

Tâm Sự Buồn Vui - Ngày 20/06/2025

(Phản trả lời của tui, sẽ được post cuối bài).

NGƯỜI GỬI: Cà Phê Muối

Em chào anh và mọi người,

Trước hết em xin cảm ơn anh vì những podcast của anh đã giúp em cảm thấy bớt cô đơn, lạc lõng trong quãng thời gian sống xa nhà.

Em là nữ 26 tuổi, em đang học cao học ở Hàn được 2 năm, hiện em chỉ cần hoàn thành luận văn thạc sĩ là có thể tốt nghiệp. Nhưng em vẫn còn phân vân k biết hướng đi tiếp theo của mình là gì... nên về Việt Nam hay nên tiếp tục ở lại Hàn xin việc, thử thách bản thân... Ban đầu em đi du học là vì em muốn cải thiện tiếng Hàn, cũng muốn học hỏi, trải nghiệm thêm, em cũng định là tốt nghiệp xong sẽ thử đi thực tập, đi làm công ty bên này 6 tháng, 1 năm để có kinh nghiệm, sau về VN xin việc cũng tốt hơn.

Nhưng sau khi sang đây rồi em mới nhận ra có một vấn đề khó khăn hơn em tưởng tượng, đó là vượt qua được cô đơn, tìm kiếm niềm vui ở Hàn. Ở Hàn em sống một mình, học cũng ít, mà đi làm thêm cũng là công việc làm một mình, thỉnh thoảng em cũng có gặp gỡ, đi chơi với bạn bè, nhưng đa số thời gian em trải qua là một mình. Lúc nào trong lòng em cũng cảm thấy trống trải, cô đơn, thấy thiếu thốn tình cảm và cái cảm giác tiêu cực này nó làm em xuống tinh thần, em k còn năng lượng để tập trung vào học hành, phát triển bản thân nữa. Mỗi khi thức dậy em lại nghĩ sao k có ai bên cạnh mình cả, mình sợ quá, mình phải làm sao đây.

Em nghe anh và em biết cô đơn là do mình k thể kết nối được với bản thân, vậy nên em cũng đều đặn viết nhật kí, rảnh thì chạy bộ, đọc sách, đi mua sắm, đi ăn một mình nhưng mà sao em vẫn k hề thấy vui, nỗi cô đơn trong em nó chưa hề bớt đi. Nhất là trong 2 năm qua, em đã chia tay 2 mối tình, 1 bạn là em quen ở VN 3 năm, rồi em đi du học được 6 tháng thì chia tay, sau đó em quen bạn thứ 2 cũng yêu xa 1 năm thì chia tay, cả 2 bạn đều cấm sừng em, chia tay em để quen người ở gần hơn.

Một thời gian dài em chìm trong nỗi đau đớn, buồn khổ, cái cảm giác em bị bỏ rơi vì ở xa, rồi suy nghĩ vậy từ nay mình phải bước tiếp một mình nó làm em thấy sợ hãi lắm. Em nhớ anh luôn nói mình phải đi được một mình, k được lệ thuộc vào ai cả, phải tự vui với chính mình, nhưng em có thật sự làm được k anh? Khi đọc lại nhật kí của mình, em thấy 2 năm qua toàn là nước mắt, nỗi đau, cô đơn, buồn tủi, rồi em lại tự trách bản thân qua đây để học, mà lại k tập trung học, suốt ngày than buồn, than chán, càng trách em lại càng áp lực hơn, vòng lặp đó cứ lặp đi lặp lại, vài hôm quyết tâm học tập làm việc, vài hôm sau lại buồn chán, thất vọng.

Em nghĩ em về VN sẽ tốt hơn, ít nhất có gia đình, bạn bè, nhưng rồi em lại nghĩ nếu về em sẽ hối hận vì ở Hàn chưa đủ cố gắng, những mục tiêu đặt ra vẫn chưa làm được, về VN cũng chưa có một kế hoạch cụ thể có khác nào chạy trốn thực tại đâu... em cũng nghĩ nếu em k giải quyết được vấn đề tự lập trong cảm xúc này, dù em có ở đâu em vẫn sẽ thấy thiếu thốn mà thôi, nhưng ngược lại nghĩ đến những ngày tháng tiếp theo ở Hàn lại tiếp tục buồn, cô đơn, em chẳng có chút tự tin nào là mình sẽ tập trung học tập, làm việc được. Giờ em phải tin vào suy nghĩ nào mới đúng đây anh?

TRẢ LỜI:

1/ <https://www.tsbv.love> (chọn tập ngày **20/06/2025**

) - Đây là link nghe tất cả các tập.

2/ Link buzzsprout ở đây nhe.

<https://www.buzzsprout.com/1891921/episodes/17368159>

Nếu bấm link bị lỗi, vui lòng gõ trực tiếp trang web **tsbv.love** trên trình duyệt web

Lưu ý: Mọi comment châm biếm và mỉa mai sẽ bị block.