

I. Đọc hiểu (4,0 điểm)

Đọc đoạn trích sau:

2-10-1971

Nhiều lúc mình cũng không ngờ nổi rằng mình đã đến đây. Không ngờ rằng trên mũ là một ngôi sao. Trên cổ áo là quân hàm đỏ. **Cuộc đời bộ đội đến với mình tự nhiên quá, bình thản quá và cũng đột ngột quá.**

Thế là thế nào? Cách đây ít lâu, mình còn là sinh viên. Bây giờ thì xa vời lắm rồi những ngày cấp sách lên giảng đường, nghe thầy Đường, thầy Đạo... Không biết bao giờ mình sẽ trở lại những ngày như thế. Hay chẳng còn bao giờ nữa! Có thể lắm. Mình đã lớn rồi. Học bao lâu mà đã làm được gì đâu, đã sống được gì đâu? Chỉ còm cõi vì trang sách, gầy xác đi vì mộng mị hão huyền.

Hai mươi tám ngày trong quân ngũ mình hiểu được nhiều điều có ích. Sống được nhiều ngày có ý nghĩa. **Đọc đường hành quân, có dịp xem lại lòng mình, soát lại lòng mình.**

Mình bắt đầu sống có trách nhiệm từ đâu, từ lúc nào? Có lẽ từ 9-3-1971, tháng ba của hoa nhãn ban trưa, của hoa sấu và bằng lăng nước.

Những người bạn thân yêu của mình đã lần lượt đi học xa hết cả rồi. Mỗi người một phương. Các bạn đã đi lên phương Bắc. Còn mình, sẽ đi về phương Nam...

Đêm Hà Bắc thật thanh bình. Thèm quá, nghe một tiếng thì thảo của cánh gió trên đồi bạch đàn... Mình đã sống trên 20 ngày bên hồ cá Yên Duyên, Yên Sở. Ở đó có những đường cây tuyệt đẹp. Mình đã chụp tám ảnh bộ đội đầu tiên dưới một gốc cây dừa, sau lưng là hồ cá. Hoàng hôn thông thả thay màu nước. Và ngôi sao Hôm trầm tư, kiêu hãnh đã mọc trên trời. Cuộc đời bộ đội đâu dễ dàng như thế. Mình đã khóc, nước mắt giàn giụa, khi các bạn tiễn mình đi, khi buổi lễ kết thúc, khi bài quốc ca rung bầu không khí trong lành trên Trường Tổng hợp. Bản nhạc này đây, bao lần mình đã nghe, đã cúi đầu suy nghĩ. Nhưng hôm nay mới thực hiểu, thực cảm một điều giản dị: Bài Quốc ca của ta, của ta!

Khóc, không phải vì hèn yếu, không phải vì buồn bã, mà vì xúc động. Vì buổi chia tay này thiêng liêng quá. Những người bạn thân yêu nhất của mình không thể tiễn mình đi được. Và bàn tay ấy, và đôi mắt ấy, giọng nói ấy... Lên xe rồi, xe nổ máy. Xe VN sản xuất, tiếng động cơ như tiếng tim mình vậy. Nghẹn thắt vì một cảm giác khó tả, mình ngược nhìn lần cuối cùng cánh cửa sổ, nơi hàng ngày mình bò ra, nhìn xuống lòng đường. Khoảng trời nhỏ của riêng mình đó. Một hôm nào, những hôm nào mình mong chờ nhìn thấy bạn của mình đạp xe qua, để mình gọi... Bây giờ, là chia tay, xe lăn bánh, êm ru, xe đi êm, mà bọn mình xô vào nhau, chen nhau thò tay ra cửa. Ngoài kia, những khuôn mặt gần gũi, tuy có người chẳng bao giờ mình trò chuyện, chẳng bao giờ mình nghĩ rằng họ có thể sống trên đời... ở đâu, khuôn mặt thân yêu ấy? Bạn đi, mình không gặp được.

Đêm 26.7 chỉ là những gương mặt xa lạ, đầy vẻ háo hức và tự mãn. Rối loạn và thoảng một thứ mùi khó chịu. Mình không dám đứng lâu và đành chịu một nỗi ân hận giày vò... Mình đi, khi bạn đang bước vào năm học mới. Bước lên giảng đường bạn có nhớ tới mình không?... Đừng, hãy để tâm hồn tròn vẹn thanh thản, mà đón một mùa xuân của lòng mình. Trang đầu của cuộc đời sinh viên, đừng để rơi một giọt mực, đừng để loang một vết sọ vàng...

