

INTERNATIONAL BESTSELLER

Don't Sweat the Small Stuff...

Đã
phát hành
hơn 8 triệu
bản

Tất cả đều là

Chuyện nhỏ

RICHARD CARLSON



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Tất cả đều là Chuyện nhỏ

*Những bí quyết đơn giản giúp bạn không bị
vướng bận vì những chuyện vặt vãnh*

Original title:

**DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...
AND IT'S ALL SMALL STUFF**

by Richard Carlson

Copyright © 1997 by Richard Carlson, Ph. D.

Vietnamese Edition © 2013 by First News - Tri Viet

Copyright arranged with Linda Michaels, Ltd., International Literary
Agents and Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

All rights reserved.

Tác phẩm: **TẤT CẢ ĐỀU LÀ CHUYỆN NHỎ**

Tác giả: Richard Carlson

Công ty First News - Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và
phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng
chuyển giao bản quyền với Linda Michaels, Ltd. & Tuttle-
Mori Agency Co., Ltd.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News
và Linda Michaels, Ltd. & Tuttle-Mori Agency Co., Ltd. đều
là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật
Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu
Trí tuệ Berne.

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS

11 Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.8) 38227979 - 38227980 - 38233859 - 38233860

Fax: (84.8) 38224560; Email: triviet@firstnews.com.vn

Website: www.firstnews.com.vn

RICHARD CARLSON, Ph.D.

Tất cả đều là Chuyện nhỏ

Biên dịch:

Hiền Lê - Thế Lâm - Vương Long

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

LỜI GIỚI THIỆU

*Khám phá vĩ đại nhất ở thế hệ của tôi là
con người có thể thay đổi cuộc đời mình
bằng cách thay đổi thái độ sống.*

- William James

Mỗi khi đối mặt với tin xấu, một người khó chịu hay một nỗi thất vọng nào đó – đặc biệt là nghịch cảnh – hầu hết chúng ta thường có thói quen phản ứng lại cuộc sống theo những chiều hướng không mấy tốt đẹp. Chúng ta phản ứng thái quá, thổi phồng sự việc, bảo thủ, cứng nhắc hoặc chỉ tập trung vào những khía cạnh tiêu cực. Thực ra, khi bị những điều nhỏ nhặt nứu chân – chẳng hạn khi bị chọc giận hoặc bị quấy rầy – phản ứng thái quá không chỉ khiến ta nản lòng mà còn cản trở ta đạt được cái mình mong muốn. Cuộc sống là cả một bức tranh lớn nhưng chúng ta chỉ sẫm

soi vào những chi tiết nhỏ để rồi làm phiền cả những người có thể giúp đỡ mình. Nói ngắn gọn, chúng ta sống như thể mình đang ở trong tình trạng cực kỳ khẩn cấp!

Chúng ta không hề nhận ra rằng trong mọi vấn đề, chúng ta đều có thể tìm thấy rất nhiều hướng giải quyết nhanh chóng và hiệu quả. Và một cách đơn giản để chúng ta thay đổi cuộc sống của chính mình là thay đổi những thói quen “phản ứng” cũ bằng những thói quen nhìn nhận mới. Các thói quen này sẽ cho phép chúng ta có được cuộc sống trọn vẹn hơn.

Trong suốt hơn một thập kỷ, tôi đã làm việc với nhiều khách hàng và giúp họ tiếp cận cuộc sống theo một cách dễ chấp nhận hơn. Chúng tôi cùng nhau giải quyết đủ loại vấn đề – stress, trục trặc trong các mối quan hệ, công việc, nghiện ngập, cũng như những nỗi chán nản nói chung.

Trong cuốn sách *Tất cả đều là chuyện nhỏ* này, tôi muốn chia sẻ với các bạn từng bí quyết cụ thể – những điều bạn có thể tiến hành ngay

từ hôm nay – để giúp bạn đương đầu với cuộc sống một cách linh hoạt. Mỗi bí quyết đều đơn giản, nhưng hiệu quả và đóng vai trò dẫn đường cho bạn đến quan điểm sống tốt hơn cũng như một cách sống thư thái hơn. Bạn sẽ nhận thấy có nhiều bí quyết không chỉ áp dụng cho vài sự việc nhỏ nhất định mà còn cho nhiều thách thức lớn hơn của cuộc sống.

Khi bạn không chấp nhận những chuyện nhỏ, cuộc sống của bạn không phải ngay lập tức trở nên hoàn hảo, nhưng bạn sẽ học được cách chấp nhận những điều tự nhiên đang diễn ra xung quanh bạn. Tôi tự tin nói rằng, nếu bạn áp dụng những bí quyết này, bạn sẽ học được hai nguyên tắc để sống một cách hòa hợp: 1) Đừng chấp nhận những chuyện nhỏ và 2) Tất cả đều là chuyện nhỏ.

ĐỪNG CHẤP NHẬT NHỮNG CHUYỆN NHỎ

Chúng ta thường bị tác động quá mức bởi những việc thực ra chẳng có gì to tát cả. Chúng ta hay tập trung vào những sự cố, những mối lo vụn vặt và thổi phồng chúng lên. Ví dụ, khi bạn đang đi xe trên đường thì một chiếc xe khác cúp ngang trước đầu xe bạn, thay vì bỏ qua, bạn lại nghĩ rằng mình có quyền nổi giận, rồi bắt đầu làm lớn chuyện với họ trong... chính đầu óc của mình. Thậm chí, nhiều người còn “ghim gút” trong lòng và kể lại chuyện đó với người khác thay vì quên phứt nó đi.

Tại sao chúng ta không thể cho qua vụ này? Tại sao chúng ta không bình tâm đủ để tìm ra một lý do nào đó để có cái nhìn cảm thông hơn với họ? Như nghĩ rằng họ đang nhờ một chuyến bay, một con tàu hay đang trên đường đi cứu một con người... nên mới có một hành động bất cần như thế. Bằng

cách đó, chúng ta sẽ thấy lòng mình thư thái hơn và cuộc sống tươi đẹp hơn rất nhiều.

Những “chuyện vặt” như thế vẫn xảy ra hàng ngày: khi bạn phải xếp hàng chờ đợi, lúc nghe những lời chỉ trích bất công, hoặc phải • hoàn thành một khối lượng công việc nhiều hơn một chút so với đồng nghiệp... Chắc chắn bạn sẽ thấy tốt hơn nhiều nếu không chấp nhận những chuyện vặt vãnh như thế. Rất nhiều người phí phạm năng lượng sống của mình vào việc “chấp nhận những chuyện nhỏ” đến mức quên đi cả sự kỳ diệu của cuộc sống xung quanh. Vì vậy, chỉ khi nào bạn cam kết hành động theo tiêu chí “vượt lên những chuyện nhỏ”, bạn mới có thể tận hưởng cuộc sống một cách tự tại, an nhiên.

MR. MESSY

by Roger Langbeaus



Đừng gom góp vào mình những chuyện vặt vãnh!

ĐỪNG CẦU TOÀN THÁI QUÁ

Tôi chưa từng gặp một người vừa có óc cầu toàn thái quá vừa có một cuộc sống nội tâm thực sự bình yên. Khao khát về sự hoàn hảo và sự bình an trong tâm hồn luôn mâu thuẫn với nhau. Bất cứ khi nào chúng ta khẳng khái cho rằng việc này việc khác nhất định phải diễn ra theo một cách nào đó tốt hơn (theo suy nghĩ của ta) thì y như rằng chúng ta đang tham gia một trận chiến mà mình nắm chắc phần thua. Thay vì bằng lòng với những gì tốt nhất chúng ta hiện có, chúng ta lại nghĩ rằng chúng vẫn còn chút “sai sót” gì đó cần phải “sửa chữa” để hoàn hảo nhất. Rồi sau khi “săm soi” mọi khía cạnh mà không thấy gì, chúng ta lại cảm thấy thất vọng và không hài lòng về chính chúng ta.

Cho dù đó là công việc mang tính cá nhân – một căn phòng bừa bộn, một vết trầy xước trên xe, một kết quả công việc không như mong muốn, tình trạng sức khỏe không ổn định – hay liên quan đến “sự thiếu hoàn hảo” của người khác – diện mạo, cách cư xử, cách sống của họ... – thì việc chăm chăm vào những thiếu sót đó sẽ làm cho chúng ta không thể trở thành người khoáng đạt. Thực ra, việc luôn có cách tốt hơn để giải quyết một vấn đề không có nghĩa bạn không thể tận hưởng và biết ơn những gì bạn có theo đúng bản chất của nó.

Giải pháp ở đây là bạn cần kiểm chế bản thân trước thói quen rằng mọi việc lẽ ra phải tốt hơn theo một cách khác. Một khi bạn không phán xét, mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Và, khi bạn không còn tìm kiếm sự hoàn hảo đến mức chi li trong mọi vấn đề, bạn sẽ nhận ra rằng cuộc sống đã là một sự tổng hòa của vạn vật và các mối quan hệ bổ khuyết cho nhau, và nó đã hoàn hảo theo cách riêng của nó.

SỐNG AN NHIÊN

Một trong những lý do chính khiến nhiều người chọn cách sống nhanh là nỗi lo sợ rằng nếu sống ung dung và chậm rãi hơn, họ sẽ khó đạt được các mục tiêu đã đề ra, họ sẽ trở nên lười biếng và “tắt lửa” hành động.

Nhưng sự thật không phải như vậy. Lối suy nghĩ và cách sống ấy sẽ lấy đi rất nhiều năng lượng và rút cạn khả năng sáng tạo cũng như những động lực sống của chúng ta. Khi bạn sợ hãi hay mất bình tĩnh, đó là bạn đang kìm hãm những năng lực tiềm tàng của bản thân, bạn sẽ không thể tận hưởng trọn vẹn cuộc sống của mình. Bạn thành công vì bạn không e sợ gì, chứ không phải vì bạn sợ thất bại nên phải cố gắng để thành công.

Tôi có may mắn được ở bên cạnh những người biết cách sống an nhiên và đầy yêu thương. Họ là những tác giả nổi tiếng, những bậc cha mẹ đáng kính, những nhà cố vấn, chuyên gia máy tính hay giám đốc điều hành thành công... Tất cả họ, mỗi người mỗi lĩnh vực khác nhau nhưng đều yêu mến công việc mà mình đã chọn. Họ tìm thấy niềm vui và sự bình yên trong chính cuộc sống và nghề nghiệp của họ bằng những khả năng mà họ được ban tặng.

Tôi đã học được một bài học quan trọng: rằng chỉ khi bạn có sự bình an trong tâm hồn, bạn mới không bị phân tâm bởi những mong muốn, nhu cầu và ước vọng không chính đáng khác. Và chỉ khi đó, bạn mới dễ dàng tập trung sức lực và trí não của mình để đạt các mục tiêu mà bạn đang hướng đến cũng như sống chan hòa và chia sẻ với những người xung quanh.



"An" – Chỉ khi bạn có sự bình an trong tâm hồn, bạn mới không bị phân tâm bởi những mong muốn, nhu cầu và ước vọng không chính đáng.

TRÁNH HIỆU ỨNG TUYẾT LẦN TRONG SUY NGHĨ

Lối suy nghĩ tiêu cực và cảm giác bất an mơ hồ có thể nhanh chóng làm bạn mất kiểm soát trong nhiều tình huống của cuộc sống. Có bao giờ bạn cảm thấy thật căng thẳng khi bị cắt ngang dòng suy nghĩ? Và khi điều này diễn ra nó càng làm cho bạn trở nên kích động hơn.

Đã khi nào bạn tỉnh giấc lúc nửa đêm và chợt nhớ ra mình có một cuộc gọi cần thực hiện vào ngày hôm sau. Và rồi, thay vì cảm thấy nhẹ nhõm vì đã nhớ ra cuộc gọi quan trọng, bạn lại bắt đầu nghĩ về mọi thứ phải làm vào ngày mai. Bạn tập tước trong đầu cuộc nói chuyện với sếp, để rồi bản thân càng lo lắng hơn. Sau đó tự nhủ: "Không thể tin được là mình bận bịu đến thế. Mình phải gọi 50 cuộc điện thoại mỗi ngày. Đây rốt cuộc là

cuộc sống của ai chứ?" và suy nghĩ đủ thứ khác cho đến khi cảm thấy thương cảm cho chính mình. Với nhiều người, những "trường suy nghĩ" như thế dường như là bất tận, và có thể xem đó là "những cuộc diễn tập ý nghĩ". Cuộc sống của bạn sẽ không bao giờ được bình an với một cái đầu đầy những mối âu lo và bực dọc thế kia.

Giải pháp đặt ra là bạn hãy để ý xem điều gì đang diễn ra trong đầu trước khi cho phép dòng suy nghĩ của mình tuôn chảy. Càng sớm nhận ra thời điểm bản thân bắt đầu tạo nên một quả bóng tuyết tinh thần, bạn càng dễ dàng dừng lại hơn. Mỗi khi bạn hình dung ra danh sách những việc phải làm vào ngày mai nghĩa là những suy nghĩ "tuyết lăn" của bạn đang được bắt đầu khởi động. Lúc ấy, thay vì bị ám ảnh bởi ngày mai, bạn hãy tự nhủ: "Mình lại thế rồi" và tự giác dập tắt nó ngay từ trong trứng nước. Bạn chặn đứng dòng suy nghĩ trước khi nó có cơ hội bắt đầu. Như vậy bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm hơn và không quá lo lắng cho những việc phải tiến hành vào sáng hôm sau. Nếu bạn nhớ ra một điều gì đó vào lúc nửa đêm

và e rằng ngày mai mình có thể quên thì hãy tạm viết nó vào một tờ giấy. Bạn có thể chuẩn bị sẵn cây bút và cuốn sổ tay nơi đầu giường cho những tình huống tương tự.

Dù cuộc sống của bạn có bận rộn đến mức nào, hãy nhớ rằng nếu cứ luôn để cho những suy nghĩ làm việc không ngừng thì chỉ càng làm vấn đề thêm trầm trọng và bạn càng chịu nhiều căng thẳng hơn. Nếu lần tới bạn lại cảm thấy mình bắt đầu bị ám ảnh bởi công việc và sự bận rộn trong suy nghĩ, hãy thử làm theo hướng dẫn đơn giản nêu trên. Bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước hiệu quả của nó.



Bạn sẽ không bao giờ được bình an với một cái đầu đầy những mối âu lo và bức dọc thế kia.

LÒNG TRẮC ẨN

Sự mở lòng – hay lòng trắc ẩn – đối với con người chính là cội nguồn xây dựng nên thái độ sống cho mỗi người. Lòng trắc ẩn là sự cảm thông sâu sắc đối với mọi người, sẵn sàng đặt mình vào vị trí của người khác, là tạm thời quên mình để hiểu người và học cả cách yêu thương họ. Qua đó, bạn sẽ hiểu hơn về những khó khăn, nỗi đau khổ cũng như những lúc tuyệt vọng của người khác – những điều bạn chưa từng trải qua. Trong quá trình nhận thức vấn đề và giúp đỡ người khác, chúng ta đồng thời mở rộng lòng mình cũng như củng cố lòng biết ơn đối với người khác.

Lòng trắc ẩn là một dạng cảm xúc bạn có thể phát triển bằng cách luyện tập. Nó bao gồm hai giai đoạn: ý định và hành động. Ý định là

giai đoạn khởi đầu nhắc nhở bạn mở lòng với người khác. Còn hành động là giai đoạn bạn sẽ thực hiện ý định đó. Bạn có thể thể hiện lòng trắc ẩn bằng những cách hết sức đơn giản, như góp một ít tiền bạc, thời gian (hay cả hai) để giúp đỡ một ai đó đang trong hoàn cảnh khó khăn, hoặc đôi khi bạn chỉ cần nở một nụ cười thật tươi và cất lời chào ai đó trên đường. Điều quan trọng không phải là bạn làm được gì, mà là bạn có làm hay không. Mẹ Teresa từng nói: *"Chúng ta không thể làm nên những điều lớn lao trên đời này. Chúng ta chỉ có thể làm những điều nhỏ bé với một tình yêu lớn lao"*.

Lòng trắc ẩn còn giúp bạn tăng cường sự biết ơn đối với người khác khi lôi kéo sự chú ý của bạn khỏi những điều nhỏ nhặt mà hầu hết chúng ta thường nghiêm trọng hóa chúng. Khi bạn dành thời gian suy ngẫm về những điều kỳ diệu trong cuộc sống – dù là nhỏ bé – món quà của ánh nhìn, của tình yêu cùng tất cả những thứ khác, chúng đều giúp nhắc nhở rằng nhiều thứ bạn nghĩ là to tát thật ra chỉ là những "chuyện nhỏ" mà thôi.



*Đôi khi bạn chỉ cần nở
một nụ cười thật tươi...*

KHÔNG ÔM ĐỒM!

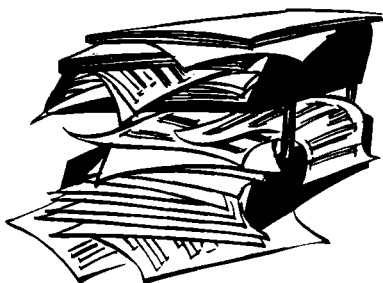
Cuộc sống là một khay công việc luôn đầy tràn, dù bạn có cố gắng đến đâu chẳng nữa thì cũng không bao giờ hoàn thành được chúng. Thế nhưng rất nhiều người trong chúng ta cứ sống như thể mục tiêu của cuộc đời là bằng mọi cách phải hoàn thành tất cả. Chúng ta đi ngủ trễ, thức dậy sớm, tránh xa những cuộc vui và để những người yêu thương phải chờ đợi. Thường chúng ta hay tự thuyết phục mình rằng nỗi ám ảnh về “những việc cần làm” chỉ là tạm thời – nghĩa là một khi công việc được hoàn tất, ta sẽ lại cảm thấy dễ chịu, thoải mái và hạnh phúc. Nhưng trong thực tế điều này rất hiếm khi xảy ra. Bởi đơn giản là khi bạn hoàn thành việc này thì sẽ có việc mới thay thế.

Bản chất của một “khay công việc” là nó luôn đầy những công việc cần bạn xử lý: những cuộc điện thoại cần thực hiện, những dự án, những cuộc hẹn, những vấn đề cần giải quyết... Trên thực tế, không ít người cho rằng một “khay công việc” đầy ắp là yếu tố không thể thiếu của thành công. Nhưng điều đó chỉ làm cho cuộc sống của bạn luôn ở tình thế cấp bách mà thôi!

Cho dù bạn là ai và đang làm gì, hãy luôn nhớ rằng không có gì quan trọng hơn cảm giác hạnh phúc và bình yên của chính mình cùng những người bạn yêu thương. Nếu bạn luôn bị ám ảnh với việc phải luôn hoàn thành mọi thứ, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy hạnh phúc! Do đó để có thể tận hưởng cuộc sống trọn vẹn mà vẫn đảm bảo được công việc, bạn phải biết lựa chọn những ưu tiên cho công việc mình cần giải quyết ngay, những công việc quan trọng hay khẩn cấp cần hoàn thành; còn lại bạn vẫn có thể trì hoãn để tận hưởng cuộc sống.

Tôi nhận ra nếu mình thường xuyên nhắc nhở bản thân rằng mục tiêu của cuộc sống

không phải là hoàn tất mọi việc mà là tận hưởng những gì gặt hái được cũng như sống với tình yêu thương tràn đầy, khi đó nỗi ám ảnh phải hoàn thành tất cả sẽ dễ kiểm soát hơn rất nhiều. Nên nhớ là dù cho bạn có cố gắng làm việc đến cuối đời thì vẫn sẽ còn đó rất nhiều việc dở dang. Vì vậy, đừng lãng phí thêm nữa những khoảnh khắc quý giá của cuộc sống vốn đang chờ bạn hòa nhịp.



*"Khay công việc" của bạn
luôn đầy ắp như thế này sao?*

ĐỪNG NGẮT LỜI HAY “NÓI HỘ” NGƯỜI KHÁC

Mãi đến cách đây vài năm tôi mới nhận ra rằng tôi thường cắt ngang và “nói hộ” người khác cho hết câu của họ. Rồi tôi nhận ra rằng thói quen vô cùng xấu này không những ảnh hưởng đến sự tôn trọng và tình cảm người khác dành cho mình mà còn làm tổn hao năng lượng của bản thân khi phải hoạt động và suy nghĩ “bằng hai cái đầu” cùng một lúc. Khuynh hướng giao tiếp này (vốn rất thường thấy ở những người bận rộn) làm cả hai bên mỗi lúc càng tăng tốc độ phát biểu của mình. Hậu quả là, điều này xảy ra khiến cả hai bên dễ mất bình tĩnh, dễ nổi nóng và bực tức với nhau. Bởi khi đó, cả hai đều “tranh” nhau nói trước để không bị đối phương cướp lời, thay vì lắng nghe nhau.

Thực ra, thói quen hay cắt ngang lời người khác là một thói quen vô thức rất khó nhận biết. Vì vậy bạn chỉ cần học cách kiểm soát bản thân để có thể hành xử đúng đắn. Nhắc nhở bản thân (trước mỗi cuộc nói chuyện, nếu có thể) phải biết kiên nhẫn, chờ đợi và lắng nghe đối phương cho đến khi họ trình bày xong ý kiến mới đến lượt mình. Bạn sẽ nhận thấy các cuộc giao tiếp của bạn được cải thiện rõ rệt nhờ vào sự điều chỉnh đơn giản nói trên. Đồng thời, những người trò chuyện với bạn, và cả bản thân bạn, sẽ có cảm giác dễ chịu hơn rất nhiều khi cả hai cảm thấy được lắng nghe một cách lịch sự trên tinh thần tôn trọng lẫn nhau.

LÀM VIỆC TỐT MỘT CÁCH THÂM LẶNG

Giúp đỡ người khác là một nghĩa cử cao đẹp. Tuy nhiên, thường khi làm một việc tốt, nhiều người trong chúng ta hay kể lại việc tốt của mình với một ai đó nhằm tìm kiếm lời khen ngợi hay một sự ghi nhận.

Thể hiện lòng tốt với người khác khiến ta có cảm giác mình là người cao thượng và vì vậy ta cũng xứng đáng được đối xử tốt. Mong muốn được người khác thừa nhận là điều chính đáng nhưng đã khi nào bạn tận hưởng cảm giác tuyệt vời khi làm việc tốt một cách âm thầm mà không cần đến bất kỳ lời khen ngợi nào? Đó mới quá thực là điều kỳ diệu dành cho tâm hồn. Vậy nên, đừng hủy hoại cảm giác tuyệt vời đó mỗi khi bạn làm điều tốt bằng cách “khoe

khoang" với người khác; hãy giữ lại những cảm xúc tích cực đó cho riêng bạn.

Cho đi mà không cần được đền đáp tự nó chính là phần thưởng lớn nhất dành cho bạn.



Hãy trao tặng bằng cả tấm lòng của bạn.

GIÚP NGƯỜI KHÁC TỎA SÁNG

Tâm hồn con người rất kỳ lạ: Khi bạn hành động không vì những lời tán dương của người khác mà chỉ muốn làm cho họ tỏa sáng, một cảm giác sâu lắng khó tả sẽ xuất hiện bên trong bạn. Khi bạn làm cho người khác tỏa sáng, bạn cũng sẽ tỏa sáng.

Nhu cầu được chú ý càng nhiều càng tốt là cái tôi khá lớn của mỗi chúng ta. Cái tôi đó luôn nói rằng: “Hãy nhìn tôi đây này. Chuyện của tôi thú vị hơn của anh nhiều. Việc của tôi mới quan trọng hơn việc của anh...”. Đó là cái tôi muốn được nhìn nhận, được lắng nghe, được tôn trọng và được đối xử đặc biệt. Không những thế, nó còn xúi giục ta ngắt lời người khác, hoặc chờ đợi một cách thiếu kiên

nhân đến lượt mình lên tiếng, hoặc lôi kéo cả câu chuyện về phía mình... Ít nhiều hầu hết chúng ta đều có thói quen không tốt này. Khi đột ngột xen ngang và kéo câu chuyện về phía mình, bạn có thể làm giảm hứng thú chia sẻ của người đối diện, đồng thời tạo ra khoảng cách giữa bạn và họ. Lúc đó, cả hai đều trở thành người thua cuộc.

Ngược lại, khi bạn khích lệ người khác và giúp họ tỏa sáng bằng những câu nói như: "Điều đó thật tuyệt!" hay "Làm ơn kể cho tôi nghe thêm!"... người nói chuyện với bạn sẽ cảm thấy vui hơn nhiều, vì chính bạn đang sẵn lòng lắng nghe. Họ sẽ không cảm thấy phải "tranh đấu" với bạn. Như thế, họ thấy dễ chịu hơn khi ở bên cạnh bạn và chia sẻ với bạn nhiều hơn.

