

THƯ GỎI CHO CON

LETTERS  
TO MY CHILDREN

BILINGUAL - SONG NGỮ



NGÔ HÙNG



THƯ GỎI CHO CON  
LETTERS  
TO MY CHILDREN

BILINGUAL - SONG NGỮ



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 TÌNH YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN .....	12
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ THA THỨ .....	28
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC BUÔNG BỎ .....	45
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG THẤU CẢM .....	80
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ BI .....	98
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ THẤU HIỂU .....	116
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ TỰ TRỌNG.....	136
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC LÀ CHÍNH MÌNH.....	154
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ TỬ TẾ.....	177
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ RỘNG LƯỢNG.....	196
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG BAO DUNG .....	215
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ LẮNG NGHE.....	232
GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC CHẤP NHẬN SAI LẦM.....	248
LÁ THƯ CUỐI.....	266

## **ENGLISH**

FOREWORD.....	274
INTRODUCTION .....	276
THE VALUE AND POWER OF UNCONDITIONAL LOVE .....	280
THE VALUE AND POWER OF FORGIVENESS .....	293
THE VALUE AND POWER OF LETTING GO.....	311
THE VALUE AND POWER OF GRATITUDE.....	326
THE VALUE AND POWER OF EMPATHY .....	342

THE VALUE AND POWER OF COMPASSION .....	359
THE VALUE AND POWER OF UNDERSTANDING .....	375
THE VALUE AND POWER OF SELF-RESPECT.....	393
THE VALUE AND POWER OF BEING YOURSELF .....	408
THE VALUE AND POWER OF KINDNESS .....	427
THE VALUE AND POWER OF GENEROSITY .....	443
THE VALUE AND POWER OF TOLERANCE.....	459
THE VALUE AND POWER OF LISTENING .....	474
THE VALUE AND POWER OF ACCEPTING MISTAKES .....	488
A FINAL MESSAGE.....	503

# 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” 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” là những lời thủ thỉ, 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 chắt 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 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. 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 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” 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 cảm nhận của con người vốn là của chung, chẳng của riêng chúng tôi. Vì thế, 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” 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 cầm bút

# LỜI MỞ ĐẦU

Lạc và An yêu quý,

Bố viết những dòng chữ này không phải như một cuốn sách cẩm nang, hay bộ quy tắc sống, mà đây là một cuộc trò chuyện yên bình giữa bố với hai con yêu dấu của bố—một cuộc trò chuyện mà có lẽ bố con chúng ta chưa có đủ thời gian để thực sự chia sẻ và hiểu hết những trải nghiệm của nhau trong quá khứ cũng như hiện tại.

Những ngày gần đây, khi bố ngồi lại và suy ngẫm về hành trình của bố, bố cảm thấy trong bố có một mong muốn mãnh liệt; bố muốn được chia sẻ với hai con về những giá trị mà cuộc sống đã dạy cho bố, bao gồm cả những khoảnh khắc đẹp đẽ, những khó khăn mà bố đã đối mặt, những bí ẩn đôi khi dường như quá lớn để hiểu hết, và những chân lý giản đơn mà bố đã nhận ra trong suốt cuộc hành trình của bố.

Hai con yêu của bố, chúng ta đang sống trong thế giới hôm nay luôn không ngừng thay đổi, từ tháng này qua tháng khác, từ năm này qua năm khác. Những biến đổi ấy mang đến cho chúng ta cả những điều mới lạ tuyệt vời, lẫn vô số những thử thách và khó khăn.

Bố biết rằng, khi hai con trưởng thành, hai con sẽ trải nghiệm niềm vui, hạnh phúc và sự bình yên; nhưng cùng với đó, cũng sẽ có những khoảnh khắc bất an, và có thể là thất vọng, và thậm chí có khi là cả tuyệt vọng nữa.

Bố hiểu rằng, trong những ngày u ám đó, sẽ có lúc hai con tự hỏi về ý nghĩa của cuộc sống, giống như cách bố đã từng đặt ra những câu hỏi đó trong lòng bố. Chính với những suy



tư ấy, cho nên, bố quyết định dành thời gian để viết những dòng chữ này cho hai con.

Hai con yêu, bố viết cuốn sách này không phải để bố trở thành một tác giả, cũng không phải để bố mang đến cho hai con những câu trả lời của bố; mà thay vào đó, mục đích duy nhất của bố là gửi gắm đến hai con những lời nhắc nhở nhẹ nhàng, những ý tưởng, những sự thấu hiểu và trải nghiệm mà bố đã trải qua để hai con giữ lại làm hành trang. Đây có thể chỉ là những quan điểm cá nhân của bố để hai con tham khảo trong cuộc hành trình riêng của hai con mà thôi.

Trong cuộc đời bố, có những bài học mà bố từng mong ước có ai đó chia sẻ, hay có ai đó hướng dẫn và dạy bảo cho bố. Nhưng tiếc thay, bố không may mắn có được những nhân duyên hay cơ hội phù hợp. Vì vậy, bố đã phải trải qua rất nhiều khó khăn và khổ đau trong quá khứ để tự bố học hỏi, đúc kết kinh nghiệm và trải nghiệm.

Tuy nhiên, chính trong những năm tháng khó khăn đó, bố đã có cơ hội để suy ngẫm sâu sắc về những nỗi đau của bố. Chính nhờ đó, mà bố đã khám phá được căn nguyên của khổ đau và tìm ra những giải pháp tối ưu, giúp cho bố hiểu ra sự thật, và cũng nhờ đó, mà bố tìm thấy được sự bình yên, và hạnh phúc lâu dài.

Hai con yêu, qua những trang sách này, bố cũng hy vọng có thể truyền lại cho hai con lòng dũng cảm của bố. Vì sao? Vì bố đã không chọn cách trốn tránh hay kìm nén nỗi đau của bố; mà thay vào đó, bố quyết định đương đầu và đối diện trực tiếp với những niềm đau và nỗi khổ đó.

Đối diện với khổ đau quả thực là một việc làm đầy thử thách, hai con ạ. Vì sao? Bởi vì, chúng ta thường được dạy

cách ứng xử như trốn chạy, đè nén, hay thói quen đổ lỗi cho người khác. Do đó, khi đối diện với khổ đau, chúng ta thường chọn cách trốn chạy hay đè nén cảm xúc của mình. Một lần, hai lần, rồi dần dần, chúng ta vô tình tạo thành thói quen trốn tránh và kìm nén, bất kể vấn đề đó là lớn hay nhỏ.

Kết quả là, chúng ta mãi mãi bỏ lỡ cơ hội để thực sự hiểu hết vấn đề hoặc nỗi đau mà chúng ta đang đối mặt, và vì thế, chúng ta không thể giải quyết được những niềm đau, nỗi khổ đó một cách triệt để. Điều này, khiến cho chúng ta cứ sống trong vòng luẩn quẩn của những nỗi đau tái diễn, luân hồi.

Nếu hai con muốn giải quyết tận gốc nỗi đau của hai con, thì chỉ có một cách duy nhất: Hai con phải đối diện trực tiếp với nó. Để làm được điều này, hai con cần phải có lòng dũng cảm và khả năng tha thứ, hai con ạ.

Ở đây, bố cũng muốn khơi dậy trong hai con sức mạnh của sự tha thứ. Vì sao? Bởi vì, chỉ có sự tha thứ mới giúp cho hai con sống có nhân hậu hơn; và chính sức mạnh của sự tha thứ mới giúp cho hai con chấp nhận người khác—những người có thể vô tình hoặc cố ý làm tổn thương hai con—cũng như chấp nhận cuộc sống như nó vốn có hay đang là.

Nhờ sức mạnh của sự tha thứ, hai con sẽ nhìn người khác và cuộc sống bằng tuệ giác của hai con, và từ đó, hai con mới có thể khám phá ra sự tĩnh lặng trong một thế giới đầy hỗn loạn và thù hận này.

Tất nhiên, cuốn sách này không phải là thứ để bỏ buôn bán, hay để trở thành một người nổi tiếng; mà thay vào đó, cuốn sách này chỉ là một phương tiện để bố chia sẻ những suy

nghĩ, cảm xúc và tình yêu thương vô điều kiện của bố dành cho hai con.

Hay đơn giản hơn, cuốn sách này là một món quà mà bố muốn trao tặng, hay để lại cho hai con, với hy vọng rằng, cuốn sách này có thể mang lại sự an ủi mỗi khi hai con cảm thấy cô đơn, hoặc mở ra những góc nhìn mới mà hai con chưa từng nghĩ đến.

Bố cũng luôn mong rằng, những chữ và những câu trong cuốn sách này sẽ trở thành một chiếc la bàn cho hai con—không phải để dẫn hai con đi theo con đường của bố, mà để cho hai con tự vẽ nên một lối đi riêng, một lối đi đầy ý nghĩa, rộng tình yêu thương, và sự thấu hiểu.

Cho dù, tương lai có đưa hai con đến bất cứ nơi nào, thì hai con hãy luôn nhớ rằng, trái tim yêu thương vô điều kiện của bố sẽ mãi mãi ở bên cạnh hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA TÌNH YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN**

Lạc và An yêu quý,

Có những sự thật trong cuộc sống sâu sắc đến mức vượt qua cả ngôn từ và lý trí, nhưng thật là kỳ diệu là chúng ta lại có thể cảm nhận được tận sâu trong lòng mình, và tình yêu thương đó, có mặt thật sự, hai con ạ.

Tình yêu thương đó, không phải thứ tình yêu thương dựa trên điều kiện, hay những sự ơn đền nghĩa trả, mà tình yêu thương đó, không đòi hỏi bất cứ một sự đền ơn đáp lại nào cả. Đó là thứ tình yêu thương “kỳ lạ” mà hôm nay bố muốn gửi đến hai con: tình yêu thương vô điều kiện.

Lạc con, ở tuổi 20, con đang trong thời kỳ rực rỡ nhất, của cuộc đời, cháy bỏng với niềm đam mê chân thành của tuổi trẻ, để theo đuổi những hoài bão của con. Và An con, cô bé An ngọt ngào của bố, năm nay 15 tuổi, con đang đứng trước ngưỡng cửa của thế giới, tò mò, thận trọng, và đầy ánh mắt ngây thơ. Cả hai con, đều đang ở những ngã rẽ quan trọng của cuộc đời, nơi mà, những quyết định của hai con đưa ra, những người mà hai con yêu thương, và cách mà hai con yêu thương, sẽ định hình nên con người mà hai con sẽ trở thành trong tương lai.

Có thể bây giờ hai con chưa nhận ra, và nghĩ rằng, tình yêu thương phải là một loại tình cảm đặc biệt, hay là một khoảnh khắc bùng nổ, hay một cú sét cực mạnh có thể làm thay đổi mọi thứ. Nhưng thật ra không phải vậy, hai con ạ.

Tình yêu thương vô điều kiện, đôi khi lại nằm trong những hành động nhỏ nhặt nhất, chẳng hạn như: khi hai con nán ở lại trường thêm một chút để giúp cho bạn học nào đó đang gặp khó khăn, hoặc khi hai con tha thứ cho người đã làm cho hai con bị tổn thương, cho dù lòng của hai con vẫn còn đau; hay khi hai con giữ trọn vẹn lời hứa, chỉ đơn giản vì hai con đã hứa.

Chính những hành động tuy nhỏ bé đó, lại là biểu hiện của tình yêu thương vô điều kiện của hai con, được bắt đầu đơm hoa kết trái.

Bố muốn kể cho hai con nghe một câu chuyện, câu chuyện này vừa là của bố, nhưng bây giờ, không phải là của riêng bố nữa, mà là của bố con chúng ta. Đó là câu chuyện về hai tâm hồn trẻ trung – chính là hai con – và cách mà hai con đã dạy cho bố về tình yêu thương ở dạng thuần khiết và chân thực nhất.

Lạc và An yêu quý,

Bố vẫn nhớ rõ ngày hai con chào đời; đó không chỉ là một ngày, mà là một khởi đầu mới. Một khởi đầu đã làm thay đổi hoàn toàn nền tảng dưới chân bố, và biến cả thế giới trở nên khác biệt, nhưng bằng cách nào đó, lại hoàn thiện hơn. Bố muốn nhắc với hai con rằng, tình yêu thương không bắt đầu từ những thành tựu của hai con, mà bắt đầu từ chính sự hiện diện của hai con. Vì vậy, bố muốn đưa hai con trở lại những khoảnh khắc ấy.

Lạc con, con chào đời vào một đêm mùa hè tháng Sáu. Dẫu bầu trời đêm ấy bị che khuất bởi những đám mây xám xịt, nhưng trong phòng sinh, dường như được thắp sáng bởi một luồng ánh sáng chan hòa. Điều đầu tiên mà bố nhận ra ở

con, đó là cách con nắm chặt ngón tay của bố bằng bàn tay bé xíu của con. Kinh ngạc trước sức mạnh của một điều nhỏ bé đến vậy, bố nhớ rằng, bố đã bật khóc trong tiếng cười hạnh phúc.

Lạc con, lúc đó, bố chưa ý thức được hết những trách nhiệm đi kèm theo với vai trò làm bố. Nhưng có một điều bố chắc chắn, khi con lần đầu tiên nằm đó, chớp chớp mắt nhìn thế giới và được quấn trong chiếc khăn tã, là bố yêu con. Tình yêu thương đó không phải vì con là ai, hay con có thể trở thành ai, mà đơn giản, vì con đang hiện hữu. Tình yêu thương đó không cần bất cứ điều kiện gì, cũng không cần tranh luận. Chỉ đơn giản là vậy, là tình yêu thương, con ạ.

Còn An con, mười lăm năm trước, con bước vào cuộc đời của bố, mẹ và anh Lạc, như một làn gió nhẹ trong một buổi chiều tháng Tám trong veo. An con, con không khóc nhiều khi chào đời; nhưng cái cách đôi mắt bé nhỏ của con khẽ mở, giống như một lời thì thầm diệu kỳ. Sự xuất hiện của con là một làn sóng bình yên, hoàn toàn trái ngược với cơn sóng trào dâng cảm xúc ào ạt mà Lạc mang đến. Nhưng tình yêu thương của bố dành cho con cũng mãnh liệt, khó diễn tả, và cũng không hề có bất kỳ điều kiện nào, con ạ.

Khi hai con lớn lên, bố nhận ra rằng, tình yêu thương không điều kiện không phải là thứ bất biến. Nó không dừng lại ở khoảnh khắc đầu tiên bố ôm hai con trong tay. Nó lớn dần và thay đổi, cũng như hai con vậy.

Những bước đi đầu đời, những tiếng nói đầu tiên, hay ngày đầu tiên đi học là những cột mốc quan trọng; nhưng tình yêu thương không điều kiện không chỉ giới hạn ở những điều đó. Nó nằm ở những khoảnh khắc bình dị, hàng ngày, nơi mà bản chất của hai con được bộc lộ. Đó là cách mà con,

Lạc, thường để lại những mẫu giấy nhỏ trong hộp cơm của An để làm em mỉm cười ở trường. Là cách con, An, hay lén vào phòng của anh Lạc để mượn sách vì con háo hức muốn đọc những câu chuyện mà anh con yêu thích.

Và trong suốt những năm qua, hai con đã dạy cho bố nhiều hơn về tình yêu thương so với những gì bố từng tưởng tượng. Bởi vì, tình yêu thương không phải chỉ là thứ mà bố dành cho hai con; mà nó còn là thứ mà hai con đã trao lại cho bố, theo những cách mà đôi khi bố không thể nhìn thấy, hay hiểu hết ngay lúc đó.

Lạc và An yêu quý,

Những ký ức yêu thích nhất của bố là những buổi tối tĩnh lặng, khi dường như cả thế giới chậm lại, chỉ để dành riêng cho bố con chúng ta.

Lạc con, bố nhớ lần đầu con hỏi bố về những ngôi sao. Lúc đó con mới năm tuổi, và bố con chúng ta cùng nằm trên giường trong phòng, nhìn qua cửa sổ ra bầu trời bao la. Giọng con đầy ngạc nhiên, con hỏi: “Có bao nhiêu ngôi sao trên trời hả, bố?” Dù bố không có câu trả lời chính xác cho con, nhưng bố đã nói với con điều bố thật sự nghĩ: “Con à, mỗi ngôi sao giống như tình yêu thương - nó là vô tận và luôn tồn tại, ngay cả khi con không thể nhìn thấy.”

Tối hôm đó, hai bố con chúng ta cùng nằm trên giường lâu hơn, cùng đếm sao, cho đến khi con ngủ thiếp đi trong vòng tay của bố. Nhìn khuôn mặt nhỏ bé của con, bình yên và tĩnh lặng, bố cảm nhận một tình yêu thương lớn lao đến mức làm bố rơi nước mắt.

Còn An con, những buổi tối yên bình của con thì thật đặc biệt. Con luôn chìm đắm trong suy nghĩ, giống như con là

một người thích mơ mộng vậy. Bố nhớ lúc con bốn tuổi, khi con ngồi bên cửa sổ ngắm trăng. Con hỏi: “Bố ơi, trăng kia có cô đơn không, bố?” Bố không biết phải trả lời con ra sao, nên bố chỉ ngồi bên cạnh con và cuối cùng bố nói: “Có lẽ nó có, nhưng nó tỏa sáng rực rỡ vì nó biết rằng, ở đâu đó, có người đang nhìn nó, con ạ.”

Con mỉm cười, và lúc đó bố hiểu ra rằng, con cảm nhận sâu sắc về thế giới chung quanh. Có thể nói, những điều đó là món quà mà con mang đến cho bố: những câu hỏi, sự ngạc nhiên, và cách con nhìn thấy vẻ đẹp ngay cả trong sự cô đơn. Qua những điều nhỏ nhặt đó, chúng giúp cho bố hiểu ra rằng, tình yêu thương không chỉ nằm ở sự hiện diện, mà còn ở khả năng thấu hiểu và nhìn nhận người khác.

Lạc và An con,

Đôi khi, tình yêu thương vô điều kiện không hoàn hảo, con ạ. Nó lộn xộn, hỗn độn, và đôi khi, còn gây ra bực bội. Nhưng chính trong những lúc không hoàn hảo đó, tình yêu thương mới thể hiện được sự bền bỉ của nó.

Lạc con, con còn nhớ ngày con quyết định vẽ tranh lên tường trong phòng ngủ không? Lúc đó, con mới sáu tuổi, với một bộ màu nước trong tay, và niềm đam mê vượt xa kỹ năng vẽ của con. Khi bố phát hiện ra thì những bức tường trong phòng của con đã đầy những mảng màu xanh và xanh lá, còn con thì dính đầy màu sơn nước trên tóc và áo quần.

Mẹ con lúc đó rất giận, nhưng bố chỉ cười khi nhìn thấy khuôn mặt đầy tự hào và hy vọng của con. Chiều hôm đó, hai bố con chúng ta cùng dọn dẹp và cười trước đống lộn xộn do con tạo ra. Tối đó, khi bố đắp chăn cho con, con thì thầm: “Cảm ơn bố vì bố không giận con.” Lúc đó, bố hiểu



ra rằng, tình yêu thương không chỉ là sự tha thứ, mà còn là sự kiên nhẫn và dịu dàng, ngay trong những khoảnh khắc hỗn loạn.

Còn An con, những lúc lộn xộn của con thường đi kèm với sự bướng bỉnh. Con thích nướng bánh mà không hề có công thức, hay con thích tự mình làm mọi thứ theo cách riêng. Con luôn quyết liệt với những điều con muốn làm. Một lần, con làm đổ nửa túi bột trong bếp và cố lau dọn bằng nước, hành động đó, tạo ra một lớp bột dính xuống sàn nhà mà bố phải mất hàng giờ mới làm sạch được.

Con nhìn lên với đôi mắt to đầy hối lỗi và nói: “Con chỉ muốn làm một điều gì đó đặc biệt.” Và con đã làm được, An ạ. Con đã tạo ra một kỷ niệm mà đến giờ bố vẫn trân trọng. Kỷ niệm đó nhắc nhở bố rằng, tình yêu thương nằm ở nỗ lực, ý định và trái tim đằng sau hành động, chứ không phải ở kết quả.

Hai con yêu, có lẽ bố đã làm như bao bố mẹ khác, khi bố nghĩ rằng, chính bố là người dạy cho hai con những bài học về cuộc sống. Nhưng sự thật không phải vậy.

Lạc con, con đã dạy bố về sự kiên cường. Mỗi lần con ngã và đứng dậy, mỗi lần đối mặt với thất bại và thử lại, con nhắc bố rằng, tình yêu thương là ở bên cạnh ai đó khi họ vượt qua khó khăn, chứ không phải che chở họ thoát khỏi những khó khăn đó.

Còn An con, con đã dạy cho bố về lòng trắc ẩn. Bố nhìn thấy sự can đảm trong cách con nhìn thấy điều tốt đẹp ở mọi người, tha thứ ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn, và yêu thương không ngần ngại. Con nhắc nhở bố rằng, yêu

thương không chỉ nằm ở sự mạnh mẽ, mà còn ở sự chân thành và dễ bị tổn thương.

Cùng nhau, hai con đã dạy cho bố rằng, tình yêu thương không phải là thứ mà bố ban tặng cho hai con, mà là điều chúng ta cùng tạo ra trong từng khoảnh khắc chia xẻ, trong từng bài học học được, và trong từng kỷ niệm được tạo thành.

Lạc và An con,

Không phải lúc nào cuộc đời cũng chỉ có tiếng cười và những buổi tối yên bình dưới bầu trời đầy sao, hai con ạ. Đôi khi có những cơn bão—khi bầu trời trở nên u ám và hai con cảm thấy như trái đất này như đang muốn rạn nứt. Nhưng hai con có biết không, chính trong những lúc đó, tình yêu thương lại trở thành ngọn hải đăng dẫn lối cho chúng ta cùng vượt qua những khoảnh khắc khó khăn ấy.

Lạc con, bố sẽ không bao giờ quên năm con phải vật lộn với việc học. Đó là năm lớp một, lần đầu tiên con cảm nhận về sức nặng của sự thất bại trên đôi vai con. Một ngày, con về nhà khóc, tay cầm chặt bài kiểm tra toán chỉ được điểm C, con cảm thấy xấu hổ. Giọng con run rẩy nói, “Con không đủ giỏi, Bố ơi.”

Dù cho bố muốn xoa dịu con, và nói với con rằng, điều đó không quan trọng, nhưng bố biết, đó không phải là điều con cần. Thay vào đó, bố ngồi cạnh con, vai kề vai, hai bố con cùng nhau giải từng bài toán một.

Qua việc làm đó, bố học ra được rằng, điều quan trọng không phải là giải mấy bài toán hay học toán, mà điều đó chứng minh cho con thấy rằng, con không bao giờ phải đối mặt với khó khăn một mình; và rằng, tình yêu thương của

bố dành cho con là điều không bao thay đổi, cho dù cuộc sống có khó khăn đến đâu.

Còn An con, cơn bão của con thì lại mang một sắc thái khác. Thế giới của con như sụp đổ khi con phải xa một người bạn thân nhất của con vì gia đình bạn ấy chuyển đến một tiểu bang xa xôi khác. Con cuộn mình trong phòng và con cứ nắm chặt chiếc vòng tay nhỏ mà bạn ấy tặng cho con. Một tối nọ, con nói trong tiếng thì thầm, “Ôi, thật không công bằng chút nào cả.”

Bố không biết phải nói gì để làm cho con cảm thấy tốt hơn. Tất cả những gì bố có thể làm là ôm con, để cho con khóc, và bố chỉ nhắc con rằng, đôi khi, tình yêu thương cũng đồng nghĩa với việc con phải học cách buông bỏ. Rằng ngay cả khi những người mà con yêu thương có rời xa con, thì tình yêu thương của họ đã trao con vẫn mãi không phai nhạt. Và cho dù, điều đó có đau đớn thế nào thì con gái yêu của bố, con vẫn sở hữu một trái tim đủ mạnh mẽ để tiếp tục yêu thương.

Lạc và An con, những “cơn bão” mà bố con chúng ta cùng vượt qua quả thật chưa bao giờ là dễ dàng, hai con ạ. Tuy nhiên, những “cơn bão” đó đã dạy cho bố con chúng ta rằng, tình yêu thương không phải là trốn tránh khỏi khổ đau, mà là sự gắn kết với nhau trong những lúc khó khăn nhất.

Có thể nói, tình yêu thương là vĩnh cửu, hai con ạ. Tình thương yêu không hề kết thúc, cho dù, khi hai con rời xa mái nhà, trưởng thành, hay thậm chí, khi bố không còn ở trên thế gian này nữa. Nhưng tiếng cười trong phòng khách, những lời thì thầm của những câu chuyện trước giờ ngủ, và những buổi tối yên ả ngắm sao, nó sẽ mãi vang vọng trong lòng của bố con chúng ta.

Một ngày nào đó, khi hai con đứng trước những giây phút nghỉ ngơi hay hân hoan, hai con sẽ nghe thấy tiếng vọng của tình yêu thương mà hai con đã cảm nhận được từ lâu. Nó hiện diện trong cách hai con ứng xử với thế giới, cách hai con chăm sóc lẫn nhau như anh em, và trong những ký ức chúng ta đã trải qua cùng nhau.

Cho dù, hai con không thể chạm vào, hay nhìn thấy tình yêu thương vô điều kiện, nhưng tình yêu thương đó vẫn đang thật có, nó giống như không khí mà chúng ta đang hít thở vậy đó, hai con. Đó chính là sức mạnh sẽ dẫn dắt hai con vượt qua mọi thử thách, đạt đến thành công, và hiện hữu ngay cả những ngày bình thường nhất. Hai con hãy nhớ điều này, tình yêu thương của bố dành cho hai con là vô hạn, không ngừng nghỉ, và bất diệt, cho dù, cuộc sống có đưa hai con đến bất cứ nơi đâu.

Lạc và An con,

Bố muốn chia sẻ với hai con điều quan trọng về sức mạnh của tình yêu thương vô điều kiện khi hai con bước trên con đường riêng của hai con. Đó không chỉ là những cảm giác len lõi trong những ký ức dịu dàng, hay sự an toàn của mái ấm gia đình. Sức mạnh ấy định hình bởi mối quan hệ của hai con, sự kiên cường, và góc nhìn của hai con về con người và xã hội.

Hai con yêu, tình yêu thương vô điều kiện là một loại tình yêu thương, lớn lên nhờ những khiếm khuyết, chứ không phải bắt chấp, hay không có những khuyết điểm. Hay diễn rộng hơn, đó là sự nhận ra rằng, cho dù đó là không hoàn hảo, nhưng con người vẫn xứng đáng được yêu thương. Bởi vì, chính tình yêu thương đó sẽ giúp cho hai con vượt qua những thời điểm khó khăn nhất trong cuộc đời, và nhắc nhở

hai con rằng, giá trị của hai con không nằm ở sự thành công hay thất bại.

Lạc con, khi con bước vào tuổi trưởng thành, sẽ có những lúc con nghi ngờ về hướng đi hoặc giá trị của con. Áp lực phải thành công có thể đè nặng trên hai vai con, và đôi khi khiến cho con cảm thấy như con đang thất bại.

Trong những thời khắc ấy, con hãy nhớ về nguồn tình yêu thương vô điều kiện mà con đã biết đến. Con hãy nhớ rằng, tình yêu thương là một sự thật bất biến và không bao giờ cạn kiệt; tình yêu thương đó không hề được đo bằng những sự thành công. Chính tình yêu thương đã khuyến khích con mơ ước thật lớn, cho dù, con biết rằng, thất bại có thể xảy ra, và cho phép con loạng choạng bước qua những buổi tập bơi đầu đời mà không lo sợ bị đánh giá.

Tình yêu thương này cũng sẽ thúc giục con đối xử tử tế với bản thân con. Qua đó sẽ giúp cho con hiểu ra rằng, con đường đến thành công không bao giờ là thẳng tắp, và sự phát triển luôn đi kèm với sự lộn xộn. Hơn nữa, tình yêu thương này cũng sẽ dạy cho con cách hành xử với người khác bằng sự nhân từ, con ạ.

Hãy để cho tình yêu thương vô điều kiện dẫn dắt phản ứng của con, khi một người bạn tâm sự với con về những khó khăn của họ. Con hãy cho bạn con thứ tình yêu thương mà con đã được nhận. Khi con ở vị trí lãnh đạo, con hãy xây dựng lòng tin ở người khác, và con hãy truyền cảm hứng cho họ bằng tình yêu thương—chứ không phải bằng sự thống trị hay sự sợ hãi, mà phải bằng sự thấu cảm và thấu hiểu, con nhé.

Con hãy nhớ rằng, con có một trái tim nhạy cảm và rộng mở; bố đã thấy con cảm nhận sâu sắc mọi điều chung quanh con. Tình yêu thương vô điều kiện sẽ là mỏ neo của con khi con đối diện với các mối quan hệ và sự phức tạp của những sự kết nối cá nhân.

Lạc con, chắc chắn con sẽ gặp những người tử tế và cả những người đang mang trong họ những nỗi đau; đôi khi, cả hai sẽ cùng hiện diện trong một con người. Con hãy yêu thương họ, cho dù họ có như thế nào. Điều này, không có nghĩa là con phải chịu đựng sự thiếu tôn trọng, hay để bản thân con bị tổn thương, mà là do con đã nhìn rõ được bản chất về con người của họ, và con nhận ra rằng, hành vi của họ thường xuất phát từ nỗi đau hoặc nỗi sợ hãi của chính họ.

Từ đó, cho phép con duy trì sự nhân từ, nhưng cũng đặt ra những giới hạn để bảo vệ trái tim con. Yêu thương người khác, có nghĩa là, con đồng hành cùng họ trên hành trình tìm kiếm con đường của riêng họ; chứ không có nghĩa là, con phải đi sửa chữa hay thay đổi họ.

Lạc con, cũng qua tình yêu thương vô điều kiện này sẽ mang lại cho con sự tự tin; đồng thời, sẽ giúp cho con biết buông bỏ khi cần thiết, tha thứ khi khó khăn, và nắm giữ khi điều đó là khôn ngoan. Tình yêu thương này cũng cho phép con nhìn thấy ai đó, cho dù họ có bao nhiêu khiếm khuyết, thì con vẫn luôn nhủ thầm trong lòng con rằng, “Tôi luôn chọn nhìn thấy những điều tốt đẹp nhất trong bạn.”

An và Lạc con, hai con sẽ nhận ra rằng, tình yêu thương vô điều kiện có một sức mạnh chuyển hóa rất lớn. Tình yêu thương này sẽ tạo ra một không gian, nơi mà con người có thể cảm thấy có tự do để phát triển và thay đổi. Đồng thời,

qua tình yêu thương đó cũng giúp cho cộng đồng trở nên mạnh mẽ hơn, mỗi quan hệ trở nên sâu sắc hơn, và thế giới trở nên tử tế hơn đôi chút.

Lạc và An con, chắc chắn rằng, hai con sẽ gặp phải những thử thách trong cuộc sống khiến cho niềm tin vào tình yêu thương của hai con bị lung lay. Đôi lúc, việc mở lòng bao dung dường như là điều không thể; đôi lúc, sự hoài nghi có vẻ dễ dàng hơn lòng trắc ẩn. Nhưng việc hai con luôn chọn tình yêu thương vô điều kiện—hết lần này đến lần khác—thì điều đó minh chứng rằng, tình yêu thương vô điều kiện luôn có giá trị và xứng đáng để hai con lựa chọn.

Hai con hãy nhớ, tình yêu thương vô điều kiện không có nghĩa là, hai con sẽ không cảm thấy thất vọng, khổ đau, hay tức giận. Nhưng nhờ đó, mà hai con sẽ luôn có thể tìm lại hy vọng. Sợi dây ấy sẽ xuyên suốt cuộc đời hai con, kết nối mọi sự kiện với nhau bằng ý nghĩa và định hướng.

Vì vậy, hai con hãy mang theo tình yêu thương này khi hai con tiến về phía trước. Hai con hãy để tình yêu thương này làm nền tảng cho cuộc sống mà hai con tạo dựng, những quyết định mà hai con đưa ra, và con người mà hai con muốn trở thành. Hai con hãy tận hưởng sức mạnh của tình yêu thương trong việc biến đổi, kết nối, và chữa lành, hai con nhé.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, tình yêu thương vô điều kiện không chỉ là một khái niệm đáng quý, mà còn là một món quà dành cho chính hai con và những người chung quanh, đồng thời, là cách thực hành, cũng như một lăng kính để hai con nhìn nhận thế giới.

Cho dù, tình yêu thương này, không phải lúc nào cũng tự nhiên mà có, nhưng với sự nuôi dưỡng của hai con, tình yêu thương này sẽ trở thành một sức mạnh có thể ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc sống của hai con.

Lạc con, khi con bước vào tuổi trưởng thành, con sẽ nhận ra rằng, tình yêu thương thực sự bắt đầu từ chính con. Xã hội thường đánh giá sự thành công của một người dựa trên thành tựu, sự giàu có hoặc địa vị,..., nhưng không có điều nào trong số đó nói lên, hay quyết định được giá trị thật của con cả.

Yêu thương bản thân vô điều kiện, có nghĩa là, con chấp nhận cả những điểm yếu lẫn điểm mạnh của chính con. Cho dù là trong học tập, trong công việc, hay các trong mối quan hệ, con hãy luôn nhớ rằng, thất bại không làm giảm đi giá trị của con. Đó chỉ là một điểm dừng trên hành trình. Hãy trò chuyện với bản thân của con như cách bố vẫn thường chia sẻ với con—tin vào khả năng của con, khích lệ con, và mở rộng lòng kiên nhẫn, con nhé.

Khi con sống với tình yêu thương vô điều kiện, tình thương đó sẽ hướng dẫn cho con cách ứng xử đúng đắn với người khác trong những môi trường đầy thử thách và cạnh tranh. Chẳng hạn như, khi con vào đại học, có thể con sẽ so sánh bản thân con với bạn bè. Đừng làm vậy. Thay vào đó, con hãy trân trọng thành công của họ, và hãy cảm thông khi họ gặp khó khăn. Tình yêu thương không điều kiện không hề có ganh ghét hay chỉ trích; nhờ đó, sẽ giúp cho con xây dựng những mối quan hệ dựa trên sự tôn trọng và tin cậy lẫn nhau.

Hơn thế nữa, tình yêu vô điều kiện cũng là lời nhắc nhở con, hãy rộng mở trong tình bạn và những mối quan hệ sắp tới.



Khi có vấn đề xảy ra, con hãy ưu tiên thấu hiểu trước khi đòi hỏi được thấu hiểu. Tình yêu thương là việc trân trọng mối quan hệ hơn là “cái tôi” của con, và cũng không phải là việc phải giành về phần thắng trong những cuộc tranh cãi, con nhé.

Khi con học cách yêu thương và đón nhận tình yêu thương, con hãy để tình yêu thương vô điều kiện trở thành ngọn hải đăng soi đường dẫn lối cho con.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con đang bắt đầu xây dựng những mối quan hệ thân thiết với bạn bè và người thân. Những mối quan hệ này sẽ dạy cho con nhiều điều về sự tin tưởng, tính dễ tổn thương, và sự tinh tế về cảm xúc của con người.

An con, con hãy bắt đầu bằng cách yêu thương bản thân con như cách bố đã yêu thương con—với sự chấp nhận và lòng kiên nhẫn. Sẽ có những ngày con nghi ngờ vị trí của con trong thế giới này, hoặc con cảm thấy, con không đủ giỏi để đạt được những kỳ vọng. Vào những lúc đó, con hãy tự nhắc nhở con rằng, con đã tận hết sức của con, và con chính là con, thế là đủ. Con hãy nhớ rằng, góc nhìn độc đáo, lòng tốt, và sự sáng tạo của con, mới chính là vẻ đẹp riêng biệt của con.

An con, tình yêu thương vô điều kiện cũng sẽ ảnh hưởng đến cách con hành xử với người khác. Khi có mặt của tình yêu thương vô điều kiện, có nghĩa là, con yêu thương ai đó không phải vì khả năng của họ, mà là con nhìn nhận họ qua con người thật của họ. Hãy yêu thương bạn bè con qua những nét độc đáo, tiếng cười, và thậm chí cả những khiếm khuyết của họ. Ai cũng có những cuộc chiến âm thầm mà

họ nhiều khi không biết đến, và lòng trắc ẩn của con có thể là ánh sáng dẫn đường cho họ trong những lúc tối tăm nhất.

An con, yêu thương vô điều kiện không có nghĩa là con phải chịu đựng sự đối xử tồi tệ của ai đó đối với con, con nhé. Khi ai đó làm cho con thất vọng hoặc tổn thương, điều đó không có nghĩa là, họ quyết định giá trị của con là gì. Hãy tha thứ cho họ nếu có thể, và khi cần thiết, con hãy buông bỏ họ với tình yêu thương vô điều kiện, thay vì sự cay đắng, con nhé.

Ngay cả trong những sự kiện đơn giản, hay trong nhịp sống hàng ngày, tình yêu thương vô điều kiện cũng có thể được thực hành trong mọi lúc mọi nơi, con ạ. Chẳng hạn như, khi ai đó chia xẻ ý tưởng hoặc cảm xúc của họ, con hãy lắng nghe với mục đích thấu hiểu họ, thay vì, con phản ứng ngay lại với họ. Điều này, cho thấy, con trân trọng họ như một con người, chứ không phải chỉ vì những lời họ nói.

Trên đời này, ai cũng phạm phải sai lầm—bạn bè con, những người yêu thương con trong tương lai, hay thậm chí là những người hoàn toàn xa lạ. Cho nên, con hãy chọn cách phản hồi lại họ bằng sự tử tế và sự kiên nhẫn, thay vì, con giận dữ hay thất vọng.

Lạc con, con hãy nhớ, với tình yêu thương vô điều kiện này sẽ dẫn dắt con tìm lại sự cân bằng, khi con cần điều hướng ngay cả những mục tiêu về cá nhân hay học tập. Đồng thời, tình yêu thương vô điều kiện này cũng sẽ nhắc nhở con, nên đối xử với bản thân con bằng lòng trắc ẩn khi con thất bại, và nâng đỡ người khác khi con bước lên.

Còn An con, điểm tựa của con là tình yêu thương thuần khiết, khi con khám phá các mối quan hệ và những tổn

thương mà chúng mang lại cho con. Với tình yêu thương vô điều kiện này, sẽ giúp cho con dứt bỏ đi những tình huống làm giảm giá trị của bản thân con, và con có thể yêu thương bản thân con một cách trọn vẹn, ngay cả khi điều đó có vẻ như khó khăn hay nguy hiểm.

Di sản lớn nhất mà bố có thể để lại cho hai con, đó chính là sự hiểu biết rằng, tình yêu vô điều kiện luôn tồn tại, sống trong mối liên kết của bố con chúng ta, và có thể được lan tỏa ra mọi người chung quanh, và cả xã hội.

Hãy thực hành tình yêu thương vô điều kiện này hai con nhé; vì hai con sẽ tạo ra những làn sóng lan tỏa vượt xa cuộc đời của hai con. Hai con có khả năng hàn gắn những mối quan hệ, gieo mầm lòng trắc ẩn nơi người khác, và làm đẹp thêm cuộc sống của tất cả những ai mà hai con gặp gỡ.

Cuối cùng, hai con đừng bao giờ quên rằng, hai con được yêu thương một cách sâu sắc và trọn vẹn. Hai con được yêu thương không phải vì những gì hai con làm hay thành công, mà chính vì, con người chân thật của hai con.

Hai con yêu, có thể nói, tình yêu thương vô điều kiện chính là món quà, là nền tảng, và cũng là ánh sáng dẫn đường cho hai con trong suốt cuộc đời này.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ THA THỨ

Lạc và An yêu quý,

Một trong những món quà lớn và giá trị nhất mà bố có thể dành cho hai con, đó là sự tha thứ. Tha thứ không chỉ đơn thuần là buông bỏ sự oán giận hay tức giận với người khác, mà còn là sự giải thoát trái tim và tâm thức của chính hai con ra khỏi những xiềng xích của những vết thương trong quá khứ.

Lạc con, tha thứ sẽ là yếu tố vô cùng cần thiết cho sự phát triển cảm xúc và tinh thần của con, khi con bước vào tuổi trưởng thành, và khi con phải đối mặt với những thử thách trong độ tuổi hai mươi.

Còn An con, con cũng cần sự tha thứ, khi con muốn khám phá những phức tạp của tuổi thiếu nữ của con. An con, tha thứ là một hành động sẽ giúp cho con cải thiện các mối quan hệ của con, gia tăng sự bình yên trong tâm hồn, và giúp cho con sống chân thực và trọn vẹn hơn. Mặc dù, đôi lúc việc tha thứ có thể rất khó khăn, nhưng đó là một bước vô cùng quan trọng trong hành trình chữa lành, con ạ.

Lạc con, con đang ở trong một giai đoạn chuyển giao quan trọng của cuộc đời, khi mà những trách nhiệm của tuổi trưởng thành bắt đầu có mặt. Đôi khi, cuộc sống của con sẽ trở nên nặng nề bởi những kỳ vọng, thất vọng, và khó khăn. Việc thực hành tha thứ không những chỉ giúp cho con cải thiện các mối quan hệ với người khác, mà còn cải thiện cả mối quan hệ của con với chính con trên hành trình này. Cho

nên, hiểu được ý nghĩa của sự tha thứ là điều cần thiết để cho con duy trì một cuộc sống thanh thản và ổn định lâu dài.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, sự oán giận, nếu kéo dài, sẽ dần làm suy giảm đi năng lượng và niềm vui của con. Khi con để sự tức giận âm ỉ, hoặc giữ trong lòng sự thù hận, con đang mang theo gánh nặng đó đến bất cứ nơi đâu. Gánh nặng cảm xúc đó sẽ làm hao mòn đi sức sống của con, khiến cho con khó có thể hiện diện trọn vẹn trong cuộc sống. Ngược lại, tha thứ là một trải nghiệm của sự tự giải thoát, con ạ.

Lạc con, khi con chọn tha thứ, con sẽ làm giảm bớt đi gánh nặng cảm xúc tiêu cực trong con, từ đó, con có thể mở rộng lòng và trí óc để đón nhận những điều tích cực trong cuộc sống. Tha thứ không có nghĩa là, con phải chấp nhận những sai lầm đã xảy ra, mà là con đang tự giải thoát bản thân con ra khỏi sự oán giận, thứ đã giam giữ con trong quá khứ, mà con không thể đổi thay.

Trong cuộc sống, sẽ có những lúc người khác làm cho con tổn thương, cho dù họ vô tình hay cố ý. Nhưng nếu con giữ lại nỗi đau đó, thì con đang trao quyền kiểm soát cuộc đời con cho người đã gây ra nỗi đau đó.

Lạc con, khi con chọn tha thứ, nghĩa là, con đang lấy lại quyền lực đó. Tha thứ không có nghĩa là con phải chấp nhận rằng, những điều trong quá khứ là đúng; mà là con quyết định không để những sai lầm trong quá khứ ảnh hưởng đến tư duy và hành động của con trong tương lai. Con nắm quyền kiểm soát cách con phản ứng; điều này, cho phép con làm chủ cảm xúc và tương lai của con. Con không còn để cho nỗi đau trong quá khứ chi phối hiện tại hay tương lai của con.

Lạc con, tha thứ thường được coi như là một hành động tử tế dành cho người khác; tuy nhiên, tha thứ cũng là một hành động tử bi với chính con. Khi con tha thứ cho người khác, cũng có nghĩa là, con cũng đang tự tha thứ cho chính con; vì con đã mang trong lòng nỗi đau hay sự tức giận đó, và nỗi đau đó đã gây tổn thương đến bản thân của con.

Trong cuộc sống, có những lúc con tự trách con vì con không thể hoàn thành được những điều nằm ngoài khả năng kiểm soát của con. Lúc này, sự tự tha thứ là cách để giải thoát con ra khỏi sự phán xét bản thân, và cho phép con được chữa lành.

Qua đó, con nhận ra rằng, giống như mọi người khác, con cũng có những khuyết điểm, và con xứng đáng được yêu thương, cảm thông và thấu hiểu. Khi con thoát ra khỏi sự không chế của cảm xúc, và con chấp nhận những khuyết điểm từ bản thân con, thì đó là những yếu tố vô cùng cần thiết, giúp cho con có một cuộc sống trọn vẹn và mạnh mẽ; và điều này, con có thể đạt được thông qua sự tha thứ cho chính con.

Lạc con, mâu thuẫn là điều không thể tránh khỏi trong tất cả các mối quan hệ, cho dù đó là gia đình, tình cảm, hay bạn bè. Tuy nhiên, sức khỏe của các mối quan hệ này sẽ phụ thuộc vào cách con giải quyết những mâu thuẫn đó như thế nào. Con nên nhớ, những mối quan hệ lành mạnh luôn được xây dựng trên nguyên tắc của sự tha thứ. Bằng cách tha thứ cho người khác, con tạo ra một môi trường thuận lợi để cho tình yêu thương được phát triển và cơ hội chữa lành được mở ra.

Lạc con, việc giữ sự oán giận hay tìm cách trả đũa người khác, chỉ khiến cho con rời xa những người con yêu thương.

Mối liên kết giữa con người với nhau, được củng cố bởi sự tha thứ, điều đó, giúp hàn gắn và tạo nên sự thấu hiểu, con ạ. Cho nên, tha thứ là một yếu tố vô cùng quan trọng trong việc xây dựng lòng tin và thiết lập những mối quan hệ sâu sắc và có ý nghĩa hơn.

Lạc con, trên hành trình cuộc đời, sẽ có những lúc con phải đối mặt với những hoàn cảnh mà việc tha thứ trở nên vô cùng khó khăn. Con sẽ thất vọng khi bị phản bội, hoặc bị ai đó làm tổn thương. Chính trong những khoảnh khắc đó, khả năng tha thứ của con mới là thước đo thực sự cho sự trưởng thành của con. Khi con chọn tha thứ, con không đồng tình với hành vi sai trái đó; nhưng thay vào đó, con lại chọn cách vượt qua nó. Con đang học cách nhìn sâu hơn để nhận ra nỗi đau tiềm ẩn đằng sau hành động của người khác.

Đồng thời, tha thứ cũng nuôi dưỡng lòng thấu cảm, giúp cho con hiểu ra rằng, tất cả chúng ta, bao gồm cả chính con, đều là những cá thể đang trên hành trình hoàn thiện. Tha thứ còn mang lại tuệ giác, sự kiên nhẫn, và khả năng nhìn cuộc sống ở tầm rộng lớn hơn.

Hơn thế nữa, tha thứ còn mang lại sự bình yên cho cuộc sống, tâm trí, và trái tim của con nữa, con ạ. Gánh nặng của sự giận dữ, oán hận, hay không tha thứ, tạo ra những xáo trộn nội tâm và phá vỡ đi cảm giác bình yên của con. Khi con chọn tha thứ, con tạo ra một không gian trong chính con để sự bình yên được có mặt.

Lạc con, bình yên không những là sự vắng mặt của xung đột, mà còn là khả năng giữ được sự tĩnh lặng trong tâm hồn khi đối mặt với những thử thách của cuộc sống. Lạc con, tha thứ cho phép con lấy sự bình yên làm nền tảng, từ đó,

giúp cho con dễ dàng vượt qua mọi khía cạnh khác của cuộc đời.

Còn An con, hiện nay con đang ở trong một giai đoạn đặc biệt, và đôi lúc đầy biến động trong cuộc sống, được đặc trưng bởi những cảm xúc mãnh liệt, và một thế giới dường như luôn thay đổi. Tha thứ có thể trở nên khó khăn hơn với con, vào những lúc con bị tổn thương bởi chính những người thân yêu nhất.

Tuy nhiên, khi con hiểu được tầm quan trọng của sự tha thứ, chính là một công cụ mạnh mẽ cho sự kiểm soát cảm xúc và hạnh phúc của con, bố nghĩ, con luôn cần sự tha thứ có mặt trong cuộc sống của con. Khi con chấp nhận sự tha thứ, con sẽ dễ dàng vượt qua những năm tháng của tuổi mới lớn, và con sẽ tìm thấy sự bình yên trong các mối quan hệ của con.

An con, sẽ có những lúc trong đời mà những người chung quanh như: bạn bè, người thân hay bạn học, sẽ nói hoặc làm những điều khiến cho con đau lòng. Vào những lúc như vậy, việc giữ lấy sự tức giận trong lòng của con có thể rất dễ dàng, bởi vì, con nghĩ rằng, con làm vậy là để bảo vệ cho bản thân con. Nhưng An con, sự thật là sự tức giận cuối cùng sẽ làm tổn thương con. Sự tức giận sẽ gặm nhấm sự bình yên trong tâm hồn con, và cản trở khả năng suy nghĩ rõ ràng, cũng như sự giao tiếp của con với người khác một cách lành mạnh.

Chính lúc này, sự tha thứ cho phép con buông bỏ sự tức giận, không phải vì người đã làm tổn thương con, mà vì sự bình an của chính con. Khi con buông bỏ sự tức giận, con tự giải thoát chính con ra khỏi sự kiểm soát của sự giận dữ



và mở ra không gian cho những cảm xúc tích cực hơn.

An con, trong quá trình trưởng thành, không ít thì nhiều, con sẽ gặp những người có hành vi gây ra tổn thương cho con, cho dù họ cố ý hay vô tình. Cho nên, tha thứ sẽ dạy cho con cách nhìn nhận một con người toàn diện, thay vì, con chỉ tập trung vào hành động hay lời nói gây ra tổn thương cho con. Rất dễ để con nghĩ rằng, những người làm tổn thương con là họ xấu xa hoặc họ sai lầm. Nhưng An con, thật ra thì ai cũng có những khó khăn, nỗi đau và lý do riêng khiến họ hành xử như họ đã làm với con.

An con, con hãy nhớ rằng, tha thứ không có nghĩa là bào chữa cho hành động sai trái, mà thay vào đó, tha thứ giúp cho con phát triển lòng đồng cảm, và giúp cho con hiểu ra rằng, một người không nên bị định nghĩa bởi sai lầm của họ. Khi tha thứ cho người khác, con học cách nhìn nhận nhân tính của họ, và con cũng nhận ra rằng, con cũng xứng đáng được tha thứ khi con mắc lỗi.

An con, đôi khi, con có thể cảm thấy, con phải chịu trách nhiệm cho những tình huống đã làm tổn thương con, cho dù đó là một cuộc tranh cãi với bạn bè, hay một hiểu lầm trong gia đình. Con có thể tự trách bản thân con vì hậu quả đã xảy ra. Nhưng sự tự trách ấy có thể được giải thoát bằng cách tha thứ cho bản thân con. An con, khi con tha thứ, có nghĩa là, con thừa nhận rằng, không phải mọi trách nhiệm đều thuộc về con. Cuộc sống đầy rẫy những xung đột và hiểu lầm, nhưng chúng không định nghĩa nên con người của con. Khi tha thứ, con từ bỏ gánh nặng của sự tự trách, qua đó, con cho phép con tiến về phía trước, mà không mang theo cảm giác tội lỗi hay xấu hổ.

An con, con hãy nhớ, niềm tin là nền tảng của bất kỳ mối quan hệ nào, và tha thứ là yếu tố then chốt để xây dựng và duy trì niềm tin. Việc tha thứ cho một người đã phản bội lại niềm tin của con, có thể dường như là điều không thể. Nhưng khi con giữ lại nỗi đau từ sự phản bội ấy, con đã dựng lên những rào cản, ngăn trở sự thiết lập lại niềm tin của con trong tương lai.

Vì vậy, con cần có sự tha thứ, nhưng tha thứ không có nghĩa là ngay lập tức quên đi nỗi đau đó, hay khôi phục niềm tin vào ai đó; mà tha thứ là hành động cho phép con tự chữa lành và tạo ra cơ hội cho niềm tin được xây dựng lại theo thời gian. Qua sự chấp nhận tha thứ, con cho phép con gây dựng lại niềm tin vào quá trình chữa lành, và vào những người chung quanh.

An con, là một thiếu nữ, cảm xúc có thể áp đảo con, và con có thể dễ dàng bám víu vào những cảm giác tức giận, buồn bã, hay thất vọng. Tuy nhiên, nếu con không biết kiểm soát những cảm xúc đó, thì những cảm xúc đó, có thể sẽ cản trở sự phát triển của con, và cũng tạo ra rất nhiều khó khăn cho con trong việc trở thành người mà con định sẵn, hay con muốn trở thành.

Điều quan trọng nhất mà con luôn phải ghi nhớ, đó là: sự tha thứ luôn mang lại sự bình yên cho con, trong đó bao gồm: bình yên cho bản thân, bình yên với người khác, và bình yên cho cả xã hội.

Khi tha thứ, con giải thoát con ra khỏi gánh nặng của cảm xúc đã ngăn trở con tiến về phía trước, đồng thời, tha thứ còn tạo ra môi trường thuận lợi cho sự phát triển bình yên và sự hài hòa bên trong. Khi tha thứ, con có thể tiến về phía

trước với trái tim nhẹ nhàng hơn, từ đó, con tạo ra không gian cho sự trưởng thành và niềm vui trọn vẹn.

Lạc và An con, có thể nói, tha thứ là một hành trình khó khăn, nhưng là hành trình mang tính chuyển hóa. Cho dù là tha thứ cho người khác hay cho chính hai con, thì hành động buông bỏ nỗi đau và sự oán giận là điều vô cùng cần thiết, vì qua đó, giúp cho trạng thái cảm xúc của hai con luôn ổn định và khả năng yêu thương và sống trọn vẹn, hết mình.

Hai con hãy nhớ, tha thứ không phải là làm giảm đi sự tổn thương đã gây ra, mà thay vào đó, tha thứ cho phép hai con buông bỏ ảnh hưởng của niềm đau, nỗi khổ, và bước vào trạng thái bình yên và hồi phục. Tha thứ sẽ là người bạn đồng hành không ngừng, khi cả hai con bước vào những hành trình tuyệt vời của một đời người.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, sức mạnh của sự tha thứ thì vô cùng sâu sắc. Tha thứ không chỉ đơn thuần là một hành động, mà còn là một nguồn năng lượng mạnh mẽ, có khả năng mang lại sự bình yên cho tâm hồn, chữa lành những vết thương, và thay đổi các mối quan hệ.

Khi hai con trưởng thành, hai con sẽ nhận ra rằng, tha thứ không chỉ là cách để buông bỏ sự tức giận và oán thù, mà còn là yếu tố cốt lõi, giúp cho hai con giải thoát ra khỏi sự khống chế của cảm xúc, mang lại bình yên và phát triển chân thực cho hai con. Dù rằng, tha thứ đôi khi có thể rất khó khăn, nhưng sức mạnh của tha thứ thì không thể nào phủ nhận, hai con ạ.

Lạc và An con, khi hai con học cách hiểu được sức mạnh thực sự của sự tha thứ, hai con sẽ thấy, sức mạnh đó sẽ giúp

cho hai con vượt qua những thử thách trong cuộc sống, và tạo dựng nên sự hòa hợp trong các mối quan hệ cá nhân.

Lạc con, con đang bước vào giai đoạn của cuộc đời mà áp lực từ thế giới bên ngoài và gánh nặng của những quyết định có thể trở nên nặng nề với con. Trong hành trình tìm hiểu vị trí của con trong thế giới, xây dựng các mối quan hệ, và đặt ra những hoài bão cho tương lai, tha thứ là một yếu tố vô cùng quan trọng, giúp cho con rèn luyện khả năng chống lại sự khống chế của cảm xúc, và tìm được sự bình yên thật sự.

Trong cuộc sống, con sẽ trải qua những lúc thất vọng, bị phản bội và tổn thương. Những khoảnh khắc này có thể trở thành bước ngoặt trong cuộc đời của con, nếu như con để cho những cảm xúc tiêu cực này khống chế con. Nhưng nếu con biết ứng dụng tha thứ trong những trường hợp này, sẽ giúp cho con vượt qua được những niềm đau, nỗi khổ này. Đồng thời, tha thứ cũng giúp cho con vượt lên trên nỗi đau và không để nỗi đau đó định hình nên con người của con.

Lạc con, con hãy nhớ, tha thứ không có nghĩa là con quên đi nỗi đau hay chấp nhận hành động sai trái của người khác. Thay vào đó, tha thứ, có nghĩa là, con chọn không để cho hành động của người khác kiểm soát thế giới cảm xúc của con. Lạc con, sức mạnh của sự tha thứ nằm ở khả năng giải thoát con ra khỏi vòng xoáy của sự oán hận và cay đắng, giúp cho con tiến bước về phía trước với một tâm thái nhẹ nhàng hơn.

Đôi khi, con có thể nghĩ rằng, con giữ chặt những oán giận là cách để con bảo vệ bản thân con. Con có thể tin rằng, giữ sự tức giận sẽ bảo vệ cho con khỏi bị tổn thương thêm lần nữa. Nhưng đây chỉ là sự bảo vệ giả tạo. Khi con giữ oán

giận, con chỉ đang tự giam con trong nỗi đau. Sức mạnh của tha thứ là khả năng giải thoát con ra khỏi nỗi đau đó. Tha thứ giải thoát tâm hồn, trí óc, và tinh thần của con ra khỏi những xiềng xích của sự giận dữ và tiêu cực.

Lạc con, con đừng nghĩ rằng, tha thứ là biểu hiện của sự yếu đuối; mà thật ra, tha thứ là minh chứng cho sự kiên cường. Tha thứ đòi hỏi nơi con lòng dũng cảm, đặc biệt là khi cảm xúc mách bảo con rằng, việc giữ oán giận hay tức giận là điều hợp lý. Nhưng chính trong những khoảnh khắc này, con thể hiện được sức mạnh vượt trội nhất của con khi đối mặt với cảm xúc.

Lạc con, khi con trưởng thành, con sẽ nhận ra rằng, các mối quan hệ được xây dựng dựa trên sự tôn trọng, thấu hiểu và lòng tin. Sẽ có những lúc, những người thân cận sẽ làm tổn thương hoặc khiến con thất vọng. Tuy nhiên, sức mạnh của sự tha thứ là khả năng giúp cho con hàn gắn và xây dựng lại niềm tin nơi con và nơi người.

Ngoài ra, Lạc con, sự tha thứ là điều không thể thiếu đối với sự phát triển về tinh thần của con. Tha thứ là nền tảng để phát triển lòng trắc ẩn, sự thấu cảm, và sự hiểu biết—những yếu tố thiết yếu cho con đường phát triển về tinh thần.

Khi con tha thứ, con bước vào một trạng thái ý thức cao, nơi mà hành động của con được dẫn dắt bởi tình yêu thương chứ không phải bởi sự giận dữ. Cách con nhìn nhận bản thân và người khác sẽ thay đổi, nhờ sự tha thứ. Qua tha thứ, sẽ giúp cho con nhận ra những thiếu sót của người khác, và chấp nhận những khuyết điểm của chính con, với một tâm thế khiêm nhường.

Khi con tiếp tục hành trình tinh thần của con, sự tha thứ sẽ trở thành chiếc la bàn, giúp cho con sống với một cảm giác bình yên, đầy tình yêu thương, và sự tỉnh thức cao hơn.

An con, con đang ở một giai đoạn trong đời khi cảm xúc có thể trở nên áp đảo, và thế giới chung quanh có thể hiện ra đầy hỗn loạn. Tuổi mới lớn thường khiến cho con cảm giác rằng, nỗi đau mà con chịu đựng là không thể vượt qua. Tuy nhiên, sự tha thứ là một công cụ mạnh mẽ, không những chỉ giúp cho con chữa lành, mà còn hỗ trợ con trưởng thành, và giúp cho con trở thành một người phụ nữ kiên cường và đầy lòng nhân ái. Sức mạnh của tha thứ sẽ luôn đồng hành cùng con trong tương lai, giúp cho con vượt qua những thăng trầm của tuổi trẻ với sự vững vàng và bình an hơn.

An con, sẽ có những lúc trong những năm tháng thanh xuân, con sẽ cảm thấy tức giận hay thất vọng với những người chung quanh, bao gồm: gia đình, bạn bè và bạn học. Những cảm xúc này là hoàn toàn bình thường; nhưng nếu con cứ giữ mãi trong lòng, chúng sẽ chỉ làm tăng thêm gánh nặng và mệt mỏi cho con. An con, con hãy nhớ, điểm mạnh nhất của tha thứ chính là khả năng giải tỏa những gánh nặng cảm xúc do sự tức giận hay oán hờn mang lại.

An con, khi tha thứ cho một ai đó, không có nghĩa là con đang biện hộ cho hành động của người khác, mà là con đang tự cho phép con buông bỏ con giận đang đè nặng trong lòng con. Hành động buông bỏ này mang lại sự tĩnh lặng, giúp cho con suy nghĩ sáng suốt, và hành động một cách bình thản hơn.

Một trong những lợi ích lớn nhất của tha thứ là tha thứ giúp cho con hiểu rõ hơn về thế giới và chính bản thân con. An

con, ở tuổi này, con vẫn đang trong quá trình khám phá bản thân và học hỏi về những mối quan hệ. Thật khó để hiểu được tại sao người khác lại hành xử theo cách có thể gây ra tổn thương cho con.

Tuy nhiên, tha thứ khuyến khích con nhìn nhận hành vi ấy trong một bối cảnh rộng lớn hơn; con nhận ra rằng, mỗi người đều có những thử thách riêng của họ. Khi con tha thứ cho người khác, nghĩa là, con đang phát triển lòng trắc ẩn; điều này, giúp cho con hiểu được rõ quan điểm của họ. Sự tha thứ không chỉ giúp cho con vượt qua nỗi đau của chính con, mà còn nâng cao khả năng thấu hiểu người khác, biến con thành một người có đồng cảm và hiểu biết sâu sắc hơn.

An con, khi con giữ mãi những hờn giận hay tổn thương không được giải quyết, thì giống như con đang tự giam con trong xiềng xích của cảm xúc vậy. Cảm xúc tiêu cực đó có thể ngăn cản con tiến về phía trước, và tận hưởng hiện tại; mà thay vào đó, đẩy con vào vòng xoáy của sự oán ghét, giận hờn.

Hiệu quả của sự tha thứ nằm ở chỗ nó giải thoát con ra khỏi sự khống chế của cảm xúc, đồng thời, cho phép con buông bỏ những gì không còn mang lại lợi ích cho con. Qua tha thứ, con tự giải thoát con ra khỏi quá khứ, từ đó, con mở ra một tương lai tràn đầy tiềm năng. Lúc đó, trạng thái cảm xúc của con không còn bị chi phối bởi sai lầm của người khác. Thay vào đó, con có quyền kiểm soát cách con phản ứng, cách con giành lại sự cân bằng và quyền chủ động cho chính con.

An con, ở tuổi này, con đang dần hiểu về bản thân và sự phức tạp của các mối quan hệ. Tha thứ cũng là một công cụ

hiệu quả để giúp cho con phát triển cảm xúc tích cực. Tha thứ giúp cho con trở nên mạnh mẽ hơn, không phải theo nghĩa miễn nhiệm với tổn thương, mà là có khả năng phục hồi và tiến lên.

Qua cách tha thứ, con học cách vượt qua trở ngại, hiểu được cảm xúc của chính con, và xây dựng sự kiên cường. Khi con chọn tha thứ, con nâng cao sức khỏe tinh thần và cảm xúc, từ đó, con có thể đối diện với những thử thách trong tương lai bằng sự duyên dáng và trí tuệ hơn.

Cuối cùng, An con, sức mạnh của tha thứ nằm ở khả năng mang lại sự bình yên. Khi con càng giữ mãi sự giận dữ và tổn thương thì thế giới nội tâm của con càng trở nên hỗn loạn. Nhưng khi con tha thứ cho một ai đó, con sẽ cảm nhận được sự an tĩnh và thanh thản trong tâm hồn.

Tha thứ giúp cho con bắt đầu một chương mới trong cuộc đời, với sự sáng tỏ cảm xúc, không còn bị đè nặng bởi những xung đột chưa được giải quyết. Tha thứ mang lại sự yên bình, khi con biết rằng, con không còn bị trói buộc bởi nỗi đau trong quá khứ, và con có thể sống trọn vẹn trong hiện tại, không vướng bận với những cảm xúc tiêu cực đã qua.

Lạc và An con, sức ảnh hưởng của tha thứ thì thật là vô tận, Đó là một nguồn sức mạnh có thể cách mạng hóa thế giới cảm xúc, các mối quan hệ, và cả cuộc đời hai con. Khi hai con chọn tha thứ, hai con đang chọn bình yên, chọn tự do và sức mạnh.

Hành động tha thứ luôn dẫn đến sự thấu hiểu, trưởng thành, và tình yêu thương, cho dù đó là dành cho người khác hay cho chính bản thân hai con. Tha thứ cũng là một món quà



vô giá, không chỉ mang lại sự chữa lành cho trái tim của hai con, mà còn cho phép hai con sống một cuộc đời tràn đầy niềm vui, lòng nhân ái và sự thông thái.

Lạc và An yêu quý,

Cuộc đời cũng như một giòng sông đầy những cuộc gặp gỡ, và chúng ta luôn cần sự kiên nhẫn, lòng tốt, và khả năng tha thứ, hai con ạ. Lạc và An yêu quý của bố, tha thứ cho nhau không chỉ là một hành động giải thoát bản thân, mà còn là một biểu hiện của lòng từ bi đối với người khác.

Việc gỡ bỏ những nút thắt cảm xúc là một nghệ thuật, giúp cho chúng ta bước ra khỏi bóng tối của sự oán giận và đi vào ánh sáng của sự hòa giải. Dù ban đầu có vẻ như rất khó khăn, nhưng khả năng tha thứ có thể được nuôi dưỡng và rèn luyện qua thời gian, hai con ạ.

Bố muốn chia sẻ với hai con một vài phương pháp để cả hai con thấm nhuần giá trị và sức mạnh của sự tha thứ trong đời sống hàng ngày.

Lạc con, bước đầu tiên để tha thứ là sự thấu hiểu. Khi con bị tổn thương, cảm giác tức giận hoặc đau lòng có thể ập đến với con, nhưng con hãy chờ một chút. Con hãy nghĩ về lý do mà họ đã làm điều đó. Có thể họ đang gặp một vấn đề riêng nào đó, hoặc đơn giản là họ đã mắc phải sai lầm – giống như tất cả chúng ta.

Lạc con, con hãy đặt con vào vị trí của họ, và tự hỏi: “Có phải họ đang trải qua điều gì đó khó khăn không?” Việc suy ngẫm này sẽ giúp cho con thay đổi cách nhìn của con về họ và làm giảm đi tác động của hành động gây ra tổn thương nơi con.

Con hãy nhớ, tha thứ không có nghĩa là bỏ qua cảm xúc của con hay dung túng sai lầm của người khác. Hãy dành thời gian để đối diện với những cảm xúc của con. Dù là tức giận, buồn bã hay thất vọng, con hãy để cho những cảm xúc đó có không gian để lắng dịu. Trong những khoảnh khắc đó con có thể tâm sự với người mà con tin tưởng, hoặc con viết ra những cảm xúc đó. Điều này sẽ giúp cho con tôn trọng cảm xúc của con mà không để chúng chi phối, đồng thời, con tạo ra sự sáng suốt khi tiếp cận với sự tha thứ.

Hãy bắt đầu từ những điều nhỏ nhất, con nhé. Tha thứ cũng giống như rèn luyện kỹ năng – cần thời gian và nỗ lực. Tha thứ cho những lỗi nhỏ như: ai đó chen ngang hàng, một người bạn đến trễ, hay một việc nhỏ của em trong nhà. Dần dần, những hành động tha thứ nhỏ này sẽ giúp cho con dễ dàng buông bỏ những oán giận lớn hơn.

Lạc con, lòng biết ơn cũng là một công cụ tuyệt vời để hỗ trợ cho việc tha thứ. Sau khi bị tổn thương, con thật dễ dàng để chìm đắm trong sự khổ đau. Nhưng nếu con dành thời gian quan sát và nhìn sâu, con sẽ nhận ra, có những điều đáng để biết ơn. Có lẽ, qua sự việc đó, con trở nên mạnh mẽ hơn hoặc có thêm những bài học quý giá hơn về bản thân.

Một phương pháp khác là hình dung. Con hãy đặt tay lên ngực và tưởng tượng người đã làm tổn thương con đang đứng trước mặt. Con hãy nghĩ về họ như một con người bình thường – cũng có lỗi lầm và khổ đau như con. Hình dung ra bản thân con đang buông bỏ cơn giận, như thể, con đang ném một hòn đá nặng xuống dòng sông, và để nước cuốn nó đi. Con sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và bình yên hơn.

Lạc con, hãy nhớ rằng, tha thứ, là món quà vô giá mà con dành tặng cho chính con. Khi con mang theo sự giận dữ và

oán giận, con như đang vác một túi đá nặng trên lưng. Với mỗi lần tha thứ, con sẽ bớt đi một gánh nặng, và con tiếp cận một cuộc sống nhẹ nhàng và hạnh phúc hơn.

Còn An con, với con, bước đầu tiên của tha thứ là sự lựa chọn. Tha thứ không phải là quá trình tự động, mà là quyết định mà con cần thực hiện nhiều lần. Khi con bị tổn thương, con hãy tự nhủ rằng: “Con có quyền chọn bình yên thay vì khổ đau.” Câu nói đơn giản này sẽ giúp cho con tiến gần hơn tới sự tha thứ.

Con hãy đặt con vào vị trí người khác. Tại thời điểm đó, “họ cảm thấy ra sao?”, “Họ nghĩ gì?”, “Điều gì khiến họ hành động như vậy?” Với cách đặt con vào người khác này, sẽ giúp cho con hiểu ra vấn đề với sự cảm thông, mà không biện minh cho hành vi của họ.

An con, con nên nhớ, tha thứ không nhất thiết phải là ngay lập tức. Đôi khi, nỗi đau rất lớn và con cần thời gian để chữa lành. Hãy sống với tinh thần “tha thứ trong tiến trình” – thừa nhận rằng, con chưa sẵn sàng tha thứ nhưng luôn sẵn sàng làm mọi cách để tha thứ.

Con, hãy tách hành động của người khác ra khỏi con người của họ. Con đừng chỉ nhìn thấy những lỗi lầm của họ, mà con hãy nhìn thấy cả sự khổ đau trong họ. Điều này, không có nghĩa là, con phớt lờ đi sai lầm của họ, mà là con thừa nhận rằng, họ cũng như con, không nên được định nghĩa bởi những lỗi lầm của họ.

Một phương pháp hữu ích khác là viết nhật ký. Con hãy viết thư cho người đã làm cho con bị tổn thương. Con viết không phải để con gửi cho họ, mà để con lưu giữ cho con. Sau đó, con viết thêm một bức thư, trong đó, con tưởng tượng ra họ

chân thành xin lỗi con. Cho dù sự thật là họ chưa bao giờ xin lỗi con, nhưng với phương pháp này sẽ giúp cho con làm lành với chính con, và tiến gần hơn đến sự tha thứ.

Cuối cùng, nhưng không kém phần quan trọng, An con, con hãy nhớ rằng, cốt lõi của sự tha thứ là sự buông bỏ chứ không phải lãng quên. Con không cần phải giả vờ rằng, con không khổ đau, hay con cố gắng quên đi những gì đã xảy ra. Thay vào đó, con hãy để những cảm xúc đang níu giữ con được lắng dịu xuống.

Con hãy cảm nhận nỗi đau như một chiếc gông cùm đang trói chặt những bước đi của con, và con hãy để sự tha thứ giải thoát con ra khỏi sự kìm kẹp đó. Mỗi một hành động tha thứ của con là mỗi một lần con tự giải thoát con ra khỏi những gánh nặng, những gông cùm, và từ đó, con có thể tự do tiến về phía trước.

Lạc và An yêu quý,

Hai con hãy nhớ rằng, tha thứ không phải là sự kiện mà là một hành trình. Qua tha thứ, hai con đã trao cho hai con một món quà vô giá, một món quà mà hai con sẽ chọn tình yêu thương thay vì sự oán giận; hai con lựa chọn sự bình yên thay vì khổ đau. Điều này, không chỉ mang lại lợi ích cho những người chung quanh hai con, mà còn cho chính bản thân của hai con nữa.

Hai con sẽ nhận ra rằng, ngay cả những gánh được xem là nặng nề nhất, cũng sẽ trở nên nhẹ nhàng, và ngay cả trong những hoàn cảnh tối tăm nhất, cũng trở thành những cơ hội vàng để hai con tiến bộ, khi hai con tiếp nhận và thực hành sự tha thứ trong cuộc sống hàng ngày.

Với tất cả thương yêu, Bố

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC BUÔNG BỎ**

Lạc và An yêu quý,

Giá trị của việc buông bỏ giống như một dòng sông lặng lẽ uốn mình qua phong cảnh cuộc đời, mang theo một tuệ giác sâu sắc.

Lạc và An con, hành động buông bỏ không phải là quên lãng hay vứt bỏ, mà đó là cách để hòa giải với quá khứ, để được sống trọn vẹn với hiện tại. Trái ngược với ý niệm về mất mát, buông bỏ là giải thoát khỏi những ràng buộc của sự dính mắc, giúp cho hai con tiến bước về phía trước với một tâm thức sáng suốt, và một trái tim rộng mở hơn.

Lạc con, khả năng buông bỏ những điều không còn có giá trị và lợi ích là một nguồn sức mạnh của con. Có thể con nghĩ rằng, việc giữ chặt một ý tưởng, một kỷ niệm, hay một người nào đó, là biểu hiện của sự tận tụy. Nhưng, Lạc con, đôi lúc, việc nắm chặt những điều đó chỉ mang lại cho con thêm căng thẳng, như thế, con đang siết chặt một sợi dây khiến cho tay con bị bỏng rát. Ngược lại, khi con biết buông bỏ, thì đó lại là một hành động của sự giải thoát. Sự buông bỏ này cho phép con lùi lại một bước, hít một hơi thật sâu, và con tin rằng, cuộc đời sẽ mang đến những điều xứng đáng nhất cho con.

Lạc con, buông bỏ là một hành động vô cùng can đảm và sâu sắc; đó không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối. Buông bỏ đòi hỏi con phải có đủ mạnh mẽ để từ bỏ sự gắn bó với những điều quen thuộc, và bước vào những điều mà con

chưa từng biết đến. Khi con biết từ bỏ mong muốn kiểm soát những kết quả, con sẽ trở nên cởi mở hơn với những vẻ đẹp bất ngờ của cuộc sống, con ạ.

Con hãy nhớ, giá trị của việc buông bỏ nằm ở khả năng mang lại sự sáng tỏ, rõ ràng. Sự buông bỏ giúp cho con nhìn nhận ra mọi thứ hay mọi vấn đề trong trạng thái tự nhiên của chúng, thay vì, qua lăng kính của nỗi sợ hãi hay khát khao. Buông bỏ là cách dọn đường cho những cơ hội mới đến với con, và làm sáng tỏ con đường phía trước mà con đang dần bước tới.

Con sẽ nhận ra rằng, việc buông bỏ những dính mắc trong tâm thức của con, sẽ mang lại cho con cảm giác nhẹ nhàng. Bằng cách từ bỏ những gánh nặng ngăn trở con, con có thể tiến bước một cách dễ dàng hơn. Con hãy nhớ rằng, khi con nắm giữ sự giận dữ, hối tiếc, hay thất vọng, thì cũng giống như con đang cột những viên đá nặng trong tim, và mỗi viên đá sẽ làm cho hành trình của con, ngày càng trở nên thêm nặng nề hơn.

Bằng cách buông bỏ, con biết đặt những viên đá đó xuống. Con không hề xóa bỏ quá khứ, mà đơn giản, chỉ là con chọn không để cho những viên đá đó kiểm soát hiện tại của con. Chính sự giải thoát này là cội nguồn của giá trị buông bỏ, là sự tự do đến từ việc khẳng định rằng, “Điều này không còn phù hợp với con nữa.”

Lạc con, thêm vào đó, buông bỏ cũng là cách mà con tôn trọng dòng chảy tự nhiên của cuộc đời. Mùa thay đổi, sông chảy, và con người trưởng thành. Khi con buông bỏ sự kiểm soát kết quả, con sẽ hòa mình vào dòng chảy ấy. Đừng bao giờ con chống lại những thay đổi tất yếu, mà con hãy để cho

con trôi theo chúng như một chiếc lá nhẹ nhàng, được giòng nước đó cuốn đi. Trong sự hòa hợp đó, con sẽ tìm thấy giá trị của sự buông bỏ, cũng như sự bình yên khi con biết chấp nhận nhịp điệu của cuộc sống đang là.

Lạc con, có những lúc, để giữ gìn những điều quan trọng, con cần phải biết buông bỏ. Sự gấn bó quá mức có thể làm cho ngột ngạt mọi thứ. Hành động buông bỏ cho phép tình yêu thương, niềm vui, và cái đẹp được nảy nở và trưởng thành. Sự buông bỏ tạo ra không gian để những điều ấy lớn lên, thay vì, bị bó buộc bởi những kỳ vọng của con. Con hãy nhớ, buông bỏ không phải là đầu hàng, mà là trao lại tự do cho con và cả những điều con trân quý.

Còn An con, giá trị của buông bỏ chính là khả năng đưa con đến gần hơn với cốt lõi của bản thân con. Hay có thể nói, buông bỏ chính là sự tự do, giúp cho con là chính con, khi con biết từ bỏ đi những nhu cầu đòi hỏi của con, phải hoàn hảo, hay nhu cầu làm hài lòng mọi người, hoặc nỗi sợ hãi thất bại nào đó. Tình yêu thương bản thân con được thể hiện qua hành động buông bỏ, chính là một tuyên bố rõ ràng của con rằng, “trong trạng thái hiện tại của con, con có đầy đủ, và có tất cả.”

An con, buông bỏ không có nghĩa là con bớt đi sự quan tâm, cũng không đồng nghĩa với việc con phớt lờ, hoặc xem nhẹ những trải nghiệm đã hình thành nên con. Thay vào đó, buông bỏ, có nghĩa là, con mang theo những trải nghiệm đó một cách nhẹ nhàng, giống như cách, một chú chim mang theo luồng gió dưới đôi cánh của nó.

Khi con buông bỏ, con không đánh mất bài học hay tình yêu thương mà con đã nhận được; thay vào đó, con làm nhẹ đi gánh nặng của sự dính mắc. Điều này, giúp cho con vươn

lên những tầm cao mới, và con nhìn thế giới từ một góc nhìn tươi mới hơn.

Có thể con nghĩ rằng, việc giữ chặt một điều gì đó là biểu hiện của sức mạnh, và buông bỏ, đồng nghĩa với đầu hàng. Nhưng sự thật thì việc bám víu vào những niềm tin không chắc chắn, đôi khi lại là con đường khó khăn hơn, vì nó có thể khiến con bị mắc kẹt trong quá khứ, hoặc bị tê liệt bởi những nỗi sợ hãi.

Ngược lại, buông bỏ là một hành động của niềm tin. Đó là cách con tự khẳng định với chính con rằng, “Con tin vào khả năng tiến về phía trước của con.” Con tin rằng, “Cuộc đời sẽ mang đến cho con những điều cần thiết vào đúng lúc, và đúng thời gian.”

An con, con hãy nhớ, hành động buông bỏ sẽ giúp cho con chấp nhận sự vô thường của cuộc sống. Cho dù là con người, hoàn cảnh, hay ngay chính bản thân con, cũng đều luôn thay đổi. Khi con biết buông bỏ, con sẽ hòa nhập với thực tại này. Con sẽ không còn cố gắng giữ gìn những điều vốn dĩ sẽ phai mờ hoặc thay đổi. Sự chấp nhận này, chính là cốt lõi của giá trị buông bỏ, vì sự chấp nhận này sẽ giải thoát con ra khỏi gánh nặng của việc chống lại sự thay đổi.

Ngoài ra, An con, hành động buông bỏ còn giúp cho con biết trân trọng vẻ đẹp của sự kết thúc. Con nên nhớ, mỗi kết thúc đều là một khởi đầu được nguy trang, một cơ hội để bắt đầu lại từ đầu. Bằng cách buông bỏ những gì không còn phù hợp, con sẽ mở ra cánh cửa cho những cơ hội, những trải nghiệm, và sự trưởng thành mới của con.

An con, có thể nói, buông bỏ là lời khẳng định của con mang tính biểu tượng về tương lai, bất kể hoàn cảnh có bất định



ra sao. Đó là một hành động của hy vọng, của một niềm tin vào những khả năng vô tận đang chờ đợi con.

Lạc và An con, có thể nói, buông bỏ chính là món quà trân quý mà hai con biết trao tặng cho chính hai con. Đó là cách mà hai con chọn sống bình yên thay vì xung đột, sáng suốt thay vì mơ hồ, và tự do thay vì sự dính mắc. Giá trị của sự buông bỏ không nằm ở mất mát đi điều gì đó, mà nằm ở những điều con đạt được—sự can đảm để đón nhận cuộc sống như nó vốn là, sự cởi mở của tâm trí, và sự nhẹ nhàng của trái tim.

Lạc con, khi con biết buông bỏ, con giống như một cái cây rụng lá vào mùa thu, và con tự tin rằng, mùa xuân sẽ mang đến sự sống mới. Còn An con, khi con biết buông bỏ, con tựa như giòng sông không bị đê nặng bởi những hòn đá, trôi chảy tự do. Qua buông bỏ, hai con chính là biểu hiện của tuệ giác, một tuệ giác sẽ giúp cho hai con vượt qua những mùa thay đổi trong cuộc đời.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, hành động buông bỏ có một sức mạnh thâm lặng, hay là một nguồn năng lượng, có thể ảnh hưởng đến cách hai con nhìn nhận cuộc sống, tình thương yêu, và thế giới luôn thay đổi này.

Lạc con, buông bỏ không phải là từ bỏ hay mất mát, mà đó là hành động giải thoát khỏi những gì không còn hữu ích cho con, để tiến bước về phía trước với sự rõ ràng và tự do. Đây là hành động dũng cảm, khuyến khích con tin tưởng vào dòng chảy tự nhiên của cuộc sống, và con biết chấp nhận sự bất định đi kèm theo với những đổi thay này.

Còn An con, buông bỏ là quá trình mà con tạo ra không gian cho những khởi đầu mới. Đó là cách mà con học, chỉ mang theo những gì thật sự quan trọng, và tôn trọng tính vô thường của mọi điều.

Lạc con, sẽ có những lúc trong đời, con cảm thấy cách duy nhất để giữ gìn điều quý giá là nắm lấy nó thật chặt. Con có thể muốn bám lấy ký ức, các mối quan hệ, hoặc thậm chí là hình dung về chính bản thân con. Tuy nhiên, việc nắm chặt quá mức có thể làm cho con mệt mỏi, như thể, con đang mang những viên đá nặng nề trong một giòng sông chảy xiết.

Sức mạnh của việc buông bỏ nằm ở chỗ con nhận thức được rằng, không điều gì trên thế gian này được định sẵn để cho con giữ mãi. Mọi thứ đều trong trạng thái chuyển động, và chính trong sự chuyển động đó, cuộc sống của con mới tìm thấy được ý nghĩa của con. Lạc con, việc buông bỏ là cách mà con nên chấp nhận hiện thực này.

Con nên nhớ, buông bỏ không có nghĩa là yếu đuối. Buông bỏ không có nghĩa là con giảm bớt đi sự quan tâm, hay từ bỏ mọi nỗ lực của con. Thay vào đó, là sự lựa chọn từ bỏ những gì không còn phù hợp với con người hiện tại của con, hay con người mà con đang muốn trở thành – một minh chứng cho sức mạnh phi thường của con.

Qua buông bỏ, sẽ giúp cho con giải thoát khỏi gánh nặng của những kỳ vọng – cả những kỳ vọng mà người khác đặt ra cho con, lẫn những kỳ vọng mà con tự đặt lên chính con.

Điều đó, cho phép con được sống chân thực, hòa nhịp với trái tim của con, thay vì, bị trói buộc bởi quá khứ hay lo nghĩ về tương lai.

Mặc dù, sự thay đổi hay vô thường, không phải lúc nào cũng được nhìn nhận như vậy, nhưng Lạc con, trong sự thay đổi đó luôn có một vẻ đẹp. Con nên nhớ, những điều con trân quý, những người con yêu thương, và những khoảnh khắc con mong muốn kéo dài mãi mãi đều là hữu hạn – và chính điều đó làm cho chúng trở nên quý giá.

Cho nên, buông bỏ không phải là quên đi hay bị xóa nhòa, mà đó là cách giữ lấy tinh hoa của những trải nghiệm, nhưng không bám víu vào hình thức của chúng. Đó là cách con lưu giữ niềm vui từ một ký ức trong trái tim, đồng thời, mở ra không gian cho những ký ức mới hình thành. Buông bỏ không làm giảm đi giá trị của những gì đã qua, mà ngược lại, buông bỏ luôn tôn vinh và giữ chúng nguyên vẹn trước dòng chảy của thời gian.

Lạc con, khi con buông bỏ, con đang tự mở ra cho con một miền vô tận của tiềm năng. Con tạo ra không gian cho những điều bất ngờ, những món quà mà cuộc sống còn chưa tiết lộ. Sự quá bám chặt vào một quan điểm duy nhất về cách mọi thứ nên diễn ra, có thể che khuất đi vẻ đẹp của kết quả tiềm ẩn.

Vì thế, buông bỏ là cách mà con lựa chọn đặt niềm tin vào kế hoạch lớn lao của cuộc sống; và con tin rằng, cho dù con có mất đi một điều gì đó đi chẳng nữa, nhưng chắc chắn, sẽ có điều khác để thay thế. Đây là một bước nhảy của niềm tin, đòi hỏi con từ bỏ đi sự kiểm soát kết quả và chấp nhận những điều con chưa biết.

Lạc con, con không sai, khi con cho rằng, sức mạnh của việc buông bỏ không chỉ nằm ở việc rời bỏ quá khứ, mà còn ở việc rời bỏ nỗi sợ hãi. Đó là những nỗi sợ kìm hãm sự

phát triển của con, và giữ con trong trạng thái bất động: sợ thay đổi, sợ mất mát, và sợ thất bại.

Bằng cách buông bỏ nỗi sợ, con cho phép con khám phá tiềm năng to lớn nhất của bản thân con. Con cảm nhận được sự nhẹ nhàng, tự do, và con sẵn sàng đón nhận những điều kỳ diệu trong cuộc sống. Chính vì thế, buông bỏ là một hành động giải thoát, phá vỡ xiềng xích của nỗi sợ, và bắt đầu hành trình phát triển và khám phá bản thân con.

Còn An con, một trong những bài học sâu sắc nhất mà cuộc đời sẽ dạy cho con, đó chính là tầm quan trọng của việc buông bỏ. Đó là một loại tuệ giác mà con có được khi con biết chấp nhận sự thay đổi, thay vì con chống lại nó. Sức mạnh biến đổi của sự buông bỏ nằm ở khả năng, giúp cho con vượt qua những điều không còn hữu ích với con, để bước vào trạng thái của tái sinh.

An con, con sẽ nhận ra rằng, những gì mà con giữ lại, vì sợ hãi hoặc sự dính mắc, đôi khi, có thể ngăn con tận hưởng trọn vẹn cuộc sống của con. Con nên nhớ, buông bỏ không phải là hy sinh, mà là hòa mình vào dòng chảy của tương lai, con ạ.

Khi con buông bỏ, không có nghĩa là, con từ bỏ, hay con xem nhẹ những điều quan trọng đối với con, mà thay vào đó, là con rời xa sự dính mắc để giữ lại bản chất của những gì thật sự có ý nghĩa.

Khi con buông bỏ, cũng có nghĩa là, con không đánh mất đi tình thương yêu, những bài học hay vẻ đẹp từ quá khứ; ngược lại, con cho phép chúng mang một hình thái mới. Buông bỏ là cách để tôn trọng quá khứ, đồng thời, đón chào tương lai. Đó là cách để con nói rằng, “Điều này đã từng rất

quan trọng với tôi, nhưng giờ đây tôi đã sẵn sàng bỏ qua để bước tiếp.”

An con, sẽ có những lúc buông bỏ dường như là điều khó khăn nhất mà con phải làm. Con có thể nghĩ rằng, cách duy nhất để giữ lại những gì mà con trân quý nhất là nắm chặt nó. Nhưng An con, việc siết chặt quá mức đôi khi lại mang đến khổ đau, vì nó cản trở sự phát triển tự nhiên của cuộc sống.

Con cũng nên ý thức được rằng, buông bỏ không phải là từ chối những gì con đã yêu thương hay trải qua; mà là con thừa nhận rằng, mọi thứ đều có thời điểm và vị trí của nó. Cho nên, con tin rằng, cuộc đời sẽ tiếp tục mở ra những cơ hội và niềm vui mới cho con.

An con, buông bỏ cũng là cách để giải thoát bản thân con ra khỏi gánh nặng của những kỳ vọng. Những kỳ vọng mà con đặt lên chính con và những kỳ vọng của người khác dành cho con có thể tích tụ theo thời gian. Buông bỏ cho phép con sống theo sự thật của chính con, thay vì, bị gánh nặng bởi những áp lực phải đạt được, hay phải chứng minh một điều gì đó với ai. Vì thế, buông bỏ là một hành động yêu thương bản thân, một cách để cho con trao cho con sự tự do, hay đơn giản hơn, chỉ là con được sống là chính con.

Khi con buông bỏ, con cũng học được sức mạnh của sự bền bỉ. Sức mạnh của con được bộc lộ khi con biết rời xa những gì không còn có giá trị với con. Con sẽ thấy, con có thể vượt qua sự thay đổi, mất mát, và những điều bất định, để trở nên mạnh mẽ hơn.

Thêm một điều nữa, con nên nhớ, buông bỏ không có nghĩa là con sẽ không trải qua đau thương hay mất mát, mà là con

sẽ không để cho những cảm xúc đó định hình nên con. Hay có nghĩa là, con sẽ cuu mang những cảm xúc đó một cách cao quý, tuy để chúng có mặt trên ngã thức của con, nhưng không để cho những cảm xúc đó khống chế tâm thức con, và làm cho con suy sụp. Cho nên, buông bỏ là cách giúp cho con vượt qua chướng ngại vật, và tiến về phía trước với sự tự tin và lạc quan.

An con, sức mạnh của niềm tin chính là sức mạnh của buông bỏ. Vì con tin vào những lực lượng lớn hơn đang dẫn dắt con; con tin vào cuộc sống, và con tin vào chính bản thân con. Buông bỏ là một tuyên bố của con với vũ trụ rằng: “Tôi đã sẵn sàng cho những gì sắp tới.” Con đang mở lòng để đón nhận những khả năng vô tận đang chờ đợi con; con tự tin rằng, con có thể vượt qua mọi trở ngại. Chính vì vậy, buông bỏ chính là một hành động đầy can đảm, mang lại tự do và sự bình yên cho con.

Lạc và An con, hành động buông bỏ là một món quà mà hai con trao tặng cho chính hai con. Đó là cách giúp cho con giảm nhẹ gánh nặng, giải thoát bản thân hai con ra khỏi quá khứ, và hoàn toàn đón nhận hiện tại. Đó là cách giúp cho hai con chấp nhận cuộc sống, ngay cả khi cuộc sống đưa đẩy hai con đến những con đường, mà hai con có thể không không ngờ tới được.

Hai con cũng nên nhớ rằng, buông bỏ không phải là hy sinh; mà là đạt được sự sáng suốt, tự do, và sức mạnh cần thiết để tiến về phía trước. Đó là một hành động của tình thương yêu—tình thương yêu dành cho chính hai con, tình thương yêu dành cho hành trình, và tình thương yêu dành cho những khả năng vô hạn đang chờ đón hai con.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, buông bỏ là một khái niệm to lớn, và sẽ mang lại nhiều lợi ích cho cả hai con, khi hai con bước qua những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời. Lạc con, ở tuổi 20, con đang khám phá những chân trời mới, khi con bước vào thế giới của người trưởng thành; và An con, ở tuổi 15, con đang trong giai đoạn mà danh tính và sự thấu hiểu về bản thân con đang thay đổi nhanh chóng.

Hai con yêu, buông bỏ không chỉ liên quan đến những thứ về vật chất, mà còn là hành động giải thoát bản thân hai con ra khỏi những khuôn mẫu cũ, những niềm tin giới hạn, và thậm chí, ngay cả những nỗi sợ hãi ngăn cản hai con tiến về phía trước.

Căn bản của việc buông bỏ là rũ bỏ đi những gánh nặng cảm xúc tiêu cực, có thể cản trở sự phát triển cá nhân, và khả năng tận hưởng cuộc sống trọn vẹn của hai con. Có thể nói, đây là một thực hành quan trọng cho cả hai con, nhưng mỗi con, sẽ có cách ứng dụng sự buông bỏ theo cách riêng trên hành trình của hai con.

Lạc con, khi con đứng trước ngưỡng cửa trưởng thành, những áp lực và kỳ vọng mà con phải đối mặt, đôi khi có thể khiến con cảm thấy choáng ngợp. Con đang cố gắng cân bằng giữa ước mơ và trách nhiệm, điều chỉnh các mối quan hệ bạn bè, và thích nghi với những môi trường mới. Buông bỏ sẽ giúp cho con mở ra con đường dẫn đến sự bình yên và mãn nguyện lớn hơn khi con đi qua giai đoạn biến đổi này.

## 1. Buông Bỏ Nhu Cầu Kiểm Soát Mọi Thứ

Lạc con, kiểm soát thường được xem như một chiếc lưới an toàn, một cách để ngăn chặn mọi thứ không đi sai hướng, lạc đường. Nhưng thực tế là, không phải mọi thứ đều có thể kiểm soát được, con ạ. Cuộc sống vốn dĩ không thể đoán trước được, và đôi khi, điều tốt nhất mà con có thể làm là, biết buông con theo dòng chảy của nó.

Khi con càng cố kiểm soát từng chi tiết, con càng làm tăng thêm căng thẳng và lo âu. Con hãy học cách tin rằng, mọi chuyện sẽ diễn ra như chúng cần có, ngay cả khi, chúng không theo đúng kế hoạch của con. Vì vậy, khi con biết buông bỏ sự kiểm soát, sẽ giúp cho con tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn hơn, con không còn bị nhiều áp lực bởi việc con phải quản lý mọi kết quả theo đúng ý con.

## 2. Buông Bỏ Chủ Nghĩa Hoàn Hảo Không Lành Mạnh

Lạc con, khi con muốn làm tốt nhất có thể, đó là điều tự nhiên. Tuy nhiên, có một ranh giới mong manh giữa việc phấn đấu cho sự xuất sắc, và việc bị mắc kẹt trong việc theo đuổi sự hoàn hảo. Chủ nghĩa hoàn hảo có thể lấy đi niềm vui của con, khiến cho con luôn cảm thấy không hài lòng với những nỗ lực của con.

Con hãy nhớ rằng, sai lầm và sự không hoàn hảo là một phần của quá trình học hỏi. Chúng không phải là thất bại—chúng đơn giản chỉ là cơ hội để trưởng thành. Khi con biết buông bỏ nhu cầu đòi hỏi con phải hoàn hảo, con sẽ mở ra cho con những cơ hội để tận hưởng hành trình, học hỏi, và phát triển, thay vì, con bị tê liệt bởi việc, con cố đạt được một kết quả lý tưởng hóa.

## 3. Buông Bỏ Nỗi Sợ Sai Lầm



Lạc con, sai lầm thường được coi là điều cần phải tránh bằng mọi giá. Nhưng nỗi sợ sai lầm lại có thể ngăn trở con thực nghiệm những điều mới, và bước ra khỏi vùng an toàn của con. Thực tế, sai lầm là một trong những người thầy tốt nhất, con ạ. Sai lầm chỉ ra cho con điều gì không có hiệu quả, giúp cho con điều chỉnh và sửa lại với sự thấu hiểu mới. Khi con biết buông bỏ nỗi sợ thất bại, con sẽ tiếp cận các thử thách với sự tự tin và can đảm lớn hơn, và con sẽ thấy rằng, con không chỉ trưởng thành về kỹ năng, mà còn về khả năng kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực trong con.

