

Trong cuộc sống không ai là không có những lúc gặp phải chuyện buồn và gây ra tâm trạng buồn chán



Tôi nói chuyện với bạn

Xin chào! Tôi là cuộc sống đây. Hôm nay tôi sẽ gặp với bạn để bạn đang gặp phải điều buồn đang than trách tôi nữa...

Nếu bạn bị tắc đường và kẹt xe, đừng thất vọng. Còn rất nhiều người trên thế giới này, mà đi vì họ, lái xe là một niềm mơ ước không thể thực hiện.

Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc chán ngán. Hãy nghĩ đến người đã hàng năm trôi r trôi không được đi học.

Nếu bạn thất vọng vì một chuyện tình cảm đang dần dần tan vỡ. Hãy nghĩ đến người chưa bao giờ biết yêu thương và được yêu thương là như thế nào.

Nếu bạn buồn vì một cuộc tuôn nước lũ sắp trôi qua. Hãy nghĩ đến những người phải ở môi trường làm việc khắc nghiệt, phải làm việc 12 tiếng một ngày, 7 ngày một tuần để nuôi con.

Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi và tự hỏi mình cuộc sống là gì và có mục đích gì. Hãy nghĩ đến những người bệnh tật, bị tật bẩm sinh không còn sống được bao lâu nữa, và không còn cách gì để tự hỏi mình nữa.

Nếu bạn cảm thấy hạnh phúc khi là một nhân công những trò đùa, những sự nhảm nhí... của người khác. Hãy nhớ: Thời vui chơi là gì đâu, vì thời tự hỏi của bạn là khi bạn có thể là chính những người đó!

Đi tìm vui nơi buồn

Trong cuộc sống không ai là không có những lúc gặp phải chuyện buồn và gây ra tâm trạng buồn chán. Những lúc như vậy bạn đã biết phải làm gì để lấy lại tinh thần chưa? Hãy nghĩ suy nghĩ xem đâu là nguyên nhân gây ra nỗi buồn cho bạn để giải quyết tận gốc rễ của vấn đề. Cách này sẽ giúp bạn loại bỏ nỗi buồn một cách triệt để.

Giờ những người bạn tốt xung quanh mình để khi bạn buồn có thể tìm đến họ để được chia sẻ, để được cho những lời khuyên bổ ích. Hãy tham gia vào một câu lạc bộ và khi bạn cho mình một thời gian nghỉ ngơi. Nếu bạn càng để cho mình rảnh rỗi thì bạn sẽ thấy mình càng hay bị rơi vào tâm trạng buồn chán. Khi bạn buồn hãy tránh xa các bài hát hay những giai điệu buồn bã và những thứ không được tốt đẹp của mình. Làm thế nào khi bạn cho nỗi buồn của bạn càng trở nên trầm trọng.

Đi đâu đáng sợ nhất

Rồi ư, đáng sợ vì nó thường không có màu, những nó dần dần làm mờ mắt và làm đen danh dự.

Điều đáng sợ nhất trong cuộc sống không phải là cái chết, mà là bị quên lãng ... bị xem là hạt bụi sau những vòng hào quang rực rỡ.

Thật đáng sợ khi người bạn yêu dấu nhất ... từ bạn trở thành tình cờ của bạn để chạy theo những điếu hũ o.

Thật đáng sợ khi bạn bày tỏ nỗi niềm sâu kín nhất với một người và bị chối bỏ trích.

Cũng không gì đáng sợ bằng khi người bạn thân quá bạn nhận với cuộc sống đã không thoải mái khi bạn nhận được nâng đỡ tinh thần.

Điều đáng sợ nhất là khi dường như không còn ai trên cõi đời quan tâm đến bạn.

Chúng ta đều có thể cảm nhận được nỗi đau điếu đáng sợ trong cuộc sống.

Những đáng sợ hơn cả vẫn là sự lờ mờ nhất, vô cảm của người khác đối với mình.

Cuộc sống vẫn luôn đầy rẫy những nỗi đau, liệu có bao giờ được lòng hơn.

Bao giờ mới người biết qua tâm đến người khác và nhìn chút thời giờ cho những người đang cần giúp đỡ.

Nên, chúng ta đừng quên rằng: Mọi người chúng ta đều có thể xem là một diễn viên trên sân diễn của cuộc đời.

Chúng ta phải diễn sao cho khéo, cho tròn với vai diễn mà cuộc đời sắp đặt.