Tất nhiên cũng có lúc chúng ta cần trao đổi với nhau những trải nghiệm cá nhân, và chia sẻ trong vinh dự cũng như trong sự quan tâm lẫn nhau chứ không phải chỉ thể hiện một chiều. Điều này hẳn nhiên hoàn toàn đối lập với ý

đồ tước đoạt vinh quang của người khác. Và, điều kỳ diệu là, khi bạn không còn muốn giành phần vinh quang từ người khác, sự chú ý bạn hằng mong muốn sẽ được thay thế bằng sự tự tin trong chính con người mình.



*Khi bạn làm cho người khác tỏa sáng,
bạn cũng sẽ tỏa sáng.*

SỐNG VỚI HIỆN TẠI

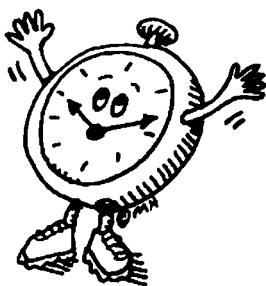
Theo một nghĩa nào đó, sự bình yên trong tâm hồn được đo bằng khả năng thích nghi với hiện tại. Bất kể chuyện gì xảy ra ngày hôm qua và những gì có thể đến vào ngày mai, bạn vẫn đang sống ở hiện tại – luôn luôn là như vậy!

Tuy nhiên, chúng ta cũng dễ nhận thấy rất nhiều người vẫn thường tiêu phí thời gian để lo lắng đủ chuyện cho tương lai lẫn quá khứ, mà kết quả nhận được cũng chỉ là lo lắng khắc khoải, nản lòng, phiền muộn và càng vô vọng thêm. Đa phần chúng ta cũng không dám hài lòng với chính mình, không dám làm những việc mình thích, không dám tận hưởng hạnh phúc của hiện tại và thường cho rằng “một ngày nào đó” chắc chắn chúng ta sẽ tốt hơn hôm nay. Rủi thay, cái động lực tinh thần mách bảo bạn

trông chờ vào tương lai sẽ cứ lặp đi lặp lại ngày này qua ngày khác, và vì thế, "một ngày nào đó" thật ra sẽ chẳng bao giờ đến. John Lennon từng nói: "Cuộc sống là những gì đang diễn ra trong lúc chúng ta mãi mê xếp đặt những kế hoạch khác". Và khi chúng ta đang bận vạch ra "các kế hoạch khác" thì con cái chúng ta cũng "bận" lớn lên, những người ta yêu quý dần rời xa và qua đời, chúng ta dần thay đổi và những ước mơ của chúng ta vẫn luôn treo lại đó. Nói ngắn gọn, chúng ta đánh mất những cơ hội mà cuộc sống hiện tại đang mang đến cho mình.

Nhiều người đang sống cứ như thế cuộc đời là buổi thử quần áo cho một cuộc hẹn sắp đến nào đó. Cuộc sống không phải vậy. Thực ra, không ai có thể đoán chắc rằng mình vẫn như thế này vào ngày mai. Hiện tại là khoảng thời gian duy nhất mà chúng ta có, cũng là khoảng thời gian duy nhất chúng ta có thể điều khiển mọi việc. Khi chúng ta tập trung vào hiện tại, nỗi lo sợ về mọi thứ sẽ bị đẩy lùi, dù đó là vấn đề tiền bạc, con cái gặp khó khăn hay chuyện tử - sinh...

Cảm giác sợ hãi dường như là thách thức lớn nhất mà con người phải học cách vượt qua. Và để chống lại sự sợ hãi, cách tốt nhất là ý thức được sự hiện hữu của bản thân trong hiện tại. Mark Twain^(*) từng nói: *"Tôi đã trải qua nhiều điều tệ hại trong cuộc sống, chỉ một số ít trong đó là thật sự xảy ra"*. Vì vậy, hãy luyện tập cách sống cho hiện tại. Chắc chắn nỗ lực của bạn sẽ được đền đáp xứng đáng.



Hãy sống với hiện tại.

(*) Mark Twain (30/11/1835-21/04/1910), tên thật là Samuel Langhorne Clemens, là một đại văn hào người Mỹ. Các tác phẩm nổi tiếng của ông như: *Những cuộc phiêu lưu của Tom Sawyer* (1876), *Hoàng tử và kẻ nghèo khó* (1882), *Những cuộc phiêu lưu của Huckleberry Finn* (1884),... Ông nổi tiếng là người có khiếu hài hước và nhanh trí. Đặc biệt, ngày sinh và ngày mất của ông trùng với ngày xuất hiện hai lần liên tiếp của sao chổi Harley.

HỌC HỎI TỪ NHỮNG NGƯỜI QUANH TA

Xem mọi người quanh ta là những người đã được khai sáng trước ta, bạn sẽ thấy đó là một trong những phương pháp đơn giản mà hiệu quả để học hỏi và hoàn thiện bản thân.

Thật vậy, bất kỳ người nào bạn gặp gỡ đều có thể cho bạn những bài học mà không sách vở nào dạy cho bạn. Trước tiên, hãy học hỏi từ những người thân trong gia đình bạn: học khôn ngoan từ ông, bà; học yêu thương từ cha mẹ; học nhường nhịn từ anh chị em. Sau đó học từ những người bạn tương tác trong cuộc sống bên ngoài: một người lái xe thô lỗ hay một thiếu niên thiếu lễ độ có thể dạy bạn bài học về sự kiềm chế, một người gác đèn có thể dạy bạn sự đúng giờ và cẩn mẫn, một đứa

trẻ có thể dạy bạn cách mỉm cười hồn nhiên, chân thành...

Việc của bạn là xác định những gì mọi người có thể dạy cho bạn trong cuộc sống. Bạn sẽ thấy khi nắm bắt được thông điệp ấy, bản thân sẽ không còn cảm thấy bức mình, phiền phức hay thất vọng vì những hành động hay sự thiếu hoàn hảo của người khác.

Bạn sẽ thấy ngạc nhiên trước sự dễ dàng và thú vị của phương pháp này. Tất cả những gì bạn thực sự phải làm là thay đổi quan điểm từ "Tại sao họ lại làm thế?" sang "Mình học được những gì từ họ?". Bắt đầu từ hôm nay, bạn hãy thay đổi cách nhìn để nhận ra những con người đã được khai sáng trước bạn.

Dừng kiêu hãnh hay bướng bỉnh đến mức không chịu học hỏi, vì bạn sẽ đánh mất nhiều cơ hội tìm ra những phương thức đơn giản mà tuyệt vời để nâng cao kiến thức cho bản thân và cải thiện cuộc sống của mình.

Bên cạnh việc học hỏi, bạn hãy cởi mở tiếp nhận những ý kiến nhận xét, đóng góp từ người khác, đặc biệt là về những khuyết điểm của bạn. Hãy mạnh dạn nói: "Xin cho biết điểm yếu của tôi là gì?". Việc này không những khiến người bạn hỏi ý kiến cảm thấy được cần đến và đặc biệt, bạn còn có thể thu hoạch được những lời khuyên hết sức tuyệt vời. Tất cả những gì bạn cần là một chút can đảm, khiêm nhường và khả năng gạt cái tôi của bạn qua một bên.



Học hỏi từ những người xung quanh để nâng cao kiến thức và cải thiện cuộc sống của bạn.

BẠN KHÔNG CẦN PHẢI THẮNG BẰNG MỌI GIÁ

Một trong những câu hỏi quan trọng bạn có thể tự hỏi là: "Tôi muốn mình luôn luôn 'đúng' hay tôi muốn được hạnh phúc?". Trong nhiều trường hợp, hai điều này thường không đi cùng nhau.

Việc tỏ ra mình là người luôn luôn đúng – nghĩa là người khác sai – sẽ đẩy chúng ta vào thế sẵn sàng tranh cãi với bất kỳ ai không cùng quan điểm. Và nếu tình trạng này cứ tiếp diễn sẽ khiến đầu óc chúng ta tổn rất nhiều năng lượng cũng như làm chúng ta xao nhãng với cuộc sống xung quanh. Mặc dù vậy, nhiều người vẫn dành rất nhiều thời gian và công sức để chứng minh (hay bảo vệ) quan điểm của mình – và/hoặc cho rằng người khác đã sai. Vô

tình hay hữu ý, nhiều người tin rằng việc đưa ra ý kiến riêng “đúng đắn” sẽ giúp người khác điều chỉnh chính họ và học hỏi thêm nhiều điều. Thực ra, điều này hoàn toàn sai!

Bạn hãy nhớ lại xem, *đã bao giờ* bạn bị ai đó “sửa lưng” và bạn nói với họ: “Cảm ơn bạn đã chỉ cho tôi thấy điều tôi sai!”. Hoặc *đã bao giờ* có ai đó nói cảm ơn (hay thậm chí tán thành) khi bạn phản đối họ hay chứng tỏ bạn đúng họ sai? Sự thật là đa phần chúng ta đều không thích bị người khác vạch ra sai lầm của mình. Con người luôn mong muốn được người khác lắng nghe và được công nhận. Do đó, một người biết cách lắng nghe thường là người được yêu quý và tôn trọng. Những người có thói quen hay phản đối người khác thường chỉ nhận được phản ứng bực bội và bị lảng tránh.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không được phép bảo vệ lập trường của mình, nhưng bạn cần thể hiện quan điểm trong sự hòa nhã. Đừng để những cảm xúc nóng vội lấn át lý trí của bạn, hãy tạo điều

kiện cho người đối diện nói hết quan điểm của họ sau đó bạn mới trình bày nhận định của cá nhân mình. Khi đó, bạn không những thực hiện được quan điểm của mình mà cũng không hạ thấp người khác.

Hãy làm cho người khác tận hưởng niềm vui được tỏa sáng. Hãy bỏ thói quen luôn cho rằng mình đúng. Đừng áp đặt, hãy gọi mở. Mọi người xung quanh bạn sẽ cảm thấy thoải mái, tin tưởng và mở lòng ra với bạn hơn. Bạn sẽ có được niềm vui lớn khi giúp người khác hạnh phúc.



*"Cảm ơn bạn đã chỉ cho tôi
thấy điều tôi sai!"*

LÒNG KIÊN NHẪN

Kiên nhẫn là đức tính sẽ theo bạn suốt cuộc hành trình mưu cầu sự bình an và yêu thương. Thiếu lòng kiên nhẫn, cuộc sống này thật đáng thất vọng, bởi khi đó, bạn sẽ thấy quanh mình đầy những bức tức, phiền hà và giận dữ. Kiên nhẫn giúp bạn dễ dàng chấp nhận cuộc sống như bản chất vốn có của nó. Đó là dưỡng chất thiết yếu cho sự bình an trong tâm hồn bạn.

Để có thể trở nên kiên nhẫn hơn, bạn hãy rộng lượng với hiện tại. Giả sử chuyến bay của bạn bị hoãn vì lý do thời tiết nên bạn trễ giờ hẹn, hãy khoan tức giận. Bạn hãy bình tĩnh và trả lời câu hỏi này: bạn muốn lên máy bay đúng giờ và cất cánh trong thời tiết xấu, hay bạn thích chờ một vài giờ cho cơn bão qua đi?

Kiên nhẫn giúp bạn biết thông cảm cho sự vô tình của người khác. Khi bạn nhìn đủ sâu vào bất kỳ vấn đề nào bạn đang gặp phải, bạn sẽ luôn tìm ra hướng đi tích cực cho mình. Bạn sẽ trở thành người tận hưởng niềm vui từ chính những khoảnh khắc đã làm bạn bực bội. Cuộc sống vốn muôn màu, nhưng cũng đủ kỳ diệu để bạn không ngừng khám phá.



"Nhẫn"

CHỦ ĐỘNG BÀY TỎ YÊU THƯƠNG

Nhiều người thường giữ trong lòng những hờn giận nhỏ nhất từ những xích mích, hiểu lầm hay từ một sự cố gây đau lòng nào đó... Ta bướng bỉnh chờ đợi người khác chủ động tiến đến với mình vì cho rằng đó là cách duy nhất để ta tha thứ hay nhen nhóm lại một tình bạn, một mối quan hệ.

Một người quen của tôi hầu như không nói chuyện với con trai đã ba năm nay. “Tại sao không?” – Tôi hỏi. Cô giải thích là do bất đồng với con trai về người con dâu và cô sẽ không nói chuyện lại với con cho đến khi nào cậu mở lời trước. Khi tôi đề nghị cô ấy nên hành động trước, ban đầu cô phản đối: “Không thể thế được. Nó là con tôi và nó phải xin lỗi tôi trước”. Cô dứt khoát không làm lành với đứa con trai độc nhất của mình. Nhưng sau khi được động

viên, cô quyết định sẽ mở lời để làm lành với con trước. Cậu con trai thực sự ngạc nhiên và tỏ ra cảm kích, sau đó tự động nói lời xin lỗi với mẹ.

Sự thực là, khi chúng ta biết nắm lấy cơ hội và chủ động mở lòng với người khác bằng sự chân thành thì cả hai bên đều cảm nhận được thiện chí của nhau và khi ấy cả hai sẽ cùng thắng. Ngược lại, nếu cứ "ghim gút" trong lòng, chúng ta sẽ "làm to" những "chuyện nhỏ" trong đầu. Chúng ta tin rằng việc bảo vệ chính kiến của mình còn quan trọng hơn hạnh phúc của chúng ta. Không phải vậy. Bạn phải hiểu rằng hạnh phúc là buông bỏ, là mở lòng mình ra với mọi người. Hãy dành phần đúng cho mọi người và làm cho họ tỏa sáng. Cho là nhận, rồi bạn sẽ thấy họ cũng mở lòng mình ra với bạn. Ngay cả khi họ không làm thế thì bạn cũng cảm thấy sự thanh thản, bình yên trong tâm hồn, rằng bạn đã làm tất cả những gì có thể để góp phần tạo nên một thế giới yêu thương, tốt đẹp hơn.

TRÒ CHƠI

“QUAY LỆCH THỜI GIAN”(*)

Hầu như mỗi ngày, tôi đều chơi một trò gọi là “lệch thời gian”, thực chất là xác định các ưu tiên trong cuộc sống của tôi. Để chơi trò này, bạn chỉ cần tưởng tượng rằng mọi vấn đề bạn đang đương đầu không phải xảy ra ở hiện tại mà là một năm nữa tính từ bây giờ. Sau đó bạn hãy tự hỏi: “Vấn đề này có thật sự quan trọng như mình nghĩ hay không?”. Bạn sẽ nhận ra rằng, thỉnh thoảng cũng có sự việc quan trọng thật, nhưng phần lớn thì không.

Cho dù đó là cuộc tranh cãi giữa vợ chồng, con cái hay với cấp trên, khi phạm một sai lầm, bỏ lỡ một cơ hội, bị mất ví, bị từ chối trong công việc hay trật mắt cá chân, vấn đề ở chỗ

(*) Nguyên văn: Time warp

nếu nó là chuyện của một năm nữa thì bạn chẳng cần phải bận tâm làm gì, vì nó chỉ là một chuyện vặt vãnh trong cuộc đời bạn mà thôi. Mặc dù trò chơi này không giúp bạn giải quyết mọi vấn đề trong cuộc sống nhưng nó có thể mở rộng thế giới quan của bạn rất nhiều. Tôi đã cười trước những vấn đề mà mình từng quá lo lắng khi cho rằng chúng cực kỳ nghiêm trọng. Bây giờ, thay vì tốn sức cho cảm giác giận dữ hay bị dồn nén, tôi có thể dành thời gian cho gia đình, công việc, bạn bè hoặc nghĩ ra những điều tốt đẹp hơn.



*Xác định các ưu tiên trong
cuộc sống.*

CHẤP NHẬN SỰ THẬT: “CUỘC SỐNG VỐN DĨ KHÔNG CÔNG BẰNG”

Cuộc sống không phải lúc nào cũng công bằng như chúng ta mong muốn. Một lần, một người bạn đã hỏi tôi: “Ai nói cuộc sống công bằng, và ai bắt nó phải công bằng nào?”. Cô ấy đã đặt ra một câu hỏi hay, và nó làm tôi nhớ lại điều mình đã được dạy khi còn bé: “Cuộc sống vốn dĩ không công bằng”. Đó là một sự thật không thể chối cãi, và chấp nhận được nó đồng nghĩa với một sự thấu hiểu vô cùng lớn.

Một trong những sai lầm mà nhiều người trong chúng ta hay mắc phải là thái độ phán xét đối với cuộc sống. Chúng ta mất quá nhiều thời gian để phàn nàn, chỉ trích những bất công trên đời, những điều chưa hoàn thiện của cuộc

sống, rồi từ đó cảm thấy thương hại cho chính mình hoặc người khác. Chúng ta muốn cuộc sống *phải* thế này hay thế khác với chúng ta. Không bao giờ có chuyện đó, bạn ạ! Chúng ta phải tự mình hòa hợp với cuộc sống chứ không thể bắt nó hòa hợp với chúng ta. Vả lại, cuộc sống không hề có chủ tâm làm như vậy.

Chấp nhận cuộc sống theo đúng bản chất của nó sẽ giúp chúng ta có thái độ đúng đắn trước những bất công. Cuộc sống vốn không hoàn hảo và làm cho nó hoàn hảo là thách thức dành cho tất cả chúng ta. Chấp nhận điều này, bạn sẽ cảm thấy lòng mình thư thái hơn trước bất kỳ sự việc nào xảy ra trong cuộc sống, dầu nó không như ý bạn.

Tuy nhiên, thừa nhận cuộc sống vốn bất công không có nghĩa là chúng ta không làm gì để cải thiện cuộc sống của mỗi người nói riêng và thế giới nói chung, mà đó chính là bước đầu tiên để chúng ta có hành động đúng đắn để cải tạo thế giới quanh ta.

CHO PHÉP BẢN THÂN ĐƯỢC NHÀN RỒI

Một người bạn từng nói với tôi: *"Chúng ta không còn là những con người đang sống nữa mà đã trở thành những con người hành động"*. Quả thực với nhiều người trong chúng ta, chưa kể đến những trách nhiệm phải thực hiện thì cuộc sống đã đầy các tác nhân kích thích không cho phép chúng ta ngồi yên nhàn rỗi – cho dù chỉ trong vài phút.

Tôi còn nhớ thời gian theo học với một bác sĩ chuyên khoa ở La Conner, Washington, một thị trấn nhỏ với rất ít "việc phải làm". Sau ngày học đầu tiên, tôi hỏi vị bác sĩ hướng dẫn: "Ở đây buổi tối có thể làm gì thưa thầy?". Ông trả lời: "Điều tôi muốn anh làm là hãy cho phép bản thân mình thỉnh thoảng được nhàn rỗi."

Anh không phải làm gì cả. Đây là một phần của đợt huấn luyện". Lúc đầu tôi ngỡ ông nói đùa! "Tại sao tôi lại phải nhàn rỗi chứ?" – Tôi hỏi. Ông chậm rãi giải thích: "Nếu anh cho phép bản thân có thời gian nhàn rỗi, trong một giờ chẳng hạn, thì sau đó sự nhàn rỗi sẽ được thay thế bằng sự bình yên. Và đây chính là lúc anh học được cách thư giãn". Ô! Đây là lần đầu tiên tôi được khuyên về một cuộc sống nên có sự buồn chán!

Và cũng thật bất ngờ, tôi nhận ra rằng ông hoàn toàn đúng. Chúng ta đã quá quen với việc lúc nào cũng hoạt động không ngừng, hết việc này đến việc khác, cho nên khi không có việc gì để làm, chúng ta trở nên khó chịu, bức bối như thể cuộc sống đã chấm dứt. Thực ra, việc để cho bản thân có thời gian nhàn rỗi là một ý tưởng tích cực, nó giúp chúng ta có khoảng thời gian để thư giãn và tận hưởng cuộc sống. Ở đây tôi không nói đến hàng giờ nhàn rỗi vô ích hay lười biếng, mà chỉ đơn giản là linh hội được nghệ thuật thư giãn, nghĩa là chúng ta cần "biết sống" chứ không phải chỉ "biết làm" như một

cái máy. Bạn chỉ cần ngồi yên, có thể là nhìn qua cửa sổ và để ý đến những suy nghĩ cũng như cảm giác của bản thân. Ban đầu bạn có thể cảm thấy bồn chồn nhưng dần dần mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Phần lớn những cảm giác lo lắng và đấu tranh nội tâm của chúng ta bắt nguồn từ đầu óc bận rộn, lúc nào cũng mong muốn được hoạt động và luôn tự hỏi sau khi hoàn thành một việc là "Tiếp theo là gì?". Khi đang dùng bữa tối chúng ta thắc mắc không biết món tráng miệng là gì. Khi ăn món tráng miệng ta lại cân nhắc tiếp đến nên làm gì nữa. Sau buổi tối như thế lại là câu hỏi "Cuối tuần này ta nên làm gì nhỉ?"... Hoặc khi trở về nhà sau bữa tối bên ngoài, chúng ta lập tức mở ti-vi, nhắc điện thoại, đọc sách hoặc bắt đầu dọn dẹp nhà cửa. Mọi điều diễn ra cứ như thế không có việc gì để chúng ta làm nữa, dù chỉ trong một phút.

Lợi ích của việc "không làm gì cả" là giúp bạn dọn dẹp đầu óc và thư giãn. Cũng như cơ thể, đầu óc bạn cần những lúc nghỉ ngơi để

thoát khỏi nhịp điệu quay cuồng của nó. Sau đó, nó sẽ trở lại hoạt động mạnh mẽ, sắc bén, tập trung và sáng tạo hơn.



*"Danh sách những việc cần làm: Không làm gì cả."
Đôi khi bạn nên cho phép bản thân được nhàn rỗi.*

HẠ MỨC ĐỘ CHỊU ĐỰNG STRESS CỦA BẠN

Dường như chúng ta đang đi ngược quy luật phát triển của xã hội. Bằng chứng là chúng ta có xu hướng ngưỡng mộ những người đang gánh chịu vô vàn stress, đang vật vã với hàng đống stress hay đang sống dưới một áp lực lớn. Khi có ai đó nói "Tôi đã làm việc rất vất vả" hay "Tôi thực sự căng thẳng đến kiệt sức", chúng ta thường tỏ ra khâm phục, có khi còn ngấm ngầm thi đua để "bị stress" nhiều hơn họ, để mọi người thấy rằng ta là người quan trọng với trăm công nghìn việc phải giải quyết. Và hệ quả không mấy ngạc nhiên là họ thường xuyên tìm đến các văn phòng tư vấn giải tỏa stress. Tuy nhiên, họ đến đó không phải để "cắt cơn" stress mà chỉ hy vọng tìm ra những giải pháp mới giúp họ *tăng cường* khả năng chịu đựng stress để có thể sống chung với stress nhiều hơn nữa!

Xét về mặt cảm xúc, có một điều mọi người thường không nhận ra: đó là mức độ stress tỉ lệ thuận với khả năng chịu đựng của chúng ta. Bạn thử để ý xem, những người hay nói: "Tôi có thể xoay xở tốt với rất nhiều vấn đề căng thẳng" *luôn luôn* là những người chịu nhiều stress nhất! Thông thường, đối với những người này, chỉ cần thêm một cú sốc là họ rối loạn tinh thần hay trở nên điên loạn, chẳng hạn vợ/chồng họ bỏ đi, gặp trục trặc về sức khỏe, nghiện ngập...

Thực ra, đối với stress, bạn hãy cố gắng nhận thức stress từ trước khi nó vượt ra ngoài tầm kiểm soát của bạn. Nếu bạn cảm thấy đầu óc đang hoạt động quá nhanh, hãy giảm tốc độ. Khi bạn cảm thấy lịch làm việc có vẻ quá sức, đó là dấu hiệu để bạn đi chậm lại và rà soát xem việc nào thực sự quan trọng thay vì cố sức hoàn thành mọi việc. Hãy tạo điều kiện để bản thân thư giãn. Bạn sẽ thấy khi bản thân bắt đầu bị stress, nó cũng giống như hình ảnh của quả bóng tuyết đang lăn từ đỉnh dốc xuống vậy. Khi quả bóng còn nhỏ, bạn có thể dễ dàng kiểm

soát nó. Nhưng một khi nó đã lấy được đà và tích thêm nhiều stress trên đường đi của nó, sẽ rất khó khăn cho bạn, nếu không muốn nói là không thể, để dừng nó lại.

