

Sống Đẹp

NHIỀU TÁC GIẢ

Hôm qua hôm nay và Ngày mai

VHSG

NXB Văn Hoá Sài Gòn

Hôm Qua Hôm Nay Và Ngày Mai

Nhiều tác giả

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>

Table of Contents

[Năm ích lợi của sự tha thứ](#)

[Lời giới thiệu](#)

[Sống trong hiện tại](#)

[Chúng ta sống vì tất cả](#)

[Ý Thượng đế](#)

[Khóc](#)

[Suy ngẫm](#)

[Thời gian](#)

[Mở cửa trái tim: Mười hai câu nói bất hủ](#)

[Nên và không nên](#)

[Bạn có là người suy nghĩ tích cực?](#)

[Đứt bỏ sự hối tiếc để cuộc sống tốt hơn](#)

[Loại bỏ những thói quen tạo nên stress](#)

[Quảng gánh lo đi mà vui sống](#)

[Sự khác biệt giữa thành công và thất bại](#)

[Bạn có từng nghĩ...](#)

[Sống đơn giản](#)

[Giao cảm với thiên nhiên](#)

[Tuổi trẻ](#)

[Cân bằng tâm trí](#)

[Chết là thế nào?](#)

[Nghe làm sao để người ta nói](#)

[Nghệ thuật lắng nghe](#)

[Nỗi sợ không rời](#)

[Quý trọng bản thân để tận hưởng cuộc sống](#)

[Rời bỏ sự ràng buộc](#)

[Sáu thái độ phản ứng ở đời](#)

[Bí quyết 90/10](#)

[Lời khuyên dành cho cuộc sống](#)

[Bảy điều giản dị](#)

[Hôm qua, hôm nay và ngày mai...](#)

[Không thành kiến](#)

[Làm sao chống lại nỗi cô đơn?](#)

[Nỗi thống khổ của tình yêu](#)

[Tại sao phụ nữ lại khóc?](#)

[Bí quyết cho cuộc sống](#)

[Đừng...](#)

[Ngày mai tươi đẹp](#)

[Tiếng nói của cuộc sống](#)

[Triết lý của số 1](#)

[Mười lăm đoản khúc của cuộc đời](#)

[Đấu trường và cuộc sống](#)

[Tự nhủ](#)

Năm ích lợi của sự tha thứ

Tha thứ, không những bản thân nó đã là điều kỳ diệu, mà nó còn mang lại sự khỏe mạnh cho tinh thần và thể chất của bạn. Một nghiên cứu đăng trên tạp chí Harvard Women's Health Watch cho biết.

Bài báo đã đưa ra năm ích lợi mà bạn có thể có được từ việc tha thứ cho người nào đó không phải với mình:

1. Tha thứ làm giảm stress. Nuôi dưỡng lòng hận thù có thể gây ra những căng thẳng giống như khi cơ thể bị áp lực tâm lý nặng nề: cơ căng lên, huyết áp tăng, tăng tiết mồ hôi.
2. Trái tim của bạn sẽ rất biết ơn nếu bạn rộng lòng bỏ qua cho người khác. Một nghiên cứu cho thấy có mối liên hệ giữa sự tha thứ và những cải thiện trong nhịp tim và huyết áp.
3. Tăng cường các mối quan hệ. Một nghiên cứu gần đây đã phát hiện ra rằng những người phụ nữ tốt bụng và có thể tha thứ cho chồng thường giải quyết xung đột hiệu quả hơn.
4. Giảm đau. Những người bị đau lưng kinh niên thường thấy bớt đau và lo lắng khi họ thực hiện việc tu thiền, trong đó tập trung biến sự giận dữ thành lòng trắc ẩn. Đây là kết quả của một công trình nghiên cứu nhỏ.
5. Hạnh phúc hơn. Bằng việc tha thứ cho người khác, bạn đã buộc bản thân mình - chứ không phải cái người gây tổn thương cho bạn - chịu trách nhiệm về hạnh phúc của mình. Một cuộc điều tra cho thấy những người nói chuyện về sự tha thứ trong quá trình trị liệu tâm lý đã cải thiện sức khỏe tốt hơn nhiều so với nhóm không thảo luận về chủ đề này.



Lời giới thiệu

Cuộc sống hiện đại đôi khi khiến chúng ta lãng quên đi một cử chỉ nhỏ nhưng vô cùng ý nghĩa, bạn có bao giờ nghĩ rằng mẹ bạn cũng rất cần những bông hồng tuyệt đẹp như những bông hồng bạn dành tặng cho bạn gái của mình. Giữa bộn bề công việc ta quên rằng tình yêu cần có sự lãng mạn. Giữa no đủ, ta lơ đãng không để ý tới một em bé nghèo khổ đang cần giúp đỡ, một người bạn tật nguyền khao khát được đi học, một ông lão cô đơn không nơi nương tựa cần một. Đôi khi ta ghen tỵ với thành công của người bạn thân, đôi khi ta bỏ quên một người tốt đi ngang qua cuộc đời. Một mỗi khiến ta dễ dãi hàng và bỏ cuộc mà không nhìn thấy xung quanh bao cuộc đời còn bất hạnh hơn ta. Có lúc ta giận giữ mà không biết mình đang làm tổn thương một người khác...