#### 4. Buông Bỏ Những Ảnh Hưởng Tiêu Cực Trong Cuộc Sống

Lạc con, khi con lớn lên, con có thể gặp những người, hoặc hoàn cảnh không còn phù hợp với giá trị của con, hoặc không đóng góp tích cực cho hạnh phúc của con. Cho dù đó là các mối quan hệ, thói quen, hay môi trường, thì việc buông bỏ những ảnh hưởng tiêu cực đó là điều cần thiết cho sức khỏe tinh thần và cảm xúc của con.

Con hãy tỉnh táo để nhận ra rằng, khi nào thì một mối quan hệ hay tình huống đang làm cho con cạn kiệt năng lượng; và con cũng cho phép bản thân con phải biết rời xa nó. Thời gian và năng lượng của con rất quý giá, và việc đầu tư chúng vào những điều nuôi dưỡng con sẽ luôn dẫn đến sự phát triển và hạnh phúc lớn hơn.

#### 5. Buông Bỏ Những Tồn Thương Quá Khứ

Lạc con, khi con tiếp tục hành trình cuộc đời con, con thật rất dễ để giữ lại những tổn thương cũ, những thất bại đã qua, hay những vết thương cảm xúc chưa lành. Nhưng con à, việc bám víu vào những nỗi đau đó, chỉ khiến cho con mắc

kẹt trong quá khứ, và ngăn cản con tận hưởng trọn vẹn cuộc sống trong hiện tại.

Con hãy nhớ kỹ rằng, buông bỏ đi những tổn thương không có nghĩa là, con quên đi những gì đã xảy ra—mà là con chọn lựa sự giải thoát những cảm xúc tổn thương bị chi phối bởi quá khứ của con. Cho nên, sự tha thứ cho cả người khác và cho chính bản thân con, chính là chìa khóa để buông bỏ. Chỉ khi con biết đặt xuống những gánh nặng cảm xúc này, con mới có thể bước vào cuộc sống một cách nhẹ nhàng, bình yên hơn, và con sẵn sàng đón nhận những khả năng mới của con.

## 6. Buông Bỏ Sự Nghi Ngờ Bản Thân

Lạc con, khi con bước vào những trải nghiệm mới—dù là trong học tập, sự nghiệp, hay đời sống cá nhân—sự nghi ngờ bản thân có thể lặn lẽ len lỏi vào trong tâm thức của con. Con có thể tự hỏi, liệu con có đủ khả năng, đủ giá trị, hay đưa ra quyết định đúng đắn không? Đây là điều rất tự nhiên, nhưng con cần phải biết buông bỏ niềm tin rằng, con “chưa đủ.” Sự nghi ngờ bản thân này có thể khiến cho con bị tê liệt, ngăn cản con theo đuổi những điều con mong muốn.

Hãy tin tưởng vào chính con, vào tài năng và sự kiên cường của con. Hãy buông bỏ nỗi sợ rằng, “Con không thể;” và hãy thay thế nó bằng niềm tin rằng, “Con hoàn toàn đủ khả năng để đạt được những điều lớn lao hơn.”

Còn An con, con đang ở giai đoạn cuộc đời có nhiều thay đổi, và có nhiều câu hỏi trong tâm trí của con. Tuổi thiếu nữ thường là thời điểm giúp cho con khám phá bản thân, tìm hiểu điều con muốn, và thách thức tương lai của con sẽ thuộc

về đầu. Việc buông bỏ trong giai đoạn này, cũng quan trọng giống như anh Lạc, cho dù sự trải nghiệm của con có thể có khác biệt.

## 1. Buông Bỏ Áp Lực Phải Hòa Nhập

An con, trong những năm học trung học, việc muốn hòa nhập với bạn bè là điều rất tự nhiên. Nhưng con cũng cần phải hiểu rằng, việc hòa nhập theo kỳ vọng của người khác mà đánh mất đi bản thân con, chỉ khiến cho con cảm thấy lạc lõng và xa rời chính con.

Con hãy buông bỏ những nhu cầu đòi hỏi, con cần phải phù hợp với một khuôn mẫu nào đó, không thuộc về con. Con hãy tự hào về những điều làm nên sự độc đáo của con. Khi con biết buông bỏ áp lực phải trở thành một ai đó, con sẽ cho con sự tự do để thật sự đón nhận bản thân con, và thể hiện con người thật của con.

## 2. Buông Bỏ Sự Cần Thiết Phải Được Xác Nhận Từ Bên Ngoài

An con, đôi khi, con có thể thấy con cần tìm kiếm một sự chấp nhận từ người khác; có thể là bạn bè, thầy cô, hay thậm chí là những người theo con trên mạng xã hội. Nhưng sự thật, sự xác nhận hay chấp nhận từ bên ngoài chỉ là thoáng qua, và nó sẽ không bao giờ mang lại sự bình yên hay hạnh phúc lâu dài cho con cả.

Con hãy học cách buông bỏ đi những mong muốn tìm kiếm sự công nhận từ bên ngoài, hay từ người khác. Thay vào đó, con hãy nuôi dưỡng giá trị bản thân con từ bên trong. Con hãy nhớ rằng, giá trị của con phải đến từ chính con, chứ không phải đến từ ý kiến hay phán xét của người khác. Khi

con biết buông bỏ nhu cầu được công nhận, con có thể sống theo cách của riêng con, và con sẽ không còn bị dao động bởi những kỳ vọng của người khác.

### 3. Buông Bỏ Sự Tự Chỉ Trích

An con, ở tuổi của con, sự tự chỉ trích có thể rất khắc nghiệt. Con có thể nhìn vào khuyết điểm và sai lầm của con rồi tự phán xét quá mức về con. Có một điều quan trọng mà bố muốn nhắc nhở con rằng, “vốn không ai là hoàn hảo;” và sự tự chỉ trích bày của con chỉ làm xói mòn đi sự tự tin, và ngăn trở con nhận ra được tiềm năng thực sự của con.

Con hãy học cách buông bỏ những tiếng nói chỉ trích ở bên trong của con. Thay vào đó, con hãy đối xử với bản thân con bằng sự tử tế và thấu hiểu, như cách con sẽ an ủi một người bạn thân của con vậy. Hãy nhẹ nhàng với chính con khi con vượt qua những năm tháng hình thành này. Con hãy đón nhận hành trình trưởng thành này mà không tự làm tổn thương đến bản thân con, con nhé.

### 4. Buông Bỏ Việc So Sánh Con Với Người Khác

An con, trong những năm trung học, sự cảm dỗ để so sánh bản thân con với người khác là rất lớn. Cho dù, sự so sánh đó có thể là, về điểm số, về ngoại hình, hay sự nổi tiếng, thì việc so sánh con với những người chung quanh có thể sẽ gây ra tổn thương cho con.

An con, con nên nhớ, con đang đi trên con đường riêng của con, và không ai khác có những trải nghiệm hay góc nhìn giống hệt như con. Cho nên, con hãy buông bỏ mong muốn đánh giá về giá trị bản thân con dựa trên tiêu chuẩn của người khác. Thay vào đó, con hãy tập trung vào hành trình và sự trưởng thành của chính con. Con sẽ nhận ra rằng, niềm

vui lớn hơn nằm ở việc, con nhìn thấy rõ sự tiến bộ của con, chứ không phải trong việc so sánh với người khác.

## 5. Buông Bỏ Những Kỳ Vọng Quá Cao

An con, thật rất dễ để cho con đặt ra những mục tiêu quá lớn hoặc tạo ra những kỳ vọng không thể đạt được. Điều này có thể dẫn con đến cảm giác thất vọng và chán nản khi mọi thứ không diễn ra đúng như kế hoạch mà con đã hoạch định. Con hãy biết buông bỏ những nhu cầu cần phải đáp ứng mọi kỳ vọng, và con phải hiểu ra rằng, đôi khi, con không đạt được theo kế hoạch của con cũng là điều hoàn toàn bình thường.

Điều quan trọng nhất là, con vẫn tiếp tục tiến về phía trước, học hỏi từ những trải nghiệm của con, và điều chỉnh lại khi cần. Cuộc sống luôn đầy những thăng trầm, và điều quan trọng là, con phải biết linh hoạt với chính con khi vượt qua những thăng trầm này.

## 6. Buông Bỏ Những Mối Quan Hệ Tiêu Cực

An con, khi con bước vào tuổi thiếu nữ, con sẽ gặp gỡ nhiều loại quan hệ, có những mối quan hệ lành mạnh, và cũng có những mối quan hệ không tốt. An con, con nên học cách buông bỏ đi những tình bạn độc hại, hoặc những mối quan hệ khiến con kiệt sức, đó là một phần quan trọng trong sự trưởng thành của con. Những mối quan hệ này có thể làm hao tổn cảm xúc, và ngăn cản con trở thành phiên bản tốt nhất của con.

Con đừng sợ phải rời xa những người không đối xử với con bằng sự tôn trọng và tử tế mà con xứng đáng được có. Con hãy tin rằng, khi con buông bỏ đi những cảm xúc tiêu cực,

con sẽ mở ra không gian cho những kết nối tích cực và hỗ trợ cho con nhiều hơn.

Lạc và An con, khi hai con tiếp tục hành trình của hai con trong cuộc sống, hai con hãy nhớ rằng, buông bỏ không phải là một sự kiện diễn ra một lần, mà là một quá trình liên tục. Buông bỏ sẽ giúp cho hai con xây dựng một sức mạnh tinh thần, tạo thêm không gian cho hạnh phúc, và cho phép hai con hòa nhập với cuộc sống một cách bình yên và vững chãi hơn.

Bằng cách buông bỏ những niềm tin cũ, các mối quan hệ độc hại, và những kỳ vọng không thực tế, hai con sẽ tạo ra không gian cho sự trưởng thành cá nhân và những trải nghiệm có ý nghĩa hơn.

Hai con hãy nhớ, buông bỏ không có nghĩa là từ bỏ—buông bỏ có nghĩa là chọn cách giải thoát khỏi những gì không còn phù hợp với hai con, và bước vào phiên bản trọn vẹn nhất của hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG BIẾT ƠN

Lạc và An yêu quý,

Mỗi trải nghiệm của con người – cho dù là hạnh phúc, khổ đau, thành công hay thất bại – đều được cuốn đi bởi giòng sông của cuộc đời, không ngừng tuôn chảy. Hai con yêu, lòng biết ơn chính là nơi yên bình trong dòng lũ không ngừng ấy.

Lạc và An con, khi hai con biết dành một khoảnh khắc để nhìn quanh, biết cảm nhận sâu sắc và trân trọng những điều đẹp đẽ, những gì đã được ban tặng, và cả những điều mong manh thoáng qua, thì lòng biết ơn sẽ biến ngay cả những điều tầm thường nhất trở thành một kho báu đáng quý.

Hôm nay, bố mong được chia sẻ với hai con về nhận thức của bố về đức tính quan trọng này. Lạc con, con đang bước vào thế giới rộng lớn, huyền bí của sự trưởng thành, còn An con, con đang khám phá bức tranh muôn màu của tuổi dậy thì. Hai con sẽ thấy rằng, lòng biết ơn giống như ánh sáng dẫn đường, hay như chiếc la bàn, hay là mỏ neo, giữ vững cho hai con trong cuộc sống.

Lạc con, khi con chạm gần hơn đến ngưỡng cửa của trưởng thành, có thể con sẽ cảm thấy vừa hào hứng vừa lo âu. Những lựa chọn thì nhiều, còn những thử thách thì dường như cũng quá sức. Trong vòng xoáy của những suy nghĩ về những gì thiếu thốn, những gì còn xa tầm với, bố mong con đừng để lạc mất bàn tay vững chắc của lòng biết ơn. Lạc con, lòng biết ơn, là khi con biết trân trọng những gì con đã có, thay vì, con chỉ biết mong ước con có nhiều hơn.

Lạc con, con hãy biết ơn sức khỏe và sự sống mạnh mẽ của con. Con được ban tặng một cơ thể có thể di chuyển, sáng tạo, và chịu đựng. Chính cơ thể khỏe mạnh này đã âm thầm hoạt động phía sau, hỗ trợ cho mọi hành động và suy nghĩ của con, đến mức con có thể không để ý. Vì vậy, con hãy dừng lại và ngưỡng mộ điều kỳ diệu ấy.

Đây chính là phép màu khi đôi tay con viết bài tập, trí não con giải quyết vấn đề, và đôi mắt con nhìn thấy màu sắc của thế giới. Đừng xem những điều ấy là hiển nhiên, bởi vì, sức khỏe là một kho báu vô giá mà nhiều người mong mỏi nhưng không thể giữ mãi được.

Lạc con, con hãy biết trân trọng những cơ hội mà con đang có. Không phải ai cũng được trao tặng những cơ hội học tập, ước mơ, và tự xây dựng tương lai của mình. Những cơ hội học hành mà con đang có hôm nay là món quà từ cha mẹ, ông bà, và những người đi trước đã hy sinh cả cuộc đời họ vì con.

Trong từng buổi học con tham gia, từng quyển sách con mở ra, đều chứa đựng công sức, thời gian, và niềm tin của họ. Những giấc mơ của con chính là kết quả của bao nỗ lực đó. Vì vậy, con hãy đón nhận chúng với lòng biết ơn và tâm lòng rộng mở, con nhé.

Lạc con, con hãy biết ơn những người trong cuộc đời của con, những người luôn tin tưởng và hỗ trợ cho con. Không thể tưởng tượng được, nếu trong cuộc sống này, thiếu đi những mối quan hệ nâng đỡ con – những người cùng con chia sẻ niềm vui, chỉ bảo cho con những điều cần thiết, và yêu thương con vô điều kiện.



Ngay cả trong những mâu thuẫn hay hiểu lầm, chỉ cần họ hiện diện trong cuộc đời của con, đã là minh chứng cho sự kết nối, quan tâm, và tình nhân loại. Con hãy trân trọng những khoảnh khắc hiện tại, và hãy buông bỏ đi sự oán giận hay thù hằn, con nhé. Thay vào đó, con hãy để lòng biết ơn làm dịu trái tim của con và làm sâu sắc thêm mối quan hệ với những người thực sự quan trọng.

Lạc con, con cũng nên biết ơn cả những khó khăn và thất bại trong cuộc đời. Ai trong chúng ta lại cảm thấy biết ơn khổ đau hay thất bại chứ? Bố hiểu, vì điều này nghe có vẻ rất kỳ quái và lạ lùng. Nhưng, Lạc con, chính từ những trải nghiệm đó, con sẽ học được những bài học quý giá nhất.

Đó chính là biểu hiện của sự kiên cường, sức mạnh, và khả năng trưởng thành của con. Con thông minh hơn sau mỗi lần con mắc phải sai lầm, và con sẽ tiến xa hơn, sau mỗi lần con vượt qua chướng ngại. Những bài học từ nghịch cảnh chính là hạt giống cho một tương lai vĩ đại của con. Cho nên, con hãy biết ơn những sự thất bại hay nghịch cảnh này.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy nuôi dưỡng lòng biết ơn cho những khoảnh khắc hiện tại. Trong sự hối hả để làm việc, để đạt được và phát triển, con đừng quên dành thời gian để dừng lại, và chỉ đơn giản là vì con “hiện hữu”. Giây phút hiện tại là tất cả những gì con có. Hãy cảm nhận ánh nắng ấm áp trên da, hương vị của món ăn con yêu thích, và âm vang của tiếng cười hạnh phúc của con, hay mọi người chung quanh.

Chính những khoảnh khắc thoáng qua đó, là điều làm cho cuộc sống trở nên đáng sống, con ạ. Đừng để chúng bị lãng quên. Lòng biết ơn sẽ đưa con trở về hiện tại, nhắc nhở con

rằng, hạnh phúc thực sự nằm trong những niềm vui giản dị của hiện tại, chứ không phải nằm ở một tương lai xa xôi nào đó.

Còn An con, ở lứa tuổi nhỏ bé của con, thế giới là một nơi vừa bí ẩn mà vừa lại diệu kỳ. Mỗi ngày, đều mang đến cho con những câu hỏi và khám phá mới mẻ. Khi con tìm hiểu về bản thân và mục tiêu của con, lòng biết ơn có thể không phải lúc nào cũng dễ dàng xuất hiện. Nhưng nếu con thực hành lòng biết ơn, An con, con sẽ tìm thấy sự bình yên giữa những cơn hỗn loạn. Lòng biết ơn mang đến cho con một góc nhìn mới lạ, giúp cho con thấy được vẻ đẹp ngay cả trong những điều bình dị nhất.

An con, lòng biết ơn đầu tiên chính là về sự yêu thích học hỏi của con. Con có món quà của sự tò mò. Con luôn muốn biết và đặt ra những câu hỏi không ngừng nghỉ. Những viên ngọc nhỏ bé ấy thắp lên sự hiểu biết và sáng tạo của con. Chính sự khao khát tìm kiếm kiến thức ấy sẽ đưa con đi xa hơn trong cuộc đời, vì vậy, con hãy biết ơn nó.

Đồng thời, con hãy giữ vững một tâm hồn, và một trái tim rộng mở. Con hãy luôn sẵn sàng học hỏi nhiều hơn. Vì đây là một phẩm chất đặc biệt mà nhiều người đã đánh mất khi lớn lên, con ạ. Biết đặt câu hỏi đúng là bước đầu tiên trên con đường mở mang tuệ giác, và lòng biết ơn sẽ nhắc nhở con về điều đó.

An con, con hãy biết ơn tuổi trẻ của con, số tuổi mà con có những khó khăn, những năm tháng tràn đầy năng lượng, tiềm năng, và những ước mơ không giới hạn, hay những kỷ niệm về những chuyến đi, tình bạn, và niềm vui, là những viên ngọc quý, mà con sẽ trân trọng mãi mãi.

Con đừng vội trưởng thành, con nhé. Hãy tận hưởng sự hồn nhiên và vô tư của quãng đời này, vì nó sẽ qua đi rất nhanh và không thể tái tạo lại được. Khoảng thời gian này sẽ bay qua như một cơn gió. Vì vậy, con hãy trân trọng nó.

An con, ngay cả khi con giận dữ hay bực bội với gia đình, con hãy biết ơn những người thân của con. Trong thế giới đầy hiểm nguy này, gia đình là nền tảng, và là sự an toàn của con. Tình yêu thương của bố, mẹ, dành cho con vẫn luôn vững vàng, ngay cả khi, đôi lúc quan điểm của chúng ta khác nhau. Với lòng biết ơn, con có thể vượt qua những khó chịu trên bề mặt, để thấy được sự quan tâm và sự hy sinh thật sự của bố, mẹ, ở bên trong.

Ngoài ra, An con, con cũng nên học biết ơn đối với thiên nhiên nữa, con nhé. Những ngôi sao, những giòng sông, và những hàng cây, giống như những người bạn của con, luôn yên lặng ở bên con, bất cứ khi nào con cần đến. Con hãy bước ra ngoài, hít thở không khí trong lành, cảm nhận đất dưới đôi chân trần, và ngắm nhìn vẻ đẹp của bầu trời. Đây là những món quà vô giá không thể đo đếm bằng tiền bạc, nhưng giá trị của chúng thì thật là vô hạn, con ạ.

Thêm một điều nữa mà con cần phải biết ơn, đó là sự biết ơn tất cả cảm xúc của con, kể cả những cảm xúc không vui. Những cảm xúc như buồn bã, giận dữ, hay sợ hãi đều là một phần không thể thiếu trong cuộc sống của chúng ta. Chính qua những cảm xúc đó, con sẽ học cách đồng cảm, trưởng thành, và có cái nhìn sâu sắc hơn về thế giới chung quanh.

Cuối cùng, An con, hãy trân trọng món quà thời gian. Dù hiện tại nó có vẻ như là vô tận, nhưng thời gian là tài sản quý giá nhất mà con có. Mỗi giây, mỗi phút đều là một ân huệ. Hãy sử dụng chúng một cách có ý nghĩa; con không

nên dùng thời gian của con để theo đuổi sự hoàn hảo, mà con hãy nên dùng thời gian của con để tìm kiếm sự hiểu biết sâu sắc, con nhé.

An và Lạc con, lòng biết ơn, không chỉ là một loại cảm xúc thoáng qua, mà lòng biết ơn là một cách sống và hành động, biến những điều bình thường thành thiêng liêng, và những điều giản đơn thành phép màu. Đúng vậy, lòng biết ơn là một phương pháp để cải thiện cuộc sống, nhưng điều thực sự quan trọng là góc nhìn mà lòng biết ơn mang lại: đó là, hai con mỗi ngày bước vào cuộc sống với sự tò mò và lòng trắc ẩn.

Hai con hãy nhớ rằng, trong mọi việc hai con làm, hai con hãy luôn nhớ thực hành lòng biết ơn, hai con nhé. Hai con hãy để lòng biết ơn dẫn lối cho hai con trong các mối quan hệ, các hành động, và cả trong những suy nghĩ của hai con nữa, hai con nhé. Hãy để lòng biết ơn trở thành lời nhắc nhở hàng ngày về những điều kỳ diệu xảy ra chung quanh hai con, về tình yêu thương đang bao bọc lấy hai con, và về tiềm năng vô hạn của chính hai con. Bởi lẽ, chính qua lòng biết ơn, hai con sẽ tìm thấy cốt lõi của sự mãn nguyện, sự bình yên, và sự thấu hiểu sâu sắc.

Lạc và An yêu quý,

Một trong những nguồn lực mạnh mẽ nhất trong vũ trụ này chính là lòng biết ơn, hai con ạ. Lòng biết ơn không chỉ là một cảm xúc thoáng qua, mà còn có khả năng thay đổi cách chúng ta nhìn nhận bản thân, mọi người chung quanh, và thế giới này. Việc hai con có lòng biết ơn hay không, không phụ thuộc vào hoàn cảnh về vật chất, mà là về góc độ nhìn của hai con có trong cuộc sống.

Bài học mà lòng biết ơn dạy cho chúng ta là, cho dù cuộc sống có khó khăn đến đâu, thì cuộc sống vẫn luôn luôn có điều gì đó để chúng ta trân trọng và bám víu. Lòng biết ơn có thể thắp sáng con đường của hai con và định hình thế giới nội tâm của hai con, và hôm nay, bố muốn chia sẻ điều này với mỗi con, trong từng giai đoạn khác nhau của cuộc đời.

Lạc con, khi con bước vào hành trình khám phá bản thân tại trường đại học, con đang trải qua vô vàn cơ hội, trách nhiệm, và cảm xúc. Tương lai của con phụ thuộc rất nhiều vào những quyết định của con đưa ra ngày hôm nay, và cách con nhìn nhận về cuộc sống. Hãy để lòng biết ơn trở thành ngôi sao dẫn đường cho con, và giúp cho con tìm thấy một cuộc sống có ý nghĩa và trọn vẹn hơn.

Lạc con, trước hết, có thể nói, lòng biết ơn có sức mạnh giúp cho con giữ được sự cân bằng. Trong một thế giới với đầy sự khao khát và không bao giờ chịu hài lòng, thì lòng biết ơn là lời nhắc nhở con, nên biết dừng lại, và biết trân trọng những gì con đã có. Lạc con, lòng biết ơn không phải là xúi con từ bỏ đi những ước mơ của con, mà là giúp cho con đặt chúng vào một nền tảng vững chắc của sự bình an và cân đối. Khi đối mặt với áp lực học hành hay những lo nghĩ về tương lai, con hãy để lòng biết ơn nhắc nhở con rằng: “Con đã đủ rồi.”

Lạc con, lòng biết ơn còn có sức mạnh làm bền chặt thêm các mối quan hệ của con. Trong nhịp sống hối hả của đại học, con rất dễ coi nhẹ những người chung quanh con, từ bạn bè, gia đình, cho đến giảng sư, bạn học. Lòng biết ơn sẽ giúp cho con nhìn nhận những mối quan hệ này như những

món quà, và là những điều định hình trải nghiệm của con, giúp cho con trưởng thành hơn.

Ngay cả khi bạn bè con không hoàn hảo, họ vẫn mang đến cho con những niềm vui và những bài học. Giảng sư, cho dù có những khuyết điểm, vẫn trao cho con những kiến thức quý giá. Khi nghĩ về gia đình, con hãy để lòng biết ơn tràn đầy trong trái tim con, vì gia đình là nơi mà con luôn có thể dựa vào khi con vấp ngã.

Lạc con, một trong những sức mạnh lớn nhất của lòng biết ơn, là khả năng biến nghịch cảnh thành sức mạnh và sự trưởng thành. Cuộc sống sẽ không phải lúc nào cũng thuận buồm xuôi gió. Sẽ có những thời điểm con hoài nghi bản thân con và con cảm thấy chán nản. Trong những lúc đó, lòng biết ơn không phải là giúp cho con lờ đi nỗi đau, mà là giúp cho con tìm ra những phước lành ẩn giấu bên trong những thử thách. Những khó khăn có thể dạy cho con bài học về sự kiên nhẫn, khiêm nhường, và bình an. Khi con thực hành lòng biết ơn trong những lúc gian nan, con sẽ vượt lên trên những thử thách đó, thay vì, để chúng định hình nên con người của con.

Cuối cùng, Lạc con, lòng biết ơn có thể kết nối con với điều gì đó lớn lao hơn bản thân con. Lòng biết ơn cho phép con thấy rằng, mọi thứ đều được kết nối với nhau, cho dù con gọi đó là vũ trụ, số phận, hay chỉ đơn giản là sự kỳ diệu của cuộc sống.

Con nên nhớ, con không phải là một cá thể cô độc đối mặt với khó khăn, mà con là một phần của mạng lưới với những mối liên kết, trải nghiệm và khoảnh khắc. Lòng biết ơn sẽ giúp cho con nhận ra giá trị của những điều nhỏ bé trong cuộc sống, như ánh nắng qua khung cửa sổ, nụ cười âm áp,

hay vẻ đẹp thanh bình của bầu trời đầy sao. Khi con thực sự biết trân trọng tất cả những gì cuộc sống đang ban tặng cho con, con sẽ cảm nhận được sức mạnh của lòng biết ơn.

Còn An con, khi con mười lăm tuổi, cảm xúc của con nở rộ như một khu vườn. Mọi thứ dường như tràn đầy tiềm năng khi con học hỏi, trưởng thành và khám phá thế giới bằng đôi mắt mới mẻ. An yêu dấu của bố, con à, lòng biết ơn giống như ánh nắng mặt trời, sẽ giúp cho khu vườn của con lớn lên bằng cách tưới tắm tình yêu thương, niềm vui và sự kinh ngạc.

An con, lòng biết ơn còn có sức mạnh mở mắt con ra với những niềm vui nhỏ bé trong cuộc sống. Khi còn trẻ, con dễ dàng để tâm đến những gì con chưa có, như mong muốn được tự do hơn, được chấp nhận, hoặc nổi tiếng. Nhưng lòng biết ơn lại hướng con đến những điều đã sẵn có. Và nếu con nhìn thật kỹ chung quanh con, con sẽ thấy, thế giới này tràn đầy những phước lành: niềm vui khi bên bạn bè, kiến thức từ việc học, và bữa cơm sum họp cùng gia đình. Đây không phải là những điều nhỏ nhặt, mà là những viên ngọc quý giá. Khi con biết ơn, con sẽ nhận ra, trân trọng và tận hưởng những điều ấy nhiều hơn.

An con, một sức mạnh khác của lòng biết ơn là giúp cho con hiểu rõ hơn về cảm xúc của con. Tuổi mười lăm là thời gian của những cảm xúc mãnh liệt, đôi khi, con vừa bối rối lại vừa bị áp đảo. Lòng biết ơn là sự bình yên giữa những cơn bão đó.

Lòng biết ơn sẽ giúp cho con biết dừng lại để cảm nhận mọi cung bậc của cảm xúc, kể cả những cảm xúc khó chịu. Lòng biết ơn cũng làm tăng thêm niềm vui và nhắc nhở con, hãy

tận hưởng chúng khi con còn có thể. Đồng thời, lòng biết ơn cũng giúp cho con có góc nhìn khác hơn khi con buồn bã hay giận dữ. Qua góc nhìn đó, con hiểu ra rằng, những cảm xúc này cũng chỉ là một phần trong hành trình trưởng thành của con.

An con, một lợi ích lớn khác của lòng biết ơn, đó là, thay đổi cách con nhìn nhận mọi người. Khi con mười lăm tuổi, con vẫn đang học cách hiểu về tình bạn, về mối quan hệ, và về cách làm người. Chính lòng biết ơn sẽ giúp cho con tiếp cận những mối quan hệ này bằng sự đồng cảm và trân trọng. Khi con cảm thấy bị hiểu lầm hoặc tổn thương, lòng biết ơn có thể giúp cho con vượt qua bề mặt, và nhận ra sự tử tế, nhân hậu thực sự của người khác. Từ đó, con sẽ tạo dựng được sự kết nối sâu sắc hơn với mọi người, cũng như, thúc đẩy lòng tốt và sự thấu hiểu trong con thêm vững mạnh.

An con, khả năng cảm nhận sự sống cũng là một sức mạnh kỳ diệu khác của lòng biết ơn. Với thái độ biết ơn, con có thể tận dụng tối đa những cơ hội xuất hiện ở tuổi này. Con có thể chiêm ngưỡng sắc trời đổi thay, lắng nghe giai điệu ngọt ngào của một bài hát yêu thích, hay hân hoan trước một khám phá mới mẻ.

Lòng biết ơn sẽ giúp con sống trong hiện tại, tập trung vào những khoảnh khắc nhỏ bé mà có ý nghĩa, thay vì, chỉ tìm kiếm những điều to lớn, phi thường. Khi con biến lòng biết ơn thành thói quen, con sẽ thấy, thế giới này không chỉ là những gì nó đang có, mà là một nơi kỳ diệu và đẹp đẽ vô cùng.

An con, khi con thực hành lòng biết ơn, con sẽ cảm nhận rõ hơn về bản thân con. Con có thể tự hỏi, “con là ai?”, và chồ



đứng của con trong thế giới này khi con trưởng thành. Lòng biết ơn sẽ hướng con nhìn vào vẻ đẹp độc đáo của trải nghiệm của con, nhận ra tài năng, năng lực và phẩm chất đặc biệt của con. Khi con biết ơn chính bản thân con, con không chỉ về những điều con làm được, mà còn về con người thật của con. Con sẽ có sự tự tin về giá trị bản thân con khi đối diện với những thử thách trong cuộc sống.

Lạc và An con, hai con hãy nhớ rằng, lòng biết ơn không chỉ mang lại lợi ích cho bản thân của hai con, mà còn thay đổi cách hai con sẽ cho đi. Khi biết ơn, hai con sẽ muốn chia sẻ niềm vui của hai con đến với mọi người chung quanh. Cuộc sống không được đánh giá qua những gì hai con nhận được, mà là qua những gì hai con có thể cho đi; và đó chính là bài học lớn nhất mà lòng biết ơn mang lại cho hai con. Đồng thời, lòng biết ơn cũng là nguồn năng lượng mạnh mẽ có thể nâng tâm hồn của hai con, củng cố mối quan hệ, và giúp cho hai con nhận ra vẻ đẹp không giới hạn của thế giới chung quanh hai con.

Trên những chặng đường sắp tới, hai con yêu dấu, hai con hãy luôn giữ lòng biết ơn trong tim của hai con nhé. Hãy để lòng biết ơn trở thành sức mạnh khi hai con hoang mang, niềm vui khi hai con có nhiều, và sự an nhiên khi hai con gặp khó khăn.

Hai con hãy nhớ rằng, lòng biết ơn không chỉ là một loại cảm xúc, mà lòng biết ơn con thấm nhuần mọi khía cạnh của cuộc sống. Và khi hai con hết lòng sống với lòng biết ơn, hai con sẽ thấy rằng, cuộc sống, cho dù không hoàn hảo, vẫn là một món quà vô giá.

Lạc và An yêu quý,

Hai con hãy đón nhận sức mạnh của lòng biết ơn để nuôi dưỡng mọi khía cạnh trong cuộc sống của hai con; giống như, một giông bão êm đềm có thể biến những ngày bình thường thành những ngày tuyệt vời nhất. Đây là một cách sống có thể được nuôi dưỡng trong những khoảnh khắc nhỏ nhất, hai con ạ.

Vì thế, bố sẽ dựa trên con đường riêng của mỗi con, và bố sẽ có một số gợi ý về cách mà hai con có thể ứng dụng lòng biết ơn vào trong cuộc sống hàng ngày. Bố hy vọng những điều này sẽ rất là hữu ích. Thay vì, đây chỉ là những khái niệm mang tính lý thuyết, thì bố mong rằng, đây sẽ là những bước hành động mà hai con có thể thực hiện mỗi ngày, để khai thác sức mạnh chuyển hóa của lòng biết ơn theo chiều hướng tích cực.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang đứng giữa hai con người: một con người cũ của con, và một con người mà con đang muốn dần trở thành. Tự lập, thử thách, và một loạt những trải nghiệm mới, đang chờ đợi con ở môi trường đại học. Khi con biết biến lòng biết ơn thành thói quen, thì lòng biết ơn sẽ là một tảng đá vững chắc, giúp cho con đứng vững trong suốt giai đoạn chuyển giao này.

Lạc con, con hãy dành vài phút vào mỗi sáng để biết ơn. Trước khi những căng thẳng từ các hạn chót và bài tập chiếm lấy buổi sáng của con, con hãy dừng lại một chút, để suy ngẫm về ba điều phúc lành trong cuộc sống của con. Có thể, đó là sự ấm áp của ly cà phê sáng, hoặc ánh nắng chiếu qua cửa sổ của con, ... Cho dù, cuộc sống ở đại học có căng thẳng đến đâu, con hãy cố gắng dành cho con chút thời gian để trân trọng những điều nhỏ bé, và thói quen này sẽ giúp cho con bắt đầu mỗi ngày, một cách tích cực hơn.

Lạc con, việc giữ một cuốn nhật ký biết ơn là một thói quen tuyệt vời. Vào cuối mỗi ngày, con hãy dành 10 phút để nghĩ về điều gì đó: đã làm cho con hạnh phúc, giúp cho con cảm thấy tốt hơn, hoặc khiến cho con phải trưởng thành. Con hãy viết về những sự kiện này. Con không chỉ liệt kê ra, mà con còn miêu tả những gì đã xảy ra, con cảm thấy thế nào, và tại sao điều đó lại quan trọng với con. Theo thời gian, thói quen này sẽ tạo ra một kho lưu trữ ký ức, một đại diện vật lý của những điều hạnh phúc trong cuộc sống mà con có thể tìm đến khi gặp phải khó khăn và thử thách.

Lạc con, con hãy nhớ, lòng biết ơn không phải chỉ là con biết ngồi đếm những điều may mắn mà con có, mà đó còn là việc con biết cảm ơn những người đã làm cho cuộc sống của con trở nên tốt đẹp hơn. Cho dù, đó là một giảng sư đã khích lệ con, một người bạn đã lắng nghe khi con cần tâm sự, hay thậm chí, là một nhân viên pha chế đã làm cho con vui vẻ với nụ cười thân thiện. Con hãy biến việc thể hiện lòng biết ơn của con đối với người khác thành một thói quen, con nhé. Một lời “cảm ơn” chân thành hay một tin nhắn đúng lúc, có thể làm gắn kết các mối quan hệ, và nhắc nhở con về một mạng lưới của những người luôn sẵn sàng giúp đỡ con.

Lạc con, mặc dù cuộc sống đại học rất bận rộn, con vẫn nên dành thời gian để dừng lại và quan sát chung quanh. Chánh niệm sẽ thúc đẩy lòng biết ơn, con ạ. Hãy thưởng thức những cảnh vật và âm thanh của khuôn viên trường khi con đi học: những cây xanh, các tòa nhà, và những sinh viên khác. Hãy trân trọng bữa ăn của con nhiều hơn, khi con dành thời gian để cảm nhận về nguồn gốc và hành trình mà món ăn đã đi qua, để đến được với con. Những thực hành chánh

niệm này sẽ giúp cho con sống trọn vẹn hơn trong hiện tại, nơi mà, con có thể đánh giá cao sự phong phú chung quanh con.

Lạc con, một phương pháp khác là thay đổi cách nhìn nhận những khó khăn qua lăng kính của lòng biết ơn. Con hãy dừng lại và tự hỏi chính con, “Điều này có thể dạy cho tôi điều gì mới lạ?” mỗi khi con gặp phải thử thách, chẳng hạn như: một kỳ thi khó, một cuộc tranh cãi với bạn bè, hay những nghi ngờ về tương lai. Hay “Với hoàn cảnh này, tôi có thể biết ơn điều gì?” sẽ giúp con tìm ra những khía cạnh tích cực, những cơ hội phát triển ẩn chứa trong thử thách của con, chứ không phải là phốt lờ chúng.

Cuối cùng, Lạc con, cũng chính nhờ vào việc cho đi, mà lòng biết ơn của con cũng có thể được phát triển. Con hãy giúp đỡ những người họ cần giúp, hoặc con dành thời gian cho một công việc thiện nguyện mà con tin tưởng. Những việc làm này, không chỉ giúp cải thiện tình trạng của người khác, mà việc giúp đỡ cũng giúp cho con thêm trân trọng những gì con đang có. Điều này, cũng tạo ra một vòng phản hồi tích cực, và là lời nhắc nhở không ngừng rằng, lòng biết ơn là một loại cảm xúc mang tính cách cá nhân, nhưng cũng của cả cộng đồng.

Còn An con, khi con 15 tuổi, thế giới của con tràn đầy sức sống và niềm vui. Cảm xúc của con mạnh mẽ và rõ rệt, mọi thứ dường như để lại những ấn tượng sâu sắc hơn. Khi con cố gắng biết ơn, lòng biết ơn ấy có thể trở thành la bàn dẫn đường cho con vượt qua giai đoạn thú vị, nhưng đôi khi, cũng đầy thách thức này của cuộc đời.

An con, mỗi sáng khi con thức dậy, con hãy bắt đầu thực

hành một bài tập biết ơn. Khi con chuẩn bị đi học, con hãy nghĩ về một điều tốt đẹp đã xảy ra vào ngày hôm qua, hoặc một điều gì đó, khiến cho con đang háo hức chờ đợi. Đó có thể là lời khen từ bạn bè, một niềm vui khi khám phá điều gì mới lạ, hay sự ấm áp từ chiếc áo len mà con yêu thích. Thực hành lòng biết ơn vào buổi sáng sẽ giúp cho con khởi đầu một ngày mới với trạng thái tích cực, và tràn đầy tinh thần yêu đời.

An con, con hãy làm một chiếc hũ biết ơn. Đầu tiên, con hãy lấy một chiếc hũ và vài mảnh giấy màu. Mỗi tối, con hãy viết một điều gì đó mà làm cho con cảm thấy biết ơn, con viết điều đó xuống giấy và bỏ vào hũ. Đôi khi chỉ cần vài dòng đơn giản như “tiếng mưa rơi trên cửa sổ” hoặc “câu chuyện cười bạn kể làm con vui.” Qua thời gian, hũ giấy đó sẽ chứa đầy những khoảnh khắc đẹp, giúp cho con nhìn lại những điều tốt đẹp trong cuộc sống.

An con, thêm một cách nữa để thực hành lòng biết ơn là qua nghệ thuật, con ạ. Mỗi tuần, con hãy viết ra hoặc vẽ một điều gì đó tượng trưng cho lòng biết ơn của con. Nếu con sáng tạo, con hãy viết một đoạn ngắn về điều đã làm cho con vui vẻ. Sự sáng tạo sẽ giúp cho con bày tỏ lòng biết ơn một cách tự nhiên, khiến cho niềm vui trở thành của riêng con.

An con, hãy để lòng biết ơn dẫn lối cho con trong tình bạn. Mỗi khi bạn bè làm điều gì đó tốt đẹp, con hãy cho họ biết con trân trọng họ đến mức nào. Chỉ cần con nói “Minh rất vui vì có bạn” cũng có thể cho làm tình bạn thêm gắn kết. Lòng biết ơn truyền cảm hứng cho cả con và những người chung quanh, con ạ.

Còn khi con cảm thấy buồn bực hay thất vọng, con hãy thử một bài tập thiết lập lại lòng biết ơn. Con hãy hít thở thật sâu, và nghĩ về một điều mà con biết ơn: có một gia đình yêu thương, cơ hội học tập, hoặc bài hát yêu thích mang lại sự an ủi. Ngay cả trong những lúc khó khăn nhất, con luôn có điều để bám víu, và bài tập này sẽ giúp con thay đổi góc độ nhìn của con.

An con, con hãy kết nối lòng biết ơn của con với thiên nhiên nữa, con nhé. Con hãy dành thời gian đi ra ngoài, dù chỉ là ngồi dưới gốc cây và ngắm mây trời. Con hãy lắng nghe tiếng chim hót, cảm nhận tiếng lá xào xạc hay ánh nắng xuyên qua tán cây. Thiên nhiên là lời nhắc nhở tuyệt vời về sự phong phú và kỳ diệu của thế giới này.

Một phương pháp nữa, An con, đó là con hãy bày tỏ lòng biết ơn qua hành động. Con hãy viết một lời cảm ơn đến người đã chuẩn bị món ăn con yêu thích, thầy cô giúp con hiểu bài khó, hay anh chị em khiến con mỉm cười. Những hành động đơn giản này không chỉ làm cho người khác vui, mà còn giúp con cảm nhận sâu sắc hơn về lòng biết ơn của chính con.

Lạc và An con, lòng biết ơn là cách nhìn nhận thế giới, là cách hai con tìm thấy vẻ đẹp và ý nghĩa trong những điều bình dị nhất. Lòng biết ơn là món quà dành cho chính hai con, giúp cho hai con trưởng thành về cảm xúc, tâm hồn, và các mối quan hệ.

Cuộc sống sẽ trở nên phong phú hơn khi hai con biết trân trọng những khuyết điểm, và coi đó như là cơ hội để phát triển, thay vì, tìm kiếm sự hoàn hảo. Đó là thành quả của việc nuôi dưỡng lòng biết ơn theo cách riêng của hai con.

Hai con yêu quý, hãy luôn ghi nhớ những điều này. Hãy đón nhận tinh thần biết ơn, để tinh thần đó soi sáng ngày tháng của hai con, chỉ đường dẫn lối cho hai con, và nhắc nhở hai con về những giá trị quý báu đang có chung quanh hai con.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG THẤU CẢM

Lạc và An yêu quý,

Một trong những sức mạnh lớn nhất mà bố và hai con có, đó chính là lòng thấu cảm – khả năng hiểu và chia sẻ trải nghiệm của người khác, bằng cách đặt mình vào vị trí của họ.

Hai con yêu, có thể nói, lòng thấu cảm không chỉ là một loại cảm xúc mà còn là một cách sống – một sự hiểu biết đầy duyên dáng và mạnh mẽ, thay đổi cuộc đời, làm phong phú các mối quan hệ, và khiến cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Lòng thấu cảm là một sức mạnh âm thầm nhưng kiên cường, ảnh hưởng đến cuộc sống, suy nghĩ, và kết nối của chúng ta.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, cuộc đời của con là một câu chuyện đang dần mở ra, đầy ắp những trải nghiệm mới, cơ hội, và cả những thử thách. Lòng thấu cảm chính là chiếc la bàn giúp con định hướng qua những phức tạp của giai đoạn này.

Khi con thực hành lòng thấu cảm, con hãy lắng nghe với mục đích và sự tôn trọng trong cuộc sống nơi trường đại học – nơi mà nhiều quan điểm và ý tưởng khác nhau giao thoa. Sau mỗi cuộc trò chuyện, có lẽ luôn ẩn giấu một câu chuyện, có thể là một khó khăn, một niềm vui, hoặc một sự dễ tổn thương nào đó.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, lòng thấu cảm không chỉ đơn thuần là con đồng ý với người khác; mà còn là con thật sự



thấu hiểu họ. Khi đối mặt với những mối quan hệ hay học vấn, con hãy thử đặt con vào vị trí của một người bạn cùng lớp, và con hiểu được những khó khăn mà họ có thể đang trải qua. Có lẽ, họ đang đấu tranh với những vấn đề chưa thể nói ra, hoặc họ cố gắng cân bằng giữa việc học và công việc riêng tư nào khác. Lòng thấu cảm không yêu cầu con phải giải quyết vấn đề của người khác, mà chỉ cần con hiện diện, tôn trọng nhân tính của họ trong quá trình đó, là đủ.

Lạc con, khi con thảo luận hoặc phát biểu về một chủ đề nào đó, thì lòng thấu cảm sẽ giúp cho con nhìn nhận từ góc độ của người đối diện. Trong những lúc có ý kiến bất đồng, con dễ dàng nổi giận hoặc bác bỏ quan điểm của người khác. Nhưng sức mạnh thật sự nằm ở việc, con biết bước lùi lại một chút và tự hỏi: “Điều gì đã ảnh hưởng đến niềm tin của họ?”, “Họ đã trải qua những gì khiến cho họ suy nghĩ như vậy?” Con hãy nhớ rằng, con có thể bất đồng ý kiến một cách tôn trọng, nhưng con không thể đánh mất đi sự kính trọng lẫn nhau. Những cuộc trò chuyện như thế sẽ trở nên sâu sắc, ý nghĩa, và dựa trên sự phát triển chung, con ạ.

Lạc con, cũng qua lòng thấu cảm sẽ khuyến khích con nhìn lại bản thân con một cách sâu sắc hơn. Ở tuổi hai mươi, con có thể cảm nhận những áp lực từ kỳ vọng – cả từ cá nhân, gia đình, và những chuẩn mực của xã hội không tên. Con hãy nhớ rằng, lòng thấu cảm với bản thân là việc con biết chấp nhận rằng, con cũng là một con người, và con cũng có đủ cả thất bại lẫn thành công. Lòng thấu cảm sẽ nói với con rằng, “không sao cả,” ngay cả khi con cảm thấy lạc lõng, hay khi con chưa đạt được điều con mong muốn. Lạc con, tiến bộ là một hành trình, và con vẫn luôn có đầy đủ, ngay cả khi con chưa biết tương lai của con sẽ ra sao.

Lạc con, khi con vẽ ra một lộ trình cho tương lai, lòng thấu cảm sẽ định hình cách con đánh giá sự thành công. Lòng thấu cảm nhắc nhở con rằng, sự đồng cảm là yếu tố cần thiết của bất kỳ thành công nào, cho dù có lớn đến đâu. Cho dù con đạt đến đỉnh cao của ngành nghề, hay con tạo ra một sản phẩm thay đổi cả thế giới, hoặc con âm thầm đóng góp phía sau, thì lòng thấu cảm sẽ bảo đảm với con rằng, hành trình của con là hành trình giúp đỡ người khác. Lòng thấu cảm sẽ thôi thúc con hỏi chính con, “Ai là người mà con có thể hỗ trợ?” thay vì hỏi, “Tôi có thể đạt được gì?”

Lạc con, lòng thấu cảm cũng sẽ đẩy con ra khỏi vùng an toàn của con, và lòng thấu cảm cũng sẽ khuyến khích con kết nối với những người có trải nghiệm hoàn toàn khác biệt với con. Con sẽ lắng nghe câu chuyện của họ, và nhìn thế giới qua lăng kính của họ. Có lẽ, con sẽ gặp ai đó lớn lên trong những điều kiện khác biệt. Lòng thấu cảm sẽ giúp cho con nhìn vượt qua những yếu điểm của họ, thấy được nhân tính, sức mạnh, và sự kiên cường bên trong họ. Lòng thấu cảm cũng giúp cho con mở ra những quan điểm mới, và nhắc nhở con rằng, cho dù, có sự khác biệt, nhưng tất cả chúng ta vẫn chung một bản chất, đó là: con người.

Những khoảnh khắc tĩnh lặng trong cuộc sống – khi con ngồi bên một người bạn đang khổ đau, hoặc con đang tạo ra một không gian cho nỗi buồn của ai đó được biểu hiện, mà con không cố gắng giúp họ đi giải quyết – đó chính là lúc lòng thấu cảm của con được phát huy sức mạnh của con. Những khoảnh khắc này có thể không được thế giới chú ý, nhưng với những người con chạm đến, họ sẽ không bao giờ quên.

Còn An con, khi con 15 tuổi, mọi thứ dường như sống động và tươi đẹp; đó là thời kỳ của nhiều lần đầu tiên, của những khám phá, và những cảm xúc, đôi khi vượt ngoài tầm kiểm soát của con. Khi con bước qua giai đoạn thú vị nhưng có phần rối rắm này, lòng thấu cảm sẽ là ngọn đuốc soi đường, giúp cho con tìm đến sự kết nối và thấu hiểu.

An con, khi con hòa con vào trong thế giới xã hội ở trường trung học, lòng thấu cảm sẽ là tài sản quý giá nhất của con. Lòng thấu cảm cho phép con hiểu được cảm xúc của một người bạn khi họ buồn, nhìn ra được những điều ẩn sau lời nói của họ. Có thể, họ đang thể hiện sự giận dữ vì sợ hãi, hoặc cảm giác bị áp lực. Bài học lớn từ việc phát triển lòng thấu cảm là nhiều người hành xử từ những cảm xúc bị dồn nén. Điều này, nhắc nhở con nên đáp lại bằng sự quan tâm và kiên nhẫn, thay vì bằng cơn giận dữ.

An con, ngoài ra, lòng thấu cảm còn giúp cho con mở rộng góc nhìn của con về sự đa dạng trong trải nghiệm của con người. Con sẽ gặp những người ở trường học mà họ hoàn toàn khác biệt với con; và họ cũng có những cách nhìn vào cuộc sống mà con chưa từng nghĩ đến. Hãy lắng nghe câu chuyện của họ, đặt câu hỏi với họ, và để những trải nghiệm của họ làm phong phú thêm cho thế giới quan của con. Như thế, mỗi cuộc gặp gỡ là một sắc màu mới, tô thêm vào bảng màu của con, và mở rộng tầm nhìn của con.

An con, khi con gặp phải những bất đồng – điều không thể tránh khỏi trong các mối quan hệ xã hội và học tập – con hãy để lòng thấu cảm là kim chỉ nam, giúp cho con tìm ra lối đi hay lối thoát. Thực hành lòng thấu cảm là khi con biết dừng lại và tự hỏi con, “Có phải họ đang trải qua điều gì đó

khó khăn?” khi con bực mình về hành động của ai đó, hoặc không đồng ý với một người bạn nào đó.

Hay con có thể hỏi: “Điều gì đã khiến cho họ hành xử như vậy?” Hỏi điều này, không có nghĩa là con chấp nhận hành vi không tốt của họ, mà thay vào đó, cách đặt câu hỏi này dạy cho con cách đối diện với xung đột bằng lòng thấu cảm, thay vì giận dữ. Con có thể tìm ra những cách giải quyết vừa xem xét cảm xúc của họ, mà vừa quan tâm đến cảm xúc của chính con.

An con, lòng thấu cảm cũng giúp cho con kiểm soát cảm xúc của chính con dễ dàng hơn. Khi 15 tuổi, có lúc con sẽ cảm thấy như chẳng ai có thể hiểu được con. Nhưng khi lòng thấu cảm được hướng vào bên trong, lòng thấu cảm sẽ nhắc nhở con hãy đối xử với chính con bằng sự tử tế.

Có cảm xúc là điều tự nhiên, và cũng không sao, nếu như có những ngày, con cảm thấy mọi thứ đều trở nên áp lực. Vì vậy, thực hành lòng thấu cảm với chính con, giúp cho con nhận ra và chấp nhận cảm xúc của con, mà không hề phán xét; đồng thời, con cũng cho phép bản thân con được trải nghiệm và hồi phục theo cách của riêng con.

An con, con tin không, lòng thấu cảm sẽ giúp cho con học tốt hơn trong lớp học. Hãy nhớ đến những con người từng sống qua những sự kiện mà con đang học – những mục tiêu, ước mơ, và khó khăn của họ. Khi đọc văn học, con hãy đặt con vào vị trí của các nhân vật, cảm nhận niềm vui và nỗi buồn của họ. Làm được điều này, không những chỉ giúp cho con hiểu rõ hơn về bài học, mà còn khiến việc học của con trở nên thú vị và gắn gũi với cuộc sống thực.

Trong thế giới kỹ thuật số hôm nay, nơi mà con dành nhiều thời gian cho mạng xã hội, thì lòng thấu cảm cũng rất cần thiết cho con, vì trên mạng xã hội, người ta thường dễ hiểu lầm hoặc vội vàng phán xét lẫn nhau.

Khi con thực hành lòng thấu cảm, con sẽ biết đặt con vào vị trí của người khác, suy nghĩ về hậu quả của lời nói trước khi phát ngôn, và phản hồi bằng sự cảm thông, thay vì phán xét. Điều này, nhắc nhở con rằng, sau mỗi màn hình, luôn có một con người thật sự đang cảm nhận được điều gì đó.

An con, con hãy nhớ rằng, lòng thấu cảm không có nghĩa là con phải gánh cả thế giới trên đôi vai của con. Lòng thấu cảm không phải là con phải làm hài lòng mọi người, hay con đi giải quyết mọi vấn đề của họ. Điều cốt yếu chỉ là, con hiện diện và nói: “Tôi thấy bạn, Tôi nghe bạn, và tôi tôn trọng bạn.” Đó là một sức mạnh thâm lặng nhưng lại tạo ra tác động lớn đến mọi người mà con gặp. Cho nên, con không cần phải phô trương.

Lạc và An con, có thể nói, lòng thấu cảm không phải lúc nào cũng dễ dàng có được. Lòng thấu cảm luôn đòi hỏi hai con sự mở lòng, sự kiên nhẫn, và khả năng nhìn sự việc từ góc độ của người khác. Nhưng phần thưởng thì vô giá. Bởi vì, lòng thấu cảm chính là một sợi dây gắn kết, nhắc nhở hai con rằng, cho dù có sự khác biệt thế nào đi chăng nữa, thì chúng ta vẫn là một phần của sự sống.

Hai con yêu, hai con hãy giữ lòng thấu cảm bên cạnh hai con, vì đó là một món quà, chứ không phải là gánh nặng. Hãy để lòng thấu cảm làm la bàn dẫn dắt hai con trong mọi tương tác, quyết định, và hành trình của cuộc sống. Lòng thấu cảm không chỉ giúp cho hai con để lại những dấu ấn

tốt đẹp trong lòng người khác, mà còn giúp cho hai con kết nối sâu sắc hơn với chính trái tim của hai con. Hai con hãy nhớ rằng, lòng thấu cảm là sức mạnh mang đến sự kết nối và chữa lành, ngay cả trong những hành động nhỏ bé nhất.

Lạc và An yêu quý,

Một sức mạnh tinh tế nhưng đáng kinh ngạc mà ai cũng có thể phát triển được, đó chính là lòng thấu cảm, hai con ạ. Mặc dù không phải lúc nào lòng thấu cảm cũng biểu hiện, nhưng chuyển động của lòng thấu cảm thì mượt mà và nhẹ nhàng như nước, có sức mạnh mài mòn và định hình cả những tảng đá cứng nhất.

Để thực lòng thấu cảm với người khác, hai con cần phải biết đặt hai con vào vị trí của họ, cảm nhận được những gì họ đang trải qua. Điều này đòi hỏi sự dũng cảm, kiên nhẫn, và trên hết là một trái tim rộng mở. Lạc và An con, lòng thấu cảm là một trong những công cụ mạnh mẽ nhất giúp cho hai con phát triển sự hoàn thiện và trưởng thành.

Lạc con, con đang bước vào giai đoạn mà thế giới bắt đầu bộc lộ sự phức tạp của nó, khi con tròn hai mươi tuổi. Đại học không chỉ mở rộng tầm nhìn và giúp cho con xây dựng các mối quan hệ quý giá, mà môi trường đại học còn giúp cho con nhận ra sự đa dạng trong trải nghiệm của con người. Đây chính là lúc lòng thấu cảm trở thành yếu tố cốt lõi, không chỉ là một phẩm chất để thể hiện, mà còn là một tư duy để sống.

Lạc con, nếu con nuôi dưỡng lòng thấu cảm, con sẽ xây dựng được những mối liên kết có ý nghĩa hơn trong học tập và sự nghiệp. Có thể bạn bè hoặc giảng sư sẽ không đồng tình với quan điểm của con, nhưng điều đó không có nghĩa

là họ đối địch với con; đơn giản, chỉ vì họ có góc độ nhìn khác với con.

Khi con biết đặt con vào hoàn cảnh của họ, con sẽ hiểu ra rằng, câu chuyện, trải nghiệm và khó khăn của họ đã định hình nên cách họ nhìn nhận cuộc sống. Thay vì, con bảo vệ quan điểm của con một cách cứng nhắc, con có thể lắng nghe – thật sự lắng nghe – và hồi đáp lại họ với sự tôn trọng. Hiểu biết về người khác không có nghĩa là đánh mất đi bản thân, mà là làm phong phú thêm cho con người của chính mình.

Khi con tiếp xúc với những người đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau, lòng thấu cảm sẽ mở ra cánh cửa, giúp cho con hiểu được chiều sâu trải nghiệm của con người. Biết đâu, con sẽ gặp được một ai đó, mà người đó đã vượt qua những thử thách mà trước giờ con chưa từng tưởng tượng ra – như sinh ra trong hoàn cảnh khó khăn, vượt qua nghèo đói, định kiến, hay mất mát, v.v.

Qua lòng thấu cảm, sẽ giúp con gạt bỏ đi những định kiến của con với họ, và giúp cho con nhìn nhận họ không chỉ là “người khác,” mà là những người đồng hành cùng con trên con đường mà con đã chọn. Lòng thấu cảm giúp cho con thấy rằng, bên dưới những khác biệt ở bề ngoài, chúng ta đều đang chia sẻ những nỗi lo, hy vọng và ước mơ chung.

Lạc con, khả năng thấu cảm của con sẽ định hình chất lượng của những mối quan hệ mà con tạo dựng. Trong cả những mối quan hệ cá nhân lẫn trong công việc, ai cũng bị thu hút bởi những người biết thấu cảm với họ. Lòng thấu cảm sẽ dạy cho con biết lắng nghe mà không phán xét, và mang lại sự hỗ trợ, thay vì, đưa những giải pháp vội vàng khi ai đó

chia xẻ vấn đề của họ. Cảm giác được thấu hiểu sẽ giúp cho họ không còn cảm thấy cô đơn, đôi khi, còn mang lại sự an ủi nhiều hơn bất kỳ lời khuyên nào.

Lạc con, khi những cảm xúc như: giận dữ hay thất vọng đang đe dọa hay tìm cách chi phối con, thì lòng thấu cảm sẽ là thử thách khó khăn nhất. Lòng thấu cảm sẽ nhắc nhở con, phải biết dừng lại và suy nghĩ về ý định, hoàn cảnh, và những nỗi đau, mà người kia đang gánh chịu, khi họ làm cho con tổn thương, hay khiến cho con thất vọng.

Điều này, không có nghĩa là con đang biện minh cho hành vi sai trái của người kia, mà qua lòng thấu cảm, con nhận ra rằng, phần lớn hành động của con người đều bắt nguồn từ khó khăn cá nhân, chứ không phải là do họ ác ý. Học được bài học khó khăn này, con sẽ không phải mang theo gánh nặng của những cay đắng không cần thiết đó nữa.

Lạc con, ngay cả khi con đạt được thành công lớn lao, con hãy để lòng thấu cảm nhắc nhở con nhìn lại những người đã giúp đỡ con trên hành trình đó; cho dù, họ có được tận hưởng những cơ hội mà con có hay không. Sự sâu sắc mà lòng thấu cảm mang lại, sẽ luôn nhắc nhở con rằng, cách mà con đối xử với người khác mới thực sự đo lường được giá trị của cuộc đời con, bất kể là con có đi xa đến đâu. Người sống với lòng thấu cảm là người mạnh mẽ trong thâm lặng, tạo dựng nên sự kết nối thay vì chia rẽ, con ạ.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, thế giới chung quanh con đang tràn ngập với những trải nghiệm mới, cảm xúc mới, và những mối quan hệ mới, định hình nên bản thân con. Con sẽ thấy lòng thấu cảm giống như một hạt giống, mà nếu được chăm sóc kỹ lưỡng, có thể phát triển thành một cây đại thụ với những cành lá vươn ra, chạm đến cuộc đời của



những người khác, mang lại sự che chở và an ủi cho những người khác, đang bị những cơn giông bão trong cuộc đời.

An con, lòng thấu cảm trong tình bạn sẽ giúp cho con nhìn vượt qua vẻ bề ngoài của bạn bè con. Thật rất dễ để khiến cho con cảm thấy buồn bực hoặc bối rối, khi có một người bạn cư xử khác thường, hoặc có vẻ xa lánh con. Nhưng với lòng thấu cảm, con sẽ tự hỏi: “Họ đang trải qua điều gì thế?”, “Điều gì ẩn chứa phía sau những lời nói và hành động của họ?” Và qua lòng thấu cảm sẽ dạy cho con rằng, mọi người thường hành động khi họ chịu khổ đau, và họ không thể diễn đạt lại thành lời.

Và nếu con có lòng thấu cảm, con sẽ nhận ra và trân trọng những nét đặc biệt của những người chung quanh con. Các bạn học khác của con, có thể đến từ những hoàn cảnh rất khác nhau, và mỗi người đều mang theo những khó khăn cũng như ước mơ của riêng họ. Bằng cách đặt con vào vị trí của người khác, con sẽ hiểu thêm về trải nghiệm và quan điểm sống của họ, thông qua lòng thấu cảm. Và con sẽ thấy rằng, trái tim con rộng mở hơn, chứa đựng nhiều tình yêu thương hơn, và ít phán xét hơn, khi lắng nghe người khác.

An con, con hãy nhớ, khi con gặp khó khăn thì lòng thấu cảm sẽ là nền tảng vững chắc cho con dựa vào. Khi con trưởng thành, chắc chắn con sẽ gặp phải những bất đồng và hiểu lầm, nhưng khi con phát triển lòng thấu cảm sẽ giúp cho con lùi lại một bước, và nhìn nhận mọi việc từ góc nhìn của người khác.

Lòng thấu cảm cũng sẽ nhắc nhở con rằng, hầu hết mọi người đều đang cố gắng vượt qua khó khăn của họ, chứ không phải họ cố ý gây tổn thương cho người khác. Khi con

tiếp cận mâu thuẫn với lòng thấu cảm, con sẽ thấy rằng, việc giải quyết vấn đề nằm ở việc, xây dựng lại cầu nối thấu hiểu, chứ không phải tìm ra ai đúng, ai sai.

An con, một bài học khác mà lòng thấu cảm mang lại cho con, đó chính là lòng tự thấu cảm. Ở tuổi mười lăm, cảm xúc đôi khi sẽ áp đảo con, và khiến con dễ khắt khe với chính con, khi mọi việc xảy ra không như ý muốn. Hướng lòng thấu cảm vào bản thân sẽ giúp cho con chấp nhận rằng, con cảm thấy buồn, con bị mắc lỗi, hoặc con cần thời gian để giải quyết mọi việc, là điều hoàn toàn bình thường. An con, con hãy đối xử với bản thân của con với sự dịu dàng như khi con đối xử với một người bạn thân của con; qua đó, con sẽ học được cách vượt qua những thăng trầm của cuộc sống, một cách bình thản hơn.

Còn nữa, An con, khi con trưởng thành, lòng thấu cảm sẽ dẫn con đến việc nhìn thấy cơ hội, chứ không chỉ là thực tế trước mắt. Khi nghe về một ai đó gặp khó khăn, cho dù, đó là một bạn cùng lớp, một người xa lạ, hay một ai đó ở nửa vòng trái đất, lòng thấu cảm sẽ thôi thúc con muốn giúp đỡ và làm mọi thứ tốt đẹp hơn. Một hành động tử tế đơn giản cũng có thể tạo ra những ảnh hưởng lớn lao, cho dù, con không nhìn ra ngay lúc đó.

Cảm giác hạnh phúc của con cũng sẽ được lòng thấu cảm định hình. Lòng thấu cảm sẽ nhắc con nhớ đến việc chia sẻ niềm vui với thành công của người khác, ngay cả khi con đang ăn mừng sự thành công của chính con. Cuộc sống không phải là một cuộc đua, mà là một hành trình, và niềm vui lớn nhất đến từ việc giúp người khác phát triển hết tiềm năng của họ, chứ không phải từ việc tự con đạt đến đỉnh cao, con ạ.

Lạc và An con, có thể nói, lòng thấu cảm là một đức tính vô giá, luôn cho đi mà không cần nhận lại. Lòng thấu cảm là một cách nhìn nhận cuộc sống, thay đổi cách hai con hiểu về bản thân và thế giới chung quanh, từ đó, thay đổi cách hai con kết nối với mọi người. Hai con sẽ nhận ra rằng, mỗi người mà hai con gặp, đều đang đối diện với những thử thách, hy vọng, và những câu chuyện của riêng họ. Cuộc sống sẽ trở nên có ý nghĩa hơn, có gắn kết hơn, và có tràn đầy lòng nhân ái hơn khi hai con biết ôm lấy lòng thấu cảm.

Hãy giữ sức mạnh của lòng thấu cảm bên hai con nhé. Hai con giữ lại, không phải vì hai con phải làm như vậy, mà vì, hai con lựa chọn làm như vậy, để cho thế giới này trở nên nhẹ nhàng hơn một chút. Và rồi, hai con sẽ tận mắt thấy rằng, lòng thấu cảm không những chỉ cải thiện cuộc sống của những người chung quanh hai con, mà còn cải thiện chính cuộc sống của hai con nữa.

Lạc và An yêu quý,

Lòng thấu cảm không chỉ là một đức tính đáng khen, mà còn có sức mạnh thay đổi cách hai con tương tác với người khác, và mở rộng góc nhìn về cuộc sống. Lòng thấu cảm có thể được nuôi dưỡng qua những hành động có chủ đích, nhưng đôi khi, nó cũng đến một cách rất tự nhiên.

Lạc con, cho dù con đang khám phá thế giới thú vị của đại học, hay đối mặt với những thử thách sôi nổi của trung học như An, hai con vẫn luôn có cách để biến lòng thấu cảm trở thành một phần trong các tương tác và thói quen hàng ngày của hai con.

Lạc con, khi là sinh viên đại học, con sẽ nhận ra rằng, lòng thấu cảm là điều cốt yếu trong mọi khía cạnh của cuộc sống,

từ giao tiếp xã hội cho đến môi trường chuyên nghiệp. Việc xây dựng những mối quan hệ bền vững quan trọng hơn nhiều so với việc chỉ đơn thuần làm quen với một ai đó.

## Lắng Nghe Chủ Động Trong Các Cuộc Thảo Luận

Lạc con, ở đại học, không hiếm khi các cuộc tranh luận triết học hoặc thảo luận sôi nổi, biến thành những cuộc tranh cãi vô cùng căng thẳng. Con hãy tập trung lắng nghe để thấu hiểu, chứ không phải chỉ để trả lời. Ví dụ, con hỏi bạn học của con rằng: “Những trải nghiệm nào đã định hình nên quan điểm của bạn?” có thể khuyến khích họ mở lòng chia sẻ, suy nghĩ và cảm xúc của họ. Câu hỏi này sẽ giúp cho con hiểu hơn về thế giới của họ, và khơi mở một cuộc trò chuyện của con với họ trở nên chân thành hơn.

## Làm Việc Theo Nhóm và Kiên Nhẫn

Lạc con, khi mọi người không đóng góp đều nhau trong các dự án nhóm, điều đó có thể thử thách đến sự kiên nhẫn của con. Thay vì con tức giận, con hãy đặt con vào vị trí của họ và suy nghĩ xem điều gì có thể đang cản trở họ. Con có thể gợi ý nhẹ nhàng, chẳng hạn như: “Mình thấy bạn có vẻ đang bị quá tải, chúng ta có nên phân chia lại công việc để cho bạn cảm thấy dễ dàng hơn không?” Cách tiếp cận này thể hiện sự lãnh đạo dựa trên lòng thấu cảm.

## Phát Triển Lòng Thấu Cảm Để Tiến Xa Hơn Trong Sự Nghiệp

Lạc con, lòng thấu cảm cũng còn là một công cụ quý giá khi con làm thực tập sinh hoặc công việc bán thời gian. Hãy nhớ rằng, sếp và đồng nghiệp của con cũng là con người, và họ cũng phải đối mặt với áp lực và khó khăn trong công việc. Nếu sếp của con có vẻ như đang chỉ trích con quá mức,

con có thể thử nói với chính con: “Hôm nay mình có thể làm gì để giúp cho công việc của sếp nhẹ nhàng hơn nhỉ?” Một câu hỏi như vậy cho thấy con đã suy nghĩ thấu đáo và có thể giúp xoa dịu đi bất kỳ sự xung đột tiềm ẩn nào có trong con.

### Giải Quyết Xung Đột Bằng Sự Thấu Hiểu

Lạc con, cho dù đó là với bạn bè, giảng sư, hay đồng nghiệp, thì xung đột giữa con người với nhau là điều không thể tránh khỏi. Con hãy tự hỏi chính con, “Người này đang cảm thấy gì ngay lúc này?” hay một câu nói của con như, “Mình hiểu điều này rất quan trọng với bạn—chúng ta hãy cùng nhau tìm ra giải pháp tốt nhất nhé,” có thể biến sự đối đầu thành sự hợp tác.

### Thể Hiện Sự Vui Mừng Để Lan Tỏa Lòng Thấu Cảm

Lạc con, lòng thấu cảm không chỉ dành cho những lúc khó khăn con nhé. Hãy cùng với bạn bè ăn mừng khi họ đạt được điều gì đó. Hãy hỏi họ, chẳng hạn như, “Mình rất muốn biết bạn đã cảm thấy thế nào khi đạt được điều này, mình thật sự ngưỡng mộ bạn!” Con hãy nhớ rằng, chia sẻ niềm vui với người khác sẽ giúp cho con gắn kết hơn với họ, và con thể hiện rằng, con đang trân trọng hạnh phúc của họ cũng như của chính con.

### Dành Thời Gian Để Học Hỏi Từ Những Trải Nghiệm Mới

Lạc con, giúp đỡ người khác là một cách tuyệt vời để phát triển lòng thấu cảm. Tham gia các sáng kiến cộng đồng, hoặc hướng dẫn các bạn trẻ hơn, sẽ mang lại cho con góc nhìn về cuộc sống của người khác và những thách thức mà họ đang đối mặt. Việc phục vụ này sẽ giúp cho con nuôi dưỡng sự khiêm nhường và lòng biết ơn.

## Tự Suy Ngẫm

Lạc con, cuối mỗi ngày, con hãy dành vài phút viết nhật ký. Con hãy ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của con về các tương tác trong ngày. Tóm tắt một trải nghiệm mà con đã thể hiện lòng thấu cảm, và những bài học mà con đã rút ra từ đó. Dần dần, khả năng đọc hiểu cảm xúc của người khác và phản ứng phù hợp của con sẽ được cải thiện đáng kể.

Còn An con, có thể nói, khi con là học sinh trung học, thì sự phong phú cảm xúc bao quanh con bao gồm: cảm xúc của chính con, của bạn bè con và gia đình con. Qua đó, con có thể học cách giải quyết những cảm xúc này với sự điềm tĩnh qua sức mạnh trong các mối quan hệ của con, và trong sự hiểu biết về những người chung quanh con, nếu con biết thực hành lòng thấu cảm.

## Phát Triển Tình Bạn Qua Việc Lắng Nghe Sâu Sắc

An con, hãy lắng nghe thật kỹ, và con không nên nghĩ đến câu trả lời khi một người bạn tâm sự với con. Khi con nói những lời như: “Mình ở đây vì cậu” hay “Điều đó, chắc hẳn rất khó khăn với cậu nhỉ?” Những câu nói như thế, có thể có một ý nghĩa to lớn vô cùng đối với một người, mà họ thường cảm thấy họ không được người khác lắng nghe. An con, lắng nghe theo cách này, cho thấy con đang quan tâm đến cảm xúc của họ.

## Nhận Ra Cảm Xúc Ẩn Giấu

An con, trung học có thể là nơi mà mọi người che giấu cảm xúc thật đằng sau những nụ cười, hay những câu chuyện bông đùa. Nếu con nhận thấy một người bạn học nào có hành vi khác thường — có thể họ im lặng hơn thường lệ hoặc có vẻ cáu kỉnh — con hãy thử tiếp cận bạn ấy. Con có

thể nói: “Này, mình thấy hôm nay cậu có vẻ không vui. Mọi chuyện có ổn không?” Cho dù họ không chia sẻ với con ngay lập tức, nhưng sự tử tế của con có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn.

### Lòng Thấu Cảm Đối Với Giáo Viên

An con, đôi khi chúng ta quên rằng, các thầy cô cũng là con người, và họ cũng có những thử thách của riêng họ. Nếu con thấy một thầy, cô có vẻ cáu kỉnh, con hãy nhớ rằng, đó có thể là dấu hiệu của những vấn đề họ đang phải đối mặt ngoài lớp học. Việc kiên nhẫn và tử tế có thể làm thay đổi ngày của thầy, cô theo những cách mà con không thể tưởng tượng được.

### Kết Bạn Với Mọi Người

An con, trong trường trung học, đôi khi có không khí của “nhóm nhỏ”. Nếu con thấy ai đó ngồi một mình hoặc bị cô lập, con hãy làm gì đó để mời họ tham gia vào cuộc trò chuyện. Một câu đơn giản như “Này, cậu có muốn đi cùng chúng mình không?” có thể thay đổi hoàn toàn trải nghiệm của họ, và khuyến khích họ với một thái độ rộng lượng hơn.

### Hiểu Lòng Thấu Cảm Qua Những Câu Chuyện

An con, sức mạnh của lòng thấu cảm có thể được học qua sách vở và phim ảnh. Đọc về những con người từ các nền tảng khác nhau, hoặc những người đang đối mặt với hoàn cảnh đặc biệt, buộc con phải đặt con vào vị trí của họ. Khi đọc hoặc xem, con hãy nghĩ về các nhân vật và tình huống từ góc nhìn của họ.

### Thể Hiện Cảm Xúc Qua Việc Viết Thư

An con, có một cách khác là viết một bức thư cho người (hoặc những người) liên quan, ngay cả khi con không có ý định gửi thư đó đi, khi con cảm thấy con bị tổn thương, hoặc bị hiểu lầm. Con hãy bắt đầu bằng cách chia sẻ cảm xúc của con qua lá thư; sau đó, con thử đặt con vào vị trí của họ và cảm nhận cảm xúc của họ. Bằng cách này, con có thể có cái nhìn sâu sắc và rõ ràng hơn về vấn đề.

### Cung Cấp Những Hành Động Nhỏ Đầy Lòng Rộng Lượng

An con, thêm một điều nữa, khi con thể hiện lòng thấu cảm thì không nhất thiết, lòng thấu cảm phải là những cử chỉ thật là to lớn. Những hành động nhỏ như mỉm cười, giữ cửa cho người khác, hay giúp làm bài tập về nhà, có thể tạo nên sự khác biệt lớn rồi, con ạ. Cho dù, có vẻ như những việc làm này không đáng kể, nhưng những hành động này lại có sức mạnh làm thay đổi đời sống một ngày của một ai đó.

### Lòng Thấu Cảm Trong Gia Đình

Mối quan hệ của con có thể được củng cố nhờ lòng thấu cảm trong gia đình. Nếu con thấy mẹ hoặc bố đang trải qua thời gian căng thẳng, con hãy nhanh chóng tình nguyện giúp đỡ việc nhà hoặc đơn giản hỏi, “Mẹ/bố làm việc vất vả quá, con có thể giúp gì không?” Những hành động nhỏ như thế này sẽ làm ấm áp ngôi nhà đấy, con ạ.

### Suy Ngẫm Qua Các Hình Thức Nghệ Thuật

Một cách khác để phát triển thêm lòng thấu cảm là tham gia vào các hoạt động mà con yêu thích. Hãy tưởng tượng con ở trong vị trí của một nhân vật khác, và con viết câu chuyện của họ hoặc phác thảo về cảm xúc của họ. Khả năng tự thể hiện một cách sáng tạo, giúp cho con giải quyết cảm xúc và nuôi dưỡng các mối quan hệ có ý nghĩa hơn.



## Lòng Biết Ôn Như Một Công Cụ Để Phát Triển Lòng Thấu Cảm

An con, hãy suy nghĩ về những người đã giúp đỡ con mỗi ngày. Con hãy ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của con về những gì họ đã làm. Việc này, giúp cho con nuôi dưỡng lòng biết ơn và nhận thức sâu sắc hơn về cách con có thể đáp lại lòng tốt của họ.

An và Lạc con, lòng thấu cảm với người khác là điều mà hai con có thể học hỏi, thực hành và lựa chọn làm. Lòng thấu cảm đòi hỏi hai con sự kiên trì, sự chịu đựng và khả năng đặt hai con vào vị trí của người khác.

Hai con sẽ nhận ra rằng, lòng thấu cảm, không chỉ cải thiện các mối quan hệ của hai con, mà còn giúp cho hai con phát triển thành một người tốt bụng và kiên cường hơn, khi hai con áp dụng những phương pháp này vào trong cuộc sống hàng ngày.

Hãy phát triển tuệ giác của hai con; hãy tiếp tục học hỏi và tin tưởng vào sức mạnh chuyển hóa của lòng thấu cảm, hai con nhé.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ BI

Lạc và An yêu quý,

Lòng từ bi là một trạng thái cảm giác nhẹ nhàng nhưng lại vô cùng mạnh mẽ, có thể xoa dịu đi niềm đau, nỗi khổ, và tạo nên sự kết nối ở những nơi mà có sự tồn tại của những rào cản. Lòng từ bi không chỉ là một cảm giác thoáng qua, mà lòng từ bi còn là sự sẵn lòng cảm nhận nỗi đau của người khác, và giúp làm giảm bớt đi niềm đau, nỗi khổ, ngay cả khi điều đó không mang lại lợi ích gì cho bản thân.

Lạc và An con, khi hai con trưởng thành, cách hai con nhìn nhận cuộc sống và thế giới chung quanh sẽ được định hình bởi khả năng thực hành lòng từ bi này, hai con ạ. Cho dù thực hành lòng từ bi không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng đó là điều luôn xứng đáng cho hai con lựa chọn. Trong khoảng thời gian khó khăn này, bố hy vọng rằng, lòng từ bi sẽ trở thành ngọn đuốc soi đường dẫn lối cho hai con.

Lạc con, cuộc sống khi con bước vào năm thứ ba đại học là một vòng xoáy của những hạn chót, mục tiêu, và sự trưởng thành. Khi con đối mặt với các mối quan hệ, xây dựng sự độc lập, và hoạch định cho tương lai của con, thì lòng từ bi có thể không phải là ưu tiên hàng đầu mà con lựa chọn. Tuy nhiên, chính trong môi trường gấp gáp và áp lực này, lòng từ bi dành cho bản thân con, và cho người khác, lại trở thành điểm tựa vững chắc cho con đó, con ạ.

Lạc con, lòng từ bi dạy cho con rằng, mọi người mà con gặp

trong đời sống hàng ngày, có thể họ đều đang phải đối mặt với những vấn đề mà con không thể nhìn thấy được. Chẳng hạn như, một người bạn cùng lớp có vẻ lạnh lùng hay xa cách con, thực ra, có thể họ đang phải cân bằng giữa nhiều công việc, trách nhiệm gia đình, hoặc những lo âu ẩn giấu khác.

Chính vì vậy, con cần có lòng từ bi đối với họ, vì qua lòng từ bi, con không có xu hướng đánh giá hành vi của họ qua vẻ bề ngoài. Thay vào đó, lòng từ bi sẽ giúp cho con đặt ra câu hỏi như: “Họ đang trải qua điều gì?” Khi con trả lời được câu hỏi này, có thể giúp cho con ngừng so sánh họ với con, và con bắt đầu tạo nên sự thấu hiểu.

Lạc con, ngay cả khi có những lúc cạnh tranh thì lòng từ bi cũng thể hiện sức mạnh của nó, con ạ. Ở môi trường đại học, con dễ bị cuốn vào sự ganh đua vì tính chất cạnh tranh trong học tập, và cảm giác khan hiếm cơ hội tiến lên. Nhưng lòng từ bi không nên bị lấn át bởi sự ganh đua.

Lạc con, con hãy tưởng tượng, bạn học của con khi họ đứng đầu lớp, có thể họ đã phải hy sinh rất nhiều để đạt được điều đó; còn người đang tụt lại phía sau, có thể họ đang phải đối mặt với những khó khăn mà không ai biết đến. Với lòng từ bi, sự cạnh tranh sẽ trở thành sự tôn trọng lẫn nhau, và con sẽ nhận ra rằng, ai cũng đang cố gắng hết sức mình.

Lạc con, có thể nói, lòng từ bi không chỉ quan trọng trong học tập, mà còn trong mọi khía cạnh của đời sống xã hội của con nữa, con ạ. Khi một người nào đó không đáp ứng được kỳ vọng của con, hoặc họ quên những dịp quan trọng trong cuộc đời con, điều đó, có thể khiến cho con buồn bã và bị tổn thương. Nhưng Lạc con, lòng từ bi sẽ giúp cho con

hiểu ra rằng, ngay cả những người yêu thương con nhất, họ cũng là những con người, với những vấn đề và thiếu sót riêng tư của họ. Thay vì, con ôm giữ sự oán giận, thì lòng từ bi khuyến khích con nên đặt ra câu hỏi như, “Điều gì khiến họ hành xử như vậy?” Thay vì, con trốn tránh hoặc xem nhẹ những cảm xúc khó chịu đó, con hãy đối diện với chúng bằng lòng từ bi, con nhé.

Lạc con, thêm một điều quan trọng nữa, là lòng từ bi cũng khuyến khích con biết thương bản thân con, con ạ. Nếu con là người luôn muốn tiến bộ và thành công, con phải biết nghiêm khắc với chính con.

Bố đồng ý với con rằng, sẽ có lúc con vấp ngã, không đạt được mục tiêu, hoặc phạm phải sai lầm, nhưng những lúc như vậy, lòng từ bi với bản thân con cũng vô cùng quan trọng, không kém gì lòng từ bi của con dành cho người khác. Khi mọi thứ không như mong đợi, con hãy tự nhắc nhở con rằng, “Tôi đang làm tốt nhất có thể, và điều đó với tôi là đủ.” Con sẽ vượt qua khó khăn, nếu như con biết chấp nhận và trân trọng con người thật của chính con.

Lạc con, cuối cùng, lòng từ bi không chỉ dành cho bạn bè và gia đình gần gũi, mà còn hướng con đến thế giới rộng lớn hơn. Lòng từ bi giúp cho con mở rộng tầm nhìn của con theo nhiều cách: từ việc nâng cao nhận thức về các vấn đề xã hội, cho đến việc thấu hiểu thực tế cuộc sống của những người đến từ các nền văn hóa khác nhau.

Lòng từ bi cũng giúp cho con thấy được sự rộng lớn và gắn kết của cả thế giới, cùng với sức mạnh của ngay cả những hành động thấu hiểu nhỏ nhất. Lạc con, con hãy nhớ, con có lòng từ bi, không có nghĩa là, con cố gắng đi tìm ra những

giải pháp hoàn hảo, mà là con giữ một thái độ sẵn sàng làm giảm bớt đi khổ đau của người và của con, bất cứ khi nào con có thể.

Còn An con, khi con mười lăm tuổi, con có thể sẽ cảm thấy choáng ngợp bởi cảm xúc của chính con, và của mọi người chung quanh con. Đối mặt với những thay đổi trong thời trung học, có thể là khá khó khăn đó, con ạ. Nhưng An con, lòng từ bi, chính là ánh sáng, giúp cho con vượt qua những xáo trộn, xây dựng những mối quan hệ chân thành, bền vững và củng cố giá trị của bản thân con.

An con, khi con hiểu ra rằng, lòng từ bi bắt đầu bằng việc con nhận ra rằng, ai trong chúng ta cũng đang đối diện với những khó khăn mà có thể con không thể thấy. Ở trường, thật dễ dàng cho con đánh giá một ai đó, và con nghĩ rằng, họ khó chịu, khó gần, hay thô lỗ, chỉ vì cách họ cư xử khiến cho con bối rối hoặc bị tổn thương.

Nhưng qua lòng từ bi sẽ mang lại cho con một góc nhìn khác, “Có lẽ, họ đang hành động vì họ sợ hãi, hay họ đang khổ đau.” Qua góc nhìn này, sẽ giúp cho con tiếp cận những tình huống như vậy, với sự tò mò, thay vì phán xét. Lòng từ bi sẽ dạy cho con gạt bỏ đi những vẻ bề ngoài, và giúp cho con nhìn thấu cốt lõi nhân tính trong mỗi con người.

An con, khi con trải qua các mối quan hệ với bạn bè, con hãy nhớ rằng, lòng từ bi là chìa khóa giúp cho con chấp nhận sự không hoàn hảo. Bạn bè của con cũng là con người, và họ sẽ mắc sai lầm, quên lời hứa, hoặc đôi khi không hiểu đúng nhu cầu của con. Lòng từ bi sẽ giúp cho con nhớ rằng, tình bạn chân thành không phải là sự hoàn hảo, mà là cho nhau không gian để trưởng thành. Khi bạn làm con thất

vọng, con hãy tự hỏi: “Bạn ấy đang cảm thấy gì lúc này nhỉ?” Ý nghĩ này có thể xoa dịu nỗi buồn trong lòng con, và giúp cho mối quan hệ giữa con với người bạn ấy được hàn gắn.

An con, thêm một điều nữa, lòng từ bi cũng có ảnh hưởng lớn đến giá trị về bản thân của con. Ở tuổi mười lăm, việc so sánh con với người khác, từ ngoại hình, thành tích, đến cách người khác đánh giá con, là điều bình thường. Nhưng lòng từ bi sẽ dạy cho con rằng, giá trị của một người không phải là sự so sánh hơn thua, mà là điều vốn có trong mỗi con người.

Nếu con thấy con quá khắt khe khi nhìn vào gương, con hãy thử nói chuyện với chính con, như khi con nói chuyện với một người bạn thân rằng, “Tôi đang cố gắng hết sức của tôi rồi, và điều đó với tôi là đủ.” Khi con thực hành lòng từ bi với chính con, con sẽ vượt qua những phút giây nghi ngờ bản thân con một cách nhẹ nhàng hơn.

Khi mọi chuyện dường như không suôn sẻ, lòng từ bi sẽ tỏa sáng, con ạ. Chẳng hạn như, có một giáo viên thiên vị một bạn khác, hoặc một bạn cùng lớp lan truyền tin đồn xấu về con. Trong những khoảnh khắc như vậy, con thật dễ để cảm xúc chi phối con. Những lúc như thế này, con cần thể hiện lòng từ bi, con ạ.

Con hãy nghĩ xem, điều gì có thể khiến cho thầy cô con cư xử với con như vậy. Hay một bạn học nào đó lan truyền tin đồn xấu về con, có thể người bạn đó đang đối mặt với các vấn đề cá nhân. An con, con nên nhớ, khởi lòng từ bi không có nghĩa là, con chấp nhận những hành động gây ra tổn thương của ai đó với con, mà lòng từ bi, giúp cho con vượt

qua sự tôn trọng đó, và giữ cho con được sự bình an trong nội tâm.

An con, cuối cùng, lòng từ bi sẽ dạy cho con về sự cho đi quan trọng hơn việc nhận lại, con ạ. Những hành động nhỏ nhỏ của con như: giúp bạn học bài, hay làm cho ai đó mỉm cười khi họ buồn, đều là biểu hiện về sự quan tâm của con. Ý nghĩa thật sự của lòng từ bi không phải là tìm kiếm sự công nhận hay tiếng vỗ tay, mà là, con biết rằng, hành động của con, cho dù có nhỏ bé đến đâu, cũng có thể làm bừng sáng lên một ngày mới của một ai đó, con ạ.

Lạc và An, thể hiện lòng từ bi là biểu hiện của nhân tính và sức mạnh, chứ không phải sự yếu đuối. Trong khi, hai con vẫn giữ vững giá trị của chính hai con, thì lòng từ bi cho phép con kết nối sâu sắc thêm với người khác.

Hãy sống với lòng từ bi trong từng việc làm của hai con, trong từng lời nói của hai con, và trong từng suy nghĩ của hai con, hai con nhé. Khi hai con biết vun trồng lòng từ bi, hai con sẽ thấy, lòng từ bi cải thiện cuộc sống của những người chung quanh hai con, và lấp đầy trái tim hai con bằng những niềm hạnh phúc nhẹ nhàng và lâu dài.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, lòng từ bi là một trong số những sức mạnh, và có khả năng làm thay đổi cuộc đời của hai con và những người khác. Vượt xa sự thương hại hay sự thân thiện, lòng từ bi có khả năng thấu hiểu nỗi đau của người khác, thấm thấu vào chính lòng của hai con, và cảm nhận được một nhu cầu mãnh liệt và chân thực của hai con, muốn xoa dịu đi nỗi khổ đau ấy.

Sức mạnh của lòng từ bi không phải gọi lên sự chú ý, mà thay vào đó, lòng từ bi âm thầm định hình cách hai con nhìn nhận về thế giới, và làm sâu sắc thêm các mối gắn kết với những người chung quanh.

Lạc và An, khi hai con bước qua những giai đoạn riêng biệt nhưng không kém phần quan trọng trong cuộc sống, việc tìm thấy lòng dũng cảm, sự hiểu biết, và mục đích sống, thông qua sức mạnh của lòng từ bi sẽ là một nguồn trợ lực vô cùng to lớn.

Lạc con, khi con đang đứng trước ngưỡng cửa của trưởng thành, một thời điểm mà nhiều người cảm thấy rằng, đó là sự trỗi dậy của năng lượng, của sự tò mò, và nhu cầu để ghi dấu ấn của mình trong xã hội. Nhưng Lạc con, cuộc sống không phải chỉ là một chuỗi những thành tựu, đặc biệt là trong giai đoạn mọi thứ diễn ra quá nhanh như hiện tại.

Cho nên, Lạc con, lòng từ bi là chất keo gắn kết con với những người khác, và nhắc nhở con rằng, giá trị của cuộc đời con không nằm ở những gì con đạt được, mà là ở sự khác biệt mà con mang lại cho xã hội.

Khi con thực hành lòng từ bi, con sẽ học được cách nhìn nhận mọi người đúng với bản chất của họ. Ở trường đại học, con sẽ gặp những người từ nhiều tầng lớp khác nhau: có người đầy hoài bão như con, có người chỉ đang cố gắng vượt qua từng ngày. Một số bạn học có thể đang vật lộn với việc cân bằng giữa công việc, gia đình, và học hành. Tương tự, những giáo sư nghiêm khắc có thể cũng đang đối mặt với những khó khăn, mà con không bao giờ biết đến.

Lạc con, sức mạnh của lòng từ bi nằm ở khả năng của con biết dừng lại và suy nghĩ về người khác; con thấu hiểu rằng,



đằng sau mỗi gương mặt đó, đều ẩn chứa một câu chuyện phức tạp và quan trọng không kém câu chuyện của chính con. Nhờ sự thấu hiểu này, con có thể thay đổi cách con nhìn nhận và ứng xử về sự xung đột. Chẳng hạn như, khi con bất đồng với ai đó, cho dù là bạn bè, bạn học, hay một người xa lạ, thì lòng từ bi sẽ giúp cho con biết chậm lại và biết lắng nghe. Lòng từ bi giúp cho con biết đặt lòng kiêu hãnh chính đáng của con xuống, và con cùng người đó đi tìm giải pháp tối ưu.

Hãy nghĩ đến một tình huống: Một người bạn nào đó làm cho con thất vọng. Khi con khởi lòng từ bi, lòng từ bi sẽ khuyến khích con đặt con vào vị trí của họ, thay vì con phản ứng theo cảm xúc của bản thân con. Qua đó, con có thể nhận ra, sự mắc lỗi của họ có thể đến từ cách diễn giải định nghĩa của họ khác con, hay vì họ đang gặp những khó khăn riêng. Cho dù, lòng từ bi không thể chữa lành những tổn thương trong quá khứ, nhưng lòng từ bi có thể giúp cho con đối diện thử thách với tấm lòng rộng mở, và tìm ra những giải pháp hàn gắn mối quan hệ, thay vì làm cho nó tan vỡ.

Lạc con, có thể nói, ngoài những đặc tính trên, thì lòng từ bi cũng còn nuôi dưỡng chính tâm hồn con nữa, con ạ. Khi con thực hành lòng từ bi, con không chỉ giúp đỡ những người chung quanh con, mà con còn đang phát triển phẩm chất kiên nhẫn, thấu hiểu, và sự kiên cường của chính con.

Hãy tưởng tượng, lòng từ bi như một hạt giống mà con có thể gieo trồng bất cứ lúc nào. Biết và quan tâm đến một người là trồng một hạt giống, và khi nó lớn lên, rễ của nó sẽ mạnh mẽ, mang lại sự ổn định cho con, ngay cả khi, cuộc sống có đưa đẩy và tạo ra cho con vô vàn những thử thách. Con hãy nhớ rằng, thực hành lòng từ bi không chỉ làm thay

đổi cách con nhìn nhận về người khác, mà còn thay đổi cách con nhìn nhận về chính bản thân con, và vị trí của con trong xã hội này.

Còn An con, khi con mười lăm tuổi, con đang trải qua một giai đoạn trong cuộc đời, và đó có thể là, những cảm xúc rất mãnh liệt của con với những tình bạn, những cảm xúc vừa mang lại niềm vui, vừa gây ra bối rối, hay những ước mơ có thể vừa xa xôi, nhưng lại vừa gần gũi và đầy hấp dẫn, và những cảm xúc đó có thể khiến cho con cảm thấy vừa choáng ngợp và vừa áp lực.

An con, có thể nói, lòng từ bi giống như một la bàn nhẹ nhàng nhưng kiên định sẽ đưa đường dẫn lối cho con đến sự hiểu biết rõ ràng, con sẽ học cách nhìn cuộc đời bằng cả đôi mắt và trái tim của con qua góc nhìn của lòng từ bi.

An con, trong cuộc sống, con có thể gặp phải những người lạnh lùng, thù địch, hoặc những người không thân thiện trong hành lang trường học, hay thậm chí ngay trong chính ngôi nhà của con. Khi con có lòng từ bi, con sẽ nhận ra rằng, những hành vi đó là dấu hiệu của những vấn đề sâu xa mà họ đang che giấu. Có thể, người bạn đó không thể hòa đồng trong lớp, hay có thể người bạn đó thực sự đang vật lộn với cảm giác xấu hổ, hay sự tự ty, mà người bạn không thể diễn đạt ra. Có thể những vấn đề đó làm cho bạn đó khó chịu.

Để thể hiện lòng từ bi, con nên suy ngẫm như sau, “Phải chăng họ đang trải qua những cảm xúc khổ đau nào đó trong quá khứ?” Chỉ cần con thay đổi một chút góc độ nhìn, qua cách con biết đạt ra những câu hỏi liên quan đến cảm xúc của họ, con có thể biến sự cáu giận của con thành sự thấu hiểu.

An con, cách mà con tương tác với bạn bè cũng có thể thay đổi nhờ lòng từ bi, con ạ. Những tình bạn ở tuổi con có thể mang lại niềm vui lớn, nhưng cũng có thể gây ra đau buồn khi có sự hiểu lầm. Một người bạn có thể nói một lời nào đó làm tổn thương đến con, hoặc người bạn đó quên đi một điều gì đó thật quan trọng đối với con.