Vậy, bạn có thể tự giải tỏa stress cho mình bằng cách đừng lo lắng nếu bạn không hoàn thành tất cả mọi việc. Khi đầu óc tỉnh táo, thanh thản và mức độ stress giảm xuống, tự nhiên bạn sẽ làm việc hiệu quả hơn và có nhiều niềm vui hơn. Và bạn nên nhớ rằng, bạn không cần phải tìm đủ mọi phương cách xoay xở với stress.



*Có bao giờ bạn thốt lên rằng:
"Tôi thực sự căng thẳng đến kiệt sức"?*

MỖI TUẦN VIẾT MỘT LÁ THƯ

Bạn có thể dành ra vài phút mỗi tuần để viết một bức thư thật chân thành cho một người nào đó. Việc này đã từng giúp thay đổi cuộc sống của nhiều người, hoặc chí ít cũng làm cho tâm hồn họ, và cả bạn nữa, được bình an và yêu thương hơn. Việc bạn cảm bút lên hoặc gõ vào bàn phím khi viết một lá thư sẽ giúp bạn có một khoảng dừng đủ lâu để nhớ về những con người tử tế, dễ thương trong cuộc đời mình.

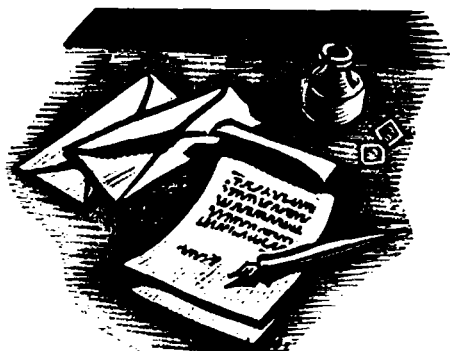
Khi thực hành bài tập này, bạn không cần quá chú tâm đến đối tượng nhận thư của bạn là ai và bạn cũng không nhất thiết phải gửi lá thư ấy, vấn đề là bạn viết những gì. Một phần giá trị

của bức thư là sự định hướng suy nghĩ của bạn về tình yêu thương và lời cảm ơn cuộc sống.

Nếu bạn cảm thấy lúng túng không biết nên bắt đầu một lá thư như thế nào, bạn có thể thực hành theo cách sau. Đầu tiên, bạn cần nhớ rằng đây không phải là một cuộc tranh luận bằng lý trí mà là một món quà từ trái tim. Nếu bạn chưa nghĩ ra được gì nhiều để viết, hãy bắt đầu bằng những thông điệp thế này: “Jasmine thân! Sáng nay thức dậy, tớ bỗng thấy là mình đã may mắn dường nào khi có một người bạn như cậu trong đời. Cảm ơn cậu thật nhiều vì đã là bạn của tớ. Tớ cầu chúc cậu có được tất cả niềm vui và hạnh phúc mà cuộc sống có thể mang lại. Yêu cậu, Richard”.

Việc viết và gửi đi những thông điệp thế này không chỉ hướng bạn tập trung vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống mà còn khiến cho những người nhận được nó vô cùng cảm động và biết ơn. Hành động đơn giản này có thể khởi nguồn cho một tình yêu thương mới

trong quan hệ giữa hai người hoặc tạo cảm hứng cho chuỗi những hành động yêu thương khác. Hãy bắt tay vào viết bức thư đầu tiên của mình trong tuần này. Chắc chắn bạn sẽ tìm thấy niềm vui khi làm điều đó.



*Viết một lá thư sẽ giúp bạn
có một khoảng dừng đủ lâu
để nhớ về những con người tử tế,
dễ thương trong cuộc đời mình.*

DỰ ĐÁM TANG CỦA CHÍNH MÌNH

Đã bao giờ bạn nghĩ đến việc được dự đám tang của chính mình chưa? Câu hỏi này thoạt nghe thật vô lý và đáng sợ nhưng thực ra đây là một kiểu đặt vấn đề khá hữu hiệu nhắc nhở bạn về cuộc sống hiện tại của chính mình.

Nếu được nhìn lại, bao nhiêu người trong chúng ta cảm thấy hài lòng về cuộc sống của mình? Chính trong những giờ phút hấp hối, chúng ta mới biết được đâu là những điều thực sự có giá trị mà mình đã làm được và đâu là điều mình đã bỏ qua. Và đa phần mọi người thường tỏ ra hối tiếc khi ước rằng giá như họ biết dành ưu tiên cho những việc khác thì tốt hơn. Đó là lúc ta ước phải chi mình đừng

mất thì giờ hay “chấp nhật quá nhiều chuyện vụn vặt” như thế mà thay vào đó dành nhiều thời gian cho những người thân yêu cũng như những hoạt động bản thân thực sự yêu thích... Hãy tưởng tượng là bạn đang dự đám tang của chính mình để có cơ hội nhìn lại quãng đời vừa qua trong khi vẫn còn kịp thời gian để thực hiện những thay đổi quan trọng ngay ở hiện tại và tương lai.

Dù nghe có vẻ đáng sợ và đau lòng, nhưng tìm hiểu trước về cái chết và cả cách sống của chính mình ngay từ lúc này là một ý tưởng hay, bởi nó nhắc nhở bạn về con người mà bạn muốn trở thành cũng như những ưu tiên quan trọng nhất của bản thân, vốn là những động cơ lớn nhất để bạn thay đổi.

CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI LÀ MỘT VỤ BẢO ĐỘNG KHẨN

Nhiều người tin rằng cuộc sống là một chuỗi những hoạt động gấp gáp, liên tục và bất tận và họ luôn đặt mình trong tư thế sẵn sàng “tả xung hữu đột” với nó như thể đó là một trường hợp khẩn cấp.

Điều này dẫn đến kết quả là số người bỏ bê gia đình cùng những mơ ước của bản thân ngày càng tăng lên vì họ luôn đặt cuộc sống của mình trong tình trạng khẩn cấp. Họ bào chữa rằng nếu không làm việc 12 tiếng mỗi ngày, họ sẽ không thể nào hoàn thành công việc. Nhưng sự thật là dù họ có làm miệt mài hơn thế nữa thì đến lúc họ chết đi, chiếc “khay đựng việc” của họ vẫn không bao giờ cạn.

Mới đây, một người vợ đồng thời là mẹ của ba đứa con nhỏ đã đến than thở với tôi: “Sáng nào tôi cũng không thể dọn dẹp nhà cửa sạch sẽ như ý trước khi mọi người rời khỏi nhà”. Cô luôn cảm thấy thất vọng vì bản thân không thể chu toàn mọi việc trong gia đình như mong muốn. Cô hành động (và cảm thấy) cứ như thể luôn bị ai đó chia súng vào đầu bắt cô phải dọn dẹp từng cái đĩa, gấp từng cái khăn... trong khi sự thật là không ai khác ngoài chính bản thân cô đang tự đặt ra áp lực cho mình.

Chúng ta thường nghiêm trọng hóa các mục tiêu của mình đến mức quên cả niềm vui trong quá trình hành động và quên cả việc nghỉ ngơi. Chúng ta xem việc hoàn thành những chuyện nhỏ nhặt thành điều kiện tạo ra hạnh phúc của mình; hoặc chúng ta tự hành hạ bản thân chỉ vì không hoàn thành công việc đúng thời hạn do chính chúng ta đặt ra. •

Để có một cuộc sống thư thái hơn, bạn nên thừa nhận những giới hạn của mình và loại bỏ tình trạng khẩn cấp do bản thân tự áp đặt.

Cuộc sống sẽ vẫn tiếp tục dòng chảy của nó bất kể bạn có hoàn thành kế hoạch của bạn hay không. Và, xin bạn hãy nhớ rằng: "Cuộc sống không phải là một vụ báo động khẩn cấp".



*"Cuộc sống không phải là
một vụ báo động khẩn cấp."*

ÁP DỤNG NGUYÊN TẮC “BẾP PHỤ”

“Bếp phụ” là công cụ hữu hiệu giúp bạn hình dung lại hay nhìn nhận một cách sáng suốt mọi việc xảy đến với mình. Đây là một phương pháp để trí óc tự hoạt động và xử lý một vấn đề trong khi bạn đang bận giải quyết một vấn đề khác.

Nguyên tắc này hoạt động giống như chiếc bếp phụ bên cạnh một bếp chính. Bạn dùng lửa nhỏ để ninh, để nấu, để trộn mọi thứ thành một món thơm ngon. Thông thường, bạn càng ít can thiệp vào quá trình nấu, kết quả sẽ càng mỹ mãn.

Bằng cách tương tự, chúng ta cũng có thể giải quyết nhiều vấn đề của cuộc sống (dù có nghiêm trọng hay không) bằng việc bắc lên chiếc bếp phụ tinh thần của chúng ta một nồi

nấu gồm các vấn đề, sự kiện, những thay đổi cùng các giải pháp khả thi. Cũng giống như khi nấu xúp hay làm nước xốt, những suy nghĩ và tư tưởng được nấu trên bếp phụ cần được để yên để chúng “tự xử lý” với nhau theo một chế độ thích hợp.

Cho dù bạn đang vật lộn giải quyết một vấn đề nan giải hay chỉ đơn giản là bạn không thể nhớ ra tên một người nào đó, hãy cứ để mặc nó đừng cố gắng làm gì cả vì chiếc bếp phụ luôn được đặt ở chế độ tự hoạt động để giúp bạn. Ở chế độ “lửa nhỏ”, nó sẽ nuôi dưỡng nguồn trí lực của chúng ta để tìm ra câu trả lời sáng suốt nhất cho những vấn đề *không cấp bách* của chúng ta. Tuy nhiên, sử dụng bếp phụ tinh thần không đồng nghĩa với việc trì hoãn việc giải quyết vấn đề, mà là bạn nhẹ nhàng để sang bên những vấn đề không cấp bách để giải pháp tối ưu tự xuất hiện. Phương pháp đơn giản này còn giúp bạn xử lý stress và giảm mức độ lãng phí công sức cũng như thời gian đáng kể, và như thế bạn có thể hoàn toàn tập trung giải quyết những vấn đề quan trọng và cấp bách khác.

THỂ HIỆN LÒNG BIẾT ƠN

Lòng biết ơn và sự bình yên trong tâm hồn luôn đi cùng nhau: Càng chân thành biết ơn cuộc sống thì chúng ta càng cảm thấy thanh thản hơn. Khởi đầu mỗi ngày, bạn hãy nghĩ về những điều tốt đẹp mình nhận được, nhớ đến một người nào đó mình muốn cảm ơn để thấy rằng cuộc sống luôn chứa đựng và mang đến cho chúng ta những món quà vô giá.

Đó có thể là bạn bè, gia đình, những người bạn đã gặp trong quá khứ, thầy cô giáo, người quen trong công việc, hay người đã mang cơ hội đến cho bạn, một người đã nhường đường cho bạn, ai đó mở cửa giúp bạn, hay một bác sĩ đã cứu sống bạn... Bạn cũng có thể cảm ơn món quà kỳ diệu của cuộc sống hay vẻ đẹp của thiên nhiên quanh mình.

Mấu chốt vấn đề nằm ở chỗ lòng biết ơn sẽ giúp bạn luôn mở lòng trước mọi quan hệ trong cuộc sống, nơi những suy nghĩ tiêu cực đến với chúng ta rất dễ dàng, đôi khi lại lấy mất lòng tri ân của chúng ta. Chúng ta sẽ mang thái độ xem thường những người xung quanh, và tình yêu chúng ta hằng cảm nhận sẽ được thay thế bằng nỗi oán giận và chán nản. Lòng tri ân nhắc chúng ta nhớ về những điều tốt đẹp, những con người trong cuộc đời chúng ta. Và lòng biết ơn sẽ không ngừng phát triển khi bạn gieo trong lòng mình những hạt mầm tích cực, rồi bạn sẽ có những điều khác để biết ơn: sức khỏe, con cái, nhà cửa, công việc, sự tự do...

Mỗi sớm mai bạn thức dậy, hãy bắt đầu với lòng biết ơn cuộc sống, bạn sẽ luôn cảm thấy tâm hồn mình bình yên, thanh thản.

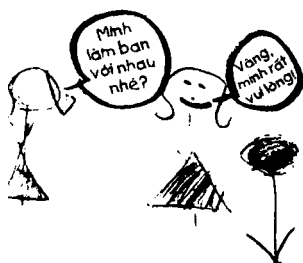
HÃY NHÌN VÀO MẮT HỌ, CƯỜI VÀ NÓI: “XIN CHÀO!”

Bạn có bao giờ để ý rằng chúng ta rất ít khi tiếp xúc bằng mắt với người lạ? Tại sao lại như vậy? Chúng ta e ngại họ? Điều gì ngăn ta mở lòng với những người không quen biết?

Tôi không biết câu trả lời cho vấn đề này, nhưng tôi dám chắc có một sự tương đồng giữa thái độ chúng ta dành cho người lạ với mức độ hạnh phúc đang tồn tại trong ta. Nói cách khác, hiếm có người nào mặt mày cau có và hay lảng tránh mọi người mà có được một tâm hồn hân hoan, vui vẻ.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là một người xối lởi thì hạnh phúc hơn những người sống nội tâm, hay bạn luôn phải cố gắng làm người khác vui vẻ, hoặc cần phải giả vờ tỏ ra thân thiện. Ngoài việc bạn có thể đối xử tốt với

mọi người như chính mình thì tôi muốn nói với bạn về nụ cười và ánh mắt đối với những người xa lạ. Những điều có vẻ đơn giản nhưng có ý nghĩa quan trọng không những thể hiện sự chân thành, hòa nhã mà còn thể hiện bạn là một người yêu đời, dễ mến. Nó không những có thể giúp mọi người nghĩ tốt về bạn mà ngay bản thân bạn cũng có những thay đổi tích cực. Bạn sẽ nhận ra mọi người xung quanh cũng như mình – họ cũng có gia đình, những người yêu thương, những mối quan tâm, sở thích, công việc, những nỗi sợ hãi... Và họ sẽ hưởng ứng nhiệt tình khi bạn là người chủ động tiến đến trước.



*Điều gì ngăn ta mở lòng
với những người không quen biết?*

DÀNH RA MỘT KHOẢNG THỜI GIAN YÊN TĨNH MỖI NGÀY

Tôi thường bắt đầu một ngày mới của mình lúc 4 giờ 30 phút sáng, đây cũng là khoảng thời gian yêu thích nhất trong ngày của tôi. Tôi vẫn còn ít nhất một tiếng rười trước khi vợ con thức dậy và điện thoại reo bắt đầu một ngày mới với những công việc bận rộn. Lúc này, tôi có thể cảm nhận được sự yên tĩnh từ bên ngoài, cảm giác bình an khi chỉ có một mình để suy ngẫm về cuộc sống, hoặc làm những công việc mà mình ưa thích hay đơn giản chỉ là chìm đắm trong sự tĩnh lặng để cảm nhận sự bình yên và tươi mới.

Không có người nào có được sự bình an trong tâm hồn mà không dành cho mình những khoảnh khắc tĩnh lặng mỗi ngày. Cho dù là mười phút ngồi thiền hay luyện

tập yoga, dành ít thời gian tận hưởng và hòa mình vào thiên nhiên, hay cho phép bản thân thư giãn hoàn toàn khi tắm. Những khoảnh khắc yên tĩnh là một phần thiết yếu cho cuộc sống của bạn, giúp bạn cân bằng với những sự gấp gáp trong cuộc sống hàng ngày.

Riêng tôi muốn chia sẻ với bạn một thói quen nhỏ của mình. Hàng ngày trên đường lái xe về nhà, tôi thường tắt xe vào lề và tận hưởng không khí trong lành. Hành động này giúp tôi làm chậm nhịp độ cuộc sống sau một ngày làm việc căng thẳng và tôi cảm thấy dễ chịu hơn. Bạn thấy đấy, thực ra chúng ta không phải quá bận rộn đến nỗi không có thời gian để thư giãn và giữ cho tâm hồn tĩnh lặng, chỉ vì chúng ta quá quen với những âm thanh ồn ào mà thôi.

SỨC MẠNH CỦA SỰ TƯƠNG TƯỢNG

Đây là bí quyết mà tôi đã học được gần 20 năm về trước. Nó cực kỳ hữu hiệu trong việc giải tỏa cảm giác khó chịu về người khác.

Hãy tưởng tượng những người bạn gặp trong đời như những em bé đáng yêu và những người già đáng kính.

Khi một người làm bạn giận dữ, bạn hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng ra gương mặt người đó chỉ là một đứa trẻ nhỏ, hiền lành và có ánh mắt ngây thơ. Chúng ta đều từng là một đứa trẻ nên hiểu rất rõ rằng đã là trẻ con thì chúng ta thường không thể kiểm soát mọi hành vi của mình. Hãy nghĩ như thế để bạn dễ dàng bỏ qua cho những lỗi lầm của họ. Hoặc bạn cũng có thể vận kim đồng hồ tới tương lai mấy chục năm nữa và nhìn họ ở tương lai, khi

họ trở thành một cụ già với ánh mắt mệt mỏi và nụ cười nhẹ nhàng thể hiện sự thông thái và sự thừa nhận sai lầm của mình. Chẳng lẽ bạn lại còn chấp nhận với một cụ già?

Việc áp dụng bí quyết này không có gì khác ngoài việc mang lại cho con người thêm sự cảm thông lẫn nhau cũng như mở rộng cách nhìn nhận sự việc. Bạn hãy nhớ rằng, không ai muốn lưu giữ những ý nghĩ tiêu cực về người khác và mọi người đều muốn có một cuộc sống thanh thản và tràn đầy yêu thương.



"Hãy tưởng tượng những người bạn gặp trong đời như những em bé đáng yêu."

BẠN LÀ NGƯỜI BIẾT LẮNG NGHE?

Biết lắng nghe không chỉ đơn giản là tránh ngắt lời người khác khi họ đang nói hay chưa nói dứt câu mà còn là sự sẵn lòng lắng nghe mọi suy nghĩ của người đối diện, thay vì chỉ muốn nghe cho qua chuyện để đến lượt mình phát biểu.

Ở một phương diện nào đó, cách lắng nghe của mỗi người cũng thể hiện cách sống của họ. Chúng ta thường xem việc giao tiếp với người khác chẳng khác gì một cuộc đua. Chúng ta tìm cách nhanh chóng lấp đầy khoảng trống giữa những câu nói bằng cách chuẩn bị những lời đáp trả ngay lập tức. Thói quen giao tiếp này tạo áp lực lên cuộc sống của chúng ta, bởi lúc nào chúng ta cũng có cảm giác gấp gáp trong mọi việc. Bạn sẽ luôn ở trong trạng thái căng thẳng khi phải tìm cách đối đáp tức thì với người đang nói chuyện với mình (dù họ đang ở trước mặt bạn hay trên

điện thoại). Ngược lại, nếu bạn biết lắng nghe thật sự, không chỉ bạn mà cả người tiếp chuyện bạn đều cảm thấy thoải mái hơn. Họ sẽ an tâm giảm "tốc độ" lời nói của mình khi không còn cảm thấy phải cạnh tranh với bạn để giành "quyền phát sóng"!

Trở thành người biết lắng nghe không chỉ giúp bạn biết kiên nhẫn hơn mà còn cải thiện các mối quan hệ của bạn. Tất cả chúng ta đều thích nói chuyện với những người biết cách lắng nghe.



"Bạn là người biết lắng nghe?"

HIỂU NGƯỜI TRƯỚC KHI ĐƯỢC NGƯỜI HIỂU

Trong cuốn *"Đắc Nhân Tâm"* của Dale Carnegie và *"7 Thói Quen để Thành Đạt"* của Stephen Covey, cả hai tác giả đã từng đề cập đến vấn đề này. Nó hàm ý rằng bạn hãy trở thành người biết lắng nghe và cố gắng hiểu người khác trước khi muốn họ hiểu được bạn.

Đối với bất kỳ mối quan hệ nào, nếu bạn muốn đạt được một sự hài lòng cho cả hai bên thì bạn phải hiểu họ trước. Khi bạn biết họ đến từ đâu, điều họ muốn nói là gì, họ quan tâm đến vấn đề cần trao đổi ở mức nào... thì đó cũng là lúc bạn tạo điều kiện để người khác hiểu về bản thân mình. Ngược lại, nếu bạn mong muốn người khác hiểu bạn trước khi bạn hiểu họ thì bạn đã đặt mình vào sự chờ đợi và

rất khó mở lòng, thậm chí mối quan hệ đó sẽ đổ vỡ ngay từ cuộc trò chuyện đầu tiên.

Tôi từng gặp một đôi vợ chồng thường xuyên tranh cãi với nhau về vấn đề tài chánh trong mười năm đầu tiên của cuộc hôn nhân của họ. Người chồng không thể hiểu tại sao vợ mình muốn tiết kiệm từng xu họ làm ra, còn người vợ thì không hiểu nổi sự phung phí quá mức của chồng. Dường như cả hai người không ai muốn hiểu ai, mọi lý lẽ đều bị bên kia gạt bỏ. Nguyên nhân tạo ra rắc rối của họ là do không ai cảm thấy mình được thông hiểu. Giải pháp cho vấn đề này không có gì phức tạp: thay vì khẳng khẳng bảo vệ lập trường của mình, mỗi người chịu khó lắng nghe người kia một chút. Khi mỗi người học được cách hiểu nhau, nỗi thất vọng lập tức được thay thế bằng sự cảm thông và họ sẽ dễ dàng cùng nhau cân bằng lại cuộc sống.

Hiểu người trước khi người hiểu mình không phải là cuộc tranh luận ai đúng ai sai, mà là sự nỗ lực của cả hai phía nhằm giao tiếp

hiệu quả hơn. Khi áp dụng bí quyết này, bạn sẽ nhận thấy rằng những người bạn giao tiếp sẽ cảm thấy được lắng nghe, đón nhận và thông hiểu. Và điều đó sẽ giúp mọi người phát triển một mối quan hệ thân mật và tốt đẹp hơn.



Người tài ăn nói không bằng người giỏi lắng nghe.

- Châm ngôn

HÃY LỰA CHỌN MỘT CÁCH SÁNG SUỐT

Cuộc sống mang đến cho chúng ta rất nhiều cơ hội lựa chọn giữa việc quan trọng hóa một vấn đề hay đơn giản hóa nó để có một cuộc sống như ý.

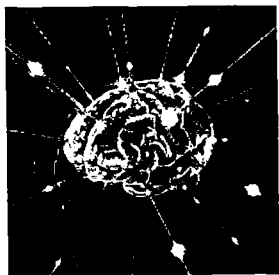
Sự thật là cuộc sống không phải bao giờ cũng diễn ra theo ý bạn muốn mà bạn phải lựa chọn cách hành xử thích hợp trong từng tình huống cụ thể. Tất nhiên điều đó không có nghĩa là bạn không được phản ứng, tranh cãi hay bảo vệ điều mình tin tưởng. Tuy vậy, bạn cũng đừng biến cuộc sống của mình thành một chuỗi những "trận chiến" trước mọi vấn đề, dù là những chuyện khá "nhỏ nhặt". Sống theo cách này sẽ làm bạn cảm thấy ngao ngán và khiến bạn không tập trung được vào những điều đáng giá hơn.

Một sự bất đồng ý kiến nho nhỏ hay một trục trặc con con trong kế hoạch cũng có thể trở nên nghiêm trọng nếu bạn khẳng khẳng rằng mọi thứ đều phải thật hoàn hảo. Điều đó chẳng mang đến lợi ích gì ngoài việc bạn tự chuốc lấy phiền muộn và âu lo. Bạn cần hiểu rằng lúc này, lúc khác, cuộc sống không thể thỏa mãn mọi kỳ vọng của chúng ta, sẽ luôn có những người bất đồng quan điểm với bạn, hành động không giống bạn, hay có những việc chẳng đâu vào đâu xảy ra. Nếu bạn chống lại những điều rất thông thường này của cuộc sống, bạn sẽ cả đời chìm trong những "trận chiến" với chính mình.

Để sống thanh thản hơn, bạn cần quyết định xem nên tham gia "trận chiến" nào và bỏ qua "trận chiến" nào. Nếu mục tiêu căn bản của bạn không phải lúc nào cũng đòi hỏi mọi việc đều hoàn hảo mà là tận hưởng một cuộc sống nhẹ nhàng, bạn sẽ nhận thấy những mối bận tâm vật vãnh sẽ không còn làm phiền bạn. Việc cố chứng minh với vợ/chồng rằng mình đúng, hay đối đầu với ai đó chỉ vì họ vừa phạm một sai lầm nhỏ liệu có thực sự quan trọng?

Bạn có cần phải cãi nhau về việc nên đi ăn ở đâu hay xem phim ở rạp nào? Một vết xước trên xe có đáng để bạn đâm đơn kiện ra tòa? Liệu việc người hàng xóm đậu xe cản đường vào nhà bạn có đáng để lôi vào câu chuyện bên bàn ăn?... Rất nhiều người phí phạm thời gian của mình chỉ để quan tâm đến những điều nhỏ nhặt như thế.