Tủ sách “Sống đẹp” là những bài học giản dị về cách đối nhân xử thế, những câu chuyện súc động xoay quanh cuộc sống đời thường gia đình, tình yêu, công việc, trường lớp, bạn bè... Ẩn sâu trong nó là tình yêu thương, lòng bao dung, sự hi sinh, lòng kính trọng, mà đôi khi ta sống vội vã đã vô tình bỏ qua.

Với mong muốn cùng bạn đọc tìm lại mình trong từng khoảnh khắc của cuộc sống, và hướng tới một NHÂN CÁCH SỐNG tốt đẹp hơn, chúng tôi đã biên soạn bộ sách này với những câu chuyện đầy ý nghĩa được chọn lọc từ Internet. Những câu chuyện giản dị ấy là những lời tâm sự sẻ chia, những bài học, những câu triết lý về cuộc đời... của những tâm hồn cao đẹp khắp nơi trên thế giới. Trước những khó khăn thử thách trong cuộc đời, tủ sách “Sống đẹp” là lời động viên lớn lao, là lời chúc tốt lành chúng tôi xin gửi tới bạn đọc!

Sống trong hiện tại

Con người đau khổ là vì hoài niệm quá khứ và mơ tưởng đến tương lai, không bao giờ sống trọn vẹn với hiện tại. Một kỷ niệm, nếu là một kỷ niệm vui sẽ làm ta vô cùng thích thú, thì ta ưa làm cho nó sống lại bằng trí tưởng tượng. Chẳng hạn ta hồi tưởng một cuộc đi chơi núi với những người bạn thân. Ta nhớ đến lúc chuẩn bị cuộc hành trình, những người tham dự, nhớ đến cảnh đẹp trên những con đường đã đi qua, nhớ tới khi lên đến đỉnh núi, nhìn thấy cảnh trí đẹp như thế nào, nhớ những lời nói, động tác của những người bạn trong lúc đó. Dĩ vãng trở về trong vòm trời tâm thức ta như một khúc phim sống động làm ta say mê, đắm chìm trong đó, không còn biết gì tới hiện tại với những tiếng động chát chúa khó ưa: tiếng ồn của xe cộ, của người, của vật, của loa phóng thanh, của toàn những thứ “oan gia tộ hội”! Đó quả thực là một cách trốn chạy hữu hiệu không khác gì một liều thuốc an thần, một cuộc rượu, một ván bài, một trò giải trí, hay một thời tham thiền nhập định, nếu thiền định đây chỉ là “làm trống không cái tâm, không nghĩ”. Bởi vì chung quy đó đều là những phương tiện tạm thời giúp ta chạy trốn thực tại trong chốc lát, cái thực tại đau khổ mà ta muốn thoát ly

Nhưng dù ta có thể làm sống lại quá khứ linh động đến bao nhiêu, nó thực sự vẫn là một xác chết. Không thể tránh được cái lúc ta phải trở về với cái thực tại trước mặt, một sự thực cay đắng. Càng vui với hoài niệm bao nhiêu, ta càng khổ khi bừng tỉnh trước thực tại bấy nhiêu, khi mà:

Bừng con mắt dậy thấy mình tay không

Con người càng sống với hoài niệm nhiều bao nhiêu thì càng dễ điên loạn bấy nhiêu. Quá khứ dần dần đối với họ biến thành một ám ảnh, họ sống trong một cảnh mà danh từ duy thức gọi là “Độc ảnh cảnh”, cái cảnh chỉ có một mình họ thấy bằng tưởng tượng thêu dệt.

“Khi mơ những tiếc khi tàn!” mộng càng đẹp bao nhiêu thì khi tỉnh mộng ta càng ngẩn ngơ, tiếc rẻ, đau khổ bấy nhiêu trước cảnh thực phũ phàng. Không có một cuộc tỉnh mộng nào mà không mang lại đau khổ, dù mộng ấy là mộng đẹp hay ác mộng. Những người “mơ mộng giữa ban ngày” nghĩa là ưa làm sống lại một hoài niệm hạnh phúc, sẽ phải đau khổ thốt lời than như Chateauriand:

Revenez, revenez, ô mes tristes pensées

Je veux rêver et non pleurer

(Hãy trở về hiện tại, hỡi những hoài niệm u buồn

Tôi chỉ muốn mộng mơ, mà không muốn khóc)

Nhưng đã mơ mộng với quá khứ thì đương nhiên phải khóc với hiện tại, đó là chuyện không thể tránh. Bởi vì khi mộng tưởng như vậy, con người thường đắm mình trong sự say sưa. Đó là thái độ bám víu, ghì giữ lấy quá khứ, làm sống lại nó để quên đi thực tại.