Những lúc như vậy, lòng từ bi sẽ nhắc nhở con rằng, ngay cả khi tình bạn bền vững nhất, thì đó cũng chỉ là sự kết hợp của hai con người, không hoàn hảo với nhau. Qua cách buông bỏ những cảm giác tổn thương, lòng từ bi sẽ giúp cho con nhìn bạn con qua lăng kính của một người học hỏi, và là một đối tác cùng phát triển. Con nên nhớ, không phải vì quá khứ không quan trọng, mà vì mối quan hệ của con quan trọng hơn, chính vì vậy, lòng từ bi sẽ giúp cho con dễ dàng tha thứ cho họ và cho chính con.

An con, con cũng cần học cách quản lý những tình huống so sánh và cạnh tranh ở trường học, qua việc thực hành lòng từ bi, con nhé. Thông thường, con người thường hay chú ý đến thành tựu của người khác; ví dụ, chúng ta hay hỏi, “ai là học sinh được yêu thích nhất”, hay “ai nhận được những phần thưởng cao nhất.”

Tuy nhiên, có một sự thật khác mà lòng từ bi làm dịu đi sự so sánh; đó là trong những khoảnh khắc này, không phải là để ai thắng hay thua, mà là để hiểu nhau hơn. Chẳng hạn như, một bạn học làm rất tốt trong học tập, và bạn đó dành rất nhiều thời gian ở thư viện, để bạn đó muốn chứng minh một điều gì đó cho bản thân. Hay một học sinh gặp khó khăn trong học tập, có thể bạn ấy đang phải đối mặt với những vấn đề ở nhà, mà con không bao giờ nhận ra. Cho nên, một người có lòng từ bi như con, có thể tránh so sánh bản thân

con với người khác, mà thay vào đó, con sẽ suy nghĩ rằng: “Làm sao tôi có thể hỗ trợ những người chung quanh tốt nhất, bất kể hành trình của họ là gì?”

An con, một điều mà con cần luôn ghi nhớ, đó là khả năng của lòng từ bi sẽ giúp cho con mạnh mẽ hơn, trong những thời điểm khủng hoảng của chính con, con ạ. Mười lăm tuổi không phải lúc nào cũng là một hành trình suôn sẻ. Sẽ có những lúc con tự hỏi giá trị của con, hoặc con cảm thấy con bị hiểu lầm.

Khi ở bên những người có lòng từ bi, con sẽ nhận ra rằng, việc yếu đuối là điều bình thường, và việc tìm kiếm sự giúp đỡ là một hành động dũng cảm, không phải là yếu đuối. An con, lòng từ bi trong những giai đoạn này sẽ giúp cho con nhìn ra những khó khăn của chính con với sự dịu dàng, âm áp, như khi con dành cho bạn thân của con, hay cho người khác.

An con, khi con vấp ngã, con không nên quá nghiêm khắc với bản thân. Con hãy nghĩ theo cách này: “Tôi có thể học được gì từ sự vấp ngã này?” Qua câu trả lời đó con sẽ nhận ra, con cần sự thấu hiểu, chứ không phải là sự hoàn hảo. Đây mới của là nguồn gốc của sự trưởng thành, và đó là nhờ lòng từ bi đã dạy cho con.

An con, điều cuối cùng mà bố muốn chia sẻ với con là lòng từ bi giúp cho con mở rộng tầm nhìn. Chắc chắn, lòng từ bi sẽ thử thách con qua việc, con đặt con vào vị trí của người khác mỗi khi con gặp những câu chuyện trong văn học, truyền thông, hay ngay trong những cuộc trò chuyện hàng ngày.

Lòng từ bi sẽ chiếu sáng sự thật rằng, cuộc sống của mỗi người đều bị ảnh hưởng bởi những thăng trầm, mà con có thể không bao giờ thực sự hiểu được, và cũng có vô vàn trải nghiệm ngoài kia, vượt xa những gì mà con đã trải qua. Khi con có thể nhìn qua lăng kính này, con sẽ phát triển tuệ giác và lòng yêu thương vô điều kiện của con.

Lạc và An con, có thể nói, lòng từ bi có một sự ảnh hưởng tuy âm thầm nhưng lại vô cùng mạnh mẽ, hai con ạ. Lòng từ bi sẽ hình thành tâm thức và trái tim của hai con theo những cách tinh tế nhất, mà hai con có thể khó có thể nhận ra. Tuy nhiên, theo thời gian, hai con sẽ phát hiện ra rằng, lòng từ bi chính là yếu tố kết nối giữa cuộc sống của hai con và cuộc sống của những người chung quanh.

Lòng từ bi sẽ loại bỏ đi sự mơ hồ, giải quyết sự tranh chấp, và hỗ trợ mạnh mẽ cho những người yếu đuối. Hai con hãy khởi lòng từ bi khi hai con phải đối diện với những thử thách trong cuộc sống, hai con nhé.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, hai con và những người chung quanh của hai con có thể thay đổi nhờ vào sức mạnh nhẹ nhàng của lòng từ bi. Ngoài là một cảm giác, lòng từ bi, còn là một thực hành, đòi hỏi sự tự nhận thức và mục đích sống của hai con. Hành vi, mối quan hệ, và cảm giác về mục đích sống của hai con, có thể bị ảnh hưởng bởi mức độ về lòng từ bi của hai con trong từng giai đoạn của cuộc đời.

Hai con yêu, lòng từ bi giúp cho hai con nhìn nhận ra ý nghĩa của cuộc sống dưới một ánh sáng mới, và mang lại ý nghĩa cho những điều bình dị đang xảy ra trong cuộc sống hàng ngày của hai con. Lạc và An, bố có một vài lời khuyên

cho hai con về cách ứng dụng lòng từ bi vào trong cuộc sống của hai con.

Lạc con, thế giới đang mở ra với con khi con là sinh viên năm ba, với bao nhiêu thông tin, ý tưởng, và gặp gỡ những con người mới mẻ. Con hãy khởi lòng từ bi khi con đối mặt với những phức tạp của giai đoạn này trong cuộc đời con. Vì sao? Vì lòng từ bi sẽ là la bàn soi đường dẫn lối cho con.

Lạc con, con hãy quan sát và lắng nghe. Hãy có mặt trong mọi tương tác của con, dù là với bạn bè, trong lớp học, hay chỉ là một cuộc trò chuyện bình thường. Dù trong trường hợp nào, con hãy đặt xuống mọi thứ con đang làm, và hãy lắng nghe chăm chú những gì người khác nói. Hãy thể hiện sự chú ý khi một người bạn tin tưởng con, và bạn ấy đang chia sẻ với con. Việc xây dựng sự tin tưởng và tôn trọng người khác, đòi hỏi con phải biết lắng nghe bằng lòng từ bi.

Lạc con, con hãy kiên nhẫn khi mọi thứ trở nên khó khăn hơn với con. Những vấn đề, dù xuất hiện trong lớp học, hay trong các mối quan hệ xã hội, đều là những điều cần thiết cho sự phát triển. Trước khi vội vàng kết luận, con hãy dừng lại và tự hỏi con: “Điều này dạy cho tôi điều gì?” Hãy biến sự thất vọng thành sức chịu đựng, và sự kiên nhẫn được nuôi dưỡng bằng lòng từ bi đó, con ạ.

Lạc con, con hãy ưu tiên cho sự tò mò thay vì thích đánh giá vội vàng, con nhé. Khi con vào đại học, con sẽ gặp những người có những quan điểm và câu chuyện về cuộc đời của họ khác xa với con. Con hãy đặt lại câu hỏi với họ, thay vì con phớt lờ, hoặc hạ thấp những ý tưởng mà con không đồng ý. Con có thể hỏi rõ họ như: “Bạn có thể chia sẻ với tôi điều gì đã ảnh hưởng đến quan điểm của bạn không?” hoặc “Bạn có thể giải thích điều này cho tôi

không?” Qua những câu hỏi này, con có thể học hỏi và phát triển thêm về lòng từ bi và mở rộng tầm nhìn của con qua những cuộc trò chuyện này.

Lạc con, hãy thực hiện những hành động nhỏ hàng ngày với đầy lòng từ bi, con nhé. Một vài ví dụ về hành vi này là: nhường ghế cho một bạn sinh viên khác, chia sẻ với một bạn sinh viên khác vắng mặt về ghi chép của con, hay chỉ gửi một tin nhắn ngắn đến một người bạn nào đó có vẻ như đang chán nản. Những khoảnh khắc đơn giản đó, nhưng lại chứa đầy ý nghĩa, có thể tạo ra những tác động lớn lao trong cuộc sống của chính con và những người khác.

Lạc con, con cần cân bằng mục tiêu với sự quan tâm của con, con nhé. Việc duy trì áp lực từ trường đại học, thực tập và những kế hoạch tương lai có thể khiến cho con cảm thấy quá tải. Lòng từ bi là yếu tố cần thiết, giúp cho con thành công. Hãy giúp đỡ những bạn học, chia sẻ tri thức của con, và cùng vui mừng với những thành công của họ. Con có thể làm được nhiều điều hơn khi trái tim con đầy ắp lòng từ bi.

Lạc con, con hãy học cách giải quyết mâu thuẫn một cách duyên dáng, con nhé. Giữ bình tĩnh và điềm tĩnh nếu có ai đó chỉ trích niềm tin hay hành vi của con. Thay vì, con tranh luận với họ, con có thể nói: “Tôi hiểu quan điểm của bạn, mặc dù tôi không hoàn toàn đồng ý với bạn.” Đó là một cách giải quyết vấn đề mâu thuẫn thật thông minh. Với lòng từ bi, con có thể học cách hiểu quan điểm của người khác mà không để những giá trị của con bị xói mòn.

Lạc con, con hãy để bản thân con chất chứa đầy lòng từ bi trong khi con làm việc chăm chỉ. Những yêu cầu về thành công trong học thuật tại đại học, có thể rất mệt mỏi. Con

nên nhắc nhở con rằng, “con không sao,” có đôi khi con thất bại. Hãy đối xử với bản thân con như cách con đối xử với một người bạn thân. Hãy nghỉ ngơi khi cần thiết; Lạc con, sự tiến bộ luôn cần thời gian và sự chú ý.

Lạc con, con hãy để mọi người là một phần trong ước mơ của con. Con hãy nghĩ về những hy vọng và ước mơ của con có thể mang lại lợi ích cho cộng đồng lớn hơn, khi con hình dung về tương lai. Hãy xem xét cách con có thể giúp đỡ người khác, bằng cách chia sẻ những gì con biết và học được, cho dù trong công việc hay trong cuộc sống cá nhân. Với lòng từ bi, thành công của con sẽ có ý nghĩa hơn ngoài chính bản thân con.

Lạc con, hãy suy ngẫm về đặc quyền của con, và tìm cách để đền đáp. Nghĩa là, con hãy nghĩ đến những người kém may mắn hơn con khi con được ban tặng kiến thức và cơ hội. Hãy làm những việc tốt, trở thành người cố vấn, hay chỉ đơn giản là lên tiếng vì sự bình đẳng. Một người có lòng từ bi không chỉ cảm thấy thương xót, mà còn hành động để làm cho mọi thứ trở nên công bằng hơn.

Lạc con, lời nói của con cần được thấm đẫm lòng từ bi. Những gì con nói có tác động, cho dù là trong một cuộc thảo luận chính thức, một cuộc tranh cãi, hay đó chỉ là một cuộc trò chuyện bình thường. Hãy suy nghĩ xem lời nói của con sẽ nâng đỡ hay hạ thấp ai đó trước khi con nói. Con hãy chọn lời nói của con một cách cẩn thận và tử tế, vì những lời nói đó, có sức mạnh để chữa lành hoặc làm tổn thương đến con và người khác.

Còn An con, năm nay con 15 tuổi, con đang khám phá những tình bạn mới, những khó khăn và những hoài bão của



riêng con. Con có thể tự tin và nhẹ nhàng vượt qua những năm học trung học với lòng từ bi, và điều này đặc biệt vô cùng quan trọng trong giai đoạn tinh tế này.

An con, hãy chú ý đến những người bị bỏ rơi. Con hãy thể hiện lòng từ bi của con bằng cách đến gần một bạn học đang ngồi một mình, hoặc đang gặp khó khăn với một môn học nào đó. Con hãy đưa bạn học đó vào nhóm học của con, hoặc đơn giản là trò chuyện với bạn đó. An con, cho dù đó chỉ là những hành động nhỏ, nhưng cũng có thể mang lại ảnh hưởng lớn lao đến người khác và chính con.

An con, hãy kiên nhẫn với bạn bè của con, con nhé. Khi con còn trẻ, những hiểu lầm và mâu thuẫn trong tình bạn rất dễ xảy ra. Thay vì, con phản ứng giận dữ, con hãy tự hỏi chính con như sau, “Có phải họ đang có những khổ đau sâu thẳm trong tâm thức của họ không?” Sự kiên nhẫn và lòng từ bi sẽ giúp cho mối quan hệ của con phát triển và xây dựng niềm tin lâu dài với những người khác, con ạ.

An con, hãy đối xử với thầy cô của con bằng lòng từ bi. Có thể nói, công việc của các thầy và cô giáo không chỉ đơn thuần là giảng dạy và giao bài tập cho con, mà đa số các thầy và cô giáo của con thường thực sự quan tâm đến sự tiến bộ của con. Một lời cảm ơn hay một tin nhắn đơn giản cũng có thể làm cho ngày của các thầy, cô trở nên có ý nghĩa hơn, và con cũng thể hiện sự trân trọng của con đối với những gì mà thầy và cô giáo của con đang làm.

An con, một điều nữa mà bố muốn chia sẻ với con: mắc lỗi cũng không sao, con nhé. Con đừng tự trách con quá nhiều nếu như khi con làm bài kiểm tra không tốt, hoặc khi con có lỗi lầm trong một tình huống nào đó. Con hãy tự nhủ với con rằng, “Không sao đâu—mình đang học hỏi mà, hãy cố

gắng để không làm điều này nữa trong tương lai.” An con, con nên nhớ, lòng từ bi với bản thân cũng là nền tảng cho sự phát triển tự tin và sự phát triển cá nhân.

An con, con hãy chú ý đến lời nói của con. Con nên nhớ, những gì con nói trong thời gian ở trường có thể mang nhiều ý nghĩa. Khi giao tiếp, cả trực tiếp lẫn trực tuyến, con hãy chọn những lời lẽ khích lệ, thay vì chỉ trích, con nhé. Một lời nói thấu đáo có thể làm cho một ngày của ai đó trở nên tươi sáng, hoặc ngăn chặn sự đau buồn không cần thiết xảy ra cho họ. Đồng thời, con cũng nên mở rộng vòng kết nối xã hội của con. Đừng ngần ngại mời gọi những người bạn lẻ loi tham gia cùng với con. Cho dù là trong bữa ăn trưa, một dự án nhóm, hay một sự kiện thể thao, hành động bao dung của con thể hiện lòng từ bi chân thật mà họ sẽ không bao giờ quên.

An con, nếu con làm tổn thương một ai đó, cho dù là con vô ý, con vẫn nên gánh lấy trách nhiệm, con ạ. Một lời xin lỗi chân thành như “Tôi xin lỗi” có thể hàn gắn mọi quan hệ và cho thấy con là người chính trực.

Đồng thời, con cũng nên thực hành chăm sóc gia đình của con. Ở nhà, con nên làm việc nhà, hoặc giúp đỡ những việc nhỏ, vì đây không chỉ là trách nhiệm, mà đó còn là cách thể hiện tình yêu thương. Khi thấy mẹ hoặc bố mệt mỏi, con hãy sẵn lòng giúp đỡ nhiều hơn. Tình cảm gia đình sẽ bền chặt hơn khi con biết thực hành lòng từ bi.

An con, con hãy đối mặt với khó khăn bằng lòng từ bi nữa, con nhé. Khi trong trường học hay trong tình bạn trở nên quá tải, con hãy hít thở sâu và dừng lại. Con hãy nhớ rằng, vượt qua khó khăn là một phần tự nhiên của việc trưởng

thành. Bằng cách thực hành lòng từ bi với bản thân và người khác, con có thể đối mặt với những thách thức này một cách bình tĩnh và tự tin hơn.

Thêm nữa, An con, con hãy chia sẻ niềm vui với những người chung quanh con. Chẳng hạn như, khi bạn con nhận được giải thưởng, hoặc đạt được một mục tiêu lớn, con hãy hết lòng ăn mừng cùng họ. Chia sẻ niềm vui mà không ghen tỵ cũng là một phần của lòng từ bi, cũng như, con luôn ở bên cạnh họ trong những lúc họ khó khăn nhất.

Cuối cùng, An con, con hãy nhớ rằng, lòng từ bi luôn bắt đầu từ gia đình, con ạ. Khi con lần đầu trải nghiệm lòng từ bi, thì lần đầu tiên đó thường là từ bố mẹ, anh, và từ chính bản thân con. Những hành động nhỏ—như chia sẻ một món quà, một cái ôm, hay chỉ đơn giản nói “Con yêu bố/mẹ”—cũng mang sức mạnh lớn lao.

Cho nên, Lạc và An con, khởi lòng từ bi không phải là một sở thích, mà là một thái độ sống. Bất cứ hoàn cảnh nào, hai con cũng đều có thể lựa chọn sự kiên nhẫn, tử tế, thấu hiểu và lòng từ bi.

Khi hai con làm được điều đó mỗi ngày, hai con sẽ mang lại sự bình an cho bản thân hai con, và những người chung quanh hai con. Khi đi trên con đường của lòng từ bi, hai con sẽ thấp sáng thế giới và làm mạnh mẽ hơn những kết nối gắn bó tất cả mọi người.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ THẤU HIỂU**

Lạc và An yêu quý,

Một trong những giá trị lớn lao nhất trong cuộc sống là sự thấu hiểu. Đây là nền tảng bình yên để tình yêu thương, sự kiên nhẫn và lòng từ bi có thể phát triển.

Lạc và An con, cho dù thế giới hôm nay luôn đề cao đến những hành động phi thường hay thành tựu, nhưng điều quan trọng thật sự lại chính là sự thấu hiểu về sự nhận ra và trân trọng nhân tính trong con người, đồng thời, tác động đến các mối quan hệ, cộng đồng và con đường sống của con người.

Giá trị của sự thấu hiểu sẽ được thể hiện với mỗi người theo cách nhìn riêng, phụ thuộc vào tuổi tác, những khó khăn của họ đã trải qua, và con đường mà họ đang đi.

Lạc con, là một sinh viên đại học, tầm nhìn của con đang mở rộng với một tốc độ chóng mặt. Mỗi một ngày đều mang đến cho con những con người, những quan điểm và những ý tưởng mới. Ở thời điểm này trong đời, sự thấu hiểu là một kỹ năng và một món quà sẽ giúp cho con đối mặt với những thử thách của sự trưởng thành một cách duyên dáng và khôn ngoan.

Lạc con, sự thấu hiểu nên bắt đầu từ chính bản thân con. Muốn đạt được sự thấu hiểu thì con phải có khả năng lắng nghe được giọng nói từ bên trong đang thì thầm trong con qua: những hy vọng, nỗi sợ hãi và sự bất an của con; hay

những áp lực của cuộc sống trong việc đạt được mục tiêu và định hình bản thân, đôi khi trở nên quá sức.

Thay vì, con cố gắng gạt bỏ hoặc sửa chữa những cảm xúc này ngay lập tức, thì con hãy ngồi lại với chúng. Con hãy tự hỏi con, “Thật sự tôi đang cảm thấy như thế nào?” hay “Tôi đang cần gì nhất trong lúc này?” Việc hiểu rõ chính con, và những giá trị về bản thân vững vàng, sẽ giúp cho con sống thật hơn với chính con.

Lạc con, sự thấu hiểu là chìa khóa để kết nối. Trong các lớp học, con sẽ gặp những con người từ nhiều nền tảng và văn hóa khác nhau, và con nên sẵn sàng để các giả định của con bị thách thức. Hãy tiếp cận sự khác biệt này bằng sự tò mò, thay vì kháng cự hay phán xét. Hãy tự hỏi chính con, “Điều gì đã ảnh hưởng đến cách họ nhìn nhận thế giới này?”, “Những sự kiện nào đã đưa họ đến đây?” Bằng cách cố gắng thấu hiểu người khác, con đang mở đường cho sự đồng cảm, ngay cả trong những tình huống mà con không đồng ý. Sự thấu hiểu này, sẽ giúp cho xây dựng cầu nối giữa trái tim và trí óc của con, con ạ.

Lạc con, sự thấu hiểu cũng mang đến cho con sự kiên nhẫn. Có thể nói, góc nhìn của con sẽ dễ dàng bị che mờ khi con cảm thấy thất vọng, cho dù là với một người bạn làm cho con thất vọng, hay một dự án kéo dài hơn dự tính. Những lúc này, con hãy hít thở sâu và nhớ rằng, ai cũng đang phải đối mặt với điều gì đó, ngay cả khi con không nhìn thấy.

Có thể, một người bạn quên gọi điện thoại cho con vì họ đang âm thầm trải qua một giai đoạn khó khăn nào đó. Cũng có thể, sự trì hoãn trong công việc, đang dạy cho con tính kiên nhẫn. Nhờ dựa vào sự thấu hiểu và sự kiên nhẫn mà

con có thể biến thử thách trở thành những cơ hội phát triển.

Lạc con, con có tin không? tình yêu sẽ trở nên mạnh mẽ hơn nhờ sự thấu hiểu, con ạ. Ở độ tuổi của con, những cảm xúc hứng khởi và lẫn lộn trong tình yêu là điều thường gặp. Tình yêu thương không chỉ là sự cởi mở, mà còn là niềm vui được chia sẻ. Khi con lắng nghe lời nói của người yêu con, và những cảm xúc ẩn chứa phía sau, con sẽ giúp cho họ dễ dàng mở lòng và sống thật với họ. Khi con thấu hiểu những khó khăn, hy vọng và điểm yếu của họ, con sẽ yêu thương họ sâu sắc hơn và làm cho mối quan hệ đó thêm bền chặt hơn.

Cũng qua đó, sự xung đột cũng được giảm bớt nhờ sự thấu hiểu đó, Lạc à. Dù là với bạn bè, giảng sư, hay với một người hoàn toàn xa lạ, con chắc chắn sẽ có những tranh cãi. Thay vì, con cứ cố chứng minh rằng con đúng, thì con hãy đặt con vào vị trí của họ. Qua đó, con muốn biết điều gì họ đang cố gắng truyền đạt cho con, hay qua lớp ngôn từ đó, thì nhu cầu của họ gì? Khi con tiếp cận sự xung đột với họ bằng sự thấu hiểu thay vì đối đầu, con sẽ biến sự xung đột đó trở thành cơ hội để xây dựng sự tôn trọng lẫn nhau.

Lạc con, cũng qua đó, sự thấu hiểu khuyến khích con phát triển sự khiêm tốn. Con hãy nhớ rằng, dù cho con nghĩ con biết nhiều đến đâu, thì con vẫn luôn có nhiều điều để khám phá. Vũ trụ này rất rộng lớn, và mỗi người con gặp, đều có thể dạy cho con những điều gì đó mới mẻ. Khi con nhận ra rằng, góc nhìn của con chỉ là một trong vô số các góc nhìn, thì lúc đó con đang mở ra sự thấu hiểu và học hỏi sâu sắc.

Lạc con, cuối cùng, sự thấu hiểu sẽ giúp cho con làm sáng tỏ thêm ý nghĩa về mục đích của con. Lạc con, khi con lập

kế hoạch cho học tập và sự nghiệp trong tương lai, con đừng chỉ nghĩ về mục tiêu của cá nhân con, mà con nên nghĩ thêm về sự khác biệt mà con muốn tạo ra trên thế giới này. Chẳng hạn như, “công việc của con sẽ đóng góp thế nào để cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn?” Hay, “công việc của con có thể đóng góp gì cho hạnh phúc và bình an của con người?” Con nên nhớ, khi con cộng thêm nhu cầu của thế giới vào mục đích của con, và con có thể thực hiện được điều đó, sẽ biến những mục tiêu của con trở thành những đóng góp đầy giá trị, con ạ.

Còn An con, thế giới bắt đầu trở nên phức tạp hơn đối với con ở tuổi mười lăm, khi con vẫn còn là một thiếu nữ. Với con, sự thấu hiểu giống như một ngọn đuốc soi sáng thế giới phức tạp và tuyệt đẹp này, đồng thời, sự thấu hiểu cũng soi đường chỉ lối cho con trên hành trình xây dựng các mối quan hệ, tìm hiểu gia đình, và khám phá chính bản thân con.

An con, có thể nói, lòng tử bi với chính con là bước đầu tiên để đạt được sự thấu hiểu, con ạ. Là học sinh trung học, có thể con đang tự hỏi rất nhiều về, “con là ai”, và “con phù hợp với nơi nào.” Là con người, chúng ta thường cảm thấy bị áp lực khi phải vượt trội hơn người khác, dù là về trí tuệ, sắc đẹp, hay sự nổi tiếng.

Thay vì, con qua khắt khe với bản thân con, thì con hãy dừng lại và tự hỏi, “Tại sao con lại cảm thấy như thế này?” hoặc “Làm sao để sống đúng với con người thật của con?” Khi con hòa hợp với cảm xúc và mong muốn của con, con sẽ trưởng thành và trở thành một cá nhân độc đáo; con không còn bị ảnh hưởng bởi những đòi hỏi không ngừng của cuộc sống, con ạ.

An con, ở tuổi của con, bạn bè có thể là một hệ thống hỗ trợ lớn, nhưng đồng thời cũng là nơi đầy rẫy những hiểu lầm và tổn thương. Khi một người bạn hành xử khác lạ hoặc có vẻ xa cách, thì con hãy nhìn xa hơn. Hãy tự hỏi: “Bạn ấy đang trải qua điều gì?” hay “Tôi có thể làm gì để giúp cho bạn ấy?” Tình bạn được xây dựng trên lòng tử bi và sự quan tâm sẽ tạo nên sự tin tưởng và bền chặt.

An con, ở trường, con sẽ gặp các thầy cô và bạn bè có những quan điểm và giá trị khác với con. Khi con không đồng tình với ai đó, không có nghĩa là con phải chấp nhận ý kiến của họ. Con hãy luôn nhớ rằng, thấu hiểu không đồng nghĩa với đồng tình con ạ. Thấu hiểu có nghĩa là, con sẵn sàng lắng nghe và trân trọng góc nhìn của họ. Sự tôn trọng bắt nguồn từ sự thấu hiểu khiến cho con trở thành người mà người khác thực sự quý trọng.

An con, thêm một điều nữa mà con nên nhớ, đó là sự thấu hiểu củng cố mối quan hệ gia đình. Những cuộc tranh cãi khó chịu với gia đình, như bố mẹ hoặc anh, thường xảy ra tại nhà. Con có thể nghĩ: “Họ không hiểu con.” Nhưng con hãy thử nhìn từ góc độ của họ. Con có thể tự hỏi: “Họ đang cố gắng dạy con điều gì?” hoặc “Làm sao để con bày tỏ cảm xúc của con mà con không nổi giận?” Khi con ứng xử với gia đình bằng lòng tử bi và sự thấu hiểu, mọi mâu thuẫn trong gia đình đều có thể trở thành cơ hội để gắn kết lại với nhau, con ạ.

Ngoài ra, sự thấu hiểu cũng bảo vệ lòng tử bi của con nữa. An con, không phải ai ở trong trường cũng sẽ đối xử tử tế hoặc công bằng với con cả. Con có thể gặp phải những lời nói ác ý, bị xa lánh hoặc thậm chí là bôi nhọ. Con có thể cảm thấy bị tổn thương, đó là chuyện bình thường, nhưng



thay vì, con trở nên cay đắng, buồn khổ thì con hãy cố gắng thấu hiểu nỗi đau ẩn sau hành động của họ.

Con à, có một số người, khi họ làm tổn thương người khác thì cũng chính họ cũng đang khổ đau. Khi con nhận ra điều này, không có nghĩa là con đang biện minh cho hành động của họ, nhưng qua góc nhìn thấu hiểu này, sẽ giúp cho con đặt con vào vị trí của họ, và giữ được lòng tử bi và sự thấu hiểu về họ và ngay cả chính con.

Qua sự thấu hiểu, cũng cho phép con nhìn thấy vẻ đẹp của sự đa dạng. Bởi vì, mỗi người ở trường của con, đều có một xuất thân, một câu chuyện, và những ước mơ riêng. Cho dù là qua việc cùng làm chung một dự án, trò chuyện, hay chỉ quan sát, thì con hãy cố gắng hiểu họ hơn. Thế giới của con sẽ rộng mở, và trái tim của con sẽ trưởng thành hơn, khi con học hỏi từ những trải nghiệm sâu sắc của những người khác.

An con, con biết không, sự thấu hiểu cũng sẽ dạy cho con về giá trị của sự lắng nghe. Khi một người bạn tâm sự hay một thầy cô giảng bài, con hãy lắng nghe bằng tất cả các giác quan của con. Con hãy luôn suy ngẫm rằng, “Họ thực sự đang muốn nói gì?”, “Họ đang cần con làm gì?” Việc lắng nghe bằng sự thấu hiểu giúp cho con xây dựng các mối quan hệ dựa trên sự tin tưởng và lòng tử bi.

Thêm vào đó, sự thấu hiểu cũng giúp cho con nuôi dưỡng sự kiên cường. Ở tuổi mười lăm, cuộc sống đôi khi khiến cho con cảm thấy bất công, hay có những thử thách tưởng chừng như không thể vượt qua, hay những mất mát quá lớn về tình bạn. Vào những lúc này, con hãy cố gắng hiểu được bài học ẩn sau những tình huống khó khăn đó. Con hãy tự hỏi: “Mình có thể học được gì từ bản thân mình về những

điều này?” hoặc “Điều này dạy cho mình những bài học gì?” Sự thấu hiểu sẽ giúp cho con biến những nghịch cảnh thành sức mạnh, và giúp cho con dũng cảm đối mặt với những gì ở phía trước.

An con, sự thấu hiểu cũng khơi dậy trong con về lòng biết ơn nữa, con ạ. Khi con chú ý quan sát kỹ, con sẽ nhận ra những cách tinh tế mà người thân, bạn bè và thầy, cô luôn khích lệ và quan tâm đến con. Sự thấu hiểu này nhắc nhở con rằng, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn đó, con vẫn luôn được bao quanh bởi tình yêu thương và lòng tử bi, làm đầy trái tim con bằng lòng biết ơn.

Lạc và An con, sự thấu hiểu không chỉ là một kỹ năng, mà còn là một phẩm chất. Đó là sức mạnh có thể biến kẻ thù thành bạn, tranh cãi thành đối thoại, và trở ngại thành cơ hội. Khi hai con bước đi trong cuộc đời, hãy để sự thấu hiểu hướng dẫn mọi suy nghĩ, lời nói, và hành động của hai con. Cả những người chung quanh hai con và chính trái tim hai con sẽ được thắp sáng bởi những hành động thấu hiểu này.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, sự thấu hiểu có một sức mạnh quan trọng trong sự phát triển của cuộc sống, hai con ạ. Khi hai con cần một mức độ thấu hiểu và đồng cảm cao hơn, không có nghĩa là, hai con cần nhiều thông tin hơn, hay chỉ số IQ cao hơn, mà hai con cần có khả năng quan sát sâu sắc hơn, để cải thiện các mối quan hệ, mở rộng góc nhìn, và làm dịu đi tâm hồn với các tình huống khó khăn, hay với người khác lạnh nhạt, và thậm chí, ngay cả chính bản thân hai con khi bị tổn thương.

Qua sự thấu hiểu, sẽ giúp cho hai con có cái nhìn rõ ràng hơn, giúp cho hai con sống một cuộc sống có khôn ngoan hơn, và một cuộc sống vượt ra ngoài vẻ bề ngoài, và đi vào cốt lõi của những điều thiết yếu.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang đứng trước ngưỡng cửa sự trưởng thành, một giai đoạn mà con phải đối mặt với những áp lực to lớn trong việc phát triển bản thân và sự độc lập. Đồng minh lớn nhất của con vào lúc này sẽ là sự thấu hiểu; bởi vì, sự thấu hiểu sẽ giúp cho con giải quyết các mối quan hệ phức tạp và những thách thức trong môi trường đang phát triển của con trở nên tốt nhất.

Lạc con, bước đầu tiên quan trọng của sự thấu hiểu mà con cần có, đó là con phải hiểu rõ, “con là ai.” Ngay bây giờ, con vẫn còn đang tìm kiếm mục đích sống và bản sắc của con, như một người trẻ tuổi đang trưởng thành. Đôi khi, có vẻ như không có điểm dừng cho áp lực phải thành công - như phải học tốt, phải có việc làm, và phải sống đúng mong đợi của mọi người.

Con hãy dừng lại và tự hỏi bản thân, “Điều gì đang thúc đẩy tôi?” trong những khoảnh khắc đó. Hay con tự hỏi, “Điều gì thực sự có giá trị đối với tôi?” Khi con biết con muốn gì và điều gì khiến cho con sợ hãi, lúc đó, con có thể phân biệt được một con đường có thực là của con, hay đó chỉ là do con bị ảnh hưởng bởi những kỳ vọng của người khác.

Sự thấu hiểu bản thân là một quá trình tiếp diễn suốt cuộc đời, con ạ. Những lựa chọn chân thực được hình thành từ khả năng biết lắng nghe, và biết chấp nhận chính con. Điều này lại được hình thành từ nhiều lớp tính cách của con, xuất hiện khi con bắt đầu trưởng thành.

Thêm vào đó, Lạc con, sự thấu hiểu người khác cũng rất quan trọng đó con. Tại trường đại học, con sẽ nghe nhiều ý kiến khác nhau. Khi đối diện với sự chỉ trích, thông thường, bản chất của con người là phản ứng một cách phòng thủ hoặc tức giận. Đó là chuyện bình thường. Tuy nhiên, con nên nhìn những khác biệt này như là những khả năng, thay vì những mối đe dọa. Con hãy quan sát và tự hỏi chính con, “Tôi có thể học hỏi những bài học giá trị gì từ họ?” hay “Họ đã thấy những điều gì trong thế giới này, mà tôi chưa thấy, qua những trải nghiệm của họ?”

Con có thể vượt qua thành kiến và sự kiêu ngạo của con bằng cách tiếp cận mọi người với tâm hồn cởi mở và sẵn lòng thấu hiểu họ. Việc tiếp nhận những ý tưởng và trải nghiệm mới, không chỉ mở rộng tầm nhìn của con, mà còn giúp cho con kết nối với những người mà con có thể chưa bao giờ gặp, nếu không có sự cởi mở đó.

Thêm vào đó, sự thấu hiểu cũng giúp cho con nhận ra những thực tế tiềm ẩn bên trong những người khác, con ạ. Mỗi hành động và mỗi lời nói, đều có một câu chuyện đằng sau đó. Chẳng hạn như, sự xa cách về mặt cảm xúc của một người bạn nào đó, có thể là dấu hiệu cho thấy họ đang mang những căng thẳng mà con không nhìn thấy được; hay giáo sư có vẻ khắt khe vì họ đang chịu nhiều áp lực nào đó.

Qua quan sát, nhìn sâu và sự thấu hiểu, sẽ giúp cho con khám phá ra nghệ thuật của sự kiên nhẫn và lòng tốt, ngay cả khi con phải đối mặt với khó khăn. Điều này, không phải là một cái cớ cho sự ngu ngốc, mà đó là, một hành động vô cùng thông minh, hơn là, phản ứng theo bản năng. Việc thiết lập sự thấu hiểu lẫn nhau sẽ củng cố các mối quan hệ của

con và tạo ra một bầu không khí tôn trọng và tin tưởng trong môi trường sống của con.

Lạc con, khi con cảm thấy con cần phải chứng minh bản thân – để thể hiện sức mạnh, trí thông minh và khả năng của con – đó là một phần bình thường của tuổi đôi mươi. Tuy nhiên, việc con nhận thức ra rằng, con vẫn còn rất nhiều điều để học, thì lại là con đường dẫn con đến sự khôn ngoan chân thực. Vì sao?

Vì con đang biết tạo ra không gian cho những quan điểm và ý tưởng mới được phát triển, khi con nhận ra những định kiến và giới hạn của chính con. Sự khiêm tốn chính là kết quả đến của sự thấu hiểu, nhờ đó, giúp cho con giữ vững được lập trường, bất kể con có trở nên vĩ đại như thế nào.

Cuối cùng, Lạc con, sự thấu hiểu sẽ giúp cho con vượt qua được những góc nhìn mơ hồ. Với con, con có thể có rất nhiều câu hỏi, nhưng con chưa có lời giải đáp như: con là ai, con muốn đạt được điều gì trong cuộc sống, hay nơi nào con có thể đến khi con 20 tuổi, v.v.

Sự thấu hiểu sẽ là la bàn của con trong những thời điểm không chắc chắn này. Con hãy ngồi lại và suy ngẫm về những câu hỏi, thay vì, con vội vàng chạy đi tìm kiếm câu trả lời. Con hãy tin rằng, khi con cứ tiếp tục quan sát và nhìn sâu vào những câu hỏi đó, thì tự nhiên đến một thời điểm thích hợp, mọi đáp án sẽ đến với con một cách rất rõ ràng. Lúc đó, con có thể tiến bước với sự tự tin và bình tĩnh, khi con thể hiện sự kiên nhẫn này, dựa trên sự thấu hiểu, con nhé.

Còn An con, ở tuổi 15, cuộc sống của con đầy với những cuộc phiêu lưu, sự biến đổi và cảm xúc. Tại thời điểm này,

trong quá trình phát triển của con, sự thấu hiểu giống như một ngọn đèn pha chỉ đường, dẫn dắt con qua mê cung của tuổi dậy thì.

An con, khi con vượt qua những thăng trầm của tuổi thanh xuân, đó là một sức mạnh tinh tế sẽ hướng con đến lòng tốt, sự kiên cường và trí tuệ. Vì vậy, việc con biết chấp nhận bản thân con là bước đầu tiên để con đạt được sự thấu hiểu, con ạ.

Có thể nói, cảm giác mâu thuẫn giữa con người thật của con, và phiên bản lý tưởng hóa của bản thân con, là điều phổ biến đang xảy ra đối với những người ở độ tuổi của con. Con cảm thấy thiếu tự tin về giá trị, trí tuệ, sự hấp dẫn, hay năng lực của con, từ đó, có thể dẫn con đến sự so sánh bản thân con với người khác.

Tuy nhiên, sự thấu hiểu thực sự sẽ giúp cho con biết ra rằng, con là độc nhất, và con không cần phải tuân theo những kỳ vọng hay mong đợi của người khác. Con hãy nhìn vào những điểm mạnh của con, thay vì, con quá bận tâm về những điểm yếu của con. Con hãy đặt ra những câu hỏi cho con như, “con thực sự trân trọng những điều gì từ bản thân con?” “Điều gì mang lại cho con niềm vui?”, v.v. Khi con có được những câu trả lời rõ ràng, con sẽ trở nên vững chãi hơn khi con biết và chấp nhận giá trị của chính con, bất kể người khác có nói hay làm gì với con.

An con, mối liên kết với gia đình của con cũng sẽ được củng cố bởi sự thấu hiểu, con ạ. An con, cảm giác bị cha mẹ hoặc anh hiểu lầm, là trải nghiệm phổ biến đối với tuổi thanh thiếu nữ. Con có thể cảm thấy như, “Họ không hiểu được con,” hoặc “Họ đang đối xử với con bất công.” Tuy nhiên,

qua sự thấu hiểu sẽ giúp cho con vượt qua cơn giận, và con tự hỏi con rằng, “Tôi đã học được những gì từ cách ứng xử của họ?” hay “Thật ra họ cảm thấy như thế nào?”

Nhìn nhận sự việc từ quan điểm hay định nghĩa của họ có thể giúp cho con thấy rằng, hành động của mọi người, ngay cả những hành động mà con không thích, đều xuất phát từ sự quan tâm và yêu thương chân thành. Khi con hiểu ra, con sẽ có thể nói chuyện với họ bằng sự kiên nhẫn và tôn trọng, qua sự thấu hiểu này sẽ giúp cho con biến những cuộc tranh cãi trở thành cơ hội để gần gũi hơn.

An con, trái tim của con sẽ trở nên an toàn hơn với sự hiểu biết hay thấu hiểu, con ạ. Con không thể mong đợi những người con gặp đều là những người tốt bụng, hoặc mọi hoàn cảnh con gặp đều công bằng. Có một số loại khổ đau, chẳng hạn như: bị từ chối hoặc lời đôn đai, có thể xảy đến với con.

Sự thấu hiểu cho phép con vượt qua những tình huống khó khăn đó, đồng thời cũng nhắc nhở con rằng, các hành động hủy hoại thường xuất phát từ nỗi sợ hãi hoặc khó khăn của người khác, và điều này có thể giúp cho con tránh để cho họ định hình nên con. Qua thấu hiểu, con sẽ nhận ra, tuy con không chấp nhận hành vi xấu của họ là đúng, nhưng ít ra con sẽ không phải đối mặt với góc nhìn tiêu cực của họ. Con có thể tự tin hơn khi con có sự thấu hiểu này bất kể người khác nghĩ gì hay nói gì.

An con, ngoài ra, qua thấu hiểu con có thể nhận diện được những vẻ đẹp của thế giới chung quanh con. Có rất nhiều điều để kinh ngạc khi con mười lăm tuổi, nhưng cũng dễ dàng khi áp lực của trường học, bạn bè và cuộc sống hàng ngày sẽ thay thế những vẻ đẹp này.

Chẳng hạn như, tiếng cười của bạn bè, lời khích lệ của giáo viên, hoặc sự thay đổi màu sắc của bầu trời lúc hoàng hôn, đều là những điều nhỏ bé luôn cần đến sự chú ý của con. Bất kể ngày của con có bận rộn hay khó khăn như thế nào, con sẽ tìm thấy niềm vui khi con nhận ra rằng, vẻ đẹp của cuộc sống nằm ở những điều nhỏ bé đang xảy ra chung quanh con.

Thêm vào đó, sự rõ ràng trong cảm xúc của con đến từ sự thấu hiểu cũng rất quan trọng, con ạ. Hiển nhiên, con sẽ trải qua một loạt các loại cảm xúc, bao gồm niềm vui, cơn giận, nỗi buồn, và sự phẫn khích của tuổi thiếu nữ nổi loạn. Thay vì, con cứ bị chìm đắm trong những cảm xúc chao đảo đó, con hãy thử dừng lại và tự hỏi con, “Cảm xúc này đang cố gắng nói điều gì với tôi?” hay “Ngay bây giờ, tôi cần phải gì để có bình an?”

Cuối cùng, An con, hy vọng cũng đến từ sự thấu hiểu, con ạ. Rất nhiều điều không chắc chắn về bản thân của con trong tương lai, con đường mà con chọn, hay việc trưởng thành của con, có thể khiến cho con cảm thấy như con đang ngồi trên một chuyến tàu lượn siêu tốc. Nhưng qua sự thấu hiểu, sẽ giúp cho con cảm thấy vững cảm tiến tới tương lai; vì con biết rằng, mỗi sự kiện, dù tốt hay xấu, đều đóng góp vào sự phát triển cá nhân của con. Hãy tin bố, bất kể mọi thứ trên đời này, cho dù có khó khăn đến đâu, thì những khó khăn đó, vẫn là những bài học bổ ích, giúp cho con trở nên mạnh mẽ hơn, khôn ngoan hơn, và tốt bụng hơn trước.

Lạc và An con, tác động của sự thấu hiểu thì rất sâu sắc nhưng không thể đo lường hay nhìn thấy được. Sự thấu hiểu làm phẳng những gò ghề của cuộc sống, làm dịu đi tâm hồn của hai con trước những khổ đau, và mang lại cho hai con



sự điềm tĩnh để đối mặt với thế giới hỗn loạn hôm nay. Hai con hãy đón nhận hành trình tự khám phá, nhận thức xã hội, và học hỏi bài học từ cuộc sống với sự đồng hành kiên định của sự thấu hiểu, hai con nhé.

Lạc và An yêu quý,

Giống như mọi ánh sáng khác, sự thấu hiểu cần được chăm sóc và nuôi dưỡng để tiếp tục soi sáng hành trình cuộc đời của hai con. Giá trị và sức mạnh của sự thấu hiểu không chỉ nằm trong việc suy ngẫm hời hợt, mà là những lực có thể được định hướng qua những hành động cố ý. Qua thấu hiểu, hai con có thể biến tình trạng khó khăn thành cơ hội, bất đồng thành cầu nối, và sự mơ hồ thành sự sáng tỏ, đó là do hai con biết ứng dụng sự thấu hiểu trong từng hành động hàng ngày.

Dưới đây là những phương pháp và thói quen mà hai con có thể ứng dụng, tùy thuộc vào giai đoạn cuộc sống mà hai con đang trải qua. Mỗi điều đều mang lại những bài học riêng, giúp cho hai con có thể tiến gần hơn đến một sự thấu hiểu sâu sắc.

Lạc con, con đang bước qua một thế giới ngày càng phức tạp hơn ở độ tuổi đôi mươi, với tất cả sự độc lập, trách nhiệm, và các mối quan hệ. Việc nuôi dưỡng sự thấu hiểu trong những trải nghiệm hằng ngày sẽ giúp cho con đạt được thành công, và củng cố các mối quan hệ, không chỉ với người khác mà còn với cả chính bản thân con.

Nâng Cao Kỹ Năng Lắng Nghe

Lạc con, con hãy thực hành thói quen lắng nghe người khác, mà không nên nghĩ đến việc sẽ trả lời họ như thế nào. Thường thì, chúng ta không thực sự lắng nghe, mà chúng ta

lại hay mãi suy nghĩ về câu đáp trả lại như thế nào. Khi trò chuyện với một người lạ, giáo sư, hay bạn học, con hãy tạm gác lại suy nghĩ của con và tập trung vào lời họ nói.

Hãy kiên nhẫn chờ họ nói hết trước khi con phản hồi. Bằng cách đó, con thể hiện sự quan tâm và dành thời gian để thấu hiểu họ. Con hãy ưu tiên dành cho sự thấu hiểu của con hơn là lo tranh cãi hay phản ứng lại với họ. Thực hiện được điều này sẽ khiến cho con bất ngờ với chiều sâu mới trong các mối quan hệ đó, con ạ.

### Đặt Câu Hỏi Với Lòng Tò Mò Chân Thành

Lạc con, lòng tò mò cũng là nền tảng của sự thấu hiểu, con ạ. Khi gặp ai đó có xuất thân hay có quan điểm khác biệt với con, thay vì, con phán xét hoặc giả định họ, con hãy đặt những câu hỏi mang tính cách hiểu sâu hơn như, “Điều gì khiến cho bạn nghĩ như vậy?” hoặc “Bạn có thể kể thêm cho tôi nghe về trải nghiệm của bạn không?” Khi con thể hiện sự quan tâm thật lòng, người khác sẽ mở lòng ra với con, và từ những câu chuyện của họ, con sẽ mở rộng sự hiểu biết về thế giới và con người.

### Viết Nhật Ký Để Tự Phản Tỉnh

Lạc con, việc viết nhật ký sẽ giúp cho con phát triển sự thấu hiểu bản thân con một cách sâu sắc, con ạ. Mỗi tối, con hãy dành khoảng mười phút để ghi lại các sự kiện trong ngày. Chẳng hạn như, hôm nay con đã cảm thấy thế nào? Tại sao con lại phản ứng như vậy? Con đã khám phá được gì về bản thân? Qua thời gian, sự phản tỉnh này sẽ giúp cho con đưa ra quyết định phù hợp với giá trị và mục tiêu của con.

### Đặt Con Vào Vị Trí Người Khác

Mỗi khi con có mâu thuẫn với ai đó, con hãy dừng lại và thử nhìn nhận mọi việc từ góc độ của họ. Hãy tưởng tượng những áp lực, lo âu, hay hy vọng mà họ có thể đang đối mặt. Con không cần phải đồng ý với họ, nhưng con hãy đáp lại họ bằng lòng thấu hiểu, thay vì phản ứng theo phòng thủ hay phản biện. Qua thấu hiểu và lòng từ bi sẽ mang lại cho con nhiều hiệu quả lớn hơn, con ạ.

### Đọc Rộng và Hiểu Sâu

Lạc con, đọc sách mở ra một thế giới mới của sự thấu hiểu. Con hãy đọc các loại sách như, triết học kích thích tư duy, tiểu sử của những người từ các nền văn hóa khác nhau, hoặc các tác phẩm văn học từ khắp nơi trên thế giới. Mỗi cuốn sách sẽ làm phong phú thêm sự hiểu biết của con về con người và những phức tạp của cuộc sống.

### Giải Quyết Vấn Đề Bằng Sự Kiên Nhẫn

Lạc con, khi đối diện với một vấn đề con đừng nên cố gắng giải quyết ngay lập tức. Hãy kiên nhẫn tìm hiểu gốc rễ của vấn đề trước đã. Nếu con gặp khó khăn trong một lớp học hoặc dự án, con hãy tự hỏi: “Rào cản thực sự là gì?” hay “Điều đó có liên quan đến sự hứng thú, quản lý thời gian, hay vấn đề cơ bản hơn?” Khi con tìm ra bản chất thực sự hay nguyên nhân gốc của vấn đề, việc giải quyết sẽ trở nên có hiệu quả hơn.

### Xin Ý Kiến Và Đón Nhận Phê Bình

Lạc con, việc yêu cầu người khác đánh giá về con là một hành động dũng cảm trong hành trình thấu hiểu, con ạ. Hãy hỏi một người mà con tin tưởng, một người cố vấn, hoặc bạn bè, rằng: “Bạn nghĩ tôi nên cải thiện điều gì khiến cho tôi trở nên tốt hơn, hay đối xử với mọi người đẹp hơn?” Con

hãy nghe phản hồi từ họ, mà không hề có phản ứng phòng thủ, hay biện minh, từ đó, sẽ giúp cho con nhận ra những điều mà con có thể mù quáng trong cách hành xử của con trước đây.

## Hiện Diện Trong Từng Khoảnh Khắc Với Hơi Thở Chánh Niệm

Lạc con, cuối cùng, sự thấu hiểu sẽ giúp cho con sống trong hiện tại nhiều hơn. Lạc con, bất cứ khi nào cảm thấy lo âu hoặc mất tập trung, con hãy dành vài phút tập trung vào hơi thở của con. Con hãy hít vào và đếm từ 1 đến 4, giữ hơi trong 4 giây, và thở ra cũng trong 4 giây. Thói quen đơn giản này sẽ mang lại cho con một tâm trí bình tĩnh và sáng suốt hơn.

Còn An con, ở tuổi 15, thế giới của con đang tràn ngập với những cảm xúc mới mẻ, trải nghiệm khác lạ và cả những thử thách. Quan hệ, học hành, và hành trình khám phá bản thân sẽ trở nên dễ dàng hơn khi con rèn luyện kỹ năng thấu hiểu này.

## Chú Ý Đến Những Dấu Hiệu Không Lời

An con, thấu hiểu không chỉ đến từ việc lắng nghe những điều người khác nói, mà còn đến từ những gì họ không nói. Con hãy chú ý đến nét mặt, ngôn ngữ cơ thể, và giọng điệu của bạn bè trong các cuộc trò chuyện. Một người bạn nói rằng mình “ôn” nhưng khuôn mặt lại buồn bã, có thể người bạn đó cần đến sự ủng hộ âm thầm hơn là chỉ một lời an ủi. Nếu con học cách nhận ra những dấu hiệu này, con sẽ trở thành một người bạn thấu cảm và đáng tin cậy hơn.

## Hỏi “Tại Sao” Khi Gặp Tình Huống Khó Hiểu

An con, khi điều gì đó làm cho con khó chịu hay bối rối, hãy cố tìm hiểu sâu hơn. Hãy tự hỏi con, “Tại sao chuyện này lại xảy ra?” hoặc “Tại sao mình lại cảm thấy như vậy?”. Ví dụ, nếu con cảm thấy thầy, cô không công bằng với con, hay bạn bè làm cho con bị tổn thương, con sẽ hiểu rõ hơn được nguyên nhân khi con tự đặt câu hỏi như vậy. Những câu hỏi đơn giản này sẽ giúp cho con làm dịu cảm xúc khó chịu và giải quyết vấn đề một cách rõ ràng hơn.

### Tìm Lòng Trắc Ẩn Qua Lòng Biết Ơn

An con, một cách khác là mỗi ngày, con hãy nghĩ về ba điều khiến cho con biết ơn, và con hãy tập trung vào những người chung quanh. Có thể đó là anh em, hay bạn bè đã giúp con làm bài tập, hoặc chỉ đơn giản là ngồi ăn trưa cùng con. Ngay cả trong những ngày không vui, thực hành lòng biết ơn sẽ giúp cho con nhận ra những điều tốt đẹp và nuôi dưỡng một tâm thái tích cực.

### Lùi Lại Để Quan Sát, Đừng Chỉ Tham Gia

An con, trong các nhóm, dù ở trường hay với bạn bè, con hãy thử lùi lại và quan sát, thay vì con tham gia. Hãy để ý xem ai cảm thấy thoải mái, và ai có thể bị bỏ quên. Qua quan sát giúp cho con hiểu rõ hơn về các mối quan hệ trong nhóm, và con tìm cách hòa nhập hoặc hỗ trợ người khác tốt hơn.

### Sử dụng Từ “Tôi” Trong Các Cuộc Trò Chuyện

Khi giải quyết mâu thuẫn, thay vì trách móc người khác, con hãy nói từ góc độ của con. Ví dụ, thay vì nói: “Bạn lúc nào cũng làm hỏng kế hoạch!” con có thể nói: “Tôi thất vọng với chính tôi, và tôi hy vọng rằng chúng ta có thể cùng làm việc hay học tập chung với nhau.” Cách nói này, nhấn

manh đến cảm xúc của con, mà không đổ lỗi cho người khác.

### Thể hiện Cảm Xúc Qua Nghệ Thuật Hoặc Viết Lách

An con, khi con bị cảm xúc lấn át, hãy dùng nghệ thuật để giải tỏa nó, con ạ. Con có thể vẽ, làm thơ, hay thậm chí chỉ là ghi lại suy nghĩ của con qua nhật ký. Điều này không chỉ giúp cho con hiểu rõ hơn về cảm xúc của con, mà còn mang lại sự sáng tỏ trong tâm trí của con nữa.

### Thực Hiện Những Hành Động Từ Tế Nhỏ

An con, mỗi ngày, con hãy làm những việc, cho dù là đơn giản như: kể một câu chuyện làm cho ai đó vui, giữ cửa cho thầy cô, mỉm cười với bạn học, hay giúp cho bạn làm bài tập, v.v. Những hành động này, không cần lời nói, nhưng lại thể hiện sự quan tâm và thấu hiểu của con một cách rõ ràng.

### Dành Thời Gian Nghỉ Ngơi Để Nạp Năng Lượng

An con, sự thấu hiểu cần năng lượng cả về tinh thần và cảm xúc, con ạ. Khi con cảm thấy quá tải, con hãy cho phép con nghỉ ngơi. Nghe nhạc, đi dạo, hoặc chỉ ngồi yên lặng, đều giúp cho con lấy lại sự bình tĩnh và sáng suốt.

### Thể Hiện Sự Đồng Cảm Trong Các Cuộc Trò Chuyện

An con, khi bạn bè tâm sự, con đừng vội vàng so sánh hoặc đưa ra bất cứ giải pháp nào, con nhé. Thay vào đó, con hãy hỏi: “Tôi có thể giúp gì cho bạn không?” Đồng cảm là cảm nhận được điều người khác đang trải qua, ngay cả khi con không thể giải quyết vấn đề của họ. Điều này sẽ giúp cho con hiểu được giá trị của việc có mặt bên cạnh người khác, từ đó, giúp cho con củng cố tình bạn của con thêm vững bền.

## Tìm Bài Học Trong Mỗi Thử Thách

An con, hãy tự hỏi chính con, “Tôi có thể học được gì từ chuyện này?” khi gặp khó khăn, dù đó có thể là điểm số kém, mâu thuẫn với bạn bè, hay một cơ hội bị bỏ lỡ. Quan trọng hơn trong việc tránh tạo sai lầm là cách con đã học được những gì từ những sai lầm đó. Cho nên, mỗi thử thách hay sai lầm đều là một cơ hội để cho con trưởng thành.

Lạc và An con, thay đổi cách nhìn nhận về bản thân, về người khác, hay về thế giới là sức mạnh lớn nhất của sự thấu hiểu. Một trái tim nhân ái, một tâm trí tò mò, và một tinh thần bền bỉ sẽ thuộc về hai con, nếu như hai con biết ứng dụng những điều này vào cuộc sống hàng ngày.

Hai con hãy nhớ rằng, thấu hiểu là một hành trình chứ không phải đích đến. Sự thấu hiểu được phát triển qua những sự lựa chọn của hai con, và qua các mối quan hệ mà hai con xây dựng.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ TỰ TRỌNG**

Lạc và An yêu quý,

Một trong những bài học quan trọng nhất mà cuộc sống sẽ dạy cho hai con, đó chính là giá trị của việc tôn trọng bản thân, mặc dù hai con có thể không nhận ra điều đó ngay lập tức. Sự tự trọng là yếu tố vô hình nhưng mạnh mẽ. Sự tự trọng định hình cách người khác nhìn nhận về hai con, bảo vệ cảm xúc của hai con, và mang lại ý nghĩa cho những hành động của hai con.

Hai con à, người có tự trọng là người trung thực và khiêm nhường. Sự tự trọng không phải là sự kiêu ngạo hay tự cao, mà là sự tự tin bình yên đến từ việc hiểu rõ giá trị của bản thân, tôn trọng nguyên tắc của mình, và sống đúng với con người thật của mình. Tự trọng là nền tảng giúp cho hai con xây dựng một cuộc đời thành công, và bố muốn hai con hiểu rõ được điều này.

Lạc con, tôn trọng bản thân rất quan trọng trong các quyết định mà con đưa ra, cũng như cuộc sống mà con tạo dựng, đặc biệt, khi con đang là một sinh viên năm ba, ở tuổi 20. Đây là thời điểm hình thành nên con người trưởng thành mà con sẽ trở thành trong tương lai. Cuộc sống sẽ mang đến cho con những cơ hội, thử thách, và các mối quan hệ – tất cả đều sẽ thử thách bản sắc của con. Tự trọng sẽ là ngọn đèn soi đường dẫn lối cho con, giúp cho con nắm rõ các giá trị và bản chất thực sự của con.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, việc hiểu rõ về niềm tin của con là bước đầu tiên giúp cho con biết tôn trọng bản thân của



con. Đó là những điều làm nên con người của con, chứ không phải những điều người khác nghĩ, con nên hoặc không nên làm gì. Hãy nhìn lại niềm tin của con xem, “Con là ai?”, “Con đại diện cho điều gì?” Sự trung thực, lòng tử tế, tính chính trực, và sự kiên cường có thể là một số giá trị cốt lõi của con. Dù cho đó có là gì, con cũng cần xác nhận chúng thuộc về con. Khi sống đúng với các nguyên tắc của con, con sẽ phát triển được một bản sắc vững chắc, không bị lung lay bởi nghi ngờ hay áp lực.

Lạc con, trong môi trường đại học, con sẽ gặp gỡ những người đến từ nhiều tầng lớp khác nhau, và có những hoài bão khác nhau. Một số người có thể làm thay đổi suy nghĩ của con, trong khi một số khác lại khơi nguồn cảm hứng mới cho con. Sẽ có lúc, con muốn hòa nhập, cho dù để gây ấn tượng với một giáo sư, hay một người bạn, mà con ngưỡng mộ. Nhưng tôn trọng bản thân, nghĩa là, con luôn trung thực và chân thành, bất kể người khác nhìn nhận con như thế nào. Sự tôn trọng dành cho con người thật của con có giá trị hơn việc con được yêu thích nhờ vào một phiên bản giả tạo nào đó.

Lạc con, hãy tưởng tượng, con có một cơ hội – một kỳ thực tập được trả lương cao, một vị trí lãnh đạo, hoặc một dự án đầy thách thức. Mặc dù thoát nhìn mọi thứ có vẻ như hoàn hảo, nhưng con nhận ra, nó đi ngược lại những giá trị và nguyên tắc cốt lõi của con.

Tự trọng cho con sức mạnh để từ chối những điều không phù hợp với giá trị của con. Con hãy nhớ rằng, điều quan trọng không phải là con đạt được gì, mà là cách con đạt được nó. Đừng đánh đổi nguyên tắc của con để đổi lấy thành công tạm thời.

Lạc con, tôn trọng bản thân còn yêu cầu con phải đặt ra những giới hạn. Việc bảo vệ sức khỏe tinh thần và cảm xúc của con, đòi hỏi con phải thiết lập ranh giới trong tất cả các mối quan hệ, từ tình bạn, tình cảm, cho đến công việc. Nếu ai đó thực sự quan tâm đến con, họ sẽ tôn trọng giới hạn của con; nếu không, họ có thể cố vượt qua hoặc phớt lờ chúng. Cho nên, con không cần phải hoàn hảo; con chỉ cần sống đúng với bản thân con. Hãy có đủ tự tin để rời xa những người làm cho con cảm thấy thiếu thốn, không quan trọng, hoặc bất an.

Lạc con, con hãy nhớ giá trị của sự tự trọng, quan trọng nhất được ứng dụng là khi con thất bại, chứ không phải khi con thành công. Khi con không đạt được mục tiêu hay mắc phải sai lầm, con dễ dàng tự trách bản thân con, hoặc để nỗi xấu hổ lấn át tâm trí của con.

Nhưng Lạc à, nếu con thật sự coi trọng bản thân, con sẽ học cách chấp nhận, và thậm chí, con biết trân trọng những thiếu sót của con. Dù cho con có sai lầm, con cũng không nên để những sai lầm đó định nghĩa nên con người của con. Hãy nhớ rằng, giá trị của con không phụ thuộc vào thành tích, và con hãy sử dụng những thất bại như những bài học quý giá trong hành trình trưởng thành của con.

Còn An con, khi con mười lăm tuổi, cuộc sống trung học có thể giống như một cơn lốc xoáy của những mối quan hệ mới, những kỳ vọng và sự thay đổi. Trong thời gian này, con vẫn đang phát triển nhận thức về bản thân và vị trí của con trong thế giới này. Trong suốt quá trình đó, sự tự trọng luôn đồng hành bên con, an ủi con về giá trị của con, và dẫn dắt con vượt qua những thử thách của tuổi trưởng thành.

An con, bước quan trọng đầu tiên trong việc phát triển sự tự trọng là thay đổi cách con nhìn nhận và giao tiếp với chính con. Con rất dễ cảm thấy con không đủ, khi sống trong một xã hội đánh giá cao về vẻ bề ngoài, thành tích học tập, và địa vị xã hội.

An con, giá trị của con đến từ bên trong của con, chứ không phải từ sự xác nhận của ai đó, bên ngoài. Giá trị của con không phụ thuộc vào vòng tròn của xã hội, ngoại hình, hay thành tích học tập của con. Lòng tốt, sự tò mò và khả năng làm người khác hạnh phúc, mới là những đặc điểm xác định phẩm chất của con.

An con, con hãy nhớ, việc so sánh con với người khác là một xu hướng rất tự nhiên của con người. Con có thể cảm thấy con không đầy đủ khi nhìn thấy những bạn bè chung quanh có vẻ tài năng hơn, tự tin hơn, hoặc được yêu quý hơn con. Nhưng An con, chính việc so sánh đó sẽ lấy đi niềm vui và làm tổn thương lòng tự trọng của con.

Con hãy tìm niềm vui trong sự độc đáo của bản thân con, thay vì, con cứ mãi tập trung vào những khuyết điểm của con. Con nên nhớ, con là người độc nhất, và không ai có thể thay thế con, vì đó là những phẩm chất đáng ngưỡng mộ của con, như trí tưởng tượng, sự hài hước và khả năng biết lắng nghe.

Trong các mối quan hệ bạn bè, tôn trọng bản thân có nghĩa là, con chấp nhận bản thân là chính con, và con không chấp nhận bất kỳ điều gì ít hơn thế. Không phải ai cũng đánh giá con một cách công bằng; khi có ai đó đối xử bất công với con, bỏ qua cảm xúc của con, hoặc ép con làm những điều con không muốn, điều đó thể hiện giá trị của họ đối với con.

Khi con biết trân trọng bản thân, con có thể nói “Không” với những mối quan hệ có hại, và chiến đấu vì những gì con muốn. Những người bạn thật sự hiểu con sẽ đánh giá con một cách vô điều kiện.

An con, khi con có tự trọng hay tôn trọng bản thân, thì con cũng nên tin tưởng vào phán đoán của chính con. Cảm giác không tự tin hay ngại ngùng khi bày tỏ ý tưởng của con là điều bình thường, ở tuổi vị thành niên. Tuy nhiên, con có quyền thể hiện bản thân, vì cảm xúc và ý kiến của con là quan trọng. Dù là trong lớp học, ở nhà, hay với bạn bè, con hãy cứ là chính con. Một người có tự trọng luôn biết rằng, ý kiến của họ luôn có giá trị, cho dù họ có tranh luận hay có đồng ý với người khác hay không.

Cuối cùng, An con, con hãy nhớ rằng, chìa khóa để trở thành người phụ nữ đẹp, mà con muốn định hình hay trở thành, đó chính là giá trị về sự biết tôn trọng bản thân con.

Hai con yêu, mọi người đều có quan điểm của riêng họ, nhưng điểm quan trọng nhất chính là quan điểm của hai con. Hãy là người thật sự tự trọng, đáng tin cậy, và trung thành với chính hai con. Khi hai con biết trân trọng bản thân, hai con sẽ làm gương mẫu cho cách mà thế giới này nên đối xử với hai con, và hai con làm cho cuộc đời hai con trở nên có ý nghĩa hơn, qua cách hai con biết sống thật với chính hai con.

Lạc và An yêu quý,

Sự tôn trọng bản thân luôn có một sức mạnh vô cùng to lớn, hai con ạ. Điều quan trọng nhất không phải là cách người khác nhìn nhận hai con như thế nào, hay cách mà hai con nhìn chính hai con qua gương, mà sự tự trọng chính là ánh

sáng nội tại luôn tỏa ra từ ý thức về bản thân, sự nhận thức về giá trị và sự tôn trọng ranh giới của chính hai con.

Khi hai con sợ hãi, hay khi hai con yếu đuối, và khi thế giới cố gắng đẩy hai con đến giới hạn, sự tôn trọng bản thân sẽ có mặt để trấn an và tiếp thêm sức mạnh cho hai con. Sự tự trọng là nền tảng của một cuộc sống đáng tôn trọng, và khi hai con bước đi trên hành trình riêng của hai con, bố mong rằng, cả hai con đều nhận ra sức mạnh to lớn từ sự tự trọng này.

Lạc con, khi con bước vào đại học và bắt đầu cuộc sống trưởng thành, con hãy nhớ rằng, sự tôn trọng bản thân là một đồng minh âm thầm nhưng mạnh mẽ trong việc giúp con đưa ra quyết định đúng đắn. Đây là giai đoạn mà con sẽ bắt đầu nhìn thấy những phức tạp của cuộc sống. Những cơ hội mới có thể ban đầu trông rất hấp dẫn, nhưng những cơ hội này thường yêu cầu con phải hy sinh; ngược lại, những thử thách có thể trở nên áp đảo đến mức con bắt đầu nghi ngờ khả năng của chính con. Chính lúc này, sự tôn trọng bản thân là tảng đá vững chắc mà con luôn có thể dựa vào.

Lạc con, giá trị thật sự của con chính là nội tại của con chứ không phải phụ thuộc vào thành tích học tập của con, hay sự công nhận của người khác. Đây là bước đầu tiên để xây dựng sự tôn trọng bản thân, con ạ. Sẽ có những lúc trong thời gian học đại học, con cảm thấy rằng thành công là cách duy nhất để khẳng định giá trị của con, và con có thể đặt mục tiêu đạt thành tích xuất sắc, cố gắng làm hài lòng giảng sư, hoặc tìm kiếm sự tôn trọng từ bạn bè.

Trên căn bản, việc theo đuổi những điều lớn lao là cần thiết, nhưng con hãy nhớ rằng, chỉ khi nào con có sự tự trọng của chính con thì con mới xứng đáng được tôn trọng bởi người

khác, và từ đó, sẽ giúp cho con tiếp tục vững vàng bước về phía trước, ngay cả khi con không đáp ứng được kỳ vọng của người khác. Giá trị của con không phải phụ thuộc vào những thành tích, mà thay vào đó, sự tự trọng khuyến khích con chấp nhận và thậm chí trân trọng những khiếm khuyết của chính con.

Lạc con, khi con biết tôn trọng bản thân, con sẽ có sự sáng suốt để nhìn thấu những ảo tưởng của con. Thế giới thường vẽ ra những hình ảnh thành công như một công việc lương cao, một lối sống lý tưởng, hoặc một vị trí danh tiếng. Nhưng sống tự trọng với bản thân sẽ dạy cho con rằng, giá trị và đam mê của chính con mới là những thước đo thành công tốt nhất.

Cho dù, con có tiến xa đến đâu, như trong việc theo đuổi một giấc mơ, nhưng không mang lại cho con hạnh phúc, thì sự tiến xa đó cũng không bao giờ là đủ. Nếu con thực sự coi trọng bản thân, con sẽ có can đảm để đặt ra những tiêu chuẩn riêng về thành công, và con sẵn sàng chấp nhận những phê bình khi con làm sai.

Chẳng hạn như, khi con phát triển các mối quan hệ, con hãy để sự tôn trọng bản thân làm kim chỉ nam giúp cho nhận biết những mối quan hệ một cách rõ ràng, từ đó, sẽ làm cho cuộc sống của con thêm phong phú, và không làm cho con cạn kiệt năng lượng với những mối quan hệ mơ hồ. Lạc con, hãy nhớ rằng, các mối quan hệ, dù là tình cảm hay tình bạn, đều có thể rất phức tạp và có ảnh hưởng lớn đến con, đặc biệt, trong giai đoạn trưởng thành này.

Ngay cả những người mà con gần gũi nhất, cũng có thể vô tình hoặc cố ý, làm giảm đi sự tự tin của con. Sự tôn trọng

bản thân sẽ bảo vệ con trong những lúc như thế. Sự tôn trọng sẽ giúp cho con nhận ra rằng, con xứng đáng được đối xử bằng sự tôn trọng, trung thực và bình đẳng. Khả năng phân biệt một mối quan hệ tốt với một mối quan hệ không lành mạnh, là một yếu tố quan trọng, sẽ giúp cho con rời xa những điều làm tổn hại đến phẩm giá của con.

Cách con phản ứng với khó khăn cũng sẽ chịu ảnh hưởng từ mức độ tôn trọng bản thân con đó, con ạ. Khi ở tuổi đôi mươi, con có thể cảm thấy áp lực trước việc phải chọn con đường “đúng đắn” cho sự nghiệp, cho các mối quan hệ và tương lai của con.

Sự nghi ngờ có thể xuất hiện khi con so sánh con với những người dường như tự tin hoặc thành đạt hơn con. Tuy nhiên, duy trì một lộ trình ổn định trong cuộc sống của riêng con, mới chính là điều mà sự tôn trọng bản thân con khuyến khích con nên làm. Nghĩa là, con không cần phải cạnh tranh với bất kỳ ai, mà chỉ cần con biết tôn trọng tốc độ và hành trình của riêng con là đủ.

Lạc con, tôn trọng bản thân không có nghĩa là kiêu ngạo hay ích kỷ, mà đó là việc con biết sống trung thực với chính con, hơn là, con nghĩ con giỏi hơn người khác. Điều này có nghĩa là, con không bao giờ từ bỏ những giá trị cốt lõi, luôn đối xử tử tế với người khác, và giữ vững lập trường của riêng con. Khi con thể hiện sự tôn trọng bản thân, người khác sẽ tôn trọng con một cách tự nhiên; điều này không phải vì họ cảm thấy bị áp lực hay sợ hãi, mà vì họ đánh giá cao những phẩm chất chân thật của con.

Còn An con, lòng tự trọng sẽ có cách diễn đạt khác khi con 15 tuổi, nhưng nó cũng quan trọng không kém so với anh Lạc, con ạ. Thời trung học, con vừa hứng khởi vừa lo sợ,

đây là giai đoạn mà con thay đổi đến chóng mặt. Cách mà con nhìn nhận bản thân con có thể bị ảnh hưởng bởi tình bạn, mối quan hệ trong nhóm, và bởi áp lực học tập. Nhưng An con, nếu con có lòng tự trọng là kim chỉ nam bên trong con, con sẽ thấy, con tự tin và nhẹ nhàng vượt qua mọi thử thách của tuổi mới lớn, con ạ.

An con, bước đầu tiên để phát triển lòng tự trọng là cách con thay đổi lối con nói chuyện với chính con. Là thiếu nữ con rất dễ bị tác động bởi cách người khác, như: bạn bè, thầy cô, hoặc cả mạng xã hội, qua cách họ nhìn nhận con và định hình giá trị bản thân con. Nhưng với lòng tự trọng sẽ nhắc nhở con rằng, giá trị của con, bất kể người khác nghĩ gì, thì con vẫn luôn đặc biệt, đáng quý, và xứng đáng được yêu thương, cho dù người khác có khen ngợi hay chỉ trích con.

An con, sẽ có những lúc con muốn hòa mình lẫn vào đám đông khi thấy người khác có vẻ nổi tiếng, tài năng, hoặc được yêu mến hơn con; rồi có thể con tự hỏi con, liệu con có cần thay đổi bản thân con để phù hợp với họ không. Nhưng nếu con biết tôn trọng chính con thì con không cần phải đeo lên mặt con một chiếc mặt nạ giả tạo đó. Con hãy đón nhận những khả năng, khuyết điểm, và cả những nét riêng của con; đó chính là thông điệp mà lòng tự trọng dạy dỗ cho con. Những người đứng đắn sẽ nhìn thấy con người thật của con và yêu quý con như con vốn là.

An con, lòng tự trọng của con cũng ảnh hưởng đến các mối quan hệ của con nữa, con ạ. Khi con 15 tuổi, bạn bè có thể là tất cả. Đôi khi, con sẽ thấy con cần thỏa hiệp, tránh xung đột, hoặc chiều lòng người khác, chỉ để giữ hòa khí. Nhưng lòng tự trọng sẽ nhắc nhở con rằng, những người bạn thực



sự sẽ trân trọng sự trung thực và chân thành của con. Lòng tự trọng sẽ giúp cho con dũng cảm lên tiếng khi bạn bè phớt lờ cảm xúc của con, ép con làm điều con không muốn, hoặc đối xử bất công với con. Con nên nhớ, thà con có một nhóm bạn nhỏ, nhưng họ đối xử chân thành với con, còn tốt hơn là, con có một số lượng lớn bạn bè, mà họ thì hời hợt và không hiểu được con.

An con, lòng tự trọng cũng sẽ giúp cho con vượt qua những khó khăn trong việc so sánh bản thân con với người khác. Là học sinh trung học, con dễ đánh giá con dựa trên tiêu chuẩn của người khác, dù cho đó là ngoại hình, năng lực, hay điểm số. Khi con so sánh con với người khác, con đang tự đánh mất hạnh phúc và sự tự tin của con. Lòng tự trọng sẽ nhắc con rằng, con nên tự hào về những thành tựu của con, cho dù chúng có nhỏ bé đến đâu; đồng thời, con hãy tập trung vào việc hoàn thiện bản thân con. Ai cũng có những điểm mạnh và điểm yếu riêng, và hành trình của con là đặc biệt theo cách của riêng con, mà không ai có thể làm được.

An con, dĩ nhiên, trong cuộc sống, có những lúc con cảm thấy bất an và nghi ngờ khả năng của con. Con có thể tự hỏi con rằng, “liệu con có đủ giỏi hay không?” An con, khi mọi thứ trở nên khó khăn, thì lòng tự trọng sẽ giúp cho con tin tưởng vào bản thân của con. Mọi điều xảy ra đều là cơ hội để con học hỏi và trưởng thành, và con sẽ trở nên mạnh mẽ hơn con nghĩ rất nhiều đó, con ạ.

Lạc và An con, có thể nói, lòng tự trọng cần có thời gian để nuôi dưỡng, và điều này đúng với cả hai con. Lòng tự trọng được hình thành từ hành động, giới hạn, và cách hai con đối xử với bản thân của hai con cũng như với người khác. Lòng

tự trọng là một sức mạnh âm thầm nhưng mạnh mẽ, dẫn lối cho hai con vượt qua những giông tố của cuộc đời một cách đỉnh đạc và tự tin nhất.

Đồng thời, lòng tự trọng cũng sẽ quyết định tương lai của con đó, Lạc à. Mọi thứ từ môi quan hệ đến cách nhìn nhận cuộc sống của con đều sẽ được định hình bởi lòng tự trọng. Qua lòng tự trọng, con sẽ có khả năng đối mặt với những thử thách và biến những ước mơ của con thành hiện thực.

Còn với An con, khi con trưởng thành và trở thành một cô gái, phẩm giá sẽ là người bạn đồng hành vững chắc nhất của con. Trong những lúc con cảm thấy con không xứng đáng, lòng tự trọng sẽ luôn nhắc nhở con về giá trị của con, và tiếp thêm sức mạnh để con được là chính con.

Cuộc đời có thể thử thách lòng tự trọng của hai con, nhưng hai con đừng bao giờ quên rằng, phẩm giá ấy thuộc về chính hai con, mà hai con cần phải gìn giữ. Hãy trân trọng lòng tự trọng, nuôi dưỡng lòng tự trọng, và để lòng tự trọng soi đường dẫn lối cho hai con. Khi hai con học được cách tôn trọng bản thân, hai con không chỉ sống một cuộc đời trung thực, ý nghĩa, và hạnh phúc, mà hai con còn hướng dẫn cho người khác biết cách tôn trọng hai con và chính họ.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, lòng tự trọng không chỉ là một khái niệm, mà đó là biểu hiện của thực tại mà nhiệm vụ. Lòng tự trọng giống như một chiếc la bàn, sẽ giúp cho hai con đưa ra những quyết định dựa trên giá trị của hai con, cách hành xử với sự tôn trọng dành cho phẩm giá của hai con, và toát lên một sức mạnh thầm lặng nhưng vô cùng đẹp đẽ. Qua lòng tự trọng hai con sẽ tiến gần hơn đến một cuộc sống mà hai con

tự hào, cũng như, hai con đang mở ra con đường cho một cuộc sống có nhiều ý nghĩa hơn.

Lạc và An con, việc hai con biết trân trọng lòng tự trọng sẽ mang đến ý nghĩa khác nhau trong cuộc sống, bởi vì, hai con đang đứng trước những ngã rẽ khác nhau trong cuộc đời. Để bố chia sẻ với hai con một số bước mà hai con có thể thực hiện, ở cả khía cạnh cá nhân lẫn xã hội, nhằm tích hợp giá trị này vào trong cuộc sống hàng ngày.

Lạc con, con là một người trưởng thành trẻ tuổi đang đối mặt với những thách thức ở đại học và xa hơn, con sẽ nhận ra rằng, lòng tự trọng là một trụ cột vô cùng thiết yếu đối với con. Con người mà con muốn trở thành trong tương lai, chính là kết quả từ những quyết định của con trong hiện tại, vì vậy, điều quan trọng nhất là con phải biết đối xử với bản thân con bằng phẩm giá tốt đẹp mỗi ngày.

### Trân Trọng Thời Gian Bằng Cách Sử Dụng Thời Gian Một Cách Cần Thận

Lạc con, có thể nói, thời gian của con là một tài nguyên quý giá mà con nên trân trọng, qua cách con biết sử dụng thời gian một cách kỹ lưỡng, rõ ràng. Con hãy tự hỏi con câu hỏi, “Hôm nay điều gì thực sự quan trọng đối với tôi?” Đây là câu hỏi tuyệt vời nhất khi con bắt đầu mỗi ngày. Con hãy sắp xếp thời gian của con cho những điều mang lại giá trị cho cuộc sống, cho dù đó là làm bài tập khó, dành thời gian với những người thân yêu, hay chỉ đơn giản là dành một chút thời gian để thở. Con đừng phung phí quá nhiều thời gian vào việc chỉ để làm hài lòng người khác. Đừng làm phiền và phí thời gian của người khác vào những việc vô bổ. Con hãy nên tôn trọng thời gian của người khác cũng

như cách con tôn trọng thời gian của chính con.

## Học Nghệ Thuật Từ Chối Khi Nói “Không”

Lạc con, việc đặt ranh giới bằng cách nói “không” với người khác, đó là việc làm vô cùng cần thiết, chứ đó không phải là biểu hiện con ích kỷ, con nhé. Trước khi con đồng ý giúp đỡ một ai đó, con hãy đánh giá lại khả năng và năng lực của con. Nếu con không thể, con hãy từ chối một cách lịch sự nhưng vô cùng dứt khoát. Ví dụ, nếu một người bạn muốn gặp mặt con, nhưng con đang thật sự bị tụt lại trong công việc, con nên ưu tiên cho công việc trước. Sự trung thực với bản thân và người khác đòi hỏi con phải biết nói “không,” không phải vì con thô lỗ, mà vì con hiểu rõ giới hạn của con.

## Giữ Lời—Tôn Trọng Bản Thân Và Người Khác

Lạc con, việc trở thành một người luôn giữ lời hứa là cách tuyệt vời nhất để xây dựng lòng tự trọng. Nếu con đã hứa với bản thân con rằng, con sẽ dậy sớm tập thể dục, hoặc hoàn thành một nhiệm vụ đúng giờ, thì con hãy làm điều đó một cách nghiêm túc. Điều này, không phải chỉ quan trọng với con, mà còn đối với bất cứ ai. Khi mà con đã hứa, thì con phải nên thực hiện lời hứa đó một cách hoàn chỉnh. Sự đáng tin cậy không chỉ thể hiện nơi con biết trân trọng giá trị của con, mà còn giúp cho con xây dựng niềm tin từ những người chung quanh mà con đang giao tiếp mỗi ngày.

## Luôn Đòi Hỏi Điều Tốt Nhất Cho Bản Thân

Lạc con, con luôn nhớ rằng, con xứng đáng được đối xử với lòng trắc ẩn và sự tôn trọng, cho dù đó là trong tình bạn, cơ hội, hay cách mà con được giảng sư, và bạn bè đối xử. Đừng

chấp nhận bất cứ ai không tôn trọng, hoặc không coi trọng ý kiến của con. Hãy giữ bình tĩnh và kiên định với những gì mà con tin tưởng. Tự trọng là con biết khi nào nên đầu tư năng lượng và công sức vào một điều gì đó xứng đáng.

### Hướng Đến Sự Tiến Bộ, Không Phải Sự Hoàn Hảo

Lạc con, lòng tự trọng không đồng nghĩa với việc con phải đạt đến hoàn hảo. Con hãy cố gắng hoàn thiện bản thân, trong khi, con vẫn chấp nhận những thiếu sót của chính con. Nếu con làm sai hoặc không đạt kết quả tốt trong một kỳ thi, con hãy giữ bình tĩnh. Con hãy nghĩ về những gì con có thể học được từ trải nghiệm đó, và tiếp tục tiến lên phía trước một cách nhẹ nhàng. Hãy tha thứ cho bản thân khi con mắc phải lỗi lầm, và con hãy tin tưởng vào khả năng của con có thể giúp cho con trở nên tốt hơn; đó chính là biểu hiện của lòng tự trọng.

### Tử Tế Với Bản Thân Và Người Khác

Lạc con, cơ thể và tâm trí của con chính là ngôi nhà của con. Việc chăm sóc “ngôi nhà” là cách con thể hiện sự tôn trọng. Hãy ăn những thực phẩm bổ dưỡng để giữ năng lượng, tập thể dục để duy trì sức mạnh, và nghỉ ngơi khi tâm trí cảm thấy quá tải. Hãy cẩn trọng với những gì mà con tiêu thụ về mặt cảm xúc và tinh thần; tránh xa những mối quan hệ hay phương tiện làm hao mòn sức sống của con.

### Trung Thực Trong Mọi Giao Tiếp

Lạc con, khi con hành xử theo đúng giá trị của con, đó chính là cách mà con có thể nuôi dưỡng lòng tự trọng. Nếu con thực sự tin vào sự công bằng, hãy đối xử công bằng với người khác. Nếu con coi trọng sự trung thực, hãy nói sự thật, ngay cả khi điều đó khó khăn. Làm điều đúng đắn

không chỉ nâng cao lòng tự trọng của con, mà còn nhận được sự ngưỡng mộ từ những người chung quanh đó, con ạ.

Còn An con, cách con đối xử với bản thân con hôm nay, khi con đang trong độ tuổi thiếu nữ, sẽ định hình con người của con trong tương lai. Việc trân trọng chính bản thân con thường xuyên sẽ giúp cho con tự tin và chân thành vượt qua được những năm tháng học hỏi, khám phá, và đôi khi hoài nghi về bản thân.

### Hãy Nhẹ Nhàng với Bản Thân

An con, cách con nhìn nhận về bản thân được định hình bởi những đối thoại nội tâm của con. Hãy cố gắng giữ thái độ tích cực ngay cả khi mọi việc không diễn ra như ý muốn của con, chẳng hạn như, khi con bị điểm thấp hay cảm thấy bị lạc lõng trong một nhóm bạn học. Thay vì, con tự nhủ: “Tôi không đủ giỏi,” thì con hãy nhắc nhở con rằng: “Tôi đang học hỏi và đang trưởng thành mỗi ngày.” Thay vì, là tiếng chỉ trích khắc nghiệt nhất, thì giọng nói trong nội tâm của con nên là người ủng hộ lớn nhất của con.

### Hãy Ở Bên Những Người Chia sẻ Giá Trị Với Con

An con, tình bạn của con phản ánh sự tự trọng của con. Hãy ở gần những người biết trân trọng và hiểu con. Nếu có ai đó khiến cho con cảm thấy con ngu ngốc, ép buộc con làm những điều con không muốn, hoặc phớt lờ đi cảm xúc của con, thì con hãy rời đi hay từ bỏ họ. Con nên nhớ, những người bạn thật sự sẽ luôn tôn trọng không gian của con, và vui mừng trước sự độc đáo của con.

### Hãy Dừng Cảm Lên Tiếng Khi Cần

An con, tôn trọng bản thân cũng đồng nghĩa với việc nhận ra rằng, ý kiến của con luôn có giá trị. Nếu có ai đó đối xử bất công với con, con hãy trình bày quan điểm của con. Chẳng hạn, trong một dự án nhóm, nếu có bạn thường xuyên ngắt lời, hoặc phớt lờ ý kiến của con, hãy bình tĩnh và tự tin bày tỏ quan điểm của con. Việc đứng lên bảo vệ chính con không phải là hung hăng, mà là thể hiện con đang trân trọng bản thân con đủ, để giúp cho con lên tiếng.

### Hãy Tự Hào Về Cá Tính Của Con

An con, những năm trung học có thể khiến cho con cảm thấy con phải hòa nhập, nhưng An con, tôn trọng bản thân có nghĩa là, con biết trân trọng cá tính riêng của con. Hãy giữ gìn những điều làm cho con khác biệt, cho dù đó là tài năng nghệ thuật, khiếu hài hước độc đáo, hay góc nhìn riêng về cuộc sống. Một trong những cách mạnh mẽ nhất để tôn vinh bản thân con, đó chính là con sống thật với chính con.

### Hãy Chịu Trách Nhiệm Với Quyết Định Của Con

An con, khi con biết chấp nhận trách nhiệm cho hành động của con, lòng tự trọng của con sẽ được nâng cao; chẳng hạn như, thừa nhận vai trò và trách nhiệm của con trong một cuộc tranh luận, hay một dự án bị trễ hạn. Hãy nhận ra khi con bị mắc lỗi, và con hãy nỗ lực nghiêm túc để hoàn thiện con trong tương lai. Việc thừa nhận và đối mặt với khuyết điểm của con là dấu hiệu của sự trưởng thành và sự tự tin đó, con ạ.

### Hãy Lắng Nghe Cơ Thể Và Nhu Cầu Của Cơ Thể

An con, khi con biết chăm sóc cơ thể con tốt, đó là một hành động tôn trọng bản thân, vì cơ thể của con là món quà quý giá. Hãy giữ sức khỏe của con bằng cách ngủ đủ giấc, ăn

uống những món lành mạnh, và duy trì vận động. Con cũng cần chăm sóc sức khỏe tinh thần và cảm xúc cũng giống như thể chất. Nếu cần, con hãy hít thở sâu, thư giãn, hoặc trò chuyện với một người bạn thân, hay một thành viên trong gia đình mà người đó đáng tin cậy.

### Hãy Thoải Mái Khi Nói “Không”

An con, nhiều người sẽ yêu cầu con làm những việc mà con không thoải mái, như tham gia vào việc nói xấu người khác, đến những sự kiện con không hứng thú, hoặc gánh vác công việc quá sức. Con nên biết từ chối họ một cách lịch sự nhưng dứt khoát. Từ chối không làm những việc đó không phải là con thô lỗ, mà là con đang tôn trọng bản thân. Con hãy tin rằng, những người thực sự xứng đáng trong cuộc sống của con, sẽ biết tôn trọng giới hạn của con, và con có thể từ bỏ những người mà họ không hề biết tôn trọng họ, cũng như biết tôn trọng con.

### Hãy Trân Trọng Nỗ Lực Của Con, Đừng Chỉ là Kết Quả

An con, phần đông các học sinh thường quá lo âu về thành tích trong lớp học, những giải thưởng hay những thành công, nhưng An con, biết tôn trọng bản thân, có nghĩa là, con biết quý trọng nỗ lực của con, bất kể kết quả có ra sao. Nếu con đã làm việc rất chăm chỉ cho một bài kiểm tra, hãy tự hào về sự nỗ lực của con, cho dù con không đạt điểm tuyệt đối. Trân trọng công sức của con giúp cho con phát triển cảm giác giá trị nội tại, không phụ thuộc vào cách mà người khác nhìn nhận con.

Lạc và An con, rõ ràng, lòng tự trọng không chỉ là điều mà hai con cần suy ngẫm, mà đó còn là hành động, là một lựa



chọn cách sống, và lòng tự trọng sẽ đồng hành cùng hai con đến suốt cuộc đời.

Hai con hãy nhớ rằng, tự trọng không có nghĩa là phải đạt đến hoàn hảo, hay phải biết hết mọi thứ, mà đó là việc biết chấp nhận sự độc đáo của hai con, thiết lập ranh giới lành mạnh, và duy trì sự tự tin của hai con, ngay cả khi hai con gặp khó khăn. Bố mong rằng hai con vẫn luôn giữ vững lòng tự trọng này.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC LÀ CHÍNH MÌNH**

Lạc và An yêu quý,

Là chính mình là một món quà sẽ giúp ích rất nhiều cho hai con trong cuộc sống, nhất là Lạc con, khi con bước vào tuổi trưởng thành, và An con, khi con bắt đầu tìm ra con đường riêng của con trong những năm tháng thanh xuân. Bố sẽ giải thích cho hai con nhiều lý do tại sao việc là chính mình lại quan trọng và làm thế nào điều đó có thể giúp cho hai con trên hành trình độc nhất của riêng hai con.

## **Dũng Cảm và Không Cần Xin Lỗi Khi Là Chính Mình**

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang ở ngưỡng cửa của sự trưởng thành, của việc học cách hiểu bản thân, và tư duy của con để định hình nên số mệnh của con. Thời điểm này, trong cuộc sống của con, được đặc trưng bởi sự thay đổi, áp lực, và hàng loạt những yêu cầu đến từ thế giới bên ngoài, khi con bước vào năm ba tại đại học. Trong tất cả những điều ấy, điều quan trọng nhất là con phải luôn giữ được sự chân thật với chính con.

Lạc con, khi con đối mặt với những áp lực của trường đại học, con hãy nhớ rằng, sẽ có rất nhiều người cố gắng ép con vào một khuôn mẫu nhất định – có thể là tiêu chuẩn thành công của xã hội, những nhận định của bạn bè về sự “ngẫu,” hoặc giá trị của các giảng sư. Có thể không ít điều sẽ làm cho con không thực sự hài lòng với con, nếu như những điều đó không hài hòa với con người thật của con.

Vậy thì, Lạc con, con hãy biết trân trọng sự độc đáo của con, cho dù hoàn cảnh hay quan niệm sống của con có thể không đáp ứng được kỳ vọng của người khác. Con hãy để sự khác biệt của con tỏa sáng qua mọi thứ làm cho con đặc biệt, chẳng hạn như: từ suy nghĩ, sở thích đến những mục tiêu mà con đang theo đuổi. Chỉ cần con là chính con là đủ. Cho nên, con không cần phải xin lỗi bất cứ ai, nếu như con không thoãn mãn được những kỳ vọng của họ.

### Tâm Quan Trọng của Sự Bình Yên Trong Nội Tâm

Lạc con, khi con cho phép con sống thật với chính con, con sẽ tìm thấy sự bình yên trong nội tâm của con. Thay vì, con cứ cố gắng tìm kiếm sự công nhận từ người khác, thì con nên học cách tìm thấy hạnh phúc từ chính bên trong con. Con sẽ không cảm thấy như con phải cố gắng để ép con vào một khuôn mẫu nào đó, khi mọi hành động đều không phù hợp với các giá trị cốt lõi và niềm đam mê của con. Khi con bình yên với chính con, con có thể đối mặt với thế giới bằng một sự tự tin điềm tĩnh – đó chính là một siêu năng lực. Chỉ cần con giữ được sự bình yên trong lòng, con sẽ vượt qua bất kỳ cơn bão nào đến với con.

### Kết Nối Chân Thành Với Mọi Người

Lạc con, một phần quan trọng khác của việc là chính mình, là con nhận ra rằng, những mối quan hệ với con người và xã hội, khi mà con có thể là chính con một cách trọn vẹn, thì những mối quan hệ đó sẽ mang đến cho con hạnh phúc lớn nhất. Ở đại học, con sẽ có vô vàn cơ hội để gặp gỡ những người bạn mới, và xây dựng các mối quan hệ có ý nghĩa.

Tuy nhiên, chỉ khi nào con có những kết nối chân thành với họ, thì lúc đó, mối quan hệ của con mới thực sự có ý nghĩa.

Nếu như con cố gắng xây dựng những hình ảnh, mà đó không phải thật sự là chính con, thì những mối quan hệ ấy, sẽ chẳng bao giờ sâu sắc cả, con ạ. Con nên nhớ, những người bạn thật sự, họ sẽ chấp nhận con chỉ khi nào con là con người thật của chính con, chứ không phải vì con cố trở thành điều mà con nghĩ họ mong muốn. Điều này, cũng áp dụng cho cả các mối quan hệ liên quan đến tình cảm và tình yêu đó con ạ. Vì sao? Vì những mối quan hệ đó chỉ có ý nghĩa và giá trị khi cả hai bên đều biết trân trọng và tôn vinh sự chân thật của nhau.

**Đi Theo Con Đường của Riêng Con, Dù Cho Có Khó Khăn**

Lạc con, khi con còn trẻ, dường như ai cũng cố áp đặt lên con định nghĩa của họ về sự thành công. Có thể đó là việc thăng tiến sự nghiệp theo cách truyền thống, hay đạt được những vị trí danh giá hơn trong sự nghiệp, hoặc leo lên bậc thang danh vọng trong công việc.

Tuy nhiên, sống là chính mình, có nghĩa là, con quyết định lựa chọn một con đường phù hợp với giá trị, sở thích và mục đích của con. Điều đó có nghĩa là, con luôn tin rằng, con đường của con đi là con đường duy nhất của riêng con, và con sẽ không sao, nếu con đường đó có khác với lối đi mà người khác mong muốn con phải chọn.

