

Akira Uenishi

Đặng Lê Minh dịch

như mây
bình thản,
như nước
thong dong

ueukindlevietnam.com

TÁC GIẢ



Akira Uenishi sinh năm 1947 tại Tokyo. Sau khi tốt nghiệp đại học Gakushuin, ông từng làm việc cho Shiseido. Ông là Tác giả của nhiều cuốn sách best seller tại Nhật Bản và nhiều nước khác nhau. Các bạn có thể tham khảo thêm cuốn sách Tôi trông cỡ bốn lá – 9 thói quen kiến tạo vận may của Tác giả.

Lời nói đầu

Lão Tử có câu, “**Thượng thiện nhược thủy**”, nghĩa là cách sống tốt nhất, đem lại hạnh phúc bậc nhất cho con người là *sống như nước*.

Vậy *sống như nước* là cách sống như thế nào?

Trong cuốn *Đạo Đức kinh*, *sống như nước* được thuật lại ở rất nhiều góc độ, đầu tiên tôi xin liệt kê một vài ví dụ tiêu biểu.

Ban hạnh phúc cho tất cả mọi người.

Không tranh giành với người khác mà hãy dung hòa.

Khiêm tốn, đặt mình ở vị trí thấp.

Không làm trái tự nhiên mà hãy thuận theo nó.

Giữ tâm bình thản, suy nghĩ thật sâu.

Thể hiện sự mạnh mẽ đúng lúc.

Ở cuốn sách này, tôi vừa tham khảo tư tưởng của Lão Tử trong cuốn *Đạo Đức kinh* vừa giải thích một cách dễ hiểu về *sống như nước* theo quan điểm của con người thời hiện đại. Bởi lẽ tôi nghĩ rằng, ngày nay người ta luôn làm việc quá sức, khổ sở và ôm lấy những căng thẳng mệt mỏi, vậy thì *sống như nước* là cách sống giúp chúng ta được giải phóng khỏi cuộc sống bế tắc ấy.

Đối với những người trong xã hội hiện đại - những người dễ tức giận, cáu bẳn - thì cách sống như nước còn giúp ta tìm về với sự bình thản.

Vì vậy, trong cuốn sách này, bên cạnh tư tưởng của Lão Tử, tôi cũng sẽ viết thêm những suy nghĩ của cá nhân mình, đồng thời tổng hợp, tóm tắt quan điểm của Thiên và Tâm lý học.

Lão Tử là một vĩ nhân, một người chính trực, phẩm đức cao thượng.

Đạo Đức kinh là cuốn sách nói về tư tưởng của Lão Tử, ghi lại những kiến giải của ông về đạo đức. Tác phẩm này được cho là hoàn thành vào thế kỷ VI trước Công nguyên. Khổng Tử, triết gia nổi tiếng với cuốn *Luận Ngữ*, cũng sống trong thời kỳ này.

Nhắc đến thế kỷ VI trước Công nguyên cũng là nhắc đến thời đại Jomon của Nhật Bản. Từ đó có thể thấy, tuy những tư tưởng này có từ xa xưa, nhưng cách nghĩ *sống như nước* trong *Đạo Đức kinh* vẫn còn hàm chứa rất nhiều gợi ý cho con người hiện đại chúng ta.

Akira Uenishi

Chương 1

Sống thuận theo dòng

Sống chậm rãi, phóng khoáng như dòng sông lớn

Trong *Đạo Đức kinh* - một cuốn sách về tư tưởng của Trung Quốc cổ đại có viết: “*Sống như nước* là cách sống đem lại hạnh phúc bậc nhất cho con người.”

Từ *nước* ở đây mang đúng nghĩa đen của nó, đồng thời cũng có hàm ý chỉ *sông*. Do đó, *sống như nước* còn có thể hiểu là *sống như sông*.

Vậy thì, *sống như sông* sẽ khiến ta liên tưởng đến những gì? Đối với người Nhật, chắc hẳn sẽ có nhiều người liên tưởng tới hình ảnh những con suối róc rảnh chảy qua các vùng đồi núi hay những con sông nhỏ vắt qua những làng làm nghề nông.

Đạo Đức kinh là một cuốn sách của Trung Quốc. Thế nên *sống* trong *sống như sông* nhắc tới những dòng sông hùng vĩ như sông Trường Giang, Hoàng Hà chảy khắp lục địa Trung Quốc.

Bởi vậy, *sống như sông* hàm chứa ý nghĩa “sống một cách chậm rãi, phóng khoáng”, không bị lay động bởi những điều nhỏ nhoi. Vì rằng đâu rồi cũng sẽ có đó nên không vội vàng, tức giận mà sống thật bình thản, hào hiệp.

Lối sống đó chính là *sống như nước*, và có thể coi là lý tưởng bậc nhất.



Không vội vàng, tức giận mà hãy sống thật phóng khoáng

Sống như mây, như nước, thuận theo dòng chảy

“Không cố gắng quá sức.”

“Bảo vệ khoảng không gian của mình và sống chậm rãi.”

“Sống thật bình thản.”

Tôi cho rằng, đó cũng là những điều tâm đắc giúp bạn sống hạnh phúc.

Trong thiên có câu, **“hành vân, lưu thủy”**. *Hành vân* nghĩa là những đám mây đang trôi trên bầu trời. *Lưu thủy* nghĩa là những con sông chảy qua khắp các miền đất.

Mây thả mình theo làn gió, lơ lửng trôi trên bầu trời bao la. Nước sông cũng thế, thay đổi theo địa hình mà thông dong chảy khắp các miền đất rộng lớn.

Trong thiên ngôn có câu, **“Niềm hạnh phúc bậc nhất đối với con người là không đi ngược lại tự nhiên mà giống như mây, như nước kia, sống thuận theo dòng chảy”**. Thế nên các thiền sư còn được gọi là *vân thủy*. Nói một cách chính xác, cách sống lý tưởng của các thiền sư là “hành vân lưu thủy”, diễn giải theo một cách dễ hiểu hơn thì là không cố gắng quá sức mà sống thuận theo dòng chảy.

Trong xã hội ngày nay, do làm việc quá sức mà nhiều người đang tự rước lấy những căng thẳng, mệt mỏi. Cũng có nhiều người vì cố gắng quá mà ngược lại, khiến mình suy nghĩ tới những điều đau khổ.

Tôi cho rằng câu “hành vân, lưu thủy” sẽ đem đến cho họ những gợi ý để sống thanh thản hơn.



Không cố gắng quá sức mà hãy sống một cách bình thản

Sống như nước, không chia cao thấp, không phân trước sau

Người xưa có câu, “**lưu thủy bất tranh tiên**”. *Lưu thủy* mang nghĩa nước đang chảy trong dòng sông. Câu này có nghĩa là nước không tranh nhau đi trước, không cố gắng để mình phải là người dẫn đầu. Giữa nước với nước vốn dĩ không có sự tranh đấu, chúng hòa làm một thể, tạo thành dòng chảy trong con sông lớn.

Câu nói này cũng đưa ra một câu hỏi: “Vậy thì, con người chúng ta đang sống như thế nào?” Con người chúng ta:

“Muốn nhanh chóng nổi trội hơn người khác.”

“Muốn chìm đắm trong cảm giác được chú ý hơn.”

“Muốn có được nhiều của cải hơn người khác.”

Chúng ta chỉ luôn tranh đấu với những người xung quanh. Vì thế mà xa rời cuộc sống an lành. Ta không thể chế ngự được cảm xúc tức giận, chỉ một sự việc nhỏ nhoi cũng có thể khuấy đảo cảm xúc trong ta. Khi ta thắng trong những cuộc tranh đấu, chắc hẳn ta sẽ nổi trội hơn, được đắm mình nhiều hơn trong sự chú ý của mọi người xung quanh, nhưng tinh thần ta chỉ toàn sự căng thẳng mệt mỏi, điều đó cũng khiến cuộc sống của ta không thể được coi là hạnh phúc.

Nếu như vậy, việc sống “không chia cao thấp” giống như nước sẽ là một quyết định sáng suốt. Vừa điều chỉnh mình phù hợp với những người xung quanh, vừa sống chậm rãi, thuận theo dòng chảy trong không gian của riêng mình sẽ khiến tinh thần thoải mái hơn, để ta được sống một cách an lạc hơn.

Tôi nghĩ rằng, đối với những người hay căng thẳng, lựa chọn cách sống này là một giải pháp hay.



Thay vì đua tranh với những người xung quanh, hãy hòa mình với họ.

Cách sống “có từ bỏ mới có thành công”

Đôi lúc, dù chúng ta có làm thế nào cũng không thể thoát khỏi tình cảnh khó khăn. Đương nhiên, khi ấy ta sẽ sốt ruột, nóng nảy và tức giận. Và vì đầu óc hỗn loạn, nên chúng ta không biết phải làm thế nào mới tốt.

Những lúc như thế, vút hết suy nghĩ phải làm một điều gì đó và thả mình theo dòng chảy cũng là một biện pháp hay. Khi đó, dù ta có làm gì thì sự việc cũng không khá lên được, vậy thì chi bằng thả mình theo dòng chảy tự nhiên.

Có câu nói, “**có từ bỏ mới có thành công**”. Khi sắp sửa chết đuối trong sông hay biển, càng giãy giụa, ngụp lặn thì ta sẽ càng gặp nguy hiểm và chìm xuống sâu hơn. Trong trường hợp ấy, đôi khi thả mình theo dòng nước lại giúp ta trôi đến vùng nước nông, giữ được tính mạng.

Cuộc sống cũng vậy. **Khi rơi vào tình cảnh tiến thoái lưỡng nan, dù có ra sức giãy giụa thế nào cũng không thể thuận lợi, hãy nghĩ rằng “mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi” và hoàn toàn thả mình theo dòng chảy.** Điều này sẽ giúp cảm xúc của ta lắng lại, để ta tìm về sự điềm tĩnh và khả năng phán đoán. Thế rồi sự việc sẽ được đưa về trạng thái bình thường.

Vì thế, khi bạn thả mình theo dòng chảy, bạn sẽ nhanh chóng thoát khỏi tình cảnh tiến thoái lưỡng nan.



Nghĩ rằng “mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi” và sự điềm tĩnh sẽ quay trở lại

Thả mình trôi trên mặt nước, không đi ngược số phận

Trang Tử - một nhà tư tưởng của Trung Hoa cổ đại sống trong khoảng thế kỷ IV và thế kỷ III trước Công nguyên nói, “**cuộc sống này giống như kiếp nổi trôi**”. *Nổi trôi* ở đây có nghĩa là nổi lên trên mặt nước. Câu này nghĩa là cách sống tốt nhất đối với con người là nổi trên nước và thuận theo dòng nước. *Dòng nước* mà tôi nói tới ở đây mang ý nghĩa *vận mệnh cuộc đời*.

Chẳng hạn, trường hợp chúng ta tự ý quyết định, không chuyển tới bộ phận khác trong công ty theo lệnh của cấp trên. Chắc hẳn sẽ có những người bất mãn với lãnh đạo của công ty hay cấp trên trực tiếp của mình. Nhưng chắc chắn không một công ty nào chấp nhận những yêu cầu cá nhân của ta, và cũng chẳng có chỗ nào đồng ý cho ta chỉ làm việc mình thích. Nếu làm như vậy, chúng ta sẽ tạo ấn tượng xấu rằng mình là một người ích kỷ mà lại chẳng thay đổi được kết quả.

Trong trường hợp ấy, dù có bị chuyển đến một bộ phận không đúng với kỳ vọng của bản thân, thì cũng đừng phản kháng mà hãy chấp nhận điều đó. Hãy quyết định nổi lên trên nước và thuận theo dòng chảy, đón nhận số phận của mình, cố gắng hết sức làm việc ở bộ phận mới, cho mọi người thấy sự chuyên tâm, nỗ lực của ta. Sau khi tạo được cho cấp trên và những người khác ấn tượng tốt rằng ta là một người nhiệt tình, chăm chỉ, chúng ta mới nên thể hiện mong muốn của bản thân rằng “tôi muốn làm công việc mà tôi đang kỳ vọng”.

Đó chính là cách sống *nổi trên nước*.



Cho dù số phận không đúng với kỳ vọng của mình thì đầu tiên hãy cứ chấp nhận chúng đã.

Sống vui vẻ và chân thành

Trong *Đạo Đức kinh*, “*Sống như nước* là cách sống đem lại hạnh phúc bậc nhất cho con người”. Điều này được cụ thể hóa với phương pháp “**tâm quan trọng của việc không cư xử thừa thãi**”.

Tôi xin diễn giải ý nghĩa của “**cư xử thừa thãi**” theo các ý sau đây:

Nếu cứ cố gắng cho người khác thấy ưu điểm của mình và định làm những điều vượt quá năng lực của bản thân thì cuối cùng sẽ chỉ nhận lấy thất bại ê chề và cảm thấy xấu hổ.

Nếu vội vàng đưa ra kết luận, bước ngay lên bậc thang phía trước thì cuối cùng, ta sẽ vấp ngã ở đâu đó, và quan trọng hơn cả là không thể tiến lên phía trước nữa.

Những người luôn tự huyễn hoặc rằng “mình thông minh, mình có khả năng phán đoán tốt” mà không chịu nhìn vào thực tế thì chắc chắn sẽ phạm phải sai lầm lớn.

Có những người luôn khẳng khẳng rằng “tôi đang làm những điều đúng đắn”, nhưng nhiều khi điều họ đang làm lại là những điều sai lầm.

Những người chỉ luôn tự mãn về thành tích của bản thân sẽ tạo ấn tượng xấu, làm xấu đi hình ảnh của mình trong lòng những người xung quanh.

Những người luôn tự đánh giá cao tài năng và tri thức của bản thân, đồng thời tự mãn về điều đó sẽ không thể làm được gì và mọi thứ sẽ dần tan biến.

Tóm lại, tất cả những điều trên đều chỉ ra rằng “**đừng cố gắng quá sức, hãy sống thật chân thành**”. Sống chân thành và không cư xử thừa thãi sẽ làm

lòng bạn thanh thản hơn, điều này cũng liên quan đến *lối sống như nước*.



Hãy đón nhận sự chân thành của bản thân.

Quá tự phụ sẽ gặp nguy hiểm

Ai trong chúng ta cũng có suy nghĩ “muốn thể hiện nhiều ưu điểm của bản thân”. Đây là điều hết sức bình thường và không xấu. Chính bởi “muốn thể hiện nhiều hơn những điểm tốt của bản thân”, ta luôn cầu tiến, nỗ lực trở thành một con người lý tưởng. Tuy vậy, khi những mong muốn đó trở nên quá mạnh mẽ, lại có nhiều vấn đề khác nảy sinh.

Vì lòng tự phụ, ta sẽ quyết thử thách mình với những điều vượt quá năng lực của bản thân và kết quả đa phần là thất bại. Ngay lập tức, họ sẽ bị những người xung quanh nhìn bằng con mắt dè bủ, khinh thường. Khi đó, họ đương nhiên sẽ không cầu tiến nữa, mà ngược lại còn có xu hướng mất đi lòng tin vào bản thân.

Để không trở nên như vậy, nắm rõ năng lực thực sự của bản thân là điều rất cần thiết. Đừng khiêu chiến với những thứ vượt xa năng lực của mình. Việc đặt ra mục tiêu **“nỗ lực từng chút một và ta sẽ đạt được”** là điều quan trọng, bởi nó có nghĩa là ta sẽ dần dần đạt được mục tiêu một cách vững chắc, cố gắng từng chút một để khiến mình trưởng thành mà không bị quá sức.

Trong *Đạo Đức kinh*, việc thử thách bản thân với những điều quá sức được ví von bằng câu nói “đứng bằng mũi chân”. Bởi lẽ khi cố gắng vươn tay tới những thứ ngoài tầm với, hay khi làm một tư thế quá sức như đứng lên bằng đầu ngón chân, chắc chắn ta sẽ mất thăng bằng và ngã.



Nếu cố gắng từng chút một, chúng ta sẽ dần đạt được mục tiêu và từ từ vươn lên.

Vội vàng đưa ra kết luận sẽ chuốc lấy thất bại

Có câu “**âm to sôi chậm**”. So với việc đun nước bằng một chiếc ấm nhỏ thì hiển nhiên đun sôi một chiếc ấm to đầy nước sẽ cần nhiều thời gian hơn. “Ấm to” cũng được dùng để chỉ những công việc to lớn. Nếu là việc nhỏ, ta có thể hoàn thành một cách dễ dàng mà không tốn nhiều thời gian. Nhưng những việc lớn lao thì khác, bản thân việc ấy đòi hỏi ta phải dành nhiều thời gian hơn.

Nếu chỉ nỗ lực ngày một, ngày hai thì không làm được việc lớn. **Ta chỉ có thể làm được khi tiến lên vững chắc từng bước một và sự nỗ lực được tích lũy theo từng ngày, từng tháng.**

Sôi chậm là từ được dùng để chỉ việc mất nhiều thời gian. Nhưng đôi lúc cũng có người nghĩ rằng mình sẽ cố gắng làm việc lớn trong thời gian ngắn. Và khi những cảm xúc “muốn nhanh chóng có kết quả, muốn nhanh chóng nhận được đánh giá” lấn át lý trí, ta sẽ trở nên hấp tấp, cảm thấy áp lực. Nếu để xảy ra điều này, chắc chắn chúng ta sẽ tự chuốc lấy thất bại.

Trong *Đạo Đức kinh*, việc vội vàng, muốn nhanh chóng có được kết quả rồi vì thế mà trở nên hấp tấp được thể hiện thông qua hình ảnh “bước đi bằng sỏi lớn”. Khi cố gắng quá sức, sỏi những bước chân thật dài, ta sẽ mất thăng bằng và ngã nhào.

Tóm lại, điều đó cũng có nghĩa là khi hấp tấp, ta sẽ chịu những thất bại cay đắng.



Bản thân những điều lớn lao cũng cần có thời gian mới có thể được tạo thành một cách vững chắc.

Một giọt nước cũng góp phần làm nên đại dương

Có câu nói, “**một giọt nước đọng lại cũng có thể trở thành đại dương**”. Một giọt nước ở đây dùng để chỉ sự nỗ lực nhỏ bé. Nó biểu thị cho một bước chân nhỏ tiến về phía trước. Cho dù là những nỗ lực nhỏ đi chăng nữa, nếu cứ tích lũy từng chút một, thì sẽ có ngày chúng trở thành những thành quả lớn.

Dù chỉ là một bước chân nhỏ, nhưng nếu ta vẫn cứ tiến lên phía trước, đi mãi đi mãi, thì rồi cuối cùng ta vẫn sẽ tới nơi mình muốn tới. Tôi cho rằng quan điểm này có thể được liên hệ với cách *sống như nước*.

Tóm lại, những thành quả lớn không thể vội vàng có ngay được, hãy suy nghĩ một cách nghiêm túc về việc tích góp dần dần những “nỗ lực nhỏ bé”, những “bước chân nhỏ bé”.

Ở một mức độ nào đó, thành quả ta đạt được có liên quan tới thái độ sống thoải mái, chẳng hạn như suy nghĩ tích cực rằng, “nếu cứ tiếp tục nỗ lực dù chỉ là chút ít, thì một lúc nào đó ta sẽ đạt được một điều gì đó”. Chính nhờ điều này mà ta có thể sống vui vẻ, thanh thản chứ không phải mệt mỏi vì ôm đồm nhiều thứ, lúc vui lúc buồn. Và những cảm xúc như bực bội hay cáu giận sẽ rời xa ta, để ta được sống yên ổn.

Đừng quan trọng hóa tương lai xa xôi mà hãy tận tâm hết mình cho những điều nên làm ở hiện tại.

Điều cần thiết nhất là **dù chỉ là những nỗ lực hay bước chân nhỏ bé thì hơn tất cả, ta hãy cứ tập trung và dốc toàn bộ sức lực cho nó.**



Ngày hôm nay, hãy cố hết sức làm những việc cần làm.

Tóm tắt Chương 1

✓ Không lay động bởi những điều nhỏ nhoi, sống một cách chậm rãi, bình thản.

✓ Không cố gắng quá sức, sống thả mình theo dòng chảy.

✓ Thay vì đua tranh với những người xung quanh, hãy hòa mình với họ, đồng thời giữ lấy không gian của riêng mình.

✓ Khi rơi vào tình cảnh tiến thoái lưỡng nan, hãy nghĩ rằng mọi chuyện “đâu rồi sẽ có đó”.

✓ Khi xảy ra những chuyện không theo ý mình, hãy chấp nhận vận mệnh.

✓ Không cư xử thừa thãi mà hãy sống thật chân thành.

✓ Hãy lập mục tiêu như là “Chỉ cần nỗ lực từng chút một là ta có thể đạt được”.

✓ Nếu cứ muốn nhanh chóng đạt được kết quả, ta sẽ phải chịu thất bại ê chề.

Chương 2

Sống mềm dẻo

Đối nhân xử thế một cách linh hoạt và uyển chuyển như nước

Có câu nói rằng, “thủy tùy phương viên”. *Phương* ở đây có nghĩa là góc cạnh, là hình vuông, còn *viên* là hình tròn. Có nhiều cách giải thích cho câu nói trên, một trong số đó giải thích rằng “việc sống như nước là điều quan trọng”. Tóm lại, câu nói trên ngụ ý nước không có hình dạng cố định mà thay đổi theo hình dạng của vật chứa, khi là hình vuông, khi là hình tròn.

Tương tự, đối với con người, việc mang những đặc tính mềm dẻo của nước vào cuộc sống cũng là một điều cần thiết. Chẳng hạn như trong quan hệ xã hội. Xã hội có rất nhiều kiểu người, mỗi người lại có những ý kiến khác nhau. **Để có thể tạo lập và duy trì mối quan hệ tốt đẹp với tất cả mọi người, xử sự mềm dẻo là điều vô cùng quan trọng.**

Ví dụ, trong trường hợp bạn thấy một người đang do dự, phân vân thì bạn hãy cố gắng khích lệ, động viên họ; hay khi bạn thấy một người đang bất an, lo lắng thì bạn hãy đưa ra những lời động viên, làm người đó yên tâm. Đây chính là cách ứng xử mềm dẻo, linh hoạt theo từng đối tượng.

Có thể gọi những người uyển chuyển, linh hoạt như thế là những người giỏi giao tiếp.



Hãy suy nghĩ xem làm thế nào để xây dựng quan hệ và hòa hợp với tính cách của đối phương.

Những người cứng nhắc thường dễ bế tắc, còn người mềm dẻo thì không

Trong cách ngôn của người Do Thái có câu, **“Hiền nhân suy xét một cách linh hoạt, còn kẻ ngu ngốc từ đầu đến cuối vẫn khăng khăng theo ý mình.”** Nói một cách dễ hiểu, “khăng khăng theo ý mình” chính là ngoan cố, cứng nhắc.

Có những người dù mọi người xung quanh hết lòng khuyên nhủ rằng, cứ dùng cách này chắc chắn lúc nào đó sẽ bế tắc, còn có cách khác tốt hơn, người ấy vẫn cứ phớt lờ, khăng khăng rằng “không, tôi sẽ làm theo cách này cho đến cùng”, để rồi cuối cùng gặp bế tắc đúng như mọi người đã nói.

Trong câu cách ngôn của người Do Thái nêu trên, “kẻ ngu ngốc” chính là để chỉ những người cứng đầu, cố chấp như vậy. Trái lại, hiền nhân là những người có lối suy nghĩ mềm dẻo, linh hoạt.

Nếu có thể hiểu ra rằng lời khuyên của người khác là đúng đắn và làm theo, chắc chắn ta sẽ có cách làm, cách nghĩ linh hoạt hơn. **Những người có lối suy nghĩ mềm dẻo thường ít khi gặp phải bế tắc, cho dù có gặp bế tắc thì cũng có thể nhanh chóng thoát khỏi tình trạng ấy.** Do vậy, họ thường có suy nghĩ lạc quan về tương lai, dẫu có chuyện gì thì vẫn có thể cố gắng tiến về phía trước. Trái lại, những người ngoan cố thường ở mãi trong bế tắc, không thể nào tiến lên phía trước được nữa.



Người có thể linh hoạt tiếp thu ý kiến của người khác sẽ không gặp bế tắc.

Những người càng có lối suy nghĩ mềm dẻo thì càng có sức sáng tạo phong phú

Để phát huy khả năng sáng tạo độc lập, hoặc để đưa ra những ý tưởng độc đáo mang tính đột phá, sở hữu *tư duy linh hoạt* là điều vô cùng cần thiết. Những người không thể có những suy nghĩ mới mẻ, bị bó buộc bởi lẽ thói thông thường, tư duy theo lối mòn sẽ không thể phát huy khả năng sáng tạo phong phú.

Vậy, để có thể sáng tạo và suy nghĩ một cách mềm dẻo, ta nên làm thế nào?

Có một phương pháp, đây chính là **“viết ra những gì mình nghĩ”**.

Khi chúng ta giải quyết một vấn đề nào đó, trước hết hãy viết ra tất cả những ý tưởng, suy nghĩ của mình như là “có một ý tưởng thế này”, “cách làm này thật thú vị”, “cách này khả thi”...

