẽ giúp cho hai con vượt qua tất cả. Cho dù hoàn cảnh có khó khăn đến đâu, hai con cũng sẽ tìm ra cách để vượt qua. Hai con hãy luôn tin tưởng vào khả năng của chính hai con, vì chỉ khi hai con có niềm tin, hai con mới có thể tìm ra cách tốt nhất để vươn lên một cách mạnh mẽ.

Lạc và An yêu quý,

Đến phần này, bố muốn chia sẻ thêm với hai con về những phương pháp thực hành hàng ngày. Bố hy vọng sẽ giúp cho hai con xây dựng thói quen về sức mạnh chuyển hóa từ sự nghi ngờ thành niềm tin. Những thói quen này không những chỉ giúp cho hai con vượt qua khó khăn, mà còn giúp cho hai con hiểu rõ hơn về bản thân hai con, và dần dần xây dựng niềm tin vào chính hai con trong mọi hoàn cảnh.

Hai con yêu, việc thực hành không phải là một quá trình đơn giản, nhưng mỗi bước tiến nhỏ sẽ mang lại những sự thay đổi lớn trong cuộc sống của hai con. Bố hy vọng rằng, qua những phương pháp này, hai con sẽ tìm thấy cho hai con một phương thức để đối diện với thử thách và phát triển bản thân của hai con một cách mạnh mẽ và kiên cường hơn, mỗi ngày.

Lạc con, trong suốt hành trình trưởng thành, các thử thách sẽ không ngừng đến với con, và việc tạo ra những thói quen giúp cho con duy trì niềm tin vào bản thân là điều vô cùng quan trọng. Bố muốn gợi ý cho con một số phương pháp thực hành. Bố hy vọng những phương pháp này sẽ giúp cho

con xây dựng được niềm tin vững vàng, từ đó, có thể giúp cho con vượt qua những khó khăn trong học tập, cũng như trong cuộc sống.

### 1. Khám Phá những Điều Mới Mỗi Ngày

Lạc con, mỗi ngày, con nên làm một điều gì đó mới. Điều này có thể là một môn học mới, một phương pháp học tập khác biệt, hoặc đơn giản là thử đọc một cuốn sách ngoài lĩnh vực mà con yêu thích. Thực hành điều này không những chỉ giúp cho con mở rộng tầm hiểu biết, mà còn tạo ra sự tự tin khi con khám phá được khả năng của chính con. Ví dụ, con có thể học một kỹ năng mới mỗi tuần, chẳng hạn như viết luận văn hoặc thuyết trình. Khi làm được điều đó, con sẽ cảm thấy tự tin hơn vào khả năng vượt qua mọi thử thách của con.

### 2. Xây Dựng Thói Quen Sáng Tạo và Học Hỏi từ Thất Bại

Lạc con, thất bại không phải là kết thúc, mà là một phần trong quá trình trưởng thành. Khi con gặp thất bại, con đừng bao giờ cảm thấy con suy sụp hoàn toàn. Thay vào đó, con hãy dành thời gian để xem xét lý do vì sao thất bại lại xảy ra, và con tìm cách học hỏi từ đó. Ví dụ, khi con gặp một bài tập khó, thay vì, con từ bỏ, con hãy xem xét cách con có thể cải thiện và học hỏi từ những sai sót của con. Con hãy luôn ghi nhớ rằng, mỗi thất bại là một bài học quý giá giúp cho con tiến bộ, và nhìn được sâu hơn vào vấn đề.

### 3. Thiết Lập Mục Tiêu Hàng Ngày

Lạc con, mỗi sáng thức dậy, hãy tự hỏi con, “Hôm nay mình muốn đạt được gì?” Con hãy đặt ra một mục tiêu cụ thể và thực hiện mục tiêu đó ngay trong ngày. Việc thiết lập mục



tiêu sẽ giúp cho con duy trì động lực, đồng thời tạo ra niềm tin rằng, mỗi ngày con đều có thể hoàn thành những điều quan trọng. Ví dụ, nếu con có một bài thuyết trình vào cuối tuần, con hãy chia nhỏ công việc ra thành các mục tiêu nhỏ như nghiên cứu, chuẩn bị bài, luyện tập thuyết trình, từng ngày.

#### 4. Đánh Giá và Ăn Mừng Thành Tựu Nhỏ

Lạc con, con đừng quên đánh giá thành tựu của bản thân con mỗi khi hoàn thành một công việc. Mỗi chiến thắng cho dù nhỏ, cho dù về học tập hay cuộc sống, đều xứng đáng được công nhận. Ví dụ, khi con hoàn thành bài luận văn, con hãy dành thời gian để nhìn lại và tự hào về những gì con đã làm. Điều này giúp cho con cảm thấy tự tin hơn, và niềm tin vào bản thân con sẽ được củng cố.

#### 5. Rèn Luyện Kỹ Năng Quản Lý Thời Gian

Lạc con, biết cách quản lý thời gian hiệu quả là một trong những yếu tố quan trọng giúp cho con có thể hoàn thành công việc một cách dễ dàng và ít căng thẳng hơn. Con hãy bắt đầu bằng việc lên kế hoạch cho từng ngày, hoặc từng tuần, và con phân chia rõ ràng thời gian cho từng công việc quan trọng. Việc này, không những chỉ giúp cho con kiểm soát được công việc, mà còn giúp cho con duy trì niềm tin vào khả năng của con.

#### 6. Tự Nhắc Nhớ về Sức Mạnh Bản Thân

Lạc con, mỗi khi con cảm thấy nghi ngờ về bản thân con, con hãy tự nhắc nhở con về những điểm mạnh và thành tựu mà con đã đạt được trong thời gian qua. Con có thể viết chúng ra giấy và dán lên bàn học, để mỗi khi con nhìn thấy,

con sẽ nhớ rằng, con đã làm được rất nhiều điều trong quá khứ. Việc này, sẽ giúp cho con duy trì lòng tự tin, và giúp con nhận ra rằng, con có thể vượt qua mọi thử thách.

## 7. Tìm Một Người Cố Vấn hoặc Bạn Đồng Hành

Cuối cùng, Lạc con, con hãy tìm cho con một người bạn thân, hoặc một người cố vấn, để con có thể chia sẻ những khó khăn khi con phải đối diện. Một lời khích lệ, một sự chia sẻ chân thành có thể giúp cho con nhận ra rằng, con không hề đơn độc trong hành trình này. Dĩ nhiên, người đó có thể là một người bạn thân, một người thầy, hoặc thậm chí là chính bố.

Còn An con, tuổi dậy thì là thời gian đầy thay đổi, và đôi khi, con cảm thấy như con không thể vượt qua những khó khăn trong học tập, cũng như những mối quan hệ. Nhưng bố tin rằng, với niềm tin vào bản thân, con có thể đối mặt với mọi thử thách và trở nên mạnh mẽ hơn mỗi ngày. Dưới đây là những phương pháp thực hành mà bố muốn chia sẻ với con, bố hy vọng có thể giúp cho con xây dựng được thói quen vào niềm tin của chính con.

### 1. Tự Nhắc Con về những Điều Tốt Đẹp

An con, mỗi sáng, con hãy bắt đầu một ngày mới bằng một suy nghĩ tích cực. Có thể, đó là một lời cảm ơn về những điều tốt đẹp đang xảy ra trong cuộc sống, hay đó một điều mà con cảm thấy tự hào về bản thân. Ví dụ, khi con cảm thấy lo âu trước một bài kiểm tra, con hãy nhớ lại những lần con đã thành công trước đó, cho dù, đó là những thành tích nhỏ nhất.

## 2. Xây Dựng Thói Quen Tự Lập

An con, để có thể tin vào bản thân, con cần phải học cách tự lập. Con hãy bắt đầu từ những việc nhỏ như, tự chuẩn bị bữa sáng, hoặc tự sắp xếp lịch học cho con. Điều này sẽ giúp cho con cảm thấy tự tin hơn về khả năng tự quản lý và vận hành cuộc sống của con.

## 3. Chấp Nhận sự Thất Bại

An con, vốn không có ai là hoàn hảo, cho nên, khi con thất bại, đó là chuyện bình thường. Nhưng An con, không phải vì đó là điều bình thường mà con lại bỏ qua. Điều quan trọng nhất mà con luôn ghi nhớ, đó là, con đã học được gì từ những thất bại đó. Khi con nhận ra rằng, thất bại không phải là kết thúc, mà là một phần trong hành trình học hỏi, con sẽ bắt đầu xây dựng niềm tin vào khả năng của con. Ví dụ, khi con không đạt được điểm cao trong bài kiểm tra, con hãy chấp nhận thực tại như một cơ hội để cho con học hỏi và cải thiện.

## 4. Dành Thời Gian cho Chính Con

An con, con hãy tạo thành thói quen dành thời gian cho bản thân con, mỗi ngày. Đó có thể là một buổi chiều đi dạo, hoặc đơn giản, dành thời gian đọc một cuốn sách mà con yêu thích. Khi con cảm thấy thư giãn và tự tin với bản thân, mọi điều chung quanh của con sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn.

## 5. Giúp Đỡ Người Khác

An con, một trong những cách tuyệt vời để xây dựng niềm tin, đó là khi con biết rằng, con có khả năng giúp đỡ người khác. Con hãy bắt đầu bằng những hành động nhỏ, như giúp đỡ bạn bè trong học tập, hay con làm việc nhà. Cảm giác có

ích sẽ giúp cho con cảm nhận được giá trị của bản thân con một cách rõ ràng nhất.

## 6. Tìm Lời Khuyên và Lắng Nghe

An con, con đừng ngần ngại tìm kiếm những lời khuyên từ người khác khi con gặp khó khăn. Lắng nghe sẽ giúp cho con mở rộng góc độ nhìn và học hỏi từ kinh nghiệm của những người khác. Việc tìm những lời khuyên và biết lắng nghe sẽ giúp cho con nhận ra rằng, con không hề đơn độc, và con luôn có sự hỗ trợ từ chung quanh.

Lạc và An con, những phương pháp thực hành này không phải là những bước đi nhanh chóng, hay thực hành trong giai đoạn ngắn, nhưng nếu hai con cứ kiên trì thực hành, hai con sẽ cảm nhận được sự thay đổi trong cách suy nghĩ và cách sống của hai con.

Niềm tin vào bản thân sẽ không tự nhiên mà có, mà đó phải được xây dựng từng ngày, từng giờ. Hai con hãy tin rằng, cho dù cuộc sống có khó khăn đến đâu, chỉ cần hai con giữ vững niềm tin vào chính hai con, thì việc vượt qua mọi thử thách không còn là vấn đề đối với hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYÊN HÓA TỪ NỖI DAY DỨT THÀNH SỰ THANH THẢN

Lạc và An yêu quý,

Bố viết những dòng này cho hai con với một niềm tin sâu sắc rằng, mỗi con sẽ hiểu được tầm quan trọng của giá trị mà bố sắp chia sẻ—đó là, “sức mạnh chuyên hóa từ nỗi day dứt thành sự thanh thản.”

Đây là một chủ đề mà trong suốt cuộc đời của bố, những lúc đối diện với khó khăn, khổ đau, hay những phút giây hoang mang không biết phải làm gì, đã giúp cho bố tìm thấy sự bình an, niềm hy vọng, và sức mạnh nội tại để tiếp tục vươn lên.

Hai con yêu, cuộc sống không bao giờ dễ dàng, nhưng nếu hai con biết cách nhìn nhận và đối diện với những thử thách, khó khăn, ngay cả những nỗi đau và sự day dứt, thì hai con sẽ luôn có một con đường để chuyên hóa những cảm xúc ấy thành sự bình yên trong tâm hồn.

Hai con hãy tưởng tượng, cuộc đời của hai con giống như dòng nước chảy. Cho dù, đôi lúc có những tảng đá chắn ngang, nhưng nước vẫn sẽ tìm ra con đường để chảy qua. Cũng vậy, trong mỗi con, cho dù có bất kỳ nỗi đau nào, nếu hai con biết cách buông bỏ và chấp nhận, những cảm xúc ấy cũng sẽ trở thành một phần của dòng chảy, nhẹ nhàng và tự do. Chính sự chuyên hóa này giúp cho hai con trưởng thành hơn, mạnh mẽ hơn, và tìm thấy sự thanh thản ngay giữa những bão giông của cuộc đời.

Lạc con, bố biết rằng, con đang ở độ tuổi quan trọng, độ tuổi mà những thử thách trong cuộc sống bắt đầu đan xen một cách phức tạp. Con có thể đang cảm thấy áp lực từ học tập, lo nghĩ về tương lai và sự nghiệp, hoặc thậm chí đôi lúc hoài nghi về khả năng của chính con. Những cảm xúc đó là điều hoàn toàn bình thường, và bố muốn con hiểu rằng, việc đối diện với nỗi day dứt, thất bại, hay sự không chắc chắn về tương lai không phải là một điều tồi tệ. Đó chính là một phần của hành trình trưởng thành, con ạ.

Con có nhớ lần con không đạt điểm cao trong kỳ thi vừa rồi. Khi ấy, con đã cảm thấy rất buồn và tự hỏi, liệu con có đủ thông minh, đủ giỏi để đạt được những gì con mơ ước không? Bố hiểu cảm xúc đó, con ạ. Nhưng điều quan trọng là con đã đối diện với sự thất bại đó như thế nào. Liệu con có cho phép con bị đè nén bởi nỗi buồn, hay con sẽ tìm cách học hỏi từ những sai lầm đó? Bố mong con có thể nhìn nhận thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là cơ hội để cho con học hỏi, trưởng thành và mạnh mẽ hơn.

Sự thanh thản mà bố muốn chia sẻ với con chính là khả năng chấp nhận những khó khăn như một phần tự nhiên của cuộc sống. Khi con không còn sợ hãi trước thất bại, mà thay vào đó, là sự chấp nhận và học hỏi từ chúng, con sẽ cảm nhận được sức mạnh nội tại mà con có.

Con sẽ không còn cảm thấy đau đớn hay day dứt mãi về những điều đã qua, mà thay vào đó, là sự nhẹ nhàng trong tâm hồn. Con hãy nhớ rằng, con không hề đơn độc trong cuộc hành trình này. Mỗi thử thách là một bước tiến giúp cho con đến gần hơn với con người mà con muốn trở thành.

Còn An con, bố biết, tuổi dậy thì luôn là một khoảng thời

gian đầy thử thách đối với con. Con có thể đang cảm thấy áp lực từ bạn bè, hay thậm chí cảm giác con không đủ thông minh, và con không thể sánh với người khác. Những thay đổi trong cơ thể, trong tâm lý, có thể khiến cho con cảm thấy mơ hồ, và đôi lúc con cảm thấy cô đơn. Nhưng bố muốn con hiểu ra rằng, sự cô đơn, sự không hiểu rõ bản thân, đều là những cảm xúc rất tự nhiên ở lứa tuổi của con. Không ai, kể cả người lớn, đều có thể luôn luôn cảm thấy chắc chắn về mọi điều.

Khi con cảm thấy con không đủ tốt, không thể nào theo kịp bạn bè, con hãy nhớ rằng, tất cả chúng ta đều có những giai đoạn phải đối diện với chính mình. Chuyển hóa sự day dứt thành sự thanh thản là khả năng biết nhìn nhận chính con với một cái nhìn nhân ái và không phán xét.

Con có thể sẽ gặp phải những tình huống khiến cho con cảm thấy buồn bã, thất vọng, nhưng khi đó, thay vì con đổ lỗi cho con, hay con cảm thấy bất lực, con hãy thử dừng lại một chút và nghĩ xem, có điều gì con có thể học hỏi được từ những cảm xúc đó không? Và quan trọng hơn cả, con đừng để cho những cảm xúc tiêu cực đó khống chế và làm mờ mắt con. Con hãy xem những cảm xúc đó là những bài học, giúp cho con khám phá ra những phần mạnh mẽ hơn trong con người của con.

Bố hy vọng, con sẽ dần dần xây dựng được niềm tin vào bản thân con; vì mỗi người chúng ta, ai cũng đều có những giá trị riêng biệt. Con đừng để những khó khăn làm con đánh mất sự tự tin. Con hãy nhớ rằng, sự trưởng thành không phải là một con đường thẳng tắp, mà là một quá trình đầy thử thách, và mỗi thử thách sẽ giúp cho con trở nên vững vàng hơn.

Lạc và An con, cuộc sống này đôi khi sẽ đưa đến cho chúng ta những thử thách lớn, nhưng bố luôn tin rằng, hai con có đủ sức mạnh để vượt qua. Cho dù nỗi day dứt có đến từ đâu; cho dù cảm giác cô đơn có làm cho hai con cảm thấy mệt mỏi đến đâu, hai con hãy luôn nhớ rằng, sự thanh thản không phải là một điểm đến, mà là một trạng thái mà hai con có thể tìm thấy ngay trong chính những khoảnh khắc khó khăn nhất của cuộc đời.

Hai con hãy để cho tâm hồn của hai con luôn mở rộng, và sẵn sàng đón nhận những thử thách, nhưng không phải là gánh nặng, mà đó là cơ hội để giúp hai con trưởng thành. Cho dù cuộc sống có khó khăn thế nào, hai con cũng đừng quên rằng, hai con không bao giờ phải đi một mình. Bố vẫn luôn ở đây, sẵn sàng chia sẻ và đồng hành cùng hai con trên mỗi bước đường.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước, bố đã chia sẻ với hai con về sức mạnh chuyển hóa từ nỗi day dứt thành sự thanh thản, và bố mong rằng, những giá trị ấy sẽ trở thành một phần trong cuộc sống của hai con.

Tuy nhiên, việc có một triết lý sống là một chuyện, nhưng để nó thực sự trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày thì lại cần những thói quen và hành động cụ thể. Vì vậy, hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con một số phương pháp thực hành mà hai con có thể áp dụng trong đời sống hàng ngày để rèn luyện thói quen chuyển hóa nỗi day dứt thành sự thanh thản.

Những phương pháp này không phải là công thức có thể thay đổi ngay lập tức tất cả, nhưng chúng sẽ là những bước



nhỏ, bền vững giúp cho hai con rèn luyện khả năng chấp nhận, học hỏi và trưởng thành, mỗi ngày.

Lạc con, là một người trưởng thành đang đối diện với nhiều thử thách trong học tập và cuộc sống, con sẽ cần những công cụ và phương pháp giúp cho con duy trì sự bình an trong tâm hồn, đặc biệt khi con cảm thấy bị áp lực. Dưới đây là những phương pháp thực hành mà con có thể áp dụng vào cuộc sống hàng ngày để tạo thành thói quen chuyển hóa những nỗi day dứt thành sự thanh thản.

### 1. Chấp Nhận những Cảm Xúc Khó Chịu

Lạc con, khi con cảm thấy lo âu, căng thẳng, hay bất an, điều quan trọng là con đừng vội vàng né tránh hoặc cố gắng ép con phải vui vẻ. Con hãy học cách chấp nhận cảm xúc của con. Nếu con cảm thấy bị áp lực học hành hay hoài nghi về bản thân, thay vì con chỉ trích con, con có thể nói với bản thân con rằng, “Đây là một phần tự nhiên trong hành trình trưởng thành.” Khi con chấp nhận cảm xúc đó mà không phán xét, con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và dễ dàng chuyển hóa chúng thành những bài học hữu ích. Ví dụ, nếu có một kỳ thi mà con không đạt được kết quả như mong đợi, thay vì, con tự trách móc con, con hãy nhìn nhận đó là cơ hội để con học hỏi và cải thiện. Con có thể đặt câu hỏi, “Con có thể học được gì từ thất bại này?” và con tìm ra cách để làm tốt hơn trong lần tiếp theo.

### 2. Tập Trung vào Hiện Tại

Lạc con, một trong những nguyên nhân khiến cho con cảm thấy day dứt là vì con cứ lo nghĩ về quá khứ hoặc tương lai. Tuy nhiên, cách duy nhất để con tìm thấy sự bình an, là sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc trong hiện tại. Khi con cảm

thấy mệt mỏi hoặc bị choáng ngợp bởi công việc hay học hành, con hãy dừng lại và tập trung vào những gì đang diễn ra chung quanh con. Con hãy hít thở sâu, cảm nhận cơ thể của con và tìm một không gian yên tĩnh để tái tạo lại năng lượng. Ví dụ, khi học bài, thay vì con lo âu về việc liệu con có thể hoàn thành đúng hạn hay không, con hãy tập trung vào từng câu hỏi, từng bài học nhỏ. Mỗi lần giải quyết một phần công việc, con sẽ cảm thấy thanh thản, nhẹ nhàng và bớt căng thẳng hơn.

### 3. Xác Định Mục Tiêu Rõ Ràng

Lạc con, con có thể đã từng cảm thấy bối rối khi không biết mục tiêu học tập hoặc nghề nghiệp của con là gì. Khi không có mục tiêu rõ ràng, con dễ bị cuốn vào cảm xúc lo âu và bất an. Bố nghĩ con nên dành thời gian để xác định những mục tiêu nhỏ và lớn trong cuộc sống của con. Việc xác định mục tiêu rõ ràng sẽ giúp cho con có động lực và sự tự tin trong mỗi quyết định. Ví dụ, nếu con muốn cải thiện điểm số trong kỳ thi, con có thể đặt mục tiêu cụ thể như, “Con sẽ học 2 tiếng mỗi ngày vào buổi tối.” Mục tiêu rõ ràng sẽ giúp cho con tập trung hơn và giảm bớt lo âu.

### 4. Tìm sự Cân Bằng trong Công Việc và Nghỉ Ngơi

Lạc con, một trong những cách tốt nhất để tránh cảm xúc bị áp lực và day dứt, là tạo ra sự cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi. Nếu con chỉ tập trung vào việc học mà không nghỉ ngơi đầy đủ, thì sức khỏe tinh thần và thể chất của con cũng sẽ bị ảnh hưởng. Con hãy dành thời gian thư giãn, đi dạo, nghe nhạc, hoặc thậm chí là dành thời gian với bạn thân. Những giây phút nghỉ ngơi này sẽ giúp cho con tái tạo lại năng lượng và duy trì sự bình an trong tâm hồn. Ví dụ,

nếu con cảm thấy mệt mỗi sau một ngày dài học bài, con hãy dành ít nhất 30 phút để làm một việc mà con yêu thích, như đọc sách hoặc nghe nhạc, thay vì, tiếp tục học thêm.

## 5. Luyện Tập Lòng Biết Ơn

Lạc con, lòng biết ơn là một phương pháp mạnh mẽ để chuyển hóa nỗi đau dứt thành sự thanh thản. Khi con cảm thấy bị áp lực, con hãy nhớ lại những điều tốt đẹp đang xảy ra trong cuộc sống, cho dù đó là những điều nhỏ nhất. Lòng biết ơn sẽ giúp cho con thay đổi góc độ nhìn, và con sẽ cảm thấy bình an hơn. Ví dụ, sau một ngày học tập căng thẳng, con có thể viết ra ba điều con cảm thấy biết ơn, như, “Hôm nay mình học được một điều mới,” “Mình có thời gian để thư giãn,” hoặc “Mình có sức khỏe tốt.”

## 6. Tìm Kiếm sự Hỗ Trợ

Lạc con, không ai có thể vượt qua mọi thử thách một mình, con ạ. Khi con cảm thấy quá tải hoặc bế tắc, con đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ. Con hãy chia sẻ với người bạn thân, với gia đình, hay với người cố vấn, có thể giúp cho con nhìn nhận vấn đề một cách rõ ràng hơn và đưa ra giải pháp phù hợp hơn. Đôi khi, chỉ cần một cuộc trò chuyện là đủ để con cho con cảm thấy nhẹ nhõm và tìm ra được con đường giúp con đi tiếp. Ví dụ, khi con cảm thấy căng thẳng trước một kỳ thi quan trọng, thay vì, con giữ mọi thứ trong lòng, con có thể chia sẻ với bố hoặc giảng sư. Đôi khi, một lời khuyên nhỏ lại mang đến sự thay đổi lớn.

## 7. Rèn Luyện sự Kiên Nhẫn

Cuối cùng, Lạc con, điều quan trọng là con phải kiên nhẫn với chính con. Sự thanh thản không đến ngay lập tức, mà là kết quả của quá trình kiên trì và nỗ lực. Khi con gặp khó

khăn, thay vì. con vội vàng muốn có kết quả, con hãy nhớ rằng, sự chuyển hóa luôn cần có thời gian. Kiên nhẫn là một phẩm chất giúp cho con vượt qua mọi thử thách. Ví dụ, nếu như con cảm thấy rằng, con chưa đạt được mục tiêu học tập mong muốn, con đừng vội bỏ cuộc. Con hãy tiếp tục cố gắng và kiên nhẫn với quá trình học của con.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn đầy thay đổi và thử thách; con có thể gặp phải những cảm giác lo âu, không đủ tự tin, hoặc con cảm thấy khó khăn trong việc định hình bản thân con. Những phương pháp dưới đây sẽ giúp cho con có thể chuyển hóa nỗi day dứt trong lòng thành sự thanh thản, và xây dựng sự tự tin trong hành trình trưởng thành của con.

## 1. Đón Nhận sự Thay Đổi

An con, trong độ tuổi của con, cơ thể và tâm trí của con đang thay đổi mỗi ngày. Những thay đổi ấy có thể khiến cho con cảm thấy bối rối hoặc không tự tin. Tuy nhiên, con hãy nhớ rằng, đó là một phần tự nhiên của sự trưởng thành. Chấp nhận những thay đổi sẽ giúp cho con cảm thấy bình thản và thoải mái hơn với bản thân con. Ví dụ, nếu con cảm thấy không thoải mái với ngoại hình thay đổi, thay vì con lo âu, con có thể thử nhìn nhận con với cái nhìn yêu thương và bao dung hơn. Con hãy nhớ rằng, mọi người đều có những thay đổi trong cuộc sống.

## 2. Tạo Ra những Thói Quen Tích Cực

An con, thói quen là nền tảng để giúp con xây dựng một cuộc sống bình an. Con hãy tạo ra những thói quen lành mạnh như dậy sớm, tập thể dục, hoặc học bài đều đặn. Những thói quen này sẽ giúp cho con có cảm giác kiểm soát

và an tâm hơn trong cuộc sống. Ví dụ, con có thể bắt đầu ngày mới bằng việc dậy sớm và dành một ít thời gian để tập thể dục, giúp cho cơ thể khỏe mạnh và tinh thần thoải mái.

### 3. Chia Xẻ với Người Thân

An con, khi con cảm thấy lo âu hoặc bất ổn, con đừng ngần ngại chia sẻ với bố, mẹ, anh, hay bạn thân. Việc chia sẻ sẽ giúp cho con giải tỏa nỗi lo trong lòng, và giúp con tìm ra cách để giải quyết. Đôi khi, chỉ cần một người lắng nghe cũng đủ làm cho con cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Ví dụ, nếu con gặp khó khăn trong việc học, hoặc con cảm thấy không tự tin về bản thân, con hãy chia sẻ với bố, mẹ hoặc với một người bạn thân. Họ sẽ đưa ra những lời khuyên hữu ích và giúp cho con cảm thấy an tâm hơn.

### 4. Thực Hành Lòng Kiên Nhẫn

An con, kiên nhẫn với bản thân là điều rất quan trọng. Khi con gặp khó khăn trong việc học hay trong các mối quan hệ, con đừng vội thất vọng. Con hãy nhớ rằng, mọi thứ đều cần thời gian để phát triển. Kiên nhẫn sẽ giúp cho con vượt qua những thử thách mà con không còn cảm thấy bị áp lực. Ví dụ, khi con học một môn học khó, con đừng cảm thấy thất vọng nếu con không thể hiểu ngay. Con hãy kiên nhẫn, làm từ từ, và dần dần con sẽ nắm vững được kiến thức.

### 5. Chăm Sóc Sức Khỏe Tinh Thần

An con, sức khỏe tinh thần là yếu tố rất quan trọng giúp cho con có một cuộc sống bình an. Con đừng để căng thẳng và lo âu chiếm lấy tâm trí của con. Con có thể thực hành thiền hoặc tham gia các hoạt động giúp cho con thư giãn như, nghe nhạc hoặc vẽ tranh. Những hoạt động này sẽ giúp cho con giải tỏa căng thẳng và cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Ví dụ,

con có thể dành mỗi ngày 10 phút để ngồi thiền, hít thở sâu và thả lỏng cơ thể. Điều này sẽ giúp cho con cảm thấy bình an và tập trung hơn trong học tập và cuộc sống.

## 6. Tìm Kiếm sự Hỗ Trợ khi Cần Thiết

Cuối cùng, An, nếu con cảm thấy quá tải hoặc gặp khó khăn, con đừng ngần ngại tìm kiếm sự giúp đỡ. Điều này không có gì là xấu cả, mà đó là biểu hiện con đang trưởng thành, và biết cách đối diện với những thử thách trong cuộc sống. Ví dụ, nếu con gặp khó khăn trong việc học môn toán, thay vì, con cảm thấy bối rối, con hãy nhờ thầy, cô hoặc bạn bè giúp đỡ cho con. Con nên nhớ, không biết thì không có gì là xấu, nhưng khi con tìm cách che giấu đi sự không biết của con thì con mới trở thành xấu.

Lạc và An con, qua những phương pháp thực hành trên, bố hy vọng hai con sẽ tìm thấy sự bình an trong tâm hồn và tạo dựng được những thói quen tích cực trong cuộc sống.

Hai con hãy nhớ rằng, mỗi ngày đều là một cơ hội mới để hai con trưởng thành và phát triển bản thân sống trong hạnh phúc và bình an lâu dài. Bằng cách kiên nhẫn và yêu thương chính hai con, hai con sẽ vượt qua mọi thử thách, và tìm thấy sự thanh thản, bình an và hạnh phúc trong cuộc sống của hai con chân thật hơn.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ CĂNG THẲNG THÀNH SỰ THƯ GIÃN

Lạc và An yêu quý,

Cuộc sống luôn đầy những thử thách và đôi khi chúng ta không tránh khỏi những cảm giác căng thẳng. Bố biết rằng, hai con, dù ở tuổi trưởng thành hay đang trong độ tuổi học sinh, đều có những lúc cảm thấy mệt mỏi, lo âu và bối rối. Có thể là do học tập, công việc, hay những áp lực từ chung quanh. Nhưng, trong mọi tình huống, hai con hãy nhớ rằng, căng thẳng không phải là một điều xấu. Căng thẳng có thể là dấu hiệu của một sức mạnh tiềm ẩn mà chúng ta cần phải hiểu và học cách chuyển hóa để có thể nhìn nhận cuộc sống theo một cách tích cực hơn.

Nếu ví cuộc sống này như một giòng nước, và hai con chính là những con thuyền đang trôi theo dòng chảy đó. Đôi khi, nước sẽ cuộn sóng mạnh mẽ, khiến cho con thuyền bị xô đẩy và lắc lư. Nhưng cũng giống như giòng nước, khi hai con biết cách điều khiển và tự tạo ra sự thư giãn, hai con có thể chèo lái con thuyền của hai con vượt qua sóng gió một cách nhẹ nhàng. Chuyển hóa từ căng thẳng thành thư giãn chính là một nghệ thuật giúp cho hai con trở nên kiên cường hơn, và có thể đối mặt với mọi thử thách trong cuộc sống mà không bị choáng ngợp.

Bố mong hai con hiểu ra rằng, sức mạnh không phải lúc nào cũng đến từ những điều to lớn hay vượt qua thử thách một cách vĩ đại. Đôi khi, sức mạnh thực sự chính là khả năng bình tĩnh đối diện, tìm ra sự thư giãn giữa những giây phút căng thẳng. Điều này sẽ không chỉ giúp cho hai con vượt

qua khó khăn, mà còn giúp cho hai con trưởng thành và vững vàng hơn trong tương lai.

Lạc con, bố biết rằng, ở độ tuổi của con, có rất nhiều điều con đang phải đối mặt, đặc biệt là những áp lực về học tập và việc lựa chọn nghề nghiệp. Hẳn là có những lúc con cảm thấy mệt mỏi, lo nghĩ về tương lai, hay thậm chí là hoài nghi về chính con. Những cảm xúc ấy là hoàn toàn bình thường, và bố hiểu rằng, chúng có thể gây ra sự căng thẳng cho con không nhỏ. Nhưng Lạc con, nếu con có thể hiểu và chuyển hóa những căng thẳng ấy, con sẽ nhận ra rằng, sự căng thẳng đó chính là những bài học quý giá, giúp cho con trưởng thành và mạnh mẽ hơn.

Khi con đối mặt với khó khăn, con đừng để những cảm xúc căng thẳng đó kiểm soát con. Con hãy nhớ rằng, mỗi thất bại hay thử thách không phải là dấu chấm hết, mà là một bước tiến để con hiểu rõ hơn về bản thân và về thế giới chung quanh. Bố luôn tin rằng, con có thể học hỏi từ những sai lầm và không ngừng phát triển. Cái đẹp của cuộc sống, không phải lúc nào mọi thứ cũng suôn sẻ, mà là, trong những lúc khó khăn, con luôn tìm thấy cơ hội để trưởng thành. Điều quan trọng là con đừng để cảm xúc căng thẳng đó làm con mất đi sự bình tĩnh.

Ví dụ như, khi con phải đối mặt với một bài thi khó, nếu con cứ nghĩ mãi về áp lực, về điểm số, thì sự căng thẳng ấy sẽ làm con mất đi khả năng tập trung. Nhưng nếu con nhận ra rằng, bài thi đó cũng chỉ là một phần trong hành trình học tập của con, con sẽ nhẹ nhàng hơn, và có thể tự tin bước vào phòng thi với tâm trạng thoải mái hơn. Cứ như vậy, qua mỗi lần thử thách, con sẽ thấy rằng, khả năng thư giãn trong tâm thức của con chính là sức mạnh lớn nhất mà con có thể có.



Con cũng có thể học cách nhìn nhận lại những khó khăn trong học tập hay nghề nghiệp từ một góc nhìn khác. Con hãy suy ngẫm lại xem, có phải những khó khăn đó chính là cơ hội để con khẳng định bản thân con không? Chắc chắn là vậy, bởi vì những khó khăn đó giống như một bài tập thể dục cho trí óc và tâm hồn. Mỗi lần con vượt qua được, con sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, tự tin hơn. Cho nên, căng thẳng sẽ trở thành một phần của con, nhưng căng thẳng không làm cho con gục ngã, mà ngược lại, căng thẳng lại giúp cho con học hỏi và trưởng thành.

Lạc con, sự trưởng thành của con không chỉ đến từ việc giải quyết được mọi vấn đề, mà còn đến từ cách con đối diện với những vấn đề đó. Con hãy để những căng thẳng đó trở thành người bạn đồng hành trong cuộc sống của con, và sẽ giúp cho con học hỏi và phát triển. Con hãy đón nhận căng thẳng như một phần tất yếu của cuộc sống, và con sẽ thấy rằng, khi con có khả năng chuyển hóa căng thẳng thành sự thư giãn, con sẽ trở nên bình an và mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Còn An con, bố biết rằng, ở độ tuổi của con, khi đang trong giai đoạn dậy thì, mọi thứ có thể trở nên rất khó khăn. Sự thay đổi trong cơ thể, trong cảm xúc, và sự kỳ vọng từ bạn bè và gia đình, đôi khi khiến cho con cảm thấy căng thẳng và không biết phải làm sao. Con có thể cảm thấy mệt mỏi, lo âu về việc, liệu con có đủ tốt không, hoặc con cảm thấy cô đơn khi không thể chia sẻ với ai. Nhưng An con, những cảm xúc đó là tự nhiên, và con không phải là người duy nhất phải trải qua những cảm xúc tiêu cực đó.

Khi con cảm thấy con căng thẳng, con hãy thử dừng lại một chút và thở. Thở sâu và thật chậm, con sẽ cảm nhận cơ thể của con đang thư giãn từng chút một. Bố biết rằng, những

lúc như vậy, con cảm thấy bối rối và không biết nên làm gì, nhưng con cần nhớ rằng, những cảm xúc này sẽ qua đi rất nhanh. Và nếu con biết cách chuyển hóa những cảm xúc đó, con sẽ thấy những cảm xúc đó không còn ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống của con nữa.

