

M.J. RYAN

Tác giả của *Attitudes of Gratitude* và *The Power of Positivity*

HAPPINESS MAKEOVER

1



HẠNH PHÚC KHÔNG KHÓ TÌM

(CÁCH TÌM NIỀM VUI VÀ HẠNH PHÚC MỖI NGÀY)



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



M.J.RYAN

Tác giả của *Attitude Graduate* và *The Power of Patience*

HAPPINESS MAKEOVER

1



HẠNH PHÚC KHÔNG KHÓ TÌM

(CÁCH TÌM NIỀM VUI VÀ HẠNH PHÚC MỖI NGÀY)



nhà xuất bản trẻ



Table of Contents

[Hạnh Phúc Không Khó Tìm 1](#)

[Lời giới thiệu](#)

[Phần I - Hạnh phúc là gì ?](#)

[Những con đường dẫn tới hạnh phúc](#)

[Phép tính cho hạnh phúc](#)

[Khởi đầu từ những gì gần gũi nhất](#)

[Đâu là bí mật của hạnh phúc ?](#)

[Phần II - Vượt lên những trở ngại](#)

[Phải chăng cuộc sống có quá nhiều thử thách ?](#)

[Khi những ý nghĩ tiêu cực xâm chiếm bạn...](#)

[Tác hại của thói ghen tỵ](#)

[Đừng để sự oán hờn gặm nhấm trái tim](#)

[Bạn có mong đợi cuộc đời phải thật công bằng ?](#)

[Nếu phải sống trong âu lo triền miên...](#)

[Liệu bạn có đòi hỏi người khác một cách vô lý ?](#)

[Bạn có thường đau khổ vì hối tiếc ?](#)

[Bạn có là người quá cầu toàn ?](#)

[Bạn có luôn luôn đúng ?](#)

[Nếu phải chung sống với bệnh tật...](#)

[Hãy biến nỗi lo thành động lực vươn lên trong cuộc sống !](#)

[Đừng tự khép chặt cánh cửa đời mình !](#)

[Không có gì là tuyệt vọng !](#)

[Phần III - Khám phá bí ẩn hạnh phúc](#)

[Biết giữ trạng thái cân bằng](#)

[Học cách suy nghĩ lạc quan](#)

[Sức mạnh của lòng chính trực](#)

[Rèn luyện giác quan tinh nhạy](#)

[Biết cách nghỉ ngơi, thư giãn](#)

Biết “giữ mình” trước áp lực của tiền bạc

Lợi ích của việc kết bạn theo nhóm

Vượt lên sự ích kỷ bản thân

Biết vì lợi ích của người khác

Bạn luôn được quyền chọn lựa

Hạnh Phúc Không Khó Tìm 1

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>

Lời giới thiệu

Hạnh phúc không khó tìm

“Hạnh phúc là cảm xúc kết tinh từ một tâm hồn nhân ái, trái tim trong sáng và cảm xúc hồn nhiên trước cái đẹp cuộc sống.”

Margaret Lindsey

Tất cả chúng ta đều mong muốn đạt được những thứ mà chúng ta nghĩ là sẽ làm cho mình cảm thấy hạnh phúc: của cải sung túc, thăng tiến trong nghề nghiệp, tự chủ trong cuộc sống và có được một tình yêu lý tưởng...

Tuy nhiên, khi đã có được những điều đó rồi, có thể chúng ta sẽ ngạc nhiên thấy rằng mình vẫn buồn bã, vẫn không tránh khỏi những âu lo vì nhiều vấn đề khác trong cuộc sống.

Tại sao lại như vậy? Làm sao để trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng có thể cảm nhận được cuộc sống luôn bằng cái nhìn đúng như những gì vốn có, vui tươi, thanh thản và đầy lạc quan yêu đời?

Điều quan trọng nhất mà mỗi người cần phải hướng đến trong cuộc sống là Hạnh phúc. Hạnh phúc là luôn biết cảm nhận, khám phá từng ngày sống, là hoài bão sáng tạo nên những giá trị mới, là dám làm những điều mình ấp ủ, ước mơ. Hạnh phúc là khi ta tìm ra và trân trọng những giá trị rất bình thường của cuộc sống. Cho dù là ai, ở địa vị nào, trong hoàn cảnh xã hội nào, bạn cũng đều được quyền sống hạnh phúc, và hoàn toàn có khả năng tự mang lại hạnh phúc cho bản thân, vào bất kỳ thời điểm nào và ngay vào lúc này. Có thể những nỗ lực của bạn chưa được đền đáp, có thể bạn đang phải chịu những áp lực nặng nề từ công việc và đời sống, nhưng hãy tin rằng, bạn luôn nắm giữ cơ hội mang lại hạnh phúc cho mình. Mỗi người đều có thể làm cho mình cảm thấy hạnh phúc hơn qua cách sống, cách nhìn nhận cuộc sống của chính mình! Và cuốn sách bạn đang cầm trên tay sẽ giúp bạn tìm được hạnh phúc và thực hành điều đó mỗi ngày.

Tác giả của The Happiness Makeover, bà M.J.Ryan, là một chuyên gia quốc tế trong lĩnh vực thực hành huấn luyện những giá trị tinh thần. Ngoài cuốn sách này, bà còn là tác giả của một số tác phẩm nổi tiếng khác, như: The Power of Patience, Attitudes of Gratitude, Trusting Yourself, The Giving Heart, A Grateful Heart, The Fabric of the Future,... Trong nhiều năm qua, bà đã định hướng cho hàng ngàn thính giả, độc giả, khách hàng của mình phương cách để tìm kiếm và trải nghiệm những niềm hạnh phúc thực sự trong cuộc sống đời thường. Bà viết: “Tôi hiểu

hành trình tìm kiếm hạnh phúc của tất cả chúng ta gian khổ đến nhường nào bởi vì tôi cũng đang hiến dâng từng ngày sống của mình cho hạnh phúc - của bản thân tôi, của các bạn và của mọi người trên thế giới. Từ những kiến thức khoa học thực tiễn kết hợp với kỹ năng phân tích tâm lý học cũng như sự trải nghiệm, thấu hiểu các mối quan hệ tương tác giữa con người với cuộc sống, tôi hy vọng cuốn sách này sẽ giúp bạn sớm tìm thấy niềm vui trong cuộc sống mỗi ngày”

Với The Happiness Makeover, M.J.Ryan đã đem lại cho độc giả khắp thế giới những công cụ tinh thần để vượt lên và tìm lại chính mình, chiến thắng mọi trở ngại, thách thức của cuộc sống. Qua đó, bản thân mỗi người sẽ quyết tâm tạo nên một sự thay đổi tích cực trên đường đời của mình, để thực sự có được hạnh phúc trong từng phút giây quý giá của cuộc sống.

First News

Phần I - Hạnh phúc là gì ?

Một buổi sáng thứ Bảy, thời tiết lạnh lẽo, không gian ảm đạm. Hai vợ chồng tôi lên kế hoạch tối hôm ấy sẽ đi dự buổi tiệc sinh nhật của một người bạn thân. Nhưng Ana, con gái năm tuổi của chúng tôi, bệnh viêm phổi của cháu lại có dấu hiệu tái phát. Lúc mới nhận Ana làm con nuôi - khi con bé mới một tuổi - chúng tôi đã được cảnh báo trước về căn bệnh này của cháu.

Vợ chồng tôi chẳng còn tâm trí nào để nghĩ đến bữa tiệc sinh nhật hứa hẹn nhiều điều thú vị nữa. Tất cả những gì chúng tôi cần làm lúc ấy là tìm cách chạy chữa cho cháu.

Mỗi lần bị ốm, Ana tỏ ra rất khó chịu. Con bé cứ bấu chặt lấy tôi, miệng la thất thanh giống như đang bị ai đe dọa, nhất là mỗi khi Don hoặc ai đó đến gần cháu.

Tâm trạng căng thẳng của chúng tôi rồi cũng nhẹ đi theo cơn sốt dịu dần của Ana. Khi màn đêm buông xuống, tôi ngồi trên ghế xích đu, bế Ana trong tay, dịu dàng hỏi con: “Hôm nay là một ngày thật mệt mỏi và căng thẳng, nhưng chúng ta đã vượt qua rồi, phải không con? Bây giờ con muốn mẹ cho con cái gì nào?”

Ana ngược nhìn tôi, thút thít: “Mẹ ơi! Con chỉ muốn được sống khỏe mạnh và vui vẻ thôi!”.

Tôi ôm chặt con và bất ngờ.

Sống khỏe mạnh và vui vẻ - đó chính là sống hạnh phúc, là điều mà tất cả chúng ta đều mong muốn sao? Vấn đề ở đây không phải chúng ta là ai, đang sống trong hoàn cảnh nào, cũng không phải chúng ta sống được bao lâu, mà điều cần quan tâm nhất là: chúng ta sống và cảm nhận hạnh phúc trong từng phút giây của cuộc đời mình như thế nào!

Quả thực, hạnh phúc là một giá trị sống quan trọng đến nỗi nó được ghi nhận là một trong ba quyền cơ bản của con người: quyền sống, quyền tự do và quyền mưu cầu hạnh phúc. Hạnh phúc là một giá trị vô hình mà mỗi người chúng ta đều ước mong vươn tới trong cuộc đời mình.

Thế nhưng, chúng ta vẫn thường hay nghĩ rằng hạnh phúc ở mãi tận đâu đâu mà không nhìn thấy được bản chất giản dị của nó. Chúng ta chỉ thấy hạnh phúc sau khi làm xong một việc nào đó hay đạt được một thứ gì đó, và cứ lao vào cuộc rượt đuổi không có điểm dừng này. Chẳng hạn, người này nghĩ rằng mình chỉ hạnh phúc khi tìm được một việc làm tốt; người khác cho rằng hạnh phúc là khi không có bất kỳ điều phiền phức gì xảy đến; có người lại nhìn hạnh phúc

theo những khía cạnh thực tế hơn: mua được chiếc xe đời mới, lấy được tấm bằng tốt nghiệp đại học hay... có được một người thương yêu như mơ ước. Trong khi đó, chúng ta lại quên mất một điều rằng, hạnh phúc không đến từ hoàn cảnh khách quan mà khởi phát từ chính những cảm nhận cuộc sống từ bên trong tâm hồn mình. Nói cách khác, chúng ta quá chú ý đến những thứ bên ngoài mà quên mất cái gốc hạnh phúc ngay trong bản thân mỗi người.

Chính vì chúng ta luôn bị ám ảnh bởi nếp nghĩ: “Tôi chỉ hạnh phúc khi...”, nên chúng ta đã vô tình đánh mất biết bao cơ hội để cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống. Cô vợ ở nhà “chỉ hạnh phúc” sau khi thấy “chồng mình đi làm về đúng giờ”. Nhân viên làm công ăn lương “chỉ hạnh phúc” nếu đến cuối năm, anh ta được thưởng nhiều và dành dụm được một khoản tiền kha khá. Ông chồng “chỉ hạnh phúc” khi được nhìn thấy “vợ mình biết mặc chiếc áo theo ý thích của mình”... Thế là hết ngày này qua ngày khác, chúng ta phí phạm biết bao thời gian để chờ đợi. Chờ đợi chuyện này chuyện kia xảy ra theo ý muốn hoàn toàn chủ quan của mình, rồi mới cảm thấy hạnh phúc, mới thấy hài lòng, mãn nguyện. Còn nếu không, chúng ta sẽ cảm thấy rất khó chịu hay khổ sở. Ấy vậy mà khi đạt được rồi, chúng ta cũng vẫn chưa chịu yên; vì rằng, tiếp sau đó là cả một loạt cái gọi là “mục tiêu của hạnh phúc” tiếp theo khác xuất hiện, khiến chúng ta vất vả cứ phải tiếp tục theo đuổi. Cứ thế, không biết đến bao giờ chúng ta mới có thể cảm thấy hạnh phúc thực sự được!

Những điều vừa phân tích trên đây cũng thật đúng với bản thân tôi. Trong suốt bốn mươi năm qua, tôi là một người phụ nữ bình thường, luôn nhìn đời một cách tiêu cực. Tôi luôn ghi nhớ những khó khăn tôi đã gặp, những sai lầm mà tôi đã vấp trong đời mình, và tôi cố gắng tạo dựng cho mình một cuộc sống mà tôi nghĩ là sẽ hạnh phúc hơn ở ngày mai. Nhưng khi tôi đã có tất cả những thứ mà tôi từng nghĩ chúng sẽ làm cho mình cảm thấy hạnh phúc - cuộc sống độc lập, tiền bạc, thành công - thì hóa ra hạnh phúc lại không phải là như vậy. Tôi nhận ra, thật là sai lầm lớn khi lâu nay mình mãi mê theo đuổi những điều đó. Và thế là, tôi đã quyết tâm thay đổi, làm làm cho mình trở thành một người hạnh phúc thực sự.

Tôi đã thay đổi như thế nào? Hơn mười hai năm qua, tôi viết một loạt sách nói về giá trị và ý nghĩa của lòng tốt, lòng biết ơn, sự tha thứ, tính độ lượng, sự kiên nhẫn, lòng tin vào chính mình... Những đức tính đó mới thật sự là con đường đưa chúng ta thẳng tiến đến những niềm hạnh phúc đích thực của cuộc sống. Tôi đã học hỏi từ rất nhiều người hạnh phúc trong cuộc sống, nghiên cứu nhiều loại sách báo nói về hạnh phúc, học cách lắng nghe nội tâm mình, làm việc hăng say hơn, cố gắng phục vụ và đem lại niềm vui cho người khác nhiều hơn, cụ thể là đáp ứng ngày càng tốt hơn những nhu cầu tinh thần những người thân xung quanh và khách hàng của mình.

Tuần vừa rồi, tôi có chút việc cần phải thuê người sửa lại mái lợp sân phía sau nhà. Công việc xong xuôi, tôi mời người thợ cùng vợ ông ta đến dùng bữa tối với gia đình chúng tôi, cũng là để cảm ơn về những gì ông đã làm. Chúng tôi đã có bữa tối thân mật với bầu không khí ấm cúng như trong một gia đình. Sau bữa ăn, vợ chồng người thợ ngồi uống trà và trò chuyện với vợ chồng tôi rất vui vẻ. Họ còn khiêu vũ vòng tròn với bé Ana trong phòng khách, làm cho con bé cứ cười nắc nẻ suốt cả buổi. Ngày hôm sau, người chồng lại đến thăm gia đình chúng tôi. “Buổi tối hôm qua tuyệt quá!” - Ông ta vừa nói vừa nở một nụ cười thật thân thiện - “Bà thật sự là một người hạnh phúc, phải không bà? Tôi đến đây cảm ơn bà vì bà đã tặng cho vợ chồng chúng tôi một buổi tối hết sức vui vẻ. Đã lâu lắm rồi, bà nhà tôi không có dịp nào cảm thấy vui như vậy!”.

Tôi nghĩ rằng, mình đã bỏ lỡ mất năm mươi năm hạnh phúc của cuộc đời vì trước đây, mình đã không biết sống với những niềm hạnh phúc giản dị như thế. Đó cũng là lý do vì sao tôi viết cuốn sách này.

Chúng ta không nên quá căng thẳng vì phải liên tục tranh đua với đủ thứ chuyện phức tạp khác nhau trong cuộc đời. Có rất nhiều điều giản dị trong cuộc sống mà chúng ta có thể làm. Hạnh phúc có thể nở hoa trong lòng chúng ta, nếu mỗi ngày chúng ta biết sống, làm những việc hữu ích và luôn yêu thương người khác.

Hạnh phúc là một phần thưởng mà mỗi người có thể tự trao tặng cho mình. Những người hạnh phúc biết chấp nhận chính mình. Họ không mất thời gian quý giá của cuộc đời vào những chuyện buồn khổ hay tiếc nuối. Họ chấp nhận những bất trắc, khó khăn như một phần tất yếu của cuộc sống. Họ chấp nhận cả những khiếm khuyết của người khác. Họ không phải đau khổ chỉ vì cứ mong muốn người khác phải trở thành mẫu người như mình mong muốn. Họ chỉ cố gắng đối xử với mọi người một cách chân thành, rộng lượng để khơi gợi những tình cảm cao thượng trong tâm hồn người khác. Họ tận tụy làm việc để cảm nhận hạnh phúc ở ngay hiện tại dù lòng vẫn hướng đến tương lai, nhưng họ không bao giờ mơ ước quá viễn vông hay lo sợ những điều vẫn vơ. Họ sống gắn thân với đời và coi cuộc đời mình như một hành trình đầy thú vị. Sắp tới, họ sẽ gặp những gì? Chưa biết! Nhưng có một điều họ biết chắc chắn rằng, dù trong bất kỳ hoàn cảnh nào, họ cũng luôn cố gắng sống và cảm nhận hạnh phúc. Đằng sau mỗi vất vả, khó khăn bao giờ cũng là những niềm hạnh phúc để con người trải nghiệm, cùng những kinh nghiệm sống đầy ý nghĩa để con người khám phá!

Những niềm thú vị trong cuộc sống luôn có tính chất lây lan, tác động qua lại. Sự hứng khởi sau khi đã chinh phục được một thử thách tạo nên sức hấp dẫn mãnh liệt đối với bản thân, cuốn

hút ta tiếp tục chinh phục những thử thách mới. Với một tinh thần đầy phấn khởi, lạc quan, luôn cảm nhận được những điều thú vị trong cuộc sống thì cơ thể cũng theo đó mà trở nên khỏe khoắn hơn. Một nghiên cứu gần đây trên tạp chí Tinh thần cho thấy, những người già biết tạo cho mình cuộc sống hạnh phúc thì nguy cơ mắc bệnh Alzheimer là rất thấp. Kết quả nghiên cứu cũng khẳng định những người sống hạnh phúc ít có nguy cơ đột tử hơn so với những người luôn phải sống trong trạng thái căng thẳng, buồn khổ.

Tôi đã nghiên cứu và thực hành nhiều về nghệ thuật sống. Tôi thường trăn trở với câu hỏi: Phải sống như thế nào để luôn hạnh phúc? Theo thời gian, tôi đã rút ra được một vài điều: Thứ nhất, kiếm tìm hạnh phúc là một khát vọng mang tính “bản năng” của con người, bất kể ở lứa tuổi nào; thứ hai, hạnh phúc phải được trải nghiệm trong từng khoảnh khắc quý giá của cuộc sống.

Bất cứ lúc nào chúng ta còn luyến tiếc quá khứ hay dốc hết hy vọng vào tương lai có nghĩa là chúng ta đang đánh mất những niềm hạnh phúc của hiện tại. Ngay lúc này đây, chúng ta phải tạo dựng và cảm nhận được hạnh phúc của chính mình.

Mọi người đều có thể cảm nhận hạnh phúc, bất kể họ là ai, ở địa vị nào. Không hề có giới hạn nào cho sự cảm nhận hạnh phúc trong mỗi người, bởi vì hạnh phúc là bất tận.

Xét trong một ý nghĩa thực tế hơn, điều cần thiết nhất để cảm nhận hạnh phúc cũng là do chính chúng ta tạo dựng, xây đắp. Tại sao chúng ta sử dụng tiền bạc để mua nhà, chăm lo sức khỏe, đáp ứng vô số nhu cầu vật chất và tinh thần khác trong đời sống, thậm chí, dùng tiền để thiết lập, củng cố các mối quan hệ với người khác, trong khi chúng ta lại không biết làm cách nào để mình cảm nhận được hạnh phúc? Thay vì suốt ngày làm việc và làm việc để có tiền trang bị những tiện nghi trong nhà, thay vì muốn dùng tiền để chinh phục người khác, tại sao chúng ta không đến với hạnh phúc bằng một con đường ngắn hơn? Tập trung vào học tập, nâng cao kiến thức, phát triển sự nghiệp, trau dồi đức hạnh, để ý đến tâm hồn sẽ khiến chúng ta cảm thấy mãn nguyện và cảm nhận cuộc sống của mình tuyệt vời hơn. Tiện nghi vật chất chẳng bao giờ làm cho chúng ta thoả mãn. Tiền bạc cũng không bao giờ thực sự mua được lòng người. Nó chỉ là mồi mống để nảy sinh những tiêu cực nối tiếp tiêu cực! Trong công việc, chỉ có những con người chân thành giúp đỡ nhau, góp sức với nhau, thì mới cùng nhau làm nên những thành quả tốt đẹp cho cuộc sống.

Càng tìm hiểu về đề tài sống hạnh phúc và cố gắng thực hành những gì mình đã tìm hiểu được, tôi càng nghiệm ra một điều: Hạnh phúc là điều chúng ta cảm nhận được sau khi chúng ta đã suy nghĩ, chúng ta đã chọn lựa để hành động. Hành động sẽ củng cố và làm chúng ta vững tin

hơn vào những điều trước đây mình đã nghĩ. Những suy nghĩ tốt đẹp phải đi đôi với những hành động cao cả. Hai điều này khiến chúng ta luôn cảm nhận được hạnh phúc trên đường đời của mình.

Ở phần giữa của cuốn sách này, chúng ta sẽ thấy được sức mạnh của suy nghĩ, của tư tưởng. Việc sử dụng sức mạnh đó như thế nào? Nó sẽ đem lại cho chúng ta hạnh phúc hay khổ đau? Tất cả hoàn toàn tùy thuộc vào chính chúng ta. Chúng ta sẽ tập trung suy nghĩ về những sai lầm mình thường mắc phải trong cuộc sống, và tìm cách sửa đổi để làm cho mình hạnh phúc hơn lên. Chúng ta cũng có thể tự nhận biết mình đang gặp phải rắc rối gì và làm cách nào để có thể tự giải thoát. Chúng ta cũng có thể nắm lấy cơ hội để khám phá những điều bí ẩn giản dị của cuộc sống quanh mình; tìm thấy những con đường đến với niềm vui thật sự, thậm chí cả sự mãn nguyện trong từng khoảnh khắc của cuộc đời mình.

Những yếu tố tích cực trong suy nghĩ mỗi người là khởi nguồn của hạnh phúc. Và đến lượt mình, hạnh phúc tác động ngược trở lại khiến cho suy nghĩ, tư tưởng của chúng ta trở nên ngày càng tích cực hơn. Gần đây, trong bài phát biểu của giáo sư Barry Schwartz với sinh viên trường Swarthmore, có một câu rất đáng chú ý: “Những người có thói quen suy nghĩ một cách có hiệu quả và có tấm lòng rộng mở thì họ luôn cảm thấy hạnh phúc hơn so với những người không có thói quen như vậy. Trong khi điều trị cho các bệnh nhân, các bác sĩ cũng nhận thấy điều này: những người có thói quen suy nghĩ tích cực thì việc điều trị tiến triển nhanh hơn, mau lành bệnh hơn”. Theo ông, những bó hoa, gói quà nho nhỏ mà các bác sĩ mang theo khi đến điều trị cho người bệnh có tác dụng trị bệnh hiệu quả hơn rất nhiều so với những chiếc túi công kênh đựng dụng cụ y khoa hay kim chích.

Trước khi ngành Tâm lý học chú ý nghiên cứu nhiều về hạnh phúc như hiện nay, thì hạnh phúc vốn chỉ là đề tài quan tâm của các nhà triết học. Kể từ thời Aristote, các nhà triết học phân biệt thành hai kiểu hạnh phúc. Một là hạnh phúc theo chủ nghĩa duy khoái của nhà triết học Epicure. Theo chủ nghĩa này, hạnh phúc được hiểu như là sự cảm nhận niềm vui thích hoặc sự mãn nguyện tinh thần ngay trong chính hoạt động học tập, nghiên cứu hoặc thực thi đạo đức. Hai là kiểu hạnh phúc của chủ nghĩa hạnh phúc. Chủ nghĩa này quan niệm hạnh phúc là cái được nảy sinh bên ngoài sự thoả mãn về hành động hay tính cách đạo đức của chủ thể. Như vậy, hai chủ nghĩa này quan niệm về hạnh phúc là khác nhau.

Gần đây, ngành tâm lý học lại khẳng định một điều rất mới rằng, có một sự khác biệt độc đáo giữa niềm vui thích với sự mãn nguyện. Niềm vui thích thì chỉ có tính chất nhất thời và mau chóng qua đi, còn sự mãn nguyện lại có sức sống bền lâu hơn. Đó là lý do tại sao chúng ta nên

đi tìm “sự mãn nguyện” để có thể luôn cảm nhận được hạnh phúc đích thực trong từng phút giây của cuộc sống. Chúng ta không chỉ hạnh phúc ngay trong lúc chúng ta hành động vì những điều tốt đẹp, mà niềm hạnh phúc còn ngân vang mãi trong lòng sau khi chúng ta đã hành động.