Có một mẹo nhỏ cho phương pháp này, đây là đừng mang những nghi hoặc như “liệu chuyện này có thật sự thuận lợi không” về các ý tưởng mình nghĩ ra, cũng đừng vội vàng đánh giá rằng “không chắc chắn cách này sẽ không đem lại kết quả tốt đẹp”, mà hãy cứ tiếp tục.

Và rồi, một lúc nào đó, khi bạn đã liệt kê ra gần như tất cả các ý tưởng, hãy sắp xếp lại chúng, kiểm tra, suy nghĩ lại một lần nữa rồi lựa chọn ý tưởng mà bạn cho là tốt nhất.

Khi có những vấn đề cần giải quyết trong công việc hay trong cuộc sống hằng ngày, hãy áp dụng phương pháp này, và bạn sẽ suy nghĩ một cách linh hoạt, mềm dẻo hơn.



Hãy thử viết ra những ý tưởng mà bạn nghĩ tới.

Tăng cường khả năng suy nghĩ linh hoạt bằng Phương pháp Brainstorming

Khi giải quyết một vấn đề nào đó, bạn đừng dựa vào một biện pháp duy nhất, hãy nâng cao khả năng suy nghĩ linh hoạt bằng việc đầu tiên là cho ra thật nhiều ý tưởng. Đương nhiên, việc một mình ghi ra hết những ý tưởng cũng là một phương pháp tốt, nhưng còn một phương pháp khác là nhiều người cùng suy nghĩ và đưa ra ý kiến. Phương pháp này được gọi là **Brainstorming**.

Brain là bộ não. *Storming* bắt nguồn từ từ Storm (cơn bão) trong tiếng Anh, nghĩa là mưa gió bão bùng, cơn phong ba.

Tóm lại, Brainstorming là phương pháp nhiều người cùng suy nghĩ và thoải mái đưa ra những điều hiện lên trong đầu mình, từ đó thúc đẩy lẫn nhau. Phương pháp này chú trọng vào việc nhiều người cùng đưa ra ý tưởng. Nhờ những ý kiến của người khác, bản thân ta cũng sẽ có được rất nhiều ý tưởng mới mẻ.

Tuy vậy, khi tiến hành cũng cần lưu ý vài điều sau: không phê phán, đánh giá cũng như nghi ngờ ý tưởng, suy nghĩ của người khác. Trước hết, hãy thúc đẩy nhau và cùng đưa ra thật nhiều ý tưởng. Cuối cùng, hãy sắp xếp tất cả những ý tưởng đã được đưa ra rồi lựa chọn ý tưởng mà ta cho là tốt nhất.

Trong các mối quan hệ gia đình hay với đồng nghiệp trong công ty, phương pháp này chắc hẳn là một biện pháp tốt để nâng cao khả năng suy nghĩ.



Khi có nhiều người, ta sẽ vừa tương trợ được lẫn nhau, vừa cùng đưa ra được nhiều ý tưởng.

Cách suy nghĩ đại khái giúp ta có thể sáng tạo một cách linh hoạt

Trong Tâm lý học, để tăng cường khả năng tư duy linh hoạt, suy nghĩ đại khái ở một góc độ tích cực cũng được coi là một điều quan trọng.

Chẳng hạn, ta thường có những suy nghĩ kiểu như: “Nếu thử áp dụng phương pháp này, liệu doanh thu có tăng lên không?” “Có thể giải quyết hết những vấn đề đang phát sinh bằng phương pháp này hay không?”

Tuy nhiên, có những trường hợp chúng ta không thể đảm bảo nó có đem lại hiệu quả hay không. Trong những tình huống đó, một người cực kỳ nghiêm túc thường có xu hướng suy nghĩ rằng, “Nếu không bảo đảm thì không thể thực hiện. Liệu có một phương pháp nào đảm bảo chắc chắn vụ việc sẽ tiến triển tốt đẹp không?” Và khi không thể nghĩ ra được cách gì “bảo đảm chắc chắn”, họ sẽ có xu hướng lo âu, nghĩ ngợi linh tinh.

Thực tế, những điều đó đã trở thành nguyên nhân gây ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ linh hoạt của ta. Thay vào đó, việc suy nghĩ đại khái một cách tích cực kiểu như **“tuy không thể chắc chắn mọi chuyện có trở nên tốt đẹp hay không, nhưng dù sao đi nữa mình cũng sẽ thử”**, hay thử quyết định rằng **“nếu sự việc đi theo hướng không tốt lắm thì mình thử phương pháp khác cũng không sao”**, sẽ giúp ta suy nghĩ và giải quyết vấn đề một cách linh hoạt hơn, và rất có thể cuối cùng sẽ nảy ra những ý tưởng và phương pháp tốt.

Nếu có thể áp dụng phương pháp “suy nghĩ một cách đại khái” vào cuộc sống hằng ngày ở mức độ thích hợp, chắc chắn tư duy của ta sẽ linh hoạt hơn.



**Dù không biết chắc mọi chuyện có tiến triển tốt đẹp hay không cũng hãy
làm thử.**

Những người càng dễ bị trói buộc, càng dễ bế tắc giữa chừng

Trong Tâm lý học có nhắc đến từ *trói buộc* để chỉ “trạng thái tâm lý khi bị gắn chặt vào một lối nghĩ duy nhất mà không cách nào suy nghĩ theo hướng khác.” Tóm lại, đó là trạng thái mà đầu óc trở nên khô cứng, không thể suy nghĩ một cách linh hoạt.

Ví dụ, bạn dự toán sẽ phải cần khoảng một triệu yên để tiến hành một dự án. Tuy nhiên, do tình hình công ty mà hạn ngạch bị giảm xuống còn tám trăm nghìn yên. Trong trường hợp ấy, có nhiều người sẽ bị trói buộc vào suy nghĩ “nếu không có một triệu yên thì dự án này không thể thực hiện được”. Và cứ thế, họ sẽ không chịu suy nghĩ đến chuyện dù chỉ có tám trăm nghìn yên vẫn có khả năng thành công, cứ khẳng định rằng, “phải có một triệu yên thì mới thực hiện được”. Nếu công ty không chịu đưa cho người đó số tiền một triệu yên như dự toán, thì người đó sẽ chẳng thiết tha làm việc nữa.

Dù trong công việc hay trong cuộc sống, có những thứ tưởng chừng đã được định sẵn lại tự dưng bị thay đổi là điều bình thường. Trong trường hợp đó, ai dễ bị trói buộc vào một lối nghĩ, nói cách khác là những người ương ngạnh, cứng đầu, sẽ thường gặp bế tắc. Những lúc như thế, **hãy vứt hết những trói buộc, suy nghĩ mọi chuyện một cách linh hoạt**, như vậy, tình hình mới được giải quyết.



Hãy suy nghĩ linh hoạt, mềm dẻo trước những sự thay đổi đột ngột.

Nghĩ linh hoạt bằng việc “tự hỏi, tự trả lời”

Trong Tâm lý học, có một cụm từ là “self-monitoring”. *Monitoring* có nghĩa là giám sát. Nói một cách dễ hiểu, cụm từ nêu trên có nghĩa là tự mình giám sát mình. Tôi cho rằng, lý giải nó thành “tự hỏi, tự trả lời” cũng không sai. Và những người có thể suy nghĩ một cách linh hoạt, mềm dẻo như nước là những người có thói quen “self-monitoring”.

- **Hiện tại, bản thân bạn có đang bị trói buộc theo một suy nghĩ nào đó hay không?**
- **Nếu bạn đang bị trói buộc thì chẳng phải bạn nên cởi bỏ hết những ràng buộc về mặt tâm lý hay sao?**
- **Sẽ ra sao nếu bạn xóa hết mọi thứ và bắt đầu như một tờ giấy trắng, thử suy nghĩ kĩ lại từ đầu?**

Nếu trong công việc và cuộc sống hằng ngày, ta luôn tự đặt ra cho mình những câu hỏi đó thì sẽ tránh khỏi việc bị bế tắc và không bị bó buộc theo một phương pháp duy nhất. Không những thế, ta còn có thể tìm ra những phương pháp tốt hơn nữa, nâng cao sức sáng tạo của bản thân.

Tôi cho rằng, chính vì luôn bị giới hạn bởi tư duy theo lối mòn rằng “nếu không như vậy thì không thể thực hiện được” nên ta không thể thực hiện các hoạt động sáng tạo.



Hãy tạo thói quen tự hỏi tự trả lời bằng những câu hỏi như “thế này đã được chưa?”.

Kiến thức và kinh nghiệm sẽ là rào cản của tư duy linh hoạt

Mọi người thường hay nói rằng, “người càng có tuổi, càng bảo thủ”. Điều này không hẳn là do não bộ trở nên lão hóa. Trải qua bao năm tháng, người ta càng lớn tuổi thì càng tích lũy được nhiều kiến thức và kinh nghiệm. Tất nhiên đây là một việc tốt, bởi lẽ kiến thức và kinh nghiệm đã ăn sâu trong đầu sẽ là hành trang vô cùng hữu ích đưa con người đến với thành công và hạnh phúc. Nhưng đôi khi, chính những thứ đó lại trói buộc ta. Hay nói cách khác, đó chính là nguyên nhân gây ra hiện tượng “bảo thủ”.

Những người lớn tuổi thường dựa vào kinh nghiệm và kiến thức của mình để đoán biết sự việc, ví dụ như “trong trường hợp này thì nên làm thế này, nếu làm như thế kia thì sẽ thất bại...” Và trong vô thức, họ bị trói buộc bởi những suy nghĩ ấy.

Mọi thứ luôn đổi khác cùng với sự thay đổi của thời đại. Có nhiều trường hợp, những cách làm lúc trước không còn phù hợp nữa. Và chúng ta sẽ phải đổi mới với ngày càng nhiều sự thay đổi nằm ngoài dự đoán. Nhưng những người bị trói buộc bởi kinh nghiệm và kiến thức trong quá khứ thường không thể thích ứng với những thay đổi như vậy.

Để tránh trường hợp đó, đôi khi ta cần gạt đi những kiến thức và kinh nghiệm lúc trước, dẫu biết đó là những thứ quan trọng. Việc xử lý sự việc một cách linh hoạt, mềm dẻo là điều rất cần thiết.



Hãy gạt đi những kinh nghiệm về kiến thức trong quá khứ, ứng phó linh hoạt, uyển chuyển với những thay đổi trong hiện tại.

Người càng thích thú với những thứ mới mẻ lại càng có tư duy linh hoạt

Những người có thể sống một cách linh hoạt có một điểm chung là họ thường có khuynh hướng **đễ dàng tiếp nhận cái mới một cách thích thú**. Có thể nói rằng, họ là người ưa những điều mới mẻ. Nếu có một trào lưu mới xuất hiện, họ sẽ muốn biết cụ thể về nó.

Tôi cũng luôn muốn được thử cảm giác cuồng nhiệt với những thứ mới mẻ như các bạn trẻ, thử cảm giác mỗi lần biết có hàng hóa hay dịch vụ mới xuất hiện là lại thấy hào hứng. Họ ngày càng dành nhiều sự quan tâm cho những thứ mới lạ được tung ra nhằm đáp ứng sự thay đổi của thời đại.

Những người có tính cách mạnh mẽ như vậy thì dù trong công việc hay trong cuộc sống, họ đều có thể suy nghĩ và xử lý vấn đề một cách mềm dẻo, linh hoạt. Ngay cả khi xảy ra những thay đổi lớn, họ cũng hiếm khi rơi vào trạng thái bối rối, không biết phải làm sao. Họ cũng không bị trói buộc bởi kiến thức và kinh nghiệm lúc trước. Họ có thể áp dụng những thứ mới mẻ vào trong suy nghĩ một cách tích cực, thử thực hiện những điều trước nay chưa từng có.

Tất nhiên, việc “sẵn sàng tiếp nhận những điều mới mẻ một cách tích cực” cũng còn phụ thuộc vào tính cách của từng người. Tuy vậy, ta vẫn có thể thay đổi bản thân để trở nên thích thú với những điều mới mẻ một cách có ý thức.

Thêm nữa, việc luôn ghi nhớ rằng mình muốn có được sự tò mò hơn nữa, thay vì ghét bỏ sự thay đổi cũng là điều cần thiết.



Có hứng thú với những điều mới mẻ, biến nó thành thói quen nhờ việc tạo ra những kinh nghiệm mới.

Chuẩn bị sẵn tinh thần để luôn bình tĩnh dù có bị dồn vào chân tường

Có một nguyên nhân lớn gây cản trở suy nghĩ linh hoạt, đó là “thiếu bình tĩnh”.

Khi công việc sắp đến hạn chót, đa phần mọi người cho rằng “thời gian không còn nữa, không thể thông thả nữa”. Lúc ấy, ta sẽ thấy áp lực nặng nề, và đôi khi nó khiến chúng ta trở nên mất bình tĩnh. Ngoài ra, việc ôm đồm nhiều điều phiền muộn trong các mối quan hệ xã hội cũng khiến cho chúng ta không kiểm soát được bản thân.

Trong bất kỳ trường hợp nào, **khi ta đánh mất sự bình tĩnh, dù chỉ một điều nhỏ nhoi cũng có thể khiến ta trở nên bi quan và nghĩ rằng “thôi, hỏng hết rồi”**. Rồi cứ thế, ta sẽ bị trói buộc trong chính những cảm xúc ấy, không thể nghĩ theo chiều hướng tích cực hơn như: “không, vẫn còn hy vọng, có lẽ mình sẽ tìm ra một ý tưởng khác”, và rồi dễ trở nên bế tắc.

Để không mất đi sự điềm tĩnh vào lúc cần thiết, việc sống thông thả, bình tĩnh trở thành điều vô cùng quan trọng.

Tuy vậy, sẽ có đôi lúc ta bị áp lực về mặt thời gian dồn vào chân tường, hay thấy mệt mỏi khi phải mang quá nhiều phiền muộn về các mối quan hệ xã hội. Chắc chắn khi ấy ta sẽ cảm thấy áp lực nặng nề, tưởng chừng như sắp bị nó nghiền nát. Khi đó, hãy dành ra cho mình một khoảng lặng để nghỉ ngơi, thư giãn, thỏa sức làm những điều mình thích.

Nhờ đó, chúng ta có thể bình tĩnh trở lại để giải quyết mọi chuyện.



**Dù có bận rộn đến cỡ nào cũng đừng quên dành thời gian để mình nghỉ
ngơi.**

Thói quen suy nghĩ “Mitate” để nuôi dưỡng khả năng tư duy linh hoạt

Từ trước đến nay, người Nhật vốn dĩ luôn có suy nghĩ vô cùng linh hoạt.

Trong Trà đạo, có một cụm từ là *Mitate*, nghĩa là ứng dụng một thứ vào lĩnh vực khác hoàn toàn với mục đích sử dụng vốn có của nó. Chẳng hạn như Sen no Rikyu (1522-1591), ông tổ của nghệ thuật trà đạo, đã sử dụng hồ lô để đưa vào trang trí trong nghệ thuật này. Thời bấy giờ, hồ lô chỉ được dùng làm bình đựng nước và việc cắm hoa vào đó không phải ai cũng nghĩ ra.

Nhưng Rikyu đã nghĩ rằng “thử dùng thứ này để cắm hoa chẳng phải là sẽ rất thú vị hay sao?” và ông nhanh chóng hiện thực hóa ý tưởng ấy. Nếu không có tư duy linh hoạt, chắc chắn sẽ không thể nghĩ được như vậy. Nếu cứ nghĩ rằng hồ lô chỉ có thể dùng để đựng nước, thì ý tưởng dùng hồ lô để cắm hoa đã chẳng được sinh ra.

Hiện nay, cũng có rất nhiều người dùng vỏ lon rỗng để xây dựng nên các công trình nghệ thuật như thành trì, lâu đài... Tôi cho rằng, đó cũng chính là *Mitate*. Bởi lẽ, ta luôn có xu hướng suy nghĩ theo quan niệm cố hữu rằng vỏ lon là thứ bỏ đi, là những đồ không có tác dụng gì. Nếu không có tư duy linh hoạt, ta sẽ chẳng bao giờ nghĩ tới chuyện sử dụng chúng để tạo ra các công trình nghệ thuật và biến ý tưởng này thành sự thật.

Cứ như vậy, **việc tạo thói quen suy nghĩ theo nhiều hướng khác nhau về sự vật xung quanh, kiểu như “nếu thử sử dụng nó vào một mục đích khác thì chắc hẳn sẽ rất thú vị” cũng là một cách giúp ta nuôi dưỡng khả năng tư duy linh hoạt.**



Hãy thử suy nghĩ xem, “liệu sử dụng cái này cho mục đích khác có cho ra điều gì thú vị hay không?”

Tóm tắt Chương 2

- ✓ Hãy hòa hợp với đối phương và thay đổi cách ứng xử cho phù hợp.
- ✓ Để suy nghĩ một cách linh hoạt, hãy viết ra tất cả những ý tưởng mình nghĩ tới.
- ✓ Hằng ngày, hãy áp dụng cách nghĩ đại khái một cách vừa phải và tích cực.
- ✓ Tạo thói quen suy nghĩ theo kiểu “tự hỏi, tự trả lời”.
- ✓ Thay vì dựa dẫm vào những kinh nghiệm và kiến thức trong quá khứ, hãy sẵn sàng ứng phó với những thay đổi của hiện tại.
- ✓ Hãy cố gắng khiến mình trở nên thích thú với những điều mới mẻ.
- ✓ Bất kể có bận rộn đến đâu, hãy dành thời gian để mình thư giãn hoặc thỏa sức theo đuổi đam mê, sở thích.
- ✓ Tạo thói quen suy nghĩ theo kiểu *Mitate*.

Chương 3

Sống tử tế

Sống tử tế khiến cuộc đời trở nên tốt đẹp hơn

“Vô vi tự nhiên” là cụm từ tóm tắt về quan điểm của Lão Tử trong *Đạo Đức kinh*. Cụm từ này có nghĩa là **chúng ta không nên suy nghĩ, cố gắng quá sức mà hãy thuận theo tự nhiên**. Ví dụ, “nước” luôn chảy từ trên cao xuống dưới thấp theo quy luật của tự nhiên. “Nước” không đi ngược lại quy luật đó, không bao giờ tự ý ngược dòng. Điều ấy cũng có nghĩa là, nếu con người chúng ta *sống như nước* như vậy thì thật tốt, hay nói một cách dễ hiểu hơn thì là việc sống tử tế.

- Không suy nghĩ rối rắm, không quanh co lòng vòng.
- Không đi ngược lại suy nghĩ của mình bởi đó là quan điểm, mong muốn của cá nhân ta.
- Không tô vẽ cho bản thân mà hãy sống chân thành.
- Không huyễn hoặc về sức mạnh của bản thân mà hãy thừa nhận những yếu kém của mình.
- Sống ôn hòa, không bận tâm tranh đấu với người khác.
- Không gian dối, lúc nào cũng thành thật.
- Không giấu đi những cảm xúc của mình mà hãy bộc lộ một cách thẳng thắn, thật lòng.
- Chân thành lắng nghe ý kiến của mọi người.
- Hãy nói lời cảm ơn khi cần.

Như vậy, *Vô vi tự nhiên* cũng có nghĩa là sống tử tế, và chắc chắn chúng ta sẽ có một cuộc sống tuyệt vời hơn.



Hãy thử sống như nước, sống tử tế hơn.

Người biết chấp nhận thất bại là người cầu tiến và sẽ trưởng thành

Có những người không bao giờ chịu thừa nhận thất bại của mình. Họ cố gắng lờ đi và bào biện rằng không phải lỗi của tôi. Cũng có người đùn đẩy trách nhiệm sang cho người khác bằng việc nói rằng, “chính vì người đó nên chuyện mới thành ra thế này”. Trong số ấy, có cả những người sẵn sàng che giấu sự thật của việc thất bại. Nhưng làm vậy hoàn toàn không giúp được gì cho bản thân cả. Nếu che giấu không khéo, chắc chắn hành động này sẽ để lại ấn tượng xấu trong lòng những người xung quanh, mà dù có che giấu thế nào thì sớm muộn gì cũng sẽ bị phát hiện. Việc đổ lỗi cho người khác cũng vậy, nó chỉ làm cho mọi người đánh giá bạn thấp hơn mà thôi.

Lúc ấy, chắc chắn chúng ta sẽ bị truy cứu trách nhiệm. Nếu vậy, việc nhận lỗi ngay từ đầu hiển nhiên là một quyết định sáng suốt hơn.

Nhà sáng lập Công ty Thiết bị điện Matsushita (nay là tập đoàn Panasonic), Matsushita Konosuke (1894-1989) đã nói rằng, “Những người dễ dàng nhận ra sai lầm của bản thân, rộng lòng đón nhận nó, cho rằng đó là những trải nghiệm quan trọng, là bài học quý giá sẽ trở thành những người thành công và tiến bộ hơn qua từng ngày.”

Đầu tiên, hãy thành thực chấp nhận thất bại của mình, sau đó biến chúng thành những “bài học quý báu” hay những “trải nghiệm quan trọng” đối với bản thân. Và rồi ta sẽ tận dụng được những kinh nghiệm đó, tiến bộ hơn và phát triển hơn nữa.

Quả nhiên, **việc sống tử tế, thừa nhận những sai lầm của bản thân sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều trong tương lai.** Và điều này cũng có liên quan đến cách *sống như nước*.



Vì bản thân, hãy thừa nhận những sai lầm của mình.

Càng là người tử tế, càng nhanh chóng trưởng thành

Tôi luôn nghĩ như vậy, bất kể trong học tập, làm việc, hay bất cứ điều gì khác. Có thể nói rằng, những người tử tế thường nhanh chóng trưởng thành.

Khi vào công ty làm việc với tư cách là một nhân viên mới, những người ngoan ngoãn nghe theo lời chỉ dạy của tiền bối hay cấp trên, thẳng thắn thừa nhận sai lầm của bản thân và rồi rút ra bài học từ đó là những người có thể trưởng thành một cách nhanh chóng.

Trái lại, có những người cho dù nhận được những lời hướng dẫn, chỉ bảo từ cấp trên hay tiền bối cũng không ngoan ngoãn làm theo hoặc chỉ nghĩ làm sao để vãn lại. Cũng có người cho dù có thất bại cũng không thẳng thắn nhận lỗi của bản thân.

Còn có những người luôn tin tưởng mù quáng vào cách nghĩ hay cách làm của bản thân, viện ra những thứ lý lẽ dở dẹt chỉ để đem lại lợi ích cho mình mà không hề rút kinh nghiệm từ thất bại.

Nhiều người trong số đó có thể là những người nói như rồng leo, làm như mèo mửa, trưởng thành rất chậm chạp. Họ sẽ bị những người xung quanh đuổi kịp, vượt qua và dần dần bị bỏ xa. Kết quả là họ sẽ trở nên hèn dỗi, mất đi động lực làm việc.

Dù là trong công việc hay học hành, nghĩ ra những ý tưởng hay cách làm độc đáo của riêng mình là một điều quan trọng. Nhưng làm điều đó sau khi tích lũy những kinh nghiệm cần thiết cũng không muộn.

Những người mới vào làm hãy cứ ngoan ngoãn tiếp thu lời chỉ bảo, dạy dỗ của người đi trước về những điều quan trọng. Hãy đối diện một cách thẳng thắn với cái tôi non trẻ, thiếu chín chắn của mình. **Nếu bạn muốn mình có thể nhanh chóng trưởng thành, sống tử tế, thuận theo tự nhiên giống như nước là điều rất quan trọng.**



Hãy ngoan ngoãn lắng nghe và tiếp thu những điều quan trọng người khác chỉ dạy ta.

Không nói dối, không lừa lọc, mà hãy truyền đạt một cách chân thực những cảm xúc của bản thân

Trong các mối quan hệ xã hội, việc “truyền đạt chân thực cảm xúc tới đối phương” trở thành một điều quan trọng. Nhưng nó không có nghĩa là ta giữ nguyên cảm xúc của mình mà nói thẳng với đối phương những điều mình thấy không ưa, rằng “tôi ghét cậu”. Đừng nói những lời làm tổn thương người khác.

Khi bạn không hề tự tin rằng mình có thể làm được, hãy thẳng thắn giải bày điều đó chứ đừng khoa trương nói với đối phương rằng “không sao, cứ giao việc đó cho tôi”. Ngoài ra, bạn cũng không nên nói dối hay lừa phỉnh ai đó điều gì.

Tóm lại, nếu như bạn có bất kỳ lo lắng nào, hãy bày tỏ một cách chân thực, thẳng thắn tới những người xung quanh. **Bởi suy cho cùng, việc truyền đạt chân thực cũng là vì bản thân mỗi chúng ta mà thôi.**

Nếu không truyền đạt một cách chân thực, mà cứ kiêu ngạo khoa trương, nói dối hay lừa lọc, chắc chắn bản thân ta sẽ phải nhận lấy cay đắng. Sẽ có lúc ta rơi vào tình huống tiến thoái lưỡng nan, không biết nên giải quyết như thế nào. Nếu vậy, việc truyền đạt những cảm xúc của mình một cách thẳng thắn, chân thực ngay từ đầu là một thượng sách. Làm như thế, chắc chắn những người xung quanh sẽ cứu nguy giúp ta trong lúc cần kíp.



Khi nói những điều dối trá, tự bản thân ta sẽ trở nên đau khổ.