Nếu bạn muốn vượt lên những chuyện nhỏ, bạn cần thể hiện sự lựa chọn của mình một cách sáng suốt. Bạn sẽ thấy cuộc sống của bạn thật yên bình mà không cần phải "chiến đấu" với bất kỳ điều gì xảy ra nữa.



*Bạn cần thể hiện sự lựa chọn
của mình một cách sáng suốt.*

ĐỪNG ĐỂ NHỮNG PHIÊN MUỘN LỪA MỊ BẢN THÂN

Bạn có nhận thấy là khi tâm trạng vui vẻ, cuộc đời trong mắt bạn trở nên tươi đẹp biết bao. Bạn đủ tỉnh táo để nhìn mọi việc một cách sáng suốt và suy nghĩ tích cực. Bạn cảm thấy hào hứng ngay cả với những khó khăn, bạn biết cách đơn giản vấn đề và có thể giải quyết chúng một cách dễ dàng. Khi bạn vui vẻ, mọi quan hệ đều trôi chảy và việc giao tiếp trở nên thật dễ dàng, ngay cả khi bị phê bình, chỉ trích bạn cũng có thể vượt qua chẳng mấy khó khăn.

Ngược lại, khi tâm trạng của bạn không tốt, mọi vấn đề trong cuộc sống đều trở nên khó khăn. Bạn không còn đủ sáng suốt để nhìn ra bản chất thật sự của mọi việc. Bạn cảm thấy dễ

bị xúc phạm và thường có những suy nghĩ tiêu cực đối với bản thân cũng như người khác.

Và, cái bẫy là đây: Những người không làm chủ được tâm trạng của mình luôn luôn phải bám đuổi mọi thứ. Họ luôn cho rằng đời họ vừa xảy ra một bước ngoặt tồi tệ hơn ngày hôm qua, thậm chí chỉ vài giờ trước đây... Một người có thể mang tâm trạng vui vẻ vào buổi sáng, anh ta cảm thấy yêu vợ, yêu công việc, yêu chiếc xe của mình hết sức. Anh ta lạc quan vào tương lai và biết ơn quá khứ. Nhưng đến chiều, bỗng dưng tâm trạng thay đổi hoàn toàn, anh ta có thể phàn nàn về mọi thứ từ công việc đến vợ con, gia đình... Anh ta cáu bẳn và không thích trò chuyện với ai cả.

Sự thay đổi tâm trạng với tốc độ chóng mặt như thế này nghe có vẻ buồn cười, nhưng sự thật là tất cả chúng ta đều rơi vào tình cảnh tương tự. Khi phiền muộn, chúng ta thường đánh mất sự sáng suốt và bình tĩnh trong khi nhìn nhận và giải quyết vấn đề. Chúng ta nhìn một tình huống, một sự việc – chẳng hạn người

bạn đời, công việc, chiếc xe, tiềm năng bản thân, thời niên thiếu của mình – với những con mắt hoàn toàn khác nhau, tùy theo tâm trạng.

Thực tế là, cuộc sống không bao giờ tồi tệ theo cách chúng ta thường gán ghép cho nó mỗi khi rơi vào tâm trạng bất ổn. Vì vậy, bạn hãy học cách tự chất vấn những phán xét của mình. Mỗi khi cảm thấy khó chịu, hãy vượt qua tâm trạng của mình bằng cách nghĩ rằng: Chẳng qua đó chỉ là một trạng thái tinh thần và nó sẽ biến mất ngay nếu mình không quá để ý đến nó. Bạn đừng cố phân tích cuộc sống khi đang ở tâm trạng không thoải mái, bởi làm thế là bạn đang giết chết cảm xúc của mình. Một mẹo nhỏ dành cho bạn là bạn hãy tỏ lòng biết ơn cuộc sống vì đã mang lại cho bạn cả niềm vui lẫn nỗi buồn – nhất là đừng nghiêm trọng hóa tâm trạng buồn chán của bạn. Lần sau, dù với bất kỳ lý do gì, nếu bạn lại cảm thấy buồn bực, hãy tự nhắc nhở mình: “Việc này rồi sẽ qua thôi”. Bạn sẽ thấy, nó diễn ra đúng như vậy đấy!



*Khi tâm trạng vui vẻ, cuộc đời
trong mắt bạn trở nên tươi đẹp
biết bao!*

CUỘC SỐNG LÀ MỘT PHÉP THỬ

Một trong những câu nói mà tôi rất yêu thích là: “Cuộc sống là một phép thử. Và nó chỉ là một phép thử. Bởi nếu đó là sự thực thì bạn sẽ luôn được hướng dẫn làm những điều đúng đắn nhất”.

Và tôi đã rút ra được một bài học khá thú vị cho mình là khi nhìn cuộc sống cùng những thách thức của nó như một phép thử, mỗi vấn đề tôi phải đối mặt là một cơ hội để tôi trưởng thành, một dịp để học cách đương đầu với nghịch cảnh. Cho dù cuộc sống của bạn có bận rộn, đầy thử thách với quá nhiều vấn đề cần xử lý hay thậm chí những chương ngại không thể vượt qua, nếu nhìn nhận chúng như một cuộc thử nghiệm, bạn luôn luôn có cơ hội thành

công bằng cách vượt lên trên những thách thức. Ngược lại, nếu bạn luôn nghiêm trọng hóa mọi vấn đề và xem nó giống như một cuộc đấu tranh sinh tồn, bạn sẽ rất gian nan trên đường đi của mình, vì không phải lúc nào mọi thứ cũng diễn ra theo ý muốn của bạn.

Hãy thử áp dụng ý tưởng “cuộc sống là một phép thử” vào những vấn đề bạn đang đối mặt. Thay vì phản ứng lại vấn đề của mình, hãy thử tìm ra vài điều bạn có thể học hỏi từ đó. Bạn có thể tự hỏi bản thân: “Tại sao nó lại xảy ra với mình? Điều đó có ý nghĩa gì và nếu mình vượt lên được thì sẽ thế nào? Liệu mình có thể nhìn nhận nó khác đi không? Mình có thể coi nó như một thử nghiệm cho bản thân không?”.

Bạn sẽ ngạc nhiên trước sự thay đổi trong phản ứng của mình. Trước đây, tôi đã từng vật lộn với vấn đề sắp xếp quỹ thời gian hạn hẹp của mình sao cho hợp lý. Tôi đã luôn phải hối hả để hoàn thành mọi việc. Tôi đổ lỗi cho thời gian biểu, cho gia đình, cho hoàn cảnh và mọi thứ. Tôi cứ mãi quanh quẩn trong những khó

khăn cho đến một ngày tôi bắt đầu nhận thức được vấn đề. Nếu muốn được hạnh phúc, mục tiêu của tôi không nhất thiết là phải sắp xếp cuộc sống một cách hoàn hảo để có nhiều thời gian hơn, mà thay vào đó nghĩ xem liệu mình có thể dừng lại ở một chừng mực nào đó nhưng vẫn cảm thấy bằng lòng thay vì cứ buộc bản thân phải chu toàn mọi thứ. Nói cách khác, thách thức thực sự của tôi là coi cuộc vật lộn với thời gian của mình như một thử nghiệm. Bằng cách nhìn nhận này, cuộc sống của tôi không trở nên hoàn hảo hơn nhưng nó cũng góp phần giúp tôi giải quyết được một số khó khăn nan giải nhất của mình. Giờ đây, thỉnh thoảng tôi vẫn còn vất vả xoay xở với sự thiếu thời gian nhưng tôi vẫn luôn cảm thấy thoải mái và bằng lòng với nó.

ĐỐI MẶT VỚI LỜI KHEN NGỢI VÀ KHIỂN TRÁCH

Một trong những bài học tất yếu của cuộc sống là cách ứng xử trước sự bất đồng của người khác. Những lời khen ngợi hay sự chê trách đều giống nhau ở chỗ nhắc nhở bạn về một sự thật rằng: bạn không bao giờ có thể làm hài lòng tất cả mọi người trong mọi hoàn cảnh. Bạn hãy để ý xem, cho dù trong một cuộc bầu cử mà ứng cử viên giành chiến thắng với kết quả 55% số phiếu bầu thì vẫn còn có đến 45% cử tri mong muốn người chiến thắng là người khác.

Không phải lúc nào chúng ta cũng nhận được sự tán đồng từ gia đình, bạn bè, đồng sự hay mọi người xung quanh, bởi vì mỗi người đều có những tiêu chuẩn riêng để đánh giá cuộc sống cũng như con người, và tiêu chuẩn của người này thì không phải lúc nào cũng tương

đồng với người kia. Tuy vậy, hầu hết chúng ta đều không chấp nhận sự thật hiển nhiên này. Chúng ta nổi giận, cảm thấy bị tổn thương hay nán lòng khi bị người khác bác bỏ quan điểm, bị từ chối hay không được tán thành theo cách này, cách khác.

Chính sự không chấp nhận sự thật này làm cho chúng ta rơi vào bối rối, thậm chí có lúc lên án, đấu tranh gay gắt trước những bất đồng. Khi bạn tiếp nhận những lời phản bác, chê trách như một điều bình thường trong cuộc sống, chắc chắn bạn sẽ xây dựng được quan điểm sống tích cực hơn trên đường đời. Thay vì cảm thấy bị chối bỏ bởi những lời phê phán đó, hãy nghĩ rằng mình vẫn còn được quan tâm và nhờ những lời đó mình sẽ hoàn thiện bản thân hơn. Và mỗi khi bạn nhận được lời khen hãy tiếp nhận nó bằng thái độ ngạc nhiên pha lẫn hài lòng hay cảm kích.

Trong cuộc sống, tôi nhận được lời khen tiếng chê đủ cả. Có người thích những bài phát biểu của tôi, có người không; có cuộc điện

thoại mang đến tin tốt, nhưng cũng có khi đó là một thông báo rắc rối cần giải quyết. Ngay cả các con của tôi cũng thế, có đứa thích nghề của bố, có đứa không hề quan tâm. Có người nói tôi là một người dễ mến, người khác lại nói tôi ích kỷ... Sự song hành có qua có lại, lúc tốt lúc không, khen ngợi và chê trách là một phần của cuộc sống chúng ta. Tất nhiên ai cũng thích được khen ngợi hơn chê trách nhưng càng biết hài lòng với cuộc sống, chúng ta càng ít bị chi phối bởi những lời khen chê và cuộc sống vì thế mà tốt đẹp hơn.



Bạn hãy nhớ rằng, tháp Pisa chỉ nổi tiếng sau khi nó bị nghiêng.

LÀM VIỆC TỐT MỘT CÁCH VÔ TƯ

“**H**ãy *Làm Việc Tốt Một Cách Vô Tư*”, câu khẩu hiệu này được dán lên thanh cản sau xe hơi vừa được lưu hành cách đây không lâu ở Mỹ. Tôi không biết ai đã nghĩ ra ý tưởng này nhưng quả thực đây là một thông điệp đầy ý nghĩa. Làm việc tốt một cách vô tư là cách đón nhận niềm vui của sự cho đi mà không cần được đáp trả.

Ở vùng Vịnh San Francisco^(*) có tổng cộng năm chiếc cầu thu phí. Trước đây, vẫn có những người có thói quen trả phí qua cầu hộ cho chiếc xe ngay sau mình. Những người lái xe tiến đến cửa trạm thu phí, rút tiền ra và nghe thông báo “Phí của anh đã được xe trước đóng giúp rồi”. Đó là một món quà

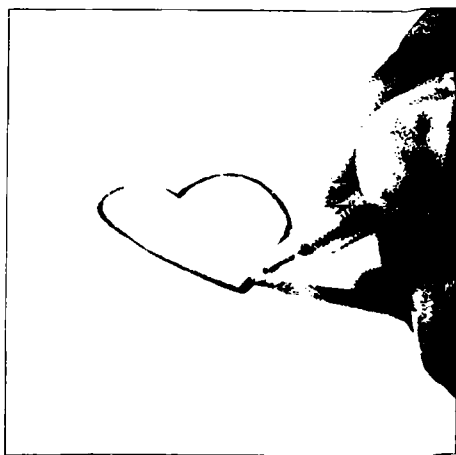
(*) San Francisco Bay Area: Là vùng bao quanh San Francisco và vịnh San Pablo.

ngẫu nhiên, tự phát được trao đi mà không cần được đền đáp. Không chỉ có người trao tặng món quà cảm thấy hạnh phúc mà người nhận cũng cảm thấy niềm vui và hứng khởi trước cuộc sống với bao hứa hẹn đang chờ đợi mình. Thường thường một nghĩa cử đẹp dù là nhỏ bé cũng có thể khởi nguồn cho một chuỗi những hành động tốt đẹp sau đó.

Không có chỉ dẫn cụ thể hay quy tắc nào cho việc thực hiện những điều này. Bởi vì nó xuất phát từ trái tim. Hành động của bạn có thể chỉ là nhặt những mẩu rác trên đường, đóng góp thăm lạng cho một tổ chức từ thiện, gửi một ít tiền giúp ai đó đang gặp khó khăn, cứu một con vật nhỏ bằng cách mang nó đến trung tâm giải cứu động vật, hay làm tình nguyện viên giúp đỡ những người nghèo... Bạn có thể làm bất kỳ việc gì mà sự cho đi sẽ mang về cho bạn niềm vui cùng sự mãn nguyện.

Và phần thưởng cho mỗi nghĩa cử tốt đẹp là những cảm giác tích cực và sự gợi nhớ về những khía cạnh tốt đẹp của cuộc sống – sự giúp đỡ,

lòng tốt và tình yêu thương. Nếu mỗi người trong chúng ta đều thực hiện những nghĩa cử tốt đẹp hướng đến xung quanh thì không bao lâu, chúng ta sẽ được sống trong một thế giới thực sự tốt đẹp hơn.



Việc làm tốt xuất phát từ trái tim.

HÃY CÓ CÁI NHÌN RỘNG LƯỢNG

Đã khi nào bạn nghe một người nào đó, hay chính bạn, câu nói này: "Đừng trách cậu ấy, cậu ấy không biết mình đang làm gì đâu!". Và nếu bạn thực sự cư xử như thế thì bạn đang có một cái nhìn rộng lượng về hành vi của người khác.

Thật tuyệt vời nếu chúng ta có thể mở rộng lòng mình với tất cả mọi người, ngay cả với những người có hành vi làm tổn thương chúng ta. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn sẵn sàng phớt lờ mọi sai trái, vờ như mọi thứ đều rất tuyệt vời, cho phép người khác phạm lỗi với mình, biện hộ hay tán thành những hành vi tiêu cực của họ. Song, bạn cần nhìn nhận và đánh giá họ một cách đầy thiện ý trước khi có bất kỳ phản ứng nào. Chẳng hạn khi nhìn một nhân viên bưu điện làm việc chậm chạp, bạn

tự nhủ có thể anh ta đang có một ngày không mấy tốt đẹp. Khi vợ/chồng của bạn hay một người bạn thân làm bạn tức giận, hãy cố gắng hiểu rằng, đằng sau hành động nhất thời đó là những tình cảm tốt đẹp mà các bạn đã xây dựng với nhau, và nó vẫn còn nguyên đó, và trên tất cả là họ thực sự yêu quý bạn và cũng muốn được bạn yêu quý. Rộng lượng với người khác đơn giản hơn bạn nghĩ rất nhiều. Hãy bắt đầu thực hành ngay từ hôm nay, bạn sẽ nhìn thấy và nhận được những kết quả tốt đẹp mà nó mang lại.



Hãy có cái nhìn rộng lượng.

NHÂN CHI SƠ, TÍNH BỐN THIÊN

Với nhiều người, một trong những vấn đề gây bất lực nhất trong cuộc sống là chúng ta không thể hiểu được hành vi của người khác. Chúng ta thường cho rằng họ “có tội” thay vì “vô tội”, nhất là khi đối diện với những hành vi mà ta cho là “rất phi lý” của họ – những hành động nhỏ nhen, những hành vi ích kỷ – và chúng ta dễ dàng trở nên rất khó chịu với họ. Tại sao lại thế?

Trong một lần diễn thuyết, Wayne Dyer đưa ra một đề nghị hài hước như thế này: “Hãy gom hết những người khiến bạn khổ sở lại đây. Tôi sẽ ‘chăm sóc’ họ tận tình (với tư cách một nhà tư vấn) và bạn sẽ cảm thấy khá hơn!”. Sự thật là *người khác* luôn làm những chuyện rất khó lý giải (ai không có những chuyện đó chứ?), nhưng *chúng ta* lại cảm thấy khó chịu,

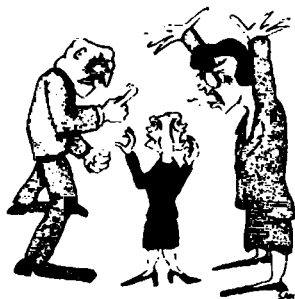
vậy người phải thay đổi là chính chúng ta chứ không phải họ! Tất nhiên, tôi không khuyên bạn chấp nhận, phớt lờ, hay tán thành những hành động quá khích hay bất cứ hành vi sai lạc nào. Tôi chỉ đơn giản chia sẻ với bạn cách để mình *ít khó chịu hơn* trước hành động của người khác.

Nhìn nhận sự vô tư của người khác là một công cụ chuyển đổi đầy quyền năng, là phương cách tốt nhất để nới rộng khoảng cách giữa bạn và hành vi “phi lý” của họ để “nhìn xa hơn”, xem đó như một sự vô ý, đồng thời tránh được tầm ảnh hưởng trực tiếp từ họ. Sự chuyển đổi nhỏ trong suy nghĩ này lập tức giúp chúng ta biết thông cảm nhiều hơn là phán xét.

Đôi khi tôi cũng rơi vào trường hợp bị gây áp lực trong quá trình làm việc. Nhiều người thường thúc giục bằng những giọng điệu, ngôn từ rất khó chịu, thậm chí có khi tôi còn cảm thấy bị xúc phạm. Nếu không kiềm chế, tôi đã đáp trả một cách giận dữ. Nhưng những lúc ấy, tôi kịp nhớ lại cảm giác thúc bách mà bản thân

thường rơi vào mỗi khi vội vã làm việc gì, tôi cũng từng như họ trong những hành vi vô ý không kiểm soát được như thế. Tuy nhiên, các bạn có biết rằng đằng sau một hành động cho dù khó chịu nhất là một con người bất lực đang kêu gọi sự cảm thông từ người khác.

Hãy đủ độ lượng để cảm thông và đủ khôn ngoan để không chú tâm quá mức vào hành vi của người khác. Cuộc sống là để bạn tận hưởng chứ không phải để bạn lưu giữ để rồi luôn phải lao vào giải quyết những việc không vừa lòng.



Hãy đủ độ lượng để cảm thông và đủ khôn ngoan để không chú tâm quá nhiều vào hành vi của người khác.

HÃY NÓI NHỮNG LỜI YÊU THƯƠNG

Tác giả Stephen Levine từng đưa ra một câu hỏi: *"Nếu bạn chỉ có một giờ để sống và chỉ được gọi một cuộc điện thoại, bạn sẽ gọi cho ai, nói gì với người ấy và bạn còn chần chờ gì nữa mà chưa làm việc đó?"*. Đây quả là một thông điệp mạnh mẽ!

Ai biết được chúng ta đang chờ đợi điều gì? Chúng ta luôn có lý do để trì hoãn đến "một ngày nào đó" mới nói với một ai đó rằng mình yêu quý họ đến mức nào. Nhưng nếu cứ trì hoãn như thế thì đến khi nào bạn mới có thể nói lên được tình cảm của mình? Trong khi những người bạn yêu thương vẫn đang chờ đợi những câu nói ấy và mong muốn được đáp lại.

Tôi tự hỏi liệu có bao nhiêu người mỗi khi kết thúc một cuộc điện thoại được nghe câu

nói: "Tôi chỉ gọi để nói rằng tôi rất yêu bạn!". Bạn hẳn sẽ ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng gần như không điều gì trên đời có ý nghĩa lớn lao với một con người đến thế. Khi bạn cho đi yêu thương bạn cũng sẽ nhận lại yêu thương, những thông điệp được gửi trao nhau như những món quà vô giá luôn mang chúng ta lại gần nhau hơn.

Nếu không thể gặp trực tiếp hoặc gọi điện, bạn hãy viết một lá thư thật chân thành. Bằng cách nào đi chăng nữa, bạn sẽ nhận thấy rằng việc bày tỏ tình yêu đối với người khác sẽ trở thành một thói quen trong cuộc sống thường ngày của mình. Không có gì làm bạn bất ngờ khi nghe điều này, mà nếu có, rất có thể bạn sẽ bắt đầu đón nhận nhiều yêu thương hơn từ hành động của mình hôm nay.

TÍNH KHIÊM TỐN

Tính khiêm tốn và sự bình an trong tâm hồn luôn đi đôi với nhau. Bạn càng muốn chứng tỏ bản thân với người khác bao nhiêu thì bạn càng xao nhãng với cuộc sống bấy nhiêu. Khi ấy, mong muốn chứng tỏ bản thân trở thành một cạm bẫy nguy hiểm. Nó khiến bạn tốn rất nhiều công sức để luôn phải chứng minh tài năng, khoe khoang hay cố gắng thuyết phục người khác về giá trị của mình. Thực ra, sự cố gắng chứng tỏ này còn làm phai nhạt những cảm giác tích cực bạn có được từ tài năng hay điều bạn tự hào ở chính mình. Tệ hơn nữa, bạn càng cố chứng tỏ bản thân, người ta càng cố xa lánh bạn, đàm tiếu về sự phô trương ẩn chứa sự thiếu tự tin của bạn, hay thậm chí tức giận với bạn.

Và có một điều bất ngờ là càng ít quan tâm đến việc tìm kiếm sự tán dương, bạn càng nhận được nó nhiều hơn. Chúng ta thường bị cuốn hút bởi những người có sự tự tin từ bên trong, những người không cần phải đánh bóng bản thân hay chiếm hữu vinh quang từ người khác. Hầu hết mọi người đều yêu quý một người ít phô trương, một người biết chia sẻ bằng tấm lòng chứ không phải bằng cái tôi của họ.

Tính khiêm tốn rất cần thiết cho bạn trong tất cả các mối quan hệ, dù là bạn bè, đồng nghiệp hay đối tác. Học cách khiêm tốn đồng nghĩa với việc học cách kiểm soát chính mình tốt hơn. Một khách hàng đã chia sẻ với tôi câu chuyện của anh thế này: Trong lần sau khi được thăng chức, anh có tham gia cuộc họp mặt nhóm bạn của mình. Nhóm bạn của anh chưa biết việc đó, cũng như việc anh được chọn để cất nhắc thay vì một người khác – cũng là thành viên trong nhóm. Đang cuộc vui, đã có lúc anh muốn khoe với mọi người về chiến thắng của mình trước người bạn kia, nhưng mỗi lần ý định đó lóe lên thì ngay tức khắc một tiếng nói

từ thâm tâm anh cất lên "Dừng lại. Dừng làm thế!". Và sau đó, anh vẫn giữ sự tự nhiên tham gia tiếp cuộc vui. Lúc ấy, anh cảm thấy háo hức trong lòng khi biết mình có thể kiểm soát được ý nghĩ của bản thân. Sau đó, khi những người bạn biết chuyện, họ nói với anh rằng họ cực kỳ ấn tượng với cách xử trí cùng sự khiêm tốn của anh. Chính việc thực hành tính khiêm tốn đã giúp anh nhận được nhiều hơn những phản hồi tốt đẹp cũng như sự chú ý đầy thiện cảm ấy.



*"Tính khiêm tốn và sự bình an trong tâm hồn
luôn đi đôi với nhau."*

TRÁNH TÂM LÝ “SỬA NHÀ CHỐNG RẾT”

Mùa đông đến, chúng ta vội vàng sửa nhà bằng cách đi tìm những vết nứt, khe hở và những chỗ thiếu hoàn chỉnh để mong chống lại cái rét đang ủa về. Thử đặt hành động này vào các mối quan hệ trong cuộc sống xem sao. Chúng ta có đi tìm những thiếu sót của người khác để ngăn cản nguy cơ cho những tình huống không như ý muốn có thể xảy ra?

Về cơ bản, tâm lý “sửa nhà chống rét” có nghĩa là bạn tìm ra những vết rạn hay thiếu sót của cuộc sống rồi cố gắng sửa chữa chúng hoặc chí ít cũng muốn chỉ cho người khác thấy. Xu hướng này không những khiến bạn xa lánh mọi thứ xung quanh mà đôi lúc còn gây cho bạn cảm giác khó chịu, vì nó khuyến khích bạn

suy nghĩ về những điều không tốt – những điều mà bạn không thích. Từ đó, thay vì trân trọng những mối quan hệ cũng như cuộc sống của mình, tâm lý “sửa nhà chống rét” dẫn bạn đến suy nghĩ tiêu cực hơn về cuộc đời.