Với tôi, hạnh phúc là được sống và tận tụy làm việc để hướng tới những giá trị đạo đức cao cả mà mình luôn tin tưởng một cách mãnh liệt, vững chắc. Càng ngày, tôi càng thấy rõ và thực sự cảm nhận được những khoảnh khắc hiện tại quý giá hơn bao giờ hết. Xuyên suốt đường đời tôi đi là một sự mãn nguyện tuyệt vời, còn từng khoảnh khắc hiện tại thì luôn đầy ắp những niềm vui thích.

Tóm lại, qua cuốn sách này, tôi muốn khuyến khích bạn hãy sống hạnh phúc. Nhưng phải làm sao để có được điều đó? Tất cả những gì bạn cần làm là nhận ra con đường đưa mình đến hạnh phúc, rồi nỗ lực vun trồng hạnh phúc trên đường đời của mình.

Những con đường dẫn tới hạnh phúc

“Hạnh phúc, đó là bà chủ nhà xinh đẹp trong buổi dạ tiệc của cuộc sống, buộc mọi người phải đi vào mê cung quanh co của bà, nhưng lại không để cho bất cứ ai trong chúng ta đi cùng một con đường giống nhau.”

Charles Caleb Colton

Fred, một nhân viên trong ngành marketing, nhờ tôi tư vấn, hướng dẫn cách cảm nhận được hạnh phúc trong cuộc sống. Chúng tôi đã ngồi nói chuyện với nhau về những dự định sắp tới của Fred, để từ đó tôi có thể giúp anh cảm nhận cuộc sống một cách hạnh phúc hơn. Thế nhưng, phải thừa nhận là chúng tôi đã không thể bàn được bất cứ điều gì cả.

Anh ta chỉ luôn tập trung vào những bức dọc của mình - một ông chủ độc đoán mà Fred đang phải làm việc dưới quyền, mấy đứa con ngỗ ngược lúc nào cũng thích gây gổ ở trường... Vì thế, trước khi tìm cách giải quyết những vấn đề nan giải của Fred, tôi đành phải để anh tự tìm hiểu lại từ đầu về những người hạnh phúc mà anh biết, để anh xem có điều gì làm nên sự khác biệt giữa họ và anh.

Hai tuần sau, Fred gọi điện thoại cho tôi: “Chị biết không? Những người hạnh phúc là những người biết quý trọng cuộc sống hơn những người khác”. - Anh hào hứng nói. - “Họ cố gắng làm mọi thứ để cuộc sống tốt đẹp hơn, chứ không phí sức lo lắng những chuyện không đâu! Và do đó, họ có thể tươi cười nhiều hơn những người khác.” Thế rồi, Fred và tôi cùng đưa ra một kế hoạch để anh ứng dụng ba điều nêu trên. Anh bắt đầu biết quý trọng những gì mình đang có trong cuộc sống: những đứa con khỏe mạnh, một công việc ổn định, một cuộc hôn nhân bền chặt. Sau đó, anh cố gắng làm những gì mà mình có thể, để cho mọi thứ dần trở nên tốt đẹp hơn. Anh tập trung vào công việc với nỗ lực cao và chuyên nghiệp hơn trước. Trong gia đình, anh đưa ra những quy định ứng xử cho con cái, điều gì được phép và điều gì không được phép. Bất cứ khi nào anh cảm thấy mình có nguy cơ rơi vào nỗi âu lo về những điều nằm ngoài tầm kiểm soát, thì ngay lập tức, anh gạt lo lắng ấy qua một bên, và tập trung vào những gì mà mình có thể làm để xoay chuyển tình hình và ổn định. Bằng cách đó, anh bắt đầu cảm thấy mỗi ngày sống của mình là “một đóa hoa hồng hạnh phúc”. Tôi muốn nói, những niềm vui nhỏ bé hàng ngày sẽ giúp chúng ta nhận thấy cuộc sống thật thú vị và mang đến cho chúng ta những nụ cười. Và bạn thấy đấy, chỉ nhờ những điều nhỏ bé, giản dị như vậy thôi mà Fred đã cảm thấy mình thật sự hạnh phúc hơn.

Một khách hàng khác đến với tôi, cũng than thở về những vấn đề gặp phải trong cuộc sống giống như Fred. Tôi cũng giao cho cô ấy những nhiệm vụ giống như Fred. Một thời gian sau, cô ấy quay trở lại gặp tôi và thích thú nói: “Chị ơi! Những người hạnh phúc là những người luôn vui tính. Họ biết dành thời gian để vui đùa, chứ không phải lúc nào cũng mang vẻ mặt cau có”. Và tôi đã gợi ý giúp cô ấy phác họa một số điều tương tự mà cô ấy có thể thay đổi và áp dụng trong cuộc sống, để có thể cảm thấy vui vẻ hơn. Một khách hàng khác đến nói với tôi rằng, những người sống hạnh phúc là những người tốt bụng và độ lượng. Còn người thứ tư lại cho rằng, những người hạnh phúc luôn tràn đầy cảm hứng và lạc quan, vì họ biết làm những công việc có ý nghĩa.

Tôi đã từng nêu câu hỏi cho những người sống hạnh phúc, để xem bí quyết nào khiến họ luôn cảm thấy hạnh phúc như vậy? Và kỳ lạ thay, chẳng ai hoàn toàn giống ai, mỗi người đều phát hiện từ cuộc sống những khía cạnh khác nhau đã làm cho họ hạnh phúc. Mỗi người chỉ cần quan tâm đến một khía cạnh nào đó trong cuộc sống thôi, là đã quá đủ để hạnh phúc rồi! Vấn đề là tại sao chúng ta lại quan tâm đến khía cạnh ấy chứ không phải là những khía cạnh khác? Đó chính là chiếc chìa khóa để mỗi người tìm thấy hạnh phúc trong cuộc sống của mình.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không quan tâm đến những vấn đề khác của cuộc sống. Có thể một số người sẽ không đồng tình với tôi, họ sẽ bảo, ai đó hạnh phúc là vì họ đã đủ ăn đủ mặc, ít phải đương đầu với những vấn đề khó khăn của cuộc sống so với những người khác. Hoặc một số bạn khác cũng có thể bắt bẻ tôi rằng, những người hạnh phúc là vì họ giàu có và nổi tiếng. Thế nhưng, sao bạn không thử nghĩ, cuộc sống quanh bạn còn có rất nhiều người chẳng hề nổi tiếng hay giàu có, họ cũng phải lo toan cái ăn cái mặc, cũng phải đương đầu với nhiều khó khăn hàng ngày, nhưng họ vẫn luôn cảm thấy tràn đầy hạnh phúc. Cho nên cuốn sách này không hướng dẫn bạn cách thức để trở nên giàu có hay nổi tiếng, cũng không tìm lối cho bạn lẩn tránh những vấn đề rắc rối trong cuộc sống. Cuốn sách này chỉ gợi mở những ý tưởng để bạn đọc và suy ngẫm. Âm vang mạnh mẽ của những ý tưởng ấy có thể giúp bạn biết hành động như thế nào là đúng trong những hoàn cảnh khó khăn, khai thông con đường để bạn đi đến những kết quả tốt nhất trong khả năng của bản thân mình. Hãy để cho tinh thần, trí tuệ và trái tim dẫn dắt bạn thực hành những ý tưởng đúng đắn trong cuộc sống của bạn.

Cuốn sách này cũng kể lại một số chuyện có thật trong cuộc đời tôi, một số chuyện khác tôi được biết thông qua công việc tư vấn của mình hoặc do tôi đọc được từ nhiều sách báo. Những câu chuyện đó là một tập hợp pha trộn cảm xúc, tinh thần, triết lý, những bí quyết tâm lý, những kinh nghiệm thông thái kết hợp cả phương Đông và phương Tây, và cả những kho tàng kinh nghiệm sống cổ xưa... Đó là những tài sản vô giá cho những ai muốn hướng bản thân

mình theo một cuộc sống hạnh phúc. Theo hướng đó, tôi cố gắng trình bày nội dung cuốn sách một cách gần gũi, thiết thực nhất đối với bạn đọc. Cuối mỗi câu chuyện sẽ là những ý tưởng gợi mở để bạn áp dụng vào cuộc sống của mình. Tôi cố gắng tránh đưa ra những giải pháp không khả thi hoặc thiếu tính thuyết phục như một số tác giả khác khuyên bạn, như muốn hạnh phúc thì nhất định phải lập gia đình để có một người bạn đời bên cạnh hoặc theo một tôn giáo nhất định nào đó. Theo tôi, những giải pháp như thế không thể áp dụng cho tất cả hàng triệu con người được! Bởi vì, mỗi người đều có quyền có những chọn lựa khác nhau, mỗi người đều có cách yêu cuộc sống và cảm nhận hạnh phúc theo cách riêng của mình. Nếu tác giả cứ nêu sẵn những giải pháp cho bạn đọc như vậy, thì cũng giống như một người lớn dẫn trẻ em đi ngang qua một cửa hiệu bán bánh kẹo, lấy tay chỉ cho các cháu thấy rõ bánh kẹo sau lớp tủ kính, rằng món này món kia ngon lắm, nhưng các cháu chẳng thể nào với tay để lấy được, và chưa chắc những thứ đó thật sự cần thiết cho chúng. Có nhiều con đường khác nhau đưa ta đến hạnh phúc! Cho nên, tự bản thân mỗi chúng ta cần phải biết lựa chọn điều gì là quan trọng để giúp mình cảm thấy hạnh phúc, phải tự mình tìm ra và nỗ lực để vươn tới hạnh phúc.

Cuốn sách này có thể giúp ích cho bất cứ ai, không phân biệt giới tính, tuổi tác, chủng tộc, địa vị xã hội, mức thu nhập, tình trạng hôn nhân...Bất cứ ai cũng có thể trải nghiệm những niềm vui, sự mãn nguyện mà mình xứng đáng nhận được trong cuộc sống.

Điều cuối cùng tôi muốn nhấn mạnh ở đây là, hạnh phúc không chỉ dừng lại ở những ý tưởng tốt đẹp chúng ta suy nghĩ trong tâm trí, mà hạnh phúc còn là những gì chúng ta thật sự cảm nhận được. Cảm nhận một cách trong sáng, trọn vẹn, trong từng khoảnh khắc sống của mình. Tuy nhiên, điều cần trước tiên vẫn là luyện tập thói quen suy tưởng những điều mới mẻ, hữu ích, lành mạnh. Rồi từ những ý tưởng đó, những cảm nhận tích cực, tốt đẹp sẽ dễ dàng nảy sinh, để bạn luôn hạnh phúc trong từng giây từng phút sống của hiện tại.

Phép tính cho hạnh phúc

“Bạn có thể có được tất cả những gì bạn mơ ước, nếu như bạn có một mong muốn mãnh liệt tràn trề từ ý chí và con tim của bạn dành cho những điều đó.”

Sheila Graham

Trong cuộc sống, niềm vui rồi sẽ thay thế cho nỗi buồn, những niềm hy vọng sẽ thay thế cho tuyệt vọng. Nếu phải làm một phép tính cho cả đời mình, bạn sẽ thấy kết quả không bao giờ là một con số âm!

Bà Elizabeth, một khách hàng của tôi, có lần đã bày tỏ những thắc mắc của bà về tâm lý bản thân: “Cô biết không, mỗi lần có chuyện gì lo lắng là tôi nóng ruột ghê lắm. Còn khi tôi cảm thấy có điều gì đó thật hạnh phúc thì y như rằng lòng dạ tôi cũng cảm thấy xốn xang. Nếu lũ trẻ trong nhà tôi chơi đùa ồn ào quá thì tôi phải ngăn bót chúng lại, vì trong lòng tôi cũng cảm thấy náo nức theo chúng. Còn cô có vậy không?”.

Tôi rất hiểu những gì bà Elizabeth chia sẻ, bởi bản thân tôi cũng đã nhiều lần cảm nhận như vậy. Tôi nghĩ, cảm xúc trong lòng mỗi người chúng ta cũng giống như chiếc kim đồng hồ gắn trên xe vậy. Vạch kim thay đổi tùy thuộc vào tốc của xe. Tương tự như vậy, cảm xúc trong từng ngày cũng thay đổi tùy thuộc vào tâm trạng chúng ta vui hay buồn.

Chúng ta có thể áp dụng nguyên tắc này cho cuộc sống của mình. Bạn sẽ thấy rằng, trong một ngày, không phải lúc nào cũng có những chuyện khiến bạn thất vọng, buồn nản, mà còn có rất nhiều điều mang lại cho bạn niềm vui sướng, hy vọng. Cảm xúc của ta có thể thay đổi rất nhanh, chuyển từ tích cực sang tiêu cực và ngược lại. Những cảm xúc tích cực có tác dụng hóa giải, giảm bớt những cảm xúc tiêu cực của bạn. Chẳng hạn, khi bạn đang căng thẳng, mệt mỏi, bất chợt bạn nhìn thấy một bông hoa đẹp bên cửa sổ, tâm hồn bạn bỗng trở nên thư thái, nhẹ nhàng và những mệt mỏi, căng thẳng sẽ dịu lại. Bạn đang tiếc rẻ, tức tối vì vừa đánh mất một số tiền, nhưng nếu bạn nhận được điện thoại của chồng báo tin rằng anh ấy vừa được đề bạt một chức vụ cao hơn hay con bạn báo tin vừa nhận được một giải thưởng thì ngay lập tức, tâm trạng bạn sẽ thay đổi và nhẹ nhàng ngay.

Tôi đã đưa ra một thang điểm để tự định lượng cảm xúc của mình trong từng ngày. Những lúc quá vui, hạnh phúc, tôi cho điểm mình là +5. Một người vừa trúng số độc đắc thì chắc chắn anh ta sẽ phải tự cho mình điểm +5 trong ngày hôm đó. Tùy vào mức độ của trạng thái vui vẻ, hạnh

phúc mà điểm số có thể là từ +1 cho đến +5 điểm. Ngược lại, những lúc tôi cảm thấy quá buồn phiền, tuyệt vọng, tôi tự cho điểm của mình là -5. Và cũng tùy theo mức độ buồn nhiều hay ít mà điểm số sẽ dao động trong khoảng từ -5 đến -1. Điểm 0 được coi như điểm thăng bằng trong cảm xúc mỗi ngày của tôi. Mỗi ngày trôi qua, tôi đều cộng lại tất cả điểm số dương và điểm số âm của mình. Điểm số dương càng cao, chứng tỏ ngày hôm đó tôi cảm nhận được nhiều điều hạnh phúc. Nếu là điểm số âm thì đó là kết quả của một ngày tồi tệ!

Việc tính toán điểm số như vậy sẽ giúp chúng ta có tiêu chí cụ thể để rèn luyện thái độ sống của chính mình. Đừng bao giờ để cho điểm số của bạn tụt xuống số âm. Trong thực tế, rất ít khi tổng số điểm của bạn là con số âm. Tôi hoàn toàn tin rằng, mỗi người chúng ta đều có khả năng duy trì cho mình một tâm trạng tốt trong ngày. Nếu giả sử tổng số điểm trong ngày của mình là điểm 0 đi chẳng nữa, thì điều đó có nghĩa là chúng ta vẫn còn giữ được sự thăng bằng cảm xúc, chứ chưa hẳn là tuyệt vọng. Mọi chuyện rồi cũng sẽ trở nên tốt đẹp hơn vào những ngày kế tiếp. Một thái độ sống như vậy sẽ tích cực hơn so với việc suốt ngày chỉ nghĩ đến những rủi ro, tai họa... Bạn cần phải thấy - một cách cụ thể, rõ ràng - những may mắn mà mình đã có.

Mọi thứ trong cuộc đời ta sẽ thay đổi rất nhanh, thay đổi từng ngày từng giờ. Bạn sẽ thấy rằng, thật là vô lý nếu mình cứ sống buồn bã triền miên từ ngày này sang ngày khác. Một thái độ bi quan tiêu cực như thế hoàn toàn không phù hợp với cuộc sống thực tế quanh bạn.

Trong cuộc sống, niềm vui rồi sẽ thay thế cho nỗi buồn, những niềm hy vọng sẽ thay thế cho tuyệt vọng. Nếu phải làm một phép tính cho cả đời mình, bạn sẽ thấy kết quả không bao giờ là một con số âm! Do vậy, bạn đừng bao giờ lo sợ rằng phần thiệt thòi sẽ nghiêng về bạn cả. Cách tính này sẽ giúp bạn thấy từng ngày sống của mình có rất nhiều điều hạnh phúc!

Khởi đầu từ những gì gần gũi nhất

“Hạnh phúc trong cuộc sống phụ thuộc vào những suy nghĩ và tầm nhìn của bạn.”

Marcus Aurelius Antonius

Vào dịp sinh nhật 7 tuổi, Ana được tặng một con chó nhỏ. Sau một tuần chơi với con chó nhỏ đó, Ana nói: “Mẹ ơi! Con không ngờ là để nuôi một con vật cưng lại phải làm nhiều việc như vậy!”. Tương tự như thế, khi chúng ta phải đối mặt với rất nhiều vấn đề lớn nhỏ khác nhau trong cuộc sống, chúng ta buộc phải suy nghĩ tìm ra phương cách giải quyết. Trước hết, con chó nhỏ chỉ đi đến chỗ nào nó muốn đi, kể cả đi ra khỏi nhà. Nhiệm vụ của bạn là phải đi theo nó, đến bất cứ đâu, vào bất cứ lúc nào. Bạn muốn huýt sáo gọi nó lại nhưng nó không chịu lại, cứ chạy loanh quanh khắp nơi. Bạn phải làm sao? Đánh đập nó không phải là cách làm hiệu quả. Cách tốt nhất là đi theo nó, vuốt ve, khuyến khích nó, vui vẻ huýt sáo gọi nó lại. Cứ như thế, dần dần bạn sẽ huấn luyện được con chó nhỏ theo ý bạn muốn. Sau này, nó có thể tự động thực hiện chính xác những thói quen đó.

Ví dụ đơn giản trên cũng là một cách minh họa cho “lý thuyết” về cách sống hạnh phúc mỗi ngày. Này nhé! Những suy nghĩ của chúng ta cũng giống như con chó nhỏ chưa được huấn luyện - cứ lan man không rõ ràng - dễ dàng khiến bạn rơi vào những suy nghĩ bi quan, tiêu cực. Bạn có thể nhận ra rằng, ý nghĩ luôn có khả năng “di chuyển” rất nhanh chóng và không tuân thủ bất kỳ sự áp đặt nào. Vấn đề là bạn phải tạo ra một “định hướng tư duy” để khiến cho suy nghĩ của bạn tự động hướng về những điều lạc quan, tích cực hơn. Và do vậy, “phần thưởng” mà bạn sẽ nhận được chính là những cảm nhận hạnh phúc hơn về cuộc sống.

Thực tế vẫn luôn tồn tại những nếp nghĩ sai lạc, tiêu cực trộn lẫn trong tư duy của chúng ta từ trước đến nay. Hoặc vì một hoàn cảnh nào đó, chúng ta không thoát ra được mà cứ phải mãi suy nghĩ về những điều bi quan, tiêu cực, u ám trong suốt một thời gian dài. Nhiệm vụ của chúng ta bây giờ là phải “huấn luyện lại”, làm chủ được những suy nghĩ của mình. Những nghiên cứu gần đây về chức năng của hai thùy não trước nằm trên vỏ đại não cho thấy: khi thùy não bên trái được hoạt hóa, chúng ta có những ý nghĩ vui tươi, tích cực. Trái lại, khi thùy não bên phải được hoạt hóa, chúng ta lại có những ý nghĩ lo âu, bi quan. Điều đó cho thấy, mỗi người chúng ta có khuynh hướng nghiêng về hoạt hóa một trong hai thùy não, hoặc là bên trái hoặc là bên phải. Cho nên, vấn đề cần quan tâm không phải là kích thích hoạt động của một trong hai thùy não, mà là tạo ra sự cân bằng trong hoạt động của hai thùy não. Lúc chúng ta

mới sinh ra hay trong thời thơ ấu, sự cân bằng hoạt động này thể hiện rất rõ. Thế nhưng, càng trưởng thành, càng lớn tuổi, chúng ta càng dễ có khuynh hướng làm cho thùy não phải hoạt động với tần suất cao hơn, nghĩa là chúng ta dễ dàng rơi vào những ý nghĩ bi quan, tiêu cực. Tuy nhiên, khi bạn có ý thức quyết tâm thay đổi trạng thái tâm lý thì sự cân bằng hoạt động giữa hai thùy não không phải là điều khó thực hiện.

Kết quả nghiên cứu trên cũng là tin vui cho tất cả những ai từ trước đến nay để thùy não phải của mình hoạt động quá mức. Chúng ta có thể hoạt hóa thùy não trái của mình để tạo ra sự hoạt động cân bằng. Nói cách khác, bạn tự buộc bản thân mình phải thay thế thói quen suy nghĩ tiêu cực lâu nay bằng những suy nghĩ tích cực hơn. Sau đó, bạn hành động một cách tích cực hơn trên nền tảng những suy nghĩ lạc quan đó. Cứ thế, chẳng bao lâu, cuộc sống của bạn sẽ thay đổi theo chiều hướng khác trước rất nhiều, và bạn luôn cảm nhận được hạnh phúc trong từng giây phút sống. Chẳng bao lâu, thói quen suy nghĩ tiêu cực sẽ được rũ bỏ, bạn sẽ tự động suy nghĩ theo hướng tích cực.

Nhiều người thường chỉ hiểu có một nửa ý nghĩa những điều tôi nói ở trên. Họ nghĩ rằng, bất cứ khi nào rơi vào thói quen suy nghĩ tiêu cực, họ phải nhanh chóng loại bỏ nó ngay. Nhưng đâu đơn giản bạn muốn loại bỏ là được, bạn cần phải định hướng suy nghĩ của mình theo lối tư duy mà bạn mong muốn. Chính việc “định hướng” này sẽ tạo thêm sức mạnh giúp bạn có thể từng bước xa rời những suy nghĩ tiêu cực.

Việc bạn rèn luyện cho mình hướng đến tư duy tích cực có thể gặp một số khó khăn ban đầu. Tuy nhiên, với thời gian, những suy nghĩ tốt đẹp, kiên nhẫn, độ lượng, biết ơn cuộc sống... dần dần trở thành tự nhiên, không cần bạn phải cố gắng nhiều để điều khiển tư duy của mình nữa.

Để áp dụng thành công phương pháp rèn luyện này, bạn hãy luôn ghi nhớ những điều sau đây:

- Phương pháp hoạt hóa thùy não trái sẽ mở ra cho bạn con đường mới, lối tư duy mới.
- Một trong những cách tốt nhất để thay đổi thói quen suy nghĩ của mình là tự điều chỉnh chúng. Bạn chỉ cần lựa chọn và tập trung vào những suy nghĩ tích cực mà thôi.
- Sau mỗi sự việc xảy ra trong cuộc sống, qua mỗi khó khăn, bao giờ ta cũng học được một bài học nào đó. Dĩ nhiên, đừng bao giờ tự dẫn dắt mình bằng những gì đã thuộc về quá khứ.
- Bất cứ khi nào bạn tạo ra một thói quen mới, thì thói quen này cũng chính là cuộc sống của bạn.

Cuốn sách này khuyến khích bạn chú ý vào những suy nghĩ tích cực, nhưng không có nghĩa là

khuyến bạn phớt lờ hay gạt qua một bên những thách thức, những âu lo, buồn phiền trong cuộc sống. Chúng đều là những điều có thật! Nhưng nếu bạn cứ luôn phóng đại những thách thức, lo âu, phiền muộn trong từng ngày sống của mình thì không nên chút nào. Chúng ta hoàn toàn có khả năng trải nghiệm niềm vui trong bất kỳ hoàn cảnh nào, biết ơn những gì chúng ta có trong cuộc sống, giải tỏa những gánh nặng không cần thiết, bớt lo âu vì những điều chỉ thuần túy do óc tưởng tượng của ta thêm dệt ra, biết sống bằng tấm lòng bao dung với người khác... Tất cả đều là những việc chúng ta có thể thực hiện được.