Xe ơi, lao nhanh hơn, cho ta chóng tới gia đình lớn. Nơi ta gửi gắm cả thời thanh xuân của mình...

Hơn cả khi trên tay phấp phồng tờ quyết định. Vui sướng, tự hào, cảm động làm sao khi trên người là bộ quân phục màu xanh lá. **Anh sinh viên quen màu áo trắng của cánh cò, quen màu xanh da trời thắm nắng... Minh trút bỏ không thương tiếc, và trù mến khoác lên mình màu xanh ấy. Màu xanh của núi đồi và thảo nguyên, của ước mơ và hi vọng. Màu xanh bất diệt của sự sống.**

Trên mũ là ngôi sao. Ta lặng ngắm ngôi sao, như hồi nào ta chỉ cho bạn: Kia là sao Hôm yêu dấu... Nhưng khác hơn một chút. Bây giờ, ta đọc trên ngôi sao ấy, ánh lửa cầu vồng của trận công đồn, màu đỏ của lửa, của máu...

Ta thấy trong màu kì diệu ấy, có cả hồng cầu của trái tim ta...

Ai ra đi với lòng say lí tưởng, và nhẹ nhàng bên trong là chút ước mơ. Buổi gác đầu tiên là đêm trăng sáng, là bài thơ, là một trang nhật kí... Sung sướng và hãnh diện biết bao, ơi xóm làng yêu quý, ngủ yên, ngủ yên, có anh bộ đội thức canh trời. Những mái nhà nghiêng như mi mắt thân thương, nhắm ngủ ngon lành... Ta bước nhẹ, lâng lâng một mùi hương quen thuộc. Bưởi đã cuối mùa, ổi đã cuối mùa... Cây lá đang dồn nhựa để trở ra một mùa quả chín...

(Nguyễn Văn Thạc, *Mãi mãi tuổi hai mươi*, NXB Thanh niên, 2023)

*** Nguyễn Văn Thạc (14/10/1952 – 30/7/1972)** là liệt sĩ Quân đội Nhân dân Việt Nam, tác giả của cuốn nhật kí *Mãi mãi tuổi hai mươi*. Sau sáu tháng huấn luyện, tháng 4 năm 1972 anh bắt đầu hành quân vào chiến trường. Anh viết cuốn nhật kí “Chuyện đời” từ ngày 2 tháng 10 năm 1971 đến ngày 3 tháng 6 năm 1972; trước khi hành quân vào chiến trường Quảng Trị, anh đã gửi cuốn nhật kí cùng nhiều lá thư về cho anh trai từ ngã ba Đồng Lộc.

Thực hiện các yêu cầu:

Câu 1. Xác định đặc trưng của nhật kí trong văn bản trên.

Đặc trưng của nhật kí trong văn bản:

- Về hình thức: có ngày tháng cụ thể 2-10-1971.
- Về nội dung: Thể hiện những suy nghĩ thầm kín riêng tư của chủ thể
 - + Nghĩ về nhiệm vụ, vị trí của người lính
 - + Cảm nhận về đẹp nơi đóng quân.
 - + Nhớ về đêm chia tay, niềm vui, hãnh diện khi khoác bộ quân phục người lính.

Câu 2. Hiện thực khách quan nào được phản ánh trong nhật kí Nguyễn Văn Thạc?

Hiện thực khách quan được phản ánh trong nhật kí:

- + Cuộc sống chiến đấu của những người lính trong những ngày đầu nhập ngũ (Thời kì kháng chiến chống Mỹ cứu nước ở thế kỉ XX).
- + Huy động sinh viên đại học nhập ngũ, lên đường huấn luyện để tham gia cuộc kháng chiến chống Mỹ.

Câu 3. Cho biết tác dụng của phép điệp có trong đoạn văn: “*Cuộc đời bộ đội đâu dễ dàng như thế. Mình đã khóc, nước mắt giàn giụa, khi các bạn tiễn mình đi, khi buổi lễ kết thúc, khi bài quốc ca rung bầu không khí trong lành trên Trường Tổng hợp*”.

