

Sương Mai

Trưởng
thành
không cô độc



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC
CULTURE OF VIETNAMESE ETHNIC GROUPS PUBLISHING HOUSE



Sương Mai
GROUP

Lời Ngỏ •

Thường chào bạn,

Lời đầu tiên, Sương Mai thực lòng cảm ơn bạn đã lựa chọn cuốn sách này, để nó được nép mình gọn gàng trong giá sách của bạn.

Mình luôn tin rằng, mọi thứ trong đời đều cần đủ nhân duyên. Khi có việc ta được hỏi ngỏ qua trang sách, cũng cần tới một "duyên" lành đủ đầy, tròn vẹn.

Mình viết cuốn sách này ở tuổi 30, không phải với tư cách một người đã có đủ lời giới cho tất cả. Mình chỉ mong được ngồi bên bạn như một người bạn đồng hành, chia sẻ chân thành với bạn những băn khoăn, bối rối, hoang mang mà chúng ta đều từng trải nghiệm - hoặc sẽ phải trải qua trong đời.

"Điều mình có đủ mạnh mẽ để bước tiếp?" Liệu mình có xứng đáng được hạnh phúc trọn vẹn? Liệu mình có nên yêu lấy sự hiển diện bề ngoài của mình qua cuộc đời rộng lớn, mệnh mỏng này? ..."

Mỗi bài viết trong cuốn sách giống như một cánh hoa nhỏ, nở dần từ những trải nghiệm, những câu chuyện mà mình đã lắng nghe, đã đi qua, đã chứng kiến, đã tích lũy và gộp nhặt trong chiếc "ba-lô" trưởng thành. Có cánh hoa của hy vọng, có cánh hoa của tổn thương, có cánh hoa của niềm tin, và cả những cánh hoa của sự buông bỏ nhẹ nhàng để mạnh mẽ bước tiếp tới một "khu vườn" mới.

Khi bạn cầm trên tay cuốn sách này, có thể bạn đang ở trong một mùa giông bão, hoặc cũng có thể bạn đã bình yên hơn sau nhiều ngày đầu tranh với cuộc đời và tự giằng co với chính mình.

Di thi' nào, xin bạn hãy tin rằng: trưởng thành không phải là một cuộc đua để xem ai về đích trước, mà là hành trình hiểu mình, chấp nhận mình và học cách yêu thương bản thân ngay cả khi biết rằng ta sẽ chẳng bao giờ trở nên hoàn mỹ.

Bạn không hề cô đơn trên hành trình ấy đâu.

Thư cuốn sách này hiểu duyên đến với bạn, Sương Mai mong ta có thể đối thoại thông qua những con chữ, những cánh hoa, những câu chuyện, những lời chuyển từ chân thành nhất, để bạn biết rằng đâu đó cũng có người đã từng hoặc đang chính mình như thế; và tin rằng mọi chuyện rồi sẽ ổn mà thôi.

Chúc bạn đi đúng cảm để yêu thương, đi bình an để tha thứ, và đi niềm tin để bước về phía mặt trời. ♥

Thi Nối, tháng 08. 2025,

Sm

Sương Mai ♥



Mục lục

Chủ đề 1: Hoa sen - Quý trọng và yêu thương bản thân

Cánh hoa 01: Nếu bạn cầm bản đồ của người khác, bạn sẽ đi lạc	11
Cánh hoa 02: Lắng nghe trái tim thật khê khàng - trong một thế giới đầy huyền ảo	16
Cánh hoa 03: “Tôi là một đồ vật dễ vỡ”	20
Cánh hoa 04: Đừng quên tên mình	25
Cánh hoa 05: Đi tìm những niềm tin thất lạc	29

Chủ đề 2: Hoa cúc - Hướng về cội nguồn đâu có đi thật xa

Cánh hoa 06: Ai cũng có một căn nhà tuổi thơ trong tim mình	38
Cánh hoa 07: “Nếp nhà” hay “tự do cá nhân”?	45
Cánh hoa 08: Yêu thương đôi khi cũng đi sai đường	51
Cánh hoa 09: “Vùng trời quê hương nào cũng là bầu trời Tổ quốc”	57





Chủ đề 3: Hoa hướng dương - Kiên định trên chặng đường mình đã chọn

Cánh hoa 10: Vì sao tuổi trẻ cần cố gắng nhiều đến thế? 63

Cánh hoa 11: Gửi giấc mơ tuổi thơ bên trong
mỗi chúng ta 70

Cánh hoa 12: Sẽ mất bao lâu để tìm ra “sân khấu”
mà bạn thuộc về? 78

Cánh hoa 13: Những đóa hoa không sợ nở trễ mùa 83

Chủ đề 4: Hoa anh đào - Sống trọn vẹn cho từng khoảnh khắc

Cánh hoa 14: Đừng bỏ lỡ những cánh đào rơi 89

Cánh hoa 15: Vẻ đẹp của những điều không bắt tận 96

Cánh hoa 16: Khoảnh khắc này - là tất cả những gì
tôi đang có 101

Cánh hoa 17: Nếu chỉ còn một ngày để tồn tại 106





Chủ đề 5: Hoa oải hương - Bình an nội tại

- Cánh hoa 18: Khi trái tim đủ dịu dàng để
học cách thứ tha 111
- Cánh hoa 19: Thử xây “lâu đài cát” mà
không sợ “thủy triều” 116
- Cánh hoa 20: Bước qua những ngày cô đơn
một cách thật... cô độc 122
- Cánh hoa 21: Đừng biến tâm trí thành một mê cung 128

Chủ đề 6: Hoa trà - Vẻ đẹp của sự khiêm nhường và tính kỉ luật

- Cánh hoa 22: Những cái cúi đầu đầy kiêu hãnh 137
- Cánh hoa 23: Cân bằng giữa kỉ luật và cảm hứng 142
- Cánh hoa 24: Kỉ luật đạo đức - để giữ “mình”
ở lại với chính mình 150





Chủ đề 7: Hoa hồng - Học cách trao và nhận những yêu thương

Cánh hoa 25: Khi ta trao đi yêu thương, người đầu tiên
được nhận là chính bản thân mình 160

Cánh hoa 26: Trong tình yêu, đừng xem người ấy
là tất cả 165

Cánh hoa 27: Bạn sẽ gọi cho ai trong cơn bão? 172

Cánh hoa 28: Hãy tập nở hoa vì chính bản thân mình 175

Chủ đề 8: Hoa bồ công anh - Vươn tới sự tự do

Cánh hoa 29: Hãy học cách nói chia tay - thay vì
khước từ những lời ly biệt 181

Cánh hoa 30: Tự do nội tại - Được là chính mình 187

Cánh hoa 31: Nếu bạn mang theo điều gì đó
từ những cánh hoa 193



Quý trọng và yêu thương bản thân



Hoa sen tượng trưng cho sự thanh khiết, cao quý, nghị lực kiên cường vượt qua mọi khó khăn mà không mất đi bản chất hướng thiện tinh khôi của mình.

“Trong đầm gì đẹp bằng sen,
Lá xanh bông trắng lại chen nhị vàng...”

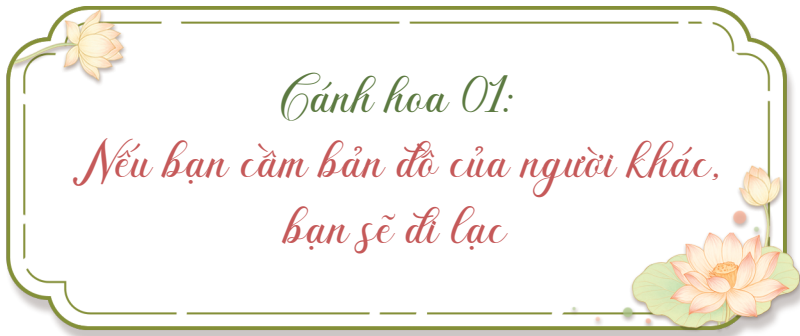
(Ca dao Việt Nam)

Hoa sen - loài hoa bước ra từ bùn mà không hề vương bẩn, mang theo biểu tượng của sự thuần khiết, và năng lượng bình an dịu dàng mà mãnh liệt. Như cách một con người lớn lên giữa dòng đời nhiều áp lực, giữa guồng quay xô bồ với nhiều cám dỗ, thử thách; nhưng vẫn giữ được một cái tôi vẹn nguyên, biết mình là ai, trân trọng giá trị riêng và không ngừng lan tỏa hương sắc cho đời.