An con, căng thẳng là điều mà tất cả chúng ta phải đối mặt, không chỉ trong học tập, mà còn trong các mối quan hệ với bạn bè, gia đình. Khi con cảm thấy không thể chịu đựng thêm nữa, con nên nghĩ rằng, mọi chuyện đều có thể thay đổi. Tình hình có thể không hoàn hảo ngay bây giờ, nhưng nếu con giữ vững lòng kiên nhẫn và tự hỏi chính con rằng, “Minh có thể làm gì để làm cho tâm trí mình bình an hơn?”, con sẽ tìm ra câu trả lời. Đôi khi, chỉ cần một chút thay đổi trong suy nghĩ là đủ để con cảm thấy nhẹ nhõm hơn rồi.

Còn những lúc con cảm thấy cô đơn, con hãy nhớ rằng, đó chỉ là một cảm xúc tạm thời. Con luôn có những người yêu thương chung quanh, và con có thể chia sẻ mọi điều trong lòng con với họ. Bộ tin rằng, nếu con học cách đối diện với cảm xúc căng thẳng và sự cô đơn, con sẽ thấy rằng, những cảm xúc ấy không còn làm con cảm thấy yếu đuối nữa. Thay vào đó, những cảm xúc đó sẽ trở thành những cơ hội để con hiểu rõ hơn về bản thân con.

Lạc và An con, bố luôn hy vọng rằng, những gì bố chia sẻ với hai con sẽ giúp cho hai con nhìn nhận về căng thẳng và sự thư giãn theo một cách khác. Căng thẳng không phải là kẻ thù của hai con, mà là người bạn đồng hành, và là một phần trong hành trình trưởng thành của hai con. Nếu hai con có thể học cách chuyển hóa sự căng thẳng thành sự thư giãn, hai con sẽ vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống một cách bình an và vững vàng. Hai con hãy nhớ rằng, cho dù cuộc

sống có khó khăn thế nào, hai con hãy luôn tin tưởng vào bản thân của hai con và tìm thấy sự bình yên và hạnh phúc trong tâm hồn.

Lạc và An yêu quý,

Khi hai con đã hiểu được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc chuyên hóa căng thẳng thành thư giãn, thì trong phần này, bố muốn dành chút thời gian để cùng hai con khám phá những phương pháp thực hành đơn giản nhưng hiệu quả. Bố hy vọng có thể giúp cho hai con xây dựng thói quen tích cực này trong cuộc sống hàng ngày.

Những phương pháp này không chỉ giúp cho hai con đối mặt với căng thẳng một cách bình tĩnh, mà còn giúp cho hai con phát triển sự kiên nhẫn và khả năng tự chăm sóc bản thân. Bố tin rằng, nếu hai con kiên trì thực hành, mỗi ngày một chút, hai con sẽ dần dần xây dựng được sức mạnh nội tại này và cảm nhận được sự thay đổi trong tâm hồn hai con.

### 1. Thực Hành Hít Thở Sâu khi Cảm Thấy Căng Thẳng

Lạc con, khi con cảm thấy căng thẳng, điều đầu tiên con cần làm là hít thở sâu. Con hãy tìm một không gian yên tĩnh, ngồi thẳng lưng và hít vào thật sâu, giữ hơi thở trong 4 giây, rồi từ từ thở ra. Hành động này không những chỉ giúp cho con làm dịu lại hệ thần kinh, mà còn giúp cho con trở lại với hiện tại, và làm giảm đi sự căng thẳng ngay lập tức. Ví dụ, khi con gặp bài tập khó, hay con cảm thấy lo âu trong kỳ thi, con hãy thử dành vài phút để hít thở thật sâu. Con sẽ cảm nhận được sự bình an lan tỏa trong cơ thể và tâm trí của con.

## 2. Tạo Thói Quen Viết Nhật Ký

Lạc con, viết nhật ký là cách tuyệt vời để cho con giải tỏa sự căng thẳng. Con có thể viết về những điều con đang lo âu, những suy nghĩ trong đầu của con, hay đơn giản là những cảm xúc đang có trong con mà con không thể chia sẻ với ai. Việc viết xuống sẽ giúp cho con nhìn nhận vấn đề một cách rõ ràng, và con ít bị cảm thấy áp lực. Ví dụ, sau mỗi ngày học tập căng thẳng, con hãy dành 10 phút để ghi lại những cảm xúc của con. Điều này sẽ giúp cho con hiểu rõ hơn về chính con và con sẽ cảm thấy thư giãn hơn rất nhiều.

## 3. Thực Hành Thiền vào Buổi Sáng

Lạc con, buổi sáng là thời gian vàng để cho con bắt đầu ngày mới trong tĩnh lặng. Con hãy dành ít nhất 10 phút mỗi sáng để thực hành thiền. Con có thể ngồi yên tĩnh, nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở của con. Việc này sẽ giúp cho con khởi đầu một ngày mới với một tâm trạng nhẹ nhàng và có bình an trong tâm hồn, từ đó, có thể giúp cho con vượt qua những thử thách trong ngày dễ dàng hơn.

## 4. Giảm Bớt sự So Sánh với Người Khác

Lạc con, ở tuổi của con, con có thể đôi lúc cảm thấy áp lực vì so sánh con với bạn bè hoặc những người chung quanh. Con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có một con đường riêng, và những thành công của người khác không phải là thước đo giá trị của con. Thay vì, con lo âu hay căng thẳng về những gì người khác đang làm, con hãy tập trung vào những gì con đang làm tốt và cải thiện mỗi ngày. Ví dụ, khi thấy bạn bè làm tốt trong học tập, con hãy nghĩ rằng, mỗi người đều có một tốc độ và phương pháp học riêng của họ, điều

quan trọng là, con cảm thấy thoải mái và tự tin với cách học của con.

## 5. Tập Thể Dục Điều Đặn để Giải Tỏa Căng Thẳng

Lạc con, cơ thể của con cũng đóng góp không nhỏ trong việc làm giảm đi căng thẳng. Việc con vận động thể chất, dù là đi bộ, chạy, hay tham gia vào một lớp thể dục nào đó, sẽ khiến cho cơ thể của con tạo ra những endorphins, là những hormone giúp tạo ra cảm giác vui vẻ và thư giãn. Con hãy dành ít nhất 20 phút mỗi ngày để tập thể dục. Con có thể chọn một hoạt động mà con yêu thích, chẳng hạn như bơi lội hay đá bóng, để làm giảm stress và cải thiện sức khỏe của con.

## 6. Lắng Nghe và Thấu Hiểu Bản Thân Con

Lạc con, đôi khi trong cuộc sống, phần đông chúng ta ít khi chú ý đến cảm xúc của bản thân. Vì thế khi con cảm thấy căng thẳng, con hãy dành thời gian để tự hỏi con, “Mình đang cảm thấy gì?”, “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?” Việc nhận diện được cảm xúc đang có mặt sẽ giúp cho con không bị cuốn theo cảm xúc căng thẳng, mà thay vào đó, con sẽ tìm cách để đối diện và giải quyết cảm xúc đó. Ví dụ, nếu con cảm thấy mệt mỏi vì quá nhiều bài tập, con có thể nhận ra rằng, con cần nghỉ ngơi hoặc điều chỉnh cách con quản lý thời gian.

## 7. Kết Nối với Thiên Nhiên

Lạc con, thiên nhiên luôn có một sức mạnh kỳ diệu trong việc làm dịu tâm hồn. Con hãy dành thời gian để đi bộ trong công viên, ngắm nhìn cảnh vật chung quanh, hay đơn giản là ngồi dưới tán cây, hít thở không khí trong lành, cũng có thể giúp cho con thư giãn và làm giảm đi căng thẳng. Mỗi

khi con cảm thấy mệt mỏi, con hãy thử dành vài phút để ngắm nhìn bầu trời hoặc hoa lá, con sẽ thấy tâm hồn của con sẽ nhẹ nhàng và thư giãn hơn.

### 1. Học Cách Chấp Nhận Cảm Giác Lo Âu

Còn An con, trong cuộc sống, ai cũng sẽ có những lúc cảm thấy lo âu và bất an, đặc biệt là khi con đang ở độ tuổi dậy thì, nơi mà cảm xúc thường thay đổi rất nhanh chóng. Điều quan trọng là, con không cần phải xua đuổi hay phủ nhận những cảm xúc đó, mà con hãy học cách chấp nhận và đối diện với chúng. Ví dụ, khi con lo âu về việc con không đủ giỏi, thay vì, con chìm đắm trong cảm xúc đó, con có thể tự nhắc nhở con rằng, “cảm xúc này chỉ là tạm thời, và con có thể vượt qua cảm xúc đó bằng sự quan sát và nhìn sâu.”

### 2. Tìm Niềm Vui trong những Điều Đơn Giản

An con, đôi khi trong cuộc sống, những điều nhỏ bé lại có thể mang lại những hạnh phúc lớn lao. Con hãy nên tìm kiếm những niềm vui đơn giản trong từng ngày như, thưởng thức một tách trà, nghe một bài hát yêu thích, hay vẽ một bức tranh. Những hoạt động này sẽ giúp cho con giảm bớt căng thẳng và tạo nên sự thư giãn trong tâm hồn.

### 3. Thực Hành Lắng Nghe Bản Thân

An con, khi con cảm thấy căng thẳng, con hãy dừng lại một chút và lắng nghe bản thân con. Con có thể hỏi con rằng, “Mình cảm thấy như thế nào?”, “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?” Việc đặt ra những câu hỏi này sẽ giúp cho con hiểu rõ hơn về cảm xúc của con, và con sẽ có những biện pháp thích hợp hơn để đối phó. Ví dụ, khi con cảm thấy lo âu trước bài kiểm tra, con hãy tự nhắc con rằng, “Mình đã

chuẩn bị tốt cho bài thi này, và mình chỉ cần làm tận hết sức là đủ.”

#### 4. Giao Tiếp Cởi Mở với Gia Đình và Bạn Bè

An con, con đừng ngần ngại chia sẻ những lo âu của con với người thân hoặc bạn bè. Đôi khi, chỉ cần con chia sẻ một chút về những gì con đang trải qua, con sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Bố luôn sẵn sàng lắng nghe con, và con cũng có thể tìm sự an ủi từ bạn bè. Cảm giác được chia sẻ giúp cho con giảm bớt sự cô đơn và căng thẳng.

#### 5. Đặt Ra Mục Tiêu Nhỏ và Thực Hiện Từng Bước

An con, việc đặt ra mục tiêu nhỏ và thực hiện từng bước sẽ giúp cho con cảm thấy dễ dàng vượt qua những thử thách trong cuộc sống. Con hãy bắt đầu với những mục tiêu dễ đạt được, chẳng hạn như, học một chương trong 30 phút, rồi sau đó tiếp tục hoàn thành những mục tiêu lớn hơn như, hoàn tất cả cuốn sách. Khi con thực hiện được điều này sẽ giúp cho con cảm thấy tự tin và thư giãn hơn, qua việc con hoàn thành từng bước nhỏ.

#### 6. Thực Hành Tĩnh Tâm Mỗi Ngày

An con, cho dù con có bận rộn đến đâu, con hãy dành ít nhất 5 phút mỗi ngày để tĩnh tâm. Con có thể nhắm mắt lại và chỉ tập trung vào hơi thở của con. Việc này sẽ giúp cho con làm dịu tâm trí và giảm bớt những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày.

Lạc và An con, những phương pháp này không phải là những bài học lớn lao, mà chỉ là những bước nhỏ nhưng vô cùng quan trọng, sẽ giúp cho hai con chuyển hóa những

căng thẳng trong cuộc sống thành những trạng thái thư giãn trong tâm hồn.

Bố hy vọng hai con sẽ kiên trì thực hành mỗi ngày, cho dù đó là những điều nhỏ nhất. Bởi vì, chính những thói quen này sẽ giúp cho hai con trở nên mạnh mẽ hơn, vững vàng hơn, và dễ dàng vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống hơn.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ LO SỢ THÀNH LÒNG CAN ĐẢM

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống, bố tin rằng, không ai trong chúng ta có thể tránh khỏi những khoảnh khắc lo sợ. Đó có thể là cảm giác chơi voi khi đối diện với điều chưa biết, hoặc nỗi bất an khi bước qua những thử thách lớn lao. Nhưng hai con à, lo sợ không phải là kẻ thù, mà là người thầy thầm lặng giúp cho chúng ta tìm thấy sức mạnh tiềm ẩn bên trong.

Bố muốn chia sẻ với hai con về “sức mạnh chuyển hóa từ sự lo sợ thành lòng can đảm”—sức mạnh có thể giúp cho hai con mạnh mẽ hơn trong mỗi bước đi.

Hai con hãy nghĩ về lo sợ như một đám mây xám nặng nề trôi qua bầu trời. Ban đầu, đám mây đó có thể làm cho hai con cảm thấy u ám, nhưng nếu hai con nhìn kỹ, mây chỉ là mây—nó không thể nào che khuất ánh sáng mãi mãi. Cũng như thế, những nỗi lo trong lòng của hai con không thể nào mãi mãi trói buộc hai con, nếu như hai con biết cách thấp lên ánh sáng từ bên trong.

Can đảm, theo cách bố cảm nhận, chính là ngọn đèn dẫn lối hai con qua bóng tối. Can đảm không phải là làm vắng mặt đi nỗi sợ, mà là khả năng nhìn thẳng vào nỗi sợ, chấp nhận nỗi sợ, và rồi bước tiếp.

Hai con yêu, cuộc đời không bao giờ thiếu những giông bão, nhưng bố tin rằng, hai con có thể trở thành những cây tre vững chãi—mềm dẻo trước thử thách nhưng không bao giờ gục ngã. Sức mạnh chuyển hóa không chỉ là phẩm chất của

những người mạnh mẽ, mà còn là món quà mà mỗi người đều có thể tìm thấy bên trong mình.

Lạc con, bố biết, tuổi hai mươi là một ngưỡng cửa đầy áp lực và cơ hội. Con đang đứng trước những câu hỏi lớn lao về định hướng nghề nghiệp, về ước mơ, và cả cảm xúc lo âu, liệu con có đủ khả năng để đạt được những điều con mong muốn hay không? Đôi lúc, những khó khăn này có thể khiến cho con cảm thấy như con đang bơi trong một giòng sông chảy xiết. Nhưng Lạc con, con đừng quên rằng, giòng sông ấy cũng chính là nơi con có thể học cách chèo lái và tìm thấy sức mạnh của con.

Lạc con, can đảm không phải là điều gì to tát hay xa xôi, mà can đảm bắt đầu từ những hành động nhỏ bé mỗi ngày. Bố mong con nhớ rằng, mỗi lần con dám đối diện với một vấn đề, cho dù là nhỏ nhất, thì con đã đặt một viên gạch xây dựng lòng can đảm của con rồi. Chẳng hạn, khi con nhận một bài tập khó ở trường và con cảm thấy bế tắc. Con hãy cho phép con dừng lại, hít thở sâu, và chia nhỏ vấn đề ra để giải quyết từng phần. Can đảm không phải là việc không bao giờ sợ hãi, mà là dám bước tiếp cho dù nỗi sợ vẫn còn đó.

Lạc con, khi con cảm thấy áp lực từ việc so sánh con với những người chung quanh—những người có vẻ như đã biết rõ họ muốn gì và đang tiến xa hơn, thì con hãy tự nhủ với con rằng, “Mỗi người đều có một con đường riêng, và con đường của con có thể khác biệt, nhưng chính điều đó sẽ tạo nên giá trị đặc biệt của con.” Con nên nhớ, những khó khăn con gặp phải không phải là chướng ngại, mà là những bậc thang dẫn con đến sự trưởng thành.

Lạc con, cuộc sống là một hành trình dài, và điều quan trọng nhất không phải là con đến đích nhanh hay chậm, mà là con học được gì trên đường đi. Con hãy nhớ rằng, ánh sáng can đảm luôn ở bên trong con—con chỉ cần tin vào can đảm và tiếp tục bước tới.

Còn An con, tuổi mười lăm là một giai đoạn đặc biệt, đầy những thay đổi và cảm xúc. Bố hiểu rằng, đôi khi con cảm thấy lạc lõng giữa những áp lực từ bạn bè, trường học, và cả chính con. Có thể con tự hỏi, “liệu con có đủ giỏi, đủ đẹp, hay đủ tốt không?” Nhưng An con, con không cần phải trở thành ai khác để được yêu thương. Sức mạnh thật sự của con nằm ở việc, con chấp nhận chính con với tất cả những điều con đang có.

Can đảm với con lúc này, có thể đơn giản chỉ là dám nói lên suy nghĩ của con khi con cảm thấy bất công, hay dám bước ra khỏi vùng an toàn để thử một điều mới mẻ. Con đừng sợ sai, con à. Những lỗi lầm không phải là thất bại, mà là những cơ hội để con học hỏi để trưởng thành.

Khi con cảm thấy bị áp lực bởi những chuẩn mực của xã hội hay kỳ vọng từ người khác, con hãy nhớ rằng, con không cần phải sống để làm hài lòng tất cả mọi người. Con chỉ cần sống thật với chính con. Như một bông hoa trong vườn, con không cần phải ganh đua với ai để chứng minh giá trị—vẻ đẹp của con là độc nhất.

An con, tuổi trẻ của con sẽ có những lúc buồn bã, những ngày con cảm thấy con không thuộc về đâu cả. Nhưng bố mong con nhớ rằng, sự cô đơn không phải là điều gì đó đáng sợ. Cô đơn chỉ là khoảnh khắc vắng lặng, giúp cho con lắng nghe tiếng lòng của con, để giúp con nhận ra rằng, con mạnh

mẽ hơn những gì con nghĩ.

Lạc và An con, cuộc sống này không tránh khỏi những lúc giông tố, nhưng bố luôn tin rằng, hai con sẽ luôn tìm thấy ánh sáng của riêng hai con. Lo sợ không phải là điều chúng ta cần trốn tránh, mà là điều chúng ta cần ôm lấy và chuyển hóa. Can đảm không phải là không biết sợ, mà là biết yêu thương chính mình và tin tưởng rằng, mọi thứ rồi sẽ ổn.

Hai con hãy giữ niềm tin vào bản thân hai con, cho dù hai con đang ở đâu trên hành trình của hai con. Bố luôn tin rằng, hai con có thể vượt qua mọi thử thách, bởi vì, sức mạnh chuyển hóa luôn nằm trong lòng của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Sau khi bố con chúng ta đã cùng nhau chia xẻ về sức mạnh chuyển hóa từ nỗi lo sợ thành lòng can đảm, bố mong rằng, hai con không những chỉ hiểu về giá trị to lớn của sức mạnh này, mà hai con còn biết cách áp dụng sức mạnh đó trong cuộc sống hàng ngày.

Để sức mạnh này có thể thật sự trở thành một phần nội tại của hai con, bố nghĩ, hai con không những phải hiểu rõ ràng, mà hai con còn phải thực hành đều đặn. Qua những phương pháp thực hành mà bố sắp chia xẻ với hai con, bố mong hai con sẽ tìm thấy con đường cụ thể để rèn luyện sự can đảm trong tâm hồn hai con, và tìm thấy sự bình an, mạnh mẽ từ bên trong tâm hồn của hai con.

Lạc con, tuổi trưởng thành mang đến cho con rất nhiều cơ hội, nhưng đồng thời cũng không thiếu những thử thách. Việc học, lựa chọn nghề nghiệp, hay cả sự hoài nghi về chính bản thân con, đều có thể khiến cho con cảm thấy lo sợ. Tuy nhiên, chính trong những khoảnh khắc ấy, việc thực

hành những phương pháp này sẽ giúp cho con chuyển hóa nỗi lo sợ thành nguồn năng lượng can đảm để tiến bước vững chắc hơn về phía trước.

### 1. Xác Định Rõ Ràng Điều Con Đang Sợ

Lạc con, khi con cảm thấy lo sợ, con hãy dành thời gian để viết ra những gì khiến con lo nghĩ. Ví dụ, nếu con lo về một bài kiểm tra khó, con hãy viết, “Minh lo vì chưa chuẩn bị đủ, hoặc vì sợ thất bại.” Khi con gọi tên được nỗi sợ, nó không còn mơ hồ nữa, và con sẽ tìm được hướng giải quyết cụ thể hơn.

### 2. Tập Trung vào Điều Con có thể Kiểm Soát

Lạc con, thay vì con cố gắng kiểm soát mọi thứ chung quanh, con hãy hỏi con, “Minh có thể làm gì ngay lúc này?” Nếu con đang sợ không đạt điểm cao, hãy tập trung vào việc ôn tập từng phần một, thay vì con nghĩ quá xa. Khi tập trung vào những gì con có thể kiểm soát, con sẽ bớt đi cảm xúc bị choáng ngợp.

### 3. Rèn Luyện Tư Duy Tích Cực Qua việc Viết Nhật Ký Cảm Xúc

Lạc con, mỗi ngày, con hãy viết ra ba điều mà con đã làm tốt, cho dù rất nhỏ bé. Ví dụ, “Hôm nay mình đọc thêm được một chương sách.” Những ghi nhận tích cực sẽ dần dần giúp cho con xây dựng niềm tin vào bản thân con và giảm bớt đi lo sợ.

### 4. Học Cách Đối Diện với Thất Bại

Lạc con, con đừng ngại thất bại, con à. Nếu con không đạt được một mục tiêu nào đó, con hãy dành thời gian suy nghĩ, “Minh đã học được gì từ thất bại này?” Ví dụ, nếu con thất

bại trong một dự án nhóm, con có thể nhận ra rằng, con cần giao tiếp rõ ràng hơn. Từ đó, con sẽ trưởng thành hơn.

## 5. Xây Dựng các Môi Quan Hệ Hỗ Trợ

Lạc con, con nên nhớ, con không phải đối mặt với khó khăn một mình. Hãy chia sẻ cảm xúc của con với bạn bè, người cố vấn, hoặc gia đình. Ví dụ, nếu con đang gặp vấn đề về học tập, bố, mẹ, hay giảng sư, có thể đưa ra lời khuyên thực tế. Những người thân thương chung quanh con luôn sẵn sàng giúp cho con.

## 6. Rèn luyện sự Kiên Nhẫn Qua Buổi Thiền Ngắn

Lạc con, con hãy dành 5-10 phút mỗi ngày để nhắm mắt, tập trung vào hơi thở. Nếu con thấy lo sợ, con hãy tưởng tượng hơi thở như dòng nước nhẹ nhàng cuốn trôi nỗi sợ hãi. Thiền giúp cho con giữ tâm trí bình an và làm rõ suy nghĩ của con.

## 7. Tự Thưởng cho Bản Thân khi Vượt Qua Thử Thách

Lạc con, khi con làm được một điều gì đó mà trước đây con lo sợ không dám làm, con hãy tự thưởng cho bản thân con. Ví dụ, nếu con đã trình bày thành công trước lớp, con có thể tự mua cho một quyển sách mà con yêu thích. Những phần thưởng nhỏ bé này sẽ tạo động lực cho con tiếp tục bước tới.

Còn An con, Ở tuổi của con, những thay đổi tâm sinh lý, và áp lực từ bạn bè, có thể khiến con cảm thấy mất phương hướng. Nhưng lo sợ không phải là điều mà con phải né tránh; thay vào đó, lo sợ là cơ hội để con học cách đối diện và trưởng thành. Những phương pháp thực hành dưới đây

sẽ giúp cho con xây dựng lòng tự tin và bước qua tuổi dậy thì với một tâm hồn mạnh mẽ hơn.

### 1. Nhận Diện Cảm Xúc của Con

An con, mỗi khi con cảm thấy bất an, con hãy dành thời gian viết hoặc vẽ những gì con đang cảm nhận. Ví dụ, nếu con cảm thấy buồn vì một cuộc cãi vã với bạn bè, con có thể viết, “Minh cảm thấy cô đơn và không biết phải làm gì.” Khi con nhìn rõ cảm xúc của con, con sẽ cảm thấy bớt rối loạn.

### 2. Đừng So Sánh Bản Thân với Người Khác

An con, khi con thấy bạn bè đạt được điều gì đó mà con chưa làm được, con đừng tự trách con. Con hãy nghĩ, “Mỗi người có một hành trình riêng và con đường của con đi là con đường độc nhất.” Ví dụ, nếu bạn cùng lớp được điểm cao trong một môn học, con hãy dùng đó làm động lực để cố gắng hơn, thay vì, con cảm thấy thua kém.

### 3. Tập Nói Lời Khích Lệ với Chính Con

An con, con hãy đứng trước gương và nói với chính con những lời khích lệ. Ví dụ, “An, bạn làm được mà! Bạn đã cố gắng rất nhiều.” Những lời nói này tuy đơn giản nhưng sẽ giúp cho con xây dựng được lòng tin vào bản thân con.

### 4. Xây Dựng những Thói Quen Tích Cực Hàng Ngày

An con, mỗi sáng, con hãy dành 5 phút để hít thở sâu và suy nghĩ về một điều tốt đẹp mà con muốn làm trong ngày. Ví dụ, con có thể nghĩ, “Hôm nay mình sẽ hoàn thành bài tập Toán đúng giờ.” Những thói quen nhỏ này sẽ giúp cho con tạo dựng một ngày tích cực.

## 5. Tìm Kiếm Niềm Vui từ những Điều Đơn Giản

An con, nếu như con cảm thấy căng thẳng, con hãy tìm một hoạt động nhẹ nhàng để thư giãn như, vẽ tranh, đọc sách, hoặc chăm sóc cây cối. Ví dụ, chăm sóc một chậu cây nhỏ có thể giúp cho con cảm thấy yêu đời hơn, và bớt lo âu hơn.

## 6. Chia Xẻ với Bố, Mẹ, hoặc Người Con Tin Tưởng

An con, khi con cảm thấy khó khăn, con đừng ngần ngại chia sẻ với bố, mẹ, hoặc một người mà con tin tưởng. Ví dụ, nếu con đang lo sợ về một bài kiểm tra, con hãy nói với bố: “Bố ơi, con thấy lo quá. Bố có thể giúp cho con không?” Chia sẻ cảm xúc sẽ giúp cho con nhẹ lòng hơn.

Lạc và An con, cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng bố tin rằng, với sự thực hành đều đặn, hai con sẽ có được sức mạnh để chuyển hóa nỗi lo sợ thành lòng can đảm, và từ đó, hai con xây dựng một cuộc sống có nhiều giá trị và đầy ý nghĩa hơn.

Cho dù hai con đang ở đâu trên hành trình của hai con, hãy luôn nhớ rằng, bố vẫn luôn ở đây để lắng nghe và đồng hành cùng hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ BẤT MÃN THÀNH HÀI LÒNG

Lạc và An yêu quý,

Trong dòng chảy của cuộc sống, đôi khi chúng ta cảm thấy lòng mình nặng trĩu vì những điều chưa trọn vẹn, những ước mơ dang dở, hay những thử thách khiến cho chúng ta chùn bước. Những cảm giác bất mãn ấy chẳng khác nào những đám mây âm u che khuất ánh sáng mặt trời. Nhưng hai con có biết không, chính nhờ những đám mây ấy, chúng ta mới biết được sự quý giá của ánh sáng, và cũng từ đó, chúng ta mới học cách chuyển hóa những gì âm u thành trong trẻo.

Bố muốn kể cho hai con nghe về một hình ảnh, giòng nước lặng lẽ trôi qua những khe đá gập ghềnh. Giòng nước ấy không bao giờ dừng lại, không phàn nàn về những chướng ngại trên đường đi. Thay vào đó, nó nhẹ nhàng chảy qua, ôm lấy những viên đá và tiếp tục hành trình.

Sự bất mãn, hai con ạ, giống như những viên đá lớn chắn đường hai con. Nếu như hai con cứ đứng lại và oán trách, giòng nước sẽ bị ngưng trệ. Nhưng nếu hai con biết học cách đón nhận và vượt qua, như giòng nước uốn cong chảy tiếp, thì chính những thử thách ấy sẽ giúp cho hai con trưởng thành hơn.

Chuyển hóa bất mãn thành hài lòng không phải là phủ nhận những khó khăn hay khổ đau đang có, mà là tìm thấy trong đó sức mạnh để vượt lên, để sống trọn vẹn hơn với những gì hai con có. Đây không chỉ là một phẩm chất cần có, mà còn là một sức mạnh nội tại giúp cho hai con đối mặt với

mọi thắng trăm trong cuộc đời.

Lạc con, ở tuổi của con, bố hiểu rằng, có những ngày con cảm thấy áp lực như một ngọn núi đè nặng lên vai. Con có thể đang lo âu về kỳ thi, về tương lai, nghề nghiệp, hay những kỳ vọng từ chính bản thân con. Lạc con, con có bao giờ cảm thấy rằng, con cần phải hoàn hảo, rằng, khi đạt được điều gì đó to lớn, con mới thấy con có giá trị không? Nếu có, thì con sẽ rất đơn độc, và con có biết không, đã có rất nhiều người trẻ tuổi cũng trải qua những cảm xúc này.

Nhưng Lạc con, cuộc sống không phải là một cuộc chạy đua, mà chỉ người thắng mới được công nhận. Cuộc sống giống như một chuyến đi đường dài, nơi mà mỗi bước chân đi đều mang ý nghĩa. Những ngày con cảm thấy con bất mãn vì con không đạt được điều con muốn, con hãy nhớ rằng, thất bại không phải là kết thúc. Thất bại chỉ là một bài học, một cơ hội để cho con học cách làm tốt hơn ở lần tiếp theo.

Bố nhớ có một lần, khi bố còn trẻ như con, bố đã đặt quá nhiều kỳ vọng vào một công việc mà bố theo đuổi. Khi không đạt được, bố cảm thấy hụt hẫng, giống như cả thế giới đang quay lưng lại với bố. Nhưng rồi, bố nhận ra rằng, chính khoảnh khắc ấy đã dạy bố cách kiên nhẫn, cách chấp nhận và tìm kiếm một con đường mới. Điều bố muốn nói với con là, sự bất mãn không làm giảm đi giá trị của con, mà ngược lại, sự bất mãn giúp cho con khám phá ra sức mạnh thật sự bên trong con.

Con hãy nhìn những khó khăn như những viên đá trên giòng nước mà bố đã kể. Những viên đá đó không làm cho giòng nước ngừng chảy, mà còn tạo ra những âm thanh róc rách vui tai. Đừng để những khó khăn làm cho con dừng lại; thay

vào đó, con hãy học cách biến chúng thành động lực để bước tiếp, con nhé.

Còn An con, Tuổi mười lăm của con là một giai đoạn đặc biệt, nơi mà con vừa bắt đầu hiểu con, nhưng cũng là lúc mọi thứ chung quanh có vẻ quá lớn lao và khó kiểm soát. Những áp lực từ bạn bè, những sự thay đổi trong cơ thể, hay đôi khi là những cảm xúc tiêu cực khổng lồ chế tâm hồn con, khiến cho con cảm thấy lạc lõng. Nhưng An con, những cảm xúc đó không phải là điều xấu. Những cảm xúc đó giống như những cơn mưa bất chợt trong một ngày hè—đôi khi ướt át, nhưng sau đó sẽ mang đến một bầu trời trong xanh và quang cảnh chung quanh trở nên tươi mát hơn.

An con, con có biết không, sự bất mãn đôi khi chỉ là một dấu hiệu báo cho con biết rằng, con đang khát khao điều gì đó tốt đẹp hơn. Nhưng điều quan trọng là con phải học cách đón nhận sự bất mãn với một trái tim bình yên. Khi con cảm thấy con không đủ giỏi, con hãy nhớ rằng, con không cần phải hoàn hảo để được yêu thương. Giá trị của con không nằm ở việc con giỏi hơn người khác, mà ở chính con người con, ở sự cố gắng, lòng nhân hậu, cách con ứng xử tử tế với mọi người và cách con vượt qua những thử thách.

Bố muốn kể cho con nghe một câu chuyện nhỏ. Có một cậu bé luôn cảm thấy mình không đủ tốt vì không thể vẽ đẹp như các bạn. Một ngày nọ, cậu quyết định vẽ một bức tranh không để ai nhìn thấy, và chỉ để chính mình ngắm mà thôi. Kết quả là bức tranh ấy, cho dù không hoàn hảo, nhưng lại là thứ cậu ấy yêu quý nhất, vì nó là kết tinh của cảm xúc thật sự. An con, đôi khi, điều quan trọng không phải là người khác nghĩ gì về con, mà là cách con nhìn nhận chính con như thế nào.

Chính vì vậy, khi con gặp khó khăn, con hãy nhớ rằng, mọi cảm xúc, kể cả sự bất mãn, đều là một phần tự nhiên của cuộc sống. Con hãy đón nhận lấy sự bất mãn, rồi dùng chúng làm nguồn động lực để giúp con vươn lên. Giống như giòng nước chảy qua khe đá, hãy để những thử thách làm con mạnh mẽ hơn, chứ không phải làm con chùn bước.

Lạc và An con, cuộc sống, cho dù có lúc trắc trở, nhưng cũng thật đẹp đẽ vô cùng. Những thử thách mà hai con đối mặt sẽ không chỉ làm cho hai con mạnh mẽ hơn, mà còn giúp cho hai con trân trọng hơn những gì hai con có. Bố tin rằng, nếu hai con biết cách chuyển hóa những cảm xúc bất mãn thành hài lòng, cuộc sống của hai con sẽ trở nên có ý nghĩa, bình an và hạnh phúc hơn.

Hai con hãy nhớ rằng, sự hài lòng không đến từ việc mọi thứ chung quanh đều hoàn hảo, mà đến từ cách hai con nhìn nhận và đón nhận cuộc sống này. Hai con đừng sợ thất bại, đừng sợ khó khăn. Hai con đã, đang và sẽ luôn có sức mạnh để vượt qua tất cả.

Lạc và An yêu quý,

Như bố đã chia sẻ trong phần trước, “chuyển hóa từ bất mãn thành hài lòng” không chỉ là một sức mạnh nội tại mà còn là hành trình tự thân của mỗi người cần khám phá. Đó không phải là điều xảy ra trong một ngày, hay trong một khoảnh khắc, mà là kết quả của những nỗ lực nhỏ, đều đặn, và sự kiên trì trong việc rèn luyện tâm trí, thái độ, và cảm nhận.

Trong phần này, bố muốn cùng hai con đi xa hơn một bước, thay vì chỉ hiểu về giá trị, thì chúng ta sẽ nói đến cách biến những giá trị đó thành những thói quen thực tiễn trong cuộc

sống hàng ngày. Những phương pháp mà bố chia sẻ với hai con không phải là những công thức cố định, mà giống như những hạt giống—nếu được chăm sóc và thực hành đều đặn, nó sẽ nở hoa và kết trái trong tâm hồn hai con.

Hai con hãy nhớ rằng, hành trình của mỗi người là duy nhất. Vì vậy, những cách thực hành này cũng chỉ là gợi ý mà không phải là tiêu chuẩn. Điểm chính là, hai con hãy luôn trung thực với chính hai con, và hãy chú tâm lắng nghe những điều mà hai con thực sự cần.

Lạc con, ở tuổi trưởng thành, con đang bước vào một hành trình với vô vàn cơ hội, nhưng cũng đầy thử thách và áp lực. Đôi khi, cảm xúc bất mãn hay không hài lòng có thể khiến cho con nghi ngờ bản thân con, hoặc con cảm thấy lạc lõng. Để giúp cho con rèn luyện sự chuyển hóa từ bất mãn thành hài lòng, bố muốn chia sẻ với con một vài phương pháp thực hành mà con có thể áp dụng trong cuộc sống hàng ngày.

## 1. Viết Nhật Ký Biết ơn

Lạc con, hàng ngày, trước khi đi ngủ, con hãy dành 5 phút để viết ra 3 điều con cảm thấy biết ơn trong ngày. Con không cần điều gì to tát, chẳng hạn như, cảm ơn một buổi sáng trong lành, một tách cà phê thơm ngon, hay sự giúp đỡ từ một người bạn, cũng đều đáng trân quý. Thói quen này giúp cho con nhìn ra những điều tích cực, cho dù là nhỏ bé, nhưng đang hiện hữu chung quanh con.

## 2. Thực Hành “Chậm Lại” khi Căng Thẳng

Lạc con, khi con cảm thấy bị áp lực trong học tập hoặc công việc nặng, con hãy tập thở chậm và sâu trong 1-2 phút.