+BPTT điệp từ “*khi*”.

+Tác dụng: tạo sự nhịp nhàng, tính nhạc cho câu văn; Nhấn mạnh cảm xúc tự hào, xúc động của gia trong thời khắc làm lễ chia tay trước khi ra chiến trường...

Câu 4. Hãy phân tích **hai trần trở, suy ngẫm của tác giả** mà anh/chị cho là tiêu biểu. Những trần trở đó cho ta biết điều gì về tác giả?

+**Sự thay đổi đột ngột từ sinh viên thành bộ đội:** Tác giả viết “Cuộc đời bộ đội đến với mình tự nhiên quá, bình thản quá và cũng đột ngột quá”, thể hiện sự ngỡ ngàng trước bước ngoặt lớn trong đời. Anh nhớ về “những ngày cắp sách lên giảng đường” và tự hỏi liệu mình có còn cơ hội quay lại hay không. Trần trở này cho thấy anh chưa hoàn toàn thích nghi với vai trò mới, đồng thời gắn bó sâu sắc với quá khứ.

+**Nỗi bất an về tương lai:** Câu “Không biết bao giờ mình sẽ trở lại những ngày như thế. Hay chẳng còn bao giờ nữa!” phản ánh sự lo lắng về số phận của mình trong chiến tranh. Anh tự vấn “Học bao lâu mà đã làm được gì đâu, đã sống được gì đâu?”, cho thấy khát vọng sống ý nghĩa và nỗi sợ không thể thực hiện ước mơ.

Ý nghĩa về tác giả: Những trần trở này tiết lộ Nguyễn Văn Thạc là một người thanh niên nhạy cảm, giàu suy tư, và có ý thức sâu sắc về trách nhiệm vs cuộc đời. Anh vừa hoài niệm quá khứ, vừa lo lắng cho tương lai, từ đó thể hiện tâm hồn phong phú và tinh thần trách nhiệm, luôn muốn cống hiến sức mình cho đất nước.

Câu 5. Đánh giá về giá trị nhận thức, giáo dục và thẩm mỹ của tác phẩm. Từ đó cho biết văn bản trên đã tác động như thế nào tới nhận thức và cảm xúc của anh/chị?

+**Giá trị nhận thức:** Nhật kí mang đến cái nhìn chân thực về tâm tư và cuộc sống của một người lính trẻ trước khi ra chiến trường, giúp người đọc hiểu rõ hơn về những cảm xúc và hy sinh thầm lặng của họ trong thời chiến.

+**Giá trị giáo dục:** Tác phẩm khơi gợi lòng yêu nước, tinh thần trách nhiệm và sự trân trọng đối với thế hệ đi trước, như qua hình ảnh tác giả tự hào khoát lên mình “màu xanh của ước mơ và hi vọng”.

+**Giá trị thẩm mỹ:** Ngôn ngữ trong nhật kí giàu hình ảnh và cảm xúc, với những câu như “Hoàng hôn thông thả thay màu nước” hay “Màu xanh của núi đồi và thảo nguyên, của ước mơ và hi vọng”, tạo nên vẻ đẹp văn chương, vừa sâu lắng vừa thơ mộng.

Qua 3 giá trị cốt lõi bên trên, Văn bản đã khiến e nhận ra sâu sắc hơn những khó khăn và tâm trạng phức tạp của người lính trẻ trong chiến tranh. Em cảm thấy đồng cảm với nỗi nhớ nhà, sự xúc động khi chia tay, và ngưỡng mộ tinh thần lạc quan, lý tưởng của tác giả. Ngôn ngữ gần gũi của tác phẩm

cũng để lại ấn tượng mạnh, càng khiến e trân trọng hơn những giá trị mà những dòng nhật kí này để lại cả về nội dung lẫn nghệ thuật.

Phần 2. Làm văn (6,0 điểm)

Câu 1.

Viết đoạn văn nghị luận **nhận xét về chủ thể của đoạn trích** nhật kí sau:

Trên mũ là ngôi sao. Ta lặng ngắm ngôi sao, như hồi nào ta chỉ cho bạn: Kia là sao Hôm yêu dấu... Nhưng khác hơn một chút. Bây giờ, ta đọc trên ngôi sao ấy, ánh lửa cầu vồng của trận công đồn, màu đỏ của lửa, của máu...