Nói lời cảm ơn chân thành

Có những người không thể nói ra lời cảm tạ, cảm ơn chân thành. Họ thường thuộc nhóm người có lòng tự tôn thái quá, theo hướng tiêu cực. Họ hầu như không bao giờ thừa nhận một thực tế rằng mình đã nhận được sự giúp đỡ từ người khác. Bởi họ cho rằng, thừa nhận điều đó đồng nghĩa với việc thể hiện rằng mình là người kém cỏi, không có năng lực. Dù có được người khác giúp đỡ hay đối xử tốt, họ cũng luôn mang thái độ không tốt, cho rằng, “bản thân mình cũng làm được, việc họ làm thật thừa thãi”. Vì thế, họ dần bị cô lập, bị những người xung quanh xa lánh.

Đôi khi, những người không thể truyền đạt một lời cảm ơn chân thành tới chính mình cũng sẽ tự ghét bản thân.

Chúng ta không chỉ sống một mình và sống cho riêng mình. Dù là ai cũng sẽ có những thiếu sót, yếu kém. Do đó, mỗi người chúng ta sống là để hỗ trợ, bù trừ cho nhau. Vì thế, việc thừa nhận một thực tế rằng “bản thân chúng ta cũng có những thiếu sót”, hay nói cách khác là thẳng thắn thừa nhận cả nhược điểm của mình là điều cần thiết. Và sau đó, hãy chấp nhận sự thật rằng, “những điều mà bản thân ta không làm được thì không còn cách nào khác, ta sẽ cần nhờ đến sự giúp đỡ của người khác”. Khi ấy, chắc chắn ta có thể nói ra lời cảm ơn chân thành thật tự nhiên và dễ dàng. Từ đó, các mối quan hệ xã hội của ta sẽ trở nên thuận lợi, tốt đẹp hơn.



Lời cảm ơn chân thành sẽ giúp những mối quan hệ của ta cũng trở nên tốt đẹp hơn.

Hãy ý thức và cảm tạ rằng “con người ai cũng được sống”

Trong Phật giáo có một khái niệm gọi là “**giác ngộ**”. Theo cách lý giải của tôi, từ này nghĩa là dự đoán những khó khăn trong tương lai và chuẩn bị tâm lý để sẵn sàng chấp nhận chúng.

Nhưng trong Phật giáo, nó lại được lý giải theo cách khác. *Giác* là “nhận thức được chân lý”. *Ngộ* là “hiểu ra chân lý”. Cả *giác* và *ngộ* đều dùng để chỉ việc “lý giải chân lý”. Vậy thì *chân lý* là gì? Phật giáo có vô vàn cách giải thích về *chân lý*, trong đó cũng có một cách giải thích rất hay, rằng “chân lý là việc con người ai cũng được sống”.

Con người không chỉ đơn thuần sống bằng sức mạnh của chính mình. Chúng ta được sống còn là nhờ sự tương hỗ với những người xung quanh. Chúng ta được sống vì có sự ủng hộ, giúp đỡ từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp. Thêm nữa, chúng ta được sống vì có bầu không khí, ánh sáng mặt trời, đồ ăn, nước uống... Bởi vậy, quan điểm này trong Phật giáo đề cao tầm quan trọng của lối sống biết ơn với vạn vật.

Nhân đây tôi cũng nói thêm, việc chúng ta chấp hai tay khi lễ cũng mang ý cảm tạ.

Nhận thức và hiểu được quan điểm “được sống” của Phật giáo cũng chính là duyên lành giúp ta có thể gửi lời cảm ơn tới người khác một cách chân thành. Rộng hơn, có thể thấy rằng quan điểm này cũng có liên quan với việc “sống chan hòa như nước”.



Hãy gửi lời cảm ơn tới tất cả những gì hỗ trợ cho cuộc sống của ta.

Ý nghĩa thực sự của câu nói “Itadakimasu” trước mỗi bữa ăn của người Nhật

Người Nhật có một truyền thống là trước khi bắt đầu bữa ăn sẽ nói *Itadakimasu*. Một trong số các ý nghĩa của từ này là “nhận”, là “ăn”. Cụ thể hơn, nó mang ý nghĩa “tôi xin nhận từ người làm ra những món ăn này, nhận công sức của những người nấu món ăn này, và tôi xin được ăn”. Nó còn có một nghĩa là “ngẩng đầu”. Đây cũng chính là hành động biểu hiện sự biết ơn. Trong lễ biếu dương, người ta thường ngẩng đầu khi nhận thưởng, nhận quà... Đó chẳng phải là biểu hiện của sự cảm tạ hay sao?

Thêm nữa, trong các nghi lễ của Thần đạo và Phật giáo cũng có động tác “ngẩng đầu” khi ăn. Tóm lại, “ngẩng đầu” chính là hành động biểu thị sự biết ơn của bản thân tới tất cả những gì đã hỗ trợ cho cuộc sống của mình.

Ngày nay, từ *Itadakimasu* vẫn được sử dụng để thể hiện sự biết ơn với những ý nghĩa nguyên bản. Tôi cho rằng, ẩn sâu trong từ *Itadakimasu* còn là ý nghĩa “con người được sống”. Nó thể hiện rằng cảm tạ những điều đã giúp đỡ cho cuộc sống của ta là điều quan trọng.

Việc hiểu ra ý nghĩa của từ *Itadakimasu* cũng là gợi ý giúp ta có thể sống và cảm tạ chân thành.



Hãy sống và đừng quên nói lời cảm tạ Itadakimasu.

Những người không thể nói lời cảm tạ khéo léo thường do có sự kháng cự trước khi nói ra

Có những người dù trong thâm tâm rất muốn bày tỏ nhưng vì tính cách e thẹn, hay xấu hổ nên không thể nói ra lời cảm ơn chân thành. Nhưng nếu cứ như thế mãi thì nó sẽ khiến ta ngày càng có cảm giác kháng cự việc nói ra lời cảm ơn.

Nó cũng giống như chuyện tỏ tình vậy, bạn rất muốn bày tỏ lòng mình với người yêu, nhưng cứ mỗi khi đến thời điểm thích hợp là lại ngại ngùng rồi trốn chạy, để rồi không truyền đạt được tình cảm của mình.

Bởi vậy, **nếu bạn có những tình cảm, lòng biết ơn muốn gửi tới ai, hãy nói lời cảm ơn trước khi nảy sinh sự kháng cự.** Càng làm sớm bao nhiêu thì sự kháng cự càng giảm bớt bấy nhiêu. Mà càng chần chừ thì lại càng kháng cự. Hãy quyết ý gửi đi lời cảm ơn. Làm như vậy sẽ giúp bạn trong những lần sau, bất kể là với ai, bạn cũng sẽ dễ dàng truyền đạt lòng biết ơn của mình một cách chân thành mà không hề có chút lưỡng lự. Và chắc chắn rằng từ đó trở đi bạn có thể gửi lời cảm ơn đến nhiều người hơn nữa.



Hãy để lời cảm ơn của bạn đến với nhiều người hơn nữa.

Hãy chân thành và vui mừng khi được người khác cảm ơn

Ai cũng sẽ rất vui mừng khi nhận được lời cảm ơn từ người khác. Đó chính là niềm vui chân thành với suy nghĩ rằng: “Thật tuyệt vì mình đã giúp ích được cho người khác.” Bởi lẽ, để nhận được lời cảm ơn từ những người xung quanh, ta cần chia sẻ và trao cho mọi người những cảm xúc ấy. Đó là một điều vô cùng tự nhiên.

Tuy vậy, cũng có những người không đón nhận một cách chân thành lời cảm ơn của người khác.

Họ luôn bẻ cong sự thật, có những suy nghĩ méo mó như: “Dù gì thì nó cũng chỉ là một lời phỉnh nịnh mà thôi” hoặc “Chẳng ai thật lòng cảm ơn ai bao giờ”. Những người luôn đón nhận lòng biết ơn của người khác theo cách lệch lạc như thế cũng là những người không thể gửi lời cảm ơn chân thành tới người khác. Kể cả họ có nói ra những lời cảm tạ đi chăng nữa thì nó cũng là những câu nói hời hợt, không thật lòng.

Do đó, điều quan trọng là **ta hãy luôn đón nhận lời cảm ơn của người khác bằng niềm vui sướng chân thành**. Như vậy, ta cũng sẽ không có những suy nghĩ méo mó, sai lệch. Có thể ta mới có thể gửi đi lời cảm ơn thật lòng, kèm theo cả tấm lòng chân thành đến những người khác.



Những người suy nghĩ chân thành, vui vẻ sẽ nói được lời cảm ơn chân thành.

Nói lời cảm ơn chân thành giúp ta được đánh giá cao hơn

Ai không nói được lời cảm ơn chân thành cũng không thể nói được lời xin lỗi tử tế. Có những người gây phiền hà cho người khác, họ biết và nhận ra điều ấy nhưng lại không ý thức được rằng đó là lỗi của mình. Kiểu người này cũng bị ảnh hưởng bởi cái tôi tự tôn thái quá, ích kỷ. Họ cho rằng một khi nói ra lời xin lỗi, họ sẽ bị những người khác khinh nhờn, từ đó trở nên kháng cự việc xin lỗi.

Nhưng thực tế lại cho ta thấy điều ngược lại. Những người không thể xin lỗi một cách tử tế là những người bị đánh giá thấp, bị cho là “không hề chín chắn, trưởng thành”.

Chính vì thế, việc xin lỗi một cách chân thành khi làm sai là điều nên làm và đúng đắn.

Nhà nghiên cứu Quan hệ xã hội người Mỹ, người đã có rất nhiều tác phẩm về đối nhân xử thế, Dale Carnegie (1888-1955) đã nói rằng, “người có thể thẳng thắn nhận lỗi là người có thể chuyển họa thành phúc. Nếu thừa nhận sai lầm của mình, ta không chỉ được những người xung quanh xem xét lại, mà bản thân ta cũng có thể đánh giá và nhìn nhận lại chính mình.”

Nhưng để thừa nhận sai lầm của bản thân thì cần có lòng can đảm. Khi dũng cảm nói ra lời xin lỗi một cách chân thành, chắc chắn những người xung quanh sẽ đánh giá ta là người trưởng thành. Khi ấy, chắc chắn rằng chúng ta có thể tự hào về bản thân.



Khi bản thân làm sai, hãy chân thành nói lời xin lỗi.

Tóm tắt Chương 3

✓ Khi thất bại, đừng trốn tránh hay đổ thừa cho người khác, hãy thành thật thừa nhận nó.

✓ Những người có thể lắng nghe lời chỉ dạy của người khác một cách chân thành, biết học tập từ đó là những người có thể nhanh chóng trưởng thành.

✓ Không nói dối, khoa trương hay dối lừa người khác.

✓ Chấp nhận một thực tế rằng, “những điều mà bản thân ta không làm được thì không còn cách nào khác là phải nhờ sự giúp đỡ của người khác”.

✓ Nếu muốn bày tỏ lòng biết ơn, hãy nói lời cảm ơn chân thành ngay lập tức.

✓ Tự hiểu ra rằng, ta không chỉ sống bằng mỗi năng lực của riêng mình.

✓ Chân thành vui sướng khi nhận được lời cảm ơn.

✓ Nếu dũng cảm nói lời xin lỗi, chắc chắn ta có thể tự hào về bản thân.

Chương 4

Sống ban phước lành

Trở thành người có lòng biết ơn

Nước ban phát phước lành cho muôn loài, không bao giờ ganh đua đối kháng.

Câu nói này có thể đặt trong các mối quan hệ xã hội của con người. Nói cách khác, “ta hãy ban phước lành cho tất cả mọi người chứ đừng chống lại nhau”. Đó chính là cách *sống như nước* hay cũng là cách sống lý tưởng của con người.

Việc ban phước lành cho người khác có nghĩa là “làm những điều vì người khác”, “đem đến niềm vui cho người khác”, “mang những cảm xúc dịu dàng dành cho người khác”.

Tuy nói vậy nhưng ta không cần phải nghĩ đến những điều quá to tát, lớn lao. Nếu thử suy nghĩ, ta sẽ thấy rằng, “nước” không phải là một thứ đắt tiền, cao cấp, cũng chẳng phải thứ mang lại cho ta nhiều chất dinh dưỡng phong phú, càng không phải cao lương, mỹ vị. Nhưng nếu thiếu nước, con người sẽ không thể sống được. Thiếu nước, con người sẽ trở nên khốn cùng, khổ sở. Chính vì có sự tồn tại ấy mà mọi thứ mới tốt đẹp.

Tương tự, **không cần quá kiêu cách, cầu kỳ, chỉ cần có thể suy nghĩ một cách tự nhiên rằng “nếu thiếu người đó, ta sẽ gặp rắc rối”** cũng đã đủ rồi.

Những người *sống như nước* theo cách đó chắc chắn sẽ là những sự tồn tại vô cùng quý giá trong cuộc đời.



Không cần làm những điều kiểu cách, to tát, hãy biết ơn tất cả những điều đã đi qua đời ta.

Những người được tín nhiệm luôn hơn hẳn những người có tài

Mizuhara Shigeru (1909-1982), một người được biết đến với tư cách cầu thủ bóng chày chuyên nghiệp và là huấn luyện viên danh tiếng đã nói rằng: “Khi có vấn đề phát sinh, người được coi là cần thiết không phải là người thông minh mà là người được tín nhiệm.”

“Không phải là người thông minh” có thể hiểu là “không cần là người có tài năng gì đặc biệt”, “không cần phải là người có thể cho ra những ý tưởng xuất sắc”, “không cần là một kẻ được ban cho những tài năng hơn người”.

“Người được tín nhiệm” nói cách khác là “người trung thực, giữ lời hứa với người khác”, hay “luôn nhiệt tình muốn làm việc vì người khác”, “cho dù không cần làm những điều lớn lao cũng đem lại đầy ắp tinh thần hứng khởi cho người khác”. Những người như thế sẽ được người khác mưu cầu khi cần kíp.

Để trở thành “người được coi là cần thiết”, ta không cần phải có điều gì đặc biệt. **Chỉ cần có lòng nhân ái, hướng tới những người xung quanh và là người thành thật thì chắc chắn ta sẽ trở thành người được tín nhiệm. Và nếu như có thể tận tâm, nỗ lực vì người khác, ta cũng có thể trở thành người cần thiết của nhiều người.** Chính xác hơn, cho dù không có năng lực hay tài cán gì đặc biệt, chỉ cần ban phát phước lành đến cho mọi người *giống như nước* thôi đã là đủ rồi.

Chắc chắn câu nói trên của Mizuhara Shigeru cũng có liên quan đến triết lý của Lão Tử.



Hãy ưu tiên cho việc tận tâm tận lực vì người khác và hướng tới người khác bằng những điều dịu dàng.

Trở thành người làm “công việc cảm thông”

Mục sư người Mỹ Joseph Murphy (1898-1981) đã xuất bản rất nhiều cuốn sách nói về triết lý thành công. Ông từng nói rằng, “tạo ra cho bản thân những công việc cần thiết là điều quan trọng”. Những công việc cần thiết với bản thân được nói tới ở đây có nghĩa là thông qua công việc mà ta có thể ban phát phước lành đến cho nhiều người, trở thành người sống vì những người xung quanh, mang lại niềm vui cho mọi người. **Khi ta làm việc vì nhiều người, chắc chắn sẽ có rất nhiều người tin tưởng ta, sẽ nhờ vả ta trong những lúc cần kíp. Sự tồn tại của bản thân ta cũng được nhiều người chấp nhận, và có thể trở thành một người cần thiết.**

Cách nghĩ của Murphy hay tư tưởng “sống như nước, ban phát phước lành cho muôn loài” đều là cách sống lý tưởng của con người.

Và tôi cũng cho rằng, “công việc” mà Murphy đề cập ở đây không phải điều gì to tát, kiểu cách. Trong từ “công việc” này đương nhiên cũng sẽ bao gồm cả ý nghĩa làm việc ở công ty. Thông qua công việc của bản thân, nếu ta có thể đem những điều tốt đẹp đến cho đồng nghiệp ở công ty, đối tác hay khách hàng thì chắc chắn đó cũng là điều vô cùng quý giá.

Nhưng không chỉ dừng lại ở đó, khi có đồng nghiệp tâm trạng không tốt, buồn bã, chán nản, chỉ cần bạn cất tiếng hỏi thăm một câu đơn giản, chẳng hạn như “anh làm sao đó” để an ủi, động viên người đó thôi cũng đã là một “công việc ban phát phước lành” tuyệt vời rồi.

Tôi nghĩ rằng, chắc chắn cả những “công việc” cảm thông, suy nghĩ cho người khác cũng có liên quan đến cách sống *như nước*.



Có rất nhiều công việc khiến ta được coi là cần thiết với mọi người.

Sở hữu khả năng phán đoán chính xác

Mọi người vẫn thường hay nói về *tâm quan trọng của bản thân*. Đó là những khao khát của bản thân mỗi người về việc mong muốn mình được cho là cần thiết, được mọi người nghĩ rằng sự tồn tại của mình là cần thiết...

Những người đề cao tâm quan trọng của bản thân là những người có thể sống vui vẻ. Thêm nữa, họ cũng là những người tích cực hướng tới tương lai. Quan hệ xã hội với những người xung quanh cũng sẽ trở nên trôi chảy, dễ dàng hơn.

Phương pháp để nâng cao suy nghĩ *tâm quan trọng của bản thân* không hề khó. Trong cuộc sống hằng ngày, chỉ cần gửi đến thật nhiều người những lời cảm ơn chân thành đã là được rồi.

Tuy nhiên, để làm được điều đó cũng cần có một bí quyết nhỏ. Đó chính là **sở hữu khả năng phán đoán “hiện tại, người đó cần ta làm gì?”**.

Chắc hẳn sẽ có những người nghĩ rằng, “mình muốn có ai đó để giải bày những điều băn khoăn, trăn trở”. Hay có những người trăn trở “vì không biết làm nên muốn ai đó giúp đỡ”. Đối với những người đó, bạn hãy xác định xem đối phương đang muốn mình giúp họ điều gì và lên tiếng đưa ra lời đề nghị giúp đỡ. Khi đưa ra cho họ những lời khuyên hữu ích, hợp lý, chắc chắn ta sẽ nhận được lời cảm ơn chân thành từ đối phương.

Cứ như vậy, **khi bạn nhận được thật nhiều lời cảm ơn chân thành, thì cảm nhận về tâm quan trọng của bản thân cũng được nâng cao. Và một điều chắc chắn là bạn có thể sống bằng những cảm xúc tươi sáng và mới mẻ hơn.** Đây cũng chính là cách thực hiện phương châm “sống như nước ban phát phước lành đến cho mọi người” như trong *Đạo Đức kinh*.



Hãy đáp ứng những điều người khác cần thiết, kỳ vọng.

Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác

“Người ấy đang cần gì? Có phải người đó đang muốn mình làm việc gì đây cho anh ta không?”

Có một cách để đoán trúng được tâm lý của đối phương. Đó chính là đặt mình vào hoàn cảnh của họ. Đó chính là việc thử hoán đổi lập trường của mình với người khác, đứng từ lập trường của người khác để suy nghĩ.

Chẳng hạn, khi một đồng nghiệp bị cấp trên mắng, nếu ta không đứng từ lập trường của người đồng nghiệp bị mắng kia, chắc chắn ta sẽ không thể hiểu được sự chán nản của người đó.

Khi không hiểu được trạng thái cảm xúc, tâm lý của người đó, ta sẽ không thể đưa ra những lời an ủi hay động viên, khích lệ phù hợp. Và bởi không hiểu được, nó hoàn toàn trở thành chuyện của người khác, không hề liên quan đến mình, ta sẽ trở nên thờ ơ, không quan tâm. Chắc chắn việc này trái với phương châm “sống như nước ban phát phước lành đến cho mọi người” như trong *Đạo Đức kinh*.

Vì thế, trong các tình huống như vậy, việc thử tưởng tượng rằng “nếu mình cũng bị sếp mắng giống như cậu đồng nghiệp đó, mình sẽ có cảm giác thế nào?” là một điều vô cùng quan trọng. **Chính vì đứng từ lập trường của đối phương, tưởng tượng cảm giác của đối phương, mà ta nhận ra được mình có thể làm gì cho người đó.** Cách thức hướng tới đối phương bằng sự sẻ chia, đồng cảm chính là cách mang những điều tốt đẹp đến cho đối phương.

Cuối cùng, chắc chắn ta sẽ nhận được sự mến mộ từ nhiều người và trở thành người được mọi người coi là cần thiết.



Hãy thử đứng ở lập trường của đối phương và tưởng tượng cảm giác của họ.

Ghi nhớ trong tâm “không đua tranh với người khác” để trở nên nhân đức

Đạo Đức kinh có đưa ra hai điểm khi nói về cách *sống như nước*.

- Trở thành người ban phát phước lành cho người khác.

- Sống không đua tranh.

Trong *Đạo Đức kinh*, khi nói về ý thứ hai, “sống không đua tranh”, tác giả có đưa ra một câu nói thế này: **“Bất tranh tào đức”**. Câu này nghĩa là, sống không đua tranh với người khác sẽ làm nên một con người nhân đức, cao quý. Điều đó được lý giải trong thực tế rằng, dù có nảy sinh mâu thuẫn, bất đồng ý kiến với người khác, ta cũng không cần phải phân bua rõ ràng để xem ai đúng ai sai. Cho dù ý kiến của đối phương có sai khác thế nào, thì điều quan trọng là luôn giữ tâm thái ôn hòa để nói chuyện nhẹ nhàng với họ. Thêm nữa, khi ta tiếp nhận ý kiến của đối phương, ta cũng sẽ cởi mở hơn với họ và có thể xây dựng mối quan hệ sâu sắc sau này. Ngay cả đối với đồng nghiệp tại nơi làm việc, ta cũng đừng cố gắng tranh đấu hơn thua, tài giỏi, mà hãy ưu tiên trước nhất cho việc cùng nhau hợp tác và nỗ lực.

Cứ như thế, **nếu cố gắng theo phương châm “sống không đua tranh”, chúng ta có thể trở thành những con người đức độ, nhân từ**. Ta sẽ được người xung quanh đánh giá cao, được cho là một người nhân đức.

Kết quả lớn nhất mà lối sống này đem lại là những mối quan hệ xã hội của ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn và ngay cả bản thân ta cũng có thể sống thanh thản, yên bình hơn. Việc không đua tranh với người khác sẽ dần đem lại cho chúng ta niềm hạnh phúc tràn đầy trong tim.



Dù ý kiến có khác, hãy cởi mở với đối phương.

Người biết cảm nhận cảm giác của đối phương sẽ sống không đua tranh

Position change là yếu tố quan trọng trong việc thực hiện theo cách sống “không đua tranh với người khác”. Đó chính là việc “đặt mình vào địa vị của đối phương và cảm nhận cảm giác của họ”.

Sự đua tranh giữa người với người trong nhiều trường hợp đều là do không thấu hiểu cảm giác của đối phương, chỉ chăm chăm làm theo ý mình. **Nếu hiểu được cảm giác của đối phương thì chắc chắn, trong nhiều trường hợp, mọi chuyện sẽ không trở thành một trận chiến mà sẽ kết thúc trong êm đẹp.**

Chúng ta thường thấy những câu chuyện về xung đột mẹ chồng - nàng dâu trong các gia đình. Chẳng hạn, mẹ chồng hay cưng nựng, chiều chuộng cháu, khi cháu vùi vãnh mua đồ thường dễ dàng đồng ý. Người con dâu thấy thế liền đem những cảm xúc khó chịu, giận dữ mà nói với mẹ chồng: “Bà đừng chiều chuộng cháu như thế nữa. Bà biến cháu nó thành đứa ích kỷ mất.” Người mẹ chồng cũng không chịu thua kém, đáp trả: “Có bấy nhiêu thôi thì có làm sao.” Cứ như thế, trận khẩu chiến của mẹ chồng - nàng dâu sẽ chẳng bao giờ đến hồi kết.

Nhưng nếu trong trường hợp ấy, hai bên đặt mình vào vị trí của đối phương, mọi chuyện sẽ thay đổi. Cô con dâu sẽ nghĩ: “Nếu mình trở thành bà, chắc mình cũng sẽ cưng nựng, chiều chuộng cháu giống thế.” Hay người mẹ chồng sẽ nghĩ: “Con dâu muốn nuôi dạy cháu trai thành một người tuyệt vời nên mình cần chấn chỉnh lại bản thân.” Dù là người con dâu hay mẹ chồng thì

cũng đều muốn dành cho con, cho cháu những điều tốt đẹp. Hiểu ra được điều đó, những trận khẩu chiến sẽ không còn nữa, thay vào đó, họ có thể bình tĩnh nói chuyện, bàn bạc với nhau.



Không nên chỉ suy nghĩ theo góc độ của mình, hãy cảm nhận cảm giác của đối phương.

Trước khi nêu ý kiến của mình, hãy lắng nghe ý kiến của người khác

Bạn có điều muốn giải thích và người khác cũng vậy. Nhưng nếu như điều bạn và đối phương muốn nói trái ngược nhau, việc tranh đấu sẽ không bao giờ kết thúc. Mỗi lần hai người chạm mặt nhau là những trận khẩu chiến lại bắt đầu và mọi chuyện trở nên rắc rối.