Con hãy đặt tay lên ngực, nhắm mắt lại, và để hơi thở giúp cho con trở về hiện tại. Con có thể nhắm câu này: “Mọi việc xảy ra đều có lý do của nó, và đều có cách giải quyết. Quan trọng nhất là, mình đang làm tất cả những gì mình đang có trong tầm tay của mình, và làm tốt nhất có thể.”

### 3. Phân Tích “Góc Nhìn Tích Cực”

Lạc con, khi đối diện với thất bại hay khó khăn, thay vì, con chỉ nhìn vào nỗi buồn, con hãy tự hỏi, “Mình có thể học được điều gì từ tình huống này?”, “Nếu cho mình cơ hội làm lại thì mình sẽ làm thế nào để ra kết quả tốt hơn.”

### 4. Tự Tặng Con những Khoảnh Khắc Nhỏ Hạnh Phúc

Lạc con, mỗi tuần, con hãy dành ra một khoảng thời gian nhỏ để làm điều con yêu thích như, đọc sách, nghe nhạc, hoặc đi dạo. Đây là cách để con nạp lại năng lượng và cảm nhận được niềm vui giản dị trong cuộc sống.

### 5. Lập Mục Tiêu Nhỏ và Ăn Mừng Tiên Bộ

Lạc con, thay vì, con cảm thấy áp lực với những mục tiêu lớn, con hãy chia chúng thành những bước nhỏ, và ăn mừng mỗi khi con đạt được chúng. Ví dụ, nếu con cần hoàn thành một dự án lớn, con hãy chia ra các phần việc cụ thể, hoàn thành từng phần, và tự thưởng cho con một món ăn hay điều gì con yêu thích.

### 6. Học Cách Nói “Đủ”

Lạc con, khi con cảm thấy con không đạt được kỳ vọng của con hay của người khác, con hãy nói với bản thân con rằng, “Mình đã làm đủ tốt tất cả những gì đã có trong tầm tay của mình rồi. Còn việc ngoài tầm tay không thuộc về thẩm quyền của mình có thể quyết định.” Việc con biết chấp nhận

giới hạn của bản thân con, đó không phải là sự thất bại, mà đó là bước tiến đến việc hiểu và yêu thương chính con.

## 7. Kết Nối với những Người Truyền Cảm Hứng

Lạc con, con hãy dành thời gian ở bên những người có năng lượng tích cực, những người khiến cho con cảm thấy con được lắng nghe và thấu hiểu. Những cuộc trò chuyện ý nghĩa sẽ giúp cho con học được nhiều điều và giúp cho cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, mọi thứ trong cuộc sống của con có thể đang thay đổi rất nhanh, từ những mối quan hệ bạn bè, việc học hành, đến những cảm xúc bên trong. Tuổi dậy thì là một hành trình đặc biệt, nhưng cũng không kém phần khó khăn. Dưới đây là những phương pháp thực hành giúp cho con rèn luyện sự chuyển hóa từ bất mãn thành hài lòng, để đối mặt với những thử thách một cách nhẹ nhàng hơn.

### 1. Tập Nhận Diện Cảm Xúc

An con, khi con cảm thấy buồn, giận, hay bất mãn, con hãy dành một chút thời gian để nhận diện cảm xúc của con. Con có thể tự hỏi: “Con đang cảm thấy gì?”, “Điều gì đã khiến con cảm thấy như vậy?”, “Tại sao con cảm thấy như vậy?” Đây là những câu hỏi giúp cho con hiểu rõ cảm xúc của con và sẽ giúp cho con đối diện với những cảm xúc đó một cách bình tĩnh hơn.

### 2. Vẽ Hoặc Viết để Giải Tỏa Cảm Xúc

An con, khi con cảm thấy khó chịu, hoặc con không biết cách chia sẻ với người khác, thì con nên vẽ hoặc viết ra những suy nghĩ của con trên giấy. Đây là cách tạm thời giúp

con giải tỏa những cảm xúc đang xung đột trong con mà không cần dùng đến lời nói. Khi những cảm xúc đó được “bộc lộ” ra bên ngoài, qua hành động vẽ hay viết của con, thì sức mạnh của những cảm xúc đó không còn đủ mạnh để tạo ra sự xung đột nữa, vì vậy, con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

### 3. Tìm Kiếm Vẻ Đẹp trong Thiên Nhiên

An con, khi con cảm thấy mệt mỏi hay thất vọng, con hãy dành thời gian ra ngoài ngắm nhìn thiên nhiên—những tán cây, cánh hoa, hoặc bầu trời. Thiên nhiên luôn mang đến sự tĩnh lặng và giúp cho con thấy được vẻ đẹp của cuộc sống cũng như của chính con.

### 4. Luyện Tập Lòng Tự Tin Qua những Điều Nhỏ Bé

An con, con hãy tập trung vào những gì con làm tốt nhất, cho dù đó là những điều nhỏ nhất. Ví dụ, nếu con hoàn thành bài tập đúng hạn, hoặc giúp đỡ một người bạn, con hãy tự nhủ rằng, “Mình đã làm rất tốt những gì mình có trong tầm tay của mình.” Điều này sẽ giúp cho con xây dựng sự tự tin từng chút một.

### 5. Học Cách “Nghĩ Ngồi Tâm Trí”

An con, mỗi ngày, con hãy dành mười đến mười lăm phút để làm điều gì đó mà con thực sự thích như, nghe nhạc, đọc sách, hoặc đơn giản là ngồi yên lặng. Đây là cách để con kết nối lại với bản thân, và nạp thêm năng lượng tích cực cho con, trong những sinh hoạt sắp tới của con.

### 6. Tập Hỏi Bản Thân, “Điều Này Có Quan Trọng Không?”

An con, khi con đối diện với những lời chê bai hoặc áp lực từ bạn bè, con hãy tự hỏi chính con “Điều này có thực sự



quan trọng với mình không?” “Nếu quan trọng thì quan trọng trên góc độ nào?” “Tại sao góc độ đó lại quan trọng đối với mình?” Những câu hỏi này sẽ giúp cho con nhận ra rằng, không phải mọi chuyện đều cần thiết để con phải lo nghĩ.

Lạc và An con, Qua những cách thực hành mà bố vừa chia sẻ với hai con, đó chỉ là những bước đầu để hai con làm quen với việc chuyển hóa từ bất mãn thành hài lòng. Điều quan trọng nhất mà hai con hãy luôn nhớ rằng, “mọi thứ đều cần thời gian.” Sự trưởng thành của hai con không đến từ việc hai con phải hoàn hảo trong mọi việc, mà đến từ việc hai con biết chấp nhận bản thân hai con và không ngừng thực hành cho đến khi biến thành thói quen.

Hai con hãy tin rằng, mỗi ngày đều là một cơ hội để hai con học hỏi và trở nên tốt hơn. Khi gặp khó khăn, hai con đừng ngại tìm đến bố, hoặc bất kỳ ai, mà hai con tin tưởng để chia sẻ. Bố luôn ở đây, sẵn sàng lắng nghe và đồng hành cùng hai con trên hành trình này.

Với tất cả yêu thương,

Bố

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ TỔN THƯƠNG THÀNH CHỮA LÀNH

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con về một chủ đề quan trọng khác, một chủ đề có thể sẽ giúp cho hai con nhận ra những điều mới mẻ trong cuộc sống, và trên hết, là một sức mạnh mà mỗi chúng ta đều có thể sở hữu, đó chính là, “sức mạnh chuyển hóa từ tổn thương thành chữa lành.”

Chủ đề này không phải là một điều gì quá xa lạ, mà chính là một khả năng tiềm ẩn trong mỗi con người chúng ta. Cho dù cuộc sống có khó khăn, có thử thách đến đâu, khi chúng ta biết cách chuyển hóa tổn thương thành cơ hội học hỏi và trưởng thành, thì những tổn thương ấy sẽ không còn là nỗi đau, mà trở thành nguồn động lực vô hình giúp cho chúng ta vươn lên mạnh mẽ hơn.

Hai con hãy tưởng tượng, cuộc sống giống như một giòng sông chảy, những giòng nước đôi khi lặng yên, đôi khi cuộn cuộn, nhưng chính những con sóng gập ghềnh, những hòn đá ngầm dưới đáy, lại khiến cho giòng sông đó trở nên sinh động, mạnh mẽ và đầy sức sống. Tổn thương, cũng giống như những con sóng đó, có thể làm cho hai con đau đớn, nhưng chính qua đó, hai con sẽ học được cách giữ thăng bằng, học được cách vững vàng trước những thử thách, để rồi sau mỗi cơn sóng, hai con lại trở nên vững chãi hơn.

Hai con nên nhớ, tổn thương không phải là điểm kết thúc, mà là một phần của quá trình chữa lành. Khi hai con biết chấp nhận và đối mặt với những đau thương, thì cũng chính là lúc hai con đang bắt đầu hành trình chữa lành.

Vì vậy, việc chuyển hóa tổn thương thành chữa lành không chỉ là một phẩm chất, mà còn là một sức mạnh vô hình giúp cho hai con vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Và Bố tin rằng, hai con cũng có thể học được sức mạnh này, cho dù ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời.

Lạc con, con đang ở tuổi trưởng thành, tuổi mà những thử thách đôi khi khiến con cảm thấy mệt mỏi và hoài nghi về bản thân con. Con đang phải đối mặt với những áp lực học tập, với những quyết định lớn về tương lai, và đôi khi con có thể cảm thấy con lạc lõng giữa một thế giới đầy rẫy những kỳ vọng và sự cạnh tranh. Bố hiểu điều đó, vì bố cũng đã từng trải qua cảm giác này. Nhưng Lạc con, tổn thương không phải là thứ khiến cho con sợ hãi, mà là một phần tất yếu trong hành trình trưởng thành của mỗi người.

Khi con gặp phải thất bại, con đừng coi đó là dấu chấm hết. Con hãy nhìn thất bại như một cơ hội để học hỏi, để phát triển. Mỗi thất bại, mỗi khó khăn, đều mang đến cho con một bài học quý giá. Chính trong những khoảnh khắc khó khăn ấy, con sẽ nhận ra sức mạnh tiềm ẩn trong chính bản thân con.

Lạc con, bố mong con hiểu rằng, không ai có thể tránh khỏi tổn thương hay thất bại, nhưng con có thể chọn cách đối diện và học hỏi từ chúng. Chỉ khi nào con chấp nhận rằng, con không phải là người hoàn hảo, thì con mới thực sự có tự do để vươn lên, để thay đổi và trưởng thành.

Lạc con, bố hy vọng con sẽ không chỉ nhìn tổn thương như một nỗi đau, mà còn là một phần của quá trình trưởng thành. Khi con đối diện với những nỗi đau, con đừng bao giờ quên rằng, sự trưởng thành thực sự đến từ việc con biết chấp nhận

và học hỏi từ những tổn thương. Chính sự kiên trì và lòng can đảm của con sẽ là nền tảng giúp cho con vượt qua mọi nỗi đau trong cuộc sống này.

Còn An con, con đang ở độ tuổi dậy thì, một giai đoạn đầy rẫy sự thay đổi về tâm sinh lý và những cảm xúc khó lường. Con bắt đầu cảm nhận sự thay đổi trong cơ thể, trong tâm hồn, và có thể đôi khi con cảm thấy con lạc lõng, con không biết con là ai, con đang đi đâu.

Những áp lực từ bạn bè, những mối quan hệ, hay đôi khi chỉ là những cảm xúc tiêu cực như, không đủ hoàn hảo, có thể khiến cho con cảm thấy bất an. Bố biết, sự cô đơn có thể là một người bạn không mời mà đến, khiến cho con cảm thấy con bị bỏ lại phía sau.

Nhưng An con, sự cô đơn không phải là điều gì đó đáng sợ như con nghĩ. Đôi khi, cô đơn chỉ là cơ hội giúp cho con hiểu rõ được chính con hơn. Trong sự cô đơn, con sẽ nhìn thấy những điều ẩn giấu trong lòng, những ước mơ, những khát khao, và cả những nỗi sợ hãi mà con chưa từng đối diện.

Chính vì vậy, con đừng sợ cô đơn, bởi chính cô đơn sẽ giúp cho con trưởng thành, và trở thành một người mạnh mẽ hơn. Chắc hẳn, sẽ có những lúc con cảm thấy không đủ tốt, nhưng bố muốn con hiểu rằng, không có ai là hoàn hảo cả, và chính những thiếu sót, những tổn thương trong lòng sẽ là những viên đá để xây dựng con trở thành một con người vững vàng hơn.

An con, con hãy nhớ, mỗi khi con cảm thấy buồn, con cảm thấy mất phương hướng, đó chính là lúc con đang đối diện với một cơ hội để hiểu và yêu thương chính con. Chuyển

hóa sự tổn thương thành chữa lành, và sức mạnh nội tại, là một khả năng tuyệt vời mà con có thể học được. Con chỉ cần tin rằng, sau mỗi cơn giông, bầu trời lại sáng hơn, và những gì con trải qua sẽ giúp cho con thêm kiên cường và mạnh mẽ.

Lạc và An con, cuối cùng, bố muốn nhắn nhủ với hai con rằng, cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng, và tổn thương là một phần không thể thiếu trong hành trình của hai con. Nhưng nếu hai con biết cách chuyển hóa chúng thành những cơ hội để trưởng thành, để học hỏi, thì hai con sẽ thấy rằng, tổn thương sẽ không còn là gánh nặng nữa. Tổn thương sẽ trở thành một phần của chính hai con, và giúp cho hai con vững bước và tự tin hơn trong mọi thử thách.

Hai con hãy nhớ rằng, cho dù có khó khăn thế nào, hai con cũng luôn có bố ở bên cạnh, sẵn sàng chia sẻ và đồng hành cùng hai con. Hãy Tin vào bản thân của hai con, và hai con tin rằng, hai con có thể vượt qua tất cả. Và khi hai con cảm thấy mệt mỏi, hai con hãy nhớ rằng, mỗi một lần hai con vấp ngã là một lần hai con đứng dậy và mạnh mẽ hơn.

Lạc và An yêu quý,

Bố biết rằng, chỉ khi chúng ta thực sự thực hành và kiên trì, những giá trị như việc chuyển hóa từ tổn thương thành chữa lành mới thực sự ăn sâu vào cuộc sống của hai con. Cho nên, những lý thuyết, hay những lời chia sẻ, cho dù có ý nghĩa đến đâu, nếu không được áp dụng vào trong đời sống hàng ngày, thì cũng khó có thể tạo ra sự thay đổi thật sự.

Vì vậy, trong phần này, bố muốn cùng hai con chia sẻ một vài phương pháp thực hành để giúp cho hai con nuôi dưỡng sức mạnh này trong cuộc sống thường nhật. Những thói

quen này sẽ là những bước đi nhỏ nhưng vô cùng quan trọng trong việc giúp cho hai con ngày một trở nên mạnh mẽ hơn trong hành trình trưởng thành của hai con.

## 1. Nhìn Nhận Khó Khăn là Cơ Hội Học Hỏi

Lạc con, trong những thử thách mà con đang đối mặt, từ áp lực học tập, cho đến những quyết định nghề nghiệp quan trọng, đôi khi, khiến cho con cảm thấy bế tắc. Nhưng con hãy nhớ rằng, mỗi khó khăn đều ẩn chứa một bài học quý giá.

Thực hành đầu tiên, khi con gặp phải những tình huống khó khăn, thay vì, con chỉ tập trung vào cảm xúc bực bội hay thất vọng, con hãy nhìn sự khó khăn hay bực bội dưới góc độ học hỏi. Mỗi lần như thế, con hãy ghi lại những cảm xúc và suy nghĩ của con vào nhật ký, rồi tự hỏi: “Mình có thể học được gì từ tình huống này?” “Những bài học này có thể áp dụng trong những góc độ nào?”, “Tại sao những cảm xúc này lại có mặt và liên hệ tới vấn đề nào?” Những câu hỏi này sẽ giúp cho con, thay vì chỉ chú tâm đến khó chịu, bực bội, thì nay con lại chú tâm vào những góc độ khác nhau. Nhờ đó con không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế ý thức của con.

## 2. Chấp Nhận sự Thất Bại và Không Sợ Vấp Ngã

Lạc con, trong hành trình trưởng thành, thất bại là một phần tất yếu. Bố mong con hiểu rằng, không có gì phải xấu hổ khi gặp thất bại; quan trọng là cách con đối diện với thất bại như thế nào. Lạc con, con phải nhớ, mỗi thất bại đều là một cơ hội để cho con trưởng thành hơn. Để thực hành điều này, mỗi khi con thất bại, con hãy dành một chút thời gian để tự nhắc nhở bản thân con rằng, “Thất bại không phải là kết

thúc, mà là một bài học để trưởng thành.” Ví dụ, nếu con không được chọn vào đội tuyển bơi mà con mong muốn, thay vì, cảm thấy thất vọng, con có thể nhìn vào những gì con đã học được qua quá trình tập luyện và thử thách bản thân lần sau.

### 3. Tìm Kiếm sự Bình Yên trong Chính Con

Lạc con, trong đời sống sinh viên năm ba, con sẽ gặp phải nhiều căng thẳng, từ trường lớp cho đến những mối quan hệ; vì vậy, việc tìm cho con một không gian yên tĩnh rất quan trọng. Thực hành này giúp cho con tĩnh tâm, giảm bớt sự xao lãng và tìm lại sự cân bằng. Ví dụ, mỗi ngày, con có thể dành ra ít nhất 5 phút để ngồi thiền, hít thở sâu và chỉ tập trung vào nhịp thở của con. Những khoảnh khắc ấy sẽ giúp cho con lấy lại sự bình an nội tâm và làm mới năng lượng của con, giúp cho con đối diện với những thử thách dễ dàng hơn.

### 4. Cảm Nhận và Chấp Nhận Cảm Xúc

Lạc con, con đừng bao giờ che giấu cảm xúc của con, ngay cả khi con cảm thấy buồn hay lo sợ. Thực hành này sẽ giúp cho con chấp nhận cảm xúc là một phần của cuộc sống, và giúp cho con làm chủ cảm xúc mà không bị chúng chi phối. Khi con cảm thấy tức giận hay buồn bã, thay vì, con tìm cách tránh né, trốn chạy, hay đẩy chúng đi, con hãy tự hỏi, “Mình đang cảm thấy gì?”, “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?” Nếu con không có câu trả lời, con có thể chia sẻ những cảm xúc đó với bố, hoặc viết ra trong nhật ký. Việc này không chỉ giúp cho con giải tỏa những cảm xúc, mà còn giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con.

## 5. Dành Thời Gian cho Bản Thân

Lạc con, trong cuộc sống bận rộn, con dễ dàng bỏ qua việc chăm sóc bản thân con. Con có biết không, một phần quan trọng trong việc chữa lành từ tổn thương là phải biết tự yêu thương và chăm sóc chính mình. Con hãy dành thời gian cho những sở thích, đam mê hay những điều nhỏ nhặt mà con yêu thích. Đó có thể là việc đọc sách, đi dạo, hoặc đơn giản là thưởng thức một bữa ăn ngon. Những khoảnh khắc đó sẽ giúp cho con cảm thấy yêu đời hơn và có khả năng chữa lành những vết thương trong lòng con.

## 6. Xây Dựng Mối Quan Hệ Lành Mạnh

Cuối cùng, Lạc con, con hãy xây dựng những mối quan hệ giúp cho con cảm thấy thoải mái, được yêu thương và trân trọng. Một người bạn tốt, một người thầy tận tâm, hoặc đơn giản là những người chung quanh, mà con cảm thấy an toàn khi con chia sẻ cảm xúc của con. Những mối quan hệ này không chỉ giúp cho con cảm thấy ít cô đơn, mà còn là nguồn khích lệ lớn lao, giúp cho con vượt qua khó khăn trong cuộc sống. Con hãy nhớ rằng, không ai có thể đi một con trên hành trình trưởng thành cả.

### 1. Chấp Nhận sự Thay Đổi trong Bản Thân

Còn An con, tuổi dậy thì là giai đoạn mà cơ thể và tâm lý của con có rất nhiều thay đổi. Đôi khi, những thay đổi này có thể khiến cho con cảm thấy bối rối, hoặc không thoải mái. Con hãy nhớ rằng, sự thay đổi là điều tự nhiên và con không cần phải sợ hãi hay lo sợ về chúng. Khi cảm thấy không thoải mái với một điều gì đó trong sự thay đổi của con, con hãy dành một chút thời gian để viết xuống những



cảm xúc đó. Con chấp nhận rằng, con đang lớn lên và mỗi giai đoạn trong cuộc đời đều có ý nghĩa riêng.

## 2. Tìm sự Bình Yên Qua những Hoạt Động Sáng Tạo

An con, có những lúc con sẽ cảm thấy căng thẳng và muốn giải tỏa những cảm xúc tiêu cực. Một trong những cách hữu ích để tìm sự bình yên, là qua những hoạt động sáng tạo. Con có thể tập vẽ, viết, hoặc làm một điều gì đó mà con yêu thích. Chẳng hạn như vẽ một bức tranh để thể hiện cảm xúc của con, hay viết nhật ký về những gì con đang trải qua. Những hoạt động này sẽ giúp cho con nhận ra rằng, con có thể chữa lành chính con qua sự sáng tạo.

## 3. Biết Tha Thứ cho Bản Thân

An con, đôi khi con sẽ làm sai, sẽ có những lựa chọn không đúng đắn, nhưng đừng vì thế mà con tự trách con quá nhiều. Điều quan trọng nhất là, con phải biết tha thứ cho chính con, vì không có ai là hoàn hảo. Khi con cảm thấy buồn vì một điều gì đó con đã làm, thay vì, con dằn vặt, con hãy tự nhắc nhở bản thân rằng, “Con có thể làm tốt hơn vào lần sau.” Ví dụ, nếu như con cảm thấy con đã cư xử không tốt với bạn bè, con có thể xin lỗi và học cách cư xử hòa nhã hơn trong tương lai.

## 4. Thực Hành Lòng Biết Ơn

An con, một trong những cách để chữa lành là luôn nhìn vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Con hãy tập thành thói quen ghi lại ít nhất một điều gì đó mà con biết ơn mỗi ngày. Cho dù, đó chỉ là một điều nhỏ nhặt như, một bữa ăn ngon, hay một lời khích lệ từ bạn bè, thì lòng biết ơn sẽ giúp cho con cảm thấy trân trọng cuộc sống, và nhẹ nhàng hơn

khi đối diện với khó khăn.

### 5. Tạo Thói Quen Thể Dục để Làm Dịu Tâm Trí

An con, thể dục không chỉ tốt cho cơ thể mà còn có tác dụng rất lớn đối với tâm trí. Con hãy tạo thói quen luyện tập thể dục mỗi ngày, cho dù chỉ là một bài tập nhẹ nhàng như đi bộ hay yoga. Những giờ phút đó sẽ giúp cho con thư giãn, xả căng thẳng, và làm mới lại năng lượng tích cực cho một ngày mới.

### 6. Tìm Kiếm sự Hỗ Trợ khi Cần

An con, đôi khi trong cuộc sống, chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và không thể đối mặt một mình. Con đừng ngại chia sẻ cảm xúc của con, và con sẵn sàng tìm kiếm sự giúp đỡ khi con cảm thấy cần. Con có thể nói chuyện với bố, mẹ hoặc bạn thân, hay người cố vấn. Những lời khích lệ và sự chia sẻ đó sẽ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều.

### 7. Tìm Niềm Vui trong những Điều Giản Dị

An con, con hãy học cách tìm niềm vui trong những điều giản dị, từ việc ngồi thư giãn dưới bóng cây, cho đến việc chia sẻ một bữa ăn ngon với gia đình. Những khoảnh khắc này sẽ giúp cho con cảm thấy bình an và bình tĩnh hơn giữa cuộc sống đầy hối hả này.

Lạc và An con, những phương pháp mà bố chia sẻ với hai con chỉ là những bước nhỏ, nhưng rất quan trọng trong hành trình trưởng thành của hai con.

Nếu hai con, mỗi ngày chỉ cần thực hành một chút, dần dần, chúng sẽ trở thành thói quen, và là nguồn sức mạnh giúp cho hai con vượt qua mọi thử thách.

Bố mong rằng, những điều này sẽ giúp cho hai con có bình an và hạnh phúc lâu dài, đồng thời cũng giúp cho hai con thêm vững vàng trên con đường trưởng thành của hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ MẤT MÁT THÀNH SỰ TRÂN TRỌNG

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con thêm một điều quan trọng trong cuộc sống mà bố đã học được qua những năm tháng đã qua. Đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ sự mất mát thành sự trân trọng.” Hai con có thể chưa thật sự cảm nhận rõ điều này, nhưng khi trưởng thành, hai con sẽ hiểu rằng, trong những khó khăn và thử thách mà chúng ta phải đối mặt, luôn có một bài học lớn, một sức mạnh tiềm ẩn có thể giúp cho hai con lớn lên và trở nên vững vàng hơn.

Bố muốn bắt đầu câu chuyện bằng một hình ảnh rất quen thuộc với thiên nhiên. Hai con đã bao giờ chú ý đến những giòng sông chưa? Giòng sông khi bắt đầu chỉ là một con suối nhỏ, nhưng nó có thể chảy qua những vùng đất khô cằn, những hòn đá sắc nhọn, những ghềnh thác gập ghềnh. Suốt hành trình đó, nước không thể tránh khỏi việc bị va đập, chảy qua những nơi trắc trở, thậm chí có lúc nước trở nên đục ngầu, khó có thể nhìn thấy mặt chúng ta trong đó.

Nhưng rồi, khi vượt qua được tất cả, nước trở nên trong lành, mát mẻ và trở thành giòng sông rộng lớn. Chính những chướng ngại vật đã làm cho giòng nước đó trở nên mạnh mẽ, thanh khiết hơn. Chính vì vậy, trong cuộc sống, không phải lúc nào chúng ta cũng dễ dàng đi trên con đường bằng phẳng, nhưng những thử thách mà chúng ta gặp phải chính là cơ hội để chúng ta lớn lên, để chúng ta trân trọng những gì chúng ta đã có.

Đó chính là sức mạnh chuyển hóa từ sự mất mát thành sự trân trọng. Sức mạnh này không chỉ là một phẩm chất, mà còn là một năng lực mà mỗi người chúng ta, ai cũng có thể nuôi dưỡng và phát triển. Bố mong hai con, cho dù trải qua những thử thách nào trong tương lai, hai con đều có thể thấy rằng, sau mỗi khó khăn, hai con sẽ trưởng thành hơn và học được cách yêu quý và trân trọng cuộc sống này nhiều hơn.

Lạc con, con đang ở tuổi trưởng thành, và bố biết rằng, con đang phải đối mặt với không ít áp lực. Những bài học ở trường, những mối quan hệ bạn bè, sự định hướng nghề nghiệp—tất cả đều đang tạo ra những lo âu, và đôi khi là sự hoài nghi về chính con. Bố hiểu cảm xúc này, vì chính bản thân bố cũng đã từng trải qua, nhưng bố muốn con nhớ rằng, những thử thách ấy không phải là những điều gì xấu, mà đó chính là những cơ hội để cho con phát triển và khẳng định bản thân con.

Trong cuộc sống, đôi khi con sẽ gặp phải thất bại, và bố muốn con hiểu rằng, thất bại không phải là điểm kết thúc, mà là một phần tất yếu trong hành trình trưởng thành. Con hãy nhớ, những lần vấp ngã đó sẽ giúp cho con trưởng thành và cứng cỏi hơn. Chẳng hạn như, khi con đối mặt với một kỳ thi khó, có thể con sẽ cảm thấy thất vọng khi không đạt được kết quả như mong muốn. Nhưng trong mỗi lần ấy, con sẽ học được cách kiên nhẫn hơn, cách phân tích vấn đề kỹ lưỡng hơn, và quan trọng nhất là con sẽ học được cách đứng dậy và tiếp tục đi tiếp.

Bố mong con luôn nhớ rằng, sự trưởng thành thực sự không đến từ việc luôn luôn chiến thắng, mà là từ việc biết chấp nhận những thất bại, hiểu rõ nguyên nhân, và rút ra bài học từ đó. Khi con học được cách nhìn nhận thất bại như một cơ

hội, con sẽ không bao giờ cảm thấy chán nản hay tuyệt vọng. Con sẽ có được một sức mạnh tinh thần vững chắc, sẵn sàng đối mặt với bất kỳ thử thách nào.

Một ví dụ mà bố muốn chia sẻ với con là câu chuyện về một người nghệ sĩ vĩ đại. Người này đã mất rất nhiều thời gian để hoàn thiện tác phẩm của mình. Trong quá trình sáng tạo, ông ta không ít lần phải đối mặt với những thất bại và cảm xúc bất lực. Nhưng thay vì bỏ cuộc, ông đã tiếp tục cố gắng và không ngừng thử nghiệm. Cuối cùng, tác phẩm của ông đã trở thành một kiệt tác, được thế giới công nhận. Chính những mất mát, những thất bại đã giúp cho ông hoàn thiện hơn, để lại dấu ấn sâu sắc hơn trong nền văn hóa nhân loại.

Lạc con, bố tin rằng, con cũng sẽ có những khó khăn tương tự, và con sẽ vượt qua chúng theo cách riêng của con. Con đừng bao giờ ngại đối diện với thử thách, vì mỗi lần con vượt qua, con sẽ thấy con mạnh mẽ hơn. Mất mát sẽ không làm con yếu đi, mà sẽ là nguồn lực giúp cho con trân trọng hơn những gì con có.

Còn An con, tuổi dậy thì là một thời kỳ đầy biến động. Những thay đổi trong cơ thể, trong cảm xúc, và những thay đổi trong cách con nhìn nhận thế giới chung quanh có thể sẽ khiến cho con cảm thấy bối rối và cô đơn. Con có thể cảm thấy như con không đủ giỏi, hoặc không được chấp nhận bởi bạn bè, và những cảm xúc đó, có thể khiến cho con đôi khi cảm thấy bất an.

Bố hiểu những cảm giác đó, vì chính bố cũng đã từng trải qua giai đoạn này. Đó là một giai đoạn mà mỗi đứa trẻ hay mỗi người đều phải đối mặt. Nhưng con đừng lo, tất cả những điều ấy là một phần tự nhiên của quá trình trưởng

thành, con ạ. Chính trong những lúc như vậy, con sẽ học được cách tự nhìn nhận con, và con cũng học cách chấp nhận những thiếu sót và yêu thương bản thân con hơn.

An con, con nên nhớ, những khó khăn mà con trải qua không phải là điều gì đáng sợ. Con hãy nên nhìn chúng như một cơ hội để tìm ra con người thật của chính con, để cho con hiểu rõ hơn về những gì con cần, và những gì con có thể cống hiến cho thế giới này. Chắc chắn sẽ có những lúc con cảm thấy cô đơn và khiến con buồn; nhưng con hãy nhớ rằng, sự cô đơn không phải lúc nào cũng là xấu. Đôi khi, chính trong những lúc cô đơn đó, con mới nhận ra con cần gì và muốn gì; và điều đó, sẽ giúp cho con trưởng thành, biết trân trọng những giá trị thật sự trong cuộc sống.

Một câu chuyện nhỏ mà bố muốn chia sẻ với con là về một cây hoa. Cây hoa đó chỉ biết mỗi ngày nở một bông hoa duy nhất. Đôi khi, nó không nhận được sự chú ý từ mọi người. vì nó không phải là một cây to lớn, hoa rực rỡ như những cây khác. Tuy nhiên, chính sự kiên nhẫn và vẻ đẹp đơn giản của nó, đã giúp cho nó tìm thấy sự trân trọng từ những người chung quanh. Cũng giống như vậy, con cũng sẽ tìm thấy sức mạnh từ bên trong chính con, từ việc chấp nhận những gì con không hoàn hảo, cũng như việc con học hỏi từ những thử thách mà con đang gặp phải trong tuổi trưởng thành.

Lạc và An con, cuộc sống này không hề dễ dàng chút nào cả, nhưng đó chính là lý do tại sao chúng ta phải học cách trân trọng mọi khoảnh khắc, cho dù đó là khó khăn hay thành công. Hai con hãy luôn nhớ rằng, mọi mất mát đều có ý nghĩa của nó, và mỗi sự mất mát sẽ giúp cho hai con trưởng thành hơn. Hai con đừng bao giờ từ bỏ bản thân của hai con, cho dù cuộc sống có khó khăn như thế nào. Hai con

hãy tin tưởng vào khả năng vượt qua mọi khó khăn của hai con, cho dù đó là mất mát, vì bố luôn tin, hai con có thể làm được điều này nếu hai con biết cách biến sự mất mát thành sự trân trọng.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần tiếp theo, bố muốn tiếp tục chia sẻ với hai con về những phương pháp thực hành mà bố tin là sẽ giúp cho hai con biến những điều con đã hiểu về sức mạnh của sự chuyển hóa thành thói quen sống hàng ngày. Hai con không những cần hiểu được giá trị của “sức mạnh chuyển hóa từ mất mát thành sự trân trọng”, mà hai con còn cần phải thực hành và sống với sức mạnh này từng ngày.

Đó chính là cách giúp cho hai con trưởng thành hơn, mạnh mẽ hơn, và hiểu sâu sắc hơn về cuộc sống này. Bố biết, mỗi người, ai cũng sẽ có những cách thức khác nhau để thực hành, nhưng bằng những phương pháp đơn giản này, mỗi ngày một chút, hai con sẽ tạo ra được sự khác biệt lớn trong tâm hồn của hai con.

Dưới đây là những phương pháp thực hành mà bố nghĩ sẽ phù hợp với hai con ở từng độ tuổi. Hai con hãy xem những phương pháp này như những chìa khóa, giúp cho hai con mở ra những cánh cửa mới trong cuộc sống của hai con nhé.

Lạc con, bố biết con đang đứng giữa một bước ngoặt quan trọng trong đời—tuổi trưởng thành, với bao nhiêu thử thách và áp lực. Bố sẽ chia sẻ với con những phương pháp thực hành cụ thể, và bố hy vọng sẽ giúp cho con có thể ứng dụng “sức mạnh chuyển hóa từ sự mất mát thành sự trân trọng” vào cuộc sống của con.



## 1. Chấp Nhận Mất Mát như Một Phần của Quá Trình Trưởng Thành

Lạc con, bố biết rằng, lúc này, con đang đối mặt với những thử thách lớn trong học tập và trong việc định hướng nghề nghiệp. Đôi khi, con cảm thấy con không đủ giỏi, hoặc không đủ thông minh so với bạn bè. Điều này có thể khiến con cảm thấy bất an và dễ chán nản. Tuy nhiên, con hãy nhớ rằng, mất mát không phải là thiệt thòi hay thua thiệt, mà mất mát là cơ hội để con học hỏi và phát triển. Ví dụ, nếu trong một bài kiểm tra, con không đạt điểm cao như mong muốn, thay vì, con buồn bã, con thấy con mất đi điểm cao, và con tự trách bản thân con là con không làm tốt. Thay vì, con cứ hối tiếc sự mất điểm của con, thì con hãy tìm hiểu lý do vì sao con chưa làm tốt bài kiểm tra này, và coi đó là bài học quý giá mà con học được. Con hãy nhìn vào sự thất bại với một cái nhìn cởi mở, và con đừng sợ khi con phải mất mát. Chính sự mất mát này mới nhắc nhở con nên biết trân trọng hơn những gì con đang có.

## 2. Tìm Sự Trân Trọng trong những Điều Bình Dị Hàng Ngày

Lạc con, một trong những cách để chuyển hóa mất mát thành sự trân trọng là nhận thức được giá trị của những điều nhỏ nhất chung quanh con. Con có thể bắt đầu từ những điều đơn giản như, cảm nhận sự bình yên khi ăn một bữa cơm cùng gia đình, hay con có những người bạn thân luôn sẵn sàng chia sẻ niềm vui và nỗi buồn cùng con. Ví dụ, khi con cảm thấy mệt mỏi, thay vì, con đổ lỗi cho công việc, thì con nên trân trọng những phút nghỉ ngơi để con tái tạo năng lượng cho chính con.

