

Bớt đòi hỏi để chia sẻ với người kém may mắn trong đại dịch

Giữa tâm dịch, mỗi chúng ta nên học cách giảm bớt đòi hỏi, giảm bớt chút lợi ích của mình để chia sẻ với những người kém may mắn hơn.

Khi thấy bản thân đang sống trong tâm dịch, tôi thường rơi vào trạng thái bất an, lo lắng. Nhưng khi bình tâm lại, tôi nhận ra mình vẫn còn may mắn hơn rất nhiều người ngoài kia, vì bản thân vẫn còn được an trú tại nhà, sum vầy với gia đình và những người yêu thương.

Rõ ràng, việc hạn chế tối đa mọi suy nghĩ tiêu cực, hướng bản thân đến những điều tích cực, là điều cần thiết cho mỗi cá nhân trong khoảng thời gian đặc biệt này.



Bình thường hóa nỗi đau khổ của chính mình

Chúng ta thường có xu hướng đề cao những khó khăn của bản thân so với mọi người xung quanh. Tuy nhiên, khi gặp khó khăn, chúng ta nên tập cho mình một góc nhìn đa chiều, để thấu hiểu và sẻ chia với rất nhiều hoàn cảnh khổ sở, vất vả ngoài xã hội.

Với xu hướng đề cao khó khăn của bản thân, trước tình hình dịch bệnh nhiều cá nhân thường có thói quen suy nghĩ tiêu cực thậm chí ra sức than vãn, chỉ trích cộng đồng và những người xung quanh.

Khi chìm đắm trong những bi kịch mang tính cá nhân ấy, họ quên mất rằng ở đâu đó ngoài kia có nhiều người đang phải đối đầu với những vất vả, chịu đựng những nỗi đau gấp trăm ngàn lần như thế.

Những y bác sĩ, những bệnh nhân, những người vô gia cư, những trẻ em lang thang và người già cơ nhỡ..., họ có những áp lực và nỗi khổ đau riêng mà chưa chắc ai cũng cảm nhận được.

Trân trọng cuộc sống bình thường

Bên cạnh việc tạm gác những âu lo mùa dịch, chúng ta nên học cách trân trọng cuộc sống bình thường.

So với biết bao cảnh đời bất hạnh ngoài kia, chúng ta vẫn còn được thở, còn được sống an lành trong nhà là điều may mắn hơn rất nhiều người.

Giữa tâm dịch, mỗi chúng ta nên học cách giảm bớt những đòi hỏi, giảm bớt chút lợi ích của mình để chia sẻ với những người kém may mắn hơn.

Giữa những ngày giãn cách xã hội này, tôi đặc biệt thấm thía với ý nghĩa của câu nói: “Hạnh phúc và đau khổ trên thế giới cộng lại bằng không”. Hạnh phúc là khi bạn đang hạnh phúc với một điều gì đó thì ở đâu đó trên thế gian này đang có một người phải gánh chịu đau khổ.

Bạn có cảm thấy xót xa không khi bản thân liên tục than thở về đời sống nhàm chán, hết ăn rồi ngủ, không có việc gì làm trong khi ở khu cách ly, bệnh viện đã chiến có hàng trăm y bác sỹ phải thức trắng đêm để chăm sóc người bệnh.

Họ mỗi một đến độ phải nằm vật ra nền đất để nghỉ ngơi, thậm chí phải truyền dịch vì quá kiệt sức khi phải lo lắng cho hàng trăm bệnh nhân.

Bạn có cảm thấy có lỗi không khi bản thân chỉ vì không được ra ngoài, tạm hoãn những dự định cá nhân mà liên tục chỉ trích, suy nghĩ tiêu cực khi hàng nghìn các anh công an, dân phòng và đội ngũ tình nguyện viên đang làm việc hết sức, bất kể mưa nắng.

Để đổi lấy những giây phút bình yên, an trú trong mỗi gia đình của chúng ta, đã có biết bao người phải chấp nhận hi sinh những nhu cầu riêng tư, đời sống thường nhật thậm chí cả tính mạng của riêng họ.

Vì vậy, hãy luôn trân trọng và biết ơn với những điều mình đang có. Bạn hãy chăm chỉ làm những việc mình có thể như chăm một cái cây, tham gia một khóa học online hoặc vận động giúp đỡ cộng đồng trong mùa dịch. Tùy theo khả năng của mình, mỗi người có thể làm được những việc khác nhau để giúp ích cho bản thân, gia đình và cộng đồng.

San sẻ tình yêu thương, lan tỏa nguồn năng lượng tích cực

Điều quan trọng nhất mà mỗi người nên làm trong cơn dịch bệnh này chính là việc san sẻ tình yêu thương, sự đồng cảm với mọi người. Hành động này sẽ giúp cho chúng ta tạo ra nhiều năng lượng tích cực, giúp xoa dịu bớt những tổn thương và khó khăn trong mùa dịch bệnh.

Năng lượng đó như một lẽ tất yếu sẽ lan tỏa đến nhiều cá nhân, khiến họ cảm thấy bình yên hơn giữa những khó khăn trong lúc này.

Khi tâm chúng ta có được sự bình an, dung lượng trái tim ta càng mở rộng thì ta càng có thêm nội lực, niềm tin để lạc quan và vững tin hơn vào tương lai.

Có một vài lần tôi đọc được ở đâu đó câu nói của Đức Đạt Lai Lạt Ma: “Khi ta cảm thấy yêu thương và tử tế với người khác, điều đó không chỉ làm người khác cảm thấy được yêu thương và chăm sóc, mà còn giúp ta tìm được hạnh phúc và bình an trong nội tâm”.

Mỗi chúng ta hãy học cách yêu thương và tử tế với mọi người xung quanh ngay trong thời điểm khó khăn này. Đó cũng là cách để bạn suy nghĩ tích cực và cảm thấy bình tâm hơn trong cuộc sống.

(Theo Báo mới)