Con hãy nhớ rằng, cho dù con đường thật sự của con có khác biệt, hay không được người khác ủng hộ, thì việc đi theo con đường của riêng con vẫn sẽ mang lại cho con niềm hạnh phúc. Vì vậy, con hãy giữ vững niềm tin khi đối mặt với sự nghi ngờ, phê phán và những khó khăn trên hành trình này, con nhé.

## Tôn Trọng Bản Thân Đủ Để Nói “Không”

Lạc con, khi con lớn hơn, con sẽ gặp những người muốn ép con làm những điều con không thật sự thoải mái, cho dù đó là trong cuộc sống cá nhân, sự nghiệp hay các mối quan hệ trong xã hội. Khi con cảm thấy điều gì đó không còn phù hợp với mục đích và giá trị của con, thì điều quan trọng nhất mà con luôn ghi nhớ đó là, con phải biết tôn trọng đủ bản thân của con để nói “Không” với họ.

Lạc con, sống là chính mình thì quan trọng hơn việc phải chạy theo đám đông, hoặc cố gắng đáp ứng tiêu chuẩn của người khác về thành công, con nhé. Nói “Không” có thể rất khó trong một số trường hợp, đặc biệt khi con muốn hòa nhập hoặc chiếm được cảm tình của người khác, nhưng đó là cách mạnh mẽ nhất để tôn trọng con người thật của chính con.

## Đón Nhận Sự Yếu Đuối

Lạc con, một trong những khía cạnh khác của việc sống là chính mình, đó là con biết bộc lộ sự yếu đuối của con, con ạ. Cuộc sống tại đại học thì đầy những cạnh tranh và khiến cho mọi người phải gồng mình lên, và giả vờ rằng, mọi thứ đều ổn. Nhưng việc bộc lộ điểm yếu và chia sẻ những khuyết điểm của con, lại là một biểu hiện của sức mạnh lớn lao đấy, con ạ.

Con không cần lúc nào cũng phải nghiêm khắc với bản thân con, mà con hãy để cho con người thật của con được tỏa sáng mà không hề lo âu hay sợ hãi về người khác nghĩ gì, hay đánh giá như thế nào về con. Con hãy nhớ, chính từ sự đồng cảm mà có sự trưởng thành diễn ra; và khi con là chính con thì đó sẽ trở thành nguồn cảm hứng cho chính con và

người khác, qua việc, con có thể giữ vững được sự chân thật của con, và con dám bộc lộ sự yếu đuối, cũng như những khuyết điểm của con.

Còn An con, là một cô gái trung học, con mới chỉ bắt đầu hành trình khám phá về bản thân con. Sự chuyên đổi, sự nhìn lại, và những hiểu biết mới, là những dấu ấn của lứa tuổi này, con ạ. An con, sống là chính mình chính là vũ khí mạnh mẽ nhất mà con có trong cuộc đời này, cho dù sẽ có những lúc con cảm thấy không chắc chắn, muốn bỏ cuộc, và con muốn hòa con vào với đám đông.

### Hãy Tin Vào Chính Con

An con, con hãy lắng nghe tiếng nói bên trong của con, đó là bước đầu tiên để con được sống là chính con. Hãy chú ý đến cảm giác, hay trực giác của con, khi con đối diện với áp lực từ xã hội, hay kỳ vọng từ mọi người và môi trường chung quanh. Con hãy luôn tin vào bản thân con và đừng bao giờ nghi ngờ về giá trị của con, con nhé.

Nếu con cảm thấy có điều gì đó không ổn với một tình huống, một mối quan hệ, hay một việc nào đó, con hãy lắng nghe trực giác của con. Một người tự tin và vững vàng chính là người có niềm tin vào bản thân và khả năng của mình.

### Cảm Giác Lạc Lỡng là Điều Bình Thường

An con, thời trung học là khoảng thời gian mà con tuân theo những chuẩn mực của xã hội, dường như rất quan trọng. Nhưng bố mong con nhớ rằng, sự khác biệt là điều hoàn toàn bình thường. Trong thế giới ngày nay, không có quy luật nào bắt buộc con phải chạy theo bất cứ kỳ vọng của người khác.

Cho nên, con hãy nhận ra và trân trọng sự độc đáo của con mới là con đường đúng đắn. Con hãy dám làm con khác biệt – có thể từ phong cách, sở thích, hay suy nghĩ của con. Hãy yêu thương bản thân chân thật của con, chứ không phải hình ảnh mà con muốn thể hiện. Những người yêu thương con thật lòng sẽ trân quý con, vì chính con người thật của con.

### Ý Kiến Của Con Rất Quan Trọng

An con, khi con có những suy nghĩ rất sâu sắc và có giá trị, nếu như con cảm thấy ý kiến của con cần được lắng nghe, cho dù là trong lớp học, trong một buổi họp mặt, hay bất kỳ đâu, con đừng ngại giơ tay lên và phát biểu. Cho dù con còn trẻ và chưa có nhiều kinh nghiệm, nhưng con cũng đừng bao giờ nghĩ rằng, con không có tiếng nói trong thế giới này.

Cho dù, quan điểm của con có đặc biệt hay bình thường, thì con cũng cần được chia sẻ. Hay cho dù đó chỉ là những điều nhỏ bé nhất, thì việc sống đúng với con người thật của con, chính là hành động đáng tự hào.

### Con Không Thể Làm hài Lòng Tất Cả Mọi Người

An con, ở độ tuổi của con, việc muốn được mọi người yêu thích là điều dễ hiểu. Nhưng con hãy nhớ rằng, không ai có thể làm hài lòng tất cả mọi người. Con nên nhớ, khi con cố gắng đáp ứng những kỳ vọng của mọi người, điều đó chỉ khiến cho con thêm kiệt sức và chất chứa thêm nhiều thất vọng.

Hãy tha thứ cho bản thân con khi con mắc phải sai lầm, con nhé, vì đó là một phần của việc sống thật với chính con. Hãy dành sự quan tâm cho những người chấp nhận con như con vốn có, vì họ thực sự yêu thương và ủng hộ con. Tình yêu

thương và sự chấp nhận bản thân mới là thước đo giá trị thực sự của con, chứ không phải số lượng người đồng ý hay yêu thích con.

## Yêu thương và Chấp Nhận Bản Thân Cho Dù Con Có Nhiều Khiếm Khuyết

An con, khi con biết chấp nhận rằng, bản thân con không hoàn hảo, đó là một phần của việc con biết sống thật với chính con. Bản chất của con người là dễ cảm thấy mình chưa đủ, khi so sánh bản thân họ với người khác; tuy nhiên, chính những khiếm khuyết này mới tạo nên sự khác biệt của con.

Con vẫn vô cùng có giá trị, cho dù con không phải là người giỏi nhất trong mọi thứ, hay cho dù, con không phải lúc nào cũng đạt điểm cao nhất. Con hãy nhớ, con người mà con đang trưởng thành được hình thành từ chính toàn bộ bản thân con, bao gồm cả những điểm mạnh lẫn điểm yếu. Chính những khuyết điểm này mới làm cho con trở nên độc đáo, và cũng chính là điều này, khiến cho con trở nên thật đẹp đẽ; vì thế, hãy tự hào về những khuyết điểm này.

## Đừng Cảm Thấy Có Lỗi Khi Nói “Không”

An con, khi con trải qua những năm tháng trong học đường cũng như trong tình bạn, con sẽ gặp những tình huống khiến cho con cảm thấy, con bị ép buộc phải làm điều con không thật sự thoải mái, như: nói xấu người khác, chịu áp lực từ bạn bè, hay phải thỏa hiệp với những nguyên tắc của bản thân, và lúc đó, con muốn sống là chính con, có nghĩa là, con phải dám nói “Không” với ai đó, khi cần thiết.



Khi con kiên định với giới hạn của con, và từ chối tham gia vào những điều không phù hợp với giá trị của bản thân con, con đang bảo vệ sự bình yên và chân thành ở bên trong con.

### Hãy Theo Đuổi Điều Gì Thật Sự Gọi Cảm Hứng Cho Con

An con, con hãy dành thời gian để khám phá đam mê và sở thích của con. Cho dù đó là hội họa, văn chương, âm nhạc hay bất kỳ điều gì khác. Con nên nhớ, sở thích của con sẽ phản ánh con người thật của con. Đừng quan trọng là sở thích đó của con có kỳ lạ ra sao; không ai có quyền khiến con mất đi niềm vui ấy. Khi làm điều gì khiến cho con hạnh phúc và bình an lâu dài, thì con đang nuôi dưỡng phần sâu thẳm và chân thật nhất của chính con.

Lạc và An con, sống là chính mình, có nghĩa là, hai con biết ôm lấy bản thân hai con, bao gồm cả những điểm yếu lẫn điểm mạnh, chứ không phải, hai con cứ cố gắng chạy theo hay đòi hỏi hai con phải hoàn hảo. Sống là chính mình bao gồm việc trân trọng sự độc nhất của bản thân, biết lắng nghe trực giác, và không quá bận tâm đến những gì người khác nghĩ hay đánh giá về hai con. Sống thật với chính mình sẽ mang đến cho hai con những cơ hội, những trải nghiệm mới, và định hình nên con người phù hợp nhất với con người thật của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, trong cuộc sống, được sống là chính mình là một sự lựa chọn vô cùng tinh tế, vì sức mạnh vô cùng mạnh mẽ này. Rất nhiều người đã phung phí và bỏ qua nguồn năng lượng này, hai con à. Cho nên, khi hai con biết khám phá và khai thác nguồn sức mạnh này, thì nguồn sức mạnh đó sẽ

giúp cho hai con thay đổi cuộc sống của hai con theo những cách mà hai con không thể nào có thể tưởng tượng ra được.

Bố mong hai con nhận ra rằng, việc sống là chính mình là một nguồn sức mạnh vô cùng quan trọng cho: Lạc con, khi con bước vào hành trình đại học, và An con, khi con bước vào thời trung học.

Hai con yêu, sức mạnh của việc là chính mình không chỉ mang lại sự giải thoát cho hai con khỏi những áp lực, mà còn là sức mạnh lớn nhất của hai con trong một xã hội mà mọi người dường như đều có ý kiến về việc hai con nên là ai. Những cánh cửa bất ngờ sẽ mở ra với hai con khi hai con biết chấp nhận và yêu thương chính hai con. Bố muốn giải thích cho hai con thấy rằng, sức mạnh của việc là chính hai con có thể ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của hai con trong hiện tại và cả tương lai.

Lạc con, khi con bước sang tuổi hai mươi. con đang khám phá bản thân con, và con đang vượt ra ngoài những gì mà người khác kỳ vọng về con trong thời điểm quan trọng này. Trong suốt quãng đời đại học, con sẽ trải qua quá trình trưởng thành, khám phá và trải nghiệm. Các bạn bè, giáo sư và xã hội đều đang gây áp lực lên con, để con phải hành động theo một cách nhất định.

Tuy nhiên, Lạc con, sức mạnh của việc là chính con, đến từ việc con nhận ra rằng, con không cần bị bắt buộc phải đi theo bất cứ một con đường của ai khác. Thay vào đó, con có sức mạnh để xây dựng nên một con đường riêng của con, được hướng dẫn bởi chính con là ai. Con hãy nhớ, sức mạnh này của con sẽ tiếp tục phát triển liên tục trong con, khi con biết sống chân thật với chính con, và không hề cảm thấy tự ty hay phải thấy hối lỗi về con người thật của con.

## Sức Mạnh của Sự Chân Thật Được Giải Thoát

Lạc con, con có sức mạnh của sự chân thật, và đó là một trong những phẩm chất lớn nhất của việc là chính con. Những điều tuyệt vời sẽ xảy ra, khi con biết ngừng cố gắng giấu đi bản thân thật sự của con, và bắt đầu sống một cách chân thật. Thành công, niềm vui hay sự thỏa mãn theo những tiêu chuẩn của người khác, không còn là điều mà con cảm thấy con cần phải thỏa mãn cho họ. Con đang tự giải thoát con ra khỏi những kỳ vọng của người khác. Từ đó, con có khả năng theo đuổi đam mê, giá trị và mục đích sống của con qua sự hỗ trợ vô cùng đặc lực bởi sự tự do này.

Việc sống là chính con, mang lại cho con một cảm giác cao quý về phẩm giá và danh dự của con, mà cảm giác đó, không hề bị lay chuyển hay bị ảnh hưởng bởi những gì mà người khác nghĩ về con, hay kỳ vọng về con. Khi con bước vào một căn phòng với bản chất chân thật của con, con toát ra một sự hiện diện mạnh mẽ; đó không phải vì con muốn thu hút sự chú ý của người khác, mà đó chính là biểu hiện về sức mạnh của lòng chân thật, của việc biết sống với chính mình hay là chính mình.

## Sự Tự Tin và Tác Động của Tự Tin

Lạc con, chỉ cần con là chính mình, con sẽ nuôi dưỡng sự tự tin vượt ra ngoài những sự công nhận trên bề mặt. Con biết rằng, con đã có đầy đủ trong chính bản thân con, và đó chính là nền tảng của sự tự tin vững chắc. Với sự tự tin này, con có thể đối mặt với bất kỳ thử thách nào trong cuộc sống, và con niềm tin rằng, con đủ mạnh mẽ để vượt qua. Con là người không thể bị đánh bại, khi con tin vào chính con và khả năng của con. Không có điều gì là bắt buộc đối với con. Con nên nhớ, nền tảng của sự nhận thức về bản thân con,

không phải là những tiêu chuẩn ở bên ngoài người ta đánh giá con như thế nào, mà là do con có biết cách sống con là chính con hay không; đó mới quyết định giá trị thật của con.

### Ý Chí Đối Mặt Với Sự Cô Đơn

Lạc con, đôi khi, là chính mình đồng nghĩa với việc con sẽ phải sống khác biệt với đám đông, con ạ. Từ chối làm những điều không phù hợp với giá trị của con, hay rời khỏi một tình huống khó chịu nào đó, luôn đòi hỏi ở con rất nhiều sự dũng cảm. Sức mạnh thực sự của việc biết sống thật với bản thân, nằm ở khả năng con biết sống một mình khi cần thiết.

Ở đại học, sẽ có lúc con cảm thấy dễ dàng hơn khi con hòa mình vào một nhóm nào đó. Nhưng con phải có lòng can đảm rất lớn, khi con dám đi ngược lại với đám đông, đặc biệt là khi, có vẻ như con và mọi người đang cùng làm chung với nhau một điều gì đó. Giữ vững về sự thật của chính con, ngay cả khi không có ai làm khác như vậy, đó chính là lúc, con nhận ra sức mạnh thực sự của con, Lạc à. Chính trong những khoảnh khắc này, bản lĩnh của con sẽ được thử thách, và con sẽ chứng minh được rằng, con đang thật sự trung thành với bản thân con.

### Hấp Lực Của Những Môi Quan Hệ Chân Thật

Lạc con, sống là chính mình hay chân thật sẽ thu hút những người có cùng suy nghĩ, và cho phép con thể hiện bản thân con một cách tự do. Lạc con, tình bạn đích thực được xây dựng trên những giá trị chung, sự tôn trọng lẫn nhau và sự thấu hiểu sâu sắc giữa hai người.

Con hãy nhớ, khi con gặp gỡ và kết bạn với những người mới ở đại học, nếu như con cố gắng hòa nhập bằng cách giả

vờ làm người khác, con sẽ chỉ thu hút những người yêu mến con qua một phiên bản không phải thật là con.

Cho nên, sống là chính con sẽ có sức mạnh thu hút những người biết trân trọng con, vì chính con, chứ không phải những gì con giả vờ là. Khi con xây dựng nền tảng của sự chân thành và tin tưởng này, con sẽ tạo ra những mối quan hệ có thể tồn tại lâu dài hơn, con ạ.

### Tự Do Chọn Con Đường Riêng Của Con

Lạc con, cuộc sống có vô vàn lựa chọn, và một trong những số đó sẽ rất là khó khăn. Trong thời gian học đại học, con có thể tự hỏi con nên làm gì với cuộc đời này, nên chọn nghề gì, và làm sao để cống hiến cho nhân loại. Khi người khác đưa ra lời khuyên với ý tốt, con có thể dễ dàng bị cuốn theo những kỳ vọng của họ.

Tuy nhiên, Lạc con, điều mạnh mẽ nhất mà con có thể sở hữu, đó chính là sự tự do theo đuổi con đường riêng của con, cho dù con đường ấy có kỳ lạ hay khác biệt với mọi người chung quanh. Nếu con biết lắng nghe theo trực giác của con và theo đuổi đam mê của con, con sẽ có đủ dũng khí để làm những điều khiến cho con hạnh phúc. Sống là chính con hay sống với chính con, sẽ giúp cho con có đủ sức mạnh để tự vẽ nên con đường riêng của cuộc đời con.

### Niềm Vui Khi Sống Không Sợ Hãi

Lạc con, nếu con muốn sống một cuộc đời không còn sợ hãi, sự từ chối, hay phán xét, thì con hãy bắt đầu bằng việc sống là chính mình. Con sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn rất nhiều khi con buông bỏ được gánh nặng khi phải làm hài lòng người khác. Khi con biết chấp nhận bản thân con, con không còn cần phải tìm kiếm sự công nhận từ ai khác nữa.

Điều này, mang đến cho con một cảm giác thật tuyệt vời. Con có thể thoải mái sai lầm, thử những điều mới mẻ, và vấp ngã rồi đứng dậy.

Nỗi sợ bị phán xét là một trong những rào cản lớn nhất mà con người thường phải đối mặt đó, con ạ. Nhưng khi con biết chấp nhận và yêu thương bản thân, con sẽ có thể sống trọn vẹn cuộc sống của con mà không hề sợ hãi. Sống thật với con người của con, nơi những giá trị và ý tưởng của con được tỏa sáng, thay vì, con cố gắng làm hài lòng người khác, sẽ là một trải nghiệm vô cùng có ý nghĩa và đáng giá để theo đuổi.

Còn An con, khi con mười lăm tuổi, con đang đứng trên ngưỡng cửa của một vũ trụ mới, với vô vàn cơ hội. Việc khám phá con là ai, và con thuộc về đâu, trong thế giới này có thể là một quá trình thú vị, nhưng cũng đầy thử thách, trong suốt thời gian con học trung học. Cảm giác con muốn hòa nhập, muốn được người khác công nhận con, và trở thành một phần của đám đông, có thể với con sẽ là một gánh nặng.

Tuy nhiên, An con, con hãy nhớ rằng, một trong những món quà tuyệt vời nhất mà con có thể trao cho chính con, đó là sức mạnh của việc con là chính con. Khi con làm được điều này, con sẽ có thể đối mặt với những thử thách trong cuộc sống bằng sự tự tin, sự kiên định và định hướng rõ ràng. Sức mạnh cá nhân của con sẽ trở nên rõ ràng hơn, khi con trưởng thành trong việc chấp nhận và ôm ấp bản thân thật của con.

### Khả năng Đặc Biệt Có Thể Tạo Ra Sự Khác Biệt

An con, khi con là một thiếu nữ, có thể con sẽ nghĩ rằng, việc hòa nhập vào một đám đông là tất cả. Nhưng con có

biết không, khi con cố gắng hòa nhập vào đám đông, có thể sẽ khiến con cảm thấy bị áp lực để tuân theo sự lựa chọn về thời trang, cách nói chuyện, và thái độ chung của họ.

Tuy nhiên, sức mạnh của việc nổi bật, theo bố nghĩ, không phải là những người của đám đông, mà là những người dám sống là chính mình, dám nói lên suy nghĩ của mình, và dám đặt những câu hỏi về các chuẩn mực đã được thiết lập. Đây mới chính là những người nổi bật mà thế giới đang cần nhất trong lúc này.

An con, con hãy nhớ, khi con tạo ra sự cá biệt, và con truyền đi thông điệp rằng, ai cũng có thể làm như vậy, đồng thời, con có nhận thức và biết chấp nhận những đặc điểm độc đáo của con, thì đó mới là chiếc chìa khóa để con thực sự là chính con, và cũng chính nhờ đó, mới đem đến cho con sức mạnh để nổi bật.

### Nói Sự Thật Mà Không Hề Sợ Hãi

An con, việc là chính con sẽ mang đến cho con sự dũng cảm để nói lên những gì con nghĩ. Có thể con sẽ rất khó khăn để khám phá ra tiếng nói của chính con trong môi trường trung học, khi mà mọi người đều có xu hướng cố gắng hòa nhập. Con hãy nhớ rằng, ý kiến của con rất quan trọng. Con nên khẳng định sức mạnh của con mỗi khi con nói ra suy nghĩ của con, cho dù là trong lớp học, trong cuộc trò chuyện với bạn bè, hay thậm chí trên mạng xã hội.

Chỉ đơn giản, khi con là chính con thì con mới có sự dũng cảm để bảo vệ giá trị của con, ngay cả khi người khác không chấp nhận hay đồng ý với con. Nói lên sự thật của con và có đủ dũng khí để tiết lộ ra con người thật của con, cũng như biến lời nói và hành động của con hợp nhất, thành một.

## Chấp Nhận Sự Tôn Thương của Con

An con, trong cuộc sống, việc bị người khác làm tổn thương là điều xảy ra rất bình thường. Cho nên, việc thể hiện bản thân một cách chân thật, với tất cả những khuyết điểm, chính là cách để cho con trở thành người chân thật. Con không cần phải tỏ ra mạnh mẽ hay hoàn hảo để là chính con. Con nên nhớ, sự tổn thương không làm cho con yếu đuối đi, mà thực ra sự tổn thương lại là một phương tiện giúp cho con trở nên mạnh mẽ hơn. Khi con biết buông bỏ phòng thủ và để người khác thấy con là ai thật sự, con sẽ tạo dựng được những mối quan hệ với họ mạnh mẽ hơn bao giờ hết.

Con sẽ dễ dàng để người khác nhận ra nhân tính và sự âm áp trong con. Hãy nói lên những điều con nghĩ, cho dù đó là sự hy vọng, nỗi lo sợ, hay thử thách mà con đang đối mặt. Khi con để người khác có thể thấu hiểu cuộc sống của con, và con giúp cho họ hiểu được con một cách đầy đủ, con sẽ hiểu rõ hơn về chính con và thế giới chung quanh.

## Ảnh Hưởng của Việc Chấp Nhận Chính Con

An con, con vẫn đang trong quá trình khám phá con là ai, vì vậy, những nghi ngờ về bản thân con là điều rất bình thường. Mặc dù, việc tự chấp nhận là một công cụ mạnh mẽ, nhưng đó không phải là công cụ duy nhất.

Con hãy nhớ, việc chấp nhận điểm mạnh, điểm yếu, sự kỳ lạ, và sự độc đáo của bản thân con, chính là ý nghĩa của việc con chấp nhận chính con. Khi con đã tự chấp nhận, con sẽ không thể nào ngừng vui mừng với sự độc đáo của bản thân con, và con sẽ ngừng so sánh con với người khác. Chính sự chấp nhận này đã giải thoát con, từ đó, con có được tự do



yêu thương, và chấp nhận chính con hoàn toàn, cho dù ở đó có sai sót gì đi chăng nữa.

Khi con biết chấp nhận bản thân con như là, con có thể ngừng tìm kiếm sự công nhận từ người khác, và đó là một trong những cảm giác đầy quyền lực. Con đã là người tuyệt vời rồi, cho nên, con không cần sự xác nhận của người khác để có được cảm giác quyền lực đó.

### Sức Mạnh của Sự Tự Chấp Nhận

An con, trong suốt thời gian học trung học, nhiều người sẽ cố gắng tác động đến bản sắc, hành vi, và sự lựa chọn của con. Tuy nhiên, khả năng lắng nghe theo trái tim của con, và theo đuổi những hoài bão của chính con, mới chính là sức mạnh thực sự của việc con là chính con.

Không có kế hoạch hay hoạch định về cách sống như nào của người khác là chính xác nhất đối với con. Con hãy tin tưởng vào bản thân con, và con biết rằng, con là người hiểu rõ nhất về con, và chỉ có con mới trao cho con sức mạnh để theo đuổi những hoài bão của con, cho dù đó là con đường nghề nghiệp, những dự án đam mê, hay những mục tiêu cá nhân. Thế giới có đầy những người có kỳ vọng cao, nhưng điều mạnh mẽ nhất, chính là cuộc sống mà con xây dựng cho chính con, khi con kiên trì theo đuổi những hoài bão của chính con.

Lạc và An con, không có sức mạnh nào lớn hơn sức mạnh là chính mình. Sức mạnh này là nền tảng giúp cho hai con xây dựng sự tồn tại của hai con, được biểu hiện qua các mối quan hệ và những thành tựu của hai con.

Sự tự tin chính là sức mạnh bình yên đến từ việc hiểu và chấp nhận chính hai con. Hai con hãy ôm lấy sự độc đáo

của hai con, và sống một cuộc sống thật sự trọn vẹn. Một cuộc sống mà có đầy những cơ hội, và đầy những ý nghĩa, qua việc, hai con biết sống là chính hai con.

Lạc và An yêu quý,

Món quà lớn nhất mà hai con có thể trao cho chính hai con đó là hai con được sống đúng với con người thật của hai con. Sống thật với chính mình, không bị gò ép bởi vỏ bọc hay nỗi lo, không đạt được kỳ vọng của người khác, là con đường dẫn đến sự tự do, hai con ạ.

Ở ngã rẽ này trong cuộc đời, hành trình chấp nhận bản thân sẽ mang những hình thức riêng biệt đối với hai con. Lạc con, con đang bước vào tuổi trưởng thành, nơi con cần tự tìm ra con đường của chính con, và trở thành một cá nhân độc lập. Còn với An con, thế giới ở tuổi thiếu nữ có thể giống như một cơn bão xoáy đầy kỳ vọng và so sánh.

Tuy nhiên, được sống là chính mình là một chiếc neo mạnh mẽ giữ cho hai con vững vàng trong mọi hoàn cảnh. Khi hai con khám phá sức mạnh này trong cuộc sống hằng ngày, bố sẽ đồng hành cùng mỗi con trên hành trình ấy.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, cuộc sống đôi khi giống như một mê cung vô tận của những quyết định. Đại học là giai đoạn của khám phá, nhưng cũng không tránh khỏi những lúc con cảm thấy thiếu chắc chắn về bản thân, và mục tiêu trong tương lai. Sẽ có những cơ hội, những thử thách, và những con người, dường như họ mong con trở thành một ai đó, mà con không thật sự thoải mái với sự kỳ vọng đó. Chính vì vậy, con cần đến sức mạnh của việc được là chính mình, nghĩa là, con tin rằng, con đã đầy đủ sức mạnh bên trong con, con có đủ nghị lực và kiên trì để hoàn thành hoài bão

của con, mà con không cần đến sự kỳ vọng hay trợ giúp của ai đó từ bên ngoài.

### Giữ Vững Nguyên Tắc Sống

Lạc con, hãy nhớ rằng, con không thể xây dựng một nền tảng vững chắc nếu như con thiếu đi các giá trị cốt lõi. Đó là kim chỉ nam làm nên con người của con, cũng như, điều hành mọi hành động của con. Hãy giữ vững những nguyên tắc sống của con, vì đó là một hành động thầm lặng nhưng đầy mạnh mẽ, trong một thế giới, mà người ta thường đánh đổi chúng vì sự dễ dàng hoặc sự công nhận. Con hãy luôn hành động theo những gì con mà tin tưởng, là đem đến cho con hạnh phúc và bình an lâu dài. Khi con biết sống đúng với giá trị của con, sẽ giúp cho con giữ được sự chính trực trong mọi khía cạnh cuộc sống—từ các mối quan hệ cá nhân cho đến lựa chọn nghề nghiệp, con ạ.

### Đón Nhận Sự Không Biết

Lạc con, có thể con sẽ cảm thấy áp lực khi con phải lập kế hoạch cho mọi thứ trong cuộc đời con trong tuổi 20—bao gồm công việc tương lai, con người con muốn trở thành và những khát vọng của con. Nhưng con hãy là chính con trước đã, Lạc à. Có nghĩa là, trước khi con muốn biết những chuyện khác, thì con phải biết về chính con đã. Cho nên, nếu như con không biết mọi thứ trong lúc này, cũng là điều hết sức bình thường. Có thể những hoạch định hay những kế hoạch của con còn nhiều khuyết điểm, không chắc chắn, nhưng con hãy cho phép con bước đi trong sự chập chững, vấp ngã, và trải nghiệm, khi con đang thực hành lối sống chân thật với bản thân. Hãy nhớ, con cần chấp nhận và đón nhận bản chất luôn thay đổi của chính con trong giai đoạn

này, con nhé.

## Ngừng So Sánh Bản Thân

Lạc con, một trong những cách dễ nhất để đánh mất chính con là khi con so sánh bản thân con với người khác. Trong môi trường đại học, con sẽ dễ dàng so sánh điểm số, các mối quan hệ xã hội, hay thành tựu của con với người khác. Nhưng đó chính là vấn đề: khi làm vậy, con sẽ bỏ lỡ cơ hội được trải nghiệm cuộc sống một cách chân thật nhất. Con nên hiểu rằng, con đường của con là con đường độc nhất, và đó chính là nền tảng sức mạnh của việc được sống là chính con. Hãy tự hào về những bước tiến của con, cho dù bước tiến đó nhỏ bé, và hãy luôn tin rằng, con đang ở đúng nơi mà con đang cần đến.

## Giữ Gìn Sự Chân Thật

Lạc con, đôi khi, được sống là chính mình thôi cũng đã là việc làm rất khó rồi, con ạ. Có lúc, con sẽ cảm thấy bị áp lực vô cùng to lớn, ép buộc con phải thay đổi, hay che giấu bản thân con để hòa nhập, hoặc để tránh xung đột. Nhưng Lạc con, con đừng để con rơi vào cám dỗ đó. Hãy kiên định bảo vệ sự chân thật của con. Những con người và cơ hội phù hợp với con sẽ không bao giờ đòi hỏi con phải phản bội lại chính con.

Còn những ai không trân trọng con người thật của con, thì con đừng nên phí thời gian hay công sức của con cho họ. Con hãy nhớ rằng, mỗi lần con chọn sống chân thật với chính con, đó là mỗi lần con củng cố được bản thân con, gia tăng sức mạnh của con, và khả năng tạo ra sự khác biệt giữa con và người khác.

## Hiểu Rõ Chính Con

Lạc con, để được là chính mình, con cần biết và sống thật với bản thân con. Hãy suy nghĩ về những điều mang lại cho con niềm vui và giá trị thực sự của con. Đừng để sự ngưỡng mộ của người khác, hay kỳ vọng của xã hội, dẫn dắt con theo đuổi những mục tiêu không phù hợp với mục đích và giá trị của con. Con hãy chọn cách sống mà con thật sự mong muốn. Hãy tin vào trực giác và theo đuổi điều mà trái tim con mách bảo, cho dù, điều đó có đi ngược lại với quan điểm chung của đám đông, hay những khuôn mẫu được áp đặt trong xã hội.

Còn An con, mười lăm tuổi là lúc mà con đang đứng trước ngưỡng cửa của một thế giới vừa đầy hứng khởi, vừa đầy thử thách, con gái yêu của bố. Ở trường trung học, thật rất dễ khiến cho con bị cuốn hút và hay để ý đến ý kiến của người khác, hơn là lắng nghe chính con, cũng như con thích việc hòa nhập vào đám đông coi như quan trọng, hơn việc tỏa sáng được sống là chính con.

Tuy nhiên, bố mong con hiểu được điều này, An con, thế giới thật sự đang cần con phải là chính con, chứ không phải một phiên bản giả tạo nào khác. Bởi vì, sự bình an của thế giới phụ thuộc vào mỗi người chúng ta đều biết sống chân thật với mình, và là mình. Cho nên, sức mạnh để con tự tin con là chính con sẽ là kim chỉ nam cho con trong những năm tháng thay đổi và khám phá này.

## Hãy Ôm Lấy Cá Tính Riêng Của Con

An con, những điều khiến cho con khác biệt, có thể chính là những điều con giỏi nhất, là biết sống là chính mình. Đó có thể là sở thích, nét kỳ quặc trong con người con, hoặc

thậm chí là cách con nhìn nhận thế giới. Dù cho đó có là gì, con hãy giữ lấy nó thật chặt. Những điều ấy sẽ định nghĩa nên con người của con. Và cũng chính vì sự khác biệt đó khiến cho con trở nên quý giá, đặc biệt là trong một thế giới luôn yêu cầu sự giống nhau. Hãy thể hiện nó ra bên ngoài; đừng chôn vùi nó, con nhé.

### Tự Tin Dù Chỉ Có Một Mình

An con, đôi khi, việc là chính mình có thể khiến cho con cảm thấy cô đơn. Sẽ có những lúc con phải đối mặt với những người có quan điểm, giá trị hoặc sở thích khác với con. Những điều đó, đôi khi sẽ khiến con cảm thấy lạc lõng, con ạ. Nhưng con cần phải dũng cảm để được sống thật là con, trong khi việc hòa nhập theo số đông có vẻ như dễ dàng hơn. Con hãy luôn nhớ rằng, những người thực sự biết trân trọng con, họ sẽ tôn trọng con, vì con là chính con.

### Hiểu Rằng Sự Thay Đổi Là Điều Tự Nhiên

An con, khi con mười lăm tuổi, con vẫn đang tiếp tục khám phá bản thân của con. Bí mật đầu tiên là: hành trình khám phá này không bao giờ có hồi kết, con ạ. Là chính mình không có nghĩa là con phải giữ nguyên như vậy mãi mãi. Điều đó có nghĩa là, con luôn cởi mở với sự thay đổi và chân thật với chính con trong hiện tại. Con không cần phải biết hết mọi thứ. Con hoàn toàn có thể tìm tòi, khám phá và phát triển. Mỗi phiên bản của con đều chân thật như nhau.

### Hãy Tin Vào Trực Giác Của Con

An con, trong cuộc sống, người khác sẽ luôn có ý kiến về cách con nên sống, và con nên là ai. Đó có thể là bạn bè, thầy cô, hoặc cả những người con không quen biết. Nhưng

sự thật là, không ai hiểu con bằng chính con. Hãy lắng nghe tiếng nói bên trong của con; tiếng nói đó luôn ở đó để dẫn đường cho con. Khi con cảm thấy điều gì đó không đúng, hãy tin vào trực giác của con và mạnh dạn nói “Không”. Con hãy lựa chọn con được là chính con, và con phải đặt sự thật của bản thân con lên trên hết.

### Đặt Niềm Vui Lên Trên Sự Công Nhận

An con, khi con biết trân trọng niềm vui của con hơn là tìm kiếm sự công nhận từ người khác, con sẽ có một sức mạnh tự do vô cùng to lớn. Thật dễ để cho con mãi mê theo đuổi sự hài lòng từ người khác mà quên mất đi hạnh phúc của chính con. Con hãy luôn ưu tiên và nên chọn niềm vui của con là chính, hơn là, cứ nghe theo ý kiến của người khác để thỏa mãn sự kỳ vọng của họ.

Dù điều gì mang lại niềm vui cho con—những câu chuyện con đọc, trang phục con mặc, hay mục tiêu con theo đuổi—hãy lắng nghe trái tim của con, dựa trên giá trị của sự bình an và hạnh phúc lâu dài. Những ai thực sự yêu thương con sẽ luôn ủng hộ lựa chọn của con, và họ sẽ không phán xét hay tìm mọi cách để quản chế hay ép buộc con.

Lạc và An yêu quý, khi hai con lựa chọn được sống là chính mình, đó không chỉ là cách mà hai con thể hiện với thế giới ở bên ngoài, mà đó còn là cách mà hai con biểu hiện sự tự tin không có gì lay chuyển được, vì hai con tin rằng, hai con đã có đầy đủ tất cả ở bên trong.

Sức mạnh của sự chân thật, hay là chính mình, sẽ luôn mang lại lợi ích rất lớn cho hai con, cho dù con đường của hai con có dẫn hai con đến đâu. Hai con hãy luôn tin tưởng lẫn nhau, vững vàng với niềm tin của hai con, và đừng để ai hay bắt

kỳ điều gì có thể lay chuyển hai con, khiến cho hai con phải thay đổi.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ TỬ TẾ

Lạc và An yêu quý,

Sức mạnh của sự tử tế thật nhẹ nhàng và rục rờ. Nó không ồn ào hay đòi hỏi sự chú ý, nhưng lại có khả năng chữa lành vết thương, thay đổi trái tim, và xây dựng những nhịp cầu nơi tưởng chừng như không có lối đi. Giữa một thế giới đầy cạnh tranh khốc liệt và những toan tính ích kỷ, thì sự có mặt của sự tử tế như ngọn đèn soi sáng bóng tối, kết nối những mảnh ghép của cuộc sống lại với nhau.

Hiểu được giá trị của sự tử tế sẽ là một món quà giúp cho hai con vượt qua cả những lúc vui vẻ lẫn gian nan, tại những thời điểm riêng biệt trong hành trình của hai con. Chính vì vậy, bố muốn chia sẻ với riêng từng con trên những góc độ nhận thức khác nhau.

## Sự Tử Tế Mang Đến Sức Mạnh Từ Bên Trong

Lạc con, ở tuổi 20, khi con đang trải nghiệm cuộc sống đại học, và chuẩn bị bước vào tuổi trưởng thành, có thể con sẽ nghĩ rằng, lòng tốt là một đức tính mang tính chất thụ động giữa một thế giới chỉ tôn vinh sức mạnh, tham vọng và sự táo bạo. Nhưng sự thật không phải vậy, con ạ; vì khi con có sự tử tế sâu sắc thì con có khả năng làm thay đổi cuộc đời hơn con tưởng. Giá trị của sự tử tế nằm ở cách sự tử tế tác động đến chính con và cách con nhìn nhận thế giới này.

Sự tử tế, đôi khi có thể khiến cho con cảm thấy như con yếu đuối, nhất là khi thế giới chung quanh có vẻ khắc nghiệt và

lạnh lùng. Tuy nhiên, nguồn gốc của sự tử tế thật sự lại là sức mạnh chứ không phải sự yếu đuối. Cho đi lòng tốt, ngay cả khi con chẳng nhận lại điều gì, là một minh chứng rõ ràng rằng, con vẫn có thể mạnh mẽ và mang lại điều tốt đẹp cho thế giới này. Sự tử tế chính là lựa chọn khôn ngoan làm mềm mại đi sự cứng nhắc của thế giới hôm nay. Mỗi hành động tử tế mà con trao đi là một lần con đang củng cố bản thân con, và thể hiện sức mạnh để luôn rộng mở trái tim của con và của người khác.

### Sự Rộng Lượng Là Tự Do

Lạc con, con có biết không, sự tử tế có khả năng và sức mạnh giải thoát con ra khỏi xiềng xích của sự oán trách và thù hận. Khi con đối đãi với người khác bằng lòng tốt, con không còn phải loay hoay điều khiển hành động hay phản ứng của họ nữa. Một người rộng lượng có thể luôn nói rằng: “Tôi chấp nhận con người thật của bạn như bạn vốn là, và tôi vẫn sẽ cố gắng hết sức để giúp đỡ bạn.”

Khi con biết buông bỏ sự oán giận, trách móc, và nhu cầu tự bảo vệ con khỏi thế giới bên ngoài, con sẽ được tự do để sống theo đúng cuộc đời của con. Ánh sáng mà sự tử tế mang đến mạnh mẽ hơn rất nhiều so với gánh nặng của sự bi quan, con ạ.

### Lòng Tốt Thể Hiện Một Con Người Tự Tin

Lạc con, sự tự tin không phải là điều phô trương mà là sự tinh tế. Và lòng tốt nói lên sự tự tin của con rõ ràng hơn bất kỳ điều gì khác. Để giữ được sự bao dung khi con đang tức giận, để đối xử tử tế ngay cả khi con có bất đồng ý kiến—đó là biểu hiện của sự tự tin vững vàng. Sự tự tin đủ để thoát

lên câu, “Tôi đủ tự tin vào chính tôi để trao đi sự tử tế cho người khác.”

Hãy để lòng tốt dẫn lối cho con trong tất cả các mối quan hệ của con, từ trường học đến công việc hay cả cuộc sống cá nhân. Sự tử tế sẽ khiến cho mọi người ngưỡng mộ và tôn trọng con, không chỉ vì con tử tế, mà vì con là một người có tuệ giác.

### Di Sản Của Con Là Sự Rộng Lượng

Lạc con, sẽ có những lúc trong cuộc đời, con nhìn lại những gì con đã làm được, và con nhận ra rằng, đó chính là điều có ý nghĩa nhất. Chẳng hạn như, những khoảnh khắc con khiến cho ai đó cảm thấy được thấu hiểu, được trân trọng và yêu thương, mới là điều con sẽ nhớ—và cũng là điều mà người khác nhớ về con.

Di sản của lòng tốt sẽ trường tồn. Đó chính là cách con được nhớ đến, trong khi, tất cả tài sản về vật chất và danh hiệu chính thức của con đã phai nhạt. Trong mọi quyết định, dù là lớn hay nhỏ, Lạc con, hãy để ý niệm tử tế luôn dẫn đường cho con.

Còn An con, khi con mười lăm tuổi, con đang bước vào một thế giới vừa tươi đẹp, vừa đầy khó khăn. Con sẽ đối mặt với vô số thử thách trong những năm trung học, trong tình bạn cũng như trên hành trình khám phá bản thân con. An con, một cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc đang chờ đón con sau giai đoạn chuyển mình và trưởng thành này, và sự tử tế sẽ là bàn tay vững vàng nâng đỡ con qua mọi khó khăn.

### Sự Tử Tế Giúp Con Hiểu Chính Con

An con, con nên thực hành lối sống tử tế với chính con cũng như cách con đối xử tử tế với người khác. Khi con lựa chọn rộng lượng với người khác, rất nhiều điều trong trái tim con sẽ được hé lộ—đó là giá trị sống, niềm vui và sự bình yên của con.

Mỗi hành động tử tế mà con trao đi là một tấm gương phản chiếu tình yêu thương và sự thấu hiểu của con. Khi con sống tử tế, lòng tự trọng và cảm nhận về vẻ đẹp nội tại của con cũng sẽ được bồi đắp thêm.

### Sự Tử Tế Phá Bỏ Rào Cản

An con, thế giới mà con bước vào đôi khi sẽ thật rời rạc và khó nắm bắt. Để tự bảo vệ người ta khỏi bị tổn thương hay bị phán xét từ người khác, con người thường sẽ dựng lên những bức tường bao bọc chung quanh họ. Cho nên, nếu con muốn vượt qua những bức tường hay rào cản đó, con chỉ cần có một cử chỉ dịu dàng, chân thật khi cư xử với họ, và sự dịu dàng, chân thật đó chính là sức mạnh của sự tử tế.

An con, khi con đối xử chân thành và cởi mở với ai, có nghĩa là, con đang giúp cho người đó mở lòng ra, đón nhận con, và tin tưởng con. Con nên nhớ, một tình bạn thật sự thì luôn không bị gò ép, không giả tạo, và đó chính là món quà quý giá nhất mà con có thể trao tặng cho mọi người.

### Kiên Nhẫn Là Đức Hạnh

An con, bố biết, sự tử tế không phải lúc nào cũng dễ dàng thực hiện, con ạ. Sẽ có những lúc con muốn thu con lại, vì con đã cạn kiệt năng lượng trước sự cư xử không được đẹp mấy từ những người chung quanh. Cho nên, con sẽ lựa chọn sự lạnh lùng hay xa cách họ, và đó dường như là giải pháp

an toàn nhất cho con. Nhưng thật ra không phải vậy con ạ, đó chỉ là giải pháp tạm thời, và sau đó để lại cho con những hậu quả sau này.

Muôn giải quyết được sự cư xử không đẹp của người khác, con phải có sự tử tế mới có khả năng và sức mạnh phá vỡ đi những bức tường kếp kín, đen tối trong lòng người. Cho nên, con cần sự tử tế, vì sự tử tế đem đến cho con lòng dũng cảm, giúp cho con vượt qua những cảm xúc tiêu cực; giúp cho con có sự cảm thông, ngay cả khi người khác đối xử với con không công bằng hoặc oán giận.

Con hãy nhớ, sự cảm thông có nghĩa là con chọn nhìn thấy điểm son, hay những điều tốt đẹp ở người khác, cho dù mọi bằng chứng chung quanh có thể khiến con hoài nghi. Nhưng qua việc thực hành sống tử tế với chính con và với mọi người, con sẽ nhận ra rằng, cuộc sống của con sẽ có nhiều ý nghĩa, có bình an và hạnh phúc hơn.

### Sự Tử Tế Dẫn Đến Cảm Giác Thuộc Về

An con, ở tuổi thiếu nữ, việc cảm thấy cô đơn, lạc lõng hay không hòa nhập được với đám đông là điều rất bình thường. Nhưng sự tử tế sẽ khiến cho con luôn cảm thấy được chào đón, cho dù con ở đâu. Khi con đối xử tử tế với mọi người, sự chân thật của con sẽ tỏa sáng, làm cho họ cảm thấy họ được trân trọng. Con không cần phải thay đổi bản thân con để hòa nhập chung với họ. Chính sự tử tế mà con trao đi sẽ tôn lên những nét riêng độc đáo của con, và giúp cho con tìm được vị trí của con trong thế giới này.

Lạc và An con, tóm lại, sự tử tế là một món quà vô giá mà hai con có thể trao cho chính hai con, cũng như cho người khác. Khi hai con trưởng thành, qua sự thực hành tử tế, hai

con sẽ tạo nên những mối liên kết sâu sắc và bền chặt giữa hai con và mọi người chung quanh. Sự tử tế chính là sức mạnh, là tự do, là sự tự tin, và là di sản mà hai con sẽ đóng góp và để lại cho nhân loại. Sự tử tế cũng chính là tấm vải mềm mại sẽ luôn thêu dệt thêm vẻ đẹp và ý nghĩa cho cuộc đời của hai con, bất kể hai con chọn con đường nào.

Bố mong rằng sự tử tế sẽ là bến bờ mà hai con tìm thấy sự bình yên lâu dài, là ánh sáng dẫn đường cho hai con trong cuộc đời, và luôn nhắc nhở hai con rằng, cư xử tử tế và làm điều tốt là điều quan trọng nhất trong đời người. Thế giới đôi khi có thể đáng sợ, nhưng sự tử tế là điều duy nhất giúp cho hai con luôn có thể làm chủ, và sự tử tế luôn xứng đáng để hai con nên lựa chọn và thực hành.

Lạc và An yêu quý,

Một trong những sức mạnh to lớn nhất trong vũ trụ này đó chính là sự tử tế; nhưng bởi vì, sức mạnh của sự tử tế luôn chuyển động nhẹ nhàng, nên thường khiến cho chúng ta không nhận ra tầm ảnh hưởng của sự tử tế. Có thể nói, tuy sức mạnh của sự tử tế không hào nhoáng, hay đòi hỏi sự chú ý của mọi người, nhưng sự hiện diện và sức mạnh của lòng tử tế lại có khả năng thay đổi cả một ngày, cả một cuộc đời, hoặc thậm chí cả một thế hệ nữa, hai con ạ.

Trong một hành động tử tế, tưởng chừng như đơn giản nhưng thật ra, chứa đựng chiều sâu của tri thức, của sức mạnh, và tính nhân văn. Trong những năm tháng hình thành bản thân này, Lạc con, khi con tiến gần đến tuổi trưởng thành, và bắt đầu định hình vị trí của con trong xã hội, và An con, khi con bắt đầu bước đi trên con đường trưởng thành, Bố mong hai con hiểu ra rằng, sự tử tế có sức mạnh

làm thay đổi cuộc đời. Sau đây, bố sẽ chia sẻ với mỗi con theo từng góc độ nhìn riêng của mỗi con.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang khám phá một thế giới tràn đầy cơ hội, thách thức, và những quyết định. Ở giai đoạn này, có thể con sẽ cảm thấy mọi người chung quanh con đều trong trạng thái cạnh tranh không ngừng, họ cố gắng giành lấy những điều giống nhau như: danh vọng, tài sản, và sự ổn định.

Trong tất cả những sự hỗn loạn này, thì sự tử tế dường như chỉ có một giá trị trừu tượng, hoặc thậm chí là phi thực tế. Nhưng, Lạc con, sự thật không phải như vậy. Sự thật là sự tử tế không hề khiến cho con lạc lối; mà ngược lại, sự tử tế mới chính là con đường mang đến cho con sự bình an, niềm hạnh phúc và sự thành công lâu dài, con ạ.

### Sự Tử Tế Là Nền Tảng của Tuệ Giác

Lạc con, trong cuộc sống, sẽ có nhiều lần con phải đối mặt với sự hiểu lầm, xung đột, và bất định. Trong những khoảnh khắc đó, sự tử tế sẽ dạy cho con nhiều hơn bất kỳ điều gì khác. Khi con chọn đáp lại người khác bằng sự tử tế, ngay cả khi dường như người đó không xứng đáng, thì con đã tạo ra một không gian cho sự thấu hiểu và đồng cảm có mặt rồi, con ạ.

Sự tử tế giúp cho con mở lòng ra để tiếp nhận những ý tưởng và trải nghiệm mới, làm phai mờ đi những định kiến và giả định của con về con người và thế giới. Và chính tại đây, không phải từ tri thức của lý trí, mà từ sự kết nối chân thật giữa con người với nhau, tuệ giác mới được phát sinh.

### Sự Tử Tế Mở Rộng Tâm Ảnh Hưởng của Con

Lạc con, khi con tiến xa trong sự nghiệp, xây dựng những mối quan hệ mới, và theo đuổi những giấc mơ, một trong những mục tiêu của con có thể là, truyền cảm hứng và dẫn dắt người khác. Nhưng con hãy nhớ rằng, nguồn gốc của sự ảnh hưởng thật sự không phải nằm ở quyền lực hay uy thế, mà chính là sự tử tế.

Dấu ấn của con để lại trong lòng người khác là vĩnh cửu. Một người lãnh đạo lấy sự tử tế làm nền tảng không chỉ nhận được sự tôn trọng, mà còn là lòng trung thành, niềm tin, và sự ngưỡng mộ. Khi con cư xử tử tế với người khác, tác động đó không chỉ giới hạn ở con, mà còn lan tỏa, nhân lên nhiều lần, theo những cách mà ngay cả chính con cũng không thể tưởng tượng được.

### Sự Tử Tế Bảo Vệ Phẩm Giá của Con

Lạc con, bố hiểu cảm giác khi con phải sống trong một thế giới nơi mà sự ích kỷ dường như đang ngự trị. Đôi khi, con có thể cảm thấy, con muốn thu con lại để che giấu đi những ước mơ và mục tiêu của con khỏi ánh mắt soi xét của người khác. Nhưng Lạc con, chính sự tử tế mới khiến con trở nên có nhân văn, chứ không phải là một sự yếu đuối, trốn chạy, hay tránh né vấn đề.

Sự tử tế sẽ giúp cho con làm sáng tỏ những điểm chung trong trải nghiệm, ước vọng, và sự yếu đuối của con người. Thay vì, con từ bỏ giấc mơ của con, thì con hãy sống tử tế, và tiếp tục làm việc hướng đến mục tiêu; đồng thời, con nhớ đối xử với mọi người bằng phẩm giá tốt nhất mà họ xứng đáng được đối xử.

### Sức Mạnh Của Sự Tử Tế Trong Việc Chữa Lành Những Vết Thương Vô Hình



Lạc con, rất nhiều người mang trong mình niềm đau nỗi khổ, sự bất an, và cô đơn, nhưng hiếm khi họ thổ lộ cho ai nhìn thấy rõ được điều đó. Vì vậy, con không thể đoán trước được, con sẽ lan tỏa được bao nhiêu điều tốt đẹp đến với mọi người. Nhưng con à, cho dù con chỉ cần có một hành động tử tế nhỏ bé thôi, thì hành động đó cũng sẽ tạo ra sự khác biệt. Chẳng hạn như: lắng nghe một cách chăm chú, một cái vỗ vai nhẹ nhàng khi người khác cô đơn, hay một lời nói tử tế, cũng đủ để thay đổi cách nhìn của ai đó về con.

Còn An con, ở tuổi mười lăm, con bước vào một thế giới vừa đẹp đẽ, nhưng cũng vừa đầy phức tạp. Trong giai đoạn này, con sẽ học hỏi được rất nhiều điều: từ học vấn, con người chung quanh, đến thế giới mà con đang sống. Ở độ tuổi của con, khi tình bạn bắt đầu hình thành, bản sắc cá nhân đang được định hình, và tương lai như một chân trời vô tận, thì sự tử tế, tuy trông có vẻ như nhẹ nhàng và giản đơn, nhưng lại mang đến cho con một sức mạnh vô cùng to lớn đó, con ạ.

### Sự Tử Tế Làm Lộ Ra Con Người Thật Của Con

An con, trong tuổi thanh xuân, con có thể sẽ gặp rất nhiều áp lực từ bạn bè, họ muốn con thay đổi bản thân con để hoà nhập với đám đông của họ. Nhưng chính sự tử tế sẽ dẫn con về với con người chân thật của con. An con, con nên nhớ, không phải những lời con nói, mà là cách con làm, sẽ bộc lộ tính cách chân thật của con với mọi người. Sự tử tế như một lời khẳng định nhẹ nhàng rằng, “Đây là con người mà tôi muốn trở thành, và đây là những giá trị mà tôi đang trân trọng.”

### Sự Tử Tế Làm Mạnh Mẽ Ý Chí Của Con

An con, sẽ có những thời điểm khó khăn trong cuộc sống, như: cãi vã với bạn bè, hoài nghi về bản thân, hay cảm thấy thế giới thật bất công. Nhưng sự tử tế sẽ bảo vệ trái tim con trong những khoảnh khắc ấy. Khi con lựa chọn cách sống tử tế, bất kể mọi điều tồi tệ có xảy ra với con, thì trái tim của con sẽ không trở nên chai sạn hay cay đắng. Sự tử tế giúp cho con đặt giá trị của con lên hàng đầu, giúp cho con vượt qua những tranh cãi nhỏ nhất, và tiếp tục hỗ trợ sức mạnh cho con tiến về phía trước, ngay cả khi những người chung quanh con họ đã bỏ cuộc.

### Sự Tử Tế Gắn Kết Mọi Người Lại với Nhau

Thêm vào đó, An con, khi con ở tuổi mười lăm, sẽ không hiếm khi con cảm thấy căng thẳng trong các mối quan hệ với gia đình, thầy cô, hay bạn bè. Sự tử tế chính là chất keo gắn kết những mối quan hệ ấy. Khi con đối xử thân thiện và bao dung với mọi người, con sẽ dễ dàng xây dựng sự tin tưởng và thấu hiểu hơn. Sự tử tế sẽ khiến cho người khác cảm thấy an tâm, vì sự tử tế biểu hiện sự chân thành và không toan tính. Những mối quan hệ thường trở nên bền chặt hơn, không phải vì chúng hoàn hảo, mà bởi vì chúng được xây dựng trên nền tảng của tình yêu thương vô điều kiện và lòng trắc ẩn, con ạ.

### Sự Tử Tế Giống Như Một Ngọn Đuốc

An con, trong thế giới đầy rẫy sự so sánh, kỳ vọng và những điều chưa biết, đôi khi, con có thể không biết bắt đầu từ đâu. Nhưng ánh sáng bên trong con—sự tử tế—luôn bền vững và không bị ảnh hưởng bởi bất cứ điều gì ở bên ngoài. Bất kể hoàn cảnh có ra sao, sự tử tế luôn có sức mạnh làm thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Trong những thời khắc tối tăm nhất,

chính ánh sáng của ngọn đuốc này sẽ giúp cho con nhân lên vẻ đẹp của những điều tốt đẹp nhất.

Lạc và An con, sự tử tế không chỉ là những lời nói suông, mà đó là hành động, là niềm tin vào sức mạnh không lay chuyển của sự tốt lành, tình yêu thương, và sự kết nối, thay vì là sự sợ hãi hay chia rẽ. Sự tử tế không yêu cầu hai con phải hoàn hảo, hay phải làm điều gì đó thật phi thường, mà trong cuộc sống, chỉ cần hai con luôn giữ được một tâm hồn rộng mở, và cố gắng nhìn thấy điều tốt đẹp ở mọi người mỗi ngày, cho dù mọi chuyện có khó khăn đến đâu.

Khi hai con trưởng thành, hai con sẽ nhận ra rằng, chính sự tử tế là chất keo giữ những trải nghiệm quan trọng nhất trong cuộc đời của hai con lại với nhau. Sự tử tế là nền tảng định hình nên con người của hai con, mang đến sức mạnh, cũng như khẳng định dấu ấn mà hai con để lại trên cõi hồng trần này. Sự tử tế không chứng minh rằng, thế giới luôn xứng đáng nhận được sự tử tế, nhưng qua cách cư xử tử tế của hai con, thì hai con khiến cho thế giới thấy hai con đẹp đẽ như thế nào.

Cuối cùng, hai con hãy nhớ, sức mạnh của sự tử tế nằm ở khả năng chữa lành. Sự tử tế chữa lành những vết thương, cho dù là hữu hình hay vô hình. Sự tử tế hàn gắn các mối quan hệ, nối liền những khoảng cách, và làm dịu đi những tâm hồn đang xung đột trong khổ đau. Trong một thế giới đôi khi tưởng chừng như rời rạc, thì sự tử tế chính là sợi dây dệt chúng ta lại với nhau. Sự tử tế giúp cho hai con không còn cô đơn, bởi vì, tất cả chúng ta đều được kết nối trong hành trình chung của cuộc đời này. Khi hai con bước qua từng ngày, hãy để sự tử tế không chỉ là một lựa chọn, mà là

cách mà hai con sống. Hãy để sự tử tế định hình suy nghĩ, lời nói, và hành động của hai con.

Hãy tin tưởng vào sức mạnh của sự tử tế, ngay cả khi hai con chưa thấy kết quả tức thời. Hai con hãy ghi nhớ rằng, mỗi hành động tử tế, cho dù nhỏ đến đâu, cũng đều góp một phần vào việc xây dựng một thế giới đầy tình thương, công bằng, và đẹp đẽ hơn.

Lạc và An yêu quý,

Sự tử tế có sức mạnh thay đổi cách chúng ta nhìn nhận thế giới, và cách thế giới nhìn nhận chúng ta, khi sự tử tế được thực hành trong cuộc sống hàng ngày. Cho nên, sự tử tế không chỉ là một lý thuyết hay mục tiêu, mà sự tử tế là một lối sống, đòi hỏi hai con phải suy nghĩ cẩn thận và hành động có chủ đích.

Dù cho hai con đang bước đi trên những hành lang đầy màu sắc của trường trung học như An con, hay những giảng đường đại học như Lạc con, thì hai con đều có những phương pháp thực tế để hai con có thể thể hiện sự tử tế, và qua đó, mới định hình nên con người mà hai con đang muốn trở thành.

Dưới đây là một số phương pháp mà bố đã nghĩ ra, dành riêng cho hai con, dựa trên hoàn cảnh hiện tại của hai con. Những việc nhỏ và có chủ ý như thế này, có thể tạo ra tác động lớn đến cuộc sống của mọi người, chưa kể đến chính cuộc sống của hai con.

Học Cách Lắng Nghe Tốt Hơn

Lạc con, là một sinh viên đại học, chắc chắn con sẽ gặp rất nhiều áp lực. Chẳng hạn như, thời gian học tập, các cam kết

xã hội, và hạn chót của những dự án, đôi khi không cho phép những cuộc trò chuyện dài dòng. Nhưng việc lắng nghe một cách chú tâm là một trong những cách đơn giản nhưng có ý nghĩa nhất để thể hiện sự tử tế đó, con ạ.

Lạc con, con hãy chú ý kỹ bất cứ khi nào ai đó nói chuyện với con, cho dù đó là người lạ, bạn học, hay giáo sư. Con không cần phải làm nhiều việc cùng lúc, mà con chỉ cần nhìn vào mắt họ, và tập trung lắng nghe những điều họ muốn nói. Việc con biết thực sự trân trọng trải nghiệm của người khác thông qua sự lắng nghe chủ động, đó chính là đỉnh cao của sự tử tế.

### Giữ Tinh Thần Tích Cực và Đối Xử Tốt Với Mọi Người

Lạc con, con không biết được bao nhiêu bạn cùng lớp đang phải đối mặt với lo âu hay sự tự ty vì khối lượng công việc mà họ phải hoàn thành. Cho nên, những lời an ủi hay chia sẻ của con với họ lúc này sẽ rất giá trị. Những câu như “Bạn đang làm tốt lắm.” hay “Bạn sẽ vượt qua được thôi.” có sức mạnh nâng đỡ tinh thần của người khác rất cao.

Lạc con, con không biết được đâu, có đôi khi, chỉ cần một tin nhắn đơn giản, hay một bài đăng trên mạng xã hội với một góc nhìn tử tế, con có thể làm sáng bừng lên một ngày của một ai đó. Cho nên, con không cần phải làm gì quá lớn lao đâu, con ạ. Con hãy luôn nhớ rằng, cho dù, đó chỉ là một hành động tử tế nhỏ nhất, nhưng sự thật, lại là chất xúc tác to lớn để khiến một ai đó, thay vì họ gục ngã thì nay họ có thể đứng dậy và tiếp tục bước tới.

### Hãy Tôn Trọng Thời Gian Của Người Khác

Mọi người đều bận rộn ở trường đại học, nhưng điều đó không có nghĩa là con không có thể dành thời gian cho

người khác. Lạc con, sự tử tế của con khi tham gia tình nguyện cho các sự kiện trong khuôn viên trường, giúp đỡ một bạn học với dự án của họ, hoặc hướng dẫn một ai đó đang gặp khó khăn với một môn học mà con quen thuộc, thực sự rất đáng ngưỡng mộ. Dành thời gian của con—nguồn tài nguyên quý giá nhất—cho người khác chính là cách con thể hiện rằng con rất trân trọng họ.

### Hãy Rộng Lượng với Người lạ

Lạc con, việc mở lòng vượt ra ngoài mạng lưới xã hội của con có thể sẽ giúp cho con nhận ra vô số hành động tử tế. Chẳng hạn như, con giúp một người lạ bằng cách giữ cửa, nhường chỗ ngồi cho một cụ già trên xe buýt, hoặc thậm chí chỉ là mỉm cười với một người hoàn toàn xa lạ, v.v. Con thấy đó, tuy những hành động này có vẻ như nhỏ bé, nhưng những hành động này lại chứa đựng một sức mạnh rất lớn. Con nên nhớ, nhận thức và sự công nhận của con có thể giúp cho một ai đó cảm thấy họ được chú ý và trân trọng, trong một thế giới mà dễ khiến cho người ta cảm thấy, họ bị lãng quên.

### Hãy Chăm Sóc Bản Thân

Lạc con, con không thể tử tế với người khác nếu như con không biết tử tế với chính con. Lạc con, khi mọi việc không diễn ra như mong muốn, con dễ có xu hướng tự chỉ trích bản thân con, vì cuộc sống tại đại học đầy áp lực. Con hãy ghi nhận nỗ lực của con, và ăn mừng những thắng lợi nhỏ bé để con tử tế với chính bản thân con. Hãy dành thời gian cho con khi con cần, và nhất là con nên ưu tiên đến sức khỏe về tinh thần và thể chất; đồng thời, con hãy tử tế với chính con như cách con tử tế với người khác.

## Hãy Thành Tâm Xin Lỗi

Lạc con, trong các buổi trò chuyện, việc gây ra những hiểu lầm, hoặc làm người khác cảm thấy khó chịu là điều không thể tránh khỏi. Lạc con, đừng để cho lòng kiêu hãnh của con ngăn cản con nói lời xin lỗi, khi con vô tình làm ai đó bị tổn thương. Lời xin lỗi chân thành là một hành động tử tế, giúp cho con hàn gắn mối quan hệ và khôi phục lại niềm tin nơi người khác vào con. Con làm cho người khác cảm thấy họ được trân trọng và yêu thương, thì quan trọng hơn rất nhiều, so với việc con cố gắng đạt được sự hoàn hảo trong các mối quan hệ.

## Hãy Chia Xẻ Những Gì Con Có

Lạc con, một trong những cách cụ thể để thể hiện sự tử tế, đó là, chia sẻ những gì con có, cho dù, đó chỉ là ghi chép trong lớp học khi một bạn học đang gặp khó khăn phải vắng mặt, hay một bữa ăn với người lạ, hay cho bạn mượn một quyển sách mà con yêu thích. Lạc con, con nên nhớ, điều quan trọng không phải là con có bao nhiêu, mà là con có sẵn lòng chia sẻ với người khác hay không. Việc con cho đi mà không mong đợi con nhận lại, sẽ tạo ra một không gian tử tế và khuyến khích người khác cũng sẽ làm điều tương tự với con.

## Hãy Sử Dụng Giọng Điệu Tích Cực

Lạc con, những từ ngữ mà con chọn sử dụng có sức mạnh nâng đỡ hoặc làm tổn thương người khác đấy, con ạ. Năng lượng tích cực có tính lan tỏa, vì vậy, con hãy cẩn thận với cách con dùng lời. Con hãy ghi nhận và đánh giá cao sự nỗ lực của một đồng nghiệp, hay một bài giảng sâu sắc của một giáo sư, hoặc sự giúp đỡ của một nhân viên trong khuôn

viên trường. Lạc con, những hành động đó của con tuy đơn giản, nhưng khi con biết sử dụng lời nói tích cực của con một cách đúng đắn, con có thể mang lại ảnh hưởng sâu sắc và lâu dài đối với người khác.

Còn An con, sự tử tế là một trong những phẩm chất mạnh mẽ và đẹp đẽ nhất mà con có thể sở hữu, đặc biệt trong những năm trung học. Sự tử tế không chỉ là việc giúp đỡ người khác—mà còn là xây dựng sự kết nối, nâng đỡ mọi người, và tạo ra một môi trường tích cực chung quanh con.

An con, con chỉ cần một lời nói hay một hành động tử tế đơn giản của con, cũng có thể làm sáng bừng lên một ngày của bạn nào đó, hay con có thể củng cố thêm tình bạn, và thậm chí, con có thể truyền cảm hứng để người khác làm điều tương tự.

Ở tuổi 15, con có cơ hội biến sự tử tế thành “siêu năng lực” của con—một điều không chỉ làm thay đổi cuộc sống của người khác, mà còn giúp cho con trưởng thành, và trở thành một người tự tin và giàu lòng nhân ái. An con, con hãy nhớ rằng, sự tử tế không tốn gì cả, nhưng giá trị của sự tử tế thì thật là vô hạn và vô cùng.

### Hãy Là Người Biết Lắng Nghe và Làm Bạn Đồng Hành

An con, trong những năm trung học, bạn bè con có thể đang phải đối mặt với sự thiếu tự tin, áp lực từ việc học, hoặc các vấn đề khác. Một người bạn biết lắng nghe mà không phán xét, hoặc ngắt lời con, là điều vô cùng quý giá. Đôi khi, chỉ cần con thừa nhận cảm xúc của một bạn nào đó, cũng đủ để giúp cho người bạn đó cảm thấy được an ủi. Khi con biết lan tỏa sự tử tế theo cách này, con sẽ khiến cho mọi người



chung quanh con cảm thấy thoải mái khi họ chia sẻ, và họ sẽ luôn tin tưởng vào con.

### Hân Hoan Trước Thành Công Của Người Khác

An con, trong môi trường trung học, cảm giác cạnh tranh là điều rất bình thường, nhưng sự tử tế lại đòi hỏi con phải biết vui mừng trước những thành công của người khác, như thể, đó là thành công của chính con. Con hãy thật sự chúc mừng một người bạn nào đó, khi họ đạt kết quả tốt trong bài kiểm tra, hay trong một cuộc thi, hoặc bất kỳ thành tựu nào. Thể hiện sự tử tế sẽ không chỉ làm cho tình bạn của con trở nên bền chặt hơn, mà còn nhắc nhở con rằng, cuộc sống là sự giúp đỡ người khác, chứ không phải làm họ bị tổn thương.

### Hãy Chào Đón Mọi Người

An con, có thể nói, thật dễ dàng để cho con khép mình trong một nhóm bạn nhỏ; nhưng An con, có những bạn học có thể đang cảm thấy cô đơn hoặc bị bỏ quên. Con hãy tìm một người bạn mới để cùng ngồi ăn trưa, hoặc cùng nhau làm dự án. Sự tham gia của con sẽ cho họ thấy rằng, họ được trân trọng và thuộc về, đó là một hành động tử tế, tuy đơn giản nhưng vô cùng sâu sắc.

### Lan Tỏa Sự Tử Tế Trên Mạng Xã Hội

An con, trong thời đại này, mạng xã hội có thể khuếch đại cả điều tốt lẫn điều xấu. Con hãy coi đó như một sân khấu để thể hiện những hành động tử tế của con. Con đừng nói những lời tiêu cực, và thay vào đó, con hãy khen ngợi những người khác trên các bài đăng của họ, hoặc chia sẻ với họ những thông điệp tích cực. Bằng những hành động tử tế của con, con có thể làm cho internet trở thành một nơi tốt đẹp hơn cho tất cả mọi người.

## Hãy Tử Tế Với Thầy Cô Giáo

An con, cho dù các thầy cô có dành rất nhiều thời gian mỗi ngày để giảng dạy, nhưng rất ít học sinh biết đến sự tử tế của các thầy, cô. Con hãy là một học sinh tích cực. Con luôn tôn trọng thời gian và không gian của thầy, cô, và bày tỏ lòng biết ơn đối với những gì họ đã và đang làm cho con và các bạn học khác. Chỉ bằng việc thể hiện sự tử tế với thầy, cô, con đã cho thầy, cô của con thấy rằng, con thật sự đang trân trọng và biết ơn công sức của họ.

## Chủ Động Giúp Đỡ Người Khác Khi Cần Thiết

An con, giúp một bạn học cầm sách nặng, giải thích một ý tưởng phức tạp, hoặc làm một việc nhà, là một trong những hành động tử tế đơn giản nhất mà ai cũng có thể làm được. Con hãy luôn chú ý khi người khác cần giúp đỡ, và con hãy tự nguyện đề nghị giúp họ mà không cần đợi đến khi họ yêu cầu. Những hành động tử tế này sẽ làm nhẹ bớt gánh nặng của người khác, và dạy cho con biết quan tâm đến nhu cầu của những người chung quanh.

## Tránh Xa Sự Tiêu Cực và Tin Đồn

An con, đôi khi dường như sự tiêu cực và tin đồn lan tràn trong môi trường trung học. Con đừng nên tham gia vào những cuộc trò chuyện vô ích này, và đó chính là một hành động tử tế. Con hãy chuyển cuộc nói chuyện đó sang những điều tích cực, hoặc con đứng ra bảo vệ những bạn mà họ không thể tự bảo vệ được chính họ. Sự tử tế của con sẽ truyền cảm hứng cho người khác, và góp phần xây dựng nên một xã hội văn minh hơn.

## Cảm Ơn Người Khác Hằng Ngày

An con, lòng biết ơn và sự tử tế luôn đi đôi với nhau. Mỗi ngày, con hãy dừng lại để suy nghĩ về tất cả những người và điều tốt đẹp mà con cảm thấy biết ơn. Con hãy gửi một lời cảm ơn viết tay cho một người thân yêu, một người bạn, hoặc thậm chí là chính bản thân con, để nhấn mạnh những điều tích cực trong cuộc sống của con. Thói quen biết ơn sẽ giúp cho con dễ dàng tử tế với người khác hơn, và là nguồn động lực giúp cho con duy trì sự tử tế.

Lạc và An con, có thể nói, sự tử tế không chỉ là một lý thuyết, mà còn là một hành động, một cách sống, và một thói quen. Mặc dù những cách mà bố đã chia sẻ với hai con rất đơn giản, nhưng chúng có tác động vô cùng sâu sắc đến cuộc đời của hai con. Hai con hãy nhớ rằng, dù lớn hay nhỏ, thì mỗi hành động tử tế của hai con đều có thể tạo nên sự khác biệt trong ngày của một ai đó—hoặc thậm chí trong cả cuộc đời họ.

Để thực hiện được sự tử tế, hai con không cần phải có nhiều tiền bạc, danh tiếng, hay tìm kiếm sự chú ý. Chỉ cần hai con có một tinh thần sẵn lòng và quyết tâm làm điều đó là đủ để làm cho thế giới này tốt đẹp hơn.

Bố mong rằng, những thói quen này sẽ luôn có trong tâm thức của hai con, và định hình cách hai con tương tác với thế giới khi hai con trưởng thành. Sức mạnh của sự tử tế là một món quà vô giá và là lợi ích vô lượng mà không có giá trị nào về tiền bạc có thể so sánh được.

Với tất cả yêu thương,

Bố

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ RỘNG LƯỢNG

Lạc và An yêu quý,

Đức tính rộng lượng là một phẩm hạnh nội tại, luôn tỏa sáng khi hai con cho đi từ trái tim, hay đó là sự sẵn lòng cho đi mà không mong đợi điều gì đáp lại.

Chất lượng của món quà hai con cho đi, cũng như cách hai con thể hiện món quà đó, là phản chiếu từ nguồn ánh sáng trong sáng từ nội tâm của hai con. Sự rộng lượng không chỉ hình thành cuộc sống của những người nhận, mà quan trọng hơn cả, là ảnh hưởng tới chính cuộc sống của chính hai con, cho đến khi hai con hiểu được thế nào là sống trọn vẹn trong cuộc đời này.

Lạc con, thực hành sự rộng lượng có sức mạnh mở rộng thế giới của những ý tưởng, thông tin và các mối quan hệ mới. Sẽ có những lúc ở đại học, con sẽ cảm thấy choáng ngợp bởi số lượng bạn bè, trách nhiệm và bài tập mà con phải làm. Thay vì, con tập trung vào những gì con không có, thì qua sự rộng lượng chân thành trong những thời điểm khó khăn này, là con biết trân trọng và chia sẻ những gì con có.

Lạc con, nền tảng của sự rộng lượng chính là thời gian và sự chú ý của con. Khi con ngồi trong giảng đường hoặc di chuyển qua các khuôn viên trường, có thể khiến cho con cảm thấy con chỉ là một gương mặt trong biển người xa lạ. Nhưng khi con biết dừng lại, dành thời gian cho ai đó — một người bạn đang gặp khó khăn, một người bạn cần sự giúp đỡ, hoặc thậm chí là ai đó đang ngồi yên lặng ở bên lề

— sẽ tạo ra một làn sóng có ý nghĩa. Những hành động nhỏ của sự rộng lượng cộng với thời gian của con, như: chia xẻ ghi chép của một bài giảng, ở lại giải thích một khái niệm, hoặc chỉ đơn giản hỏi “Hôm nay, bạn thế nào rồi?” và chờ đợi câu trả lời chân thành, có thể tạo ra một tác động lớn.

Thêm vào đó, cách nhìn nhận của con về những người khác cũng là một phần của sự rộng lượng đó, Lạc à. Trong xã hội ngày nay, nơi thành công được tôn vinh, thật dễ dàng khiến con cảm thấy, con cần giữ lại thành tích tốt nhất cho riêng con. Tuy nhiên, khi con mở rộng lòng rộng lượng, con luôn sẵn sàng chia xẻ với mọi người về những thành tích đó, hay con có thể vui mừng với thành công của người khác giống như sự thành công của chính con. Lúc đó, con sẽ cảm nhận được các mối quan hệ của con với mọi người, được xây dựng qua những hành động rộng lượng sẽ bền vững lâu dài hơn, ngay cả khi những thành công đó đã qua đi.

Lạc con, Sự rộng lượng không chỉ đơn giản là sự hiểu biết không thôi, mà qua rộng lượng, con còn có thể phát triển sự đồng cảm trong con với mọi người. Khả năng đồng cảm với người khác, có nghĩa là, con không đánh giá hay áp đặt quan điểm của con lên họ, mà thay vào đó, là con để cho họ được là chính họ. Những hành động rộng lượng như vậy, không chỉ cải thiện cuộc sống của người nhận, mà còn cải thiện cuộc sống của người cho, thường là theo những cách mà người cho không nhận ra được.

Cuối cùng, Lạc con, sự rộng lượng chân thành là điều mà mỗi chúng ta cần phải nuôi dưỡng trong chính nội tâm của mình. Một cuộc sống rộng lượng bắt đầu từ việc tự chăm sóc bản thân trước, rồi sau đó, con mới có thể làm những gì cho người khác. Hãy thực hành lòng từ bi và sự tử tế với

chính con. Khi mọi thứ không như ý muốn, hay khi con phạm phải sai lầm, hoặc khi con cảm thấy con chưa đủ, con hãy đối xử với con bằng sự tử tế giống như cách con đối xử với một người bạn thân. Việc nội tâm hóa sự rộng lượng này sẽ giúp cho con có thể hiến tặng cho người khác nhiều hơn; bởi vì, lòng rộng lượng xuất phát từ sự dồi dào, phong phú chứ không phải bắt đầu từ sự thiếu thốn, bần xỉn.

Còn An con, môi trường trung học là một môi trường có đầy biến đổi và bất ngờ. Đây chính là một môi trường thuận lợi cho con học hỏi và phát triển lòng rộng lượng của con. Phần đông chúng ta thường nghĩ rằng, lòng rộng lượng là một khuyết điểm; vì khi chúng ta rộng lượng đồng nghĩa với việc chúng ta thiệt thòi.

Nhưng An con, đây là một quan niệm khá lệch lạc, sự thật là, lòng rộng lượng là một nguồn năng lượng vô cùng tinh tế, và là một đặc điểm giúp cho con nổi bật, đồng thời, là nguồn động lực nhẹ nhàng khích lệ những người chung quanh. Ở tuổi của con, sự rộng lượng được thể hiện rõ qua cách con giao tiếp chu đáo và chân thành với những người chung quanh, hơn là những hành động hào phóng lớn lao hay những món quà xa xỉ.

An con, ai cũng sẽ trải qua những giai đoạn bất an và không chắc chắn trong cuộc đời, khi họ cố gắng tìm hiểu bản thân của họ trong những năm trung học. Chính vì vậy, khi con thể hiện lòng rộng lượng bằng sự chấp nhận, có nghĩa là, con cho phép bạn bè, hay thậm chí cả những người xa lạ, được là chính họ, được nói lên những tư duy của họ mà không lo bị phán xét bởi con. Hành động này của con, cũng giống như con đang tặng cho người nào đó một món quà, để họ được là chính họ, thì đó là một món quà vô cùng quý

giá; bởi vì, món quà đó giúp cho họ cảm thấy, họ được nhìn nhận và chấp nhận. Khi tình bạn của con được xây dựng trên sự tin tưởng mà không phải sự giả tạo, thì đó chính là kết quả của những hành động rộng lượng đó con.

Ngoài ra, An con, sự rộng lượng của con còn phản chiếu qua cách con lựa chọn lời nói. Trong thời đại mà lời nói có thể trở thành vũ khí (qua tin đồn, chế giễu, hay sự loại trừ, chẳng hạn), việc chọn những lời nói xây dựng, thay vì phá hủy, là một hành động rộng lượng đáng kinh ngạc. Con hãy nói điều gì đó tốt đẹp, bảo vệ ai đó bị áp bức, hoặc khen ngợi ai đó vì những gì họ đã đạt được. Những khoảnh khắc tưởng chừng như nhỏ nhất này, lại có sức mạnh thay đổi hoàn toàn một ngày của ai đó, hoặc thậm chí cả cách họ nhìn cuộc sống. Con sẽ trở thành một người tỏa ra sự tử tế và sức mạnh khi con rộng lượng trong lời nói.

An con, con cũng có thể thể hiện sự rộng lượng bằng cách sẵn sàng chia sẻ cơ hội với những người khác. Cho dù đó là vai trò lãnh đạo, danh hiệu trong học tập, hay sự công nhận trong nghệ thuật, hay thể thao, thì sự cạnh tranh ở trung học có thể khiến cho mọi người nghĩ rằng, chỉ có một chỗ đứng ở đỉnh cao mới thể hiện cho sự thành công. Nhưng An con, sự thành công không phải là một trò chơi có tổng số bằng không, và qua sự rộng lượng thực sự sẽ giúp cho con nhận ra điều đó.

Khi con giúp đỡ ai đó, chẳng hạn như: ôn tập bài kiểm tra, chia sẻ gợi ý giải quyết một vấn đề, hay đơn giản hơn là những lời nói khích lệ, an ủi, khi người khác cảm thấy cô đơn, cũng có thể tạo ra một chuỗi những phản ứng của sự rộng lượng, và điều đó có thể hồi đáp lại cho con bằng những kết quả tốt đẹp nằm ngoài dự đoán của con.

An con, thêm một khía cạnh khác của sự rộng lượng mà con cần chú ý, đó là sự thể hiện lòng bao dung đối với những người mắc sai lầm. Ở môi trường trung học, việc không đạt kỳ vọng, có những hiểu lầm và mâu thuẫn là những chuyện phổ biến, và xảy ra mỗi ngày trong cuộc sống. Ngay cả khi một người bạn nào đó làm con tổn thương, hay khiến con thất vọng, và ngay cả việc người bạn đó không xứng đáng để làm bạn với con, thì việc con có đủ dũng cảm để tha thứ cho người bạn đó, thể hiện một sự rộng lượng và một sức mạnh vô cùng lớn lao của con.

Tha thứ không có nghĩa là con quên hay bỏ qua lỗi lầm của người bạn đó, mà là con lựa chọn giải thoát bản thân con ra khỏi sự không chế của khổ đau, đồng thời con cũng cho người bạn đó một cơ hội để thay đổi chính họ.

Cuối cùng, An con, con cũng phải học cách biết đón nhận nữa con ạ; vì việc biết đón nhận cũng quan trọng không kém gì việc cho đi. Con hãy nhớ rằng, lòng rộng lượng không phải chỉ là việc con luôn cho đi, mà còn bao gồm luôn cả cách mà con biết đón nhận như thế nào mới là đẹp nhất. Con đừng cảm thấy áy náy hay nặng nề khi có ai đó đề nghị: giúp đỡ, hỗ trợ, hay dành sự tử tế cho con. Việc con biết mở lòng ra để đón nhận sự rộng lượng từ người khác sẽ giúp cho họ cảm giác hạnh phúc hơn, khi họ được cho đi, và con cũng tạo ra một chu kỳ yêu thương đẹp đẽ giữa con người với nhau.

Lạc và An con, thực hành sự rộng lượng là một nguồn lực không bao giờ cạn kiệt, và đó là một nguồn tài nguyên vô hạn. Sống rộng lượng và chân thành không chỉ là hành động, mà là cách nhìn nhận và tiếp cận cuộc sống nữa, hai con ạ. Trong một thế giới mà mọi người dường như chỉ quan



tâm đến bản thân mình, thì sự rộng lượng không chỉ dừng lại ở việc cho đi. Đó là việc kết nối mọi người, nuôi dưỡng sự đồng cảm, và chiếu sáng một thế giới vốn dĩ đang bị cuốn theo những toan tính cá nhân.

Cốt lõi của sự rộng lượng luôn nằm ở việc, hai con cảm nhận được sự đầy đủ — không nhất thiết là sự giàu có về vật chất, mà là sự phong phú về tinh thần. Đồng thời, hai con luôn tin rằng, sự rộng lượng của hai con sẽ đem hoa kết trái và mang lại những phần thưởng vô giá, cũng như, hai con có thể cho đi mà không bao giờ sợ bị mất mát.

Nếu có thể, hai con hãy để lòng rộng lượng này trở thành một nguồn năng lượng lành dẫn dắt hai con và làm phong phú thêm cho cuộc sống của hai con, và những người chung quanh; thay vì, hai con lựa chọn sự ích kỷ, chỉ biết sống cho riêng hai con, và biến sự ích kỷ đó thành một gánh nặng, tiêu hao năng lượng của hai con, khiến cho hai con nản lòng, hay cảm thấy hồi lồi, khi bước đi trên những con đường riêng của hai con.

Lạc và An yêu quý,

Có thể nói, sự rộng lượng là một sức mạnh âm thầm nhưng vô cùng mạnh mẽ. Sức mạnh này có thể định hình cả thế giới và những con người trong đó. Chẳng hạn như, khi hai con trao đi một điều gì đó quý giá đến người khác, mà hai con không nghĩ đến cái giá họ phải trả lại, hay mong đợi bất cứ điều gì đáp lại từ họ, thì sự cho đi của hai con sẽ có tác động lớn hơn rất nhiều, so với hành động cho đi thông thường, có phải vậy không hai con?

Lạc con, khi con trưởng thành, sức mạnh của sự rộng lượng

sẽ trở nên rõ ràng hơn với con. Có thể bây giờ con chưa nhận ra điều đó. Còn An con, con đang bước vào một thời kỳ mà sự rộng lượng sẽ định hình nên con người của con, và qua đó thay đổi cuộc sống của những người chung quanh con. Vì vậy, bố sẽ chia xẻ với mỗi con theo một góc độ riêng để hai con có thể hiểu được ý nghĩa sâu sắc của sự rộng lượng.

Lạc con, bố mong con có thể ý thức ra được rằng, sự rộng lượng không chỉ là một lý tưởng cao quý, mà còn là một hành động đầy can đảm nữa, con ạ. Trong xã hội hôm nay, người ta thường nhắc nhở con rằng, con phải bảo vệ tài sản của riêng con; vì thế, việc cho đi mà không mong đợi gì đáp lại, có thể giống như đó là một sự đánh cược. Con có thể sợ con bị lợi dụng, hoặc con sợ rằng, những gì con đóng góp sẽ không được đền đáp xứng đáng.

Nhưng, Lạc con, sự rộng lượng chân thật không xuất phát từ sự thiếu thôn, mà từ sự hiểu biết sâu sắc rằng, con đang sở hữu một nguồn lực dồi dào. Tư duy này sẽ thay đổi mọi thứ. Khi con cho đi, con không mất mát gì cả, mà thay vào đó, con đang mở rộng những khả năng tiềm ẩn vô hạn của con.

Lạc con, trong những năm tháng tại đại học và cuộc sống, con sẽ gặp những thời điểm mà sức mạnh của sự rộng lượng sẽ dẫn con đi trên những con đường mà con chưa từng biết đến. Con hãy tưởng tượng, trong một cuộc trò chuyện, khi một người chia xẻ về khó khăn của họ; thay vì, con chỉ bày tỏ sự đồng cảm, tại sao con lại không trao thêm cho họ một điều gì đó cụ thể, chẳng hạn như: một kết nối, một nguồn lực, hoặc một ý tưởng? Trong khoảnh khắc đó, con từ một người quan sát biến trở thành một người có thể thay đổi kết

quả. Sự cho đi không chỉ mang lại mục đích cho con, mà còn là phương tiện quý giá để giúp đỡ người khác. Đó chính là sức mạnh của sự rộng lượng.

Mặt khác, Lạc con, sự rộng lượng thực sự thường nằm ở những điều phi vật chất. Điều quan trọng nhất là cách con chọn nhìn nhận con người, và cách con thừa nhận giá trị nhân bản của họ. Khi người khác vấp ngã, con dễ dàng để gạt họ qua một bên, và con cho rằng, vấn đề của họ là bằng chứng cho sự yếu đuối của họ.

Nhưng sự rộng lượng kêu gọi con nhìn sâu hơn. Lòng rộng lượng yêu cầu con vượt qua những khiếm khuyết của họ, và trao tặng cho họ một điều gì đó ý nghĩa hơn cả sự giúp đỡ hay lời khuyên – đó là sự thấu hiểu. Hành động này không trực tiếp lấy đi những cái có của con, nhưng hành động này sẽ mang lại cho con những lợi ích không ngờ tới. Thay vì, con nhìn thế giới qua lăng kính của chỉ trích, thì hành động này dạy cho con nhìn đời và nhìn người qua lăng kính của lòng từ bi.

Ngoài ra, Lạc con, có một loại rộng lượng xuất phát từ việc chia sẻ chính bản thân con qua sự quan sát và nhìn sâu. Khi con toàn tâm chú ý đến người khác, khi con cho phép người khác cảm thấy họ được nhìn nhận và lắng nghe mà họ không bị ngắt lời hay mất kiên nhẫn từ con, thì đó là một món quà vô giá mà con đang hiến tặng cho mọi người. Trong thời đại hôm nay, sự chú ý thường bị phân tán và rời rạc, thì việc có mặt trọn vẹn với một ai đó, là một hành động phi thường, con ạ. Các mối quan hệ sẽ được củng cố, niềm tin được xây dựng, và dấu ấn để lại sẽ lâu dài cho cả người cho và người nhận sau khi hành động rộng lượng đó kết thúc.

Cuối cùng, Lạc con, sức mạnh lớn nhất của sự rộng lượng chính là khả năng biến nỗi lo sợ thành sự kết nối. Lạc con, có đôi khi, vì sợ bị tổn thương hay hiểu lầm, mà con cảm thấy con muốn rút lui ra khỏi mọi người, và con tự cô lập bản thân con. Nhưng sự rộng lượng sẽ yêu cầu con vượt qua nỗi lo sợ đó và mở rộng lòng con ra.

Điều này, không những sự rộng lượng bảo vệ con khỏi bị tổn thương, mà còn bảo đảm với con là con đã trưởng thành. Qua từng hành động rộng lượng, cho dù lớn hay nhỏ, con hãy học cách sống với một trái tim rộng mở và một tấm lòng rộng lượng. Cho dù, trong một thế giới hôm nay, đôi khi con người có vẻ như đã quá tàn nhẫn với nhau.

Còn An con, sức mạnh thầm lặng của sự rộng lượng sẽ làm cho con nổi bật trong thế giới sôi động và luôn thay đổi của những năm trung học đó con. An con, sự rộng lượng không cần phải rêu rao, chú ý hay đền đáp, mà chỉ cần con lặng lẽ cảm nhận được sự mạnh mẽ thay đổi từ những người chung quanh con, hay cả chính con, qua những hành động rộng lượng từ con.

An con, bố đồng ý với con, không phải lúc nào con cũng cảm thấy dễ dàng để rộng lượng cả. Cho dù qua thời gian, năng lượng hay sự tin tưởng, sẽ có những lúc con cảm thấy con đang cho đi nhiều hơn những gì con nhận lại. Cho nên, con sẽ cảm thấy không công bằng giữa bàn cân trao-nhận. Nhưng An con, điều quan trọng nhất khi thể hiện lòng rộng lượng không phải là những gì con nhận lại, mà là những gì con trao đi.

An con, đời sống của học sinh trung học đôi khi giống như một mê cung với những bức tường vô hình, những nhóm bạn thân, hay sự phân chia xã hội. Nhưng những rào cản đó

sẽ tan biến khi con biết lựa chọn lòng rộng lượng – qua sự kiên nhẫn, khích lệ, thể hiện lòng tốt hay nhiều cách khác. Con hãy hình dung, một bạn cùng lớp thường bị lạc lõng hoặc khó hòa nhập. Chỉ cần con ngồi cạnh bạn ấy, khen ngợi chân thành, hoặc chia sẻ một nụ cười, con đã giúp cho bạn ấy cảm thấy được chú ý. Cho dù, chỉ trong khoảnh khắc ngắn như vậy, nhưng chính sự rộng lượng của con có thể nâng cao sự tự tin của người bạn đó.

An con, cách mà con giải quyết bất đồng cũng là một biểu hiện của sự rộng lượng nữa, con ạ. Ở tuổi trung học, con sẽ dễ bị cuốn vào việc chỉ kết bạn với những người có cùng quan điểm, và phớt lờ những người khác biệt. Nhưng sự rộng lượng thách thức con bước ra khỏi vùng an toàn của con. Sự rộng lượng khuyến khích con xem những người khác biệt như những cơ hội, giúp cho con học hỏi và trưởng thành, thay vì là trở ngại.

Khi con biết mở lòng ra và sẵn sàng đón nhận người khác, con trở thành người kết nối; con nhìn thấy được sự tương đồng, trong khi người khác chỉ nhìn thấy sự chia rẽ. Kỹ năng này không những giúp cho con có những thời gian vô cùng đẹp đẽ ở thời trung học, mà còn giúp cho con thành công trong bất kỳ môi trường nào sau này.

Ngoài ra, An con, sự rộng lượng cũng nằm ở việc con dám cởi mở và chia sẻ những yếu điểm của con trước những người khác. Mặc dù, người ta thường quan niệm rằng, làm như vậy là biểu hiện của sự yếu đuối; nhưng thật ra, việc chia sẻ lo âu, thử thách, và ước mơ của con với người khác, lại là một hành động rộng lượng và biểu hiện đầy sức mạnh.

Khi con chia sẻ những khuyết điểm của con, con cũng khuyến khích người khác cũng làm như vậy. Qua đó, sự kết

nội tâm thành được tạo dựng. Sự rộng lượng kiểu này đòi hỏi ở con lòng can đảm, và không phải lúc nào cũng dễ dàng thực hiện. Nhưng khi con chọn chia sẻ, con không những chỉ làm củng cố các mối quan hệ thêm bền chặt, mà còn giúp cho con có nhiều cơ hội hơn để hiểu rõ được chính con.

Và cuối cùng, An con, con hãy nhớ rằng, sự rộng lượng không phải là con chỉ lo giúp đỡ người khác – mà còn phải là lo cho chính con. Tha thứ cho bản thân là một dạng rộng lượng từ sâu bên trong tâm thức của con. An con, sai lầm là một phần không thể tránh khỏi của sự trưởng thành, và những năm trung học cũng không ngoại lệ.

Khi con vấp ngã hoặc không đạt được mong muốn, con nên đối xử tử tế với chính con. Con hãy áp dụng sự rộng lượng mà con dành cho bạn bè lên trên bản thân con. Sự rộng lượng này sẽ là nền tảng cho mọi dạng rộng lượng khác; nó bảo đảm rằng, lòng tốt của con không làm cho con cạn kiệt, mà ngược lại, giúp cho con thêm tràn đầy.

An và Lạc con, bố mong hai con luôn nhận thức rõ ràng rằng, sự rộng lượng không chỉ định nghĩa nên con người của hai con ở hiện tại, mà còn định hình cách hai con sẽ đối diện với cuộc đời sau này. Những gì mà hai con trao đi, cho dù là thời gian, sự quan tâm, hay lòng tử tế, đều tạo nên những ảnh hưởng lâu dài đến hai con và những người chúng quanh hai con.

Hai con có thể không nhìn thấy ngay được kết quả từ những hành động ấy, nhưng hai con hãy tin rằng, chúng sẽ lan tỏa – như những làn sóng nhỏ trên mặt nước, chạm đến những người mà hai con không ngờ tới. Khi hai con rộng lượng, hai con sẽ học được cách nhìn cuộc đời với sự trân trọng

hơn, thấy được sự dư dả, trong khi những người khác chỉ thấy thiếu thốn; và hai con tìm thấy sự kết nối ngay cả trong những khác biệt.

Bố biết rằng, thế giới hôm nay thường dạy chúng ta đo lường thành công bằng những gì chúng ta sở hữu. Nhưng hai con à, sự giàu có thật sự nằm ở những gì mà hai con trao đi, chứ không phải ở những hy sinh to lớn hay vĩ đại. Đôi khi sự trao đi của hai con lại nằm trong những hành động tuy nhỏ nhưng chân thành, và được lặp đi lặp lại mỗi ngày.

Lạc và An con, hai con hãy mang theo tinh thần rộng lượng này trong từng bước chân mà hai con đi. Hãy để lòng rộng lượng là ngọn đèn soi đường – không phải vì hai con phải làm vậy, mà vì lòng rộng lượng mang lại cho con bình an, niềm hạnh phúc và ý nghĩa lâu dài. Và cuối cùng, hai con hãy nhớ rằng, những hành động rộng lượng lớn lao nhất thường diễn ra trong thầm lặng. Đó là khi, hai con chọn trao đi từ trái tim hai con, chứ không phải vì bất kỳ sự ép buộc nào khác.