Trong các mối quan hệ, tâm lý “sửa nhà chống rét” điển hình diễn ra như thế này: Bạn gặp gỡ một người và mọi việc đều diễn ra tốt đẹp. Bạn bị thu hút bởi diện mạo, cá tính, trí tuệ, sự hài hước của người đó... Nhưng rõ ràng là quan điểm, sở thích, thị hiếu cho đến những ưu tiên trong cuộc sống của họ đều khác xa bạn. Ban đầu, bạn không những chấp nhận những điểm khác biệt giữa hai người mà còn đề cao chúng. Thậm chí bạn còn bị người ấy thu hút một phần vì chính những khác biệt kia.

Tuy nhiên, sau một thời gian, bạn bắt đầu để ý những thói quen của đối tượng (có thể là bạn bè, hay bất kỳ ai) và bạn cảm thấy cần phải thay đổi họ. Bạn khiến họ chú ý đến chúng. Có thể bạn sẽ nói “Em biết chắc là anh rất hay đi muộn” hay “Anh để ý thấy em

không đọc sách nhiều lắm". Vấn đề là bạn đã bắt đầu một hành động mà chắc chắn nó sẽ trở thành một thói quen sống – tìm kiếm và nghĩ về những điều bạn *không* thích ở người khác, hay những thứ chưa được hoàn thiện.

Có thể một lời nhận xét, một góp ý mang tính xây dựng hay một chỉ dẫn hữu ích không gây ra vấn đề gì cả. Tuy nhiên, bạn cần cẩn thận với những đóng góp hay nhận xét của mình, vì có thể không những nó sẽ ngấm ngấm trở thành thói quen không tốt cho bạn mà người đối diện khi tiếp nhận nó cũng không vừa lòng. Nên cân nhắc bất cứ hành động nào của mình đối với từng người, từng sự việc và trong những hoàn cảnh riêng để tránh gây tổn thương hoặc mất cảm tình của người khác.

Cuộc sống sẽ càng trở nên tuyệt vời khi bạn không phải lúc nào cũng chăm chăm vào những khiếm khuyết của mọi thứ. Sự thanh thản và niềm vui sẽ luôn ở bên bạn.

YÊU THƯƠNG MỖI NGÀY

Trong phần trước của cuốn sách, tôi có đề cập đến ý tưởng dành ra một khoảng thời gian ngắn mỗi ngày nghĩ về ai đó để cảm ơn. Một phương pháp tuyệt vời khác để đạt được cảm giác tri ân và sự bình yên trong tâm hồn là nghĩ về một người nào đó mà bạn yêu thương. Yêu thương mỗi ngày sẽ đẩy nỗi buồn ra xa.

Nếu bạn thực hiện điều này vào mỗi sớm mai khi thức giấc thì thật tuyệt vời. Nó sẽ tạo động lực cho bạn sống vui cả ngày. Bạn có thể gửi yêu thương đến bất kỳ ai bởi vì mục đích của bạn là nhằm hướng tâm trí của mình đến với yêu thương. Chỉ cần hướng đến họ và gửi một thông điệp đơn giản như "Chúc bạn có một ngày tràn đầy yêu thương và sự quan tâm ân cần". Hãy bắt đầu một ngày với trái tim tràn ngập yêu thương bạn nhé!

LÀM NHÀ NHÂN LOẠI HỌC

Nhân loại học là một môn khoa học nghiên cứu về nguồn gốc cũng như về chính con người. Riêng tôi, tôi xin định nghĩa lại ngành nhân loại học như là "sự quan tâm một cách không phán xét đến cách sống và cư xử mà người khác đã chọn". Phương pháp này hướng đến việc phát triển khả năng cảm thông cũng như lòng kiên nhẫn của bạn. Ngoài ra, sự quan tâm đến cách hành xử của người khác là một cách để thay thế sự phán xét bằng lòng yêu thương và điều đó có thể giúp bạn trở nên ít bất mãn hơn trước hành vi của người khác.

Khi người khác cư xử không bình thường với bạn, thay vì phản ứng theo thói quen kiểu như "Không thể tin được là họ có thể làm vậy", bạn thử tự nhủ: "Mình hiểu đó là cách cô ấy nhìn nhận mọi thứ trong thế giới của mình. Rất thú

vị!". Để phương pháp này phát huy tác dụng, trước hết bạn phải chân thành và có thiện chí. Có sự khác biệt rõ ràng giữa việc "có quan tâm" và trở nên kiêu ngạo khi bạn lảng lảng cho rằng cách nhìn của mình đúng đắn hơn.

Cách đây không lâu tôi cùng cô con gái sáu tuổi đi đến một trung tâm thương mại. Có một nhóm thanh niên đang đi qua với những mái tóc nhuộm cam dựng đứng và hình xăm đầy mình. Con gái tôi liền hỏi: "Bố, tại sao họ lại ăn mặc như thế? Họ đang hóa trang à?". Nếu là cách đây vài năm trước, tôi đã lên tiếng phê phán phong cách của những người trẻ kia vì tôi không chấp nhận cách ăn mặc như thế. Tuy nhiên, thực hành "phương pháp nhân loại học", tôi nói với con gái: "Bố không chắc lắm, nhưng việc họ khác chúng ta cũng thú vị đấy chứ, phải không?". Cô bé nói: "Vâng, nhưng con thích mái tóc của mình". Thay vì chú tâm vào hành vi của người khác và phí sức với nó, bố con tôi nhanh chóng bỏ qua chủ đề kia và tiếp tục tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ bên nhau.

Quan tâm đến quan điểm của người khác không hề có nghĩa rằng bạn tán thành họ. Tuy nhiên, phán xét người khác cũng không phải là việc của chúng ta. Một trong những nguyên tắc cốt yếu để có được cuộc sống vui vẻ là ý thức được rằng việc phán xét người khác chỉ làm bạn hao tổn rất nhiều công sức và thường kéo bạn đi sai đường.



Không phán xét người khác.

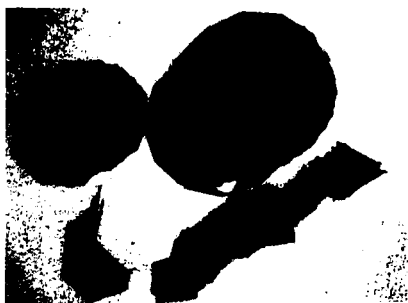
HIỂU NHỮNG THỰC TẾ KHÁC NHAU

Nếu đã từng du lịch ra nước ngoài hay xem trên ti-vi, chắc hẳn bạn nhận thấy rõ sự khác biệt rất lớn giữa những nền văn hóa khác nhau. Nguyên lý của khái niệm những *thực tế khác nhau* (*separate realities*) nói rằng sự khác nhau giữa từng cá nhân là vô cùng to lớn. Chúng ta không mong đợi những người từ các nền văn hóa khác hành xử giống như mình, cho nên theo nguyên lý này, sự khác biệt trong cách nhìn nhận hay xử lý vấn đề của từng cá nhân cũng không giống nhau. Tuy nhiên, vấn đề không phải chỉ đơn thuần nhìn nhận những khác biệt mà chúng ta còn phải thấu hiểu và tôn trọng những khác biệt ấy.

Một khi thông hiểu và áp dụng nguyên lý trên vào cuộc sống, chúng ta có thể loại bỏ mọi tranh cãi. Khi chúng ta mong đợi được chứng

kiến sự việc theo chiều hướng khác, hay chấp nhận điều chắc chắn là người khác sẽ hành xử và phản ứng trước cùng một tác nhân theo những cách khác nhau, sự cảm thông ta dành cho bản thân cũng như mọi người sẽ tăng lên đáng kể. Nếu chúng ta chỉ trông vào điều ngược lại thì đồng thời khả năng xảy ra mâu thuẫn cũng xuất hiện.

Tôi khuyến khích bạn nên nhìn nhận một cách sâu sắc và tôn trọng sự thật rằng vạn vật đều khác nhau. Khi làm được điều đó, tình yêu bạn dành cho mọi người cũng như sự đề cao nét độc đáo của chính bản thân bạn cũng tăng lên.



Hãy tôn trọng sự khác biệt.

LÀM ĐIỀU TỐT

Nếu bạn muốn cuộc sống của mình hướng về sự bình an thì làm những việc tốt và giữ tâm hồn thanh thản là một biện pháp hữu hiệu để đạt được điều đó. Bạn có thể làm bất cứ điều gì, những việc tốt nho nhỏ cũng có thể mang lại cho bạn cảm giác khoan khoái khi làm một người tử tế và hữu dụng.

Gia đình tôi sống ở vùng nông thôn thuộc Vịnh San Fransisco. Chúng tôi hầu như luôn được ngắm những cảnh đẹp thiên nhiên đầy sức sống. Tuy nhiên chỉ có một điều làm tôi phiền lòng là những mẩu rác vẫn được những người đi đường tiện tay ném qua cửa sổ khi lái xe trên những con đường quê. Trong khi ấy, ở một vùng thôn dã như nơi đây thì các dịch vụ công ích như thu dọn rác không được phổ biến và thuận tiện như ở những nơi khác. Bỏ mặc điều ấy hay góp tay giữ gìn vệ sinh khu phố nhỏ? Tôi

vẫn thường cùng với con gái tiến hành thu nhặt rác rưởi xung quanh khu vực chúng tôi sống. Công việc này đã trở thành thói quen đến nỗi các con tôi thỉnh thoảng kêu lên với giọng đầy phẫn khích: "Có rác trên đường kìa, bố dừng xe lại đi!". Và khi đó nếu thuận tiện, chúng tôi sẽ tắt xe lại và nhặt mẩu rác lên. Nghe có vẻ hơi cường điệu nhưng thực sự chúng tôi rất hứng thú với việc đó. Chúng tôi nhặt rác trong công viên, trên vỉa hè, và hầu như khắp mọi nơi. Có lần chúng tôi thấy một người lạ cũng nhặt rác tại gần nơi chúng tôi sống. Anh ta mỉm cười với tôi: "Tôi đã thấy anh làm việc này và có vẻ đó là một công việc thú vị".

Có rất nhiều những việc nhỏ mà bạn có thể thực hiện để đóng góp cho cộng đồng, đó có thể là thăm hỏi những người già neo đơn trong viện dưỡng lão, giúp một đứa trẻ qua đường hay nhặt một mẩu rác trên phố... Hãy nghĩ tới những việc hữu ích mà bạn có thể làm vì chúng không những khiến bạn cảm thấy vui mà còn nêu gương tốt cho người khác.

KHEN NGỢI MỖI NGÀY

Lần gần đây nhất bạn khen một người nào đó là khi nào? Bạn có thường xuyên khen ngợi hay tỏ sự ngưỡng mộ của mình đối với người khác không? Và bạn có thường được khen ngợi không? Câu trả lời cho câu hỏi thứ ba tôi thường nhận được là: "Tôi không thể nhớ được lần cuối mình được nghe khen là khi nào", "Hầu như là không!" hoặc thậm chí còn buồn hơn "Chưa bao giờ!".

Chúng ta luôn có lý do để không nói cho người khác biết những cảm giác tích cực của mình về họ. Chúng ta thường bào chữa rằng "Tôi không cần thiết phải nói, họ đã biết điều đó rồi." hay "Tôi thực sự ngưỡng mộ cô ấy nhưng nói ra thì ngại lắm!". Nhưng nếu bạn hỏi những người-lẽ-ra-được-khen rằng họ có

thích nghe những lời khen ngợi chân thành không, chắc chắn đa phần sẽ có cùng câu trả lời: "Điều đó thật là tuyệt!". Do vậy, dù lý do bạn không nói ra lời khen ngợi người khác là gì chẳng nữa thì đã đến lúc bạn cần thay đổi rồi đấy!

Bày tỏ cảm xúc tốt đẹp bạn dành cho người khác là một cử chỉ giàu tình cảm. Khi đó suy nghĩ của bạn được hướng về những điều tốt đẹp ở người khác. Và khi suy nghĩ đi theo những chiều hướng tích cực, tâm hồn bạn cũng được thư thái.

Một lần tại cửa hàng tạp hóa, một khách hàng bỗng nổi giận một cách phi lý với nhân viên tính tiền. Thay vì phản ứng lại, cô nhân viên xoa dịu cơn tức giận của khách bằng một thái độ điềm tĩnh, ôn hòa và đã giải quyết ổn thỏa vấn đề của khách hàng nọ. Khi đến lượt mình, tôi nói với cô ấy: "Tôi thật sự ấn tượng trước cách xử lý của cô với người khách kia". Cô nhân viên nhìn vào mắt tôi và đáp: "Cảm ơn ông. Ông có biết rằng ông là người đầu tiên

trong cửa hàng này khen ngợi tôi không?". Tôi vui vì đã mang lại niềm vui cho cô nhân viên bán hàng ấy, còn cô ấy, có lẽ cô ấy cũng rất vui trong cả ngày làm việc. Đó là một món quà giá trị mà chúng ta không phải mất một khoản tiền nào để mua, vậy tại sao chúng ta không trao gửi những lời khen tặng đến những người thực sự đáng được nhận nó?



*Hãy bày tỏ cảm xúc tốt đẹp
đến mọi người.*

ĐỪNG BIỆN MINH CHO NHỮNG HẠN CHẾ CỦA BẠN

Con người sinh ra không ai là hoàn hảo cả và chính điều đó là động lực để chúng ta không ngừng vươn lên hoàn thiện bản thân. Tuy nhiên, nhiều người không tin hoặc không biết điều đó nên họ tốn rất nhiều công sức để biện minh cho những thiếu sót của bản thân kiểu như “Tôi không thể làm vậy”, “Tôi không làm khác được, trước giờ tôi vẫn thế”, “Tôi chưa bao giờ có một mối quan hệ yêu thương nào” hay muôn vàn cách biện hộ tiêu cực tương tự cho những hạn chế của mình.

Tinh thần của chúng ta là một công cụ đầy quyền năng. Một khi chúng ta đã quyết định rằng cái gì đó là sự thật hoặc nằm ngoài khả năng của bản thân thì rất khó để có thể lật đổ chương ngại vật tự tạo này. Và việc đó sẽ còn

trở nên gằn như không thể nếu ta cứ cố biện hộ cho tình huống của mình. Chẳng hạn, bạn tự nhủ “Mình không có khả năng viết văn”. Lúc đó, bạn sẽ tìm kiếm những bằng chứng để chứng minh cho năng lực của mình. Bạn nhớ lại những bài luận dở làm ở trường trung học, hay nhớ cảm giác lúng túng khi ngồi xuống viết một bức thư lần gần đây nhất. Đầu óc bạn bị những giới hạn che lấp hay đe dọa sự nỗ lực của bạn.

Một khách hàng từng nói với tôi thế này: “Chưa bao giờ tôi có được một mối quan hệ tốt đẹp. Tôi chỉ toàn phá hỏng chúng!”. Chắc chắn, cô ấy nói đúng. Bởi vì qua câu chuyện của cô, tôi nhận thấy bất cứ khi nào mở đầu một mối quan hệ mới, một cách vô thức, cô đều tìm những lý do để đối phương rời bỏ mình. Nếu trễ hẹn, cô nói với đối phương: “Em luôn đến muộn”. Nếu họ bất đồng ý kiến, cô bảo: “Em lúc nào cũng tranh cãi như thế đấy!”. Nếu điều này tiếp tục diễn ra, không sớm thì muộn, cô sẽ đánh mất chính bản thân mình trước người đối diện. Và rồi khi mối quan hệ bị phá vỡ, cô

lại tự nhủ: “Thấy chưa, lần nào cũng vậy. Mình chẳng bao giờ có một quan hệ nào tốt đẹp cả!”.

Cô ấy cần chấm dứt cách nghĩ chỉ trông về phía tiêu cực. Thay vì nói: “Tôi luôn như thế”, sao cô không đổi thành: “Tôi không nghĩ rằng nó lại như thế”. Mỗi lần biện hộ cho những thiếu sót của bản thân là một lần chúng ta làm mất lòng tin nơi người khác và thậm chí đánh mất chính hình ảnh của mình. Hãy suy nghĩ tích cực hơn về những hạn chế của bản thân và tìm cách cải thiện chúng. Đó là điều duy nhất chúng ta có thể làm để trở nên hoàn thiện hơn.



*“Đừng biện minh cho những
hạn chế của bạn.”*

VIẾT RA NĂM QUAN ĐIỂM BẢO THỦ NHẤT CỦA BẠN

Khi tôi đưa ra đề nghị này, có thể bạn sẽ bảo rằng mình không hề bảo thủ mà đó chỉ là quan điểm chính đáng của bạn mà thôi. Vậy, bạn có thể viết ra năm quan điểm khó lay chuyển nhất của bạn không?

Tôi biết một số người và những người này luôn có một vài suy nghĩ rất cứng nhắc, chẳng hạn như: "Những người không bị căng thẳng thần kinh đều là những kẻ lừa dối", "Cách của tôi là cách duy nhất", "Đàn ông không biết lắng nghe", "Phụ nữ luôn tiêu quá nhiều tiền", "Trẻ con thật là phiền phức", "Những người kinh doanh chẳng quan tâm đến điều gì ngoài tiền bạc". Khó có ai có thể làm họ có cách nghĩ khác đi khi nhận xét về những điều

đã trở thành cố hữu trong họ. Họ sống và khu
khu giữ lấy quan điểm ấy đối với người khác.
Họ không chịu đàm phán và suy nghĩ tích cực
hơn so với những gì họ tin rằng mình đúng và
mãi mãi đúng. Họ nghĩ rằng việc trở nên mềm
mỏng hơn sẽ làm cho hình ảnh của họ “yếu đi”
trong mắt người khác.

Cuộc sống luôn luôn biến đổi và những
trải nghiệm của bạn không phải bao giờ cũng
đúng. Bạn đang nhìn nhận sự việc theo cách
của bạn và trong những hoàn cảnh, thời gian
cụ thể nào đó, điều đó chưa đủ để bạn đưa ra
một nhận xét chung và bắt người khác phải
chấp nhận. Việc mềm mỏng hơn trong quan
điểm của mình và lắng nghe ý kiến của người
khác giúp bạn mở rộng tầm mắt và nhìn mọi
việc sâu sắc và khách quan hơn. Nó không làm
bạn yếu đuối đi mà giúp bạn mạnh mẽ hơn.

NHẬN NHỮNG LỜI CHỈ TRÍCH

Chúng ta rất dễ bị tác động bởi những lời chỉ trích dù đó là những nhận xét mang tính thoáng qua. Ta phản ứng như thể chúng vô cùng nghiêm trọng và ra sức bào chữa cho mình. Tuy nhiên, những lời chỉ trích thật ra chỉ là một cách người khác nhận xét khi quan sát chúng ta, những hành động hay cách ta suy nghĩ, nó có thể không đồng nhất với những gì chúng ta đánh giá về bản thân mình.

Nhưng thực sự chúng ta cảm thấy bị tổn thương nhiều hơn nếu phản ứng lại những lời phê bình một cách hấp tấp, nóng nảy. Ta cảm giác như bị tấn công và từ đó nảy sinh nhu cầu tự vệ hoặc phản công lại. Tâm trí chúng ta lúc ấy sẽ chứa toàn sự giận dữ hoặc nghi ngại. Những phản ứng đó sẽ lấy đi của chúng ta rất nhiều năng lượng tinh thần.

Một cách đơn giản mà hữu hiệu là hãy lắng nghe đầy thiện chí và có thể tỏ ra tán đồng với những lời chỉ trích hướng vào bạn. Một mặt nó giúp bạn nhìn nhận lại bản thân một cách toàn diện hơn, mặt khác nó cũng rèn luyện cho bạn sự bình tĩnh trước mọi vấn đề. Và bạn sẽ phát hiện ra nhiều điều lý thú, đôi khi những nhận xét của người khác không có ý bác bỏ bạn mà chỉ muốn đóng góp cho bạn tốt hơn mà thôi.

Tôi muốn chia sẻ một trải nghiệm nhỏ của mình với các bạn thế này: Một lần khi tôi đang thao thao nói chuyện với vợ thì cô ấy nói với tôi “Đôi khi anh nói nhiều quá!”. Tôi nghĩ mình đã phải nổi đóa lên khi nghe câu ấy. Nhưng kịp bình tĩnh lại, tôi mỉm cười và tán đồng: “Em nói đúng, đôi khi anh là kẻ nói nhiều”. Sau đó tôi đã khám phá ra một điều thú vị là câu nhận xét của vợ tôi đúng thật, nếu không có cô ấy có lẽ tôi mãi mãi không nhận ra điều đó.

Hãy thử thực hành phương pháp này. Tôi nghĩ bạn sẽ nhanh chóng khám phá ra rằng thi thoảng đồng tình với một lời phê bình sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn là cố sức phản ứng lại nó.

CHIẾC CỐC THỦY TINH VỠ

Một cách tương đối, vạn vật biến đổi không ngừng và chúng đều có điểm bắt đầu cũng như kết thúc. Từng ngọn cây đều khởi đầu từ một hạt giống và khi kết thúc lại tan vào đất. Cát bụi lại về với cát bụi. Mỗi chiếc xe ta đi, mỗi chiếc áo ta mặc... đều sẽ hao mòn và vụn rã, sớm hay muộn chỉ là vấn đề thời gian. Con người chúng ta cũng không tránh khỏi quy luật đó, sinh ra rồi chết đi. Một chiếc cốc thủy tinh được tạo ra để vỡ tan một ngày nào đó.

Tất cả đã trở thành quy luật mà không một quyền năng nào có thể thay đổi. Nếu hiểu rõ được điều này bạn sẽ vẫn giữ được sự bình yên trong tâm hồn khi đón nhận những mất mát xảy ra trong cuộc đời. Và thay vì đau đớn khi phải chứng kiến sự tàn lụi, mất mát những điều thân thuộc bên mình, bạn sẽ cảm thấy biết ơn vì khoảng thời gian tốt đẹp đã qua.

Hãy tưởng tượng mọi điều trong cuộc sống như một chiếc cốc tuyệt đẹp mà bạn yêu thích. Bạn đã chiêm ngưỡng, hài lòng trước vẻ đẹp, công dụng và gắn bó với chiếc cốc của mình. Bạn không bao giờ có ý nghĩ một ngày nào đó mình sẽ mất nó. Nhưng bây giờ, hãy tưởng tượng cũng chiếc cốc đó vỡ tan thành từng mảnh vụn. Cảm giác của bạn ra sao? Nuối tiếc, đau khổ hay cảm thấy bình yên vì biết rằng không sớm thì muộn, đến phút chót mọi thứ đều sẽ tan rã và trở về với trạng thái nguyên thủy của nó?

Không có gì tồn tại mãi mãi, ngay thân xác chúng ta. Những điều quen thuộc, những người thân yêu, của cải, bầu trời, mặt đất của ta... rồi cũng sẽ đến ngày rời xa khỏi vòng tay, ánh mắt ta. Nhận thức được điều này không chỉ giúp ta biết cách chấp nhận trước những mất mát mà còn nhắc nhở ta hãy trân trọng cuộc sống, trân trọng những giá trị quanh mình để khi sắp từ giã cõi đời này, ta sẽ không còn hối tiếc.

“THÂN THỂ Ở ĐÂU, TÂM HỒN Ở ĐÓ”

Chúng ta thường có xu hướng tin rằng nếu được ở một vị trí khác – được đi nghỉ mát, có một người yêu khác, một công việc khác, một ngôi nhà khác, trong một tình cảnh khác – rất có thể chúng ta sẽ hạnh phúc và thỏa mãn hơn. Mỗi lần bắt gặp một điều gì đó tốt hơn cái mình đang có, chúng ta lại mơ ước sở hữu một điều như thế. Cứ thế chúng ta luôn muốn vượt qua hiện tại mình đang sống để mơ ước về những điều khác.

Sự thật thì đây không phải là tinh thần cầu tiến mà là một thói quen xấu. Bởi sự so sánh ấy sẽ dẫn ta vào một con đường không có đích đến. Và khi ấy, cảm giác bất mãn, căm giận hay nản lòng sẽ trở thành cảm giác thường trực trong bạn để chỉ cần có cơ hội là bùng phát. Ngược lại, nếu bạn là một người

biết bằng lòng với hạnh phúc và đón nhận những giá trị mình đang có thì dù đi bất cứ đâu, gặp bất cứ ai bạn cũng không phải chịu một tác động tiêu cực nào.