Có lẽ, hành trình yêu thương bản thân cũng như một đóa sen dần nở: khởi đầu từ sự ngỡ ngàng với rất nhiều băn khoăn; có những khi lạc lối khi bị cuốn theo guồng quay quá hối hả vội vã; rồi học cách lắng nghe, vỗ về chính mình để biết trân quý những mong manh; nỗ lực định danh lại bản thể; và cuối cùng là khôi phục niềm tin – thứ ánh sáng nội tại dẫn lối ta vượt qua những ngày mệt mỏi.

Năm cánh hoa đầu tiên trong “đầm sen” là năm lời thì thầm dịu dàng. Suong Mai muốn gửi tới bạn: rằng bạn xứng đáng được hiểu mình, được yêu mình, và được sống một cuộc đời tỏa hương theo cách riêng.





*"Lớn lên
Anh quên
Mình từng là chú bé
Trong vườn hoa của mẹ"*

("Hoa trong vườn mẹ" - Chế Lan Viên)

Tôi đọc được bài thơ ấy của nhà thơ Chế Lan Viên trong một ngày chênh vênh của nhiều năm về trước, khi tôi vẫn còn mông lung về giá trị của mình và những điều mình khao khát theo đuổi, khi tôi vẫn còn những hoài nghi về bản thân và chưa đủ tự tin bước ra thế gian rộng lớn theo cách riêng mình. Tôi cố gắng để trở thành một "ai đó", trông thật tự tin, trông thật nổi bật, trông thật ổn định, trông thật hạnh phúc, ... nhưng nhiều khi soi vào gương, tôi không còn nhận ra bản thân mình nữa, tôi dần xa lạ với những gì chân thật nhất của một ngày xưa đã trôi xa.

Giống như lời thơ "Hoa trong vườn mẹ", tôi nghĩ chúng ta đều đâu đó quên lãng một phần của bản thân mình, một "mình" của quá khứ vì bị cuốn theo những guồng xoáy hồi hải và những sự

HƯƠNG VỀ CỘI NGUỒN

đâu có đi thật xa



Hoa cúc tượng trưng cho vẻ đẹp của sự trường thọ, phúc lộc, may mắn, đồng thời là loài hoa đại diện cho lòng hiếu thảo của những người con dành cho ông bà, cha mẹ mình.

Kể từ cuốn sách "Từ viết đúng tới viết hay" xuất bản tháng 05.2025, tôi đã thêm một dòng giới thiệu ngắn gọn – tưởng như nhỏ bé – vào phần tiểu sử tác giả: “Con bố Hoàng Văn Sơn và mẹ Âu Thị Thu Trang”. Nhiều người đọc có thể lướt qua dòng ấy và không để ý lắm (vì nó nhỏ xíu thôi).

Nhưng với tôi, đó là phần chân thật và quý giá nhất trong toàn bộ cuốn sách này nói riêng, và cả chặng đường ngôn từ kì diệu mà tôi đã đi qua nói chung.

Tôi viết sách với tư cách trước nhất là một người gấn bó - trưởng thành cùng với con chữ, là người đã dành cả hành trình vừa qua (và cả những bước đi sau này) để trau dồi - phát triển sức mạnh ngôn từ bên trong mình cũng như lan tỏa điều đó tới các bạn trẻ qua chất liệu văn học.

Nhưng trước khi trở thành một “cô giáo online”, một “tác giả sách”, một “người được biết đến qua văn chương” (sự biết đến ấy không quá rộng rãi nhưng rất đáng quý với tôi), thì đầu tiên: tôi là một đứa con được sinh ra bởi tình yêu thương, sự kì vọng, nỗi lo âu, những bối rối của đấng sinh thành. Là đứa con gái nhỏ xíu có làn da ngăm và đôi mắt cười, để tóc cô Mỹ Linh suốt ngày thơ bé, hay ngồi sau xe ba mỗi sáng đến trường, hay nép trong lòng mẹ mỗi lần mưa xuống. Là người đã được dạy cách yêu thương, cách sống ngay thẳng, cách kiên trì đến cùng với chặng đường bản thân đã chọn lựa – chưa phải từ bất kỳ bài học nào trên lớp, mà từ chính cách bố mẹ tôi sống bình dị nhưng chân thành, quyết đoán.

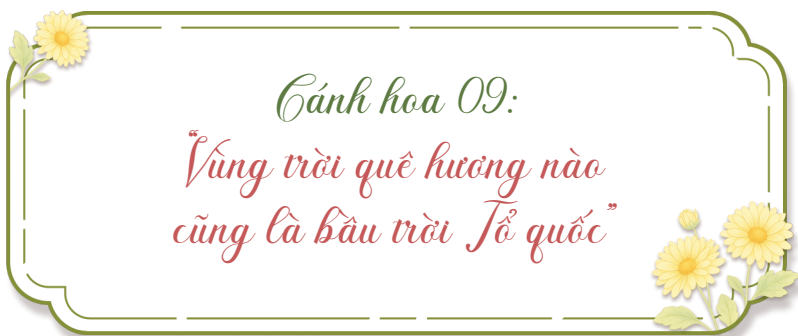
Tôi hiểu, thành công có thể đến từ nỗ lực cá nhân, nhưng cội nguồn luôn nằm ở nơi ta đã lớn lên – trong tiếng bát đĩa va nhau ở căn bếp nhỏ, trong câu nhắc nhẹ nhàng “về sớm con nhé”, trong đôi mắt lo âu nhưng luôn mỉm cười dõi theo từng bước chân con đi, trong cả những giọt nước mắt đầu đời rom róm sự tủi thân, chạnh lòng.

Tôi viết thêm dòng chữ ấy vào trang sách, như cách đặt một nén hương lòng trước cổng ngôi nhà tuổi thơ mỗi lần đi xa, như một sự khắc ghi sâu sắc trong tâm hồn về người cha giờ đã ở một phương trời khác. Là để nhắc bản thân luôn nhớ: Dù có đi đến đâu, được may mắn gọi là "cô Sương Mai", "chị Mai", "diễn giả" hay "tác giả sách", thì vẫn có hai người, suốt đời chỉ gọi tôi là "con gái" - chẳng bao giờ đổi thay.

Gia đình nhỏ ngày ấy đâu không hoàn hảo nhưng luôn là khởi nguồn cho sự hiện diện của tôi ở chốn nhân gian rực rỡ này. Không có bố mẹ, không có chúng ta. Không có gia đình, tôi và bạn, đều chỉ là những kẻ bơ vơ giữa cõi đời rộng lớn...

Vì thế, bạn hãy nhớ nhé, một cách thật chân thành và bình dị: Trước khi ta trở thành ai đó, ta là con của bố mẹ mình. Dù có đi xa đến đâu, ta cũng đừng quên cội nguồn ấy. Đã là gốc rễ thì sẽ chẳng bao giờ mất đi, chỉ cần bạn còn ngoảnh đầu tìm về.





Ngày 01.07.2025 vừa qua chào đón một sự kiện trọng đại trong “kì nguyên vươn mình” của dân tộc. Khi mặt trời lên cao trên vùng đất quen thuộc khắp non sông xứ sở ta vẫn luôn yêu một cách thật thà và tha thiết nhất, chúng ta cùng bước qua một cột mốc không chỉ của địa lý mà còn của trái tim: ngày đầu tiên chính thức sáp nhập tỉnh, sắp xếp lại giang sơn, mở ra một trang sử mới của quê hương.

Đề thi môn Ngữ Văn kì thi Trung học phổ thông Quốc gia 2025 cũng đặt ra một vấn đề rất thời sự về tình yêu quê hương Tổ quốc, với thông điệp bình dị mà sâu sắc: “Vùng trời quê hương nào cũng là bầu trời Tổ quốc”.

Có một thời, những người lính trẻ khoác trên vai cây súng và giữ trong tim tình yêu tha thiết với đất mẹ, đi qua nhiều nơi khác nhau trên khắp dải đất chữ S, để rồi khi trở lại quê nhà, “nửa hồn” họ vẫn ở lại những mảnh đất họ đã từng ghi dấu chân mình.