### 3. Giải Quyết Vấn Đề thay vì Đổ Lỗi

Lạc con, khi con gặp khó khăn, nhiều khi con có thể dễ dàng đổ lỗi cho hoàn cảnh, hay cho những điều không như ý. Tuy nhiên, bố mong con hãy học cách nhìn nhận vấn đề từ những góc độ khác nhau. Con hãy nhớ rằng, mỗi thử thách là cơ hội để cho con trở nên mạnh mẽ hơn. Ví dụ, nếu công việc nhóm trong lớp không thành công, thay vì, con chỉ trích người khác, con hãy đặt câu hỏi cho bản thân con, “Mình có thể làm gì để cải thiện tình hình này?”, “Mình có thể làm gì để giúp cho nhóm của mình vượt qua khó khăn này?”, “Góc độ nào có thể giải quyết được vấn đề này tốt nhất?”

### 4. Tự Chăm Sóc Bản Thân về Tinh Thần và Thể Chất

Lạc con, con có thể không nhận ra rằng, việc chăm sóc bản thân cũng là một phần quan trọng trong việc biến mất mát thành sự trân trọng. Khi con cảm thấy căng thẳng và mệt mỏi, con đừng nên để bản thân chìm đắm trong sự mệt mỏi ấy. Con có thể dành thời gian cho những hoạt động con yêu thích như, đọc sách, nghe nhạc, hay đơn giản là đi bộ quanh công viên. Những khoảnh khắc đó sẽ giúp cho con tìm lại sự bình yên trong tâm hồn.

### 5. Thực Hành Lòng Biết Ơn

Lạc con, mỗi ngày, trước khi con đi ngủ, con có thể dành vài phút để nghĩ về những điều con biết ơn trong cuộc sống. Có thể là sự giúp đỡ của một người bạn, hay sự ủng hộ của gia đình trong một thời điểm khó khăn. Điều này giúp cho con nhận ra rằng, cho dù con có những thử thách, nhưng cũng luôn có những điều tốt đẹp đang vây quanh con, và đó là nguồn sức mạnh để con bước tiếp.

## 6. Chia Xẻ Những Điều Tốt Đẹp với Người Khác

Lạc con, một trong những cách mạnh mẽ nhất để chuyển hóa mất mát là chia sẻ với những người chung quanh, đặc biệt là khi con nhận ra rằng, sự cho đi luôn mang lại niềm vui cho bản thân. Con hãy giúp đỡ bạn bè trong những lúc khó khăn, hoặc tham gia vào các hoạt động tình nguyện. Khi con giúp cho người khác, con sẽ thấy sự trân trọng đối với những gì con có, và từ đó, mất mát sẽ không còn là điều đáng sợ.

Còn An con, bố biết, ở độ tuổi của con, những khó khăn trong cuộc sống có thể là những cảm xúc thật sự khó chịu và dễ làm con cảm thấy mất phương hướng. Bố muốn chia sẻ với con một vài phương pháp thực hành giúp cho con biến những thử thách trong tuổi dậy thì thành cơ hội để trưởng thành và rèn luyện sự trân trọng với cuộc sống.

### 1. Chấp Nhận sự Thay Đổi

An con, ở độ tuổi con, cơ thể và tâm lý của con đang thay đổi rất nhiều. Con có thể cảm thấy lạ lẫm với những cảm xúc mới mẻ, và đôi khi là sự cô đơn. Thay vì, con chạy trốn hoặc cố gắng phủ nhận, con hãy học cách đón nhận những cảm xúc đó như một phần tự nhiên trong cuộc sống. Chẳng hạn, nếu con cảm thấy không được bạn bè hiểu, con đừng coi đó là điều tồi tệ, mà con hãy xem đó như là một cơ hội giúp cho con hiểu hơn về bản thân con và học cách giao tiếp hiệu quả hơn.

### 2. Khám Phá Những Sở Thích và Đam Mê của Riêng Con

An con, đôi khi con cảm thấy lạc lõng giữa những kỳ vọng của những người chung quanh, con sẽ cảm thấy như con đang mất mát. Tuy nhiên, một trong những cách tốt nhất để

biến mất mát thành sự trân trọng, đó là con tìm ra sở thích và đam mê cho riêng con. Con hãy dành thời gian để khám phá những điều con yêu thích như, vẽ tranh, viết lách, hay chơi thể thao. Những điều này không những chỉ giúp cho con phát triển bản thân con, mà còn làm con cảm thấy cuộc sống trở nên có ý nghĩa hơn.

### 3. Xây Dựng Lòng Tự Tin

An con, lòng tự tin là một yếu tố quan trọng trong việc vượt qua những cảm xúc mất mát. Một trong những cách giúp cho con xây dựng lòng tự tin là tập trung vào những điều con đã làm tốt, thay vì những thiếu sót. Con có thể dành thời gian mỗi ngày để ghi lại những thành công nhỏ, cho dù là con học được một điều mới, hay con giúp đỡ ai đó. Điều này sẽ giúp cho con nhận ra rằng, mỗi ngày trôi qua là một cơ hội để con tiến bộ, và những mất mát chẳng hạn như, thời gian hay vật chất, chỉ là những phương tiện giúp cho con thực hiện sự tự tin của con, và đó chính là biểu hiện của sự trân trọng. Con trân trọng sự mất thời gian hay vật chất để hoàn thành những việc có ý nghĩa hơn.

### 4. Đối Mặt với sự Cô Đơn Một Cách Tích Cực

An con, đôi khi, cô đơn là một cảm xúc không hề dễ chịu chút nào cả, con ạ. Vì khi chúng ta cô đơn thì những vấn đề hay những cảm xúc khổ đau mà chúng ta đè nén, sẽ có dịp có mặt trên ngã thức, và gây ra xung đột, khiến cho chúng ta rơi vào trạng thái bất an. Tuy nhiên, An con, con hãy nhớ rằng, giá trị của sự cô đơn chính là đưa lên những vấn đề mà chúng ta chưa giải quyết lên cho con giải quyết. Chính vì vậy, cô đơn cho con những cơ hội để con nhìn lại chính con. Thay vì, con sợ hãi hay buồn bã, con hãy dành thời

gian để thực hành viết nhật ký. Đây là cách tuyệt vời nhất để cho con đối mặt với cảm xúc đó, và tìm ra những phương án tích cực để giải quyết những cảm xúc đó.

## 5. Tôn Trọng Cảm Xúc của Bản Thân

An con, đôi khi con có thể cảm thấy con không được người khác hiểu, hoặc con cảm thấy bản thân không đủ giỏi. Con hãy nhớ rằng, mỗi cảm xúc của con đều có giá trị. Con đừng che giấu hay bỏ qua những cảm xúc đó. Con có thể trò chuyện với người bạn thân nhất, hoặc với bố, mẹ, khi con cảm thấy cần chia sẻ. Việc hiểu và tôn trọng cảm xúc sẽ giúp cho con biến sự mất mát khi người khác không hiểu con hay con không hiểu con thành sự trân trọng bản thân con.

## 6. Chia Xẻ những Điều Tích Cực

An con, một trong những cách tuyệt vời để giúp cho tâm hồn con bớt u uất là chia sẻ những điều tích cực với những người chung quanh. Con có thể bắt đầu bằng những lời khen ngợi bạn bè, gia đình, hoặc tham gia vào các hoạt động tình nguyện. Việc cho đi luôn mang lại cho con sự hạnh phúc và cảm giác đầy đủ hơn.

## 7. Lòng Biết Ơn Mỗi Ngày

An con, mỗi ngày, trước khi ngủ, con có thể tự hỏi con một câu, “Hôm nay, mình biết ơn điều gì nhỉ?” Điều này, không những chỉ giúp cho con thư giãn, mà còn giúp cho con nhìn nhận cuộc sống với sự trân trọng. Ví dụ, nếu hôm nay con gặp một người bạn tốt, hay được gia đình yêu thương, đó chính là những điều tuyệt vời mà con có thể cảm ơn cuộc sống.

Lạc và An con, hai con có thể cảm thấy, đôi khi thực hành những điều này là khó khăn, nhưng hai con hãy nhớ rằng, những thói quen tốt cần có thời gian để xây dựng.

Hai con hãy kiên nhẫn với chính hai con và không ngừng cố gắng mỗi ngày. Cho dù, cuộc sống đôi lúc có khó khăn và thử thách, nhưng chỉ cần hai con học cách trân trọng từng khoảnh khắc, từng cơ hội, hai con sẽ cảm nhận được sự trưởng thành và hạnh phúc lâu dài. Bố mong hai con luôn vững vàng trên con đường này!

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ PHẢN BỘI THÀNH SỰ THA THỨ

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con một chủ đề mà bố nghĩ rằng, sẽ giúp cho hai con rất nhiều trong cuộc sống, đặc biệt là trong những thời điểm khó khăn và thử thách.

Chủ đề mà bố muốn nói đến, chính là “sức mạnh chuyển hóa từ sự phản bội thành sự tha thứ.” Hai con nghe có vẻ như đó là một điều rất khó khăn, có phải không? Nhưng bố tin rằng, đây là một trong những giá trị quan trọng nhất mà hai con có thể rèn luyện được trong suốt hành trình trưởng thành của hai con.

Hai con yêu, sự phản bội có thể đến từ nhiều phía, từ người bạn thân, từ người yêu, từ những người mà chúng ta từng tin tưởng. Khi bị phản bội, chúng ta cảm thấy như một cơn sóng lớn cuốn trôi đi sự bình yên trong tâm hồn. Nhưng nếu chúng ta biết cách nhìn nhận và vượt qua, chúng ta sẽ thấy rằng, chính trong những khoảnh khắc đó, sức mạnh thực sự của con người mới được khơi dậy. Tha thứ không chỉ là một hành động dành cho người khác, mà còn là một sự giải thoát cho chính bản thân của chúng ta.

Hai con hãy thử tưởng tượng, sự phản bội giống như một cơn mưa lớn trong cuộc đời. Cơn mưa có thể làm ướt đầm và khiến cho chúng ta cảm thấy lạnh lẽo, nhưng sau cơn mưa ấy, trời sẽ sáng lên, và những giọt nước còn đọng lại trên lá cây sẽ phản chiếu ánh sáng, tạo ra một vẻ đẹp kỳ diệu vô cùng. Sự tha thứ chính là cách chúng ta làm dịu cơn mưa

đó và để ánh sáng trong tâm hồn được chiếu rọi trở lại.

Có thể nói, đây là một hành trình không hề dễ dàng chút nào cả, nhưng nếu hai con học được cách tha thứ, hai con sẽ có được sức mạnh vô cùng lớn lao để vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống.

Lạc con, bố biết, con đang ở trong một giai đoạn quan trọng của cuộc đời—tuổi hai mươi, lúc mà mọi thứ chung quanh con dường như đều đang thay đổi. Những áp lực từ học tập, từ tương lai nghề nghiệp, thậm chí là cảm giác không chắc chắn về bản thân, có thể khiến con cảm thấy bối rối và đôi khi là tuyệt vọng. Nhưng Lạc con, trong tất cả những khó khăn đó, sức mạnh chuyển hóa từ sự phản bội thành sự tha thứ sẽ giúp cho con vượt qua rất nhiều điều.

Khi con cảm thấy bị phản bội, có thể đó là sự thiếu công nhận từ giảng sư, hay sự thất bại trong một kỳ thi quan trọng, con sẽ thấy đau đớn và có thể con sẽ cảm thấy rất cô đơn. Những lúc như thế, con có thể tức giận và buồn bã, nhưng thay vì, con để cho những cảm xúc đó chi phối con, con hãy nhìn vào những cảm xúc đó như một phần của hành trình trưởng thành.

Lạc con, tha thứ chính là cách con học hỏi từ thất bại, từ sự phản bội, và nhìn nhận mọi thứ dưới một góc nhìn mới mẻ hơn. Cho nên, tha thứ không phải là sự yếu đuối, mà là một sức mạnh lớn lao, một cách để cho con không bị mắc kẹt trong quá khứ, và có thể tiếp tục bước đi về phía trước.

Lạc con, trong đời sống tại đại học, có đôi khi con cảm thấy con không đủ giỏi, không đủ thông minh để thành công trong học tập và sự nghiệp, và con cảm thấy như con đã bị phản bội bởi chính khả năng hay niềm tin của con. Nhưng



bố muốn con hiểu rằng, không thành công không phải là điểm dừng, mà đó chỉ là cơ hội để cho con học hỏi và làm lại từ đầu. Nếu con tha thứ cho chính con, con sẽ không còn cảm thấy tội lỗi và thất vọng, mà con sẽ có thể đứng dậy và tiếp tục chiến đấu.

Lạc con, con hãy nhớ, tha thứ không có nghĩa là con bỏ qua những điều sai trái, mà là con chấp nhận rằng, con không thể thay đổi quá khứ, nhưng con có thể thay đổi cách con đối diện với nó. Chỉ khi con học được cách tha thứ cho chính con, và cho những người khác, con mới có thể tự do trong tâm hồn và bước tiếp trên con đường phía trước.

Còn An con, con biết không, tuổi mười lăm không phải là một thời điểm dễ dàng chút nào cả. Tuổi dậy thì là lúc mà con sẽ phải đối mặt với rất nhiều thay đổi, cả về thể chất lẫn tâm lý. Những cảm xúc tiêu cực như không đủ tốt, không được bạn bè công nhận, hoặc bị tổn thương từ những người thân yêu, có thể khiến cho con cảm thấy cô đơn và đau đớn. Nhưng con hãy nhớ, mỗi thử thách, mỗi đau đớn đó, đều là một phần của quá trình trưởng thành, con ạ.

Con có thể sẽ rơi vào những lúc con cảm thấy như bị phản bội bởi những người chung quanh. Có thể là những người bạn mà con từng tin tưởng, hay đôi khi là sự hiểu lầm từ gia đình. Nhưng An con, chính trong những khoảnh khắc đó lại là lúc mà con có thể học được sức mạnh chuyển hóa từ phản bội thành sự tha thứ, con ạ.

An con, tha thứ không có nghĩa là con đồng ý với những gì người khác đã làm sai, mà là con chấp nhận rằng, cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng, và đôi khi, chính sự tha thứ sẽ giúp cho con thoát khỏi những nỗi đau trong lòng.

Con sẽ thấy rằng, khi con học cách tha thứ, con sẽ không còn bị sự giận dữ hay tổn thương chi phối con nữa. Con sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, tự do hơn. An con, con hãy nhớ, tha thứ không phải là quên đi những sai lầm, mà là cho phép chính con được tiếp tục sống và yêu thương. Và trong những lúc như thế, con sẽ nhận ra rằng, những thử thách đó chính là cơ hội để con trở nên mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn.

Bố biết rằng, con sẽ có những lúc cảm thấy mọi thứ thật khó khăn và mệt mỏi. Nhưng con hãy nhớ rằng, khi con nhìn vào những khó khăn đó với đôi mắt của sự tha thứ, con sẽ thấy mọi thứ trở nên nhẹ nhàng hơn rất nhiều.

Lạc và An con, tha thứ là một giá trị vô cùng quan trọng trong cuộc sống của mỗi người. Không chỉ là một hành động nhân ái với người khác, mà hơn hết, tha thứ con là một món quà mà hai con đang dành cho chính hai con. Tha thứ giúp cho hai con tìm lại sự bình yên trong tâm hồn, giúp cho hai con vượt qua những thử thách, và giúp cho hai con nhìn thấy ánh sáng, cho dù trong những lúc tối tăm nhất.

Cho dù, cuộc sống có khó khăn đến đâu, cho dù đôi khi hai con cảm thấy bị phản bội hay tổn thương, hai con hãy nhớ rằng, sức mạnh chuyên hóa từ phản bội thành sự tha thứ sẽ luôn giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn. Và khi hai con có thể tha thứ, hai con sẽ thấy hai con mạnh mẽ và tự do hơn bao giờ hết.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước bố đã chia sẻ với hai con về những giá trị sâu sắc của sức mạnh chuyên hóa từ phản bội thành sự tha thứ.

Hai con yêu, trong cuộc sống, hai con không phải chỉ đối mặt với những thử thách không thôi, mà hai con còn cần học cách rèn luyện những phẩm chất, giúp cho hai con vượt qua những khó khăn, giữ vững tâm hồn, và tìm thấy sự bình an trong lòng của hai con.

Hai con yêu, tha thứ, không phải là một điều dễ dàng để thực hiện, nhưng đó là một quá trình mà chúng ta có thể thực hành mỗi ngày. Bố muốn chia sẻ với hai con một vài phương pháp thực hành để hai con có thể thấm nhuần giá trị này vào trong đời sống hàng ngày.

Thực hành là cách thức giúp cho hai con phát triển thói quen, và dần dần, sự tha thứ sẽ trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của hai con.

Lạc con, bố biết rằng, tuổi hai mươi là một độ tuổi đầy thử thách. Con bắt đầu xây dựng nền tảng cho sự nghiệp, đôi khi con cảm thấy mệt mỏi và nhiều áp lực. Trong những lúc như vậy, có thể con sẽ cảm thấy thất vọng hoặc bị tổn thương, đặc biệt là khi con phải đối mặt với những người mà con từng tin tưởng lại phản bội con. Nhưng Lạc con, tha thứ chính là chiếc chìa khóa giúp cho con mở toang những nỗi buồn từ sự phản bội đó. Sau đây là những phương pháp thực hành mà bố nghĩ, sẽ rất hữu ích cho con:

### 1. Nhìn Nhận và Chấp Nhận Cảm Xúc

Lạc con, mỗi khi con cảm thấy tổn thương hoặc tức giận vì sự phản bội từ người khác, con hãy dành một chút thời gian để nhìn nhận và chấp nhận cảm xúc của con. Con đừng tự ép con phải bỏ cảm xúc phản bội đó ngay lập tức. Con nên nhớ, cảm xúc khổ đau đó là một phần tự nhiên của con người, và cảm xúc đó sẽ giúp cho con hiểu rõ hơn về chính

con. Con có thể viết ra những cảm xúc ấy trong một cuốn nhật ký, hay đơn giản, con chỉ là nói chuyện với một người bạn mà con tin tưởng. Khi con nhận thức được cảm xúc phản bội của con, con sẽ dễ dàng chuyển hóa nó.

## 2. Chú Trọng đến sự Tự Tha Thứ

Lạc con, đôi khi, con sẽ cảm thấy không vui với chính con, vì con cảm thấy con đã sai lầm trong một tình huống nào đó. Tha thứ cho chính con là một bước quan trọng. Con hãy nhớ rằng, mỗi chúng ta đều có thể mắc phải sai lầm, và điều quan trọng là, con học được gì từ những sai lầm đó, và không để những sai lầm đó trở thành gánh nặng trong lòng con. Con có thể bắt đầu bằng việc ghi lại những gì con đã học từ những sai lầm đó và nguyện với bản thân con rằng, “Con sẽ không phạm phải sai lầm đó nữa, và con sẽ làm tốt hơn trong tương lai.”

## 3. Tìm Kiếm sự Bình An trong Lòng

Lạc con, để tha thứ, con cần có một không gian để thư giãn và tìm lại sự bình an trong lòng. Đôi khi, cuộc sống chung quanh khiến cho con cảm thấy căng thẳng, nhưng con cần dành thời gian để tìm lại sự tĩnh lặng cần thiết này. Điều này con có thể chọn, là một buổi chiều đi dạo, ngồi thiền, hoặc chỉ là một buổi tối thanh thoi, ngồi đọc với một cuốn sách mà con yêu thích. Bình an trong tâm trí sẽ giúp cho con dễ dàng chấp nhận và tha thứ những tổn thương mà những người chung quanh đã tạo ra cho con.

## 4. Học Cách Xem Người Khác Qua Con Mắt Rộng Lượng

Lạc con, những người chung quanh không phải lúc nào cũng hành động theo cách mà con mong đợi. Tuy nhiên, họ cũng có những nỗi lo, những khổ đau riêng của họ. Đôi khi

họ phản bội hoặc làm tổn thương con không phải vì họ muốn làm đau con, mà vì chính họ, họ cũng đang chịu đựng sự tổn thương nào đó. Con nên học cách nhìn họ qua con mắt rộng lượng, để con hiểu rằng, mỗi người đều có một câu chuyện riêng, và những hành động của họ đôi khi chỉ là kết quả của những khó khăn riêng của họ.

## 5. Đặt Mục Tiêu Học Hỏi và Trưởng Thành

Lạc con, mỗi trải nghiệm, cho dù đón đau hay hạnh phúc, đều có thể là cơ hội để cho con học hỏi và trưởng thành. Con hãy nhìn những khó khăn trong cuộc sống, đó không phải là những chướng ngại vật, mà là những bài học để giúp con trở nên mạnh mẽ và kiên cường hơn. Con hãy tập trung vào việc con nên học hỏi từ mọi tình huống, chứ đừng nên quá chú tâm vào những tổn thương.

## 6. Giữ Lòng Biết Ơn

Lạc con, lòng biết ơn sẽ giúp cho con phát triển một tâm hồn rộng lượng và dễ dàng tha thứ hơn. Mỗi ngày, con hãy dành một vài phút để suy nghĩ về những điều tốt đẹp trong cuộc sống của con, những người mà con yêu thương, và những cơ hội mà con đã có. Lòng biết ơn sẽ làm cho trái tim con nhẹ nhàng hơn và giúp cho con dễ dàng tha thứ cho những người đã làm cho con bị tổn thương.

## 7. Đừng Sợ Phản Bội

Lạc con, nhiều khi con cảm thấy con không thể tha thứ vì con sợ rằng, con sẽ bị tổn thương thêm lần nữa. Tuy nhiên, con đừng sợ phản bội. Tha thứ không phải là sự yếu đuối, mà là sự mạnh mẽ. Con phải tin rằng, khi con tha thứ, con không chỉ giải thoát cho người khác, mà còn giải thoát cho

chính con. Phản bội là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành của con, và việc tha thứ chính là một bước quan trọng giúp cho con mạnh mẽ hơn trong tương lai.

Còn An con, bố biết rằng, ở tuổi mười lăm, cuộc sống của con đang tràn đầy sự thay đổi. Cảm xúc của con có thể thay đổi nhanh chóng, và đôi khi con cảm thấy lạc lõng, hay không được thấu hiểu. Nhưng An con, con phải biết rằng, tất cả chúng ta đều có những lúc như vậy. Việc học cách tha thứ sẽ giúp cho con vượt qua những khó khăn này và sẽ giữ vững sự tự tin của con. Đây là những phương pháp thực hành mà bố muốn chia sẻ với con:

### 1. Chấp Nhận Bản Thân

An con, đôi khi con có thể cảm thấy con không đủ tốt so với bạn bè, hoặc cảm thấy con bị bỏ rơi trong những mối quan hệ. Tuy nhiên, con phải biết rằng, con xứng đáng được yêu thương và trân trọng. Chấp nhận bản thân với tất cả những khiếm khuyết là bước đầu tiên để con có thể tha thứ cho người khác và cho chính con.

### 2. Tìm Cách Giải Tỏa Cảm Xúc

An con, khi cảm thấy buồn hay tức giận vì ai đó phản bội lại con, con đừng giữ những cảm xúc đó trong lòng. Con hãy tìm cách giải tỏa cảm xúc đó như, viết nhật ký, vẽ tranh, hoặc nói chuyện với bố, mẹ hoặc bạn thân. Việc giải tỏa cảm xúc giúp cho con hiểu rõ hơn về những gì đang diễn ra trong lòng con, và giúp cho con dễ dàng tha thứ hơn, khi mọi thứ được giải quyết.

### 3. Dành Thời Gian để Bình Tĩnh

An con, khi con cảm thấy bối rối hoặc tức giận vì sự phản bội, thì con đừng vội hành động. Con hãy dành thời gian để bình tĩnh lại. Con có thể hít thở sâu, đi dạo, hoặc làm một việc gì đó giúp cho con thư giãn. Thời gian bình tĩnh sẽ giúp cho con suy nghĩ rõ ràng hơn và đưa ra quyết định tốt hơn.

### 4. Học Cách Đặt Con vào Vị Trí của Người Khác

An con, đôi khi, người khác có thể phản bội và làm tổn thương con, mà họ không hề cố ý. Con hãy đặt con vào vị trí của họ để hiểu họ đang nghĩ gì và cảm thấy thế nào. Điều này không những chỉ giúp cho con dễ dàng tha thứ hơn, mà còn giúp cho con trưởng thành hơn trong cách nhìn nhận con người và chính con.

### 5. Duy Trì Thái Độ Lạc Quan

An con, cho dù con có khó khăn thế nào, con hãy luôn giữ trong lòng một thái độ lạc quan. Mọi thử thách sẽ giúp cho con trưởng thành, và nếu con nhìn mọi sự việc theo chiều hướng tích cực, con sẽ cảm thấy dễ dàng tha thứ hơn. Lạc quan giúp cho con thấy rằng, mọi khó khăn đều có thể vượt qua được.

### 6. Tạo Ra Không Gian cho sự Tha Thứ

An con, tha thứ không phải là một việc làm một lần là xong. Con hãy tạo cho con một không gian mỗi ngày để thực hành tha thứ. Có thể là trước khi đi ngủ, con có thể nghĩ về những người đã làm tổn thương con trong ngày hôm đó, và con hãy đặt con vào vị trí của họ, hiểu được cảm xúc của họ, và tha thứ cho họ. Việc này sẽ giúp cho con trở nên nhẹ nhàng hơn trong tâm hồn.

Lạc và An con, tha thứ không phải là điều dễ dàng, nhưng đó là một quá trình cần thời gian và kiên nhẫn. Qua những thực hành này, bố hy vọng hai con sẽ dần thấm nhuần giá trị của sự tha thứ và biến nó thành một phần trong cuộc sống hàng ngày.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, con đường trưởng thành không bao giờ thẳng tắp, nhưng nếu hai con biết tha thứ, thì mỗi bước đi của hai con sẽ nhẹ nhàng hơn.

Bố luôn tin tưởng vào hai con và bố biết rằng, hai con sẽ vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống để đạt đến sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ BẤT LỰC THÀNH ĐỘNG LỰC

Lạc và An yêu quý,

Cuộc sống mà hai con đang đi qua, đôi khi thật không dễ dàng. Những thử thách mà hai con gặp phải, từ áp lực học tập, những câu hỏi lớn về tương lai đến những sự thay đổi không thể tránh khỏi của tuổi trưởng thành, chắc chắn đã khiến cho hai con cảm thấy con như đang chìm trong bóng tối. Bố hiểu điều đó, và bố muốn chia sẻ với hai con một giá trị quan trọng khác trong cuộc đời này, đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ sự bất lực thành động lực.”

Sức mạnh này, giống như giòng nước mát lành, có thể tìm thấy ở những nơi tưởng chừng như khô cạn nhất. Nó không đến từ việc tránh né khó khăn, mà đến từ cách chúng ta đổi diện và học hỏi từ những khó khăn ấy.

Hai con hãy tưởng tượng, hai con như những cây tre vươn mình qua những cơn gió mạnh. Khi gió thổi qua, cây không ngã xuống mà luôn đứng vững vàng. Cây tre không thể tự mình mạnh mẽ hơn, nếu như cây tre không trải qua những cơn gió mạnh đó. Hai con cũng vậy. Hai con không thể tìm được sức mạnh của hai con nếu như hai con không trải qua thử thách. Và những thử thách ấy sẽ trở thành động lực khi hai con biết cách chuyển hóa chúng.

Chủ đề mà bố muốn chia sẻ hôm nay chính là một phần của hành trình trưởng thành mà mỗi con sẽ phải đi qua. Sự chuyển hóa từ bất lực thành động lực. Đây không phải là điều dễ dàng, nhưng nếu hai con biết chấp nhận và kiên trì thực hành thì những bất lực đó sẽ trở thành một sức mạnh

vô hình, đưa hai con đến gần hơn với chính hai con, với những gì hai con mong muốn, mà hai con xứng đáng có được trong cuộc sống này.

Lạc con, Bố biết rằng, những năm tháng tuổi trẻ của con không phải lúc nào cũng dễ dàng. Là một sinh viên năm ba, con đang phải đối mặt với nhiều thách thức. Những kỳ thi căng thẳng, sự hoài nghi về khả năng của bản thân, và thậm chí là những câu hỏi về con đường sự nghiệp của con có thể khiến con cảm thấy mệt mỏi và bối rối. Nhưng Lạc con, đây chính là những thời khắc quan trọng giúp cho con hiểu ra rằng, thất bại hay những lúc con cảm thấy bất lực, là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành của con.

Khi con cảm thấy dường như con không thể tiếp tục, khi đôi chân của con dường như không thể bước tiếp, hay khi con cảm thấy con bất lực, thì đó chính là lúc, mà con cần nhìn lại chính con, và nhìn nhận thử thách như một phần tất yếu của cuộc sống. Con hãy nhớ rằng, mỗi lần con vấp ngã hay con bất lực là mỗi lần sẽ giúp cho con mạnh mẽ hơn, nếu như con biết cách đứng dậy, và học hỏi từ chính những sai lầm hay sự bất lực của con.

Lạc con, con đừng sợ thất bại, hay bất lực. Thông thường chúng ta luôn nghĩ rằng, thất bại hay bất lực là dấu chấm hết, nhưng thực tế, đó lại là bước ngoặt để chúng ta bắt đầu lại với một sức mạnh mới. Con hãy nghĩ về những người thành công mà con ngưỡng mộ. Họ không phải là những người chưa bao giờ thất bại hay bất lực, mà họ là những người đã biết cách biến thất bại hay bất lực thành động lực. Con cũng vậy. Những khó khăn trong học tập và công việc chỉ là những thử thách để giúp cho con tìm ra cách vượt qua.

Chỉ khi con nhận ra, con không phải là một người hoàn hảo, thì con sẽ dễ dàng tiến lên về phía trước.

Bố luôn nhớ một câu chuyện về một cây tre. Cây tre được trồng trong đất xốp, nhưng không thể vươn lên cao nếu không có những cơn gió mạnh. Những cơn gió đó không phá hủy cây, mà còn khiến cho cây càng vươn lên cao hơn. Con cũng vậy, những khó khăn hay bất lực sẽ không thể đánh bại con, nếu như con biết cách học hỏi từ chúng.

Chẳng hạn, có những lần con không thể hoàn thành bài thi như ý muốn, con cảm thấy con thất bại, hay con cảm thấy con bất lực. Nhưng nếu con nhìn qua góc độ khác, góc độ là con đã học được gì từ sự thất bại hay bất lực này, thì lúc đó, con đang biến sự bất lực của con thành động lực. Thay vì, con bó tay đầu hàng, thì nay qua góc nhìn mới, sẽ giúp cho con có động lực tìm ra những lỗi sai, sửa sai, hay điều chỉnh lại cho tốt hơn. Đó mới chính là những bài học quý giá giúp cho con trưởng thành.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, con có thể không thấy sự thay đổi ngay lập tức, nhưng với sự kiên trì và khả năng chấp nhận thất bại, sẽ giúp cho con bước đi vững vàng hơn. Bố tin con sẽ làm được, vì con đã có sức mạnh tiềm tàng trong con, chỉ cần con biết cách tìm ra nó.

Còn An con, tuổi dậy thì, cái tuổi mà mọi thứ chung quanh có thể thay đổi nhanh chóng và khó lường. Bạn bè, gia đình, các mối quan hệ, tất cả đều có thể khiến cho con cảm thấy bị áp lực. Những thay đổi về tâm lý và cảm xúc đôi khi khiến cho con cảm thấy lạc lõng và cô đơn. Nhưng con à, con đừng nghĩ rằng, sự cô đơn hay những cảm xúc bất an là điều mà chỉ có con mới phải trải qua. Những cảm xúc đó,

thì tất cả chúng ta, hễ ai là con người, cũng đều đã trải qua, và nếu con học cách đối diện với những cảm xúc đó, con sẽ mạnh mẽ hơn rất nhiều.

An con, đôi khi, sự cô đơn có thể làm con cảm thấy bất lực, như thể con không thể hòa nhập với mọi người chung quanh. Nhưng sự cô đơn không phải là kẻ thù, mà là một người bạn đồng hành, sẽ giúp cho con khám phá ra chính con. Chính trong những lúc cô đơn ấy, con sẽ tìm thấy sức mạnh nội tại, con sẽ nhận ra, con có thể tự con vượt qua tất cả mọi thử thách. Con đừng để sự cô đơn khiến cho con cảm thấy con kém cỏi. Thật ra, sự cô đơn chính là cơ hội giúp cho con làm bạn với chính con, và giúp cho con hiểu rõ hơn về những gì con thực sự muốn và cần trong cuộc sống.

An con, chắc chắn, trong cuộc sống, con sẽ gặp những thay đổi về cơ thể và tâm trí mà con không thể tránh khỏi. Đôi khi những sự thay đổi này sẽ khiến con cảm thấy mất phương hướng hay con cảm thấy bất lực. Nhưng chính trong những lúc như vậy, con sẽ nhận ra rằng, sức mạnh chuyển hóa từ bất lực thành động lực chính là chìa khóa, giúp cho con tiếp tục vươn lên. Con hãy nhìn vào những điều nhỏ bé trong cuộc sống, từ những ngày không vui, con vẫn có thể học được điều gì đó mới mẻ. Hay trong những lúc, con cảm thấy con không đủ tốt, con lại tìm thấy một sức mạnh mới để đứng dậy và bước tiếp.

Chính vì vậy, con không cần phải trở thành người khác, mà con chỉ cần con là chính con, và con học cách vượt qua những khó khăn bằng sự kiên trì và tình yêu thương với bản thân con. Con hãy nhớ rằng, mỗi khó khăn chỉ là một phần trong hành trình trưởng thành của con, và con sẽ trưởng

thành hơn sau mỗi thử thách. Mọi thứ rồi sẽ ổn thôi, con ạ, nếu như con hoàn toàn tin tưởng vào bản thân con.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không bao giờ dễ dàng cả. Nhưng chính trong những lúc khó khăn đó, hai con mới tìm thấy sức mạnh thực sự của hai con. Hai con hãy nhớ rằng, khó khăn không phải là điều gì đó tiêu cực, mà đó là cơ hội để hai con học hỏi và trưởng thành. Cho dù có lúc hai con cảm thấy hai con bất lực, nhưng hai con đừng bao giờ bỏ cuộc. Sức mạnh từ bên trong của hai con là vô tận, chỉ cần hai con dám đối diện và dám vượt qua.

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống, đôi khi chúng ta cần một chút thời gian để suy ngẫm và nhìn nhận lại chính mình. Những thử thách sẽ không bao giờ vắng mặt, và việc hiểu được sức mạnh chuyển hóa từ bất lực thành động lực sẽ giúp cho hai con vượt qua tất cả. Nhưng hai con cũng biết, nếu hai con chỉ có hiểu thôi là chưa đủ, hai con ạ; hai con cần phải thực hành để rèn luyện sức mạnh này mỗi ngày.

Đó là lý do tại sao bố muốn chia sẻ với hai con một vài phương pháp thực hành đơn giản nhưng hiệu quả. Đây không chỉ là lý thuyết, mà là những thói quen mà bố tin tưởng sẽ giúp cho hai con tạo dựng được sức mạnh nội tại, để giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn hay thử thách trong cuộc sống.

Bố con chúng ta sẽ đi từng bước một, từ việc nhận thức đến hành động, để cho hai con có thể cảm nhận được sự chuyển hóa từ bên trong.

Lạc con, khi con bước vào tuổi trưởng thành, nhiều vấn đề phức tạp sẽ bắt đầu xuất hiện. Thử thách không chỉ đến từ

học tập, mà còn đến từ việc tìm kiếm con đường sự nghiệp và đối mặt với những nghi ngờ về bản thân. Để thực hành sức mạnh chuyển hóa từ bất lực thành động lực, bố mong con chú ý tới một số phương pháp mà bố tin sẽ giúp cho con có thể vượt qua những giai đoạn khó khăn này.

### 1. Nhìn Nhận Thất Bại như Một Cơ Hội Học Hỏi

Lạc con, khi con gặp phải thất bại, thay vì con cảm thấy bất lực, con hãy nên nhìn thất bại như một cơ hội để học hỏi. Thất bại không phải là dấu chấm hết, mà là một phần trong quá trình trưởng thành. Ví dụ, khi con làm bài thi không tốt, con đừng vội đánh giá là con không giỏi. Ngược lại, con hãy nhìn lại bài thi, xem xét điểm yếu của con, và nghĩ về cách để cải thiện. Như vậy, mỗi lần con thất bại, con lại học được một điều gì đó mới mẻ, đó chính là sức mạnh chuyển hóa từ bất lực thành động lực đó, con ạ.