Có vậy, chúng ta mới thoß mãn đßc nhu cßu thßng thßc cßa ngßi xung quanh.

Mßi ngßi chúng ta hãy có trách nhißm vßi mßi ngßi xung quanh, nói vßi hß rßng chúng ta yêu mßn hß.

Nßu bßn không quan tâm đßn ngßi khác, bßn sß không bß trßng phßt đâu, mà đßn gißn bßn chß bß lßng quên, hßng hßy nhß bßn đã tßng đßi vßi ngßi khác.

Vßy tß hôm nay, chúng ta hãy tßp thói quen bày tß sß quan tâm đßn ngßi khác.

Đâu mßt gì khi chúng ta mßm mßt nß cßi, sißt chßt mßt bàn tay, thßt lên mßt lßi khßch lß hoßc đßn gißn nói rßng chúng ta mußn lßng nghe.

Hy vßng rßng, mßt cái nßm tay nhß nhàng, mßt lßi đßng viên an ßi dßu êm, mßt nß cßi thân thißn, mßt vòng tay ßm áp....

Bßn sß mang lßi sßc sßng và nißm hy vßng mãnh lßi tß cho nhßng ngßi xung quanh bßn.

Khi ßy, bßn sß thßy rßng cußc sßng cßa bßn đßc hßn rßt nhißu lßn mà bßn đã cho đi nhß thß.

CHO BÉ VÀ CHO TÔI

Tôi vißt nhßng dòng này cho bßn, cho tôi và cho cß nhßng ngßi tôi chßa quen bißt. Mßi khi đau bußn hay bß tßc, hãy nghi đßn nhau, đßn nhßng ngßi xung quanh -hß vßn luôn bên cßnh bßn,vßn cßu mong cho bßn đßoc tißp thêm sßc mßnh,đßoc bình an cß trong cußc sßng lßn tâm hßn. Vì thß hãy cß gßng đß vßt tß lên bßn nhe!

Những th&t b&i, ch&ng gai d& làm ta n&n lòng. Hãy gi& v&ng ni&m tin dù b&n đang ph&i đ&i m&t v&i th&t v&ng, bu&n đau. Và hãy nh& r&ng trong m&i chúng ta luôn có m&t s&c m&nh t&m n. S&c m&nh đó s& giúp ta v&t qua gi&ng bão cu&c đ&i. Hãy s&ng và dám s&ng, đ&ng đ& nôib&n và s& tuy&t v&ng chôn vùi m& c&c c&a b&n.

Không ai có đ&oc cu&c s&ng hoàn h&o c& sau nh&ng l&n th&t b&i, b&n s& th&y mình tr&ng thành h&n. Những ng& i t&ng tr&i, d&ng c&m và yêu cu&c s&ng s& h&c đ&oc cách xoa d&u v&t th&ng nhanh h&n. Đ&ng bao gi& đ& mình b& qu&t ngã tr&c nh&ng th&t b&i, xem đó là bài h&c vô cùng quý giá. Ng& i ta không ch&u thua khi b&i tr&n mà ch&u thua khi đ&u hàng. Đôi khi nh&ng khó khăn ,tr&ng i l&i r&t c&n thi&t, nh& đó chúng ta s& m&nh m& h&n. Cu&c s&ng mà không có 1 th& thách nào ,chúng ta có th& tr&n nên y&u đ&u i ,c& v& th& xác l&n tinh th&n. B&n không th& hi&u đ&oc giá tr& c&a hạnh phúc khi ch&a có nh&ng năm tháng b&t h&nh, kh& đau. R&i cũng ch& khi n&i bu&n p& đ&n ,n&i cô đ&n tr&ng tr&i ,s& thi&u v&ng b&a v&y,b&n m&i hi&u giá tr& hạnh phúc v&n có quanh mình.

Vì th&, n&u hôm qua, hôm nay b&n mu&n khóc vì 1 đ&iu gì đó,vì 1 ai đó thì b&n c& khóc đi,c& bu&n đi. Sau đó n& c& i của b&n s& t& i h&n,m&i ni&m vui dù nh& nh&i ,cũng s& đ&oc nâng niu... Không ai mu&n nỗi bu&n đau đ&n v&i mình ,nh&ng n&u có nó và v&t qua đ&oc nó ,b&n m&i nh&n ra mình m&nh m& và yêu cu&c s&ng này bi&t bao

Hãy l&ng nghe t&ng nói trái tim c&a b&n.