Ta thấy trong màu kì diệu ấy, có cả hồng cầu của trái tim ta...

Ai ra đi với lòng say lí tưởng, và nhẹ nhàng bên trong là chút ước mơ. Buổi gác đầu tiên là đêm trăng sáng, là bài thơ, là một trang nhật kí... Sung sướng và hãnh diện biết bao, ơi xóm làng yêu quý, ngủ yên, ngủ yên, có anh bộ đội thức canh trời. Những mái nhà nghiêng như mi mắt thân thương, nhắm ngủ ngon lành... Ta bước nhẹ, lâng lâng một mùi hương quen thuộc. Bưởi đã cuối mùa, ổi đã cuối mùa... Cây lá đang dồn nhựa để trở ra một mùa quả chín...

BÀI LÀM

MB: Trong đoạn trích nhật kí, chủ thể trữ tình hiện lên như một người lính trẻ mang trái tim nghệ sĩ, kết tinh giữa lý tưởng cao đẹp và tâm hồn lãng mạn. Hình ảnh “ngôi sao” trên mũ không chỉ là biểu tượng của nhiệm vụ thiêng liêng mà còn là ánh sáng của niềm tin – nơi hội tụ “ánh lửa cầu vồng” từ trận công đồn, thấm đẫm máu và lửa chiến tranh. Người lính ấy ra đi “với lòng say lí tưởng”, coi việc canh gác đêm trăng như “bài thơ”, như “trang nhật kí” đầy chất thơ. Đó không phải là sự lãng mạn hóa hiện thực khắc nghiệt, mà là cách anh giữ cho tâm hồn mình tươi mát giữa khói lửa, để thấy “màu kì diệu” của ngôi sao chính là “hồng cầu” từ trái tim mình. Anh “hãnh diện” vì được là người “thức canh trời”, bảo vệ giấc ngủ bình yên cho những mái nhà “nghiêng như mi mắt”. Tâm hồn anh lắng nghe hương bưởi, hương ổi cuối mùa, cảm nhận nhựa sống “dồn” trong từng tán lá – những điều giản dị mà sâu lắng. Qua ngòi bút tinh tế, tác giả đã khắc họa chân dung một thế hệ thanh niên vừa kiên cường vừa đa cảm: Họ cảm sùng bái bằng bàn tay người lính, nhưng vẫn ôm trọn bầu trời thơ trong trái tim nghệ sĩ. Họ chứng minh rằng, lý tưởng cách mạng và tình yêu cái đẹp không hề mâu thuẫn – đó chính là sức mạnh để họ sống, chiến đấu và viết nên những trang đời bất tử.

Trong trang nhật kí ấy, người lính hiện lên như một thi sĩ giữa chiến trường – nơi lý tưởng cách mạng hòa quyện với tâm hồn đa cảm. **Ngôi sao trên mũ** không chỉ là biểu tượng của nhiệm vụ thiêng liêng mà còn là cửa sổ mở ra vũ trụ nội tâm: Ánh sáng của nó là “**ánh lửa cầu vồng**” từ trận đánh, là “**màu đỏ của lửa, của máu**” – thứ màu sắc vừa dữ dội vừa bi tráng. Nhưng sâu thẳm hơn, người lính nhìn thấy trong đó “**hồng cầu của trái tim mình**” – một trái tim đập

cùng nhịp với đất nước, mang sức sống bền bỉ và khát vọng hòa bình. **Đêm trăng canh gác** không còn là nhiệm vụ đơn thuần, mà trở thành “**bài thơ**” với những vần điệu lắng thắm: Bước chân anh “**nhẹ nhàng**” như sợ đánh thức giấc ngủ của xóm làng, nơi những mái nhà “**nghiêng như mi mắt**” đang say trong yên bình. **Hương bưởi, hương ổi cuối mùa** thoảng qua như lời thì thầm của quê hương, gợi nhắc về mùa quả chín – ẩn dụ cho thành quả của máu xương và mồ hôi. Qua ngòi bút tinh tế, tác giả đã khắc họa một thế hệ **vừa cảm súc vừa cảm bút**, nơi lý tưởng không giết chết chất nghệ sĩ, mà ngược lại, nuôi dưỡng tâm hồn họ thành **đóa hoa nở giữa lửa đạn**. Họ chính là hiện thân của **vẻ đẹp bất tử**: Dững cảm để bảo vệ, nhưng vẫn đủ dịu dàng để lưu giữ hương sắc cuộc đời.