Để sống không tranh đấu với người khác, ta phải luôn ý thức được rằng không thể chỉ cố gắng đưa ra những chủ trương, quan điểm của mình mà trước nhất là cần phải nghe những điều người khác nói.

Nhà tư tưởng người Pháp La Rochefoucauld (1113-1680) từng nói: “Nếu như mất đi cảm xúc muốn nghe những điều người khác nói, ta sẽ trở thành kẻ bại trận của họ.” Nói cách khác, **“người nào chỉ nói lên những quan điểm của mình là những kẻ bại trận”**.

Khi ta chỉ toàn nêu lên quan điểm của mình thì chắc chắn đối phương cũng sẽ chỉ đưa ra quan điểm của họ. Chính vì thế, những điều mình nói ra sẽ không được đối phương thấu hiểu và ngược lại. Còn **nếu như ta tỏ thái độ “lắng nghe ý kiến của đối phương”, đối phương cũng sẽ lắng nghe ý kiến của ta**. Làm như vậy, trong bầu không khí cởi mở, chúng ta có thể khiến cho đối phương tiếp nhận ý kiến của mình một cách dễ dàng hơn hẳn.

Việc vận dụng phương pháp khôn khéo ấy sẽ khiến cho ta trở thành “người thắng cuộc”.

Với lại, việc có thể lắng nghe người khác một cách khéo léo cũng chính là đang thực hành *sống như nước*.



Khi lắng nghe ý kiến của người khác, ta cũng sẽ được họ lắng nghe lại.

Hơn cả việc chiến đấu để chiến thắng, hãy tạo ra những đối thủ tốt

Có những người khuấy động được tinh thần làm việc hăng say của bản thân dựa vào việc chiến đấu, cạnh tranh với người khác. Chẳng hạn, khi nhắc đến đối thủ tại nơi làm việc, có người sẽ nghĩ rằng: “Cho dù làm việc gì, bằng cách gì mình cũng không thể để thua người ấy. Mình phải đạt được thành tích cao trong công việc, phải thắng người đó.” Chắc chắn nhờ những cảm xúc mãnh liệt này, nhiều người tạo được động lực cho bản thân, làm phấn chấn tinh thần để làm việc hăng say. Và hiển nhiên, những suy nghĩ như “không muốn thua”, “muốn chiến thắng” sẽ giúp ích trong việc cổ vũ tinh thần để ta nỗ lực làm việc hơn nữa.

Tuy vậy, điều đó không thể duy trì được lâu dài. Xét cho cùng, việc lúc nào cũng đua tranh với người khác sẽ đem đến sự căng thẳng ở cường độ cao cho chính bản thân người đó. Khi rơi vào trạng thái căng thẳng quá mức, nó sẽ có tác dụng ngược và dẫn đến kết quả là triệt tiêu mọi ham muốn của bản thân.

Ý nghĩa thực sự của đối thủ tốt không phải là hướng tới mục tiêu chiến đấu để chiến thắng người đó. Trên cả điều ấy, mối quan hệ với những đối thủ tốt mang ý nghĩa rằng, **“cùng hợp tác với người đó để hướng tới kết quả thành công hơn nữa”, học tập những ưu điểm của người đó để làm cho bản thân trưởng thành, hoàn thiện hơn”**... Khi nghĩ được như thế, những căng thẳng mệt mỏi sẽ không bao giờ tích tụ vượt ngưỡng chịu đựng của ta. Thêm nữa, bản thân ta có thể duy trì trạng thái tích cực làm việc trong thời

gian dài. Nó còn có ảnh hưởng tích cực đến toàn bộ công ty nói chung, đem lại lợi ích cho mỗi người nói riêng.



Hơn cả việc cạnh tranh với người khác, hãy cùng nhau nỗ lực để duy trì trạng thái tích cực.

Tóm tắt Chương 4

- ✓ Trở nên cần thiết với những người xung quanh.
- ✓ Làm những việc giúp bạn phát điều tốt lành đến cho mọi người.
- ✓ Khi nhận được thật nhiều lời cảm ơn, cảm nhận về tầm quan trọng của bản thân cũng được nâng cao.
- ✓ Phán đoán xem đối phương cần ta làm gì giúp họ.
- ✓ Tưởng tượng rằng “mình có thể làm gì để giúp đỡ cho người đó.”
- ✓ Luôn ghi nhớ cách sống không đua tranh với người khác để trở thành một người nhân đức.
- ✓ Khi ta tỏ thái độ lắng nghe, người khác cũng sẽ lắng nghe ta.
- ✓ Cùng những đối thủ tốt cố gắng, hợp lực để hướng tới mục tiêu tốt đẹp hơn nữa.

Chương 5

Sống khiêm nhường

Sống khiêm nhường, dưới thấp như “biển khơi”

Mưa rơi xuống đất, tụ hợp lại để thành sông. Nước của những con sông lại chảy trôi, hướng ra biển khơi rộng lớn. Tại sao nước sông lại chảy ra biển?

Bởi biển là nơi thấp hơn cả. Nước chảy từ những nơi cao về nơi dưới thấp. Bởi thế nên cuối cùng, nước của các con sông đều đổ vào biển cả. Con người cũng như biển vậy, tồn tại ở nơi thấp là điều quan trọng, “tồn tại ở nơi thấp” nói theo cách khác chính là khiêm tốn.

- **Những người nhìn người khác với thái độ trịch thượng, coi thường không thể nói là người vĩ đại.**
- **Dù đứng trên cao cũng đừng ngạo mạn, khinh nhờn kẻ ở dưới.**
- **Không làm ngơ người khác, cũng đừng nói với họ rằng: “Câm đi, anh chỉ cần làm theo tôi là được.”**
- **Không ngạo mạn, cho rằng mình vĩ đại hơn người khác vì những khác biệt về địa vị, giới tính hay tuổi tác.**

Cho dù là địa vị của mình ra sao, địa vị của người khác như thế nào thì điều quan trọng là luôn tiếp xúc với người khác bằng thái độ khiêm tốn.

Đó chính là ý nghĩa sâu xa của việc “tồn tại ở nơi thấp như biển” mà Lão Tử đã nói.



Đừng đứng từ trên cao để nhìn người khác.

May mắn, cơ hội và hạnh phúc đều sẽ đến với người khiêm tốn

Khi luôn ghi nhớ trong tâm về việc “sống khiêm tốn”, ta sẽ được nhiều người kính trọng. Và những may mắn, cơ hội và hạnh phúc luôn đến với những người như vậy, đôi khi chính bản thân họ cũng không hề ngờ đến.

Giống như biển cả là nơi quy tụ của biết bao dòng sông, người đó cũng tìm được cho mình biết bao bạn bè. Giống như các dòng sông chảy từ trên các miền rừng núi đem biết bao phù sa và nguồn dinh dưỡng đổ vào biển lớn, người thân bạn bè cũng sẽ đem đến thật nhiều điều may mắn, tốt đẹp đến cho những người biết sống khiêm tốn. **Cả may mắn, cơ hội, hạnh phúc lẫn niềm vui đều chảy trôi về nơi “thấp giống như biển”.**

Sống khiêm tốn quan trọng giống như biển - nơi mọi con sông đều đổ về.

Nhưng chắc hẳn sẽ có rất nhiều người phản đối quan điểm này. Nhiều người thường mong rằng mọi thứ sẽ tập hợp quanh mình, mong những cơ hội, may mắn và hạnh phúc được chuyển đến cho mình. Chính vì những suy nghĩ đó mà rất nhiều người, cho dù có năng lực vô cùng giỏi, nhưng thực tế lại vô cùng tự mãn, tự kiêu. Cũng có những người uy hiếp, khinh miệt người khác dù rằng họ là người có những đặc quyền, đặc lợi hơn so với mọi người.

Chính vì tự kiêu, tự đại như vậy nên những người đó thường cho rằng mình là người được mọi người xung quanh đề ý, được nhận những điều tốt lành. Nhưng thực tế lại cho thấy điều ngược lại, người khác lại có ấn tượng xấu về họ rằng “người này thật kiêu kỳ, ngạo mạn”. Và kết quả là họ ngày

càng bị những người xung quanh xa lánh. Vì thế, có thể nói rằng khiêm tốn mang đến cho ta những cơ hội tốt đẹp.



Sự tự kiêu, kém cỏi sẽ khiến mọi người tránh xa.

Những người khiêm tốn thường được nhiều người vây xung quanh

Khiêm tốn là một điểm mạnh vô cùng cần thiết. Thêm nữa, nó còn trở thành điểm cuốn hút lớn.

Những người khiêm tốn có thể dễ dàng trở nên thân thiện và khi ở cùng họ, ta luôn cảm thấy an tâm, yên bình. Khi ở cùng những người khiêm tốn, mọi người sẽ cảm nhận được những điều tốt đẹp tìm đến với mình. **Bởi thế, xung quanh những người khiêm tốn thường có rất nhiều người.**

Họ luôn mang đến những kỳ vọng tươi sáng, những ý tưởng và những công việc thú vị, vì vậy, xung quanh họ thường có nhiều người.

Nhà kinh doanh Matsushita Konosuke đã từng nói rằng: “Người khiêm tốn sẽ được mọi người giúp đỡ”. Câu nói trên chắc hẳn có thể được giải thích rằng, những người khiêm tốn được rất nhiều người yêu quý, được mọi người đem đến may mắn và cơ hội. Bởi vậy, những người khiêm tốn thường được giúp đỡ và đạt được thành công.

Ngoài ra, Matsushita Konosuke cũng nêu ra hai điểm quan trọng để trở thành *người khiêm tốn*, đó là:

- **Lắng nghe câu chuyện của người khác.**
- **Trở nên chính trực, khôn khéo.**

Đầu tiên, hãy lắng nghe câu chuyện của những người đang ở xung quanh mình. Và rồi, trong những câu chuyện đó, nếu như có những thứ khiến ta cảm thấy thích thú hay khiến ta cho rằng nó có thể trở thành một cơ hội, thì hãy suy nghĩ và đón nhận chúng một cách cẩn thận, khéo léo.



Hãy hiểu thấu tâm quan trọng của việc lắng nghe câu chuyện của người khác.

Những người ta gặp và nói chuyện là thầy của ta

Có những người khi lắng nghe câu chuyện của người khác sẽ có suy nghĩ câu chuyện này thật thú vị, ý tưởng của người đó thật tuyệt vời, nếu như áp dụng theo cách của họ sẽ tạo ra được những thành công lớn...

Ngược lại, cũng có những người không chịu đón nhận một cách tử tế những ý tưởng của người khác. Họ thường có những suy nghĩ tiêu cực: “Nếu mình làm theo cách của người ấy, chắc chắn từ giờ mình sẽ bị họ khinh thường”; “Mình không muốn làm theo những gì mà người này đã chỉ bảo. Mình còn thông minh và sáng suốt hơn anh ta.” Chính vì những niềm kiêu hãnh, lòng hư vinh đó, họ không chịu chấp nhận những ý tưởng tốt. Trong nhiều trường hợp khác nhau, họ khinh thường đối phương và nói ra những điều cao ngạo như, “Cậu chỉ có thể nghĩ ra những ý tưởng tầm phào như vậy thôi ư?” Chính vì sự kiêu ngạo đó, dần dần họ sẽ bị người khác xa lánh, không ai đem đến cho may mắn và cơ hội.

Có một câu nói thế này: **“Những người ta gặp đều là thầy của ta”**. Câu này muốn biểu hiện rằng những người mà chúng ta tình cờ gặp, bất kể người đó như thế nào, tất cả đều là thầy của ta, sẽ dạy cho ta bài học nào đó. **Cho dù vị thế của họ có thấp hơn ta, cho dù họ có là một người như thế nào thì những người đã gặp và nói chuyện với ta, tất cả đều là người thầy dạy cho ta biết những điều hay, dở. Việc mang suy nghĩ như vậy là vô cùng cần thiết.**

Nếu ta không quên rằng tính khiêm tốn “là đứng ở địa vị của kẻ được người khác chỉ bảo, chứ không phải đứng ở địa vị của kẻ đi dạy bảo người khác” thì chắc chắn hạnh phúc và cơ hội sẽ đến với mình.



Đừng để niềm kiêu hãnh và lòng hư vinh ngăn ta lắng nghe câu chuyện của người khác.

Niềm kiêu hãnh ở mức độ thích hợp cho ta sức mạnh vượt qua nghịch cảnh

Việc sống với niềm kiêu hãnh là một điều quan trọng. Bởi nó là mối liên kết với sự tự tin hướng tới cuộc sống.

Thêm nữa, **khi trải qua những lúc rơi vào nghịch cảnh, sự tự tin và niềm kiêu hãnh mà ta mang theo mình sẽ đem đến cho ta sức mạnh để ta đứng dậy.** Tuy nhiên, đó là khi ta có **một niềm kiêu hãnh thích hợp.** Trong nhiều trường hợp, khi niềm kiêu hãnh trở nên quá cao, nó lại đem đến cho ta những ảnh hưởng tiêu cực.

Khi niềm kiêu hãnh trở nên quá cao, ta sẽ không thể lắng nghe câu chuyện của người khác được nữa. Thay vì lắng nghe ý kiến của đối phương, ta lại tỏ thái độ uy hiếp với họ, ra lệnh cho họ phải lắng nghe ý kiến của mình. Hơn nữa, ta cũng sẽ vướng sâu vào suy nghĩ rằng: “Suy nghĩ của tôi hơn hẳn suy nghĩ của người đó. Người đó trì độn còn tôi mới sáng suốt.”

Đó chính là những niềm kiêu hãnh xấu xa, ngu xuẩn. Vì thế, cho dù người khác có đưa ra một ý kiến hay ho, tích cực đi chăng nữa thì người mang niềm kiêu hãnh tiêu cực kiểu này cũng không thể nhận ra. Và chắc chắn, khi ý tưởng thú vị của mình không được đón nhận, người đó sẽ đem nó đến cho một ai khác biết lắng nghe và trân trọng. Bởi vậy, có thể nói chính những người kiêu hãnh thái quá tự làm mất đi cơ hội của chính mình. Hiển nhiên là điều này không có lợi cho cuộc đời của họ.

Vì lẽ đó, mỗi người cần phải chú ý rằng, sống với niềm kiêu hãnh là cần thiết nhưng hãy cố gắng đừng để cho chúng trở nên mạnh mẽ thái quá.



Đừng đẩy niềm kiêu hãnh của bản thân lên quá cao.

Chủ nghĩa cầu toàn quá mức sinh ra lòng kiêu hãnh thái quá

Trong nhiều trường hợp, niềm kiêu hãnh quá lớn, quá cao thực chất là để che giấu đi tâm lý “không muốn bị coi là kẻ ngốc”. Một khi suy nghĩ ấy trở nên mạnh mẽ, ta sẽ không thể lắng nghe câu chuyện của người khác bằng thái độ khiêm tốn nữa.

Theo Tâm lý học, những người càng cầu toàn quá mức thì càng có tâm lý “không muốn bị coi là kẻ ngốc”. Nói cách khác, những người mang trong mình chủ nghĩa cầu toàn thường mong muốn rằng “mình sẽ là một người hoàn hảo”, hoặc lại suy nghĩ một cách phiến diện rằng “tôi là một người hoàn hảo” “tôi không hề có khuyết điểm”, “tôi có thể là người đi chỉ bảo những người khác nhưng tuyệt đối không thể để họ chỉ bảo cho mình”...

Bản thân những người này có niềm kiêu hãnh thái quá. Khi phải ở vào vị trí nhận lấy những lời dạy dỗ từ người khác, họ thường cảm thấy những khuyết điểm của mình bị đối phương nhìn thấu, họ bị biến thành kẻ ngốc. Vì thế, niềm kiêu hãnh với suy nghĩ rằng “mình muốn là một người hoàn hảo”, “tôi là một người hoàn hảo” của họ bị tổn thương một cách nghiêm trọng. Thế nhưng, niềm kiêu hãnh đó không bao giờ đem lại lợi ích cho cuộc đời của họ. Thậm chí, nó còn gây ra ảnh hưởng xấu.

Chính vì thế, việc quan trọng là ta cần chấp nhận một cách khiêm tốn và thành thực rằng, **“bản thân mình vẫn còn nhiều điều chưa biết”**.



**Để khiến niềm kiêu hãnh vẹn toàn quay trở lại, hãy vứt bỏ chủ nghĩa cầu
toàn quá mức.**

Thừa nhận rằng mình vẫn còn có khuyết điểm và trở nên khiêm tốn

Trong cách ngôn của Hy Lạp có một câu nói thế này: **“Hãy tự mình biết mình”**. Câu nói trên có nghĩa là, “tự bản thân bạn hãy nhận thức và thấu hiểu con người thực sự của mình”.

Đây được cho là câu nói sinh ra từ sự khác biệt giữa thần thánh và người phàm. Thần thánh là sự tồn tại hoàn hảo. Khi so sánh con người với thần thánh, chắc chắn sẽ thấy rằng con người có rất nhiều khuyết điểm. Đôi lúc, chúng ta đưa ra những phán đoán khò khạo. Và cũng có khi chúng ta làm những hành động sai lầm.

Câu cách ngôn trên có ngụ ý rằng việc con người tự nhận ra “khuyết điểm và sự ngu ngốc” của bản thân là điều quan trọng. Bởi lẽ, khi mỗi người tự biết lấy khuyết điểm và sự yếu kém của bản thân đồng thời chấp nhận chúng, ta có thể bỏ đi sự ngạo mạn và khinh thường người khác, sống một cách khiêm tốn. Những người bắt chước thánh thần, cho rằng, “sự tồn tại của mình là hoàn hảo” là những kẻ ngạo mạn, kiêu căng. Việc không thể vứt bỏ sự ngạo mạn, kiêu căng đó sẽ dẫn tới kết cục tự mình làm mình bất hạnh.

Câu cách ngôn này đã dạy cho chúng ta rằng **việc sống khiêm tốn có liên hệ trực tiếp tới những niềm hạnh phúc của con người trong cuộc đời**.



Vứt bỏ đi sự ngạo mạn, kiêu căng, hãy trở nên khiêm tốn.

Ôn hòa với tất cả những người xung quanh giống như nước

Trong *Đạo Đức kinh* có câu, “hòa quang đồng trần”. Diễn giải ra có nghĩa là, khi ánh sáng tắt đi thì mọi điều cũng chỉ còn như cát bụi.

Quang - ánh sáng, biểu trưng cho tài năng kiệt xuất mà một người nắm giữ. Khi ánh sáng biến mất, những “năng lực” đó dù kiệt xuất đến đâu đi chăng nữa cũng chẳng thể nào phô bày, hay tự hào với ai khác được.

Trần có nghĩa là cát bụi, ở đây biểu trưng cho những năng lực mà ai cũng có, những năng lực hoàn toàn bình thường.

Câu này có nghĩa là chúng ta nên khéo léo điều chỉnh để che lấp bớt hào quang (ý chỉ tài năng kiệt xuất, hơn người), không phô trương mà hòa mình vào mọi người, vào cõi trần tục. Ý chính của nó vẫn là khuyên người ta hãy sống khiêm tốn. Cho dù có là những người sở hữu tài năng đặc biệt hơn người, hay là những người bình thường không hề có tài cán gì nổi trội, hãy sống một cách khiêm tốn, giao lưu, tiếp xúc với mọi loài một cách bình đẳng, giống như nước vậy.

Chính nhờ điều này, ta mới có được những mối quan hệ hợp tác tốt đẹp với mọi người xung quanh. Vậy nên, điều quan trọng để có được sự hợp tác từ người khác là hãy sống theo câu nói “hòa quang đồng trần”.



**Chính nhờ có những người hợp tác tốt mà ta mới phát huy được năng lực
tuyệt vời.**

Đề không phải gặp thất bại khi vướng giữa “chữ tài và chữ tai”

Chắc hẳn, sẽ có những người luôn cố gắng trong công việc với suy nghĩ “muốn chứng minh năng lực tuyệt vời của bản thân và muốn thu hút sự chú ý từ người khác”. Đương nhiên, việc mong muốn “nhận được sự chú ý” là điều hoàn toàn đúng đắn và hợp lý. Nó sẽ trở thành nguồn động lực, giúp ta nuôi dưỡng ham muốn cống hiến, hết mình cho công việc.

Tuy vậy, nó cũng mang đến những điều tiêu cực. Ví dụ, khi nổi trội hơn trong một lĩnh vực nào đó so với những người khác, họ sẽ chuốc lấy sự ghen tỵ, thù hằn, bị đồn thổi những tin đồn thất thiệt không hay, dễ dàng bị ai đó đặt bẫy rồi hạ gục. Trong thực tế, khi chỉ toàn làm những việc nổi bật, có nhiều người trở nên lo lắng, trăn trở vì luôn phải hứng chịu những trò chơi khăm, đâm sau lưng của người khác. Chắc hẳn sẽ có người hối hận mà nghĩ rằng: “Nếu biết sẽ bị nói xấu, bị ghen ghét như thế này thì ngay từ đầu đã chẳng quá cố gắng nổi bật cho xong.” Vậy, trong tình huống đó, ta nên làm như thế nào?

Nói qua cũng phải nói lại, việc phát huy năng lực nổi bật của bản thân là một điều tốt. Vấn đề là ở sau đó. Khi trở nên vui vẻ, ta cũng tuyệt đối không được ra lệnh, tỏ thái độ trịch thượng với những người xung quanh. Điều quan trọng là đừng lấy thái độ bề trên hay ngạo mạn để cư xử với mọi người.

Một điều quan trọng nữa là **cho dù ta tham gia hoạt động nào cũng nên tỏ thái độ khiêm tốn, nói với mọi người rằng “tôi còn nhiều hạn chế” để nhận được sự hợp tác, giúp đỡ của mọi người.** Làm như vậy, chắc chắn sự tị

nạnh, đố kị và những điều phiền muộn mà chúng ta có nguy cơ gặp phải sẽ giảm đi đáng kể.



Giữ thái độ khiêm tốn bất kể làm gì.

Mang lòng yêu mến mọi người, ta sẽ trở nên khiêm tôn một cách tự nhiên

Trong cuộc sống, có rất nhiều người mang những ý tưởng đột phá tới nỗi ta không thể nào tự nghĩ ra được. Có rất nhiều người có tri thức phong phú hơn ta. Cũng có rất nhiều người đưa ra những phán đoán chính xác hay có những kinh nghiệm quý báu. Và có rất nhiều người có mạng lưới quan hệ rộng. Càng có rất nhiều người sở hữu khả năng tư duy và làm việc vượt bậc.

Để mượn được năng lực của những người như vậy, để họ hợp tác với mình, giúp mình phát triển hơn thì điều quan trọng là phải biết khiêm nhường.

Bằng thái độ khiêm tốn, chắc chắn chúng ta có thể nói với họ rằng “xin hãy chỉ dạy cho tôi”, “anh có thể giúp tôi được không?” Vậy làm thế nào để ta có thể giữ thái độ khiêm tốn khi tiếp xúc với những người đó?

Điều quan trọng là “tính tò mò” và “lòng mến mộ”. Khi gặp gỡ, hãy để cho tính tò mò được phát triển theo chiều hướng tốt, tức là tìm hiểu xem “người này có những điểm gì tốt?”. Và rồi khi ta đã tìm ra được điểm tốt của đối phương, chắc chắn chúng ta sẽ trở nên yêu mến họ.

Con người chúng ta khi cảm thấy mến mộ đối phương cũng là lúc chúng ta có được sự khiêm tốn một cách tự nhiên. Chính vì lẽ đó, chúng ta có thể nói với đối phương với thái độ khiêm tốn xen lẫn lòng mến mộ rằng: “Mong anh cố gắng giúp đỡ cho tôi những điều tôi còn thiếu sót.”

Lòng mến mộ đó chắc chắn cũng sẽ được truyền đến đối phương. Và khi trở nên thân thiết, đối phương có thể dễ dàng giúp đỡ ta hơn.



Hãy mang tính tò mò và lòng mến mộ để tiếp xúc với người khác.

Những kẻ càng khoe khoang, càng dễ mang tính “tự quan niệm”

Tâm lý học có nói đến một khái niệm là “self concept” - tự quan niệm, có nghĩa là “suy nghĩ của cá nhân mỗi người đối với cách nghĩ, hành động, tính cách của bản thân”.

Thông thường, con người thường thông qua “tự quan niệm” để nhìn nhận về những người xung quanh trong xã hội. Chẳng hạn như, có những người mang tính tự quan niệm nghĩ rằng: “Tôi thông minh, tài giỏi. Tôi không bao giờ mắc sai lầm...” Những người thuộc nhóm này thường mang ấn tượng xấu về những người xung quanh rằng “người này, người kia ngốc nghếch, ngu dốt”. Thêm nữa, trong cuộc sống, họ cũng thường suy nghĩ lệch lạc rằng, “thế giới chỉ toàn những con người kém cỏi”.

Trên thực tế, không hẳn những nhận định, đánh giá của họ là sai lầm. Nhưng bản thân họ lại không thể nhận ra một sự thực rằng, trong cuộc sống này còn có rất nhiều người tài giỏi, ưu tú hơn mình. Lý do của việc không nhận ra điều đó là bởi họ mang tính tự quan niệm thái quá và tự tin rằng “tôi thông minh và tôi không bao giờ phạm sai lầm”. Vì lẽ đó, họ có những ấn tượng lệch lạc về người khác hay nhận xét sai lầm về cuộc sống. Và đặc biệt, **những người càng thích khoe khoang, ngạo mạn, càng dễ lún sâu vào tính tự quan niệm.**

Chắc chắn rằng nếu như chấp nhận hình ảnh chân thực của bản thân, sống khiêm tốn, ta sẽ không phạm phải những sai lầm do tính tự quan niệm gây ra.



