

## Hạnh phúc giản đơn

ISSN: 2734-9195 07:45 22/03/2026

Hạnh phúc không ở đâu xa, mà hiện diện trong khoảnh khắc ta biết sống trọn vẹn với hiện tại của mình.

Chủ nhật nên là ngày của sự lắng đọng. Chủ nhật đến, nhẹ nhàng như một bản nhạc không lời, là món quà lặng lẽ mà thời gian ban tặng cho những **tâm hồn** đang cần được nuôi dưỡng.

Chủ nhật không cần tiếng chuông báo thức cắt ngang giấc mơ, không có sự hối hả của những đôi chân vội vã ra đường.

Những ngày thường, thời gian như một dòng chảy gấp gáp, cuốn ta đi trong guồng quay bất tận của công việc và bốn phận. Nhưng chủ nhật, dòng chảy ấy chậm lại, dịu dàng ru ta vào những khoảnh khắc an nhiên.

Tôi thức dậy khi ánh nắng đã len qua khung cửa, vẽ nên những vệt sáng dịu dàng trên nền nhà. Không gian ngoài kia yên ắng đến mức có thể nghe rõ tiếng gió vuốt ve những tán lá, như lời ru ngọt ngào của thiên nhiên. Tôi nằm thêm vài phút, để mặc cơ thể tự điều chỉnh, để lòng mình thả trôi theo nhịp thở chậm rãi của ban mai, tận hưởng cảm giác được thanh thoi, không cần chạy đua cùng thời gian.



Hình minh họa tạo bởi AI

Dậy muộn nhưng tôi không thấy mình lười biếng. Chủ nhật là ngày để sống chậm lại, để lắng nghe cơ thể và **tâm trí** lên tiếng. Sau vài động tác vươn vai nhẹ nhàng, tôi bước ra khu vườn nhỏ. Những luống rau xanh non còn vương sương đêm, ánh lên vẻ trong lành thuần khiết dưới tia nắng đầu ngày. Tôi mở vòi nước, để dòng chảy mát lành lan tỏa qua đôi tay. Hai tay cầm ô doa, tôi đi dọc từng luống rau, tỉ mỉ tưới tắm như trao gửi yêu thương.

Mỗi lần tưới nước, tôi lại thấy mình như đang đối thoại với khu vườn, một cuộc trò chuyện trầm lặng nhưng đầy gắn kết. Những giọt nước đọng trên lá, long lanh như hạt pha lê, bắt lấy ánh nắng mai, lấp lánh như món quà tạo hóa dành riêng cho buổi sớm.

Hương đất ẩm, mùi rau non quyện trong làn gió nhẹ, tất cả cùng nhau ngân lên một bản hòa ca tinh khôi mà chỉ thiên nhiên mới có thể sáng tác.

Ông xã chở tôi đi chợ trong sự thanh thoi hiếm có. Chúng tôi ghé vào quán bánh cuốn nhỏ nép bên góc chợ. Bàn ghế ở quán tuy đơn sơ, cũ kỹ, nhưng khi thưởng thức từng chiếc bánh tráng nóng hổi thơm phức thì thực khách liên tục gật gù, trầm trồ khen ngon.

Về nhà với chiếc làn đầy ắp thực phẩm, tôi bắt tay vào làm món ruốc cá mà các con mê tít. **Bếp** chủ nhật không giống bếp ngày thường, không vội vã, gấp rút cho kịp giờ. Tôi tỉ mỉ xé từng thớ cá, rang trên bếp lửa liu riu. Mùi cá quyện với hành phi lan khắp căn bếp. Bọn trẻ háo hức khi chạy vào hỏi: “Mẹ làm xong chưa?” Chỉ nghĩ thôi, lòng đã thấy vui.

Buổi chiều, tôi nấu một nồi nước xông thảo mộc. Lá bưởi, lá chanh, sả, gừng... thả vào nồi nước sôi. Hơi nước bốc lên, mang theo mùi thơm rất dịu. Tôi nhắm mắt, để hơi ấm bao lấy mình trong chiếc chăn trùm kín mít. Trong làn hương ấy, ký ức về mẹ bất chợt trở về với những lần mẹ nấu nước xông khi tôi còn nhỏ bị cảm cúm.

Hoàng hôn buông xuống rất chậm. Ánh nắng vàng vẽ lên hàng cây, mái nhà, bờ rào những gam màu dịu dàng. Gió mang theo mùi đồng ruộng, mát và lành. Tôi đi bộ qua con đường làng quen thuộc, hít sâu, để lòng mình trôi theo **khoảnh khắc** ấy.

Một ngày chủ nhật trôi qua, không có sự kiện lớn nào, không thành tựu, không điểm nhấn. Nhưng tôi nhận ra lòng mình bình yên hơn. Hóa ra, hạnh phúc không phải lúc nào cũng cần được gọi tên. Đôi khi, chỉ cần cho phép mình dừng lại một chút giữa dòng đời hối hả, ta đã có thể chạm tay vào hạnh phúc.

Bởi suy cho cùng, hạnh phúc không nằm ở đâu xa, mà hiện diện trong khoảnh khắc ta biết sống trọn vẹn với hiện tại của mình.

Tác giả: **Trà Đông**