Ngay lúc này đây, bạn có thể chọn lựa điều gì mình cần dành sự tập trung chú ý. Và bạn hãy cảm nhận xem, nó khiến bạn hạnh phúc như thế nào! Điều khó khăn nhất trong cuộc sống của mỗi người chính là duy trì được những suy nghĩ tích cực, nuôi dưỡng tâm hồn tràn đầy sức sống để luôn cảm nhận hạnh phúc mỗi ngày.

Đâu là bí mật của hạnh phúc ?

“Đừng tin tất cả mọi điều bạn nghĩ cho đến khi bạn thực sự trải qua.”

Bumper Sticker

Mỗi chúng ta đều có một hoàn cảnh sống, một gia đình riêng, chịu ảnh hưởng của môi trường xã hội, văn hóa khác nhau để trưởng thành. Thế nhưng, chúng ta thường có một điểm chung là được giáo dục về thái độ biết ơn cuộc sống. Chúng ta ít biết cảm nhận những niềm hạnh phúc mình hiện có mà thường chỉ nghĩ đến những điều tồi tệ đã, đang hoặc sẽ xảy ra. Đó thực sự là một thái độ sống rất đáng tiếc, vì chúng ta đã bỏ lỡ nhiều cơ hội để cảm nhận hạnh phúc. Cách tốt nhất là, ngay bây giờ, bạn hãy tự nhắc nhở mình: “Mọi thứ đang rất tốt! Tôi là một người hạnh phúc!”. Bạn cứ lặp lại như thế để xua tan thái độ sống đáng tiếc lâu nay đi. Hãy cảm nhận hạnh phúc cuộc sống của mình ngay lúc này ! Phải chăng, hạnh phúc của bạn phụ thuộc vào hoàn cảnh, môi trường sống và các điều kiện kinh tế - xã hội mà bạn đang có? Hoặc thậm chí, không hề tồn tại cái gọi là “hạnh phúc” trong cuộc đời này, rằng nó chỉ thuần túy là một khái niệm? Tôi xin khẳng định rằng tất cả những “lý luận” vô căn cứ đó là rất có hại. Chúng sẽ khiến bạn luôn ở trong tư thế tuột dốc bất kỳ lúc nào trong việc cảm nhận hạnh phúc cuộc sống. Bí mật của hạnh phúc rất giản dị. Đó là hãy cảm nhận những gì mình đang có ngay trong lúc này. Bạn hãy lặp lại: “Tôi là người hạnh phúc!”, và bạn bỗng nhận ra: việc bạn đang sống, những kiến thức bạn đang sở hữu, công việc hiện tại của bạn, những người bạn đang quan hệ mật thiết... đã khiến bạn cảm thấy hạnh phúc vô cùng rồi!

Với tôi, một người viết sách, hạnh phúc của tôi là hướng đến những giá trị đạo đức tốt đẹp mà tôi luôn tin tưởng một cách mãnh liệt và tìm mọi cách để truyền niềm tin tưởng ấy đến nhiều người khác. Tôi sẽ hạnh phúc biết bao khi thấy việc đó đã tạo nên sự thay đổi tích cực trong chính bản thân mình. Cũng nhờ công việc này, tôi có thể giúp nhiều người khác tìm thấy hướng sáng để thay đổi cuộc đời họ. Tuy nhiên, hạnh phúc đối với tôi không chỉ có thế. Một bữa ăn tối có món ăn mà tôi ưa thích cũng khiến tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Ngay cả những khi con tôi đau ốm, được chăm sóc, lo lắng cho con, với tôi cũng là hạnh phúc.

Chồng tôi - Don - là một minh chứng độc đáo cho bí mật của hạnh phúc trong cuộc sống. Don rất lo lắng khi biết tin cha mình bị một khối u trong não. Thế nhưng, Don vẫn cố gắng thực hiện ước mơ của cha. Cha của Don có một tuổi thơ rất cơ cực, suốt đời ông chỉ ước mơ có một ngôi nhà và một chiếc xe riêng. Don đã làm việc cật lực để mua nhà riêng và mua chiếc xe cho cha.

Bí mật hạnh phúc của Don thật giản dị: Hãy làm những gì mình có thể làm được, nếu điều đó mang lại cho mình và cho người khác niềm hạnh phúc. Quan điểm tích cực ấy có ý nghĩa hơn rất nhiều so với việc cứ ngồi khoanh tay và lo lắng về những điều không thể thay đổi được.

Một nhà văn mà tôi quen biết nói rằng: nhiều người trong nghề cầm bút luôn tự tra tấn bản thân họ một cách khốn khổ. Họ không bao giờ bằng lòng với tác phẩm của mình, ngay cả khi nó đã in xong và được công chúng đón nhận nồng nhiệt. Và do vậy, dù rất thành công, nhưng họ vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Đành rằng một thái độ cầu tiến và tự đặt ra yêu cầu cao cho bản thân như thế là rất tốt, nhưng những nhà văn ấy cũng đã tự bỏ lỡ nhiều cơ hội để cảm nhận hạnh phúc. Bởi vì, đối với nghề cầm bút, bản thân việc suy nghĩ, cảm nhận và nỗ lực sáng tạo nên tác phẩm đã là những niềm hạnh phúc bất tận.

Khi bạn khám phá được bí mật giản dị đó của hạnh phúc, những lo âu, phiền muộn sẽ được giải phóng. Bạn sẽ luôn cảm nhận được niềm vui, sự mãn nguyện trong cuộc sống và luôn lạc quan, yêu đời. Từ đó, sức khỏe của bạn cũng được cải thiện rõ rệt, bởi vì mọi suy nghĩ của chúng ta đều ảnh hưởng đến cuộc sống tinh thần và thể chất của chính chúng ta.

Lần đầu tiên tôi nhận ra mình hạnh phúc là lúc tôi phải đi trị liệu tâm lý vào năm tôi hai mươi tuổi. Lúc đó, tôi cảm thấy rất phân vân về nghề nghiệp, về hướng đi cho cuộc đời mình. “Tôi là một biên tập viên, nhưng tôi không cảm thấy hạnh phúc với nghề nghiệp của mình.” - Tôi đã nói với bác sĩ tâm lý như vậy. - “Tôi cảm thấy công việc của mình nhàm chán quá nên muốn tìm một công việc khác thú vị hơn!”

Vị bác sĩ nhìn tôi và nói: “Chính vì công việc của cháu dễ dàng quá, nên cháu mới không tìm thấy được hạnh phúc trong những việc mình làm”.

Nghe bác sĩ tâm lý nói vậy, tôi lặng người. Đúng là lâu nay, tôi đã chọn một lối đi dễ dàng cho công việc của mình và tôi đã không cảm thấy hạnh phúc. Từ ngày ấy, tôi đã tự đặt ra những yêu cầu cao hơn trong nghề nghiệp và nhờ thế, tôi ngày càng cảm thấy hạnh phúc với công việc của mình.

Thế thì, điều bí ẩn giản dị của hạnh phúc chính là: Hãy cảm nhận trọn vẹn nhất hạnh phúc trong hiện tại của mình. Điều này làm cho bạn cảm thấy mãn nguyện hơn. Mặc cho người khác không biết trân trọng cuộc sống hiện tại của họ, bạn vẫn phải biết trân trọng cuộc sống hiện tại của chính mình. Nếu bạn luôn khắc ghi điều này thì việc cảm nhận hạnh phúc cuộc sống của bạn sẽ ngày một gia tăng và càng thêm trọn vẹn.

Phần II - Vượt lên những trở ngại

Mỗi chúng ta đều có những kinh nghiệm khác nhau trong việc trải nghiệm hạnh phúc. Trong phần này, chúng ta sẽ tìm hiểu cách cảm nhận niềm vui trong đời sống hàng ngày.

Chúng ta sẽ học cách đối phó với những suy nghĩ tiêu cực, những lo lắng, tiếc nuối, ghen tị, thất vọng, lỗi lầm, thất bại, hận thù, tính quá cầu toàn và những xung đột, mâu thuẫn quan hệ trong cuộc sống.

Bằng cách giải tỏa những trở ngại đó, chúng ta sẽ làm cho đời mình trở nên vui tươi hơn và từng ngày từng giờ khám phá ra những niềm hạnh phúc đang còn ẩn giấu trong những khía cạnh của cuộc sống.

Phải chăng cuộc sống có quá nhiều thử thách ?

“Hầu hết mọi người đều nghĩ bản thân họ có thể gặp nhiều chuyện bất hạnh, chứ ít có ai chịu nghĩ mình có thể gặp nhiều điều may mắn, hạnh phúc.”

Robert Anthony

Sam có một tuổi thơ đầy bất hạnh. Cậu bé sống xa mẹ từ nhỏ nên thiếu vắng tình thương yêu của mẹ. Người cha thì luôn hành hạ cậu. Những năm tuổi trẻ của cậu, đất nước chìm trong chiến tranh. Mười tám tuổi, cậu phải lên đường nhập ngũ. Bây giờ, Sam đã bốn mươi tuổi, đã lập gia đình, và không liên lạc gì với cha mẹ của mình từ nhiều năm qua. Thế nhưng, ở Sam có một điểm khác thường, anh luôn nhìn thấy những mối nguy hiểm, những kẻ xấu rình rập khắp mọi nơi: trong nhà, nơi công sở, trong rạp chiếu bóng, ngoài đường phố... Cuộc sống của anh luôn bị bao bọc bởi các mối lo sợ thường trực như vậy. Gần đây, khoa học nghiên cứu về não bộ đã có những tiến bộ vượt bậc và có thể lý giải được trường hợp của những người như Sam. Ngành Tâm lý học có thể giải thích một cách khoa học những tổn thương tâm lý đó và có phương pháp trị liệu thích hợp, giúp người bệnh có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Nếu từ tuổi ấu thơ, vùng xúc cảm trên vỏ não chúng ta - một hệ thống bao gồm những hạch và cuống não - bị những tác động tâm lý, tình cảm làm cho tổn thương thì sau đó, vùng xúc cảm này sẽ tạo nên một “môi trường” thuận lợi cho những suy nghĩ thiếu tích cực, cảm giác chán chường, và dễ dàng đẩy chúng ta rơi vào thất vọng. Từ đó, mỗi khi có nguy cơ bị tổn thương, cơ thể sẽ tiết ra các nội tiết tố có khả năng chống lại - hoặc né tránh, hoặc thúc đẩy chúng ta sẵn sàng có những phản ứng thích hợp để bảo đảm sự an toàn cho bản thân mình. Trong những hoàn cảnh phức tạp của cuộc sống, vùng xúc cảm này cứ như một cái “công tắc” hoạt động liên tục. Càng nhận thấy nhiều hiểm nguy, cái “công tắc” càng phải liên tục mở, cơ thể càng tiết ra nhiều nội tiết tố gây căng thẳng và kiệt sức.

Đó cũng là những gì đang xảy ra với Sam. Vùng xúc cảm trên vỏ não anh ấy luôn nhận thấy những mối nguy hiểm ở khắp nơi dẫn đến cả cơ thể anh cũng bị ảnh hưởng, khiến anh luôn phải sống trong trạng thái căng thẳng. Bản thân Sam có muốn mình phải sống khổ sở như thế không? Hoàn toàn không. Anh đã đến tìm tôi với mong muốn thoát khỏi tình trạng này để có thể tìm được một cuộc sống hạnh phúc. Thế nhưng, trong suốt cuộc trò chuyện, tôi vẫn nhận thấy ở anh một vẻ lo lắng. Anh ta cứ lo rằng một điều khủng khiếp nào đấy sẽ bất chợt ập đến

trong khi anh đang trải nghiệm sự an toàn và hạnh phúc.

Và không chỉ có một mình Sam như vậy. Nhiều người trong chúng ta cũng có những cảm nhận giống hệt như Sam. Lúc nào chúng ta cũng nghĩ “biết đâu có chuyện nguy hiểm nào đó sẽ xảy đến với mình”. Điều này không phải do chủ quan của chúng ta - chúng ta không hề muốn sống bất hạnh hay phập phồng lo sợ hiểm nguy - mà là do cấu trúc não của chúng ta vốn đã như thế rồi! Vậy có cách gì cứu vãn hay không?

Những nghiên cứu khoa học gần đây đã mang đến một tin vui: Chúng ta có thể tác động lên vùng xúc cảm của vỏ não bằng thói quen suy nghĩ tích cực. Bất cứ khi nào cảm thấy sợ hãi hay lo lắng về một điều gì đấy, chúng ta hãy tự hỏi mình: “Mình có thật sự đang gặp nguy hiểm không?”, “Cách tốt nhất để đối phó với tình huống này là gì?”. Tuy nhiên, kết quả cuối cùng vẫn tùy thuộc vào chính thái độ của chúng ta. Đây cũng là cách mà Sam đã cố gắng vận dụng. Mỗi ngày, chúng ta có thể dành ra một khoảng thời gian chừng nửa giờ, để ngồi tĩnh lặng suy nghĩ về những may mắn mà mình có được trong cuộc sống. Đây cũng là cách xua tan những mối lo sợ hoặc tưởng tượng quá nhiều về những hiểm nguy không có thực. Cứ như vậy, về lâu dài, chúng ta tạo được thói quen nghĩ về những hạnh phúc và may mắn mà mình có được trong cuộc sống. Điều đó góp phần tạo nên thái độ sống tích cực ở mỗi người. Những nỗi lo sợ mơ hồ sẽ mờ nhạt dần và cuối cùng bị xua tan đi, và bạn sẽ thật sự cảm nhận được niềm vui, cảm giác bình yên, hạnh phúc mỗi ngày!

Khi những ý nghĩ tiêu cực xâm chiếm bạn...

“Chính suy nghĩ của chúng ta có thể mang chúng ta đến Thiên đường hoặc Địa ngục.”

John Milton

Cynthia là một cô gái luôn sống trong tâm trạng mặc cảm, xấu hổ và tội lỗi. Cô luôn bị mắc kẹt trong vòng ám ảnh đó, lúc nào cũng nghĩ về nó, không có cách nào thoát ra được, như cô đã từng nói với tôi như vậy.

Những ý nghĩ tiêu cực ấy đã ngăn trở Cynthia nhận ra hạnh phúc của chính mình. Thay vì cứ mãi dằn vặt bởi những lầm lỗi, cô chỉ cần nhận ra những điều mình cần phải làm để thay đổi. Chỉ có như vậy thì chúng ta mới có hạnh phúc.

Nhận thức có ý nghĩa rất quan trọng trong mọi hành động của bạn. Nếu bạn muốn hành động để thay đổi cuộc đời mình, thì trước tiên, bạn phải bắt đầu thay đổi từ nhận thức. Trước một thử thách, nếu bạn tự nghĩ rằng: “Mình chẳng thể nào làm nổi việc này đâu!” thì lập tức, bạn phải dừng ngay ý nghĩ tiêu cực đó lại. Bạn hãy nghĩ đến những gì trước đây bạn đã làm được. Nếu trước đây bạn đã từng làm tốt, thì bây giờ, rất có thể, bạn sẽ còn làm tốt gấp nhiều lần hơn! Bạn cũng có thể tự nhủ rằng: “Trước đây, tôi đã từng mắc sai lầm trong công việc và ứng xử. Nhưng bây giờ, tôi sẽ lấy nó làm bài học kinh nghiệm để có thể làm tốt hơn!”. Hoặc bạn viết điều đó ra giấy rõ ràng, rồi đọc đi đọc lại. Nếu như bạn không thể tự nghĩ ra được những ý nghĩ tích cực để thay thế cho những ý nghĩ tiêu cực, thì bạn có thể hỏi những người bạn thân xem họ đã đối phó với những ý nghĩ tiêu cực như thế nào. Những nhà trị liệu tâm lý cũng có thể giúp bạn thay đổi cách suy nghĩ của mình, bởi những gợi ý của họ sẽ rất có ích cho bạn.

Bất kỳ ai trong cuộc đời này cũng đều xứng đáng được sống hạnh phúc, cả trong cuộc sống vật chất và nhất là tinh thần. Bạn càng biết cách ứng phó với những suy nghĩ tiêu cực thì hoa hạnh phúc nơi tâm hồn bạn sẽ càng rực rỡ.

Tác hại của thói ghen tỵ

“Thật sai lầm khi lúc nào ta cũng luôn nghĩ người khác hạnh phúc hơn ta.”

Yiddish

- Rachel chuẩn bị bước sang tuổi 35. Những dịp sinh nhật ở tuổi này thường là lúc mỗi người tự nhìn lại mình. Vâng! Rachel nghĩ, ở độ tuổi này, cô đang có một công việc, một người chồng và một đứa con. Trong khi đó, cô bạn Lana của cô thì hoàn toàn khác. Cô ấy có một sự nghiệp tiến triển nhanh chóng và trở thành một người giàu có, nổi tiếng trong lĩnh vực nghề nghiệp của mình.

Rachel đã tâm sự với tôi: “Khi nhìn thấy Lana như vậy, em có cảm giác như mình là một kẻ thất bại. Em sẽ chẳng bao giờ đạt được những thành công như cô ấy”. Sau đó ít lâu, vợ chồng Rachel mời tôi đến dự bữa tối cùng họ. Ở đấy, tôi gặp Lana. Chúng tôi có dịp ngồi trò chuyện về cuộc sống. Lana nói với tôi: “Chị biết không, nhiều lúc em rất buồn. Ước gì em được như Rachel, có một gia đình đầm ấm và một đứa con kháu khỉnh để em được chăm sóc...”.

Thế đấy! Chúng ta thường cứ mãi nhìn vào người khác rồi nghĩ rằng họ hạnh phúc hơn mình rất nhiều, trong khi chúng ta đâu biết rằng, chính họ lại đang rất khao khát những gì mà chúng ta đang có, nhưng nào có được đâu! Thế thì, một thái độ sống đúng đắn nhất là hãy sáng suốt nhận ra mình đang hạnh phúc như thế nào, và hãy tận hưởng những gì mình đang có, hơn là so sánh một cách vô lý với người khác.

Đáng buồn là thói quen “đứng núi này trông núi nọ” khá phổ biến ở nhiều người. Nó khiến chúng ta chỉ nhìn thấy những bất lợi, khó khăn trong hoàn cảnh sống của mình rồi nghiêm trọng hóa chúng lên. Bên cạnh đó, chúng ta cũng hay để tâm đến cái vỏ thuận lợi bề ngoài của người khác rồi tô vẽ thêm, phóng đại thêm. Chúng ta đâu biết khi làm như vậy là đã tự phá hỏng rất nhiều niềm hạnh phúc của chính mình. Tôi đã nghiệm ra rằng, thật là vô ích khi cứ mất công so sánh một cách vô lý hoàn cảnh sống của ta với hoàn cảnh sống của người khác.

Có hai cách để tránh thói quen so sánh vô lý đó. Thứ nhất, phải thường xuyên tự hỏi: “Mình là ai?”. Một người bạn của tôi cứ hay so sánh mình với những nữ tỷ phú. Tôi đã nói cho cô ấy hiểu rằng, chỉ có khoảng 5% phụ nữ ở Mỹ mới có thể đứng trong những người giàu có đó mà thôi, còn lại hầu như phụ nữ trên khắp hành tinh này đều là những người có mức thu nhập và cuộc sống bình thường. Phải tự biết được giá trị của mình thì mới có thể tránh được sự so sánh với

bản thân mình. Chính cách nhìn mới mẻ này đã giúp cô ấy tránh được những muộn phiền không đáng có và sống hạnh phúc hơn.

Nhiều người khuyên rằng, phải biết nhìn xuống những người kém may mắn hơn để thấy rằng mình vẫn còn may mắn và hạnh phúc! Lời khuyên đó thật sáng suốt, vì nó giúp ta biết nghĩ đến người khác, đồng cảm với những hoàn cảnh cùng khổ hơn là chỉ biết so sánh một cách vô lý để rồi chẳng bao giờ thỏa mãn được lòng tham của mình.

Có một ông A nọ nói với ông B rằng: “Tôi lấy làm mừng vì tôi không phải lo lắng quá nhiều về việc kiếm tiền như ông C, ông D,...”. Ông B nghe vậy liền bảo: “Tôi thì ước gì mình có thể kiếm được nhiều tiền như ông C ông D,...”. Bạn hãy thử đoán xem, người nào có cuộc sống hạnh phúc hơn? Rõ ràng ông A là người cảm thấy mãn nguyện trong cuộc sống hơn.

Cũng vì thói ghen tỵ mà một số người có thái độ ứng xử rất vô lý. Thấy có người mặc một cái áo đẹp giống như mình, họ tỏ vẻ khó chịu. Thấy người khác mua sắm được một vật dụng hay một tiện nghi mới nào, họ cũng sầm soi để ý. Rõ ràng, đó là một thói quen ứng xử kỳ quặc! Bỏ tật ghen tỵ đi, chúng ta sẽ biết quan tâm đến những đau khổ của người khác, giúp đỡ họ, tự nguyện tìm cách giảm thiểu hố sâu ngăn cách giữa người với người trong cuộc sống. Và khi sống được như vậy, cuộc đời ta nhất định sẽ có những thay đổi đáng kể và cuộc sống của người khác cũng sẽ được thay đổi đáng kể.

Cách thứ hai để tránh thói quen so sánh với người khác, đó là: chúng ta hãy thành thật khi nói về cuộc sống của chính mình. Nhiều người mắc bệnh than thở mỗi khi có ai đó hỏi về cuộc sống của mình. Nào là “Đạo này tôi khó khăn quá!”, “Không biết rồi sẽ sống làm sao đây?”, “Kiếm tiền khó lắm!”, “Không biết bao giờ cuộc sống mới tạm ổn định”,... Những câu than thở như thế vô tình làm cho ta lúc nào cũng nghĩ hoàn cảnh của người khác luôn thuận lợi hơn mình, và mình thì bao giờ cũng kém may mắn và vất vả hơn người khác. Suy nghĩ đó thật tai hại cho ta trong cảm nhận hạnh phúc cuộc sống. Một số người khác, trái lại, lúc nào cũng tìm cách che đậy, hoặc khoác lác về những điều họ không hề có. Chẳng hạn, khi có ai hỏi về tình hình công việc, họ luôn nói: “Tuyệt vời! Mọi chuyện tốt lắm!”. Cách nói này dùng để tự động viên mình thì không sao, nhưng khi được sử dụng trong giao tiếp xã hội nhiều quá, lâu dần sẽ tạo thành thói quen, làm cho chúng ta chẳng bao giờ dám thú nhận là mình đang gặp khó khăn. Cho nên, khi phải đương đầu với khó khăn, chính thái độ thành thật, chia sẻ với những người mà mình tin tưởng, sẽ khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn. Đừng bao giờ quên rằng, cuộc sống luôn chứa đựng cả thuận lợi và khó khăn, cả hạnh phúc và buồn khổ. Do đó hãy đón nhận nó! Cuộc đời mỗi người như một dòng sông không ngừng chảy, không ngừng biến đổi theo

hoàn cảnh và thời gian. Điều kiện thuận lợi không phải lúc nào cũng sẵn có, và hoàn cảnh bất lợi không phải là không thay đổi được. Chúng ta phải hiểu điều đó để có một thái độ sống thích hợp, đừng bao giờ so sánh hay ghen tỵ một cách vô lý với người khác.

Việc đọc tiểu thuyết tình cảm suốt mướt hay những tạp chí lá cải về thời trang, điện ảnh... cũng ảnh hưởng rất tai hại cho chúng ta trong việc tìm kiếm một cuộc sống hạnh phúc. Những mối tình lãng mạn đẹp như mơ, những câu chuyện đồn thổi về các ngôi sao ca nhạc, minh tinh màn bạc, những chuyện thêu dệt về cuộc sống đời tư của họ... làm cho nhiều bạn trẻ lầm tưởng rằng các “ngôi sao” ấy luôn là những người may mắn và hạnh phúc hơn mình. Một số người thường hay so sánh bản thân mình với sự giàu có, nổi tiếng của các “ngôi sao”, để rồi cảm thấy mình sao mà tầm thường, nhỏ bé, bất hạnh đến thế! Lại có những bạn trẻ cố tìm cách bắt chước kiểu tóc, kiểu ăn mặc, dáng đi đứng của “thần tượng” mà không biết rằng, rất nhiều “ngôi sao” cũng mong có được một cuộc sống giản dị, bình yên, cũng khao khát một tình yêu đích thực như bao người bình thường khác.

Tóm lại, thêm một bí quyết nữa để bạn sống hạnh phúc, đó là: Hãy biết quan tâm đến những người bất hạnh hơn mình, luôn ý thức được giá trị của bản thân cùng với những gì mình đang có, thương thức cuộc sống của mình và tuyệt đối không bao giờ so sánh một cách vô lý với người khác.