Khi ta nghĩ rằng mình thông minh, đó cũng là lúc dẫn đến suy nghĩ những người khác là ngu dốt.

Những người càng nghĩ rằng mình đúng, càng dễ mắc sai lầm

Có những người luôn khẳng định rằng “những điều tôi đang làm là đúng” và không muốn lắng nghe lời khuyên của người khác. Cho dù có được những người xung quanh khuyên nhủ đến thế nào họ cũng không nghe lọt. Thậm chí, họ còn hoàn toàn phủ định chúng.

Khi tự quan niệm rằng “tôi luôn đúng”, họ luôn phán xét, bới móc lời nói của người khác, cho dù có tiếp nhận lời khuyên của những người khác đi chăng nữa thì thực tế họ cũng không lắng nghe một cách nghiêm túc.

Khi bị nói rằng những điều mà mình nói là sai hay không được làm theo ý kiến của mình, bằng cách nào đó, họ sẽ phản bác một cách gay gắt. Rốt cuộc, họ sẽ nài nỉ, ép buộc người khác theo ý mình. Có nhiều trường hợp, tuy họ nghĩ rằng “tôi luôn đúng”, nhưng lại tự dẫn dắt cuộc đời mình theo chiều hướng xấu.

Để không vướng vào tình huống đó, ghi nhớ và duy trì lối sống khiêm tốn là điều rất cần thiết. Đương nhiên, việc tự tin vào lối sống của bản thân cũng rất quan trọng.

Chúng ta cần suy nghĩ theo chiều hướng tích cực rằng: **“Vì trong cuộc sống cũng có những lúc tôi phán đoán sai lầm, và chắc chắn cũng có lúc sẽ có người chỉ ra giúp tôi điều mà tôi không nhận thấy. Vậy nên, tôi sẽ lắng nghe những điều mà họ nói.”**

Tôi cho rằng, đây là cách *sống như nước* bằng thái độ khiêm tốn.



Hãy coi trọng những sai lầm của bản thân mà người khác giúp ta chỉ ra.

Sự tự mãn vụng về khiến ta bị đánh giá thấp

Mọi người thường nói rằng, “đằng sau sự tự mãn là sự thiếu tự tin”. Trong thực tế, nhiều khi có những chuyện không liên quan đến năng lực cao hay thấp, cũng không liên quan đến thành tích tốt hay kém, nhưng chính bởi suy nghĩ “thật xấu hổ nếu như bị mọi người nhận ra rằng mình không có năng lực nổi trội”, mà có nhiều người thường bịa ra những câu chuyện tự mãn kiểu như “tôi có năng lực tuyệt vời như thế này, tôi đã nâng thành tích lên như thế đó”. Tuy nhiên, khi mọi người biết được sự thật, bản thân người đó sẽ bị đánh giá thấp đi.

Những câu chuyện tự mãn vụng về, những ảo tưởng rằng mình sẽ được đánh giá cao đều thể hiện rằng chắc chắn chính người đó cũng đánh giá thấp bản thân. Nếu ngay từ đầu không làm những chuyện ngu ngốc như thế thì chắc hẳn kết quả đã tốt hơn. Ta nên chấp nhận con người thật của mình, không cố gắng quá sức, hãy sống đúng với mình.

Nước tồn tại chân thực với hình ảnh của bản thân.

Nước cũng không cố tự khẳng định mình.

Chính vì lý do đó, *Đạo Đức kinh* mới đề cao việc *sống như nước*. Điều này có thể giải thích tại sao tư tưởng của Lão Tử không cổ súy cho việc làm những điều không có lợi như bịa ra những câu chuyện tự mãn vụng về. Chắc chắn, việc sống mà không quên thái độ khiêm tốn là bí quyết cho mọi người để đem lại sự an lạc và hạnh phúc.

Thay vì cố gắng một cách thái quá để cho người khác thấy thứ lớn lao hơn những điều mình có thể làm, việc sống chân thành, sống đúng với con người thật của bản thân sẽ giúp ta thoải mái hơn.



Mặt trái của sự tự tin là tự mãn.

Biết khiêm tốn sẽ càng biết nỗ lực

Trong *Đạo Đức kinh* có nói, “tự kỷ tự phạt”, nghĩa là tự mãn về bản thân mình.

Từ *phạt* nghĩa thứ nhất là tự hào, tự mãn như trong câu nói trên. Nhưng nghĩa phổ biến hơn của từ này là “cắt đi”, “chỉnh phạt”.

Ở Trung Hoa cổ đại, chữ *phạt* mô tả sự giết chóc khi “những binh sĩ bị địch chém giết”. Binh sĩ càng tiêu diệt được nhiều quân địch, càng tự hào, tự mãn rằng “tôi mạnh đến nhường ấy, tôi đã lập được nhiều công trạng đến như vậy”. Chính vì sự “chỉnh phạt” ấy mà lòng tự hào, kiêu hãnh được sinh ra.

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là mạnh mẽ. Có lẽ đã có rất nhiều binh sĩ tuy không hạ gục được quân địch, không lập nên công trạng gì cũng tự hào, tự mãn rằng “tôi thật tài giỏi”. Và chắc hẳn, sau đó cũng có những binh sĩ nhận ra rằng họ không thực sự lập được công trạng gì, và rồi bị đánh giá thấp đi.

Vì thế, trong *Đạo Đức kinh* cũng có giải thích rằng: “Những người càng tự hào tự mãn về bản thân, thì khi không làm được việc mà ngược lại, sẽ càng tự phủ định mình.”

Chính vì có đức tính khiêm tốn mà ta mới nuôi dưỡng được khát vọng thăng tiến, muốn bản thân nỗ lực hơn nữa với cái tâm thanh thản và chân thành.

Chắc chắn, nếu làm như vậy, ta sẽ có được những năng lực cần thiết.



Những câu chuyện tự mãn vụng về là nguyên nhân khiến chúng ta tụt hậu.

Tóm tắt Chương 5

✓ Cho dù địa vị của mình ra sao, đối phương là người như thế nào, hãy tiếp xúc với họ một cách khiêm tốn.

✓ Lắng nghe câu chuyện của những người ở quanh ta, chân thành tiếp nhận chúng.

✓ Những người chúng ta gặp gỡ, cho dù là người như thế nào, cũng là người thầy của chúng ta.

✓ Biết và chấp nhận những yếu kém, vụng về của bản thân.

✓ Cho dù năng lực của chúng ta nổi bật cũng không được uy hiếp, khinh thường người khác.

✓ Tìm ra những điểm tốt đẹp của đối phương và yêu mến họ.

✓ Không được suy nghĩ rằng “tôi là người thông minh” hay “tôi luôn đúng”.

✓ Không bịa ra những câu chuyện tự mãn vụng về, hãy phát triển bản thân bằng thái độ thành thực.

Chương 6

Sống không giao động

Người bị quan dễ bị trói buộc, người lạc quan thường không trượt dài

Trong Tâm lý học có nhắc đến từ *trói buộc*, nghĩa là suy nghĩ theo một chiều hướng duy nhất và không thể thoát ra khỏi chiều hướng ấy.

Người càng dễ bị quan càng có nguy cơ cao bị trói buộc. Trái lại, người càng lạc quan, tỉ lệ bị trói buộc càng thấp, và họ có một thế mạnh là có thể thay đổi điểm nhìn một cách linh hoạt để suy nghĩ theo nhiều chiều hướng. Chẳng hạn, cùng bị cấp trên mắng, những người bị quan sẽ thường có xu hướng bị cuốn vào suy nghĩ “mình bị mắng chắc hẳn là do sếp coi mình là kẻ thù”. Họ không thể nào dứt mình khỏi suy nghĩ về “ý thức của kẻ bị hại”.

Chính vì thế, sau này, mối quan hệ giữa người đó và cấp trên gặp trục trặc. Ngay cả trong công việc, họ cũng không thể hết mình. Bởi vậy, nếu sau này bị cấp trên khiển trách một lần nữa, họ sẽ lại nghĩ rằng “quả thật mình bị sếp coi là kẻ thù”. Và rồi, chắc chắn họ không thể thoát được vòng tuần hoàn ác tính mang tên *trở nên buồn bã, suy sụp*. Ngược lại, những người lạc quan khi trải qua việc “bị cấp trên mắng” sẽ không bị trói buộc bởi một lối nghĩ duy nhất mà họ có thể suy nghĩ dưới nhiều góc độ khác nhau.

“Sếp mắng giúp mình nhận ra được những điều tốt, đó là một bài học quý cho bản thân.”; “Bởi vì sếp trông chờ và kỳ vọng vào mình nên mới mắng để chỉ bảo cho mình.”; “Tinh thần chiến đấu của mình lại trở lại rồi. Nhờ bị mắng mà mọi chuyện đã tốt hơn.”

Chính bởi có thể suy nghĩ một cách mềm dẻo linh hoạt như thế mà người lạc quan thường không dễ bị trượt dài.



Tạo thói quen nhìn nhận sự vật, sự việc theo nhiều góc độ.

Trái tim người bị quan thường “thiên lệch”, “kén chọn”, “bị trói buộc”

Takada Koin (1924-1998), trụ trì chùa Yakushi ở Nara, là tăng lữ thuộc Pháp Tướng tông của Phật giáo có nói rằng: **“Trái tim không thiên lệch, trái tim không kén chọn, trái tim không bị trói buộc.”**

Có thể giải thích ý nghĩa của câu nói trên là **“sống không suy nghĩ lệch lạc, không kén chọn, và không bị trói buộc vào một lối nghĩ duy nhất”**.

Ngoài ra, tôi cũng cho rằng câu nói trên còn dạy ta một bí quyết sống, đó là không sống bị quan mà hãy sống một cách thật lạc quan.

Chẳng hạn như khi thất bại trong công việc. Những người bị quan thường suy nghĩ rằng “tương lai của mình từ giờ đã không còn nữa”. Còn những người lạc quan, khi trải qua một hay hai lần thất bại lại cho rằng cách nghĩ trên là vô cùng lệch lạc.

Tuy vậy, những người bị quan thường không lý giải được điều đó, họ chỉ khẳng định rằng “tương lai của mình thế là xong”. Sau này, khi bị đồng nghiệp hay cấp trên chỉ ra những điều không hay về mình, họ sẽ càng trầm trở nhiều hơn về công việc và mỗi lần như vậy, những suy nghĩ kiểu như “mình không có tương lai” sẽ cứ lặp đi lặp lại liên tục. Và rồi, họ sẽ không còn nghĩ tới việc “làm thế nào để có thể xây dựng cho mình một tương lai tốt đẹp hơn”. Bởi lẽ, họ đã bị trói buộc hoàn toàn vào một suy nghĩ duy nhất là “mình đã không còn tương lai nữa”.

Để không trở nên như vậy, việc giữ cho mình “trái tim không thiên lệch, không kén chọn, không bị trói buộc” là điều vô cùng quan trọng.



Đừng để mình bị cuốn vào những suy nghĩ lệch lạc, cố gắng không bị trói buộc.

Cách nghĩ không thiên lệch tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn

Cách thức suy nghĩ của những người lạc quan có một đặc trưng quan trọng. Đó chính là “suy nghĩ không thiên lệch, không câu nệ, không bị bó buộc”.

Chẳng hạn như cho dù có thất bại trong công việc, những người lạc quan cũng không bao giờ nghĩ rằng “mình không còn tương lai nữa”. Thay vào đó, họ có thể nghĩ theo nhiều hướng tích cực hơn như là “thất bại này không đáng là gì”, “ai mà chả có thất bại, mình không phải là người quá đặc biệt”, “lần tới mình sẽ làm tốt hơn”, “thất bại lần này cho mình một bài học lớn trong cuộc sống”...

Chính vì họ có thể suy nghĩ một cách linh hoạt, mềm dẻo giống như nước, thế nên họ không bị bó buộc vào chỉ một lối nghĩ duy nhất. Họ có thể khéo léo thay đổi tâm trạng của bản thân, bước lên phía trước, hướng về tương lai.

Trong cách ngôn của người Do Thái có câu, **“Hiền nhân là những người có thể thay đổi tư duy cực kỳ linh hoạt, thay đổi bản thân và hướng về một tương lai tốt hơn”**.

Hiền nhân trong câu nói trên ám chỉ những người lạc quan. Bởi lẽ những người lạc quan có đầu óc, lối nghĩ mềm dẻo, linh hoạt giống như nước vậy. Vì thế, họ có thể cân bằng tốt và có thể suy nghĩ theo nhiều hướng. Kết quả cuối cùng là họ có thể nhìn nhận tình huống buồn bã, u sầu dưới góc nhìn lạc quan, biết vươn lên và tiến về phía trước, về phía tương lai tốt đẹp hơn.



Không theo một lối suy nghĩ duy nhất, giữ cân bằng thật tốt và suy nghĩ theo chiều hướng khác nhau.

Người bi quan hồi phục chậm, người lạc quan hồi phục nhanh

Sự khác nhau giữa người bi quan và người lạc quan nằm ở chỗ, một khi rơi vào trạng thái buồn bã, đau khổ, những người bi quan rất khó có thể hồi phục. Còn những người lạc quan thì ngược lại, cho dù có buồn khổ, thất vọng đến mấy đi chăng nữa, họ vẫn có thể nhanh chóng hồi phục.

Sở dĩ những người bi quan khó có thể trở lại bình thường sau những thất bại, đau khổ, buồn bã là do họ chỉ suy nghĩ theo một hướng và bị trói buộc vào chính suy nghĩ đó. Ngược lại, **những người lạc quan thường có cách nghĩ mềm dẻo, có thể nhìn nhận sự vật, sự việc theo nhiều khía cạnh khác nhau.** Chẳng hạn, khi cãi nhau với người yêu. Những người bi quan thường có xu hướng suy nghĩ cực kỳ lệch lạc rằng, “mình đã bị ghét bỏ, chắc chuyện tình của mình đến đây là kết thúc rồi”. Và lúc nào họ cũng bị cuốn vào suy nghĩ ấy, bị trói buộc, nên càng trở nên đau khổ, rầu rĩ hơn, khó có thể đứng lên làm lại được.

Trái lại, những người lạc quan thường có lối nghĩ mềm dẻo giống như nước. Bởi họ thường mang những suy nghĩ tích cực như: “Người ta hay nói là càng cãi cộ càng thân nhau. Việc cãi cộ là bằng chứng cho thấy mối quan hệ của mình và người đó đang tiến triển tốt đẹp hơn.”; “Trước hết mình phải tìm cách xin lỗi đã, chắc chắn cô ấy/anh ấy sẽ tha thứ cho mình ngay thôi.”; “Nhờ việc cãi cộ mà mình có thể hiểu được bản tính thực sự của cô ấy. Mặt tích cực của việc cãi cộ là mình có thể hiểu cô ấy một cách tường tận hơn.”

Vậy nên, cho dù có buồn bã, họ vẫn có thể nhanh chóng tự đứng dậy.



Hãy nghĩ rằng, sau khi cãi cọ, ta có thể hiểu về đối phương nhiều hơn.

Khi thảo luận với những người mình tin tưởng, ta sẽ có góc nhìn khác

Chắc chắn sẽ có người nhận ra mình là một người bị quan và muốn thay đổi tính cách đó của bản thân.

Điều quan trọng để làm được việc đó là cho dù có rơi vào những lối nghĩ cực kỳ lệch lạc, bị quan ngay từ đầu như “thôi hỏng rồi”, “mình xong rồi”, “mình bị ghét mất rồi”..., ta cũng không được để bản thân bị trói buộc vào đó. Những người bị quan thường không tự mình nhận ra điều này. Vậy nên, điều cần thiết trước tiên là phải tự hỏi bản thân mình rằng **“mình có đang bị cuốn vào lối suy nghĩ lệch lạc hay không?”**, **“mình có bị trói buộc theo một cách nghĩ duy nhất hay không?”** và rồi hãy tự trả lời chính mình.

Khi nhận ra được điều đó, hãy thử tìm kiếm xem mình có thể suy nghĩ theo chiều hướng nào khác, lánh xa lối nghĩ duy nhất đó hay không.

Phương pháp để thực hiện điều này chính là bàn bạc với những người mà ta tin tưởng. Hãy gần gũi, cởi mở với những người xung quanh bạn như gia đình, bạn bè, đàn anh đàn chị, những người đã giúp đỡ mình, những người có thể lắng nghe câu chuyện của chúng ta và giúp ta làm sáng tỏ những điều mà ta đang băn khoăn, trăn trở.

Trong khi nói chuyện với những người đó, sẽ có lúc ta nhận ra rằng “chẳng cần phải bận tâm đến nó như vậy”. Và chắc chắn cũng có những khi ta nhận ra rằng “hóa ra có cả cách nghĩ như vậy à” khi nghe những lời động viên, khuyên nhủ từ người mà ta tin tưởng. Việc này có thể giúp ta hoàn toàn

tách mình khỏi lối nghĩ lệch lạc và suy nghĩ một cách mềm dẻo, linh hoạt giống như nước.



**Hãy thử nói chuyện một cách chân thành những điều bản thân đang trải
trở với người mà ta tin tưởng.**

Bất kể là người bi quan đến nhường nào chắc hẳn cũng có lúc lạc quan

Chúng ta thường hay nói rằng “người bi quan”, “người lạc quan” nhưng ý nghĩa thực sự của nó là “người có khuynh hướng bi quan”, “người có khuynh hướng lạc quan”. Hầu hết những cảm xúc của chúng ta được cấu thành từ hai phần: *lạc quan* và *bi quan*.

Dù là người có xu hướng bi quan nhiều đến đâu đi chăng nữa cũng sẽ có lúc suy nghĩ tích cực, lạc quan. Vậy nên, điều quan trọng là bản thân mỗi người không nên chỉ nhìn vào những suy nghĩ bi quan mà còn nên chú ý cả phần tích cực, lạc quan của mình nữa.

Khi nhận ra rằng, “trong mình còn có cả phần tích cực nữa”, chắc hẳn tâm trạng của ta cũng sẽ trở nên vui vẻ, lạc quan hơn. Đó chính là lợi ích của việc rời xa những suy nghĩ lệch lạc.

Nhắc đến các phương pháp giúp chúng ta nhận ra phần tích cực, lạc quan của bản thân, nhiều người nhận ra rằng đó là sự liên kết giữa con người với nhau. Khi đang bận rộn, trăn trở điều gì đó, nếu kể cho bạn bè, người thân những câu chuyện vui vẻ, không để tâm đến những điều khiến ta phiền lòng đó nữa, cùng cười vui với nhau, chắc hẳn khi ấy bạn sẽ nhận ra được phần lạc quan bên trong mình.

Thêm nữa, khi nhận được lời động viên như “không cần phải lo lắng”, “không cần phải cố gắng quá như thế, mọi chuyện rồi sẽ ổn thôi”, ta cũng trở nên nhẹ nhõm hơn và nhận ra được phần lạc quan của mình.

Nhờ đó, những suy nghĩ lệch lạc, cứng nhắc sẽ trở nên mềm dẻo, linh hoạt như nước, ta có thể suy nghĩ mọi thứ trong trạng thái bình tĩnh và cân bằng.



Khi sắp sửa trở nên bi quan, hãy đến gặp những người thân thiết.

Tách bạch và kết hợp khéo léo giữa bi quan và lạc quan

Có một phương pháp là khéo léo tách bạch tính bi quan và lạc quan của bản thân trong từng trường hợp. Nhờ đó, ta có thể khiến bản thân trở nên hoàn thiện hơn. Hơn nữa, ta còn có thể phát huy vượt bậc năng lực của mình để hoàn thành những việc lớn lao.

Nhà sáng lập Tập đoàn Kyocera, Inamori Kazuo từng nói: “**Muru đồ lạc quan, lập kế hoạch bi quan, hành động lạc quan**”.

Muru đồ ở đây có nghĩa là mang mơ ước, mang khát vọng rằng, mình muốn làm việc này, mình muốn hiện thực hóa việc kia.

Ở giai đoạn này, tuyệt đối không được có suy nghĩ bi quan rằng “điều này là hoàn toàn không thể đối với tôi”. Điều ta cần là phải suy nghĩ một cách lạc quan rằng “nhất định mình sẽ làm nó thật tốt”.

Tuy vậy, để hiện thực hóa được nguyện vọng đó, ở bước lập kế hoạch, ta phải nhìn nó theo chiều hướng bi quan. Nói cách khác là lập kế hoạch bi quan. Bởi lẽ khi nhìn nhận với một chút bi quan rằng “làm theo cách này có lẽ sẽ thất bại”, “cách này có vẻ hơi khó”..., ta có thể hạn chế và loại trừ được những rủi ro ngay từ đầu để cho ra một bản kế hoạch có ít sai sót nhất.

Nhưng khi thực hiện kế hoạch mà mình đã hoạch định ra, cần phải cố gắng với thái độ tích cực, lạc quan.

Ở giai đoạn này, nếu như ta trở nên bi quan, khả năng tư duy và khả năng làm việc sẽ giảm xuống. Việc suy nghĩ lạc quan rằng “cố gắng thực hiện thì

chắc chắn ta sẽ đạt được thứ gì đó” giúp ta có thể phát huy tối đa, thậm chí vượt mức năng lực của mình.

Chắc chắn rằng việc có thể tách bạch những nét tính cách của bản thân và khéo léo sử dụng chúng cũng có liên quan tới việc sống như nước.



Lạc quan vẽ ra những giấc mơ, bi quan khi lập kế hoạch và lạc quan thực hiện nó, tin tưởng vào kết quả sẽ đạt được.

Sống mềm dẻo như lau sậy

Trong *Kinh Thánh Talmud* của người Do Thái có nói rằng, “sống mềm dẻo như lau sậy, đừng cứng nhắc như cây tùng”.

Lau sậy là một loại thực vật có thân mảnh, có thể lay động theo hướng gió, dù chỉ là ngọn gió nhỏ. Ngược lại, tùng lại là một loại cây thân gỗ cứng, nếu chỉ là một làn gió nhẹ thoảng qua thì hoàn toàn không thể khiến nó dao động. Trong câu cách ngôn trên, hình ảnh lau sậy thể hiện sự “mềm dẻo”, còn hình ảnh cây tùng thể hiện sự “cứng nhắc”. “Cứng nhắc” cũng có nghĩa là cứng đầu, ngoan cố, ương ngạnh.

Tóm lại, “không được sống ngoan cố, cứng đầu, không chịu thay đổi bản thân dù rằng nhận được lời khuyên từ những người xung quanh”.

Tùy từng thời điểm và trường hợp, việc quán triệt suy nghĩ của bản thân là cần thiết hoặc không. Bởi nếu quán triệt suy nghĩ của bản thân một cách không cần thiết, nó chỉ tạo ra căng thẳng, gánh nặng to lớn cho tinh thần mà thôi. Khi đó, trạng thái cân bằng của tinh thần sẽ bị phá vỡ, nhiều trường hợp khiến ta bị trói buộc vào những suy nghĩ bị quan.

Như vậy, câu nói trên giúp ta hiểu được rằng, việc sống mềm dẻo, linh hoạt tùy theo từng hoàn cảnh giống như lau sậy là rất sáng suốt.

Nếu sống một cách mềm dẻo, ta có thể hướng sự lạc quan đến với cuộc đời của chính mình, mang thái độ và cách nhìn tươi sáng để tiến về tương lai phía trước.



Sống mềm dẻo như lau sậy chính là sống mềm dẻo như nước.

Tóm tắt Chương 6

✓ Những người càng sống lạc quan, càng khó bị trói buộc và có thể linh hoạt thay đổi điểm nhìn.

✓ Sống “không thiên lệch, không câu nệ, không bị trói buộc”.

✓ Những người lạc quan có đầu óc vô cùng linh hoạt, luôn hướng về phía trước, hướng tới những điều tốt đẹp.

✓ Tạo thói quen tự hỏi, tự trả lời rằng, “mình có đang bị trói buộc vào một cách nghĩ hay không?”.

✓ Cho dù có cãi nhau, hãy nghĩ rằng “nhờ đó mà ta có thể hiểu nhiều về đối phương hơn”, từ đó có thể nhanh chóng làm lành.

✓ Những người muốn sửa tính cách bi quan nên nói chuyện, tâm sự với người mình tin tưởng về những điều mình trăn trở.

✓ Nếu những người bi quan nhận ra phần lạc quan trong mình, người đó có thể trở nên vui vẻ hơn.

✓ Mưu đồ lạc quan, lập kế hoạch bi quan, hành động lạc quan.

Chương 7

Sống thanh thản

Không cố gắng quá sức, không vượt quá giới hạn tối đa của bản thân

Trong *Đạo Đức kinh* - cuốn sách tư tưởng cổ đại của Trung Quốc có khuyên mọi người rằng **nên dừng lại trước khi đạt giới hạn của bản thân**.