Câu 2.

Nỗi sợ hãi là một trong những cảm xúc mạnh mẽ nhất của con người. Tình trạng này ảnh hưởng không nhỏ đến tinh thần, thể chất và cuộc sống của chúng ta.

Từ góc nhìn của người trẻ, anh/chị hãy viết một bài văn nghị luận (khoảng 600 chữ) trình bày suy nghĩ về vấn đề trên.

BÀI LÀM

Nỗi sợ hãi tựa cơn gió lạnh len lỏi vào từng ngõ ngách tâm hồn, khiến con người không ít lần run rẩy, thu mình trước những thử thách của cuộc đời. Từ thuở nguyên thủy, nỗi sợ đã gắn liền với bản năng sinh tồn, giúp tổ tiên loài người tránh nanh vuốt thú dữ. Nhưng trong xã hội hiện đại, khi những mối đe dọa vật lý dần nhường chỗ cho áp lực tinh thần, nỗi sợ trở thành rào cản vô hình kìm hãm khát vọng vươn tới những chân trời mới. Vượt qua nó không chỉ là hành trình chinh phục bản thân, mà còn là cách ta viết nên câu chuyện phi thường của chính mình.

Nỗi sợ hãi, xét đến cùng, là phản ứng tự nhiên của tâm lý trước những điều chưa biết hoặc tiềm ẩn rủi ro. Đó có thể là nỗi sợ thất bại khi khởi nghiệp, nỗi sợ bị từ chối khi bày tỏ tình cảm, hay nỗi sợ đánh mất hình ảnh bản thân trước ánh nhìn của xã hội. Cơ chế sinh học của nỗi sợ – khi hormone cortisol tràn ngập cơ thể – khiến tim đập nhanh, tay chân lạnh ngắt, như một lời cảnh báo khẩn cấp. Thế nhưng, khi nỗi sợ vượt khỏi tầm kiểm soát, nó trở thành chiếc lồng vô hình nhốt chặt tâm trí, biến những ước mơ thành viễn cảnh xa vời.

Lịch sử nhân loại đã chứng minh rằng, vượt qua nỗi sợ chính là chìa khóa mở ra cánh cửa trưởng thành. J.K. Rowling – nữ văn sĩ từng sống trong cảnh nghèo đói, mẹ đơn thân – đối mặt với nỗi sợ thất bại khi bản thảo “Harry Potter” bị từ chối 12 lần. Thay vì gục ngã, bà coi đó là động lực để hoàn thiện tác phẩm, biến nó thành hiện tượng văn học toàn cầu. Hay như Marie Curie, người phụ nữ tiên phong trong nghiên cứu phóng xạ, đã dám thách thức định kiến xã hội về năng lực của phái nữ. Bà không để nỗi sợ bị coi thường khuất phục, trở thành người đầu tiên đoạt hai giải Nobel trong hai lĩnh vực khác nhau. Những con người ấy đã chứng minh: Nỗi sợ hãi không phải kẻ thù, mà là phép thử cho lòng can đảm. Chỉ khi đối diện với nó, ta mới khám phá sức mạnh tiềm ẩn trong chính mình.

Vượt qua nỗi sợ còn giúp ta tích lũy vốn sống phong phú, mở rộng hiểu biết về thế giới. Helen Keller – nhà văn, nhà hoạt động xã hội Mỹ – sinh ra trong bóng tối của sự câm điếc và mù lòa. Nỗi

sợ bị cách ly với thế giới đã thôi thúc bà học ngôn ngữ ký hiệu, trở thành người khiếm thị đầu tiên tốt nghiệp đại học. Câu nói nổi tiếng của bà: “Cuộc sống là một cuộc phiêu lưu táo bạo hoặc không là gì cả” – đã truyền cảm hứng cho hàng triệu người dám bước ra khỏi vùng an toàn. Trong lĩnh vực kinh doanh, Elon Musk từng đứng bên bờ vực phá sản khi cả Tesla và SpaceX đều lao đao. Thay vì đầu hàng nỗi sợ thất bại, ông coi đó là bài học để đổi mới, biến SpaceX thành công ty tư nhân đầu tiên đưa tàu vũ trụ lên quỹ đạo. Những trải nghiệm ấy không chỉ rèn giũa ý chí mà còn mở ra chân trời tri thức, giúp họ nhìn đời bằng đôi mắt sắc sảo và trái tim rộng mở.