Đừng để sự oán hờn gặm nhấm trái tim

“Khi ta căm ghét kẻ thù hay người khác, có nghĩa là ta đang dành cho họ quyền có thể gây cho ta mất ăn mất ngủ, ảnh hưởng đến sức khỏe và hạnh phúc của chúng ta. Kẻ thù thì khoái trá và vẫn bình thường trong khi ta lại vất vả, chết dần chết mòn. Sự bức tức, lòng căm thù của ta làm hại chính ta cả ngày lẫn đêm, chẳng khác gì phải sống trong hỏa ngục .

Dale Carnegie

- Khi cuộc hôn nhân kéo dài suốt mười bốn năm của tôi chấm dứt, tôi đã đau khổ, tan nát cõi lòng. Đó hoàn toàn không phải là điều tôi muốn lựa chọn. Mọi thứ xung quanh tôi dường như sụp đổ, và trong tôi dâng trào một nỗi uất hận .

Chúng tôi không chỉ sống cùng nhau, mà còn là đồng sở hữu một nhà xuất bản nhỏ. Trong đau khổ và uất hận, có một điều tôi thật sự nhận ra: Tôi không muốn ly hôn, cũng không muốn từ bỏ công việc làm ăn. Suốt sáu tháng đầu sau khi chia tay, chồng tôi cảm thấy trống vắng, nhớ nhung cuộc sống gia đình, còn tôi thì cũng đủ thời gian để bình tĩnh trở lại.

Một ngày nọ, anh ấy đến văn phòng tìm tôi, cùng bàn kế hoạch làm ăn, và chúng tôi lại trở về nhà sống với nhau hạnh phúc như xưa. Kể từ đó, chúng tôi đã tìm ra phương cách để công việc đạt hiệu quả hơn trước rất nhiều. Nhà xuất bản của chúng tôi ngày càng phát triển, được nhiều tác giả nổi tiếng tin nhiệm giao bản thảo. Chúng tôi đã tiếp tục sống hạnh phúc bên nhau dưới một mái nhà cho đến tận bây giờ, khi các con đều đã khôn lớn.

Nhiều người hỏi tôi vì sao tôi có thể tha thứ lỗi lầm cho chồng mình một cách đơn giản như vậy? Trên hết mọi lý do, tôi làm như vậy vì tôi nghĩ đến tương lai các con tôi, nghĩ đến công việc của chúng tôi, chứ không chỉ nghĩ cho riêng mình. Tôi không hề muốn các con tôi phải lớn lên trong cảnh sống đau khổ của mẹ nó. Tôi không muốn các con tôi nhìn thấy cảnh cha mẹ chúng lục đục, mâu thuẫn với nhau. Tuy nhiên, để làm được điều đó, đối với tôi cũng khó khăn vô cùng. Tôi cảm thấy mình bị tổn thương rất nhiều, thậm chí cảm giác này vẫn còn kéo dài nhiều năm sau đó. Thế nhưng tôi biết điều gì là quan trọng đối với tôi trong cuộc sống. Tôi có thể dẹp những cảm giác tổn thương ấy qua một bên, rồi tìm cách vượt lên chúng.

Có lẽ không ai trong chúng ta chưa từng trải qua cảm giác bị tổn thương, đau khổ do những lỗi lầm mà người khác gây ra cho mình. Những vết thương ấy làm chúng ta đau khổ, tiếc nuối, cảm thấy mình bị xúc phạm, bị bỏ rơi, bị thiệt thòi, bị coi thường... Thật không thể nào liệt kê hết

những đau khổ mà nhân loại đã phải trải qua. Ngày nào trên thế giới này cũng có những cuộc chiến tranh đẫm máu, những chuyện cướp bóc, hãm hiếp, tham nhũng, những mâu thuẫn, va chạm vì quyền lợi ích kỷ cá nhân... Muốn giải quyết được những vấn nạn này, tất cả mọi người phải cùng nỗ lực rất nhiều. Đó là chưa kể đến việc, muốn hướng tới thế giới hòa bình, xã hội tiến bộ, văn minh, còn có rất nhiều vấn đề liên quan cần phải được xóa bỏ như đói nghèo, bệnh tật, thiên tai...

Tuy nhiên, xét ở khía cạnh hạnh phúc cá nhân, nếu muốn sống hạnh phúc, chỉ có một cách là chúng ta phải biết tha thứ cho những lỗi lầm của người khác. Nếu không, cảm giác bị tổn thương sẽ ngày càng đè nặng trong lòng rồi làm cho chúng ta chết dần chết mòn bởi chính những bức tức, oán hờn do chúng ta tự tạo thêm ra cho mình. Cho nên tha thứ cho người khác không chỉ đơn giản là ta biết nghĩ đến người khác, mà trước hết là chúng ta nghĩ đến chính mình, nghĩ đến sự an lành của tâm hồn mình.

Theo lẽ tự nhiên, mọi vết thương trên cơ thể chúng ta đều có khả năng lành lặn trở lại. Một cành cây bị cắt đi sẽ lại mọc lên những chồi non xanh tươi. Còn vết thương trong tâm hồn, lẽ nào chúng ta cứ để nó mãi đau đớn âm ỉ? Gặm nhấm nỗi đau của bản thân tức là chúng ta đang ngoan cố chống lại quá trình lành lặn của vết thương. Tại sao chúng ta cứ phải hành hạ mình như thế? Tha thứ cho người khác chính là giải thoát cho bản thân, là cách tốt nhất để có một cuộc sống nhẹ nhàng, thanh thản.

Tôi biết có một người phụ nữ nhất quyết đòi tòa án cho chị được ly hôn với chồng. Mặc cho những lời khuyên và những lý do hòa giải được đưa ra, chị vẫn khăng khăng giữ ý định đó, vì chị không thể nào chấp nhận nỗi đứ con ngoài giá thú của chồng mình với một người phụ nữ trẻ đẹp khác. Bạn thử đoán xem, sau khi tòa xử cho ly hôn, ai sẽ là người chịu nhiều thiệt thòi hơn? Chính là người phụ nữ và bốn đứa con nhỏ của chị ta. Giờ đây, chị phải sống vò vố một mình, nuôi bốn đứa con. Bốn đứa con chị phải lớn lên trong sự thiếu vắng tình yêu thương của người cha. Thế còn chồng chị thì sao? Anh ta đã kết hôn cùng người phụ nữ trẻ đẹp kia và có một cuộc sống mới rất hạnh phúc.

Có rất nhiều lời khuyên rằng chúng ta phải biết tha thứ cho người khác. Dù đây là điều rất khó thực hiện, tôi vẫn tin rằng lòng bao dung là một điều thiết yếu giúp chúng ta sống hạnh phúc. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó tha thứ cho người khác, hãy bình tĩnh suy nghĩ xem điều gì là quan trọng hơn đối với cuộc sống của bạn. Và khi bạn biết hướng đến điều có ý nghĩa quan trọng đó, lỗi lầm của người khác sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn. Chẳng hạn, khi cảm thấy khó mà bỏ qua sai trái của người bạn đời, bạn bè, cấp trên, hay một người nào đó bỗng nhiên xúc phạm

bạn, bạn hãy thử nghĩ đến một điều gì khác - một mối quan hệ khác, một công việc mới, một ước mơ và hướng tới nó. Bất cứ khi nào bạn hướng đến những điều cụ thể như vậy, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc, nhẹ nhõm hơn rất nhiều. Và có thể bạn chẳng còn phải bận tâm đến chuyện mình có nên tha thứ hay không nữa, vì lúc này xem như bạn đã quên rồi, đã tha thứ tự khi nào rồi, những gì đã qua cũng trở thành “chuyện xa xưa” rồi! Bạn cứ tự hỏi mình xem, chắc gì trong thời gian hai, ba năm nữa, mình còn nhớ nổi những chuyện bực mình này. Cuộc đời còn biết bao điều thú vị khác đáng để bạn quan tâm hơn!

Tóm lại, bạn có tha thứ cho người khác hay không là do thái độ, lựa chọn của chính bạn. Tha thứ không chỉ đơn giản là vấn đề cảm nhận, mà còn là vấn đề của sự suy xét khôn ngoan. Nó không chỉ là vấn đề của con tim, mà còn là của khối óc. Nếu bạn biết tha thứ, nghĩa là bạn đã trưởng thành hơn một bậc, bởi trên hết, tha thứ chính là tự đem lại sự an lành, hạnh phúc cho tâm hồn mình.

Bạn có mong đợi cuộc đời phải thật công bằng ?

“Nếu như mọi hạnh phúc trên đời đều đặt trên nền tảng của sự công bằng, thì cuộc sống chẳng còn gì là thú vị và để chúng ta phải cố gắng nữa!”

Bertrand Russell

- Có bốn người bạn cùng bắt tay vào khởi sự một doanh nghiệp. Họ phải thế chấp một tài sản khá lớn để vay vốn. Vì thế, họ phải làm việc 68 giờ mỗi tuần trong thời hạn một năm và không hưởng lương.

Một năm sau, khi họ đã có đủ số vốn cần thiết, một người thông báo cô ta có thai và đề nghị được nghỉ hộ sản trong vòng ba tháng.

Cô cũng yêu cầu cắt giảm giờ làm theo lời khuyên của bác sĩ sản khoa. Nhưng ba người bạn còn lại tỏ ra không hài lòng. Họ cho như vậy là không công bằng. Và suốt mấy tháng sau đó, họ không ngừng than vãn, khó chịu.

Bạn nghĩ thế nào về điều này? Xét trên nguyên tắc thì đúng là họ có quyền không bằng lòng. Nhưng trên thực tế, nếu lúc nào con người cũng bận tâm đến những điều không công bằng thì chúng ta không thể nào giải quyết được các vấn đề của mình. Mục đích của cả bốn người khi tham gia thành lập công ty phải chăng là quan tâm đến chuyện công bằng ? Điều mà họ quan tâm nhất vẫn là sự thành công trong công việc kinh doanh, về lợi nhuận mà họ sẽ thu được. Nếu biết chú ý đến điều đó, họ sẽ không còn mất thời gian so sánh điều này, điều kia có công bằng hay không. Thay vào đó, họ tập trung tâm sức để thúc đẩy công việc kinh doanh ngày một phát triển hơn.

Cuộc sống vốn dĩ không công bằng, luôn chứa đựng những điều bất ngờ, rủi ro ngoài ý muốn. Rất nhiều người không may lâm trọng bệnh, hay bỗng nhiên phải gánh chịu những tổn thất mà họ không hề gây ra, không hề lường trước. Có biết bao khó khăn, bất trắc, thảm họa nằm ngoài tầm kiểm soát, điều khiển của con người. Nếu chúng ta đo đếm hạnh phúc của đời mình dựa trên những điều mà chúng ta không có được và cảm thấy không công bằng, thì chắc chắn lúc nào chúng ta cũng thấy thân phận mình sao hẩm hiu quá! Không ai có thể sống bình yên suốt đời mà không bị những biến cố ngoài ý muốn tác động. Vì vậy, cách tốt nhất là chúng ta hãy

hướng đến những gì ta đã và đang có, những niềm hy vọng mới, để cảm thấy nhẹ nhàng hơn đối với những nỗi buồn, những điều rủi ro trong cuộc sống.

Có những bất hạnh mà ta cứ nghĩ chỉ có một mình mình phải gánh chịu, nhưng thật ra, đã có cả hàng trăm ngàn người trước ta đã từng trải qua. Cho nên, một thái độ sống tích cực không phải là ngồi than thân trách phận, cho rằng cuộc sống bất công với mình mà là biết cách thích ứng với hoàn cảnh sống, nhận thức rõ những gì cần làm để vượt lên và thay đổi tình thế. Chúng ta luôn mong cuộc sống phải công bằng. Thế nhưng, trong khi người khác đang phải vất vả tìm cách cải biến những điều chưa tốt thì chúng ta lại chỉ biết ngồi một chỗ mà than trách. Làm như vậy tức là chúng ta đã không công bằng với chính bản thân mình và với người khác rồi!

Tại sao trong cùng một hoàn cảnh, cùng chịu tác động của một biến cố không may, nhưng người này thì tìm thấy hướng đi lên, còn với người kia thì chỉ thấy toàn đau thương, mất mát? Tất cả đều là do cách nhìn của chúng ta.

Khi than trách, cũng là lúc bạn tự đánh mất cơ hội để vươn lên. Điều này có nghĩa là bạn đã tự mang lại cho mình sự bất công. Nhiều người khác không mất thời gian và công sức để oán than cuộc sống, họ biết tích cực suy nghĩ và hành động nhanh chóng để cải biến hoàn cảnh.

Trong trường hợp của bốn người bạn cùng thành lập công ty nêu trên, thay vì trách cứ mất lòng nhau, họ chỉ cần ngồi lại với nhau một chút để tìm giải pháp tốt nhất cho vấn đề. Ba người bạn kia có thể cố gắng làm thêm giờ một chút, còn người bạn nữ phải nghỉ hộ sản thì có thể bớt đi một chút thu nhập của mình trong thời gian nghỉ. Giải quyết theo cách đó thì công việc của công ty sẽ tiến triển đều đặn mà tình cảm bạn bè cũng vẫn tốt đẹp.

Phải chăng lâu nay, bạn đã bỏ lỡ biết bao cơ hội để sống hạnh phúc khi bạn cứ một mực đòi hỏi mọi chuyện trong cuộc sống đều phải công bằng theo ý mình? Trong mọi tình huống, bạn có biết làm thế nào để mình cảm thấy được tự do, thoải mái, nhẹ nhõm và hạnh phúc hơn không? Trong mỗi hoàn cảnh tưởng chừng như rất bất lợi, khó khăn, bạn vẫn có thể học được một bài học tuyệt vời nào đó. Đó mới chính là sự công bằng mà bạn xứng đáng được hưởng, vì bạn đã phải rất vất vả mới tìm ra nó. Còn nếu chúng ta cứ ngồi oán trách mọi thứ “sao không công bằng” thì có nghĩa là chúng ta tự đem đến sự bất công cho chính mình!

Tại sao chúng ta không nghĩ rằng, đằng sau tất cả những sự kiện, những biến cố tưởng chừng như “vô cùng bất công” của cuộc sống, chính là những cơ hội tuyệt vời để bản thân ta rèn luyện tính kiên nhẫn, hiểu cuộc sống, đồng cảm với người khác...? Trên hết, qua những điều tưởng như “không công bằng” ấy, bản thân ta được trưởng thành hơn. Và như vậy thì, cuộc sống có

Nếu phải sống trong âu lo triền miên...

“Nếu gặp một điều lo lắng, trước hết, bạn hãy nghĩ thêm: điều tồi tệ hơn nữa có thể xảy ra là gì? Sau đó, bạn hãy chuẩn bị tinh thần chấp nhận điều đó. Và sau cùng, bạn sẽ dễ dàng vượt lên điều bạn đang gặp.”

Dale Carnegie

- Renee đang gặp một số khó khăn trong công việc. Sự lo lắng như đang tra tấn cô hàng ngày. Cô đem nỗi lòng của mình tâm sự với một người bạn. Người bạn hỏi lại: “Thế cậu có cho rằng sẽ có một điều gì đó còn tồi tệ hơn nữa không?”. “Dĩ nhiên là không!” - Renee trả lời - “Ồ! Điều tồi tệ hơn, nếu có, chắc hẳn phải là chuyện chồng mình phản bội mình! Hoặc mình hay người thân bị tai nạn.”

Nhờ câu hỏi của người bạn mà Renee chợt nhận ra, chuyện mất việc không phải là mối bận tâm hàng đầu của cô. Và với suy nghĩ như vậy, Renee đã quay lại làm việc một cách vui vẻ, tích cực hơn. Cô chẳng còn bận tâm nhiều về những bất đồng đã xảy ra với cấp trên, cũng như nguy cơ bị mất việc mà cô đã tự hình dung trước đó.

Câu nói của Dale Carnegie mà tôi trích dẫn ở đầu mục này quả là một gợi ý tuyệt vời để mỗi chúng ta đương đầu với mọi lo lắng trong cuộc sống. Trước hết, chúng ta cứ thử nghĩ xem còn điều gì tồi tệ hơn có thể xảy ra nữa không. Và sau đó, chúng ta tìm cách vượt lên hoàn cảnh hiện tại. Đó cũng chính là phương pháp mà Renee đã áp dụng. Thật thú vị là sau đó, cô đã nhận thấy mọi thứ không đến nỗi quá tồi tệ như cô hình dung. Điều đó giúp cô cảm thấy vẫn còn may mắn, yên tâm hơn, vững vàng và thoải mái hơn trong công việc hiện tại của mình.

Phải chăng những gì bạn đang lo lắng luôn là quan trọng nhất trong vô số những lo toan hàng ngày của bạn? Trước những khó khăn của cuộc sống, liệu bạn có vững lòng? Bạn cứ tự hỏi mình xem, điều gì tồi tệ hơn có thể xảy ra được nữa? Câu hỏi này thực sự giúp bạn thoát ra khỏi vùng xúc cảm của não bộ, nơi mà những nỗi lo luôn luôn tìm cách nhấn chìm bạn, sang một vùng mới gọi là vùng tư duy của não bộ. Đó chính là nơi mà bạn có thể xây dựng cho mình một kế hoạch làm việc, dự liệu trước những tình huống hoặc sự việc bất ngờ có thể xảy đến. Kế hoạch làm việc của bạn, tự nó cũng đã mang lại cho bạn cảm giác tự tin, nhẹ nhõm, khuây khỏa và an tâm hơn rất nhiều rồi! Nó giúp bạn nhận ra mình có khả năng ứng phó với mọi tình huống thay đổi bất ngờ.

Kathi, một khách hàng của tôi, trong một thời gian dài đã bị ám ảnh bởi ý nghĩ mình có thể sẽ bị ung thư vú. Cả mẹ và chị của cô đều mắc phải căn bệnh này, nên về mặt lý thuyết, cô hoàn toàn có khả năng bị ung thư. Để đối phó với nguy cơ mắc bệnh, Kathi bắt tay vào thực hiện một kế hoạch phòng ngừa và phát hiện sớm căn bệnh. Cô thu thập và nghiên cứu những tài liệu y khoa nói về ung thư vú. Hàng ngày, cô tự kiểm tra ngực của mình theo chỉ dẫn của sách báo. Cô cũng thực hiện một chế độ ăn uống dành riêng cho người có nguy cơ bị ung thư vú cao. Cô nghĩ đến những bác sĩ uy tín mà cô sẽ đến để chữa bệnh. Và cô đã cảm thấy mọi việc tốt hơn lên khi cô ý thức được rằng, mình có khả năng đương đầu với tình huống xấu nhất.

Thật ra, một khi chúng ta đã chuẩn bị tinh thần để đối mặt với những điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, thì đó chính là lúc chúng ta có thể hy vọng nhiều nhất. Bởi lẽ, khi chúng ta đã tập trung mọi sức lực và khả năng để đương đầu với thử thách, thì trong một chừng mực nào đó, chúng ta cũng có thể đẩy lùi hoặc giảm thiểu ảnh hưởng của nó. Kinh nghiệm cho tôi thấy rằng, trong nhiều trường hợp, chúng ta hoài công lo lắng và hao tổn sức lực cho những điều gì đó khủng khiếp mà thật ra, nó chẳng bao giờ xảy đến. Thế nên, theo tôi, tốt nhất là chúng ta cứ vui sống trong hy vọng. Nếu sau này, điều mà bạn hy vọng không xảy ra như ý muốn, thì dù sao, bạn cũng vẫn có một thời gian dài được sống hạnh phúc với niềm hy vọng của mình!

Kathi đã làm được tất cả những điều trên. Trong thời gian chờ đợi kết quả xét nghiệm và trước khi bác sĩ đưa ra kết luận cuối cùng, cô đã cố gắng vui sống hết mình. Kết quả chẩn đoán cho thấy cô có một khối u ác tính bên ngực trái và cần phải tiến hành điều trị ngay. Kathi vẫn không hề cảm thấy nuối tiếc và mất đi những tia sáng hy vọng. Vì dù sao, cô cũng đã chọn một cuộc sống hạnh phúc trong khoảng thời gian dài trước đó. Kathi hạnh phúc hơn rất nhiều so với những bệnh nhân khác - những người chỉ biết sống trong lo lắng, tuyệt vọng.

Liệu bạn có đòi hỏi người khác một cách vô lý ?

- Một khách hàng nam của tôi phàn nàn: “Những dịp lễ Giáng sinh, lễ Tạ ơn, Phục sinh, sinh nhật, Ngày phụ nữ, kỷ niệm ngày cưới,... tôi đều cố gắng tổ chức tiệc và tặng quà cho vợ tôi. Nhưng lần nào, cô ấy cũng tỏ vẻ không vui. Cô ấy cũng không bao giờ cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống gia đình.

Cứ như thế vợ tôi luôn luôn trông mong một điều gì đó tuyệt vời hơn và có vẻ như những gì mà tôi đã làm cho cô ấy chẳng có một ý nghĩa nào cả!”.

Người vợ ấy đã mong đợi người khác phải đáp ứng cho mình quá nhiều thứ. Thậm chí, những điều cô ấy mong đợi cũng không rõ ràng, cụ thể, nên dù người chồng đã cố gắng làm nhiều điều vì cô, cô vẫn luôn cảm thấy thất vọng. Chính mong muốn mơ hồ, cao xa đó đã giết chết những niềm hạnh phúc trong hiện tại mà lẽ ra người vợ có thể cảm nhận được. Thậm chí, nếu cô có nói thẳng những gì mình muốn với người chồng thì sau khi đã được đáp ứng, cũng chưa chắc cô đã cảm thấy hạnh phúc. Chúng ta cứ mãi mê nghĩ tới những thứ ở tận đâu đâu, mà quên đi việc thưởng thức những điều bất ngờ, thú vị đang đến ở hiện tại. Rất nhiều khi, chúng ta không hạnh phúc chỉ vì không biết cảm ơn những gì mình đang có, không nhận ra mình may mắn như thế nào qua những gì mình đã nhận được từ cuộc sống.

Có thể bạn sẽ nói rằng, chúng ta sống thì phải có quyền đòi hỏi. Đúng, chúng ta có quyền đòi hỏi, nhưng nếu thiếu sự thấu hiểu thì chúng ta sẽ giống như đứa trẻ vòi vĩnh cha mẹ khi vào siêu thị. Những đứa trẻ chưa biết suy nghĩ nên nhiều khi đòi hỏi những điều nằm ngoài khả năng đáp ứng của cha mẹ. Còn chúng ta là những người đã trưởng thành, chúng ta đủ nhận thức để hiểu rằng trong cuộc sống, không phải những gì mình mong muốn đều có thể thực hiện được. Chúng ta không thể đòi hỏi người khác phải đáp ứng mọi ý thích của mình được. Một thái độ lúc nào cũng chỉ biết đòi hỏi như vậy là hết sức vô lý! Nó làm cho chúng ta trở nên vô tâm, ích kỷ, hẹp hòi, và không thể cảm nhận được thế nào là hạnh phúc cuộc sống.

Vậy nên, muốn sống hạnh phúc, chúng ta cần biết điều chỉnh bản thân mình. Thay vì cứ đòi hỏi người khác phải đáp ứng những mong muốn vô lý của mình, bạn hãy tự điều chỉnh và tìm cách đáp ứng những mong muốn của người khác. Một cô gái đẹp chỉ biết đòi hỏi người yêu tặng những món quà thời thượng, đắt tiền, hợp sở thích thì chắc chắn cô sẽ chẳng bao giờ có được cảm giác hạnh phúc. Vì mối quan hệ này sớm hay muộn cũng khó tránh khỏi một cuộc chia tay

. Nếu cô gái biết điều chỉnh ý thích của bản thân, biết quan tâm một chút đến mong muốn của người yêu thì chẳng những cô cảm thấy mãn nguyện mà tình yêu của họ cũng sẽ đi đến bến bờ hạnh phúc!

Có một cách nữa để bạn tự điều chỉnh những mong muốn vô lý của mình, đó là: thay vì cứ trông chờ người khác làm việc này, việc kia cho mình, bạn hãy tự bắt tay vào thực hiện những điều bạn mong muốn. Điều làm ta hạnh phúc nhất chính là điều ta thật sự mong muốn và có thể tự làm lấy. Một khi bạn dồn tất cả tâm huyết vào một việc gì đó, bạn sẽ tràn đầy cảm hứng để thực hiện nó. Mọi hành động của bạn phải dựa trên những giá trị sâu xa, đích thực mà bạn theo đuổi trong cuộc sống. Thay vì đòi hỏi các đồng nghiệp phải nhớ đến sinh nhật của mình, tại sao bạn lại không chủ động tổ chức bữa tiệc sinh nhật nho nhỏ và mời mọi người trong công ty cùng chung vui? Hành động đó của bạn dựa trên giá trị sâu xa là mang đến một không khí vui vẻ, đầy kỷ niệm cho tất cả mọi người, đồng thời, tăng thêm tình đoàn kết, gắn bó giữa các nhân viên trong công ty...