Như cách mà cây bút Nguyễn Minh Châu, với ánh nhìn ân tình và đầy trắc ẩn đã chiêm nghiệm: “Những vùng trời họ đi qua đã để lại một nửa tâm hồn ở đấy”. Quả thực, với những người từng

KIÊN ĐỊNH

trên chặng đường mình đã chọn



Hoa hướng dương hay còn gọi là loài hoa mặt trời bởi đặc điểm nổi bật luôn hướng về phía ánh dương rực rỡ, là loài hoa gợi nhắc đến sự lạc quan, niềm tin bền bỉ, sức sống mãnh liệt bên trong mỗi con người.

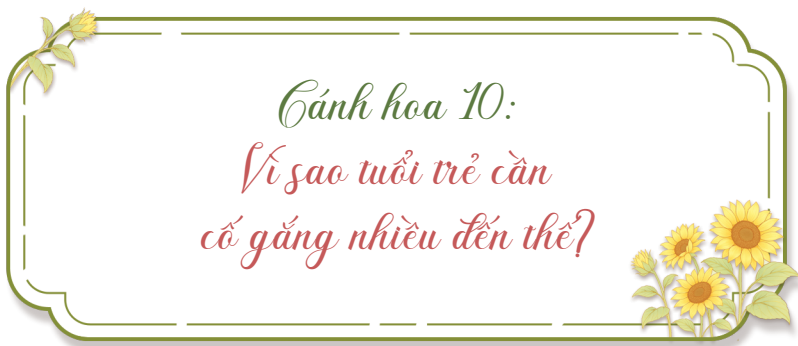
Trong thế giới nhiều biến động và chẳng tránh khỏi những hoang mang, nơi mỗi người trẻ đều ít nhiều phải đứng giữa vòng xoáy lựa chọn, vươn mình theo ánh sáng của một giấc mơ riêng - trở thành hành trình không hề dễ dàng. Có người bước thật nhanh để không bỏ lỡ đam mê, có người lại trễ hẹn với chính mình vì thiếu đi dũng khí. Có người lạc lối, rồi quay lại và tìm thấy câu trả lời. Có người phải đổi hướng rất nhiều lần để tìm ra con đường phù hợp sau cuối.

Dấu cho câu chuyện của mỗi chúng ta đều là những mảnh ghép vô cùng khác biệt, sự kiên định với những gì khiến trái tim mình rung động - vẫn là một tài sản tinh thần quý giá trong chuyến phiêu lưu này.

Chủ đề Hoa hướng dương ra đời như một lời nhắn gửi dịu dàng mà người viết muốn nhắn nhủ tới các độc giả trẻ: hãy vững vàng như loài hoa luôn hướng về mặt trời, dù trải qua bao ngày giông gió. Dù bạn đang loay hoay giữa tuổi trẻ mới mẻ, đang mất phương hướng hay sợ mình "trễ nhịp" giữa guồng quay hối hả ngoài kia, chỉ cần bạn không ngừng lắng nghe và tin vào mình, ánh sáng sẽ luôn chờ nơi cuối con đường.

Mỗi cánh hoa trong chủ đề này là một lát cắt cảm xúc: về nỗ lực, về giấc mơ tuổi thơ, và hành trình tìm kiếm nơi mình thuộc về, về những lần lạc lối hoặc phải đi đường vòng để chạm đích. Hy vọng rằng khi đọc xong, bạn sẽ có thêm một chút tin yêu, một chút kiên nhẫn, một lời khích lệ ngọt ngào - để tiếp tục vững bước trên con đường phía trước, dù gặp ghềnh nhưng xứng đáng, và rồi một ngày đủ kiêu hãnh hội ngộ ánh dương của riêng mình.





Tôi gọi tuổi trẻ là một chuyến phiêu lưu không thể mua vé khứ hồi.

Nếu muốn quay ngược lại dòng chảy thời gian để ghé thăm những miền kí ức cũ, bạn chỉ có thể băng qua cây cầu mang tên nỗi nhớ, chứ chẳng thể hiện diện thật sự và sống lại những khoảnh khắc đã từng.

Có lẽ vì vậy mà, ở độ thanh xuân rực rỡ nhất chỉ đến một lần trong đời đó, ta càng phải nỗ lực sống sao cho trọn vẹn, đủ đầy; ta càng phải cố gắng thật nhiều - theo cách riêng của mình - để có được tuổi trẻ không hoài phí.

Trong quá trình đồng hành cùng với các bạn trẻ, tôi rất hay nhận được một câu hỏi - không chỉ là với học sinh lớp 12 đang đứng trước cánh cửa quan trọng đầu tiên của cuộc đời, mà cả những sinh viên năm cuối, những người vừa tốt nghiệp hay thậm chí là những bạn đang chạm ngưỡng ba mươi: "Vì sao tuổi trẻ lại phải cố gắng nhiều đến thế?"

Một câu hỏi tưởng như đơn giản, nhưng ẩn chứa bao nhiêu trăn trở: giữa những áp lực học hành, công việc, giữa sự chông chênh



và mỗi một, giữa vô vàn kỳ vọng từ người khác - và cả từ chính bản thân mình.

Tôi chỉ nghĩ một điều đơn giản, trong góc nhìn hạn hẹp của mình: Tuổi trẻ cần cố gắng - bởi vì nếu không phải bây giờ thì sẽ là khi nào đây?

Cuộc sống là một chặng đường hữu hạn. Như tác giả Phạm Lữ Ân đã viết: “Nếu biết trăm năm là hữu hạn... Có gì ta không sống thật sâu?” Không phải “sống lâu” - dài rộng về năm tháng, mà là “sống sâu” - đủ đầy trong từng khoảnh khắc của hiện tại. Khoảng thời gian ta được ở giữa nhân gian rực rỡ này kéo dài bao lâu, chuyện đó nằm ngoài tầm kiểm soát của ta. Nhưng cách bạn sống thế nào để mỗi giây phút đều đáng quý thì hoàn toàn là sự lựa chọn của bạn.

Ta không có nhiều lần để bắt đầu lại, cũng không có cơ hội quay trở về một điểm đến nào đó trong quá khứ với đúng hình hài của bản thân những năm đã qua.

Nếu không phấn đấu khi còn trẻ, vậy ta định trì hoãn tới lúc nào? Khi ba mươi, khi bốn mươi, hay khi tóc đã pha sương mới ngoài đầu tiếc nuối?

Tuổi trẻ là khi ta còn đủ sức để mơ lớn, đủ liều lĩnh để sai, và đủ nhiệt thành để bắt đầu lại nếu còn đủ dũng khí cùng đam mê. Là khi trong tim còn “lửa”, còn khát vọng, còn những mộng ước đang ấp ủ. Là khi dòng chảy của tháng năm sẽ nghiêng về “tương lai” nhiều hơn là quá khứ. Nên ta mới thường thấy người già có xu hướng hoài niệm, còn người trẻ có khát vọng vươn lên.

Đừng để phải nói hai chữ “già như” vào cuối cuộc hành trình



chỉ được đi một lần trong đời ấy. Đừng để khi gặp lại mình sau chuyến phiêu lưu, bạn thấy ba - lô trưởng thành trĩu nặng niềm nuối tiếc.

Bởi giống như lời thơ của Xuân Diệu từng viết:

*“Xuân đương tới nghĩa là xuân đương qua,
Xuân còn non nghĩa là xuân sẽ già,
Và xuân hết - nghĩa là tôi cũng mất
Lòng tôi rộng nhưng lượng trời cứ chật
Sao cho dài thời trẻ của nhân gian
Nói làm chi rằng xuân vẫn tuần hoàn
Nếu tuổi trẻ chẳng hai lần thắm lại...”*

Thật vậy, mùa xuân của đất trời sẽ luôn quay trở lại. Xuân, hạ, thu, đông, rồi lại xuân. Nhưng “mùa xuân” của đời người thì chỉ tới một lần và chỉ nán lại trong hồi ức hay những giấc chiêm bao mà thôi. Chính vì tuổi trẻ không thắm lại, chính vì xuân của ta chẳng tuần hoàn như vũ trụ bao la, nên ta càng cần trân trọng từng khoảnh khắc và sống đủ sâu với kiếp nhân sinh ta may mắn sở hữu này.