### 2. Xây Dựng Lòng Kiên Nhẫn

Lạc con, ở tuổi của con, việc muốn mọi thứ diễn ra ngay lập tức là điều tự nhiên, nhưng kiên nhẫn là một trong những bài học quan trọng nhất. Con nên ứng dụng một phương pháp đơn giản như sau: mỗi khi con gặp khó khăn trong học tập hay công việc, con hãy dành một chút thời gian để thư giãn và suy nghĩ một cách bình tĩnh. Thực hành điều này sẽ giúp cho con xây dựng sức mạnh bên trong và giúp cho con hiểu ra rằng, mọi thứ cần thời gian để hoàn thiện.

### 3. Đặt Mục Tiêu Nhỏ và Thực Hiện Từng Bước

Lạc con, việc chúng ta thấy khó khăn khi phải đối mặt với một nhiệm vụ lớn là chuyện tự nhiên. Nhưng nếu con biết chia nhỏ mục tiêu của con thành những bước nhỏ, mọi thứ

sẽ trở nên dễ dàng hơn. Ví dụ, nếu con muốn học một môn khó, con đừng nghĩ tới việc con phải giỏi ngay lập tức, mà con hãy đặt mục tiêu hàng ngày, như học một phần kiến thức mỗi ngày. Qua mỗi ngày, con sẽ cảm nhận được sự tiến bộ dần dần, và từ đó, động lực sẽ được tạo ra; thay vì con càng học con càng thấy khó, và con càng cảm thấy con bất lực trước môn học đó.

#### 4. Tạo Thời Gian cho Bản Thân để Suy Ngẫm

Lạc con, bố nhận thấy, đôi khi con có thể cảm thấy lạc lõng giữa những lựa chọn trong cuộc sống. Đó là điều rất bình thường ở tuổi con. Vì vậy, con hãy tạo ra một không gian yên tĩnh mỗi ngày để ngồi lại, suy ngẫm về bản thân và những gì con muốn trong tương lai. Việc này không những chỉ giúp cho con giải tỏa bớt sự căng thẳng, mà còn giúp cho con nhìn nhận rõ hơn về những mục tiêu và lựa chọn trong cuộc sống của con.

#### 5. Khám Phá Sở Thích và Đam Mê Cá Nhân

Lạc con, con có thể cảm thấy con thiếu tự tin về con đường nghề nghiệp, nhưng con hãy nhớ rằng, việc khám phá sở thích và đam mê cá nhân là một cách tuyệt vời để vượt qua sự bất lực. Con hãy nên tham gia các hoạt động ngoài học tập, như thể thao, âm nhạc, hoặc tình nguyện. Điều này không những chỉ giúp cho con phát triển kỹ năng, mà còn giúp cho con mở rộng góc nhìn và tìm ra động lực mới trong cuộc sống.

#### 6. Xây Dựng các Môi Quan Hệ Tích Cực

Lạc con, những người chung quanh con có ảnh hưởng rất lớn đến tâm trạng và động lực của con. Vì vậy, con nên dành thời gian để kết nối với những người bạn chân thành, những

người có thể chia sẻ với con niềm vui cũng như thử thách. Bố biết, khi con cảm thấy bất lực, một lời động viên chân thành từ bạn thân sẽ giúp cho con nhìn thấy ánh sáng phía trước.

## 7. Tìm Thấy Sức Mạnh từ sự Cô Đơn

Lạc con, sự cô đơn đôi khi có thể là một thử thách lớn đối với con, nhưng cũng chính sự cô đơn lại là cơ hội để con tìm lại chính con. Con nên ngồi một mình trong một không gian yên tĩnh, và con nên dành thời gian suy ngẫm về những điều quan trọng nhất đối với con. Đôi khi, trong những khoảnh khắc đó, con sẽ nhận ra những gì con thật sự muốn và cần. Từ đó, con sẽ có thể tìm ra động lực để bước tiếp.

Còn An con, ở tuổi của con, sự thay đổi về tâm sinh lý và những áp lực từ bạn bè có thể làm con cảm thấy không chắc chắn về bản thân con. Tuy nhiên, con cần hiểu rằng, mọi cảm xúc và thử thách mà con gặp phải, đều là một phần trong hành trình trưởng thành của con. Dưới đây là những phương pháp thực hành mà bố nghĩ sẽ giúp cho con xây dựng động lực và cảm thấy tự tin hơn trong cuộc sống.

### 1. Chấp Nhận và Đối Diện với sự Cô Đơn

An con, sự cô đơn đôi khi sẽ xuất hiện trong tuổi dậy thì, nhất là khi con cảm thấy bị bỏ rơi hoặc không thể kết nối với ai đó. Tuy nhiên, sự cô đơn không phải là điều tồi tệ hay xấu xa đâu, con ạ. Thực tế, sự cô đơn có thể là cơ hội, giúp cho con học cách tự yêu thương và hiểu rõ chính con. Con hãy nên tạo ra một khoảng thời gian riêng cho con, làm những điều con yêu thích như, đọc sách, vẽ tranh, hay đơn giản là đi dạo trong công viên. Điều này sẽ giúp cho con cảm thấy bình yên và kết nối lại với chính con.



## 2. Học Cách Yêu Thương Bản Thân

An con, đôi khi, con hay tự so sánh con với người khác, và con cảm thấy con không đủ tốt. Này An con, con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có giá trị riêng, và không có ai là hoàn hảo cả, ngay cả con cũng vậy. Cho nên, con hãy nên bắt đầu mỗi ngày bằng một lời khen ngợi bản thân con. Có thể, đó là một câu đơn giản như, “Sáng nay mình đã làm rất tốt bài kiểm tra đó.” hoặc “Mình đang làm tốt nhất những gì đang có trong tầm tay của mình rồi.” Những lời tự nhủ như vậy sẽ giúp cho con cảm thấy tự tin hơn, và giảm bớt sự bất lực trong những tình huống khó khăn.

## 3. Học Cách Giải Quyết Vấn Đề

An con, khi con phải đối mặt với vấn đề, con đừng để sự lo âu chi phối con. Con nên chia vấn đề thành những phần nhỏ hơn, và con tìm ra giải pháp cho từng phần. Ví dụ, nếu con gặp khó khăn trong việc học một môn học, thay vì, con cảm thấy bất lực, con hãy lên kế hoạch học từng phần một, từ những câu hỏi đơn giản đến khó hơn. Khi con thấy con có thể giải quyết được một số vấn đề nhỏ, động lực sẽ tự nhiên gia tăng.

## 4. Xây Dựng Lòng Kiên Nhẫn

An con, con có thể cảm thấy bực bội khi mọi thứ không diễn ra theo cách con muốn, nhưng An con, kiên nhẫn là một điều quan trọng để vượt qua những lúc khó khăn này. An con, con nên thực hành những bài tập kiên nhẫn như, đếm từ 1 đến 10, mỗi khi cảm thấy bực bội hoặc áp lực. Điều này sẽ giúp cho con giữ bình tĩnh và nhìn nhận mọi vấn đề một cách sáng suốt hơn.

## 5. Tìm sự Khích Lệ từ Gia Đình và Bạn Thân

An con, trong những thời điểm khó khăn, con đừng ngần ngại chia sẻ với gia đình và bạn thân. Một cuộc trò chuyện cởi mở sẽ giúp cho con giải tỏa sự lo âu và nhìn nhận vấn đề từ những góc nhìn khác. Sự quan tâm và khích lệ của mọi người chung quanh sẽ là động lực mạnh mẽ giúp cho con vượt qua mọi thử thách.

## 6. Tự Đặt Ra Mục Tiêu Nhỏ và Khen Thưởng Bản Thân

An con, mỗi khi con đạt được một mục tiêu nhỏ, con đừng quên tự thưởng cho con. Ví dụ, nếu con hoàn thành một bài tập khó, hoặc học xong một chương sách, con hãy dành cho con một khoảng thời gian thư giãn, như xem một bộ phim yêu thích, hay ăn một món ăn ngon. Điều này sẽ giúp cho con cảm thấy tự hào và tiếp tục phấn đấu.

Lạc và An con, trên hành trình trưởng thành, sẽ có những lúc hai con cảm thấy hai con không thể vượt qua mọi khó khăn. Tuy nhiên, chỉ cần hai con nhớ rằng, sức mạnh chuyển hóa từ bất lực thành động lực không phải là điều gì quá xa vời, mà chính là sự kiên nhẫn, lòng tự tin và sự kiên cường bên trong mỗi người.

Hai con hãy luôn giữ vững niềm tin vào bản thân của hai con và không bao giờ bỏ cuộc. Cuộc sống này sẽ trở nên tươi đẹp hơn, khi hai con luôn biết cách giữ động lực và tin tưởng vào khả năng của chính hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ KỶ VỌNG THÀNH TỰ DO

Lạc và An yêu quý,

Khi bố ngồi viết những dòng này, trong lòng bố cảm thấy đầy ắp tình thương và một chút gì đó băng khuâng. Chắc hai con sẽ thắc mắc, vì sao bố lại muốn chia sẻ với hai con về một chủ đề tưởng chừng rất rộng lớn và sâu sắc như thế, “Sức mạnh chuyển hóa từ sự kỷ vọng thành tự do.”

Hai con yêu, những từ này có lẽ không phải là điều mà hai con dễ dàng hiểu ngay lập tức, nhưng bố tin rằng, một ngày nào đó, khi hai con nhìn lại, hai con sẽ thấy rằng, đây chính là chìa khóa quan trọng giúp cho hai con sống một cuộc sống có tự do và trọn vẹn.

Hai con biết không, trong cuộc sống, chúng ta thường hay gắn liền chúng ta với những kỷ vọng; không những là những kỷ vọng từ người khác, mà nhiều khi, còn từ chính bản thân của chúng ta. Vì sao? Vì kỷ vọng là động lực, là ngọn lửa soi sáng niềm tin vào khả năng của chúng ta; nhưng đôi khi, nếu chúng ta không biết cách chuyển hóa sự kỷ vọng đó, thì chính sự kỷ vọng đó lại trở thành một gánh nặng, khiến cho chúng ta cảm thấy mệt mỏi và bối rối khi đối diện.

Khi đó, cái gọi là “tự do” dường như trở thành một điều gì đó xa vời; giống như một ánh sáng mờ ảo, mà chúng ta không thể với tới. Nhưng nếu hai con biết cách chuyển hóa sự kỷ vọng thành một sức mạnh tích cực, thì tự do sẽ trở thành một phần của hai con. Tự do không phải là việc không có ràng buộc hay trách nhiệm, mà là khả năng sống đúng

với bản chất của hai con, tự do trong chính những lựa chọn và suy nghĩ của hai con.

Hình ảnh mà bố muốn hai con hình dung là giòng nước. Giòng nước có thể cuộn cuộn, có thể lặng lẽ trôi, nhưng nó luôn biết cách đi theo con đường của nó, cho dù giòng nước có bị chặn lại hay bị những tảng đá cản ngăn. Kỳ vọng chính là những chướng ngại vật mà giòng nước có thể gặp phải, nhưng giòng nước lại luôn có thể tìm mọi cách để vượt qua. Khi hai con học cách chuyển hóa sự kỳ vọng, hai con cũng sẽ học được cách trở thành giòng nước ấy, mềm dẻo nhưng mạnh mẽ, kiên cường nhưng không gượng ép. Chính lúc đó, tự do sẽ đến với hai con.

Lạc con, khi con bước vào giai đoạn trưởng thành, có lẽ con sẽ đối mặt với không ít thử thách. Những năm tháng đại học đầy khó khăn, không chỉ trong việc học hành, mà còn trong việc định hướng nghề nghiệp, tìm kiếm bản sắc riêng của con, không hề dễ dàng chút nào. Áp lực từ học tập, sự kỳ vọng của gia đình và xã hội, những câu hỏi về tương lai... tất cả những điều ấy sẽ khiến cho con cảm thấy mệt mỏi, và đôi khi là sự hoài nghi về khả năng của chính con.

Bố biết, đôi khi con cảm thấy như con không có đủ khả năng, không thể đáp ứng được kỳ vọng từ chính bản thân con và từ những người chung quanh. Nhưng Lạc con, con hãy nhớ rằng, kỳ vọng không phải là gánh nặng mà là động lực để con trưởng thành.

Tự do thực sự không phải là việc luôn đạt được tất cả mục tiêu, mà là khả năng chấp nhận rằng, thất bại là một phần của cuộc sống. Thất bại không có gì đáng sợ, chỉ cần con không để cho thất bại chi phối tâm thức của con. Con sẽ

thấy, thất bại chỉ là một bài học, một trải nghiệm giúp cho con mạnh mẽ hơn và kiên cường hơn trên con đường phía trước.

Lạc con, con hãy nhìn vào những khó khăn con đang gặp phải, đó không phải như một bức tường cản trở, mà đó là những cơ hội, giúp cho con tìm ra hướng đi mới. Cho nên, con đừng sợ thất bại, vì khi con có thể chấp nhận thất bại, con sẽ có tự do hơn trong việc tìm kiếm những con đường sáng tạo và mới mẻ hơn. Con hãy nhớ, chính sự trưởng thành trong tư duy, khả năng học hỏi và chuyển hóa kỳ vọng thành hành động, sẽ giúp cho con nhận ra rằng, tự do chính là khả năng sống đúng với bản thân con, và con không còn bị ràng buộc bởi bất kỳ điều gì, ngoài chính con.

Lạc con, có thể đôi khi, con cảm thấy bất lực và cô đơn, nhưng con đừng bao giờ quên rằng, những lúc đó chính là thời gian để con tìm ra sức mạnh bên trong con. Tự do không phải là việc chạy trốn khỏi khó khăn, mà là cách con đối mặt với nó và học hỏi từ nó. Con hãy nhớ rằng, trong mỗi thử thách đều chứa đựng những hạt giống của sự trưởng thành, và con có thể lựa chọn để nuôi dưỡng những hạt giống đó.

Còn An con, tuổi dậy thì luôn là thời kỳ đầy biến động trong cuộc sống của mỗi người. Con bắt đầu nhận ra những thay đổi trong cơ thể, trong suy nghĩ, và đôi khi là những cảm xúc không đủ tự tin. Bố biết, con có thể cảm thấy bối rối và khó hiểu trước những cảm xúc mà con đang trải qua. Có lúc con có thể cảm thấy như con không đủ tốt, hay con không thể làm hài lòng mọi người, hoặc con cảm thấy sự cô đơn đang bủa vây chung quanh con.

Nhưng An con, con hãy nhớ rằng, sự cô đơn, mặc dù có thể khó chịu, nhưng lại là cơ hội để giúp cho con nhìn lại chính con. Đó là lúc để con hiểu rằng, con không cần phải sống theo kỳ vọng của bất kỳ ai, mà quan trọng là, con sống đúng với bản thân con. Kỳ vọng của người khác có thể là những gánh nặng, nhưng chúng cũng là động lực để giúp con cố gắng. Còn tự do là khả năng giúp cho con nhận thức ra rằng, con có quyền lựa chọn theo cách của con sẽ phản ứng với những kỳ vọng ấy như thế nào, và cách con học chuyển hóa chúng thành động lực cho sự trưởng thành của con ra sao.

Bố mong con hiểu rằng, cho dù con có thể gặp khó khăn trong việc hòa nhập, hay trong việc tìm kiếm lòng tự tin, nhưng An con, đó là chuyện bình thường; vì đó là một phần trong quá trình trưởng thành của con. An con, con nên nhớ, tự do không có nghĩa là con không cảm thấy bất kỳ sự lo âu nào, mà tự do là khả năng chấp nhận những cảm xúc đó, mà không để những cảm xúc đó chi phối con. Con hãy học cách yêu thương chính con, chấp nhận sự không hoàn hảo của con, và con nên biết rằng, sự trưởng thành thực sự đến từ sự kiên trì trong việc vượt qua những cảm giác khó khăn đó.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ không bao giờ thiếu những khó khăn và thử thách, nhưng với sức mạnh chuyển hóa từ sự kỳ vọng thành tự do, hai con sẽ có thể đối mặt với mọi khó khăn mà không cảm thấy bị áp lực hay giới hạn.

Hai con hãy luôn tin tưởng vào chính hai con, vì hai con có khả năng làm chủ cuộc sống của hai con. Đừng để cho những kỳ vọng từ bên ngoài làm mất đi niềm tin vào chính hai con. Hai con hãy học cách chấp nhận và chuyển hóa chúng thành sức mạnh để hai con được tự do phát triển.

Lạc và An yêu quý,

Bố con chúng ta đã chia sẻ với nhau về sức mạnh chuyển hóa từ sự kỳ vọng thành tự do, một giá trị không những chỉ giúp cho hai con vượt qua khó khăn, mà còn tạo ra một nền tảng vững chắc để tiến bước trong cuộc sống. Tuy nhiên, nếu chỉ hiểu trên lý thuyết thôi thì chưa đủ. Những gì bố chia sẻ trong phần này sẽ là những phương pháp thực hành mà hai con có thể áp dụng vào trong cuộc sống hàng ngày để dần dần xây dựng được thói quen của sự chuyển hóa này.

Hai con sẽ thấy rằng, qua thời gian, những thói quen này, không chỉ giúp cho hai con đối diện với khó khăn một cách mạnh mẽ hơn, mà còn tạo ra sự bình an và tự do trong chính tâm thức của hai con. Bố mong hai con có thể thực hành những điều này và nhìn thấy sự thay đổi từ trong ra ngoài.

### 1. Nhận Diện Kỳ Vọng của Bản Thân và Người Khác

Lạc con, một trong những bước quan trọng đầu tiên là con phải nhận diện được những kỳ vọng mà con đang gánh vác, cho dù những kỳ vọng đó đến từ bản thân con hay từ những người chung quanh con. Những kỳ vọng này, có thể đến từ những mục tiêu lớn lao của con tự đặt ra, hoặc từ những kỳ vọng của gia đình, bạn bè, hay người cố vấn. Con hãy nên ngồi lại một lúc, viết xuống tất cả những kỳ vọng đó và tự hỏi chính con, “Có phải đây là những điều mà mình thực sự muốn không, hay mình chỉ đang cố gắng làm hài lòng cho một ai đó?” Một khi con có thể nhận diện được những kỳ vọng này, con sẽ dễ dàng hơn trong việc chuyển hóa chúng thành sự tự do để hành động theo những gì con thực sự khao khát.

## 2. Chấp Nhận Thất Bại và Học Hỏi Từ Đó

Lạc con, ở tuổi này, con sẽ phải đối mặt với nhiều thử thách. Có thể, con cảm thấy như con đang thất bại khi con không đạt được kết quả học tập như con mong đợi, hoặc khi con phải đưa ra những quyết định khó khăn về tương lai. Tuy nhiên, con hãy nhớ rằng, thất bại không phải là dấu chấm hết. Một người thực sự trưởng thành không phải là người không bao giờ vấp ngã, mà là người có khả năng đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã, học hỏi từ đó, và tiếp tục bước tiếp. Cho nên, thất bại chỉ là một phần tự nhiên trong cuộc sống, và là cơ hội để con rèn luyện sự kiên cường. Con hãy biến thất bại thành bài học quý giá, và dùng những bài học đó như những tảng đá chắc chắn xây dựng cho con đường con đi thêm vững vàng.

## 3. Tập Trung vào Quá Trình thay vì chỉ là Kết Quả

Lạc con, trong quá trình học tập và rèn luyện nghề nghiệp, con sẽ gặp phải áp lực từ việc phải đạt được những kết quả xuất sắc. Tuy nhiên, nếu con chỉ chạy theo kết quả mà quên mất quá trình, con sẽ cảm thấy mệt mỏi và không thể tận hưởng được hành trình. Con hãy học cách tập trung vào từng bước đi nhỏ, từng việc làm cụ thể mỗi ngày. Khi con dành tâm trí vào quá trình học hỏi và cải thiện, chính lúc đó con sẽ cảm thấy tự do và hạnh phúc, chứ không phải chỉ đợi đến ngày con đạt được thành công.

## 4. Lắng Nghe và thấu Hiểu Chính Con

Lạc con, trong những lúc con căng thẳng, việc lắng nghe cơ thể và tâm trí của con là vô cùng quan trọng. Con hãy dành thời gian để dừng lại, nhắm mắt và tự hỏi chính con, “con cảm thấy thế nào?” Cảm giác mệt mỏi hay lo âu có thể là



dấu hiệu giúp cho con nhận ra rằng, con cần phải thay đổi cách tiếp cận vấn đề. Con hãy lắng nghe chính con, điều này không những chỉ giúp cho con tự điều chỉnh được nhịp sống của con, mà còn giúp cho con tìm ra được phương pháp hiệu quả hơn trong học tập và công việc.

## 5. Dám Từ Bỏ khi Cần Thiết

Lạc con, có những lúc trong cuộc sống, con sẽ phải đối mặt với việc buông bỏ. Có thể là từ bỏ một lựa chọn nghề nghiệp không phù hợp, hoặc từ bỏ một mối quan hệ không mang lại hạnh phúc. Khi con dám từ bỏ, là con dám lựa chọn sự tự do. Con đừng sợ hãi khi phải làm điều đó. Buông bỏ không phải là thất bại, mà là sự sáng suốt trong việc lựa chọn một con đường đúng đắn hơn. Đôi khi, chính sự từ bỏ này sẽ mở ra cơ hội mới, giúp cho con trở nên mạnh mẽ và tự do hơn.

## 6. Tự Tạo Ra Không Gian cho Bản Thân

Lạc con, trong cuộc sống bận rộn, đôi khi con quên mất rằng, con cần không gian riêng để hồi phục và tái tạo năng lượng. Con hãy tạo cho con những khoảng thời gian để nghỉ ngơi, đọc sách, đi dạo, hoặc chỉ đơn giản là ngồi yên tĩnh. Những khoảng lặng này, không những chỉ giúp cho con thư giãn, mà còn giúp cho con suy nghĩ rõ ràng hơn về mục tiêu và kỳ vọng của bản thân con. Khi con có không gian cho riêng con, con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và có tự do hơn.

## 7. Thực Hành Lòng Biết Ơn

Lạc con, một trong những thói quen tuyệt vời mà con có thể thực hành hàng ngày, đó là viết ra một điều gì đó mà con cảm thấy biết ơn. Cho dù, đó là điều nhỏ bé hay lớn lao, việc này sẽ giúp cho con nhìn nhận cuộc sống theo một góc

nhìn tích cực hơn. Biết ơn giúp cho con giảm đi cảm giác thiếu thốn và tập trung vào những gì con đã và đang có. Khi con thực hành lòng biết ơn mỗi ngày, con sẽ cảm thấy cuộc sống trở nên dễ dàng và có tự do hơn.

### 1. Học Cách Yêu Bản Thân

Còn An con, ở tuổi dậy thì, con có thể đang trải qua nhiều cảm xúc khó khăn, từ sự bối rối về hình ảnh bản thân, cho đến cảm giác thiếu tự tin. Tuy nhiên, yêu thương bản thân con chính là bước đầu tiên để tạo ra sự tự do trong tâm hồn con, con ạ. Con hãy nhìn vào gương mỗi ngày và tự nhủ với con rằng, “Mình xứng đáng được yêu thương và trân trọng, không phải vì mình hoàn hảo, mà vì mình được sống là chính mình.” Yêu thương bản thân đúng cách sẽ giúp cho con cảm thấy con có tự do, và con không cần phải so sánh con với người khác.

### 2. Đừng Sợ Thay Đổi

An con, tuổi trẻ là thời gian của sự khám phá và thay đổi. Có thể, con sẽ cảm thấy lạ lẫm và sợ hãi khi mọi thứ chung quanh con thay đổi, từ những người bạn mới quen, cho đến những mối quan hệ xã hội. Tuy nhiên, con đừng sợ thay đổi. Mỗi sự thay đổi đều mang đến cơ hội mới cho con học hỏi và phát triển. Đón nhận sự thay đổi như một phần tự nhiên của cuộc sống, sẽ giúp cho con cảm thấy tự do hơn trong việc khám phá bản thân con và thế giới chung quanh.

### 3. Học Cách Chấp Nhận những Cảm Xúc Tiêu Cực

An con, tuổi dậy thì là giai đoạn mà cảm xúc có thể thay đổi nhanh chóng. Có những lúc con cảm thấy buồn bã, lo âu, hay thất vọng. Nhưng con đừng sợ những cảm xúc đó. Những cảm xúc đó chỉ là một phần của cuộc sống, và là

cách mà cơ thể và tâm hồn con phản ứng với những thử thách. Con hãy chấp nhận những cảm xúc đó mà con đừng phán xét. Khi con học cách chấp nhận những cảm xúc tiêu cực có trong con, con sẽ không còn bị những cảm xúc chi phối và con sẽ tìm được sự bình an trong tâm hồn.

#### 4. Tìm Niềm Vui trong những Điều Nhỏ Bé

An con, đôi khi con quên mất rằng, những niềm vui nhỏ bé trong cuộc sống lại chính là nguồn động lực lớn nhất. Một buổi sáng đẹp trời, một cuốn sách thú vị, hay một cuộc trò chuyện vui vẻ với bạn thân, đều là những khoảnh khắc quý giá. Con hãy tập thành thói quen tìm kiếm niềm vui trong những điều giản dị này, vì đó chính là cách giúp cho con cảm nhận được sự tự do trong cuộc sống.

#### 5. Đặt Ra Mục Tiêu và Hành Động Từng Bước

An con, cho dù cuộc sống có đầy thử thách, con vẫn có thể tìm thấy sự tự do khi đặt ra mục tiêu cho con. Những mục tiêu này không nhất thiết phải lớn lao, mà có thể là những điều nhỏ nhất trong cuộc sống. Con hãy học cách đặt ra mục tiêu cụ thể, sau đó, con hành động từng bước một để đạt được nó. Khi con thấy con tiến gần hơn đến mục tiêu, con sẽ cảm nhận được sức mạnh và tự do trong chính hành trình đó.

#### 6. Thực Hành Lòng Biết Ơn Mỗi Ngày

An con, giống như lời bố chia sẻ với anh Lạc, việc thực hành lòng biết ơn là một cách tuyệt vời để con nhìn nhận cuộc sống một cách tích cực. Mỗi tối trước khi đi ngủ, con hãy viết xuống ba điều mà con cảm thấy biết ơn trong ngày. Điều này sẽ giúp cho con thấy cuộc sống đầy đủ và có ý

nghĩa hơn, đồng thời, giúp cho giảm bớt cảm giác thiếu thốn hoặc lo âu. Khi thực hành lòng biết ơn, con sẽ cảm thấy, tự do và hạnh phúc trong từng khoảnh khắc.

Lạc và An con, mỗi người chúng ta, ai cũng sẽ có những thử thách và con đường riêng để đi. Tuy nhiên, với những phương pháp thực hành này, bố tin rằng, hai con sẽ có đủ sức mạnh để chuyển hóa sự kỳ vọng thành tự do, không những chỉ trong hành trình học tập của hai con, mà còn trong cuộc sống của chính hai con nữa.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, tự do không phải là điều gì xa vời, mà là khả năng sống đúng với chính hai con, theo những giá trị và ước mơ mà hai con đã chọn lựa.

Bố mong hai con luôn giữ vững niềm tin và không ngừng nỗ lực bước đi trên con đường này.

Với tất cả yêu thương,  
Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ TÔN THƯƠNG THÀNH YÊU THƯƠNG

Lạc và An yêu quý,

Cuộc sống luôn là một hành trình đầy thử thách, có những lúc hai con cảm thấy như hai con không thể vượt qua được những tổn thương, những nỗi buồn, hay những vấp ngã. Nhưng trong mỗi khó khăn, mỗi lần đau đớn hay thất bại, lại ẩn chứa một sức mạnh vô hình có thể giúp cho hai con trưởng thành và vươn lên mạnh mẽ hơn. Đó chính là “sức mạnh chuyển hóa từ tổn thương thành yêu thương.”

Hai con yêu, khi hai con nhìn ra ngoài bầu trời, vào những lúc có cơn mưa rào mùa hạ, hai con sẽ thấy rằng, cho dù cơn mưa có thể làm ướt đầm cả mặt đất, nhưng sau mỗi cơn mưa, không gian lại trở trong lành và tươi mới hơn. Mưa cũng giống như những tổn thương trong cuộc sống. Những cơn mưa có thể làm cho hai con ướt đầm, làm cho hai con khó chịu, nhưng chính cơn mưa đó cũng đem lại sự tươi mới, sự hồi sinh cho mọi thứ chung quanh.

Cũng như vậy, trong mỗi khó khăn, những tổn thương mà hai con trải qua, hai con có thể tìm thấy sự yêu thương, sự hy vọng và sức mạnh để bắt đầu lại từ đầu. Chuyển hóa từ tổn thương thành yêu thương không phải là điều dễ dàng, hai con ạ, nhưng đó là một khả năng mà mỗi người trong chúng ta, ai cũng đều có thể học và phát triển.

Hai con yêu, có thể nói, tổn thương không phải là điều gì đáng sợ, nếu như hai con có thể nhìn nhận sự tổn thương đó như một phần của cuộc sống, hay như một cơ hội để giúp cho hai con hiểu rõ hơn về bản thân của hai con, và về

những gì quan trọng đối với hai con. Chính vì thế, giá trị của việc chuyển hóa từ tổn thương thành yêu thương là một sức mạnh vô cùng quan trọng trong cuộc sống, sẽ giúp cho con vượt qua mọi thử thách mà không đánh mất đi bản chất của hai con.

Lạc con, con đang ở độ tuổi trưởng thành, nơi mà những thử thách lớn nhất bắt đầu xuất hiện. Áp lực từ học tập, định hướng về nghề nghiệp, hay đôi khi, chỉ là những cảm xúc hoài nghi về chính bản thân con. Bố hiểu rằng, đôi khi, con cảm thấy con không đủ giỏi, không đủ mạnh mẽ để đối diện với những khó khăn trong cuộc sống. Nhưng con biết không, chính trong những lúc khó khăn đó lại là cơ hội, giúp cho con lớn lên, và con sẽ nhận ra rằng, tổn thương không phải là kết thúc, mà lại là khởi đầu cho sự trưởng thành.

Lạc con, khi con gặp phải một thất bại nào đó, cho dù trong học tập hay cuộc sống, con đừng vội buồn bã hay trách móc bản thân con. Thất bại không phải là điều xấu, mà là một phần tự nhiên trong hành trình của mỗi người. Nếu con không thất bại, con sẽ không học được những bài học quý giá mà cuộc sống dành tặng cho con. Đó là những bài học về kiên nhẫn, về sự khiêm nhường, về việc biết đứng dậy sau khi ngã xuống. Con hãy coi những khó khăn đó là những viên đá mài thử thách, giúp cho con mài giũa bản thân con trở nên sáng bóng hơn.

Lạc con, con hãy nhớ, con đừng bao giờ sợ những lúc con yếu đuối. Con có biết không, đôi khi chính những lúc yếu đuối đó lại giúp cho con nhận ra những giá trị lớn lao hơn trong cuộc sống. Đó là lúc con học được cách yêu thương bản thân con. Con học được cách nhìn nhận lại cuộc sống của con với những góc nhìn mới mẻ. Con hãy nhớ rằng, trên

đời này không có gì là tồn tại mãi mãi. Cho nên, không có tôn thương nào là vĩnh viễn, và đó chỉ là một phần cần thiết trong quá trình trưởng thành của con mà thôi.

Còn An con, con đang ở tuổi dậy thì, một thời kỳ đầy biến động của cuộc đời. Những cảm xúc của con thay đổi mỗi ngày, từ niềm vui, sự hưng phấn, cho đến sự lo âu và đôi khi, là sự cô đơn. Con có thể cảm thấy con không đủ tốt. Con có thể cảm thấy con đang lạc lõng giữa những mối quan hệ, và con không thể tìm thấy được sự kết nối với người khác. Nhưng con biết không, những cảm giác ấy là điều tự nhiên và không có gì phải xấu hổ cả.

An con, khi con cảm thấy cô đơn, đó chính là lúc con cần lắng nghe chính con. Con đừng sợ cô đơn, vì đó là lúc con học được cách yêu thương bản thân con, và con học cách nhìn nhận giá trị của con, mà không cần phải so sánh với bất kỳ ai. Những tổn thương, cho dù đó là sự thiếu thốn tình cảm, hay những khó khăn trong giao tiếp, đều có thể trở thành cơ hội, giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con và khám phá những điều mà con thực sự mong muốn trong cuộc sống của con.

Bố biết rằng, con có thể cảm thấy khó khăn khi phải đối mặt với những thay đổi về tâm sinh lý và những áp lực từ bạn bè. Nhưng con hãy nhớ rằng, chính trong những khó khăn đó sẽ giúp cho con hiểu rõ hơn về tình yêu thương thật sự. Tình yêu thương thật sự không phải là sự đồng điệu với người khác, mà là sự đồng điệu với chính con; là việc con biết yêu thương và trân trọng bản thân con trong mọi hoàn cảnh. Đôi khi, sự yêu thương bản thân con, cũng có nghĩa là con phải học cách tha thứ cho chính con, nhất là khi con cảm thấy con chưa làm được tốt nhất.

An con, con hãy nên đối diện với mỗi khó khăn mà con gặp phải, thay vì, con để cho những khó khăn đó khiến cho con gục ngã. Con hãy nhớ rằng, khó khăn hay thử thách là những cơ hội, giúp cho con trưởng thành. Chính vì vậy, con đừng sợ khó khăn hay cảm giác cô đơn, vì đó chỉ là một phần nhỏ trong cuộc sống trưởng thành của con. Những khó khăn đó chỉ giúp cho con mạnh mẽ hơn, nếu như con biết chuyển hóa chúng thành sự yêu thương và niềm tin vào chính con.

Lạc và An con, cuộc sống này sẽ không bao giờ thiếu đi những tổn thương và mất mát. Hai con sẽ phải đối diện với tổn thương, với sự mất mát, và đôi khi cả sự thất bại. Nhưng bố hy vọng hai con sẽ luôn nhớ rằng, những tổn thương ấy không phải là điều không thể vượt qua. Những tổn thương đó là những bài học quý giá, là những cơ hội để hai con phát triển và trưởng thành. Quan trọng nhất là hai con biết cách chấp nhận những tổn thương đó là những phần không thể thiếu trong cuộc đời, và từ đó, hai con sẽ tìm thấy sức mạnh để đứng lên và tiếp tục bước về phía trước.

Hai con hãy nhớ rằng, con đường trưởng thành không bao giờ bằng phẳng, nhưng mỗi bước đi trên con đường đó, đều có thể được chiếu sáng bằng tình yêu thương và niềm tin của hai con. Hai con hãy luôn giữ vững niềm tin vào chính hai con, và tin vào sức mạnh của tình yêu thương, và không ngừng nỗ lực để vượt qua mọi thử thách.

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống này, mỗi tổn thương hay mất mát đều có thể trở thành cơ hội để hai con trưởng thành và thay đổi. Chính vì vậy, việc thực hành để chuyển hóa từ tổn thương thành yêu thương là một hành trình không thể thiếu.



Đó không phải chỉ là những lý thuyết hay lời nói, mà là những hành động thực tế mà hai con có thể ứng dụng trong cuộc sống hàng ngày để nuôi dưỡng sức mạnh nội tại và biến những khổ đau, hay tổn thương thành động lực để phát triển bản thân. Trong phần này, bố muốn chia sẻ với hai con một vài phương pháp thực hành cụ thể, giúp cho hai con có thể sống với sức mạnh này mỗi ngày. Cùng với đó, là những ví dụ thực tế để hai con dễ dàng hình dung và áp dụng vào trong cuộc sống.

Lạc con, ở tuổi của con, chắc chắn sẽ có những lúc con cảm thấy lạc lối, hoài nghi về bản thân và không biết phải làm gì tiếp theo trong cuộc đời. Đó là một phần tự nhiên của quá trình trưởng thành. Tuy nhiên, con cũng sẽ nhận ra rằng, những tổn thương và mất mát đó có thể trở thành nền tảng vững chắc để con xây dựng bản thân con. Sau đây là những phương pháp thực hành sẽ giúp cho con biến những tổn thương thành cơ hội học hỏi và phát triển:

### 1. Chấp Nhận Tổn Thương như Một Phần của Cuộc Sống

Lạc con, mỗi lần con đối mặt với tổn thương, con đừng để cho sự tổn thương làm cho con gục ngã. Tổn thương không phải là sự kết thúc, mà là sự khởi đầu của một con đường mới. Đôi khi, chính từ những lỗi lầm và vấp ngã mà con mới rút ra được những bài học quý giá. Chẳng hạn, nếu con làm một bài thi không tốt, thay vì, con buồn bã, con bị tổn thương, con hãy tự hỏi chính con, “Mình có thể làm gì để cải thiện cho bài thi sau được tốt hơn?” Bằng cách này, con sẽ không còn coi tổn thương là điều đáng sợ, mà con sẽ coi sự tổn thương như một cơ hội giúp cho con học hỏi và hoàn thiện bản thân con.