Tóm lại, bất cứ khi nào cảm thấy thất vọng vì người khác đã không làm bạn hài lòng, thì trước hết, bạn phải nghĩ rằng, tốt nhất là mình không nên đòi hỏi người khác. Sau đó, bạn hãy suy nghĩ về những gì mình thật sự mong muốn trong cuộc đời. Và thay vì thụ động chờ đợi người khác làm thay, bạn hãy bắt tay vào thực hiện ngay mong muốn của mình. Và rồi, hạnh phúc cuộc đời bạn sẽ được nhân lên gấp bội, nếu bạn biết quan tâm đến những mong muốn chính đáng của người khác.

Bạn có thường đau khổ vì hối tiếc ?

“Phần lớn những sầu khổ đều có nguyên nhân từ chính chúng ta.

Sophocles

- Tôi không chắc là mình hoàn toàn đồng ý với ý kiến trên của Sophocles. Tuy nhiên, tôi có thể khẳng định rằng, phần lớn những nỗi khổ mà ta có thể ngăn chặn nhưng cuối cùng chúng vẫn cứ xảy ra, thì chắc chắn nguyên nhân là do ta. Nếu chúng ta khổ đau vì tiếc nuối một điều gì đấy, chúng ta ân hận vì mình đã lỡ lựa chọn cái này thay vì cái kia, thì những đau khổ, nuối tiếc ấy có nguyên nhân từ chính chúng ta.

Tôi chỉ mới hiểu ra điều này vào một ngày cách đây không lâu, lúc tôi có trong tay một món tiền lớn. Trong khi đó, chồng tôi lại cần mua một chiếc xe hơi mới. Chiếc xe cũ của anh đã mua cách đây mười năm. Thế là chúng tôi phải bàn bạc cùng nhau xem có nên mang hết số tiền mà mình dành dụm lâu nay để mua xe mới không? Hoặc là chúng tôi sẽ gửi ngân hàng để có một khoản tiền lãi tiêu xài mỗi tháng và vẫn tiếp tục lạch cạch với chiếc xe cũ thường xuyên phải ra tiệm sửa? Sau một hồi bàn bạc, chúng tôi bắt đầu to tiếng với nhau. Càng lúc, không khí càng nặng nề. Thật ra, tuy không ai nói nhưng trong thâm tâm, chúng tôi đều hiểu rằng mình muốn có luôn cả hai: xe mới và tiền gửi ngân hàng. Quả là thật khó để thỏa mãn được lòng ham muốn của chúng ta!

Sau đó, tình cờ tôi đọc được cuốn sách The Paradox of Choice (Nghịch lý của sự chọn lựa) của tác giả Barry Schwartz. Ông chỉ ra rằng, mỗi quyết định của chúng ta không chỉ là chọn lấy một điều gì đó, mà còn là sự lựa chọn để từ bỏ một điều khác. Nói cách khác, đó là sự cân bằng giữa các yếu tố khác nhau để đạt được sự kết hợp hài hòa tốt nhất. Các nhà kinh tế gọi đây là giá trị trao đổi, nghĩa là cái giá mà chúng ta phải trả để đạt được một lợi ích nào đó. Mỗi một quyết định lựa chọn mà chúng ta đưa ra đều có một cái giá tương ứng với nó. Đi nghỉ mát ở đảo Hawaii với những giây phút thư giãn tuyệt vời trên bãi cát vàng trong tiếng sóng biển vỗ về cũng có nghĩa là phải xa rời cuộc sống sôi động, tiện nghi ở New York... Ở lại công ty một chút để giải quyết xong phần việc còn dang dở cũng có nghĩa là bạn phải bỏ mất một khoảng thời gian hạnh phúc bên bữa cơm tối cùng gia đình. Một khi chúng ta nhận thức được rằng, bất cứ một quyết định nào đó của mình đều đi kèm với một cái giá phải trả, thì chúng ta sẽ không còn cảm thấy hối tiếc vì đã lựa chọn. Chúng ta sẽ nhìn thấy thành quả mà mình gặt hái được và hiểu cái giá mình phải trả cho thành quả đó. Chúng ta sẽ không còn ân hận hay luyến tiếc rằng

tại sao ta lại không có thêm nhiều thứ khác nữa. Vì giả sử nếu ta đạt được những thứ khác đó thì ta lại không thể có được thành quả hiện tại!

Schwartz cũng chỉ ra cho chúng ta thấy, khi số lượng các giải pháp càng tăng lên, chúng ta càng dễ cảm thấy giải pháp mà mình quyết định lựa chọn là tệ hại! Ông giải thích, khi số lượng các giải pháp tăng lên, thì thời gian và sự nỗ lực tư duy để đưa ra quyết định lựa chọn cũng tăng lên, khiến chúng ta dễ rơi vào mệt mỏi hơn. Bên cạnh đó, kỳ vọng vào kết quả tối ưu càng cao thì chúng ta lại càng tiếc nuối những giải pháp không được áp dụng còn lại. Thế cho nên, đôi khi giải pháp mà chúng ta tin tưởng là tốt nhất lại chính là giải pháp dễ khiến chúng ta thất vọng nhất. Trong thực tế, tôi tin rằng những người sống ở các nước phát triển và giàu có sẽ cảm nhận hạnh phúc ở một mức độ thấp hơn so với những người sống tại các nước chậm phát triển. Đơn giản là vì ở các nước phát triển, cơ hội để người ta chọn lựa là quá nhiều!

Như vậy, muốn sống hạnh phúc, chúng ta phải đưa ra quyết định lựa chọn như thế nào? Thứ nhất, Schwartz khuyên, chúng ta đừng cố lựa chọn một giải pháp hoàn hảo, mà hãy lựa chọn những giải pháp đủ tốt là được rồi! Pam, người hàng xóm của tôi, đã học được kinh nghiệm này khi cô thi tuyển vào một công ty truyền thông. Cô đã mất mấy tháng trời chọn lựa những công ty tốt nhất để quyết định nộp đơn. Thế nhưng, chỉ sau sáu tháng, cô nhận ra rằng, mỗi công ty truyền thông đều có một lợi thế và chế độ đãi ngộ riêng, nên khó mà có thể cân đo đong đếm theo cùng một tiêu chí. Giá như cô sớm nhận ra điều này thì cô đã không bỏ phí một khoảng thời gian dài đủ để rèn luyện thêm những kỹ năng cần thiết và học hỏi kinh nghiệm trước khi tham gia thi tuyển.

Thứ hai, chúng ta cần hiểu cái giá phải trả cho mỗi quyết định của mình. Khi tôi quyết định mua chiếc xe hơi, có nghĩa là tôi không còn tiền để gửi ngân hàng. Quyết định đó của tôi không phải là vô căn cứ vì thực tế cuộc sống đòi hỏi tôi phải quyết định như vậy. Nhận thức được vấn đề, tôi không còn tự oán trách hay tiếc nuối về sự lựa chọn của mình nữa. Tôi cứ đi làm bằng chiếc xe hơi mới để kiếm tiền rồi sẽ gửi ngân hàng sau.

Thứ ba, sau khi đã quyết định lựa chọn một giải pháp nào rồi thì không nên nghĩ đến những giải pháp khác. Điều này rất quan trọng, giúp chúng ta xác định được mục tiêu một cách rõ ràng. Thường thì cảm giác tiếc nuối sẽ chỉ khiến chúng ta dằn vặt bản thân vì cứ nghĩ rằng, biết đâu giải pháp khác sẽ tốt hơn cái chúng ta đang chọn lựa. Do đó, một khi đã quyết định lựa chọn một điều gì đó rồi, ta hãy cố gắng phát hiện mọi khía cạnh tốt nhất của nó, rồi tác động để nó ngày càng tốt hơn lên. Làm như vậy, ta sẽ ngày càng vững tin và mãn nguyện hơn về những lựa chọn của mình.

Sau khi quyết định mua xe mới, tôi nghĩ đến niềm vui được sở hữu một tài sản giá trị. Những ngày mưa, tôi sẽ không còn phải bức bối vì bị hỏng xe giữa đường. Tôi nghĩ đến cảm giác an tâm thoải mái khi mỗi ngày đi về trên chiếc xe mới. Tôi nghĩ đến sự an toàn của bản thân tôi và của biết bao người khác trên đường phố. Tất cả những cảm giác hạnh phúc ấy sẽ giúp tôi làm việc hiệu quả hơn rất nhiều, và chẳng bao lâu, tôi sẽ lại có tiền để gửi ngân hàng. Bạn thấy đó, khi nghĩ như vậy, cảm giác tiếc nuối trong tôi đã hoàn toàn tan biến.

Và điều cuối cùng, Schwartz lưu ý chúng ta rằng, cuộc sống thật phức tạp, mọi sự vật, sự việc đều có liên quan với nhau, đều là nguyên nhân và hệ quả của nhau. Vì thế, mỗi quyết định chúng ta đưa ra đều có khả năng làm thay đổi cuộc đời ta đến không ngờ. Càng trưởng thành, chúng ta càng nghiệm ra rằng, những quyết định ấy rất nhiều lần đã tạo nên những bước ngoặt cho cả cuộc đời mình.

Bạn có là người quá cầu toàn ?

"Xuất sắc không có nghĩa là phải hoàn hảo"

Henry James

- Marsha nhờ tôi giúp cô học cách làm thế nào để sống hạnh phúc hơn. Cô ấy làm việc với một cường độ khá cao, luôn đặt ra những yêu cầu cao đối với bản thân cũng như với các đồng nghiệp. Cô không bao giờ tha thứ cho bất cứ một sai sót nào, dù nhỏ, của bản thân hay của đồng nghiệp.

Cô tự trách mắng mình mỗi khi phạm phải một sai lầm nào đó, hay không phối hợp ăn ý với đồng nghiệp trong công việc để cho ra kết quả tốt nhất. Lúc nào cô cũng muốn làm được mọi thứ một cách hoàn hảo. Thế nhưng, dần dần các đồng nghiệp bắt đầu tìm cách xa lánh cô, không còn muốn làm việc cùng cô, dù họ biết cô là một người có năng lực.

Chỉ vì tính cầu toàn ấy mà Marsha luôn phải sống trong trạng thái căng thẳng, buồn bực. Tính cầu toàn là kẻ phá hoại ghê gớm đối với cuộc sống hạnh phúc của mỗi người. Nó làm cho chúng ta không bao giờ cảm thấy thỏa mãn với những gì không hoàn hảo tuyệt đối. Nhưng thực chất, chính nó đang làm cho chúng ta đi những bước lùi. Thay vì sáng suốt nhận ra khuyết điểm của mình để rồi khắc phục mà tiến lên, thì tính cầu toàn chỉ khiến chúng ta tự cay nghiệt với chính mình và với người khác. Những người có tính cầu toàn luôn bị sa lầy trong những ý nghĩ hết sức tiêu cực, chẳng hạn như: mình là kẻ thất bại, không có năng lực, mình chẳng bao giờ làm được điều gì hoàn hảo cả... Thế là một loạt hành động sai lầm chắc chắn sẽ xuất hiện tiếp nối những ý nghĩ tiêu cực ấy. Vì vậy, những người có tính cầu toàn thường ít cảm thấy hạnh phúc so với người khác, ít mạnh khỏe, ít mãn nguyện hơn trong các mối quan hệ, và thậm chí, kiếm được ít tiền hơn so với những đồng nghiệp khác cùng làm một công việc như họ.

Tôi đã giúp Marsha thấy rằng, đằng sau tính cầu toàn của cô ấy là cả một khát vọng mạnh mẽ muốn vươn tới sự xuất sắc trong công việc. Thế nhưng, sự xuất sắc, muốn đạt được, thì phải dựa trên kinh nghiệm từ những khiếm khuyết, thất bại. Thay vì trách mắng chính mình và người khác mỗi khi phạm phải sai lầm, cô ấy chỉ cần tự hỏi: "Mình phải làm gì để tránh khỏi những sai lầm như thế này một lần nữa? Mình có thể học được điều gì từ sự việc đã qua để ngày càng trở nên xuất sắc hơn?". Nếu cô ấy biết tự đặt ra cho mình tiêu chuẩn "vươn tới tầm xuất sắc" - chứ không phải là có được sự hoàn hảo - thì cô ấy sẽ học hỏi được những bài học quý giá từ thất bại mà không phải là sự trách móc bản thân. Marsha bắt đầu cảm thấy mãn

nguyên hơn về những gì cô ấy đã làm được. Thay vì tiếc nuối về những sai lầm trước đây thì nay cô ấy cố gắng làm tốt hơn, để ngày càng tạo ra kết quả xuất sắc hơn. Chẳng bao lâu, đồng nghiệp nhận thấy sự thay đổi ở cô và họ đã quay trở lại hợp tác làm việc cùng cô. Không khí trong công ty trở nên vui vẻ và nhẹ nhàng hơn trước rất nhiều. Marsha cảm thấy hạnh phúc hơn và giúp những người xung quanh cô cũng được hạnh phúc hơn.

Trong cuốn “Hạnh phúc là sự lựa chọn”, tác giả Barry Neil Kaufman đã đưa ra một “sơ đồ các khiếm khuyết” của chúng ta. Có năm loại khiếm khuyết. Phía Bắc, chúng ta hãy học hỏi từ những khiếm khuyết của chính mình. Phía Tây - khiếm khuyết của người khác. Phía Đông - khiếm khuyết của thầy cô giáo của mình. Phía Nam, phải biết chấp nhận những khiếm khuyết nêu trên ở các vị trí của nó. Và cuối cùng, ở giữa sơ đồ, chúng ta hãy luôn nhận thức rằng, chính nhờ rút ra bài học từ các khiếm khuyết kể trên mà chúng ta mới vươn tới sự xuất sắc!

Lâu nay bạn nhìn nhận ra sao về những sai lầm, khiếm khuyết của chính mình và của người khác? Bạn có biết rút ra bài học từ những khiếm khuyết ấy không? Đừng bao giờ có thái độ quá cầu toàn, song hãy luôn nỗ lực vươn lên tầm xuất sắc. Nếu bạn biết cách cho phép mình sai lầm, để rồi học hỏi từ những sai lầm đó, thì bạn sẽ ngày càng trở nên xuất sắc hơn và cảm nhận được nhiều hơn những niềm hạnh phúc trong cuộc sống của mình.

Bạn có luôn luôn đúng ?

“Cuộc sống hiện tại chính là những hạt giống tốt để những bông hoa hạnh phúc của ngày mai tươi nở.”

Margaret Lindsey

- Có một thời, phương châm sống của gia đình chúng tôi là: “Thà chết chứ không chịu nhượng bộ”. Và bản thân tôi đã từng sống cứng nhắc theo phương châm đó, ít nhất là cho tới khi mối quan hệ đạt được tới mức độ thân tình.

Còn nếu như mối quan hệ chưa đủ thân thiết, thì tôi sẽ chẳng bao giờ chịu nhượng bộ cho đến khi chứng minh được là tôi đúng.

Nếu tôi có lỗi lầm làm người khác bị tổn thương, nếu tôi có hơi nặng lời làm người khác khó chịu, thậm chí tôi tìm cách lấn át người khác, thì cũng chẳng thành vấn đề, miễn là tôi phải giành được phần thắng.

Rồi một lần nọ, có người hỏi tôi: “Bạn cứ cố gắng chứng minh mình đúng để làm gì? Giữa việc chứng minh mình đúng với việc sống hạnh phúc, cái nào quan trọng hơn?”. Câu hỏi đó khiến tôi cảm thấy hết sức bức mình. Tôi tự nhủ, mình sẽ hạnh phúc hơn khi làm cho người khác nhận thấy rằng, tôi vẫn luôn luôn đúng, còn người khác thì quá sai lầm khi nghĩ như vậy.

Nhưng dần dần, tôi nghiệm lại và nhận ra lâu nay mình ứng xử như vậy thật là sai trái! Thật chẳng khôn ngoan chút nào khi cứ cố gắng chứng minh cho người khác thấy rằng mình luôn đúng. Khi làm như vậy, bản thân mình sẽ được gì? Mình có thể đúng, nhưng kết quả là mình ngày càng cô độc, ít bạn, dễ có khả năng mất việc làm, thiếu vắng tình yêu thương, hay ít nhất nó cũng làm cho mình ít cảm thấy hạnh phúc.

Luôn muốn chứng minh mình đúng, cũng có nghĩa bạn là người hiếu thắng. Với bạn, nhất định người khác phải thua. Tuy nhiên, khi đã thắng rồi, điều đó cũng chẳng làm cho bạn khỏe mạnh hơn, cảm thấy hạnh phúc hơn trong công việc, chẳng làm cho gia đình bạn giàu có hơn... Và nếu xét ở ý nghĩa sâu xa hơn, việc luôn chú ý đến cái đúng sẽ làm cho chúng ta luôn có nhu cầu phải thắng người khác, phải phát hiện cái sai của người khác. Lúc nào chúng ta cũng thích tranh luận. Trong mọi vấn đề lớn nhỏ, chúng ta đều muốn tranh luận để giành phần thắng.

Thế thì, làm sao để hạn chế tật thích tranh luận, thích tỏ ra mình đúng? Tự bản thân mỗi người phải biết cam kết với chính mình rằng, mình sẽ cư xử với người khác bằng tấm lòng yêu

thương, bằng sự nhẫn nại, lắng nghe và đôi khi là phải biết chấp nhận cả những cái mình cho là không đúng. Không phải mọi cái sai của người khác đều là có hại! Có những cái sai vì trình độ nhận thức còn non nớt, có những cái sai do hồn nhiên và quá vô tư, có những cái sai do cấu thả, có những cái sai vì chưa tìm rõ nguyên nhân, có những cái sai do chứng cứ đã bị một kẻ khác ngụy tạo... và còn rất nhiều nguyên nhân khác nữa mà chúng ta không thể nào liệt kê ra hết. Do vậy, một khi chúng ta thấy rằng, ngay cả bản thân mình cũng chưa có khả năng nhận thức đúng đắn hết mọi điều, thì tại sao ta lại tìm cách moi móc, bắt bẻ những cái sai của người khác. Đành rằng, chúng ta có trách nhiệm, bằng cách nào đó, chỉnh sửa cái sai của những người xung quanh để tránh gây ra những tổn hại cho bản thân hoặc cho xã hội, nhưng lúc nào cũng tìm mọi cách “vạch lá tìm sâu” là điều không nên.

Giúp người khác nhận ra và sửa chữa lỗi lầm là điều không dễ dàng chút nào. Chúng ta phải luôn tự hỏi điều gì là quan trọng trước khi tìm cách góp ý phù hợp. Cần biết nhẫn nại lắng nghe mới có thể tìm thấy câu trả lời khiến người khác thỏa mãn mà bản thân mình cũng hài lòng. Trong mọi mối quan hệ của con người, để tạo ra một môi trường sống tốt đẹp, lành mạnh và êm ấm luôn là điều rất khó, còn gây ra xung đột, mâu thuẫn, ghen ghét lẫn nhau thì thật là dễ!

Có hai người bạn cùng tham gia vào một kế hoạch kinh doanh. Thế nhưng, mỗi người lại có một ý tưởng khác nhau và người nào cũng nhất định cho rằng ý tưởng của mình là đúng còn người kia là sai. Tôi đành phải hỏi cả hai người về điều mà họ quan tâm nhất khi cùng tham gia kinh doanh với nhau là gì. Từng người bắt đầu nói với tôi về những dự định, những điều họ ấp ủ cho kế hoạch kinh doanh sắp tới, những hoạt động cụ thể mà họ sẽ tiến hành ngay khi bắt đầu công việc. Sau khi lắng nghe cả hai người, tôi bảo với họ rằng: “Ý tưởng của hai bạn đều rất tốt, khả năng thành công là khá cao. Thế nhưng, nếu bạn nào cũng chỉ tìm cách bảo vệ chủ kiến riêng của mình thì chắc chắn kế hoạch của cả hai sẽ thất bại. Các bạn phải xác định điều gì là quan trọng để cả hai sẽ cùng hợp sức làm nên thành công. Vì một lẽ, điều chúng ta quan tâm ở đây là hiệu quả kinh doanh chứ không phải là ý tưởng của ai đúng hơn”. Nếu người nào cũng khẳng định cho rằng ý tưởng của mình là tốt hơn ý tưởng của người khác, thì cả hai sẽ chẳng bao giờ có thể góp sức cùng nhau để làm nên điều gì cả.

Một khi chúng ta biết nhìn nhận mọi vấn đề tương tự trong cuộc sống với một cái nhìn như vậy, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn lên rất nhiều. Chúng ta ít khi phải bực bội vì sự sai sót của người khác, chúng ta cũng không làm cho những người xung quanh lánh xa mình chỉ vì họ... ngại nghe những lời bắt bẻ, chỉ trích của chúng ta.

Những điều tốt đẹp ta cư xử với người khác trong ngày hôm nay, sẽ là hạt giống để hoa hạnh

phúc nở rộ ở ngày mai. Đừng bao giờ quên điều đó. Đừng bao giờ tự mình gieo những hạt giống xấu, kém phẩm chất để rồi ngày mai sẽ phải gặt hái những hậu quả không mong đợi từ những điều mình đã làm.

Nếu phải chung sống với bệnh tật...

- Khi tôi kể với bạn tôi, Kathy, về những ý tưởng chính của cuốn sách mà bạn đang cầm trên tay, cô ấy đã hỏi tôi rằng: “Thế thì những người đang chữa trị bệnh tật, họ có cảm thấy hạnh phúc không?”. Tôi không phải là người làm việc trong lĩnh vực y khoa, nên không thể bàn luận nhiều về vấn đề này.

Tôi chỉ muốn nói rằng, việc cân bằng, hài hòa giữa các yếu tố trong cơ thể là một trong những điều kiện để chúng ta sống khỏe mạnh và hạnh phúc. Những người lạm dụng các chất kích thích thì không những không thể tìm được hạnh phúc đích thực trong cuộc sống mà sau này họ còn phải trả một giá đắt cho sự sai lầm ấy. Còn với những người bệnh, dĩ nhiên họ phải cần đến những sự trợ giúp về mặt y khoa với sự hướng dẫn về chuyên môn của bác sĩ. Nhưng hầu như các nhà khoa học đều cho rằng, việc chữa trị sẽ đem lại hiệu quả cao nhất khi kết hợp giữa việc điều trị bằng thuốc với việc thay đổi thái độ - hành vi một cách tích cực ở người bệnh.

Các nhà tâm lý học ở Đại học Pittsburgh đã đưa ra một kết quả nghiên cứu cho thấy, những người có suy nghĩ lạc quan, tích cực thì tỷ lệ mắc các loại bệnh tật sẽ thấp hơn so với những người có suy nghĩ bi quan, tiêu cực. Kết quả này phần nào cho chúng ta thấy tầm quan trọng của thái độ sống đối với hạnh phúc trong cuộc sống. Khi bạn thay đổi suy nghĩ, tâm trạng của bạn cũng sẽ thay đổi theo. Một loạt phương pháp tiếp cận trị liệu tâm lý ở phương Tây đều dựa trên nguyên tắc này để vạch ra cho người bệnh một kế hoạch rèn luyện bản thân, đặc biệt là điều chỉnh về mặt nhận thức - hành vi của bản thân. Đó chính là căn cứ khoa học xác đáng để tôi tự tin bắt tay viết cuốn sách này. Cuốn sách này chia làm nhiều chương, mục nhưng đều hướng đến một mục đích chung: giúp bạn thấy được tầm quan trọng của suy nghĩ, nhận thức, thay đổi suy nghĩ tiêu cực và hướng tới suy nghĩ tích cực ở mức nhiều nhất có thể. Chỉ cần “thay thái độ”, bạn đã có thể “đổi được cảm nhận và đổi được cuộc đời”!

Hãy biến nỗi lo thành động lực vươn lên trong cuộc sống !

“Có đối diện với những thử thách khó khăn, bạn mới thấy cuộc đời mình là một công trình lớn lao, một sự trưởng thành, và bản thân bạn hoàn toàn có khả năng đương đầu với số phận nghiệt ngã.”