Và giả như bạn cho rằng, cũng vì thời thanh xuân sẽ đến và sẽ qua rất nhanh, nên thay vì nỗ lực mỗi một, căng thẳng, bạn muốn được tận hưởng mọi khoảnh khắc thật thư giãn, êm ái, nhẹ nhàng. Thì tôi lại được mạn phép bộc bạch với bạn rằng: Chính sự cố gắng ấy sẽ giúp bạn định nghĩa bản thân và khám phá cuộc đời, và sau những mỗi một, sự thư giãn của bạn lại càng trở nên đáng giá hơn bao giờ hết.



Muốn biết mình thích gì, hợp gì, có thể đi tới đâu - không thể chỉ ngồi yên rồi phán đoán hay tưởng tượng. Có những điều chỉ hiện ra khi ta dám dẫn thân. Ta phải học cách dẫn bước ra khỏi vùng an toàn - hoặc thử mở rộng dần vòng tròn an toàn của bản thân, trải nghiệm, sai và sửa, va đập và lớn lên.

Tôi từng xem được một bức hình đơn giản như thế này: khoanh tròn một vùng nhỏ bé trên trang giấy và nhận định đó là “vùng an toàn” của cá nhân. Còn tất cả những không gian ngoài “vùng an toàn” ấy là “where the magic happens” - nơi những điều kì diệu đang đợi chờ.



Đương nhiên, bước ra khỏi “comfort zone”, bạn sẽ phải chuẩn bị tinh thần đối diện với những thử thách, những “bài toán khó” mà bạn chưa nắm trong tay công thức đủ rõ ràng để đưa ra lời giải. Nhưng nếu cứ ở mãi trong vòng tròn bé nhỏ nơi mình được ru vỗ, ta lại chẳng thể gặp gỡ những điều diệu kì - và một trong số đó là: phiên bản kiêu hãnh nhất của chính mình.

Chỉ khi bạn đi qua những ngày mệt mỏi nhưng cũng đầy rục rờ, bạn mới hiểu điều gì khiến mình hạnh phúc thật sự. Chỉ khi bạn chạm vào giới hạn, bạn mới biết bản thân mạnh mẽ tới đâu. Và cũng chỉ khi bạn bền bỉ tiến về phía trước, bạn mới có thể đối diện với chính mình và trả lời những câu hỏi quan trọng: “Tôi là ai? Tôi muốn trở thành người như thế nào? Con đường này có phù hợp với tôi không?”



Bạn càng hiểu rõ mình bao nhiêu, bạn càng bớt hoang mang giữa thế giới rộng lớn này bấy nhiêu.

Kể cả, sau khi thử bước ra bên ngoài, bạn thấy mình không phù hợp và muốn quay trở về nơi mình thấy bình yên nhất - đó cũng vẫn là một đáp án quan trọng cho chính bạn. Và ta sẽ chẳng bao giờ phải sống trong sự tò mò rằng ngoài kia có gì.

Chính hành trình phấn đấu sẽ trau dồi cho bạn bản lĩnh ngày càng vững vàng theo thời gian, và rồi bạn sẽ thấy mình không chỉ có khả năng đối diện với cuộc sống, mà còn có thể tự tay định hình nó theo cách mình mong cầu.

Khi bạn nỗ lực học tập, rèn luyện, phát triển bản thân... bạn đang trao cho mình một món quà lớn: quyền được lựa chọn.

Bạn có thể chọn công việc bạn yêu.

Bạn có thể mua món đồ bạn thích, bằng chính đồng tiền mình làm ra, một cách đầy tự hào và kiêu hãnh.

Bạn có thể báo đáp công ơn của cha mẹ, thầy cô, của những người đã đem tới cho bạn cơ hội phát triển mình.

Bạn có thể bước vào những mối quan hệ lành mạnh, tự do, tử tế - không phải vì cần nương tựa ai, không phải ở trong thế “bị động” vì cảm giác thua kém đối phương: “*Mình chỉ thế này còn họ tận thế kia, họ đang ban ơn cho mình chăng?*”

Bạn trở thành người phù hợp để đứng cạnh những người bạn ngưỡng mộ. Giống như người ta vẫn nói: “*Mây tầng nào gặp gió tầng ấy.*” Muốn gặp được người giỏi, bản lĩnh và tử tế - chính bạn



cũng cần nỗ lực để trở thành phiên bản xứng đáng, đủ khả năng bước vào thế giới nơi những người ấy thuộc về.

Thế nhưng, cố gắng như thế nào cũng cần phải cân nhắc một cách cẩn trọng, khéo léo, linh hoạt theo câu chuyện riêng của từng cá nhân.

Cố gắng không có nghĩa là vắt kiệt mình, bởi nghỉ ngơi - thư giãn cũng là một phần của hành trình nỗ lực.

Có những bạn trẻ chạy thật nhanh, dốc toàn bộ sức lực, rồi gục ngã giữa đường. Không phải vì yếu đuối, mà vì họ đã quên mất cách dừng lại để thở, để lắng nghe chính mình, để nạp lại năng lượng cần thiết cho những thử thách tiếp theo.

Hãy học cách cân bằng, bạn nhé. Cố gắng ba phần, nghỉ một phần. Làm điều phải làm, rồi cũng dành thời gian cho điều mình thích. Để mỗi ngày trôi qua không chỉ là “hoàn thành các nhiệm vụ đề ra”, mà là “sống một cách trọn vẹn nhất”.

Cuộc đời không phải là cuộc chạy đua nước rút. Mà là một hành trình chạy bền - nơi bạn cần biết khi nào nên tăng tốc, khi nào cần chậm lại, và khi nào nên dừng một chút để ngắm hoa ven đường hoặc tận hưởng một đợt gió khi trời chớm sang thu.

Ngay cả khi chạm đến cuối hành trình, đích đến không như bạn mơ ước, cuộc phiêu lưu đã đi qua vẫn xứng đáng để bạn tự hào. Bởi vì bạn đã trưởng thành hơn, hiểu mình hơn, vững vàng hơn sau từng bước chân cố gắng. Bởi vì đôi khi điều quý giá nhất lại nằm ở chính hành trình đã qua.

Và, nếu có ngày lòng bạn nặng trĩu như bầu trời trước cơn mưa, thì hãy cứ nghỉ chân - đừng vội buông bỏ.

Có thể, chính lúc này, vũ trụ muốn gửi đến bạn một thông điệp nhỏ - một cánh hoa hướng dương nhẹ nhàng nghiêng mình về phía mặt trời, nói với bạn rằng: *“Hãy tiếp tục bước đi nhé. Ánh sáng sẽ luôn chờ nơi cuối con đường. Và trên chặng đường này cũng có rất nhiều vườn hoa tươi đẹp đang đợi bạn khám phá.”*



The background of the entire page is decorated with various pink cherry blossoms (sakura) and their branches. The flowers are rendered in a soft, painterly style with delicate petals and dark centers. Some branches are in full bloom, while others are just budding. The blossoms are scattered across the page, framing the central text.

SÔNG TRỌN VẸN TRONG TỪNG

Khoảnh Khắc

Hoa anh đào, hay còn gọi là sakura, thường tượng trưng cho vẻ đẹp của sự mong manh, ngắn ngủi, nhấn mạnh cách con người nỗ lực sống trọn vẹn từng phút giây giữa dòng chảy hữu hạn của đời sống.

Có một loài hoa nở rộ trong lặng lẽ và tàn phai cũng rất đỗi nhẹ nhàng - hoa anh đào. Loài hoa chỉ kịp khoe sắc trong vài ngày ngắn ngủi, nhưng lại khiến cả ngàn người dừng lại để ngắm nhìn, để rung động, để rung rung tiếc nuối khi những cánh hồng nhạt bắt đầu rơi xuống nền trời đầu xuân.

Người Nhật yêu hoa anh đào không chỉ vì vẻ đẹp mỏng manh mà còn bởi một triết lý sống sâu xa ẩn sau từng cánh hoa. Họ gọi đó là “Mono no aware” - cảm thức về sự vô thường, về vẻ đẹp của những điều không thể ở lại mãi mãi. Và cũng từ đó, họ học cách sống trọn vẹn, sống sâu sắc từng giây phút hiện tại - như thể hôm nay là ngày cuối cùng ta còn được thấy hoa nở.