Lạc và An yêu quý,

Sức mạnh của sự rộng lượng nằm ở việc thực hành trong đời sống hàng ngày để cải thiện cuộc sống của chính mình và người khác, chứ không chỉ đơn giản là hiểu được giá trị của lòng rộng lượng nhưng không làm gì với lòng rộng lượng cả. Nếu hai con lựa chọn sống với lòng rộng lượng, sẽ có vô số cánh cửa sẽ mở ra cho hai con.

Hai con yêu, khi hai con càng cho đi thì sự rộng lượng của hai con càng trở nên sâu sắc và có ý nghĩa hơn. Tuy nhiên, nếu hai con muốn sống với sự rộng lượng mỗi ngày, điều quan trọng là hai con phải biết biến lòng rộng lượng thành

một phần không thể thiếu trong sinh hoạt bình thường và trong mỗi ngày của hai con. Cho dù, hai con chưa nhận ra giá trị và sức mạnh của lòng rộng lượng, nhưng khi hai con cứ thực hành liên tục và biến thành thói quen, thì hai con sẽ thấy cuộc sống của hai con sẽ thay đổi một cách không ngờ.

Hai con yêu, tùy vào hành trình riêng của mỗi con mà bố sẽ đưa ra những lời khuyên để giúp cho hai con thực hành và phát triển sức mạnh của sự rộng lượng một cách rạng rỡ nhất.

Lạc con, con đang bước vào một hành trình tự lập và khám phá bản thân. Việc con chấp nhận và thực hành sự rộng lượng sẽ mở ra những con đường giúp cho con hiểu rõ hơn về người khác, xây dựng những mối quan hệ sâu sắc hơn, và tìm thấy mục đích trong cuộc sống khi con bước ra thế giới. Sau đây là một số cách mà bố nghĩ có thể giúp cho con ứng dụng lòng rộng lượng vào trong cuộc sống hằng ngày:

### Lắng Nghe Một Cách Chú Ý Và Không Phán Xét

Lạc con, lắng nghe một cách chú tâm là cách đơn giản nhất để thể hiện sự rộng lượng trong các cuộc trò chuyện, con ạ. Khi con lắng nghe với ý định thấu hiểu, thay vì, con chỉ chú trọng đến phản hồi, thì con đang tặng cho người nói một món quà vô giá đó, con ạ. Con hãy chắc chắn rằng, bất kỳ ai đang nói—dù là một người bạn chia sẻ nỗi lòng, hoặc một người cố vấn đang đưa ra lời khuyên cho con, hay thậm chí là ai đó có quan điểm khác với con—họ đều cảm thấy họ được lắng nghe. Con hãy dừng lại tất cả những việc con đang làm; con hãy nhìn vào mắt của họ, và con hãy lắng nghe họ một cách cẩn thận mà không hề ngắt lời họ. Đó chính là một loại rộng lượng đặc biệt, sẽ giúp cho con học



hỏi, trưởng thành, và cũng làm sâu sắc thêm cho các mối quan hệ của con với người khác.

### Chia Xẻ Kiến Thức của Con

Lạc con, khi con học hỏi thêm và tích lũy thêm kiến thức, thì con nên chia xẻ những điều này với những người khác mà không nên chỉ giữ lại cho riêng con. Con hãy rộng lượng chia xẻ những gì con biết với mọi người, nếu như con nghĩ rằng, những điều con biết có thể giúp ích cho người khác.

Chẳng hạn như, có một người bạn nhỏ tuổi hơn muốn nghe ý kiến của con về kế hoạch tương lai, hoặc một bạn học đang gặp khó khăn với một môn học mà con giỏi. Sự rộng lượng của con sẽ thể hiện qua việc con sẵn lòng chia xẻ những trải nghiệm hay những gì con biết qua cho họ. Hành động rộng lượng của con không những có thể giúp cho những bạn đó có thêm thông tin, tích lũy thêm kinh nghiệm, mà riêng bản thân con, con cũng có dịp để học hỏi thêm những góc nhìn khác, cũng như những cách giải quyết khác.

### Dành Thời Gian cho Hành Động Rộng Lượng

Lạc con, bố biết, con có rất nhiều việc phải làm trong đời sống sinh viên, và có thể con cảm thấy thời gian của con cũng thiếu, và thời gian trôi đi nhanh hơn bao giờ hết. Nhưng Lạc con, chính vì thế, sức mạnh của việc dành thời gian cho những hành động rộng lượng lại càng trở nên có giá trị hơn. Con hãy học cách sắp xếp thời gian, và con hãy dành thời gian cho một hoạt động tình nguyện mà con yêu thích, chẳng hạn như: giúp đỡ một người bạn đang gặp khó khăn, hay đơn giản chỉ là có mặt bên cạnh ai một đó khi họ cần. Lạc con, con hãy nhớ rằng, chất lượng của sự có mặt

và ý định giúp đỡ của con còn quan trọng hơn rất nhiều so với số lượng thời gian mà con dành cho họ.

### Tha Thứ Khi Bị Hiểu Lầm

Lạc con, khi con trưởng thành, con sẽ gặp phải những lúc mà người khác làm cho con thất vọng, hay khi bất đồng ý kiến với ai, hoặc có bạn nào có quan điểm mâu thuẫn với con. Trong những trường hợp này, một hành động tha thứ tử tế chính là sự thể hiện của sự rộng lượng đó, con ạ. Con hãy thực hành tha thứ cho những người không cố ý làm tổn thương đến con, và con nhanh chóng bỏ qua sự oán giận họ. Bí quyết là con chọn sự bình yên thay vì giận dữ, nhưng con cũng đừng quên là con nên giữ vững giới hạn của con.

### Ủng Hộ Ước Mơ của Người Khác

Lạc con, sẽ có những người chia sẻ với con về ước mơ và mục tiêu của họ. Thay vì, con phê phán hay so sánh với ước mơ của con, con hãy dành cho họ sự ủng hộ tích cực, con nhé. Chỉ cần con tin tưởng vào tiềm năng của họ, và thể hiện điều đó qua lời nói, lời khuyên, hay một hành động nhỏ nào đó, con sẽ giúp cho họ có thêm sức mạnh để tiếp tục bước tới con đường phía trước mà họ lựa chọn.

### Tỏa Sáng Sự Khiêm Tốn Qua Lòng Rộng Lượng

Lạc con, việc con khiêm tốn thừa nhận sự thiếu hiểu biết hoặc sai lầm của con là một dấu hiệu của lòng rộng lượng. Qua khiêm tốn, con có thể tạo ra một không gian cho sự giao tiếp mở, cũng như sự phát triển chung trong một thế giới, nơi mà mọi người thường coi trọng sự chắc chắn và rõ ràng. Bằng cách thể hiện sức mạnh của loại rộng lượng này, con sẽ khuyến khích những người chung quanh con mở

rộng lòng ra và đặt niềm tin của họ vào con nhiều hơn.

### Hiền Tặng mà Không Mong Nhận Sự Công Nhận

Lạc con, cho đi mà không mong nhận lại sự công nhận là một trong những hình thức rộng lượng sâu sắc nhất. Một số ví dụ về hành động này bao gồm: việc mua bữa trưa cho ai đó, hoặc làm một việc tốt mà không nói cho họ biết về nó. Đây là hình thức cho đi cơ bản nhất, và nó mang lại cho con niềm hạnh phúc lớn nhất, khi con biết rằng, con đã giúp đỡ ai đó, chỉ vì con có thể làm điều đó một cách tự nhiên, mà không hề có tính toán.

### Nhìn Nhận Thế Giới Từ Một Quan Điểm Rộng Lượng

Lạc con, con chắc chắn sẽ gặp những người có hoàn cảnh, quan điểm và cách nhìn nhận thế giới khác với con. Con hãy thể hiện lòng rộng lượng của con khi con xem xét quan điểm của người khác, thay vì, con cứ cứng đầu, khăng khăng theo quan điểm của con, thì con chấp nhận quan điểm của họ như là chính họ. Lạc con, chắc chắn, quan điểm sống của con và mối liên kết với thế giới của con, sẽ được nâng cao, nhờ con nhận ra giá trị của sự đa dạng, qua cách con hỏi han, cố gắng thấu hiểu họ, và biết đặt câu hỏi để hiển lộ ra cảm xúc và nội tâm của họ một cách rõ ràng.

Còn An con, hành động rộng lượng có vẻ như là điều tự nhiên với con khi con còn trẻ. Tuy nhiên, để làm cho lòng rộng lượng trở thành ưu tiên trong cuộc sống của con, con cần phải có sự cống hiến, tập trung, và có thể cần cả sự dũng cảm nữa, con ạ. Đây là điều mà con sẽ học được khi trưởng thành. Hãy để bố chia sẻ với con một số phương pháp để giúp cho con thực hành sự rộng lượng trong cuộc sống hàng ngày, con nhé.

## Thực Hiện Lòng Rộng Lượng Qua Những Hành Động Nhỏ

An con, sự rộng lượng không cần con phải làm điều gì đó quá lớn lao. Một số ví dụ về hành động tử tế nhỏ như: giữ cửa cho người khác, giúp đỡ bạn học, hay thậm chí chỉ giúp thầy cô dọn dẹp lớp học. Những hành động nhỏ bé này có thể làm sáng lên một ngày của ai đó, mặc dù những hành động rộng lượng này xem ra chỉ là những việc làm rất đơn giản.

## Sử Dụng Tài Nguyên của Con Để Giúp Người Khác

An con, việc cho đi là một hành động đẹp của sự rộng lượng, cho dù con cho đi, đó chỉ là một cây bút, một món ăn nhẹ, hay một quyển sách mà con hay người nào đó yêu thích. Giá trị của con sẽ được thể hiện khi con biết đặt nhu cầu của người khác lên trước nhu cầu của con. An con, con hãy nhớ, số lượng mà con cho đi, không quan trọng bằng chất lượng mà con hiến tặng, đó là lòng rộng lượng, không tính toán hay có điều kiện của con.

## Giang Tay Giúp Đỡ Với Sự Kiên Nhẫn

An con, có đôi khi cả thầy cô, người thân, và bạn bè cũng có thể làm cho con cảm thấy khó chịu. Sẽ tốt hơn cho con, nếu như con có thể thể hiện sự kiên nhẫn, thay vì con tức giận. Có thể ai đó cần thêm một chút thời gian để suy nghĩ, hoặc cần thêm một chút thời gian để giải thích về bản thân họ. Con hãy kiên nhẫn cho phép người khác có thêm không gian để họ cảm thấy được sự trân trọng và đánh giá cao của con về họ.

## Tạo Ra Điều Gì Đó Mà Người Khác Có Thể Sử Dụng

An con, trí tưởng tượng của con là một tài sản quý giá, và sức mạnh của nó sẽ được phát triển khi con biết chia sẻ với mọi người. Cho dù, con chia sẻ cách con làm bánh quy cho gia đình, hay con vẽ tranh tặng bạn, hay con viết thư để nâng đỡ tinh thần cho một ai đó, những nỗ lực sáng tạo này thể hiện sự quan tâm và chăm sóc của con qua những nét chấm phá cá nhân, và đó cũng là biểu hiện của lòng rộng lượng của con đối với mọi người.

### Cố Gắng Nhìn Mọi Thứ Từ Góc Nhìn của Người Khác

An con, con hãy hiểu và tha thứ cho động cơ của một ai đó, khi con cảm thấy bối rối hoặc khó chịu về một số hành vi không tốt của họ. Có thể họ đang có một ngày tồi tệ, hoặc họ không có ý định thô lỗ. Tha thứ không phải là một lý do để biện minh và chấp nhận cho hành vi xấu đó, nhưng đây là cách hành xử đối với người khác mà con biết đặt sự đồng cảm lên trên sự hoài nghi.

### Chúc Mừng Thành Công Của Những Người Chung Quanh

An con, con đừng ngại ngần khi chúc mừng bạn bè hay bạn học của con khi họ làm tốt một điều gì đó. Hãy tận hưởng thành công của họ, thay vì ganh tỵ hoặc so sánh thành quả của họ với bản thân con. Những tình bạn của con sẽ được củng cố, bền vững, và sự ủng hộ của con dành cho người khác sẽ được thể hiện qua lòng rộng lượng này.

### Biểu Đạt Lòng Biết Ơn của Con Một Cách Duyên Dáng

An con, một lời “cảm ơn” là điều đơn giản nhưng lại rất mạnh mẽ. Lòng biết ơn là một dạng rộng lượng có lợi cho tất cả mọi người, cho dù con đang cảm ơn bố mẹ vì sự chăm sóc, hay thầy cô vì sự chỉ dẫn, hay bạn bè vì sự tử tế. Hãy thực hành lòng biết ơn trong đời sống hằng ngày của con,

vì lòng biết ơn qua rộng lượng sẽ đem đến cho con nhiều bình an và niềm vui hơn trong cuộc sống.

Lạc và An con, bố mong rằng, lòng rộng lượng sẽ theo hai con suốt cuộc đời. Vì sao? Bởi vì, lòng rộng lượng cho dù có nhỏ bé đến đâu, cũng làm thay đổi cuộc sống của hai con và cả thế giới rộng lớn này. Điều quan trọng hơn cả là hai con mở lòng rộng lượng, cho đi từ sự dư dả, chứ đó không phải đến từ cảm giác nghĩa vụ hay hy sinh.

Hai con hãy nhớ, việc thực hiện các hành động rộng lượng thường xuyên có thể giúp cho hai con cải thiện cuộc sống của những người chung quanh, và mang lại cho hai con sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

Với tất cả yêu thương,

Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA LÒNG BAO DUNG

Lạc và An yêu quý,

Lòng bao dung, dù âm thầm nhưng lại có một sức mạnh vô cùng lớn lao, góp phần xây dựng sự thấu hiểu, xóa nhòa đi ranh giới, và nuôi dưỡng hòa bình trong một thế giới đầy rẫy những khác biệt. Đây có thể nói là một trong những đức tính sâu sắc nhất của con người.

Hai con yêu, sống bao dung đòi hỏi hai con sự can đảm, sự thấu suốt, và một nơi mềm mại trong tâm hồn—khả năng chịu đựng nỗi đau và chọn bình an thay vì xung đột.

Bố muốn chia sẻ với hai con về giá trị của lòng bao dung và cách mà lòng bao dung có thể giúp cho hai con hiểu hơn về bản thân và thế giới chung quanh.

Lạc con, khi con bước vào giai đoạn trưởng thành, khả năng bao dung của con sẽ được thử thách một cách tinh tế và sâu sắc bởi thế giới chung quanh. Con sẽ gặp những người có hành động, quan điểm, hoặc giá trị xung đột với con. Con sẽ đối mặt với những tình huống thử thách sự kiên nhẫn, thách thức ý kiến, hoặc khiến cho con cảm thấy bản sắc của con bị đe dọa. Khi rơi vào những tình huống khó khăn này, con cần thực hành lòng bao dung, con ạ. Bởi vì, chỉ có lòng bao dung mới có thể giúp cho con tìm thấy sự cân bằng, và dẫn dắt con đến sự thấu hiểu và hòa hợp, thay vì xung đột.

Lạc con, bước đầu tiên để sống với bao dung là con phải thừa nhận rằng, trải nghiệm cuộc sống của mỗi người là duy

nhất. Con có thể không bao giờ hoàn toàn hiểu được niềm vui, nỗi buồn, sự thách thức, hay chiến tích của mỗi người mà họ đã có trong quá khứ của họ. Nhiều khi, quan điểm và quyết định của họ dựa trên những điều mà con không thể nhìn thấy được.

Cho nên, khi con biết thừa nhận điều này, có nghĩa là, con đang mở cửa cho sự đồng cảm trong con được có mặt. Con hãy luôn ghi nhớ, khi ý tưởng hay hành động của người khác không giống với con, thay vì, con tức giận hay phán xét họ, thì con hãy dành một chút thời gian để suy ngẫm về những gì có thể đã định hình nên họ. Điều này, không có nghĩa là con đang biện minh cho hành vi xấu hay không đúng của họ, mà là con đang cho chính con cơ hội để mở rộng lòng trắc ẩn và thấu hiểu của con, thay vì sự lên án.

Lạc con, lòng bao dung cũng đòi hỏi con phải đối diện với những giới hạn và niềm tin của chính con. Nguồn gốc của sự không bao dung có thể xuất phát từ sự thiếu tự tin hoặc sự miễn cưỡng bộc lộ cảm xúc. Con hãy thử đặt con vào vị trí của người khác, và con tự hỏi “tại sao họ khiến con cảm thấy khó chịu.” “Tại sao điều đó có vẻ lạ lẫm hoặc thậm chí đe dọa đến cảm giác về bản sắc của con?” Con hãy quan sát, nhìn sâu và thành thật với những cảm xúc này. Đây chính là một hành động bao dung; là một hành động biểu hiện sự tử tế với bản thân con, trong khi con cũng đang học cách tử tế với người khác.

Lạc con, giá trị của lòng bao dung thực sự nằm ở sự chung sống chứ không phải là sự đồng thuận. Sống bao dung không có nghĩa là, con phải đồng ý với mọi quan điểm hoặc chấp nhận mọi hệ tư tưởng. Điều quan trọng là, dù cuộc sống của ai đó có khác biệt đến đâu, thì con vẫn luôn tôn



trọng quyền được sống trọn vẹn của họ. Điều này không có nghĩa là, con phải thỏa hiệp với nguyên tắc của con; mà là con duy trì chúng với sự khiêm nhường, từ đó, giúp cho con biết ra rằng, ngoài sự thật của con ra, thì cũng có những sự thật của những người khác nữa. Cuộc sống của con sẽ trở nên phong phú hơn khi con học cách bước đi bên cạnh những người khác biệt với con.

Lạc con, sẽ có những lúc, con phải hành động dựa trên lòng bao dung của con. Chẳng hạn như: khi con đối diện với định kiến hoặc sự thiếu hiểu biết của ai đó; thay vì, con chỉ chịu đựng trong im lặng, thì lòng bao dung sẽ khuyến khích con lên tiếng, tham gia đối thoại, và con nên tranh luận khi mà mọi ý kiến đều được lắng nghe, chứ con đừng nên tranh cãi, con nhé.

Lạc con, phần đông ngày nay, chúng ta hay có sự diễn nghĩa sai lệch về định nghĩa của sự tranh luận và tranh cãi. Không ít người trong chúng ta lại cho rằng, tranh cãi và tranh luận là giống nhau, nhưng thật ra không phải vậy. Sự khác biệt giữa tranh luận và tranh cãi, đó là, khi tranh luận thì phải có một tiêu chí và người ta phải dựa trên tiêu chí đó để đánh giá sự giải thích có đúng hay không. Ngược lại, tranh cãi thì chỉ dựa trên định kiến và kinh nghiệm của mỗi người, mà không có một tiêu chí nào để đánh giá cả.

Cho nên, khi tranh luận thì giúp cho chúng ta học hỏi và mở mang kiến thức, còn tranh cãi thì chỉ khiến gây ra thêm oán giận và thù ghét lẫn nhau khi hai định nghĩa khác nhau, và không ai chấp nhận ý kiến của nhau. Vì thế, khi con tranh luận, con hãy kiên nhẫn và tôn trọng; hãy biểu hiện sự thấu hiểu của con, vì đó chính là nền tảng cho sự thay đổi thực sự.

Cuối cùng, Lạc con, lòng bao dung không chỉ là điều con dành cho người khác, mà còn là dành cho chính bản thân con. Nuôi dưỡng sự cay đắng, giận dữ, hoặc phẫn xết, không làm cho con tốt hơn, mà chỉ làm cho trái tim của con thêm nặng nề. Bằng cách chọn lòng bao dung, con tự giải thoát con ra khỏi những gánh nặng này, và mở ra cánh cửa đến sự bình yên bên trong. Con sẽ nhận ra rằng, con có thể bất đồng với bất cứ ai nhưng con không hề ghét bỏ họ; con có thể sửa sai một ai đó, nhưng con không hạ thấp phẩm giá của họ, cũng như, con tiếp tục phát triển con đường của con nhưng không làm tổn thương đến người khác.

Còn An con, khi con còn là một thiếu nữ, tâm hồn của con vẫn còn đang khám phá những điều kỳ diệu của thế giới này. Con đang dần học cách chấp nhận rằng, quan điểm, hành động và cảm xúc của người khác có thể khác với con, cho dù đôi lúc điều này có thể gây ra cho con sự bối rối và khó chịu.

An con, lòng bao dung sẽ dạy cho con biết trân trọng sự đa dạng đúng với bản chất của người đó, và giúp cho con nhìn nhận sự khác biệt của mỗi cá nhân như những cơ hội để phát triển, thay vì con coi đó là những mối đe dọa.

An con, bước đầu tiên để thực hành lòng bao dung, đó chính là sự tò mò. Con hãy đặt câu hỏi mỗi khi con gặp một người khác biệt với con, chẳng hạn như, những người nói một ngôn ngữ khác, theo đuổi một truyền thống khác, hoặc có một ý kiến mà con không thể nào hiểu rõ. Con hãy tìm hiểu về văn hóa và xã hội của họ. Con hãy cố gắng đặt con vào vị trí của họ để quan sát thế giới từ góc nhìn của họ. Sự tò mò của con chính là nền tảng của lòng bao dung; bởi vì, qua lòng bao dung sẽ giúp cho con thay thế sự khó chịu hoặc sợ

hãi bằng sự ngạc nhiên. Con sẽ học được rằng, trong mỗi câu chuyện của con người đều ẩn chứa một giá trị nào đó rất đáng trân trọng.

An con, trong môi trường trung học, đôi khi con sẽ nghĩ rằng, quan điểm hoặc hành động của một bạn khác là “sai”. Chẳng hạn như, con quen với những người bạn mà lựa chọn của họ khiến con không đồng tình, hoặc họ không tuân theo cách con hướng dẫn họ trong dự án làm chung. An con, con hãy nhớ rằng, trong những trường hợp như vậy, sự “khác biệt” không đồng nghĩa với sự “sai lầm.” Khi con thực hành lòng bao dung, con sẽ nhận ra rằng, lý do, lập luận, và định hướng đạo đức của mỗi người đều là duy nhất. Họ có quyền diễn dịch theo ý họ, hay họ có quyền là chính họ, cho nên, con cần thể hiện lòng bao dung của con, thể hiện lòng thấu hiểu của con và tôn trọng họ.

Ngoài ra, An con, lòng bao dung còn có thêm một khả năng vô cùng quan trọng khác, đó là khả năng tha thứ cho bản thân. Con người đôi khi vô tình làm tổn thương người khác bằng lời nói hoặc hành động của mình. Nhưng cũng sẽ có những lúc con cảm thấy khó chấp nhận một ai đó khi họ thử thách giới hạn lòng bao dung của con. Khi điều này xảy ra, con đừng quá khắt khe với bản thân. Lòng bao dung giống như một cái cây: nó cần thời gian để phát triển. Nếu cần, con có thể để cho bản thân con vấp ngã, rồi con hãy nói lời chân thành: “Tôi xin lỗi” khi con sai, và con lại đứng lên sau mỗi lần con thất bại.

Đấy con thấy đấy, giá trị của lòng bao dung được thể hiện qua nhiều góc độ, và rõ nhất là qua khả năng xây dựng tình bạn hay tình người. Lòng bao dung luôn khuyến khích mọi người nên sống thật với chính mình. Cho nên, qua lòng bao

dung, con sẽ tạo ra một thế giới thân thiện và cởi mở hơn, nơi mà, mọi người đều cảm thấy được tôn trọng và an toàn. Khi những con người từ những hoàn cảnh khác nhau mà đối xử với nhau bằng sự tôn trọng, thì điều đó mở ra cơ hội cho những mối quan hệ sâu sắc và bền chặt hơn.

Lại thêm nữa, An con, sẽ có những lúc thực hành lòng bao dung với con sẽ trở nên khó khăn hơn. Chẳng hạn như, con đang đối mặt với một người cư xử thô lỗ hoặc bất công. An con, con hãy nhớ rằng, lòng bao dung không có nghĩa là dung túng cho hành vi xấu của người đó. Trong những lúc thử thách như thế, con cần phải có một phản ứng vừa mạnh mẽ nhưng cũng vừa điềm tĩnh. Thay vì, con bùng nổ hay ôm giữ cơn giận, thì con có thể khẳng định bản thân con một cách lịch sự nhưng cương quyết. Sự thể hiện lòng bao dung như vậy, không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối, mà là sức mạnh thật sự của con người.

Cuối cùng, An con, lòng bao dung sẽ dạy cho con rằng, không có ai có thể luôn luôn đúng 100%, hoặc biết hết mọi câu trả lời. Lòng bao dung sẽ nhẹ nhàng dạy cho con rằng, tri thức là vô tận, và con cần phải giữ lòng khiêm tốn và trân trọng sự đa dạng trong thế giới chung quanh. Khi con thực hành lòng bao dung, cuộc sống của con sẽ trở nên phong phú hơn, các mối quan hệ của con sẽ trở nên sâu sắc hơn, và ngay cả những thử thách cũng trở thành cơ hội để cho học hỏi và trải nghiệm.

Lạc và An con, có thể nói, lòng bao dung không phải lúc nào cũng dễ dàng thực hiện, nhưng cuối cùng, lòng bao dung luôn xứng đáng được chọn là hành trang lên đường của hai con. Giữa những phức tạp của cuộc sống, hai con sẽ phải đối diện với sự lựa chọn này nhiều lần, từ những

khoảnh khắc nhỏ đến những quyết định lớn. Tuệ giác của lòng bao dung sẽ mang lại bình yên, là ánh sáng làm tan đi bóng tối, và là những cây cầu nối liền những trái tim. Hai con hãy lên giữ lòng bao dung bên cạnh hai con, và hai con sẽ thấy, lòng bao dung sẽ thay đổi cách hai con nhìn nhận cuộc đời và cả vũ trụ rộng lớn này.

Lạc và An yêu quý,

Lòng bao dung không phải là sự chấp nhận một cách thụ động mọi điều đến với hai con, mà đó là một sức mạnh có chủ đích. Đó là khả năng giữ vững bản chất của hai con khi đối diện với sự khác biệt, thử thách và phức tạp.

Hai con yêu, lòng bao dung không phải là đồng tình với tất cả mọi người, hay để bản thân bị ảnh hưởng bởi mọi quan điểm; mà lòng bao dung là tôn trọng sự phong phú của sự đa dạng của con người, và những điều không hoàn hảo mà cuộc sống mang lại. Lòng bao dung cũng dạy cho chúng ta rằng, thế giới này không xoay quanh một chân lý duy nhất, và khuyến khích chúng ta trưởng thành qua sự thấu hiểu và lòng trắc ẩn.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang đứng trước ngưỡng cửa của tuổi trưởng thành, đắm mình trong biển ý tưởng và con người, mà cuộc sống tại trường đại học mang lại. Thế giới của con đang mở rộng với một tốc độ vừa hứng khởi mà lại vừa áp lực. Con sẽ gặp gỡ những người có niềm tin, giá trị và trải nghiệm sống khác biệt hoàn toàn với con.

Lạc con, một số sự khác biệt này có thể thách thức nhận thức của con, thậm chí gây ra sự khó chịu hoặc bức bối cho con. Chính trong những khoảnh khắc đó, lòng bao dung sẽ trở thành người bạn đồng hành tuyệt vời nhất của con.

Lạc con, lòng bao dung được bắt đầu bằng việc lắng nghe. Khi ai đó chia sẻ một quan điểm khác biệt hoặc thậm chí khó hiểu, con hãy kiềm chế phản ứng phòng thủ của con. Thay vào đó, con hãy tự hỏi: “Mình có thể học được gì từ quan điểm này?” Lòng bao dung không có nghĩa là từ bỏ niềm tin của con, mà là tạo ra một không gian để người khác bày tỏ những gì thuộc về họ. Lạc con, khi con biết lắng nghe với một tâm hồn rộng mở, con sẽ bắt đầu nhìn thế giới qua lăng kính của người khác, và qua đó, con mở rộng thêm sự hiểu biết của con về nhân loại.

Lạc con, lòng bao dung cũng đòi hỏi ở nơi con sự khiêm nhường. Con sẽ nhận ra rằng, kiến thức của con, cho dù quý giá đến đâu, con có biết nhiều đến đâu, thì con vẫn không bao giờ toàn diện. Con không sở hữu tất cả mọi câu trả lời, và trên đời này, ai cũng như vậy, vốn không có ai là hoàn hảo cả. Chính vì vậy, con cần phải có sự khiêm nhường; dĩ nhiên sự khiêm nhường này không làm đi giảm giá trị của con, mà ngược lại, sự khiêm nhường còn làm giàu giá trị đó, bằng cách nhắc nhở con rằng, sự trưởng thành đến từ lòng tò mò, chứ không phải từ sự chắc chắn. Lạc con, con nên nhớ, người mà không đồng ý với con không phải là đối thủ của con, mà họ là người thầy của con, họ dạy cho con thấy sự bao la của tư tưởng và trải nghiệm của con người.

Lạc con, tại trường đại học, con sẽ chứng kiến những cuộc tranh luận—đôi khi gay gắt—về chính trị, tôn giáo, đạo đức và bản sắc. Lạc con, con đừng né tránh những cuộc đối thoại này, mà hãy tiếp cận chúng với lòng bao dung. Con hãy nhớ rằng, lòng bao dung không phải là im lặng hay kìm nén niềm tin của con, mà lòng bao dung là sự bày tỏ bản thân

một cách tôn trọng và điềm đạm, ngay cả khi đối diện với sự phản đối. Lòng bao dung là lời khẳng định rằng, “Tôi thấy bạn,” Tôi đang lắng nghe bạn,” và “cho dù chúng ta không đồng ý với nhau, tôi vẫn luôn tôn trọng quyền được lên tiếng của bạn.”

Lạc con, con sẽ có những niềm tin sau này chứng tỏ là con chưa hoàn thiện hoặc sai lầm. Con sẽ có những khoảnh khắc thiếu kiên nhẫn hoặc hiểu lầm. Những điều này không phải là thất bại, mà đó là những cơ hội giúp cho con trưởng thành. Hãy bao dung với những điều chưa hoàn hảo của chính con, và con cũng sẽ dễ dàng trao đi sự bao dung đó cho người khác, khi con thực hành lòng bao dung trong bất cứ hoàn cảnh hay tình huống nào.

Còn An con, thế giới của con không kém phần phức tạp, mặc dù có thể nó có vẻ nhỏ hơn về phạm vi so với anh Lạc. Trung học là một cơn lốc của cảm xúc, tình bạn và áp lực. An con, đây là một nơi mà sự khác biệt được phóng đại— khác biệt về ngoại hình, sở thích, quan điểm và các mối quan hệ xã hội. Ở tuổi của con, những khác biệt này có thể khiến cho con cảm thấy như những bức tường chia cách, nhưng bố muốn con hãy nhìn chúng như những cây cầu nối liền.

An con, con nên nhớ, lòng bao dung bắt đầu từ sự tử tế. Khi ai đó có vẻ khác biệt hoặc làm con khó chịu, con hãy nhắc nhở với con rằng, mỗi người đều mang những gánh nặng riêng. Một bạn học nói năng gay gắt có thể bạn đó đang phải đối mặt với những sự bất an hay khổ đau nào đó của bản thân. Thầy cô nghiêm khắc cũng có thể thầy cô đang phải đối mặt với những thử thách cá nhân. An con, khi con tiếp

cận người khác với sự tử tế, con sẽ tạo ra không gian để lòng bao dung phát triển.

An con, trong trường trung học, chắc chắn con sẽ gặp phải nhóm bạn và những cuộc xung đột với nhau. Rất dễ để cho con rơi vào cái bẫy của sự phán xét, phân chia mọi người thành “ta” và “họ.” Hãy buông bỏ đi sự tư duy so sánh, phân chia này đi, con nhé. An con, con hãy nhắc nhở bản thân con rằng, mỗi người mà con gặp, họ đều phức tạp và độc đáo như con. Họ có câu chuyện của riêng họ, họ có những khó khăn của riêng họ, và họ cũng có những ước mơ của riêng họ. Cho nên, con cần thể hiện lòng bao dung đối với họ. An con, lòng bao dung có nghĩa là, sự nhìn thấy vượt lên trên bề mặt, vượt lên trên những nhãn mác và định kiến, để nhìn thấy rõ được nhân tính trong mỗi cá nhân.

Chính vì vậy, An con, con cần có lòng bao dung để con có thể đứng vững trước áp lực bạn bè. Sẽ có những lúc bạn bè của con có thể chế giễu hoặc loại trừ một ai đó, vì họ khác biệt. Con cần có lòng dũng cảm để nói với họ rằng, “Điều này là sai,” và con hãy chia tay ra để làm bạn với những người bị gạt ra ngoài lề. An con, con hãy nhớ lòng bao dung không phải là con đi hòa theo đám đông; mà là con biết vươn lên trên đám đông đó với lòng đồng cảm và sức mạnh giúp đỡ những người yếu kém khác.

Lạc và An con, có thể nói lòng bao dung không có nghĩa là chấp nhận sự tổn hại hay bất công. Đồng thời, lòng bao dung cũng không có nghĩa là dung túng cho hành vi không tôn trọng ranh giới của hai con hoặc phẩm giá của người khác. Có sự khác biệt giữa lòng bao dung đối với sự đa dạng và việc dung túng cho hành vi sai trái. Hai con phải nhớ rất kỹ là lòng bao dung không phải là thụ động, mà lòng bao dung



là chủ động và sáng suốt. Lòng bao dung cho phép hai con đi qua những phức tạp của cuộc sống với tuệ giác và lòng từ bi, chứ không phải làm tổn hại đến các nguyên tắc sống của hai con.

Cả hai con sẽ gặp phải những tình huống mà lòng bao dung cảm thấy như một thử thách. Lạc con, chẳng hạn như con có thể sẽ tìm thấy con trong một cuộc tranh cãi gay gắt với một ai đó mà họ không chịu hiểu quan điểm của con. Còn An con, con có thể sẽ phải đối mặt với sự chế giễu hoặc phán xét từ bạn bè vì họ không hiểu được sự lựa chọn của con. Trong những khoảnh khắc này, hai con hãy nhớ rằng, lòng bao dung không phải là về việc hai con thắng hay thua; mà là về việc hai con duy trì sự chính trực và mở lòng, ngay cả khi điều đó là khó khăn.

Hai con yêu, lòng bao dung không phải là một nguồn tài nguyên hữu hạn; khi hai con càng thực hành, lòng bao dung sẽ càng phát triển. Nhớ nhé, hai con yêu, lòng bao dung là một hành trình, không phải một đích đến. Hai con sẽ không phải lúc nào cũng làm đúng, và điều đó không sao cả. Điều quan trọng là hai con sự sẵn sàng thử sức, học hỏi và trưởng thành. Lòng bao dung không phải là sự hoàn hảo; mà là sự hiện diện, sự cởi mở và tính nhân văn.

Lạc và An yêu quý,

Lòng bao dung là một kỹ năng, một tư duy, và một thói quen có thể biến đổi, không chỉ qua cách mà hai con tương tác với người khác, mà còn qua cách mà hai con đối mặt với những thử thách trong cuộc sống. Lòng bao dung không chỉ đơn giản là hiểu sự khác biệt; mà còn là sức mạnh và sự rõ ràng. Lòng bao dung cho phép hai con sống hòa hợp với sự

phức tạp của thế giới, nuôi dưỡng sự bình an và tôn trọng. Mặc dù, lòng bao dung luôn đòi hỏi hai con sự nỗ lực và sự chú ý, nhưng những phần thưởng của lòng bao dung thì thật là vô giá.

Lạc con, ở tuổi hai mươi, con đang ở một giai đoạn mà thế giới của con là một bức tranh sống động của các ý tưởng, nền văn hóa và quan điểm. Môi trường đại học là một nơi lý tưởng để con thực hành và hoàn thiện lòng bao dung, vì đây là nơi có đầy cơ hội để con tiếp cận sự đa dạng trong cuộc sống một cách sâu sắc. Tuy nhiên, Lạc con, lòng bao dung, không phải là điều tự động có, mà luôn đòi hỏi con có ý thức và suy nghĩ thấu đáo. Hãy để bố chia sẻ với con cách con có thể áp dụng giá trị và sức mạnh của lòng bao dung trong cuộc sống hàng ngày, con nhé.

### Thực Hành Lắng Nghe Tích Cực

Lạc con, khi tham gia vào một cuộc thảo luận hay tranh luận, đặc biệt là khi cuộc thảo luận đó thách thức những niềm tin của con, con hãy nhớ rằng, lòng bao dung bắt đầu từ việc lắng nghe. Lắng nghe tích cực không chỉ là nghe lời của người khác nói, mà còn là hiểu ý định, trải nghiệm và cảm xúc phía sau những gì họ đang nói. Cho dù, con đang thảo luận về triết lý với bạn bè, hay hợp tác trong một dự án nhóm, con hãy luyện tập việc gạt bỏ những giả định của con và tập trung vào những gì người khác muốn truyền đạt.

Lạc con, khi có ai đó có quan điểm trái ngược với con, thay vì con lập luận phản biện trong đầu khi họ đang nói, thì con hãy dừng lại và đặt câu hỏi, “Tại sao bạn đó lại cảm thấy như vậy?”, “Những trải nghiệm nào đã dẫn bạn ấy đến kết luận này?” Thói quen đặt câu hỏi này không những chỉ giúp

cho con hiểu sâu hơn mà còn thúc đẩy sự tôn trọng lẫn nhau.

### Tạo Ra Một Khu Vực Đệm Trong Tâm Trí

Lạc con, trong những khoảnh khắc bất đồng hay thất vọng, con hãy trao cho con món quà của một khoảng dừng trong tâm trí. Trước khi phản ứng với cảm xúc, con hãy hít thở thật sâu và nhắc nhở bản thân con rằng, mỗi người là một sản phẩm của hoàn cảnh riêng biệt của họ. Khoảng dừng này giúp cho con tách biệt cảm xúc của con với tình huống, từ đó, con có sự hiểu rõ ràng để đáp lại bằng lòng đồng cảm, thay vì bằng sự phán xét hay chỉ trích.

Ví dụ, nếu con cảm thấy thất vọng với lời phê bình của giảng sư, hay sự vô tâm của bạn bè, con hãy bước lùi lại và suy nghĩ về bức tranh lớn hơn. Lòng bao dung không có nghĩa là tha thứ cho những hành động gây ra tổn thương, nhưng lòng bao dung cho phép con có không gian để hiểu trước khi đưa ra quyết định hành động.

### Chào đón Sự Khác Biệt Trong Hợp Tác

Lạc con, cuộc sống đại học mang đến vô số cơ hội để cho con làm việc với những người đến từ nhiều nền tảng khác nhau. Lạc con, khi con hợp tác trong các dự án nhóm hoặc sáng kiến, con hãy đón nhận sự đa dạng trong tư duy và kỹ năng mà mỗi người mang lại. Thay vì, con xem sự khác biệt là rào cản, thì con hãy xem sự khác biệt như những sức mạnh có thể bổ sung cho bản thân con về tri thức.

Khi làm việc nhóm, con hãy nhận diện những đóng góp độc đáo của mỗi người, và khuyến khích sự giao tiếp mở rộng. Qua đó, con sẽ nhận ra rằng, lòng bao dung là yếu tố quan trọng để xây dựng những đội nhóm hiệu quả và hòa hợp. Bằng cách trân trọng sự khác biệt, con không chỉ đạt được

kết quả tốt hơn, mà còn xây dựng được những kết nối làm phong phú thêm cho cuộc sống của con.

## Thực Hành Lòng Bao Dung Trong Các Môi Quan Hệ Cá Nhân

Lạc con, lòng bao dung cũng quan trọng trong cuộc sống cá nhân của con, hay trong các công việc học tập và nghề nghiệp. Với bạn bè, bạn cùng phòng, hay thậm chí là bạn đời, xung đột sẽ không thể tránh khỏi, con ạ. Trong những khoảnh khắc này, lòng bao dung sẽ trở thành cây cầu giữ vững các mối quan hệ. Khi có một cuộc tranh cãi xảy ra, thay vì, con tập trung vào việc chứng minh quan điểm của con, thì con hãy chuyển sự chú ý sang việc hiểu quan điểm của người khác. Lạc con, lòng bao dung không có nghĩa là con luôn phải đồng ý, mà lòng bao dung có nghĩa là, con tiếp cận những xung đột với thái độ sẵn sàng tìm kiếm điểm chung.

## Tìm Kiếm Cơ Hội Để Mở Rộng Tầm Nhìn Thế Giới Của Con

Cuối cùng, Lạc con, lòng bao dung phát triển qua sự tiếp xúc và giáo dục. Con hãy tận dụng những cơ hội đa dạng mà trường đại học đã mang lại cho con—tham gia các sự kiện văn hóa, tham gia các cuộc thảo luận về các vấn đề toàn cầu, hoặc đơn giản là ăn trưa với ai đó từ nền tảng khác. Mỗi tương tác sẽ mở rộng sự hiểu biết của con và củng cố khả năng thực hành lòng bao dung trong tất cả các lĩnh vực của cuộc sống.

Còn An con, ở độ tuổi mười lăm, thời trung học, đây là thời gian của khám phá mà cũng là thời gian mà con phải đối mặt với nhiều thử thách. Trong đó, bao gồm việc con đang

tìm kiếm tiếng nói của con, chỗ đứng và con đường của con trong một thế giới, nơi mà, đôi khi khiến cho con có cảm giác quá tải. An con, chính trong lúc này, lòng bao dung không những chỉ giúp cho con vượt qua giai đoạn này, mà còn trao cho con sức mạnh để tạo ra một môi trường tích cực, hòa nhập cho bản thân con và những người chung quanh. Đây là một số cách mà con có thể áp dụng lòng bao dung trong cuộc sống hàng ngày của con.

### Tiếp Cận Sự Khác Biệt Với Sự Tò Mò

An con, khi con gặp ai đó có ý kiến, sở thích, hoặc ngoại hình khác với con, thì con đừng vội phán xét họ. Thay vào đó, con hãy tiếp cận sự khác biệt này với sự tò mò. Con hãy đặt những câu hỏi như, “Điều gì khiến họ đam mê sở thích này?”, “Tại sao họ nhìn thế giới theo cách này?” Sự thay đổi đơn giản trong cách suy nghĩ này có thể biến sự khó chịu tiềm tàng trong con thành cơ hội để kết nối.

Ví dụ, nếu một bạn cùng lớp nghe nhạc mà con không hiểu, hoặc cách ăn mặc mà con thấy lạ, con hãy hỏi họ về điều đó. Khi con có sự tò mò, con có thể sẽ khám phá ra điều gì đó thú vị, và làm cho con mở rộng tầm nhìn của con.

### Kiên Nhẫn Trong Tình Bạn

An con, tình bạn là một trong những niềm vui lớn nhất của cuộc sống, nhưng con cũng cần có nỗ lực và sự kiên nhẫn. Lòng bao dung là điều cần thiết để duy trì những tình bạn mạnh mẽ và lành mạnh, đặc biệt khi có sự hiểu lầm hay bất đồng ý kiến.

Khi một người bạn làm con buồn, con hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ về ý định của họ. Họ có cố ý làm cho con tổn thương không, hay đó chỉ là sự hiểu lầm? An con,

lòng bao dung sẽ giúp cho con trao cho bạn bè sự thấu hiểu tích cực, điều này sẽ tạo dựng lại niềm tin và sự kiên cường trong các mối quan hệ.

### Giải Quyết Xung Đột Bằng Lòng Tốt

An con, thời trung học đôi khi khiến cho con cảm thấy như một mảnh đất đầy cạm bẫy—dù là với bạn bè, thầy cô, hay thậm chí với gia đình. An con, khi con thấy con rơi vào trong một tình huống căng thẳng, con hãy nhớ rằng, lòng bao dung có thể là một công cụ mạnh mẽ giúp cho con giải quyết vấn đề.

Nếu có ai đó nói chuyện với con một cách thô lỗ hay không công bằng, thay vì, con phản ứng lại theo cách tương tự, thì con hãy đáp lại bằng sự bình tĩnh và lòng tốt, nhé con. An con, điều này không có nghĩa là con để người khác coi thường con, mà là con lựa chọn không làm cho tình huống trở nên tồi tệ hơn. Khi con giữ được bình tĩnh, con có thể thể hiện sức mạnh và sự trưởng thành, và điều này thường dẫn đến kết quả tốt hơn.

### Tôn Vinh Sự Độc Đáo Của Chính Con

An con, lòng bao dung không chỉ là biết chấp nhận người khác, mà còn là ôm lấy chính bản thân con khi con có vấn đề. Thời trung học, đôi khi khiến cho con cảm thấy con cần phải tuân theo đám đông để hòa nhập; nhưng An con, sự tự tin thực sự đến từ việc con biết tôn vinh bản thân con, ngay cả khi con khác biệt với những người chung quanh.

Khi con chấp nhận những thói quen và sự không hoàn hảo của bản thân, con sẽ trở nên cởi mở hơn với việc chấp nhận những điều tương tự ở người khác. An con, lòng bao dung

với chính con sẽ là nền tảng để xây dựng các mối quan hệ chân thành và ý nghĩa.

## Đứng Lên Vì Người Khác

An con, lòng bao dung không chỉ là một thói quen cá nhân, mà đó còn là cách để tạo ra một cộng đồng hòa nhập và hỗ trợ lẫn nhau. Khi con thấy có ai đó bị loại trừ hoặc đối xử bất công, con hãy dùng tiếng nói của con để đứng lên vì họ. Chẳng hạn như, nếu có một bạn cùng lớp bị chế giễu vì khác biệt, con hãy thể hiện lòng bao dung và sự ủng hộ với họ. Hành động của con có thể truyền cảm hứng cho người khác làm điều tương tự, và cũng tạo ra một hiệu ứng lan tỏa của lòng bao dung và sự thấu hiểu nữa, con ạ.

Lạc và An con, cho dù con đường của hai con đi có khác nhau, nhưng giá trị và sức mạnh của lòng bao dung sẽ hướng dẫn hai con theo những cách độc đáo và sâu sắc nhất. Lạc con, khi con tham gia vào thế giới rộng lớn của các ý tưởng và cơ hội; còn An con, khi con điều hướng các mối quan hệ xã hội trong thời gian trung học, hai con hãy nhớ rằng, lòng bao dung không chỉ là sự sống chung với người khác—mà còn là sự phát triển trong một thế giới đa dạng và thay đổi liên tục.

Mỗi khi hai con chọn sự thấu hiểu thay thế cho sự phán xét, chọn sự tò mò thay thế cho sợ hãi, và chọn lựa lòng tốt thay vì xung đột, đó chính là lúc hai con đang thực hành lòng bao dung. Những khoảnh khắc này có thể rất nhỏ bé, nhưng chính hành động bao dung này lại là những viên gạch xây dựng một thế giới nhân ái và gắn kết hơn. Hãy sống với sự bao dung, hai con nhé.

Với tất cả yêu thương, Bố.

# GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA SỰ LẮNG NGHE

Lạc và An yêu quý,

Khả năng lắng nghe một cách chăm chú là một món quà vô giá; vì lắng nghe giúp cho hai con hiểu, không những là điều được nói ra, mà hai con còn hiểu được cả những điều không được thốt lên.

Hai con yêu, lắng nghe thật sự là con đường để thấu hiểu nỗi lòng của người khác, và là nguồn gốc của tuệ giác. Biết lắng nghe, có nghĩa là, hai con hoàn toàn có mặt, biết tôn trọng quan điểm của người khác, và hai con sẵn sàng đón nhận những sự thật có thể khác với niềm tin của hai con.

Lòng trắc ẩn, sự kiên nhẫn và sự thấu hiểu chính là những sợi chỉ quý giá, dệt nên bức tranh cuộc đời qua giá trị của sự lắng nghe. Trong lá thư này, Bố sẽ chia sẻ nghệ thuật tinh tế này để hai con có thể soi sáng hành trình của hai con.

Lạc con, bước đầu tiên để lắng nghe là giữ yên lặng – cả trong tâm trí lẫn trên cơ thể. Trong một thế giới thường tôn sùng sự ồn ào và tốc độ, việc dừng lại để lắng nghe là một điều đẹp đẽ và hiếm hoi. Khi ai đó muốn chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc hoặc nỗi niềm của họ với con, đó chính là lúc họ muốn bày tỏ con người thật của họ. Bằng cách lắng nghe sâu sắc, con đang thể hiện sự tôn trọng đối với nhân phẩm và sự hiện diện của họ.

Lạc con, để lắng nghe thực sự, con cần gạt bỏ đi tiếng nói ở bên trong của ý thức, luôn thúc đẩy con đưa ra các lời khuyên hoặc giải pháp. Thay vào đó, con hãy chỉ lắng nghe



qua sự quan sát và nhìn sâu vào cảm xúc của họ mà không hề phán xét hay đưa ra kết luận.

Lạc con, lắng nghe chính là chìa khóa giúp cho con hiểu rõ hơn về người khác và chính con. Đôi khi, những lời nói của ai đó có thể khiến cho con cảm thấy bối rối hoặc thử thách. Có khi họ sẽ nói những điều mà con không hiểu hoặc chưa từng trải qua. Khi điều này xảy ra, con đừng phản ứng vội vàng hay bác bỏ. Thay vào đó, con hãy để những lời ấy chạm tới tâm hồn con, ngay cả khi chúng mâu thuẫn với niềm tin của con. Trong sự mở lòng này, con sẽ tìm thấy một tuệ giác vượt trên cả sự đồng thuận – đó là tuệ giác của sự kết nối.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, không phải sự lắng nghe nào cũng cần đến lời nói. Có nhiều khi, sự hiện diện trọn vẹn bên cạnh người khác, ngay cả khi không nói một lời, lại là kiểu lắng nghe sâu sắc nhất. Con có thể nhận ra ai đó buồn khi họ im lặng, hạnh phúc khi họ cười nhẹ nhàng, hoặc lo âu khi họ nhăn nhó. Việc nhận ra những ngôn ngữ không lời này giúp cho con có thể thấu hiểu được họ một cách rõ ràng và chính xác hơn.

Lạc con, khi con có thể lắng nghe được những điều ẩn sâu dưới lời nói thì con đã có sức mạnh vô cùng to lớn, con ạ. Cảm xúc của con người vốn phức tạp, và đôi khi, con người nói một điều, nhưng lại cảm nhận điều khác. Đây không phải là họ cố ý dối trá, mà thật ra, đó là biểu hiện của sự trốn chạy. Một người bạn có thể nói: “Tớ ổn,” dù trong lòng họ không thực sự như vậy. Bằng cách lắng nghe bằng cả trái tim và tuệ giác, con có thể nhận ra những cảm xúc họ chưa sẵn sàng chia sẻ. Lắng nghe bằng sự đồng cảm và kiên nhẫn có thể mang đến sự khác biệt thực sự đó, con ạ.

Lạc con, con tin không, lắng nghe không chỉ giúp cho con hiểu được người khác mà còn giúp cho con hiểu được chính con rõ ràng hơn. Một cách để rèn luyện sự tự nhận thức này là con nên dành thời gian lắng nghe những cuộc đối thoại trong nội tâm của con. Vì giọng nói bên trong thường mang theo những bất an và phiền não, cho nên, muốn lắng nghe được những tiếng nói này thì không hề dễ dàng. Nhưng nếu con lắng nghe mà không phán xét, con sẽ học được cách đối mặt với những cảm xúc ấy bằng lòng từ bi và sự bao dung. Hãy nhớ rằng cách con lắng nghe bản thân sẽ định hình cách con nhìn nhận thế giới chung quanh.

Lạc con, rồi sẽ có những lúc con muốn lên tiếng để bảo vệ cho chính kiến của con, và lắng nghe có thể khiến cho con cảm thấy như con đang từ bỏ đi điều gì đó quan trọng. Khi điều này xảy ra, con hãy nhớ rằng, lắng nghe không có nghĩa là làm yếu đi tiếng nói của con, mà là con đang tạo ra không gian để tất cả mọi người đều được lắng nghe. Đây là biểu hiện cao nhất của sự tôn trọng lẫn nhau, và con chẳng mất gì để trao tặng điều đó.

Cuối cùng, Lạc con, con có biết không, lắng nghe chính là biểu hiện của tình yêu thương, con ạ. Lạc con, khi con lắng nghe một cách chân thành, con khiến cho người khác cảm thấy được trân trọng và thấu hiểu. Trong một thế giới mà người ta dễ dàng bỏ qua những cơ hội để kết nối, thì sự lắng nghe chân thật trở thành một món quà quý báu và hiếm có, con ạ. Bằng cách lắng nghe chăm chú và không phán xét, con có thể tạo nên những tác động lâu dài đến những người chung quanh.

Còn An con, khi con lắng nghe, con không phải chỉ đơn giản là con nghe những lời nói qua tai, mà con còn phải cảm nhận

được cảm xúc được truyền tải đằng sau những lời nói ấy. Khi một ai đó nói chuyện với con, đó là lúc họ mở ra thế giới của họ cho con. Con đón nhận lời mời ấy và bước vào câu chuyện của họ mà không cố gắng để thay đổi câu chuyện của họ, thì đó chính là sự lắng nghe với lòng nhân ái đó, con ạ.

An con, khi con lắng nghe và không ngắt lời hay phán xét người nói, có nghĩa là, con đang tạo ra một môi trường, một không gian để cho người nói cảm thấy thoải mái và họ được thể hiện con người thật của chính họ. Sự lắng nghe đầy cảm thông này rất tinh tế và lại vô cùng mạnh mẽ. Vì sao? vì sự lắng nghe này có giá trị, và vì sự lắng nghe này dẫn đến sự thấu hiểu, con ạ.

Ngoài ra, An con, sự lắng nghe chăm chú cũng đòi hỏi nơi con sự khiêm nhường, nghĩa là, con sẵn sàng tạm thời gác lại quan điểm và ý kiến của con để thực sự nghe và hiểu người khác. An con, khi con lắng nghe người khác một cách tôn trọng, không có nghĩa là con đồng ý với mọi điều mà người khác nói, mà là con bảo đảm với họ rằng, họ biết họ đang được con lắng nghe. Khi con thường xuyên thực hành cách lắng nghe này, con sẽ học được cách vượt qua những sự khác biệt và con có thể làm việc chung với nhau, ngay cả khi con và người đó không đồng ý kiến với nhau.

An con, thêm một điều nữa mà con nên ghi nhớ về sự lắng nghe, đó là sự lắng nghe cũng cần đến sự tĩnh lặng. Có nghĩa là, con cần những khoảng trống để suy ngẫm và thấu hiểu trong những khoảng lặng giữa các câu nói. Con hãy kiên nhẫn với những người do dự, hoặc những người gặp khó khăn trong việc bày tỏ cảm xúc của họ. Sự im lặng của con giống như một thông điệp truyền tải đến họ rằng, “Bạn cứ

từ từ, không gì phải vội, tôi vẫn luôn ở đây, và luôn sẵn sàng hỗ trợ cho bạn.” Điều này trở nên đặc biệt quan trọng khi có ai đó đang mở lòng về một vấn đề nhạy cảm hoặc khó khăn, không biết bắt đầu từ đâu.

An con, con có biết không, lắng nghe cũng bao gồm luôn cả việc nhận biết các tín hiệu phi ngôn ngữ nữa con ạ. Con hãy chú ý đến cảm xúc và mong muốn ẩn sau những lời nói. Một người bạn có thể giả vờ ổn nhưng lại có vẻ xa cách về mặt cảm xúc, hoặc họ có thể cười nhưng nét mặt của họ thì buồn rười rượi. Con có thể hỗ trợ họ bằng cách nhận ra những tín hiệu tinh tế này. Sự lắng nghe tinh tế như vậy sẽ giúp cho con củng cố các mối quan hệ lâu dài hơn hơn bất cứ lời nói nào.

Cuối cùng, An con, con hãy nhớ rằng, lắng nghe là một món quà mà con trao tặng cho mọi người một cách tự nguyện. Con không phải tiêu tốn gì để mang đến cho người khác những gì họ cần: sự chấp nhận, sự công nhận và niềm tin rằng ý kiến của họ quan trọng. Là một người biết lắng nghe đầy cảm thông, con có thể mang lại sự chữa lành và kết nối trong một thế giới nơi nhiều người cảm thấy không được lắng nghe.

Lạc và An con, giá trị của sự lắng nghe nằm ở cách sự lắng nghe ảnh hưởng đến các mối quan hệ, sự hiểu biết và trái tim của hai con. Khả năng này, dù lặng lẽ nhưng sâu sắc, không những chỉ soi sáng con đường dẫn lối cho hai con mà còn là con đường của những người chung quanh hai con.

Hai con hãy giữ món quà này luôn bên hai con, và hai con sẽ thấy rằng, mọi người và mọi nơi quanh hai con sẽ trở nên bao dung và yêu thương hơn nhờ sự lắng nghe kỳ diệu này.

Lạc và An yêu quý,

Sự lắng nghe chân thật là một nghệ thuật, có sức mạnh không chỉ nâng cao cuộc sống của chính hai con mà còn cho những người chung quanh. Đó là một món quà hiếm hoi mà khi được trao đi một cách chân thành, món quà đó để lại ấn tượng lâu dài; nối liền những khoảng cách trong sự hiểu biết, và kết nối tâm hồn của mọi người, nhưng lại vô hình với mắt thường.

Một người lắng nghe giỏi là một người có hành động mạnh mẽ, vì sự lắng nghe cho phép người đó cảm nhận được con người đằng sau lời nói, cũng như bản chất của người nói. Để bố giải thích sức mạnh này cho hai con, và chỉ cho hai con thấy khả năng lắng nghe có thể thay đổi cuộc sống của hai con như thế nào.

Lạc con, khi lời nói của một ai đó bắt đầu thì sự lắng nghe cũng đã có sự khởi đầu. Qua lắng nghe một cách có chú ý, con cho phép tâm hồn của con thư giãn và có sự bình yên. Hầu hết mọi người, khi họ nói, điều họ thực sự muốn là có ai đó lắng nghe cẩn thận mà không phán xét họ. Khi con có thể lắng nghe có chú tâm, đó có nghĩa là, con đang lắng nghe có chủ động. Con đang truyền tải đến người nói rằng, “Suy nghĩ của bạn quan trọng, tiếng nói của bạn cũng quan trọng, và tôi đang trân trọng sự hiện diện của bạn đây.” Lạc con, lời hỏi đáp thầm lặng này có sức ảnh hưởng vô cùng mạnh mẽ với người nói, và có giá trị hơn rất nhiều so với bất kỳ câu trả lời nào của con hỏi đáp qua lời nói.

Cho nên, để thực sự làm cho sự lắng nghe của con trở nên mạnh mẽ, con cần phải xem xét khả năng của sự lắng nghe trong việc phá vỡ những rào cản trong con. Lạc con, khi con dành sự chú tâm hoàn toàn cho người khác, con đang phá

vỡ những rào cản phòng thủ và hiểu lầm trong con. Cảm xúc của một người, bao gồm cả vui lẫn buồn, có thể được hiển lộ qua ngôn ngữ thân thể của họ, khi con biết lắng nghe. Chỉ cần con lắng nghe, con đang cho người khác biết rằng, con có mặt ở đó vì họ, và từ đó, con mời gọi họ hòa hợp vào cuộc trò chuyện cởi mở với con.

Lạc con, con cần nhận thức rõ ràng rằng, sự lắng nghe không chỉ là việc trò chuyện với người khác, mà còn bao gồm cả việc lắng nghe bên trong chính con. Những sự thật, những giấc mơ, và những nỗi sợ hãi, luôn thì thầm trong con. Cho nên, con cần dành một ít thời gian mỗi ngày để nghe chính con, con nhé. Bố biết, đôi khi, sự lắng nghe nội tâm này có thể khiến cho con cảm thấy bất an, vì qua sự lắng nghe này, có thể phơi bày ra những điều, hay những vấn đề mà con không muốn đối diện.

Nhưng Lạc con, khi con biết chấp nhận con có vấn đề, thì con mới có thể đối diện với vấn đề, và đi giải quyết những vấn đề đó một cách triệt để. Cho nên, sự lắng nghe nội tâm này rất quan trọng với con, nếu như mục đích sống của con là bình an và hạnh phúc.

Lạc con, sẽ có những lúc con cảm thấy dễ bị tổn thương vì con đang lắng nghe. Những lời nói của người khác có thể làm lay chuyển những niềm tin căn bản của con, hoặc gọi lên những cảm xúc mà con không muốn đối mặt. Lạc con, con hãy nhớ rằng, sự lắng nghe không có nghĩa là hoàn toàn đồng ý với ai đó; mà đó chỉ là một phương tiện giúp cho con thấu hiểu người khác sâu sắc hơn. Khi con có sự thấu hiểu con có thể chấp nhận những quan điểm khác biệt, từ đó, cho phép con mở rộng tầm nhìn của chính con. Ngay cả khi con không thay đổi niềm tin của con, qua sự lắng nghe

con vẫn biểu hiện sự trân trọng và tôn trọng đối với người đang nói, và con cũng không làm trào dâng lên những nguồn cảm xúc khổ đau trong người đó.

Lạc con, thêm một điều nữa mà bố muốn chia sẻ với con, đó là sự lắng nghe có một sức mạnh chữa lành thần kỳ, con ạ. Ví dụ, con có người bạn có những cảm xúc xung đột, như sự đau buồn, sự hối tiếc, hay lòng khát khao một điều gì đó mà chưa đạt được. Người bạn đó luôn trăn trở và căng thẳng nên tìm đến con để chia sẻ tâm sự. Thay vì, con cố gắng giúp người bạn đó giải quyết hay sửa chữa vấn đề, thì nhiệm vụ chính của con trong khoảnh khắc đó, chỉ cần có mặt ở đó là đủ. Chỉ cần con có mặt bên cạnh họ, mà con không nói lời nào, con cũng có thể làm dịu đi nỗi đau của người bạn đó; đồng thời, con cũng cho người bạn đó biết rằng, “người đó không hề cô đơn.” Đây có thể nói là một món quà tuyệt vời nhất mà con có thể hiến tặng cho mọi người, món quà của sự lắng nghe chu đáo, món quà mà luôn đòi hỏi ở con một lòng can đảm và sự kiên trì.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy nhớ, sự lắng nghe cũng là biểu hiện của sự khiêm tốn, con ạ. Vì sao? Vì qua sự khiêm tốn con sẽ không bao giờ ngừng học hỏi và phát triển, đồng thời con cũng không bao giờ ngừng gặp gỡ những người khác, những người mà họ có thể chỉ dạy cho con những điều gì đó có giá trị. Dĩ nhiên, sự lắng nghe sẽ cho phép con tiếp nhận thêm những kiến thức và kinh nghiệm của người khác một cách sâu sắc, điều này giúp cho con nâng cao khả năng đồng cảm và sự hiểu biết của con.

Còn An con, sự lắng nghe có sức mạnh thay đổi các mối quan hệ. Khi con lắng nghe một cách chăm chú, mọi người sẽ dễ dàng mở lòng và chia sẻ sự thật của họ với con. Sự

hiện diện – lời cam kết thâm lặng rằng, con đang ở đó, hoàn toàn và trọn vẹn – quan trọng hơn cả lời nói trong việc tạo ra không gian an toàn này. Con hãy nhớ rằng, sự lắng nghe này vô cùng mạnh mẽ, bởi vì, sự lắng nghe này con hiếm gặp trong đời sống hàng ngày cũng như trong trường học của con.

An con, lắng nghe không phải chỉ là tiếp nhận qua âm thanh hay lời nói, mà đó còn là sự thấu hiểu những cảm xúc đằng sau âm thanh hay lời nói ấy. Niềm vui, nỗi buồn, sự hoài nghi, và hy vọng – tất cả đều được truyền tải qua ngôn từ. Và lắng nghe là một hành động đi xuyên qua bề mặt để hiểu những điều, những nỗi niềm uẩn khuất sâu kín ở bên dưới.

Cho nên, An con, muốn lắng nghe con cần đến sự kiên nhẫn, vì không phải ai cũng diễn đạt được suy nghĩ của họ một cách trọn vẹn. Có người vụng về, ngập ngừng, cười gượng hoặc im lặng để che giấu đi cảm xúc của họ. Nhưng bằng sự lắng nghe từ trái tim, con có thể hiểu được những điều họ thực sự muốn nói.

An con, con nên nhớ, im lặng cũng là một công cụ lắng nghe vô cùng mạnh mẽ. Khi con ngồi cạnh một ai đó, và con lắng nghe niềm vui hay nỗi buồn của họ, và chỉ đơn giản là con muốn chia sẻ khoảnh khắc ấy với họ, thì lúc đó, con đang lắng nghe một ngôn ngữ khác, con ạ. Đó gọi là sự lắng nghe trong im lặng. Sự lắng nghe trong im lặng đó không hoàn toàn trống rỗng, mà ở đó, đây ắp sự hiện diện, sự kết nối, và thấu hiểu lẫn nhau. An con, con hãy nhớ, đôi khi giao tiếp không lời, hoặc trong im lặng, lại có giá trị sâu sắc hơn cả việc đưa ra lời khuyên hay cách giải quyết bằng lời.

An con, con có biết không, giá trị và sức mạnh của sự lắng nghe thì vô cùng to lớn. To lớn bởi vì sự lắng nghe không



chỉ giúp cho con thấu hiểu được người khác rõ ràng hơn, mà còn giúp cho chính con cũng có thể hiểu được con sâu sắc hơn. Và đó cũng chính là một hình thức con tự chăm sóc bản thân con.

An con, trong sự tĩnh lặng của lắng nghe, con học cách làm dịu đi những lời độc thoại nội tâm của con – những định kiến, giả định, và nhu cầu chứng tỏ con đúng. Khi con khám phá được sự bình yên bên trong này, con sẽ đối mặt với cuộc sống bằng sự sáng suốt và tỉnh tại hơn. Sự lắng nghe này sẽ dạy cho con đặt những câu hỏi, thay vì giả định, và suy nghĩ một cách sâu sắc, thay vì phản ứng một cách tự động. Và chỉ có sự lắng nghe nội tâm của con mới có thể rèn luyện cho con loại tự nhận thức này.

Hơn nữa, sự lắng nghe này cũng là một trải nghiệm của một sự nuôi dưỡng. Sự lắng nghe này sẽ trui rèn cho con những phẩm chất cao quý như: khiêm tốn, kiên nhẫn, và đồng cảm. Điều này, giúp cho con nhận ra rằng, thế giới rộng lớn biết bao, và mỗi người con gặp, đều có một câu chuyện để kể. Chỉ cần con biết lắng nghe thôi, con cũng có thể làm tăng thêm sự thấu hiểu và lòng nhân ái của con. An con, trong những thăng trầm của tình yêu thương, thì sự trưởng thành này sẽ trở thành kim chỉ nam cho con đó, con ạ.

Cuối cùng, An con, lắng nghe là một biểu hiện của sự tôn trọng. Khi con lắng nghe người khác nói trong im lặng, có nghĩa là, con đang truyền tải đi một thông điệp rằng, “Bạn luôn xứng đáng với thời gian và sự chú tâm của tôi dành cho bạn.” An con, để xây dựng được lòng tin, tình yêu thương, và sự thấu hiểu, sự tôn trọng này chính là nền tảng mà con cần xây dựng. Con hãy nhớ, tác động của món quà này thì thật là vô giá. Và bằng cách thể hiện sự tôn trọng

này, con sẽ xây dựng một cộng đồng chung quanh con, nơi mà ý kiến và các mối quan hệ của mọi người đều được trân trọng.

Lạc và An con, hai con hãy nhớ, sức mạnh của sự lắng nghe không nằm ở việc hai con cố gắng đi giải quyết hay sửa chữa vấn đề cho một ai, mà lại nằm ở khả năng kết nối và thấu hiểu của hai con. Sức mạnh này, tuy âm thầm nhưng đầy ảnh hưởng, và có khả năng làm thay đổi sâu sắc cuộc đời của những người cảm nhận được sự lắng nghe. Một khoảnh khắc thấu hiểu, sự chữa lành, và tình yêu thương có thể được tạo ra, khi hai con biết lắng nghe từ trái tim của hai con, đồng thời, hiệu ứng lan tỏa của sự lắng nghe sẽ vượt xa những gì mà hai con có thể nhìn thấy.

Lạc và An yêu quý,

Việc suy ngẫm về giá trị và sức mạnh của sự lắng nghe không chỉ là những lý thuyết khô khan, mà đó là thực nghiệm, là một kỹ năng qua hành động để cải thiện cuộc sống của hai con đạt đến điều tốt nhất. Với thái độ đúng đắn và sự chú tâm, sự lắng nghe có thể hàn gắn những trái tim tan vỡ, mở toang những tâm hồn khô cứng, và dẫn đến những thấu hiểu sâu sắc. Hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con vài phương pháp và thực hành, dựa theo hành trình của chính hai con, để hai con có thể khai thác sức mạnh chữa lành của sự lắng nghe.

Lạc con, bước đầu tiên trong việc thực hành sự lắng nghe đó là sự có mặt. Con hãy cố gắng chú ý thật kỹ bất cứ khi nào có ai đó đang nói chuyện. Điều này, đòi hỏi con phải biết dừng lại những việc con đang làm, con hãy nhìn vào mắt họ, và con nên tắt điện thoại của con đi.

Việc con có mặt về mặt thể chất rất quan trọng, nhưng việc có mặt về mặt cảm xúc và tinh thần còn quan trọng hơn. Khi con có thể làm được như vậy, có nghĩa là, con đã trao cho người khác một món quà của sự thấu hiểu và sự trân trọng. Sự chú ý trọn vẹn của con là vô giá, và sự quan tâm chú ý đó có thể thay đổi hoàn toàn không khí của bất kỳ cuộc trò chuyện nào khi con biết trao đi cho người khác sự chân thành thực sự của con.

Lạc con, thêm vào đó, sự phản ánh là một hình thức lắng nghe đầy sức mạnh. Con hãy dừng lại vài giây, sau khi ai đó kết thúc câu chuyện, và con thử diễn đạt lại những gì họ nói bằng cách riêng của con. Chẳng hạn như, khi một người bạn chia sẻ với con về một ngày họ rất mệt mỏi, con có thể nói: “Có vẻ như bạn cảm thấy đang quá tải và kiệt sức.” Việc phản ánh này cho thấy, con đang lắng nghe và đồng cảm với những gì người bạn đó đang chia sẻ. Đây là một hành động tuy vô cùng đơn giản, nhưng lại mang con đến gần hơn với người đối diện.

Lạc con, trong cuộc sống đang hối hả như hôm nay, đôi khi con cũng cần kiên nhẫn và lắng nghe người khác một cách chậm rãi. Con hãy nhớ, không phải ai cũng có khả năng diễn đạt nhanh chóng và chính xác. Khi người khác đang cố tìm từ ngữ hay cách để bày tỏ câu chuyện của họ, có thể cách diễn đạt đó sẽ đi theo những hướng bất ngờ. Con đừng vội vàng ngắt lời họ vào lúc này. Sự kiên nhẫn của con thể hiện rằng, con đang trân trọng cách diễn đạt hay ý kiến của họ, và con đang trao cho họ sự thấu hiểu.

Lạc con, con hãy nhớ, nếu con muốn lắng nghe tốt đòi hỏi con phải biết giá trị của sự im lặng. Con hãy luôn để người khác có không gian để hoàn thành những gì họ muốn nói.

Con đừng chen ngang vào bằng ý kiến hay lời khuyên của con mỗi khi họ dừng nói. Đôi khi, những giây phút lắng nghe sâu sắc nhất xảy ra trong những khoảng lặng im này, khi mà người khác có thời gian để tập hợp suy nghĩ và mở lòng của họ ra. Cho nên con hãy tạo thành thói quen thêm vào những khoảng lặng trong cuộc trò chuyện của con, con nhé.

Đồng thời, Lạc con, con hãy học nghệ thuật lắng nghe theo thể chủ động. Nghĩa là, con nên tập trung vào các tín hiệu phi ngôn ngữ như: ngôn ngữ cơ thể, giọng điệu và cách diễn đạt. Cho dù một người bạn có nói với con rằng, họ “ôn,” nhưng cơ thể họ gục xuống, hay giọng nói của họ thì run rẩy, có thể cho thấy những điều ngược lại. Khi con biết lắng nghe bằng mắt và tuệ giác, con sẽ cảm nhận được những điều tinh tế hơn, và sự phản hồi của con có sự thấu cảm và quan tâm hơn.

Lạc con, con cũng nên rèn luyện thêm việc lắng nghe mà không phán xét nữa, con nhé. Khi người khác nói, con hãy gạt qua một bên những định kiến, thành kiến, và ý kiến riêng của con. Chẳng hạn như, nếu họ đưa ra một ý tưởng mà con không đồng ý, con đừng vội nghĩ đến cách phản bác trong khi họ đang nói. Thay vào đó, con hãy tập trung cảm nhận được nội dung những gì mà họ muốn truyền tải. Cho dù, con có bất đồng ý kiến với họ đến đâu, qua sự lắng nghe này, con cũng có thể hiểu được họ một cách rõ ràng hơn.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy nhớ, lắng nghe là một hành động của tình yêu thương vô điều kiện. Khi con lắng nghe chăm chú, con đang nói trong thâm lặng với người khác rằng, “Bạn rất quan trọng đối với tôi.” Điều này, không phải là con cần làm điều gì to tát; mà là con luôn có mặt với họ

trong những việc nhỏ như: đặt câu hỏi chu đáo, nghiêng người để lắng nghe, và tạo ra một không gian trống để họ có nói lên đúng những cảm xúc đang có trong họ. Mỗi ngày, con hãy thực hành để sự lắng nghe của con trở thành cách mà con thể hiện với mọi người rằng, con quan tâm đến họ bao nhiêu.

Còn An con, sự tò mò là nền tảng để phát triển kỹ năng lắng nghe, và kỹ năng này cần được con rèn luyện và thực hành. Trong mỗi cuộc trò chuyện hàng ngày với ai đó, con nên học cách tiếp cận họ với thái độ muốn học hỏi. Con hãy tự hỏi con, “Tôi có thể học được gì về nhân sinh quan của người bạn này?” Bằng cách tìm hiểu thêm về bối cảnh và trải nghiệm của người nói, con có thể thể hiện sự quan tâm của con đến câu chuyện của họ, thông qua những câu hỏi tinh tế của con.

An con, thêm một kỹ năng khác mà con nên rèn luyện, đó là sự lắng nghe bằng lòng thấu cảm. Để làm được điều này, con cần cố gắng hiểu quan điểm và cảm xúc của người khác. Ví dụ, có người bạn tâm sự với con rằng, người bạn đó đang cảm thấy lo âu và căng thẳng về bài thuyết trình sắp tới, thay vì, con chỉ gật đầu đồng ý với họ, thì con hãy cố gắng biểu hiện sự cảm thông với sự căng thẳng của bạn học đó. Con có thể nói, “Ôi, điều đó nghe thật căng thẳng. Tôi cũng cảm thấy như vậy.” Khi con đồng cảm với người bạn đó, thì người bạn đó sẽ cảm thấy như họ được thấu hiểu và ủng hộ.

An con, trong thế giới hiện đại đầy hối hả như ngày nay, sự phân tâm hiện hữu ở khắp nơi, từ điện thoại luôn kêu bíp bíp, thông báo nhấp nháy, đến những suy nghĩ không ngừng. Cho nên, việc con biết gạt bỏ những mối bận tâm khác là một phần thiết yếu của sự lắng nghe. An con, khi ai đó nói

chuyện với con, con hãy cố gắng bỏ qua những gián đoạn này. Con hãy đặt thiết bị điện tử xuống, và dành toàn bộ sự chú ý cho người đứng trước mặt con. Một hành động nhỏ này có thể làm thay đổi hoàn toàn cuộc trò chuyện và khiến cho người khác cảm thấy họ thực sự được trân trọng.

Ngoài ra, con cũng cần tập lắng nghe với lòng từ bi nữa, con ạ. Đôi khi, người khác sẽ tiết lộ những sự thật, lời phê bình, hoặc những tâm sự dễ tổn thương của họ về con, mà con khó có thể nghe được. Trong những khoảnh khắc đó, con hãy kiềm chế sự thôi thúc muốn né tránh hoặc phản ứng phòng thủ. Thay vào đó, con hãy hít một hơi thật sâu và giữ cho lòng con rộng mở. Con hãy tự nhủ với con rằng, “Đây là quan điểm và định nghĩa của họ, và tôi tôn trọng điều đó.” Một trái tim cởi mở sẽ giúp cho con tiếp nhận lời nói của họ với sự ân cần và lòng từ bi, ngay cả khi những lời nói đó thách thức đến giá trị của con.

An con, sức mạnh của sự lắng nghe sẽ trở nên mạnh mẽ khi con biết sử dụng sự lắng nghe để thấu hiểu cảm xúc của người khác. An con, con hãy giữ im lặng và chú ý lắng nghe những gì người khác nói. Con đừng nói những điều như, “Bạn không nên cảm thấy như vậy,” hay “Bạn có rất nhiều bạn mà,” khi một người bạn nói rằng, họ đang cảm thấy cô đơn – điều đó hoàn toàn không đúng ý của họ. Thay vào đó, con hãy nói, “Tôi rất tiếc khi bạn cảm thấy như vậy,” để thể hiện sự đồng cảm với cảm xúc của họ. Xác nhận cảm xúc của một ai đó, có nghĩa là, con đang bảo đảm với người đang nói rằng, cảm xúc của họ là thật và rất quan trọng.

An con, ngoài việc con lắng nghe người khác, thì con phải biết lắng nghe chính con, vì đây cũng là một điều rất quan trọng. Con hãy dừng lại và chú ý đến những suy nghĩ và

cảm xúc đang tồn tại trong con. Có điều gì đó chưa được nói ra, hay những hy vọng, hay nỗi sợ hãi nào cần được lắng nghe không? Hãy thực hành sự lắng nghe từ trái tim con cùng với sự kiên nhẫn và sự tử tế cũng như khi con dành cho người khác. Nếu con muốn trở nên chân thật, và tự nhận thức rõ ràng hơn về con, thì việc lắng nghe nội tâm của con là cách tốt nhất để con bắt đầu.

Cuối cùng, An con, lắng nghe chính là biểu hiện của sự kết nối. Khi con chú ý lắng nghe một người khác, con có thể tạo ra một mối liên kết khó tả. Con thể hiện sự trân trọng của con qua cách nói, “Tôi thấy bạn, tôi đang nghe bạn, và tôi luôn trân quý bạn.” Việc xây dựng mối liên kết này, không đòi hỏi ở con những hành động quá phô trương, mà chỉ cần con có mặt đều đặn và bền bỉ mỗi khi họ cần đến. Bằng cách lắng nghe một cách chủ động, con có thể mang lòng từ bi và sự đồng cảm vào trong cuộc sống hàng ngày của con.

Lạc và An con, hai con hãy nhớ, lắng nghe là cả một nghệ thuật và một món quà vô giá mà hai con có thể hiến tặng cho mọi người và cho cuộc đời. Việc thực hành sự lắng nghe đòi hỏi hai con phải có tình yêu thương vô điều kiện, sự khiêm tốn, và lòng kiên nhẫn.

Khi hai con có khả năng thể hiện sức mạnh của sự lắng nghe, hai con không phải chỉ cải thiện sự kết nối, đồng cảm, và phát triển bản thân của hai con, mà còn cải thiện cuộc sống của những người xung quanh hai con. Nếu hai con muốn kết nối với mọi người ở một mức độ sâu sắc hơn, hai con hãy để cho sự lắng nghe trở thành cầu nối của hai con.

Thương yêu, Bố.

# **GIÁ TRỊ VÀ SỨC MẠNH CỦA VIỆC CHẤP NHẬN SAI LẦM**

An và Lạc yêu quý,

Sai lầm là điều không thể tránh khỏi đối với tất cả mọi người. Sai lầm là một phần thiết yếu trong sự trưởng thành và hiểu biết của chúng ta, cho dù, đôi lúc chúng ta ước rằng, chúng ta có thể tránh khỏi. Khi hai con có thể nhận ra rằng, sai lầm không phải là thất bại, mà là cơ hội để học hỏi, và hai con biết đón nhận sự khôn ngoan cùng sức mạnh từ việc chấp nhận sai lầm của hai con, thì đó chính là giá trị thực sự của việc biết chấp nhận sai lầm.

Hành trình của hai con sẽ được định hình qua cách hai con đối diện với sai lầm, và hôm nay, bố muốn chia sẻ với hai con lý do tại sao việc chấp nhận sai lầm lại là một thực hành mạnh mẽ và đầy biến đổi cho cả hai con.

Lạc con, việc con thừa nhận khi con làm sai đó là dấu hiệu của sự trưởng thành. Khả năng thừa nhận lỗi lầm và học hỏi từ sai lầm là một phẩm chất cần thiết để đưa đến thành công. Phạm phải sai lầm không phải là biểu hiện của giá trị hay tiềm năng vốn có của con, mà là một phần tự nhiên trong quá trình học hỏi và phát triển.

Khi con biết chấp nhận sai lầm, con có thể thử nghiệm những điều mới mẻ, thất bại một cách bình thản, và con có thể tìm ra những điều mới lạ khác. Là con người, ai cũng phạm phải sai lầm, và đây là điều không ai có thể tránh khỏi, cũng như không ai có thể đoán trước điều gì sẽ xảy ra trong tương lai. Cho nên, con hãy đón nhận sai lầm như những trở



ngại cần thiết trên con đường khám phá chính con, vì chúng là một phần tất yếu và không thể thiếu được.

Lạc con, khi con thừa nhận những sai sót của con, thì sức mạnh tàn phá của sai lầm đối với con sẽ tự nhiên tan biến. Thay vì, con để những sai lầm định hình con, thì con lại lựa chọn là con học hỏi từ những sai lầm đó. Việc con dám nhìn nhận thất bại như những cơ hội để phát triển, sẽ giúp cho con hiểu rõ hơn về bản thân con và thế giới chung quanh con. Khi mọi việc không diễn ra như dự tính, dễ khiến cho con trách móc bản thân con, nhưng con hãy nhớ rằng, những thất bại đó lại có đủ sức mạnh để dạy cho con những bài học quý giá, và thúc đẩy con dần hoàn thiện chính con, và khiến cho con trở nên tốt hơn sau này.

Lạc con, phần lớn chúng ta hay có sự diễn dịch lệch lạc về sai lầm. Một trong những sự diễn dịch mà chúng ta hay bàn luận đến, đó là khi chúng ta sai lầm thì chúng ta làm giảm đi giá trị của chúng ta. Nhưng thật ra không phải vậy. Sai lầm không hề làm đi giảm giá trị của con, mà ngược lại, còn làm tăng giá trị của con, khi con biết nhận rõ sự sai lầm của con. Thực tế, những khoảnh khắc mà con thất bại lại là những cơ hội mở ra cho sự sáng tạo, sự kiên cường và khả năng giải quyết các vấn đề trong tương lai.

Lạc con, là con người, quan trọng nhất là phải biết nhận ra khi con sai lầm. Khi con biết con sai và con biết học cách đứng dậy và cố gắng lần nữa, con sẽ trưởng thành, có sự tự tin và có năng lực. Con sẽ học được cách kiên trì khi gặp khó khăn, qua việc con nhận ra rằng, sai lầm hay thất bại chỉ là một bước đệm trên con đường thành công, chứ không phải đó là điểm kết thúc.

Lạc con, khi con biết chấp nhận sai lầm cũng giúp cho con phát triển sự khiêm tốn. Đồng thời, cũng giúp cho con hiểu được giá trị trong những lỗi lầm của người khác. Con sẽ nhận ra rằng, thất bại là điều phổ quát, thông thường, và có ảnh hưởng đến tất cả mọi người. Sai lầm không chỉ mời gọi chúng ta tránh né chúng, mà còn giúp chúng ta kết nối, đồng cảm và học hỏi cùng nhau. Thế giới sẽ trở nên nhân ái và hỗ trợ hơn, khi mọi người biết cách chấp nhận sai lầm mà không xấu hổ, và dùng sự thấu hiểu đó để giúp đỡ những người đang trải qua khó khăn.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy nhớ rằng, chấp nhận sai lầm không có nghĩa là con chìm đắm trong sai lầm; mà qua đó, con lại rút ra những bài học, giúp cho con trưởng thành với sự sáng suốt cao hơn. Vì qua việc con nhìn nhận những sai lầm hay thất bại như cơ hội để phát triển, chứ không phải là lý do để tiêu diệt hay trốn chạy. Cho nên, cuộc sống luôn mang đến cho con những cơ hội để thử thách, để thất bại và để thử lại. Qua cách học hỏi từ sai lầm và chấp nhận sai lầm, con sẽ củng cố quyết tâm đối diện với những thử thách trong tương lai một cách mạnh mẽ hơn.

An con, chấp nhận sai lầm là một phần quan trọng trong sự trưởng thành và phát triển của con. Cảm giác thất vọng hoặc chán nản khi mắc phải sai lầm là phản ứng bình thường, nhưng những cảm xúc đó không cần thiết phải kéo dài, con ạ. Thay vì, con bám víu vào những cảm xúc tiêu cực, thì khi con thừa nhận con sai, con đang tự trao cho con sự cho phép để tiến về phía trước.

An con, mỗi lần con vấp ngã là mỗi lần con có một cơ hội giúp cho con trưởng thành. Một khi con chấp nhận con sai lầm và con bước tiếp, con sẽ trải nghiệm được sức mạnh

giải thoát của sự tha thứ. Việc con chấp nhận khuyết điểm của bản thân con và tập trung vào hiện tại trở nên dễ dàng hơn, khi con hiểu ra rằng, những sai lầm không định nghĩa nên con, mà sai lầm có ảnh hưởng đến tương lai của con.

Cho nên, chấp nhận sai lầm cũng là cách để con tăng cường thêm sự kiên cường. Sau khi vấp ngã, con cần phải là một người thật đặc biệt để có thể đứng dậy, lấy lại tinh thần và tiếp tục bước tới. Con có thể xây dựng sự kiên cường và học cách vượt qua trở ngại bằng cách nhận thức và chấp nhận trách nhiệm cho những sai lầm của con. An con, Những ai mà có thể dừng lại, biết suy nghĩ thấu đáo, và sau đó tiến về phía trước thường là những người đạt được thành công.

An con, con phải luôn luôn nhớ, mỗi thử thách thực sự là một cơ hội để cho con phát triển bản thân. Vì vậy, con hãy dành một chút thời gian để suy nghĩ và tự hỏi con, “Tôi đã học được gì từ những sai lầm hay thất bại này?” Nếu con có thể xem các thất bại là một phần của quá trình học hỏi, con có thể sử dụng những bài học đó để cải thiện các quyết định của con trong tương lai. Một số sai lầm sẽ dạy cho con những bài học vô giá, giúp cho con trở nên tốt hơn, và giúp cho con tránh được những vấn đề tương tự trong tương lai, vì vậy, không phải tất cả sai lầm đều mang tính tiêu cực.

An con, một yếu tố quan trọng của việc chấp nhận sai lầm là cho phép bản thân con không cần hoàn hảo. Sự hoàn hảo là điều khó đạt được, và gần như hoang tưởng. Vì sao? Vì khuyết điểm là điều mà không ai có thể tránh khỏi, cho dù xã hội có coi trọng sự hoàn mỹ đến đâu. Cho nên, khi con hiểu được điều này, sẽ giúp cho con giảm áp lực phải đạt được kết quả xuất sắc nhất. Thay vì, con tự trách bản thân về những sai sót nhỏ nhất, thì con hãy tập trung vào việc cố

gắng hết sức, là đủ. Đạt được sự vĩ đại chỉ là thứ yếu so với việc con không ngừng tiến bộ, con ạ.

An con, thêm một phần nữa bố muốn chia sẻ với con đó là, con nên học cách tử tế với bản thân con, vì đó là một phần quan trọng của việc con chấp nhận sai lầm. Mặc dù, bản năng của con người thường hay chỉ trích bản thân họ, nhưng điều đó không mang lại giá trị gì, con ạ. Hãy đối xử với bản thân con bằng sự tử tế và kiên nhẫn khi con mắc lỗi. Con hãy để quá khứ nằm lại phía sau, và con hãy tập trung vào tương lai.

Việc con biết chuyển từ đổ lỗi sang tận dụng cơ hội là điều vô cùng cần thiết. Khi con tiếp tục tiến về phía trước, con sẽ nhận thấy rằng, những sai lầm hay thất bại trong quá khứ không ảnh hưởng quá nhiều đến cảm xúc của con, ngược lại nếu con biết tận dụng và học hỏi từ những sai lầm hay thất bại đó, thì những điều này lại cho con thêm sức mạnh để hoàn thành công việc trong hiện tại, và ngăn chặn những sai lầm tương tự xảy ra trong tương lai.

An con, con nên nhớ, chấp nhận sai lầm là một kỹ năng quan trọng khác mà con có thể phát triển. Trên con đường dẫn đến thành công, con sẽ gặp những giai đoạn chậm chạp và những trở ngại. Khi con cho phép bản thân con mắc sai lầm, con sẽ học được cách tin tưởng vào quá trình và tiến bộ từng chút một. Một phần không thể thiếu của việc phát triển nhân cách của con, đó là suy ngẫm và rút ra bài học từ những thành công và thất bại của bản thân. Nếu con xem thất bại là cơ hội để phát triển, con sẽ có sức mạnh để kiên trì với sự đồng cảm, khoan dung và bền bỉ.

Cuối cùng, An con, chấp nhận thất bại như một phần tất yếu

của hành trình, chính là thể hiện sự linh hoạt và cởi mở. Khi con cho phép con mắc lỗi, có nghĩa là, con tự trao cho con sự tự do để thử những điều mới lạ, đồng thời, giúp cho con mạnh dạn để tạo ra những ý tưởng độc đáo.

An con, mặc dù sai lầm là điều không thể tránh khỏi trong cuộc sống, nhưng những sai lầm hay thất bại cũng có thể mở ra những cánh cửa đến với những cơ hội mới thật tuyệt vời. Khi con biết gánh chịu trách nhiệm về những sai lầm của con, con sẽ tạo ra không gian cho những ý tưởng mới, một phiên bản tốt hơn của bản thân con, và những lựa chọn thay thế tốt hơn, con à.

Lạc và An con, việc chấp nhận sai lầm là biểu hiện của sự mạnh mẽ trong tiến trình phát triển bản thân của hai con. Những cảm xúc tiêu cực như: xấu hổ, lo âu, và hối hận, sẽ được giải tỏa nhờ điều này. Hai con có thể phát triển, học hỏi và củng cố bản thân theo cách này. Đồng thời, qua đó, hai con cũng có thể nuôi dưỡng thêm sự khiêm tốn, kiên cường và lòng đồng cảm nữa, hai con ạ.

Điều quan trọng nhất là, hai con nhận ra rằng, mắc phải sai lầm hay thất bại không phải là dấu hiệu của sự yếu kém, mà là một phần không thể thiếu trong cuộc sống đầy tuyệt vời, vừa hỗn độn, và lại luôn thay đổi. Hai con hãy luôn nhớ rằng, sự trưởng thành của hai con được gắn bó chặt chẽ với mỗi lần vấp ngã, mỗi sai lầm hay thất bại, và mỗi bài học, mà hai con đã trải qua.

Lạc và An yêu quý,

Thông thường, người ta thường cố gắng để tránh sai lầm hay thất bại, bởi vì, họ không muốn bị xem là họ yếu đuối hoặc thất bại. Nhưng thất bại và học hỏi từ sự thất bại hay

sai lầm, là hai mặt của cùng một đồng xu. Vấn đề là chúng ta muốn chọn bộ mặt nào của đồng xu đó, sắp hay ngửa.

Hai con yêu, có thể nói, một kỹ năng mạnh mẽ mà bất kỳ ai cũng có thể phát triển được, đó là khả năng nhận ra và học hỏi từ sai lầm—bao gồm cả sai lầm của chính mình lẫn của người khác. Sự lắng nghe và tha thứ chính là cầu nối giúp cho hai con cởi mở hơn với những trải nghiệm mới, góc nhìn mới, và sự hiểu biết sâu sắc hơn.

Lạc con, khi con mắc sai lầm, hoặc khi mọi việc không diễn ra như ý con mong đợi, thông thường con hay rơi vào trạng thái thất vọng hay hối tiếc. Nếu con quan sát kỹ hơn, con sẽ thấy, cho dù con có thất vọng hay hối tiếc vì con đã phạm phải sai lầm, hay con đã thất bại, thì sự thất vọng hay hối tiếc chẳng giúp ích gì cho con cả, ngoại trừ việc làm cạn kiệt đi năng lượng của con, và chìm sâu con trong khổ đau dằn vặt.

Cho nên, chỉ có một cách, giúp cho con vượt qua được những cảm xúc tiêu cực này, là con biết thừa nhận rằng, con đã sai hay thất bại. Sự chấp nhận là con sai đó không phải là sự thất bại, mà đó là cơ hội giúp cho con học hỏi và trưởng thành. Lạc con, con nên nhớ, sai lầm giúp cho con khám phá ra nhiều điều về bản thân, thế giới, và giới hạn của con. Sai lầm hay thất bại là những động lực vững chắc giúp cho con tiến về phía trước một cách vững vàng.

Cho nên, thay vì con cứ lo âu, phiền muộn, và cố tìm kiếm mọi phương án hoàn hảo để không bao giờ mắc sai lầm, thì con hãy tập trung vào cách cho phép con được sai lầm hay thất bại; và khi con bị sai lầm hay thất bại, con sẽ suy ngẫm, học hỏi, rút tỉa kinh nghiệm từ những sai lầm đó, từ đó, mới

có thể giúp cho con không còn mắc phải những sai lầm hay thất bại tương tự trong tương lai.

Lạc con, con nên nhớ, trong một thế giới dường như chỉ coi trọng thành công như hôm nay, thì ý nghĩ về thất bại có thể rất đáng sợ. Nhưng con phải hiểu rất rõ rằng, sức mạnh thực sự nằm ở chỗ những vấp ngã, sai lầm, hay thất bại không định nghĩa nên con là ai. Chính vì vậy, con hãy học cách chấp nhận, và thậm chí tôn vinh những thiếu sót của con.

Con hãy xem những sai lầm hay thất bại của con như những cơ hội, giúp cho con phát triển tuệ giác, sự kiên nhẫn, và sự khiêm tốn. Khi con biết chấp nhận con sai lầm hay thất bại, có nghĩa là, con cho phép con sống như một con người bình thường, một người, vẫn thường mắc phải sai lầm hay thất bại; và chính trong con người bình thường này, con sẽ tìm thấy sự phát triển lớn lao nhất.

Lạc con, con hãy nhớ, những sai lầm không làm giảm đi giá trị của con. Giá trị của con chỉ giảm đi khi con bắt đầu sợ thất bại, và con tìm mọi cách để tránh những thử thách mới, hoặc những cơ hội mới này. Có một điểm lạ, mà khi con có kinh nghiệm chấp nhận con sai lầm, con sẽ nhận thấy rằng, những nỗi sợ thất bại đó sẽ tan biến đi nhanh chóng khi con biết học cách chấp nhận sai lầm của con. Con cũng sẽ nhận ra rằng, nỗ lực của con mới chính là sự thành công thực sự chứ không phải kết quả. Trong khi đó, sai lầm chỉ là một phần của quá trình chứ không phải toàn bộ của hành trình. Với sự hiểu biết mới này, con sẽ không còn sợ thất bại, con tiếp tục dần bước về phía trước, và giá trị của con sẽ tăng lên rất cao nhờ những sự trải nghiệm, học hỏi, suy ngẫm, và rút tĩa kinh nghiệm từ những sai lầm.

Vì vậy, việc trung thực với những khuyết điểm của con, sẽ giúp cho con có những cơ hội để suy ngẫm. Sức mạnh của sự suy ngẫm là tiềm năng chưa được khai phá. Bởi vì, trước khi tiếp tục, con đã dừng lại và cân nhắc điều gì đã sai, tại sao nó xảy ra, và từ đó, con có thể rút ra bài học gì từ những sai lầm đó. Quá trình này sẽ giúp con hiểu rõ hơn về những thói quen của con, và điều chỉnh khi cần thiết. Khi con thừa nhận những thất bại, con sẽ ít tập trung vào điều đã sai, mà thay vào đó, con học cách tránh lặp lại những sai lầm đó trong tương lai.