Nghĩ tưởng về tương lai với niềm hy vọng, khát khao cũng là một thái độ trốn chạy thực tại không khác hoài niệm quá khứ. Khi một viễn tượng tương lai làm ta khoái thích, ta hình dung nó trong trí với tất cả chi tiết, đến một độ ta hoàn toàn quên bằng hiện tại. Đó là thái độ của cô bé Perette trong truyện ngụ ngôn của La fontaine. Cô bé đội một bình sữa đi bán, giữa đường cô nghĩ tới lúc bán được tiền sẽ mua một con lợn về nuôi. Lợn sẽ lớn nhanh, béo mập, khi lợn đẻ ra một bầy lợn con thì sẽ đem bán được một món tiền to. Với số tiền ấy cô sẽ mua một con bò, còn thừa tiền mua thêm một con bê xinh xắn. Con bê sẽ nhảy tung tăng khắp nhà, thật đáng yêu biết mấy. Nghĩ tới đây cô khoái trá nhảy lên như con bê trong trí tưởng. Bình sữa đội trên đầu rót xuống vỡ tan tành. Thế là vốn liếng đi đòi nhà ma! Đó là hậu quả dành sẵn cho người nào quá mơ mộng về tương lai, làm cho hiện tại của mình phải hồng bét như bình sữa vỡ tan tành.

Như vậy hoài niệm quá khứ, mơ tưởng vị lai đều là hai thái độ nguy hiểm. Chỉ còn cách an vui

là sống với hiện tại hiện tiền. Nhưng làm sao để sống hoàn toàn trong hiện tại? Điều này dường như bất khả, vì cái tâm con người luôn luôn hoạt động dù trong giấc ngủ. Mà nó đã hoạt động thì không nghĩ về tương lai cũng đoái tưởng quá khứ. Ký ức là một phần tất yếu trong tâm thức con người, không thể nào phủ nhận. Có người, ký ức dĩ vãng làm cho họ đau khổ, thường tìm cách để quên. Nhưng càng cố quên nó càng hiện rõ. Cố quên một hoài niệm khổ cũng là thái độ điên đảo không khác gì làm sống lại một hoài niệm vui: hai hạng người này đều có mặt tại dưỡng trí viện. Có những người điên, đứng giờ ngày tháng đó trong năm thì nổi cơn điên loạn. Đó là do họ đã tự ức chế, không muốn nhớ lại một hoài niệm đau buồn vào ngày, tháng, giờ đó. Chính sự đè nén đó đã ăn sâu vào tiềm thức, làm họ trở thành điên loạn

Như thế thì chúng ta rơi vào ngõ bí không thể thoát chăng? Bởi vì nhớ cũng không được mà quên cũng không xong. Vậy thì ta phải sống làm sao với cái “của nợ ký ức” này? Vả lại ta làm sao chối bỏ hoàn toàn quá khứ, nếu không có ký ức thì không luôn cả cái kinh nghiệm đang giúp ta sống trong hiện tại. Khi đó có lẽ chúng ta không khác gì trâu bò, chúng cũng sống không có hoài niệm dự tưởng gì ráo. Dự tưởng về tương lai cũng vậy, làm sao ta có thể sống trong hiện tại nếu không có một ít đảm bảo tối thiểu về tương lai? Một đời sống mà không nhớ gì đã qua, không dự tính việc gì chưa đến, thì có lẽ không khác gì cỏ cây, ngói đá, súc vật cả. Có phải đạo Phật khuyên ta trở về với lối sống như vậy không?

Hoàn toàn không!

Trái lại, thiền định của Phật giáo có năng lực phát triển trí nhớ (niệm lực) đến mức độ triệt để, làm cho người ta không những nhớ đến tuổi thơ của mình đời này mà còn có thể nhớ đến nhiều đời trước với đầy đủ các chi tiết: chủng tộc, quê hương, cha mẹ, đồ ăn, tuổi thọ, v.v. Không những có thể nhớ đến vô số kiếp quá khứ của mình, tức mạng mình, mà còn có thể nhớ quá khứ của người khác gọi là thiên nhãn hay sinh tử trí, những thần thông mà Phật có được khi đạt được chính quả.

Như vậy có thể nói tu là phát triển toàn bộ tâm thức, trong đó có trí nhớ chứ không phải cố quên. Cố quên hay cố nhớ, do vui hay buồn, do tư dục thúc đẩy, do sự trốn chạy thực tế thúc đẩy, mới là tâm bệnh. Bởi vậy chính thái độ khoái thích đắm say, hay thái độ xua đuổi tránh né mới là điểm đáng phàn nàn khi nhớ về dĩ vãng hay dự phóng tương lai. Một vị A la hán cũng có thể diễn tả một hoài niệm quá khứ hay dự phóng tương lai, nhưng vị ấy không thích thú, không có thái độ bám víu hay xua đuổi của người thường đối với hoài niệm, dự phóng ấy. Chính nhờ thái độ vô dục, giải thoát đối với hoài niệm, mà Phật có thể bình thản nhớ lại vô số tiền kiếp của mình: “Tại chỗ kia, Ta đã sinh ra, dòng họ như vậy, màu da như vậy, ăn đồ ăn như vậy, thọ khổ lạc như vậy... Ta nhớ đến một đời, hai đời... Cho đến trăm ngàn đời...” (Kinh Trung bộ I). Nếu chúng ta có thể gọi lại một kinh nghiệm khổ vui của mình trong quá khứ với một thái độ vô dục như Phật nhớ các tiền kiếp của Ngài, không xen lẫn vui buồn, không bám víu, không thích thú, tức là ta đã giải thoát khỏi những ràng buộc của dĩ vãng và vị lai. Sống trong hiện tại có nghĩa là làm chủ được tâm thức của mình, rõ biết những khởi tâm vọng niệm của mình trong giây phút hiện tại, không để bị lôi kéo về dĩ vãng hay tương lai ngoài sự kiểm soát của mình, nghĩa là một cách vô thức. Cái gì lôi kéo tâm thức ta trở về quá khứ hay khát vọng tương lai? Chính là chấp thủ, sự bám víu.