Một người từng hỏi tôi: “Dân California có tốt bụng không?”. Tôi hỏi lại: “Thế người ở quê anh như thế nào?”. “Ích kỷ và tham lam.” – Anh ta đáp. Và tôi nói với người đó rằng rất có thể anh ta cũng sẽ thấy dân California ích kỷ và tham lam như vậy.

Những điều tuyệt vời sẽ bắt đầu tìm đến nếu bạn nhận ra một điều đơn giản rằng, cũng như chiếc xe hơi, cuộc sống được điều khiển từ bên trong chứ không phải đầu đó bên ngoài. Khi bạn học cách hài lòng hơn với vị trí *hiện tại* của mình, thay vì một vị trí mơ hồ nào đó trong *tương lai*, bạn sẽ cảm nhận được sự bình yên ngay bây giờ, trong *hiện tại* của bạn. Và sau đó, khi bạn đi khắp nơi, gặp gỡ những người mới, bạn sẽ luôn mang theo tâm hồn thanh thản đó bên mình.

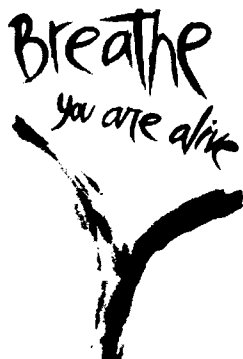
HÍT THỞ SÂU

Thực ra đây là bài tập giúp bạn lắng nghe tốt hơn. Nó giúp bạn gia tăng sự kiên nhẫn, khơi thông trí óc và mở rộng tầm nhìn. Kết quả là, bạn sẽ giành thêm sự tôn trọng cũng như thiện cảm từ người khác.

Phương pháp này chỉ ra rằng bất cứ khi nào bạn có ý định xen ngang giữa câu nói của người khác, hãy bình tĩnh hít một hơi dài và sâu. Liệu pháp này có vẻ đơn giản nhưng mang lại kết quả ngoài dự đoán của bạn. Hít thở sâu nhắc nhở bạn kiểm soát hành động của mình. Hãy kiên nhẫn lắng nghe cho đến khi người khác nói xong phần của họ và giữ thái độ bình tĩnh nhất dù họ có thể làm bạn phát cáu.

Việc hít thở sâu còn là cách để bạn thư giãn và điều hòa cơ thể trong lúc lắng nghe người

khác. Bạn có nhận thấy rằng đôi khi vì đối phương nói quá nhiều hoặc nói lên một quan điểm mà bạn không tán đồng, bạn muốn phản ứng lại ngay, hoặc ít nhất bạn cũng ngấm ngấm nổi giận. Sẽ chẳng tốt lành gì khi giữ những cảm xúc tiêu cực ấy trong người, nó như chất độc âm thầm bào mòn cảm giác hạnh phúc của bạn. Và điều bạn có thể làm để tống những chất độc ấy ra là đưa mình trở lại trạng thái cân bằng bằng cách hít thở đều. Hãy thử một lần xem, bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt qua trạng thái của một trái tim luôn rộng mở.



*Hít thở sâu nhắc nhở bạn
kiểm soát hành động của mình.*

HÃY BIẾT ƠN CUỘC SỐNG CẢ KHI VUI LẼN LÚC BUỒN

Người hạnh phúc nhất không phải là người không bao giờ biết đến nỗi buồn hay không có bất hạnh hay nỗi đau nào. Người hạnh phúc thật sự là những người có khả năng điều tiết và xử lý cảm xúc của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Tâm lý chung của nhiều người khi rơi vào hoàn cảnh bất hạnh là cố đẩy lùi chúng. Khi tâm trạng không tốt, họ xắn tay lao vào công việc với mong muốn lấp đầy khoảng trống để quên đi những điều vừa xảy ra. Họ nghiêm trọng hóa sự bất ổn của mình và cố gắng phân tích tìm hiểu sâu vấn đề hơn. Thực ra họ đang muốn thoát khỏi hoàn cảnh của mình nhưng với một phương cách không hợp lý, họ càng vướng vào vòng luẩn quẩn.

Ngược lại, những người hạnh phúc luôn sống thư thái và bình thản, họ biết cách đón nhận những bất trắc và luôn giữ tâm trạng tốt nhất có thể. Họ hiểu rằng mọi cảm giác dù tốt hay xấu đều đến rồi đi, dù đôi lúc họ cũng cảm thấy không ổn cho lắm nhưng cảm xúc ấy mau chóng qua đi trả lại sự bình an và thanh thản. Họ làm được điều đó vì họ biết chấp nhận sự đến và đi không thể tránh được của những cảm xúc. Do vậy, khi buồn phiền, giận dữ hay mệt mỏi, họ vẫn tiếp nhận những cảm giác đó một cách cởi mở và sáng suốt. Điều này giúp họ nhẹ nhàng, uyển chuyển thoát khỏi trạng thái tồi tệ và chuyển sang trạng thái tích cực hơn.

Không có hạnh phúc nào là tuyệt đối, không có người hạnh phúc nào là không có phiền muộn, hãy bình tĩnh và mềm dẻo với những khó khăn, trở ngại. Điều bất hạnh lớn nhất mà con người thường xuyên chịu đựng là vật lộn với những cảm xúc tiêu cực của chính mình. Hãy chuyển biến chúng và bạn sẽ trở thành người hạnh phúc trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

ĐỪNG TRỞ THÀNH KÈ QUÁ KHÍCH

Khi lái xe ngoài đường, bạn có thường vội vã và luôn muốn vượt lên người khác không? Bạn có thường cảm thấy bức mình hay nóng vội khi bị kẹt xe không? Thực ra cuộc đời cũng giống như con đường cao tốc mà bạn là người điều khiển chiếc xe của chính đời mình. Bạn muốn biến hành trình ấy thành một cuộc đua hay bình tĩnh về đích một cách an toàn?

Có ba lý do để bạn trở thành một người lái xe ôn hòa hơn. *Thứ nhất*, khi nóng vội bạn sẽ đặt mình lẫn những người xung quanh vào nguy hiểm. *Thứ hai*, lái xe trong sự căng thẳng sẽ khiến bạn cực kỳ mệt mỏi, huyết áp tăng cao, bạn phải ghì chặt lấy vô-lăng, mắt nhìn căng thẳng, và cả suy nghĩ cũng ngoài tầm kiểm soát. *Cuối cùng*, bạn cũng không tiết kiệm được chút thời gian nào để đến được nơi cần đến.

Gần đây tôi có lái xe về phía nam từ Oakland đến San Jose. Giao thông ở đó rất chật chội, tôi quan sát thấy một người lái xe cố gắng len lỏi giữa các làn đường. Rõ ràng anh ta đang rất vội vì cứ loay hoay để thoát ra khỏi đám kẹt xe và muốn vượt lên. Trong khi đó, tôi lắng nghe một băng nhạc mới mua và cảm thấy thoải mái suốt quãng đường. Khi đến San Jose tôi phát hiện là mình đã đến trước anh ta, dù trước đó lúc ra đến đường cao tốc anh ta đã phóng lên trước. Anh ta đã chẳng được lợi lộc gì từ việc lạng lách, hết nhấn ga rồi đạp thắng gấp đặt cả gia đình mình vào nguy hiểm, bản thân anh ta cũng phải chịu căng thẳng và làm chiếc xe hao mòn nhanh hơn.

Khi bạn có ý thức làm một người lái xe ôn hòa, bạn sẽ biết cách sử dụng thời gian nhàn rỗi thay vì cứ nhấp nhóm căng thẳng. Đừng biến cuộc đời mình thành một cuộc đua nguy hiểm và không cần thiết.

THƯ GIÃN

Chúng ta vẫn thường hay nghe nhắc đến khái niệm thư giãn, nhưng liệu chúng ta có hiểu hết ý nghĩa thật sự của hai từ *thư giãn*?

Có khá nhiều người nhầm lẫn rằng thư giãn có nghĩa là một điều gì đó bạn sẽ để dành làm sau này – khi nằm du đưa trên vông trong kỳ nghỉ mát, khi đã về hưu hoặc khi đã làm xong tất tần tât mọi thứ. Từ đó, dĩ nhiên có thể suy luận rằng hầu hết thời gian còn lại (nghĩa là khoảng 95% cuộc đời) bạn sống trong bất an, vội vã và hỗn loạn. Một lý do mà mọi người thường biện hộ cho mình là họ e rằng khi thư giãn, họ sẽ bỏ phí thời gian, trong khi cuộc sống đang thúc giục và không ngừng chuyển động. Đây là một quan niệm sai lầm.

Những khi tinh thần căng thẳng và càng nhiều công việc cấp bách thì chính là lúc chúng ta cần thư giãn nhiều nhất. Vì lúc ấy ta cần sự minh mẫn và sáng suốt để giải quyết vấn đề. Nếu bạn giải quyết mọi việc trong căng thẳng, khi tâm trí bị chông chát quá nhiều việc thì dù bạn có hoàn thành nhưng hiệu suất và chất lượng chắc sẽ không được tốt nhất.

Và chỉ có thư giãn là cách để bạn cho óc sáng tạo được bay bổng, kích thích sự hứng khởi tinh thần và khơi nguồn cho những thành công mới. Tôi cũng từng trải qua những giây phút căng thẳng khi bắt mình phải hoàn thành những trang bản thảo trong khi không có chút cảm hứng nào để viết. Nhưng càng cố gắng tôi càng cảm thấy bế tắc trong ý tưởng và câu chữ, cho đến khi tôi để mình thư giãn thoải mái, mọi việc bỗng trôi chảy và dễ dàng hơn.

Đừng nỗ lực chống lại sự căng thẳng bằng những dồn ép và hối thúc. Hãy học cách thả lỏng cho tinh thần thư thái. Đó cũng là cách để bạn đối diện với cuộc sống đầy stress ngày nay.

BIẾN BI KỊCH THÀNH HÀI KỊCH

Hiểu theo một khía cạnh nào đó, đây là một cách nói khác của *"Vượt lên những chuyện nhỏ"*. Rất nhiều người đang sống cứ như thế cuộc đời họ là một bi kịch cường điệu hóa. Nghe có quen thuộc không bạn? Chúng ta quen sống theo kiểu kịch tính. Chúng ta hay thổi phồng sự việc và trầm trọng hóa những việc nhỏ nhặt. Chúng ta quên mất rằng cuộc sống thực ra không quá tệ như ta nghĩ.

Chỉ cần nhắc nhở bản thân rằng cuộc sống không giống như một bộ phim nhiều tập với đủ các vấn đề kịch tính, chúng ta có thể dễ dàng bình tâm hơn. Mỗi khi bị kích động hay nhìn sự việc một cách nghiêm trọng (điều này rất thường xảy ra), tôi tự trấn an bằng cách tự cười

mình vì sự lo lắng thái quá của bản thân. Bằng cách này tôi có thể xoay chuyển tình huống thành ra dễ chịu hơn và vở bi kịch của tôi trở thành một vở hài kịch vui vẻ.



Tự cười mình để nhắc nhở bản thân

CHỈ LÀM MỖI LÚC MỘT VIỆC

Một lần khi đang lái xe trên xa lộ, tôi thấy một người đàn ông vừa cạo râu, vừa uống cà phê, vừa đọc báo trong khi đang lái xe. “Thật hoàn hảo!” – Tôi nhủ thầm, vì cùng sáng hôm đó tôi đang cố sức tìm một ví dụ thích hợp để chứng minh cho sự điên rồ trong thế giới hỗn loạn của chúng ta.

Bạn có thường cố gắng làm nhiều việc cùng một lúc? Chúng ta có những chiếc điện thoại không dây được tạo ra với mục đích làm cho cuộc sống thuận tiện hơn nhưng mặt nào đó, chúng cũng khiến ta thêm bận rộn hơn. Rất lâu trước đây, vợ chồng tôi đến nhà một người bạn dùng bữa tối và để ý cô bạn mình vừa nói chuyện điện thoại, vừa ra mở cửa, vừa nấu ăn, vừa thay tã cho con (dĩ nhiên là sau khi đã rửa tay!). Nhiều người trong chúng ta có xu hướng hành động tương tự

khi đang trò chuyện với một ai đó mà đầu óc lại để tản đầu, hoặc khi chúng ta cố gắng làm ba, bốn việc cùng một lúc.

Khi ôm đồm quá nhiều thứ cùng lúc, bạn không thể nào tập trung hay làm tốt việc nào cả. Bạn không những đánh mất niềm vui khi làm việc mà còn trở nên thiếu tập trung và kém hiệu quả hơn nhiều.

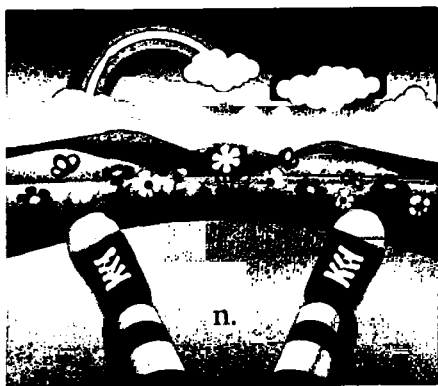
Bạn có thể thử một bài tập thú vị là mỗi lần chỉ làm một việc duy nhất. Dù là rửa bát đĩa, gọi điện thoại, lái xe, chơi với con cái, trò chuyện với vợ/chồng hay đọc báo, hãy cố gắng tập trung vào chỉ một việc. Để ý và tập trung vào việc đang làm, bạn sẽ nhận thấy có hai lợi ích. Đầu tiên, bạn sẽ thực sự thích thú với công việc của mình, cho dù chỉ là việc tầm thường như rửa bát hay dọn dẹp nhà cửa vì không bị phân tâm. Kế đến, bạn sẽ ngạc nhiên trước sự nhanh chóng và hiệu năng của mình. Bạn có thể thử nghiệm ngay từ bây giờ để cảm nhận sự khác biệt từ niềm hứng thú khi chuyên tâm làm mỗi lúc một việc.

ĐẾM ĐẾN MƯỜI

Thực ra đây là cách làm giảm áp lực của một cơn giận mà tôi học được từ bố tôi. Cách này kết hợp với việc hít thở sẽ giúp bạn lấy lại bình tĩnh mỗi khi sắp tức giận. Các bước thực hành cũng hết sức đơn giản, khi bạn bắt đầu cảm thấy tức giận, hãy hít vào thật chậm, thật sâu đồng thời thầm đếm một, sau đó, thở ra và thả lỏng toàn thân. Lại hít thở theo cách tương tự và đếm hai, tiếp tục hít thở và đếm đến mười.

Bài tập này làm cho đầu óc của bạn thông thoáng trở lại. Sự kết hợp giữa đếm số và hít thở mang lại cảm giác thư giãn đến mức bạn gần như khó có thể còn cảm thấy tức giận. Sự gia tăng oxy trong buồng phổi cùng khoảng thời gian giữa thời điểm bắt đầu tức giận và khi hoàn thành bài tập cho phép bạn biến những

“chuyện lớn” thành “chuyện nhỏ”. Ngoài ra, bài tập này cũng hữu hiệu không kém khi bạn dùng nó để đối phó với stress và chán nản.



Thư giãn là cách để bạn đối phó với stress

LINH HOẠT VỚI NHỮNG THAY ĐỔI NGOÀI DỰ KIẾN

Cuộc sống thường không diễn ra theo những kế hoạch của bạn. Có thể một lúc nào đó bạn đã lên đầy đủ lịch trình cho mình nhưng rồi bỗng dưng mọi việc lại diễn ra khác hẳn. Khi ấy, bạn sẽ làm gì? Từ bỏ chúng hay vẫn cố gắng bám theo kế hoạch ban đầu? Ở một khía cạnh nào đó, điều chúng ta thường được khuyên là để đạt được thành công, đòi hỏi bạn phải kiên trì. Tuy vậy, sự thiếu linh hoạt trong cách hành xử của chúng ta cũng có thể gây ra không ít stress cho bản thân cũng như thường khiến người khác tức giận.

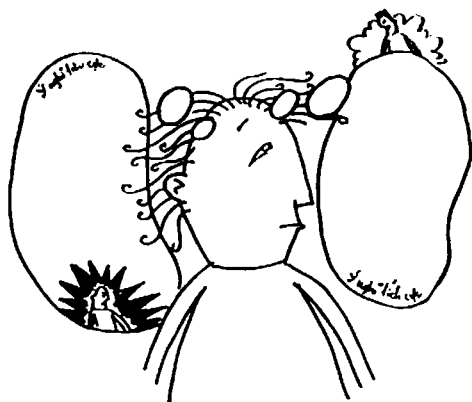
Có vô số giả thiết trong trường hợp kế hoạch của chúng ta đột ngột thay đổi. Điều ta định ninh sẽ xảy ra lại không xảy ra, một người

nào đó không thực hiện điều mình đã hứa, bạn kiếm được ít tiền hơn mong muốn, ai đó thay đổi kế hoạch của bạn mà không chờ bạn đồng ý, bạn có ít thời gian dự kiến hơn... Để giải quyết vấn đề này, bạn hãy trả lời câu hỏi: Điều gì mới *thực sự* quan trọng nhất?

Chúng ta thường bào chữa rằng sự thất vọng của chúng ta khi kế hoạch bị thay đổi là điều tự nhiên. Tuy nhiên, nó phụ thuộc vào các mối ưu tiên của bạn. Nếu bạn nghĩ việc giúp đỡ người khác hay dành thời gian chơi với con nhiều hơn là quan trọng thì bạn cứ mạnh dạn thay đổi kế hoạch. Bạn không bao giờ có thể lường trước được mọi việc trong kế hoạch của mình. Vấn đề là bạn có khéo léo trong cách ứng biến trước sự thay đổi hay không mà thôi.

Khi đặt mục tiêu trở thành người linh hoạt hơn trước mọi tình huống có thể xảy ra, bạn sẽ nhận thấy những điều tuyệt vời bắt đầu đến với mình: Bạn sẽ cảm thấy thư thái hơn trong khi không hề ảnh hưởng đến hiệu quả công việc. Thậm chí bạn còn có thể làm việc với hiệu suất

cao hơn bởi bạn không cần phải tốn sức lực cho sự lo lắng hay phiền muộn. Tôi bắt đầu tin rằng cho dù kế hoạch có bị thay đổi đôi chút (hay thậm chí thay đổi hoàn toàn) thì tôi vẫn hoàn thành công việc đúng hạn, đạt được hầu hết những mục tiêu đề ra và tôn trọng những trách nhiệm của mình. Đặc biệt, mọi người xung quanh cũng sẽ cảm thấy thoải mái như bạn. Họ sẽ không còn phải cẩn trọng dè chừng trước sau nếu vì lý do nào đó, kế hoạch của bạn bị thay đổi.



*Hãy tập trung vào những điều
có thể tạo nên một cuộc sống tốt đẹp cho bạn.*

BỎ QUA NHỮNG SUY NGHĨ TIÊU CỰC

Trung bình một người có khoảng 50.000 ý nghĩ mỗi ngày, nhưng chỉ một vài trong số đó là tích cực và hữu ích, đa phần còn lại trong số 50.000 ý nghĩ đó là tiêu cực – giận dữ, sợ hãi, bi quan, thất vọng, lo lắng... Thật ra, điều quan trọng để sống thư thái hơn không nằm ở chỗ bạn có những suy nghĩ tiêu cực hay không mà là cách bạn xử lý chúng.

Trên thực tế, bạn thực sự chỉ có hai lựa chọn trong việc đối mặt với những ý nghĩ tiêu cực: tiếp tục quan tâm, xem xét, nghiên cứu vấn đề hoặc buông bỏ chúng. Như vậy, rõ ràng bạn có thể thấy lựa chọn thứ hai, bỏ qua những ý nghĩ tiêu cực, hiển nhiên là hữu hiệu hơn để sống thanh thản.

Bất kỳ suy nghĩ nào cũng không thể làm bạn tổn thương nếu không được bạn cho phép (liệu bạn có “cho phép” không?). Nếu nghĩ về quá khứ của mình, chẳng hạn như: “Tôi thất vọng vì bố mẹ tôi không giàu có”, và sau đó chìm đắm vào nó, bạn sẽ cảm thấy bồn loạn, rồi bất hạnh, rồi những suy nghĩ tiêu cực như thế cứ tiếp nối làm đầu óc bạn không được nghỉ ngơi. Chúng lấy đi niềm vui và động lực sống của bạn. Ngược lại, nếu bạn xem đó chỉ là một điều thoáng qua và để mặc nó, tự khắc nó sẽ bị đẩy lùi và bạn sẽ không bị ảnh hưởng gì nữa. Mỗi quan tâm của bạn là chỉ tập trung vào những điều quan trọng nhất, những điều có thể giúp bạn tạo nên cuộc sống tốt đẹp nhất của chính mình.

Nguyên tắc này có thể áp dụng bất cứ lúc nào, tương lai, quá khứ, một việc diễn ra ngay trước mắt... Hãy luôn nhớ rằng, với một tâm trạng thoải mái, lý trí sẽ mách bảo bạn điều cần làm.

HẠNH PHÚC LÀ CON ĐƯỜNG BẠN ĐANG ĐI

Nhiều người trong chúng ta hay trì hoãn việc tận hưởng hạnh phúc của mình một cách vô hạn định. Không phải chúng ta chủ ý làm vậy nhưng chúng ta thường tự thuyết phục mình rằng “một ngày nào đó mình sẽ hạnh phúc”. Chúng ta tự nhủ mình sẽ hạnh phúc khi thanh toán hết các hóa đơn, khi xong chuyện học hành, khi tìm được việc làm như ý, sau khi được thăng chức... Chúng ta tự thuyết phục rằng cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn sau khi chúng ta kết hôn, có những đứa con. Rồi sau đó chúng ta cảm thấy chán nản khi những đứa trẻ chưa đủ lớn – nếu chúng lớn hơn ta sẽ thấy hài lòng hơn. Tiếp đến chúng ta nản lòng khi phải đương đầu với tuổi dậy thì của chúng. Chúng ta chắc chắn sẽ hạnh phúc khi chúng qua được giai

đoạn đó. Chúng ta tự nhủ cuộc sống sẽ hoàn hảo nếu vợ/chồng mình cải thiện mặt nào đó. Nếu có được một chiếc xe đẹp hơn, nếu có thể tận hưởng một kỳ nghỉ tuyệt vời, nếu được về hưu... và cứ thế, cứ thế!

Trong khi đó cuộc sống luôn tiến tới trước. Sự thật là không có thời điểm nào tốt hơn ngay chính lúc này để bạn tận hưởng hạnh phúc. Alfred D' Souza nói rằng: *"Suốt một thời gian dài tôi luôn cho rằng một cuộc sống đúng nghĩa của mình sắp bắt đầu. Tuy nhiên, luôn có những khó khăn cản trở, một vài thứ cần phải vượt qua, một vài việc đang dở, một ít thời gian phải bỏ ra, những món nợ phải trả... và chỉ sau khi hoàn thành chúng, cuộc sống sẽ bắt đầu. Nhưng cuối cùng tôi cũng nhận ra rằng chính những trở ngại kia mới là cuộc sống của mình"*. Quan điểm này đã giúp tôi hiểu ra rằng không có con đường nào dẫn đến hạnh phúc. Hạnh phúc chính là con đường bạn đang đi.

TĨNH TÂM

Pascal^(*) từng nói *"Tất cả những vấn đề của nhân loại đều bắt nguồn từ việc họ không thể nào ngồi yên lặng một mình trong phòng"*. Tôi không chắc những điều đó có hoàn toàn đúng hay không nhưng tôi tin rằng sự tĩnh lặng là nền tảng của sự bình an trong tâm hồn. Và sự bình an bên trong ấy sẽ dần được chuyển hóa ra bên ngoài.

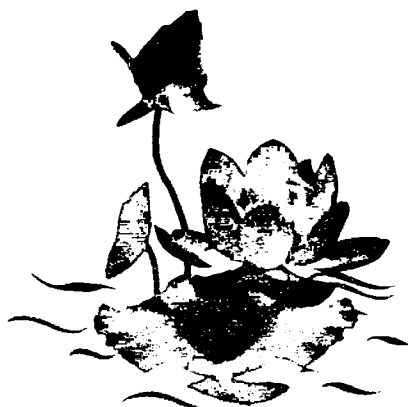
Có rất nhiều phương pháp để đạt được sự tĩnh tâm, chẳng hạn suy ngẫm, thở sâu, trầm tư mặc tưởng, và cách mọi người thường thực hiện nhất là thiền định. Chỉ cần dành ra năm mười phút mỗi ngày trong một không gian yên tĩnh, bạn có thể luyện cho tinh thần mình ổn định và bình an. Sự tĩnh tâm sẽ hỗ trợ bạn trong bất cứ hoàn cảnh nào và bất cứ ở đâu,

(*) Pascal (1623 – 1662): nhà toán học, nhà vật lý và triết gia người Pháp.

giúp bản thân ít mạnh động và nóng nảy hơn, nhìn sự việc một cách sáng suốt hơn.