Trong hành trình trưởng thành, có lẽ ai trong chúng ta cũng từng ước mong: Giá như có thể sống chậm lại một chút để cảm nhận dư vị cuộc đời thật trọn vẹn. Giá như ta đừng lo lắng trước những khoảnh khắc từng ở rất gần - để rồi nuối tiếc khi chúng đã mãi rời xa. Giá như ta đã nói lời yêu thương sớm hơn, đã ôm một người thân lâu hơn, đã dành nhiều thời gian hơn cho chính mình. Trước khi ta không còn cơ hội nữa.

Chủ đề “Hoa anh đào - Sống trọn vẹn cho từng khoảnh khắc” là một lời nhắc nhở dịu dàng để ta bớt đi ít nhiều những “giá như” trong đời.

Không thúc giục, không vội vã, không tô hồng - chỉ là một lời thủ thi: Đừng để đến khi mọi thứ chỉ còn là ký ức mới giật mình nhận ra rằng mình đã từng sở hữu cả kho tàng quý giá. Hãy học cách sống đủ đầy ngay trong hiện tại - khi những cánh đào vẫn còn đang rơi trong gió sớm mai...



Cánh hoa 14:
Đừng bỏ lỡ những cánh đào rơi

“Này, tớ nghe nói vận tốc là năm centimet trên giây.”

“Gì cơ?”

[...]

“Vận tốc rơi của hoa anh đào đấy. Năm centimet trên giây.”

Đó là một trong những đoạn thoại đã từng “gây sốt” nền điện ảnh Nhật Bản vào năm 2007, trích từ tác phẩm đã góp phần đưa tên tuổi nhà làm phim nổi tiếng Shinkai Makoto đến với công chúng. Bộ phim kể về nhân vật chính Takaki và những dấu mốc quan trọng trong cuộc đời cậu, cả những giây phút trong trẻo từ rung động đầu tiên - cho đến những cuộc chia tay đầy day dứt khiến trái tim cậu chưa biết làm sao để chữa lành. Vì thế, Takaki luôn mang trong tim niềm tiếc nuối về một kỉ niệm đã mãi mãi thuộc về thời quá vãng.



Bình an nội tại



Hoa oải hương, hay còn gọi là lavender, mang nhiều ý nghĩa tượng trưng cho sự tinh khiết, duyên dáng, tận tâm; được coi là biểu tượng của tình yêu chung thủy và những mối quan hệ bình yên, thuận hòa. Hương thơm của lavender có tác dụng giảm căng thẳng, vì thế đây cũng là loài hoa mang cảm giác chữa lành dịu dàng, xoa dịu những tổn thương bên trong.

Có một loài hoa mang sắc tím dịu dàng và hương thơm thanh mát, chỉ cần thoảng qua thôi cũng đủ khiến người ta muốn thờ chậm lại - đó là hoa oải hương.

Không quá rực rỡ hay choáng ngợp, oải hương mang một vẻ đẹp rất riêng: an tĩnh, dịu nhẹ, như một người bạn luôn lặng lẽ bên cạnh, chạm khẽ vào những tổn thương mà đôi khi không cần nói lời nào.

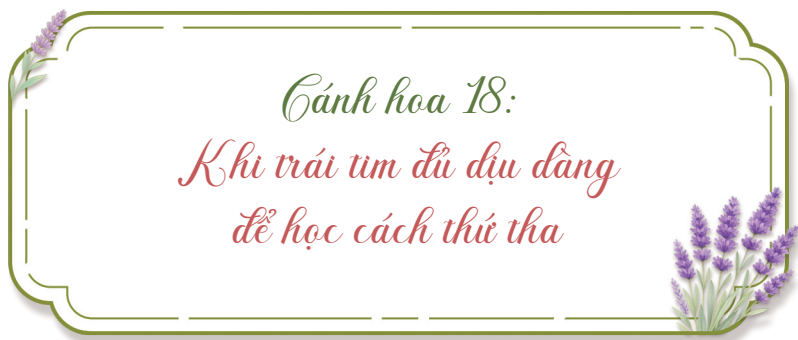
Giữa cuộc sống hiện đại xô bồ, nhiều biến động, nơi ai cũng dễ rơi vào trạng thái mệt mỏi bởi những tiếng ồn huỳnh náo - không chỉ bên ngoài mà còn từ chính tâm trí mình - chúng ta cần lắm một khoảng lặng. Một không gian nội tại đủ ấm áp để xua tan những giá buốt ngoài kia. Một nơi đủ vững vàng để ta cho phép mình dừng chân ngoi nghỉ trong chặng đường dài.

Một cảm giác được xoa dịu, được lắng nghe và được chấp nhận.

Chủ đề “Hoa oải hương - Bình an nội tại” là lời mời gọi bạn trở về bên trong chính mình. Không phải để trốn tránh hay phủ nhận thực tại, mà là để chữa lành, để tha thứ, để gỡ rối và học cách bước đi nhẹ nhàng hơn trong chính cuộc đời mình. Bốn cánh hoa trong chủ đề này sẽ là bốn hành trình nhỏ, cùng bạn đi qua những tổn thương chưa gọi tên, những nỗi sợ khó giải bày, và cả những nốt lặng tưởng chừng rất cô đơn - nhưng lại là mảnh đất màu mỡ cho sự bình an nảy mầm.

Mong rằng những trang sách này cũng sẽ được ướp thơm mùi oải hương, khẽ khàng chạm vào những mối mệt trong bạn để đem tới chút dư vị chữa lành.





Tôi từng hỏi những người bạn xung quanh mình: “Cậu thường mất bao lâu để hết giận một ai đó?”

Câu trả lời không rõ ràng và cũng khó lòng đồng nhất giữa tất cả. Vì mỗi câu chuyện lại có hình hài và cảm xúc khác nhau, mỗi cá nhân cũng sở hữu những tính cách riêng và góc nhìn chẳng thể đồng bộ.

Có khi là một giờ, một ngày, một tháng, một năm, vài năm...

Có khi là... mãi mãi.

Cảm xúc của con người không đo được bằng thời gian, và chẳng có chiếc chìa khóa nào đủ vừa vặn để mở ra cánh cửa bao dung khi tâm hồn ta còn chằng chịt những vết xước.

Tha thứ - là một lựa chọn. Và trước khi ta có thể mở lời với ai đó rằng: “Tôi đã bỏ qua rồi”, thì chính trái tim ta đã phải vượt qua một chặng đường lặng lẽ, với biết bao day dứt, hờn giận, giằng co và cả những đêm dài tự vấn mình trong im lặng.

Tôi biết một người phụ nữ. Chị yêu bằng cả cả trái tim, bằng sự tận tụy và hy sinh không đòi hỏi. Vậy mà người đàn ông chị tin

Khiêm nhường và kỷ luật



Hoa trà thường gọi nhớ đến vẻ đẹp của điều may mắn, lòng ái mộ cảm phục; đồng thời biểu tượng cho đức tính khiêm nhường và lòng trung thành, son sắt.

Hoa trà - loài hoa kiêu hãnh nở giữa mùa đông, không ồn ào, không rực rỡ, không khoa trương, bền bỉ âm thầm khoe sắc trong giá lạnh. Điều đó cũng tạo nên vẻ đẹp riêng rất đặc biệt ở cánh hoa này: từ chối sự khoe khoang, từ chối trở thành tâm điểm, chọn một góc khuất để nở rộ - như một lời nhắc nhở nhẹ nhàng về phẩm cách của sự khiêm nhường. Mỗi cánh hoa như một cái cúi đầu dịu dàng giữa đời, nhưng bên trong lại ẩn chứa sức sống mãnh liệt không gì lay chuyển.

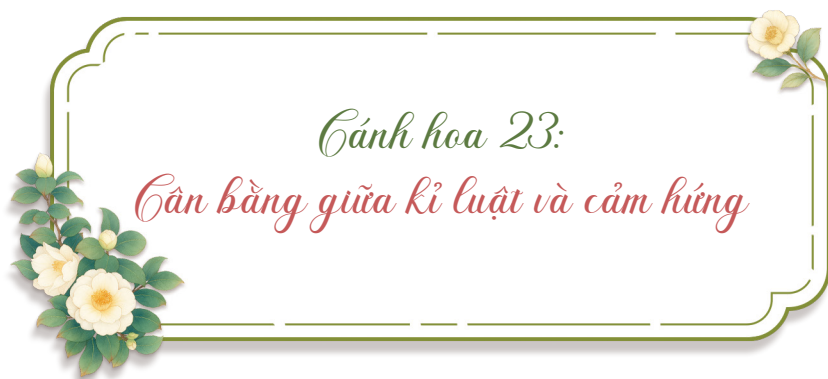
Tôi gọi hoa trà là biểu tượng cho sự khiêm nhường và tính kỉ luật - hai phẩm chất quan trọng trên chặng đường trưởng thành của mỗi người, đồng thời cũng là hai kĩ năng hoàn toàn có thể trui rèn theo năm tháng.