Th&nh tho&ng chúng ta v&n g&p nh&ng ng& i t& cho mình quy&n đ& c phán xét ng& i khác theo m&t đ&nh ki&n có s&n. Những ng& i không bao gi& ch&u ch&p nh&n s& khác bi&t. Đó không ph&i là đ&iu t&i t& nh&t. Đ&iu t&i t& nh&t là chúng ta ch&p nh&n buông mình vào t&m l& i đ&nh ki&n đó. Cu&c s&ng c&a ta n&u b& chi ph&i b&i đ&nh ki&n c&a b&n thân đã là đ&iu r&t t&, v&y n&u b& đ&iu khi&n b&i đ&nh ki&n c&a nh&ng ng& i khác h&n còn t& h&n nhi&u. Sao ta không th& thôi s& hãi, và th& nghe theo chính mình?

Th&t ra, cu&c đ&i ai cũng có nh&ng lúc không bi&t nên làm th& nào m&i ph&i, ta ch& c&n nh& nguyên t&c s&ng c& b&n c&c k& ng&n g&n: Tr& c h&t, hãy tôn tr&ng ng& i khác. R&i sau đó, nghe theo chính mình. Hãy tôn tr&ng! B&i cu&c đ&i là mu&n m&t, và m&i ng& i có m&t cách s&ng riêng bi&t. Ch&ng có cách s&ng nào là c& s& đ& đánh giá cách s&ng kia.

John Mason có viết một cuốn sách với tựa đề “Bé sinh ra là một nguyên bản, đừng chắt nhốt một bé nào” Tôi không biết nó đã được dịch ra tiếng Việt chưa, nhưng đó là một cuốn sách rất thú vị. Nó khiến tôi nhận ra rằng mọi con người đều là một nguyên bản, duy nhất, đặc đáo và đáng tôn trọng. Hãy nghe theo chính mình, bởi chính bản là người sở hữu những thành quả, hay gánh chịu hậu quả, cho dù bé có làm theo hay sống theo ý muốn của bất cứ ai.

Tôi luôn xem nguyên tắc này như đôi giày mà tôi phải mang theo khi ra khỏi nhà. Xỏ chân vào đôi giày đó, và đi khắp thế gian, đến bất cứ nơi nào bé muốn. Con người sinh ra và chắt đi đều không theo ý mình. Chúng ta không được sinh ra với ngoại hình, tính cách, tài năng, hay số giàu có mà mình muốn chọn lựa. Nhưng chúng ta đều có một cách duy nhất để được là chính mình. Chúng ta có một cách duy nhất để sống như mình muốn, làm đúng mình tin, sáng tạo điều mình muốn, theo đuổi điều mình khao khát, yêu thương người mình yêu.

Bé biết mà, cách này đó chính là cuộc đời này - một chuyến đi so với những vì sao. Bởi thế, đừng để mình cứ mãi xoay theo những tiếng ồn ào khác, hãy lắng nghe tiếng nói trái tim của bé.

Cùng chia sẻ ...

Đừng bao giờ che giấu cảm xúc thực sự của bé, hãy cười khi bé cảm thấy hạnh phúc và đôi lúc bé có thể khóc khi cảm thấy buồn lòng.

Đừng bao giờ ngừng nỗ lực, nỗ lực sẽ giúp bé vượt qua mọi khó khăn và đạt được những kết quả tốt đẹp mà không thể.

Đừng bao giờ để tất cả gánh nặng của cả thế giới lên đôi vai nhỏ bé của bé, hãy biết chia sẻ khi cần thiết.

Đừng bao giờ cảm thấy lo sợ tương lai, nếu sống trọn vẹn cho ngày hôm nay thì ngày mai tất cả sẽ chuyển biến sang đến với bé.

Đừng bao giờ để mình tuột dốc vì mßc cßm cßa lßi lßm, phßi bißt chßp nhßn đßng lên và hßc hßi tß nhßng thßt bßi đó.

Đừng bao giờ cßm thßy đßn đßc, vì đâu đó vßn có nhßng ngßï sßn sàng chia sß cùng bßn , và còn mßt ngßï luôn đi cùng bßn đó chính là bßn thân bßn.

Đừng bao giờ nghĩ rằng sß phßn không bao giờ mßm cßï vßi bßn, hay bßn không thß thành công, cánh cßa không bao giờ đóng mãi, mßi khó khăn đßu có thß vßt qua, mßi thß thách đßu có thß chinh phßc.