Chúng ta sống vì tất cả

Cảm xúc và tình cảm của toàn thể loài người là như nhau, và việc chuẩn bị cho cuộc sống tốt đẹp hơn là như nhau cho toàn thể nhân loại. Các đòi hỏi và các nhu cầu thiết yếu của tất cả mọi người là như nhau, bởi vì loài người là một thực thể đơn, loài người là một và không thể chia cắt được. Vì mục đích này bạn phải giữ thế cân bằng cho mọi người vì sự phát triển chung cho tất cả, không phân biệt chủng tộc, tín ngưỡng, quốc tịch và tôn giáo. Không thể để thiếu thức ăn và nước trên thế giới này. Vẫn còn rất nhiều nơi có sự sản xuất dư thừa, và quá nhiều nước sạch; vì thế tất cả của cải, tất cả các nhu cầu, tất cả thức ăn và nước phải được phân phối đi khắp thế giới. Không nơi nào trên thế giới này còn cảnh con người phải chết vì đói. Chúng ta sống vì tất cả - mọi thứ dành cho tất cả.

Ý Thượng đế

Tôi cầu xin Thượng đế cho tôi không còn chịu mọi đau khổ.

Ngài nói, không. Đó không phải là ta mà tự người phải biết cách tránh những phiền khổ ấy.

Tôi cầu xin Ngài cho đứa con tật nguyền của tôi được toàn vẹn.

Ngài nói, không. Tinh thần của bé là tinh nguyên, thân thể chỉ là bề ngoài.

Tôi hỏi xin Ngài ban cho tôi thêm lòng kiên nhẫn.

Ngài nói, không. Lòng kiên nhẫn được hình thành từ sự chịu đựng mọi gian khổ, không thể ban phát. Nó là để học và rút tỉa.

Vậy hạnh phúc, thưa Ngài, tôi hỏi xin.

Ngài nói, không. Hạnh phúc hay không là tùy vào người.

Thưa Ngài, hãy cho tôi mọi thứ giúp tôi tận hưởng cuộc đời.

Ngài nói, không. Ta đã ban cho người sự sống để người có được mọi thứ.

Tôi hỏi Ngài sao cho tôi có được lòng yêu thương như tình yêu Ngài dành cho tôi.

Thượng đế phán: “Cuối cùng người đã hiểu được ý ta”.

Khóc

Ai cũng phải khóc, lần đầu tiên khi cất tiếng khóc chào đời. Cô giáo khóc khi thấy học trò mình không cố gắng. Rồi lại khóc khi thấy học trò mình thành danh.

Người học trò khóc khi chập chững vào lớp một. Lại khóc khi tạm biệt cô, thầy, bạn và mái trường để bước vào đời.

Có những ông bố, bà mẹ khóc vì đứa con hỗn xược. Rồi lại rơi nước mắt khi thấy con mình bấy lâu ham chơi, nay đã biết suy nghĩ nhiều về việc mình cần làm.

Chị công nhân khóc khi bị trách mắng. Rồi lại chảy nước mắt khi thấy sản phẩm của mình được tung ra trên thị trường.

Bác nông dân khóc khi thấy lúa của mình bị sâu bệnh, thất mùa, đàn con nheo nhóc. Rồi lại khóc khi một đứa con rời xóm nghèo lên thành phố vào đại học.

Những em bé mồ côi khóc vì chưa một lần biết mặt bố mẹ. Rồi em lại khóc khi có gia đình nào đó dang tay đón em rời mái ấm tình thương.

Suốt dọc cuộc đời biết bao giọt nước mắt đã rơi, có những giọt nước mắt buồn, có những giọt nước mắt vui... Nhưng dù thế nào cũng phải vượt qua để đích đến cuối cùng là một cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc.

Suy ngẫm

1. **Có thái độ đúng.** Thà yêu và bị phản bội còn hơn không bao giờ yêu. Cũng vậy, thà cố gắng và thất bại còn hơn không bao giờ cố gắng làm. Không ai muốn thất bại, nhưng chính thái độ cũng góp phần thành công như cách làm việc. Những người thành công không chỉ dựa vào các kỹ năng mà còn cần có thái độ đúng bằng cách chứng tỏ năng lực, theo đuổi và sẵn sàng mạo hiểm.
2. **Chịu áp lực.** Hãy tích cực. Khi gặp các tình huống bất ngờ, đừng coi đó là trở ngại mà hãy coi đó là cơ hội để thay đổi và phát triển. Chịu áp lực mạnh, dám đối đầu với thách thức là người có nghị lực. Chính nhờ gió ngược mà cánh diều vút lên cao.
3. **Luôn nỗ lực.** Đừng tự mãn về những gì mình đạt được, nhưng cũng đừng nản chí khi chưa thỏa mãn. Dù trong hoàn cảnh nào thì vẫn phải nỗ lực tìm kiếm cơ hội và hoạch định chiến lược để hành động. Có thể do “yếu sức” mà đi chậm nhưng đừng bao giờ dừng lại.
4. **Vui làm việc.** Khổng Tử nói: “Hãy chọn công việc bạn thích và bạn sẽ không bao giờ phải làm việc ngày nào”. Nghĩa là bạn có niềm vui trong công việc. Làm việc mà như không làm, đó là niềm đam mê hữu ích.