Osho

- Lúc Don và tôi mới cưới nhau, mọi chuyện thật êm đềm nhưng tôi vẫn cảm thấy không yên tâm. Tôi đã từng chứng kiến nhiều cuộc hôn nhân chỉ toàn là những bất đồng, những thảm kịch. Thế là tôi dồn hết khả năng, sức lực để tìm cách vun đắp cho cuộc hôn nhân của mình.

Nhưng tận đáy lòng mình, tôi vẫn cứ cảm thấy lo, biết đâu một ngày nào đó, cuộc hôn nhân của chúng tôi không còn được êm đẹp? Tôi đem mối lo ấy đến hỏi bạn tôi, Daphne. Cô ấy vui vẻ đáp: “Cậu cứ tận hưởng những gì đang tốt đẹp đi. Còn nếu cậu muốn có một thứ gì đó để giết thời gian, thì cứ việc lo lắng!”.

Tôi chưa bao giờ học về sự lo lắng cả! Từ nhỏ đến lớn, tôi luôn được học cách sống thế nào cho hạnh phúc. Ấy vậy mà tôi cũng như các bạn, đối với bất cứ chuyện gì, thái độ trước tiên của chúng ta cũng là lo lắng.

Thế thì tại sao chúng ta không biến những nỗi lo lắng ấy trở thành động cơ thúc đẩy chính mình?

Thực tế là cuộc sống luôn có những vấn đề khiến chúng ta phải cố gắng. Cứ thế, chúng ta luôn sống trong trạng thái không hài lòng về mọi chuyện. Chúng ta thường hướng sự chú ý của mình vào cái sai nhiều hơn là cái đúng, quan tâm đến những gì chưa hoàn hảo hơn là những điều vẹn toàn và không tự tin. Thay vì biết ơn về những may mắn, thành công hay những thể mạnh của mình, chúng ta lại chỉ toàn để ý đến những nhược điểm, những sai lầm của bản thân.

Vậy thì từ nay trở đi, chúng ta hãy làm một cuộc cách mạng về bản thân, bằng cách biến cảm giác không hài lòng đó thành động lực vươn lên trong cuộc sống. Từ nay, đừng mất quá nhiều thời gian để nghĩ về những điều không vui nữa!

Ở đây, tôi muốn nói rằng, hãy biết nhìn cuộc đời ở những khía cạnh tốt đẹp mà chúng ta có thể

trải nghiệm để sống thật hạnh phúc, chứ không nên lúc nào cũng chỉ thấy toàn một màu xám xịt của khó khăn, phiền muộn. Đây là nội dung lá thư một người bạn đã gửi cho tôi: “Chị biết không, tôi yêu cuộc sống hiện tại của mình đến mức tôi chỉ lo mình không có đủ thời gian để dành cho công việc, chăm sóc cho chồng và hai đứa con bé bỏng của tôi. Sự thật là thế đó! Tôi luôn cố gắng tận hưởng những niềm vui mà một người làm mẹ có thể có được”.

Khi chúng ta tự tìm cho mình động lực để sống hạnh phúc, không có nghĩa là chúng ta cố tình xem nhẹ những khó khăn của chính mình. Cuộc sống là tổng hòa của những mặt tốt - xấu, tích cực - tiêu cực..., chúng ta phải biết trân trọng và cảm nhận nó. Sẽ không ích gì khi chúng ta làm cho cuộc sống của mình tệ hơn bằng cách chối từ sự hiện diện của những mặt tốt hoặc xem cuộc sống của mình là một thảm kịch. Mỗi quan hệ giữa tôi với chồng tôi là một mối quan hệ hoàn hảo ư? Dĩ nhiên là không. Tôi có thể kê ra một danh sách dài những lỗi lầm mà mỗi chúng tôi đã làm tổn thương lẫn nhau. Thật là khó khăn, nhưng sau cùng tôi đã hiểu được rằng: một mối quan hệ tốt đẹp không cứ phải là cố gắng làm cho mọi thứ được ổn thỏa, vừa vặn đâu vào đấy mà phải biết chấp nhận và sống với cả những điều chưa được trọn vẹn như ý muốn của mình. Sống hết lòng với những gì mình đang có bao giờ cũng khiến bạn cảm thấy mãn nguyện hơn so với việc cứ mãi ray rứt vì những gì mình chưa có.

Khi chúng ta tự tìm cách thúc đẩy mình hướng đến một cuộc đời hạnh phúc, cuộc sống sẽ trở nên giản dị hơn. Mọi thứ dễ dàng và trôi chảy hơn. Chúng ta không còn phải tối mày tối mặt lo giải quyết trăm ngàn thứ trong đời thường. Thay vào đó, chúng ta dành thời gian để cảm nhận, thưởng thức những gì mà cuộc sống mang lại cho chúng ta. Gần đây, tôi có nói chuyện với một cô gái trẻ vừa mới kết hôn. Cô ấy đang gặp một số vấn đề trong cuộc sống gia đình. Gia đình bên chồng dường như không mấy quan tâm đến cô, và đôi lúc, cô cảm thấy buồn vì những lời nói vô tâm của họ. Tôi nghĩ có lẽ cô ấy đang cố gắng tìm cách lấy lòng tất cả mọi người bên nhà chồng; và nếu như thế, cô ấy sẽ mất rất nhiều thời gian và công sức mà chưa chắc đã cảm thấy hạnh phúc.

Nhưng trái với suy đoán của tôi, cô ấy đáp: “Nếu cháu muốn sống hạnh phúc, điều tốt nhất là cháu tự nguyện trở thành một thành viên tích cực trong gia đình chồng, thay vì cứ cố tìm cách làm thay đổi cái nhìn của mọi người về mình”. Cô gái trẻ ấy đã có cách ứng xử rất đúng trong trường hợp này. Khi hòa nhập tích cực vào cuộc sống của gia đình chồng, chắc chắn cô sẽ nhận được sự quan tâm nhiều hơn từ phía họ.

Như vậy, ngay từ bây giờ, bạn hãy tự hỏi mình xem điều gì làm bạn không hài lòng trong cuộc sống? Sau đó, bạn hãy biến nó thành động lực thúc đẩy bạn sống hạnh phúc hơn. Bên cạnh, bạn

cũng cần tìm cách cảm nhận những khía cạnh phong phú của cuộc đời hơn là lúc nào cũng cố sắp đặt mọi thứ theo ý riêng của mình. Thực hiện được cả hai điều ấy cùng một lúc là rất khó. Tuy nhiên, khi đã rèn luyện cho mình một cách sống như vậy, bạn sẽ không còn lo sợ bị rơi vào trạng thái nản lòng nhụt chí trước khó khăn.

Đừng tự khép chặt cánh cửa đời mình !

“Khi một cánh cửa hạnh phúc bị đóng lại, một cánh cửa khác sẽ được mở ra. Nhưng nếu bạn tự đóng chặt các cánh cửa của mình thì bạn sẽ chẳng còn nhìn thấy cánh cửa hạnh phúc nào nữa cả!”

Helen Keller

- Tôi có quen một phóng viên khá thành đạt trong nghề báo. Thế nhưng, anh ta lại mơ ước trở thành nhà văn và đã bỏ ra mười năm trời để viết tiểu thuyết - mà rốt cuộc chẳng có cuốn nào được hoàn thành.

Khi nhìn lại đời mình với hơn bốn mươi năm theo đuổi nghề cầm bút viết đủ thể loại khác nhau, anh ta đau khổ tự nhận mình là một kẻ thất bại.

Với một số người, nỗi thất vọng vì những điều không đạt được trong cuộc sống luôn chất chồng như bức tường gạch, giam hãm cuộc đời họ trong cảm giác mệt mỏi, chán chường. Họ không biết hay đã quên rằng, một trong những bí quyết của hạnh phúc là hãy biết nhận ra những gì mình đã làm được, đã đạt được. Đừng mất thời gian ngồi kể lể những điều mình không đạt được trong đời mà hãy nghĩ đến những việc mình đã làm được. Khi một cánh cửa đóng lại, ắt sẽ còn một cánh cửa khác mở ra chờ đón bạn.

Ở đây, không phải chúng tôi muốn bàn đến chuyện số mệnh hay vận may. Chúng tôi chỉ muốn bạn “đừng bao giờ tự khép chặt cánh cửa đời mình”! Mỗi khi gặp trở ngại hay thất bại, bạn có nỗ lực tìm kiếm những hướng đi mới, những cách tiếp cận, giải quyết mới đối với vấn đề hóc búa bạn đang gặp không? Bạn có dám đón nhận những đổi thay trong cuộc sống của mình không? Nếu bạn có chung câu trả lời “có” thì chúng tôi tin rằng bạn sẽ sớm đạt được hạnh phúc trong cuộc đời.

Nhiều người cứ nghĩ đơn giản rằng cuộc đời như một con đường thẳng tắp. Nhưng, thực tế cuộc sống lại đầy biến động, chông gai. Chúng ta giống như trái bóng bị quăng ra sân cỏ cuộc đời, tùy lúc phải thích nghi với những cú chuyển uyển chuyển mềm mại hoặc những cú đá mạnh bạo, quyết liệt. Nhạc sỹ Julio Iglesias từng ước mơ trở thành một vận động viên điền kinh. Ông chỉ bắt đầu tập chơi đàn ghi ta sau một lần bị chấn thương ở hai chân do té ngã trong khi đang chơi bóng. Tai nạn ấy đã khiến ông vĩnh viễn mất đi đôi chân. Trong nỗi bất hạnh tột cùng, khả năng âm nhạc của ông đã bùng sáng, và lịch sử đã ghi tên ông như một thiên tài âm

nhạc. Hay trường hợp của họa sĩ James Whistler, người đã thành công với nhiều bức vẽ được công chúng biết đến. Người họa sĩ này chỉ phát hiện ra năng khiếu hội họa của mình sau khi bị đuổi học vì lý do thi trượt. Thế đấy! Trong cuộc sống, có những sự việc xảy ra mà chúng ta cho là thất bại, nhưng thật ra, đó là cơ hội để chúng ta chọn lựa một bước đi kế tiếp cho cuộc đời mình.

Một tấm gương đầy sức thuyết phục về nghị lực vượt lên số phận của con người là bà Helen Keller. Bà có thể mất cả đời để than khóc cho thực tế nghiệt ngã của bản thân: bà bị mù, lại còn bị câm điếc. Nhưng Helen Keller đã không hề than khóc. Thay vào đó, bà cố gắng theo học tại trường Đại học Radcliffe. Sau đó, bà trở thành nhà văn và là một diễn thuyết gia nổi tiếng. Bà đã dành cả cuộc đời mình để tham gia tích cực vào các hoạt động gây quỹ từ thiện giúp đỡ những người khiếm thị trên toàn thế giới. Khi công chúng khắp nơi đã quá quen thuộc với những bài diễn thuyết của mình, bà đã sáng tạo ra những vở kịch để kể lại cuộc đời và công việc của mình, nhờ đó mà hoạt động từ thiện của Helen Keller thu hút được sự ủng hộ, quan tâm của mọi người trên thế giới. Một ngày nọ, nhà của bà bỗng dưng bị bốc cháy, bản thảo cuốn tự truyện mà bà đã dành nhiều tâm huyết, công sức viết trong nhiều năm cũng bị cháy thành tro. Thế nhưng, bà đã kiên trì viết lại.

Hành trình đi đến hạnh phúc có thể được định nghĩa như là sự tự nguyện của bản thân mỗi người trong việc kiếm tìm và mở ra những cánh cửa cuộc đời. Bản thân mỗi chúng ta không nên tự đóng cánh cửa của mình để rồi không còn tìm thấy cánh cửa nào khác nữa! Câu chuyện về người phóng viên mà tôi đã kể trên chính là một trường hợp đáng tiếc cho việc “tự đóng cửa” cuộc đời mình. Có thể anh ta không có khả năng trong lĩnh vực viết tiểu thuyết, nhưng điều đó không có nghĩa là cánh cửa cuộc đời anh đã đóng lại. Thế mà, do thất vọng vì không thể trở thành nhà văn, anh đã bỏ luôn nghề báo. Nếu sáng suốt, anh sẽ nhận ra rằng, dù cánh cửa viết văn bị khép lại, nhưng cánh cửa viết báo vẫn rộng mở cho cuộc đời anh. Do đó, không có lý do gì để anh chán nản, bỏ cuộc và đóng băng cuộc đời mình lại cả.

Tóm lại, điều tôi muốn nói là: Mỗi người chúng ta đừng bao giờ tự đóng cánh cửa cuộc đời mình. Ngay cả khi cánh cửa cuộc đời bạn bị khép lại vì một lý do nào đó, thì chắc chắn vẫn còn một cánh cửa khác, miễn là bạn kiên trì tìm kiếm và mở nó ra. Hạnh phúc trong cuộc đời chính là phá bỏ đi cánh cửa đang đóng chặt, và đừng đắn đo, chờ đợi nữa, ta hãy tìm kiếm cho mình một cánh cửa khác, ngay lúc này!

Không có gì là tuyệt vọng !

“Kẻ bi quan là ai? Đó là kẻ được lựa chọn giữa hai điều rủi ro, nhưng hắn ta lại cứ muốn chọn luôn cả hai.”

Oscar Wilde

- Công ty của Don, chồng tôi, đang tiến hành sắp xếp lại nhân sự. Điều này có nghĩa là Don sắp phải gánh vác thêm nhiều công việc hơn so với trước đây. Tôi để ý xem anh có tỏ ra bức dọc, chán nản hay không. “Tháng tới đây công việc của anh ở công ty chắc sẽ nặng nề lắm!” - Tôi nói - “Anh có thấy lo lắng hay bị áp lực gì không?”

“Ồ, mọi việc rồi sẽ ổn thôi mà!” - Anh đáp - “Anh không chắc thời gian tới mình sẽ làm việc như thế nào. Nhưng tại sao mình lại tự dập tắt niềm hy vọng tốt đẹp của mình cơ chứ?”

Không chỉ mình Don có thái độ lạc quan như thế. Tôi biết nhiều người cũng vẫn giữ được cho mình niềm hy vọng vào một tương lai tốt đẹp, ngay cả khi hoàn cảnh sống đã có nhiều biến đổi, không còn được như ý muốn.

Từ ngày còn trẻ, tôi cố gắng tránh tối đa những thất vọng trong cuộc sống. Tôi cho rằng, chẳng có lý do gì để từ bỏ những niềm hy vọng của mình cả. Nếu không có một thái độ sống tích cực, lạc quan như vậy, có lẽ tôi đã tiêu phí biết bao tháng năm tươi đẹp của tuổi trẻ cho những ngày sống buồn khổ, mơ hồ về tương lai. Và quan trọng hơn, có thể tôi đã đánh mất biết bao cơ hội may mắn để sống với niềm vui, niềm hy vọng vào cuộc sống muôn màu tươi đẹp.

Dù cuộc sống có như thế nào đi nữa, chúng ta cũng phải sống với niềm hy vọng. Tại sao không? Bởi vì đó chính là ta đang nắm trong tay cuộc sống của ta, đang tận hưởng cuộc sống của ta. Cuộc sống chứa đựng nhiều thách thức và khó khăn, thế thì tại sao ta lại còn tự mình đánh mất quyền được hy vọng? Trường hợp của Don là một ví dụ. Anh phải gánh vác công việc nhiều hơn, vất vả hơn, nhiều thử thách hơn, nhưng anh không hề đánh mất niềm hy vọng. Chẳng có lý do gì để than phiền về công việc cả. Thay vào đó, Don rất phấn khởi đón nhận những công việc mới trong hoàn cảnh mới. Và biết đâu, anh sẽ tìm thấy những điều thực sự mới mẻ, những thành công mỹ mãn hơn so với vị trí trước đây? Điểm khác biệt của Don so với người khác là ở chỗ, trong khi người khác cảm thấy lo lắng về những điều sắp sửa xảy ra thì Don lại tích cực mong đợi chúng. Chính vì vậy, Don có thể cảm thấy thoải mái ngay trong hiện tại. Và rồi ngày mai, khi thật sự bắt tay vào công việc, thái độ lạc quan, tích cực ấy sẽ đem lại kết quả khả quan hơn rất nhiều. Hạnh phúc mà bạn cảm nhận trong ngày hôm nay không chỉ khiến bạn mãn

nguyện trong hiện tại, mà còn có ảnh hưởng đến kết quả công việc của ngày mai.

Nếu bạn không biết cách trải nghiệm hạnh phúc của cuộc sống, thì bạn cũng khó có thể thấu hiểu những bất hạnh. Dĩ nhiên, bạn có thể tìm cách tránh né sao cho những bất hạnh đừng xảy đến với mình. Cứ tạm cho là bạn có thể tránh né được mọi bất hạnh trong cuộc sống đi, thì bạn cũng đã tự mình đánh mất nhiều cơ hội để cảm nhận trọn vẹn cuộc sống rồi! Bởi lẽ, cuộc sống chứa đựng cả những hạnh phúc và bất hạnh. Nếu bạn chỉ biết cảm nhận hạnh phúc không thôi thì làm sao gọi là “tận hưởng trọn vẹn cuộc sống” được!

Thông thường, điều mà ta đặt nhiều hy vọng nhất cũng chính là điều khiến ta phải lo lắng nhất. Còn nhớ, lúc tôi mới thành lập công ty kinh doanh sách, tôi có tổ chức bán đấu giá bản quyền một cuốn sách của mình. Giá của nó càng lúc càng được nâng lên. Ngày đấu giá đầu tiên kết thúc, nhưng chúng tôi không thể ngã giá được, đành phải hẹn đến ngày hôm sau. Nào ngờ, sang ngày hôm sau, giá cuốn sách càng lúc càng lên cao. Nhưng thay vì vui mừng, tôi lại cảm thấy lo lắng: chắc có chuyện gì không ổn đây? Thế là, suốt đêm hôm ấy, tôi cứ nằm trằn trọc không sao chợp mắt được. Nhưng thật ra, mọi thứ đều tốt đẹp. Chẳng có gì là “không ổn” cả! Bạn thấy không, chỉ vì cứ mãi lo lắng những chuyện không đâu mà tôi đã bỏ mất một đêm mà lẽ ra tôi đã được sống thật hạnh phúc.

Cho nên, một khi đã tìm thấy lý do để hy vọng thì bạn cứ an tâm với niềm hy vọng của mình. Đừng lo lắng gì nữa cả! Hãy cảm nhận hạnh phúc của mình ngay lúc này và tin chắc rằng điều tốt đẹp sẽ đến.

Phần III - Khám phá bí ẩn hạnh phúc

Biết giữ trạng thái cân bằng

- Lo lắng đã trở thành một thói quen ăn sâu vào cuộc sống của tôi, khiến tôi cảm thấy mình thật khó mà sống hạnh phúc được. Nhiều năm qua, tôi đã cố gắng tìm cách giảm bớt lo lắng để có thể sống hạnh phúc hơn.

Chính những truyện cổ tích đã giúp tôi rất nhiều trong việc giảm bớt những lo lắng. Câu chuyện nào cũng kết thúc có hậu dù diễn biến truyện rất gay cấn, hồi hộp và nhân vật chính phải trải qua nhiều chông gai thử thách.

Ở Trung Hoa có câu chuyện rất hay về điều này. Người nông dân nghèo nọ có một con ngựa bỏ chuồng đi mất. Hàng xóm bảo thật đáng tiếc cho ông ta. Người nông dân trả lời: “Cũng không sao cả!”. Vài tháng sau, con ngựa quay về, dẫn theo một con ngựa cái đã có chửa. Sau đó, con ngựa cái sinh ra một chú ngựa con rất đẹp. Hàng xóm đến chúc mừng ông ta. Nhưng ông lại nói: “Làm sao biết được đây có phải là may mắn hay không?”.

Một hôm, đứa con trai mới lớn của ông cưới chú ngựa non đi chơi và chẳng may té gãy chân. Ai cũng bảo đấy là chuyện xui xẻo, nhưng người nông dân vẫn bình thản: “Biết đâu đó lại là chuyện may mắn?”. Một thời gian sau, đất nước có giặc ngoại xâm, mọi thanh niên đều phải ra trận, riêng con trai ông vì bị què nên được miễn đi lính. Trong làng, cứ mười trai tráng ra trận thì đã có tới chín người không bao giờ trở về. Con trai người nông dân vì không phải ra trận nên được sống tới già trong cảnh yên ấm của gia đình.

Câu chuyện vui trên đã cho chúng ta thấy một bài học thú vị về thái độ sống. Đừng bao giờ quá lo lắng! Cuộc sống còn dài lâu và mọi chuyện vẫn cứ tiếp diễn. Các sự việc nối tiếp nhau diễn ra, và một chuyện rủi ro có thể là nguyên nhân để dẫn tới những may mắn kế tiếp. Thế thì, bất cứ khi nào cảm thấy đầu óc bồn loạn lên vì lo lắng, bạn hãy bình tâm, kiên nhẫn chờ đợi cho đến khi sự việc lắng xuống, và hy vọng vào một diễn biến mới tốt đẹp sẽ bắt đầu.

Học cách suy nghĩ lạc quan

“Luôn có một tia sáng ở cuối đường hầm.” - Người lạc quan nói. Kẻ bi quan đáp rằng: “Chắc chắn có một đoàn xe lửa sắp đâm thẳng vào chúng ta”.

David Baird

- Tôi đã tiêu phí hết ba mươi năm đầu của cuộc đời mình để sống như một kẻ bi quan. Tôi luôn nhìn mọi thứ ở những khía cạnh tiêu cực. Tôi chưa bao giờ thỏa nguyện những ước vọng của mình. Và tôi đã không hề cảm thấy hạnh phúc.

Rồi một ngày, tôi nhận ra rằng những tháng ngày đã qua của đời mình sao mà nhạt nhẽo và vô nghĩa. Không thể để tình trạng đó mãi kéo dài, tôi quyết định phải sống khác đi.

Tác giả Mihaly Csikszentmihalyi đã từng viết: “Điều quan trọng nhất là chúng ta phải học cách thưởng thức cuộc sống. Điều đó không chỉ giúp ta cảm nhận ý nghĩa cuộc sống mà còn giúp ta hiểu rõ giá trị cuộc sống mà lâu nay ta chưa hiểu một cách đầy đủ”. Để trở thành một kẻ bi quan thì rất dễ, nhưng để trở thành một người lạc quan, hiểu rõ giá trị và ý nghĩa của cuộc sống thì lại là điều không dễ. Bởi lẽ, kẻ bi quan thường không có hy vọng, không tin mọi thứ có thể thay đổi được, và nhất là chẳng bao giờ dám làm điều gì để thay đổi. Vì thế, tôi đã quyết tâm phải trở thành một người lạc quan, và bắt đầu bằng cách nhìn mọi sự vật, sự việc trong cuộc sống hàng ngày ở những khía cạnh tươi sáng hơn.

Những người có suy nghĩ lạc quan thường có khuynh hướng tiếp nhận sự việc tiêu cực với thái độ bình tĩnh, tự tin rồi dần dần đưa sự việc tiêu cực đó vào tầm điều khiển của mình. Cùng trong một hoàn cảnh, nhưng ứng xử của người lạc quan và kẻ bi quan rất khác biệt. Chẳng hạn, với một người phải chịu áp lực công việc rất cao, luôn túng thiếu về tài chính và đang mắc một món nợ lớn. Nếu anh ta là một người lạc quan, biết tin tưởng vào những điều tốt đẹp, anh ta sẽ tự biết thúc đẩy, động viên mình làm việc hiệu quả hơn để cải thiện tình hình, chẳng bao lâu nợ nần cũng sẽ trả hết, áp lực công việc sẽ giảm dần, cuộc sống sẽ dễ chịu hơn. Ngược lại, là một người bi quan, anh ta chỉ toàn nghĩ đến những điều tệ hại: mình không có khả năng thay đổi được tình hình, mọi việc chỉ có thể càng ngày càng xấu đi mà thôi, tình trạng túng bấn sẽ kéo dài, biết đâu nay mai sẽ thất nghiệp, nợ nần chồng chất biết bao giờ mới trả xong...