## 2. Tự Nhủ Rằng, Con Xứng Đáng Được Yêu Thương

Lạc con, đôi khi con sẽ cảm thấy cô đơn và không được đánh giá cao, khiến cho con bị tổn thương. Tuy nhiên, con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có giá trị riêng. Vì vậy, con không cần phải trở thành ai khác ngoài chính con để được yêu thương. Mỗi sáng khi thức dậy, con hãy tự nhủ với chính con, “Mình luôn xứng đáng được yêu thương và trân trọng.” Điều nhắc nhở này sẽ giúp cho con xây dựng lòng tự trọng và tình yêu thương đối với chính con.

## 3. Biết Ôn Những Khó Khăn trong Cuộc Sống

Lạc con, khi con gặp tổn thương, thay vì con oán trách, con hãy nên nhìn sâu vào những điều mà tổn thương đó có thể mang lại cho con. Có thể, một tổn thương lớn sẽ khiến cho con khổ đau, nhưng khi con quan sát và nhìn sâu vào tổn thương đó, và con tìm được nguyên nhân gốc để giải quyết tận gốc rễ, con sẽ mạnh mẽ hơn rất nhiều. Ví dụ, khi con phải đối mặt với một vị giảng sư luôn trách phạt con, khiến con bị tổn thương; thay vì, con cảm thấy tức giận hay thù hận, con có thể nghĩ rằng, đây chính là cơ hội giúp cho con nâng cao giá trị của sự kiên nhẫn, sự kiên cường và kỹ năng hoàn thiện về học tập của con.

## 4. Tìm Kiếm sự Bình Yên trong sự Bận Rộn

Lạc con, trong xã hội ngày nay, mọi thứ thường xuyên thay đổi, khiến cho con cảm thấy căng thẳng. Tuy nhiên, cho dù con bận rộn đến đâu, con hãy nhớ rằng, bình yên vẫn luôn nằm trong tầm tay của con. Con có thể dành vài phút mỗi ngày để tĩnh tâm, như ngồi một mình và hít thở sâu, hoặc đi bộ ngoài trời để cảm nhận không khí trong lành. Những khoảnh khắc yên tĩnh này sẽ giúp cho con tìm thấy sức

manh để đối mặt với mọi tổn thương có thể xảy ra trong ngày.

## 5. Chia Xẻ với những Người Chung Quanh

Lạc con, khi con bị tổn thương, con chỉ cần chia xẻ với ai đó, cũng đã đủ để con cảm thấy nhẹ nhõm hơn. Con hãy tập thói quen chia xẻ cảm xúc của con với bạn thân, gia đình, hoặc thậm chí là những người cố vấn. Điều này không những chỉ giúp cho con cảm thấy bớt cô đơn, mà còn giúp cho con nhận được những lời khuyên hữu ích. Cảm giác được nghe và thấu hiểu sẽ giúp cho con vượt qua sự tổn thương nhẹ nhàng và êm ái hơn.

## 6. Tạo Ra Một Không Gian Tích Cực Quanh Con

Lạc con, môi trường sống chung quanh con có ảnh hưởng rất lớn đến tâm trạng và cảm xúc của con. Lạc con, con hãy tạo cho con một không gian tích cực, nơi mà con cảm thấy thật thoải mái và bình yên. Ví dụ, nếu phòng học của con luôn bừa bộn, con hãy dọn dẹp gọn gàng và thêm vài cây xanh, vì môi trường sạch sẽ và thư giãn sẽ giúp cho con dễ tập trung hơn vào những tổn thương vừa mới xảy ra trong ngày của con và giúp cho con có sự quan sát và nhìn sâu tốt hơn về những nguyên nhân tạo ra những sự tổn thương đó.

## 7. Tự Tạo Động Lực cho Bản Thân

Lạc con, trong cuộc sống, không phải lúc nào mọi người chung quanh cũng có thể khích lệ con. Vì vậy, con cần học cách tự tạo động lực cho bản thân con. Mỗi khi cảm thấy bị tổn thương, con hãy nghĩ đến mục tiêu lớn mà con muốn đạt được. Con hãy tự nhắc nhở con rằng, “mỗi tổn thương hôm nay sẽ là những bài học quý giá, giúp cho mình hiểu rõ

hơn về mình, và đưa mình đến gần hơn với giấc mơ của mình mong muốn.”

Còn An con, ở tuổi của con, những tổn thương về tâm sinh lý là chuyện không thể tránh khỏi. Tuổi dậy thì là một giai đoạn đầy cảm xúc và thay đổi, có thể khiến con cảm thấy bị tổn thương tự ái rất nhiều. Tuy nhiên, chính trong những lúc bị tổn thương đó, con sẽ học được rất nhiều điều về bản thân con và cuộc sống. Dưới đây là một số phương pháp giúp cho con thực hành chuyển hóa từ sự tổn thương thành yêu thương mỗi ngày:

## 1. Chấp Nhận Bản Thân Con với Tất Cả Ưu và Khuyết Điểm

An con, trong giai đoạn này, con có thể cảm thấy con bị tổn thương về ngoại hình hoặc thành tích học tập của con. Nhưng An con, con cần hiểu rằng, mỗi người đều có những đặc điểm riêng, và chính những điều đó làm cho con trở nên đặc biệt. Cho nên con đừng so sánh con với người khác, vì mỗi người đều có một hành trình khác nhau. Con hãy học yêu thương bản thân con và nhìn nhận con với một cái nhìn đầy bao dung và tha thứ.

## 2. Học Cách Đối Mặt với sự Cô Đơn

An con, cô đơn có thể là một cảm xúc khó chịu, dễ mang lại những tổn thương trong quá khứ. Thay vì con tránh né sự cô đơn, con hãy nên đối mặt với nó. Đôi khi, sự cô đơn là cơ hội để con tự nhìn nhận lại bản thân con và tìm hiểu sâu hơn về những gì con thực sự muốn. Khi con cảm thấy cô đơn kéo dài với những tổn thương, thay vì, con đắm chìm trong cảm xúc đó, con hãy nên tìm một hoạt động mà con yêu thích, như vẽ tranh, đọc sách hoặc viết nhật ký để trút

những nguồn năng lượng cảm xúc tiêu cực đó ra khỏi tâm thức của con.

### 3. Tìm sự Vui Vẻ trong những Khoảnh Khắc Nhỏ

An con, thay vì, con chỉ tập trung vào những mục tiêu lớn lao, con hãy biết trân trọng những niềm vui nhỏ trong cuộc sống. Có thể, đó là một buổi chiều chơi cùng bạn bè, một bữa ăn ngon cùng gia đình, hay chỉ là một khoảng thời gian thư giãn. Những khoảnh khắc này sẽ giúp cho con cảm thấy hạnh phúc hơn. và giảm bớt đi những căng thẳng hay những tổn thương nhỏ vừa xảy ra trong ngày của con.

### 4. Xây Dựng những Môi Quan Hệ Lành Mạnh

An con, mối quan hệ giữa con và bạn bè, cũng như gia đình rất quan trọng. Con hãy chắc chắn rằng, con luôn tìm kiếm những người bạn thân có thể chia sẻ và hỗ trợ nhau những lúc bị tổn thương. Nếu con gặp khó khăn trong tình bạn, hãy thử nói chuyện thẳng thắn để hiểu nhau hơn. Những mối quan hệ này sẽ là nền tảng vững chắc giúp cho con vượt qua những hiểu lầm gây ra sự tổn thương không đáng có.

### 5. Luôn Duy Trì Lòng Kiên Nhẫn với Bản Thân

An con, trong giai đoạn dậy thì, sẽ có lúc con cảm thấy mệt mỏi và bị tổn thương vì những thay đổi về tâm lý và cơ thể. Tuy nhiên, An con, con hãy nhớ rằng, sự thay đổi là một phần tự nhiên của cuộc sống. Con hãy kiên nhẫn và tự tha thứ cho con mỗi khi cảm thấy không ổn hay con bị tổn thương, vì đó là quá trình mà con cần phải trải qua để trưởng thành.

### 6. Tập Trung vào Việc Học và Phát Triển Bản Thân

An con, học hỏi không chỉ là việc làm bài tập, hay đạt điểm cao, mà là cách con phát triển những kỹ năng sống. Con hãy tìm kiếm cơ hội học hỏi mỗi ngày, có thể từ những cuốn sách, những cuộc trò chuyện với người lớn, hoặc qua các hoạt động ngoại khóa. Những kiến thức con học được sẽ giúp cho con trở thành một con người tự tin và mạnh mẽ hơn, từ đó có thể giúp cho con đủ dũng cảm để đối diện với sự tổn thương nếu có trong con.

Lạc và An con, cuộc sống sẽ luôn có những thử thách, những tổn thương, và chỉ khi hai con biết chuyển hóa những tổn thương thành yêu thương, hai con mới có thể thật sự trưởng thành.

Bố mong hai con luôn nhớ rằng, cho dù cuộc sống có khó khăn thế nào, hai con vẫn có thể tìm thấy sức mạnh trong chính bản thân con, chỉ cần hai con biết yêu thương và chấp nhận chính hai con là đủ.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ NỖI SỢ CÔ ĐƠN THÀNH SỰ ĐỘC LẬP

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, Bố muốn chia sẻ với hai con về một điều quan trọng khác mà bố đã học được trong suốt quãng đời trưởng thành của bố, đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ nỗi sợ cô đơn thành sự độc lập.”

Hai con yêu, con đường này không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng bố luôn tin rằng, khi hai con hiểu và áp dụng được con đường này, cuộc sống của hai con sẽ trở nên phong phú và có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Bố nghĩ, về chủ đề này, cũng như những đám mây trôi trên bầu trời. Chúng xuất hiện rồi biến mất, không cố định hay bó buộc, nhưng chúng luôn có mặt và mang lại bóng mát, mang lại sự mát mẻ giữa cái nắng gắt trưa hè.

Hai con biết không, bố vẫn ví, nỗi sợ cô đơn cũng giống như những đám mây đen, khiến cho chúng ta cảm thấy nặng nề, hoang mang, và sợ hãi. Nhưng nếu chúng ta học được cách chấp nhận, thì những đám mây ấy sẽ qua đi, và rồi chỉ còn lại bầu trời trong xanh của sự tự do, của sự độc lập. Đó là lúc mà chúng ta thực sự hiểu ra rằng, sự cô đơn không phải là thứ cần phải trốn tránh, mà đó là một phần của quá trình trưởng thành, một thứ có thể biến thành động lực để giúp chúng ta có thể bước đi vững vàng hơn.

Bố mong hai con hiểu rằng, sự độc lập không chỉ đến từ việc tự làm mọi thứ một mình, mà còn là khả năng chấp nhận và vượt qua sự cô đơn, từ việc làm chủ được cảm xúc

của chính hai con, và sống theo cách hai con chọn. Chỉ khi đó, hai con mới có thể tự do trong cuộc sống, tự do không bị ràng buộc bởi những lo âu, và những cảm giác bất an.

Lạc con, bố biết, ở tuổi của con, con đang đối mặt với rất nhiều thử thách. Con đang trên con đường tìm kiếm nghề nghiệp, bước vào thế giới của những quyết định quan trọng về tương lai, và có lẽ đôi khi, con cảm thấy con lạc lõng trong những mối quan hệ, hay thậm chí, là trong chính những suy nghĩ của con. Đó là một phần tự nhiên của hành trình trưởng thành, nhưng điều đó cũng có thể khiến cho con cảm thấy mệt mỏi, thậm chí đôi khi là cô đơn.

Con đã nghe bố nói về việc không sợ thất bại, nhưng có thể con vẫn còn cảm thấy lo âu về những thất bại mà con có thể gặp phải trong tương lai. Lạc con, bố mong con nhớ rằng, thất bại không phải là kết thúc. Thất bại chỉ là một phần trong quá trình học hỏi, và sự trưởng thành thực sự, không đến từ những thành công rực rỡ, mà đến từ khả năng đứng lên sau những lần vấp ngã. Sự độc lập mà bố nói tới, chính là khả năng đứng vững khi mọi thứ không theo đúng như kế hoạch, và mỗi khó khăn là một cơ hội giúp cho con học hỏi và phát triển.

Ví dụ, con cảm thấy, con không thể hoàn thành tốt một bài kiểm tra, hay con không thể đạt được kết quả như mong đợi trong một dự án học tập. Vì thế con cảm thấy thất vọng, và cảm xúc buồn bã có thể đến với con, nhưng con đừng để cảm xúc đó chiếm lấy con quá lâu. Con có thể chọn cách nhìn nhận những thất bại đó như một bài học để giúp cho con cải thiện, hay để giúp cho con trở nên kiên cường hơn. Khi con học được cách tự chịu trách nhiệm, tự đứng dậy từ



những sai lầm, con sẽ cảm thấy con mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Dĩ nhiên, con không cần phải chiến đấu một mình, và con có thể nương tựa vào sự giúp đỡ của những người khác. Nhưng con luôn phải nhớ rằng, con mới chính là người quyết định hướng đi của con. Và con hãy nhớ rằng, sự độc lập không phải là sự cô lập, mà là việc con biết tự quyết định và sống theo những giá trị của riêng con, đồng thời, con không để cho những sự phán xét hay kỳ vọng từ những người chung quanh con ảnh hưởng tới con.

Còn An con, bố biết rằng, tuổi dậy thì là một giai đoạn đầy khó khăn đối với con, khi con phải đối diện với rất nhiều thay đổi trong cơ thể, trong tâm lý, và trong cách con nhìn nhận bản thân. Những cảm xúc tiêu cực như, con không đủ tốt, con không giống như bạn bè, hay con lo âu về những điều con chưa hiểu hết, đôi khi có thể khiến con cảm thấy cô đơn, như thể con không thuộc về đâu cả.

Nhưng An con, sự độc lập mà bố mong con hiểu, đó là sự tự tin vào chính con. Sự độc lập không có nghĩa là con phải tự giải quyết mọi thứ một mình, mà là việc con học cách chấp nhận con, yêu quý bản thân con, và không cần phải so sánh con với người khác. Cảm giác cô đơn trong giai đoạn này là điều tự nhiên, và điều quan trọng là, con không để sự cô đơn ấy làm cho con mất đi sự tự tin.

Ví dụ, nếu con cảm thấy con không hòa nhập được với các bạn trong lớp, con có thể nghĩ rằng, “con là người lạ lắm,” nhưng con hãy nhìn điều đó dưới một góc độ khác. Có thể con đang trên con đường tìm kiếm chính con, và không phải ai cũng phải đi theo con đường của người khác. Con hãy tin

vào những giá trị và đam mê của con, và con biết rằng, con hoàn toàn có thể tự tạo dựng một không gian riêng cho con, mà con không cảm thấy sợ hãi hay thiếu tự tin.

An con, con đừng lo sợ khi con cảm thấy con không giống ai. Con nên nhớ, mỗi người đều có một con đường riêng, và chính sự khác biệt ấy tạo nên sức mạnh. Sự độc lập của con bắt đầu từ việc con biết yêu thương chính con, biết nhìn nhận con là duy nhất và có giá trị. Khi con làm được điều đó, con sẽ thấy mọi cảm xúc cô đơn sẽ trở thành một phần của sự trưởng thành, và từ đó, con sẽ cảm thấy con mạnh mẽ hơn rất nhiều.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, qua những chia sẻ này, hai con sẽ hiểu được giá trị của sự độc lập trong cuộc sống. Đó không phải là sự cô lập hay tách biệt khỏi mọi người, mà là việc hai con học cách đứng vững, biết tự quyết định và yêu thương bản thân hai con, cho dù hai con có gặp phải khó khăn hay thất bại. Cuộc sống sẽ luôn có những thử thách, nhưng điều quan trọng là hai con luôn tin vào khả năng của chính hai con và hai con biết rằng, hai con có thể vượt qua tất cả.

Hai con sẽ không bao giờ đơn độc, vì bố luôn ở đây để đồng hành cùng hai con, nhưng con đường dẫn đến sự trưởng thành và độc lập lại là một hành trình mà hai con phải tự hai con bước đi. Hai con hãy giữ vững niềm tin vào bản thân của hai con, và không bao giờ quên rằng, sự cô đơn chỉ là một phần nhỏ trong quá trình tìm kiếm sự tự do thật sự.

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống, khi chúng ta phải đối mặt với những thử thách hay khó khăn, mỗi người sẽ tự tìm cho họ những

phương pháp, giúp cho họ vượt qua khó khăn và trưởng thành. “Sức mạnh chuyển hóa từ nỗi sợ cô đơn thành độc lập” không phải là một điều dễ dàng có được ngay lập tức. Nhưng nếu hai con có thể thực hành những giá trị này mỗi ngày, từ những thói quen nhỏ, thì sự thay đổi sẽ đến với hai con rất tự nhiên. Trong phần này, Bố sẽ chia sẻ với hai con một vài phương pháp thực hành đơn giản, giúp cho hai con xây dựng những thói quen tích cực trong đời sống hàng ngày. Những thói quen này sẽ giúp cho hai con tạo ra không gian độc lập cho chính hai con, đồng thời, giúp cho hai con vượt qua sự cô đơn để tìm thấy sức mạnh nội tại của hai con.

## 1. Chấp Nhận sự Cô Đơn và Đối Diện với Cô Đơn

Lạc con, bước đầu tiên để chuyển hóa nỗi sợ cô đơn thành sự độc lập, đó là chấp nhận sự cô đơn. Con đừng sợ khi con cảm thấy con một mình, bởi vì cô đơn là điều tự nhiên trong cuộc sống. Thay vì, con tránh né cảm xúc đó, con hãy dành thời gian để tìm hiểu về bản thân con trong những lúc một mình. Khi con cảm thấy cô đơn, con nên ngồi trong yên tĩnh, lắng nghe nhịp đập của trái tim, và tìm thấy sự bình yên từ chính con. Điều này sẽ giúp cho con thấy rằng, sự cô đơn không phải là một thứ gì đáng sợ, mà là cơ hội để giúp con làm bạn với chính con và phát triển sự độc lập nội tâm.

## 2. Đặt Mục Tiêu Cá Nhân Rõ Ràng

Lạc con, một trong những cách để tăng trưởng sự độc lập, đó là con xây dựng cho con một hệ thống mục tiêu rõ ràng. Con có thể bắt đầu bằng cách viết ra những mục tiêu nhỏ, như hoàn thành một bài tập khó, hoặc cải thiện kỹ năng nào đó. Khi con đạt được những mục tiêu này, con sẽ cảm nhận

được sự độc lập từ thành tựu của con. Con hãy nhớ rằng, mục tiêu không nhất thiết phải lớn lao, mà chỉ cần là những bước nhỏ giúp cho con tiến gần hơn đến sự tự do trong suy nghĩ và hành động.

### 3. Tìm Kiếm sự Tự Do trong Học Tập và Công Việc

Lạc con, con có biết không, sự độc lập cũng đến từ việc con chủ động trong học tập và công việc. Thay vì, con chỉ làm theo chỉ dẫn của người khác, con hãy tìm cách chủ động nghiên cứu và học hỏi. Con có thể tự tạo ra những dự án cá nhân, hoặc tự tìm cách giải quyết vấn đề, thay vì chờ đợi sự giúp đỡ từ người khác. Khi con thực hành sự chủ động này, con sẽ cảm nhận được sức mạnh của bản thân và sự độc lập trong mọi hành động.

### 4. Thực Hành sự Kiên Nhẫn với Bản Thân

Lạc con, trong quá trình trưởng thành, sẽ có lúc con gặp phải thất bại hoặc những khó khăn mà con không thể vượt qua ngay lập tức. Tuy nhiên, con đừng để sự thất bại làm con nản chí. Thực hành sự kiên nhẫn với bản thân, và con hãy nhớ rằng, mọi khó khăn đều là bài học. Con có thể tự hỏi con những câu như, “Mình học được gì từ lần này?” hay “Mình sẽ làm gì khác để không lặp lại sai lầm này?”. Khi con học cách kiên nhẫn và yêu thương chính con, con sẽ dần trưởng thành và sống có độc lập hơn.

### 5. Khám Phá những Sở Thích và Đam Mê Riêng

Lạc con, một trong những cách để tự do hóa bản thân con là con khám phá những sở thích và đam mê riêng. Con hãy dành thời gian để tìm hiểu những điều con yêu thích, như vẽ tranh, đọc sách, hoặc chơi thể thao. Những hoạt động này

không những chỉ giúp cho con thư giãn, mà còn giúp cho con cảm nhận được sự tự do và độc lập trong chính những sở thích ấy. Thời gian dành cho bản thân con trong những hoạt động yêu thích, chính là cách để con tìm thấy niềm vui từ sự cô đơn, từ đó, chuyển hóa thành sự độc lập.

## 6. Tập Trung vào việc Tạo Dựng Mọi Quan Hệ Chân Thành

Lạc con, cho dù độc lập là điều quan trọng, nhưng con cũng vẫn cần những mối quan hệ chân thành và sâu sắc. Con hãy nhớ, sự độc lập không có nghĩa là con tách biệt con hoàn toàn ra khỏi người khác. Con có thể học cách tạo dựng những mối quan hệ lành mạnh, nơi mà cả hai bên đều tôn trọng và hỗ trợ nhau. Mọi quan hệ này sẽ giúp cho con vững vàng hơn trong hành trình tìm kiếm sự độc lập, vì con hiểu rằng, sự độc lập không có nghĩa là sống một mình, mà là có khả năng đứng vững ngay cả khi đối diện với những thử thách và khó khăn.

## 7. Sống trong Hiện Tại và Đón Nhận Mọi Khoảnh Khắc

Lạc con, một cách tuyệt vời để trở nên độc lập là con sống trọn vẹn trong hiện tại. Con đừng lo nghĩ về quá khứ hay tương lai. Khi con sống trong khoảnh khắc hiện tại, con sẽ không bị lạc lối bởi sự lo âu hay cảm xúc bị cô đơn. Con hãy học cách tận hưởng những điều nhỏ bé quanh con, như một cơn gió nhẹ, hay nghe tiếng chim hót. Khi con cảm nhận được sự sống trong từng khoảnh khắc, con sẽ không cảm thấy đơn độc, mà trái lại, con sẽ cảm thấy con thật sự đang sống và con thật sự có tự do.

### 1. Tự Tin vào Bản Thân

Còn An con, ở độ tuổi của con, sẽ có nhiều lúc con cảm thấy

thiếu tự tin, đặc biệt là khi con so sánh con với bạn bè hay những người chung quanh. Tuy nhiên, con hãy nhớ rằng, sự tự tin đến từ việc con biết chấp nhận và yêu thương chính bản thân con. Con có thể bắt đầu bằng việc, tìm ra những điều con làm tốt nhất, và tập trung vào việc phát triển những khả năng đó. Khi con nhận ra giá trị của con, sự tự tin sẽ tự nhiên đến.

## 2. Xây Dựng Thói Quen Đọc Sách và Tìm Hiểu về Thế Giới Chung Quanh

An con, một trong những cách để con trở nên độc lập là con luôn tìm cách học hỏi và khám phá. Con hãy dành ít nhất 30 phút mỗi ngày để đọc sách, không những chỉ về những môn học ở trường, mà còn về những lĩnh vực mà con yêu thích. Đọc sách không chỉ để mở mang kiến thức, mà còn giúp cho con hình thành những quan điểm riêng biệt, không bị ảnh hưởng bởi ý kiến chung quanh.

## 3. Chia Xẻ Cảm Xúc với Người Đáng Tin Cậy

An con, sự độc lập không có nghĩa là con giữ tất cả cảm xúc và suy nghĩ cho riêng con. Nếu con cảm thấy buồn bã hoặc lo âu về điều gì đó, con hãy chia sẻ với bố, mẹ, hay một người bạn nào đó đáng tin cậy. Chia sẻ cảm xúc là một cách giúp cho con giải tỏa căng thẳng và cũng giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con. Khi con học cách thể hiện cảm xúc một cách lành mạnh, con sẽ cảm thấy tự do và nhẹ nhõm hơn.

## 4. Học Cách Giải Quyết Vấn Đề Độc Lập

An con, trong cuộc sống, sẽ có rất nhiều tình huống đòi hỏi con phải tự con đưa ra quyết định. Con hãy học cách giải

quyết vấn đề một mình, cho dù đó là chuyện học tập hay chuyện tình cảm. Con có thể tự hỏi con, “Cái gì là tốt nhất cho mình trong tình huống này?” “Những gì mình quyết định có đang nằm trong tầm tay của mình hay không?” “Tại sao mình lại chọn quyết định này?” Những câu hỏi và trả lời này sẽ giúp cho con tự đưa ra quyết định, và khi con tự đưa ra những quyết định, cho dù có sai lầm, con cũng sẽ học được cách đứng lên từ những sai lầm đó, và con sẽ trưởng thành hơn.

## 5. Tìm Kiếm Niềm Vui từ những Điều Đơn Giản

An con, đôi khi những điều đơn giản lại mang lại niềm vui lớn lao, con ạ. Con không cần phải làm những điều to lớn để cảm thấy hạnh phúc. Con hãy tìm kiếm niềm vui từ những hoạt động nhỏ như, đi bộ trong công viên, nghe những bài nhạc con yêu thích, hay trò chuyện với bạn bè. Những khoảnh khắc giản dị này sẽ giúp cho con cảm thấy con có tự do và hạnh phúc hơn, đồng thời, cũng giúp cho con thiết lập được cách sống của con độc lập hơn.

## 6. Đặt Ra Mục Tiêu Cá Nhân và Dũng Cảm theo Đuổi Chúng

An con, ngay từ bây giờ, con có thể bắt đầu đặt ra những mục tiêu nhỏ cho bản thân con. Cho dù, đó là mục tiêu về học tập hay sở thích cá nhân, con hãy luôn đặt ra những mục tiêu rõ ràng và kiên trì theo đuổi chúng. Mỗi khi con đạt được một mục tiêu, con sẽ cảm nhận được sự trưởng thành và sự độc lập của con.

Lạc và An con, hai con hãy nhớ rằng, cho dù cuộc sống có khó khăn như thế nào, thì sự độc lập và khả năng vượt qua nỗi sợ cô đơn luôn nằm trong chính hai con.

Hai con có thể bắt đầu từ những thói quen nhỏ trong cuộc sống hàng ngày, và dần dần, những thói quen này sẽ giúp cho hai con trưởng thành và mạnh mẽ hơn.

Hai con hãy tin tưởng vào bản thân của hai con và những gì hai con có thể làm, cho dù thế giới chung quanh có như thế nào. Bố vẫn luôn tin tưởng hai con sẽ tìm thấy con đường riêng cho hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# SỨC MẠNH CHUYÊN HÓA TỪ SỰ BẮM VÍU THÀNH SỰ BUÔNG BỎ

Lạc và An yêu quý,

Trong cuộc sống của mỗi người, chúng ta đều phải đối diện với những thử thách và khó khăn, những lúc tưởng chừng như không thể vượt qua. Chính trong những lúc như vậy, những giá trị sâu sắc mà chúng ta học được sẽ là sức mạnh để vượt qua. Một trong những giá trị quan trọng nhất mà bố muốn chia sẻ với hai con hôm nay chính là, “sức mạnh chuyên hóa từ sự bám víu thành sự buông bỏ.”

Hai con yêu, buông bỏ không có nghĩa là từ bỏ hay né tránh, mà là biết thả lỏng những gì không thể kiểm soát, để tâm thức của hai con trở nên tự do và nhẹ nhàng hơn.

Hai con hãy hình dung tâm hồn của hai con giống như một giòng nước, đôi khi, bị vướng lại bởi những tảng đá to chắn đường. Khi hai con bám víu quá chặt vào những nỗi sợ, những kỳ vọng, hay những khổ đau, cũng giống như, những tảng đá đó làm cho giòng nước không thể chảy tự do. Nhưng nếu hai con biết buông bỏ, hay lấy những tảng đá đó đi, thì giòng nước đó sẽ có thể chảy xuôi, qua hết mọi chướng ngại vật, mang lại sự bình yên cho chính hai con.

Hai con yêu, chủ đề lần này, không chỉ là phần bố muốn chia sẻ với hai con về một phẩm chất cần có trong cuộc sống, mà còn là sức mạnh nội tại của hai con. Khi hai con biết buông bỏ, hai con sẽ phát huy được sức mạnh tiềm ẩn bên trong bản thân của hai con, và còn giúp cho hai con vượt qua mọi thử thách. Điều này sẽ giúp cho hai con trở

thành những người mạnh mẽ, trưởng thành và hạnh phúc hơn trong hành trình của cuộc đời.

Lạc con, con đã bước vào một giai đoạn quan trọng trong đời—tuổi trưởng thành. Bố biết, hiện tại con đang phải đối mặt với rất nhiều áp lực từ học tập, từ tương lai và có thể là những hoài nghi về chính bản thân con. Những lúc như vậy, có thể con cảm thấy như con đang vướng phải những điều không thể thoát ra, như những tảng đá trong giòng nước mà bố đã nói trước đó.

Thực ra, trong hành trình trưởng thành, con sẽ luôn có những thử thách mà con không thể tránh khỏi. Đó có thể là những bài kiểm tra khó khăn, những quyết định quan trọng về nghề nghiệp, hay thậm chí là những cảm xúc như, con không đủ giỏi, con không đủ tài năng. Nhưng bố mong con luôn nhớ rằng, trong tất cả những khó khăn đó, chính “sự buông bỏ” mới giúp cho con trưởng thành. Buông bỏ không có nghĩa là bỏ cuộc, mà là con biết chấp nhận những thất bại, những sai lầm đó để học hỏi, và con không để những điều đó làm chùn bước của con.

Con có thể tưởng tượng rằng, mỗi lần con gặp khó khăn, con chỉ cần nhìn sự khó khăn đó như một bài học, như một bước đi trong hành trình. Điều quan trọng là con phải biết buông bỏ những cảm xúc lo âu, tự ty về bản thân con. Con đừng bám víu vào những cái đã qua mà không thay đổi được, con hãy để quá khứ trôi đi như giòng nước để con có thể tiến bước về phía trước.

Ví dụ, trong những bài kiểm tra, nếu con không đạt được kết quả như con mong muốn, con đừng để điểm số đó trở thành điều, khiến cho con cảm thấy con không đủ giỏi. Thay vào đó, con hãy nghĩ rằng, đó chỉ là một cơ hội để con cải

thiện bản thân con. Mỗi thất bại đều chứa đựng một cơ hội để cho con học hỏi thêm về cách giải quyết vấn đề, sao cho đạt đến mức tối ưu. Lạc con, con hãy nhớ, sự trưởng thành không phải đến từ thành công, mà đến từ khả năng con biết buông bỏ và tiếp tục bước tới, cho dù đôi khi kết quả không hoàn hảo.

Còn An con, con cũng đang ở trong một giai đoạn mà tâm lý và cảm xúc của con rất dễ bị xáo trộn. Tuổi dậy thì là một thời kỳ khó khăn, với những thay đổi về cả thể chất lẫn tinh thần. Có thể, con đang cảm thấy bối rối, không đủ tự tin, hoặc con cảm thấy rằng, con không giống như những người chung quanh. Nhưng An con, những cảm xúc đó, đôi khi khiến cho con cảm thấy cô đơn, như một giòng nước không biết chảy về đâu.

Bố mong con hiểu rằng, tất cả những cảm xúc này đều là phần tự nhiên của quá trình trưởng thành, con ạ. Không có gì sai khi con cảm thấy như vậy. Nhưng điều quan trọng là, con phải học cách buông bỏ những cảm xúc tiêu cực đó, những cảm xúc muốn tự làm tất cả mọi thứ mà không cần đến sự giúp đỡ. Con hãy nên nhớ rằng, sự mạnh mẽ không đến từ việc con cứng rắn đối diện với mọi thứ một mình, mà là từ khả năng con nhìn nhận rằng, con có thể học hỏi được từ mọi người chung quanh, và con biết khi nào con cần buông bỏ những áp lực không cần thiết.

Chẳng hạn, nếu con cảm thấy áp lực từ bạn bè, từ những kỳ vọng của mọi người, con đừng để những áp lực hay kỳ vọng đó làm cho con mất đi sự tự tin. Con có thể buông bỏ những suy nghĩ rằng, “Mình phải làm theo những gì người khác muốn.” An con, con hãy tìm kiếm giá trị thật sự của bản

thân con và dũng cảm sống thật với chính con. Khi con không bám víu vào những kỳ vọng của người khác, con sẽ cảm thấy tự do và hạnh phúc hơn.

Hơn thế nữa, con cần phải học cách buông bỏ những cảm xúc tiêu cực trong những tình huống khó khăn. Ví dụ, nếu con cảm thấy con bị tổn thương vì một điều gì đó, con đừng giữ mãi những cảm xúc đó trong lòng. Buông bỏ những đau đớn đó sẽ giúp cho con cảm thấy nhẹ nhõm hơn, và con tiếp tục bước đi với lòng tự tin hơn.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, qua những chia sẻ này, hai con sẽ hiểu được sức mạnh thật sự mà “sự buông bỏ” mang lại cho hai con. Hai con nên nhớ, buông bỏ không có nghĩa là hai con yếu đuối hay thất bại. Ngược lại, đó là một khả năng mạnh mẽ, là cách mà hai con tạo ra không gian để hai con phát triển, học hỏi và trở thành phiên bản tốt hơn của chính hai con. Khi hai con buông bỏ, hai con không còn bị ràng buộc bởi những nỗi sợ hãi, những kỳ vọng của người khác, hay của chính sự tự ty về bản thân của hai con.

Cuộc sống sẽ luôn có những khó khăn, thử thách, nhưng chính trong những lúc như vậy, bố tin rằng, sự trưởng thành và sức mạnh thật sự sẽ đến từ việc hai con biết buông bỏ những thứ không cần thiết, hay không còn giá trị. Hai con hãy tin vào chính hai con, và hãy tin vào khả năng hai con có thể vượt qua mọi thử thách, cho dù cuộc sống có khó khăn như thế nào.

Lạc và An yêu quý,

Khi hai con đã hiểu được ý nghĩa của việc chuyển hóa từ sự bám víu thành sự buông bỏ, điều quan trọng tiếp theo là hai con cần phải thực hành những giá trị này trong đời sống

hàng ngày. Mỗi hành động nhỏ, mỗi thói quen mà hai con xây dựng, sẽ dần dần tạo nên sự thay đổi lớn trong cách sống của hai con, và giúp cho hai con trở thành những người trưởng thành, mạnh mẽ và hạnh phúc. Dưới đây là vài phương pháp thực hành mà bố muốn chia sẻ hai con, bố hy vọng rằng, hai con có thể áp dụng vào cuộc sống, và giúp cho mỗi ngày của hai con thêm vững vàng, nhẹ nhàng và tự nhiên.

Lạc con, bố biết, con đang trong một giai đoạn đầy thử thách, khi phải đối mặt với những áp lực từ học tập và những quyết định quan trọng về tương lai. Dưới đây là những phương pháp, có thể giúp cho con thực hành sự “buông bỏ” trong cuộc sống hàng ngày.

## 1. Tạo Không Gian để Thở và Tĩnh Lặng

Lạc con, khi con cảm thấy căng thẳng, hay áp lực, con hãy dành thời gian mỗi ngày để tĩnh lặng. Con có thể ngồi yên lặng trong 5-10 phút, tập trung vào hơi thở, hoặc đi bộ trong một không gian yên tĩnh nào đó. Điều này, sẽ giúp cho con làm dịu tâm trí, tách biệt khỏi những lo âu, và giúp cho con nhìn nhận mọi vấn đề một cách rõ ràng hơn. Ví dụ, mỗi sáng thức dậy, con có thể dành 5 phút hít thở sâu và lắng nghe nhịp đập của cơ thể con, để không gian này giúp cho con bước vào ngày mới một cách nhẹ nhàng hơn và tỉnh táo hơn.

