Nếu bạn đọc những điều trên thì dường như bạn sẽ cảm thấy sự khổ đau đến với mỗi chúng ta một cách ngẫu nhiên nhưng thật ra thì không phải vậy, sự thật thì nó đến bởi chính bản thân chúng ta và sự tác động của môi trường.

Để làm rõ hơn vấn đề trên thì chúng ta hãy thử đào sâu hơn một chứt về nguyên nhân mà chúng ta có được sự hàng phúc. Ở một khía cạnh nào đó thì sự hạnh phúc mà chúng ta có được là do chúng ta có được tâm thế thỏa mãn với những gì mà mình có được, được sở hữu, ví dụ là người yêu chẳng hạn. Khi chúng ta có được sự quan tâm mà người ta yêu dành cho mình thì điều đó khiến ta thật hành phúc nhưng khi hạnh phúc không còn thì đó chính là sàn đấu của sự khổ đau và nó cứ lớn rần khi được sự tác động của môi trường. Ví dụ trên chính là minh chứng cho việc sự đau khổ không tự nhiên xuất hiện mà do chính chúng ta. Khi chúng ta chọn tình yêu để tìm kiếm cảm giác hạnh phúc thì đồng nghĩa với việc chúng ta đã cho phép sự khổ đau thực thi trong cuộc đời của chúng ta. Giả sử như chúng ta bị người mình thương rời xa mình thì sự hụt hẫng, sự đau buồn sẽ ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta, lúc đó cái tôi sẽ lên ngôi và làm chúng ta bực tức khó chịu, thâm chí nó còn làm cuộc sống của chúng ta bị đảo lộn, thậm tệ nhật là khiến chúng ta có những hành động dại dột (tự vẫn, tuyệt thực…rất nhiều trường hợp xảy ra trên báo mạng về những hành động này). Và đó chính là sự chiến thắng của sự khổ đau khi chúng ta để nó thực thi trong cuộc đời ta.

Trong nhiều trường hợp chúng ta đã kiền chế được cái tôi để không dẫn đến sự khổ đau nhưng có những tác động từ môi trường lại khơi dậy cái tôi trong con người chúng ta để rồi nó sẽ dẫn rắt sự khổ đau vào theo. Khi chúng ta mất thứ mình yêu thương và đã cố gắng tặc lưỡi cho cho thì mọi người xung quanh ta lại bắt đầu bàn tán, nó ra nói và bảo chúng ta là kẻ hèm nhát, không đủ sức để nắm giữ cái gọi là hạnh phúc của mình. Và rồi chúng ta đau buồn, tủi thân và cứ thế là sự khổ đau lai hiện hữu trong cuộc đời của chúng ta theo một hình thái hoàn toàn khác dĩ nhiên nó cũng đem theo những hậu quả rất lớn.

Nhắc nhiểu đến sự khổ đau như vậy thì cách khắc phục của nó là gì? Sau đây sẽ là một số cách thức để chúng ta giải quyết sự khổ đau đó trong cuộc sống.

Có kế hoạch lâu dài thay vì mù quáng lao vào sự thỏa mãn. Lại nhắc tới câu chuyện tình yêu ở trên thì thay vì chúng ta cứ khư khư ôm lấy cái sự khổ đau đó thì sao chúng ta không học cách buông bỏ nó và chuyễn bị cho một kế hoạch mới lâu dài và bến chặt hơn. Tôi đã từng được nghe về tính không của mọi vật, cụ thể là khi chúng ta có một cây bút ở trên tay thì nó được gọi là “cây bút” cũng cây bút đó nhưng nó lại ở cùng với một con mèo thì nó chỉ là một món đồ chơi không hơn không kém và cũng là cây bút đó nhưng nó chỉ ở một mình trong căn phòng trống thì nó lúc này chẳng là gì cả. Nếu áp dụng vào trong tình yêu thì tại sao chúng ta không coi cái sự yêu thương của chúng ta khi nó không thuộc về là một cái gì đó không tồn tại. Hãy tìm kiếm cái mới và đừng để nó làm đau chúng ta.

Nhìn vào viễn cảnh rộng lớn của cuộc đời. Điều nầy nó sẽ được thực thi khi chúng ta thực hiện việc leo núi. Nhìn từ trên đỉnh núi xuống thì ta sẽ thấy chúng ta chỉ nhỏ bé so với thế giới này thôi chính vì thế mà hãy mạnh mẽ lên, vượt qua sư khó khăn, đau khổ.

Trước khi thực hiện một hành động nào đó thì hãy cố gắng suy nghĩ, cân nhắc hậu quả mà hành động của mình ảnh hưởng đến phần đời còn lại sẽ gây ra khổ đau. Ông bà ta thường có câu phòng bệnh còn hơn chữa bệnh vây nên nếu chúng ta nên suy nghĩ kỹ một chút trước khi làm.

Sống có trách nghiệm, tránh gây khổ đau vì chúng ta vẫn còn sự tường quan mật thiết với những người xung quanh mình.

Những cuốn sách tâm huyết trong chuyên ngành:

1. Software engineering ninth edition
2. Fundamentals of information system security third edition
3. Learning Web Design
4. HTML and CSS
5. Don’t make me think

Cảm nhận sau khi xem xong video về sự khổ đau