Trong hành trình trưởng thành, có những phẩm chất không đến từ những điều lớn lao, mà nằm ở cách ta vẫn giữ được mình - vẹn nguyên, kiên định, dù đang ở giữa những chêngh vênh, hay cả khi đứng trên đỉnh cao rực rỡ nhất. Khiêm nhường để biết cúi đầu đúng lúc, kỉ luật để duy trì đam mê kể cả khi cảm hứng văng mặt, và đạo đức như một chiếc la bàn giữ cho ta không lệch khỏi những giá trị sống tử tế - những điều cốt lõi của một con người nhân hậu, chân thành.

Ba cánh hoa trong chủ đề này sẽ là ba lát cắt nhỏ của một đời sống nội tâm giàu chiều sâu: cúi đầu mà không hạ mình, rèn luyện mà không đánh mất niềm vui, và sống tử tế kể cả khi không ai đang quan sát, đánh giá.

Hy vọng bạn sẽ tìm thấy những lời thủ thi tích cực và có ý nghĩa khi bước vào khu vườn tĩnh lặng của hoa trà.





Là một người viết nghiệp dư, trong “sự nghiệp” bé nhỏ của mình, tôi đã từng viết về rất nhiều đề tài hoặc thể loại khác nhau: du lịch có, phim ảnh có, văn học có, kịch bản TVC quảng cáo hay phim ngắn có, làm đẹp có, mà thậm chí... thể thao cũng có luôn (cụ thể tôi từng có thời gian làm về bóng đá, một nhiệm vụ vô cùng chật vật với tôi).

Có những bài viết để tôi học hỏi thêm những điều mới mẻ và có thêm cơ hội phát triển nghề nghiệp. Có những lần lách cách đánh máy giữa đêm khuya để kiếm tiền trả phòng trọ, biếu bố mẹ hàng tháng. Có những mê mải đắm chìm trong con chữ đơn thuần vì tình yêu và đam mê thuần khiết.

Nhưng dù ở giai đoạn nào, viết về điều gì là chủ yếu, khi đã có chút kinh nghiệm hay mới ở thời điểm tập tành, đã có lúc tôi rơi vào trạng thái mà ta gọi nôm na là “mất hứng viết”. Trong tiếng Anh thì còn được gọi là “writer’s block” - nghĩa là tình trạng bế tắc khi viết, thường do thiếu cảm hứng hoặc bị cản trở bởi các yếu tố ngoại cảnh khiến “writer” (người viết) căng thẳng, ảnh hưởng đến năng suất.



HỌC CÁCH

và

Trào
nhận

NHỮNG
YÊU THƯƠNG

Hoa hồng mang biểu tượng phổ biến cho tình yêu vĩnh hằng, sự lãng mạn và vẻ đẹp trường tồn theo thời gian.

“Ngày hôm qua anh như lũ khách không nhà
Tá túc khung trời rất lạ
Gặp được em mừng như gió mát sau hè
Anh biết ơn ngày hôm qua”
(Hoàng Dũng - “Giữ anh cho ngày hôm qua”)

Tôi đặc biệt thích những câu hát ấy của Hoàng Dũng. Không rõ có phải vì cùng tuổi (1995) hay không, mà những ca khúc của Dũng đều đến vào lúc bản thân tôi đang có những suy tư, chiêm nghiệm nhiều phần tương đồng.

Gần đây tôi nhận ra: Chúng ta đều từng là những lũ khách ghé thăm trần gian với mong mỏi khám phá những vùng đất mới, đi qua những miền cảm xúc xa lạ, mang theo trong lòng vô vàn câu hỏi: Mình có đáng được yêu không? Mình đã yêu đúng cách chưa? Làm sao để yêu mà không đánh mất chính mình? Thế gian rộng lớn này có điều gì đủ níu giữ mình lại?

Chúng ta “ở trọ” nhân gian bao lâu, sẽ tá túc đến khi nào thì tìm thấy được một nơi dành riêng cho mình, một hơi ấm để mình được thuộc về?

Tình yêu - khi đến, có thể khiến lòng người như được mát dịu sau một mùa oi ả, khiến ta tìm thấy lời hồi đáp cho bao trăn trở chưa được đặt tên. Nhưng tình yêu cũng cần học, học cách yêu và được yêu, học cách thấu hiểu và biết ơn mình cùng người ấy. Như cách một đóa hồng cần được chăm bằng cả ánh sáng và bóng râm, bằng cả kiêu hãnh và bao dung, bằng cả những quy tắc và những linh hoạt theo điều kiện thực tế.

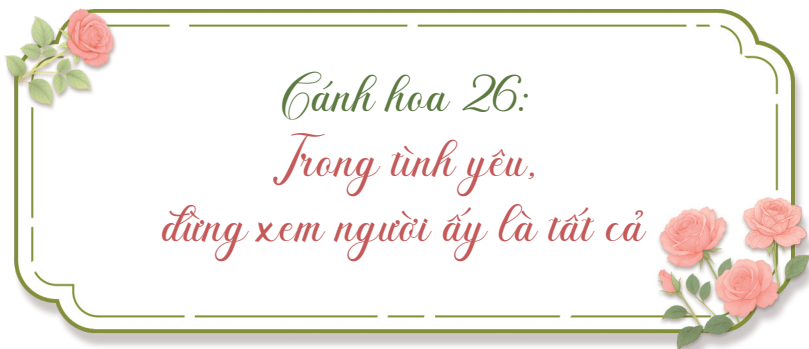
Chủ đề Hoa hồng là một khoảng lặng nhẹ nhàng trong khu vườn của “Trưởng thành không cô độc”, nơi ta học cách trao đi yêu thương

không ràng buộc, nhận về sự tử tế mà không hoài nghi, và trên hết là yêu chính mình trước khi chờ đợi tình yêu đủ đầy từ người khác.

Bởi cuối cùng, điều ai cũng khao khát không phải là những thương yêu chóng vánh, mà là một “ngôi nhà” để trở về - một nơi đủ bình yên để được là chính mình, đủ tin cậy để lòng mình được yếu mềm đôi chút, và đủ dịu dàng để vỗ về những tổn thương lặng thầm trong tim.

Nếu bạn đang đi giữa những ngày gió thổi qua lòng khiến trái tim bạn xao động và bối rối, hãy ghé lại nơi này một chút. Biết đâu, giữa sắc hồng dịu nhẹ và hương yêu lặng lẽ của những cánh hoa, bạn sẽ nhận ra: chính bạn cũng xứng đáng được yêu - một cách dịu dàng và bền vững như thế. Rằng “Gặp được em...” không chỉ là gặp một người để yêu, mà còn có thể là khi ta chạm tới phiên bản trọn vẹn và an nhiên nhất của chính mình, để mỗi ngày đã qua đều là mỗi ngày để biết ơn thật nhiều.





Tôi từng nhận được một câu hỏi rất nhỏ, rất khẽ trong một lá thư gửi về “Hòm thư kí gửi nỗi buồn” của kênh Podcast Học Văn Cô Sương Mai:

“Cô ơi, trong tình yêu... có nên xem người ấy là cả thế giới không?”

Câu hỏi gửi từ một cô bé cựu học sinh, năm ấy đã ở tuổi 21, khiến tôi lắng lại suy nghĩ khá lâu. Tôi nhớ về mình, của một ngày đã xa. Tôi nhớ về những tình yêu tôi từng xem là tất cả. Tôi nhớ ra rằng mình cũng đã từng quên mất chính mình, khi đuổi bắt với những mối quan hệ bên ngoài.