Hãy thử tưởng tượng một vật chứa được đồ đầy nước. Khi nó bị nghiêng đi một chút, nước sẽ tràn ra. Khi mang nó đi đâu đó, chỉ cần ta cầm không vững, có một chút dao động nhỏ thôi nước cũng sẽ bị tràn. Ngược lại, nếu đồ nước ở một mức độ vừa phải vào vật chứa thì ta làm gì cũng dễ dàng.

Ý nghĩa của câu nói đó là như vậy. Đương nhiên, nó được nêu ra ở đây làm ví dụ là để giải thích tầm quan trọng của việc *sống như nước*.

Chẳng hạn, cũng có những người trở nên yếu kém hơn vì mệt mỏi, cố gắng quá sức. Khi căng thẳng mệt mỏi trở nên quá tải, khi thể lực hay năng lực chạm ngưỡng cao nhất, kết quả cũng giống như khi một vật chứa bị đồ quá đầy nước vậy.

Đương nhiên, cố gắng là một điều quý giá, nhưng quan trọng hơn cả là **không được cố gắng vượt quá năng lực, giới hạn của bản thân**. Nếu không làm như vậy, ở đâu đó bên trong chúng ta sẽ có một lực kìm hãm ta lại, khiến chúng ta có thái độ tiêu cực rằng “mình sẽ không thể làm hơn được thế này”.

Chính vì thế, việc để cả thể xác lẫn tinh thần của mình làm việc một cách nhẹ nhàng, vừa phải là một điều vô cùng quan trọng.



Chỉ cần cố gắng một cách nhẹ nhàng trong phạm vi giới hạn của bản thân.

Thong thả, nhẹ nhàng sống với bản tính thật của mình

Nhà thơ người Anh William Blake (1757-1827) có nói rằng: **“Những con ong bận rộn không có lấy chút buồn bã thừa thãi.”**

“Những con ong bận rộn” ở đây cũng chính là những người luôn nỗ lực, cố gắng tối đa, chạm mức giới hạn của bản thân.

“Chút buồn bã” ở đây không phải là sự buồn bã mang nghĩa tiêu cực thông thường. Chẳng hạn, khi bạn nghe một bản nhạc buồn, bạn cũng sẽ cảm nhận được sự thanh thản thâm thấu sâu trong tâm trí. “Chút buồn bã” giống như thế là một điều tích cực, mang ý nghĩa tốt. Tóm lại, có thể cho rằng, đó chính là những “tình cảm của con người”, thứ tình cảm nhân văn.

Bởi vậy, cụm từ “nỗi buồn thừa thãi” kia có thể được thay thế bởi những từ như “niềm vui thừa thãi”, “niềm hạnh phúc thừa thãi”, “sự nghỉ ngơi thừa thãi”. Bởi lẽ khi cố gắng quá sức, chạm đến giới hạn cao nhất của bản thân, ta sẽ dần mất đi những xúc cảm đặc trưng của con người. Và khi mất đi niềm vui, niềm hạnh phúc hay mất hết những thứ tình cảm nhân văn, ta sẽ rơi vào trạng thái chỉ biết liều lĩnh cố gắng mà thôi.

Câu nói trên của William Blake cũng chỉ ra cho chúng ta tầm quan trọng của việc sống với một chút thong thả, nhàn rỗi.



Khi mất đi sự thông thả, con người cũng mất đi những tình cảm đặc trưng của loài người.

Dành thời gian để mình nghỉ ngơi cho dù có bận rộn đến đâu

Có câu nói, “mang trung nhân hữu”, nghĩa là trong sự bận rộn vẫn có một chút nhàn rỗi. Đại thể ý nghĩa của câu nói này là cho dù có bận rộn đến đâu thì vẫn có thể có những lúc nhàn hạ. Nó chỉ ra một điều quan trọng, **đầu có bận rộn đến đâu đi chăng nữa, chỉ cần ta muốn, chắc chắn ta có thể tạo cho mình những khoảng thời gian rảnh rỗi. Điều quan trọng là bố trí làm sao cho trong khoảng thời gian đó, ta có thể giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi tích tụ bấy lâu và tìm kiếm niềm vui, qua đó làm thay đổi tâm trạng của mình.**

Nếu cứ nói rằng vì bận rộn mà không có thời gian nghỉ xả hơi, cứ tiếp tục cố gắng thái quá, thì những căng thẳng, mệt mỏi sẽ tích tụ lại. Điều này làm giảm hiệu suất làm việc của chúng ta. Khi ấy, chúng ta sẽ nghĩ “mình đã cố gắng rất nhiều rồi vậy mà những việc cần làm mãi vẫn chưa có tiến triển tốt”. Nếu việc đó cứ liên tục kéo dài, chúng ta sẽ không chịu đựng nổi, kiệt quệ cả về thể xác lẫn tinh thần và một lúc nào đó sẽ gục ngã. Bởi vậy, cho dù có bận rộn đến đâu, cũng hãy nghỉ ngơi giữa chừng, dành thời gian để mình thay đổi tâm trạng.

“Dành thời gian nghỉ ngơi” không phải là trốn tránh những công việc nên làm và phải làm. Đó là cách để mình thông thả một chút, giúp ta tiếp tục sống tốt. Ta không nên để những việc tồn đọng chiếm hết tâm trí, hay luôn nghĩ rằng “mình phải làm cái này, mình phải làm cái kia...”. Điều quan trọng là chúng ta không được quên việc dành cho mình một khoảng thời gian nghỉ xả hơi thích

hợp để có thể thay đổi cảm xúc, tâm trạng. Đó cũng là điều quan trọng để bảo vệ chính bản thân bạn.



Đừng quên dành cho mình một khoảng thời gian để nghỉ ngơi và thay đổi tâm trạng.

Ý tưởng tốt được tạo ra từ một trái tim thông thả

Khi rã rời vì công việc dồn dập ập tới và cứ phải làm một cách gấp gáp, ta khó có thể nảy ra được ý tưởng tốt.

Ý tưởng tốt là thứ đột nhiên nổi lên trong đầu chúng ta khi ta thả lỏng tinh thần và dư dả về thời gian. “Sống thông thả một chút” có ý nghĩa đảm bảo cả cơ thể lẫn đầu óc đều khỏe mạnh.

Arita Kazuhisa (Nhà sáng lập Công ty Crown Record/1916-1999) - một nhà kinh doanh thành đạt trong ngành âm nhạc giải trí của Nhật Bản, từng nói: **“Những nhà kinh doanh mà từ sáng đến chiều chỉ luôn cau có sẽ không bao giờ cho ra được một ý tưởng tốt. Ngược lại, những nhà kinh doanh thông thả lại thường có được những ý tưởng tuyệt vời.”**

Đương nhiên, Arita cũng là một nhà kinh doanh trải qua cuộc sống vô cùng bận rộn mỗi ngày. Nhưng ngay cả trong những lúc bận rộn, chắc chắn ông vẫn cố gắng dành thời gian để mình thư thả.

Con người cần thời gian để cho tinh thần bớt căng thẳng, để ngơi nghỉ, bình tâm lại. Đó là khoảng thời gian ta tạm xa rời công việc để tìm niềm vui cho bản thân. Và trong lúc thư giãn, thông thả ấy, ta sẽ nghĩ ra được nhiều ý tưởng và cách thức kinh doanh mới mẻ.

Tôi cho rằng điều mà Arita muốn truyền tải nhất tới mọi người chính là tầm quan trọng của việc **“thong thả” để có thể nghĩ ra được những ý tưởng hay và thúc đẩy công việc phát triển.**



Cuộc sống này đôi khi vẫn cần những sự thông thả.

Tìm cho mình những ý tưởng sáng tạo thông qua bốn giai đoạn

Trong Tâm lý học, Graham Wallas (nhà tâm lý học người Pháp) đưa ra giả thuyết về **bốn giai đoạn để cho ra những ý tưởng sáng tạo**, bao gồm: “giai đoạn chuẩn bị”, “giai đoạn ấp ủ”, “nảy ra sáng kiến” và “giai đoạn kiểm chứng”.

1. ***Giai đoạn chuẩn bị:*** Là giai đoạn chúng ta nghiên cứu vấn đề, tìm kiếm thông tin, tài liệu và suy nghĩ xem có ý tưởng nào tốt không.
2. ***Giai đoạn ấp ủ:*** Tạm thời xa rời vấn đề đã đặt ra đó, dành thời gian tâm sức làm những việc khác. Vừa làm việc vừa thư giãn đầu óc, để các ý tưởng đến với bạn một cách tự nhiên. Đây là giai đoạn thông thả chờ đợi.
3. ***Nảy ra sáng kiến:*** Khi ta thông thả, một lúc nào đó, một ý tưởng bất chợt nảy ra trong đầu và ta sẽ biết rằng “chính là cái này”.
4. ***Giai đoạn kiểm chứng:*** Là giai đoạn xác minh, kiểm chứng cho ý tưởng mà ta nghĩ ra ở giai đoạn trên.

Điều quan trọng nằm ở điểm “để lòng thanh thản” sau *thời kỳ chuẩn bị*. Hoàn toàn rời xa vấn đề đã đặt ra là điều cần thiết để thả lỏng đầu óc, tinh thần. Bởi lẽ có rất nhiều trường hợp cứ cố gắng suy nghĩ, bận tâm vì vấn đề gặp phải, vắt óc suy nghĩ ra bằng được câu trả lời cho câu hỏi “có ý tưởng nào tốt không?”, cuối cùng lại rơi vào bế tắc.

Giả thuyết này đã chỉ ra rằng, ý tưởng hay được sinh ra từ “tâm hồn thông thả”.



Sau giai đoạn chuẩn bị, hãy tạm thời gạt bỏ vấn đề cần giải quyết ra khỏi đầu.

Khi bị trói buộc bởi những ham muốn, lòng sẽ không còn thanh thản

Một điều quan trọng để sống một cuộc đời thanh thản, bình yên là “không quá tham lam”.

“Muốn trở nên giàu có hơn nữa.”

“Muốn giỏi giang hơn nữa.”

“Muốn sống một cuộc sống tốt hơn nữa.”

...

Khi bị trói buộc bởi những ham muốn ấy, dần dần lòng ta sẽ không còn thanh thản. Nếu lúc nào ta cũng có cảm giác bị hối thúc bởi ham muốn, ta sẽ dần mất đi sự bình tĩnh. Khi đó, ta sẽ không thể tận hưởng một cuộc sống thư thả, yên bình được nữa.

Làm giàu và tạo ra nhiều tài sản không hẳn là một việc xấu. Kể cả việc kỳ vọng mình giỏi giang, xuất chúng hơn, có một cuộc sống tốt đẹp hơn cũng không xấu. Tuy nhiên, không cần thiết phải đổ nước đầy bình hay chất đầy tiền vào két sắt. Dù là bình đựng nước hay két sắt đựng tiền, cũng đừng nên cố gắng nhồi nhét chúng đến khi mọi thứ tràn ra. Nói một cách ngắn gọn thì là “không quá tham lam”.

Mong muốn mình giỏi giang hay mưu cầu một cuộc sống tốt không có gì là sai, nhưng đừng để ham muốn, tham vọng nhấn chìm bản thân mình. Đừng làm đầy 100%, nếu có thể thì chỉ nên giữ ở mức 80%, và hãy suy nghĩ rằng “thế là đủ rồi”. Đó mới chính là cách sống sáng suốt, khôn ngoan.

Tôi cho rằng, điều đó sẽ khiến cho cuộc đời của mỗi người vui vẻ hơn.



Hãy suy nghĩ rằng 80% thôi là mình đã đủ hạnh phúc rồi.

Cuộc đời sẽ vui vẻ 100% khi tiền bạc ở mức 80%

Tiền giống như một thứ vật phẩm thiết yếu trong cuộc sống của con người. Sự thực là nếu không có tiền, ta sẽ không thể có được một cuộc sống đầy đủ, viên mãn. Tuy vậy, cũng có một sự thực là cho dù có bao nhiêu tiền đi chăng nữa nhưng nếu lòng không thanh thản thì cuộc đời không thể vui vẻ được.

Chính bởi trái tim thông thả nên ta mới có thể cảm nhận niềm vui trong cuộc đời, làm cho nó phong phú và biến tiền bạc có trong tay trở thành những thứ hữu dụng.

Nếu lòng ta thanh thản, ta có thể sử dụng tiền một cách có ý nghĩa khi ta trưởng thành và có ước mơ.

Ngược lại nếu như lòng không thanh thản, niềm vui sống sẽ bị bỏ lại phía sau, chúng ta sẽ rất dễ đánh mất ý nghĩa cuộc đời khi cứ bị đeo bám bởi suy nghĩ “phải kiếm thật nhiều tiền hơn nữa”.

Phật giáo có câu nói “**thiểu dục tri túc**”. Câu nói này có nghĩa là “điều quan trọng là hài lòng với những thứ mình có, cho dù chỉ có chút ít đi chăng nữa, hãy cố gắng hết sức để hạn chế ham muốn, dục vọng”.

Tôi cho rằng câu nói trên đưa cho chúng ta một gợi ý để có thể sống với một “cõi lòng thanh thản”. Đó là không để dục vọng, ham muốn chiếm hết 100% con tim ta, cứ để ở mức 80% thôi và nuôi dưỡng nó một cách vẹn toàn. Nếu làm được điều đó, dù chỉ có 80% tiền bạc, ta vẫn có thể sử dụng nó một cách hiệu quả.

Tóm lại với 80% tiền bạc, con người vẫn có thể hưởng trọn 100% niềm vui sống.



Hạn chế những ham muốn, cố gắng sống bằng những điều nhỏ bé mà mình có.

Đừng trói chặt mình bằng “sợi dây ham muốn”

Ryokan (1758-1831) - một thiền tăng sống ở nửa cuối thời Edo đã nói rằng: **“Những người đang sống mà bị trói buộc bởi dục vọng thì cũng giống như con tằm tự trói mình bằng chính sợi tơ mà nó nhả ra.”**

Tằm là ấu trùng bướm. Những con tằm đó khi trở thành côn trùng trưởng thành thường nhả tơ ra quấn xung quanh mình thành cái kén. Ở bên trong cái kén đó, tằm trở thành con bướm trưởng thành. Từ hình ảnh ấy, Ryokan đã thể hiện bằng lời nói rằng “tự nhả tơ ra quấn chặt lấy quanh mình”.

Và **những người đang sống mà bị trói buộc bởi ham muốn hoàn toàn giống như con tằm tự trói chặt mình.** Kết quả là họ trở nên mất tự do. Dù rằng ở đâu đó sâu trong trái tim, họ mong muốn sống một cuộc sống thông dong tự tại, nhưng họ lại đuổi theo đủ mọi ham muốn, tự làm mất đi sự thông thả tận hưởng niềm vui sống của chính mình. Chính bởi ham muốn quá lớn, họ trở thành kẻ ngốc vì tự trói mình bởi ham muốn của bản thân.

Câu nói của Ryokan một lần nữa chỉ ra tầm quan trọng của việc thỏa mãn với những thứ mình có mà không quá tham lam.

Chỉ khi không quá tham lam, ta mới có thể sống một cuộc sống thông dong, tự do tự tại.



Sống tự do, tự tại với quan niệm thiểu dục tri túc.

Khi không còn thanh thản, ta sẽ mất đi lòng cảm thông với người khác

Khi để ham muốn nhấn chìm bản thân và lòng không còn thanh thản, ta cũng sẽ mất luôn cả lòng cảm thông đối với những người xung quanh. Chính vì gồng gánh áp lực công việc, những băn khoăn, trăn trở về cuộc sống mà con người chúng ta luôn tự làm mình quá tải. Kết quả là sự cảm thông dành cho người khác cũng không còn nữa.

Dù những người thân yêu có đang gặp khó khăn và cần sự giúp đỡ thì họ cũng không thể nhận ra điều đó. Dù gia đình và bạn bè có cố gắng làm những điều tốt đẹp cho người đó thì họ cũng không để tâm và không thể nói ra lời cảm ơn.

Chỉ một chút việc nhỏ cũng có thể khiến họ trở nên bức tức, trút hết cáu giận lên những người xung quanh. Rốt cuộc, các mối quan hệ xã hội dần dần xấu đi. Điều này lại khiến họ càng thêm căng thẳng, mệt mỏi. Cuối cùng, bản thân những người đó bị dồn ép đến mức khôn cùng.

Vì vậy, cho dù có căng thẳng mệt mỏi đến đâu hay chịu nhiều áp lực đến mức nào, hãy luôn ghi nhớ trong tim rằng phải để cho lòng thanh thản.

Hãy dành thời gian để mình thư thái, thả lỏng tinh thần, làm lòng mình nhẹ hơn bằng cách chơi một môn thể thao hay bỏ công theo đuổi thú vui nào đó. Làm như vậy, ta sẽ có thể lấy lại cân bằng và giữ được lòng cảm thông đối với mọi người. Từ đó, ta sẽ nhận được sự hỗ trợ của mọi người và bản thân chúng ta cũng sẽ cố gắng sống tốt hơn.



Nếu cảm thông với những người xung quanh, ta sẽ được sự ân cần từ phía họ.

Lòng bình thản mới đưa ra được những tranh luận mang tính xây dựng

Khi tranh luận gay gắt với ai đó, nhiều người thường mất đi “lòng bình thản”. Để đánh bại hoàn toàn đối phương, nhiều người sẽ dồn hết 100% tâm trí để bảo vệ quan điểm của bản thân mà làm mất đi sự bình tĩnh, không còn lắng nghe để hiểu được suy nghĩ của đối phương nữa. Kiểu thể hiện quan điểm một cách lấn lướt như thế sẽ khiến đối phương khó chịu, làm họ cảm thấy “nhất quyết không thể chấp nhận”, phần tranh luận của họ cũng sẽ trở nên cảm tính.

Đó là do hai phía đều không để ý tới quan điểm và suy nghĩ của nhau.

Rốt cuộc, đôi bên không thể nói chuyện lâu dài, cũng không thể tranh luận mang tính xây dựng.

Khi cuộc tranh cãi cứ kéo dài mà không đem lại kết quả gì, chắc chắn điều còn đọng lại chỉ là cảm giác nặng nề, khó chịu.

Để không làm mọi chuyện trở nên như vậy, khi tranh luận với ai đó, điều quan trọng là cần phải kiềm chế và để lòng “thanh thản”. Đừng cố gắng chèn ép người khác bằng quan điểm cá nhân mà trước hết, hãy đặt quan điểm của mình sang một bên để lắng nghe ý kiến của đối phương. Hãy giữ bình tĩnh, nếu thấy ý kiến của đối phương tốt hơn ý kiến của mình, hãy mạnh mẽ rút lại ý kiến của bản thân và chấp nhận ý kiến của đối phương.

Khi ấy, chúng ta có thể “cùng nhau hợp tác”.



**Trước hết, hãy giữ bình tĩnh, để lòng thanh thản và lắng nghe đối
phương.**

Tóm tắt Chương 7

- ✓ Không cố gắng vượt quá giới hạn thể lực và năng lực của bản thân.
- ✓ Khi cố gắng quá sức, những cảm xúc mang tính nhân văn sẽ dần mất đi.
- ✓ Cho dù có bận rộn đến đâu, chỉ cần thực sự muốn là sẽ tìm được thời gian rảnh rỗi cho bản thân.
- ✓ Ý tưởng hay chỉ xuất hiện khi có sự thông thả về thời gian và thư giãn về tinh thần.
- ✓ Ý tưởng được sinh ra qua 4 giai đoạn: chuẩn bị, ấp ủ, nảy ra sáng kiến và kiểm chứng.
- ✓ Khi thỏa mãn được 80% những ham muốn, hãy nghĩ rằng thế là đủ rồi.
- ✓ Giảm bớt ham muốn, thỏa mãn với hiện tại thì lòng mới thanh thản và ta mới cảm nhận được niềm vui sống.
- ✓ Khi tranh luận với người khác, hãy nhớ giữ bình tĩnh và để lòng thanh thản.

Chương 8

Sống như dòng chảy

Học cách sống như nước theo “Thủy Ngũ Huấn” của Kuroda Josui

Kuroda Josui (1546-1604) là một võ tướng thời Chiến Quốc. Ông là quân sư (người đóng vai trò *tham mưu* trong các cuộc chiến và lập sách lược chiến đấu), trợ thủ thân cận của Toyotomi Hideyoshi. Sau này, ông trở thành một vị lãnh chúa ở vùng Kyushu ngày nay.

Vốn dĩ trước đây, Kuroda Josui được gọi là Kuroda Yoshitaka, hay còn được biết đến với cái tên Kuroda Kanbee. Tuy nhiên, sau khi ẩn cư, ông đã lấy tên là “Josui”, nó thể hiện mong muốn *sống như nước* của ông. Thêm nữa, ông cũng chính là người đưa ra những điều giáo huấn để răn dạy con cháu và cận thần của mình.

Thủy Ngũ Huấn của Kuroda Josui mang quan điểm về tầm quan trọng của việc *sống như nước*. Ngũ huấn được Kuroda Josui nêu ra là:

Thứ nhất, nước tự mình chuyển động và hối thúc những việc khác chuyển động.

Thứ hai, nước lúc nào cũng cầu tiến, không chịu dừng lại mà luôn luôn chuyển động.

Thứ ba, khi gặp cản trở, nước trở nên mạnh mẽ hơn gấp trăm lần.

Thứ tư, nước vừa tự mình tồn tại một cách thanh khiết, vừa gột rửa mọi thứ dơ bẩn để làm chúng trở thành thứ thanh khiết.

Thứ năm, nước tụ lại thành biển lớn. Nước bốc hơi thành mây, mây có thể thành mưa, cũng có thể thành sương, mặt nước lại phản chiếu hình ảnh

của mọi vật như một tấm gương sáng. Tuy vậy dù có thay đổi sang hình thái nào thì nước cũng không mất đi bản chất vốn có của mình.

Thủy Ngũ Huán chính là một cảm nang hướng dẫn mọi người *sống như nước*.



Tính chất của nước mang đến cho ta những lời gợi ý về cách sống.

Người lãnh đạo hành động thì cấp dưới cũng sẽ hành động theo

Thủy Ngũ Huấn của Kuroda Josui có nói rằng “**nước tự mình chuyển động và hồi thúc những vật khác chuyển động**”.

Câu nói này đã nêu lên một tố chất cần có của người lãnh đạo: “Điều quan trọng là người lãnh đạo cần cho người khác thấy những hành động thực tế của mình, và rồi làm cho những người xung quanh hành động theo.”

Trong *Thủy Ngũ Huấn*, nước được nhắc tới với ý nghĩa cốt yếu là *sông*.

Sông tự mình chuyển động, chảy từ nơi cao xuống dưới thấp. Sông không bao giờ ngừng lại. Và sông có thể cuốn đất đá, cành cây ngọn cỏ trôi theo dòng chảy của mình. Đôi khi, nó cũng thay đổi hình dạng của đất đai.

Những người lãnh đạo đi tiên phong và dẫn dắt nhiều người cũng giống như dòng sông vậy, tự mình chuyển động rồi dẫn dắt và làm những người khác chuyển động theo. Những người lãnh đạo không làm gì, chỉ luôn ra lệnh cho cấp dưới của mình sẽ không thể nào thúc đẩy được cấp dưới. Bản thân người lãnh đạo dùng việc hành động tích cực để thể hiện được trí tuệ, dẫn đầu một tập thể, đồng thời làm cho cấp dưới của mình nảy sinh hứng thú làm việc và thúc đẩy họ tích cực tiến lên.

Những điều ghi trong *Thủy Ngũ Huấn* là nguồn tham khảo cho các lãnh đạo, nhà kinh doanh để dẫn dắt cấp dưới của mình ngay trong thời đại ngày nay.

Những người lãnh đạo tích cực hành động giống như nước tự mình chuyển động, cũng sẽ hồi thúc cấp dưới của mình hành động theo.



Người lãnh đạo phải là người đi tiên phong, tích cực hành động để thúc đẩy người khác.

Nước liên tục chảy, con người cũng cần có mục tiêu để liên tục tiến tới

Thủy Ngữ Huấn của Kuroda Josui có nói rằng “**nước lúc nào cũng cầu tiến, không chịu dừng lại mà luôn luôn chuyển động**”. “Nước” ở đây cũng ám chỉ *sống cầu tiến* là có mục tiêu xác định và nỗ lực để đạt được mục tiêu đó.

Câu nói này có nghĩa là: Con người chọn lấy cho mình những mục tiêu, quan điểm, đường đi để có thể đạt được mục tiêu. Điều quan trọng là con người phải không ngừng hướng tới mục tiêu của mình giống như nước không bao giờ ngừng chảy. Nói cách khác, không được sống mà không có mục tiêu.

Có những người nói rằng mình không hề có ước muốn gì, không có điều gì muốn làm, nhưng vì không làm việc thì không thể sống được nên thôi đành mỗi ngày bỏ ra vài tiếng thong thả đi làm. Những người như vậy chắc chắn không thể sống một cách hăng hái được, cũng không thể làm cuộc đời mình trở nên viên mãn. Khi có suy nghĩ như thế, dù là trong công việc hay cuộc sống họ đều sẽ dần mất đi ham muốn làm việc, và có khả năng chán ghét cả cuộc sống của chính mình.

Để sống một cuộc đời đầy hứng khởi, điều quan trọng là phải đặt ra cho mình một mục tiêu mà mình muốn đạt cho bằng được. Chính vì có mục tiêu nên ta mới có thể trải qua những tháng ngày tràn đầy sức sống, mỗi ngày đều háo hức sống trọn cuộc đời mình.