Tuy nhiên, Lạc con, một trong những kết quả mạnh mẽ nhất của việc chấp nhận sai lầm là con sẽ trở nên tử tế hơn với người khác. Khi con nhận ra rằng, ai cũng có thể mắc sai lầm, con sẽ dễ dàng có cảm thông hơn khi người khác gặp phải những vấp ngã của họ. Thay vì, con phê phán hoặc phán xét họ, con hãy bày tỏ lòng biết ơn và sự ủng hộ họ. Khi con nhận ra và chấp nhận sự không hoàn hảo của chính con, con cũng sẽ nhìn thấy được nhân tính trong người khác, và kết nối với họ ở một cấp độ sâu sắc, và ý nghĩa hơn.

Còn An con, cuộc sống thì đầy bất ngờ, có lúc là niềm vui và cũng có lúc là nỗi buồn. Mắc sai lầm là điều tự nhiên của con người, và khi điều đó xảy ra, có thể khiến cho con nản lòng và thất vọng. Nhưng con hãy nhớ rằng, sai lầm là những bậc thang dẫn đến thành công, chứ không phải thất bại. Việc hoàn thiện bản thân của một người, là việc mà người đó rút ra được những bài học từ những sự vấp ngã, hay sai lầm của họ, chứ không phải đến từ sự cố gắng kiên trì thực hành sự hoàn hảo.

Cho nên, An con, khi con chấp nhận con vấp ngã hay làm sai, có nghĩa là, con đang tự giải thoát bản thân con ra khỏi



quá khứ và con tạo một không gian thoáng đãng cho tương lai. Những khoảnh khắc vấp ngã đó đã dạy cho con rất nhiều về chính con. Có lẽ sẽ hữu ích nếu con thay đổi cách nhìn từ “Ai gây ra điều này?” thành “Tôi có thể học được gì từ điều này?”. Thay vì, con coi sự vấp ngã hay sai lầm của con trước đây là thất bại, thì nay con hãy xem sự vấp ngã hay sai lầm của con là những cơ hội, giúp cho con phát triển bản thân con. Khi con nhận ra rằng, sai lầm là một phần của sự trưởng thành và học hỏi, chứ không phải là mục tiêu cuối cùng, sẽ giúp cho con có thể đối mặt với khó khăn một cách trực diện, không hề sợ hãi.

An con, khi con cảm thấy con đã làm bản thân con thất vọng hay con cho làm người khác buồn lòng, việc chấp nhận sai lầm có thể rất khó khăn, và bỏ hiểu được điều đó. Nhưng con hãy nhớ rằng, những thất bại trong quá khứ không phản ánh lên bản chất con người thật của con, mà đó chỉ là những cơ hội giúp cho con trưởng thành. Con hãy buông bỏ gánh nặng của sự xấu hổ và hối tiếc của con xuống, bằng cách con chấp nhận những cảm xúc đó. Sau đó, con có thể sử dụng sự quan sát và nhìn sâu vào những cảm xúc đó để tìm ra nguyên nhân gốc của vấn đề tạo ra cảm xúc đó và con đi tìm giải pháp tối ưu để con giải quyết vấn đề đó tận gốc rễ.

Khi con đã giải quyết xong thì con sẽ có bình an và hạnh phúc, đồng thời, qua đó con cũng học được những bài học từ những cảm xúc đó một cách sâu sắc hơn. Cũng như, con có thể sử dụng những bài học đó như lá chắn cho con không lặp lại những lỗi lầm tương tự trong tương lai.

An con, nếu như con thừa nhận con mắc sai lầm, thì con nên nhớ rằng, đó không phải là con đang bỏ cuộc. Muốn thừa nhận rằng con sai lầm, hay không hoàn hảo, đòi hỏi con phải

có sức mạnh nội tâm và lòng dũng cảm. Con nên nhớ, khi con dám chấp nhận sai lầm có nghĩa là con dám đối diện trực tiếp với vấn đề, cho dù đó là thử thách, khó khăn, hay khi mọi việc không diễn ra như ý con mong đợi, con vẫn có thể học hỏi từ đó và tiến lên về phía trước.

Ngoài ra, An con, con cũng có thể phát triển sự kiên nhẫn và lòng tự cảm thông, qua cách con hoàn toàn đón nhận những sai lầm. Con hãy nhớ rằng, con không hề cô đơn trong sự không hoàn hảo của con. Phần lớn chúng ta được dạy dỗ phải nên khắc nghiệt với bản thân khi chúng ta mắc sai lầm. Nhưng điều đó không hoàn toàn hợp lý con ạ. Vì sao?

Vì khi chúng ta khắc nghiệt với chính chúng ta thì sự khắc nghiệt đó chỉ làm cho chúng ta bị tù túng, và càng làm gia tăng thêm sức mạnh của những cảm xúc tiêu cực. Muốn giải quyết những cảm xúc tiêu cực đó, thì con nên nhẹ nhàng với chính con khi con vấp ngã. Con hãy nhớ rằng, sự chỉ trích bản thân con chỉ đang kìm hãm con lại. Thay vào đó, con hãy sử dụng sự quan sát và nhìn sâu có trong ý thức. Đây chính là “chiếc chìa khóa thần” cho phép con học hỏi từ trải nghiệm và bắt đầu lại từ đầu. Có được lòng tự cảm thông như vậy là yếu tố vô cùng quan trọng, giúp cho con thiết lập và phát triển sự tự duy cũng như xây dựng lại sự tự tin của chính con.

Cuối cùng, An con, khi con biết chấp nhận sai lầm cũng sẽ giúp cho con phát triển thêm lòng thấu cảm nữa, con ạ. An con, khi con ý thức được rằng, sai lầm là điều không thể tránh khỏi của con người, thì con sẽ có nhiều lòng trắc ẩn hơn với người khác khi họ vấp ngã. Vì sao? Vì con đã từng trải qua, cho nên, con sẽ có khả năng đồng cảm và thấu hiểu

người khác, hơn là con chỉ trích họ như thường lệ. Qua thấu cảm, con sẽ tạo ra những mối quan hệ gắn bó hơn, tích cực hơn, và một môi trường sống chung tốt đẹp hơn, đó con.

Lạc và An con, hai con đã nhận ra sức mạnh chuyển hóa của việc chấp nhận sai lầm. Nhờ đó, hai con có thể buông bỏ những nỗi sợ hãi và sự cầu toàn để đón nhận cuộc sống với tất cả thử thách và niềm vui. Hai con nên nhớ, những vấp ngã hay sai lầm hai con mắc phải, đó đơn thuần chỉ là cơ hội giúp cho hai con trưởng thành, chứ đó không phải thất bại của hai con.

Để phát triển, lĩnh hội sự khôn ngoan và rèn luyện lòng tự cảm thông, hai con cần phải biết chấp nhận những vấp ngã hay những sai lầm của hai con. Trên hành trình này, hai con sẽ hiểu sâu hơn về chính hai con, cũng như cách mà người khác họ định nghĩa, tư duy và hành động theo ý họ. Khi trải qua tất cả, hai con sẽ nhận ra rằng, sai lầm không phải là một điều gì đó tồi tệ, mà hai con cần phải tránh né hay trốn chạy. Ngược lại, sai lầm hay vấp ngã của hai con là nhu cầu cần thiết, là những cơ hội tuyệt vời, cho phép hai con mở rộng thêm kiến thức, tích lũy thêm kinh nghiệm sống, và có sự trải nghiệm đầy thú vị và sâu sắc.

An và Lạc yêu quý,

Học hỏi là một hành trình không ngừng nghỉ trong cuộc sống, qua mọi phức tạp và vẻ đẹp của sự học hỏi. Việc mắc lỗi và chấp nhận lỗi lầm là một trong những phần quan trọng nhất của việc học, nhưng với nhiều người, điều này lại trở nên rất khó khăn. Vì vậy, để trưởng thành, có được sự thấu hiểu, và tìm thấy sự bình yên trong tâm hồn, hai con cần phải nhận ra và chịu trách nhiệm về những sai lầm của chính hai con.

Hai con yêu, phần đông chúng ta hay có sự hiểu lầm khi cho rằng, chúng ta cần phải hoàn hảo, cho nên, chúng ta không được mắc lỗi. Nhưng quan niệm này hoàn toàn không hợp lý, vì khi chúng ta càng cầu toàn bao nhiêu thì chúng ta lại càng làm ra nhiều sai lầm bấy nhiêu. Cho nên, điều quan trọng không phải là chúng ta mắc lỗi gì, mà là, chúng ta có học hỏi được gì từ những sai lầm đó, cũng như, chúng ta có dám đối diện với những sai lầm đó, và tiếp tục bước tới hay không?

Hai con hãy nhớ rằng, là người thì không ai có thể không mắc lỗi, và lỗi lầm không phải là đích đến cuối cùng của đời người, mà đó lại là tiến trình giúp cho con người mở mang thêm tri thức và trải nghiệm. Cho nên, bố muốn chia sẻ với hai con một vài suy nghĩ về cách học hỏi từ những lỗi lầm và biến chúng thành sức mạnh trong cuộc sống hằng ngày, với hy vọng giúp cho hai con phát triển hơn trên hành trình riêng của hai con.

Lạc con, sai lầm giống như những lời mời gọi hơn là chướng ngại vật. Sai lầm khuyến khích con đào sâu hơn và nhận ra rằng, mỗi bước đi của con, cho dù con có muốn hay không, thì đó đều là một phần trong hành trình của con. Trên hành trình đó, nếu như con bị vấp ngã, điều đó không có nghĩa là con thất bại; ngược lại, khi con vấp ngã, con đứng dậy và tiếp tục bước tiếp, lại biểu hiện cho con thấy, con đang có dũng khí, con dám đối diện với nỗi đau và con vẫn tiếp tục tiến về phía trước. Lạc con, như những vết nứt trên bề mặt, lỗi lầm cho phép ánh sáng xuyên qua. Nếu con có thể đón nhận điều này, Lạc con, con sẽ thấy rằng, sai lầm chính là những cơ hội vô cùng quý giá giúp cho con trưởng thành.

Lạc con, con hãy nhớ rằng, sai lầm không bao giờ là điểm kết thúc, mà đó chỉ là điểm khởi đầu. Cho dù, con có cảm thấy con mắc kẹt, thất bại, hay khi mọi việc không theo đúng kế hoạch, thì con hãy luôn nhớ rằng, cuộc sống vẫn luôn tiếp diễn, và con cũng vậy. Những sai lầm, cho dù có vẻ đáng sợ đến đâu, cũng chỉ như những cơn bão thoáng qua; cuối cùng, chúng cũng sẽ tan biến. Điều còn lại sau cơn bão, đó là cơ hội để con bắt đầu lại từ đầu, và qua đó, con mới có thêm những cơ hội cạnh tranh, cải tiến, và sáng tạo mới. Lạc con, con hãy tin rằng, cứ mỗi lần con mắc sai lầm, cũng có nghĩa là, con đang có những cơ hội mới đang mở ra, và đang chuẩn bị cho con một điều đó lớn lao và tốt đẹp hơn, nếu như con nhận ra được những lỗi lầm.

Lạc con, nếu như con mắc sai lầm, con đừng để những sai lầm này định hình nên con. Việc phạm lỗi là chuyện rất bình thường trong cuộc sống. Khi con phạm lỗi, không có nghĩa là con không đủ giỏi, hay con không đủ khả năng. Lạc con, con hãy nhớ, con là tổng hợp của những khoảnh khắc thành công và thất bại. Cho nên, khi con phạm lỗi, đơn giản là con nhận lấy trách nhiệm, ghi chú những bài học quan trọng, rồi tiếp tục tiến lên. Nếu con đặt quá nhiều niềm tin hay luôn hối hận vì những sai lầm, thì đó là con đang tự tạo ra thêm cho con những rắc rối và khổ đau.

Lạc con, khi con biết giải thoát con ra khỏi những ràng buộc từ việc phạm lỗi như: tự trách hay chìm sâu vào ăn năn hối hận, thì con sẽ có góc nhìn rộng mở hơn, và giúp cho con kết nối với những người khác tốt hơn. Không ai có thể miễn nhiệm với việc mắc lỗi, cho dù, họ có vẻ hoàn hảo đến đâu. Vì vậy, vấn đề không phải là con tìm mọi cách để tránh né hay sợ mắc lỗi, mà khi mắc lỗi, con có dám thừa nhận lỗi lầm của con một cách chân thành hay không; con có dám

gánh chịu trách nhiệm về những lỗi lầm mà con gây ra hay không, cũng như, con có tìm ra những bài học sâu sắc từ những lỗi lầm đó hay không, chứ không phải, con cứ chìm sâu trong ăn năn hối lỗi, mà không làm gì cả. Vì thế, Lạc con, khi mà tất cả chúng ta đều chịu khó chấp nhận lỗi lầm, học hỏi từ sai lầm của chúng ta, thì những sai lầm của chúng ta có thể trở thành cầu nối giữa mọi người.

Cuối cùng, Lạc con, con hãy nhớ rằng, sai lầm là một phần của quá trình chứ không phải là điểm kết thúc. Điều quan trọng nhất trong cuộc sống không phải là sự hoàn hảo, mà là sự tiến bộ. Khi con mắc sai lầm, con hãy nhận ra rằng, đó chỉ là một phần trong bối cảnh tổng thể trong cuộc sống của con, chứ đó không phải là tất cả. Cuộc sống của con là một câu chuyện tuyệt vời, và mỗi bước đi của con, dù là những bước vững vàng hay vấp ngã, đều khiến cho câu chuyện của con trở nên đậm đà, kích thích, và thú vị hơn. Chính vì vậy, con nên trân trọng quá trình, thay vì, con chỉ tập trung vào kết quả cuối cùng. Đó chính là tinh thần của việc chấp nhận sai lầm.

Còn An con, con có tin không, sai lầm thực sự có thể dạy cho con những bài học vô cùng quý giá. Sai lầm cho con thấy, con đang đứng ở đâu lúc này, cũng như những nơi con có thể đến, và con đường con có thể tới. Khi con mắc sai lầm, điều đó không có nghĩa là con yếu đuối, mà đó là con đang sống hết mình, con chấp nhận rủi ro, và con đang theo đuổi ước mơ của con. Hãy trân trọng những khoảnh khắc này, vì chúng đang mở đường cho con trở thành phiên bản tốt nhất của chính con.

An con, việc con cho phép bản thân con mắc lỗi và trưởng thành từ những sai lầm là một món quà không gì thay thế

được. Thử nghiệm những điều mới là một phần thiết yếu của sự phát triển bản thân, cho nên, con đừng để nỗi sợ thất bại làm rào cản, ngăn chặn con dấn thân vào những rủi ro. Con cũng không nên quá khắt khe với bản thân hay chỉ trích con khi con phạm lỗi.

Con phải hiểu rằng, hễ là con người, ai cũng phạm lỗi; đó là tự nhiên và không ai có thể tránh khỏi. Vấn đề ở đây là, khi chúng ta phạm lỗi thì chúng ta phải làm gì với lỗi lầm đó, chứ không phải cứ chìm đắm trong hối hận, ăn năn, dằn vặt tâm trí, mà không làm gì hết. Muốn chấm dứt lỗi lầm thì không có cách nào hay hơn và đẹp hơn, đó là con tự nhận lấy trách nhiệm về những lỗi lầm; con quan sát và nhìn sâu vào lỗi lầm để tìm ra nguyên nhân gốc tạo ra lỗi lầm, rồi sau đó, con mới đi tìm giải pháp tối ưu để giải quyết lỗi lầm. Đó mới chính là cách con chuộc lại lỗi lầm và học hỏi được từ lỗi lầm.

An con, con cũng có thể học cách tha thứ cho bản thân con và cho người khác thông qua những sai lầm của con. An con, tha thứ cho bản thân đôi khi lại là điều khó khăn nhất. Vì sao? Vì những cảm xúc như ăn năn, hối lỗi, về lỗi lầm cứ tiếp tục giam giữ con trong quá khứ. Khi con biết nhận lấy lỗi lầm và gánh trách nhiệm với những lỗi lầm đó, có nghĩa là, con đang tự tha thứ cho con. Qua sự tha thứ đó, con sẽ tạo ra khoảng trống cảm xúc và tinh thần để con phát triển, cho phép con học sửa sai, và cũng cho phép con đối mặt với tương lai với sự tự tin và định hướng rõ ràng. Tha thứ không có nghĩa là quên đi, mà là chọn cách buông bỏ gánh nặng của cảm xúc tiêu cực đang khổng chế và đang đè nặng lên tâm thức của con.

An con, có thể nói, sai lầm là những cơ hội giúp cho dừng lại, đánh giá và học hỏi từ những sai lầm đó. Cuộc sống trôi qua với tốc độ chóng mặt, và chúng ta thường chuyển từ việc này sang việc khác, mà chúng ta không thực sự biết trân trọng từng khoảnh khắc. Chính sự sai lầm đã giúp con biết dừng lại, vì vậy con hãy dành một chút thời gian để tĩnh tâm khi con mắc sai lầm.

Con hãy hỏi chính con, “Điều gì đã xảy ra?”, “Tại sao việc đó lại xảy ra?”, “Làm thế nào con có thể cải thiện trong tương lai?” Thay vì, con cứ chìm đắm trong hối hận, ăn năn khiến cho con càng thêm tổn thương, thì con hãy quan sát và nhìn sâu để tìm ra nguyên nhân gốc, và tìm ra những giải pháp tối ưu. Chỉ khi nào con làm được như vậy thì sai lầm mới có thể trở thành những bài học quý giá, thông qua sự suy ngẫm này, và cũng chính nhờ sự suy ngẫm này mới giúp con đối mặt với tương lai với cái nhìn sâu sắc hơn.

An con, con cũng nên nhớ rằng, qua sai lầm, sẽ giúp cho con nhận thức ra được rằng, vốn không có sự hoàn hảo trên cuộc đời này, và đòi hỏi sự hoàn hảo là một điều không tưởng, và không ai có thể thực hiện được. Xã hội hôm nay luôn gây áp lực bắt chúng ta phải làm mọi thứ một cách hoàn hảo, nhưng đây là một mục tiêu bất khả thi. Cho nên, việc con biết thừa nhận và chấp nhận sự yếu đuối của bản thân con, chính là dấu hiệu của sức mạnh thực sự. Sự chân thật, sáng tạo và hạnh phúc có thể phát triển trong một môi trường mà những sai lầm được chấp nhận. An con, ý nghĩa của cuộc sống không phải là đạt đến sự hoàn hảo, mà là sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc, trọn vẹn trong cả những điều tốt đẹp lẫn những điều thiếu sót, sai lầm.



Cuối cùng, An con, học hỏi từ những sai lầm dạy cho con cách kiên nhẫn, ngay cả với bản thân con và những người chung quanh con. Sự tiến bộ là một hành trình từ tốn; nó đòi hỏi sự kiên trì, nỗ lực và sự nhẫn nại. Con hãy dành thời gian để tìm hiểu về điều gì con đã làm sai, và con nên ngừng tự trách con vì những điều đó. Thay vào đó, con hãy cho phép bản thân con có không gian và thời gian cần thiết để trưởng thành và hồi phục. Một cách để thể hiện tình yêu thương với bản thân con, đó là thực hành sự kiên nhẫn. Qua kiên nhẫn, cho phép con đối mặt với những sai lầm hay vấp ngã bằng sự đồng cảm, thay vì, giận dữ và tự trách móc.

Lạc và An con, hai con đừng e dè hay cảm thấy tự ty khi hai con mắc phải sai lầm. Hai con nên nhớ rằng, chính qua những sai lầm này mới giúp cho hai con có thể hiểu rõ hai con và những người khác. Những sai lầm đó là ngọn đuốc soi sáng con đường của hai con chọn, và giúp cho hai giữ vững được bản thân của hai con qua những áp lực đòi hỏi sự hoàn hảo của xã hội hôm nay. Khi hai con dám đối diện với sai lầm của hai con, hai con sẽ có được tuệ giác, sức mạnh và sự bền bỉ, theo cách mà hai con không thể nào ngờ tới.

Hai con hãy cố gắng học hỏi từ lỗi lầm của hai con và luôn tiến về phía trước, hơn là, hai con chỉ lo chăm chăm vào việc tránh né, hay trốn chạy khỏi lỗi lầm, hai con nhé.

Với tất cả yêu thương,

Bố

# LÁ THƯ CUỐI

Lạc và An yêu quý,

Bố ngồi đây với tình yêu thương và lòng biết ơn tràn ngập, viết những dòng cuối cùng cho hai con trong lá thư này. Chuỗi thư này là một hành trình, một hành trình mà bố hy vọng đã mang lại cho hai con không chỉ là những giá trị sâu sắc, mà còn là sự chiêm nghiệm về ý nghĩa thực sự của việc sống một cuộc đời đầy tình yêu thương, lòng trắc ẩn và đầy tuệ giác.

Qua những trang thư này, bố đã chia sẻ với hai con những giá trị mà bố trân quý—sự cần thiết của tình yêu thương, sự tha thứ, sự thấu cảm, lòng trắc ẩn, sự hiểu biết, v.v. Khi khép lại cuốn sách này, bố muốn để lại cho hai con một thông điệp sẽ đồng hành cùng hai con, giúp cho hai con có thể đối mặt với những phức tạp của cuộc sống một cách thư thái và nhẹ nhàng.

Hai con yêu, cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng. Đời sống sẽ có những thăng trầm, những chiến thắng và đầy những thử thách. Tuy nhiên, tình yêu thương mà hai con trao đi, tuệ giác mà hai con vun bồi, và những bài thực hành sẽ giúp cho hai con trở thành những phiên bản tốt nhất của chính hai con, và sẽ luôn là nguồn sức mạnh và định hướng thực sự cho cuộc sống của hai con.

Hai con yêu, có thể nói, cuộc sống không phải là việc cố tránh đi hay cố không phạm sai lầm, mà là cách chúng ta đối diện với những sai lầm, học hỏi từ sai lầm, và mở lòng với thế giới hay cùng mọi người như thế nào. Khi hai con đối mặt với khó khăn trong cuộc hành trình phía trước, hai

con sẽ mắc phải những sai lầm, và đó là điều không thể tránh khỏi. Nhưng hai con hãy hiểu ra rằng, mắc lỗi cũng là một phần của trải nghiệm kiếp làm người. Bởi vì, chính những trở ngại và sai lầm này sẽ dẫn dắt hai con đến những bài học quan trọng nhất trong cuộc đời của hai con.

Trong lá thư cuối này, bố muốn chia sẻ sâu hơn vào những ý tưởng mà bố đã chia sẻ với hai con qua bao năm tháng, đặc biệt nhấn mạnh về tình yêu thương vô điều kiện, sự tha thứ, sự thấu cảm, lòng trắc ẩn, sự hiểu biết, lắng nghe, và chấp nhận sai lầm. Đây không chỉ là những mục tiêu để vươn tới; mà là những thói quen, khi được xây dựng, sẽ trao cho hai con sức mạnh để hai con có thể sống một cuộc đời tràn đầy niềm vui, sự bình yên và khả năng vượt qua mọi thử thách.

### Tại Sai Lại là Tình Yêu Thương Vô Điều Kiện?

Lạc và An con, tại sao tình yêu thương vô điều kiện lại quan trọng? Tại sao tình yêu thương vô điều kiện lại là nền tảng của cuộc sống, và tại sao tình yêu thương vô điều kiện lại có sức mạnh chữa lành, thay đổi, và xây dựng các mối quan hệ tạo ra sự gắn gũi giữa con người?

Bởi vì, tình yêu thương vô điều kiện là tình thương yêu không bị ràng buộc bởi điều kiện, bởi sự phán xét, hay vì những giới hạn. Đây là một loại tình yêu vượt lên trên mọi sai lầm, khiếm khuyết và thiếu sót. Cho nên, tình yêu thương vô điều kiện sẽ tồn tại bền bỉ, cho dù, mọi thứ chung quanh có thay đổi như thế nào.

Ngoài đặc tính trên, tình yêu thương vô điều kiện còn mang lại sự chấp nhận, sự thấu hiểu và lòng trắc ẩn vô cùng lớn lao cho hai con. Chính tình yêu thương vô điều kiện sẽ giúp

cho hai con vượt qua sự nghi ngờ và sợ hãi, mang lại cho hai con lòng tin sâu sắc và sự an toàn. Với tình yêu thương này, hai con có thể đối mặt với những thử thách bằng lòng dũng cảm, và hai con luôn biết rằng, tình yêu thương đó mãi mãi là người bạn đồng hành và luôn khích lệ cho hai con.

Tại Sai Phải Tha Thứ?

Lạc và An, tại sao tha thứ lại quan trọng? Tha thứ là một trong những hành động có sức mạnh chuyển hóa lớn nhất của tâm hồn con người.

Hai con yêu, tha thứ không phải là biện minh cho những hành vi không chấp nhận được, hay xóa bỏ những khổ đau đã trải qua. Đó là việc giải thoát hai con ra khỏi những cảm xúc tiêu cực của sự căm phẫn, oán giận và cơn giận dữ đang kìm hãm và khống chế tâm thức của hai con. Cho nên, qua tha thứ, hai con chọn lựa một cách giải thoát thông minh, làm dịu đi những cảm xúc tiêu cực, từ đó, hai con có thể sống trọn vẹn và bình yên hơn.

Khi tha thứ, hai con phải nhớ rất kỹ rằng, tha thứ là một món quà vô giá mà hai con đang dành cho chính hai con. Đó không phải là món quà dành cho người đã làm tổn thương hai con, mà đó là sự lựa chọn để đặt bình yên của hai con lên trên mọi tổn thương của quá khứ.

Tại Sao Phải Thấu Cảm?

Lạc và An con, tại sao thấu cảm lại quan trọng? Bởi vì thấu cảm là khả năng đặt hai con vào vị trí của người khác, cảm nhận được suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của họ.

Qua thấu cảm sẽ giúp cho hai con vượt qua những rào cản ngăn cách và xây dựng cầu nối hiểu biết giữa con người với

nhau. Khi có sự thấu cảm, hai con nhận ra rằng, mỗi người chúng ta đều có hành trình riêng, gánh vác những gánh nặng riêng.

Chính vì vậy, sự thấu cảm không những chỉ mang đến cho hai con lòng kiên nhẫn và sự tử tế, mà còn giúp cho hai con nhìn nhận mọi người với sự yêu thương vượt qua mọi sự phán xét hay định kiến.

Tại sao Lại là Lòng Trắc Ẩn?

Lạc và An con, vậy còn lòng trắc ẩn là gì? Lòng Trắc ẩn là khả năng nhận ra nỗi đau của người khác và có hành động tử tế, ân cần để xoa dịu niềm đau nỗi khổ của họ.

Lòng trắc ẩn không những chỉ là sự thấu hiểu, mà còn là một hành động để giúp đỡ người khác vượt qua khổ đau. Ngoài ra, lòng trắc ẩn còn là một phương thuốc chữa lành vết thương cảm xúc, là liều thuốc giải độc cho sự cô đơn, và là sự đối trọng với những khổ đau.

Tại Sao Cần Hiểu Biết?

Lạc và An, tại sao sự hiểu biết lại quan trọng? Tại sao sự hiểu biết đóng vai trò then chốt trong nền tảng của các mối quan hệ lành mạnh và sự phát triển cá nhân?

Bởi vì, sự hiểu biết là khả năng vượt qua vẻ bề ngoài để nắm bắt ý nghĩa sâu xa đằng sau lời nói, hành động và cảm xúc của người khác. Khi hai con hiểu ra rằng, cách diễn dịch định nghĩa và sự trải nghiệm của mỗi người sẽ hình thành nên góc nhìn của họ, và những trải nghiệm này luôn xứng đáng được tôn trọng và trân quý.

Còn, tại sao sự hiểu biết lại cần thiết? Bởi vì, hiểu biết giúp

cho con đối mặt với sự phức tạp của cuộc sống dễ dàng hơn. Khi hai con hiểu biết người khác, sẽ giúp cho hai con giảm bớt xu hướng phán xét hay đưa ra giả định về họ. Hai con sẽ dễ dàng tiếp cận họ bằng sự chấp nhận, kiên nhẫn, và lòng nhân ái hơn.

Vậy, sức mạnh của sự hiểu biết là gì? Sự hiểu biết mang lại sức mạnh cho hai con, vì sự hiểu biết sẽ tạo ra không gian cho lòng trắc ẩn, sự kết nối và sự phát triển. Sự hiểu biết giúp cho con tiếp cận những hoàn cảnh khó khăn với sự cởi mở, thay vì phòng thủ hay xung đột. Đồng thời, sự hiểu biết cho phép hai con nhìn thấy nhân tính chung của con người, vượt lên trên những khác biệt.

Tại sao Cần Lắng Nghe?

Lạc và An, tại sao lắng nghe lại quan trọng? Tại sao lắng nghe được xem là một trong những thói quen quan trọng nhất để xây dựng các mối quan hệ sâu sắc?

Bởi vì, lắng nghe không chỉ là nghe lời nói, mà còn là dồn cả trái tim và tâm trí vào người đang nói. Đó là sự hiện diện và gắn kết, tập trung hoàn toàn vào người nói mà không phán xét hay phân tâm.

Vậy tại sao hai con nên lắng nghe? Vì lắng nghe là cánh cửa dẫn hai con đến sự hiểu biết. Khi hai con lắng nghe, có nghĩa là, hai con đang cho người khác thấy rằng, suy nghĩ, cảm xúc và trải nghiệm của họ có giá trị. Vì vậy, qua lắng nghe, giúp cho hai con xây dựng niềm tin và sự kết nối, đồng thời giúp hai con phản hồi lại họ một cách tử tế và hữu ích hơn.

Còn sức mạnh của lắng nghe là gì? Lắng nghe mang một sức mạnh lớn lao, cho phép người khác bộc lộ bản thân họ một cách trọn vẹn, mà không còn sợ bị phán xét bởi người

đối diện. Qua lắng nghe sẽ giúp cho hai con nhận ra những lời chưa được nói ra—những cảm xúc, nhu cầu, mong muốn ẩn sâu bên trong. Cũng qua lắng nghe, cho phép hai con bày tỏ sự đồng cảm và lòng trắc ẩn theo cách mà lời nói không thể làm được.

Tại sao Cần Chấp Nhận Sai Lầm?

Lạc và An con, chấp nhận sai lầm có ý nghĩa gì? Tại sao điều này lại quan trọng trong quá trình học hỏi và phát triển của hai con?

Hai con yêu, sai lầm là một phần không thể thiếu trong cuộc sống. Ai trong chúng ta cũng từng phạm phải sai lầm. Tuy nhiên, chìa khóa để biến những sai lầm thành bài học quý giá, là hai con biết chấp nhận những sai lầm mà hai con không cảm thấy xấu hổ hay tội lỗi. Khi hai con hiểu ra rằng, sai lầm là một khía cạnh cơ bản của quá trình học hỏi và phát triển, và cũng là điều cần thiết, thì hai con sẽ dễ dàng đón nhận sự sai lầm.

Vậy tại sao chấp nhận sai lầm lại trở thành quan trọng? Bởi vì, chấp nhận sai lầm giúp cho hai con giải thoát ra khỏi gánh nặng của chủ nghĩa hoàn hảo. Chấp nhận sai lầm cho phép hai con trưởng thành, thích nghi, và tiến bộ, mà không bị ràng buộc bởi những sai lầm trong quá khứ. Khi hai con biết chấp nhận sai lầm, hai con tự cho hai con cơ hội để cố gắng thêm một lần nữa, làm tốt hơn, và học hỏi nhiều hơn.

Còn sức mạnh của việc chấp nhận sai lầm là gì? Chấp nhận sai lầm mang lại cho hai con sức mạnh của sự kiên cường. Chấp nhận sai lầm dạy cho hai con biết rằng, thất bại không phải là dấu chấm hết, mà đó lại là khởi đầu của một cơ hội mới. Khi hai con biết chấp nhận sai lầm, có nghĩa là, hai con

ôm lấy quá trình học hỏi và trưởng thành, đồng thời, hai con cho hai con sự tự do để sống chân thực với hai con, mà không sợ bị phán xét hay thất bại khổng chế tâm thức của hai con.

Lạc và An con, bố hy vọng rằng, hai con sẽ ghi nhớ những bài học này suốt đời. Bố mong rằng, hai con sẽ đón nhận tình yêu thương vô điều kiện, thực hành tha thứ, phát triển sự đồng cảm và lòng trắc ẩn, lắng nghe sâu sắc người khác, và chấp nhận sai lầm của hai bằng sự thanh thản và nhẹ nhàng.

Qua những bài thực hành trên sẽ dẫn hai con đến sự bình yên, niềm vui và sự mãn nguyện, cho dù, con đường phía trước của hai con có nhiều khó khăn, nhưng nếu hai con quyết định lựa chọn những giá trị và sức mạnh của những điều nêu trên, thì đó là những điều vô cùng xứng đáng để cho hai con theo đuổi.

Đừng bao giờ quên rằng, bố vẫn luôn yêu thương hai con— luôn luôn, vô điều kiện và không có giới hạn. Dù cho có chuyện gì xảy ra trong cuộc sống của hai con, bố sẽ vẫn luôn cổ vũ, yêu thương và ủng hộ hai con, và hai con yên chí, hình ảnh của hai con vẫn mãi rực sáng trong trái tim của bố.

Với tất cả yêu thương,

Bố.



This book is written as a legacy that I have accumulated  
and left for my two beloved children:

NGO GIA LAC & NGO GIA NHAT AN.

I am deeply grateful for your presence in my life; for it is a  
most wonderful reunion of happiness and peace.

# FOREWORD

Dear Friend,

To be born human is an invaluable blessing. To live, learn, and experience are precious gifts that life bestows upon us. Yet, perhaps the most cherished of all is the ability to share those experiences with others.

Through sharing, we express our gratitude to life, to all beings, and to the interconnected threads of karma that nurture our growth and understanding day by day.

“Letters to My Children” is not a conventional book, nor is it a collection of stories brimming with characters or dramatic twists. Instead, “Letters to My Children” is a quiet whisper, a heartfelt sharing of simple truths, naturally arranged like a flowing stream or a passing breeze. Each story, each reflection, is distilled from real-life experiences, from small yet profoundly meaningful moments.

We do not expect you to view life exactly as we do. Why? Because each person’s life is a unique canvas, painted with their own experiences. So, even if you perceive something differently or feel in ways that diverge from ours, that is entirely normal—nothing extraordinary.

What matters most is whether you find joy, peace, and a heart that treasures every moment of being alive.

Since “Letters to My Children” is merely a means of sharing, it carries no copyright restrictions or legal bindings. We deeply believe that human thoughts and emotions are inherently universal, belonging to no one

individual. Therefore, you are free to use and share these reflections in any way you see fit.

However, if one day you decide to print, publish, or share the contents of “Letters to My Two Children” on a broader scale, we kindly ask that you dedicate a portion of the profits to support those in need.

Sharing joy and peace not only lights up the hearts of others but also enriches and brightens your own life. Of course, this is simply a suggestion, not an obligation—merely a gentle nudge inspired by love and compassion.

Let these writings serve as a bridge between us, a reminder that love and gratitude for life are the foundations of a truly happy and peaceful existence.

May we live every remaining moment with deep awareness, so that when we look back, our hearts will resound with unending happiness.

With sincere hopes,

Ngo Hung

# INTRODUCTION

Dear Lac and An,

I write these words for you not as a manual or a set of rules for living, but as a peaceful conversation between a father and my two beloved children—a conversation that perhaps we have not had enough time to truly share and delve into each other's experiences from the past as well as the present.

In recent days, as I have taken the time to sit down and reflect on my journey, I have felt a strong yearning within me to share with you the values that life has taught me, including the beautiful moments, the difficulties I have faced, the mysteries that sometimes feel too grand to fully comprehend, and the simple truths I have discovered along the path of my own experiences.

My dear children, the world we live in today continues to change ceaselessly from month to month, year to year. The changes in the world and humanity today bring about both wondrous novelties and numerous challenges and difficulties.

I know that as you grow up, you will experience joy, happiness, and peace; however, along with that, there will inevitably be moments of unrest and perhaps even disappointment and despair.

I understand that during those dark days, there will come a time when you question the meaning of life, just as I once had those very questions surge within me. With those

reflections in mind, I decided to take the time to write these words for you.

My dear children, this book I write for you is not to make me an author, nor is it to provide you with my answers; rather, the sole purpose of this endeavor is to offer you gentle reminders, ideas, insights, and experiences that I have gone through for you to keep close by. These may be my personal opinions for you to consider as you go through life.

In my life, there have been lessons that I wished someone would share with me, someone who would guide and teach me. Unfortunately, I was not fortunate enough to have the right connections or encounters. Thus, I had to endure many hardships and sufferings in the past to learn and experience on my own.

Yet, fortunately, it was during those years of hardship that I had the opportunity to reflect deeply on my suffering. It was through this that I discovered the root causes of suffering as well as the optimal solutions, which helped me gain a proper understanding and led me to find lasting peace and happiness.

My dear children, through the pages of this book, I also hope to pass on to you, my courage. I did not seek to escape or suppress my suffering; instead, I chose to confront and directly face it.

Facing suffering can indeed be an incredibly challenging endeavor, my dear ones. Why is this so? Because we have typically been taught, or conditioned, to shift blame onto others. Thus, when faced with suffering, we often choose to

flee or repress our feelings. Once, twice, and gradually, we inadvertently form a habit of escape and suppression, regardless of the severity of the issue at hand.

Consequently, we forever miss the opportunity to fully understand the problems or pains we face, preventing us from resolving them completely. This leads us to live our lives trapped in a cycle of recurring sufferings.

If you wish to resolve the suffering within you decisively and comprehensively, there exists only one way: you must confront and directly face your suffering. To accomplish this, you must possess both courage and the ability to forgive.

Here, I also wish to ignite within you the strength of forgiveness. Why? Because only forgiveness can help you live kindlier, and it is the strength of forgiveness that will enable you to accept others—those who may have unintentionally or intentionally hurt you—as well as embrace life as it is.

Through the strength of forgiveness, you will behold others and life through your own wisdom, which will ultimately allow you to discover tranquility in a world fraught with chaos and malice.

Of course, this is not simply a book for me to sell or to become someone noteworthy; rather, this book serves as one of the means through which I can express my thoughts, feelings, and the unconditional love I hold for you.

More simply, this book is a gift I wish to send to you, or leave for you, with the hope that it may bring you comfort

whenever you feel lonely or provide you with new perspectives that you may have never considered before.

I always hope that the words in this book will become a compass for both of you—not to lead you to follow in my footsteps, but for you to independently chart your own path, a path filled with meaning, love, and understanding.

No matter where life takes you in the future, always remember that my heart will always be by your side.

With all my love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF UNCONDITIONAL LOVE

Dear Lac and An,

There are truths in life so profound that they transcend words and reason, yet it is truly wondrous that we can feel them deeply within our hearts. And that love, my dear children, truly exists.

This love is not the kind built on conditions or a sense of obligation, but rather a love that demands nothing in return. It is this “extraordinary” kind of love that I wish to share with you today: unconditional love.

Lac, at the age of 20, you are in the prime of your life, burning with the sincere passion of youth to pursue your aspirations. And An, my sweet little An, who is 15 years old and stands on the brink of the world, is curious, cautious, and wide-eyed. Both of you are at pivotal points in your lives, where your choices, who you love, and how you love them will shape your future selves.

You might not realize it now, but love is not always a dramatic climax or an instantaneous transformation. Sometimes, love manifests itself in seemingly insignificant actions such as staying longer to assist someone in need, forgiving despite the pain, or simply showing up because you made a commitment. These are the tranquil locations where unconditional love flourishes.

I would like to share a narrative with you, one that is partially mine but now belongs to all of us. It pertains to two



youthful spirits—yours—and the manner in which you have instructed me, your father, regarding the purest, most basic manifestation of love.

Lac and An,

I vividly recall the day each of you was born; it was not just a day, but a brand-new beginning. It was a start that completely changed the ground beneath my feet and made the world completely different—yet somehow more whole. Please remember that love begins with your existence, not your achievements. Therefore, I would like to transport you back to those moments.

Lac, you were born on the summer night of June. Gray clouds obscured the skies that evening, yet an abundance of light appeared to illuminate the delivery room. The initial thing I noticed about you was the firm grip you had on my finger with your diminutive hand. In awe of the fortitude of something so diminutive, I recall erupting in tears of laughter.

At that time, I was not cognizant of the obligations associated with fatherhood. I knew one thing as you lay there for the first time, blinking at the world and swaddled. I loved you. It was not a result of your identity or potential, but rather of your mere existence. Qualifications are superfluous to that form of affection. Arguments are superfluous. It is.

Fifteen years ago, An entered our lives like a gentle breeze on a clear August afternoon. Although you did not cry frequently at birth, the gentle opening of your tiny eyes was reminiscent of a miraculous whisper. Your arrival was a

gentle wave of tranquility, in stark contrast to Lac's arrival, which was a tidal wave of emotions. The love I felt for you was equally overwhelming, inexplicable, and unconditional.

As you both matured, I realized that my unconditional love is not static. It goes beyond the overwhelming first moment you hold your child. It experiences growth and transformation, much like you both.

While the first steps, the first words, and the first day of school are significant milestones, unconditional love transcends them. The focus is on the quiet, everyday moments that reveal the essence of your identity.

The topic is the manner in which you, Lac, used to leave small notes for An in her lunchbox to bring a smile to her face at school. It concerns the manner in which you, An, would infiltrate Lac's bedroom to borrow his books, as you were eager to read the stories he cherished.

It's about how both of you, as you matured, taught me more about love than I could have ever imagined. Love is not merely a gift that I bestow upon you; it is a reciprocal exchange that is not always apparent or comprehensible to me in the moment.

Lac and An,

My favorite memories are of quiet evenings when the world seemed to slow down just for us.

Lac, I recall the first time you questioned the stars. You were five, and we were lying on a bed in the room, staring out the window at the boundless heavens. With a tone full of

wonder, you asked, “How many stars are there, Daddy?” Though I didn't have an answer, I did tell you what I really thought: “Every star is like love—it's infinite, and it's always there, even if you can't see it.”

We stayed longer than required that evening, counting stars till you nodded off in my arms. Looking at your small face brought me calm and quiet; I felt a love so great that it made me cry.

An, your peaceful evenings were unique. You were always lost in your own thoughts, like a dreamer. I remember when you were four years old, you sat by the window, gazing intently at the moon. “Daddy, do you think the moon feels lonely?” you asked. Unsure of how to respond, I sat down beside you and finally said, “Maybe it does, but it shines so brightly because it knows that somewhere, someone is watching it.”

You grinned, and I understood then how profoundly you felt about the surroundings. Those were gifts you brought me: your questions, your wonder, your perspective on beauty even in solitude. They showed me that truly seeing and understanding the other person defines love rather than only presence.

Lac and An,

Sometimes unconditional love is not ideal. It is disorganized, chaotic, and occasionally even aggravating. But it is in those flawed times that love demonstrates its fortitude.

Lac, do you recall the day you chose to paint a mural on your bedroom wall? You were six years old, armed with a

set of watercolors and more passion than ability. By the time I found you, blue and green had strewn the wall, and you had paint in your hair and on your clothes.

Your mother was quite irate, but I just smiled at your face—so proud, so hopeful. Cleaning together in the afternoon, we laughed at the mess you had created. And you murmured, “Thanks for not being mad, Daddy,” when I tucked you in that evening. That was about love being patient and gentle even in the midst of turmoil, not just about forgiveness.

An, stubbornness often marked your messy moments. Whether it was baking cookies without a recipe, your fierce determination to do things your way drove you. Once you spilled half a bag of flour in the kitchen and tried to clean it with water, it became a sticky paste that would take hours to remove from the floor.

You looked up at me with those large, contrite eyes and said, “I just wanted to make something special.” And you did, An. You created a memory I treasure today that reminds me that love is about the effort, the intention, and the heart behind it—not about the outcome.

I was mistaken, like so many other parents, in thinking that I would be the one to teach you life’s lessons. But the truth is, it’s not like that at all.

Lac, you guided me toward resilience. You taught me what it means to keep on every time you fell and got back up, every time you faced failure and tried again. You reminded me that love is joining someone in their suffering, not shielding them.

An, “You showed me compassion.” I saw a kind of bravery I never knew existed in your ability to see the best in people, to forgive even in trying circumstances, and to love without reservation. You reminded me that loving is about being vulnerable and honest rather than only about strength.

Together, you showed me that unwavering love is something we create together, in every moment we share, in every lesson learned, and in every memory created, rather than something I offer you.

Lac and An,

Life is not all laughter and peaceful evenings under the stars. There are storms—those times when the heavens darken and you feel as though the planet might split. Still, love is the lighthouse guiding us through those times.

Lac, I will always remember the year you struggled with academics. You were in first grade, and for the first time you felt failure weighing down on your chest. One day you came home crying and clutching a math test with a C grade you felt ashamed of. Your voice trembled as you said, “I’m not good enough, Daddy.”

Even though I wanted to correct it and tell you it didn't matter, I knew that wasn't what you needed. I sat with you shoulder to shoulder, and we worked through every issue together. It was about demonstrating to you that you were never alone in your hardships, not about the numbers. Regardless of the challenges life presented, my love for you remained unwavering.

An, your storm arrived in a unique manner. Your universe seemed to fall apart when you lost your best friend to a

cross-country relocation. After spending days curled up in your room, you held the small bracelet she had given you. “It's not fair,” you said one night, barely audible.

I was unaware of the responses you required. All I could do was hold you, let you weep, and remind you that occasionally love means learning to let go. Even when individuals depart, their love for us endures. No matter how much it hurt, your sweet daughter's heart was strong enough to continue loving.

The storms we survived together never were simple. They did, however, teach us that love is about clinging to each other through suffering rather than avoiding it.

Love never ends, Lac and An. It doesn't stop when you leave home, grow up, or even when I'm no more in this world. Like the laughter in our living room, the whispers of bedtime stories, and the quiet evenings spent stargazing, they still echo in our hearts.

You will hear that echo of love that has been with you all along one day as you find yourselves standing in moments of doubt or delight. The way you treat the world, each other as siblings, and our memories demonstrate it.

As real as the air we breathe, unconditional love cannot be touched or seen. It is the power guiding you across every obstacle, every success, and every regular day in between. And know this: my love for you is limitless, relentless, and timeless wherever life carries you.

Lac and An,

I want to share something important with you about the power of unconditional love as you both walk your individual paths. This love is not merely a feeling woven into tender memories or the safety of our family home. Its strength is shaped by your relationships, your resilience, and how you view humanity and society.

My dear children, unconditional love grows through imperfections—not in spite of them nor in their absence. Broadly speaking, it's the realization that even in imperfection, every person is worthy of love. It's this love that will carry you through life's most difficult moments and remind you that your worth is not defined by success or failure.

Lac, as you step into adulthood, there will be times when you question your direction or your value. The pressure to succeed may weigh heavily, making you feel as though you're falling short.

In those moments, remember the wellspring of unconditional love you have known. Remember that love is an unchanging truth, inexhaustible, and never measured by achievements. It is love that encourages you to dream big, even knowing that failure is a possibility, and allows you to stumble through life's early lessons without fear of judgment.

This love will also inspire you to be kind to yourself. It will remind you that the road to success is never a straight line, and growth often comes with messiness. More importantly, it will teach you to treat others with compassion.

Let this unconditional love guide your response when a friend confides in you about their struggles. Offer them the kind of love you've been given. When you lead, build trust in others and inspire them through this love—not through control or fear, but through empathy and understanding.

Remember, you have a sensitive and open heart; I've seen how deeply you feel everything around you. Unconditional love will be your anchor as you navigate relationships and the complexities of human connection.

You will encounter both kind people and those carrying pain—sometimes, both will reside in the same person. Love them, no matter who they are. This doesn't mean tolerating disrespect or allowing yourself to be hurt. It means seeing their humanity and recognizing that their actions often stem from their own pain or fear.

Unconditional love will also help you balance kindness with setting boundaries to protect your heart. Loving someone means walking alongside them as they find their path, not fixing or changing them.

This kind of love will bring you confidence, helping you to let go when needed, forgive when it's hard, and hold on when it's wise. It allows you to see the best in others, no matter their flaws, and to say, "I choose to see the good in you."

You'll find that unconditional love has transformative power. It creates spaces where people feel free to grow and change. It strengthens communities, deepens relationships, and makes the world just a little kinder.



Lac, imagine your classmates coming to you for support, even after making mistakes. That is love in action. And An, it is this same love that brightens the lives of your friends when you listen to them without judgment.

Inevitably, life will test your belief in love. At times, opening your heart may feel impossible; doubt might seem easier than compassion. But choosing love—again and again—is always the right and worthwhile choice.

Remember, unconditional love doesn't mean you won't feel disappointment, pain, or anger. But it ensures that you'll always find your way back to hope. It will be the thread running through your lives, weaving meaning and direction into every moment.

So, carry this love with you as you move forward. Let it be the foundation of the lives you build, the decisions you make, and the people you become. Embrace its power to transform, connect, and heal.

Dear Lac and An,

Unconditional love is not just a concept to cherish but also a gift you give to yourself and others, a practice, and a lens through which you view the world. Although it may not always come naturally, with cultivation, it can become a powerful tool that significantly influences your life.

Lac, as you enter adulthood, will help you realize that true love starts with yourself. While none of these factors define your true value, society often defines success based on accomplishments, wealth, or status. Loving yourself without conditions means accepting both your flaws and strengths.

Whether in your studies, job, or relationships, keep in mind that failing does not diminish your value. It is just a stop on your road. Talk to yourself the way I would, with belief in your potential, encouragement, and patience.

Unconditional love will also direct your treatment of others in demanding and competitive surroundings. For instance, while attending university, you may find yourself comparing yourself to your peers. Oppose this. Rather, honor their successes and show grace during their challenges. Practicing love free of jealousy or criticism will help you to create relationships based on mutual respect and trust.

Unconditional love will serve as a reminder to be open in friendships and upcoming coupleships. When issues arise, prioritize understanding before seeking understanding in return. Love is about appreciating the relationship above your pride, not about conquering conflicts.

As you learn to love and receive love, let unconditional love serve as your guide. By fifteen, you are starting to develop closer bonds with friends and relatives. These relationships will impart much about trust, vulnerability, and the subtleties of human feeling.

Begin by loving yourself the way I have loved you—with acceptance and patience. There will be days when you doubt your place in the world or feel underweight due to expectations. Tell yourself at those times that you are sufficient. Your unique perspective, kindness, and creativity define your unique beauty.

Also influencing your approach to others will be unconditional love. It's about noticing people for who they are, not their abilities. Love your friends for their eccentricities, laughter, and even imperfections. Everyone struggles invisibly; your compassion can be a lighthouse in their worst hours.

Unconditional love does not mean tolerating mistreatment when you come across someone that disappoints or hurts you. It means seeing their behavior without allowing them to define your value. When you can, forgive; when called for, let go with love instead of bitterness.

Even in the most basic events and daily grind of your life, both of you can learn unconditional love. When someone expresses their ideas or emotions, pay attention with the intention of understanding rather than of reacting. This shows you value them as people rather than their words.

People will make mistakes—your friends, future mates, even total strangers. Choose to reply kindly and patiently rather than angrily or frustratively.

It serves as a reminder that you have support, are never alone, and your value is not dependent on outcomes.

Lac, this love will guide you toward balance as you negotiate both personal and academic goals. It will remind you to treat yourself with compassion when you fail and to elevate others as you climb.

An, your anchor is pure love as you explore relationships and the wounds they may bring. With this love, you will be able to let go of situations that diminish your self-worth, and

you will learn to love yourself fully, even when it seems dangerous.

The greatest legacy I can leave to both of you is the understanding that unconditional love always exists, living within the bond between us, and can be spread to those around us, and to society as a whole.

The best legacy I can leave you is the knowledge that unwavering love exists, lives in our bond, and can be carried into the world.

Practice this unconditional love, and you create ripples that go much beyond your own life. You repair relationships, foster compassion in others, and inadvertently enhance the lives of everyone you encounter.

Above all, never forget that you are profoundly, totally loved. You are loved not for your actions, but for your true nature. This love serves as your gift, your foundation, and your guiding light.

With all the love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF FORGIVENESS

Dear Lac and An,

One of the most transformative and value gifts you can bestow upon yourself is forgiveness. It is not solely about releasing resentment or anger toward others; it is also about liberating one's own heart and mind from the shackles of past wounds.

Lac, forgiveness will be essential for your emotional and spiritual development as you transition into adulthood and navigate your twenties, and An, as you investigate the intricacies of your teenage years. It is a practice that will improve your relationships, increase your inner peace, and enable you to live more authentically and fully. While it may be challenging at times, forgiveness is a critical step in the process of recovery.

Lac, you are currently in a critical juncture of life, as the responsibilities of adulthood are beginning to manifest. The world can occasionally be burdened by expectations, disappointments, and obstacles. The practice of forgiveness will not only improve your relationships with others but also your relationship with yourself as you progress on your journey. Ensuring that one comprehends the significance of forgiveness is essential for the preservation of a tranquil and stable existence.

Your energy and joy can be gradually diminished by the weight of resentment, Lac. You carry that burden with you

wherever you go when you allow anger to fester or hold onto grudges. Your vitality will be depleted by this emotional burden, which will impede your ability to be present and engaged in life. On the other hand, forgiveness is a liberating experience.

By opting to forgive, you alleviate the emotional burden, which in turn enables your heart and mind to be more receptive to the positive aspects of life. Forgiveness does not absolve the wrongdoing; rather, it liberates you from the shackles of resentment, which would otherwise bind you to a past that is beyond your control.

In life, there are instances in which individuals may cause you harm, whether intentionally or unintentionally. By retaining the pain, you relinquish your authority to the individual who inflicted it. In choosing to forgive, Lac, you regain that power.

Lac, forgiveness is not a declaration that the events of the past are acceptable; rather, it is a decision to refrain from allowing the wrongs of the past to influence one's future actions. You assume responsibility for determining your response, which allows you to regain control over your emotions and future. You no longer permit the past to dictate your present or future.

Lac, forgiveness is frequently perceived as an act of kindness toward others; however, it is also an act of self-compassion. You are also forgiving yourself for harboring pain or anger that is detrimental to your well-being when you extend forgiveness to another individual. Lac, you may experience instances in which you find fault with yourself

for circumstances that are beyond your control. Self-forgiveness is a method of releasing self-judgment and enabling oneself to recover. It is a recognition that, like all individuals, you are flawed and deserving of compassion, love, and understanding. Emotional freedom and self-acceptance are essential components of a fulfilling, empowered existence, and they can be achieved by forgiving oneself.

Lac, conflict is inevitable in all relationships, whether they are familial, romantic, or friendships. However, the health of your relationships will be contingent upon how you manage those conflicts. Healthy relationships are founded on the principle of forgiveness.

By forgiving others, you establish a conducive environment for the development of love and the possibility of healing. Lac, the act of harboring resentments or seeking retribution only serves to distance you from those you cherish. The bond between individuals is fortified by forgiveness, which enables reconciliation and comprehension. It is a critical component in the development of trust and the establishment of more profound, meaningful relationships.

Lac, it is inevitable that you will encounter circumstances in which forgiveness is difficult to grant as you progress through life. You will be disappointed, betrayed, or let down by someone.

Lac, it is during these instances that your capacity to forgive becomes a genuine indicator of your personal development. When you elect to forgive, you are not endorsing harmful behavior; rather, you are opting to transcend it. You are acquiring the ability to perceive beyond the surface and

identify the pain that may be underlying the actions of others. Empathy is fostered by forgiveness, which aids in comprehending that everyone, including oneself, is a work in progress. Wisdom, patience, and the capacity to perceive the broader scope of life are all fostered by forgiveness.

Lac, forgiveness is the most important thing. It brings peace to your life, your mind, and your heart. The burden of anger, resentment, or unforgiveness induces internal turmoil and disrupts one's sense of tranquility. You establish a space within yourself for peace to establish itself when you elect to forgive.

Peace is the absence of conflict; it is the capacity to preserve inner tranquility in the face of life's obstacles. Lac, the act of forgiving allows you to establish peace as your foundation, which in turn facilitates the navigation of all other aspects of life.

An, you are currently in a distinctive and occasionally turbulent phase of life, characterized by intense emotions and a world that appears to be in a state of perpetual flux. Forgiveness may be challenging at times, particularly when you are wounded by those who are closest to you.

Nevertheless, comprehending the significance of forgiveness is a potent instrument for your emotional development and well-being. By accepting forgiveness, you can more easily navigate the teenage years and achieve a greater sense of tranquility in your relationships.

An, there will be occasions in your life when individuals—whether they are friends, family members, or peers—will say or do things that cause you pain. In those moments, it



can be effortless to maintain anger, under the impression that by doing so, you are somehow safeguarding yourself. Nevertheless, the truth is that anger ultimately causes you harm. It erodes your emotional well-being and hinders your ability to think clearly or interact with others in a healthy manner.

Forgiveness enables you to release the anger, not for the benefit of the individual who wronged you, but for your own tranquility. By relinquishing the anger, you liberate yourself from its control and create an environment that is conducive to the expression of more positive emotions.

In your development, An, you will come across individuals who engage in harmful behaviors, whether they do so intentionally or unintentionally.

Forgiveness teaches you to see the person as a whole, rather than the action that caused the harm. It is simple to assume that those who have hurt you are simply bad or wrong. Each individual experiences their own challenges, pain, and motivations for conducting themselves in a particular manner.

Forgiveness does not absolve the wrongdoer; rather, it enables one to develop empathy and comprehend that individuals are not defined by their errors. By extending forgiveness to others, you develop an understanding of their humanity and acknowledge that you are also entitled to forgiveness when you make mistakes.

Occasionally, An, you may feel that you are responsible for circumstances that have caused you harm, whether it be a

disagreement with a friend or a misunderstanding at home. Self-blame may be an option in response to the outcome.

This self-blame can be released by forgiving oneself and others. It is the acknowledgment that not all responsibilities are yours. Life is replete with instances of conflict and misunderstanding; however, they do not define one's identity. By forgiving, you relinquish the burden of self-blame, thereby enabling you to progress without feeling guilty or ashamed.

Trust is a fundamental component of any relationship, and forgiveness is a critical component of its establishment and preservation. It can be seemingly impossible to forgive an individual who has betrayed your trust. However, by maintaining that betrayal, you establish barriers that impede the establishment of future trust.

Forgiveness does not entail the immediate loss of memory or the restoration of trust; rather, it enables the individual to recover and creates an opportunity for trust to be reestablished over time. By embracing forgiveness, you afford yourself the chance to regain faith in the healing process and in others.

As a teenager, emotions can be overwhelming, and it can be tempting to cling to feelings of anger, sadness, or frustration. However, these emotions can impede your development into the individual you are intended to be if they are not managed.

The most important thing, An, is that forgiveness fosters tranquility. Also, peace is achieved through forgiveness—peace within oneself, peace with others, and peace with the

world. By forgiving, you liberate yourself from the emotional burden that hinders your progress and establish an environment conducive to inner tranquility and harmony. By forgiving, you are able to move forward with a lighter heart, which in turn creates space for growth and joy.

Lac and An, forgiveness is a difficult journey; however, it is a transformative one. The act of letting go of pain and resentment is essential for your emotional health and your capacity to love and live fully, whether it is forgiving others or yourself.

Forgiveness does not diminish the potential harm that has been inflicted; rather, it enables you to relinquish its influence and enter a state of tranquility and recuperation. Forgiveness will be a constant companion as you both embark on extraordinary journey of life.

Dear Lac and An,

The influence of forgiveness is profound. It is not merely a straightforward action; it is a potent force that has the capacity to bring tranquility to the soul, heal wounds, and transform relationships.

As you both progress through life, you will come to understand that forgiveness is not merely a means of releasing anger and resentment; it is also a fundamental component of emotional liberation, tranquility, and genuine development. Although forgiveness can be challenging to implement, its influence is formidable.

Lac and An, as you continue to comprehending the genuine power of forgiveness will assist you in overcoming life's

obstacles and facilitating the establishment of peace in your personal and interpersonal relationships.

Lac, you are entering a phase of life in which the pressures of the world and the weight of decisions can be overwhelming. In the process of examining your position in the world, the relationships you establish, and your future aspirations, forgiveness is a critical factor that will influence your emotional resilience and ability to achieve genuine peace.

Lac, you will encounter periods of disappointment, betrayal, and pain as you progress through life. These moments have the potential to become the defining moments of your life if you allow them to. However, transcendence is contingent upon forgiveness. It enables you to transcend the pain and not allow it to define your identity.

Forgiveness does not imply that you forget the pain or that you condone the actions of others. Rather, it implies that you opt not to allow the actions of others to shape your emotional world. Lac, the power of forgiveness is its capacity to liberate you from the cycle of resentment and bitterness, enabling you to proceed with a more buoyant spirit.

Lac, at times you may perceive the retention of grudges or unforgiveness as a protective barrier. You may be under the impression that harboring your anger will somehow protect you from experiencing further harm. However, this is a sham protection. You are merely confining yourself to the past by harboring resentment. Nevertheless, the efficacy of forgiveness is its ability to liberate you. It liberates your

heart, mind, and spirit from the shackles of anger and negativity.

By forgiving, you create an opportunity for personal development, new opportunities, and a more profound comprehension of the world and oneself. Forgiveness is a self-liberating act that, when accepted, provides a profound sense of liberation that enables one to be more present, more complete, and more at peace.

Lac, it may appear that the natural reaction is to retaliate or construct barriers around one's heart in the face of betrayal or pain. Nevertheless, the capacity to forgive is the source of genuine strength.

Lac, forgiveness is not indicative of weakness; rather, it is indicative of resilience. It necessitates courage to forgive when one's emotions suggest that harboring resentment or anger is justifiable. However, it is during these instances that you exhibit the most remarkable strength of character.

By opting for forgiveness, you are choosing to transcend the pain and respond in a manner that aligns with your genuine principles. Regardless of the actions of others, it is a testament to your emotional maturity and dedication to upholding your integrity and peace.

Lac, as you mature, you will come to understand that relationships are founded on mutual respect, empathy, and trust. It is inevitable that individuals who are close to you will cause you pain or disappoint you. Nevertheless, the force of forgiveness is its capacity to facilitate the restoration of trust and the healing process.

By forgiving, you create the potential for more profound and meaningful relationships. Relationships, whether they are with family, friends, or romantic partners, are intricate and necessitate forgiveness, patience, and comprehension.

By extending forgiveness to others, you demonstrate that you prioritize the relationship over the temporary discomfort. You maintain the bond between yourself and others by allowing for growth and reconciliation.

Lastly, Lac, forgiveness is indispensable to your spiritual development. Forgiveness is the basis for the development of compassion, empathy, and understanding, which are essential for spiritual development.

When you forgive, you enter a state of high consciousness in which your actions are guided by love rather than anger. The manner in which you perceive yourself and others is altered by forgiveness. It enables you to recognize the flaws of others and to accept your own with a sense of humility. As you persist in your spiritual journey, forgiveness will act as a compass, enabling you to live with a heightened sense of peace, love, and awareness.

An, you are currently in a life stage where emotions can be overwhelming and the world can appear tumultuous. It is common for adolescents to feel as though the pain they endure is unbearable. However, forgiveness is a potent instrument that will not only facilitate your recovery but also foster your development into a resilient, compassionate young woman.

You can carry the power of forgiveness with you into the future, and it will assist you in navigating the ups and downs of growing up with greater ease and strength.

And, there will be instances during your teenage years in which you experience feelings of anger or frustration toward the individuals in your life, including your family, friends, and classmates. It is entirely normal to experience these emotions; however, they will only serve to increase your sense of weight and burden. The capacity of forgiveness to alleviate the emotional burden of anger is its greatest strength.

You are not excusing someone's behavior when you forgive; rather, you are allowing yourself to release the anger that is weighing you down. This act of release enables you to enter a state of tranquility, enabling you to think clearly and act with a sense of composure.

And, one of the most significant advantages of forgiveness is that it facilitates comprehension. You are still in the process of acquiring knowledge about the world and yourself as a teenager. It can be challenging to understand the reasons behind the actions of others, particularly when they cause you harm.

However, forgiveness motivates you to consider the behavior in a broader context and recognize that each individual faces their own challenges. By extending forgiveness to others, you develop empathy, which enables you to understand their viewpoint. This not only allows you to recover from your own pain, but it also enhances your comprehension of others, thereby transforming you into a

more empathetic and astute individual.

An, holding onto grudges or unresolved hurt can result in the sensation of being ensnared in an emotional shackle. It can prevent you from moving forward and enjoying the present moment by trapping you in a cycle of resentment.

An, the effect of forgiveness is that it provides you with the emotional liberation to relinquish what is no longer beneficial to you. By forgiving, you liberate yourself from the past, thereby enabling you to enter a future that is brimming with potential. Your emotional state is no longer determined by the wrongdoings of others. Instead, you have the autonomy to determine your response, which allows you to regain control over your emotions.

An, you are currently in the process of acquiring an understanding of your identity and the intricacies of relationships at your age. Forgiveness is an effective instrument for emotional development. It aids in the development of strength, not in the sense of becoming impervious to injury, but in the sense of acquiring the ability to recover and progress.

By forgiving, you acquire the ability to surmount obstacles, comprehend your own emotions, and cultivate resilience. By selecting forgiveness, you enhance your emotional and spiritual well-being, thereby enhancing your capacity to confront future obstacles with more grace and wisdom.

Ultimately, An, the efficacy of forgiveness is its ability to induce tranquility. The more you harbor anger and hurt, the more tumultuous your inner world becomes. However, the



act of forgiving someone results in a sense of tranquility and peace within oneself.

Forgiveness enables you to embark on a new chapter in life with a sense of emotional clarity, free from the weight of unresolved conflict. It provides you with the tranquility of understanding that you are no longer bound by the pain of the past and are able to live in the present moment, free from negative emotions.

The influence of forgiveness is limitless, Lac and An. It is a force that has the potential to revolutionize your emotional world, your relationships, and your life as a whole. You are choosing peace, freedom, and strength by choosing forgiveness.

The act of forgiveness is always a step toward greater understanding, growth, and love, regardless of whether it is directed toward others or oneself. Forgiveness is a gift that will not only bring healing to your heart but also enable you to live a life filled with joy, compassion, and wisdom.

Dear Lac and An,

Life is a river full of encounters, and we must be patient, kind, and able to forgive at all times. My beloved Lac and An, forgiving one another is a profound act of self-liberation as well as an act of charity toward others.

Disentangling emotional knots is an art form that can help one emerge from the darkness of bitterness and into the brightness of reconciliation. Although it may appear impossible at first, the ability to forgive may be developed and honed through practice and instruction.

For each of you, I'll share some methods for accepting and putting the value and power of forgiveness into practice in your daily lives.

Lac, understanding is the first step in forgiveness. Your initial reaction to being wronged can be one of rage or hurt, but hold on a second. Think about why they did what they did. Maybe they were having their own problems or, more likely, they messed up, like the rest of us.

Empathy can flourish when you make an effort to comprehend. Take a deep breath and ask yourself, “What might they be going through?” the next time someone annoys you, Lac. You can change your perspective and lessen the impact of the crime by just reflecting on it.

Lac, forgiveness does not mean ignoring your sentiments or tolerating wrongdoing. Recognizing and accepting your feelings is an important step in getting past them. Make sure you give yourself plenty of time to deal with upset feelings. Whether you're angry, sad, or disappointed, sit with your feelings.

Get someone you trust to listen to you or jot them down if you feel the need. You may show respect for your emotions without allowing them to govern you if you give them a voice. Feeling better emotionally will allow you to approach forgiveness with more clarity.

Lac, starting small is an additional practice. Learning to forgive is like honing any other skill: it takes time and effort. Forgive small offenses first, such as someone cutting in line, a tardy buddy, or an unasked-for sibling loan.

Over time, you'll be better able to let go of bigger grievances when you perform these smaller acts of forgiveness. A high capacity for forgiveness is like a muscle; the more you exercise it.

Gratitude, *Lac*, is a great instrument for forgiveness. It is easy to wallow in self-pity after someone wrongs you. No matter how bad things get, there's always something to be thankful for if you just take the time to look. You may have grown stronger or gained some important self-awareness as a result of the ordeal. Turning forgiveness into a learning experience is as simple as changing your perspective from the pain to the lesson.

*Lac*, visualization can be a useful technique. Put your hands over your heart and picture the offender standing before you. Think of them as a fellow human being, flawed and suffering just like you, rather than as the object of your anguish.

As you would when you release a hefty stone into a river, picture yourself letting go of the anger or resentment you feel toward someone. Behold the stone's plummeting and subsequent transportation by the water. A sense of lightness, freedom, and tranquility can wash over you with this easy vision.

*Lac*, remember that forgiveness is a gift that you bestow upon yourself. You can't go on when you're burdened with wrath or resentment, like a bag full of stones. With every forgiveness, you shed one of those burdens, allowing yourself to live a life filled with more joy and less difficulty. You'll discover that forgiveness is not a burden but a blessing if you practice this as an act of self-love.

An, an initial step toward forgiveness is making a decision. Resolving anger and resentment is not an automatic process, but rather a conscious choice that you must make time and time again. “I have the power to choose peace over pain,” you should tell yourself the next time someone wrongs you. Even when it's hard, this simple statement might help you take that first step toward forgiveness.

An, a successful way of forgiveness is perspective-taking. Think about things from the other person's perspective. In that moment, how did they feel? What were their ideas? I was wondering if you might shed some light on the possible causes of their behavior. While this does help us comprehend the issue with more compassion, it does not excuse their behavior. When you shift your perspective, it's like opening a window in a stuffy room; the fresh air and sunshine from the outside make everything feel much better.

An, an additional point to consider is that forgiveness is not always required right away. The pain can be profound at times, and that's alright. Give yourself permission to recover. During those times, try to live by the principle of “forgiveness in progress.”

This requires admitting that you aren't quite ready to forgive, but that you're willing to give it a go. Despite your lack of progress, tell yourself, “I'm willing to do my best.” Even when it seems far away, this way of thinking keeps the possibility of forgiveness alive.

An, an additional method is detaching the person from their actions. People are complex and must not be reduced to

their greatest misdeeds. Rather than dwelling on the ways they have wronged you, try to see the person suffering from the pain. Not doing so means you're ignoring their wrongdoing; it's an admission that they, like you, are more than their faults. You provide room for forgiveness to take root when you highlight the humanity in other people.

An, an effective technique for forgiveness is keeping a journal. For your own benefit, write a letter to the one who wronged you—not to send, but to keep. Express yourself completely, without holding back.

Next, compose a second letter in which you imagine their sincere apologies. Even if you never hear an apology, this method can help you work through your feelings and find closure via imagination. By doing so, you can direct your own healing process and become closer to forgiveness.

An, further crucial component is cultivating self-compassion. Internalizing the hurt, doubting your value, or blaming yourself is a common reaction to being wronged by another.

Keep in mind that they are the ones whose behavior you are mirroring, not you. Take it easy on yourself, just as you would a friend who's been wounded. If you can learn to be compassionate with yourself, you'll be in a better position to forgive other people without letting yourself be devalued.

Last but not least, An, keep in mind that it is letting go, not forgetting, that is at the heart of forgiveness. No need to pretend it didn't hurt or try to forget what happened. Put your emotional hold on it to rest instead.

Feel the pain as a shackle limiting your movement, and let forgiveness free you from its grip. You release yourself from burdens and shackles and are free to go forward with each act of forgiveness.

Practicing forgiveness is an ongoing process, not an event, Lac and An. Giving yourself this gift allows you to choose love over hate, peace over suffering, and release from the chains of wrath, which benefits not only those around you but also yourself.

You will discover that even the heaviest loads become lighter and that even the darkest circumstances become golden opportunities for progress when you embrace and practice forgiveness in your daily lives.

With all love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF LETTING GO

Dear Lac and An,

The value of letting go is a profound wisdom that unfolds like a quiet river carving its way through the landscape of life.

Lac and An, the act of letting go is not a matter of forgetting or discarding; it is a method of reconciling with the past in order to fully embrace the present. In contrast to the notion of loss, the act of letting go involves the liberation from the bonds of attachment, enabling one to proceed with a clear mind and an open heart.

Lac, your capacity to relinquish what is no longer beneficial is a source of strength. You may believe that clinging to an idea, a memory, or even an individual is a testament to your commitment.

However, Lac, there are instances in which holding on only results in tension, as if you are grasping a rope that causes your hands to burn. Conversely, relinquishing control is an act of grace. It enables you to take a step back, take a deep breath, and have faith that life will provide what is intended for you.

Lac, letting go is a profound act of courage, not a sign of weakness. It necessitates fortitude to relinquish one's attachment to the familiar and venture into the unknown. You become more receptive to the unforeseen beauty of life when you relinquish your desire to control the results.

The value of letting go is its capacity to provide clarity. It enables you to observe things in their natural state, rather than the perspective of your fears or desires. Letting go is a method of preparing the way for new opportunities and clearing the path ahead.

You will discover that letting go of one's attachments results in a feeling of lightness. By relinquishing the burdens that impede your progress, you are able to progress with ease.

Holding onto anger, regret, or disappointment can be akin to carrying stones in your heart, each one adding weight to your journey. You lay those stones down by letting go. You do not eliminate the past; rather, you elect not to allow it to dictate your present. This release is the source of the value of letting go, the liberation that results from declaring, "This no longer serves me."

Lac, the act of letting go is also a way to respect the organic flow of life. Seasons fluctuate, rivers flow, and populations expand. By relinquishing control, you become in harmony with this current.

Stop resisting the inevitable changes and begin to flow with them, much like a leaf being gently carried downstream. In this harmony, the value of letting go is discovered, as is the tranquility that results from submitting to the rhythms of life.

Lac, there are times when holding on to what is important requires letting go. Suffocation is a potential consequence of excessive attachment to an object. The act of letting go enables love, joy, and beauty to flourish and grow. It provides an environment for those entities to expand, rather



than being restricted by your expectations. Letting go is not about surrendering; it is about granting freedom to both yourself and the objects you hold dear.

An, the value of letting go is its capacity to bring you closer to the core of your identity. The freedom to be oneself is achieved when one relinquishes the need to be perfect, the need to please everyone, or the fear of failure. Self-compassion is embodied in the act of letting go, which is a declaration that “I am sufficient and have all in my current state.”

It is not the case that you are less concerned by letting go. It does not entail disregarding or disregarding the experiences that have influenced you. However, it implies that those experiences are carried lightly, similar to the way a bird carries the wind beneath its wings.

You do not forfeit the lessons or the love when you relinquish them; rather, you alleviate the burden of attachment. This enables you to ascend to new heights and observe the world from a fresh perspective.

An, additionally, you may believe that maintaining your grip is indicative of fortitude, and that relinquishing it would entail surrender. However, the reality is that clinging to one's beliefs can occasionally be the more difficult route, as it can result in being trapped in the past or paralyzed by fear.

Conversely, relinquishing control is an act of faith. It is a method of affirming to oneself, “I am confident in my capacity to progress.” I am confident that life will provide me with the resources I require at the appropriate time.

An, the act of letting go enables one to accept the impermanence of life. People, circumstances, and even you are subject to change. By relinquishing control, you reconcile yourself with this reality. You cease your efforts to preserve items that are intended to fade or evolve. This acceptance is the essence of the value of letting go, as it liberates you from the burden of resisting change.

An, additionally, the act of letting go enables one to appreciate the beauty of the conclusion. Every conclusion is a disguised beginning, an opportunity to commence anew.

Opening the door to new opportunities, new experiences, and new growth is achieved by letting go of what no longer serves you. Letting go is a symbolic affirmation of the future, regardless of its uncertainty. The act is one of hope, a faith in the boundless possibilities that await.

Lac and An, the act of letting go is a gift you bestow upon yourselves. It is a method of selecting peace over conflict, clarity over ambiguity, and freedom over attachment. The value of letting go is not situated in the loss of something, but in the gain—the courage to embrace life as it is, the openness of mind, and the lightness of heart.

Lac, when you relinquish control, you resemble a tree that sheds its leaves in the autumn, confident that new growth will emerge in the spring. An, when you relinquish control, you are akin to a river that is unencumbered by the weight of stones, flowing freely. Through letting go, both of you are manifestations of wisdom, a wisdom that will help you overcome the changing seasons of life.

Dear Lac and An,

It can be said that the act of letting go has a quiet strength, or a source of energy that can influence how you perceive life, love, and this ever-changing world.

Lac, letting go is not about surrendering or losing but rather it is about the act of releasing what is no longer beneficial to you in order to move forward with clarity and freedom. It is a courageous act that encourages you to trust in the natural flow of life and accept the uncertainty that accompanies change. An, the act of letting go is the process by which we create a space for new beginnings. It is the method by which we develop the ability to carry only what is truly important and respect the impermanence of all things.

Lac, there will be times in your life when it seems as though the only way to preserve something valuable is to hold on. You may be tempted to hold onto memories, relationships, or even notions of your own identity. However, excessively tightening your grip can cause you to feel drained, much like the weight of stones in a swiftly flowing river.

The power of letting go is rooted in the recognition that nothing in this world is intended to be held indefinitely. Everything is in a state of flux, and it is within this flux that life derives its significance. Lac, relinquishing control is a method of acknowledging this reality.

Lac, letting go does not imply vulnerability. This does not imply that you are decreasing your level of concern or that you are abandoning your efforts. Rather, it is a decision to relinquish what is no longer in accordance with your

identity or the person you are becoming, which is a testament to your immense strength.

Lac, letting go enables you to relinquish the burden of expectations, both those imposed by others and those that you impose on yourself. It allows you to live authentically, moving in accordance with the beat of your own heart, rather than being bound by the past or the potential future.

Lac, despite the fact that impermanence may not always be perceived as such, there is beauty in it. The things we cherish, the people we love, and the moments we wish could last forever are all fleeting, and that is what makes them precious.

Letting go is not about forgetting or erasing; it is about embodying the essence of those experiences without clinging to their form. It is about preserving the joy of a memory in your heart while simultaneously making space for new memories to emerge. Letting go does not diminish what was; rather, it elevates it, enabling it to remain uncontaminated by the passage of time.

Lac, by relinquishing control, you allow yourself to be exposed to the boundless domain of potential. You create a space for the unforeseen, for the gifts that life has yet to reveal. The beauty of the potential outcome can be obscured by an excessive attachment to a single perspective on the way things should be.

Letting go is a method of placing one's faith in the overarching plan of life, and of anticipating that, despite the loss of an object, another will replace it. It is a leap of faith

that necessitates the relinquishing of control and the acceptance of the unknown.

Lac, you are correct, the power of letting go is not solely about releasing the past; it is also about releasing fear. These are the fears that impede our growth and keep us immobilized: fear of change, fear of loss, and fear of failure.

By relinquishing fear, you enable yourself to realize the full extent of your capabilities. You experience a sense of lightness, freedom, and a greater receptivity to the awe of life. Letting go is a liberating act that disrupts the bonds of fear and embarks on a journey of personal development and exploration.

An, one of the most profound lessons that life will impart is the importance of letting go. It is a wisdom that is attained by accepting change rather than resisting it. The transformative power of letting go is its capacity to assist you in transcending what is no longer beneficial and entering a state of renewal.

An, you will discover that the possessions you maintain out of fear or attachment can occasionally prevent you from fully experiencing life. Letting go is not about sacrificing; it is about immersing oneself in the flow of the future.

An, by letting go, you are not abandoning or disregarding what is significant to you. That is, it entails relinquishing the hold of attachment in order to preserve the essence of what is truly significant.

When you relinquish control, you do not abandon the love, lessons, or beauty of the past; rather, you permit them to assume a new form. Letting go is a method of respecting the

past while welcoming the future. It is a manner of expressing, “This once meant so much to me, but now I am ready to move on.”

An, there will be instances in which letting go seems to be the most difficult thing you can do. You may believe that the sole method of preserving what you value is to hold on. However, excessively tightening one's grip can result in suffering, as it impedes the organic progression of life.

Letting go is not about rejecting what you have loved or experienced; it is about acknowledging that everything has its own time and place. It is about having faith that life will continue to unfold in a manner that brings you new opportunities and joy.

An, letting go is a method of liberating oneself from the weight of expectations. The expectations that you have of yourself and those that others have of you can accumulate over time.

Letting go enables you to live in accordance with your own truth, rather than being burdened by the expectations you have of yourself. It is an act of self-compassion, a method of granting oneself the freedom to be without the necessity of proving or having achieved anything.

You learn the power of resilience by letting go, too. Your own strength is revealed when you relinquish what is no longer beneficial. You discover that you can endure change, loss, and uncertainty and emerge stronger on the other side.

Letting go does not imply that you will not experience pain or grief; rather, it means that you will not allow these emotions to define you. It implies that you will bear them

with dignity, allowing them to exist within your ego consciousness but not letting them control you or bring you down. Letting go is a method of overcoming obstacles and progressing with confidence and optimism.

An, the power of trust is ultimately the power of letting go. Trust in the greater forces that guide us, trust in life, and trust in yourself. Letting go is a statement to the universe that “I am prepared for what is to come.” You are allowing yourself to be receptive to the boundless possibilities that await you, confident that you will navigate through any apprehension. Letting go is a courageous act that results in freedom and tranquility.

Lac and An, the act of letting go is a gift that you bestow upon yourself. It is a method of alleviating your burden, of liberating yourself from the past, in order to fully embrace the present. It is a method of accepting life, even when it leads you down unexpected paths.

Letting go is not about sacrificing; it is about acquiring the clarity, freedom, and strength necessary to progress. It is an act of love—love for oneself, love for the journey, and love for the limitless possibilities that await.

Dear Lac and An,

Letting go is a big concept, one that will benefit you both tremendously as you move through the different stages of your lives. Lac, at twenty, you are exploring new territories as you step into the world of adulthood, and An, at fifteen, you are in a phase where identity and self-understanding are rapidly evolving.

Letting go doesn't just involve physical things—it is about freeing yourself from old patterns, limiting beliefs, and even fears that prevent you from moving forward. It's about releasing the negative emotional baggage that can hinder your personal growth and your ability to enjoy life fully. While this is an important practice for both of you, it will look different for each of you in your individual journeys.

Lac, as you stand at the threshold of adulthood, the pressures and expectations you may face can sometimes feel overwhelming. You are balancing your dreams with your responsibilities, navigating friendships, and adjusting to new environments. Letting go will help you clear the path to greater peace and fulfillment as you move through this transformative time.

### 1. Let Go of Your Need to Control Everything

Lac, control can often feel like a safety net, a way to prevent things from going wrong. But the reality is, not everything can be controlled. Life is unpredictable, and sometimes the best thing you can do is surrender to its flow. The more you try to control every detail, the more you increase stress and anxiety in your life.

Learn to trust that things will unfold as they should, even when they don't go according to plan. Letting go of control allows you to experience life more fully and without the constant pressure of having to manage every outcome.

### 2. Let Go of Unhealthy Perfectionism

Lac, it's natural that you want to do your best. However, there's a fine line between striving for excellence and becoming trapped in the pursuit of perfection.



Perfectionism can rob you of joy, leaving you feeling constantly dissatisfied with your efforts.

Remember that mistakes and imperfections are part of the learning process. They are not failures—they are simply opportunities for growth. When you let go of the need to be perfect, you open yourself up to the beauty of learning, evolving, and enjoying the journey rather than being paralyzed by the pursuit of an idealized outcome.

### 3. Let Go of The Fear of Making Mistakes

Mistakes, Lac, are often viewed as something to avoid at all costs. Yet, the fear of making mistakes can hold you back from experimenting with new things and stepping outside your comfort zone. In fact, mistakes are one of the best teachers. They show you what doesn't work, allowing you to adjust and try again with new insight.

Letting go of your fear of failure will help you approach challenges with more confidence and courage, and you will find yourself growing not only in your skills but also in your emotional resilience and control.

### 4. Let Go of Toxic Influences in Your Life

Lac, as you grow, you may encounter people or situations that no longer align with your values or contribute positively to your well-being. Whether it's friendships, habits, or environments, letting go of toxic influences is essential for your mental and emotional health. Recognize when a relationship or situation is draining your energy, and give yourself permission to walk away from it. Your time and energy are precious, and investing them in things that nourish you will always lead to more growth and happiness.

## 5. Let Go of Past Hurts

Lac, as you carry on with your life, it's easy to hold onto past grievances, past failures, or emotional wounds that have not been healed. However, clinging to hurt will only keep you stuck in the past and prevent you from experiencing the fullness of the present.

Letting go of past hurts doesn't mean forgetting what happened—it means releasing the grip that the past has on your emotions. Forgiveness, both for others and for yourself, is a key element of letting go. Only when you release these emotional burdens can you step into a life that is lighter, more peaceful, and more open to new possibilities.

## 6. Let Go of Self-Doubt

Lac, as you step into new experiences—whether in your studies, your career, or your personal life—self-doubt may try to creep in. You may question your abilities, your worth, or your choices. This is natural, but you must let go of the belief that you are not enough. Self-doubt can be paralyzing, preventing you from pursuing what you want.

Trust in yourself, your talents, and your resilience. Let go of the fear that you aren't capable, and replace it with the knowledge that you are more than capable of achieving great things.

An, you are at a stage in life where so much is changing, and many questions are swirling in your mind. Your teenage years are often a time when you are figuring out who you are, what you want, and where you fit in the future. Letting go during this phase of your life is just as important as it is

for Lac, even though your experiences may feel quite different.

### 1. Let Go of the Pressure to Conform

An, in high school, it's natural to want to fit in with your peers. But it's essential to understand that conforming to others' expectations at the expense of your authenticity will only leave you feeling lost and disconnected.

Let go of the need to fit into a mold that isn't yours. Celebrate what makes you unique. When you let go of the pressure to be someone else, you give yourself the freedom to truly embrace your individuality and express yourself as you are.

### 2. Let Go of the Need for External Validation

An, you might find yourself looking for approval from others, whether it's from your friends, teachers, or even social media followers. But the truth is, validation from outside yourself is fleeting, and it will never bring you lasting peace or happiness.

Let go of the desire to constantly seek external approval or recognition from others. Instead, cultivate your own sense of self-worth. Know that your value comes from within, not from the opinions or judgments of others. When you let go of the need for validation and/or recognition, you can finally live on your own terms, without being swayed by others' expectations.

### 3. Let Go of Self-Criticism

An, at your age, self-criticism can be incredibly harsh. You may look at your flaws and mistakes and judge yourself too

harshly. But it's important to understand that no one is perfect, and self-criticism only erodes your confidence and prevents you from seeing your true potential.

Let go of that inner critic. Instead, treat yourself with the same kindness and understanding that you would offer to your dear friend. Be gentle with yourself as you navigate through these formative years. Embrace the journey of becoming without constantly tearing yourself down.

#### 4. Let Go of Comparing Yourself to Others

An, in high school, the temptation to compare yourself to others is strong. Whether it's about grades, appearance, or popularity, comparing yourself to those around you can be damaging.

An, you are on your own unique path, and there is no one else who has your exact experiences or perspectives. Let go of the urge to measure your worth by someone else's standard. Instead, focus on your own journey and growth. You will find that there is much more joy in looking at your own progress than in comparing yourself to others.

#### 5. Let Go of Unrealistic Expectations

An, it's easy to set goals that are too high or create expectations for yourself that are impossible to meet. This can lead to feelings of disappointment and frustration when things don't go as planned.

Let go of the need to meet every expectation and realize that it's okay to fall short sometimes. What matters is that you keep going, that you learn from your experiences, and that you adjust as you go along. Life is full of ups and downs,

and it's important to be flexible with yourself as you navigate it.

## 6. Let Go of Negative Relationships

An, as you enter your teenage years, you will encounter a range of relationships, some healthy and some unhealthy. An, letting go of toxic friendships or relationships that drain you is a key part of personal growth. These types of relationships can be emotionally draining and can prevent you from being your best self.

Don't be afraid to walk away from people who do not treat you with the respect and kindness you deserve. Trust that when you let go of negativity, you make room for more positive and supportive connections.

Lac and An, as you continue your paths in life, remember that letting go isn't a one-time event—it's an ongoing process that will help you build emotional resilience, create more space for happiness, and allow you to engage with life in a more peaceful and grounded way.

By letting go of old beliefs, toxic relationships, and unrealistic expectations, you both make room for personal growth and more meaningful experiences. Letting go doesn't mean giving up—it means choosing to release what no longer serves you and stepping into the fullness of who you are meant to be.

With all love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF GRATITUDE

Dear Lac and An,

Every human experience—happiness, misery, success, and failure—is carried along by the ever-changing river of life. Gratitude, my lovely children, is the quiet sanctuary amidst this unceasing flood.

Lac and An, when you take a time to look around, feel profoundly, and value the beautiful, the given, and the ephemeral, then gratitude transforms even the most mundane elements into remarkable treasures.

It is my hope that I can explain my perceptions on this crucial attribute to all of you today. Lac, you are entering the immense, enigmatic world of maturity, and An, you are discovering the kaleidoscope that is puberty. You will find that gratitude serves as a guiding light, a compass, and an anchor.

Lac, you may have a mix of exhilaration and worry as you approach maturity. The alternatives are numerous, and the challenges seem overwhelming. The steady hand of gratitude can easily be lost in this swirl of ideas about what is lacking, what is missing, or what is beyond your reach. Lac, gratitude is about appreciating what you already have rather than wishing for more.

Lac, start by expressing gratitude for your good health and vitality. You are graced with a body that can move, create,

and endure. It functions discreetly in the background, boosting your every move and idea, so you might not give it any thought. Thus, stop and be impressed by it. It requires a miracle for your hands to write your assignments, for your brain to solve issues, and for your eyes to see the colors of the world. Do not take anything for granted, for good health is a priceless treasure that many covet but cannot retain.

Lac, appreciate the chances that are offered to you. None are gifted with the opportunity to learn, to aspiration, and to design a future. The educational possibilities you enjoy today are a gift from your parents, grandparents, and the many others who came before you and dedicated their lives for them.

Their time, energy, and faith in you are invested in every lecture you attend and book you open. Your dreams are the consequence of many people's hard work, therefore appreciate these opportunities with gratitude and openness.

Lac, feel gratitude for the folks in your life who have faith in and supported you. You can't picture your life without the relationships that sustain you—the ones that share your laughter, the ones that show you the ropes, and the ones that love you no matter what.

Never forget that just being in their company indicates connection, concern, and common humanity, even in the midst of a conflict or misunderstanding. Embrace the present moment and let go of resentment and animosity. Instead, let gratitude calm your heart and deepen your relationships with the ones who actually matter.

You should be glad for your struggles and setbacks, Lac. Who among us is grateful for suffering or letdown? So I understand if this sounds odd. You learn the most from these experiences, Lac.

They represent your resiliency, strength, and capacity for personal progress. You get smarter with each error you commit, and you climb greater heights with each hurdle you overcome. The seeds of your future greatness are the lessons that hardship delivers, therefore embrace gratitude for them.

Last but not least, Lac, nurture gratitude for the now. In your haste to do, succeed, and develop, don't lose sight of the necessity to pause and just be. Being present is all that matters. Experience the caress of the sun's rays on your skin, the flavor of your go-to cuisine, and the reverberation of joyful laughter. These fleeting, ephemeral moments are what make life worth living. Make sure they are not neglected.

Being appreciative pulls you back to the present moment, reaffirming you that the simple joys of the here and now are where your actual happiness lies, not in some faraway future.

An, at your tender age, the world is both a mystery and a wonderland; fresh inquiries and discoveries come daily. As you negotiate the unknowns of your identity and objectives, gratitude might not always be simple to come by.

You may find quiet in the midst of the mayhem if you practice gratitude, though, An. It provides a miracle



viewpoint that allows you to appreciate the beauty in even the most commonplace events.

An, an introductory message of gratitude for your interest in learning is delivered. You have a gift for wondering, for wanting to know, and for asking questions that never cease. Insight and ingenuity are kindled by these small gems. You will go far in life thanks to your voracious quest for information, so be thankful for it.

Keep an open mind and heart, constantly willing to learn more, because this is a unique attribute that many people lose as they become older. Knowing how to ask questions is a step toward wisdom, so let gratitude serve as a reminder.

An, be grateful for your youth—the age when you face challenges, yet are filled with energy, potential, and boundless enthusiasm, potential, and unrestrained aspirations, or the memories of your trips, friendships, and fun are priceless diamonds that you will cherish forever.

An, you should not hastily mature. Appreciate the carefree and naivete of this time in your life because it will pass soon and cannot be replicated. You won't have much time to relish it because it will fly by.

Even when you're angry or frustrated with your family, be glad for them, An. In this perilous world, your loved ones are your rock and safety. Our affection for you stays consistent, even when our perspectives differ from time to time. With an attitude of gratitude, you may look past the surface-level irritations and into the true concern and selflessness that underlying them.

Always bear in mind, An, that a family is more than simply a biological one; it is also a group of people who have overcome hurdles and achieved great things together.

An, an extra approach is to show your gratitude to nature. The stars, rivers, and trees are like tranquil companions who will be there for you anytime you need them. Get some fresh air, feel the dirt under your bare feet, and take in the grandeur of the sky by going outside.

These are presents that have no monetary value yet are worth a limitless amount. Expressing admiration for the natural environment might help you become more humble by calling your attention to your modest role in the universe.

An, an additional thing you need to be grateful for is appreciating all of your feelings, even the terrible ones. All of your human emotions, including grief, hatred, and fear, are interwoven into our complicated fabric. Through them, you can learn to sympathize with people, develop individually, and obtain a broader knowledge of the world around you.

Rather than trying to suppress or ignore your sentiments, practice gratitude by recognizing them for what they are: normal and valuable. Finding stability and learning to gracefully endure emotional storms are both aided by practicing gratitude.

Lastly, An, cherish the gift of time. Time is the most valuable resource you own, even though it appears to be unlimited at the moment. Every second, every single minute, is a blessing. Put them to good use, not in the hunt for excellence but for relevance.

Whether it's spending time with a buddy, following a hobby, or just being alone with your thoughts, practicing gratitude for time will help you prioritize what's actually important. You must not allow the passage of the days go unappreciated, for they comprise the cornerstone of your existence.

Gratitude, Lac and An, is more than just a passing emotion. Gratitude is a way of living and acting that transforms the ordinary into the sacred and the simple into the miraculous. True, it's a method for improving one's life, but what really matters is the viewpoint it promotes: entering each day with curiosity and compassion.

In all that you do, my lovely children, always remember to practice gratitude. Allow it to direct your relationships, your activities, and your thinking. Allow it to act as a daily reminder of the wonders of your environment, the love that envelops you, and your own infinite potential. The very essence of contentment, tranquilly, and understanding can be found in an attitude of gratitude.

Dear Lac and An,

One of the most powerful forces in the universe is gratitude, my beloved children. Being courteous isn't just a passing emotion; it has the power to alter our perceptions of ourselves, other others, and the world around us. Whether we are grateful depends on the perspective we have to our lives, not on our material circumstances.

The lesson it imparts is that no matter how difficult things get, there is always something to treasure and cling to. The power of gratitude can light your path and mold your inner

reality, and I want to share this with each of you today, at the different stages of your lives.

As you embark on your journey of self-discovery throughout your time at university, Lac, you are witnessing a myriad of chances, responsibilities, and emotions. Your future is heavily influenced by the decisions you make today and the outlook you maintain. A life well-lived can be found by following the north star of gratitude, Lac.

Lac, gratitude's power is in its grounding effect. Gratitude is a reminder to stop and appreciate what you already have in a society where there is so much focus on wanting more and never stopping to settle for less.