Câu hỏi ấy như một chiếc lá rơi vào lòng nước tĩnh - nhẹ thôi mà cũng đủ tạo nên những gợn sóng lan xa. Bởi tôi biết, có rất nhiều bạn trẻ ngoài kia cũng đang sống trọn vẹn cảm xúc ấy: yêu hết mình, đặt cả trái tim vào tay người khác, và tin rằng đó là điều đẹp nhất - đúng cảm nhất của tình yêu.

Nhưng nếu được đưa ra một lời nhắn - với tất cả sự dịu dàng mà tôi có thể dành cho bạn, tôi muốn nói rằng: Trong tình yêu, ta đừng nên xem người ấy là tất cả.



Thế giới của ta có thể rộng lớn, có thể nhỏ bé, nhưng không thể vừa vặn chỉ bằng một con người, đến bằng tất cả tình yêu thương rồi rời đi như cơn gió mùa lạnh lẽo, để lại trong tim ta nhiều vết xước khó chữa lành.

Tình yêu là một phần đáng quý trong cuộc sống, nhưng nó không nên là toàn bộ cuộc sống của bạn. Tôi nghĩ vậy.

Nếu bạn biến một người thành cả thế giới, bạn sẽ luôn đứng trên bờ vực mất mát. Chỉ cần người ấy rời đi - cả thế giới của bạn cũng đổ vỡ theo.

Tuổi trẻ của bạn xứng đáng nhiều hơn thế - đừng hoài phí nó trong bóng tối của một mối tình thật thà, ngây dại và say đắm quá nhiều.

Bạn có công việc, học tập, gia đình, bạn bè, có những hành trình chưa đi, những đỉnh cao chưa chạm tới, những ước mơ chưa thành hình mà mới chỉ được ấp ủ, thổn thức nơi sâu thẳm con tim.

Bạn còn có chính mình - một vũ trụ bé nhỏ nhưng rực rỡ - đang chờ được thấu hiểu, được yêu thương, được trân trọng, được khám phá.

Nếu như bạn vội vàng gán cho một người khác vai trò là “tất cả”, bạn sẽ vô tình gạt sang bên những mảng màu đa dạng khác trong bức tranh cuộc đời.

Bạn lùi lại trong đường chạy của chính mình, để người ấy trở thành trung tâm. Bạn dồn toàn bộ tình yêu và ánh sáng cho họ, để rồi dần dần che lấp đi hào quang của chính mình.



Tôi nhớ tới nhân vật Quỳnh Anh trong bộ phim điện ảnh “*Bộ tứ báo thù*” của đạo diễn Trấn Thành - từng tạo nên rất nhiều thảo luận khi được công chiếu vào dịp Tết 2025. Một cô gái trẻ, có nhan sắc, có trái tim chân thành - và có một tình yêu quá lớn cho người mình thương.

Cô sống vì người yêu, mọi nỗ lực, mọi hy sinh đều dồn hết về một người. Cô không còn mối quan tâm nào khác, không có giấc mơ riêng, không có không gian cho bản thân, không có cuộc nói chuyện nào mà không liên quan đến người ấy.

Tình yêu của cô - dù đẹp - nhưng dần trở thành áp lực cho cả hai. Vì chính người ấy cũng không gánh nổi vai trò “được là cả thế giới”.

Mọi cảm xúc của Quỳnh Anh, và của những chàng trai - cô gái như thế, đều neo mình vào tâm trạng của đối phương, đều xoay quanh người ấy mà không có cho mình một sự lựa chọn chủ động nào khác.

Họ vui, bạn vui. Họ buồn, bạn buồn. Họ lặng thinh, bạn rồi bời.

Tất cả những gì bạn cảm nhận - không còn là hoàn toàn “của bạn” nữa.

Bạn dần mất đi cảm xúc độc lập. Bạn không còn làm chủ trạng thái của mình. Và vô tình, bạn trao quyền “điều khiển” cuộc đời mình cho một người khác.

Nhiều bạn trẻ đã tâm sự với tôi rằng: “*Em nghĩ yêu là phải hết mình, là dốc lòng, là hy sinh tất cả.*”



Tôi hiểu điều đó. Vì tuổi trẻ có quyền được đại khờ, được nồng nhiệt, được hết mình, được theo đuổi một mối tình ta không muốn bỏ lỡ.

Điều ấy không hề sai.

Nhưng tôi cũng muốn bạn hiểu rằng: Yêu hết mình không có nghĩa là bỏ quên chính bản thân. Bạn không cần đánh đổi **toàn bộ mình** chỉ để giữ ai đó ở lại nếu một khi trái tim họ đã chọn phiêu bạt nơi phương trời khác.

Bạn không cần phải thu mình lại, biến thành cái bóng của người khác để chứng minh tình yêu. Bạn không cần từ bỏ giấc mơ, thu nhỏ ánh nhìn, đánh đổi mọi thứ... chỉ để vừa vặn trong khung cửa trái tim một người.

Tôi tin rằng: Tình yêu đẹp không khiến bạn nhỏ bé đi. Tình yêu đẹp là tình yêu khiến bạn lớn lên.

Một người yêu bạn đúng cách sẽ không cần bạn “quay quanh” họ, mà sẽ muốn bạn tỏa sáng trong hành trình của riêng bạn, muốn bạn cũng có không gian riêng - thế giới riêng - những mối quan tâm riêng. Và chính ánh sáng ấy sẽ là điều khiến đối phương tự hào, trân trọng và muốn đồng hành cùng bạn dài lâu hơn nữa.

Một người yêu hoa hồng sẽ không chỉ muốn hái hoa về ngắm trong một khoảng thời gian ngắn ngủi, mà sẽ chọn trồng hoa - thật nhẹ nhàng, tinh tế, bền lâu, trong một khu vườn rực rỡ nhất dành cho bông hồng ấy.

Bạn có quyền làm điểm tựa cho người mình yêu. Bạn có thể lùi một bước, trở thành hậu phương vững chãi. Nhưng đừng lùi



đến mức tan biến, trở nên mờ nhạt, lụi tàn - để rồi chính bạn cũng không còn nhận ra mình là ai nữa.

Thêm một lý do nữa khiến tôi muốn nhấn nhủ đến bạn: Nếu bạn xem một người là tất cả, sự tự tin của bạn cũng sẽ bấp bênh. Bởi nó không được xây dựng từ nội lực, mà hoàn toàn phụ thuộc vào một mối quan hệ. Chỉ cần người ấy quay lưng - bạn mất phương hướng. Chỉ cần người ấy đánh rơi tình yêu - bạn thấy mình không còn giá trị.

Bạn sống trong thế giới của người khác mà quên mất: *Bạn có thể tạo ra một thế giới mang tên mình.*

Bạn có thể có những giấc mơ, những hành trình, những câu chuyện chỉ thuộc về bạn - và bạn hoàn toàn xứng đáng với điều đó.

Tình yêu không nên là lý do khiến bạn từ bỏ mọi phần còn lại của đời mình. Nó không phải là sự buông bỏ bản thân, mà là một phần thưởng khi bạn đã biết cách yêu chính mình đúng đắn, chân thành.

Tôi từng nghe một người bạn - lựa chọn ở nhà toàn phần vì chồng - kể lại: *"Chồng em đi làm về kể đủ chuyện - công việc, bạn bè, những điều em không biết. Còn em chẳng có gì để kể, vì cả ngày em chỉ loanh quanh trong căn bếp, chỉ biết đợi anh ấy về..."*

Nghe xong, tôi buồn ngẩn ngơ theo. Vì cô gái ấy đã từng rất nhiệt huyết, sôi nổi, đã từng có rất nhiều hoài bão, đã từng có những chuyến phiêu lưu khám phá chính mình đầy rực rỡ, giờ đây lại tự đưa mình về một vòng tròn bé nhỏ.

Đương nhiên, nếu bạn hoàn toàn hạnh phúc với lựa chọn đó, tôi nghĩ rằng đó vẫn là một quyết định xứng đáng để tôn trọng



(nhưng hãy hy sinh vì một người thật lòng nâng niu trân quý bạn, bạn nhé...) Còn nếu như chính bạn cũng thấy tủi thân, buồn bã, bé nhỏ dần trong mắt người kia - bạn cần dành thời gian yêu mình nhiều hơn. Để không đánh mất câu chuyện riêng của mình.

Một người có thể giới riêng luôn có một sức thu hút riêng. Người ấy có thể kể chuyện, có thể lắng nghe, có thể làm bạn tò mò và muốn khám phá nhiều hơn.