Thời gian

Hãy tưởng tượng có một ngân hàng đặc biệt, mỗi buổi sáng nó cấp cho bạn một tài khoản là 86.400 USD. Nhưng cứ vào cuối mỗi buổi tối, nó sẽ xóa sạch tài khoản của bạn, nghĩa là kết thúc một ngày, số dư trong tài khoản của bạn trở về không.

Bạn cũng không thể rút tiền trong tài khoản hôm nay đem nạp vào tài khoản ngày mai được. Thế thì bạn sẽ làm gì nào? Rút ra hết tất cả chẳng? Tất nhiên là phải vậy rồi. Và bạn biết không, mỗi chúng ta, hằng ngày, đều có một ngân hàng như vậy đấy! Tên của nó là Thời gian.

Mỗi buổi sáng, Thời gian ghi cho bạn 86.400 giây. Thế nhưng khi đêm về, nó lại xóa hết số giây ấy và như vậy, bạn sẽ mất tất cả nếu bạn không biết đầu tư đúng chỗ.

Ngân hàng Thời gian không cho phép bạn chuyển khoản số dư sang ngày hôm sau cũng như không cho phép bạn chi quá những gì bạn có.

Mỗi ngày nó mở mới một tài khoản cho bạn, nhưng mỗi đêm nó lại lấy hết những gì bạn chưa xài tới. Nếu bạn không biết cách sử dụng vốn, mất mát thuộc về bạn. Bạn không bao giờ được phép lấy lại số vốn mà bạn đã sử dụng. Bạn cũng chẳng thể rút vốn ra để dành cho “ngày mai”. Bạn phải sống bằng tài khoản “hôm nay”.

Đồng hồ vẫn đang đều đều gõ nhịp. Vì thế, hãy tận dụng tối đa tài khoản “hôm nay”! Và hãy luôn nhớ rằng, thời gian không biết đợi chờ một ai cả.

Mở cửa trái tim: Mười hai câu nói bất hủ

1. Em yêu anh không phải vì anh là ai mà vì em sẽ là ai khi ở cạnh anh (và ngược lại).
2. Em yêu anh không phải vì anh là ai mà vì em sẽ là ai khi ở cạnh anh (và ngược lại).
3. Ai đó không yêu bạn như bạn mong muốn không có nghĩa là bạn không đáng yêu.
4. Một người bạn thật sự là người biết nắm lấy tay bạn và làm bạn xúc động.
5. Cách để bạn quên đi một người là ngồi bên cạnh anh ấy/cô ấy và biết rằng bạn sẽ không bao giờ có được người đó.
6. Đừng bao giờ quên đi nụ cười, dù bạn đang buồn, có thể ai đó sẽ yêu bạn vì nụ cười của bạn.
7. Có thể bạn chỉ đơn giản là một người trên thế giới này nhưng với ai đó, bạn là cả thế giới.
8. Đừng mất thời gian vì một người không muốn chia sẻ với bạn.
9. Có lẽ Thượng đế muốn bạn gặp gỡ nhiều người trước khi gặp được người thích hợp với bạn. Vì vậy, bạn cần cảm ơn về điều đó.
10. Đừng khóc vì kết quả mà hãy cười vì quá trình nó phát sinh.
11. Trong cuộc sống sẽ luôn có người làm bạn tổn thương, do vậy bạn cần tiếp tục tin tưởng người khác, chỉ cần thận một chút thôi!
12. Để sống tốt hơn, trước khi gặp một người mới bạn nên biết mình là ai và hi vọng người đó biết bạn là ai.

Nên và không nên

Bạn không nên lo lắng vì sự lo lắng là một trong những hành động làm con người làm việc kém năng suất nhất.

Bạn không nên sợ hãi, vì hầu hết những gì bạn sợ hãi sẽ không bao giờ trôi qua. Bạn không nên mang trong lòng sự đổ kỵ, bởi vì chúng là những gánh nặng luôn trĩu oằn trong cuộc đời của bạn.

Bạn nên đối diện với mỗi vấn đề khi chúng đến. Dù bất cứ chúng là gì, bạn đều có thể giải quyết.

Bạn không nên lên giường đi ngủ với những rắc rối, bởi vì chúng sẽ làm cho bạn mất ngủ và trầm trọc thêm thôi... Bạn không nên “vay mượn” những ý tưởng của người khác. Những gì thuộc về người khác sẽ được họ hiểu thấu đáo hơn là bạn.

Bạn không nên cố gắng hồi tưởng lại ngày hôm qua vì dù là xấu hay tốt, nó cũng sẽ không bao giờ trở lại. Hãy tập trung vào những gì đang diễn ra trong cuộc đời của bạn và hạnh phúc với điều đó ngay bây giờ!

Bạn hãy là một người biết lắng nghe, bởi chỉ khi bạn lắng nghe, bạn sẽ được nghe người khác lắng nghe bạn.

Bạn không nên sa lầy vào thất bại, bởi vì 90% những trường hợp đó chỉ làm bắt rể lòng tự thương hại mình và sẽ cản trở hành động tích cực.