Đứng trước một biến cố nào đó, người lạc quan và kẻ bi quan luôn có thái độ nhìn nhận khác nhau. Người lạc quan luôn cố gắng tìm kiếm những khía cạnh tốt đẹp của tình hình, nghĩ đến

những kết quả lâu dài, nghĩ đến những gì tốt nhất trong khả năng có thể làm được để cải thiện tình hình. Họ tin tưởng ở kết quả tốt đẹp mà họ có thể gặt hái, tin rằng những bất lợi rồi cũng sẽ giảm bớt nếu mình biết khai thác tối đa khía cạnh thuận lợi, dù ít ỏi. Những người lạc quan sẽ mang niềm tin đó vào công việc, làm việc quyết tâm hơn, hăng say và chịu khó hơn rất nhiều lần để đạt được thành quả mà họ mơ ước... Trong khi đó, kẻ bi quan thì có thái độ hoàn toàn ngược lại. Họ xem công việc chỉ có tính chất nhất thời, làm như thể mọi chuyện xảy ra đều nằm ngoài tầm điều khiển của họ và những chuyện kém may mắn đều hoàn toàn do khách quan. Họ cho rằng có cố gắng đến đâu cũng vô ích mà chẳng bao giờ nghĩ đến việc phải phát huy nội lực của bản thân để tác động ngược trở lại ngoại cảnh. Lâu dần, ý chí và nghị lực của kẻ bi quan bị mài mòn và anh ta chỉ còn biết khoanh tay phó mặc tất cả cho số phận.

Cách tốt nhất để thay đổi thái độ của bản thân từ chỗ bi quan trở nên lạc quan là chúng ta hãy thay đổi cách lý giải của mình về mọi việc. Nhiều khi, chỉ vì cách lý giải nóng vội, nông nổi, hời hợt, hoặc do thành kiến, cố chấp mà bạn nhìn cuộc sống bằng cái nhìn bi quan. Cho nên, thử thay đổi cách lý giải của mình, cố gắng tìm hiểu kỹ lưỡng, sâu sắc hơn một chút về mọi chuyện xảy ra trong cuộc sống, chúng ta sẽ nhìn thấy những khía cạnh tích cực mà lâu nay mình chưa nhìn thấy. Điều đó không những giúp bản thân ta gặt hái được thành quả trong công việc mà còn mang lại niềm hạnh phúc trong cuộc sống.

Có thể đưa ra đây một ví dụ điển hình về sức ảnh hưởng của tinh thần, thái độ đến kết quả công việc. Trong một trận bóng, đội A và đội B đều có khả năng chơi xuất sắc ngang nhau. Song, có thể khẳng định rằng, đội bóng nào chơi với tinh thần lạc quan và thái độ tin vào chiến thắng mãnh liệt hơn thì khả năng nắm phần thắng cũng nhiều hơn. Một kết quả nghiên cứu trong hơn 40 năm, dựa trên 200 sinh viên chưa tốt nghiệp của trường Đại học Harvard cho thấy: những người có thái độ sống tích cực từ thời sinh viên sẽ vẫn giữ được sức khỏe tốt khi sống đến 65 tuổi; trong khi đó, những người có thái độ sống tiêu cực đã không thể vượt qua được tuổi 65.

Những kết quả nghiên cứu khác của các tác giả David Myers và Ed Diener của trường Đại học Harvard cũng cho chúng ta thấy rằng, thái độ lạc quan là một trong những bí quyết để sống hạnh phúc, chứ không phải là do giới tính, điều kiện kinh tế hay địa vị xã hội của chúng ta quyết định.

Chúng ta càng biết sống lạc quan, thì hạnh phúc trong cuộc sống mà ta cảm nhận được sẽ càng lớn lao, bất tận!

Sức mạnh của lòng chính trực

“Hạnh phúc là khi mọi suy nghĩ, lời nói và hành động của bạn đều hướng về cùng một mục đích tốt đẹp.”

Mahatma Gandhi

- Sinh ra và lớn lên trong một gia đình nghèo khó, lấy chồng khi chỉ mới mười bốn tuổi, là mẹ của sáu đứa con, và là bà của hai mươi chín đứa cháu, bà Loretta Lynn hiểu rõ cuộc sống của những người nữ công nhân lao động vất vả như thế nào.

Sau 33 năm theo đuổi sự nghiệp âm nhạc, bà đã gặt hái nhiều vinh quang. Và giờ đây, ở độ tuổi 70, bà được trao giải thưởng thành tựu trọn đời của thể loại nhạc “country”.

Bà là tấm gương điển hình của những người phụ nữ vượt lên hoàn cảnh nghèo khó, vượt lên căn bệnh đau tim hiểm nghèo và vượt lên cả gánh nặng của một người mẹ đơn chiếc. Vào thời điểm mà ở phương Tây, người ta vẫn còn tranh cãi rất nhiều về chuyện phụ nữ có quyền bình đẳng với nam giới hay không, bà đã lên tiếng tranh đấu cho những người phụ nữ. Những gì bà suy nghĩ, nói và làm trong lĩnh vực nghệ thuật cũng như trên mọi phương diện của đời sống đều hướng về một mục tiêu: Vì sự tiến bộ của phụ nữ. Chính vì vậy mà bà đã trở thành nữ hoàng nhạc “country” trong lòng người hâm mộ, đồng thời là một tấm gương về nghị lực vươn lên của người phụ nữ.

Từ trước đến nay, tôi luôn cảm phục những người có phong cách sống chính trực. Tôi quan niệm chính trực là khi suy nghĩ, lời nói và hành động phải nhất quán, cùng hướng đến một mục tiêu. Nói cách khác là không hề có khoảng cách giữa những gì bên trong tôi với những gì tôi thể hiện ra bên ngoài.

Tuy nhiên, để sống chính trực, đối với tôi, cũng là một điều rất khó khăn. Tôi phải rèn luyện chính mình. Nếu những gì tôi nói và làm đều dễ dàng trở nên nhất quán với nhau, không phải là vì tôi cố gắng thể hiện ra cho người khác thấy như vậy, mà là vì tự bản thân tôi đã có một niềm tin sâu sắc, vững vàng vào bản thân. Tôi tin vào những gì mình nói và làm đều hướng đến những điều tốt đẹp, vậy nên, tôi dễ dàng nói về những điều tốt đẹp và thực hành những điều tốt đẹp. Một khi tôi cảm thấy thoải mái, dễ chịu vì những gì mình đã nói và hành động có nghĩa là tôi cảm thấy tự tin, mãn nguyện. Ngược lại, nếu mọi lời tôi nói ra đều không nhất quán với hành động thì chính tôi cần phải xem lại mình; vì đến một lúc nào đó, tôi sẽ phải luôn sống

trong mỗi bất an, lo sợ bị người khác phát hiện những dối trá của mình. Và nếu cứ sống như vậy thì tôi khó mà cảm thấy hạnh phúc được!

Lòng chính trực đòi hỏi ta phải tin tưởng vào những gì mà ta cho là quan trọng và có ý nghĩa đối với mình, nó là thước đo cho mọi hành động và quyết định của ta. Nhiều người không cảm thấy hạnh phúc là vì không dám thành thật với chính bản thân họ. Khi biết thành thật với chính mình, thì sức mạnh tinh thần của ta sẽ được nâng lên đáng kể, có sức lan tỏa ra xung quanh. Dù là trong mối quan hệ làm ăn với đối tác, một khi chúng ta đi vào được trái tim của họ thì chúng ta cũng sẽ gặt hái thành công nhiều hơn so với khi mối quan hệ chỉ thuần túy dựa trên khía cạnh tiền bạc.

Lòng chính trực cho phép chúng ta sống với đời bằng tất cả trái tim mình. Cuộc đời ta không còn bị lôi kéo vào hàng ngàn hướng đi mâu thuẫn với nhau, mà chỉ còn một hướng đi duy nhất, đó là hướng đi tới sự lương thiện, hạnh phúc. Từ nền tảng của lòng chính trực, ta có thể tạo nên những mối quan hệ dựa trên nền tảng của sự tin cậy. Một cuộc sống bình an, chẳng có gì đáng lo sợ, giấu giếm sẽ mang lại cho ta nhiều hạnh phúc.

Do vậy, tôi quyết tâm trở thành một con người chính trực, dù tôi biết không dễ dàng chút nào. Nếu ngày hôm nay tôi vẫn chưa cảm thấy mình hạnh phúc, vẫn còn cảm thấy mình có nhiều vướng mắc ở nội tâm, thì tôi sẽ tự hỏi rằng tôi đã hoàn toàn thành thật với chính mình hay chưa? Một khi chúng ta dám thành thật với bản thân thì chúng ta mới có thể sống thành thật với người khác.

Để trở thành một người có lòng chính trực thì bất cứ hành động nào của bạn cũng đều cần phải xuất phát từ tấm lòng, chứ không phải là hành vi xã giao, lấy lòng người khác hay giả dối.

Rèn luyện giác quan tinh nhạy

“Các giác quan của từng người có mức độ tinh nhạy khác nhau, do vậy, cảm nhận của mỗi người về thế giới này cũng khác nhau.”

Iris Murdoch

- Buổi sáng, tôi thường đi dạo ngoài vườn trước khi bắt tay vào viết tiếp bản thảo còn dang dở. Không khí trong lành, mát dịu. Mặt trời ló dạng rải những tia nắng chan hòa lên đám lá rung rinh. Không gian thật yên tĩnh, không có tiếng ồn ào của xe cộ. Những con chim sẻ bay về đậu trên nóc chiếc lồng chim của Ana... Chỉ chưa đầy một giờ mà tâm hồn tôi đã đón nhận thật nhiều điều tốt đẹp.

Tôi chỉ nhận ra điều đó trong mười năm trở lại đây. Có biết bao khoảnh khắc bình thường, giản dị nhưng rất đổi tuyệt vời như vậy của cuộc sống đã trôi qua mà chúng ta chẳng bao giờ để ý đến! Cuộc sống vốn chứa đựng rất nhiều điều kỳ diệu và chúng ta chỉ cần mở rộng cả năm giác quan của mình để đón nhận. Bí quyết để đón nhận những điều kỳ diệu của cuộc sống là chúng ta hãy biết nhìn mọi sự vật bằng cái nhìn hồn nhiên, biết lắng nghe mọi điều bằng một tâm hồn nhạy cảm. Khi đó, chúng ta có thể sống trọn vẹn hơn với những điều kỳ diệu của cuộc sống quanh mình. Những tia nắng ấm áp, một mùi thơm dịu nhẹ của cây cỏ, một nụ cười rạng rỡ của ai đó mà ta gặp tình cờ, những giọt mưa lã trên ô cửa kính,... tất cả đều có thể làm cho cảm xúc dâng ngập tâm hồn ta, tiếp thêm cho ta một nguồn sống mạnh mẽ.

Sự tươi mới của cảm xúc là một điều hoàn toàn tự nhiên và quý giá mà bạn không phải trả một phí tổn nào để có được nó. Và cũng chẳng hề có một quy luật hay giới hạn nào cho những cảm xúc của bạn. Điều duy nhất ta cần làm là hãy biết để tâm hồn mình thanh thản và để ý quan sát cuộc sống quanh mình, và chỉ có vậy thôi!

Khi bạn biết để ý đến những khóm hoa dại nở bên bờ rào, những đám mây bông bành trôi cuối góc trời hay những hàng cây vào mùa thay lá trên phố nhỏ..., chắc chắn cảm xúc trong lòng bạn sẽ được khơi dậy, để rồi, bạn bước vào một ngày làm việc với tâm trạng đầy hứng khởi, nhờ đó mà hiệu quả công việc cũng cao hơn.

Có một lần về thăm quê, đang lúc tôi dạo chơi ở ngoài đồng thì một cơn mưa ập đến. Tôi chạy vội vào túp lều của một người nông dân để trú mưa. Người nông dân nhìn tôi cười rồi nói: “Chỉ sống ở thành phố phải không? Sống ở thành phố thì làm sao có dịp ngắm nhìn những cơn mưa đẹp như thế này!”. Ngắm lại, tôi thấy ông ta nói cũng có lý. Trước đó, tôi vẫn nghĩ những người

nông dân quanh năm làm bạn với đồng ruộng thì chắc chẳng bao giờ tìm thấy niềm vui trong cuộc sống. Thế nhưng, sau buổi chiều dạo chơi ngoài đồng hôm đó, tôi đã thực sự hiểu được niềm hạnh phúc của việc biết cảm nhận thiên nhiên. Người nông dân ấy yêu cuộc sống thiên nhiên, do đó, ông ta cũng cảm thấy hạnh phúc với những công việc đồng áng quen thuộc của mình.

Vậy thì từ hôm nay, mỗi sáng thức dậy, bạn hãy thử nhìn cuộc sống bằng một cái nhìn mới mẻ hơn xem sao nhé! Khi bạn cảm nhận được cuộc sống quanh mình đẹp hơn, tươi mới hơn, thì chắc hẳn tâm hồn bạn cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc rất nhiều!

Biết cách nghỉ ngơi, thư giãn

“Bạn nghĩ mình phải chạy đua với cuộc sống. Nhưng đôi khi, cuộc sống không thể đuổi kịp bạn.”

Gary McDarby

- Trong tuần vừa rồi, tôi đã có bốn lần thử hỏi những người tôi gặp xem họ cảm nhận về công việc và cuộc sống như thế nào. Phần lớn mọi người đều đáp: “Cuộc sống cũng bình thường! Còn công việc thì hơi mệt mỏi!”.

Cô bạn của tôi, Graceanna, vốn là người có óc hài hước thì bình luận: “Thì đại khái cứ đúng sáu giờ sáng là lao ra khỏi nhà. Bảy giờ tối về đến nhà thì đã mệt nhoài, chỉ còn mỗi một việc là lăn ra ngủ. Thế thôi!”.

Tôi hơi ngạc nhiên khi chẳng thấy ai nói đến chuyện giải trí hoặc những điều khiến họ thấy vui thích trong cuộc sống. Chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ đến những sự vất vả, mệt nhọc trong công việc, nghĩ đến đủ thứ việc lớn nhỏ không tên, khiến mình cứ phải chạy đua với thời gian. Một người bạn của tôi thành thật thú nhận rằng, vì bận rộn với hàng núi công việc và phải lo toan miếng cơm manh áo cho vợ con, nên đã hơn mười năm trôi qua kể từ khi anh lập gia đình, anh chưa bao giờ có thời gian để đọc một cuốn sách. Tôi thật sự ngạc nhiên, nhưng nghĩ lại, tôi hiểu đó là chuyện có thật. Nhiều người trong chúng ta đôi khi bận rộn đến nỗi chẳng có thời gian để đọc báo hoặc xem những bộ phim mình yêu thích. Nhìn chung, chúng ta vẫn chưa biết cách nghỉ ngơi, thư giãn để có thể sống một cuộc sống thật sự hạnh phúc!

Chắc chắn, khi tôi nhận xét như trên thì sẽ có người vặn lại: Cuộc sống mưu sinh vất vả với hàng trăm thứ để lo, thì còn thời gian đâu mà nghỉ ngơi thư giãn? Tôi có thể trả lời rằng, chính vì cuộc sống hàng ngày quá bận rộn mà chúng ta mới cần phải biết cách nghỉ ngơi, thư giãn. Rất nhiều người vì thiếu ngủ mà công việc của họ không đạt hiệu suất cao, thậm chí, dễ xảy ra tai nạn lao động. Cũng có nhiều người ngày đêm vùi đầu bên bàn giấy mà thiếu đi những khoảng thời gian giải lao, vận động cần thiết, dẫn đến những ảnh hưởng sức khỏe nghiêm trọng: béo phì, nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu não... Chính vì không biết cách chọn lựa những môn giải trí hợp lý nên sức khỏe của chúng ta ngày càng suy giảm, khiến cho hiệu quả làm việc ngày một sút kém. Và cũng chính vì không có thời gian để tiếp cận những tác phẩm văn hóa nghệ thuật nói chung, những cuốn sách có giá trị nhân văn sâu sắc nói riêng, nên chúng ta mới cảm thấy cuộc sống của mình sao trống rỗng quá, vô nghĩa quá! Bởi lẽ, có bao giờ chúng ta biết dừng lại đôi chút để kịp suy nghĩ và cảm nhận về ý nghĩa của cuộc sống đâu!

Chúng ta cần lựa chọn những cách thức giải trí, nghỉ ngơi, thư giãn lành mạnh và phù hợp với điều kiện của mình để cuộc sống của chúng ta thêm phần phong phú, để giảm tải những áp lực trong công việc, mưu sinh. Hãy ngủ đủ giấc để giữ gìn sức khỏe và duy trì sức làm việc bền bỉ. Cuối cùng, dù cuộc sống bận rộn đến đâu, chúng ta cũng đừng quên đọc những quyển sách hay để chiêm nghiệm về ý nghĩa và giá trị cuộc sống của mình!

Biết “giữ mình” trước áp lực của tiền bạc

“Không nhất thiết cứ phải có thật nhiều tiền bạc, chỉ cần say mê với một thú vui tinh thần nào đó, bạn cũng đã tìm thấy được nhiều hạnh phúc.”

Albert Camus

- Trong ba năm qua, năm nào tôi cũng làm việc suốt sáu tháng liên tục với khách hàng của mình, đó là chưa kể khoảng thời gian nhất định mà tôi dành ra trong mỗi tuần để biên soạn cho xong một quyển sách nào đó.

Một hôm, thấy tôi bận rộn quá, con gái tôi hỏi: “Mẹ ơi! Vì sao mẹ lại viết sách?”. “Vì mẹ yêu thích công việc này, con ạ!” - Tôi đáp - “Mẹ nghĩ rằng, qua công việc này, mẹ sẽ làm cho bản thân mình và những người khác thêm yêu cuộc sống, cảm thấy hạnh phúc hơn, nhiều hy vọng hơn vào tương lai... Vả lại, khoản thu nhập từ việc xuất bản sách cũng đủ để mẹ đóng học phí cho con, mua một căn nhà to hơn và xây một cái bể bơi hay sắm bất cứ thứ gì mình thích.”

“Mẹ thật sự mong có những thứ như vậy sao?” - Con tôi hỏi lại. Câu hỏi của con khiến tôi thấy mình phải suy nghĩ về vấn đề tiền bạc một cách nghiêm túc hơn.

“Không, con ạ! Gia đình mình vẫn có thể hạnh phúc nếu phải sống trong một căn nhà nhỏ, con vẫn có thể đến trường học bình thường và chúng ta cũng không nhất thiết phải có bể bơi trong nhà!”

Thế nhưng, thật bất ngờ, con tôi lại nói: “Không, mẹ ạ! Con thích có một ngôi nhà to đẹp hơn, và con cũng thích nhà mình có cả bể bơi nữa!”.

Thế đấy, đến cả cô con gái bé bỏng của tôi cũng đã có những ý nghĩ như của một người lớn. Chao ôi, tham vọng của loài người! Một khi chúng ta có tiền rồi, chúng ta vẫn muốn có nhiều hơn nữa. Ít có ai cảm thấy hài lòng với những gì mình đang nắm giữ trong tay. Ngay cả tỷ phú John D. Rockefeller, một người thuộc hàng giàu nhất nước Mỹ, sinh thời khi được hỏi: “Điều gì làm cho ông cảm thấy hạnh phúc?”, ông ta đã trả lời rằng: “Có thêm một đô la nữa!”.

Một nghiên cứu thú vị mà tôi dẫn ra dưới đây sẽ cho chúng ta thấy vì sao Rockefeller lại có câu trả lời hết sức “ấn tượng” như thế. Không phải chỉ riêng ông ta mới trả lời như vậy đâu! Nhóm nghiên cứu đã khảo sát nhiều người có mức thu nhập khác nhau với cùng một câu hỏi: “Ông/bà cần bao nhiêu tiền mỗi tháng để có thể sống hạnh phúc hơn?”. Kết quả cho thấy,

những người hiện có mức thu nhập 20 ngàn đô la/tháng thì nói là cần 30 ngàn đô, những người thu nhập 30 ngàn đô thì muốn là 50 ngàn đô, còn những người có mức thu nhập 100 ngàn đô thì bảo họ cần tới 200 ngàn đô mỗi tháng mới cảm thấy hạnh phúc được! Theo một kết quả nghiên cứu khác vào năm 1957, phần lớn người được hỏi đều trả lời rằng, họ cần có thêm tiền để có thể sống hạnh phúc hơn. Sau đó, một cuộc nghiên cứu được tiến hành vào năm 1992, số người trả lời rằng “họ cần thêm tiền để có thể sống hạnh phúc hơn” đã tăng thêm 30% so với cuộc khảo sát năm 1957. Điều đáng chú ý là, cuộc sống ở những năm 90 đã có nhiều tiến bộ và tiện nghi vượt xa năm 1957, tuy thế, tham vọng về tiền bạc của con người chẳng những không hề giảm bớt mà ngày càng tăng lên.

Những nhu cầu tối thiểu của con người trong cuộc sống là thực phẩm, áo quần, nhà ở, dịch vụ chăm sóc sức khỏe... Nếu những nhu cầu tối thiểu này không được đáp ứng, chúng ta sẽ không thể sống bình thường được. Tuy nhiên, khi đời sống xã hội ngày càng phát triển, mức sống tăng lên, thì chi phí cho những nhu cầu này cũng tăng theo. Đó cũng là lý do tại sao nhiều người có thu nhập hằng tháng cao lại vẫn cần có thêm nhiều tiền để thỏa mãn những nhu cầu tối thiểu của mình. Tuy nhiên, một điều đáng lưu ý là, dù mức sống xã hội có khác nhau ở nhiều nơi, mức thu nhập có cách biệt giữa các quốc gia thì con người vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc, chứ không nhất thiết phải đạt đến một mức sống bình quân chung của toàn thế giới. Sự thật là, nhiều người sống tại châu Phi hay các nước đang phát triển vẫn cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống chứ không cứ phải là người nước Mỹ, Thụy Điển, Na Uy hay Phần Lan... thì mới có được một cuộc sống mãn nguyện. Như vậy, mối quan hệ giữa tiền bạc và hạnh phúc không phải bao giờ cũng tỷ lệ thuận với nhau như phần đông chúng ta vẫn nghĩ lâu nay! Tôi đã đọc được ở đâu đó một tác giả viết đại ý rằng: “Tiền bạc cũng giống như không khí ta cần để thở. Nếu thiếu không khí, ta sẽ không sống được, nhưng nếu có quá nhiều thì cũng chẳng ích gì!”. Vậy thì, chẳng có lý do gì mà chúng ta lại tìm mọi cách để thu lấy không khí cho riêng mình, vì người khác cũng cần nó để thở. Và mọi người ai cũng cần một lượng không khí nhất định để sống.

Hạnh phúc của bạn không tùy thuộc vào công việc bạn đang làm có kiếm được nhiều tiền hay không, mà điều quan trọng là công việc ấy có đem lại cho bạn niềm vui và giúp bạn nhận ra ý nghĩa cuộc sống hay không. Với tôi, công việc đã thật sự giúp tôi thực hiện được lý tưởng sống của mình. Nếu mục đích đời tôi chỉ là làm sao để kiếm được càng nhiều tiền càng tốt, thì có lẽ tôi chẳng bao giờ tiếp tục viết sách, vì tôi có thể làm những công việc khác với thu nhập cao hơn rất nhiều lần.

Một chuyên gia về tài chính, bà Suze Orman, đã nói một câu mà tôi thấy thật chí lý: “Hạnh phúc

không phải là ở chỗ chúng ta có bao nhiêu tiền, cũng không phải ở những gì tươi đẹp đã trôi qua trong quá khứ hay những hy vọng hão huyền vào tương lai. Hạnh phúc thật sự của ta là ở chỗ ta sống với hiện tại ta đang có như thế nào”.

Làm trong ngành xuất bản nên tôi cũng tham gia vào kinh doanh. Trong hơn 30 năm qua, tôi đã thấy sự lên xuống thất thường của doanh thu và biết rằng nguy cơ rủi ro, thua lỗ có thể xảy ra bất kỳ lúc nào. Vì vậy, tôi hoàn toàn đồng ý với những gì bà Suze Orman nói - Hạnh phúc không phải là ở tiền bạc ta nắm trong tay, mà ở những cảm nhận ta có được qua từng ngày sống của mình!