Tôi tin, chúng ta sẽ chọn ở lại vì cảm giác muốn ở bên nhau, cùng nhau tốt lên, cùng nhau tạo nên những giá trị tốt đẹp cho cuộc đời. Đó mới là diện mạo của một tình yêu tích cực - chứ không phải là câu chuyện một người bước cao hơn, một người lùi xuống “hạ tầng” âm thầm, lặng lẽ đến mức dần biến mất. Sự lặng lẽ ấy, sự hy sinh ấy - nếu chỉ để giữ một người ở lại, thì đôi khi chính là con đường dẫn họ rời xa mình.

Nếu tình yêu khiến bạn thấy mình ngày càng nhỏ lại, hãy lùi lại một chút. Không phải để rời bỏ, mà để nhìn rõ hơn: liệu đây có thật sự là mối quan hệ đáng gìn giữ? Và ta nên duy trì tiếp theo cách nào để mọi thứ ngày càng tốt hơn?

Bạn à.

Tuổi trẻ trôi qua rất nhanh.

Đừng để đến lúc thanh xuân đi hết mới giật mình nhận ra: “Giá như mình yêu bản thân nhiều hơn...” Mình sẽ không làm mình và những người thương mình đau lòng.

Hãy nhớ, nếu bạn đau, bố mẹ của bạn cũng đau nhiều lắm. Nên bạn nâng niu mình cũng chính là một cách báo hiếu tới đáng sinh thành.



Tôi vẫn luôn tin rằng: Chỉ khi bạn biết yêu thương chính mình, bạn mới có thể yêu người khác đúng cách. Nếu bạn không tự trân trọng mình, không ai có thể làm thay điều đó cho bạn.

Hãy trở thành một người mà chính bạn cũng yêu thương, tự hào.

Khi bạn tỏa sáng từ bên trong, bạn sẽ thu hút hơn, có nhiều lựa chọn hơn, và quan trọng nhất - bạn sẽ không bị lệ thuộc vào bất kỳ ai để tìm thấy hạnh phúc.

Một trong những cuộc gặp gỡ kỳ diệu nhất trên đời, không phải là gặp được “một nửa” hoàn hảo, mà là gặp lại chính mình - ở phiên bản tốt hơn, vững vàng hơn, rạng rỡ hơn.

Và bạn có thể đi từng bước - từng bước thôi - để tiến đến phiên bản ấy.

Tình yêu không nên là một cuộc đánh đổi. Hãy để nó là một sự gặp gỡ - giữa hai người độc lập, muốn học cách đồng hành cùng người khác và cùng khiến nhau tốt hơn mỗi ngày.

Yêu chân thành - nhưng đừng đánh rơi chính mình, bạn nhé. Thế giới của bạn, trước khi có ai khác bước vào, phải chắc chắn bạn đang ở đó - vẹn nguyên và vững vàng.

Trước khi là một đóa hồng xinh đẹp nở rộ trong ánh nhìn si tình của một ai đó, ta hãy là bông hồng kiêu hãnh nở trong khu vườn của chính mình.

VƯỜN TỎI

Sự Tự do



Hoa bồ công anh thường tượng trưng cho sự tự do, tự tại. Những cánh hoa bay trong gió mang tới cảm giác trong trẻo về một sự khởi đầu mới, nhắc nhở ta về cách buông bỏ quá khứ để tìm tới chân trời tương lai đang đợi chờ.

Có những cánh hoa không nở để rực rỡ, mà nở ra để bay theo làn gió.
Nhẹ tênh. Lặng lẽ. Đầy bản lĩnh.

Hoa bồ công anh - loài hoa của gió - mang trong mình biểu tượng của tự do, của sự buông bỏ, và của những khởi đầu mới. Ở điểm cuối hành trình trưởng thành, khi đã đủ yêu bản thân, đủ hiểu cội nguồn, đủ vượt qua tổn thương và rèn luyện mình từ bên trong, ta bắt đầu học cách sống tự do ... không phải bằng đôi chân, mà bằng trái tim mình.

Tự do không chỉ là đi thật xa, mà được là chính mình ở bất kỳ đâu - dù là giữa đám đông xô bồ hay trong góc nhỏ lặng thinh của thế giới. Là dám chấp nhận chia tay những điều không còn phù hợp, buông bỏ những gấn bó cũ kỹ mà không trách giận và sống trọn vẹn với những điều chân thật nhất trong tâm hồn mình.

Chủ đề cuối cùng này không gói lại hành trình, mà mở ra một cánh cửa. Để mỗi người đọc sau khi khép sách, cũng như một cánh bồ công anh rời cành - có thể bay đi theo cách riêng, trên con đường rất riêng.

Nhẹ nhàng. Tự tại. Và không cô độc.





Một thời, tôi từng nghĩ rằng “tự do” nghĩa là được đi khắp nơi. Là không ai kiểm soát, không ai ràng buộc, không ai đòi hỏi hay kì vọng gì từ mình cả. Tôi muốn được tự quyết định tất cả, từ chuyện học ngành nào, làm nghề gì, sống ở đâu cho tới ăn gì, mặc gì, nghĩ gì, yêu ai.

Tôi mơ về một chuyến đi thật dài, một vùng đất thật xa, nơi tôi chẳng cần đóng bất cứ vai nào, chẳng cần buộc trái tim mình vào sợi dây lý trí, để gồng mình làm người hiểu chuyện đến mức không bao giờ được nổi giận dù chỉ một chút.

Chỉ cần được là tôi, với tóc rối và giấc ngủ muộn, với tâm trạng chập chờn sáng nắng chiều mưa, với những điều chưa rõ ràng nhưng trong tim lại cuộn trào khao khát sống thật.

Tôi tưởng rằng, khi được ở nơi không ai quen biết mình, tôi sẽ cảm thấy thoải mái nhất. Tôi từng nghĩ tự do là một hành trình ra ngoài, càng xa càng tốt, càng rộng càng hay.

Nhưng rồi, sau vài cuộc rong ruổi, vài lần đóng gói hành lý chỉ để lại trở về trong sự mệt mỏi và trống trải, tôi chợt thấy có gì



“Khu vườn của bạn”

Nơi bạn có thể gieo lại những “hạt giống” bằng con chữ
sau khi đọc xong cuốn sách này ♥



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA DÂN TỘC

19 Nguyễn Bình Khiêm, Quận Hai Bà Trưng, Tp. Hà Nội

ĐT: (84-24) 38263070 - 39434239; Fax: (84-24) 39449839

Email: nxbvhdtd@yahoo.com.vn; nxbvanhoadantoc.bvhttdl@gmail.com

Trung tâm xuất bản Văn hóa, Thông tin và Âm nhạc

Số 61 Lý Thái Tổ, Quận Hoàn Kiếm, Tp. Hà Nội

ĐT: (84-24) 38256286 - 39341782

Chi nhánh: Số 7 Nguyễn Thị Minh Khai - Q1 - Tp. Hồ Chí Minh

ĐT: (84-28) 38222895

"Trưởng thành không cô độc"

Tác giả: Suong Mai

Chịu trách nhiệm xuất bản

PHÙNG HUY CƯỜNG

Biên tập: **TRẦN THỊ THU VÂN**

Thiết kế bìa: **ĐÌNH THẢO**

Trình bày: **NGUYỄN THÙY DƯƠNG**

Sửa bản in: **BÙI THỊ THÙY DƯƠNG**

Đối tác liên kết: **CÔNG TY TNHH SƯƠNG MAI GROUP**

Địa chỉ: Số nhà 16, ngõ 94, phố Cù Chính Lan, phường Phương Liệt,
thành phố Hà Nội, Việt Nam

In tại: Nhà máy in Bộ Quốc Phòng

Địa chỉ: Thôn Lưu Phái, xã Thanh Trì, Tp. Hà Nội

Số lượng: 10.000 cuốn. Khuôn khổ: 14,5x20,5 cm

Xác nhận ĐKXB số: 2934-2025/CXBIPH/4 - 2519/VHDT

Quyết định XB số: 114 -25/QĐ-XBVHDT cấp ngày 11/08/2025

Mã số sách quốc tế ISBN: 978-604-70-4320-0

In xong và nộp lưu chiểu tháng 8 năm 2025