Tuy nhiên, cần nhìn nhận nỗi sợ một cách đa chiều. Không phải mọi nỗi sợ đều đáng lên án. Đôi khi, nó là “hệ thống cảnh báo sớm” giúp ta nhận diện rủi ro, như việc sợ tai nạn giao thông thúc đẩy ý thức chấp hành luật lệ. Nhà triết học Seneca từng viết: “Nỗi sợ hãi sinh ra từ sự thiếu hiểu biết”. Chính vì thế, thay vì trốn tránh, ta cần phân tích nguyên nhân, tìm cách giải quyết. Thế nhưng, nếu để nỗi sợ chi phối mọi quyết định, ta sẽ đánh mất cơ hội phát triển. Nhiều bạn trẻ ngày nay sợ khởi nghiệp vì ám ảnh thất bại, sợ yêu vì nỗi đau chia ly, sợ thể hiện vì sợ bị chê cười. Họ tự biến mình thành “con thiêu thân” quanh quẩn trong vòng an toàn, bỏ lỡ tiềm năng đổi mới.

Để chế ngự nỗi sợ, mỗi người cần trang bị tư duy tích cực và kỹ năng quản lý cảm xúc. Nhà diễn thuyết Les Brown từng khẳng định: “Hãy đặt mục tiêu lớn đến mức nỗi sợ trở nên vô nghĩa”. Khi ta tập trung vào việc xây dựng kế hoạch hành động, nỗi sợ sẽ dần nhường chỗ cho sự tự tin. Thiền định, viết nhật ký cảm xúc, hoặc tham gia các khóa huấn luyện kỹ năng cũng là cách hiệu quả để rèn luyện tâm lý vững vàng. Bên cạnh đó, gia đình và xã hội cần trở thành “bệ đỡ” tinh thần, khuyến khích người trẻ dám thử nghiệm, dám sai và dám đứng dậy.

Là một học sinh, tôi từng là nạn nhân của nỗi sợ phát biểu trước đám đông. Mỗi lần đứng trên bục giảng, tim tôi đập thình thịch, giọng nói run rẩy như chiếc lá trong gió. Nhưng khi tham gia câu lạc bộ hùng biện, tôi học được cách biến nỗi sợ thành động lực: Hít thở sâu, tập trung vào thông điệp thay vì lo lắng. Giờ đây, tôi hiểu rằng can đảm không phải là không sợ, mà là dám hành động dù trái tim đang loạn nhịp.

Nỗi sợ hãi – như cơn gió ngược trên hành trình bay của đại bàng – có thể làm chao đảo đôi cánh, nhưng không thể ngăn nó vươn tới mặt trời. Khi ta dũng cảm đối mặt, nỗi sợ sẽ hóa thân thành ngọn đuốc soi đường, dẫn lối đến những chân trời mới. Bởi lẽ, cuộc sống này quá ngắn ngủi để ta sống trong lo âu, và quá rộng lớn để ta ngừng khám phá. Hãy để nỗi sợ trở thành bài học, chứ không phải bức tường ngăn cách ta với thế giới diệu kỳ ngoài kia.

Nỗi sợ hãi là một phần không thể thiếu trong cuộc sống con người. Nó len lỏi vào từng góc ngách của tâm hồn, tác động mạnh mẽ đến tinh thần, thể chất và cách chúng ta đối diện với thế giới xung quanh. Có người cho rằng nỗi sợ là kẻ thù cần loại bỏ, nhưng tôi tin rằng, khi vượt qua được nó, ta không chỉ trưởng thành mà còn khám phá những tiềm năng ẩn sâu trong chính mình. Vấn đề đặt ra là: Nỗi sợ hãi ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào, và việc vượt qua nó mang lại giá trị gì cho cuộc sống?