Nhờ nhận thức đúng đắn đó mà ngay cả trong những thời điểm khó khăn nhất, tôi cũng chưa bao giờ phải khổ sở, lo lắng vì chuyện tiền bạc. Khi công việc kinh doanh không được thuận lợi, doanh thu giảm sút, nhà xuất bản đứng trước nguy cơ phá sản, tôi cùng chồng và các đồng nghiệp đã đem hết tất cả khả năng, nỗ lực để xoay chuyển tình thế. Chúng tôi dồn tâm trí cho công việc nhiều hơn, khuyến khích nhân viên cấp dưới làm việc có hiệu quả hơn, cố gắng thu hồi nợ từ các đại lý phát hành, mọi chi tiêu cho sinh hoạt văn phòng cũng được tiết kiệm tối đa. Nhờ đó, chúng tôi đã vượt qua được thời kỳ khủng hoảng. Tôi lại có thể yên lòng để say mê theo đuổi công việc viết sách. Cách đây hơn 200 năm, nhà văn Charles Dickens đã nói: “Nếu chi phí hết 19 đồng trong tổng số 20 đồng thu nhập hàng tháng, bạn là người hạnh phúc và giàu có. Nhưng nếu thu nhập hàng tháng là 50 đồng, mà chi phí sinh hoạt lên tới 53 đồng, bạn sẽ trở nên bất hạnh và nghèo khổ”.

Sống trong nợ nần thì khó mà cảm thấy hạnh phúc được. Nhưng nếu cứ hùng hục làm việc bất kể ngày đêm để theo đuổi giàu sang và danh vọng thì chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ hiểu được giá trị của hạnh phúc đích thực. Tiền bạc tuy không mua được hạnh phúc, nhưng nó giúp ta không lâm vào cảnh túng thiếu, nợ nần, nghĩa là tránh được nỗi lo lắng về tài chính; và khi cần, nó có thể giúp ta chia sẻ, tương trợ cho những ai đang gặp hoàn cảnh khó khăn, khổ sở. Chính điều này mới mang lại cho ta cảm giác hạnh phúc. Điều quan trọng nhất là chúng ta phải nhận ra được ranh giới và sự khác biệt giữa muốn và cần. Chúng ta cần tiền bạc, chứ không phải lúc nào cũng muốn tiền bạc. Sự khác biệt giữa hai điều này rất khó nhận ra, và chỉ những người luôn biết giữ mình mới có thể nhận ra được! Mà khi đã có được một thái độ đối với tiền bạc như vậy rồi, chắc chắn cuộc đời ta sẽ được thanh thản, mãn nguyện!

Lợi ích của việc kết bạn theo nhóm

“Không có ngôi nhà nào bằng ngôi nhà của những người thân yêu.”

David Whyte

- Mỗi tháng một lần, vào buổi chiều thứ Năm của tuần lễ cuối cùng trong tháng, tôi đến gặp gỡ một nhóm bạn bao gồm những người thích đọc sách, không phân biệt lứa tuổi, giới tính, tại nhà sách Borders, California. Mọi người đến đây, ngồi bên ly cà phê để chia sẻ niềm say mê đọc sách của mình với những người khác, nói về những điều họ tâm đắc trong những cuốn sách đã đọc, nhất là những cuốn sách mới được phát hành trong thời gian gần đây.

Nhóm chúng tôi đã duy trì được truyền thống tốt đẹp này qua rất nhiều năm. Hầu như buổi gặp gỡ nào cũng khiến tôi cảm thấy vô cùng thú vị và học hỏi được nhiều điều bổ ích. Vẫn là những người bạn ấy nhưng câu chuyện của họ thì lại chẳng bao giờ cũ.

Con người không thể sống đơn độc. Lịch sử nhân loại đã cho chúng ta thấy, loài người đã biết tự tổ chức thành những cộng đồng nhỏ và chung sống với nhau. Tuy nhiên, ngày nay, sự phân chia thành các gia đình hạt nhân ngày càng có xu hướng tăng lên. Với nhiều người, cuộc sống của gia đình riêng luôn được đặt lên hàng đầu; các thành viên trong gia đình chỉ gồm hai thế hệ: cha mẹ và con cái. Chúng ta ít có cơ hội trò chuyện với những người hàng xóm hay những người quen biết trong khu phố, vì ai ai cũng bận rộn suốt ngày vì công việc, có một ít thời gian rảnh rỗi vào buổi tối thì chủ yếu dành cho các bữa ăn hoặc giải trí gia đình. Đôi khi, chúng ta cảm thấy cuộc sống thật đơn điệu vì chúng ta phải sống và làm việc một mình trong một khoảng thời gian tương đối dài trong ngày.

Cuộc sống khép kín đó khiến cho nhu cầu giao tiếp của chúng ta càng nhiều hơn. Tôi không thể nào quên được hình ảnh của một bà cụ mà tôi đã gặp trong một nhà dưỡng lão cách đây mấy năm. “Những người bạn của tôi đâu rồi?” - Bà cụ thều thào trong nước mắt - “Lúc nào tôi cũng mong có những người bạn nhưng cuộc sống ở đây mỗi ngày một buồn tẻ, vắng vẻ. Những người già cùng tuổi với tôi đã lần lượt đi xa hết...”. Bà cụ vừa nắm chặt lấy tay tôi vừa nói: “Cháu còn trẻ tuổi nên chưa hiểu hết đâu, những người già như bà rất cần có người để trò chuyện...”.

Mỗi người chúng ta đều cần có một nhóm bạn, một tổ chức nào đó mà chúng ta là thành viên. Theo một kết quả nghiên cứu, hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng lên khi chúng ta được sống

trong mối tương tác với những người khác.

Vấn đề ở đây không phải là nhóm bạn mà chúng ta chơi chung thuộc thành phần giai cấp nào, ở thành phố hay thôn quê, giàu có hay không, mà vấn đề đáng quan tâm là những người bạn trong nhóm đều phải chân thành, có cùng sở thích, quan điểm, chí hướng, để có thể chia sẻ với nhau những chuyện buồn vui, những cảm xúc đời thường. Có một người biết lắng nghe và chia sẻ, nhất là khi người đó lại cùng một mối quan tâm, sở thích với bạn, bạn sẽ thấy cuộc sống thú vị hơn rất nhiều!

Nhóm bạn mà tôi gặp gỡ hàng tháng tại nhà sách, đã giúp tôi có dịp cùng cảm nhận và chia sẻ niềm đam mê đọc sách với mọi người. Chúng tôi đều không phải là những cây bút phê bình chuyên nghiệp, nhưng bạn sẽ cảm thấy vô cùng bất ngờ về những ý tưởng, nhận xét, cảm nhận của các thành viên trong nhóm về những cuốn sách họ đã đọc. Đó chính là nét khác biệt lớn so với việc nằm ở nhà đọc sách một mình. Một trong những cách để làm phong phú thêm cuộc sống tinh thần là bạn hãy tìm cho mình một nhóm bạn tốt, có cùng sở thích, cùng những mối quan tâm trong cuộc sống. Ngày nay, khi mà con người rất dễ rơi vào trạng thái cô đơn thì việc kết bạn theo nhóm là một điều cần thiết để chúng ta có thể tìm thấy niềm vui trong cuộc sống từ mối quan hệ cộng đồng.

Vượt lên sự ích kỷ bản thân

“Hãy đóng cửa nhà mình lại, rồi hòa vào dòng người ngoài kia. Hãy giúp đỡ những người đang cần giúp đỡ mà bạn gặp trên đường.”

Karl Menninger

- Cynthia rất đau khổ sau khi ly hôn. Tôi giúp cô ấy xác định những gì cô ấy có thể làm lúc này để có thể vượt qua nỗi đau khổ. Một trong những lý do khiến cô ấy phải ly hôn là vì cô cảm thấy hôn nhân của mình không hạnh phúc trong nhiều năm qua. Suốt thời gian chung sống, càng lúc cô càng cảm thấy mình luôn hành động đúng, rằng mình chẳng có gì sai trái cả, nhưng cô vẫn không cảm thấy hạnh phúc.

Một ngày nọ, Cynthia tìm đến tôi và nói: “Em cảm thấy tiếc cho chính bản thân mình, tiếc cho một cuộc hôn nhân chẳng đi đến đâu! Chúng em phải sống trong một căn hộ chật chội, chồng thì chẳng bao giờ hiểu vợ mình muốn gì. Em thật sự cảm thấy quá mệt mỏi...”

“Phải!” - Tôi đáp - “Em có thể cảm thấy thất vọng, tức giận, buồn bực vì cuộc hôn nhân không được như ý muốn của mình. Nhưng bây giờ em hãy thử nghĩ lại xem, dường như lúc nào em cũng chỉ biết nghĩ đến bản thân mình.”

Và rồi, để giúp Cynthia thoát ra khỏi tâm trạng suy sụp, tôi giao cho cô ấy một việc: Trong tuần tới, cô phải âm thầm làm một việc tốt cho người khác, ít nhất một lần trong ngày. Và bấy nhiêu thôi cũng đủ để trong lần gặp nhau kế tiếp, Cynthia cảm thấy vui vẻ hơn rất nhiều, khác hẳn với tâm trạng nặng nề nhiều năm qua!

Khi gặp những khó khăn trong cuộc sống, chúng ta dễ có khuynh hướng chỉ biết lo cho mình, lúc nào cũng chỉ nghĩ đến mình. Nếu cứ sống như thế, tâm hồn của chúng ta sẽ ngày càng trở nên ảm đạm, tăm tối, cạn hẹp, lúc nào cũng chỉ thấy có mỗi mình là gặp chuyện khó khăn! Đó chính là lý do vì sao việc có được một tầm nhìn vượt ra khỏi chính bản thân mình lại có một ý nghĩa rất quan trọng!

Nhà tâm lý học Bernard Rimland đã đúc kết kinh nghiệm từ một trắc nghiệm nhỏ đối với 216 sinh viên. Ông yêu cầu từng em hãy nghĩ về 10 người mà mình biết rõ nhất, sau đó, đánh giá xem từng người đó có hạnh phúc hay không? Rồi sau đó, xem xét tiếp đến khía cạnh họ là người ích kỷ hay không ích kỷ? Kết quả thật đáng ngạc nhiên. Có đến 95% người ích kỷ không hề cảm thấy hạnh phúc, và 70% người hạnh phúc là những người không có tính ích kỷ. Kết quả

đó phần nào cho chúng ta thấy rằng, nếu chỉ biết sống một cách ích kỷ, thì chúng ta khó mà cảm nhận được hạnh phúc trong cuộc sống! Rimland đã nhận xét, những người ích kỷ là những người chỉ biết làm những việc khiến cho bản thân họ được hạnh phúc. Thế nhưng, khi làm như vậy thì bản thân họ lại cảm thấy ít hạnh phúc hơn so với những người luôn biết giúp đỡ người khác một cách nhiệt thành.

Nếu bạn nghĩ rằng, cuộc sống có quá nhiều điều kinh khủng, đầy rẫy những bất công, đau khổ... đến nỗi bạn chẳng còn biết nghĩ gì hơn là tìm cách vun vén cho chính mình, thì bạn sẽ ngày càng trở nên bế tắc trên con đường đi tìm hạnh phúc cuộc sống. Bạn hãy biết nghĩ xa hơn bản thân mình! Không chỉ mình bạn đau khổ mà rất nhiều người khác còn gặp khổ đau hơn bạn! Khi bạn biết nghĩ đến những đau khổ của người khác, bạn sẽ cảm thấy rằng mình vẫn còn hạnh phúc lắm và mình vẫn còn có thể giúp đỡ được người khác. Nếu sống ích kỷ thì dù có giàu sang đến đâu chẳng nữa, bạn vẫn bị người khác xa lánh. Trái lại, dù nghèo khổ nhưng nếu có một tấm lòng bao dung, vị tha, một trái tim nhân ái thì bạn cũng sẽ luôn được những người xung quanh trân trọng, cảm phục và yêu thương.

Tóm lại, khi biết nghĩ đến người khác, biết làm cho người khác cảm thấy vui, chắc chắn mỗi người chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống ở một ý nghĩa lớn lao hơn!

Biết vì lợi ích của người khác

“Hãy nhớ rằng, hạnh phúc rất dễ lan tỏa. Vì vậy, muốn nhận nhiều hạnh phúc thì bạn hãy cố gắng làm cho những người xung quanh cũng cảm thấy hạnh phúc.”

Maurice Maeterlinck

- Gần đây, tôi quan tâm đến những buổi diễn thuyết với đề tài “Hãy biết yêu thương bản thân, vì hạnh phúc của người khác” của Mark Abramson. Tôi rất đồng ý với Mark rằng, đó là một ý tưởng tuyệt vời. Lâu nay, chúng ta thường nghĩ, yêu thương bản thân là một điều có vẻ ích kỷ. Tuy nhiên, nếu hiểu rằng chúng ta yêu thương bản thân không phải vì mình mà còn vì người khác nữa thì điều đó sẽ trở nên có ý nghĩa hơn rất nhiều.

Câu nói trên có hai vế: “yêu thương bản thân” và “vì hạnh phúc của người khác”. Ai trong chúng ta cũng mang nặng ơn nghĩa đối với những người thân yêu của mình, như cha mẹ, vợ chồng, con cái, họ hàng, bạn bè... Khi họ cảm thấy hạnh phúc, thì bản thân chúng ta mới cảm thấy hạnh phúc, và ngược lại. Nói cách khác, hạnh phúc của bản thân ta gắn chặt với hạnh phúc của những con người đó. Nếu vẫn còn chưa hiểu hoặc không tin vào câu nói trên, bạn hãy thử suy nghĩ mà xem. Con cái của bạn có lớn lên trong hạnh phúc được không nếu cha mẹ chúng lục đục với nhau? Chúng có hạnh phúc khi biết rằng mẹ của chúng là một người đàn bà tội lỗi, hư hỏng, bị xã hội ruồng rẫy? Chúng có hạnh phúc không khi biết cha chúng là một người đàn ông sống thiếu trách nhiệm, buông thả, không được mọi người coi trọng?... Vậy nên, muốn được hạnh phúc, bản thân mỗi người cần tôi luyện nhân cách cũng như thái độ ứng xử trong cuộc sống, cho chính mình và cho mọi người. Hạnh phúc phải bắt nguồn từ trong tâm hồn, suy nghĩ, thái độ của mỗi người, trước khi lan tỏa ra cuộc sống bên ngoài. Một tâm hồn đẹp, một thái độ tích cực có sức mạnh rất lớn để thúc đẩy người khác hướng tới những điều tốt đẹp.

Chúng ta thường có xu hướng ích kỷ, tự nuông chiều bản thân. Mỗi khi nói đến hai chữ “hạnh phúc”, thì ngay lập tức ta nghĩ đến cái gì đó chỉ thuộc về bản thân mình mà chẳng hề liên quan gì đến người khác. Nhưng thực tế không hoàn toàn giống như những gì ta nghĩ! Vì cuộc sống của ta có liên quan với cuộc sống của người khác, nên hạnh phúc của ta cũng liên quan đến hạnh phúc của người khác. Chúng ta nên dành một chút thời gian để suy nghĩ về ý tưởng sâu sắc mà Mark Abramson đã nêu ra.

Khi cảm thấy mình không hạnh phúc, chúng ta có bao giờ nghĩ đến những người thân không? Trong cuộc sống, những lúc gặp thất bại trong công việc, tôi buồn bã, mệt mỏi, phát ốm nhưng

chẳng thiết ăn uống và cũng chẳng chịu đi khám bệnh. Tôi có thái độ chán nản, bất cần như thế để làm gì kia chứ? Chỉ vì tôi không biết nghĩ đến những người thân trong gia đình tôi, nên tôi mới xử sự như vậy. Nếu tôi biết nghĩ đến người khác, chắc chắc tôi đã biết yêu quý bản thân mình hơn, cố gắng tỏ ra vui vẻ, ăn uống bình thường, và không làm cho mọi người phải lo lắng vì mình! Đừng bao giờ tự hành hạ bản thân, để rồi làm cho người khác phải khổ sở theo!

Trong cuộc sống, mọi thái độ, hành vi, cử chỉ, cảm xúc của bạn đều có ảnh hưởng đến những người xung quanh. Mặt khác, chúng ta còn dựa vào mối quan hệ giao tiếp với những người xung quanh để tìm sự cân bằng cảm xúc của mình. Chẳng hạn, khi có điều gì bức bối, ngổn ngang trong lòng, nếu tâm sự được với một ai đó, bạn sẽ thấy lòng mình không còn trĩu nặng nữa và nhanh chóng tìm lại được sự cân bằng, thanh thản cho tâm hồn.

Trong thực tế, sự ảnh hưởng của cảm xúc từ người này lên người khác có thể diễn ra mà không nhất thiết mọi người phải ở chung trong một căn phòng hay một không gian nhất định nào đó. Một nghiên cứu trong môi trường hải quân cho thấy, cảm xúc của người sĩ quan chỉ huy có ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc của từng người lính. Từng người lính đều có khuynh hướng bị chi phối bởi tâm trạng của người sĩ quan chỉ huy, cho dù họ không đứng trên cùng một chiếc tàu.

Tóm lại, một khi đã hiểu được mối liên hệ giữa cảm xúc của ta và của người khác, giữa hạnh phúc của ta và của người khác, chúng ta sẽ biết cách sống và cư xử phải lẽ với những người xung quanh: cha mẹ, con cái, bạn bè, đồng nghiệp, hàng xóm láng giềng,... Bởi vì, hạnh phúc thật sự có khả năng lan tỏa từ người này sang người khác!

Bạn luôn được quyền chọn lựa

“Nếu bạn quyết định 'không chọn gì cả', thì đó cũng đã là một sự lựa chọn rồi!”

Neil Peart

- Martha phàn nàn với tôi rằng, suốt 5 năm qua, lúc nào cô ấy cũng phải theo chồng đi khắp nơi để thực hiện những bộ phim mà anh ta làm đạo diễn. Là một người vợ, Martha luôn mong muốn được ở bên cạnh chăm sóc cho chồng, song, cô cũng cảm thấy sức ép và không thoải mái khi cứ phải rong ruổi quanh năm suốt tháng như vậy. Đó là chưa kể trong thời gian xa nhà, cô buộc phải gửi hai đứa con gái nhỏ cho ông bà ngoại nhờ trông nom giúp.

Nghe vậy, tôi mới hỏi Martha: “Thế chồng em có lấy dây thừng trói em lại rồi ném vào xe hơi, bắt buộc em phải đi cùng anh ấy không? Nếu thực sự không muốn thì em cứ việc ở nhà, điều đó cũng không có nghĩa là em không yêu chồng, không làm tròn bổn phận người vợ”. Thật ra, trong bất cứ trường hợp nào, mỗi người chúng ta đều có quyền lựa chọn. Bản thân Martha cũng được quyền lựa chọn những điều cô ấy thật sự muốn làm. Không một ai có thể ép buộc hay ngăn cản cô ấy được, kể cả chồng của cô ấy! Nếu cô ấy viện lý do rằng mình đi theo đoàn làm phim của chồng là để gìn giữ hôn nhân thì đó là một lý do hoàn toàn thiếu tính thuyết phục. Có nhiều cách để gìn giữ hạnh phúc hôn nhân, chứ đâu cứ phải lúc nào cũng tự trói chặt mình vào những việc mà thực tâm mình chẳng thấy thoải mái chút nào!

Phải mất một thời gian khá dài, Martha mới nhận ra rằng bản thân cô ấy cũng có quyền lựa chọn. Tôi đã nhiều lần khuyên cô ấy: “Em phải tin rằng, mình có quyền lựa chọn trước những gì đang xảy ra trong cuộc sống, chứ không phải những gì đang xảy ra đi ngược lại với mong muốn của em đâu!”. Và tôi hiểu rằng, cô ấy đã bắt đầu cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống, khi hiểu rằng bản thân mỗi người đều có quyền lựa chọn.

Thế mà suốt 5 năm nay, cô ấy cứ mang cảm giác là mình đang phải chịu đựng những bất lợi từ hoàn cảnh khách quan. Tôi biết, không chỉ riêng cô ấy mà nhiều người cũng có cảm giác tương tự, vì vậy, họ ít khi cảm thấy hài lòng, hạnh phúc trong cuộc sống. Họ chỉ chú ý đến những gì ràng buộc mình, những gì đang gây khó chịu cho họ trong hoàn cảnh hiện tại nên luôn cảm thấy bất hạnh và bế tắc.

Nhưng sự thật là, bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều được quyền chọn lựa. Khi hiểu rằng mình có quyền lựa chọn, chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn!

Một tác giả viết rất sâu sắc về đề tài này là Viktor Frankl. Suốt 5 năm trời, ông đã bị giam cầm trong nhà tù và các trại tập trung của Đức quốc xã. Ông nhận ra một điều rằng, tự do là thứ không thể bị hủy diệt. Ngay cả khi ta không được tự do về thể xác, thì mỗi người chúng ta cũng vẫn còn có tự do trong tâm hồn mình. Ông đã viết: “Trong những hoàn cảnh sống tưởng chừng như con người không còn một chút tự do nào, thì con người vẫn còn một thứ tự do cuối cùng - đó là tự do lựa chọn thái độ của mình đối với hoàn cảnh”.

Nếu lúc nào chúng ta cũng nghĩ mình chẳng hề có một sự lựa chọn nào cả, thì chắc chắn chúng ta sẽ chẳng bao giờ có bất cứ một sự lựa chọn nào. Sở dĩ như vậy là do chúng ta không biết cách tự khuyến khích, tự thúc đẩy chính mình. Một nhà triết học Hy Lạp thời cổ đại đã nói rằng: “Bí quyết của Hạnh phúc là Tự do, nhưng bí quyết của Tự do lại chính là sự tự khuyến khích, thúc đẩy chính mình vươn lên”. Nếu muốn sống hạnh phúc, nhất định bạn phải biết cách tự khuyến khích, thúc đẩy chính mình đưa ra quyết định lựa chọn đúng đắn, phù hợp cho riêng bạn.

Tương lai của chúng ta, một phần nào đó, sẽ được định hình từ chính những quyết định lựa chọn của bản thân chúng ta ở hiện tại. Tương lai không chỉ là kết quả của việc bạn chọn ra được cho mình một con đường - trong vô số những ngã rẽ khác nhau của cuộc đời - để tiến bước, mà trước hết, đó còn là kết quả bạn đã lựa chọn và tạo ra trong suy nghĩ của mình, trong ý chí của mình, và sau đó là tạo ra trong những hành động, những việc làm của bạn. Tương lai không chỉ là nơi chúng ta đi tới, mà còn là nơi do chính chúng ta tạo ra. Con đường đi tới tương lai không chỉ là con đường mà chúng ta tìm kiếm, mà còn là con đường do chính chúng ta tạo ra.

Khi Martha nhận ra rằng mình có quyền lựa chọn bất kỳ vấn đề nào của cuộc sống thì cô ấy sẽ trở nên hạnh phúc hơn hẳn! Trước đây, Martha đã từng nghĩ rằng mình không có quyền lựa chọn một cuộc sống riêng theo ý muốn của cô, vì nếu như thế sẽ ảnh hưởng đến tình cảm vợ chồng! Thế nên, cô ấy cứ mãi cảm thấy bế tắc. Bây giờ thì mọi chuyện đã khác rồi! Martha đã hiểu ra rằng, tình cảm vợ chồng chỉ là một phần của cuộc sống, bên cạnh đó, cô cũng cần có trách nhiệm nuôi dạy con cái, vun vén cho tổ ấm của hai vợ chồng, và cũng cần phải chú ý chăm sóc bản thân. Luôn được ở bên cạnh chồng có thể khiến Martha cảm thấy hạnh phúc, nhưng điều đó không có nghĩa là chồng cô quyết định luôn cả nghề nghiệp và đời sống riêng tư của cô. Cô yêu chồng, nhưng cô vẫn có quyền lựa chọn cho mình một công việc ổn định để có điều kiện gần gũi, chăm lo cho con cái. Nếu cô ấy làm tốt vai trò của một người vợ, người mẹ thì chồng cô cũng sẽ rất biết ơn và kính trọng cô. Như thế, Martha sẽ cảm thấy mãn nguyện vì bên cạnh hạnh phúc gia đình, cô đã tìm thấy cho mình một cuộc sống độc lập, tự chủ cùng với

một công việc mới!

Vậy cho nên, nếu bạn nghĩ mình là nạn nhân của một hoàn cảnh sống, hoặc bạn chưa tìm thấy lối thoát ra khỏi một bế tắc nào đó trong cuộc sống, thì bạn hãy suy nghĩ lại. Bạn có quyền chọn lựa, và tất cả đều tùy thuộc vào sự lựa chọn của chính bạn!

-- Hết Tập 1 --

Chia sẻ ebook : <http://downloadsachmienphi.com/>
Tham gia cộng đồng chia sẻ sách : Fanpage : <https://www.facebook.com/downloadsachfree>
Cộng đồng Google : <http://bit.ly/downloadsach>