Bạn hãy nghĩ đến những niềm vui, đừng bao giờ bỏ qua dù là những niềm vui bé nhỏ nào đấy, bởi vì nhiều niềm vui nhỏ sẽ cộng lại thành một niềm vui lớn.

Bạn có là người suy nghĩ tích cực?

Những người có lối suy nghĩ “tiêu cực” thường tập trung vào mặt không tốt của vấn đề và dễ dẫn đến stress, sức khỏe kém và cuộc sống trôi qua khá nặng nề...

Vì vậy, bạn hãy “tập” cho mình lối suy nghĩ tích cực khi nhìn nhận mọi vấn đề, và để thực hiện điều này, bạn hãy thử làm theo những lời khuyên sau:

1. Xem lại ngôn từ của bạn. Loại bỏ những nguyên nhân dẫn đến suy nghĩ tiêu cực và thói quen “diễn văn”. Trục xuất đi những từ như “không thể”, “sẽ không” và “không được” trong từ vựng của bạn.

Từ “không nên” có thể làm mất hết năng lượng nếu bạn sử dụng nó để tự trừng phạt hay đổ lỗi cho chính mình, vì thế hãy quên nó đi. Những suy nghĩ tiêu cực có thể làm tối sầm sự phán xét của bạn. Hãy thôi bình phẩm về người khác. Hãy tích cực hơn trong tất cả sự tương tác của bạn.

2. Không vã mồ hôi hột cho những chuyện nhỏ nhặt. Hằng ngày chúng ta phải đối mặt với rất nhiều điều không như mong đợi, như kẹt xe, công việc bị trì hoãn, những vấn đề trong quan hệ con người... Hãy tự hỏi chính mình rằng vấn đề bạn đang gặp hôm nay có phải là rủi ro trong một tháng hay không? Quá nhiều lo lắng có thể là nguyên nhân để bạn trở thành một người tiêu cực một cách “chanh chua” hoặc không sẵn lòng để làm việc. Đừng để những chuyện tầm phào kiểm soát bạn.

3. Hy vọng cho những điều tốt nhất. Đừng chờ đợi những điều tồi tệ nhất. Trở thành một người có suy nghĩ tích cực nghĩa là hãy chuẩn bị để sửa chữa lại những sai sót nhưng không để cho nỗi sợ hãi của sự thất bại đánh gục bạn. Hãy nhiệt tình, tích cực - bạn sẽ ngạc nhiên đến bất ngờ với những gì đến trong công việc của bạn. Một bề ngoài luôn chiến thắng. Hãy tạo ra một hình ảnh hoàn hảo của sự hiền hòa, thư thái khi đến bất cứ đâu...

4. Tập trung vào mặt tốt. Người đồng nghiệp đáng ghét của bạn có nhiều thói quen dễ làm bạn bức mình, nhưng anh ta luôn hoàn thành công việc đúng giờ và tôn trọng bạn. Khi có suy nghĩ tích cực, nghĩa là, những lúc bạn sắp nổi đóa trước những thói quen khó ưa kia, bạn hãy nghĩ về những điểm tốt của anh ta mà kiềm chế sự nóng giận của mình, cũng như biết chấp nhận anh ta hơn...

5. Giữ sự tập trung. Sử dụng những lời tích cực để tăng thêm lòng tự trọng và năng lượng tích cực của bạn. Khi bị mất tập trung, bạn sẽ bị giới hạn trong nhiều thứ.

Dứt bỏ sự hối tiếc để cuộc sống tốt hơn

Trong cuộc sống, không ít người thường tự hỏi cuộc sống sẽ như thế nào nếu họ làm những việc đã làm theo một cách khác. Hối tiếc ít hay nhiều gì cũng chỉ là sự vô ích. Sự hối tiếc có thể làm sức khỏe bạn giảm sút nếu cứ để leo thang từ một việc bé như con kiến thành ra một con voi.

Trong thực tế, không ít người sẽ hành động không đúng hoặc lâm bệnh chỉ vì một cảm giác hối tiếc vấy vãnh như thế. Hãy nghĩ đây là bài học kinh nghiệm để lần sau đừng phạm một lỗi tương tự. Để thoát khỏi cảm giác hối tiếc, hãy thử với những cách sau đây:

1. Nghĩ mọi việc rồi cũng trôi qua. Hãy liệt kê ra giấy những điều có lợi và bất lợi khi bạn quyết định việc gì đó. Điều này sẽ hạn chế sự rủi ro tiềm ẩn. Bạn có thể ngủ một giấc. Thông thường, một ý tưởng mới sẽ đến nhanh hơn sau khi bạn để mình thư thái sau một khoảng thời gian. Thực tế cho thấy rằng, có nhiều việc sẽ vượt khỏi tầm kiểm soát của bạn nếu bạn không biết cách xây dựng một kế hoạch. Bạn phải biết “tổ chức” chính mình để tránh những hậu quả không tốt. Nếu bất chợt bạn rất muốn đi du lịch, nhưng lại nhanh chóng nhận ra rằng mình không có được kỳ nghỉ nào, mức lương cũng không cho phép, bạn sẽ cảm giác thế nào? Biết nhìn nhận cả hai mặt của một kế hoạch sẽ bảo vệ bạn khỏi những viễn cảnh bất lợi. Nhưng điều quan trọng là bạn hãy dành chút thời gian để làm một sự đánh giá và hoạch định kế hoạch bằng một công thức rõ ràng, điều này giúp bạn tránh khỏi những hối tiếc tiềm ẩn.