Instead of letting your aspirations and desires go, the power of gratitude can help you ground them in a feeling of peace and perspective. You can maintain a healthy equilibrium between your drive to succeed and your contentment with what you have when you practice gratitude, Lac.

Let gratitude be the voice that tells you, “You are already enough,” when you feel overwhelmed by academic pressures or the uncertainties of the future.

Lac, gratitude has the power to strengthen your relationships as well. Everyone around you, from friends and family to professors and classmates, can easily be taken for granted in the hectic pace of university life.

The key to seeing these interactions for what they really are—gifts that mold your experiences and aid in your growth—is gratitude. Gratitude should be the first emotion that comes to you when you think of your friends, Lac.

Even in their flaws, your teachers are providing you with invaluable knowledge and unique insights; with gratitude, you may appreciate this. When you think of your loved ones, let gratitude fill your heart since they are the rock upon which you can always rely.

Lac, the capacity to turn adversity into strength and progress is one of gratitude's most potent powers. Things won't always go well in life. There will be times when you question your abilities and feel discouraged.

Finding the hidden blessings in the midst of the agony is what gratitude is all about during those moments, not trying to pretend it doesn't exist. Recognizing that even the most difficult times may teach you valuable lessons in perseverance, modesty, and serenity is one of the many benefits of cultivating an attitude of gratitude.

Lac, when you practice gratitude in the face of adversity, you rise above your challenges rather than letting them define you.

Last but not least, Lac, gratitude has the power to tie you to something bigger than you. Gratitude allows you to see how everything is connected, whether you refer to it as the cosmos, destiny, or just the wonder of existence.

You are not a solitary entity navigating life's challenges; rather, you are entangled in a complex web of interconnected relationships, experiences, and moments. Appreciation allows you to see the value in the little things in life, like the sunshine shining through your window, the comforting embrace of a smile, or the serene splendor of a

starry night. When you truly appreciate everything that life has to offer, you will experience the power of gratitude.

An, when you're fifteen years old, your emotions blossom like a garden. Everything seems to be brimming with potential as you learn, develop, and explore the world with new eyes. My darling An, gratitude is like sunshine; it helps your garden grow by watering it with love, joy, and awe.

An, gratitude has the power to open your eyes to the little joys in life. When you're young, it's tempting to dwell on the things you don't have, such as wanting greater independence, acceptance, or fame.

The focus of gratitude, however, is on what is already here. And if you take a good, hard look around you, you'll find that this world is full with blessings, including the joy of your friends' company, the knowledge you gain from your education, and the food you eat with your loved ones. Rather than being trifles, these are priceless gems. When you are grateful, you are more likely to recognize, value, and enjoy these things.

An, an additional power of gratitude is the ability to make your feelings more understandable. Adolescence is a time of intense emotions, which may be both bewildering and overpowering. The tranquil core amidst that tempest is thankfulness. You can take a step back and enjoy the full range of your feelings, even the tough ones. Gratitude heightens your happiness and reminds you to enjoy it while it lasts.

Gratitude provides perspective when you're feeling down or angry, letting you know that these feelings are part of your

path as well. An important lesson in gratitude is that all of your feelings shape who you are as a person.

An, a further benefit of gratitude is that it changes how you view other people. When you're fifteen, you're still learning your way around the ins and outs of friendships, relationships, and just being a human. Being grateful allows you to approach these relationships with empathy and admiration.

Gratitude can help you see past people's superficial qualities and recognize their genuine kindness and humanity when you're feeling misunderstood or mistreated. An additional benefit of gratitude is that it helps you connect with people on a deeper level and fosters kindness and empathy.

An, the capacity to feel alive is one of gratitude's most mystical powers. With an attitude of gratitude, you can make the most of the opportunities that present themselves to you at this age. The sky's ever-shifting hues, the sweet sound of a beloved song, or the excitement of a brand-new discovery can all be marveled at in this way.

Expressing gratitude helps you stay in the here and now by drawing your attention to the innumerable small moments that make up your days, rather than fixating on the monumental ones. And when you make gratitude your daily practice, you begin to view the world not merely as it is, but as a miraculous and miraculously beautiful place.

You are more connected to your sense of self when you practice gratitude, An. You may wonder about your identity and your place in the world as you mature. By drawing

attention to the special nature of your experience, thankfulness dispels uncertainty.

The things that make you unique can be seen, including your abilities, talents, and attributes. When you are grateful for yourself, not just for what you do but for who you are, you develop a strong sense of self-worth and the self-assurance you need to face the challenges and obstacles that life throws at you.

Remember, Lac and An, that gratitude is powerful not only for the benefits it brings you, but also for the way it changes your perspective on giving back to the world. When we are grateful, we are generous, and we want to spread the joy to everyone we meet.

You can't judge a life by its taking, but by its giving, and that is the lesson that gratitude imparts. It is a powerful energy that may lift your soul, strengthen your bonds with others, and reveal the limitless splendor all around you.

In the journeys ahead, my beloved children, always remember to have gratitude in your hearts. Allow it to be your fortitude when you question, your delight when you have much, and your serenity when you're down and out.

Gratitude is more than a sentiment; it permeates every aspect of life. And when you give it your all, you'll see that life is a priceless gift despite its flaws.

Dear Lac and An,

Embrace the power of gratitude to bring nourishment to all part of your lives, like a soothing stream that may turn



ordinary days into spectacular ones. A way of being that may be nurtured in the tiniest of moments.

Based on your individual paths, I have a few suggestions for how you might incorporate everyday gratitude into your life that I hope you'll find helpful. Rather than being theoretical concepts, these are actionable steps you can do every day to tap into the transformative power of positive gratitude.

Lac, at the age of twenty, you find yourself on the cusp of two identities: your past self and the one you are shaping into. Independence, challenges, and an abundance of new experiences await you at university. When you make gratitude a habit, it will be a rock that keeps you firm during all the upheaval of this transitional period.

Lac, take a few moments first thing in the morning to be grateful. Before the stress of looming deadlines and assignments takes over your morning, pause for a moment to reflect on three blessings in your life. The warmth of your morning coffee or the sunshine shining through your window could be all it takes. Even with all the stresses of university, there is always time to appreciate the little things, and this habit will help you start each day off on the right foot.

Lac, keeping a gratitude journal is a wonderful practice. At the end of each day, take 10 minutes to think on something that made you happy, helped you feel better, or forced you to grow.

Journal about these events, not just listing them, but detailing what happened, how you felt, and why it's

important. With time, this practice will create a repository of memories, a physical representation of the happy things in your life that you can reach out to when times go tough.

Lac, gratitude is about more than just counting your blessings; it's also about giving thanks to those who make your life better. Whether it was a professor who motivated you, a buddy who listened when you needed to vent, or even the barista who made your day with a pleasant smile, make it a habit to show your gratitude to others. A sincere “thank you” or message can strengthen your bonds and bring to mind the network of people who are there to help you.

Despite the hectic pace of undergraduate life, Lac makes time to stop and observe his surroundings. Mindfulness fosters gratitude. Take in the sights and sounds of the campus as you make your way to class: the trees, the buildings, and the students. Enjoy your food more fully when you take the time to appreciate its origins and the path it traveled to get to your plate.

These practices of mindfulness bring you into the present moment, where you can more fully appreciate the abundance around you.

Lac, reframing difficulties via the prism of gratitude is another method. Pause and ask yourself, “What can this teach me?” whenever you encounter obstacles, whether it's a challenging exam, a fight with a friend, or doubts about your future. Given this circumstance, “what is it that I may be grateful for?” Finding the positive aspects, the chances for development concealed in your challenges, is what this means, not ignoring them.

Lastly, Lac, it is by giving that one can grow gratitude. Help those in need or devote your time to a cause you believe in by volunteering. Not only can helping others improve your own situation, but it also makes you more grateful for what you have. It starts a positive feedback loop and serves as a constant reminder that gratitude is an individual and communal feeling.

An, when you're fifteen, your world is full of life and excitement; your feelings are strong and tangible, and everything seems to have a greater impact. When you make an effort to be grateful, it may become a compass that guides you through this thrilling and occasionally daunting phase of your life.

An, an exercise in gratitude should be done first thing in the morning. Consider something good that happened the day before or something you're excited about while you get ready for school. Anything from a friendly remark from a friend to the thrill of discovering something new to the comforting embrace of a favorite sweater could do the trick. By practicing an attitude of gratitude into your morning routine, you may establish a good tone and face the day with a spirit of gratitude.

An, gratitude jar should be made. Gather a container and some colorful pieces of paper. Put a note in the jar every night that expresses your gratitude for something. All it takes is a brief description, like “the way the rain sounded on the window” or “the funny joke my friend told me.” When you fill the jar with these positive notes throughout time, you can look back on happier times and be grateful for all that you have.

An, an additional way to practice gratitude is via art. Every week, jot down or draw a picture that symbolizes what you're thankful for if you enjoy doing so. If you're creative, write a brief piece about something that made you happy. Being creative gives you the freedom to express your gratitude in a way that is authentic to you, bringing joy and making it your own.

Let gratitude direct your behavior in your friendships, An. Make sure your friend knows how much their generosity and time mean to you whenever they do something nice for you. Any friendship can be strengthened and treasured with the simple expression, "I'm so glad I have you as a friend." Being grateful motivates other people to do the same, An.

An, you need to try a gratitude reset when you're feeling angry or disappointed. Just for a second, breathe deeply and try to identify something for which you are grateful. Perhaps it's having a loving family to lean on, the chance to further your education, or even just listening to music that makes you feel better. Even in the worst of times, there is always something to cling to, and this simple exercise can help you change your perspective.

In your interaction with nature, gratitude can also be woven. Get some fresh air and spend some time outside, even if it's only to sit under a tree and watch the clouds. Take note of the minute details—the sound of birdsong, the rustle of leaves, the glint of sunshine through the trees. Allow yourself to be enchanted by the natural world, which will serve as a constant reminder of the miraculous bounty and boundless wonder of our planet.

An, an additional tip is to practice gratitude by giving it to others. Whether it was a parent who prepared your favorite meal, an instructor who broke down complex concepts into simple terms, or a sibling who brought a smile to your face, everyone deserves a handwritten note of gratitude. Not only can these simple acts make other people happy, but they also strengthen your own feeling of gratitude.

Gratitude, Lac and An, is a way of looking at the world and discovering beauty and significance in the ordinary. It is a present to oneself that can help you grow emotionally, spiritually, and relationally.

Life becomes more abundant when you learn to appreciate its flaws as opportunities for growth, rather than when you experience perfection. This is the result of cultivating an attitude of gratitude in your own special way.

My beloved children, always remember these things. Embrace a spirit of gratitude as it illuminates your days, lights your way, and constantly reminds you of the riches around you.

With all my love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF EMPATHY

Dear Lac and An,

One of the greatest strengths we possess is empathy, which allows us to understand and share another person's experiences by putting ourselves in their shoes.

A graceful and powerful insight that changes lives, enriches relationships, and makes the world a better place. A quiet, resilient force that changes our lives, thoughts, and connections, empathy is more than a sentiment; it's a way of being.

Lac, at the age of twenty, your life is a story that is still unfolding, full of new experiences, opportunities, and obstacles. With empathy at your side, you can navigate the intricacies of this moment like a compass. When you practice empathy, you learn to listen with purpose and respect in the halls of university life, where many different perspectives and ideas come together. A story, perhaps a struggle, a delight, or a vulnerability, lies behind the surface of every conversation.

Keep in mind, Lac, that empathy is more than just agreeing with other people; it's about truly knowing them as you go through life with your relationships and academics. To put yourself in a classmate's shoes and understand the challenges they may be experiencing, practice empathy whenever they appear emotionally distant or inattentive.

Maybe they're struggling with problems they haven't spoken about, or they're trying to balance school and a job. Rather than expecting you to solve other people's problems, empathy asks you to just be there for them, respecting their humanity in the process.

Lac, when you debate or speak on a topic, empathy helps you see things from the other person's point of view. When people have different viewpoints, it's easy to get angry or dismissive, but the real power comes from taking a step back and asking, “What has influenced this person's belief?”, “What have they been through that makes them think that way?” You may respectfully disagree with someone without losing their respect if you can empathize with them. Because of this, your talks will be more profound, fruitful, and based on mutual development.

Lac, empathy also encourages introspection, the practice of taking a compassionate and understanding look at oneself. When you're twenty years old, you may start to feel the strain of expectations, both personal and familial, as well as the unseen societal pressures.

To have self-empathy is to acknowledge that you are a fallible human being who can experience both success and failure. Empathy tells you: “it's alright to fall short or feel lost,” that progress is a process, and that you are sufficient even when you don't know what the future holds.

Lac, be mindful that empathy will influence your success criteria as you plot out your future. It will serve as a gentle reminder that compassion is essential to any success, no matter how large.

Whether you get to the top of your industry, create a game-changing product, or remain in the background, having empathy will make sure that your journey is about lifting others. It will teach you to question, “Who can I assist?” in addition to, “What can I accomplish?” How can I have a positive influence on the people in my life?

Similarly, Lac, your empathy pushes you to leave your safety zone. It encourages you to connect with those whose experiences differ greatly from your own, to listen to their tales, and to view the world from their perspective. Maybe you'll cross paths with someone whose upbringing was quite different from yours.

The ability to empathize with another person helps you to see past their weaknesses and into their humanity, strength, and perseverance. It opens your eyes to new perspectives and serves as a gentle reminder that we are all fundamentally similar, despite our many differences.

The hidden, silent moments of life—the times you sit with a buddy in agony or make space for someone’s grief to manifest without trying to help them solve it—are when empathy will serve you well, Lac. Even if they don't garner much media attention, the people you touch will always remember these moments. The capacity to connect and heal via even the most minute acts of empathy is what gives it its power.

An, when you're fifteen, everything is alive and well; it's a period of many firsts, of discovery, and of feelings that sometimes feel out of this world. As you navigate this thrilling and somewhat bewildering phase of your life,



empathy serves as a guiding light, showing you the way toward connection and understanding.

An, as you make your way through high school's social scene, empathy will prove to be your most valuable asset. Empathy enables you to understand a friend's emotions when they are sad by allowing you to see behind their words. They can be exhibiting aggressive behavior due to fear or a sense of being overwhelmed.

A key takeaway from developing empathy is the fact that many people act out of suppressed feelings. It serves as a gentle reminder to respond with care and patience rather than wrath.

An, another benefit of having empathy is that it broadens your perspective on the variety of human experience. You can expect to encounter people at your school who are completely different from you and who have perspectives on life that you have never considered.

Listening to their tales, asking them questions, and allowing their experiences to enrich your own worldview are all invitations to practice empathy. It's as if every interaction adds a new shade to your palette, broadening your viewpoint.

An, when you encounter disagreements, which are unavoidable in social situations and academic life, let empathy be your compass for finding a way out. Practicing empathy allows you to take a step back and consider, "What might they be going through?" whether you're upset about someone else's behavior or disagree with a buddy.

What may have prompted them to behave in such a manner?” This in no way implies that terrible behavior is OK; rather, it teaches you to deal with conflict with empathy rather than wrath. You might discover methods that take into account their feelings as well as your own.

You can manage your own emotions with the aid of empathy. Feeling like no one gets you when you're fifteen is a real possibility. When directed inward, however, empathy serves as a gentle reminder to treat oneself with kindness.

Feelings are normal, and it's alright to have days when everything feels overwhelming. Practicing self-empathy is recognizing and accepting your emotions without passing judgment, allowing yourself the space to experience and recover at your own speed.

An, having empathy will help you learn more in class. Remember the people who lived through the events you are reading about—their goals, dreams, hardships, and all. If you want to really understand literature, you need to put yourself in the characters' shoes and experience their highs and lows. Doing so will enhance your capacity to relate to the experiences of actual people in the world and make your studies more interesting.

In the digital realm, where a significant portion of your life takes place, empathy will also help you. People tend to jump to conclusions and misunderstand each other on social media.

When you practice empathy, you learn to put yourself in another person's shoes, to think about the consequences of

your words before you speak, and to respond with compassion instead of judgment. As a result, you are reminded that there is a real person, feeling something, behind every screen.

An, empathy does not entail taking on the entire world's burden. It's not about trying to make everyone happy or solving their concerns. However, the key is to simply be there, to express, "I see you, I hear you, and I value you." It's an unassuming power that makes a big impression on everyone you meet without trying to draw attention to itself.

Lac and An, having empathy isn't always a picnic. Being open, patient, and able to see things from other people's points of view are all necessary. However, there are incalculable benefits. Life itself serves as a unifying force, bringing people together and reminding them that we are all interconnected despite our many differences.

Keep empathy close to you, my beloved children; it is a gift, not a burden. Follow it as a compass for all your dealings, decisions, and life adventures. Not only will you make a positive impact on the people around you, but you'll also find a stronger bond with your own heart. Remember, empathy is the power that brings connection and healing, even in the smallest of actions.

Dear Lac and An,

A subtle but remarkable power that everybody can develop is empathy. While it may not make a great manifestation of itself, its movements are as smooth and subtle as water, and it has the power to gradually shape even the toughest stone.

Lac an An, in order to truly empathize with another person, you must be able to put yourself in their shoes and feel what they are feeling. It requires bravery, endurance, and, most of all, a receptive heart. That is why empathy is one of the most powerful tools that will help you grow into wholeness and maturity.

Lac, you are entering a time in your life, when the world starts to reveal its intricacies, when you are twenty years old. In addition to expanding your horizons and making valuable relationships, university opens your eyes to the diversity of human experience. Here is where empathy becomes crucial, not merely as a quality to exhibit but also as a mindset to live by.

You will be able to make more meaningful connections with individuals in your education and career if you cultivate empathy, Lac. Some of your classmates or professors may question your views, but it's not because they're hostile; it's just because they have different perspectives.

By putting yourself in their shoes, you can see how their tales, experiences, and hardships impact their viewpoints. You can listen, really listen, and reply with respect if you practice empathy as opposed to rigidly defending your position. Learning about other people does not mean sacrificing your own identity but rather that it can enhance it.

Lac, when you engage with individuals from different walks of life, empathy opens the door to comprehending the breadth of human experience. Who knows? Maybe you'll meet someone who has overcome obstacles you never even

thought existed, like being born into a different culture, overcoming poverty, prejudice, or loss.

Having empathy allows you to put aside your biases and view them as more than just “others;” they are fellow humans with whom you share this life's path. It reveals that our shared concerns, hopes, and dreams lie underlying our outward distinctions.

Lac, your capacity for empathy will define the nature of the relationships you cultivate. Everyone is attracted to individuals who can empathize with them, whether it's in a personal or professional relationship.

Empathy teaches you to listen without judgment and to provide support rather than quick fixes when someone confides in you about their problems. The knowledge that they are not alone can be more comforting than any amount of advice could ever be.

When your emotions like rage or irritation threaten to overwhelm you, Lac, empathy will be a tough nut to crack. Empathy prompts you to pause and think about the other person's intentions, their situation, and their suffering when they let you down or act in a way that hurts.

This is not to say that poor behavior is always acceptable, but it does indicate that most people's actions stem from their personal challenges and not from malicious intent. You will be spared the burden of needless bitterness by learning this difficult lesson.

Lac, even in your greatest triumphs, let your empathy lead you to reflect on the people who helped you along the way, whether they were able to enjoy the same chances you

enjoyed or not. The depth it adds to your accomplishments will serve as a constant reminder that the way you treat other people is the true measure of your life's worth, regardless of how far you go. One who lives with empathy is strong in silence, forging connections rather than divisions.

An, at the age of fifteen, the world is teeming with new experiences, feelings, and relationships that mold your identity. You will see that compassion is like a seed that, when nurtured with care, can grow into a mighty tree with branches that reach out and touch the lives of others, offering shelter and comfort to those weathering the storms of life.

An, an empathy for others' acts in your friendships can allow you to look past their outward appearances. It is easy to feel upset or puzzled when a friend acts out or seems distant.

With empathy, though, you can't help but wonder, "What are they going through?" "Who or what is behind their words and deeds?" Being empathetic will educate you that individuals act when they are in agony that they cannot verbalize.

An, you will be able to recognize and respect the unique qualities of those in your immediate vicinity if you have empathy. Your other students may hail from a wide variety of backgrounds, and they may all be dealing with their own set of difficulties and aspirations in life. By putting yourself in another person's shoes, you can get insight into their experiences and perspectives on life through empathy. And you will discover that your own heart enlarges, able to

contain more love and less judgment, as you listen to other people.

An, when trouble arises, empathy will be your rock. As you mature, you're bound to have disagreements and miscommunications, but developing empathy will equip you to take a step back and understand things from the other person's point of view.

It will serve as a reminder that the vast majority of individuals are genuinely trying to get through tough times and have no intention of causing harm to others. When you approach disagreements with empathy, you'll discover that finding a solution involves establishing a bridge of understanding rather than proving who is right or wrong.

An, another thing that empathy teaches is self-compassion. Being fifteen makes it easy to be harsh on oneself when things don't work out because of how overpowering emotions can feel at that age.

Turning your empathy inside allows you to accept that it's normal to feel sad, make errors, or require time to sort things out. An, you may learn to gracefully handle life's ups and downs by treating yourself with the same kindness you would offer a dear friend.

An, as you mature, empathy will lead you to perceive possibilities rather than merely the reality. Empathy will make you want to lend a hand and make things better when you hear about someone struggling, whether it's a classmate, a complete stranger, or someone halfway around the world. A simple act of kindness can have far-reaching consequences, even if you can't see them coming.

The way you feel delight will also be influenced by empathy. Empathy will prompt you to remember to rejoice in the successes of others when you are celebrating your own. Life isn't a race; it's a journey, and the greatest joy comes from helping other people reach their full potential, not from reaching the top of your own game.

Lac and An, empathy is a priceless virtue that offers selflessly. It is a perspective that changes your understanding of yourself and the world around you, which in turn changes your relationships with other people.

You can't help but notice that each individual you see is dealing with their own set of challenges, hopes, and narratives. Life becomes meaningful, connected, and compassionate when you embrace empathy.

Keep this power with you, not because you have to, but because you can choose to, so that the world can be a slightly softer place. As a result, you'll see firsthand how empathy improves not only the lives of individuals around you, but also your own.

Dear Lac and An,

Being empathetic is more than just a commendable trait; it has the power to change the way you interact with others and expand your perspective on life. The power of empathy can be developed by intentional actions, yet it frequently comes spontaneously.

There are methods to include empathy into your everyday interactions and routines, whether you're managing the exciting world of university, Lac, or the lively problems of high school, An.



Lac, being a university student, puts you in a position where empathy is crucial in all aspects of life, from social interactions to professional interactions. Building relationships that last is more important than simply getting to know someone.

### Active Listening During Discussions

Lac, it's not uncommon for philosophical debates and lively talks to devolve into heated arguments when you're a university student. Focus on listening to comprehend, not to answer. Asking a fellow student, “What experiences have shaped your perspective?” is one way to get them to open up about their thoughts and feelings. You can learn a lot about their world and start a real conversation by asking them this question.

### Group Dynamics and Patience

Lac, when everyone doesn't pitch in the same way, group projects can really push you to your boundaries. Instead of getting angry, try to put yourself in their shoes and think about what could be stopping them. Put the topic gently, such as, “I observed you seeming a bit overwhelmed—could we reorganize responsibilities to make it easier?” Such a strategy exemplifies empathy-based leadership.

### Developing Empathy for Career Advancement

Lac, having empathy is a great tool while you look for internships or part-time jobs. Keep in mind that your bosses and coworkers are human, too, and that they struggle with pressure and difficulty on the job. If your boss is being

overly critical, you could try saying, “What can I do to make things easier for you today?” Posing such a question shows that you've given it some thought and can help diffuse any potential conflicts.

### Handling Conflicts by Comprehending

Lac, whether it's with friends, professors, or coworkers, arguments will arise. “What might this person be feeling right now?” is a good question to ask while you're in a fight. “I understand the importance of this to you—let's work together to find the best solution.” is one such sentence to try. The whole dynamic can be transformed by turning the attention from resistance to collaboration.

### Expressing Your Joy to Show Your Empathy

Lac, empathy isn't reserved for bad times. Join your friend in celebrating when they accomplish something. Tell them, “I want to know how you felt when you accomplished this, you have my utmost admiration!” Sharing in the joy of others brings you closer together and demonstrates how much you value their well-being just as much as your own.

### Leveraging Your Time to Learn New Things

Lac, helping other people out is a great way to develop empathy. Whether it's taking part in a community initiative or mentoring younger students, these opportunities give you a window into the lives of others and the challenges they face. Humility and gratitude are fostered by serving.

### Reflecting on Yourself

Lac, take a few moments at the end of each day to write down your thoughts and feelings regarding your

interactions using Journaling. Summarize an experience in which you had empathy and the lessons you took away from it. Your capacity to read people's emotions and respond appropriately will improve with time spent doing this.

An, abundance of emotions surrounds you as a high school student, including those of yourself, your friends, and your family. You can learn to handle these feelings with poise and strength in your relationships and in your understanding of those around you if you practice empathy.

### Developing Friendships Through Deep Listening

An, listen carefully without thinking of an answer when a buddy confides in you. When you say something like “I'm here for you” or “That must have been really hard for you.” Statements like these can have an incredibly profound meaning for someone, especially when they often feel that others do not listen to them. An, listening in this way shows that you care about their emotions.

### Recognizing Hidden Emotions

An, high school can be a place where people hide their true feelings behind smiles or jokes. If you notice a classmate acting differently—maybe they're quieter than usual or seem irritable—try reaching out. You could say, “Hey, I noticed you seemed a bit down today. Is everything okay?” Even if they don't open up right away, your kindness might make a big difference.

### Teacher Compassion

An, it's simple to forget that instructors are human beings with unique challenges. Keep in mind that a teacher's

temper could be a symptom of issues they're facing outside of class if they look irritable. Being patient and kind can make their day in ways you can't even begin to fathom.

### Making Friends with Everyone

An, an occasional cliquey atmosphere can exist in high school. Do something to include someone else in the conversation if you see they are sitting alone or isolated. A casual “Hey, would you like to come along with us?” can completely change their experience and encourage a more generous attitude.

### Understanding Empathy via Narratives

An, the power of empathy can be learned through books and movies. Reading about individuals from diverse backgrounds or who are dealing with extraordinary circumstances forces you to put yourself in their shoes. Think on the characters and situations from their point of view while you read or watch.

### Expressing Emotions through Letter Writing

An, an alternative is to write a letter to the person(s) involved, even if you never intend to send it, when you are feeling hurt or misunderstood. Begin by sharing how you're feeling; then, try to put yourself in their shoes and incorporate their emotions. You can gain more insight and clarity into the problem by doing this activity.

### Providing Simple Acts of Generosity

An, another thing: showing empathy doesn't necessarily require extravagant gestures. Simple acts of kindness like smiling, holding a door, or helping with homework go a

long way. Even though they may appear insignificant, these actions have the power to make someone's day.

### Compassion on the Family Level

An, your relationships can be strengthened by empathy at home. Promptly volunteer to assist with household tasks or just ask, “You've been working so hard—can I do something for you?” if you observe that Mom or Dad is going through a stressful time. Warmth fills the home when little things like this are done.

### Contemplating Through Artistic Means

An, another way to develop more empathy is to engage in activities that you enjoy. Imagine yourself in another character's shoes and write their story or sketch their feelings. The ability to express oneself creatively facilitates emotional processing and fosters more meaningful relationships.

### Gratitude as a Tool for Cultivating Empathy

An, consider the people who have been helpful to you every day. Jot down your thoughts and feelings in response to what they did. An attitude of gratitude and a heightened awareness of how you might reciprocate kindness are both fostered by this practice.

Having empathy for others is something you can learn, practice, and elect to do, Lac and An. It calls for perseverance, tolerance, and the ability to put oneself in another person's shoes.

You'll discover that empathy not only improves your relationships but also aids in your development as a kind,

resilient person when you incorporate these methods into your daily life. Hold on to your wisdom, keep studying, and trust in the transformative power of empathy.

With all my love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF COMPASSION

Dear Lac and An,

Compassion is a subtle but powerful feeling that may ease suffering and create connections where barriers formerly existed. More than just a feeling, it's the readiness to feel the pain of others and help alleviate it, even if doing so doesn't get you anything in return.

Lac and An, as you mature, your perspective on life and the world around you will be shaped by your capacity to practice compassion. Even though it's not always a picnic, it's always worthwhile. As you go through this difficult time, I hope that compassion can be a guiding torch for you all.

Lac, life is a tornado of deadlines, goals, and coming-of-age for you as you enter your third year of university. As you negotiate relationships, build your independence, and plan your future, compassion may not always feel like a priority. However, Lac, it is in this fast-paced, high-pressure setting that compassion, for yourself and others, becomes your rock.

Lac, to learn through compassion that everyone you meet in your daily life is dealing with problems they can't see. Someone in your class who seems uninterested or aloof could actually be balancing many jobs, family obligations, or different hidden fears.

That's why you need to cultivate compassion for them, because through compassion, you are less inclined to judge their actions based on appearances.. Rather, it begs the question, "What are they going through?" Answering this question can help you stop thinking in terms of comparison and start making connections.

During times of rivalry, compassion also shows its power, Lac. It is easy to become competitive with other students at university because of the competitive nature of academics and the perceived lack of room for advancement. However, compassion should not be diminished by rivalry.

Picture this, Lac: the top kid in class may have given a lot to be there, and the one who's falling behind may be dealing with invisible obstacles. With compassion, rivalry becomes mutual respect, and you are reminded that everyone is trying their best.

Compassion is essential in all aspects of your social life, not just academics, Lac. When people fail to meet your expectations or fail to remember significant moments in your life, it may be disheartening and painful. Being compassionate makes you realize that even the people who care about you the most are fallible human beings with their own set of problems and shortcomings.

With compassion, you can inquire, "What could have prompted them to behave in this manner?" rather than holding grudges. Rather than avoiding or downplaying unpleasant sentiments, it's important to treat them with compassion.



Compassion encourages you to be compassionate to yourself, too, Lac. If you're someone who wants to improve and succeed, you could be hard on yourself at times. There will be moments when you falter, fail to achieve your objective, or commit errors. Having self-compassion is just as important as having other people's compassion at these times. When things don't go as planned, remind yourself, "I'm doing the best I can, and that's enough." You can overcome adversity if you accept and cherish your humanity.

Finally, Lac, compassion helps you to regard the world at large, not only your close friends and family. Compassion broadens your horizons in many ways, including raising your consciousness about societal concerns and gaining an appreciation for the lived realities of people from many cultural backgrounds.

The vastness and interconnectedness of the world, and the power of even the smallest actions of understanding, are brought to light by this. Lac, remember, having compassion isn't about finding perfect solutions but rather maintaining an attitude that aims to reduce suffering for you and others whenever feasible.

An, when you're fifteen, you're likely to feel overwhelmed by emotions, both your own and those of everyone else. Dealing with all the changes that occur during high school can be rather difficult. Compassion, An, is a light that can help you cut through the clutter, fostering genuine, long-lasting connections and bolstering your sense of identity.

An, when you believe that showing compassion starts with acknowledging that everyone is going through struggles

that you can't see. In school, it's simple to generalize about someone and say they're unpleasant, difficult, or impolite if their behavior causes you distress or confusion.

However, compassion suggests a different explanation: “Perhaps they're acting out of fear or pain.” You can now approach these circumstances with curiosity instead of judgment. Remember, An, compassion will teach you to put aside superficial characteristics and focus on the core humanity of people.

An, as you go through friendships, remember that compassion is the key to embracing imperfection. Friends are human and will make errors, neglect commitments, and misunderstand your requirements from time to time.

Being compassionate helps you remember that true friendship isn't about being flawless but rather about allowing each other room to grow. “What could they be feeling right now?” is a good question to ask when a buddy lets you down. You can let this idea ease your heartache and let the relationship heal.

Your sense of self-worth is greatly impacted by compassion, An. Whether it's to their appearance, their accomplishments, or how others perceive them, it's normal to compare yourself to others at fifteen. However, compassion will teach you that a person's value does not lie in comparisons of winning or losing, but in what inherently exists within each individual.

If you find yourself being too hard on yourself whenever you look in the mirror, try talking to yourself as if it were a dear friend, such as, “I'm doing my best, and that's enough”

When you practice self-compassion, you are better able to gracefully navigate moments of self-doubt.

When things don't seem to be going your way, compassion really shines, An. It could be that a teacher shows signs of favoritism toward another student, or that a fellow student gossips about you. In these moments, it's tempting to let your emotions take over.

In moments like these, my child, you need to show compassion. You should think about what could be motivating these behaviors. A classmate spreading rumors may be coping with personal issues, or perhaps the instructor sees a reflection of themselves in the other student. While compassion does not condone harmful actions, it can assist you in overcoming them and maintaining inner calm.

An, expanding your perspective on life is a wonderful side effect of being compassionate. One way to practice compassion is to listen to the tales of individuals from diverse backgrounds.

And lastly, An, compassion teaches you that giving is more important than receiving. Helping a fellow student with their homework or just making someone smile when they're feeling down are examples of tiny acts of kindness that show how much someone cares.

The true meaning of compassion is not about seeking recognition or applause, but rather knowing that even the smallest of your actions can brighten someone else's day, my child.

Lac and An, showing empathy is an expression of your humanity and strength, not your fragility. While staying firmly planted in your own ideals, it enables you to form strong connections with others. Be compassionate in all that you do, say, and think as you go through life. As you tend to it, you'll see how it improves the lives of people around you and fills your own heart with subtle, enduring happiness.

Dear Lac and An,

It can be said that compassion is one of the great strengths, capable of transforming your lives and the others as well. Beyond mere pity or friendliness, compassion is the ability to understand the pain of others, to absorb it into one's own heart, and to feel a deep and genuine desire to alleviate that suffering.

The power of compassion does not seek attention, but instead, it quietly shapes the way you perceive the world and deepens the connections with those around you.

Lac and An, as you navigate through distinct yet equally important phases of life, finding courage, knowledge, and purpose in recognizing the power of compassion will be a tremendous aid.

Lac, you are on the cusp of maturity, a time when many feel a surge of energy, curiosity, and the need to make their imprint on society. Life is more than a collection of accomplishments, especially at this fast-paced time when everything is happening so quickly.

Lac, that's why compassion is the glue that holds you to other people and serves as a constant reminder that the value

of your life lies not in your own achievements but in the difference you make in society.

Lac, by practicing compassion, you will learn to perceive others for who they really are. You meet individuals from many walks of life at university, some with lofty goals like yours and others who are just trying to make it through each day. Managing work, family, and academics can be quite challenging for some classmates. Similarly, professors may appear too rigorous, but that's just because they're dealing with difficulties that you'll never know about.

Lac, the power of compassion is in your ability to stop and consider others; to understand that behind every person's countenance is a tale just as intricate and significant as your own.

Through this understanding, you can change the way you perceive and respond to conflict. For example, when you disagree with someone, whether it's a friend, a classmate, or a stranger, compassion will help you slow down and listen. Compassion allows you to put aside your rightful pride and work with that person to find the best solution.

Lac, imagine a situation: A friend of yours disappoints you. When you cultivate compassion, it will encourage you to put yourself in their shoes rather than reacting based on your own emotions. Through this, you may realize that their mistakes could stem from their different interpretations or because they are facing their own struggles.

Although compassion cannot heal past wounds, it can help you face challenges with an open heart and find solutions to repair relationships instead of letting them break apart.

Lac, the way it feeds your own spirit is another benefit of compassion. By being compassionate, you enhance your own qualities of patience, understanding, and resilience, in addition to assisting those around you.

Lac, imagine compassion as a personal seed that you can plant at any time. Knowing and caring for someone plants a seed, and as it grows, its roots will strengthen, providing stability even when life throws you a curveball.

Practicing compassion alters your perspective on more than just other people; it also changes your perception of yourself and your place in the universe.

An, when you are fifteen, you are going through a stage in life, and these might be very intense emotions tied to friendships that bring both joy and confusion or dreams that seem both distant and close, yet full of attraction. These emotions might make you feel both overwhelmed and pressured.

A gentle yet steady compass, that is compassion, will guide you toward clear understanding. You will learn to view life with both your eyes and your heart through the lens of compassion.

My dear, in life, you may encounter people who are cold, hostile, or unfriendly in the school hallway or even within your own home.

When you have compassion, you will recognize that these behaviors are signs of deeper issues they are hiding. Perhaps that friend struggles to socialize in class, or maybe they are truly wrestling with feelings of shame or low self-esteem

that they cannot express. These issues might be making them uncomfortable.

To show compassion, you should reflect as follows: “Are they going through some kind of suffering from the past?” By simply shifting your perspective and asking yourself questions related to their emotions, you can transform your anger into understanding.

An, the way you interact with your friends can also change through compassion. Friendships at your age can bring great joy, but they can also cause sorrow when misunderstandings arise. A friend might say something that hurts you, or they might forget something very important to you.

In such moments, compassion will remind you that, even in the most enduring friendships, it is still the union of two imperfect individuals. By letting go of the feelings of hurt, compassion will help you see your friend through the lens of someone who is learning and growing together. It’s not that the past doesn’t matter, but rather that your relationship is more important, and for this reason, compassion will help you more easily forgive them and yourself.

An, you also need to learn how to manage situations of comparison and competition at school through the practice of compassion. Often, people tend to focus on the achievements of others; for example, we might ask, Who is the most popular student? or Who received the highest awards?

However, there is another truth that compassion softens in comparison: these moments are not about winning or losing

but about understanding one another. For example, a classmate who excels academically might spend a lot of time in the library because they want to prove something to themselves. Or a student who struggles with their studies might be dealing with challenges at home that you may never notice. Therefore, a compassionate person like you can avoid comparing yourself to others and instead think, “How can I best support those around me, regardless of their journey?”

An, one thing you should always remember is that the power of compassion will help you become stronger during your moments of crisis. Fifteen is not always an easy journey. There will be times when you question your worth or feel misunderstood.

When you are around people with compassion, you will realize that being vulnerable is normal, and seeking help is an act of courage, not weakness. An, compassion during these times will help you face your own difficulties with gentleness and warmth, just as you would show to your best friend or to others.

An, when you stumble, don't be too hard on yourself. Think of it this way: “What can I learn from this fall?” Through the answer, you will realize that what you need is understanding, not perfection. This is the true source of growth, and it is compassion that has taught you this.

An, the last point I want to share with you is that compassion helps you broaden your perspective. Certainly, compassion will challenge you by putting you in someone else's shoes whenever you encounter stories in literature, media, or even in everyday conversations.



Compassion will illuminate the truth that everyone's life is shaped by ups and downs that you may never truly understand, and there are countless experiences out there, far beyond what you have encountered. When you can view things through this lens, you will gain wisdom and unconditional love.

Lac and An, I can say that compassion has a quiet yet incredibly powerful influence, my dear ones. Compassion will shape your mind and heart in the most subtle ways, ways that may be hard for you to recognize at first. However, over time, you will realize that compassion is the connecting force between your lives and the lives of those around you.

Compassion will eliminate confusion, resolve disputes, and strongly support the weak. You two should cultivate compassion when facing life's challenges, alright?

Dear Lac and An,

It can be said that both you and those around you can be transformed by the gentle power of compassion. Beyond being a feeling, compassion is also a practice that requires self-awareness and a sense of purpose in your lives. Your actions, relationships, and sense of purpose can be influenced by the level of compassion you cultivate at each stage of your life.

My dear children, compassion helps you see the meaning of life in a new light and brings meaning to the simple things happening in your daily lives. Lac and An, I have a few words of advice for both of you on how to apply compassion in your lives. The world is opening up to you,

Lac, the world is opening up to you as a third-year student, filled with information, ideas, and encounters with new people. Let your heart be filled with compassion as you face the complexities of this stage in your life. Why? Because compassion will be the compass that guides you along the way.

Lac, pay close attention and listen. Stay present in all of your interactions, whether it's with friends, in class, or even just having a casual conversation. Put down whatever you're doing and pay close attention to what people are saying. It shows that you are paying attention when a friend confides in you. Building trust and respect for yourself entails listening with compassion.

Lac, be patient when things get tough. Problems, whether they arise in the classroom or in social interactions, are necessary for development. Before jumping to conclusions, stop and ask yourself, "What is this teaching me?" Turning frustration into resilience, patience fostered by compassion.

Lac, prioritize curiosity above passing judgment. When you enroll in university, you can expect to meet individuals whose perspectives and life stories differ greatly from your own. Ask inquiries instead of ignoring or downplaying ideas with which you disagree. "Could you tell me what influenced your viewpoint?" "Could you explain this to me?" Through these questions, you can learn more empathy and broaden your perspective.

Lac, please engage in small acts of compassion every day. Some examples of this behavior include offering your seat to another student, sharing your notes with a classmate who was absent, or simply sending a short message to a friend

who seems to be feeling down. These simple moments, full of meaning, can have a profound impact on your life and the lives of others.

Lac, balance your goal with care. Keeping up with the pressures of school, internships, and future plans can be overwhelming. Having compassion is essential for success. Assist your colleagues, provide your wisdom, and rejoice in their successes with them. Together, we can do more when our hearts are filled with kindness.

Lac, you should learn to resolve conflicts gracefully. Stay calm and composed if someone criticizes your beliefs or actions. Instead of arguing with them, you can say, “I understand your perspective, although I don’t completely agree.” This is a brilliant way to resolve conflicts. With compassion, you can learn to understand the viewpoints of others without letting your own values be undermined.

Lac, let yourself be compassionate while you work hard. The demands of academic success at university can be debilitating. You should tell yourself that it's okay to mess up when you fall. Do yourself a solid and be as generous as you would be to a friend. Take breaks when you need them; progress takes time and attention.

Lac, allow people to be a part of your ambitions. Think about how your hopes and dreams can benefit society at large as you envision your future. Consider how you may help other people by sharing what you know and have learned, whether in your professional or personal life. With compassion, your achievements will have a meaning beyond your own life.

Lac, ponder your privilege and find a way to give back. Consider people who may be less fortunate than you, since you have been blessed with knowledge and opportunity. Do good deeds, be a mentor, or just speak up for equality. A compassionate person doesn't merely feel bad about things; they also actively work to make things more equitable.

Lac, your words should be infused with compassion. What you say has an effect, whether you're in a formal discussion, a dispute, or just having a casual conversation. Think about whether your words will lift someone up or bring them down before you speak. Choosing your words carefully and kindly can heal or hurt you and others.

An, at the age of 15, you are discovering new friendships, difficulties, and aspirations. You may confidently and gracefully traverse high school with compassion, which is especially important at this delicate moment.

An, watch out for the abandoned. Show your compassion by approaching a fellow student who is sitting alone or who is having difficulty with a particular subject. Take them under your wing or join your study group. Even the smallest actions can have a profound impact on others and on yourself.

An, be patient with your friends, will you? When you're young, misunderstandings and conflicts in friendships are very common. Instead of reacting with anger, try asking yourself, "Could they be carrying deep pain within their hearts?" Patience and compassion will help your relationships grow and build lasting trust with others, my child.

An, treat your teachers with compassion, too. It can be said that the work of teachers is not simply about lecturing and assigning homework, but most of your teachers genuinely care about your progress. A simple thank-you or a small message can make their day more meaningful, and it also shows your appreciation for all that your teachers are doing for you.

One more thing I want to share with you: it's okay to make mistakes. Don't be too harsh on yourself if you don't do well on a test or if you misspeak in a certain situation. Remind yourself, "It's okay—I'm learning. Let's try not to repeat this mistake in the future." An, always remember that self-compassion is the foundation for building confidence and personal growth.

An, pay attention to your words. What you say during your time at school can carry great meaning. When communicating, whether in person or online, choose words of encouragement rather than criticism. A thoughtful word can brighten someone's day or prevent unnecessary pain from occurring.

An, broaden your social circle. Do not hesitate to extend an invitation to anyone you see being left out. Whether it's over lunch, a group project, or a sporting event, your act of inclusivity shows genuine compassion that people will never forget.

Learn to apologize, An. Even if it was unintended, you should take responsibility for hurting someone. A genuine "I'm sorry" has the power to repair relationships and demonstrate your honesty to others.

An, get some care for your family. At home, doing chores or little acts of assistance is more than simply a chore; it's a way to express love. Offer to help out more when you see that mom or dad is exhausted. Your relationship with your family will be strengthened by practicing compassion.

An, confront difficulties with compassion. Take a deep breath and step back when school or friendships seem too much. Keep in mind that overcoming obstacles is a natural aspect of growing up. By practicing self- and other-compassion, you may face these challenges with poise and confidence.

An, rejoice in the achievements of those around you. Go all out to celebrate a friend's success when they win an award or accomplish a major goal. Sharing joy without envy is also a part of being compassionate, as is supporting others in times of suffering.

An, always remember that compassion begins at home. When you first experience compassion, it often comes from your parents, siblings, or even from within yourself. Small acts—like sharing a gift, giving a hug, or simply saying, “I love you”—carry immense power.

So, Lac and An, cultivating compassion is not just a hobby but a way of life. In any situation, you both have the choice to practice patience, kindness, understanding and compassion. When you do this every day, you bring peace not only to yourselves but also to those around you. Walking the path of compassion, you will illuminate the world and strengthen the bonds that connect us all.

With all my love, Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF UNDERSTANDING

Dear Lac and An,

One of the greatest values in life is understanding. It is the foundation of peace, allowing love, patience, and compassion to flourish.

Lac and An, though today's world often glorifies extraordinary actions and achievements, what truly matters is the understanding that enables us to recognize and appreciate the humanity in others. This understanding profoundly influences relationships, communities, and the paths people choose in life.

The value of understanding will manifest uniquely in each person, depending on their age, the challenges they have faced, and the journey they are on.

Lac, as a university student, your horizons are expanding at a dizzying pace. Every day brings new people, viewpoints, and ideas. At this point in your life, understanding is a talent and a gift that will serve you well as you gracefully and wisely handle the challenges of maturity.

My dear child, understanding should begin with yourself. To achieve that understanding, you must be able to listen to the voice within you, whispering through your hopes, fears, and insecurities—or through the pressures of life in achieving goals and shaping your identity, which can sometimes feel overwhelming.

Instead of trying to immediately dismiss or fix these emotions, take a moment to sit with them. Ask yourself, “What am I truly feeling right now?” or “What do I need most at this moment?” Gaining clarity about yourself and cultivating steadfast personal values will help you live more authentically with who you truly are.

The key to connecting, Lac, is understanding. People from diverse walks of life and cultures will be in your classes, and you should be prepared to have your assumptions tested. Approach differences with inquiry rather than resistance or judgment. Consider, “What influenced their worldview?”, “What events brought them to this point?” By making an effort to comprehend other people, you pave the way for empathy, even in situations where you disagree. Bridges between hearts and brains are established through understanding.

Lac, patience is brought about by understanding. Your perspective can quickly become clouded when you're frustrated, whether it's with a friend who disappoints you or with a project that takes longer than anticipated. Take a deep breath and remember that everyone is dealing with something, even if you can't see it.

Perhaps your forgotten-to-call friend is quietly going through a tough time. You can be learning perseverance from that work delay. Because it is based on understanding, patience is able to transform challenges into chances for development.

Lac, love grows stronger with understanding. Feelings of excitement and bewilderment are common in romantic relationships when you're your age. Love is not merely



about being vulnerable with one another; it's also about sharing delight. When you pay attention to your partner's words and the feelings behind them, you make it easy for them to open up and be authentic. Loving someone more deeply when you can relate to their struggles, hopes, and weaknesses strengthens your bond.

Lac, through that, conflict is also lessened thanks to that understanding. No matter who you're talking to—a friend, a professor, or a complete stranger—you're bound to have an argument. Put yourself in their shoes instead of trying to prove your position. Do you want to know what they're trying to say? Underneath these words, what need is there? Conflict becomes a chance for mutual respect when you approach it with understanding rather than hostility.

My dear child, through this, understanding also encourages you to cultivate humility. Remember that no matter how much you think you know, there will always be more to discover. This universe is vast, and every person you meet can teach you something new. When you realize that your perspective is just one among countless others, you open yourself to deeper understanding and learning.

Lac, ultimately, understanding will help you further illuminate the meaning of your purpose. When planning your studies and future career, don't only think about your personal goals but also consider the difference you want to make in the world.

For example, “How will my work contribute to making the world a better place?” or “What can my work contribute to the happiness and peace of others?” Remember, when you align the needs of the world with your purpose and succeed

in fulfilling that, your goals will transform into meaningful contributions, my dear.

An, the world is starting to seem more complex to you at the age of fifteen, when you were still a teenager. For you, understanding is like a torch that illuminates the intricate and lovely world around you, illuminating your path through relationships, familial dynamics, and the quest for self-discovery.

An, first of all, compassion to yourself is the first step toward understanding. When you're a high school student, you could be wondering a lot about your identity and where you fit in. It's human nature to feel pressure to be better than other people, whether that's in terms of intelligence, beauty, or popularity.

Instead of being too hard on yourself, stop and ask yourself: “Why am I feeling this way?” or “How can I live true to myself?” When you are in tune with your emotions and desires, you will grow and become a unique individual; you will no longer be influenced by the relentless demands of life, my dear.

An, at your age, friends can be a great support system, but also a place full of misunderstandings and hurt. When a friend acts strangely or seems distant, look beyond the surface. Ask yourself: “What are they going through?” or “What can I do to help them?” Friendships built on compassion and care will create trust and strength.

My dear, at school, you will meet teachers and friends who have different views and values than you. Just because you disagree with someone doesn't mean you have to accept

their opinion. Always remember that understanding does not mean agreeing, my dear. Understanding means you are willing to listen and respect their perspective. Respect that stems from understanding makes you someone truly valuable to others.

An, there's one more thing you should remember: understanding strengthens family bonds. Unpleasant arguments with family members, like parents or siblings, often happen at home. You might think, "They don't understand me." But try to see things from their perspective. You can ask yourself: "What are they trying to teach me?" or "How can I express my feelings without getting angry?" When you treat your family with compassion and understanding, every family conflict can become an opportunity to connect, my dear.

Moreover, understanding also protects your compassion. Not everyone at school will treat you kindly or fairly. You may encounter hurtful words, be ostracized, or even slandered. It's normal to feel hurt, but instead of becoming bitter and miserable, try to understand the pain behind their actions.

My child, some people, when they hurt others, are also suffering themselves. Recognizing this doesn't mean you're justifying their actions, but through this understanding perspective, it will help you put yourself in their shoes and maintain compassion and understanding for them and even yourself.

Through understanding, you can also see the beauty of diversity. Because each person at your school has a unique

background, story, and dreams. Whether it's through working on a project together, having a conversation, or simply observing, try to understand them better. Your world will expand, and your heart will mature as you learn from the profound experiences of others.

An, do you know that understanding will also teach you the value of listening? When a friend confides in you or a teacher lectures, listen with all your senses. Always ask yourself: “What are they really trying to say?”, “What do they need me to do?” Listening with understanding helps you build relationships based on trust and compassion.

Furthermore, understanding also helps you cultivate resilience. At the age of fifteen, life can sometimes make you feel unfair, or there are challenges that seem insurmountable, or losses of friendship that are too great. At times like these, try to understand the lesson behind difficult situations. Ask yourself: “What can I learn about myself from this?” or “What lessons does this teach me?” Understanding will help you turn adversity into strength, and help you bravely face what lies ahead.

An, understanding also awakens in you a sense of gratitude. When you pay close attention, you will recognize the subtle ways in which your family, friends, and teachers always encourage and care for you. This understanding reminds you that, even in difficult circumstances, you are always surrounded by love and compassion, filling your heart with gratitude.

Lac and An, understanding is more than a competency; it is a character trait. That soft power that transforms enemies into allies, quarrels into dialogues, and obstacles into

chances. Understanding should direct your every thought, speech, and deed as you navigate through life. Both the people around you and your own hearts will be illuminated by your actions of understanding.

Dear Lac and An,

It can be said that understanding has an important power in the development of life, my children. When you need a higher level of understanding and empathy, it doesn't mean that you need more information, or a higher IQ, but you need to have the ability to observe more deeply to improve relationships, broaden perspectives and soothe the soul with difficult situations, or with indifferent people, and even yourselves when you are hurt.

Through understanding, it will help you have a clearer view, help you live a wiser life, and a life that goes beyond the superficial and goes into the core of essential things.

Lac, at the age of twenty, you are standing on the threshold of adulthood, a stage where you have to face enormous pressures in personal development and independence. Your greatest ally at this time will be understanding; because understanding will help you navigate complex relationships and challenges in your evolving environment to the best.

Lac, the first important step of understanding that you need to have is to understand who you are. Now you are still searching for your purpose in life and your identity as a young adult. Sometimes, it seems like there is no stopping point for the pressure to succeed - like having to study well, have a job, and live up to everyone's expectations.

Stop and ask yourself, “What is driving me?” in those moments. Or ask yourself, “What is really valuable to me?” When you know what you want and what scares you, then you can tell whether a path is truly yours or if you are being influenced by the expectations of others.

Self-understanding is a lifelong process, my child. Authentic choices are formed from the ability to listen and accept yourself, which in turn is formed from the many layers of your personality that emerge as you begin to mature.

In addition, Lac, understanding others is also very important to you. In university, you will hear many different opinions. When faced with criticism, it is human nature to react defensively or angrily. It is normal. However, you should view these differences as strengths rather than threats. Observe and ask yourself, “What valuable lessons can I learn from them?” or “What have they seen in this world that I haven't seen, through their experiences?”

You can overcome your prejudices and arrogance by approaching people with an open mind and a willingness to understand them. Embracing new ideas and experiences not only broadens your horizons but also helps you connect with people you might never have met without that openness.

In addition, understanding also helps you to recognize the underlying realities within others, my child. Every action and every word has a story behind it. For example, the emotional distance of a friend may be a sign that they are carrying stresses that you don't see, or a professor may seem harsh because they are under a lot of pressure.

Through observation, insight, and understanding, you will discover the art of patience and kindness, even when faced with difficulties. This is not an excuse for stupidity, but an act far more intelligent than reacting instinctively. Establishing mutual understanding will strengthen your relationships and create an atmosphere of respect and trust in your living environment.

Lac, when you feel the need to prove yourself - to showcase your strength, intelligence, and abilities - it's a normal part of being in your twenties. However, recognizing that you still have much to learn is the path to true wisdom. Why?

Because you are learning to create space for new perspectives and ideas to flourish when you acknowledge your own biases and limitations. Humility is the result of understanding, which helps you stay grounded no matter how great you become.

Ultimately, my child, understanding will help you navigate through ambiguous perspectives. You may have many unanswered questions: who you are, what you want to achieve in life, where you should be at twenty, and so on.

Understanding will be your compass in these uncertain times. Sit with these questions instead of rushing to find answers. Trust that as you continue to observe and delve into them, at the right time, all the answers will come to you clearly. Then, you can move forward with confidence and calmness when you embody this patience, based on understanding, my dear.

An, at the age of 15, your life is full of adventure, transformation, and feeling. At this point in your

development, insight is like a beacon that shows you the way forward, guiding you through the maze of puberty.

My dear child, as you navigate the ups and downs of your youth, it is a subtle strength that will guide you towards kindness, resilience, and wisdom.

So, embracing yourself is the first step for you to achieve empathy, my dear. It can be said that the feeling of conflict between your true self and the idealized version of yourself is common for people your age. You feel insecure about your worth, intelligence, attractiveness, or abilities, which can lead you to compare yourself to others.

However, true understanding helps you realize that you are unique, and you don't have to live up to other people's expectations or expectations. Look at your strengths, instead of being so concerned about your weaknesses. Ask yourself questions like: "What do I really appreciate about myself?" "What brings me joy?", etc. When you have clear answers, you will become more steadfast when you know and accept your own worth, regardless of what others say or do to you.

And, your bond with your family is strengthened by an understanding. Feeling misunderstood by one's parents or siblings is a common experience for teenagers. You could feel like, "They just don't understand me," or "They're trying to be unfair." However, understanding requires you to go past your anger and ask, "What am I supposed to learn from this?", "How do they feel?" Looking at things from their point of view can help you see that people's actions, even the ones you dislike, are motivated by genuine caring and love. You will be able to speak with patience and



respect as a result of having this understanding, which will help you turn disagreements into chances for intimacy.

Your heart will feel safer with understanding, my dear. You cannot expect that everyone you meet will be kind or that every situation you encounter will be fair. There are certain types of suffering, such as rejection or rumors, that may come your way.

An, understanding allows you to navigate these difficult situations and reminds you that destructive actions often stem from others' fears or struggles. This awareness can help you avoid letting their actions shape you. Through understanding, you will realize that, although you do not condone their bad behavior, at the very least, you won't be burdened by their negative perspectives. You can feel more confident with this understanding, regardless of what others think or say.

An, furthermore, through understanding, you can recognize the beauty of the world around you. There are so many things to be amazed by when you're fifteen, but it's also easy for the pressures of school, friends, and daily life to overshadow these beauties. For instance, the laughter of friends, the encouragement of teachers, or the changing colors of the sky at sunset are all small things that always need your attention. No matter how busy or difficult your day is, you will find joy when you realize that the beauty of life lies in the little things that are happening around you.

In addition, the clarity in your emotions that comes from understanding is also very important, my dear. Obviously, you will experience a range of emotions, including the joy, anger, sadness, and excitement of a rebellious teenage girl.

Instead of getting caught up in those turbulent emotions, try to stop and ask yourself, “What is this emotion trying to tell me?” or “What do I need right now to have peace?”

Finally, An, hope also comes from understanding. There are many uncertainties about yourself in the future, and your path may make your growing up feel like you're on a roller coaster. But through understanding, you will feel empowered to move towards the future, knowing that every event, good or bad, contributes to your personal growth. Trust me, no matter what happens in this life, no matter how difficult it is, those difficulties are valuable lessons that will help you become stronger, wiser, and kinder than before.

Lac and An, the impact of understanding is profound but immeasurable and invisible. Understanding smooths out the rough edges of life, soothes your souls in the face of suffering, and gives you the composure to face today's chaotic world. Embrace the journey of self-discovery, social awareness, and life lessons with the steadfast companionship of understanding, my dears.

Dear Lac and An,

Like any other light, understanding must be nurtured and cared for to continue illuminating your journey through life. The value and strength of understanding lie not in superficial reflection but in the power it holds to be channeled into intentional actions. Through understanding, you can transform challenges into opportunities, disagreements into bridges, and ambiguity into clarity—all by applying understanding to your daily actions.

Below are methods and habits you can adopt, depending on the stage of life you are in. Each offers its own lessons, bringing you closer to a deeper understanding.

Lac, you are traversing a world of growing complexity as a twenty-something, what with all your independence, responsibility, and relationships. Achieving success and strengthening relationships with others and with yourself are both facilitated by cultivating understanding in one's day-to-day experiences.

### Enhancing Listening Skills

Lac, practice the habit of listening to others without thinking about how you'll respond. Often, we don't truly listen—we're too preoccupied with formulating a reply. When speaking with a stranger, a professor, or a classmate, set aside your own thoughts and focus on their words.

Be patient and let them finish speaking before you respond. By doing so, you show genuine interest and take the time to understand them. Prioritize your desire to understand over the urge to argue or react. This approach will surprise you with the newfound depth it brings to your relationships.

### Asking Questions with Genuine Curiosity

Lac, curiosity is also a foundation for understanding. When encountering someone with a different background or perspective, rather than judging or making assumptions, ask thoughtful questions to gain deeper insight, such as, "What made you think that way?" or "Could you share more about your experience?" When you show sincere interest, others will open up to you, and through their stories, you'll expand your understanding of the world and its people.

## Write a Journal for Self-Reflection

Lac, journaling will help you develop a deep understanding of yourself. Every night, spend about ten minutes recording the events of the day. For example, how did I feel today? Why did I react that way? What did I discover about myself? Over time, this reflection will help you make decisions that align with your values and goals.

## Put Yourself in Other People's Shoes

Whenever you have a conflict with someone, stop and try to see things from their perspective. Imagine the pressures, anxieties, or hopes they may be facing. You don't have to agree with them, but respond with understanding instead of defensiveness or argument. Understanding and compassion will bring you greater effectiveness, my child.

## Read Widely and Understand Deeply

Lac, reading opens up a new world of understanding. Read books such as philosophy to stimulate thinking, biographies of people from different cultures, or literary works from around the world. Each book will enrich your understanding of people and the complexities of life.

## Solve Problems with Patience

My child, when faced with a problem, don't try to solve it immediately. Be patient in understanding the root of the problem first. If you're struggling in a class or project, ask yourself: "What is the real obstacle?" or "Is it related to interest, time management, or a more fundamental issue?" When you find the true nature or root cause of the problem, solving it becomes more effective.

## Ask for Feedback and Embrace Criticism

Lac, asking others for feedback is a courageous act in the journey of self-understanding. Ask someone you trust, a mentor, or a friend, “What do you think I should improve on to make me a better person or treat people better?” Listen to their feedback without being defensive or making excuses; it will help you realize things you may have been blind to in your past behavior.

## Be Present in Every Moment with Mindful Breathing

Lac, finally, understanding will help you live more in the present. My child, whenever you feel anxious or distracted, take a few minutes to focus on your breath. Breathe in and count from 1 to 4, hold your breath for 4 seconds, and exhale for 4 seconds. This simple habit will bring you a calmer and clearer mind.

An, at the age of 15, your world is filled with new emotions, unique experiences, and challenges. Relationships, studies, and the journey of self-discovery will become easier as you develop the skill of understanding.

## Pay Attention to Non-Verbal Cues

An, understanding doesn't just come from listening to what others say but also from observing what they don't say. Notice facial expressions, body language, and the tone of voice during conversations with friends. A friend saying they are “fine” but looking sad might need quiet support more than comforting words. By learning to recognize these signs, you'll become a more empathetic and trustworthy friend.

## Ask “Why” When Facing Confusing Situations

When something upsets or confuses you, try to dig deeper. Ask yourself, “Why is this happening?” or “Why do I feel this way?” For instance, if you feel that a teacher is being unfair or a friend has hurt you, asking these questions will help you understand the root cause. These simple inquiries can ease painful emotions and allow you to address problems more effectively.

## Find Compassion Through Gratitude

Another way is to think of three things you’re grateful for each day and focus on the people around you. It could be a sibling or a friend who helped you with homework or simply shared a lunch with you. Even on bad days, practicing gratitude helps you recognize the good and nurtures a positive mindset.

## Step Back to Observe, Not Just Participate

In groups, whether at school or with friends, try stepping back to observe rather than always jumping in. Notice who feels at ease and who might be left out. Observing helps you better understand group dynamics and find ways to connect or support others.

## Use “I” Statements in Conversations

When resolving conflicts, instead of blaming others, speak from your perspective. For example, rather than saying, “You always ruin the plans!” try saying, “I feel disappointed, and I hope we can work together better.” This approach highlights your feelings without placing blame.

## Express Emotions Through Art or Writing

When emotions overwhelm you, use art as an outlet. You could draw, write poetry, or simply jot down your thoughts in a journal. This not only helps you understand your emotions better but also brings clarity to your mind.

## Perform Small Acts of Kindness

Each day, do small acts of kindness, like telling a funny story to brighten someone's day, holding the door for a teacher, smiling at a classmate, or helping a friend with homework. These small actions, though unspoken, show your care and understanding clearly.

## Take Breaks to Recharge

Understanding requires both mental and emotional energy, An. When you feel overwhelmed, give yourself permission to rest. Listening to music, going for a walk, or simply sitting quietly can help you regain calmness and clarity.

## Show Empathy in Conversations

When friends confide in you, don't rush to compare or offer solutions. Instead, ask, "How can I help you?" Empathy is about feeling what others are going through, even if you can't solve their problems. This will help you appreciate the value of simply being present for someone, strengthening your friendships.

## Finding Lessons in Every Challenge

An, ask yourself, "What can I learn from this situation?" whenever you face difficulties—whether it's a poor grade, a conflict with friends, or a missed opportunity. More

important than avoiding mistakes is how you learn from them. Each challenge or mistake is an opportunity for you to grow.

An and Lac, changing the way you perceive yourself, others, or the world is the greatest strength of understanding. A compassionate heart, a curious mind, and a resilient spirit will belong to you if you apply these principles in your daily lives.

Remember, understanding is a journey, not a destination. It develops through the choices you make and the relationships you build.

With all love,

Daddy.



# THE VALUE AND POWER OF SELF-RESPECT

Dear Lac and An,

One of the most important lessons you'll learn in life is the value of respecting yourself, even though you might not always see it coming. It's the unseen yet powerful factor that shapes how people see you, shields your emotions, and gives your deeds purpose.

Honesty and modesty are hallmarks of a self-respecting person. Rather, it's the serene self-assurance that comes from being aware of your value, respecting your principles, and being authentic to your identity.

Respect for oneself is the bedrock upon which you will build a successful life, and as your father, I want you two to know that.

Respecting yourself is crucial to the decisions you make and the life you create, Lac, as a 20-year-old in your third year of university. The person you will become as an adult is taking shape at this time. Opportunities, problems, and relationships will arise in life, and they will all put your identity to the test. Having regard for yourself serves as a beacon in these dark times, pointing you in the direction of your values and identity.

Remember, Lac, that recognizing your beliefs is the first step toward respecting yourself. These are the things that make you who you are, not the things that other people think you should be or should not be. Take stock of your beliefs.

How should I define myself? Honesty, kindness, integrity, and resilience are some of your core values. In any case, you need to claim them as your own. You can develop an unshakeable sense of identity, immune to doubt and pressure, by acting in accordance with your principles.

Lac, people from many walks of life and with all kinds of aspirations will cross paths with you in university. While some may change your mind, others will spark new ideas. There will be times when you want to fit in, whether it's to make a good impression on a teacher or a peer you look up to. But respecting oneself entails being honest and genuine regardless of how others perceive you. Respect for your genuine self is more valuable than popularity for your fake self.

Envision this: Lac, you're presented with an opportunity—a well-compensated internship, a position of leadership, or a thrilling project. Although it may appear ideal at first glance, you know that it goes against your core beliefs and ideals.

A healthy dose of self-respect allows you to reject things that don't mesh with your values. What matters most is not what you accomplish but rather how you accomplish it, and this is something to keep in mind. Never give in to temptation or lose sight of your values in order to achieve temporary success.

Lac, respecting oneself also necessitates establishing limits. Protecting your emotional and mental health requires setting boundaries in all aspects of your life, including friendships, sexual relationships, and the workplace. If someone cares about you, they will respect your limits;

otherwise, they may try to push them or ignore them. No one expects you to be perfect; you should focus on being true to yourself. Have the self-confidence to leave someone who makes you feel inadequate, unimportant, or uneasy.

Lac, remember the value of self-respect, and the most important time to apply it is when you fail, not when you succeed. When you don't achieve your goals or make mistakes, it's easy to blame yourself or let shame overwhelm your mind.

But Lac, if you truly value yourself, you will learn to accept, and even appreciate, your flaws. You should not let mistakes define who you are, even if you make mistakes. Remember, your worth is not determined by your achievements, and you should use your failures as valuable lessons on your journey of growth.

An, when you're fifteen years old, high school can seem like a tornado of new acquaintances, expectations, and transformations. During this period, you are still developing your sense of self and your place in the world. Through it all, self-respect stands by your side, reassuring you of your value and guiding you through the trials of maturation.

An, an important first step in developing self-respect is to change how you perceive and communicate with yourself. It is easy to feel inadequate in a society that places so much value on outward appearances, academic success, and social status.

An, your value originates internally, not from external validation from others. Your worth is unrelated to your social circle, your physical attractiveness, or your academic

performance. Kindness, curiosity, and the capacity to make other people happy are the defining characteristics of your character.

An, remember that comparing yourself to others is a very natural human tendency. You might feel inadequate when you see your friends who seem more talented, confident, or loved. But my dear An, this comparison will take away your joy and damage your self-esteem.

You need to find joy in your own uniqueness instead of constantly focusing on your flaws. Remember, you are one of a kind, and no one can replace you because of your admirable qualities, such as your imagination, humor, and ability to listen.

An, remember, in friendships, self-respect means accepting yourself for who you are and not settling for anything less. Not everyone will treat you fairly; when someone treats you unfairly, ignores your feelings, or pressures you to do things you don't want to do, it reflects their values towards you. When you value yourself, you can say “No” to harmful relationships and fight for what you want. True friends who understand you will value you unconditionally.

An, when you have self-esteem or self-respect, you should also trust your own judgment. Feeling insecure or hesitant to express your ideas is normal during adolescence. However, you have the right to express yourself because your feelings and opinions matter. You need to be yourself, even if you are in the classroom, at home, or with friends. A person with self-esteem always knows that their opinion is valuable, whether they agree or disagree with others.

Finally, my dear An, remember that the key to becoming the beautiful woman you aspire to be lies in the value of respecting yourself.

My two beloved children, everyone has their own opinions, but the most important opinion is your own. Be truly self-respecting, trustworthy, and loyal to yourselves. When you value yourselves, you set an example for how the world should treat you, and you bring greater meaning to your lives by living authentically with who you are.

Dear Lac and An,

Self-respect always carries an immense power, my children. The most important thing is not how others perceive you or how you see yourself in the mirror, but self-respect is the inner light that radiates from your awareness of yourself, your recognition of your worth, and your respect for your own boundaries.

When you are afraid, or when you feel weak, and when the world tries to push you to your limits, self-respect will be there to reassure and empower you. Self-respect is the foundation of a life worthy of respect, and as you walk your own paths, I hope you both come to recognize the great strength that self-respect brings.

Lac, as you enter university and embark on your journey into adulthood, remember that self-respect is a quiet yet powerful ally in helping you make the right decisions. This is a stage where you will begin to witness the complexities of life. New opportunities may initially seem very appealing, but they often require sacrifices; on the other hand, challenges may become so overwhelming that you

start doubting your own abilities. It is at these times that self-respect becomes the steadfast rock you can always rely on.

Lac, your true value lies within you, not in your academic achievements or in the approval of others. This is the first step toward building self-respect. There will be times during your university years when you might feel that success is the only way to prove your worth, and you may set goals for academic excellence, strive to please professors, or seek respect from your peers.

Fundamentally, pursuing great things is important, but remember that only when you have self-respect can you earn the respect of others. This will help you continue moving forward with strength, even when you fail to meet the expectations of others. Your worth does not depend on achievements. Instead, self-respect encourages you to accept and even cherish your own imperfections.

Lac, when you respect yourself, you will gain the clarity to see through your own illusions. The world often paints success as having a high-paying job, an ideal lifestyle, or a prestigious position. But living with self-respect will teach you that your own values and passions are the best measures of success. No matter how far you go in pursuing a dream that does not bring you happiness, that progress will never be enough. If you truly value yourself, you will have the courage to set your own standards for success and the willingness to accept criticism when you make mistakes.

For instance, as you develop relationships, let self-respect be the compass that helps you recognize relationships

clearly. This will enrich your life and prevent you from draining your energy on ambiguous connections. Lac, remember that relationships—whether romantic or friendships—can be very complex and have a significant impact on you, especially during this formative stage of your life.

Even those closest to you can unintentionally or deliberately diminish your confidence. Self-respect will protect you in such moments. It will help you recognize that you deserve to be treated with respect, honesty, and fairness. The ability to distinguish a healthy relationship from an unhealthy one is an important factor that will guide you away from things that harm your dignity.

The way you respond to challenges will also be influenced by the level of self-respect you hold, my child. In your twenties, you may feel pressured to choose the “right” path for your career, relationships, and future. Doubts may arise when you compare yourself to others who seem more confident or successful. However, maintaining a steady course in your own life is what self-respect encourages you to do. It means you don’t need to compete with anyone; instead, respecting your own pace and journey is enough.

Lac, self-respect does not mean arrogance or selfishness; it means living honestly with yourself, rather than thinking you are better than others. It means never abandoning your core values, always treating others with kindness, and standing firm in your principles. When you show self-respect, others will naturally respect you—not because they feel pressured or intimidated, but because they genuinely value your authentic qualities.

An, at the age of fifteen, your sense of self-respect will take on a different form than your brother Lac's, but it will be just as vital. The exciting and terrifying transition to adulthood that is high school is well worth the effort. Academic expectations, group dynamics, and friendships can all impact your self-perception. However, if you keep self-respect in your heart, An, you will be able to gracefully and confidently navigate the difficulties of adolescence.

Improving your self-respect begins with changing your inner monologue. Whether it's a teacher, a friend, or even social media, the way other people see you may greatly affect how you feel about yourself when you're a young girl. Having self-respect is a constant reminder that your value is inherent, regardless of what other people say. You are special, beloved, and esteemed regardless of the criticism's or compliment's tone.

There will be moments when you want to disappear into the throng, particularly if other people around you appear more well-liked, talented, or popular. Some people even wonder if they should alter who they are to fit in. You won't have to put on an act if you value yourself, An. The lesson that self-respect gives to you is to embrace all aspects of yourself, flaws and all. With the correct people by your side, you can be yourself, and they will love you no matter what.

An, taking care of yourself has a ripple effect on your relationships. At the age of fifteen, your social circle could appear to be infinite. Compromising, avoiding conflict, or attempting to satisfy other people could feel like keeping the peace at times. Having self-respect, nevertheless, will act as a constant reminder that true friends value



authenticity. Consequently, you will feel more confident in voicing your emotions in situations where your friends ignore them, exert excessive pressure, or treat you unfairly. Get close to a select few true buddies rather than a large group of souls that don't give a hoot about you or make an effort to comprehend you.

An, to counteract the negative effects of comparison, it helps to have a healthy dose of self-respect. It is easy to compare oneself to others as a high school student, whether one is comparing one's intelligence, physical appearance, or academic ability. You take away your happiness and confidence when you compare yourself to others. Treating oneself with dignity serves as a constant reminder to be proud of one's accomplishments, no matter how minor, and to push oneself to improve. You are on a one-of-a-kind trip, and everyone has their own set of advantages and disadvantages.

An, experiencing feelings of inadequacy or self-doubt is natural and expected. Anyone can relate to the sensation of not measuring up. Sometimes, all it takes to believe in oneself through good times and bad is to maintain a healthy dose of self-respect. Whatever the situation may be, always keep in mind that you are more capable than you think.

Both of you, Lac and An, need to know that self-respect is something that grows with time. What you do, the limits you set for yourself, and the way you treat other people are the building blocks. Respect for oneself is a subtle but potent weapon that can help you weather life's storms with poise and assurance.

Also, remember that your future is shaped by how you treat yourself, Lac. Respect for oneself will determine one's outlook on life and one's relationships.

An, dignity will always be on your side as you mature into a young woman. Always remember your worth and find the strength to be your authentic self with self-respect, even in moments when you feel undeserving.

An and Lac, maintaining your dignity in the face of adversity is a personal responsibility you must never lose sight of. Be careful with it, let it grow, and let it guide you. You'll not only live a life of honesty, significance, and happiness when you learn to respect yourself, but you'll also motivate others to respect themselves and you.

Dear Lac and An,

It can be said that self-respect is not merely a concept but an embodiment of a wondrous reality. Self-respect is like a compass, guiding you to make decisions rooted in your values, to act in ways that honor your dignity, and to radiate a quiet yet profoundly beautiful strength. Through self-respect, you will come closer to living a life you are proud of while also paving the way for a life of greater meaning.

Lac and An, the way you cherish self-respect will bring unique significance to your lives, as each of you stands at different crossroads in your journey. Let me share with you some steps you can take—both personally and socially—to integrate this value into your daily lives.

Lac, an important foundation for you as a young adult handling the trials of university and beyond, is self-respect.

It is essential to treat yourself with grace and dignity every day because the choices you make today will determine the person you become.

### Save Time by Making Intelligent Decisions

Lac, you should value your time as much as you claim it is. It should be used with caution and purpose. You should question yourself, “What is truly important to me?” before moving on with your day. To start your day off right, ask yourself this question. Give yourself permission to do the things that bring you joy, whether it's finishing a challenging assignment, spending time with loved ones, or even taking a deep breath. The pursuit of meaningless pursuits or the futile effort to bring happiness to other people eats up valuable time. Time is valuable, and you should be considerate of that.

### Get Good at Telling People “No”

Lac, not only is it vital to set limits by saying “No,” but it is also not selfish, my love. Think about your abilities and energy levels before you volunteer to help someone. A firm but courteous no will do if you are unable to assist. For example, set priorities if you're getting behind on work yet have a friend who wants to meet up. Learning to say “no”—not impolitely, but because you know your limits—is an honest way to deal with yourself and other people.

### Devote Yourself to Honoring Others and Fulfilling Your Words

Lac, being a person who always follows through on their promises is a great way to value yourself. Take seriously whatever commitment you make to yourself, such as getting

up early to exercise or finishing an assignment on time. Keep your word at all times; doing otherwise will bring you and everyone you've promised nothing but trouble. Reliability is a sign of self-worth and a foundation for trust with people around you.

### Strive for Excellence in Yourself

Lac, keep in mind that you are deserving of kindness and consideration in all aspects of life, including friendships, opportunities, and interactions with others. Keep looking until you find someone who values your thoughts and respects you. Keep your cool and stand firm for what you believe in. To respect oneself, one must be able to discern when it is beneficial to put one's time and effort into something significant.

### Strive for Progress, Not Perfection

Lac, never settle for less than your best; that is not self-respect. Embrace your flaws and strive to become a better version of yourself. Keep your cool if you mess up or do poorly on an exam. Just think about the lessons you can take away from it, and you'll be good to go. Being self-respecting also means forgiving yourself when you mess up and believing that you can become better.

### Be Kind to Yourself and Others

Lac, where you live is in your own body and mind. Taking good care of your body and mind is a form of self-respect. Eat well to keep your energy up, work out to keep your strength up, and get some sleep when you feel your mind spinning. Avoid relationships or media that deplete your

energy by being careful of what you cognitively and emotionally consume.

### Be Honest in All Interactions

Lastly, Lac, you take care of your self-respect when you do things that are in line with your principles. Treat other people decently if you value fairness. Tell the truth even if it hurts if you really care about being honest. If you want to boost your self-esteem and get the respect of others around you, do the right thing.

An, your future self is a product of the way you treat yourself now, when you are young. The years of discovery, learning, and occasional self-doubt will pass more smoothly if you take the time to regularly appreciate and value yourself.

### Be Gentle to Yourself

An, the way an individual views themselves is shaped by their inner thoughts and feelings. Even when you're dealing with disappointments like bad grades or social exclusion, try to maintain an optimistic view. Instead of telling yourself bad things, try telling yourself positive things like, "I'm learning and growing every day." Subvert the role of your inner critic and turn it into your greatest advocate.

### Surround Yourself with People Who Share Your Values

An, your worth to society is proportional to the caliber of your friendships. Surround yourself with people who appreciate and understand you. Get out of there if someone is rude to you, overly demanding, or just doesn't care about

you. True friends will respect your space and celebrate your uniqueness.

### Stand Up Confidently

An, part of loving yourself also includes realizing the worth of your own ideas. Do not remain silent when you are faced with injustice. If you're working on a team project and someone is often interrupting you or ignoring your ideas, you need to keep your cool and be firm when you voice your opinion. It is crucial to assert yourself since doing so demonstrates self-worth rather than aggression.

### Take Pride in Who You Are

An, although there will be periods in high school when you feel pressure to blend in, honoring yourself entails embracing your individuality. Retain your individuality by clinging to your artistic abilities, quirky sense of humor, or fresh perspective on life. Maintaining your authenticity is a potent form of self-respect.

### You Must Own Up to Your Decisions

Moreover, one's sense of self-worth increases when they accept responsibility for their acts. If you were involved in a dispute or a missed deadline, take responsibility. Accept responsibility for your actions and vow to do better next time. A mature and self-assured person would recognize their shortcomings and work to improve themselves.

### Prioritize Your Body's Needs

An, treating your body with the respect it merits is only fitting, since it is a holy temple. Make sure you're getting

enough sleep, eating well, and exercising regularly to keep yourself healthy. Your emotional and mental health should be your first priority at all times. When you feel overwhelmed, take a few deep breaths, relax, and reach out to someone you trust.

### Feel Comfortable Saying “No”

An, you'll get requests to do things you'd rather not, like engage in gossip, go to activities you have no interest in, or take on more work than you can handle. Master the art of firmly but courteously declining. Respecting yourself enough to say “no” is more admirable than being impolite. Have faith that the people who mean most to you will honor your limits and release the ones who don't.

### Embrace the Process, Not Merely the Result

An, it's important to respect oneself no matter what; a lot of students put too much emphasis on their grades, awards, and accomplishments. Even if you didn't obtain a perfect score on an exam, you should be happy about how hard you worked. Recognizing and rewarding your own work cultivates a sense of value that is unrelated to how others view you.

Lac and An, self-respect isn't merely a concept to mull about; it is an approach to life, a personal decision, and a traveling companion. Being flawless or having all the answers does not imply having self-respect. What this implies is that you should be confident in yourself no matter what, set reasonable boundaries, and celebrate your individuality. I wish you both the ability to always respect yourselves. With all my love, Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF BEING YOURSELF

Dear Lac and An,

Being yourself is a gift that will greatly benefit both of you in life—especially you, Lac, as you enter adulthood, and you, An, as you begin to carve out your own path in your youthful years. I want to share with you many reasons why being true to yourself is important and how it will help you on your unique journeys.

## Be Courageous and Unapologetic About Who You Are

Lac, at twenty, you stand on the threshold of adulthood, learning to understand yourself and shaping your destiny through your thoughts and actions. This stage of your life is defined by change, pressure, and countless demands from the external world as you enter your third year of university. Amidst it all, the most important thing is to remain true to yourself.

As you face academic pressures, remember this: many people will try to force you into a mold—whether it be society's definition of success, your friends' ideas of “cool,” or your professors' perspectives on value. Some of these expectations may leave you unsatisfied, especially if they are out of harmony with who you truly are.

So, Lac, appreciate your uniqueness, even if your circumstances or life views do not meet others' expectations. Let your differences shine through everything that makes you special, from your thoughts and interests to



the goals you pursue. Simply being yourself is enough. You do not need to apologize to anyone if you fail to meet their expectations.

### The Importance of Inner Peace

Lac, when you allow yourself to live authentically, you will find inner peace. Instead of seeking validation from others, learn to find happiness within yourself. You won't feel the need to force yourself into a framework that clashes with your core values and passions. When you are at peace with yourself, you can face the world with calm confidence—this is your superpower. As long as you preserve that peace within, you will weather any storm that comes your way.

### Genuine Connections With Others

Lac, another essential part of being yourself is understanding that relationships—whether personal or social—will bring you the greatest happiness when you can fully be yourself. At university, you will have countless opportunities to meet new friends and build meaningful relationships.

But you can only expect these relationships to signify anything if you connect with others on a genuine level. Relationships will never be genuine or long-lasting if you put effort into creating an image that isn't actually you. Keep in mind that genuine friends will never judge you based on your appearance but on your actual character. This is also true in loving and affectionate partnerships. These bonds can only thrive when people on both ends respect and value one another for who they really are.

## Follow Your Own Path, Even When It's Difficult

Lac, when you are young, it often seems like everyone tries to impose their own definition of success upon you. Perhaps it's about advancing in a traditional career, attaining prestigious positions, or climbing the ladder of fame in your work.

However, being true to yourself means choosing a path that aligns with your values, interests, and purpose. It means believing that the path you walk is uniquely your own, and it's okay if it differs from the one others expect you to take. Remember, even if your true path is unconventional or unsupported by others, walking your own path will still bring you genuine happiness. So, hold onto your faith when faced with doubt, criticism, and the challenges that arise along this journey. Stay strong, my child, and trust in the road you've chosen to walk.

## Respect Yourself Enough to Say “No”

Lac, as you grow older, you will encounter people who may pressure you into doing things you're not truly comfortable with—whether in your personal life, career, or social relationships. When something no longer aligns with your purpose and values, the most important thing to remember is that you must respect yourself enough to say “no” to them.

Avoid conforming to other people's expectations of success and instead focus on being yourself to who you are, Lac. It might be incredibly challenging to say “no” at times, especially when you want to fit in or win people's praise,

but it is the most effective approach to being true to yourself.

### Embrace Your Vulnerability

Being harsh on yourself is unnecessary. Instead, stop protecting your authentic self-image from the scrutiny of others and start living your life to the fullest. Keep in mind that being kind and understanding helps you develop as a person and that being yourself makes you an inspiration to others around you and to yourself. Being yourself, bravely showing your vulnerabilities, and gracefully accepting your imperfections are the roots of this.

Lac, you should ease up on the self-criticism. Instead, stop becoming a shadow of your former self and stop being afraid of what other people think of you. Always keep in mind that empathy is the key to personal progress and that being yourself makes you an inspiration to everyone around you. It grows from being authentic, bravely showing your frailty, and accepting your imperfections with poise.

An, you're still a high school girl, just beginning your journey of self-discovery. Transitions, reflections, and new understandings are all marks of this age, my child. An, being yourself is the most powerful weapon you have in this life, even when there are moments you feel uncertain, want to give up, or blend into the crowd.

### Believe in Yourself

An, listen to your inner voice—it is the first step toward truly being yourself. Pay attention to the feelings and intuition that arise when you face social pressures or

expectations from others and the environment around you. Always believe in yourself, and never doubt your worth.

If something feels off in a situation, a relationship, or an event, trust your intuition. A confident and steady person is someone who has faith in themselves and their abilities.

### Feeling Lost is Normal

An, high school is a time when following social norms seems very important. But I hope you'll remember that being different is perfectly normal. In today's world, no rule dictates that you must chase after others' expectations.

Recognizing and appreciating your uniqueness is the right path. Dare to be different—whether in your style, preferences, or thoughts. Love your authentic self, not just the image you wish to project. Those who truly love you will cherish you for who you really are.

### Your Opinions Matter

An, whether you're in a classroom, a meeting, or some other setting, don't be shy about raising your hand and speaking up when you have important and worthwhile ideas that you think should be heard. Keep in mind that you can make a difference in the world, even though you're still young and lack experience.

Your point of view is valuable enough to warrant sharing regardless of how uncommon it is. Being one's true self is a source of great pride, and any effort, no matter how modest, makes a difference.

## You Can't Please Everyone

An, at your age, it's natural to want to be liked by everyone. But remember, no one can please everyone. Trying to meet others' expectations will only exhaust you and leave you with more disappointment.

Forgive yourself when you make mistakes—that is part of living true to yourself. Focus your energy on those who accept you for who you are, for they truly love and support you. Love and self-acceptance are the true measures of your worth, not the number of people who agree with or like you.

## Self-Love: Embracing Your Complexities

An important step toward living truly with yourself is learning to accept that you are not flawless, my beloved An. While it's normal to feel inadequate when comparing yourself to others, remember that your flaws are what really set you apart.

Even if you don't always perform at a high level or aren't perfect at everything, you are still very useful. Keep in mind that your complete self—strengths and flaws included— influences the person you are evolving into. You are stunningly gorgeous in spite of these imperfections since they are what make you special. Take pride in these flaws.

## Don't Feel Guilty for Saying "No"

When you're a teenager, my darling An, you're bound to meet people and situations that put pressure on you to do things you're not comfortable with, like talk badly about other people, give in to peer pressure, or compromise your

ideals. When faced with such a situation, being authentic requires the bravery to assertively decline when asked.

Your inner peace and integrity are safeguarded when you firmly refuse to engage in activities that don't correspond with your ideals and stand firm on your limits.

### Follow What Truly Inspires You

An, Whether it's art, literature, music, or something else entirely, make time to pursue what truly interests you. Keep in mind that your interests reveal who you really are. It makes no difference how strange your hobbies are; nobody has the right to make you feel bad about what makes you happy. Doing what makes you happy and at ease on a deep and genuine level is like tending to your own root garden.

Lac and An, a real life is not about trying to be flawless but about loving and respecting oneself just the way you are. You must value your uniqueness, follow your intuition, and resist the pressure to conform to the expectations of others in order to be authentic.

Do your best to live an authentic life, and doors will open, experiences will happen, and you will be shaped into someone whose ideas and values align with your own.

Dear Lac and An,

In life, being true to yourself is an incredibly profound choice because of its immense power. Many people waste and overlook this energy, my dear children. Therefore, when you learn to explore and harness this power, it will help you transform your lives in ways you could never imagine.

I hope both of you realize that living authentically is an essential source of strength for you, Lac, as you embark on your university journey, and for you, An, as you step into high school.

My beloved children, the strength of being yourself not only frees you from pressures but also becomes your greatest power in a world where everyone seems to have an opinion on who you should be. Unexpected doors will open for you when you learn to accept and love yourself. I want to help you understand how this strength can impact your lives now and in the future.

Lac, as you turn twenty, you are discovering yourself and breaking free from others' expectations during this critical phase. Throughout your university years, you will undergo growth, exploration, and new experiences. Friends, professors, and society will place pressures on students to act in certain ways.

However, Lac, your power lies in recognizing that you are not obligated to follow anyone else's path. Instead, you have the strength to forge your own, guided by who you truly are. Remember, this strength will continue to grow as long as you remain true to yourself, without feeling insecure or apologetic for who you are.

### The Strength of Liberated Authenticity

Lac, you have the strength of authenticity, and it is one of the greatest qualities of being yourself. Amazing things will happen when you stop trying to hide who you truly are and start living authentically. Success, joy, or satisfaction by others' standards will no longer be something you feel

compelled to meet. You are freeing yourself from the expectations of others, allowing you to pursue your passions, values, and life purpose, empowered by this incredible sense of freedom.

Living as your true self gives you a profound sense of dignity and honor that is unshaken or influenced by what others think or expect of you. When you walk into a room with your genuine nature, you exude a powerful presence—not because you seek attention, but because you embody the strength of authenticity and the courage to be yourself.

### Confidence and the Impact of Self-Assurance

Lac, by simply being yourself, you nurture a confidence that goes beyond superficial recognition. You will know that everything you need is already within you, and this becomes the foundation of your unwavering self-confidence. With this confidence, you can face any challenge in life, trusting that you are strong enough to overcome it. You are invincible when you believe in yourself and your abilities.

Remember, your self-worth is not determined by external standards or how others perceive you. Instead, it is rooted in your ability to live as your authentic self. This is what defines your true value.

### The Will to Face Loneliness

Lac, sometimes, being true to yourself means living differently from the crowd. Refusing to do things that don't align with your values or walking away from uncomfortable situations always requires a great deal of courage. The true strength of living authentically lies in your ability to be alone when necessary.



In university, there will be times when it feels easier to blend into a group. But you must summon immense courage to go against the crowd, especially when it seems like everyone is doing the same thing together. Holding steadfast to your own truth, even when no one else dares to do so, is when you will realize your true strength, Lac. It is in these moments that your character will be tested, and you will prove to yourself that you are genuinely loyal to who you are.

### The Pull of Authentic Relationships

Lac, being yourself in your daily life will open doors to others who share your values and inspire you to speak your views. Genuine friendships, Lac, are formed when two people truly understand one another, respect one another, and share common beliefs. Always be yourself in university; if you try to fit in by acting a certain way, you'll simply end up attracting individuals who are interested in an unrealistic version of you.

Being yourself, therefore, has the power to draw people who value you for who you are rather than what you portray. You may form relationships that last a lifetime by laying the groundwork of honesty and trust.

### The Freedom to Choose Your Own Path

Lac, there are innumerable options in life, and you'll have to face some tough ones. You may be asking yourself big questions like, “What am I here to do?” and “What am I meant to do with my life?” while you're a university student. We tend to get carried away by the expectations of those around us when they offer well-intentioned counsel.

Lac, but the most powerful thing you can have is the freedom to do what makes you happy, regardless of how others see it. The bravery to do what brings you joy can be yours if you train yourself to tune into your gut and follow your dreams. You will gain the courage to choose your own path in life if you live your life honestly.

### The Joy of Living Without Fear

Lac, if you want to live a life free from fear, rejection, or judgment, start by being true to yourself. You will feel a tremendous sense of relief when you let go of the burden of trying to please others. When you accept yourself, you no longer need validation from anyone else. This brings a profound sense of freedom. You can comfortably make mistakes, try new things, stumble, and rise again.

Lac, the fear of judgment is one of the greatest barriers people often face. But when you learn to accept and love yourself, you will be able to live your life fully, without fear. Being true to who you are—where your values and ideas shine—rather than constantly trying to please others, will be an incredibly meaningful and rewarding experience worth pursuing.

An, at fifteen, you are standing on the threshold of a new universe, full of infinite opportunities. The journey of discovering who you are and where you belong in this world can be both exciting and challenging throughout your high school years. The desire to fit in, to be acknowledged, and to become part of the crowd may feel like a burden to you.

However, An, always remember that one of the greatest gifts you can give yourself is the strength to be your true

self. When you embrace this, you will face life's challenges with confidence, resilience, and clear direction. Your personal strength will shine as you grow in accepting and embracing your authentic self.

### The Unique Ability to Make a Difference

An, as a young woman, you might believe that fitting into the crowd is everything. But do you know? Trying to blend in might pressure you to follow their choices—whether in fashion, speech, or behavior.

However, the true power of standing out, I believe, does not belong to those who follow the crowd but to those who dare to be themselves, to voice their thoughts, and to question established norms. These are the people who truly stand out, the ones the world needs most right now.

An, remember, when you embrace your uniqueness and share the message that others can do the same, while being aware and accepting of your unique traits, you hold the key to truly being yourself. It is this authenticity that empowers you to stand out.

### Speaking Your Truth Without Fear

An, being yourself will grant you the courage to say what you think. It might be difficult to find your voice in high school, where the norm is often to blend in. But always remember that your opinions matter. You affirm your strength every time you express your thoughts, whether in class, in conversations with friends, or even on social media.

Only by being yourself will you find the courage to stand up for your values, even when others may not agree or accept you. Speaking your truth, having the bravery to reveal who you truly are, and aligning your words with your actions—this is what it means to live authentically.

### Embracing Your Vulnerability

And, in life, it is natural to be hurt by others. Expressing yourself truthfully, with all your imperfections, is how you become authentic. You don't need to appear strong or perfect to be yourself. Remember, vulnerability does not make you weak; in fact, it is a tool that makes you stronger.

When you let down your guard and allow others to see who you truly are, you build deeper connections. You make it easier for others to see your humanity and warmth. Share your hopes, fears, and challenges. By letting others understand your life fully, you will also come to understand yourself and the world around you more deeply.

### The Impact of Self-Acceptance

And, as you are still discovering who you are, self-doubt is natural. While self-acceptance is a powerful tool, it is not the only one.

Understand that embracing your strengths, weaknesses, quirks, and uniqueness is the essence of self-acceptance. When you achieve this, you will stop comparing yourself to others and instead celebrate your individuality. This acceptance will free you, allowing you to love and embrace yourself fully, flaws and all.

When you accept yourself as you are, you no longer seek validation from others—and that is one of the most empowering feelings. You are already incredible, and you do not need anyone else’s confirmation to feel that way.

### The Power of Self-Acceptance

An, throughout high school, many people will try to influence your identity, behavior, and choices. However, the ability to listen to your heart and pursue your own dreams is the true strength of being yourself.

No one else’s plan or vision for life will fit you perfectly. Trust yourself and know that you understand yourself better than anyone else. Only you can give yourself the power to follow your dreams—whether they are career aspirations, passion projects, or personal goals. The world is full of people with expectations, but the most powerful thing is the life you build for yourself, driven by your dreams and persistence.

An and Lac, there is no greater strength than being yourself. This strength is the foundation upon which you will build your existence, reflected through your relationships and achievements. Confidence is the quiet power that comes from understanding and accepting yourselves. Embrace your uniqueness and live a life that is truly fulfilling—a life full of opportunities and meaning because you choose to live as your authentic self.

Dear Lac and An,

The greatest gift you can give yourself is to live true to who you are. To be authentic, free from the pressures of

expectations or conformity, is the path to freedom, my dear children.

At this juncture in your lives, the journey of self-acceptance will take different forms for each of you. Lac, as you step into adulthood, you must carve out your own path and grow into an independent individual. An, as a young woman, the world may feel like a whirlwind of expectations and comparisons.