Điều này có liên quan mật thiết tới cảm nhận về hạnh phúc và sự đủ đầy của cuộc sống mỗi người.



Hãy vạch ra cho mình mục tiêu rõ ràng.

Dòng chảy còn chảy không bị lưu động, trái tim còn tiến lên sẽ không bao giờ mục nát

Có đôi lúc, cho dù ta có cố gắng đến mấy cũng không thể nào đạt được kết quả. Đương nhiên, bản thân ta lúc ấy sẽ trở nên vô cùng buồn chán, nghĩ ngợi lung tung. Chắc hẳn cũng sẽ có những người trở nên chán nản, quyết định từ bỏ việc mình đang làm. Nhưng trong những trường hợp đó, điều quan trọng là không chăm chăm suy nghĩ về việc cho ra kết quả.

Hãy để tâm hồn thật vui vẻ, không tạo cơ hội cho những cảm xúc tiêu cực xuất hiện, chỉ cần tiếp tục cố gắng từng chút từng chút một, nhỏ nhưng đều đặn đã là được rồi.

Có câu tục ngữ “**dòng nước còn chảy sẽ không bao giờ tù đọng**”. *Dòng nước còn chảy* cũng có nghĩa là tiếp tục nỗ lực, tiến lên phía trước dần dần từng chút một.

Giả như không đạt được kết quả, hay sự việc không tiến triển theo ý mình thì điều quan trọng vẫn là tiến lên phía trước từng chút, từng chút ít một. Cần phải tiếp tục nỗ lực, cố gắng mà không được nóng vội. Nếu làm như vậy, chắc chắn “trái tim sẽ không bao giờ mục nát”. **Chỉ cần không để những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ bấn loạn, cứ tiếp tục tiến lên phía trước dần dần từng chút một, ta sẽ nhìn thấy hy vọng ở đâu đó.**

Nhiều khi, kết quả đã ở ngay phía trước, chỉ cách ta chừng một bước chân. Điều quan trọng là không được dừng lại mà phải liên tục, liên tục tiến lên phía trước. Và rồi ta sẽ đến được đích cuối cùng của mình. Chính câu tục ngữ trên đã dạy cho ta những điều như vậy.



Bỏ cuộc chỉ khiến cho trái tim ta dần mục nát.

Chậm rãi nơi đồng bằng, mạnh mẽ nơi dốc cao

Thủy Ngũ Huân của Kuroda Josui có nói rằng **“khi gặp cản trở, nước trở nên mạnh mẽ hơn gấp trăm lần”**.

Nước ở đây cũng có nghĩa là *sông*. Sông thường trôi chậm rãi, nhẹ nhàng ở những nơi có địa hình bằng phẳng. Nhưng khi gặp vách đá dựng đứng, hay nói cách khác là “gặp cản trở”, dòng chảy của sông sẽ nhanh và mạnh hơn rất nhiều.

Cuộc đời con người cũng như vậy, sẽ có lúc gặp phải những khó khăn, thử thách giống như “vách đá dựng đứng”. Có rất nhiều những vấn đề lớn phát sinh khiến cuộc đời chúng ta không thể tiến hành theo bản kế hoạch đã được vạch sẵn. Đôi khi, vì những vấn đề trong công việc và trong các mối quan hệ xã hội mà có những người không thể thăng tiến trong sự nghiệp nữa. Những lúc như thế, điều cần thiết là con người hãy giống như dòng nước mạnh mẽ chảy qua vách đá dựng đứng, hãy làm tăng sức mạnh của mình gấp trăm lần, vượt qua những tình huống khó khăn.

Ta có thể bình tĩnh, chậm rãi khi mọi việc tiến hành thuận lợi. Nhưng khi xảy ra vấn đề lớn, khi khó khăn chất chồng như núi, nếu ta không có được sự mạnh mẽ đủ để chiến thắng những vật cản, ta sẽ không thể vượt qua được.

Ở con người luôn có sức mạnh tiềm tàng khó có gì sánh bằng giống như nước.



**Sống chậm rãi khi thuận lợi, sống mạnh mẽ khi khó khăn, khi gặp vật cản
đường.**

Khi hòa bình thì ở thế giới riêng của bản thân, khi chiến đấu phải tràn đầy mạnh mẽ

Napoleon Bonaparte (1769-1821), một quân sĩ chạm đến ngôi Đế vương của Pháp đã nói rằng: “Khi chiến đấu phải dốc hết sức mạnh.”

Nếu không có sức mạnh lớn lao để thách thức và chiến đấu, ta sẽ không thể nào chiến thắng trong trận chiến. Đứng trước quân địch mà chùn bước hay đứng yên thì chắc chắn sẽ thua trận. Tiến lên nhưng lại mang theo nỗi sợ hãi thì chắc chắn cũng sẽ bị đánh bại bởi sức mạnh của quân địch. Chỉ khi có sức mạnh lớn lao ta mới có thể chiến thắng được chúng.

Cuộc đời của con người cũng giống như vậy. Trong cuộc sống, đôi lúc ta sẽ phải đối mặt với “quân địch” là những vấn đề, những chướng ngại cản bước tiến của ta trên con đường hướng tới những mục tiêu, nguyện vọng mà ta đang theo đuổi. Khi đó, nếu chúng ta sợ sệt, muốn chùn bước thì sẽ không thể nào vượt qua chúng và tiến lên phía trước được.

Phải có sức mạnh lớn lao cùng với tinh thần chiến đấu hăng hái, ta mới có thể vượt qua khó khăn, thử thách.

Trong lúc “hòa bình”, tức là khi không có chuyện gì xảy ra, ta chỉ cần sống yên bình trong thế giới riêng của chính mình. Nhưng vào những thời khắc quan trọng, hãy mạnh mẽ tiến lên phía trước tựa như dòng nước xiết chảy qua vách đá dựng đứng.



Nếu không mang sức mạnh lớn lao để đương đầu thử thách, ta sẽ không thể vượt qua khó khăn, chướng ngại.

Gột rửa tâm hồn để có một trái tim thuần khiết

Trong *Thủy Ngũ Huân* của Kuroda Josui có nói rằng, **“nước vừa tự mình tồn tại một cách thanh khiết, vừa gột rửa mọi thứ dơ bẩn làm chúng trở thành thứ thanh khiết”**.

Nước ở đây được hiểu theo nghĩa thông thường. Con người khi cần rửa đồ vật phải dùng tới nước. Giặt quần áo, rửa bát đĩa, rửa xe, kể cả các hoạt động khác nữa, tất cả đều cần có nước.

Nước tinh khiết, sạch sẽ. Nước có thể rửa trôi mọi thứ dơ dáy, bẩn thiu. Câu nói của Josui cũng thể hiện rằng “con người cũng giống như nước vậy, điều quan trọng là phải gột rửa những thứ dơ bẩn bên trong chính mình”.

Trái tim ta có thể bị nhuốm bẩn bởi những ganh ghét, giận dữ, lòng biếng hay xấu xa, ti tiện. Nếu cứ để nguyên cho những thứ cảm xúc nhơ nhớp đó tồn tại, chúng ta sẽ phải sống trong đau khổ.

Trái lại, cũng có những con người mang “trái tim thuần khiết”. Hãy tìm đến với những “trái tim thuần khiết” để gột rửa tâm hồn, để tìm về trái tim yêu mến con người, muốn dành những điều tốt đẹp cho người khác. Nếu luôn sống và tâm niệm điều đó, mỗi ngày ta đều có thể sống với những cảm xúc thuần khiết.



Hãy nhớ làm những điều thuần khiết bằng trái tim thuần khiết.

Thả trôi những xích mích trong các mối quan hệ xã hội theo dòng nước

Mọi người vẫn thường nói rằng “**thả trôi theo dòng nước**”.

Có những khi chúng ta nảy sinh xích mích với ai đó. Mỗi lúc như thế, ta lại dồn nén sự thù hận, giận dữ rồi trút hết sang đối phương. Nhưng những cảm xúc tiêu cực đó vẫn tiếp tục khiến ta phải suy nghĩ, phải trăn trở và điều đó không tốt cho chính bản thân ta. Chúng ta cũng dần mất đi sự hăng hái, không còn nỗ lực tiến lên phía trước nữa. Bởi vậy, cố gắng quên đi, coi như “không có” xích mích giữa ta và người khác là một việc làm đúng đắn.

Có rất nhiều điều xảy ra trong mối quan hệ giữa ta và những người xung quanh. Chuyện tốt không phải lúc nào cũng xảy đến. Đôi lúc, ta bị người khác làm cho khó chịu. Những lúc như vậy, ta thường có xu hướng trở nên giận dữ, thù hận. Nhưng khi dứt mình ra khỏi những cảm xúc ấy, ta có thể hướng tới tương lai tràn đầy hạnh phúc. Điều cần thiết là **phải có ý thức để những nổi tức giận, hận thù trong quá khứ trôi đi theo “dòng nước”**.

Phương pháp để làm được điều này là tìm kiếm niềm vui. Ta có thể đắm mình vào thú vui của bản thân, nói chuyện với bạn bè thân thiết của mình, vận động và để cho cảm xúc tiêu cực trôi theo dòng mồi ra ngoài cơ thể.

Nhờ đó, ta có thể dễ dàng quên đi những hiềm khích, xích mích với những người khác.



Hãy tìm kiếm niềm vui và quên đi hiềm khích.

Hận thù là điều không tốt

Nhà nghiên cứu Quan hệ xã hội người Mỹ với nhiều tác phẩm nổi tiếng, Dale Carnegie (1888-1955) đã nói: “Cho dù có xảy ra xích mích với ai thì cũng không được trút hận thù lên họ. Nếu sự việc không quá to tát, hãy dừng cảm tự mình đứng ra xin lỗi. Người dễ bụng vì những điều nhỏ nhất là người hẹp hòi, tầm thường. Ai biết nhận lỗi về mình, nói lời xin lỗi, nhoẻn miệng cười và bắt tay với đối phương, đưa ra lời đề nghị bỏ qua tất cả mới có thể trở thành một nhân vật lớn.” Tóm lại, ý của Carnegie là **những người bỏ qua hiềm khích với người khác chính là người vĩ đại.**

Thông thường, con người rất khó để gạt bỏ xích mích, để sự bực bội, ganh ghét “thả trôi theo dòng nước”. Nhiều người bị trói buộc mãi mãi bởi chính lòng hận thù hướng tới người khác.

Thế nên, điều quan trọng cần phải nhận ra trước tiên là **việc thù hận người khác không đem lại lợi ích gì cho bản thân cả.**

Sự thù hận xét đến cùng chỉ làm cho trái tim ta dần trở nên u ám. Khi cứ bị quán rết bởi những cảm xúc hỗn loạn, ta sẽ không thể tập trung vào việc nên làm ở hiện tại, cũng không còn kỳ vọng vào tương lai. Và sự thù hận lại tăng lên khi ta nghĩ rằng, “mình thành ra thế này là do người đó”. Bởi thế, tâm hồn ta sẽ càng u ám, làm ta dễ bị cuốn vào vòng tuần hoàn ác tính.

Khi nhận ra được điều đó, có thể từ bỏ lòng căm hận, chủ động vươn tay để bắt tay với người kia cũng là lúc lòng hận thù được gột rửa và trôi đi theo dòng nước.

Cuối cùng, ta lại trở về làm một con người vĩ đại với tinh thần phóng khoáng.



Vì bản thân, hãy để lòng hận thù trôi đi theo dòng nước.

Cũng cần nhanh chóng quên đi việc tốt mình làm cho người khác

“Thả trôi theo dòng nước” trở thành một việc quan trọng. Nó không chỉ áp dụng cho trường hợp nảy sinh lòng hận thù với người khác, mà khi ta “dành tình cảm cho người khác” cũng vậy, nên để nước cuốn trôi nó đi.

“Tình” ở đây ám chỉ việc giúp đỡ người khác trong lúc khó khăn hay làm những điều tốt vì ai đó. “Thả trôi theo dòng nước” nghĩa là quên đi.

Cho dù ta làm việc tận tâm, cống hiến vì ai đó đi chăng nữa thì cũng nên nhanh chóng quên đi những điều mình đã làm cho họ. Nếu không làm như vậy, ta sẽ sinh ra bất mãn và có những suy nghĩ như “mình đã giúp đỡ như thế mà người kia chẳng có lấy một lần cảm ơn”, “mình đã bỏ công bỏ sức giúp đỡ người kia như thế mà họ chẳng đoái hoài gì”. Kết quả cho thấy có không ít trường hợp, sự bất mãn lớn dần và trở thành lòng hận thù. Bởi vậy, cho dù có làm điều gì tốt cho đối phương đi chăng nữa, cũng nên nhanh chóng quên đi.

Nhưng ngược lại, ghi nhớ những điều mà người khác làm cho mình lại rất quan trọng.

Có câu tục ngữ “khắc cốt ghi tâm”, có nghĩa là khắc ghi trong lòng, không bao giờ quên. Khi được ai đó giúp đỡ, hãy ghi nhớ điều đó. Bởi nếu không làm như vậy, có thể ta sẽ bị đối phương căm ghét, thậm chí thù hận.

Thả trôi theo dòng nước những điều mà ta làm cho người khác và hãy khắc cốt ghi tâm những ơn huệ mà người khác làm cho mình là một bí quyết để có mối quan hệ hòa hợp, tốt đẹp với mọi người.



Cho dù không thể cảm tạ lòng tốt của người khác cũng không nên sinh lòng ghen ghét họ.

Dù thay đổi vị trí hay công việc, lòng tin lớn lao vẫn sẽ mãi không đổi

Trong *Thủy Ngũ Huấn* của Kuroda Josui có nói rằng: **“Nước tụ lại thành biển lớn, nước bốc hơi được thành mây, mây có thể thành mưa, cũng có thể thành sương, mặt nước lại phản chiếu hình ảnh của mọi vật như một tấm gương sáng. Tuy vậy, dù có thay đổi thành hình thái nào thì nước cũng không mất đi bản chất vốn có của nó.”**

Câu nói trên đã nêu ra một điều quan trọng: cho dù có thay đổi trạng thái như thế nào, thì việc sống với lòng tin lớn lao là điều không bao giờ thay đổi.

Ví dụ, một nhân viên văn phòng đã làm việc tại nhiều vị trí, nhiều phòng ban khác nhau trong công ty như phòng Kinh doanh, phòng Kế hoạch, thậm chí là Kế toán hay Nhân sự, thỉnh thoảng cũng làm việc cho những công ty có liên quan nữa. Giống như nước thay đổi hình thái thành biển, sông, mây, sương..., người nhân viên đó cũng trải qua nhiều lần thay đổi bản thân cho phù hợp với từng vị trí, từng bộ phận. Tuy nhiên, dù có thay đổi thế nào thì vẫn cần giữ cho mình niềm tin căn bản, chẳng hạn như “sứ mệnh của mình là đem lại niềm vui cho nhiều người”. Đó cũng chính là ý nghĩa của vế “dù có thay đổi thành hình thái nào thì nước cũng không mất đi bản chất vốn có của nó” trong câu nói của Josui. “Bản chất vốn có của nước” ở đây có thể hiểu là “niềm tin của con người”.

Chắc chắn cũng sẽ có người nghỉ việc ở công ty này để làm cho công ty khác. Nhưng cho dù như vậy, điều quan trọng là luôn giữ cho mình niềm tin không bao giờ thay đổi.



Hãy suy nghĩ về niềm tin to lớn của bản thân mình.

Bởi nước giấu đi sức mạnh nên con người chúng ta mới đang sống

Thời từng là tham mưu cho Toyotomi Hideyoshi, Kuroda Kanbee (Josui) đã từng trải qua một chuyện như thế này. Kanbee đã đi một mình đến chỗ quân địch để thuyết phục võ sĩ bên phía quân địch trở thành đồng minh của mình. Nhưng rồi mọi chuyện lại trái ngược với dự tính, ông bị bắt nhốt vào ngục. Trong ngục tối, ông không ăn uống tử tế, thế nên cơ thể ngày càng tiêu tụy và gầy yếu.

Nhưng độ ẩm dưới hầm sâu lại khá cao.

Những giọt nước tí tách rơi từ trên trần xuống. Ông liếm những giọt nước đó và chịu đựng cái đói cồn cào trong bụng. Sau một năm phải sống trong ngục tối, ông được lãnh chúa Kuriyama Zensuke (Toshiyasui) cứu ra.

Lúc đó, Kanbee đã nói rằng: “Như lẽ thường chắc ta đã chấm dứt đời mình trong ngục tối. Nhưng nhờ những giọt nước từ trên trần rơi xuống mà ta đã có thể níu giữ được mạng sống. Chỉ là một giọt nước nhỏ thôi nhưng lại ẩn chứa sức mạnh vô cùng to lớn. Nhờ sức mạnh của nước, ta đã không chết mà còn có thể quay trở về.”

Chính suy nghĩ đó là nguyên do thúc đẩy ông viết ra *Thủy Ngũ Huấn* sau này. Chắc chắn rằng nước ẩn chứa những sức mạnh vô cùng to lớn có thể cứu giúp con người. Biết được đặc tính đó của nước, con người sẽ được gợi mở về cách sống.



Biết được tính chất của nước và suy nghĩ về cách sống của bản thân.

Tóm tắt Chương 8

✓ Nếu người lãnh đạo hành động tích cực, cấp dưới cũng sẽ hành động theo.

✓ Khát khao thực hiện đến cùng một điều gì đó.

✓ Cho dù không đạt được kết quả đúng với những gì mình nghĩ thì cũng cứ tiến lên trước.

✓ Nếu gặp phải khó khăn, chướng ngại, hãy đập tan chúng bằng sức mạnh vượt trội.

✓ Hãy gột rửa những ghen ghét, giận dữ, thù hận bằng tình yêu và lòng vị tha.

✓ Khi xảy ra xích mích với người khác, điều tốt nhất là coi như không có chuyện gì xảy ra.

✓ Hãy nhanh chóng quên đi lòng hận thù hay những điều tốt đẹp đã làm cho người khác.

✓ Cho dù công việc hay vị trí của ta có thay đổi, thì cũng không được thay đổi niềm tin lớn lao của mình.

Chương 9

Sống thuần khiết

Khi không còn tà niệm, trái tim sẽ trở thành tấm gương sáng

Có câu “**minh kính chỉ thủy**”.

Chỉ thủy có nghĩa là *nước lặng*. Khi gió không thổi, mặt nước phẳng lặng không một gợn sóng. Lúc ấy, mặt nước giống như một tấm gương phản chiếu hình ảnh của cây cối, núi non, của những thứ xung quanh. Nó cũng phản chiếu cả những áng mây trên trời, những chú chim bay lượn, những cánh bướm dập dề. *Minh kính* có nghĩa là tấm gương được mài giũa cẩn thận đến sáng trong, phản chiếu trung thực hình ảnh của mọi vật.

Tóm lại, câu nói này có nghĩa khi mặt nước không có một gợn sóng thì nó giống như một tấm gương sáng.

Ngoài ra, *chỉ thủy* còn biểu thị trạng thái của tâm. Đó là khi ta đưa trái tim về trạng thái tĩnh, triệt tiêu những cảm xúc tiêu cực như tức giận hay nóng nảy - những thứ đảo loạn trái tim ta, loại bỏ cả những dục vọng, những tà niệm, để tâm hồn được thanh lọc. Sẽ rất tuyệt vời khi không còn những thứ không cần thiết, trái tim trở về trạng thái tĩnh lặng, sáng trong. **Khi đạt được trạng thái ấy, trái tim trở nên sáng rõ như tấm gương, phản chiếu được vô vàn sự vật, sự việc, vô vàn “những điều đúng đắn”. Khi ấy, ta sẽ phân biệt được rõ ràng đâu là tốt, đâu là xấu.**

Câu nói “minh kính chỉ thủy” đã phản ánh được tầm quan trọng của một trái tim tĩnh lặng, sáng trong.



Với trái tim đã được thanh lọc, ta có thể biết được điều gì tốt, cái gì xấu.

Một trái tim còn những khoảng trống

Tôi xin đưa ra một ví dụ trong *Đạo Đức kinh*.

Con người nhào nặn đất để tạo ra chén bát. Tạo ra đồ vật cũng giống như tạo ra một “không gian trống”. Chính bởi chén, bát có khoảng trống nên con người mới có thể dùng chúng để đựng nước, đựng thức ăn và sử dụng chúng cho nhiều mục đích khác trong cuộc sống. Xây nhà thực chất cũng là tạo ra một “không gian trống” để chúng ta tự do sắp xếp đồ đạc, biến nó thành nơi sinh hoạt.

Ví dụ này đã chỉ ra ý nghĩa quan trọng của việc “có khoảng trống” đối với con người. Không chỉ có “chén bát” hay “nhà cửa”, mà có thể nói rằng “trái tim của con người” cũng giống như vậy. **Con người cũng cần phải dọn sẵn một khoảng không trong trái tim của chính mình.**

Chẳng hạn, mọi người hay nói rằng người trẻ thường có khả năng tiếp thu những điều hay, điều tốt đẹp cực nhanh. Điều đó có nghĩa là những người trẻ có rất ít thành kiến và những điều phiền muộn. Có thể nói đó là do trái tim họ còn “khoảng trống”.

Tuy vậy, khi tuổi tác tăng lên, những định kiến và phiền muộn dần lấp đầy cõi lòng mỗi người, nên cho dù đã mất công nghĩ ra những ý tưởng tốt đẹp thì khả năng tiếp thu những thứ đó của chúng ta cũng đã kém đi.

Xét theo ý nghĩa nào đó, có thể thấy rằng, cho dù là người trung tuổi hay người cao tuổi, việc luôn ghi nhớ và tạo ra những “khoảng trống” trong trái tim một cách có ý thức là điều vô cùng quan trọng.



Tuổi tác không quan trọng, điều quan trọng là tạo cho trái tim những khoảng trống.

Sống như nước

Từ tính chất của nước, ta có thể rút ra được những gợi ý cho bản thân về cách sống. Nhưng để làm được như thế thì phải thực hiện một bước quan trọng, đó là “tạo khoảng trống cho trái tim”. Phải có khoảng trống thì ta mới có thể lấp đầy nó với những gợi ý, ý tưởng về cách sống đúc rút từ đặc tính của nước.

“Tạo khoảng trống cho trái tim” có nghĩa là vứt bỏ đi những suy nghĩ lệch lạc, những định kiến thừa thãi.

Hãy dọn sạch những giận dữ, đổ kỵ ra khỏi trái tim mình.

Hãy gột rửa hết những cảm xúc hỗn loạn, tiêu cực.

Và hãy vứt bỏ cả những ham muốn thừa thãi, lòng ham hư vinh.

Ta không thể học được bất kỳ một tính chất nào của nước bằng một trái tim chỉ toàn những cảm xúc tiêu cực. Chỉ khi tạo được khoảng trống trong trái tim, để tâm hồn tự do tự tại, không bị trói buộc bởi bất cứ thứ gì, ta mới có thể lấp đầy nó với trí tuệ và những năng lực quan trọng hơn.

Có thể nói rằng, ở một góc độ nào đó, *sống như nước* chính là loại bỏ hoàn toàn những yếu tố tiêu cực trong tim và đưa trái tim về trạng thái trống.

Tôi cho rằng việc thường xuyên kiểm tra và xem xét trạng thái của trái tim mình cũng là một điều đáng làm. Bởi lẽ, những suy nghĩ hủ bại hay những cảm xúc xấu xa luôn len lỏi vào bên trong mỗi chúng ta khi ta còn chưa nhận thức được nó. Tìm ra và dọn sạch nó là điều rất cần thiết.



Hãy xem trái tim mình có chất chứa những điều thừa thãi hay không.

Trái tim còn khoảng trống giúp ta có thể chân thành tiếp thu ý kiến từ người khác

Những hiền nhân luôn giữ cho trái tim mình còn trống. Họ vứt bỏ hoàn toàn những định kiến, những băn khoăn.

Chính bởi đạt được trạng thái ấy nên khi nghe những lời khuyên đúng đắn từ người khác, ta mới có thể tiếp thu một cách chân thành. Còn những người luôn mang định kiến, những mối bận tâm thường bác bỏ những lời khuyên đúng đắn ấy, cuối cùng phải tự mình gánh chịu tổn thương.

Có câu nói, “hư tâm thảo hoài”.

Hư ở đây mang ý nghĩa “trống rỗng, không có gì”. *Hư tâm* mang nghĩa “làm cho trái tim ở trạng thái không có gì”. *Thảo* mang ý nghĩa “ngoan ngoãn, chân thành”. *Hoài* là “sâu trong lòng ngực”. Ở đây, xét trên tầng bậc ý nghĩa bao hàm, *hoài* có nghĩa là cảm xúc, là trái tim.

Tóm lại, câu nói trên có ý nghĩa rằng: “Việc làm cho trái tim rộng mở, tiếp thu những ý kiến của người khác một cách chân thành là điều quan trọng”. Nhờ đó, ta mới có thể sống một cách thông minh, đúng đắn, không đưa ra phán đoán sai lầm bởi những định kiến, băn khoăn, có thể ta mới có thể chấp nhận những lời khuyên tốt một cách chân thành, từ đó làm cho cuộc sống tràn đầy niềm vui.