2. Tỏ ra dứt khoát. Đứng trước một việc cần quyết định, bạn hãy quyết định đi. Hãy tự tin và loại bỏ sự nghi ngờ bản thân. Nếu phải quyết định đầu tư mua trái phiếu hay bất động sản, bạn có thể phải cân nhắc kỹ. Trong trường hợp có xảy ra kết quả không như mong đợi, bạn có thể rơi vào tâm trạng thất vọng tạm thời, nhưng đừng để nó làm giảm lòng nhiệt tình của bạn. Mỗi lần ngã là một lần bột đại...

3. Chấp nhận thực tế. Cuộc đời là một chuỗi dài các sự kiện sẽ mở ra trước mắt bạn. Có cái tốt, có cái xấu. Chúng ta cần nhận ra rằng chúng ta không thể nào thay đổi thực tế, mà phải học cách chờ đợi và chấp nhận kết quả của việc chúng ta làm.

4. Hành động. Có những hối tiếc có thể được đảo ngược. Nếu bạn muốn đi du lịch trong khi đang đi học, bạn có thể lên kế hoạch ngay từ bây giờ. Nếu bạn bị thất lạc bạn bè? Internet sẽ tạo ra những cơ hội to lớn để bạn tìm lại họ. Nếu có những chuyện kinh khủng xảy đến, bạn đừng để chúng biến thành stress, hãy tìm cách vượt qua.

5. Đối diện. Thay đổi cái nhìn của bạn đi. Hãy nghĩ bạn đang là người hạnh phúc. Điều này hoàn toàn có thể vì bạn đang có những bài học kinh nghiệm quý báu từ thất bại của quá khứ. Không dễ đối diện với những bi kịch của thực tế, như một người bạn hay người thân vừa qua đời, bạn đang hối tiếc vì không còn có cơ hội để nói chuyện hay làm một việc gì đó cùng với họ. Nhưng bạn hãy nghĩ rằng, những việc bạn đã làm, những kỷ ức tốt đẹp mà bạn có sẽ còn quan trọng hơn nhiều.

6. Bỏ qua thái độ của một người thua cuộc.

Hãy bỏ đi những từ “tôi nên thế này, tôi phải thế này...” một cách tỉnh táo. Nếu mạnh mẽ hơn nữa thì bạn có thể tạm quên những từ đó trong vốn từ vựng của bạn, bởi vì nó chỉ thường đem đến cảm giác tội lỗi. Những gì đã qua thì hãy cho nó qua, việc của bạn là nhìn về phía trước cùng với những bài học kinh nghiệm từ quá khứ. Đừng để ngày hôm qua “ngốn” quá nhiều thời gian của ngày hôm nay.

7. Đừng lo lắng. Mọi việc xảy ra trong quá khứ của bạn hẳn có lý do nào đó. Cách tốt nhất vẫn là rút ra bài học để sai phạm lần thứ hai và đừng có nói đi nói lại về những sai phạm đó. Hãy tập trung cho hiện tại và tương lai. Lo lắng cho những điều đã qua chỉ là vô ích. Hãy hòa nhập vào cuộc sống và sống mỗi ngày một cách đầy đủ nhất. Mark Twain từng nói: “Hai mươi năm sau, bạn sẽ thất vọng nhiều hơn vì những việc bạn đã không làm hơn là những việc bạn đã làm... Hãy đi thám hiểm. Hãy mơ. Hãy khám phá”. Để có một tinh thần và một cơ thể tốt, bạn

đùng sống trong hối tiếc.

Loại bỏ những thói quen tạo nên stress

Một thói quen không tốt trong công việc có thể làm bạn mất tập trung, mất sự hứng thú khi bắt tay làm bất cứ việc gì và có thể gây stress...

Sau đây là vài thói quen không tốt và bạn có thể “chữa trị” chúng qua những cách thức không khó khăn gì!

Bạn có thói quen trì hoãn. Bạn tự nhủ với chính mình rằng công việc sẽ tốt hơn dưới những áp lực. Đó luôn là ngày mai. Chuyện gì sẽ đến? Điều này nghe có vẻ... quen, nhưng bạn có thể là một người hay trì hoãn!

Làm sao để từ bỏ thói quen xấu này? Làm thời gian biểu hằng ngày và “Danh sách những gì cần làm ngay”, nhưng phải chắc là bạn làm được chúng hoặc không thì hầu như chúng sẽ trở thành vô dụng. Lên lịch ngày của bạn theo những cuộc hẹn và trách nhiệm công việc - và luôn để chúng thật gần bạn.

Hãy nghiêm khắc hơn với chính mình khi quyết định ưu tiên cho việc gì. Có thể bạn không còn đi học nữa và cũng không có giáo viên kiểm tra bài tập của bạn mỗi ngày, nên bạn cần “theo dõi” chính mình và phải có sự phục tùng kỷ luật do chính bạn đặt ra.

Loại bỏ thói quen trì hoãn sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái sau một ngày làm việc và thêm niềm phấn khởi cho ngày mai, bởi bạn sẽ không phải đối diện với sự bẽ bộn và dằng dờ của ngày hôm qua trong ngày hôm nay!