However, living as your true self is a powerful anchor that will keep you grounded in all circumstances. As you uncover this strength in your daily lives, I will walk alongside you on this journey.

Lac, at twenty, life may often feel like an endless maze of decisions. University is a time for exploration but can also bring moments of uncertainty about yourself and your goals. There will be opportunities, challenges, and people who may pressure you to become someone you are not comfortable being. This is why you need the strength of authenticity—to believe that you already have the inner power, courage, and persistence to fulfill your dreams without relying on external expectations or support.

### Hold Firm to Your Core Values

Lac, remember that you cannot build a solid foundation without your core values. These values serve as the compass that guides your actions and defines who you are. Holding firm to your principles is a quiet yet powerful act in a world where people often compromise for ease or recognition. Always act in ways that bring you lasting happiness and peace. Living in alignment with your values will allow you

to maintain integrity in every aspect of life—from personal relationships to career choices.

### Embrace the Unknown

Lac, you may feel pressure to have your entire life planned out in your twenties—your career, who you want to become, and your aspirations. But be yourself first, Lac. Before you seek to know everything else, you must know yourself. It is perfectly natural not to have all the answers at this time. Your plans may be imperfect and uncertain, but allow yourself to stumble, fall, and experience life as you practice being true to yourself. Remember to embrace the ever-changing nature of who you are during this phase.

### Stop Comparing Yourself

Lac, one of the easiest ways to lose yourself, is through comparison. In university, it will be tempting to measure your success by grades, relationships, or achievements relative to others. But here's the truth: when you do this, you miss the chance to live authentically. Your journey is unique, and that uniqueness is your greatest strength. Be proud of every step you take, no matter how small, and trust that you are exactly where you need to be.

### Stay True to Yourself

Lac, sometimes, simply being yourself can be one of the hardest things to do. There will be moments when you feel immense pressure to change or hide parts of yourself to fit in or avoid conflict. But Lac, resist that temptation. Stay steadfast in protecting your authenticity. The right people and opportunities will never require you to betray who you are. Those who fail to appreciate your true self are not worth

your time or energy. Remember, each time you choose to live truthfully, you strengthen yourself, grow your inner power, and distinguish yourself from others.

## Know Yourself

Lac, to live as your true self, you must know yourself deeply. Reflect on what brings you joy and what holds real meaning for you. Do not let admiration from others or societal expectations drive you to pursue goals that do not align with your values or purpose. Choose the life you genuinely desire. Trust your intuition and follow your heart, even if it goes against the crowd or defies societal norms.

An, at fifteen years old, you are standing at the threshold of a world that is both exciting and full of challenges. In high school, it is very easy to get swept up in the opinions of others, to care more about what people think than to listen to yourself, or to prioritize blending in with the crowd over shining as your authentic self.

However, I hope you understand this, An: the world truly needs you to be you—not some artificial version of someone else. The peace of the world depends on each of us living honestly and authentically as ourselves. The strength to confidently embrace who you are will be your compass during these years of transformation and discovery.

## Embrace Your Uniqueness

An, the things that make you different may be the very things you are best at—knowing how to live as yourself. It could be your interests, your quirks, or even your unique



way of seeing the world. Whatever they are, hold onto them tightly. These are the qualities that define who you are, and they are what make you precious in a world that often demands conformity. Show your uniqueness to the world; don't bury it.

### Be Confident Even When Alone

An, sometimes, being yourself can make you feel lonely. There will be moments when you face people with values, opinions, or interests different from yours. At times, this can make you feel out of place. But An, it takes courage to live truthfully as yourself when it seems so much easier to follow the crowd. Remember this: those who truly value you will respect you for who you are.

### Understand That Change Is Natural

An, at fifteen, you are still discovering yourself, and the first secret is this: this journey of self-discovery never ends. Being yourself does not mean you have to remain the same forever. It means staying open to change while being true to who you are at this moment. You don't need to have all the answers. You are free to explore, learn, and grow. Every version of yourself will be equally authentic.

### Trust Your Intuition

An, no matter where you go in life, people will always have views on your ideal life path and identity. This might come from anyone—friends, instructors, or complete strangers. However, you are the only one who truly knows you. You can always find guidance by listening to your inner voice. Have the guts to say “no” if something doesn't seem right.

Stay true to who you are and what you believe in at all times.

### Prioritize Joy Over Approval

An, when you value your own joy over seeking approval from others, you will find a profound sense of freedom. It is so easy to chase after others' acceptance and forget your own happiness. Always prioritize what brings you joy over fulfilling someone else's expectations.

Whether it's the stories you read, the clothes you wear, or the goals you pursue, listen to your heart with a focus on peace and lasting happiness. Those who truly love you will support your choices without judgment or attempts to control you.

Lac and An, when you choose to live as your true selves, it is not just about how you show up to the outside world—it is also about embodying an unwavering confidence that comes from knowing you already have everything you need within you.

It doesn't matter where life takes you; the power of being honest, of just being you, will always benefit you. Believe what you believe, trust each other, and never allow anything or anyone to make you change your mind.

With all my love,

Daddy

# THE VALUE AND POWER OF KINDNESS

Dear Lac and An,

The power of kindness is gentle yet radiant. It does not shout for attention, but it possesses the ability to heal wounds, transform hearts, and build bridges where none seem to exist. In a world full of fierce competition and selfish calculations, the presence of kindness shines like a guiding light, connecting the fragmented pieces of life.

Understanding the value of kindness will be a gift that helps you navigate both joyful and challenging times in your individual journeys. This is why I want to share with each of you, from different perspectives, the profound significance of kindness.

## Kindness Brings Inner Strength

Lac, at 20, as you experience university life and prepare for adulthood, you may believe that kindness is a passive virtue in a world that celebrates strength, ambition, and boldness. But the truth is, deep kindness has the power to change lives far more than you realize. The value of kindness lies in how it shapes you and your perception of the world.

Kindness may sometimes make you feel vulnerable, especially when the world around you seems harsh and cold. However, true kindness originates from strength, not weakness. Giving kindness, even when you expect nothing in return, is a clear demonstration that you are strong enough to bring goodness to this world. Kindness is the

wise choice that softens the rigidity of today's world. Each act of kindness you give strengthens you and reflects the power of keeping both your heart and others' hearts open.

### Generosity Is Freedom

Lac, do you know that kindness has the ability to liberate you from the chains of resentment and hatred? When you treat others with kindness, you no longer need to control their actions or reactions. A generous person can always say, "I accept you as you are, and I will still do my best to help you."

By letting go of resentment, blame, and the need to protect yourself from the world, you gain the freedom to live your true life. The light that kindness brings is far more powerful than the weight of pessimism, my child.

### Kindness Reflects Confidence

Lac, true confidence is not boastful but refined. Kindness speaks of your confidence more clearly than anything else. To remain tolerant when angry, to act kindly even when you disagree—these are the marks of unwavering confidence. Confidence enough to say, "I trust myself enough to offer kindness to others."

Let kindness guide you in all your relationships, from school to work to your personal life. Kindness will earn you admiration and respect—not only because you are kind but because you are wise.

### Your Legacy Is Generosity

Lac, there will be moments in life when you reflect on what you have accomplished, and you will realize that the most

meaningful things are not achievements or possessions but the times you made someone feel understood, appreciated, and loved.

The legacy of kindness will endure. It is how people will remember you, long after material possessions and titles fade away. In every decision, big or small, let kindness be your guiding light, my child.

An, when you are fifteen, you are stepping into a world that is both beautiful and full of challenges. In the years ahead, you will face countless trials in high school, in friendships, and on the journey to discovering yourself. An, a meaningful and happy life awaits you after this transformative phase of growth, and kindness will be the steady hand that lifts you through all difficulties.

### Kindness Helps You Understand Yourself

An, you should practice kindness toward yourself as well as in how you treat others. When you choose to be generous with others, many things within your heart will be revealed—your values, your joy, and your inner peace.

Every act of kindness you give is a mirror reflecting your love and understanding. By living kindly, you will nurture your self-esteem and deepen your appreciation of your inner beauty.

### Kindness Breaks Down Barriers

An, the world you are stepping into can sometimes feel fragmented and hard to grasp. To protect themselves from hurt or judgment, people often build walls around their hearts. If you want to break through those barriers, all you

need is a gesture of gentleness and sincerity in how you treat them. That gentleness and sincerity is the strength of kindness.

When you treat someone with honesty and openness, you are helping them open their heart, welcome you, and trust you. Remember, true friendship is never forced or artificial; it is the most precious gift you can offer to anyone.

Patience is a Virtue

An, I know that kindness is not always easy to practice. There will be times when you feel drained by the unkind behavior of those around you. In those moments, you may choose to withdraw, growing cold or distant as the safest solution. But this is only a temporary fix, and it can leave lingering consequences.

To truly address the unkindness of others, you need kindness—it has the power to break through the dark, closed-off walls within people. That's why kindness is essential. It gives you courage, helping you overcome negative emotions and fostering compassion, even when others treat you unfairly or with resentment.

Remember, compassion means choosing to see the good in others, even when all evidence around you may lead you to doubt. By practicing kindness toward yourself and others, you will find your life becomes richer, more peaceful, and filled with greater happiness.

Kindness Leads to a Sense of Belonging

An, during your teenage years, it's normal to feel lonely, lost, or out of place in a crowd. But kindness will always

make you feel welcome, no matter where you are. When you treat others with kindness, your sincerity will shine, making them feel valued. You don't need to change who you are to fit in. The kindness you offer will highlight your unique qualities and help you find your place in this world.

Lac and An, kindness is a priceless gift you can give to yourselves and others. As you grow, through practicing kindness, you will build deep and lasting connections with those around you. Kindness is strength, freedom, confidence, and the legacy you will leave behind for humanity. Kindness is the gentle fabric that will always weave beauty and meaning into your lives, no matter which paths you choose.

I hope that kindness will be the shore where you find lasting peace, the light that guides your way, and the reminder that treating others kindly and doing good are the most important things in life. The world can sometimes be frightening, but kindness is the one thing you will always have control over—and it is always worth choosing and practicing.

Dear Lac and An,

One of the greatest forces in this universe is kindness. Yet, because the power of kindness often moves so gently, it may lead us to overlook its profound influence. While the strength of kindness may not be flashy or demand attention, its presence has the capacity to transform a single day, an entire life, or even a whole generation.

Within what seems to be a simple act of kindness lies the depth of wisdom, strength, and humanity. In these formative

years, Lac, as you approach adulthood and begin to carve out your place in society, and An, as you take your first steps toward maturity, I hope you both come to realize that kindness has the power to change lives. Allow me to share some perspectives tailored to each of you.

Lac, at twenty, you are exploring a world full of opportunities, challenges, and decisions. At this stage, you may feel that everyone around you is in a constant state of competition, striving for similar things—fame, wealth, and stability. Amid this chaos, kindness may seem like nothing more than an abstract value or even impractical. But, Lac, that is not the truth. The truth is that kindness does not mislead you; on the contrary, kindness is the very path that will bring you peace, happiness, and lasting success.

### Kindness is the Foundation of Wisdom

Lac, in life, you will face misunderstandings, conflicts, and uncertainties. In these moments, kindness will teach you more than anything else. When you choose to respond to others with kindness, even when it seems undeserved, you create space for understanding and empathy to arise.

Kindness allows you to open your heart to new ideas and experiences, softening prejudices and assumptions about people and the world. It is here, not through intellectual reasoning, but through genuine human connection, that wisdom is born.

### Kindness Amplifies Your Influence

Lac, as you advance in your career, build relationships, and pursue your dreams, one of your goals may be to inspire and



lead others. Remember, however, that true influence does not come from power or authority but from kindness.

The mark you leave on others is eternal. A leader grounded in kindness earns not only respect but also loyalty, trust, and admiration. When you treat others kindly, your impact extends far beyond yourself, multiplying in ways you may never imagine.

### Kindness Protects Your Integrity

Lac, I understand how it feels to live in a world where selfishness often seems to dominate. There may be times when you feel tempted to withdraw, to hide your dreams and goals from the judgment of others. But, Lac, it is kindness that makes you truly human—not weakness, avoidance, or retreat.

Kindness illuminates the shared experiences, aspirations, and vulnerabilities of humanity. Instead of abandoning your dreams, live with kindness and continue working toward your goals while treating everyone with the dignity they deserve.

### The Healing Power of Kindness for Invisible Wounds

Lac, many people carry pain, insecurity, and loneliness within them, rarely revealing it to others. You cannot predict how much good you might bring into someone's life, but even a small act of kindness can make a difference. A thoughtful gesture, a reassuring pat on the shoulder, or a kind word can be enough to change how someone perceives the world—and you.

An, at the age of fifteen, you are stepping into a world that is both beautiful and complex. During this phase, you will learn many things—from academics and the people around you to the world in which you live. At your age, when friendships begin to form, personal identity starts to take shape, and the future feels like an endless horizon, kindness—though it may seem simple and gentle—grants you an extraordinary strength, my dear.

### Kindness Reveals Your True Self

An, in your youth, you may face pressure from peers who want you to change yourself to fit into their crowd. But it is kindness that will guide you back to your authentic self. Remember, my dear, it's not the words you say but the way you act that reveals your true character to others. Kindness is like a gentle affirmation that says, “This is the person I want to be, and these are the values I hold dear.”

### Kindness Strengthens Your Will

An, there will be difficult times in life—arguments with friends, self-doubt, or feelings of unfairness in the world. But kindness will protect your heart during these moments. When you choose to live with kindness, no matter what hardships come your way, your heart will not become hardened or bitter. Kindness allows you to prioritize your values, rise above petty conflicts, and keep moving forward even when others around you may have given up.

### Kindness Brings People Together

An, additionally, at the age of fifteen, it's not uncommon to feel tension in relationships with family, teachers, or friends. Kindness is the glue that binds these relationships

together. When you treat others with warmth and compassion, you build trust and understanding more easily.

Kindness reassures others because it reflects sincerity and selflessness. Relationships often become stronger not because they are perfect but because they are built on unconditional love and compassion.

### Kindness Is Like a Torch

An, in a world full of comparisons, expectations, and uncertainties, there may be times when you don't know where to begin. But the light within you—your kindness—is unwavering and untouched by external circumstances. Regardless of what happens, kindness always has the power to make the world a better place. In the darkest moments, it is this light that will magnify the beauty of all that is good.

Lac and An, kindness is not just empty words; it is action, a belief in the unshakable strength of goodness, love, and connection over fear and division. Kindness does not require you to be perfect or to do something extraordinary. It simply asks you to keep an open heart and to try to see the good in everyone each day, no matter how hard life may get.

As you grow, you will realize that kindness is the glue that holds together the most important experiences of your lives. Kindness shapes who you are, strengthens you, and defines the mark you leave on this world. Kindness doesn't prove that the world is always deserving of it, but through your acts of kindness, you show the world how beautiful you are.

Finally, remember that the power of kindness lies in its ability to heal. Kindness heals wounds, whether visible or

invisible. It mends relationships, bridges gaps, and soothes hearts in conflict and pain. In a world that sometimes feels fragmented, kindness is the thread that weaves us back together.

Kindness ensures that you are never alone because we are all connected in this shared journey of life. As you navigate each day, let kindness not only be a choice but the way you live. Let it shape your thoughts, words, and actions. Believe in the power of kindness, even when you don't see immediate results. And always remember, every act of kindness, no matter how small, contributes to building a world filled with love, fairness, and beauty.

Dear Lac and An,

When kindness is put into practice in our daily lives, it has the power to change both how we view the world and how it sees us. As a result, being kind is more than just an ideal; it's a way of life that calls for deliberate thought and deeds.

Whether you are walking the colorful hallways of high school like An, or sitting in university lecture halls like Lac, both of you have practical ways to embody kindness and, through that, shape the person you aspire to become.

Here are some methods I've thought of specifically for the two of you, based on your current situations. Small, intentional actions like these can make a significant impact on the lives of others—not to mention your own.

Learn to Listen Better

Lac, as a university student, you're bound to face a lot of pressure. Balancing study schedules, social commitments,

and project deadlines might not always leave time for long conversations. However, attentive listening is one of the simplest yet most meaningful ways to show kindness.

Whether it's a complete stranger, a fellow student, or an instructor, listen carefully whenever they speak to you. Pay attention to what they are saying instead of juggling multiple tasks at once. The pinnacle of compassion is showing real appreciation for other people's stories through attentive listening.

### Stay Positive and Treat Everyone Well

Lac, you never know how many of your classmates are struggling with anxiety or self-doubt because of their workload. A few comforting or encouraging words from you could mean the world to them. Simple phrases like “You’re doing great” or “You’ll get through this” can uplift someone’s spirits immensely.

Even a simple message or a thoughtful social media post can brighten someone’s day. It doesn’t have to be anything grand. Always remember that small acts of kindness can be a powerful catalyst, helping someone rise instead of fall and take the next step forward.

### Help Other People by Devoting Your Time

Lac, you shouldn't let the fact that everyone's calendar is jam-packed at university stop you from giving your loved ones the attention they deserve. I am incredibly grateful for your kindness in volunteering for campus events, assisting a fellow student with a project, or assisting a student who is having difficulty with a subject you are competent in. A wonderful approach to demonstrating your caring for other

people and your admiration for their ideals is to volunteer your time.

### Be Generous to Strangers

By expanding your heart's reach outside your immediate social circle, Lac, you may discover countless acts of kindness. Things as basic as smiling at a stranger, handing up your bus seat to an elderly person, or holding a stranger's door open are gestures of kindness with great power. Taking the effort to be considerate and acknowledge someone might make them feel valued and noticed in a world when it's easy to be disregarded.

### Prioritize Your Health

Lac, practicing self-kindness is a prerequisite to being nice to other people. University life is full of pressure, so when things don't go as planned, it's tempting to be harsh with yourself. Recognizing your efforts and celebrating small victories is a great way to practice self-compassion. Keep in mind to give yourself the time and attention you deserve and to treat yourself with the same kindness you show others.

### Deepest Apologies

Lac, it's human nature for people to say or do things hurtful without meaning to. If you have ever injured someone, even unintentionally, don't let your pride prevent you from apologizing. Restoring trust and mending broken relationships are two of the many benefits of offering an honest apology. Seeking relationship perfection is less important than making other people feel appreciated and loved.

## Share What You Have

Lac, giving to others is a very real method to demonstrate kindness. This might be as simple as sharing your class notes with a fellow student who was absent, as involved as sharing a dinner with a total stranger, or as involved as lending out a beloved book. A person's generosity, not their wealth, is what matters. The act of giving without seeking anything in return fosters an environment conducive to kindness and encourages others to mirror it.

## Use Positive Language

Lac, words have the power to either encourage or discourage people, so it is important to use positive language frequently. Keep your tone upbeat because good vibes spread like wildfire. A colleague's hard work, an instructor's illuminating class, or a campus employee's helpfulness deserve your recognition and gratitude. When you combine these little things with purposeful good speech, you can make a huge difference to the people around you.

An, having kindness is a lovely and strong quality, and it is especially important to have during your time in high school. Building relationships, raising up those around you, and creating a happy environment wherever you go are all parts of being kind. It's not just about helping others.

A small act of kindness, whether spoken or unspoken, has the power to lift someone's spirits, deepen connections, and encourage others to do the same. At the age of fifteen, you have the opportunity to make kindness your “superpower”—a quality that can improve the lives of those

around you and help you develop self-assurance and empathy. Always keep in mind that kindness has no cost but infinite value.

### Actively Listen and Be There for Others

An, insecurity, academic pressure, and personal difficulties are all things that your high school peers may have to deal with. The value of a friend who listens without passing judgment or cutting you off is high. Just letting someone know that you're aware of how they feel can help them feel better. This is a great technique to promote kindness since it makes people feel comfortable enough to open up to you and trust you.

### Recognize and Praise the Work of Others

An, challenging as it is to strike a balance between being genuine and reveling in the accomplishments of others, especially in a competitive high school environment, is the practice of kindness. Give a genuine ovation to a buddy who has done exceptionally well on an exam, won a contest, or achieved any other achievement. The value of being an encouragement to others rather than a critic will grow in you, and your friendships will flourish as a result.

### Welcome Everyone

An, being close to a small group of friends, is simple, but it can leave other students feeling lonely or ignored. Ask a new acquaintance out to lunch or offer them a project if you hit it off. By making them feel welcome and valued, even a small act of kindness like inviting them in will make a big difference in their lives.



## Spread Kindness Online

An, both positive and negative aspects of our digital world are magnified by social media. Spread kindness using it as a platform. Compliment people on their postings or send encouraging thoughts instead of nasty ones. By doing these steps, you have the power to improve the internet for all users.

## Be Nice to Teachers

An, few students appreciate the many hours teachers put into their work each day. Try to have an optimistic outlook while you study. Be appreciative of their efforts and considerate of their time and space. Being courteous to your teachers is a great way to demonstrate your kindness for all of their efforts.

## To Assist Others When Necessary

An, everybody can do little acts of kindness, like helping a buddy carry heavy books, teaching a complicated concept, or finishing a little task. Never pass up an opportunity to help someone out; instead, be quick to provide assistance whenever asked. Helping others out in this way teaches you to be considerate of others and eases their burdens.

## Stay Away from Gossip and Negativity

An, gossip and negativity were commonplace in high school. You are already demonstrating kindness by abstaining from these discussions. Move the conversation in a more constructive direction or speak up for the helpless. Your generosity will serve as an example to others and help

build a society where everyone treats each other with kindness and respect.

### Express Appreciation Every Day

An, two sides of the same coin: gratitude and kindness. You should count your blessings and think about the people in your life every day. Highlight the good things in your life by writing a thank-you message to yourself, a friend, or a loved one. Being thankful will encourage you to always put kindness first and make it easier for you to be kind to other people.

An and Lac, being kind, is more than just saying it's the right thing to do; it's a lifestyle choice. Despite their seeming simplicity, the recommendations I've offered you have the potential to greatly improve your life. Any act of kindness, no matter how tiny, has the potential to brighten someone's day—or perhaps their entire life.

No amount of money, fame, or attention can buy you kindness. Making a positive impact on the world is as simple as having the desire and resolve to do something.

I wish that these routines will mold your character and the way you engage with the world as you mature. A gift of kindness has power that money can't purchase; its benefits are incalculable and priceless.

With all my love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF GENEROSITY

Dear Lac and An,

Tolerance, though quiet and subtle, possesses an immense strength. It fosters understanding, erases boundaries, and nurtures peace in a world filled with differences. This is, without a doubt, one of the most profound virtues of humanity.

My dear children, living with tolerance requires courage, insight, and a tender place within your heart—the ability to endure pain and choose peace over conflict.

I want to share with you the value of tolerance and how it can help you understand yourselves and the world around you.

Lac, as you step into adulthood, your capacity for tolerance will be tested in profound and intricate ways by the world. You will encounter people whose actions, opinions, or values clash with yours. You will face situations that challenge your patience, test your perspectives, or make you feel your sense of self is being threatened. In such moments, practice tolerance, my child. For only tolerance can help you find balance and lead you toward understanding and harmony rather than conflict.

The first step to living with tolerance is to acknowledge that everyone's life experience is unique. You may never fully comprehend the joys, sorrows, challenges, or triumphs that others have experienced in their past. Often, their

viewpoints and decisions are shaped by things unseen to you. Recognizing this opens the door to empathy. Always remember, when someone else's ideas or actions differ from yours, instead of responding with anger or judgment, take a moment to reflect on what might have shaped them. This doesn't mean excusing bad or wrongful behavior but giving yourself the opportunity to expand your compassion and understanding rather than condemnation.

Tolerance also asks you to confront your own limits and beliefs. The roots of intolerance often stem from insecurity or reluctance to face certain emotions. Try to place yourself in the other person's position and ask yourself, "Why does this make me uncomfortable? Why does it seem unfamiliar or even threatening to my sense of identity?" Observe these feelings, look deeply, and be honest with them. This is itself an act of tolerance—an act of kindness toward yourself as you learn to be kind to others.

The value of tolerance lies not in agreement but in coexistence. Living with tolerance doesn't mean you have to agree with every viewpoint or accept every ideology. What's important is that, no matter how different someone else's life may be, you respect their right to live fully. This doesn't mean compromising your principles but upholding them with humility, realizing that beyond your truths, there are also truths of others. Your life will become richer as you learn to walk alongside those who differ from you.

Lac, there will be times when you must act based on your tolerance. For example, when you encounter prejudice or ignorance, instead of silently enduring it, tolerance

encourages you to speak up, engage in dialogue, and debate where all voices are heard—but not to argue.

Today, many misunderstand the difference between debate and argument. Many of us see them as the same, but they are not. The difference lies in this: debate has criteria, and people rely on these criteria to assess the validity of explanations. Arguments, on the other hand, are based on personal biases and experiences without any criteria for evaluation.

As such, debate helps us learn and expand our knowledge, while arguments often lead to resentment and hostility when two differing opinions clash and neither side accepts the other's perspective. Therefore, when debating, be patient and respectful; show your understanding, for it is the foundation of real change.

Finally, Lac, tolerance is not just something you extend to others—it is also something you give to yourself. Harboring bitterness, anger, or judgment doesn't make you better; it only burdens your heart further. By choosing tolerance, you free yourself from these burdens and open the door to inner peace. You will realize that you can disagree with someone without hating them, correct someone without diminishing their dignity, and continue to grow without harming others.

And, everyone experiences moments of insecurity and uncertainty in life, particularly during their high school years as they strive to understand themselves. By showing generosity through acceptance, you allow your friends or even strangers to be themselves and express their thoughts without fear of judgment. This act of acceptance is akin to offering them a gift—a priceless gift that helps them feel

seen and acknowledged. When your friendships are built on trust rather than pretension, they become the result of your generous actions.

An, your generosity also reflects in the words you choose to speak. In an era where words can become weapons—through rumors, mockery, or exclusion—choosing constructive words over destructive ones is a remarkable act of generosity. Say something kind, defend someone being oppressed, or compliment someone on their achievements. These seemingly small moments hold the power to change someone’s day—or even their outlook on life. You will radiate kindness and strength when you practice generosity in your words.

An, you can also show generosity by sharing opportunities with others. Whether it’s a leadership role, an academic title, or recognition in art or sports, high school competition often makes people believe that only one spot at the top defines success. But An, success is not a zero-sum game, and genuine generosity will help you see that. When you help someone—reviewing for a test, sharing problem-solving tips, or simply offering encouraging words to someone feeling lonely—you can create a ripple effect of generosity, bringing back unexpected and meaningful outcomes.

An, another important aspect of generosity is showing compassion for those who make mistakes. In high school, unmet expectations, misunderstandings, and conflicts are common occurrences. Even when someone hurts you or lets you down—even if they don’t deserve your friendship—having the courage to forgive them demonstrates an

immense strength and generosity. Forgiving doesn't mean forgetting or condoning their actions. It means choosing to free yourself from the grip of pain while also offering that person a chance to change.

Finally, An, you must learn to receive as well, for receiving is as important as giving. Remember, generosity isn't just about always giving; it also includes how you graciously receive. Don't feel guilty or burdened when someone offers help, support, or kindness to you. Opening your heart to accept others' generosity allows them to feel the joy of giving, creating a beautiful cycle of love and kindness among people.

Lac and An, practicing generosity is an inexhaustible resource—a limitless treasure. Living generously and sincerely is not merely an action; it is a perspective and approach to life. In a world where people often focus only on themselves, generosity is not just about giving. It is about connecting people, nurturing empathy, and illuminating a world caught up in individual worries.

At its core, generosity arises from feeling a sense of fullness—not necessarily material wealth but spiritual abundance. Trust that your generosity will bear fruit, bring priceless rewards, and know that you can give without fear of loss. Let this generosity guide you and enrich not only your lives but also the lives of those around you, rather than choosing selfishness, which only drains your energy, creates burdens, and leads to regret on your individual paths.

Dear Lac and An,

Generosity can be described as a silent but immensely powerful force, one capable of shaping the world and the people within it. For instance, when you give something precious to others without expecting anything in return or considering the cost they might bear, your act of giving can have a far greater impact than ordinary acts of kindness. Wouldn't you agree?

Lac, as you grow older, the strength of generosity will become increasingly evident to you, even if it is not entirely clear now. An, you are entering a stage in life where generosity will begin to define who you are and, through that, transform the lives of those around you. With this in mind, I wish to share different perspectives with each of you so that you may grasp the profound meaning of generosity.

Lac, I hope you come to realize that generosity is not just an admirable ideal but also a courageous act. In today's society, people often remind you to protect what is yours, making the idea of giving freely seem like a gamble. You might fear being taken advantage of or worry that your contributions won't be acknowledged or reciprocated.

Yet true generosity doesn't arise from scarcity but from a deep understanding that you possess abundant resources. This mindset changes everything. When you give, you lose nothing. Instead, you expand your limitless potential.

Lac, the power of generosity will guide you down unexpected pathways both during and after your time at university. Imagine a scenario where someone opens up about their challenges during a conversation. Give them something real, like a link, a resource, or an idea, rather than just expressing your sympathies. You go from being an



observer to a change agent at that very second. Not only does giving people what they need make you feel good about yourself, but it also gives you a sense of purpose in life. Here is where generosity truly shines.

Lac, Generosity frequently resides in the intangible. Your perspective on other people and your ability to recognize their humanity are the most crucial factors. It is easy to write someone off and chalk up their failures to personal flaws when they make a mistake. However, generosity compels you to investigate more. Rather than offering criticism or assistance, it begs you to look past their imperfections and provide something far more valuable: understanding. Nothing will be taken away from you by this action, but you will reap advantages you didn't expect. As a result, you learn to look at life and other people with compassion rather than judgment.

Lac, there is also a generosity that comes from being present and paying attention to what others are saying and doing. A priceless gift is bestowed upon another person when they receive your whole attention, letting them know they are noticed and listened to without interruption or irritation. Being completely present with someone is a remarkable act in today's environment where attention is sometimes divided and superficial. Acts of generosity have a lasting effect on both the donor and the receiver, strengthening relationships and establishing trust.

Finally, Lac, the greatest power of generosity lies in its ability to transform fear into connection. At times, you may feel inclined to withdraw and isolate yourself out of fear of being hurt or misunderstood. But generosity urges you to

overcome that fear and open your heart. This not only shields you from harm but also ensures your growth. Through each act of generosity, whether big or small, learn to live with an open heart and a generous spirit—even in a world that can sometimes seem cruel.

An, your silent strength of generosity will make you stand out in the vibrant and ever-changing world of high school. An, generosity doesn't need to be announced, noticed, or rewarded. It simply needs to be quietly felt—in how your actions bring about a strong, transformative impact on those around you or even within yourself.

An, I agree with you; being generous is not always easy. Whether it's through time, energy, or trust, there will be moments when you feel like you're giving more than you're receiving. You may feel a sense of imbalance on the scale of giving and receiving. But, An, the most important thing about expressing generosity isn't about what you get in return—it's about what you give.

An, the life of a high school student can sometimes feel like a maze, with invisible walls, close-knit cliques, or social divisions. But those barriers can disappear when you choose generosity—through patience, encouragement, acts of kindness, or other ways. Imagine a classmate who often feels left out or struggles to fit in. Just by sitting next to them, offering a sincere compliment, or sharing a smile, you've made them feel noticed. Even in such a brief moment, your generosity could boost their confidence.

An, the way you handle disagreements is also a reflection of generosity. In high school, it's easy to gravitate toward people who share your views and dismiss those who don't.

But generosity challenges you to step out of your comfort zone. It encourages you to see differences as opportunities to learn and grow, rather than obstacles. When you open your heart and embrace others, you become a connector; you see commonalities where others see divides. This skill will not only make your high school years meaningful but will also help you succeed in any environment in the future.

Moreover, An, generosity also lies in your willingness to open up and share your vulnerabilities with others. While society often perceives this as a sign of weakness, in truth, sharing your fears, challenges, and dreams with others is a powerful and generous act.

When you share your imperfections, you encourage others to do the same. Through this, genuine connections are formed. This type of generosity requires courage and isn't always easy. But when you choose to share, you not only strengthen relationships but also gain greater self-awareness.

Lastly, An, remember that generosity isn't just about helping others—it's also about caring for yourself. Forgiving yourself is a form of generosity rooted deep in your consciousness. An, mistakes are an unavoidable part of growth, and your high school years are no exception.

When you stumble or fall short of your expectations, be kind to yourself. Apply the same generosity you offer your friends to yourself. This self-generosity is the foundation of all other forms of giving; it ensures that your kindness doesn't deplete you but, instead, fills you up.

An and Lac, I hope both of you always understand that generosity not only defines who you are now but also shapes how you will face life in the future. Whatever you give—time, care, or kindness—leaves a lasting impact on you and those around you.

You may not immediately see the results of these actions, but trust that they will ripple outward—like small waves on water, reaching people you may never even realize. When you are generous, you learn to view life with greater gratitude, see abundance where others see lack, and find connection even in differences.

I know the world often teaches us to measure success by what we possess. But true wealth lies in what you give, not in grand or heroic sacrifices, but sometimes in small, sincere acts repeated daily.

Lac and An, carry this spirit of generosity with you wherever you go. Let it be the guiding light of your path—not because you must, but because generosity brings you peace, happiness, and lasting meaning. And finally, remember that the greatest acts of generosity often happen in silence. They occur when you choose to give from your heart, not because of any obligation.

Dear Lac and An,

The power of generosity comes from making it a daily habit to help other people and yourself. Understanding the value of generosity is only the first step; one must also take action. Opportunities will flood your life if you make generosity your guiding principle.

The more you provide, the more profound and significant your generosity will grow. But if you wish to live freely all the time, you must make generosity a cornerstone of your life. If you consistently practice generosity and make it a habit, your life will alter in ways you never imagined, even if you haven't yet realized its value and power.

In light of the unique paths you're on, I'll share some suggestions on how you might cultivate generosity in the most positive light.

Lac, there is a path of autonomy and exploration that you are about to go upon. As you venture out into the world, you'll discover new opportunities to understand people on a deeper level, form meaningful connections, and discover your life's purpose through embracing and practicing generosity. In my opinion, you can incorporate generosity into your daily life in the following ways:

### Actively Listening Without Passing Judgment

Lac, an easy approach to demonstrating generosity in conversation is to listen carefully. You are bestowing priceless value on the speaker when you listen to comprehend rather than just to respond. Whether it's a friend opening up, a mentor giving guidance, or someone expressing a different viewpoint, it's important that everyone feels heard. Stop what you're doing, make direct eye contact, and listen attentively without taking a break. You will learn, grow, and strengthen your relationships via this unique form of generosity.

### Passing on Your Knowledge

Lac, as you gain knowledge, it is better to share it with others rather than keep it to yourself. Share what you know without expecting anything in return, especially if you believe it will help others. You can demonstrate your generosity by sharing your knowledge and experiences with a younger friend who asks for your opinion on their future plans or by helping a fellow student who is struggling with a topic you're good at. You can be of service to them while simultaneously learning from their perspective, which could lead to fresh ideas and perspectives.

### Making Time for Generous Actions

Lac, I know you have many things to do in your student life, and you may feel like time is limited, with each day passing faster than the last. But because of this, the power of dedicating time to acts of generosity becomes even more valuable. Learn to manage your time and make space for a volunteer activity you love, such as helping a friend in need or simply being there for someone when they need you. Remember, the quality of your presence and the intention behind your help matter far more than the amount of time you give.

### Forgiving When Misunderstood

Lac, as you grow older, there will be times when others disappoint you, when you disagree with someone, or when a friend holds conflicting views. In these situations, a kind act of forgiveness is an expression of generosity. Practice forgiving those who have unintentionally hurt you, and let go of any resentment quickly. The secret is choosing peace over anger, but don't forget to maintain your boundaries.

## Supporting Others' Dreams

Lac, there will be people who share their dreams and goals with you. Instead of criticizing or comparing their dreams to yours, offer them positive support. Simply believing in their potential and showing that through words, advice, or a small gesture will empower them to continue moving toward the path they have chosen.

## Shining Through Humility with Generosity

Lac, acknowledging your ignorance or mistakes with humility is a sign of generosity. Through humility, you can create space for open communication and collective growth in a world where certainty and clarity are often highly valued. By demonstrating the strength of this form of generosity, you will encourage those around you to open their hearts and place more trust in you.

## Giving Without Expecting Recognition

Lac, giving without expecting recognition is one of the most profound forms of generosity. Examples of this include buying lunch for someone or doing a good deed without letting them know about it. This is the most basic form of giving, and it brings you the greatest happiness when you know you have helped someone simply because you could do so naturally, without any ulterior motives.

## Viewing the World from a Generous Perspective

Lac, you will certainly encounter people with different circumstances, perspectives, and worldviews from your own. Show your generosity when you consider others' viewpoints, instead of stubbornly insisting on your own.

Accept their perspectives as they are. Lac, your worldview and your connection to the world will undoubtedly be enriched when you recognize the value of diversity by asking questions, making an effort to understand them, and seeking to uncover their emotions and inner thoughts clearly.

An, acts of generosity may seem natural to you while you are young. However, to make generosity a priority in your life, you will need dedication, focus, and perhaps even courage, my dear. This is something you will learn as you grow. Let me share with you a few ways to practice generosity in your daily life.

### Practice Generosity Through Small Acts

An, it's not necessary for acts of generosity to be monumental. Helping a fellow student, holding a door, or even just helping your instructor clean up the classroom are all little things that can go a long way toward making someone else's day. Despite their seeming simplicity, these acts capture the spirit of generosity.

### Use Your Resources to Help Others

An, giving is a beautiful expression of generosity, whether it's lending a pen, sharing a snack, or gifting a favorite book to someone who might need it. True value lies in prioritizing the needs of others over your own. Remember, it's not the quantity but the quality of your giving—an unconditional and thoughtful act of generosity—that matters most.

### Extend Patience When Offering Help



An, sometimes even teachers, loved ones, and friends might test your patience. Instead of reacting with frustration, strive to show patience. Perhaps someone needs a little more time to think or explain themselves. Giving others that space allows them to feel valued and appreciated by you.

### Create Something Useful for Others

An, your imagination is a treasure, and its potential grows when you share it with others. Whether it's baking cookies for the family, drawing a picture for a friend, or writing a letter to lift someone's spirits, these creative efforts show your care and attention. These personal touches are beautiful expressions of your generosity.

### Try to See Things from Others' Perspectives

An, learn to understand and forgive others' intentions, even when their behavior might confuse or upset you. Perhaps they're having a rough day or didn't mean to be rude. While this doesn't excuse poor behavior, it demonstrates how empathy can take precedence over doubt in your interactions with others.

### Celebrate the Success of Others

An, don't hesitate to celebrate your friends' or classmates' achievements. Take joy in their success rather than feeling envious or comparing yourself to them. These moments of support strengthen your friendships and highlight the generosity of spirit you extend to others.

### Gracefully Express Your Appreciation

An, the power of a simple "thank you" is immense. Whether you're expressing gratitude to your parents for their care,

your instructors for their direction, or your friends for their compassion, it becomes a sort of generosity that helps everyone. A life filled with thankfulness brings more joy and serenity because of its altruistic nature, which you should practice every day.

Lac and An, I hope that generosity will follow you throughout your lives. Why? Because even the smallest acts of generosity can transform your lives and the wider world. Most importantly, I hope you give from abundance, not from a sense of duty or sacrifice.

Remember, regular acts of generosity can improve the lives of those around you and bring you lasting peace and happiness.

With all my love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF TOLERANCE

Dear Lac and An,

Tolerance, though silent, possesses an immense strength that helps build understanding, erase boundaries, and nurture peace in a world full of differences. It is, without doubt, one of humanity's deepest virtues.

My dear children, living with tolerance requires courage, insight, and a soft space in your heart—the ability to endure pain and choose peace over conflict.

I want to share with you the value of tolerance and how it can help you better understand both yourself and the world around you.

Lac, as you step into adulthood, your ability to practice tolerance will be subtly and profoundly tested by the world around you. You will meet people whose actions, perspectives, or values conflict with yours. You will face situations that test your patience, challenge your opinions, or make you feel as though your sense of self is being threatened. In these challenging moments, you must practice tolerance, my child. Only through tolerance will you find balance and be guided toward understanding and harmony, rather than conflict.

Lac, the first step to living with tolerance is acknowledging that each person's life experience is unique. You may never fully grasp the joys, sorrows, struggles, or triumphs that

have shaped another person's past. Often, their perspectives and decisions are based on things you cannot see.

When you recognize this, you open the door for empathy to enter your heart. Always remember, when someone's ideas or actions differ from your own, instead of reacting with anger or judgment, take a moment to reflect on what might have shaped them. This does not mean excusing bad or incorrect behavior but rather giving yourself the chance to expand your compassion and understanding instead of condemnation.

Lac, tolerance also requires you to confront your own limits and beliefs. Intolerance often stems from a lack of confidence or an unwillingness to expose your emotions. Try placing yourself in someone else's shoes and asking, "Why do they make me uncomfortable?" "Why does this seem unfamiliar or even threatening to my sense of identity?" Observe these feelings honestly and deeply. This is an act of tolerance—a kindness toward yourself while learning to extend kindness to others.

Lac, the true value of tolerance lies in coexistence, not consensus. To live with tolerance does not mean you have to agree with every perspective or accept every ideology. What matters is that, no matter how different someone's life may be, you always respect their right to live fully. This doesn't mean compromising your principles; it means upholding them with humility, recognizing that, beyond your truth, others also have their own truths. Your life will become richer as you learn to walk alongside those who are different from you.

Lac, there will be times when you must act on your tolerance, such as when faced with someone's prejudice or ignorance. Instead of enduring in silence, tolerance will encourage you to speak up, engage in dialogue, and participate in debates where all opinions are heard. However, my dear, avoid arguments.

Today, many of us misinterpret the difference between debating and arguing. Some believe they are the same, but they are not. The difference lies in the criteria. Debating requires clear criteria to evaluate whether explanations are valid. Arguing, on the other hand, relies solely on personal biases and experiences, with no criteria for judgment.

Therefore, debates allow us to learn and expand our knowledge, while arguments only breed resentment and hostility when two conflicting definitions clash, and neither party accepts the other's view. Thus, when you debate, be patient and respectful. Show your understanding, for it is the foundation for real change.

Finally, Lac, tolerance is not only something you extend to others but also something you extend to yourself. Harboring bitterness, anger, or judgment will not make you better but will only weigh your heart down. By choosing tolerance, you free yourself from these burdens and open the door to inner peace. You will realize that you can disagree with someone without hating them; you can correct someone without diminishing their dignity, and you can continue to grow without harming others.

An, when you are still a young girl, your soul is exploring the wonders of this world. You are gradually learning to accept that the perspectives, actions, and emotions of others

may differ from your own, even though this might sometimes cause you confusion or discomfort.

An, tolerance will teach you to appreciate diversity in its truest form, helping you see each person's differences as opportunities for growth rather than as threats.

An, the first step toward practicing tolerance is curiosity. Whenever you meet someone different from you—someone who speaks a different language, follows a different tradition, or holds an opinion you can't fully grasp—ask questions. Learn about their culture and society. Try to place yourself in their position and observe the world from their perspective. Your curiosity is the foundation of tolerance because, through tolerance, discomfort or fear is replaced by wonder. You will learn that every person's story holds a value worth cherishing.

An, during your time in high school, there will be moments when you think that someone else's perspective or actions are "wrong." For instance, you may encounter friends whose choices you don't agree with or who don't follow your lead in a group project. An, remember this: "different" does not mean "wrong." By practicing tolerance, you'll discover that each person's reasons, logic, and moral direction are unique. They have the right to interpret life their way, just as they have the right to be themselves. It is in these moments that you need to show understanding and respect.

Moreover, An, tolerance has another important quality: the ability to forgive yourself. Humans sometimes unintentionally hurt others with their words or actions. Likewise, there will be times when you find it difficult to

accept someone who challenges your capacity for tolerance. When this happens, don't be too harsh on yourself. Tolerance is like a tree: it takes time to grow. If you stumble, allow yourself to fall, then sincerely say, "I'm sorry" when you are wrong, and stand up again after each failure.

You see, my dear, the value of tolerance is evident in many aspects of life, most clearly in the ability to build friendships and human connections. Tolerance encourages people to live authentically. Through it, you will create a friendlier and more open world, where everyone feels respected and safe—and they will often respond to your kindness. When individuals from different circumstances treat each other with respect, it opens the door to deeper and more enduring relationships.

Furthermore, An, there will be times when practicing tolerance becomes more challenging. For example, you might face someone who behaves rudely or unfairly. An, remember that tolerance does not mean condoning bad behavior. In such moments, you need to respond firmly but calmly. Instead of exploding or harboring anger, assert yourself politely yet resolutely. This kind of tolerant response is not a sign of weakness but a true strength of character.

Finally, An, tolerance will teach you that no one is always 100% right or knows all the answers. Tolerance will gently remind you that knowledge is infinite, and you must remain humble and appreciate the diversity of the world around you. As you practice tolerance, your life will become richer, your relationships deeper, and even challenges will transform into opportunities for learning and growth.

Lac and An, it can be said that tolerance is not always easy to practice, but ultimately, it is always worth choosing as part of your journey. Amid life's complexities, you will face this choice many times, from small moments to major decisions. The wisdom of tolerance will bring peace, light to dispel darkness, and bridges to connect hearts. Keep tolerance close to you, and you will see how it transforms your view of life and this vast universe.

Dear Lac and An,

Tolerance is not about passively accepting everything that comes your way but rather a strength with a clear purpose. It is the ability to maintain your essence when facing differences, challenges, and complexities.

One must not agree with everyone or let themselves be swayed by every position in order to practice tolerance, my beloved children. What this means is that we should honor the variety of human experience and the inevitable flaws in ourselves and others. Furthermore, tolerance teaches us that there is more than one truth to the universe and that we can all benefit from developing our capacity for empathy and understanding.

Lac, you are twenty years old and on the cusp of maturity as you dive headfirst into the multitude of ideas and people that university life has to offer. Exciting and daunting as it may be, your world is growing at a breakneck speed. People you encounter will have views, ideas, and experiences that are diametrically opposed to your own. Lac, you might find that some of these distinctions make you uncomfortable or irritated, and that they challenge your perceptions. During



these times, tolerance will prove to be your most reliable friend.

Lac, listening is the first step toward tolerance. Control your defensiveness when someone presents an opposing or even ambiguous viewpoint. Asking, “What can I learn from this perspective?” is a better alternative. Tolerance does not imply letting up on your own convictions; rather, it means making room for other people to express their own. By keeping an open mind and heart when you listen, Lac, you can gain a better understanding of human nature and the world around you.

Lac, tolerance also requires humility. Recognize that no matter how valuable your knowledge is, no matter how much you know, you will never have a complete understanding. You do not have all the answers, and no one does—no one is perfect. Therefore, you must practice humility. Of course, this humility does not diminish your worth; on the contrary, it enriches it by reminding you that growth comes from curiosity, not certainty. Lac, remember, someone who disagrees with you is not your opponent; they are your teacher, showing you the vastness of human thought and experience.

Lac, at university, you will witness debates—sometimes intense—about politics, religion, ethics, and identity. Lac, do not shy away from these conversations; approach them with tolerance. Remember, tolerance is not silence or suppressing your beliefs; tolerance is expressing yourself respectfully and calmly, even when faced with opposition. Tolerance affirms: “I see you,” “I am listening to you,” and

“Even though we disagree, I still respect your right to speak.”

Lac, there will be beliefs you hold in the future that turn out to be incomplete or wrong. You will have moments of impatience or misunderstanding. These are not failures; they are opportunities for growth. Be tolerant of your own imperfections, and you will find it easier to extend that tolerance to others as you practice it in any situation or circumstance.

An, your world is no less complex, even though it may seem smaller in scope compared to Lac's. High school is a whirlwind of emotions, friendships, and pressures. An, this is a place where differences are amplified—differences in appearance, interests, perspectives, and social relationships. At your age, these differences can feel like walls separating you, but I want you to see them as bridges instead.

An, remember that kindness is where tolerance begins. When someone seems different or makes you uncomfortable, remind yourself that everyone carries their own burdens. A classmate who speaks harshly might be dealing with insecurities or personal pain. A strict teacher could be facing personal challenges. An, when you approach others with kindness, you create space for tolerance to grow.

An, in high school, you will surely encounter cliques and conflicts. It's easy to fall into the trap of judgment, dividing people into “us” and “them.” Let go of that mindset, An. Remind yourself that every person you meet is as complex and unique as you are. They have their own stories, their own struggles, and their own dreams. So, show them

tolerance. Tolerance means seeing beyond the surface, beyond labels and prejudices, to recognize the humanity in each individual.

Because of this, An, you need to have tolerance in order to stand firm in the face of peer pressure. There will be times when your friends might ridicule or exclude someone because they're different. You need the courage to tell them, "This is wrong," and extend a hand to those who are pushed aside. An, remember that tolerance is not about following the crowd; it's about rising above that crowd with empathy and strength to help those who are weaker.

Lac and An, It is important to note that tolerance does not imply consenting to wrongdoing or harm. Tolerance does not imply consenting to conduct that violates your personal space or the worth of others, however. Embracing diversity should not imply tolerating wrongdoing. You must constantly keep in mind that tolerance is an active and discerned process. Without sacrificing your essential convictions, tolerance enables you to face the challenges of life with grace and compassion.

There will be times when you both feel that tolerance is a test. If someone stubbornly refuses to see things from your point of view, you can end up in a heated fight, for example. Friends that don't get your decisions may be the ones to mock or judge you, An. In these trying times, keep in mind that tolerance is not about being right or wrong, but rather about being honest and having an open mind.

Tolerance is a skill that can be developed with time; therefore, both of you should put it to use. Keep in mind that tolerance is a process, not a goal. Nothing wrong with

making mistakes every now and then. Being open to trying new things, learning new things, and growing is what really counts. Tolerance isn't a matter of being flawless, but rather of being present, welcoming, and real.

Dear Lac and An,

Tolerance is a skill, a mindset, and a habit that can transform not only the way you interact with others but also how you face challenges in life. Tolerance is not simply about understanding differences; it is about strength and clarity. It allows you to live in harmony with the complexities of the world, fostering peace and respect. Although tolerance always requires effort and attention, the rewards of tolerance are priceless.

Lac, at the age of twenty, you are in a phase where your world is a vibrant picture of ideas, cultures, and perspectives. University is an ideal place for you to practice and refine tolerance, as it offers countless opportunities to deeply engage with diversity. However, Lac, tolerance is not something automatic; it always requires you to be conscious and thoughtful. Let me share with you how you can apply the values and power of tolerance in your daily life.

Become a Better Listener

Never forget, Lac, that the first step toward tolerance is active listening in any discussion or debate, particularly one that challenges your own convictions. Paying close attention is not only hearing what the speaker says but also taking the time to understand what they are trying to say and how they are feeling. In a group discussion, whether it's

about philosophy or a school project, it's important to set aside your biases and listen carefully to what other people are saying.

Lac, while someone else is speaking, you should stop and question, “Why do they feel this way?” rather than inwardly arguing with them. “What experiences led them to this conclusion?” Asking questions not only helps us understand each other better, but it also fosters respect for one another.

### Make Mental Space Separation Possible

Lac, when you find yourself disagreeing or frustrated, take a mental break. Remind yourself that everyone is an expression of their own unique set of experiences before letting your emotions get the best of you. In order to respond with empathy instead of criticism or judgment, it is helpful to take a moment to detach your emotions from the issue.

For instance, step back and consider the broader view if you're irritated by a friend's lack of consideration or a professor's critique. Tolerating others does not imply condoning wrongdoing but rather giving them room to comprehend before taking any kind of action.

### Collaborate While Embracing Diversity

Lac, there are innumerable chances to collaborate with individuals from all walks of life during your time at university. Lac, when working on group projects or initiatives, make the most of everyone's unique perspective and set of abilities. Perceive diversity not as a hindrance but as an opportunity to learn more.

Teamwork is most effective when members are encouraged to speak their minds and have their voices heard. As a result, you'll understand that tolerance is key to forming cohesive and productive teams. By embracing diversity, you can improve your outcomes and forge meaningful relationships that enhance your life.

### In Your Personal Relationships, Strive for Tolerance

Lac, tolerance is crucial in all aspects of your life, not just in work and school. Like with every relationship, arguments will arise between friends, roommates, and partners. When this happens, tolerance is the glue that holds relationships together. Focus on seeing things from the other person's point of view when an argument comes up, rather than trying to prove your position. Tolerance, according to Lac, does not imply constant agreement but rather the pursuit of common ground in the face of confrontation.

### Seek Opportunities to Broaden Your Worldview

Finally, Lac, tolerance grows through exposure and education. Take advantage of the diverse opportunities that university offers you—attend cultural events, participate in discussions about global issues, or simply have lunch with someone from a different background. Each interaction will broaden your understanding and reinforce your ability to practice tolerance in all areas of life.

An, when you're fifteen and you're in the midst of an exciting period of discovery—but also a time when you'll encounter numerous obstacles. This involves navigating a world that might be intimidating at times while trying to find your voice, your niche, and your way forward. An

attitude of tolerance, my love, offers you the power to build a community where everyone feels welcome and accepted. Incorporate tolerance into your daily life by following these ways.

### Approach Differences with Curiosity

An, when you meet someone who has different opinions, interests, or appearances than you, don't be quick to judge them. Instead, approach this difference with curiosity. Ask yourself questions like, “What makes them passionate about this hobby?” and “Why do they see the world this way?” This simple change in thinking can turn potential discomfort into an opportunity to connect.

For example, if a classmate listens to music you don't understand or dresses in a way you find strange, ask them about it. When you are curious, you may discover something interesting, and it will broaden your horizons.

### Patience in Friendship

An, friendship is one of life's greatest joys, but it also takes effort and patience. Tolerance is essential to maintaining strong and healthy friendships, especially when there are misunderstandings or disagreements.

When a friend upsets you, take some time to think about their intentions. Did they intentionally try to hurt you, or was it just a misunderstanding? An, tolerance will help you give your friends positive understanding, which will rebuild trust and resilience in relationships.

### Resolve Conflict with Kindness

An, high school can sometimes feel like a minefield—whether it's with friends, teachers, or even family. An, when you find yourself in a stressful situation, remember that tolerance can be a powerful tool to help you solve problems.

If someone talks to you rudely or unfairly, instead of reacting in the same way, respond with calmness and kindness. An, this doesn't mean you let others disrespect you, but you choose not to make the situation worse. When you stay calm, you can show strength and maturity, and this often leads to better outcomes.

### Honor Your Own Uniqueness

An, tolerance is not just about accepting others, but also about embracing yourself when you have problems. Middle school sometimes makes you feel like you need to follow the crowd to fit in, but An, true confidence comes from knowing how to honor yourself, even when you are different from those around you.

When you accept your own habits and imperfections, you will become more open to accepting the same in others. An, being tolerant of yourself will be the foundation for building genuine and meaningful relationships.

### Stand Up for Others

An, tolerance is not just a personal habit; it's also a way to create an inclusive and supportive community. When you see someone being excluded or treated unfairly, use your voice to stand up for them.

For example, if a classmate is being teased for being different, show them tolerance and support. Your actions



can inspire others to do the same and also create a ripple effect of tolerance and understanding, my dear.

Lac and An, although your paths may be different, the value and power of tolerance will guide you in the most unique and profound ways. Lac, as you engage in the vast world of ideas and opportunities, and An, as you navigate social relationships during middle school, remember that tolerance is not just about living with others—it's about thriving in a diverse and ever-changing world.

Every time you choose understanding over judgment, curiosity over fear, and kindness over conflict, you are practicing tolerance. These moments may be small, but it is these acts of tolerance that are the building blocks of a more humane and connected world. Live with tolerance, my dears.

With all my love,

Daddy.

# THE VALUE AND POWER OF LISTENING

Dear Lac and An,

The ability to listen attentively is a priceless gift, for listening allows you to understand not only what is spoken but also what remains unsaid.

My dear children, true listening is the path to understanding others' hearts and the source of wisdom. To truly listen means you are fully present, respecting others' perspectives, and willing to embrace truths that may differ from your own beliefs.

Compassion, patience, and understanding are the precious threads that weave life's tapestry through the value of listening. In this letter, I will share this subtle art with you so it may illuminate your journey.

Lac, the first step in listening is to remain silent—both in your mind and body. In a world that often glorifies noise and speed, pausing to listen is a rare and beautiful act. When someone shares their thoughts, feelings, or struggles with you, it is their way of revealing their true self. By listening deeply, you show respect for their dignity and presence.

To truly listen, Lac, you must silence the inner voice that urges you to offer advice or solutions. Instead, simply observe and empathize with their emotions without judgment or conclusions.

Lac, listening is the key to understanding not only others but also yourself. Sometimes, people's words may confuse

or challenge you. They may speak of experiences unfamiliar to you. When this happens, resist the urge to react quickly or dismiss their words. Instead, let those words touch your heart, even if they conflict with your beliefs. In this openness, you will discover a wisdom that transcends agreement—a wisdom of connection.

Remember, Lac, not all listening requires words. Often, simply being fully present beside someone, even in silence, is the deepest form of listening. You can sense someone's sadness in their silence, joy in a gentle smile, or anxiety in a furrowed brow. Recognizing these unspoken languages allows you to understand others more clearly and profoundly.

Lac, when you can listen to what lies beneath the words, you hold immense power, my child. Human emotions are complex, and sometimes people say one thing but feel another. This is not deceit but an act of self-protection. A friend might say, "I'm fine," even when their heart is not. By listening with both heart and wisdom, you can discern emotions they are not ready to share. Listening with empathy and patience can truly make a difference, my dear.

Lac, do you know that listening not only helps you understand others but also helps you understand yourself more clearly? One way to cultivate this self-awareness is to spend time listening to your inner dialogues. These inner voices often carry anxieties and doubts, making it difficult to listen without judgment. But if you approach these feelings with compassion and acceptance, you will learn to face them with kindness. Remember, how you listen to yourself shapes how you see the world around you.

Lac, there will be times when you wish to speak up to defend your views, and listening might feel like surrendering something important. When this happens, remember that listening does not weaken your voice but creates space for everyone to be heard. This is the highest expression of mutual respect, and it costs you nothing to offer.

Finally, Lac, listening is an act of love. When you listen sincerely, you make others feel valued and understood. In a world where opportunities to connect are easily overlooked, genuine listening becomes a rare and precious gift. By listening attentively and without judgment, you can create a lasting impact on those around you.

An, when you listen, it's not just about hearing words through your ears but also about sensing the emotions conveyed behind those words. When someone speaks to you, it's as if they are opening up their world to you. If you accept that invitation and step into their story without trying to change it, that is listening with compassion, my dear.

An, when you listen and refrain from interrupting or judging the speaker, it means you are creating an environment, a space where the speaker feels comfortable and free to express their true self. This empathetic listening is subtle yet incredibly powerful. Why? Because this kind of listening is valuable, and it leads to understanding.

Additionally, An, attentive listening requires humility. It means you are willing to temporarily set aside your own viewpoints and opinions to truly listen and understand others. When you listen to someone respectfully, it does not mean you agree with everything they say, but you assure

them that they are being heard. By practicing this type of listening regularly, you will learn to bridge differences and work together even when you disagree.

An, one more thing to remember about listening: it also requires silence. This means you need spaces to reflect and understand in the pauses between words. Be patient with those who hesitate or struggle to express their feelings. Your silence sends a message to them: “Take your time; there’s no rush. I am here, and I am ready to support you.” This becomes especially important when someone is opening up about a sensitive or difficult issue and doesn’t know where to begin.

An, did you know that listening also includes recognizing non-verbal signals? Pay attention to the emotions and desires hidden behind words. A friend might pretend to be fine but seem emotionally distant, or they might smile, but their face shows sadness. You can support them by noticing these subtle cues. This kind of sensitive listening helps strengthen relationships more than any words ever could.

Finally, An, remember that listening is a gift you give to others voluntarily. It doesn’t cost you anything to offer what they need: acceptance, recognition, and the belief that their opinions matter. As someone who listens with empathy, you can bring healing and connection to a world where many feel unheard.

Lac and An, the value of listening lies in how it impacts relationships, understanding, and the hearts of both of you. This ability, though quiet, yet profound, not only lights the way for you but also for those around you. Keep this gift close, and you’ll see that everyone and everywhere around

you will become more compassionate and loving thanks to the magic of listening.

Dear Lac and An,

True listening is an art, one with the power not only to enrich your own life but also to elevate those around you. It is a rare gift that, when offered sincerely, leaves a lasting impression—bridging gaps in understanding and connecting souls in ways that are invisible to the naked eye.

A great listener is someone with tremendous strength because listening allows them to perceive the person behind the words and the essence of the speaker. Let me explain this power to you and show you how the ability to listen can transform your lives.

Lac, when someone begins to speak, listening begins as well. Attentive listening allows your soul to relax and find peace. Most people, when they speak, simply want someone to carefully listen without judgment. When you listen attentively, it means you are actively engaged. You are silently communicating to the speaker, “Your thoughts matter, your voice matters, and I value your presence.” This silent acknowledgment has a profound impact on the speaker and is far more valuable than any verbal response you could offer.

To truly make your listening powerful, you must also reflect on how it can break down barriers within yourself. Lac, when you give your full attention to someone else, you dismantle your internal defenses and misunderstandings. A person's emotions—whether joy or sorrow—can often be revealed through their body language when you know how

to listen. By simply being present, you let others know you are there for them, inviting them into an open and honest conversation.

Lac, it's important to recognize that listening is not just about engaging with others but also about listening to yourself. Truths, dreams, and fears are constantly whispering within you. Set aside a little time each day to hear yourself. I understand that this inner listening may sometimes make you uneasy because it may uncover things or issues you'd rather avoid. But, my dear Lac, when you acknowledge these issues, only then can you confront them and resolve them thoroughly. This inner listening is crucial if your goal in life is peace and happiness.

There will be times when you feel vulnerable because you are listening. The words of others might shake your core beliefs or stir emotions you'd rather not face. Lac, remember, listening does not mean agreeing with someone; it is merely a tool to understand them better. Through understanding, you can accept differing perspectives, broadening your own worldview. Even if you don't change your beliefs, by listening, you still show appreciation and respect for the speaker and avoid stirring up unnecessary pain in them.

Lac, one more thing I want to share with you is that listening holds a miraculous healing power. For example, imagine you have a friend burdened with conflicting emotions—grief, regret, or longing for something unattained. This friend, troubled and tense, turns to you to share their struggles. Instead of trying to fix their problem or offer a solution, your primary role in that moment is simply to be

there. By being present, without saying a word, you can ease your friend's pain and let them know, "You are not alone." This, I would say, is the greatest gift you can offer anyone: the gift of attentive listening, a gift that requires courage and perseverance.

Finally, Lac, remember that listening is also a manifestation of humility. Why? Because through humility, you never stop learning or growing, nor do you stop meeting people who can teach you something valuable. Naturally, listening allows you to absorb the knowledge and experiences of others deeply, enhancing your capacity for empathy and understanding.

An, listening has the profound power to transform relationships. When you listen attentively, people are more likely to open up and share their truths. Your presence—a silent commitment that you are fully there—is more impactful than words in creating a safe space. Remember, this type of listening is incredibly powerful because it is so rare in everyday life and even in your school environment.

An, listening is not merely about receiving sounds or words; it is about understanding the emotions behind them. Joy, sadness, doubt, and hope—all of these are conveyed through language. True listening is an act of delving beneath the surface to comprehend the hidden feelings and meanings underneath. An, to listen well, you must cultivate patience, as not everyone can articulate their thoughts clearly. Some people are clumsy with their words, hesitant, or may laugh nervously or stay silent to mask their emotions. But with heartfelt listening, you can understand what they truly mean.



An, silence is also a powerful tool for listening. When you sit beside someone, hear their joys or sorrows, and simply share the moment with them, you are engaging in a different kind of listening—listening in silence. This silent listening is not empty; it is filled with presence, connection, and mutual understanding. Remember, sometimes nonverbal communication or silent empathy can have a deeper impact than offering advice or solutions.

An, do you know that the value and power of listening are immense? Listening not only helps you understand others more deeply but also allows you to understand yourself better. It is, in fact, a way of caring for yourself. In the stillness of listening, you learn to quiet your inner monologue—your judgments, assumptions, and the need to prove yourself right. When you discover this inner peace, you approach life with greater clarity and calm. This type of listening will teach you to ask questions instead of making assumptions and to think deeply instead of reacting automatically. Only through this inner listening can you cultivate self-awareness.

Furthermore, this form of listening is a nurturing experience. It cultivates in you noble qualities like humility, patience, and empathy. It helps you realize how vast the world is and that everyone you meet has a story to tell. By simply listening, you can deepen your understanding and compassion. In the ebb and flow of love, this maturity will become your guiding compass.

Finally, An, listening is an expression of respect. When you listen to someone silently, you convey the message, “You are worthy of my time and attention.” To build trust, love,

and understanding, this respect forms the foundation you need to establish. Remember, the impact of this gift is priceless. By demonstrating this respect, you will create a community around you where people's opinions and relationships are valued.

An and Lac, remember this: The power of listening does not lie in your ability to solve or fix someone's problems. It lies in your ability to connect and understand. This power, though quiet, is profound and has the potential to deeply transform the lives of those who feel truly heard. Moments of understanding, healing, and love can arise when you listen from your heart. And the ripple effects of such listening will extend far beyond what you can see.

Dear Lac and An,

Reflecting on the value and power of listening is not just about theories but about experience, a skill honed through action to improve your lives to the fullest. With the right attitude and focus, listening can mend broken hearts, open hardened souls, and lead to deep understanding. Today, I want to share with you some methods and practices, based on your own routines, so you can harness the healing power of listening.

Lac, the first step in practicing listening is presence. Try to pay close attention whenever someone is talking. This requires you to stop what you are doing, look them in the eye, and turn off your phone.

Being physically present is important, but being emotionally and mentally present is even more crucial. When you can do that, it means you are giving the other

person a gift of understanding and appreciation. Your undivided attention is invaluable, and that attention can completely change the atmosphere of any conversation when you give it with genuine sincerity.

Lac, in addition, reflection is a powerful form of listening. Pause for a few seconds after someone finishes speaking, and try to paraphrase what they said in your own words. For example, when a friend shares with you about a very tiring day, you can say, “It sounds like you are feeling overwhelmed and exhausted.” This reflection shows that you are listening and empathizing with what your friend is sharing. This is a very simple act, but it brings you closer to the other person.

Lac, in today's fast-paced life, sometimes you need to be patient and listen to others slowly. Remember, not everyone is able to express themselves quickly and accurately. When others are trying to find the words or ways to express their story, their expression may go in unexpected directions. Don't rush or interrupt them at this point. Your patience shows that you value their expression and opinions and that you are giving them understanding.

Lac, remember, if you want to listen well, you need to know the value of silence. Always allow others space to finish what they want to say. Don't interrupt with your opinions or advice whenever they are speaking. Sometimes, the most profound moments of listening occur in these silences, when others have time to gather their thoughts and open their hearts. Make it a habit to add pauses to your conversations.

At the same time, Lac, you need to learn the art of active listening. That is, you should focus on nonverbal cues such as body language, tone of voice, and delivery. Even if a friend says they are “fine,” but their body slumps or their voice trembles, it may suggest otherwise. When you listen with your eyes and your intuition, you will perceive things more subtly, and your responses will be more empathetic and caring.

Lac, you should also work on developing your listening skills without passing judgment. Listen carefully without letting your preconceptions and personal ideas color your judgment. Do not, for instance, start formulating an argument in your head to counter their point of view the moment they make an argument that you find objectionable. Pay attention to the ideas they are attempting to express instead. This listening will help you understand them better regardless of how strongly you disagree with them.

Lastly, Lac, always keep in mind that listening is a form of unconditional love. Paying close attention while someone else is speaking almost says, “You are important to me.” Simple acts of presence, like asking considerate questions, listening attentively, and making room for them to share their own emotions, go a long way toward showing that you care. Make listening an everyday activity to demonstrate your compassion for others.

An, curiosity is the foundation for developing the skill of listening, and this is a skill you need to cultivate and practice. In every daily conversation, approach others with the mindset of wanting to learn. Ask yourself, “What can I learn about this person's worldview?” By exploring the

context and experiences of the talker, you can demonstrate your interest in their story through your thoughtful questions.

An, another skill you should cultivate is empathetic listening. To do this, you need to try to understand other people's perspectives and feelings. For example, if a friend confides in you that they are feeling anxious and stressed about an upcoming presentation, instead of just nodding in agreement, try to express empathy for your classmate's stress. You could say, "Oh, that sounds really stressful. I feel that way sometimes too." When you empathize with your friend, they will feel understood and supported.

My dear, in today's fast-paced world, distractions are everywhere, from constantly beeping phones and flashing notifications to incessant thoughts. So, knowing how to put aside other concerns is an essential part of listening. My dear, when someone is talking to you, try to ignore these interruptions. Put down your electronic devices, and give your full attention to the person in front of you. This small act can completely change the conversation and make the other person feel truly valued.

An, additionally, you should practice listening with compassion. Sometimes, others may share truths, criticisms, or vulnerable feelings about you that are hard to hear. In those moments, resist the urge to avoid or react defensively. Instead, take a deep breath and keep an open heart. Remind yourself, "This is their perspective and their truth, and I respect that." An open heart allows you to receive their words with kindness and understanding, even when their words challenge your values.

An, the power of listening becomes transformative when you use it to understand others' emotions. Stay silent and pay close attention to what others are saying. Avoid saying things like, "You shouldn't feel that way," or, "You have so many friends," when someone shares that they're feeling lonely—this misses the mark. Instead, say, "I'm sorry you feel that way," to show empathy for their feelings. Validating someone's emotions means assuring them that their feelings are real and significant.

An, beyond listening to others, it's equally important to listen to yourself. Pause and pay attention to the thoughts and emotions within you. Are there unspoken feelings, hopes, or fears that need to be heard? Practice listening to your heart with the same patience and kindness you show others. If you want to be authentic and self-aware, listening to your inner self is the best place to start.

Ultimately, An, listening shows that you care about making a connection. Listening carefully to another person allows you to form an unfathomable connection. "I see you, I hear you, and I value you." is the message you convey by your deeds. You don't need to do anything fancy to build this relationship; all they need is for you to be there for them when they really need you. Integrating empathy and compassion into your daily life is as simple as listening attentively.

Lac and An, keep in mind that listening is both an art form and a gift that you may give to others and the world at large. Mastering the skill of listening requires patience, humility, and love that has no bounds.

Improving the lives of individuals around you is just one benefit of a deeper connection, more empathy, and personal growth that can result from you two fully embracing the power of listening. Listening may be a powerful tool for building meaningful relationships with people.

With love,

Daddy

# THE VALUE AND POWER OF ACCEPTING MISTAKES

Dear An and Lac,

Mistakes are inevitable for everyone. They are an essential part of our growth and understanding, even though we may sometimes wish we could avoid them. When you two can realize that mistakes are not failures but opportunities to learn, and you know how to embrace the wisdom and strength from accepting your mistakes, that is the true value of knowing how to accept mistakes.

Your journey will be shaped by how you face mistakes, and today, I want to share with you why accepting mistakes is a powerful and transformative practice for both of you.

Lac, admitting your mistakes is a sign of maturity. The ability to acknowledge errors and learn from them is a critical trait for success. Making mistakes does not define your worth or potential; it is simply a natural part of the process of learning and growing. By accepting mistakes, you can experiment with new ideas, fail with grace, and discover fresh possibilities. As humans, we all err, and no one can predict the future with certainty. So, embrace mistakes as necessary obstacles on your path of self-discovery, for they are essential and irreplaceable.

Lac, when you acknowledge your mistakes, their destructive power over you will naturally dissipate. Instead of letting mistakes define you, you choose to learn from them. Daring to see failures as opportunities for growth will



help you understand yourself and the world around you better. When things don't go as planned, it's easy to blame yourself, but remember that those failures have the power to teach you valuable lessons and push you to improve, making you a better person in the future.

My dear, we often misinterpret mistakes. One common misinterpretation is that when we make mistakes, we diminish our worth. But that's not true. Mistakes don't diminish your worth; on the contrary, they increase your value when you acknowledge them. In fact, the moments you fail are opportunities for creativity, resilience, and the ability to solve problems in the future.

Lac, as a human being, the most important thing is to recognize when you're wrong. When you realize your mistake, stand back up, and try again, you grow in confidence, capability, and perseverance. You'll learn to endure challenges by understanding that mistakes or failures are stepping stones to success, not endpoints.

Lac, accepting mistakes also cultivates humility and helps you appreciate the value of others' errors. You'll come to see that failure is universal, commonplace, and something that touches everyone. Mistakes invite us not only to avoid them but also to connect, empathize, and learn together. The world becomes more compassionate and supportive when people accept mistakes without shame and use that understanding to assist those facing struggles.

Finally, Lac, remember that accepting mistakes doesn't mean dwelling on them. Instead, it involves drawing lessons from them, helping you grow with greater clarity and wisdom. By viewing mistakes and failures as

opportunities for development, rather than reasons to give up or run away, you embrace life's challenges as stepping stones to resilience. Through learning from and accepting mistakes, you strengthen your determination to face future challenges with courage and grace.

An, accepting mistakes is an essential part of growth and development. Feeling disappointed or disheartened when making a mistake is a normal reaction, but those emotions don't need to linger. Instead of clinging to negative feelings, acknowledging your mistakes allows you to give yourself permission to move forward.

An, every stumble you encounter is an opportunity for growth. When you accept your mistakes and move on, you will experience the liberating power of forgiveness. It becomes easier to embrace your imperfections and focus on the present moment when you realize that mistakes don't define who you are—they shape your future.

Accepting mistakes also strengthens resilience. Rising after a fall, regaining your spirit, and continuing forward require someone truly special. You can build resilience and learn to overcome obstacles by recognizing and taking responsibility for your mistakes. An, those who can pause, reflect thoughtfully, and then move forward often achieve great success.

Always remember, An, that every challenge is an opportunity for self-improvement. Take a moment to reflect and ask yourself, "What have I learned from this mistake or failure?" If you view failures as part of the learning process, you can use those lessons to enhance your decisions in the

future. Some mistakes will teach you invaluable lessons, helping you grow and avoid similar pitfalls down the road—so not all mistakes are negative.

An, a crucial aspect of accepting mistakes is allowing yourself to be imperfect. Perfection is nearly impossible to achieve and often an illusion. Why? Because flaws are unavoidable, no matter how much society values perfection. Understanding this reduces the pressure to achieve exceptional results. Instead of blaming yourself for minor errors, focus on doing your best—and that's enough. Achieving greatness is secondary to continuous improvement, my dear.

An, another thing I want to share with you is learning to be kind to yourself. This is an important part of accepting mistakes. While it's human instinct to criticize ourselves, doing so doesn't bring any value. Treat yourself with kindness and patience when you make errors. Leave the past behind and focus on the future.

An, it is essential for you to learn to shift from blaming to seizing opportunities. As you continue to move forward, you will realize that past mistakes or failures do not affect your emotions too much. On the contrary, if you know how to take advantage of and learn from those mistakes or failures, these things will give you more strength to complete the work in the present and prevent similar mistakes from happening in the future.

An, remember that accepting mistakes is another important skill that you can develop. On the road to success, you will encounter slow periods and obstacles. When you allow

yourself to make mistakes, you will learn to trust the process and progress little by little. An integral part of your personal development is reflecting on and learning from your successes and failures. If you see failure as an opportunity for growth, you will have the strength to persevere with empathy, tolerance, and resilience.

Finally, my dear An, accepting failure as an inevitable part of the journey is a sign of flexibility and openness. When you allow yourself to make mistakes, you are giving yourself the freedom to try new things and, at the same time, helping yourself to be bold in creating unique ideas.

An, although mistakes are inevitable in life, mistakes or failures can also open doors to wonderful new opportunities. When you take responsibility for your mistakes, you create space for new ideas, a better version of yourself, and better alternatives, my dear.

Lac and An, accepting mistakes is a sign of strength in your self-development process. Negative emotions such as shame, anxiety, and regret will be relieved by this. You two can grow, learn, and strengthen yourselves in this way. At the same time, through that, you two can also cultivate more humility, resilience, and empathy, my dears.

The most important thing is that you two realize that making mistakes or failing is not a sign of weakness but an integral part of a wonderful, messy, and ever-changing life. Always remember that your growth is inextricably linked to every stumble, every mistake or failure, and every lesson you have learned.

Dear Lac and An,

Usually, people try to avoid mistakes or failures because they don't want to be seen as weak or unsuccessful. But failure and learning from failure or mistakes are two sides of the same coin. The question is which side of the coin we want to choose, heads or tails.

My beloved children, it can be said that a powerful skill that anyone can develop is the ability to recognize and learn from mistakes—including both their own and those of others. Listening and forgiveness are the bridges that help you two be more open to new experiences, new perspectives, and deeper understanding.

Lac, when you make mistakes or when things don't go as you hoped, you might feel disappointed or regretful. If you look closely, you'll see that disappointment or regret doesn't help at all. These emotions only drain your energy and pull you deeper into suffering.

Therefore, there's only one way to help you overcome these negative emotions, which is to acknowledge that you've made a mistake or failed. Accepting that you're wrong is not failure but an opportunity for you to learn and grow. My dear child, remember that mistakes help you discover many things about yourself, the world, and your limits. Mistakes or failures are solid motivations that help you move forward firmly.

So, instead of worrying, being sad, and trying to find perfect ways to never make mistakes, focus on allowing yourself to make mistakes or fail; and when you do, you will reflect,

learn, and draw lessons from those mistakes, which can help you avoid making similar mistakes or failures in the future.

Lac, in a world that seems to only value success, failure can feel frightening. But true strength lies in knowing that mistakes, missteps, or failures do not define who you are. Embrace and even honor your imperfections. View your mistakes or failures as opportunities to develop wisdom, patience, and humility. Accepting your errors means giving yourself the space to be human—a person who naturally stumbles sometimes. And it is in this humanity that your greatest growth resides.

Lac, always remember that mistakes don't diminish your worth. Your value only decreases when fear of failure holds you back from new challenges or opportunities. Strangely enough, once you gain the experience of accepting your mistakes, you'll find that your fear of failure dissipates. You'll also realize that effort is the real success, not the outcome. Mistakes are just part of the process, not the whole journey. With this understanding, you'll stop fearing failure and move forward boldly, gaining immense value through reflection and learning.

So, Lac, being honest about your shortcomings will give you opportunities to reflect. The power of reflection is untapped potential. Because, before moving on, you have stopped and considered what went wrong, why it happened, and from that, what lessons you can learn from those mistakes. This process will help you better understand your habits and adjust when needed. When you acknowledge your failures, you will focus less on what went wrong, and

instead, you learn to avoid repeating those mistakes in the future.

However, Lac, one of the most powerful results of accepting mistakes is that you will become kinder to others. When you realize that everyone makes mistakes, you will find it easier to be more compassionate when others experience their own stumbles. Instead of criticizing or judging them, try to express gratitude and support them. When you recognize and accept your own imperfections, you will also see the humanity in others and connect with them on a deeper, more meaningful level.

An, life is full of surprises—moments of joy and times of sorrow. Making mistakes is a natural part of being human, and when they happen, it can leave you feeling disheartened or disappointed. But remember, mistakes are not failures; they are stepping stones to success. The process of self-improvement lies in learning from one’s stumbles and errors, not in striving for unattainable perfection.

So, An, when you accept your mistakes and missteps, you free yourself from the weight of the past and create space for a brighter future. Those moments of falling down teach you a great deal about yourself. It might be helpful to shift your perspective from “Who caused this?” to “What can I learn from this?” Instead of viewing your errors as failures, see them as opportunities to grow. Recognizing that mistakes are a part of learning and growth—not the endpoint—will empower you to face challenges head-on, without fear.

An, when you feel you’ve let yourself or others down, admitting mistakes can be tough, and I understand that. But

remember, past failures don't define your true self; they're simply opportunities for growth. Let go of the burden of shame and regret by embracing those emotions fully. Then, with mindful observation, explore the root causes of these feelings and work toward finding optimal solutions to address the underlying issues. Once resolved, you'll find peace and happiness, having gained valuable lessons from these emotions. Moreover, these lessons will serve as a shield, helping you avoid similar mistakes in the future.

An, admitting mistakes doesn't mean you're giving up. Acknowledging errors or imperfections requires inner strength and courage. Facing challenges, difficulties, or unmet expectations directly allows you to learn and move forward.

In addition, An, embracing mistakes cultivates patience and self-compassion. Remember, you're not alone in your imperfection. Most of us are taught to be harsh on ourselves when we make mistakes. But is that reasonable? Not entirely. Why? Because harshness only confines us further, amplifying the power of negative emotions.

To address these negative feelings, treat yourself gently when you fall. Remember, self-criticism only holds you back. Instead, use mindful observation—the “magic key”—to learn from experiences and start afresh. Such self-compassion is essential for fostering resilience, rebuilding confidence, and nurturing your growth.

Finally, An, accepting your mistakes also deepens your empathy. When you realize that errors are an inevitable part of being human, you'll develop greater compassion for others when they stumble. Why? Because you've been



through it yourself. This enables you to empathize and understand others rather than criticize them. Through empathy, you'll create stronger, more positive relationships and foster a better shared environment.

Lac and An, you have come to understand the transformative power of accepting mistakes. This awareness will allow you to let go of fear and perfectionism, embracing life with all its challenges and joys. Remember, your missteps or mistakes are simply opportunities for growth, not failures.

To grow, gain wisdom, and develop self-compassion, you must embrace your missteps and errors. On this journey, you'll gain a deeper understanding of yourselves and how others define, think, and act according to their ways.

Through it all, you'll realize that mistakes are not something to avoid or fear. On the contrary, your errors and stumbles are necessary and wonderful opportunities to expand your knowledge, gain life experience, and savor the richness of life's journey.

Dear An and Lac,

Learning is an endless journey in life, filled with both complexity and beauty. Making mistakes and accepting them is one of the most essential aspects of growth. However, for many, this can be quite challenging. To grow, gain understanding, and find peace within, you must recognize and take responsibility for your own mistakes.

My dear children, many of us mistakenly believe that we must be perfect and, therefore, cannot afford to make errors. This mindset is entirely unrealistic, as the more perfection

we strive for, the more mistakes we tend to make. What truly matters is not the mistakes we make but what we learn from them—and whether we have the courage to face those mistakes and keep moving forward.

Remember, being human means making mistakes, and these errors are not the final destination of life. Instead, they are part of the process that expands our knowledge and enriches our experiences. I want to share with you some thoughts on how to learn from mistakes and transform them into strengths in your daily lives, hoping to support you on your individual journeys.

Lac, mistakes are like invitations, not obstacles. They encourage you to dig deeper and realize that every step you take, whether deliberate or not, is part of your journey. On this journey, if you stumble, it doesn't mean you've failed. Instead, standing up after a fall and continuing forward shows your bravery, your willingness to face pain, and your determination to move ahead. Just like cracks on a surface let light shine through, mistakes allow growth and transformation. If you embrace this, you'll find that mistakes are valuable opportunities for personal growth.

Lac, mistakes are never the end but rather the beginning. Even when you feel stuck or defeated because things didn't go as planned, remember that life goes on, and so do you. Mistakes, no matter how daunting they seem, are like passing storms—they will eventually fade. What remains afterward is the chance to start anew, bringing opportunities for renewal, improvement, and creativity. Trust that every mistake opens new doors, preparing you for something greater if you can recognize the lessons within.

Lac, don't let mistakes define you. Making mistakes is a normal part of life. They don't mean you're not good enough or incapable. You are a blend of successes and failures. So, when you err, take responsibility, note the key lessons, and move forward. Dwelling too much on regrets or relying entirely on perfection only creates more trouble and pain for yourself.

Lac, when you free yourself from the burdens of guilt or regret over mistakes, you gain a broader perspective and connect better with others. No one is immune to mistakes, no matter how perfect they appear. The question isn't about avoiding errors but about acknowledging them sincerely, taking responsibility for them, and finding profound lessons in them—rather than being trapped in remorse without action. By embracing this mindset, your mistakes can become bridges that connect people.

Last but not least, Lac, keep in mind that making mistakes is a pathway, not an endpoint. Not perfection but development should be our first priority. Understanding that your mistakes are part of a bigger picture might help you get past them. With each step you take, whether confident or uncertain, your life's tale takes on more complexity and significance. Put more value on the process than on the destination. Believing in one's own fallibility is essentially that.

An, do you believe that mistakes can truly teach you invaluable lessons? Mistakes show you where you stand right now, as well as the places you can go and the paths you can take. When you make a mistake, it doesn't mean you are weak; it means you are living life to the fullest,

taking risks, and pursuing your dreams. Cherish these moments, as they pave the way for you to become the best version of yourself.

And, allowing yourself to make mistakes and grow from them is an irreplaceable gift. Experimenting with new things is an essential part of personal growth, so do not let the fear of failure become a barrier that prevents you from taking risks. You should also not be too hard on yourself or criticize yourself when you make mistakes.

You must understand that everyone makes mistakes; it's natural, and no one can avoid it. The issue is what we do with the mistakes we make, not drowning in regret and tormenting our minds without taking action. To move past a mistake, there is no better or more beautiful way than to take responsibility for it, observe, and look deeply into the mistake to find the root cause and then seek optimal solutions to resolve it. That is how you atone for your mistakes and learn from them.

And, you can also learn to forgive yourself and others through your mistakes. Remember, forgiving yourself is sometimes the hardest thing to do. Why? Because feelings like guilt and regret over your mistakes can keep you trapped in the past. When you take ownership of your mistakes and accept responsibility for them, you are, in essence, forgiving yourself. Through this act of forgiveness, you create emotional and mental space for growth, allowing yourself to learn from your errors and enabling you to face the future with confidence and clear direction.

Forgiveness does not mean forgetting. It means choosing to let go of the burden of negative emotions that control and weigh heavily on your mind.

An, it can be said that mistakes are opportunities that help you pause, evaluate, and learn from them. Life moves at a rapid pace, and we often shift from one thing to another without truly appreciating each moment. Mistakes help you learn to pause, so take a little time to reflect when you make a mistake. Ask yourself, “What happened?”, “Why did it happen?”, “How can I improve in the future?” Instead of drowning in regret, which only causes you more pain, observe and look deeply to find the root causes and identify optimal solutions. Only when you do this can mistakes become valuable lessons. Through this reflection, you will be better equipped to face the future with greater insight.

An, you should also remember that through mistakes, you will come to realize that there is no perfection in life, and demanding perfection is unrealistic and unattainable. Society today constantly pressures us to do everything perfectly, but this is an impossible goal. Therefore, acknowledging and accepting your own weaknesses is a mark of true strength. Authenticity, creativity, and happiness can thrive in an environment where mistakes are accepted. An, the meaning of life is not to achieve perfection but to fully live each moment, embracing both the good and the shortcomings, the mistakes.

Finally, An, learning from mistakes teaches you patience—with yourself and with others. Progress is a slow journey requiring perseverance, effort, and resilience. Take the time to understand what went wrong and stop blaming yourself

for it. Instead, give yourself the space and time needed to grow and recover. One way to show self-love is through practicing patience. Patience allows you to face mistakes or setbacks with compassion rather than anger or self-reproach.

Lac and An, don't be afraid or feel inadequate when you make mistakes. Remember, it's through these very mistakes that you can better understand yourselves and others. These mistakes light the path you choose and help you stay grounded despite society's pressures for perfection. When you face your mistakes, you'll discover wisdom, strength, and resilience in ways you never imagined.

Keep learning from your mistakes and moving forward rather than fixating on avoiding or running away from them.

With all my love,

Daddy.

## A FINAL MESSAGE

I am overwhelmed with love and thanks as I sit to send you this last letter. This series of letters has been a trip, one that I hope has given you not only valuable insight but also reflections on what it really means to lead a life full of meaning, compassion, and wisdom.

I have shared with you the values I hold dear—the need for love, forgiveness, empathy, compassion, understanding, etc.—through these pages. As I draw to a close this book, I want to leave you with a message that will stick with you and help you negotiate the complexity of life.

Living is not always simple. It comes with ups and downs, triumphs, and tribulations. The love we share, the wisdom we develop, and the practices that help us become better versions of ourselves, however, will always remain constant and be your true source of strength and direction.

The path of life is about how we handle mistakes, grow from them, and open our hearts to the world and others. It is not about avoiding them.

You will encounter difficulties going ahead in your life. Mistakes are inevitable. However, you should understand that it's okay to make mistakes. The human experience includes this. These obstacles and mistakes will lead you to discover some of the most crucial lessons of your life.

I want to delve deeper into the values I've shared with you over the years in this last letter, with a particular emphasis on unconditional love, forgiveness, empathy, compassion,

understanding, listening, and accepting mistakes. These are not just goals to strive for; they are habits that, when developed, will give you the power to live a life full of joy, peace, and resiliency.

### Why Unconditional Love?

Lac and An, why does unconditional love matter? Why is it such a pillar of our lives, and why does it possess the power to heal, change, and establish closer relationships among people?

Unconditional love is free from restrictions, judgment, and conditioning. This kind of love transcends mistakes, flaws, and shortcomings. It sees beyond them.

It is the love that stands constant even as the surroundings change. It is the love that provides acceptance, understanding, and enormous compassion and transcends uncertainty and fear.

Why should this be relevant? All human relationships are founded on unconditional love. We foster trust and safety when we love each other without conditions. This love allows us to embrace our true selves, flaws and all. Knowing that we will always have someone to support and inspire us helps us face our difficulties with courage.

Why does unconditional love possess such immense power? Because it is not dependent on outside events or conditions, unconditional love has immense power. Unconditional love does not depend on someone meeting specific standards or acting in a specific manner.



Rather, it is a love that exists just because we are human; we are deserving of love independent of our faults, mistakes, or shortcomings. It is the love that lets us let go of resentment and judgment, forgive others and ourselves, and provides the environment for healing and personal development.

Love is not a transaction; we don't offer it only when we earn or justify it. Every day we make a decision based on our hearts—love is that act. And when we decide to love without conditions, we let our hearts develop, widen, and gently influence the lives of people around us in significant ways.

What Is Forgiveness?

Lac and An, why should forgiveness count? Why is forgiveness such a crucial habit for our journey through life?

Among the most transformative deeds a human spirit can do is forgiveness. It is not about justifying unacceptable behavior or erasing our experience with suffering. Instead, it is about releasing the grip that bitterness, resentment, and anger have over us. It is about releasing negative emotions that keep us from living fully and peacefully.

Why should we forgive? We forgive since it's a means of self-liberation. Retaining resentment or anger can severely affect our hearts and minds, separating us from the peace we so richly deserve. We release those weights when we forgive. We make room for growth, healing, and a more thorough understanding.

Why, though, does forgiveness have such powerful effects? Because it turns our attention away from the deeds of others and toward our own well-being, forgiveness has powerful effects. We retake our power when we forgive.

We stop letting the behavior of someone else determine our mood and way of life. Rather, we recover our freedom, our pleasure, and our peace. Forgiveness is a gift to ourselves, a means of selecting peace over suffering—not a gift to the person who has offended us.

Growing older will bring times when forgiveness seems challenging or even impossible. But you should keep in mind that forgiveness is about releasing yourself from the bonds of hurt and anger, not about approving harm. It's about deciding to go forward with dignity and grace knowing that your peace comes first and past hurts are less crucial.

### Why Would Empathy Be Important?

Lac and An, why does empathy matter? Why is it so crucial for developing understanding of others and meaningful relationships?

To put yourself in another's shoes and understand their thoughts, feelings, and experiences is empathy. It forms the basis of connection and compassion. We cannot really establish a connection with others without empathy. We cannot grasp their suffering, delight, or struggle without empathy.

Still, why is empathy so vital? It allows us to overcome the barriers that separate us from each other. Practicing empathy helps us to see the world via the eyes of others. We

are aware that everyone travels a different path and bears different responsibilities. This understanding fosters compassion, patience, and kindness.

Why does empathy have such enormous power? The ability to connect deeply and meaningfully is what makes empathy so powerful. Empathy enables us to show up for others in profoundly transformative ways, providing comfort and support to those in need.

Practicing empathy helps us to create understanding bridges between us instead of separating us. Empathy helps us to love others in a way that transcends criticism or preconceptions. It lets us see people for who they really are—not only for their actions or demeanor.

Why Compassion?

Why does compassion matter, Lac and An? Why is the human experience so absolutely vital?

Compassion is the capacity to identify suffering in another person and act kindly and carefully in response. It is an expansion of empathy, but it also motivates behavior. Compassion is about actively helping someone else to overcome suffering, not only about understanding it.

Why do we act compassionately? Because it is a way to express our care, we practice compassion. When we act with compassion, we remind people that they are not alone in their difficulties. Compassion helps others feel seen, heard, and valued by building solidarity and connection.

Why does compassion have such enormous power? Due to its capacity for healing, compassion is a powerful force. It

is the potion to heal emotional scars, the cure for loneliness, and the counterpoint to suffering. When we show compassion, we give others hope for healing, peace, and recovery.

Compassion encompasses receiving as much as it does give. When we practice compassion, we open our hearts and let love and kindness flow naturally, generating a positive ripple effect around us.

Why Understanding?

Lac and An, why does understanding matter? Why does understanding play such a crucial role in the foundation of healthy relationships and personal growth?

Understanding is the capacity to go past appearances and grasp the deeper meaning behind people's words, deeds, and emotions. Realizing that everyone's experiences shape their viewpoint and that these experiences deserve respect and honor is crucial.

Why is understanding necessary? Understanding is important because it enables us to deal with the complexity of life. Understanding others reduces our inclination to criticize them or assume anything. We are more likely to approach them with acceptance, patience, and kindness.

What is the power of understanding? Because it makes room for compassion, connection, and development, understanding is powerful. It helps us to approach challenging circumstances with openness and receptivity instead of defensiveness or conflict. Understanding helps us to see our shared humanity and to go beyond differences.

## Why Listening?

Lac and An, why does listening matter? Why does listening rank among the most crucial habits for developing close relationships?

Listening is about completely paying the speaker your heart and mind, not only about hearing words. It's about being present and involved, giving your whole concentration away from judgment or diversion.

Why should we pay attention? Because it opens the door to understanding, listening is crucial. Listening shows others that their ideas, emotions, and experiences count. Listening helps us to build trust and connection as well as to enable us to react in a kind and helpful manner.

What is the power of listening? Because it gives people the freedom to fully express themselves without worrying about judgment, listening has enormous power. It helps us to hear the unspoken words—the emotions, the wants, the needs—that lie under the surface level. Listening helps us to show sympathy and compassion in a way words cannot.

## Why Accepting Mistakes?

What does accepting mistakes mean, Lac and An? What is the rationale behind its significance in the context of learning and development?

Mistakes are an inherent component of life. Each of us generates these mistakes. However, the key to converting mistakes into valuable lessons is to accept them without shame or guilt. It is essential to acknowledge that mistakes

are a fundamental aspect of the learning and development process in order to accept them.

Why is it important to accept mistakes? Accepting mistakes is important because it frees us from the burden of perfectionism. It enables us to grow, adapt, and progress without the burden of past mistakes. When we accept our mistakes, we give ourselves permission to grow, to try again, and to do better.

Why is accepting mistakes so powerful? Accepting mistakes is powerful because it creates resilience. It teaches us that failure is not the end but the beginning of a new opportunity. When we accept mistakes, we embrace the process of learning and evolving, and we give ourselves the freedom to live authentically, without fear of judgment or failure.

Lac and An, I hope you remember these lessons through life. I hope that you will embrace unconditional love, practice forgiveness, develop empathy and compassion, listen deeply to others, and accept your mistakes with grace. Practices that lead to peace, joy, and fulfillment are difficult, but worth pursuing.

Never forget that I love you—always, unconditionally, and without boundaries. Whatever happens in life, I will always cheer you on, love and support you, and hold you in my heart.

With all my love,

Daddy.