Tĩnh tâm là cách tập giữ đầu óc trống rỗng. Bạn nhắm mắt lại và tập trung vào hơi thở của mình – hít vào thở ra đều đặn. Khi những ý nghĩ xâm nhập vào đầu óc, bạn nhẹ nhàng để chúng đi và hướng sự tập trung trở lại với hơi thở. Thực hiện việc này thật nhiều lần. Dần dần bạn sẽ luyện được cách chú tâm đến hơi thở và nhẹ nhàng gạt bỏ bất kỳ ý nghĩ nào chợt đến. Đó là cách thư giãn tuyệt đối nhất.

Giữ cho tâm hồn tĩnh lặng không phải là một việc dễ làm, nhất là khi cuộc sống của chúng ta có quá nhiều biến động, có quá nhiều việc bắt bạn phải suy nghĩ nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không thể đạt đến sự bình yên. Đừng nản lòng! Một vài phút mỗi ngày sau một thời gian sẽ giúp bạn gạt bỏ vô số lợi ích. Bạn cũng có thể tham gia một lớp học tĩnh tâm hoặc học qua sách vở, băng đĩa.



*Tĩnh tâm là cách thư giãn
tuyệt đối.*

LUYỆN TẬP YOGA

Cũng giống như thiền và các phương pháp tĩnh tâm khác, yoga là một phương pháp vô cùng hữu hiệu và phổ biến để giúp chúng ta trở nên thư thái, dễ chịu hơn. Hầu như mọi người ở hầu hết mọi lứa tuổi và dáng vóc đều có thể luyện tập phương pháp này.

Bản chất của yoga là những bài luyện tập cơ thể, nhưng nó mang lại cả lợi ích cho sức khỏe lẫn cảm xúc. Về mặt sức khỏe, yoga tăng cường sức mạnh và độ dẻo dai của cơ bắp, xương sống, tạo nên sự linh hoạt cho cơ thể. Về mặt cảm xúc, yoga làm giảm stress cực kỳ hiệu quả. Nó giúp cân bằng mối liên kết giữa cơ thể – đầu óc – tâm linh và mang đến cho bạn cảm giác sảng khoái, dễ chịu.

Yoga bao gồm một chuỗi những bài tập cơ thể, từ nhẹ nhàng, đơn giản đến phức tạp. Sự

co duỗi thường tập trung vào những vị trí rất đặc trưng, thường là cứng nhắc, khó cử động như cổ, lưng, hông, chân và xương sống. Khi bạn tập duỗi, bạn cũng đồng thời tập trung, hướng sự chú ý vào việc đang làm.

Hãy dành một ít thời gian để luyện tập yoga. Hiệu quả của bài tập này là đem đến cho bạn những cảm giác thực sự tuyệt vời. Chỉ sau vài phút, bạn có thể cảm thấy thoải mái và linh động, thư giãn hơn. Bạn cũng có thể tự học yoga qua sách vở, băng đĩa hoặc đến những trung tâm hướng dẫn.



*Tập yoga mang lại sự sáng khoái và
nguồn năng lượng mới cho bạn.*

BIẾN VIỆC GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC THÀNH MỘT PHẦN TẤT YẾU TRONG CUỘC SỐNG CỦA BẠN

Để trở thành một người giàu lòng yêu thương hơn bạn không chỉ cần một trái tim mà còn cần phải thể hiện bằng hành động. Tuy vậy, những hành động này không được hướng dẫn cụ thể, không định trước bạn phải làm gì. Nói đúng hơn, hầu hết mọi việc tốt cũng như sự hào phóng thật tâm đều khởi phát một cách tự nhiên, chúng bắt nguồn từ thói quen suy nghĩ, nơi hành động và tấm lòng hòa quyện vào nhau.

Bắt đầu một ngày mới, tôi luôn tự hỏi bản thân "Làm thế nào để trở thành người có ích?". Tôi nhận ra đây là một cách hữu hiệu nhắc nhở

tôi rằng có vô số việc tôi có thể làm để giúp ích người khác. Khi tôi dành thời gian cho câu hỏi, những câu trả lời sẽ lần lượt xuất hiện.

Nếu một trong những mục đích sống của bạn là giúp đỡ người khác, bạn sẽ có vô vàn cơ hội để làm việc đó. Có khi cách tôi có thể giúp đỡ ai đó chỉ là cho một người bạn (hay thậm chí người lạ) trú tại nhà khi họ cần. Hoặc trong tình huống khác, tôi có thể nhường ghế cho một người già trên tàu, giúp một người trẻ vượt qua giai đoạn căng thẳng, trò chuyện với một ai đó, viết một cuốn sách, giúp gì đó cho trường học của con gái, đóng góp cho một tổ chức từ thiện hoặc nhặt rác trên đường...

Không quan trọng việc bạn làm là nhỏ bé hay lớn lao, vấn đề là ở chỗ, bạn luôn nhớ rằng giúp đỡ người khác không phải là việc làm chỉ một lần. Cũng không phải làm việc tốt để được đối xử tốt trở lại. Thay vào đó, trở thành người có ích là một tiến trình của cả đời, một cách nhìn nhận cuộc sống. Đống rác kia có cần đi đổ không? Nếu có thì bạn hãy làm việc đó ngay,

đừng lẫn lữa. Có phải ai đó mà bạn quen đang gặp khó khăn? Có thể họ cần một cái ôm và được lắng nghe chia sẻ. Bạn có biết tổ chức từ thiện kia đang gặp vấn đề tài chính? Vậy liệu bạn có thể đóng góp một chút gì đó không?

Tôi nghiệm ra rằng những cách tốt nhất để giúp đỡ người khác thật ra rất đơn giản – chỉ cần làm những việc tốt thầm lặng, nhỏ bé, thường không được chú ý diễn ra hàng ngày – chẳng hạn như cổ vũ khích lệ một người thân hay chỉ là dành thời gian và công sức để lắng nghe người khác giải bày. Tôi hiểu mình còn phải cố gắng nhiều hơn nữa để trở thành một người rộng lượng. Tuy nhiên, tôi cũng thấy rằng một khi cố gắng tạo thói quen giúp đỡ nhiều hơn trong cuộc sống, tôi ngày càng cảm thấy hài lòng với cách sống mà mình đã chọn.

CHẤP NHẬN BẢN THÂN Ở MỌI KHÍA CẠNH

Zorba the Greek^(*) từng tự nhận bản thân mình là “cả một tai họa”. Sự thật là, tất cả chúng ta đều như những thảm họa, chỉ có điều chúng ta luôn phủ nhận điều đó và luôn lảng tránh nhìn vào những mặt không hoàn hảo của bản thân.

Việc chấp nhận bản thân ở mọi khía cạnh, dù tốt hay xấu đều giúp bạn cảm thấy dễ chịu và biết thông cảm hơn với chính mình. Khi bạn hành động hay có cảm giác bất an, thay vì giả vờ như “mình sẽ làm được”, bạn có thể nhìn nhận sự thật và tự nhủ: “Mình đang cảm thấy sợ hãi nhưng chuyện này sẽ ổn thôi”. Nếu bạn

(*) Zorba the Greek là tên gọi nhân vật trong quyển tiểu thuyết cùng tên của tác giả người Hy Lạp Nikos Kazantzakis.

đang cảm thấy đôi chút ghen tị, tham lam hay giận dữ, thay vì phủ nhận những cảm xúc đó, bạn có thể thừa nhận chúng, việc đó sẽ giúp bạn nhanh chóng đi qua và vượt lên trên chúng.

Không ai là hoàn hảo cả và khi bạn biết thừa nhận những phần chưa hoàn hảo trong con người mình, bạn sẽ dần cảm nhận được những điều tốt đẹp, những mặt tuyệt vời của bản thân mà bạn chưa bao giờ nhận ra.

Chấp nhận toàn bộ con người mình giống như nói với bản thân: “Có thể tôi không hoàn hảo, nhưng tôi cảm thấy yêu mến chính con người mình”. Lúc ấy, nếu những mặt không tốt xuất hiện, bạn có thể nhìn ra chúng và có biện pháp hoàn thiện hơn. Thay vì phán xét, đánh giá khắt khe về bản thân, hãy thử đối xử với chính mình một cách độ lượng và nhân ái hơn.

THỨC DẬY SỚM

Ngày nay nhiều người có cuộc sống rất vội vã. Họ bắt đầu một ngày bằng việc thức dậy, vội vã sửa soạn, vội lấy một tách cà phê và lao ra khỏi cửa đi làm. Sau khi làm việc cả ngày, họ trở về nhà, mệt mỏi. Ngay cả đối với những người không phải đi làm cũng thường xảy ra điều tương tự. Họ thức dậy vừa kịp lúc chuẩn bị mọi thứ cho con cái, làm việc nhà... Họ hầu như không còn thời gian dành cho bản thân hay làm bất kỳ chuyện gì khác. Nhưng cho dù là làm việc, chăm sóc gia đình, hay cả hai, chúng ta đều quá mệt mỏi để tận hưởng những khoảng thời gian còn lại trong ngày. Khi ấy, để "trì" sự mệt mỏi, bạn thường đi đến kết luận: "Mình nên ngủ càng nhiều càng tốt". Vì thế, đa phần thời gian rảnh của bạn được dùng để ngủ.

Một cách nhìn khác lên sự mệt mỏi của bạn là coi những nhu cầu không được đáp ứng đầy đủ cũng như cảm giác quá tải cùng nhau góp phần vào sự mệt mỏi đó. Và trái với logic thông thường, bớt chút thời gian dành cho giấc ngủ và thêm chút thời gian cho bản thân có thể là cái bạn cần để chống lại sự mệt mỏi.

Một, hai giờ dành riêng cho bản thân – *trước khi* một ngày bắt đầu – là một cách tuyệt vời để cải thiện cuộc sống. Tôi thường thức dậy sớm trước khi vợ con dậy khoảng một đến hai tiếng đồng hồ hàng ngày. Tôi dành thời gian đó tập yoga và ngồi thiền, viết lách và đọc một, hai chương của bất kỳ cuốn sách nào tôi thích. Đôi khi tôi chỉ ngồi yên không làm gì trong vài phút. Hầu như mỗi ngày, tôi đều dành thời gian để ngắm mặt trời mọc. Đó là khoảng thời gian yên tĩnh nhất trong ngày tôi tự dành tặng cho riêng bản thân mình.



*"Hầu như mỗi ngày, tôi đều dành thời gian
để ngắm mặt trời mọc."*

KHÔNG ĐỔ LỖI

Trước một việc diễn ra không như mong đợi, nhiều người trong chúng ta thường kết luận ngay: “Đó là lỗi của anh ta/cô ta”. Kiểu nhận định tình hình này bạn có thể bắt gặp ở khắp nơi – không tìm thấy cái gì đó, có nghĩa ai đó chắc đã đem nó đi chỗ khác; chiếc xe chạy không tốt, có nghĩa người thợ máy đã sửa không cẩn thận; tình hình tài chính gia đình khó khăn, có nghĩa vợ/chồng mình đã quá hoang phí; nhà cửa bừa bộn, có nghĩa chẳng ai chịu dọn dẹp; một dự án bị muộn, có nghĩa là đồng nghiệp của bạn đã không hoàn thành phần việc của họ...

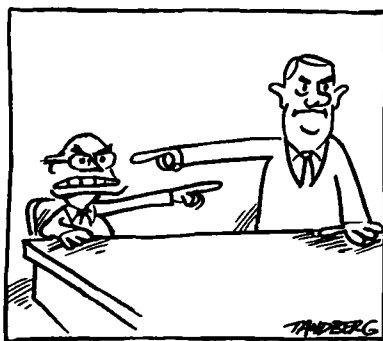
Có muôn cách để bạn suy luận về những trách nhiệm của người khác mà không hề đặt mình vào trong vấn đề, như thế bạn không liên

can gì trong các vấn đề có mình tham dự. Ở mức độ cá nhân, điều này cũng đồng nghĩa với việc chúng ta không bao giờ hoàn toàn chịu trách nhiệm cho những hành động, vấn đề hay hạnh phúc của chính mình. Ở mức độ cộng đồng, đó là sự phủ nhận trách nhiệm trước những vấn đề chung.

Với hạnh phúc cá nhân, bạn không thể cảm thấy thanh thản khi trách móc người khác về những tình huống góp phần vào vấn đề của chúng ta, sự thực vẫn là chính chúng ta mới là người tạo ra cơ hội và chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình. Tình huống không tạo nên con người, nó bộc lộ con người. Tại sao khi thấy nhà bừa bộn, bạn không bắt tay vào dọn dẹp?

Đổ lỗi cho người khác làm bạn tốn rất nhiều năng lượng tinh thần. Nó là một cách giết chết cái tôi chính đáng của bạn. Sự đổ lỗi làm bạn cảm thấy bất lực với cuộc sống của chính mình bởi hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào hành vi và thái độ của người khác, những thứ bạn

không thể điều khiển. Cuộc sống sẽ có thêm vô vàn niềm vui và dễ dàng hơn rất nhiều khi bạn thôi không đổ lỗi cho người khác. Hãy thử thực hiện phương pháp này và chờ xem điều gì sẽ xảy ra!



*Đổ lỗi cho người khác làm tốn rất nhiều
năng lượng tinh thần.*

NHỆ NHÀNG, UYỂN CHUYỂN

Cuộc sống ngày nay làm chúng ta thật vất vả và mọi thứ đều có thể làm chúng ta bức bối hoặc khó chịu - đi muộn năm phút, người khác trễ hẹn, bị kẹt xe, thanh toán các hóa đơn, xếp hàng chờ đợi, nấu một bữa ăn quá tay, phạm một sai lầm...

Nguyên nhân chủ yếu là do chúng ta không sẵn lòng chấp nhận những khác biệt của cuộc sống dưới bất kỳ hình thức nào. Chúng ta sống với mong muốn mọi thứ vật chất, mọi con người, mọi sự kiện đều hiện diện theo đúng cách ta muốn - và khi chúng không được như thế, chúng ta vật vờ và đau khổ như rơi vào hoàn cảnh tuyệt vọng.

Hãy nhớ rằng, mọi ưu phiền của bạn đều do cách bạn phản ứng và sắp xếp với cuộc sống, do đó khi thay đổi được điều này, bạn sẽ thanh thản với những việc xảy ra ngoài ý muốn hơn. Một khi bạn chấp nhận cuộc sống theo đúng bản chất của nó, bạn sẽ được tự do.

Bây giờ bạn hãy thử khởi đầu một ngày mới mà không kỳ vọng vào bất cứ điều gì. Đừng trông mong mọi người đều thân thiện với bạn để bạn không phải bất ngờ và khó chịu khi gặp những người không thân thiện. Đừng trông mong một ngày không xảy ra sự cố gì. Thay vào đó, nếu có sự cố, hãy tự nhủ: "Mình phải vượt qua rào cản này". Cuộc sống của bạn sẽ dễ chịu hơn mà không còn phải đấu tranh để chống lại chúng. Khi hiểu được bản chất của cuộc sống, bạn sẽ biết sống uyển chuyển hơn để tạo thêm nhiều niềm vui cho mình.

YÊU THƯƠNG VÔ ĐIỀU KIỆN

Một trong những mục tiêu của đời sống tinh thần cũng như của những nguyên tắc để có một tâm hồn bình an là học cách yêu thương vô điều kiện. Tuy nhiên, thật sự rất khó khăn để yêu quý một ai đó vì quan điểm sống của mỗi người mỗi khác, chúng ta thường chỉ yêu thương những ai cùng quan điểm với ta và khó chịu với những người không đáp ứng được kỳ vọng của ta. Vì thế, chúng ta thường đặt điều kiện cho tình yêu của mình: “Tôi sẽ yêu quý bạn, nhưng bạn cần phải thay đổi. Bạn phải cư xử theo cách tôi muốn”.

Nhiều người học cách yêu thương bắt đầu từ những con vật nuôi. Những người khác chọn yêu thương từ việc chăm sóc cây cỏ, hoa lá... Bất kể bạn bắt đầu từ đâu, đó đều là cơ hội tuyệt vời để bạn luyện tập yêu thương vô điều kiện.

Tại sao hầu hết mọi tín ngưỡng tâm linh đều đề cao tình yêu vô điều kiện? Bởi tình yêu có một sức mạnh chuyển hóa. Yêu thương vô điều kiện mang cảm giác bình an đến cả người cho lẫn người nhận.

Bạn hãy thử trồng một cây xanh, chăm sóc và yêu thương nó như thể nó là đứa con bé bỏng của bạn. Hãy trò chuyện với nó bằng sự yêu thương dù nó có ra hoa kết trái hay không. Đồng thời, hãy để ý đến cảm giác của bạn khi trao cho cái cây một tình yêu vô điều kiện. Khi trao đi tình yêu như vậy, bạn sẽ không bao giờ bị kích động, giận dữ hay hấp tấp vội vã. Bạn sẽ chìm đắm trong không gian yêu thương. Hãy luyện tập điều này mỗi khi bạn thăm cây, ít nhất mỗi ngày một lần.

Sau một thời gian, bạn có thể mở rộng tình yêu ra xa hơn cái cây của mình. Khi đã hiểu cảm giác của sự yêu thương, hãy trao tình yêu thương đó cho những người xung quanh bạn. Tập cách không đòi hỏi người khác phải thay đổi mới nhận được tình yêu của bạn.

TÌM KIẾM GIÁ TRỊ BÊN TRONG

Chúng ta thường bị những cái gọi là thành tựu cuốn đi, từ việc đạt được thành tích, được khen ngợi, được công nhận hay tìm kiếm sự tán đồng... đến nỗi chúng ta quên mất điều gì mới thực sự có ý nghĩa trong cuộc sống của mình.

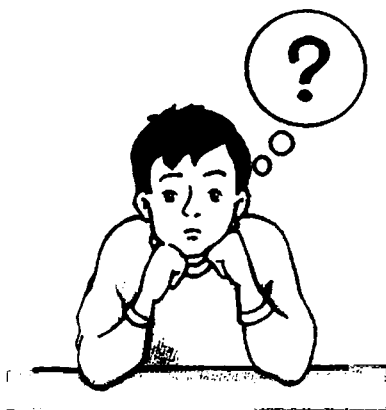
Đã khi nào bạn tự trả lời cho câu hỏi: "Thế nào là một thành tựu có ý nghĩa?". Câu trả lời chắc chắn sẽ đại loại như "đạt được mục tiêu dài hạn", "kiếm được thật nhiều tiền", "chiến thắng một cuộc thi", "được thăng chức", "trở thành người xuất sắc nhất", "được ca ngợi"... Thực ra đây là những câu trả lời chúng ta thường bắt gặp khi hỏi bất kỳ người nào. Nó phản ánh việc hầu như chúng ta chỉ tập trung vào những khía cạnh

bề ngoài của cuộc sống – những điều xảy ra bên ngoài con người chúng ta. Dĩ nhiên, không có gì sai khi bạn xem những thành tích này có ý nghĩa đặc biệt quan trọng với mình. Tuy vậy, chúng không phải là những thành tựu quan trọng nhất nếu mục tiêu cuối cùng bạn muốn hướng đến là hạnh phúc và sự bình yên trong tâm hồn. Những mối ưu tiên của bạn nằm ở đâu? Tại sao bạn không hướng đến những giá trị tốt đẹp ngay trong bản thân mình?

Bạn đã tự hỏi bản thân: Tôi có đối đãi tốt với chính mình và người khác không? Tôi có phản ứng quá mức trước các thách thức hay giữ được bình tĩnh và tự chủ không? Tôi có hạnh phúc không? Tôi có hận thù gì ai không và có biết quên nó đi để làm việc khác không? Tôi có quá ương bướng không? Tôi có biết tha thứ không? Thật sự đây mới chính là những giá trị bản thân mà bạn có thể lưu giữ và làm đầy cho chính mình.

Thay vì chỉ chú trọng vào những thành công bề ngoài, hãy thử tập trung vào những điều

thật sự quan trọng trong chính con người bạn.
Việc tái xác định rõ ý nghĩa của thành công sẽ
giúp bạn giữ vững hướng đi cho mình.



*Hãy hướng đến những giá trị tốt đẹp
ngay trong bản thân mình.*

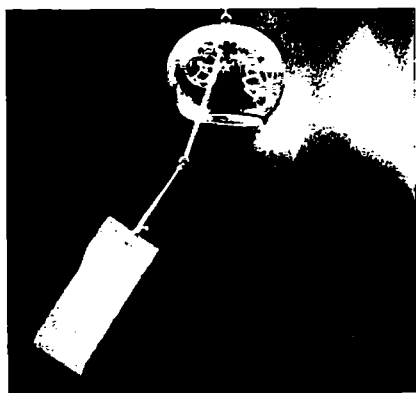
LẮNG NGHE CẢM GIÁC

Mỗi người chúng ta được trang bị sẵn một hệ thống định vị dựa vào cảm giác từ bên trong. Cảm giác đóng vai trò như một phong vũ biểu báo hiệu “thời tiết” bên trong con người bạn.

Khi bạn suy nghĩ theo chiều hướng đúng đắn, cảm giác của bạn nhìn chung sẽ rất tích cực. Khi bạn va vào “đá tảng” – chẳng hạn lúc tức giận, bức bối, thất vọng, mệt mỏi, chán nản... hệ thống cảnh báo cảm giác sẽ hoạt động như một lá cờ hiệu để nhắc nhở rằng bạn đang đi sai đường và đã đến lúc bạn cần xoa dịu tư tưởng của mình.

Riêng với những cảm giác tiêu cực, bạn không cần được nghiên cứu hay phân tích. Nếu bạn phân tích chúng, kết quả có khi bạn còn phải hứng chịu nhiều hơn.

Lần tới nếu bạn cảm thấy khó chịu, thay vì để bản thân bị bế tắc với những phân tích luẩn quẩn và tự hỏi tại sao mình lại cảm thấy như thế, bạn hãy dùng chính những cảm giác đó để chuyển hướng về lại với sự bình yên thanh thản. Đừng giả vờ rằng những suy nghĩ tiêu cực không tồn tại mà hãy cố gắng nhận thấy nguyên do của những cảm giác buồn bã, giận dữ, căng thẳng. Bất cứ điều gì bạn trầm trọng hóa chính đều là sự “chấp nhận những chuyện nhỏ” của bạn.



Lắng nghe cảm giác của bạn.

BẠN KHÔNG CẦN PHẢI BẮT MỌI QUẢ BÓNG NÉM VỀ PHÍA MÌNH

Thông thường, những xung đột nội tâm của chúng ta thường bắt nguồn từ khuynh hướng thích can thiệp vào vấn đề của người khác; ai đó ném cho bạn một mối lo lắng và bạn cho rằng mình phải đón lấy nó và đáp trả. Giả sử bạn đang thực sự rất bận khi một người bạn gọi đến nói với giọng tức tối: “Mẹ tớ khiến tớ phát điên. Cậu bảo tớ nên làm gì đây?”. Thay vì trả lời “Tớ xin lỗi, tớ cũng không biết phải làm sao cả”, bạn tự động nhận lấy vấn đề và cố gắng giúp giải quyết nó. Để rồi sau đó, bạn cảm thấy mệt mỏi và bức bối vì công việc bị trễ nải còn mọi người thì không ngừng yêu cầu bạn đủ chuyện.

Một cách hữu hiệu để giảm căng thẳng trong cuộc sống là luôn ghi nhớ rằng bạn không có nghĩa vụ phải đón lấy mọi trái bóng được ném đến từ người khác. Khi một ai đó nhờ bạn giải quyết một vấn đề gì đó, hãy nhớ rằng bạn có quyền không can dự vào. Xét ở một mặt nào đó, nó giống như cái bẫy cảm xúc luôn sẵn sàng chờ bạn lọt vào. Nếu bắt hết những quả bóng ném về phía mình, chắc chắn bạn sẽ phát điên vì những công việc chẳng phải của mình. Vậy, bạn hãy chủ động lựa chọn những quả bóng phù hợp với khả năng và tâm trạng của mình.

Trả lời điện thoại khi bạn đang quá bận rộn, hay quá để tâm đến những lời chỉ trích, phê bình của người khác cũng là một hình thức bắt bóng. Trong những trường hợp ấy, nếu có thể, hãy để cho bản thân được phớt lờ chúng đi. Những quả bóng đó sẽ tự đổi hướng và trả lại bạn sự bình an.

Tôi không có ý khuyên bạn tránh giúp đỡ người khác, mà chỉ đề cập đến việc khi nào nên giúp và khi nào nên để họ tự giải quyết.