Trước hết, nỗi sợ hãi là một cảm xúc tự nhiên, một phản ứng bản năng của con người trước những mối nguy hiểm hoặc bất an. Đó có thể là sự hoảng loạn khi đối diện với một tình huống nguy cấp, sự chần chừ khi phải đưa ra quyết định quan trọng, hay sự e ngại khi bước ra khỏi vùng an toàn. Nỗi sợ không chỉ là một trạng thái tinh thần mà còn ảnh hưởng đến cơ thể, khiến tim đập nhanh, tay run rẩy, hay thậm chí rơi vào trạng thái tê liệt. Ý nghĩa của câu nói “Nỗi sợ hãi là một trong những cảm xúc mạnh mẽ nhất của con người” nằm ở chỗ: nó chi phối sâu sắc mọi khía cạnh của đời sống, từ cách ta suy nghĩ, hành động đến cách ta tương tác với xã hội.

Nỗi sợ hãi bắt nguồn từ nhiều nguyên nhân. Về mặt khách quan, đó là những yếu tố bên ngoài như thiên tai, chiến tranh, hay áp lực từ xã hội. Về mặt chủ quan, nó xuất phát từ nội tại mỗi người, chẳng hạn như ký ức đau buồn, sự thiếu tự tin, hay nỗi lo về thất bại. Tác hại của nỗi sợ là rõ ràng: nó có thể khiến ta chùn bước, bỏ lỡ cơ hội, và sống một cuộc đời đầy tiếc nuối. Tuy nhiên, nếu vượt qua được, nỗi sợ lại mang đến những lợi ích to lớn. Khi đối diện và chiến thắng nỗi sợ, ta trở nên mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn, và nhận ra những khả năng tiềm ẩn của bản thân. Chẳng hạn, vượt qua nỗi sợ thất bại giúp ta dám thử sức với những điều mới mẻ, từ đó phát triển tài năng và phẩm chất. Hơn nữa, sự can đảm ấy còn mở ra những trải nghiệm quý giá, làm phong phú vốn sống và hiểu biết của mỗi người.

Một minh chứng sống động cho điều này là câu chuyện của Nick Vujicic, người sinh ra không có tay chân. Dù từng sợ hãi và tuyệt vọng về khiếm khuyết của mình, anh đã vượt qua để trở thành một diễn giả truyền cảm hứng nổi tiếng thế giới. Chính nỗi sợ bị chế giễu và sự cô đơn đã thôi thúc Nick dần thân, biến khó khăn thành động lực để khẳng định giá trị bản thân. Cuộc đời anh là bằng chứng rằng, khi vượt qua nỗi sợ, con người có thể chạm đến những đỉnh cao tưởng chừng không thể.

Tuy nhiên, không phải ai cũng đồng ý rằng nỗi sợ có thể mang lại giá trị tích cực. Một số người cho rằng nó chỉ là rào cản, là thứ cần tránh xa. Điều này không hẳn sai, bởi nếu không kiểm soát, nỗi sợ có thể dẫn đến sự co mình, trốn chạy. Nhưng tôi tin rằng, thay vì loại bỏ hoàn toàn, ta nên học cách quản lý nó. Vấn đề không nằm ở việc có sợ hay không, mà là cách ta đối diện với nó. Để làm được điều đó, ta cần rèn luyện ý chí, tìm kiếm sự hỗ trợ, và tin vào bản thân. Chỉ khi ấy, nỗi sợ mới trở thành “người thầy” thay vì “kẻ thù”.

Tôi từng phê phán những ai để nỗi sợ kìm hãm, sống an phận và không dám mơ lớn. Ngược lại, tôi ngưỡng mộ những người như Nick Vujicic, dám đối mặt với thử thách để vươn lên. Bản thân tôi cũng từng sợ hãi khi phải thuyết trình trước đám đông, nhưng khi vượt qua, tôi nhận ra mình mạnh mẽ hơn tưởng tượng. Bài học rút ra là: Hãy coi nỗi sợ là thử thách để rèn giũa bản thân.

Tóm lại, nỗi sợ hãi là một cảm xúc mạnh mẽ, vừa có thể cản trở, vừa có thể thúc đẩy chúng ta. Điều quan trọng là ta dám đối diện và vượt qua nó, bởi đó là chìa khóa để trưởng thành và sống trọn vẹn. Hãy để nỗi sợ trở thành động lực, chứ không phải gông cùm trói buộc cuộc đời.