Đừng bao giờ đánh mất niềm tin và tß bß nhßng ã cßm, khát vßng cßa chính mình.

Bài học cho cuộc sống

Đôi khi có mßt sß ngßï lßt qua cuộc đßi bßn và ngay tßc khßc bßn nhßn ra rằng sß có mßt cßa hß ý nghĩa nhß thß nào. Hß đã dßy bßn nhßng bài học, đã giúp bßn nhßn ra giá trß cßa chính mình hoặc trở thành con ngßï mà bßn tßng mß ã cß. Có lß bßn sß không bißt đßc nhßng con ngßï này tß đâu đßn (bßn cùng phòng, ngßï hàng xóm, vß giáo sß, ngßï bßn mßt liên lßc tß lâu hay thßm chí là mßt ngßï hoàn toàn xa lß).

Nhßng khi bßn thß vßi hß, hãy nhß rằng trong tßng khoßnh khßc hß sß ã nhß hßng rßt sßu sßc đßn cuộc đßi bßn. Ban đßu sß vißc xßy ra trông có vß kinh khßng, đau khß và bßt công, nhßng khi lßy tßm gßng cßa cuộc đßi ra đß đßi chißu, bßn sß hißu đßc là nßu không có nhßng giây phút ßy đß bßn vßt qua mßi khó khăn thì bßn khó có thß thßy đßc tài năng, sßc mßnh, ý chí và tßm lòng cßa bßn. Mßi vißc đßu đißn ra có chß đích mà không có gì gßi là tình cß hay may mắn cß. Bßn hßt tß, tßn thßng trong tình yêu, giây phút tuyßt vßi nhßt cßa cuộc sßng bß đánh cßp hoặc mßi thß ngußng khác đã xßy đßn vßi bßn, hãy nhß rằng đó là bài học quý giá.

Nßu không có nó cuộc đßi này chß là mßt lßi đi thßng tßp, mßt con đßng mà không hß có đích đßn cũng nhß bßn sßng tßng ngày mà không hß ã cßm. Thßt sß con đßng đó rßt an toàn và

d&ch&u, nh&ng s& r&t nh&m chán và vô nghĩa. Nh&ng ng&&i b&n g&p s& &nh h&&ng đ&n đ&n cu&c đ&i b&n. Thành công hay th&t b&i, th&m chí là nh&ng kinh nghiệm m&i t& nh&t cũng chính là bài h&c đáng giá nh&t, s& giúp b&n nh&n ra đ&&c giá tr&c&a chính mình.

N&u có ai đó làm t&n th&&ng b&n, ph&n b&i b&n hay l&i đ&ng t&m lòng c&a b&n, hãy tha th& cho h& b&i vì chính h& đã giúp b&n nh&n ra đ&&c ý nghĩa c&a s& chân th&t và h&n n&a, b&n bi&t r&ng m& t&m lòng v&i ai đó. Nh&ng n&u có ai th&&ng yêu b&n chân thành, hãy yêu th&&ng h& m&t cách vô đ&i u ki&n, không ch& đ&n thu&n là h& đã yêu b&n mà h& đang đ&y b&n cách đ& yêu. Hãy trân tr&ng kho&nh kh&c và hãy ghi nh& t&ng kho&nh kh&c nh&ng cái mà sau này b&n không còn có c& h&i đ& tr&i qua n&a.

Ti&p xúc v&i nh&ng ng&&i mà b&n ch&a t&ng nói chuy&n, và bi&t l&ng nghe. Hãy đ& trái tim bi&t yêu th&&ng ng&&i khác. B&u tr&i cao v&i v&i vì th& hãy ng&ng đ&u nhìn lên, t& tin vào b&n thân. Hãy l&ng nghe nh&p đ&p c&a trái tim mình: "B&n là m&t cá nhân tuy&t v&i.

T& tin lên và trân tr&ng b&n thân b&n, vì n&u b&n không tin b&n thì ai s& làm đ&i u &y?". Hãy s& h&u cu&c s&ng c&a b&n và đ&ng bao gi& h&i ti&c v& l&i s&ng &y. N&u b&n th&&ng yêu ai đó thì hãy nói cho h& bi&t, dù r&ng s& b& t& ch&i nh&ng nó có th& làm cho m&t trái tim tan nát có th& đ&p tr& l&i.