Vút hết đi những định kiến, những trăn trở.

Để trái tim trống và tiếp thu những điều tốt

Những người biết để bản thân tiếp thu những lời khuyên đúng đắn, những cách nghĩ hay, những thói quen tốt sẽ là những người có thể hướng tới một tương lai tuyệt vời hơn và giúp cho bản thân dần trưởng thành.

Phương pháp để làm điều đó chính là “để trái tim trống”, nghĩa là **vứt bỏ những định kiến, những băn khoăn, trở nên khiêm tốn.**

Chỉ khi để trái tim có khoảng trống và trở nên khiêm tốn, ta mới có khả năng tiếp thu những điều tốt đẹp, giống như một miếng bọt biển cạn khô ra sức hút nước vậy.

Trong *Đạo Đức kinh*, “trạng thái trống của trái tim” được thể hiện bằng từ “vô”. Chắc hẳn ý nghĩa của nó cũng giống như khái niệm “vô tâm” trong Phật giáo. Trong Phật giáo có nói đến phương pháp “suy ngẫm” để luyện tập, giúp cho mình có một trái tim trống.

“A Tự Quan”, một trong những quan điểm mang tính tiêu biểu của Chân Ngôn Tông, đề cao tầm quan trọng của sự suy ngẫm.

Đặt mình trong một không gian yên bình và điều hòa hơi thở của bản thân một cách chậm rãi, gạt bỏ tạp niệm và để trái tim quay về trạng thái “vô”. Cho dù không thuộc giới tăng lữ tu hành thì việc đưa thói quen suy ngẫm vào trong cuộc sống hằng ngày cũng là một yếu tố quan trọng giúp cuộc đời mỗi người tốt đẹp hơn.



Tạo ra trạng thái trống không cho trái tim bằng sự suy ngẫm.

Thói quen suy ngẫm nâng cao được khả năng sáng tạo

Hiện tại có rất nhiều người đưa thói quen suy ngẫm vào trong cuộc sống. Tầm quan trọng của việc “dọn dẹp” trái tim sau một ngày sống và làm việc mệt mỏi đã được nhiều người đồng tình.

Vậy, tạo ra khoảng trống cho trái tim nhờ vào việc suy ngẫm có thể đem lại cho ta những gì?

- **Nâng cao khả năng sáng tạo.**
- **Giải tỏa căng thẳng, mệt mỏi.**
 - **Làm vơi bớt lo lắng, bất an.**
- **Nâng cao khả năng tập trung.**
- **Cải thiện các mối quan hệ xã hội.**

Khi trái tim con người còn khoảng trống, ta có thể tiếp nhận những lời khuyên, thông tin hữu ích từ người khác một cách chân thành. Và kết quả là ta có thể nâng cao khả năng sáng tạo của bản thân, mài giũa bản thân để có thể đưa ra những ý tưởng đột phá và phát huy tối đa khả năng tập trung.

Sự suy ngẫm còn giúp giải tỏa căng thẳng mệt mỏi. Ta không còn phải trăn trở vì những bất an, lo lắng cũng như các cảm xúc tiêu cực khác nữa. Điều đó nâng cao hiệu quả công việc. Khi được giải tỏa khỏi những căng thẳng mệt mỏi, ta có thể nhẹ nhàng, ôn hòa với những người xung quanh, từ đó các mối quan hệ xã hội chắc chắn sẽ trở nên tốt đẹp hơn.



Nhờ vào việc suy ngẫm, ta có thể thu được rất nhiều lợi ích cho bản thân.

Khi trái tim còn khoảng trống, ta có thể cảm nhận được dòng chảy sinh mệnh

Phật giáo có một khái niệm gọi là “**tọa vong**”. Chữ *tọa* ở đây có nghĩa “ngồi”, *vong* có nghĩa là quên đi. *Tọa vong* có nghĩa là “**quên đi nhờ vào việc ngồi thiền**”.

Trong cuộc sống, con người thường bị trói buộc bởi nhiều thứ. Có người bị trói buộc bởi suy nghĩ “mình muốn thành công và tắm trong ánh đèn sân khấu”. Có người bị trói buộc bởi suy nghĩ “muốn được kết hôn với người mình thích”. Có người bị trói buộc bởi những trăn trở về cuộc sống.

Khi quên đi “những thứ trói buộc ta”, tim ta sẽ được “dọn dẹp” để có khoảng trống. Ta sẽ cảm nhận được dòng chảy của sinh mệnh, cảm nhận được dòng năng lượng to lớn của vũ trụ sáng trong như nước, cảm nhận được những điều huyền bí, và thả mình theo dòng chảy ấy, dù chỉ một tiếng thôi, cũng sẽ làm ta thay đổi suy nghĩ, hướng tới một cuộc đời tốt đẹp hơn, sống để làm ra những điều quan trọng.

Nhờ tọa thiền mà đôi khi, ta có được những trải nghiệm quý báu đó.



Quên hết đi những điều trói buộc ta, để lòng ta tĩnh lặng.

Mở rộng lòng, bình thản chấp nhận nghịch cảnh

Nhà kinh doanh Matsushita Konosuke đã từng nói rằng “Dù là nghịch cảnh hay thuận cảnh, điều quan trọng là ta có thể sống qua những cảnh ngộ đó một cách dễ dàng”. *Thuận cảnh* là trạng thái tiến triển thuận lợi của tất cả mọi việc kể cả công việc hay cuộc sống. *Nghịch cảnh* lại mang nghĩa trái ngược, là trạng thái công việc và cuộc sống đều không thuận lợi.

Nghịch cảnh là thứ không ai muốn trải qua cả. Mọi người đều chán ghét nghịch cảnh. Thậm chí có những người muốn chạy trốn khỏi nghịch cảnh. Tuy vậy, cho dù có chán ghét nó, chắc chắn ta vẫn không tránh khỏi nghịch cảnh. Càng muốn trốn chạy khỏi nghịch cảnh càng không thể chạy thoát khỏi chúng. Nếu đã như vậy, cho dù có gặp phải nghịch cảnh thì bình thản chấp nhận và sống chân thành vượt qua nó chắc chắn là một quyết định sáng suốt.

Nếu không làm thế, ta sẽ chẳng giải quyết được gì, chỉ có những phiền muộn hay tức giận ngày càng dồn nén nhiều hơn mà thôi. Vứt hết đi những suy nghĩ, những nỗi chán ghét hay ước muốn trốn chạy khỏi nghịch cảnh sẽ giúp ta có thể bình thản chấp nhận chúng và vượt qua chúng một cách dễ dàng. Đạt đến cảnh giới đó, lòng ta sẽ tĩnh lặng, thanh khiết giống như nước, dù gặp chuyện gì cũng vẫn ung dung.

Khi ấy, ta có thể lạc quan nghĩ rằng: **“Nghịch cảnh không hẳn là xấu, vì nó cũng không xảy đến nhiều trong cuộc đời và xảy đến cho nhiều người nên mình sẽ coi nó là một thứ tài sản quý giá.”** Cứ như thế, nếu có thể vượt qua, cho dù là trải nghiệm như thế nào ta cũng đều có thể dễ dàng chấp nhận, thuận theo dòng chảy của dòng sông, cuộc đời ta sẽ trở thành một thứ tuyệt vời hơn nhiều.



Nếu bình thản chấp nhận, nghịch cảnh sẽ trở thành những kinh nghiệm quý giá.

Mang trái tim giống như nước để cảm nhận hạnh phúc thật sự

Tiểu thuyết gia Mushanikoji Saneatsu (1885-1976) đã từng nói: **“Để cảm nhận được hạnh phúc, ta cần phải có sự ngây thơ, cõi lòng bình thản và sự ngoan ngoãn.”**

Ngây thơ là không suy nghĩ những điều xấu, không làm những việc không chính đáng. Khi đầu óc tràn ngập những suy nghĩ xấu hay ý đồ không chính đáng, ta sẽ không thể cảm nhận được hạnh phúc thực sự. Vì thế, việc mang sự ngây thơ chân thật giống như dòng nước thuần khiết là điều rất quan trọng.

Cõi lòng bình thản có nghĩa là vứt bỏ đi những căm tức, giận dữ, gạt bỏ những băn khoăn, trăn trở. Khi bị những cảm xúc tiêu cực chiếm cứ, ta không thể cảm nhận được hương vị hạnh phúc thực sự. Mang trái tim trống rỗng, thuần khiết giống như nước là một điều quan trọng.

Sự ngoan ngoãn là việc không ngang bướng, không áp đặt suy nghĩ của mình lên người khác. Khi nói ra toàn những lời ích kỷ và ương bướng chắc chắn những niềm hạnh phúc sẽ đi mất. Vì thế, xử sự mềm dẻo, linh hoạt và sống chân thành giống như nước cũng là một điều cần thiết.

Chính bởi có sự ngây thơ, thuần khiết giống như nước, giữ cho cõi lòng thanh thản giống như nước hay sống mềm dẻo, linh hoạt giống như nước mà con người mới có thể cảm nhận được niềm hạnh phúc thực sự. *Sống như nước* sẽ giúp con người cảm nhận được nhiều niềm hạnh phúc trong cuộc sống, có thể chia sẻ điều tốt đẹp cho những người xung quanh và có thể gửi lời cảm ơn chân thành đến những gì đem lại hạnh phúc cho mình.



Ngây thơ như nước, bình thản như nước và mềm dẻo như nước là điều quan trọng.

Tóm tắt Chương 9

✓ Khi trái tim còn khoảng trống, ta sẽ phân biệt rõ ràng những điều đúng, sai.

✓ Nếu không để dành khoảng trống trong trái tim, những suy nghĩ và ý tưởng tốt cũng sẽ không đến.

✓ Nếu vứt bỏ hết những định kiến thừa thãi và những suy nghĩ sai lầm, lòng ta sẽ thanh thản hơn.

✓ Để làm cho trái tim trống rỗng, ta cần đưa thói quen suy ngẫm vào trong cuộc sống hàng ngày.

✓ Khi trái tim còn khoảng trống, khả năng sáng tạo và tập trung sẽ tăng lên, những bất an vơi bớt.

✓ Khi mở rộng lòng mình, ta sẽ nghĩ được rằng “nghịch cảnh là một tài sản quý giá”.

✓ Chính bởi sự ngây thơ, bình thản và mềm dẻo mà con người mới có thể cảm nhận hạnh phúc thực sự.



Hãy quên hết đi những điều trói buộc ta, để lòng ta tĩnh lặng.

Table of Contents

Lời nói đầu

Chương 1

Sống chậm rãi, phóng khoáng như dòng sông lớn
Sống như mây, như nước, thuận theo dòng chảy
Sống như nước, không chia cao thấp, không phân trước sau
Cách sống “có từ bỏ mới có thành công”
Thả mình trôi trên mặt nước, không đi ngược số phận
Sống vui vẻ và chân thành
Quá tự phụ sẽ gặp nguy hiểm
Vội vàng đưa ra kết luận sẽ chuốc lấy thất bại
Một giọt nước cũng góp phần làm nên đại dương
Tóm tắt Chương 1

Chương 2

Đôi nhân xử thế một cách linh hoạt và uyển chuyển như nước
Những người cứng nhắc thường dễ bế tắc, còn người mềm dẻo thì không
Những người càng có lối suy nghĩ mềm dẻo thì càng có sức sáng tạo phong phú
Tăng cường khả năng suy nghĩ linh hoạt bằng Phương pháp Brainstorming
Cách suy nghĩ đại khái giúp ta có thể sáng tạo một cách linh hoạt
Những người càng dễ bị trói buộc, càng dễ bế tắc giữa chừng
Nghĩ linh hoạt bằng việc “tự hỏi, tự trả lời”

Kiến thức và kinh nghiệm sẽ là rào cản của tư duy linh hoạt
Người càng thích thú với những thứ mới mẻ lại càng có tư duy linh hoạt
Chuẩn bị sẵn tinh thần để luôn bình tĩnh dù có bị dồn vào chân tường
Thói quen suy nghĩ “Mitate” để nuôi dưỡng khả năng tư duy linh hoạt

Tóm tắt Chương 2

Chương 3

Sống tử tế khiến cuộc đời trở nên tốt đẹp hơn
Người biết chấp nhận thất bại là người cầu tiến và sẽ trưởng thành
Càng là người tử tế, càng nhanh chóng trưởng thành
Không nói dối, không lừa lọc, mà hãy truyền đạt một cách chân thực những cảm xúc của bản thân
Nói lời cảm ơn chân thành
Hãy ý thức và cảm tạ rằng “con người ai cũng được sống”
Ý nghĩa thực sự của câu nói “Itadakimasu” trước mỗi bữa ăn của người Nhật
Những người không thể nói lời cảm tạ khéo léo thường do có sự kháng cự trước khi nói ra
Hãy chân thành và vui mừng khi được người khác cảm ơn
Nói lời cảm ơn chân thành giúp ta được đánh giá cao hơn

Tóm tắt Chương 3

Chương 4

Trở thành người có lòng biết ơn
Những người được tin nhiệm luôn hơn hẳn những người có tài
Trở thành người làm “công việc cảm thông”

Sở hữu khả năng phán đoán chính xác
Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác
Ghi nhớ trong tâm “không đua tranh với người khác” để trở nên nhân đức
Người biết cảm nhận cảm giác của đối phương sẽ sống không đua tranh
Trước khi nêu ý kiến của mình, hãy lắng nghe ý kiến của người khác
Hơn cả việc chiến đấu để chiến thắng, hãy tạo ra những đối thủ tốt
Tóm tắt Chương 4

Chương 5

Sống khiêm nhường, dưới thấp như “biển khơi”
May mắn, cơ hội và hạnh phúc đều sẽ đến với người khiêm tốn
Những người khiêm tốn thường được nhiều người vây xung quanh
Những người ta gặp và nói chuyện là thầy của ta
Niềm kiêu hãnh ở mức độ thích hợp cho ta sức mạnh vượt qua nghịch cảnh
Chủ nghĩa cầu toàn quá mức sinh ra lòng kiêu hãnh thái quá
Thừa nhận rằng mình vẫn còn có khuyết điểm và trở nên khiêm tốn
Ôn hòa với tất cả những người xung quanh giống như nước
Để không phải gặp thất bại khi vướng giữa “chữ tài và chữ tai”
Mang lòng yêu mến mọi người, ta sẽ trở nên khiêm tốn một cách tự nhiên
Những kẻ càng khoe khoang, càng dễ mang tính “tự quan niệm”
Những người càng nghĩ rằng mình đúng, càng dễ mắc sai lầm
Sự tự mãn vụng về khiến ta bị đánh giá thấp
Biết khiêm tốn sẽ càng biết nỗ lực

Tóm tắt Chương 5

Chương 6

Người bi quan dễ bị trói buộc, người lạc quan thường không trợt dài

Trái tim người bi quan thường “thiên lệch”, “kén chọn”, “bị trói buộc”

Cách nghĩ không thiên lệch tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn

Người bi quan hồi phục chậm, người lạc quan hồi phục nhanh

Khi thảo luận với những người mình tin tưởng, ta sẽ có góc nhìn khác

Bất kể là người bi quan đến nhường nào chắc chắn cũng có lúc lạc quan

Tách bạch và kết hợp khéo léo giữa bi quan và lạc quan

Sống mềm dẻo như lau sậy

Tóm tắt Chương 6

Chương 7

Không cố gắng quá sức, không vượt quá giới hạn tối đa của bản thân

Thong thả, nhẹ nhàng sống với bản tính thật của mình

Dành thời gian để mình nghỉ ngơi cho dù có bận rộn đến đâu

Ý tưởng tốt được tạo ra từ một trái tim thong thả

Tìm cho mình những ý tưởng sáng tạo thông qua bốn giai đoạn

Khi bị trói buộc bởi những ham muốn, lòng sẽ không còn thanh thản

Cuộc đời sẽ vui vẻ 100% khi tiền bạc ở mức 80%

Đừng trói chặt mình bằng “sợi dây ham muốn”

Khi không còn thanh thản, ta sẽ mất đi lòng cảm thông với người khác

Lòng bình thản mới đưa ra được những tranh luận mang tính xây dựng

Tóm tắt Chương 7

Chương 8

Học cách sống như nước theo “Thủy Ngũ Huân” của Kuroda Josui
Người lãnh đạo hành động thì cấp dưới cũng sẽ hành động theo
Nước liên tục chảy, con người cũng cần có mục tiêu để liên tục tiến tới

Dòng chảy còn chảy không bị lưu động, trái tim còn tiến lên sẽ không bao giờ mục nát

Chậm rãi nơi đồng bằng, mạnh mẽ nơi dốc cao

Khi hòa bình thì ở thế giới riêng của bản thân, khi chiến đấu phải tràn đầy mạnh mẽ

Gột rửa tâm hồn để có một trái tim thuần khiết

Thả trôi những xích mích trong các mối quan hệ xã hội theo dòng nước

Hận thù là điều không tốt

Cũng cần nhanh chóng quên đi việc tốt mình làm cho người khác

Dù thay đổi vị trí hay công việc, lòng tin lớn lao vẫn sẽ mãi không đổi

Bởi nước giấu đi sức mạnh nên con người chúng ta mới đang sống

Tóm tắt Chương 8

Chương 9

Khi không còn tà niệm, trái tim sẽ trở thành tấm gương sáng

Một trái tim còn những khoảng trống

Sống như nước

Trái tim còn khoảng trống giúp ta có thể chân thành tiếp thu ý kiến
từ người khác

Để trái tim trống và tiếp thu những điều tốt

Thói quen suy ngẫm nâng cao được khả năng sáng tạo

Khi trái tim còn khoảng trống, ta có thể cảm nhận được dòng chảy
sinh mệnh

Mở rộng lòng, bình thản chấp nhận nghịch cảnh

Mang trái tim giống như nước để cảm nhận hạnh phúc thật sự

Tóm tắt Chương 9

MỤC LỤC

Lời nói đầu

Chương 1

Sống chậm rãi, phóng khoáng như dòng sông lớn
Sống như mây, như nước, thuận theo dòng chảy
Sống như nước, không chia cao thấp, không phân trước sau
Cách sống “có từ bỏ mới có thành công”
Thả mình trôi trên mặt nước, không đi ngược số phận
Sống vui vẻ và chân thành
Quá tự phụ sẽ gặp nguy hiểm
Vội vàng đưa ra kết luận sẽ chuốc lấy thất bại
Một giọt nước cũng góp phần làm nên đại dương
Tóm tắt Chương 1

Chương 2

Đổi nhân xử thế một cách linh hoạt và uyển chuyển như nước
Những người cứng nhắc thường dễ bế tắc, còn người mềm dẻo thì không
Những người càng có lối suy nghĩ mềm dẻo thì càng có sức sáng tạo phong phú
Tăng cường khả năng suy nghĩ linh hoạt bằng Phương pháp Brainstorming
Cách suy nghĩ đại khái giúp ta có thể sáng tạo một cách linh hoạt
Những người càng dễ bị trói buộc, càng dễ bế tắc giữa chừng
Nghĩ linh hoạt bằng việc “tự hỏi, tự trả lời”

Kiến thức và kinh nghiệm sẽ là rào cản của tư duy linh hoạt
Người càng thích thú với những thứ mới mẻ lại càng có tư duy linh hoạt
Chuẩn bị sẵn tinh thần để luôn bình tĩnh dù có bị dồn vào chân tường
Thói quen suy nghĩ “Mitate” để nuôi dưỡng khả năng tư duy linh hoạt

Tóm tắt Chương 2

Chương 3

Sống tử tế khiến cuộc đời trở nên tốt đẹp hơn
Người biết chấp nhận thất bại là người cầu tiến và sẽ trưởng thành
Càng là người tử tế, càng nhanh chóng trưởng thành
Không nói dối, không lừa lọc, mà hãy truyền đạt một cách chân thực những cảm xúc của bản thân
Nói lời cảm ơn chân thành
Hãy ý thức và cảm tạ rằng “con người ai cũng được sống”
Ý nghĩa thực sự của câu nói “Itadakimasu” trước mỗi bữa ăn của người Nhật
Những người không thể nói lời cảm tạ khéo léo thường do có sự kháng cự trước khi nói ra
Hãy chân thành và vui mừng khi được người khác cảm ơn
Nói lời cảm ơn chân thành giúp ta được đánh giá cao hơn

Tóm tắt Chương 3

Chương 4

Trở thành người có lòng biết ơn
Những người được tin nhiệm luôn hơn hẳn những người có tài
Trở thành người làm “công việc cảm thông”

Sở hữu khả năng phán đoán chính xác
Đặt mình vào hoàn cảnh của người khác
Ghi nhớ trong tâm “không đua tranh với người khác” để trở nên nhân đức
Người biết cảm nhận cảm giác của đối phương sẽ sống không đua tranh
Trước khi nêu ý kiến của mình, hãy lắng nghe ý kiến của người khác
Hơn cả việc chiến đấu để chiến thắng, hãy tạo ra những đối thủ tốt
Tóm tắt Chương 4

Chương 5

Sống khiêm nhường, dưới thấp như “biển khơi”
May mắn, cơ hội và hạnh phúc đều sẽ đến với người khiêm tốn
Những người khiêm tốn thường được nhiều người vây xung quanh
Những người ta gặp và nói chuyện là thầy của ta
Niềm kiêu hãnh ở mức độ thích hợp cho ta sức mạnh vượt qua nghịch cảnh
Chủ nghĩa cầu toàn quá mức sinh ra lòng kiêu hãnh thái quá
Thừa nhận rằng mình vẫn còn có khuyết điểm và trở nên khiêm tốn
Ôn hòa với tất cả những người xung quanh giống như nước
Để không phải gặp thất bại khi vướng giữa “chữ tài và chữ tai”
Mang lòng yêu mến mọi người, ta sẽ trở nên khiêm tốn một cách tự nhiên
Những kẻ càng khoe khoang, càng dễ mang tính “tự quan niệm”
Những người càng nghĩ rằng mình đúng, càng dễ mắc sai lầm
Sự tự mãn vụng về khiến ta bị đánh giá thấp
Biết khiêm tốn sẽ càng biết nỗ lực

Tóm tắt Chương 5

Chương 6

Người bi quan dễ bị trói buộc, người lạc quan thường không trượt dài

Trái tim người bi quan thường “thiên lệch”, “kén chọn”, “bị trói buộc”

Cách nghĩ không thiên lệch tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn

Người bi quan hồi phục chậm, người lạc quan hồi phục nhanh

Khi thảo luận với những người mình tin tưởng, ta sẽ có góc nhìn khác

Bất kể là người bi quan đến nhường nào chắc chắn cũng có lúc lạc quan

Tách bạch và kết hợp khéo léo giữa bi quan và lạc quan

Sống mềm dẻo như lau sậy

Tóm tắt Chương 6

Chương 7

Không cố gắng quá sức, không vượt quá giới hạn tối đa của bản thân

Thong thả, nhẹ nhàng sống với bản tính thật của mình

Dành thời gian để mình nghỉ ngơi cho dù có bận rộn đến đâu

Ý tưởng tốt được tạo ra từ một trái tim thong thả

Tìm cho mình những ý tưởng sáng tạo thông qua bốn giai đoạn

Khi bị trói buộc bởi những ham muốn, lòng sẽ không còn thanh thản

Cuộc đời sẽ vui vẻ 100% khi tiền bạc ở mức 80%

Đừng trói chặt mình bằng “sợi dây ham muốn”

Khi không còn thanh thản, ta sẽ mất đi lòng cảm thông với người khác

Lòng bình thản mới đưa ra được những tranh luận mang tính xây dựng

Tóm tắt Chương 7

Chương 8

Học cách sống như nước theo “Thủy Ngũ Huân” của Kuroda Josui
Người lãnh đạo hành động thì cấp dưới cũng sẽ hành động theo
Nước liên tục chảy, con người cũng cần có mục tiêu để liên tục tiến tới

Dòng chảy còn chảy không bị lưu động, trái tim còn tiến lên sẽ không bao giờ mục nát

Chậm rãi nơi đồng bằng, mạnh mẽ nơi dốc cao

Khi hòa bình thì ở thế giới riêng của bản thân, khi chiến đấu phải tràn đầy mạnh mẽ

Gột rửa tâm hồn để có một trái tim thuần khiết

Thả trôi những xích mích trong các mối quan hệ xã hội theo dòng nước

Hận thù là điều không tốt

Cũng cần nhanh chóng quên đi việc tốt mình làm cho người khác

Dù thay đổi vị trí hay công việc, lòng tin lớn lao vẫn sẽ mãi không đổi

Bởi nước giấu đi sức mạnh nên con người chúng ta mới đang sống

Tóm tắt Chương 8

Chương 9

Khi không còn tà niệm, trái tim sẽ trở thành tấm gương sáng

Một trái tim còn những khoảng trống

Sống như nước

Trái tim còn khoảng trống giúp ta có thể chân thành tiếp thu ý kiến
từ người khác

Để trái tim trống và tiếp thu những điều tốt

Thói quen suy ngẫm nâng cao được khả năng sáng tạo

Khi trái tim còn khoảng trống, ta có thể cảm nhận được dòng chảy
sinh mệnh

Mở rộng lòng, bình thản chấp nhận nghịch cảnh

Mang trái tim giống như nước để cảm nhận hạnh phúc thật sự

Tóm tắt Chương 9