Có khi nào bạn bị người khác phản ứng lại, tỏ ra bực bội khi nhảy vào giải quyết vấn đề thay cho người khác mà không cần ai nhờ vả? Họ sẽ không hề tỏ ra cảm kích mà còn cảm thấy phiền toái khi bạn cứ xen vào những việc riêng tư của họ. Hãy sẵn sàng trở thành người tốt khi được nhờ cậy hoặc thực sự được cần đến.

Một trong những lý do chính khiến chúng ta tập trung vào những khiếm khuyết hay vấn đề của người khác là để né tránh việc riêng của bản thân. Cách để bạn có thể khắc phục thói quen này là chú tâm vào việc của chính mình, bạn sẽ không chỉ đơn thuần tránh xa ham muốn giải quyết vấn đề của người khác, mà còn chấm dứt cả việc nghe lén, buôn chuyện, nói sau lưng, cũng như phân tích và cố gắng giải quyết những vấn đề không có liên quan gì đến mình. Khi bạn có đủ khôn ngoan để rút ra khỏi những vấn đề của người khác, chắc chắn bạn sẽ có nguồn năng lượng khá lớn để tập trung vào cuộc sống của chính mình.

GIỮ TÂM HỒN BÌNH YÊN

Cuộc sống đã dạy tôi rằng mọi thứ trên đời – tốt hay xấu, hạnh phúc hay đau khổ, tán đồng hay phản đối, thành công hay sai lầm, danh tiếng hay ô nhục – đều theo một quy luật bất biến là cái gì có khởi đầu thì sẽ có kết thúc.

Mỗi trải nghiệm đều được bắt đầu rồi kết thúc. Mỗi ý nghĩ trong đầu đều nảy sinh rồi biến mất. Mỗi cảm xúc và tâm trạng bạn có lúc này rồi sẽ được thay thế bằng những cảm xúc khác. Bạn đã từng trải qua những loại cảm xúc: hạnh phúc, buồn bã, ghen tị, thất vọng, giận dữ, yêu thương, tủi hổ, tự hào... Nhưng những cảm xúc này sau đó không còn, chúng đã biến đi đâu? Tất cả không ai thực sự biết được câu trả lời, mọi thứ có lẽ đều tan biến vào hư vô.

Sẽ vô cùng hữu ích nếu bạn nhận thức được rằng cuộc sống là một chuỗi những sự kiện nối

tiếp nhau. Hiện tại được tiếp nối bởi hiện tại. Và do đó, khi niềm vui đến với chúng ta, dù nó tuyệt vời đến đâu chẳng nữa thì đến phút cuối nó cũng sẽ được thay thế bởi một điều khác, một khoảnh khắc khác. Niềm đau hay nỗi buồn cũng vậy, nó đến nhưng rồi sẽ được tiếp nối bằng những trạng thái cảm xúc khác. Cuộc sống vẫn vận hành không ngừng nghỉ theo quy luật của nó, nếu bạn có thể hiểu được điều đó thì bạn sẽ không còn bận tâm dù bất kỳ điều gì xảy ra, và luôn giữ được sự bình yên cần thiết cho tâm hồn.



Giữ tâm hồn bình yên.

ĐONG ĐẦY CUỘC SỐNG BẰNG TÌNH YÊU

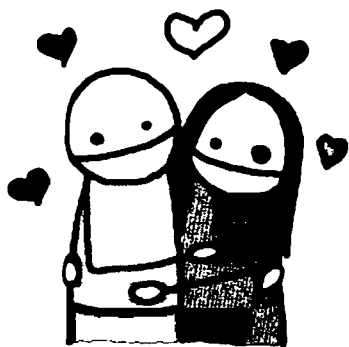
Chúng ta ai cũng mong muốn có một cuộc sống tràn ngập tình yêu thương, nhưng rất ít người có thói quen tự nỗ lực để đạt được điều đó cho chính mình. Tại sao chúng ta không tiên phong, chủ động tìm ra và khơi nguồn cho tình yêu, thay vì đợi người khác mang đến?

Tình yêu thương và bản thân con người cũng vậy, chúng ta có quyền chủ động lôi kéo đối tượng về phía mình. Chúng ta có thể thu hẹp khoảng cách bằng thái độ sống, lựa chọn cũng như những hành vi tốt đẹp và sự sẵn lòng tiếp cận đối phương sẽ đưa chúng ta tiến đến gần mục tiêu hơn.

Tình yêu thương có ở khắp mọi nơi trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta thường hay

than thở vì sự thiếu thốn tình cảm, mà không nhận thấy rằng thật ra chính mình không mở rộng lòng để mời gọi yêu thương đến. Hãy nhìn vào trong trái tim mình và nhận lấy trách nhiệm khơi nguồn cho tình yêu lớn lao. Yêu thương bản thân và yêu thương người khác. Một cánh cửa mở ra sẽ kéo theo những cánh cửa khác cùng mở và những làn gió mới sẽ ngập tràn trong tâm hồn bạn.

Đặt bước chân đầu tiên trên cuộc hành trình tìm kiếm tình yêu, bạn sẽ khám phá ra nhiều điều mới mẻ và cả niềm khao khát cho trái tim mình. Trong đó, càng cho đi nhiều, bạn sẽ càng nhận lại nhiều. Khi bạn chú tâm vào việc trở thành một người giàu tình yêu thương, bạn sẽ nhận thấy mình sở hữu rất nhiều tình yêu trong đời. Bạn sẽ có cơ hội tìm ra bí mật vĩ đại nhất của cuộc sống: Phần thưởng cho tình yêu là tình yêu.



*Càng cho đi nhiều,
càng nhận lại nhiều.*

SỨC MẠNH CỦA LÝ TRÍ

Một điều không ai có thể chối bỏ là con người chúng ta không ngừng suy nghĩ. Giống như việc hít thở hàng ngày, điều này tự nhiên đến mức bạn thường không nhận ra những hoạt động của mình, cho đến khi bạn gặp một vấn đề nào đó. Sự thật là trừ phi hoạt động quá mức và phải thở hổn hển, bạn mới nhận ra sự hít thở của mình.

Suy nghĩ của con người cũng hoạt động theo nguyên tắc tương tự. Nhưng khi điều này diễn ra và bạn không nhận thức được những suy nghĩ của mình thì bạn có thể gặp phải rắc rối nghiêm trọng, chẳng hạn như cảm giác khổ sở, tức giận, xung đột nội tâm hay stress. Những ý nghĩ luôn luôn quay trở lại bạn dưới dạng cảm giác và giữa chúng có một mối quan hệ mang tính tiếp nối.

Bạn thử nổi giận mà không nghĩ là mình giận xem! Hoặc thử cảm thấy kiệt sức mà không nghĩ là bản thân mệt mỏi, cảm thấy buồn mà không nghĩ mình đang buồn, hay ghen tỵ mà không nghĩ là mình ghen tỵ.... Hiển nhiên bạn chẳng thể nào làm được! Đơn giản bởi vì, để hình thành một cảm giác nào đó trước hết bạn phải có những suy nghĩ sản sinh ra cảm giác đó.

Do vậy, khi bạn có những suy nghĩ tiêu cực về cuộc sống thì những cảm giác tiêu cực tương tự cũng sẽ được sinh ra và chúng tồn tại song hành. Chẳng có gì níu giữ những cảm giác tiêu cực ngoài chính suy nghĩ của bạn. Lần sau nếu bạn cảm thấy buồn bực, hãy để ý đến suy nghĩ của mình và luôn nhắc nhở bản thân rằng cuộc sống vẫn tốt đẹp chỉ có suy nghĩ của mình là xấu đi mà thôi. Hãy nghĩ nhiều đến những điều hạnh phúc thì bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc! Bạn vẫn đang kiểm soát chính những suy nghĩ của mình, vậy đừng để chúng xâm hại bạn bằng những điều bạn không mong muốn.

TỪ BỎ LỖI SUY NGHĨ “CÀNG NHIỀU CÀNG TỐT”

Chúng ta đang sống trong một thế giới thịnh vượng nhất từ trước đến nay. Chúng ta sống quá đầy đủ và tiện nghi khi được thỏa mãn bất kỳ điều gì mình mong muốn. Nhưng thật sự chúng ta có đang hạnh phúc và mãn nguyện với những gì mình đang có? Phần lớn là không. Khi được sở hữu quá nhiều, trong con người lại nảy sinh những đòi hỏi vô độ khác, người ta càng trở nên tham lam và không bao giờ biết dừng lại. Các ước tính cho thấy mặc dù chỉ chiếm 6% dân số thế giới nhưng người Mỹ sử dụng đến gần một nửa các tài nguyên thiên nhiên trên hành tinh này. Nhưng họ đã hài lòng với những gì mình đang sở hữu? Hoàn toàn không, và họ còn muốn nhiều, nhiều, nhiều hơn nữa...

Bản thân việc sở hữu thật nhiều không phải là sai, là xấu xa hay nguy hại, mà thực chất cái mong muốn “càng nhiều càng tốt” dễ biến con người thành những kẻ tham lam vô độ và có những hành động khôn lường để đạt được mục đích đó.

Mỗi khi sở hữu hay đạt được điều gì, hầu hết chúng ta đều có xu hướng ngay lập tức hướng đến cái tiếp theo. Nó dập tắt sự trân trọng dành cho cuộc sống cũng như những điều tốt lành chúng ta nhận được. Tôi biết một người đàn ông vừa mua được một căn hộ đẹp ở vùng đất nhiều người từng mơ ước. Anh ta đã rất vui mừng cho đến ngày anh chuyển tới. Nhưng chẳng bao lâu sau đó mọi hưng phấn trong anh đều biến sạch. Trong đầu anh ta lại muốn có được một căn nhà to hơn, đẹp hơn. Anh ta đã chưa kịp tận hưởng hết niềm vui khi có ngôi nhà mới và có lẽ sau này nếu anh ta có được một ngôi nhà to hơn, đẹp hơn thì anh vẫn chưa vừa lòng mà còn ước mơ mãi. Anh ta sẽ không bao giờ cảm nhận được niềm hạnh phúc mà cuộc sống đã mang lại cho mình. Tuy nhiên

thực tế đáng buồn này đang xảy ra với hầu hết chúng ta, mặc dù chúng được chia thành nhiều mức độ khác nhau, từ mua nhà, mua xe, dùng bữa, tìm bạn đời, mua quần áo hay thậm chí đạt một giải thưởng danh giá nào đó cũng đều tạo cho ta cảm giác không bao giờ đủ.

Hãy để bản thân tận hưởng cuộc sống bằng cách hài lòng với những gì mình có. Điều này không có nghĩa bạn không thể, không được hay không nên muốn nhiều hơn những cái mình đang có, nhưng đừng để hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào điều đó. Bạn nên hướng bản thân về hiện tại nhiều hơn, và đừng quá chú trọng vào những mong muốn không có điểm dừng.

Bạn có thấy rằng: sự khác biệt giữa cái bạn có và cái bạn muốn là thước đo khá chính xác hạnh phúc của bạn? Bạn có thể dành cả đời để đuổi theo những mong muốn “có nhiều hơn nữa”, và luôn rượt đuổi hạnh phúc – và bạn cũng có thể tận hưởng sự bình an trong tâm hồn từ việc biết hài lòng với những cái mình có.

TIN VÀO TRỰC GIÁC

Đã bao nhiêu lần bạn tự vấn bản thân sau mỗi một sự việc nào đó “Mình biết lẽ ra mình nên làm như thế nào”? Đã bao nhiêu lần trực giác mách bảo bạn điều gì đó nhưng bạn lại hướng suy nghĩ của mình chệch đi?

Tin vào trực giác có nghĩa bạn lắng nghe và tin tưởng vào tiếng nói thầm lặng bên trong con người mình, nó biết rõ điều bạn cần làm, hành động cần tiến hành, hay cái cần phải thay đổi trong cuộc sống của bạn. Nhiều người trong chúng ta *không chịu* lắng nghe trực giác bởi họ sợ không dám tin tưởng vào những điều mình không hiểu rõ, hoặc ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta thường tự nhủ: “Điều đó chắc không thể nào đúng được” hay “Mình chẳng thể làm được việc đó”. Và ngay khi đầu óc vừa chạm đến vấn đề, chúng ta lập tức hướng suy nghĩ ra khỏi nó. Sau đó chúng ta biện minh cho những

hạn chế không thể vượt qua và hiển nhiên để chúng trở thành giới hạn của bản thân mình.

Nếu bạn có thể vượt qua nỗi lo sợ và học cách tin tưởng vào trực giác, cuộc sống của bạn sẽ trở thành một cuộc phiêu lưu kỳ diệu đúng như bản chất của nó. Tin tưởng vào trực giác cũng giống như dỡ bỏ những rào cản ngăn trở bạn đi đến niềm vui và sự thông tuệ.

Nếu bạn không quen với việc tin tưởng vào trực giác, hãy khởi đầu bằng cách dành ra một ít thời gian tĩnh lặng để thanh lọc tâm trí và lắng nghe. Phớt lờ và gạt bỏ bất kỳ suy nghĩ tự vệ quen thuộc nào vẫn thường có, chỉ chú tâm đến những ý nghĩ điểm tĩnh đang bắt đầu xuất hiện. Và khi chúng dần hiện diện, hãy ghi nhớ và hành động theo. Ví dụ, nếu một lúc nào đó hình ảnh những người thân hiện diện trong đầu và thúc giục bạn liên lạc với họ, hãy lập tức làm theo. Nếu trực giác mách bảo bạn hãy chậm rãi và dành nhiều thời gian hơn cho bản thân, hãy cố gắng thực hiện điều đó. Nếu bạn được nhắc phải lưu ý đến một thói quen

nào đó, hãy làm như thế. Bạn sẽ nhận thấy khi trực giác gửi đến bạn những thông điệp và bạn đáp lại bằng hành động, kết quả bạn sẽ được thưởng bằng những trải nghiệm đầy yêu thương và bất ngờ. Ngay từ hôm nay, hãy bắt đầu học cách tin tưởng vào trực giác của mình và bạn sẽ thấy cả một thế giới khác biệt mở ra trước mắt.



Tin vào trực giác của bạn.

TÌM KIẾM SỰ PHI THƯỜNG TRONG CÁI BÌNH THƯỜNG

Một người gặp hai người thợ nề và hỏi về công việc của họ. Khi người thợ thứ nhất được hỏi "Công việc của anh là gì?", anh ta đáp ngay rằng đó là công việc nặng nhọc, không được trả công xứng đáng và nhàm chán vì suốt ngày chỉ là phết vữa rồi đặt viên gạch nọ lên viên gạch kia.

Người thợ thứ hai cũng được đặt câu hỏi tương tự. Nhưng câu trả lời của anh lại rất khác biệt: "Tôi là người may mắn nhất trên đời vì tôi được là một phần của những kiến trúc lộng lẫy. Tôi biến những viên gạch bình thường thành những công trình kiệt tác của nhân loại".

Cả hai người đều đúng.

Sự thật là chúng ta sẽ nhìn thấy ở cuộc sống những gì mình muốn thấy. Nếu bạn tìm kiếm

sự xấu xa, bạn sẽ nhìn thấy vô số xấu xa. Nếu bạn soi mói tìm vết ở người khác, chắc chắn bạn cũng sẽ tìm ra chúng. Ngược lại, nếu bạn tìm kiếm sự phi thường trong những điều bình thường, bạn sẽ nhìn thấy chúng ở khắp mọi nơi. Người thợ thứ hai đã nhìn thấy cả một công trình kiến trúc vĩ đại từ những viên gạch bình thường. Nếu là bạn, bạn có nhìn thấy điều đó hay không? Liệu bạn có thể nhìn ra sự hài hòa đến mức phi thường của vạn vật, sự kỳ diệu của tự nhiên, sự tương hợp trong cuộc sống con người? Tất cả đều đơn giản là vấn đề ý thức. Khi chú tâm vào cuộc sống bạn sẽ phát hiện ra những điều thật bình thường nhưng vô cùng giá trị, và đó chính là gốc rễ để tạo ra những điều mới mẻ.



*"Tôi biến những viên gạch bình thường
thành những công trình kiệt tác."* •

SỐNG VỚI NIỀM VUI MỖI NGÀY

Bạn nghĩ cuộc sống của mình sẽ kéo dài bao lâu? Năm mươi, hai mươi, mười, năm năm nữa hay chỉ còn lại hôm nay? Mỗi lần nghe tin tức về một tai nạn chết người nào đó, tôi thường tự hỏi liệu người vừa chết có thường nói với gia đình mình anh ta yêu họ như thế nào không? Anh ta có sống tốt không? Anh ta có yêu thương hết lòng không? Tôi không thể biết được những điều đó, điều duy nhất tôi có thể chắc chắn là anh ta vẫn còn những việc chưa kịp thực hiện trong "*khay công việc*" của mình.

Sự thật là không ai trong chúng ta biết được mình sẽ sống đến lúc nào. Song, đáng buồn thay, chúng ta lại hành động như thể mình là những người bất tử. Chúng ta trì hoãn những việc mà từ

trong sâu thẳm ta biết mình nên làm – nói cho những người chúng ta yêu thương biết tình cảm của mình dành cho họ, dành thời gian cho bản thân, thăm một người bạn tốt, thực hiện một chuyến thám hiểm trong rừng rậm, tham gia cuộc chạy marathon, viết một lá thư cho một người bạn ở xa, đi câu cá với con gái, học ngồi thiền, học cách lắng nghe tốt hơn và hàng loạt những việc khác. Chúng ta thường có đủ lý do để bào chữa cho hành động của mình, chúng ta biện bạch cho những hạn chế của bản thân và tự giới hạn mình trong đó, và rồi cuộc chúng ta dành hầu hết thời gian cũng như sức lực cho những việc chẳng mấy quan trọng.

Để biết được giá trị và ý nghĩa của cuộc đời, hãy sống mỗi ngày như thể hôm nay là ngày cuối cùng của bạn trên thế gian này. Tôi không có ý khuyên bạn sống một cách táo bạo hay bỏ qua những trách nhiệm cá nhân, mà muốn nhắc bạn rằng cuộc sống đáng quý biết bao. Khi bạn biết quý trọng nó, bạn sẽ biết cách sống trọn vẹn hơn mà không phải tiếc nuối gì khi ở vào những giây phút cuối cùng trên cõi đời này.

Một người bạn của tôi từng nói: "Cuộc đời quan trọng đến mức chúng ta không nên nghiêm trọng hóa nó". Mười năm sau, tôi mới hiểu hết ý nghĩa những lời anh ấy nói. Tôi hy vọng rằng cuốn sách này đã, đang và sẽ tiếp tục hữu ích đối với bạn. *Tất cả đều là chuyện nhỏ!* Tôi muốn kết thúc cuốn sách này bằng một lời chúc chân thành: Chúc bạn có một cuộc sống bình an, hạnh phúc và không ưu phiền.

Hãy Trân Trọng Chính Mình!



Hãy sống như thể hôm nay là ngày cuối cùng của bạn trên thế gian này.

Mục lục

Lời giới thiệu	5	Bạn không cần phải thẳng băng mọi giá	38
Đừng chấp nhận những chuyện nhỏ	9	Lòng kiên nhẫn	41
Đừng cầu toàn thái quá	11	Chủ động bày tỏ yêu thương	43
Sống an nhiên	13	Trò chơi "quay lệch thời gian"	45
Tránh hiệu ứng tuyết lăn trong suy nghĩ	16	Chấp nhận sự thật: "Cuộc sống vốn dĩ không công bằng"	47
Lòng trắc ẩn	19	Cho phép bản thân được nhàn rỗi	49
Không ôm đồm!	22	Hạ mức độ chịu đựng stress của bạn	53
Đừng ngắt lời hay "nói hộ" người khác	25	Mỗi tuần viết một lá thư	56
Làm việc tốt một cách thấm lặng	27	Dự đám tang của chính mình	59
Giúp người khác tỏa sáng	29	Cuộc sống không phải là một vụ bảo động khẩn	61
Sống với hiện tại	32		
Học hỏi từ những người quanh ta	35		

Áp dụng nguyên tắc "bếp phụ"	64	Hãy có cái nhìn rộng lượng	95
Thể hiện lòng biết ơn	66	Nhân chi sơ, tính bổn thiện	97
Hãy nhìn vào mắt họ, cười và nói: "xin chào!"	68	Hãy nói những lời yêu thương	100
Dành ra một khoảng thời gian yên tĩnh mỗi ngày	70	Tính khiêm tốn	102
Sức mạnh của sự tưởng tượng	72	Tránh tâm lý "sửa nhà chống rết"	105
Bạn là người biết lắng nghe?	74	Yêu thương mỗi ngày	108
Hiểu người trước khi được người hiểu	76	Làm nhà nhân loại học	109
Hãy lựa chọn một cách sáng suốt	79	Hiểu những thực tế khác nhau	112
Đừng để những phiền muộn lừa mị bản thân	82	Làm điều tốt	114
Cuộc sống là một phép thử	86	Khen ngợi mỗi ngày	116
Đối mặt với lời khen ngợi và khiển trách	89	Đừng biện minh cho những hạn chế của bạn	119
Làm việc tốt một cách vô tư	92	Viết ra năm quan điểm bảo thủ nhất của bạn	122
		Nhận những lời chỉ trích	124
		Chiếc cốc thủy tinh vỡ	126
		"Thân thể ở đâu, tâm hồn ở đó"	128

Hít thở sâu	130	Thức dậy sớm	161
Hãy biết ơn cuộc sống cả khi vui lẫn lúc buồn	132	Không đổ lỗi	164
Đừng trở thành kẻ quá khích	134	Nhẹ nhàng, uyển chuyển	167
Thư giãn	136	Yêu thương vô điều kiện	169
Biến bi kịch thành hài kịch	138	Tìm kiếm giá trị bên trong	171
Chỉ làm mỗi lúc một việc	140	Lắng nghe cảm giác	174
Đếm đến mười	142	Bạn không cần phải bắt mọi quả bóng ném về phía mình	176
Linh hoạt với những thay đổi ngoài dự kiến	144	Giữ tâm hồn bình yên	179
Bỏ qua những suy nghĩ tiêu cực	147	Đong đầy cuộc sống bằng tình yêu	181
Hạnh phúc là con đường bạn đang đi	149	Sức mạnh của lý trí	184
Tĩnh tâm	151	Từ bỏ lối suy nghĩ "càng nhiều càng tốt"	186
Luyện tập yoga	154	Tin vào trực giác	189
Biến việc giúp đỡ người khác thành một phần tất yếu trong cuộc sống của bạn	156	Tìm kiếm sự phi thường trong cái bình thường	192
Chấp nhận bản thân ở mọi khía cạnh	159	Sống với niềm vui mỗi ngày	194

RICHARD CARLSON, Ph.D.

Tất cả đều là Chuyện nhỏ

First News

Chịu trách nhiệm xuất bản : **NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG**

Biên tập : **Doãn Trâm**
Trình bày : **Trương Tiến Nhật**
Sửa bản in : **Minh Trâm**
Thực hiện : **First News – Tri Việt**

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 NGUYỄN THỊ MINH KHAI - QUẬN 1

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38221917 - 38296713

Số lượng 4.000 cuốn khổ 10x15 cm tại Công Ty In Liên Tường.
(240/59 Nguyễn Văn Luông, P.11, Q.6, Tp.HCM). Giấy ĐKKHXB
số 1022-2014/CXB/02-101/THTPHCM cấp ngày 27/05/2014. Giấy trích ngang
số 658/QĐ-THTPHCM-2014. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2014.

Don't Sweat the Small Stuff...

Tất cả đều là
**Chuyện
nhỏ**



Qua “Tất cả đều là chuyện nhỏ”, Richard Carlson chia sẻ với các bạn lần lượt từng bí quyết nhỏ nhưng mang lại hiệu quả lớn - những điều bạn có thể thực hiện ngay từ hôm nay - để có một cuộc sống nhẹ nhàng thư thái, không bị vương bận bởi những chuyện vặt vãnh, chẳng hạn như:

- Hãy hỏi chính mình: “Có nên để việc này làm mình bận tâm suốt năm hay không?”.
- Làm điều tốt một cách thâm lặng.
- Đừng cho rằng cuộc đời không công bằng với bạn.
- Lắng nghe cảm giác của bạn.
- Hãy nhớ rằng, khi bạn qua đời, “khay công việc” của bạn vẫn chưa hết.

**viết tốt
nam nhất**
vietnamthepost



First News

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO Triviet

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM - Tel: (08) 38227979 - Fax: 38224560
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn

TẤT CẢ ĐỀU LÀ CHUYỆN NHỎ



8 935086 832448

GIÁ: 30.000 ĐỒNG