## 2. Chấp Nhận Thất Bại và Học Hỏi từ Thất Bại

Lạc con, thực hành buông bỏ, có nghĩa là, con không bám víu vào những thất bại quá lâu. Khi con gặp thất bại trong học tập hay công việc, thay vì con tự trách, con hãy chấp nhận thất bại như một cơ hội để cho con học hỏi và cải thiện. Con có thể ghi lại những điều học được từ mỗi thất bại vào

một cuốn nhật ký. Ví dụ, sau mỗi kỳ thi không đạt kết quả như mong đợi, thay vì con chìm trong cảm xúc thất vọng, con có thể tự hỏi chính con, “Minh đã học được gì từ sự thất bại này, và mình có thể thay đổi góc độ nhìn nào, hay cách học tập nào để làm tốt hơn kết quả lần sau?” Với câu hỏi này sẽ giúp cho con không còn bám víu vào kết quả không tốt, và giúp cho con buông bỏ đi cảm xúc không tốt về kết quả đó.

### 3. Dành Thời Gian để Nuôi Dưỡng Mọi Quan Hệ với Gia Đình và Bạn Bè

Lạc con, mối quan hệ với những người thân yêu sẽ là điểm tựa giúp cho con vượt qua nhiều thử thách trong cuộc sống. Con hãy tập thành thói quen chia sẻ cảm xúc và suy nghĩ của con với những người chung quanh, đặc biệt là với gia đình. Nếu con cảm thấy lo âu về tương lai, con đừng ngại ngần chia sẻ với bố, mẹ hay những người bạn thân thiết. Việc này giúp cho con buông bỏ cảm giác cô đơn và lo âu, để tâm hồn con được nhẹ nhõm hơn.

### 4. Buông Bỏ những Kỳ Vọng Không Thực Tế

Lạc con, đôi khi, con dễ dàng bám víu vào những kỳ vọng mà xã hội hay bản thân con tạo ra. Nhưng Lạc con, con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có một con đường riêng để đi, và con không cần phải theo đuổi hình mẫu thành công của người khác. Con có thể đặt mục tiêu cho riêng con, và điều chỉnh chúng phù hợp với hoàn cảnh của con, thay vì, con ép buộc bản thân con vào một khuôn mẫu nhất định nào đó. Ví dụ, nếu con cảm thấy áp lực trong việc đạt điểm cao trong tất cả các môn học, con hãy tự hỏi chính con, “Điều gì thực sự quan trọng với mình trong giai đoạn này?” “Khi mình đạt được điểm cao, mình có thật sự hiểu hết những gì mình

đang học, hay chỉ vì mình chỉ trả lại những kiến thức mình học để đạt được điểm cao?” . Những câu hỏi và trả lời này sẽ giúp cho con biết con có bám víu và con có cần buông bỏ hay không?

## 5. Thực Hành Lòng Biết Ơn Mỗi Ngày

Lạc con, lòng biết ơn sẽ giúp cho con nhận thức rõ hơn về những điều tốt đẹp trong cuộc sống, và giúp cho con biết buông bỏ những cảm xúc thiếu thốn và không đủ. Con có thể ghi lại một điều mà con cảm thấy biết ơn mỗi ngày, cho dù là những điều nhỏ nhặt như, có một bữa ăn ngon, hay được gặp gỡ người bạn cũ. Ví dụ, hôm nay con có thể ghi lại, “Mình biết ơn, vì hôm nay mình có thời gian bên gia đình.”

## 6. Chăm Sóc Bản Thân và Cơ Thể

Lạc con, buông bỏ cũng có nghĩa là con biết chăm sóc và yêu thương chính con. Khi con cảm thấy con căng thẳng hay mệt mỏi, con đừng quên lắng nghe cơ thể của con và con nên dành thời gian nghỉ ngơi hợp lý. Thực hành buông bỏ cũng là việc giảm bớt sự căng thẳng trong cơ thể, giúp cho con luôn khỏe mạnh để đối mặt với mọi thử thách. Ví dụ, khi con cảm thấy quá tải với việc học, con hãy cho phép con nghỉ ngơi một chút, có thể là đọc sách, nghe nhạc, hoặc đi dạo. Đó là cách mà con biết buông bỏ những sự bận rộn, và sống trọn vẹn với chính con.

## 7. Linh Hoạt và Mở Rộng Tâm Trí

Lạc con, cuộc sống luôn thay đổi, và để buông bỏ, con cần phải linh hoạt trong cách tiếp cận và giải quyết mọi vấn đề. Đôi khi, cách nhìn nhận một vấn đề có thể khác đi nếu con thay đổi góc độ nhìn. Con có thể thử thách bản thân con với

những suy nghĩ mới mẻ, thay vì, con cứ giữ mãi những cách nghĩ cũ. Ví dụ, khi con gặp một vấn đề khó, thay vì, con chỉ tập trung vào việc tìm giải pháp ngay lập tức, con nên nhìn vấn đề từ nhiều góc độ khác nhau để tìm ra cách giải quyết sáng tạo hơn.

Còn An con, tuổi dậy thì là một giai đoạn đầy biến động, với nhiều cảm xúc mạnh mẽ, và những thay đổi về cả thể chất lẫn tinh thần. Dưới đây là những phương pháp thực hành mà bố muốn chia sẻ với con. Bố hy vọng con có thể áp dụng vào đời sống hàng ngày, và giúp cho tâm hồn của con càng trở nên mạnh mẽ và tự do hơn.

### 1. Tập Trung vào Hiện Tại

An con, trong những thời điểm khó khăn, con hãy nên sống trong hiện tại, thay vì con lo nghĩ quá nhiều về tương lai hay dằn vặt về quá khứ. Mỗi khi con cảm thấy lo âu, con hãy dừng lại một chút và tự nhắc nhở con rằng, “Mình đang sống trong khoảnh khắc này.” Việc này sẽ giúp cho con bớt lo nghĩ và tập trung vào những điều thực sự quan trọng đối với con. Ví dụ, khi cảm thấy căng thẳng về bài kiểm tra, con có thể dừng lại, hít thở sâu vài hơi và nghĩ rằng, “Mình đang làm tốt nhất có thể.”

### 2. Chấp Nhận những Thay Đổi trong Cơ Thể và Cảm Xúc

An con, trong tuổi dậy thì, cơ thể và tâm trí của con sẽ thay đổi rất nhanh chóng. Thay vì, con cứ bám víu vào những cảm xúc khó chịu hay lo âu về những thay đổi này, con hãy học cách chấp nhận những cảm xúc này như một phần tự nhiên của sự phát triển. Việc con biết chấp nhận và yêu thương chính bản thân con trong mọi giai đoạn, sẽ giúp cho con dễ dàng vượt qua những cảm xúc bất an này. Ví dụ, nếu



như con cảm thấy bối rối về bề vẻ ngoài của con, con hãy nhớ rằng, tất cả mọi người đều có những thay đổi, và đó là một phần của quá trình trưởng thành.

### 3. Không So Sánh Bản Thân Con với Người Khác

An con, so sánh bản thân con với người khác sẽ chỉ khiến con cảm thấy thiếu tự tin. Con hãy nhớ rằng, mỗi người đều có một con đường riêng, và mọi người đều có những ưu điểm và khuyết điểm riêng. Thay vì, con so sánh con với người khác, con hãy tập trung vào những gì làm cho con cảm thấy con tự hào về bản thân con, và những gì con đã học hỏi được. Ví dụ, nếu con cảm thấy bạn bè có thành tích học tập tốt hơn, con hãy tự nhắc nhở con rằng, “Mỗi người đều có tốc độ học khác nhau, và mình có thể cải thiện dần dần qua những cách học mới.” Với sự tự nhắc nhở này, sẽ giúp cho con không còn bám víu vào cảm xúc so sánh, mà còn giúp cho con buông bỏ cảm xúc đó, đồng thời, hướng con qua một góc nhìn khác. Góc nhìn, đi tìm những góc độ học tập khác có hiệu quả hơn.

### 4. Học Cách Tha Thứ cho Bản Thân

An con, đôi khi con có thể mắc phải sai lầm hoặc làm điều gì đó khiến cho con cảm thấy tội lỗi. Con đừng bám víu vào cảm xúc tội lỗi đó. Con hãy học cách tha thứ cho con, vì sai lầm là một phần của việc học hỏi. Điều quan trọng là con phải biết rút ra những bài học từ những sai lầm đó và không để những sai lầm đó làm cản trở con. Ví dụ, nếu con làm mất một vật gì đó quan trọng của ai đó, thay vì, cảm thấy tội lỗi suốt, thì con hãy nhận lỗi, xin lỗi và học từ đó.

### 5. Thực Hành Lòng Biết Ơn

An con, lòng biết ơn sẽ giúp cho con nhận thức rõ hơn về những điều tốt đẹp trong cuộc sống, và giúp cho con buông bỏ những cảm giác thiếu thốn, hay không đủ. Con hãy dành thời gian mỗi ngày để nghĩ về những điều mà con cảm thấy biết ơn, cho dù, đó là những điều nhỏ nhất. Ví dụ, sau mỗi ngày học, con có thể viết một dòng cảm ơn về những điều tốt đẹp trong ngày, như, được học một điều mới hoặc có thời gian vui vẻ với gia đình.

## 6. Dành Thời Gian cho Bản Thân

An con, đôi khi con cần thời gian để thư giãn và làm những điều mà con yêu thích, như, đọc sách, vẽ tranh hay nghe nhạc. Con đừng quên chăm sóc bản thân con và dành cho con không gian riêng để nạp lại năng lượng. Việc này giúp cho con buông bỏ cảm giác căng thẳng và tìm lại sự cân bằng trong cuộc sống. Ví dụ, con có thể dành một buổi chiều để vẽ hoặc nghe nhạc yêu thích mà không lo nghĩ về những công việc khác.

Lạc và An con, việc thực hành những phương pháp buông bỏ trên trong cuộc sống hàng ngày của hai con, không phải là một quá trình dễ dàng, nhưng đó lại là một hành trình đầy ý nghĩa và có giá trị.

Những thói quen tích cực mà hai con xây dựng ngày hôm nay sẽ trở thành nền tảng vững chắc cho sự phát triển tâm hồn và tuệ giác của hai con trong tương lai.

Qua từng hành động nhỏ, từ việc chấp nhận thất bại, cho đến việc thực hành lòng biết ơn và chia sẻ cảm xúc, hai con sẽ dần dần hình thành nên một thái độ sống mạnh mẽ và an nhiên trước mọi thử thách.

Hai con hãy nhớ rằng, sự buông bỏ không có nghĩa là từ bỏ, mà là khả năng buông nhẹ những gì không còn hữu ích, giúp cho hai con có thể mở rộng không gian cho những điều tốt đẹp hơn.

Bố hy vọng rằng, qua mỗi ngày thực hành, hai con sẽ nhận thấy sự thay đổi trong tâm hồn hai con, và hai con trở thành những người trưởng thành, tự tin và đầy lòng nhân ái. Chỉ cần hai con kiên trì, hai con sẽ cảm nhận được sức mạnh của sự buông bỏ trong mỗi bước đi của cuộc sống.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ THÙ HẬN THÀNH TÌNH THƯƠNG

Lạc và An yêu quý,

Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con về một chủ đề, không những chỉ có giá trị, mà còn có một sức mạnh vô hình, có thể thay đổi hoàn toàn cách nhìn nhận và cách sống của hai con trong cuộc sống. Đó chính là, “sức mạnh chuyển hóa từ sự thù hận thành tình thương.”

Đây có thể nói, là một giá trị mà bố đã học được trong những năm tháng sống và làm việc; và bố tin rằng, với mỗi bước đi của hai con, những gì bố chia sẻ sẽ trở thành ngọn đèn sáng dẫn đường, giúp cho hai con vượt qua những thử thách mà đôi khi cuộc sống mang lại cho hai con.

Hai con yêu, có thể hai con sẽ nghĩ rằng, khi hai con bị tổn thương, hoặc khi hai con cảm thấy bất công, thì việc nảy sinh sự thù hận trong lòng là điều tự nhiên; vì đó là cảm xúc mà ai cũng có thể dễ dàng vướng phải. Nhưng bố mong hai con hiểu ra rằng, thù hận giống như một khối đá nặng, khi hai con mang theo sự thù hận trong lòng, điều đó có nghĩa là, hai con đang tự làm tổn thương cho chính hai con.

Trong khi đó, tình thương như là ánh sáng, nhẹ nhàng và ấm áp, có thể xua đi bóng tối của thù hận, giúp cho hai con tìm lại sự bình an. Hình ảnh này giống như một giòng nước trong lành cuốn trôi tất cả những gì cản trở sự tươi mới của cuộc sống. Tình thương không chỉ giúp cho người khác được chữa lành, mà còn dành cho chính hai con nữa. Tình thương là một chất liệu không thể thiếu trong hành trình của

hai con, và tình thương có thể giúp cho hai con có thể đi tiếp trên con đường trưởng thành, một cách nhẹ nhàng và bình an hơn.

Lạc con, bố biết, ở tuổi hai mươi, con đang đứng giữa những quyết định quan trọng trong cuộc đời con. Áp lực từ học tập, định hướng về nghề nghiệp, và đôi khi là cảm giác hoài nghi về bản thân, tất cả có thể khiến con cảm thấy mệt mỏi, và đôi khi, con tự hỏi, “liệu con có đang đi đúng hướng hay không?” Những cảm xúc này là điều tự nhiên mà bất kỳ ai ở độ tuổi con cũng phải trải qua.

Nhưng có một điều mà bố mong con luôn nhớ kỹ, đó là thù hận, cho dù là đối với chính con hay với hoàn cảnh, cũng chỉ làm cho con thêm căng thẳng và mệt mỏi. Con có thể cảm thấy thất bại, con có cảm thấy không đủ giỏi, nhưng thay vì con để những cảm xúc tiêu cực này chi phối con, con hãy nên chấp nhận những cảm xúc đó như một phần của quá trình trưởng thành.

Lạc con, trong cuộc sống, thù hận có thể đến từ nhiều nguồn. Đôi khi là từ những kỳ vọng không thực tế mà con đặt ra cho bản thân, hoặc những thất bại mà con không thể chấp nhận được. Nhưng bố muốn con hiểu rằng, thất bại không phải là điều xấu, mà là một phần của cuộc sống. Chính từ thất bại, con mới học được những bài học quý giá. Điều quan trọng là, cách con đối diện với những thất bại như thế nào. Thay vì, con nuôi dưỡng sự tự trách hay thù hận với chính con, con hãy tìm cách yêu thương và chấp nhận bản thân con, từ đó, con mới giúp cho con nhìn thấy những cơ hội trong mỗi sự thất bại.

Lạc con, con hãy để tình thương thay thế thù hận, không

những chỉ với những người khác, mà còn ngay cả với chính con. Con nên nhớ, khi con đã cố gắng hết sức của con rồi, và điều quan trọng là con không bao giờ từ bỏ, thì việc tự trách hay thù hận chính mình, chỉ là những cảm xúc vớ vẩn. Con hãy quan sát và nhìn sâu vào những cảm xúc đó và khi con nhận thấy, mỗi ngày trôi qua, con đã học được thêm một điều mới mẻ, cho dù là nhỏ bé hay lớn lao. Đó chính là sự trưởng thành. Nếu có sự thù hận nào nảy sinh trong con, con hãy để tình thương là ánh sáng dẫn đường, giúp cho con vượt qua những thù hận đó.

Còn An con, bố hiểu rằng, ở tuổi dậy thì, con đang đối mặt với rất nhiều thay đổi về tâm lý và thể chất. Những cảm xúc tiêu cực như, con không đủ tốt, áp lực từ bạn bè, hay thậm chí là cảm giác lạc lõng, cô đơn, đôi khi cũng có thể khiến cho con cảm thấy bị đè nặng. Những cảm xúc này là điều không thể tránh khỏi trong giai đoạn trưởng thành, con ạ. Tuy nhiên, bố mong con hiểu rằng, trong cuộc sống, chúng ta sẽ luôn gặp phải những cảm xúc tiêu cực này, nhưng điều quan trọng là, cách mà chúng ta học cách đối diện với những cảm xúc đó như thế nào.

Cho nên, nếu như con cảm thấy con tức giận và thù hận với bản thân con, hoặc với những người chung quanh, vì những điều không công bằng mà con trải qua, thì con nên suy nghĩ lại. Bởi vì, khi con cư mang những sự thù hận đó trong lòng, thì con chỉ làm cho con thêm mệt mỏi, và khiến cho tình cảm giữa con và những người chung quanh của con dần trở nên lạnh nhạt. Thay vào đó, con nên thay đổi góc độ nhìn của con. Con hãy nhìn vào những điều tốt đẹp đang xảy ra chung quanh con, những điều mà con vẫn còn có thể học hỏi từ người khác. Mỗi người đều có những vấn đề riêng,

và chúng ta không thể biết hết câu chuyện của họ. Chỉ khi con tha thứ cho người khác, con mới có thể thực sự giải thoát chính con ra khỏi những gánh nặng tâm lý đó.

An con, con hãy nhìn vào những tình huống mà con gặp phải như một cơ hội, giúp cho con học cách yêu thương và cảm thông, không chỉ với người khác, mà còn với chính con. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ, nhưng chúng ta có thể thay đổi cách chúng ta đối diện với vấn đề. Tình thương chính là nguồn sức mạnh giúp cho con vượt qua sự thù hận và tìm lại sự bình yên trong tâm hồn của con.

Lạc và An con, cuộc sống này không phải lúc nào cũng dễ dàng như chúng ta quy hoạch. Sẽ có những lúc hai con cảm thấy thất vọng, mệt mỏi, và có thể là dâng tràn cảm xúc thù hận. Nhưng hai con hãy nhớ rằng, trong mỗi một vấn đề, sự buông bỏ thù hận và thay thế nó bằng tình thương, chính là sức mạnh to lớn, giúp cho hai con trưởng thành và mạnh mẽ hơn. Khi hai con biết yêu thương chính hai con và những người chung quanh, hai con sẽ cảm nhận được sự bình an trong tâm hồn, và từ đó, mọi sự thù hận sẽ trở nên nhẹ nhàng và dễ tan biến hơn.

Hai con nên nhớ rằng, tình thương không chỉ là một cảm giác, mà con là một sức mạnh nội tại giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn trong cuộc sống. Cho dù, cuộc sống có khó khăn đến đâu, hai con vẫn có thể vượt qua nếu như hai con biết chọn tình thương thay vì thù hận. Bố luôn tin rằng, với tình thương trong lòng, hai con sẽ luôn tìm thấy con đường đúng đắn và tốt đẹp nhất trong cuộc sống.

Lạc và An yêu quý,

Bố biết rằng, để chuyển hóa từ thù hận thành tình thương, không chỉ là hai con cần có một ý thức rõ ràng, mà đó còn là một cuộc hành trình dài, đòi hỏi hai con sự kiên nhẫn và thực hành thường xuyên. Điều quan trọng là, hai con có thể tạo thành những thói quen tốt, và từ đó giúp cho hai con có thể sống một cuộc sống có nhiều bình an và hạnh phúc lâu dài hơn.

Những thói quen này không phải lúc nào cũng dễ dàng ứng dụng, nhưng khi hai con bắt đầu thực hành mỗi ngày, những thói quen này sẽ trở thành một phần tự nhiên trong cuộc sống của hai con. Vì vậy, bố muốn chia sẻ với hai con một số phương pháp thực hành đơn giản mà hai con có thể áp dụng ngay trong cuộc sống hàng ngày. Qua những phương pháp này, bố hy vọng hai con sẽ tìm thấy sức mạnh và sự bình an từ chính nội tâm của hai con.

## 1. Tự Nhìn Nhận Bản Thân

Lạc con, bước đầu tiên trong hành trình chuyển hóa là con biết tự nhìn nhận và chấp nhận chính con. Khi con gặp phải khó khăn, thử thách, hay thậm chí là những sai lầm, gây ra sự thù hận, con hãy dành thời gian để nhìn lại và nhận ra rằng, tất cả những điều đó là một phần của cuộc sống, và một phần trong hành trình trưởng thành. Con đừng vội phán xét hay trách móc bản thân. Ví dụ, nếu con không đạt được điểm số như con mong muốn trong một dự án, thay vì con giận dữ hay tự trách, hay thù hận những bạn khác, con hãy nghĩ về lý do con chưa làm tốt và con tìm mọi cách để cải thiện cho lần sau. Đây chính là sự tự yêu thương và chấp nhận bản thân, điều này giúp cho con buông bỏ sự thù hận và hướng tới tình thương.



## 2. Thực Hành sự Tha Thứ

Lạc con, sự tha thứ là một phần rất quan trọng trong quá trình chuyển hóa từ thù hận thành tình thương. Tha thứ không chỉ dành cho người khác, mà còn dành cho chính con. Khi con cảm thấy tức giận với ai đó, con hãy thử ngồi xuống và nghĩ về lý do tại sao họ lại hành động như vậy. Có thể họ cũng đang gặp khó khăn riêng, và hành động của họ không phải là do cố ý làm tổn thương con. Tha thứ sẽ giúp cho con giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực như bực tức hay thù hận. Ví dụ, nếu có người làm cho con buồn, thay vì con để cho tức giận có mặt trong lòng, con có thể viết một lá thư cho họ (dù không gửi) để giải tỏa nỗi lòng và tha thứ cho họ. Hành động này chính là việc con lựa chọn lấy tình thương thay thế cho hận thù.

## 3. Tìm Kiếm Cái Đẹp trong Những Hiểu Lầm

Lạc con, trong mỗi sự hiểu lầm đều có một bài học quý giá, nếu như con biết tìm kiếm cái đẹp trong đó. Nếu con gặp phải những sự hiểu lầm lớn, thay vì con chỉ thấy nỗi đau, và sự thù hận, thì con nên nhìn vào những gì mà con đã học được từ sự hiểu lầm và thù hận đó. Chẳng hạn, nếu con gặp vấn đề trong công việc nhóm, thay vì, con tức giận và thù hận với những người khác, con có thể học cách cải thiện kỹ năng giao tiếp và hợp tác của con. Nhìn vào những bài học ấy, con sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn, và tình thương sẽ thay thế thù hận, con ạ.

## 4. Chia Xẻ và Giúp Đỡ Người Khác

Lạc con, khi con giúp đỡ người khác, cũng chính là lúc con thực hành tình thương. Giúp cho người khác không chỉ là việc làm tốt, mà còn là cách để con cảm nhận rằng, con có

thể làm gì đó tích cực trong cuộc sống. Con hãy tìm những cơ hội để giúp đỡ bạn bè, gia đình, hay thậm chí là người lạ. Ví dụ, nếu con thấy bạn nào đó trong lớp gặp khó khăn trong việc học, con hãy chủ động giúp đỡ họ. Điều này, không chỉ giúp cho con tạo ra một môi trường yêu thương, mà còn giúp cho tâm hồn con trở nên nhẹ nhàng và bình an. Như vậy, khi con có những cảm xúc của thù hận, con cũng có thể mời nguồn năng lượng tình thương lên, vì đó đã trở thành thói quen của con.

## 5. Ngừng Phán Xét Người Khác

Lạc con, đôi khi thù hận bắt nguồn từ việc chúng ta phán xét quá nhiều về người khác. Con nên ngừng việc nhìn người khác qua lăng kính của sự phê phán, và thay vào đó là sự cảm thông. Mỗi người đều có câu chuyện riêng của họ và không ai là hoàn hảo cả, con ạ. Cho nên, nếu con cảm thấy khó chịu với ai đó, thay vì con chỉ trích họ, con nên nhìn họ bằng ánh mắt thấu hiểu và xem, liệu có điều gì trong hành động của họ mà con có thể học hỏi. Khi con ngừng phán xét, con sẽ thấy lòng con nhẹ nhàng hơn và tình thương sẽ có mặt, thay vì đó là hận thù.

## 6. Tạo Không Gian cho sự Tĩnh Lặng

Lạc con, sự tĩnh lặng là một trong những yếu tố quan trọng giúp cho con kết nối lại với bản thân con. Đôi khi, con cảm thấy cuộc sống quá ồn ào và áp lực, con hãy dành thời gian cho một mình để con tĩnh tâm hoặc chỉ đơn giản là ngồi yên lặng và hít thở sâu. Chỉ khi con có không gian tĩnh lặng, con mới có thể tìm thấy sự bình an trong lòng con, và từ đó dễ dàng cảm nhận được tình thương. Ví dụ, sau một ngày dài mệt mỏi, con có thể ngồi một mình trong phòng, nghe nhạc

nhẹ và thư giãn để cân bằng lại tâm hồn.

## 7. Sống với Lòng Biết Ơn

Lạc con, một trong những cách mạnh mẽ nhất để chuyển hóa thù hận thành tình thương là sống với lòng biết ơn. Con hãy nhìn nhận những điều tốt đẹp chung quanh con và cảm ơn cuộc sống vì những gì con có. Chẳng hạn, mỗi sáng khi thức dậy, con có thể nghĩ đến những điều con biết ơn như, có gia đình, có sức khỏe, có cơ hội học tập... Lòng biết ơn giúp cho con nhìn nhận cuộc sống tích cực hơn, và dễ dàng đón nhận tình thương vào trong cuộc sống của con hơn. Khi tình thương có mặt thì sự thù hận khó có cơ hội phát sinh.

### 1. Tự Yêu Thương Bản Thân

Còn An con, trong những năm tháng tuổi dậy thì, sẽ có lúc con cảm thấy không tự tin về bản thân, từ đó, dẫn con đến sự thù hận khi người khác va chạm vào tự ái của con. An con, con hãy luôn nhớ rằng, con là duy nhất, và con luôn có giá trị của riêng con. Con đừng so sánh con với người khác quá nhiều. Con hãy học cách yêu thương chính con, chấp nhận những khuyết điểm và sai lầm của bản thân con. Mỗi ngày, con có thể tự nói với con những lời khích lệ tích cực như, “Minh là người xứng đáng được yêu thương và xứng đáng có hạnh phúc.” Điều này sẽ giúp cho con vượt qua cảm giác thiếu tự tin, nên không dẫn con đến sự thù hận.

### 2. Tha Thứ cho Người Khác

An con, đôi khi trong cuộc sống, sẽ có những lúc người khác sẽ làm cho con cảm thấy bị tổn thương. Nhưng con hãy nhớ rằng, tha thứ không chỉ là dành cho người khác, mà còn là dành cho chính con. Khi con tha thứ cho người khác, con sẽ

cảm thấy nhẹ nhàng hơn và con không còn bị gánh nặng về tâm lý. Ví dụ, nếu bạn thân của con không giữ lời hứa, con có thể cảm thấy buồn. Tuy nhiên, thay vì giận dữ, con có thể nhìn nhận vấn đề một cách thoáng hơn, và tha thứ cho bạn đó, để chính bản thân con cảm thấy tự do và thanh thản hơn. Dưới góc nhìn của tình thương, con sẽ học cách phát triển lòng thấu cảm thay vì phát triển lòng thù hận.

### 3. Đừng để sự Tiêu Cực Chi Phối Con

An con, trong cuộc sống, sẽ có những lúc con cảm thấy khó chịu hoặc tức giận vì những điều không vừa ý. Tuy nhiên, thay vì để cho sự tiêu cực chi phối con, con hãy tập trung vào những điều tích cực. Ví dụ, khi con gặp phải một tình huống khó khăn ở trường học, thay vì con chìm đắm trong sự tức giận hay thù hận, con có thể tìm ra những cách giải quyết tích cực hơn. Khi con luôn hướng đến điều tốt đẹp qua góc nhìn của tình thương, thì cuộc sống của con sẽ dần trở nên nhẹ nhàng và vui vẻ hơn.

### 4. Tìm Niềm Vui trong những Điều Nhỏ Bé

An con, niềm vui không phải lúc nào cũng đến từ những điều lớn lao, mà đôi khi lại đến từ những khoảnh khắc nhỏ bé trong cuộc sống. Con hãy tìm niềm vui trong những thứ đơn giản như đọc một cuốn sách hay, chơi thể thao, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trò chuyện với gia đình. Khi con học cách trân trọng những điều nhỏ bé, con sẽ dễ dàng cảm nhận được tình thương và sự bình an trong cuộc sống. Đây chính là những lá chắn sẽ giúp cho con khi gặp phải những cảm xúc thù hận, con có thể vượt qua dễ dàng.

## 5. Giúp Đỡ Người Khác

An con, việc giúp đỡ người khác không chỉ là một hành động tốt, mà còn giúp cho con thực hành tình thương. Khi con giúp cho bạn bè, gia đình, hoặc những người chung quanh, con sẽ cảm nhận được sự vui vẻ và thanh thản. Ví dụ, nếu con thấy bạn trong lớp gặp khó khăn, con có thể chủ động giúp đỡ họ. Khi con làm điều này, con không chỉ giúp đỡ người khác, mà con còn làm cho lòng con cảm thấy ấm áp và bình yên. Con nên nhớ, khi con có bình yên kéo dài thì sự thù hận khó mà có thể tồn tại.

## 6. Dành Thời Gian cho Bản Thân

An con, đôi khi, trong cuộc sống đầy bận rộn, con cũng cần dành thời gian cho chính con. Con đừng quá lao vào những công việc học tập hay các mối quan hệ, mà con quên mất việc chăm sóc cho bản thân con. Con có thể dành thời gian để thư giãn, tĩnh tâm, hay đơn giản là con làm điều con yêu thích. Khi con biết chăm sóc bản thân con, con sẽ cảm thấy thoải mái hơn và sẵn sàng chia sẻ tình thương với người khác, từ đó, con có thể tránh gây ra những hiểu lầm dẫn đến hận thù.

Lạc và An con, những phương pháp thực hành mà bố chia sẻ với hai con không phải là những điều mới mẻ, nhưng chúng rất cần thiết trong cuộc sống hàng ngày, để giúp cho hai con phát triển một tâm hồn bình an và đầy tình thương.

Lạc và An con, hai con sẽ gặp rất nhiều thử thách và khó khăn trong hành trình trưởng thành, nhưng hai con hãy luôn nhớ rằng, mỗi bước đi, mỗi hành động tốt của hai con là một phần của sự chuyển hóa trong tâm hồn của hai con.

Việc thực hành những thói quen này mỗi ngày không những chỉ giúp cho hai con thay đổi cách nhìn nhận về bản thân của hai con và người khác, mà còn giúp cho hai con phát triển một tinh thần vững vàng, sẵn sàng đón nhận tình thương và buông bỏ hận thù.

Cuộc sống không hề thiếu những thử thách, khó khăn và thù hận nhưng nếu như hai con học được cách đối diện với những thử thách hay thù hận đó bằng tình yêu thương và lòng bao dung, hai con sẽ tìm thấy sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

Hai con hãy kiên nhẫn và thực hành mỗi ngày, bởi vì chỉ qua sự kiên trì và quyết tâm, hai con mới có thể xây dựng được một cuộc sống tươi đẹp, tràn đầy tình thương và sự an lạc.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ XUNG ĐỘT THÀNH BÌNH AN

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con về một chủ đề mà bố nghĩ, sẽ giúp cho hai con rất nhiều trong cuộc sống, đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ xung đột thành bình an.” Đây là một chủ đề rất sâu sắc, vì trong cuộc sống, không thể tránh khỏi những lúc chúng ta đối diện với mâu thuẫn, căng thẳng, hay thậm chí là những cuộc xung đột.

Điều quan trọng là làm sao để chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực xung đột đó thành sự bình an, sự hòa hợp, thay vì để chúng tạo ra khổ đau, sự giận dữ hoặc sự cô đơn.

Để giúp cho hai con hình dung dễ dàng hơn, bố muốn ví chủ đề này như nước. Nước có thể chảy êm ả, nhưng đôi khi cũng có thể trở nên cuộn cuộn, đầy bão tố. Thế nhưng, cho dù nước có chảy mạnh mẽ đến đâu, cuối cùng nó vẫn sẽ tìm được con đường để lắng xuống và trở lại sự bình yên, trong vắt. Cũng như vậy, chúng ta cũng có thể học cách đối diện với xung đột, chuyển hóa chúng và tìm lại sự bình an trong tâm hồn. Khi hai con có thể làm được điều đó, hai con sẽ cảm nhận được sức mạnh tiềm ẩn bên trong chính hai con và hai con sẽ có khả năng vượt qua mọi thử thách trong cuộc sống của hai con.

Bố tin rằng, đây không chỉ là một phẩm chất đẹp để rèn luyện, mà còn là một sức mạnh nội tại, giúp cho hai con vượt qua mọi khó khăn, làm chủ được cảm xúc, và đối diện với cuộc sống đầy biến động này bằng sự bình thản, nhẹ

nhàng. Và bố luôn mong rằng, hai con sẽ nhận ra giá trị tuyệt vời này để nuôi dưỡng trong trái tim của hai con.

Lạc con, bố biết, ở tuổi hai mươi, con đang phải đối mặt với rất nhiều thử thách. Những năm tháng đại học không phải lúc nào cũng suôn sẻ và dễ dàng. Con đang phải chịu những áp lực trong học tập, đôi khi, con cảm thấy mệt mỏi với những kỳ thi căng thẳng, và những quyết định lớn lao về nghề nghiệp tương lai. Và cũng có thể, có những lúc con cảm thấy hoài nghi về chính con, con tự hỏi, “liệu mình có đang đi đúng hướng không?” hay liệu, “Mình có đủ khả năng để vượt qua những thử thách phía trước hay không?”

Bố muốn nói với con rằng, xung đột, khó khăn và thử thách là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành của con. Những cảm xúc thất vọng, lo âu hay không đủ tốt, đôi khi sẽ làm cho con cảm thấy căng thẳng và bối rối. Nhưng con đừng lo, vì con không hề đơn độc. Con hãy nhớ, mọi người, khi ở tuổi của con, họ đều phải trải qua những giai đoạn này. Chìa khóa giúp cho con vượt qua những khó khăn ấy chính là khả năng chuyển hóa xung đột thành bình an; nghĩa là, con không phải chạy trốn hay phủ nhận cảm xúc của con, mà là con học cách đối diện với những cảm xúc.

Lạc con, con hãy thử nhìn vào những khó khăn, xung đột đó như những thử thách giúp cho con trưởng thành. Chẳng hạn, khi gặp phải một bài thi khó, hoặc một dự án lớn, thay vì con lo âu và cảm thấy áp lực, con có thể thử tiếp cận vấn đề đó một cách bình tĩnh hơn. Chẳng hạn như, con dành thời gian để tổ chức lại công việc, chia nhỏ các bước và tập trung vào từng phần một. Điều này sẽ giúp cho con giảm bớt căng thẳng, đồng thời giúp cho con nhận ra rằng, mọi vấn đề đều



có thể giải quyết nếu như con giữ được sự bình tĩnh và kiên nhẫn.

Bố muốn nhấn mạnh rằng, trưởng thành không chỉ là về việc đạt được mục tiêu, mà còn là việc học cách chấp nhận thất bại và sai lầm. Con sẽ không bao giờ biết hết mọi thứ ngay từ đầu, và đôi khi, những thất bại lại chính là bài học quý giá giúp cho con phát triển. Khi con đối diện với những khó khăn và xung đột, thay vì, con để cho sự xung đột làm cho con gục ngã, con hãy dùng sự khó khăn và xung đột như một cơ hội để học hỏi và trưởng thành hơn. Mỗi thất bại là một bước giúp cho con tiến gần hơn tới sự trưởng thành thật sự của con.

Lạc con, bố hy vọng con sẽ học cách tìm kiếm bình an trong những lúc xung đột, khi con hiểu ra rằng, xung đột không phải là kẻ thù, mà là cơ hội để con thể hiện sự kiên cường, sự bao dung, và khả năng chuyển hóa mọi thử thách thành cơ hội để trưởng thành.

Còn An con, bố biết rằng, ở tuổi mười lăm, con đang trải qua một giai đoạn rất đặc biệt trong cuộc đời—tuổi dậy thì. Đó là thời điểm mà cơ thể và tâm lý của con thay đổi nhanh chóng, và đôi khi, những thay đổi ấy có thể khiến con cảm thấy khó khăn và đầy xung đột. Con có thể cảm thấy áp lực từ bạn bè, từ những kỳ vọng của mọi người, và cũng có thể là cảm giác không đủ tốt khi con nhìn vào những người chung quanh. Cảm giác này đôi khi khiến con cảm thấy cô đơn, lạc lõng, và rất khó để cho con đối diện với chính con.

Bố muốn nhắc nhở con rằng, những cảm xúc đó hoàn toàn là bình thường, và ai ở độ tuổi của con, cũng đều trải qua giai đoạn này. Cho nên, con hãy bắt đầu học cách nhận thức

về bản thân con, về những giá trị của con, và điều đó không phải lúc nào cũng dễ dàng. Con hãy nhớ, chính trong những lúc khó khăn và xung đột này, con mới có cơ hội để học cách chuyển hóa sự xung đột trong nội tâm của con thành sự bình an.

An con, khi con cảm thấy áp lực từ bạn bè, hoặc con không tự tin về bản thân con, thay vì, con để cho những cảm xúc đó làm con cảm thấy mệt mỏi và xung đột, con hãy thử tạm dừng lại, và nhìn vào những cảm xúc đó một cách khách quan. Con hãy nhớ rằng, cảm xúc không xinh đẹp, hay không thông minh, không phải là những định nghĩa về giá trị của con. Con có một trái tim ấm áp, một tâm hồn trong sáng, và đó mới chính là những điều quan trọng nhất. Khi con học cách yêu thương bản thân con, thì những cảm xúc xung đột trong nội tâm con sẽ dần biến mất.

An con, bố hy vọng con sẽ hiểu ra rằng, những cảm xúc này chỉ là tạm thời, và nó không định hình được con là ai. Con có thể chuyển hóa sự bất an trong lòng con thành bình an, chỉ cần con kiên nhẫn và biết lắng nghe trái tim của con. Khi con cảm thấy có xung đột bên trong, con nên ngồi một mình, hít thở sâu và tìm sự yên tĩnh trong chính con. Con sẽ nhận ra rằng, bình an luôn sẵn có trong con, chỉ cần con biết cách tìm kiếm và chấp nhận chính con.

Lạc và An con, bố mong hai con nhớ rằng, cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng và suôn sẻ. Sẽ có những lúc hai con gặp phải xung đột, khó khăn và cảm thấy bối rối, nhưng những thử thách ấy sẽ là cơ hội, giúp cho hai con trưởng thành hơn. Quan trọng nhất là, khi đối diện với những xung đột đó, hai con đừng quên tìm kiếm sự bình an trong tâm hồn của hai con.

Bố mong hai con luôn nhớ rằng, mỗi lần hai con vượt qua một khó khăn, hai con sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, kiên cường hơn, và hiểu rõ hơn về bản thân của hai con. Hai con hãy giữ vững niềm tin vào chính hai con, và hai con hãy nhớ rằng, bình an luôn có thể được tìm thấy, ngay cả trong những thời điểm khó khăn nhất.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần chia sẻ trước, bố đã chia sẻ với hai con về sức mạnh chuyển hóa từ sự xung đột thành bình an. Trong phần này, bố muốn chia sẻ với hai con về những phương pháp thực hành trong đời sống hàng ngày. Bố hy vọng, với những phương pháp thực hành này, sẽ giúp cho hai con có thể nuôi dưỡng và làm quen với giá trị này.

Hai con sẽ thấy rằng, không có gì là quá khó nếu như hai con thật sự muốn thay đổi, và những thói quen nhỏ mỗi ngày này, sẽ giúp cho hai con dần hình thành một tâm hồn bình an, sẵn sàng đón nhận những thử thách. Những phương pháp này không phải là những công thức lý thuyết, mà là những gì bố đã học được từ trong cuộc sống và hy vọng sẽ giúp ích cho hai con.

## 1. Thực Hành Chấp Nhận Xung Đột và Học Hỏi Từ Đó

Lạc con, ở tuổi trưởng thành, con sẽ phải đối mặt với rất nhiều thử thách và xung đột. Đôi khi, sự xung đột đến như một điều không thể tránh khỏi. Nhưng cũng chính từ những lần xung đột này, con sẽ nhận ra rằng, đó không phải là kết thúc, mà là sự khởi đầu cho những bài học quý giá. Qua đó con hãy thử thách bản thân con trong những việc mà con chưa làm tốt. Mỗi lần có sự xung đột, thay vì con cảm thấy chán nản, con hãy tự hỏi: “Con đã học được gì từ những sự

xung đột này?”, “Tại sao lại có sự xung đột?”, “Làm sao giải quyết sự xung đột để đem đến bình an ?” Chính những câu hỏi và câu trả lời này sẽ giúp cho con có dịp quan sát và nhìn sâu hơn vào sự xung đột, và tìm ra cách giải quyết tốt đẹp nhất cho sự xung đột.

## 2. Nhìn Nhận Xung Đột như Cơ Hội để Trưởng Thành

Lạc con, con sẽ không tránh khỏi những lúc gặp xung đột trong học tập và công việc. Thay vì, con chỉ xem đó là những điều tiêu cực, con nên thay đổi góc nhìn của con. Con hãy coi mỗi sự xung đột như một cơ hội để cho con học hỏi và trưởng thành. Ví dụ, khi con gặp một môn học khó, thay vì con cảm thấy nản lòng, con có thể nghĩ, “Đây là cơ hội để mình rèn luyện sự kiên trì và sự sáng tạo.” Thực hành cách nhìn nhận này sẽ giúp cho con duy trì được bình an trong tâm hồn, không bị xáo trộn bởi những vấn đề bên ngoài, và không tạo ra xung đột bên trong.

## 3. Thực Hành Tĩnh Lặng Mỗi Ngày

Lạc con, một trong những cách hiệu quả nhất để tìm lại bình an trong tâm hồn là con nên dành ít phút mỗi ngày để ngồi tĩnh lặng. Con có thể bắt đầu với 5-10 phút vào buổi sáng hoặc tối, chỉ cần con ngồi im lặng, thở sâu và để tâm trí lắng đọng. Những phút giây này sẽ giúp cho con kết nối lại với bản thân con, giúp cho xoa dịu những căng thẳng trong lòng, và con cảm nhận sự bình yên từ bên trong. Ví dụ, khi con cảm thấy căng thẳng vì bài tập hay công việc, con hãy dừng lại một lúc, hít thở sâu và cho phép tâm trí con thả lỏng. Chính điều này giúp con duy trì sự bình an, và từ đó những căng thẳng sẽ từ từ lắng dịu.

#### 4. Tìm Kiếm sự Đồng Cảm và Lòng Bao Dung

Lạc con, trong các mối quan hệ, đôi khi có những xung đột hoặc mâu thuẫn tạo ra xung đột. Lạc con, con hãy nhớ rằng, trong những tình huống như vậy, việc hiểu và cảm thông với người khác sẽ giúp cho con chuyển hóa sự bất hòa, xung đột thành bình an. Ví dụ, khi con và bạn bè có bất đồng quan điểm, thay vì con cứ giữ vững lập trường của con, thì con nên lắng nghe quan điểm của họ; đồng thời con chia sẻ cảm xúc của con, và con cố gắng tìm ra một điểm chung. Điều này sẽ giúp cho con không chỉ hòa giải được xung đột mà còn giúp cho mối quan hệ trở nên bền vững hơn.

#### 5. Thực Hành sự Biết Ơn Mỗi Ngày

Lạc con, con có thể bắt đầu mỗi ngày với một thói quen đơn giản, viết ra ba điều mà con cảm thấy biết ơn. Đó có thể là những điều rất nhỏ, như một bữa cơm ngon, một người bạn tốt, hoặc một bài học mà con học được. Việc thực hành sự biết ơn sẽ giúp cho con nhận ra rằng, cuộc sống không phải lúc nào cũng đầy rẫy khó khăn, mà cũng có rất nhiều điều đẹp đẽ và đáng trân trọng. Khi con biết ơn, lòng con sẽ nhẹ nhàng hơn và dễ dàng tìm thấy bình an trong cuộc sống. Việc thực hành sự biết ơn mỗi ngày sẽ giúp cho con tránh được những cuộc xung đột khi con biết nhìn mọi điều dưới cặp mắt biết ơn.

#### 6. Giữ Vững Niềm Tin vào Bản Thân

Lạc con, trong hành trình trưởng thành, có thể con sẽ cảm thấy mất phương hướng hay hoài nghi về bản thân. Nhưng con hãy nhớ rằng, con chính là người duy nhất có thể tạo ra tương lai của con. Mỗi khi cảm thấy tự ty hoặc lo âu, con hãy nhìn vào những thành tựu mà con đã đạt được, cho dù

là nhỏ bé nhất. Đó là minh chứng cho sự cố gắng và sức mạnh nội tại mà con có. Con hãy luôn tin tưởng vào khả năng của con và không bao giờ bỏ cuộc, cho dù khó khăn đó có như thế nào. Khi con nhìn nhận trên góc nhìn này, con sẽ làm giảm đi những cảm xúc về hoài nghi, từ đó, con sẽ sớm tìm thấy sự bình an.

## 7. Thực Hành sự Tự Yêu Thương

Lạc con, để có thể yêu thương được người khác, con cũng cần phải biết yêu thương chính bản thân con trước. Điều này không có nghĩa con là sống ích kỷ, mà là con biết cách chăm sóc sức khỏe tinh thần và thể chất của con. Con hãy dành thời gian để làm những điều mà con yêu thích, như đọc sách, thể thao, hay đơn giản chỉ là thư giãn với những sở thích cá nhân. Khi con biết yêu thương bản thân con, con sẽ dễ dàng hơn trong việc đối diện với thử thách và xung đột, cùng như con sẽ biết cách đối xử tốt với người khác.

### 1. Thực Hành Kiên Nhẫn với Bản Thân

Còn An con, trong giai đoạn tuổi dậy thì, con sẽ đối diện với nhiều thay đổi về cảm xúc và thể chất. Những lúc như vậy, con có thể cảm thấy khó chịu hoặc hoang mang. Nhưng con hãy nhớ rằng, mọi thứ đều cần thời gian để thích nghi. Con hãy kiên nhẫn với chính con, và con đừng tạo ra xung đột, khi con đòi mọi thứ phải hoàn hảo ngay lập tức. Chỉ cần con cố gắng mỗi ngày, sẽ có lúc con nhìn lại và nhận ra con đã trưởng thành rất nhiều. Ví dụ, khi con cảm thấy không tự tin vì không đạt được điểm cao, con hãy nhớ rằng, đó chỉ là một bước nhỏ trong hành trình dài. Mọi thứ sẽ dần ổn thôi.

## 2. Chấp Nhận sự Thay Đổi và Tìm Niềm Vui Trong Đó

An con, đôi khi con sẽ cảm thấy khó chịu với những thay đổi xung đột trong cuộc sống, từ thể chất cho đến cảm xúc. Nhưng con hãy nhớ rằng, những sự thay đổi là một phần không thể thiếu trong sự trưởng thành. Thay vì, con lo âu hoặc con cảm thấy bất an, con hãy thử tìm cách để tận hưởng những thay đổi đó. Ví dụ, khi con thay đổi cách thức học tập, hoặc thử một môn học mới, con hãy nghĩ về sự thay đổi hay xung đột đó như một cơ hội để cho con khám phá ra những khả năng mới của con. Cách con đón nhận sự thay đổi, tuy có tạo ra xung đột nhưng vẫn giúp cho con tìm thấy bình an trong chính con.

## 3. Thực Hành Lòng Biết Ơn

Giống như anh Lạc, An con, con cũng có thể bắt đầu mỗi ngày với một thói quen ghi lại những điều mà con cảm thấy biết ơn. Đó có thể là những điều rất nhỏ, như sự hỗ trợ của bạn bè, tình yêu thương của gia đình, hay chỉ đơn giản là một ngày đẹp trời. Khi con biết ơn, lòng con sẽ nhẹ nhàng hơn và con sẽ cảm thấy bình an hơn trong cuộc sống. Từ đó, con không tạo ra thêm những xung đột trong các lĩnh vực khác.

## 4. Tìm Kiếm sự Đồng Cảm với Người Khác

An con, đôi khi con có thể gặp phải mâu thuẫn hay xung đột với bạn bè hoặc người thân. Khi đó, thay vì, con tranh cãi hoặc bực bội, con hãy thử đặt con vào vị trí của người khác. Cảm giác đồng cảm sẽ giúp cho con hiểu họ hơn và tìm ra cách giải quyết vấn đề một cách nhẹ nhàng và hiệu quả. Ví dụ, khi con có tranh cãi với bạn trong lớp, con hãy thử lắng

nghe quan điểm của họ trước khi đưa ra ý kiến của con. Như vậy con sẽ tránh việc tạo ra thêm sự xung đột.

## 5. Thực Hành Tĩnh Lặng để Lắng Nghe Chính Con

An con, khi con cảm thấy rối loạn cảm xúc hay căng thẳng, con nên dành thời gian để ngồi yên và lắng nghe cảm xúc của chính con. Đôi khi, những cảm xúc hỗn độn đó sẽ trở nên rõ ràng hơn, khi con không cố gắng né tránh chúng. Con hãy để bản thân cảm nhận và hiểu rõ về những cảm xúc của con, từ đó, con sẽ tìm ra cách để đối diện và vượt qua chúng.

## 6. Giữ Vững Lòng Tin vào Chính Con

An con, trong những lúc con cảm thấy cô đơn hay hoang mang, con đừng quên rằng, con là người duy nhất có thể tạo ra hạnh phúc cho chính con. Con hãy tin vào khả năng của chính con, và con đừng để những lời nói tiêu cực từ người khác làm cho con nghi ngờ con. Khi con tin vào chính con, con sẽ luôn tìm được cách để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống, và con sẽ tìm thấy sự bình an và hạnh phúc lâu dài cho chính con.

Lạc và An con, trong mỗi bước đi của đời sống, hai con sẽ nhận ra rằng, việc thực hành các phương pháp đơn giản nhưng sâu sắc này sẽ giúp cho hai con xây dựng một tâm hồn bình an, một nội lực mạnh mẽ để đối diện với những thử thách trong cuộc sống.

Mỗi ngày, hai con sẽ thấy rằng, những thói quen nhỏ mà hai con thực hành sẽ trở thành những nền tảng vững chắc giúp cho hai con vững vàng trên con đường trưởng thành.

Hai con hãy nhớ rằng, bất cứ một sự thay đổi lớn nào cũng bắt đầu từ những bước đi nhỏ, và điều quan trọng nhất là,



hai con luôn duy trì lòng kiên nhẫn, sự tự yêu thương và sự biết ơn trong mỗi khoảnh khắc.

Cho dù cuộc sống có thế nào, hai con luôn có khả năng tìm thấy bình an từ chính bên trong hai con. Bố mong hai con luôn giữ vững niềm tin và không ngừng tiến về phía trước, với một trái tim rộng mở và một tâm hồn thanh thản. Bố vẫn luôn ở bên cạnh hai con trên những hành trình này.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# SỨC MẠNH CHUYỂN HÓA TỪ SỰ KHỔ ĐAU THÀNH TUỆ GIÁC

Lạc và An yêu quý,

Bố muốn chia sẻ với hai con về một điều quan trọng trong cuộc sống mà bố đã học được từ những năm tháng khó khăn, những lúc khổ đau và những thất bại mà bố đã trải qua. Đó là, “sức mạnh chuyển hóa từ khổ đau thành tuệ giác.”

Có thể hai con sẽ thắc mắc, sao lại có thể chuyển hóa được từ khổ đau thành tuệ giác, làm sao có thể biến một nỗi buồn, một sự thất vọng, thành một điều gì đó có giá trị hơn? Nhưng chính trong những thử thách, trong những giây phút đau đớn, bố đã học được bài học quý giá rằng, mỗi khó khăn chính là một cơ hội để hiểu rõ hơn về chính mình và thế giới chung quanh.

Có một câu chuyện mà bố rất thích. Một hạt giống, khi được gieo xuống đất, phải chịu đựng sự tối tăm, ẩm ướt và vất vả trong lòng đất trước khi nó vươn lên trở thành một cây cao, xanh tươi. Đau đớn trong những bước đi đầu tiên không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà là dấu hiệu của sự trưởng thành.

Đó là quá trình cần thiết để hạt giống có thể chạm tới ánh sáng, để cây có thể vươn mình ra khỏi lòng đất. Bố muốn hai con hiểu rằng, khổ đau chính là phần không thể thiếu trong hành trình của trưởng thành. Và chỉ khi nào chúng ta dám đối diện với khổ đau, dám đón nhận khổ đau, chúng ta mới có thể chuyển hóa sự khổ đau thành tuệ giác được.

Lạc con, con là một người trẻ đang trong giai đoạn tìm kiếm bản thân và định hướng tương lai. Những năm tháng này không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhất là khi áp lực từ học tập, nghề nghiệp trong tương lai, và cả cảm giác hoài nghi về bản thân con cứ liên tục xuất hiện. Con có thể cảm thấy bối rối và không biết phải làm gì khi con nhận thấy con không còn là đứa trẻ như ngày nào, mà nay, con đã phải gánh vác những trách nhiệm lớn lao. Những áp lực này đôi khi khiến con cảm thấy con thật nhỏ bé, thật yếu đuối. Nhưng bố mong con biết rằng, chính những lúc như vậy, khổ đau lại trở thành người thầy vĩ đại nhất, con ạ.

Lạc con, chuyện con sẽ gặp phải nhiều thử thách và khổ đau trong cuộc sống của con là điều tự nhiên, không thể tránh khỏi. Con sẽ gặp những lúc tưởng chừng như con không thể tiếp tục, hay những lúc con cảm thấy thất bại ngập tràn. Nhưng con hãy nhớ rằng, không có thất bại nào là vĩnh viễn, mà chỉ có những người biết đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã mới thực sự trưởng thành. Bố không mong con tránh né hay trốn chạy những khổ đau, mà bố mong con hãy học cách đối diện và học hỏi từ chính khổ đau. Con hãy quan sát và nhìn sâu vào nhìn những khổ đau này như những cơ hội để rèn luyện bản lĩnh và khám phá sức mạnh tiềm ẩn bên trong của con.

Lạc con, con cũng biết, trên đời này, vốn không có ai là hoàn hảo cả, và khổ đau trong những khó khăn không phải là dấu chấm hết. Đó chỉ là một phần trong hành trình dài của con. Con hãy nhớ rằng, mỗi lần con khổ đau, con sẽ nhận ra được một bài học giá trị. Thậm chí, có những bài học mà con không thể học được nếu không trải qua thử thách. Chính từ những thử thách đó, con sẽ dần nhận ra rằng, sự khổ đau

là một phần không thể thiếu trong quá trình trưởng thành. Và đó chính là lúc mà con có thể nhìn sâu vào bên trong, nhận diện những điểm yếu của con và tìm cách vượt qua.

Con hãy luôn kiên nhẫn, và đừng bao giờ tự ty về những điều con chưa làm được. Mỗi một bước đi của con, cho dù nhỏ hay lớn, đều là sự tiến bộ cả, con ạ. Con hãy để những khổ đau qua thử thách trở thành nền tảng, giúp cho con vững vàng hơn trong cuộc sống, con nhé.

Còn An con, con ở độ tuổi dậy thì, một giai đoạn đầy những thử thách và biến động. Những cảm xúc bất ổn, sự thay đổi trong cơ thể, và trong cách con nhìn nhận về thế giới chung quanh, có thể khiến con cảm thấy hoang mang, thậm chí là cô đơn. Con có thể cảm thấy con không đủ giỏi, hoặc không phù hợp với những tiêu chuẩn mà xã hội hay bạn bè đặt ra. Những lúc đó, có thể con sẽ cảm thấy thật sự đau đớn, và con không biết làm sao để vượt qua.

Bố hiểu cảm giác đó, An à. Nhưng bố mong con hiểu rằng, cho dù có bất kỳ thử thách gây ra sự khổ đau nào, thì con cũng có thể chuyển hóa những cảm xúc khổ đau đó thành tuệ giác. Chính trong những lúc khó khăn như vậy, con sẽ có nhiều cơ hội để hiểu thêm về chính con, về những giá trị thật sự trong cuộc sống, và những điều quan trọng mà con cần theo đuổi. Khổ đau không phải là điều gì xấu xa mà con cần phải trốn chạy hay tránh né. Ngược lại, khổ đau là một chất liệu vô cùng cần thiết, là một phần của sự trưởng thành, giúp cho con nhận ra những giới hạn của bản thân con và con tìm cách vượt qua chúng.

An con, có thể con không hiểu hết được tất cả những gì đang xảy ra trong đời sống của con, nhưng bố mong con hãy nhớ rằng, mỗi cảm xúc, cho dù là vui hay buồn, đều có ý nghĩa

riêng. Cảm xúc khổ đau sẽ dạy cho con sự kiên nhẫn, giúp cho con học cách chấp nhận và yêu thương bản thân con. Khi con học được cách chuyển hóa những cảm xúc tiêu cực này, con sẽ nhận ra rằng, không có gì trong cuộc sống này có thể làm cho con gục ngã, và mỗi thử thách cho dù có khổ đau cũng đều là một cơ hội, giúp cho con trưởng thành.

An con, con đừng sợ phải đối diện với sự cô đơn hay sự khổ đau, vì đó chỉ là một phần trong hành trình phát triển và trưởng thành của con. Con hãy để cho những cảm xúc đó giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con, về những điều con muốn trong cuộc sống, và từ đó, con sẽ phát triển được tuệ giác và sức mạnh nội tâm.

Lạc và An con, bố mong hai con luôn nhớ rằng, cho dù cuộc sống có thế nào, cho dù khổ đau luôn là một phần không thể thiếu trong hành trình trưởng thành của hai con, thì hai con cũng biết cách đối diện, chấp nhận, và học hỏi từ những sự khổ đau đó. Qua quan sát và nhìn sâu, hai con sẽ thấy rằng, khổ đau là những cơ hội để khai mở tuệ giác và phát triển bản thân. Bố luôn tin rằng, hai con sẽ có đủ sức mạnh để vượt qua mọi khổ đau, và hai con có đủ khả năng để chuyển hóa khổ đau thành những bài học quý giá.

Hai con hãy giữ vững niềm tin vào chính hai con, cho dù cuộc sống có khó khăn đến đâu. Bố luôn tin tưởng vào sự trưởng thành và tuệ giác mà hai con sẽ tìm thấy trong hành trình của hai con. Và hai con hãy luôn nhớ rằng, cho dù, hai con có bất kỳ lúc nào hai con cảm thấy mệt mỏi, thì hai con cũng đừng bỏ cuộc; bởi vì trong chính hai con sự yêu thương, sự kiên nhẫn, và tuệ giác sẽ luôn là nguồn sức mạnh giúp cho hai con có thể vượt qua tất cả mọi khổ đau trong hành trình của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Trong phần trước, bố đã chia sẻ hai con về giá trị của “sức mạnh chuyên hóa từ sự khổ đau thành tuệ giác,” và đây là một hành trình quan trọng mà hai con sẽ phải trải qua trong đời. Mỗi con đường trưởng thành đều có những thử thách và khổ đau riêng, nhưng từ những thử thách và khổ đau đó, hai con sẽ học được những bài học vô cùng quý giá.

Tuy nhiên, để có thể thực sự chuyển hóa được những thử thách và khổ đau thành những cơ hội để phát triển, hai con cần phải có những phương pháp thực hành cụ thể trong cuộc sống hàng ngày. Bố mong rằng, với những phương pháp này, hai con có thể bắt đầu áp dụng và rèn luyện những thói quen, hầu có thể giúp cho hai con trưởng thành hơn mỗi ngày.

Lạc con, con đang ở tuổi trưởng thành, và con đang trong một giai đoạn đầy thử thách nhưng cũng rất quan trọng trong cuộc đời. Khi đứng trước những khó khăn trong học tập hay định hướng nghề nghiệp, có thể con sẽ cảm thấy hoang mang, bối rối, tạo ra những khổ đau lâu dài. Nếu như con không có tuệ giác, con không biết nhìn nhận những sự khổ đau như những cơ hội để học hỏi, mà cứ để những khổ đau kéo lùi bước chân con, thì cuộc đời của con sẽ suốt đời chìm trong phiền não. Cho nên, dưới đây là một số phương pháp thực hành mà bố muốn chia sẻ với con, hy vọng rằng, con sẽ có thể ứng dụng vào cuộc sống của con để phát huy tuệ giác của con.

### 1. Xem Khó Khăn, Khổ Đau là Cơ Hội để Học Hỏi

Lạc con, khi con gặp phải khó khăn gây ra sự khổ đau, thay vì, con tìm mọi cách để tránh né hay đổ lỗi cho người khác,

thì con hãy dừng lại một chút và tự hỏi chính con, “Mình có thể học được gì từ sự khổ đau này?”, “Nguyên nhân gốc gây ra sự khổ đau này là gì?”, “Tại sao sự khổ đau này có mặt mà không phải là những khổ đau khác?” Những câu hỏi và câu trả lời này sẽ giúp cho con mở rộng tâm trí hay tuệ giác của con thay vì, con chỉ tập trung vào nỗi buồn hay sự khó chịu.

## 2. Thực Hành sự Chấp Nhận

Lạc con, để có thể chuyển hóa khổ đau thành tuệ giác, con phải học cách chấp nhận những điều không thể thay đổi. Mỗi khi con gặp phải một điều không như ý, con nên nhìn nhận và chấp nhận tình huống đó, thay vì con phản kháng. Ví dụ, khi con bị từ chối một cơ hội có học bổng, thay vì, con tức giận hay buồn bã, con có thể tự nhủ với con rằng, “Đó không phải là cơ hội của mình, và mình có thể tìm kiếm những cơ hội khác có thể tốt hơn.”

## 3. Tìm Kiếm sự Bình An trong sự Cô Đơn

Lạc con, sự cô đơn có thể khiến con cảm thấy bất an, nhưng cô đơn cũng có thể là cơ hội, giúp cho con kết nối sâu sắc hơn với chính con. Khi con cảm thấy cô đơn, thay vì, con trốn tránh hay tìm kiếm sự xao lãng, con hãy dành thời gian để ngồi yên, quan sát và nhìn sâu vào trong sự cô đơn của con. Điều này sẽ giúp cho con phát triển tuệ giác, sự tự tin và khả năng đối mặt với mọi thử thách hay khổ đau.

## 4. Thiết Lập Mục Tiêu Rõ Ràng

Lạc con, khi con gặp phải khó khăn trong học tập hay công việc, một trong những cách để phát triển tuệ giác của con là con phải thiết lập mục tiêu rõ ràng. Mục tiêu rõ ràng không

chỉ là những điều con muốn đạt được, mà còn là khả năng giúp cho con giải quyết những khó khăn hay khổ đau trong học tập cũng như tình cảm của con một cách rít ráo. Đây chính là cách mà con đang tập phát huy tuệ giác của con. Con có biết không, muốn giải quyết sự khổ đau triệt để, con cần phải biết cách phân chia khổ đau ra từng niệm khác nhau. Thông thường, khổ đau là một cụm niệm hay là toàn bộ câu chuyện. Mà trong cụm niệm hay toàn bộ câu chuyện, thì mỗi niệm lại có cách giải quyết khác nhau. Cho nên, con phải có mục đích rõ ràng và con phải biết dùng tuệ giác của con để phân ra từng niệm một.

## 5. Đối Diện với Nỗi Sợ Hãi

Lạc con, một trong những điều khó khăn nhất trong cuộc sống, đó là đối diện với nỗi sợ hãi. Nhưng khi con có đủ tuệ giác, và con dám đặt ra những câu hỏi tại sao với chính con, thì nỗi sợ hãi sẽ không có cơ hội để tồn tại. Con có thể ứng dụng phương pháp bốn bước, gồm: 1- xác định có khổ đau; 2- nguyên nhân tạo ra khổ đau; 3- phương pháp giải quyết khổ đau; và 4- thời gian giải quyết khổ đau. Với phương pháp bốn bước này sẽ giúp cho con phát triển tuệ giác của con qua sự có mặt của khổ đau.

Còn An con, ở tuổi dậy thì, con đang trải qua rất nhiều thay đổi về cả tâm sinh lý và cảm xúc. Đôi khi, con có thể cảm thấy bất ổn, lo âu về sự thay đổi trong bản thân, và về mối quan hệ với bạn bè. Nhưng con hãy nhớ rằng, con không hề cô đơn trong những cảm xúc này.

An con, con nên nhớ, mỗi chúng ta đều phải đối diện với những khổ đau, và đôi khi, chính những khó khăn gây ra khổ đau đó lại là cơ hội để cho con phát triển mạnh mẽ hơn.



Dưới đây là một số phương pháp thực hành mà bố nghĩ có thể giúp cho con vượt qua giai đoạn này một cách bình an hơn.

### 1. Nhìn Nhận sự Thay Đổi là Tự Nhiên

An con, khi con cảm thấy cơ thể và tâm trí con thay đổi, thay vì con hoang mang, phiền khổ, thì con nên nhìn nhận và chấp nhận những thay đổi đó như là một phần tất yếu của cuộc sống. Con nên viết nhật ký để ghi lại những suy nghĩ, và cảm xúc của con mỗi ngày. Điều này sẽ giúp cho con hiểu hơn về bản thân con, và con cảm thấy bình yên hơn. Con hãy nhớ những hành động tuy nhỏ này như, viết nhật ký, đó là cách giúp cho con phát triển tuệ giác của con. Bởi vì, khi con viết xuống những cảm xúc khổ đau của con, con có cơ hội để thấu hiểu nỗi đau của con một cách chân thực nhất.

### 2. Xây Dựng Lòng Tự Tin

An con, đôi khi con có thể cảm thấy con không đủ giỏi so với bạn bè, và con chìm trong khổ đau của sự tự ty. Nhưng An con, bố mong con nhớ rằng, mỗi người đều có những thế mạnh và giá trị riêng. Thay vì, con so sánh con với người khác khiến cho con khổ đau, thì con hãy tập trung vào những điểm mạnh của chính con, và tìm cách phát triển chúng một cách tốt nhất. Qua cách ứng dụng này, con đang chuyển hóa sự khổ đau của con thành tuệ giác, bằng sự hiểu biết đem đến bình an cho con.

### 3. Thực Hành Lòng Kiên Nhẫn

An con, khi con cảm thấy tức giận hay bất an, một trong những cách để làm dịu tâm trạng khổ đau của con là thực

hành sự kiên nhẫn. Con hãy hít thở sâu, đếm từ một đến mười (1-10) để cho mọi cảm xúc khổ đau của con có cơ hội lắng dịu xuống. Điều này sẽ giúp cho con giữ được sự bình tĩnh trong những tình huống căng thẳng, đồng thời, cũng giúp cho con có cơ hội phát huy tuệ giác của con qua sự quan sát và nhìn sâu.

#### 4. Chia Xẻ Cảm Xúc với Người Thân

An con, khi con cảm thấy buồn phiền hay lo âu, con đừng giữ những cảm xúc đó cho riêng con. Con hãy chia xẻ với người thân trong gia đình, như bố, mẹ, anh Lạc,... Việc chia xẻ này không những chỉ giúp cho con giải tỏa bớt sức ảnh hưởng của cảm xúc, mà còn giúp cho con học được thêm nhiều cách giải quyết từ người khác.

Lạc và An con, qua những phương pháp thực hành chủ đề này, bố hy vọng hai con sẽ có thể ứng dụng vào cuộc sống hàng ngày của hai con để phát triển và trưởng thành hơn.

Mỗi phương pháp không chỉ giúp cho hai con đối diện với những khổ đau mà còn tạo ra thói quen tích cực để nâng cao khả năng tự nhận thức, tự điều chỉnh và gìn giữ sự bình an trong tâm hồn.

Cho dù mỗi con đường trưởng thành sẽ có những khó khăn và khổ đau riêng, nhưng bằng việc thực hành kiên trì và không ngừng học hỏi, hai con sẽ tìm ra những giải pháp cho chính hai con.

Hai con hãy luôn nhớ rằng, mọi thay đổi, cho dù là nhỏ bé hay lớn lao, đều là một phần quan trọng trong quá trình học hỏi và phát triển bản thân.

Bố luôn tin tưởng rằng, với sự nỗ lực và lòng kiên trì của hai con, hai con sẽ vượt qua mọi thử thách và đạt được những thành công mà hai con mong muốn.

Bố luôn ở bên cạnh hai con, cùng đồng hành và chia sẻ mọi niềm vui và nỗi buồn trong hành trình trưởng thành của hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# LÁ THƯ CUỐI

Lạc và An yêu quý,

Khi viết những dòng chữ cuối cùng này, bố nhìn lại hành trình đầy ý nghĩa mà bố con chúng ta đã cùng nhau trải qua qua những trang sách này. Từ những giá trị căn bản và sâu sắc của sự kiên cường không ngừng nghỉ, sự kỷ luật tự giác mỗi ngày, đến những bài học quý giá về sự khiêm nhường trong thành công, và lòng thật thà trong mọi hoàn cảnh. Từ việc kiên trì xây dựng niềm tin vững chắc, cho đến việc không ngừng mở rộng tư duy, và kiên định tìm kiếm mục đích sống rõ ràng cho chính mình, v.v.

Nhưng điều quan trọng nhất mà bố vẫn luôn mong muốn hai con thấu hiểu được qua từng trang sách này, đó chính là, sức mạnh kỳ diệu của sự chuyển hóa nội tâm. Vì sao? Bởi vì, cuộc sống không phải lúc nào cũng rộng lòng trao tặng cho chúng ta những điều mà chúng ta khao khát và mong muốn, nhưng cũng thật lạ lùng, cuộc sống lại luôn âm thầm mang đến cho bố con chúng ta những cơ hội quý giá để trưởng thành và phát triển.

Bố con chúng ta đã phát triển từ những khoảnh khắc cô đơn đến những kết nối đầy ý nghĩa, từ những cơn giận hờn đến sự bao dung rộng mở, từ những oán trách sâu sắc đến tâm biết ơn tràn đầy—đó chính là nghệ thuật sống cao quý mà mỗi con người chúng ta cần phải tự mình khám phá và trải nghiệm.

Hai con yêu quý, mỗi chương sách này không chỉ đơn thuần là những trang giấy, mà là một hành trình chuyển hóa sâu sắc và đầy ý nghĩa: từ những phút giây thất vọng tột cùng

biến thành động lực mãnh liệt để vươn lên, từ những thất bại đau đớn thành những cơ hội học hỏi và trưởng thành, từ những ganh tỵ nhỏ nhen thành sự thấu hiểu sâu sắc. Từ những nỗi sợ hãi day dứt đến niềm tự tin vững vàng, từ những cơn giận dữ bộc phát đến sự điềm tĩnh sâu lắng, từ những nỗi buồn đau tưởng chừng như vô tận đến niềm vui trong sáng và bình an.

Đây không chỉ đơn thuần là những khái niệm trừu tượng xa vời, mà đây là những trải nghiệm thực tế, sống động và đầy ý nghĩa mà mỗi người chúng ta đều phải tự mình bước qua và cảm nhận.

Bố luôn hy vọng và tin tưởng rằng, qua từng trang sách này, hai con sẽ dần dần học được cách chuyển hóa những thử thách cam go thành những cơ hội quý giá để phát triển, những tổn thương sâu sắc thành nguồn sức mạnh nội tâm vô giá, và những mất mát đau thương thành những bài học đầy ý nghĩa cho cuộc đời.

Hai con yêu, mỗi trang sách này không chỉ chứa đựng những góc nhìn và sự chia sẻ của bố, mà còn là tình yêu thương vô bờ bến mà bố dành cho hai con.

Bố tin rằng, với sự kiên nhẫn, lòng can đảm, và tấm lòng nhân ái, hai con sẽ vững bước trên con đường của hai con đã chọn, và hai con sẽ tìm thấy niềm hạnh phúc và bình an đích thực trong cuộc sống của hai con.

Bố cũng mong rằng, những trang sách này sẽ là người bạn đồng hành đáng tin cậy của hai con, là nguồn sức mạnh tinh thần trong những lúc khó khăn, và là ánh sáng dẫn đường khi hai con cảm thấy lạc lối.

Hai con hãy nhớ rằng, cho dù cuộc sống có đưa đẩy hai con đến đâu, thì tình yêu thương của bố vẫn luôn ở bên hai con, như một điểm tựa vững chắc, và một nguồn khích lệ không bao giờ cạn.

Với tất cả yêu thương,

Bố.