Bạn là người không có đầu óc tổ chức. Bạn có thể trở nên thất vọng bởi vì bạn không thể tìm được những thứ bạn đang cần. Nếu bạn bè của bạn phàn nàn rằng bạn là người hay quên, điều đó có thể là một dấu hiệu không tốt và là nguyên nhân của stress.

Làm sao để sửa lại thói quen này.

Hãy ghi chú. Viết những gì cần ghi nhớ ra. Lên danh sách những người bạn cần gọi điện thoại hoặc những món bạn cần mua. Nhắc nhở những ngày sinh nhật quan trọng trên chiếc lịch để bàn và bạn bè của bạn sẽ rất vui vì bạn luôn nhớ đến họ. Điều này sẽ nhắc nhở tinh thần của bạn để biết rằng bạn càng lúc càng có sự tổ chức và không hay quên.

Tránh sự lộn xộn. Sắp xếp ngăn nắp nhà cửa, bàn làm việc của bạn để mà bạn có thể tìm thấy mọi thứ dễ dàng và tránh những bức bối, mệt mỏi không cần thiết. Loại bỏ những email không cần thiết ra khỏi email của bạn và lưu giữ những hồ sơ quan trọng ở những nơi riêng biệt khi bạn nhận được chúng. Đừng chất đống mọi thứ trên bàn của bạn...

Quảng gánh lo đi mà vui sống

Người dẫn chương trình giơ cao một ly nước và hỏi khán giả:

- Quý vị thử đoán xem ly nước này nặng bao nhiêu?

- Điều đó còn phụ thuộc vào anh cầm nó trong bao lâu chứ.

- Đúng vậy, nếu tôi cầm nó trong một phút thì không có gì đáng nói. Nhưng nếu tôi cầm nó trong một tiếng đồng hồ thì tay tôi sẽ mỏi. Còn nếu tôi cầm nó cả một ngày, quý vị sẽ gọi xe cấp cứu cho tôi. Cùng một khối lượng, nhưng mang nó càng lâu thì nó càng trở nên nặng hơn.

Trong cuộc sống cũng vậy. Nếu chúng ta cứ liên tục chịu đựng gánh nặng, nó sẽ càng ngày càng trở nên trầm trọng. Không sớm thì muộn chúng ta cũng gục ngã. “Điều quý vị phải làm là đặt ly nước xuống, nghỉ một lát rồi tiếp tục cầm nó lên.”

Thỉnh thoảng chúng ta phải biết đặt gánh nặng cuộc sống xuống, nghỉ ngơi lấy sức để còn tiếp tục mang nó trong quãng đời tiếp theo. Khi bạn trở về nhà, hãy quảng lo âu về công việc ngoài cửa. Ngày mai bạn sẽ nhặt nó lên và tiếp tục mang. Còn bây giờ: giải trí và thư giãn!

Sự khác biệt giữa thành công và thất bại

- Người thành công biết chính xác những gì mình muốn, tin tưởng vào khả năng của mình và sẵn sàng cống hiến hết thời gian của cuộc đời để đạt được điều đó.
- Người thành công có khả năng ảnh hưởng đến những người xung quanh và hợp tác với họ trong thái độ thân thiện.
- Người thành công chỉ bày tỏ ý kiến về những điều mình biết và họ hoàn toàn có thể thực hiện điều đó một cách rất khôn ngoan.
- Người thành công dung hòa quan hệ với tất cả mọi người mà không quan tâm đến lợi ích đạt được.
- Người thành công luôn trao dồi kiến thức và mở rộng lòng khoan dung. Họ sống hướng đến quyền lợi chung của cộng đồng.
- Người thành công theo kịp thời đại và xem đây là một trách nhiệm quan trọng để biết được điều gì đang diễn ra.
- Người thất bại không có mục đích cụ thể cho cuộc sống, luôn tin rằng mọi thành công đều là kết quả của vận may và chỉ thật sự bắt tay vào việc khi có sự tác động từ bên ngoài.
- Người thất bại tìm thấy khuyết điểm của mình ở người khác.
- Người thất bại phát biểu ý kiến về mọi vấn đề mà họ chỉ biết chút ít hoặc hoàn toàn không có một chút kiến thức gì về chúng.
- Người thất bại chỉ nuôi dưỡng quan hệ với những ai mà từ đó họ sẽ có những thứ mà họ muốn.
- Người thất bại có trí tuệ hạn chế, sự vị kỷ chiến thắng lòng vị tha. Vì vậy họ bị tách khỏi những cơ hội thuận lợi và mối quan hệ thân thiện với xã hội.
- Người thất bại chỉ quan tâm đến bản thân với những nhu cầu trước mắt và bất chấp mọi thứ để thực hiện, không cần biết đó là điều tốt hay xấu.

Không ai trong chúng ta muốn mình là người thất bại. Nhưng mỗi lời nói, mỗi hành động diễn ra từng ngày, từng giờ là nhân tố quan trọng quyết định sự thành bại của mỗi người. Vì vậy, chúng ta hãy sống để nâng cao giá trị bản thân cho một cuộc đời đầy ý nghĩa!

Bạn có từng nghĩ...

Nếu nhìn Thế giới dưới góc độ như thế này ta sẽ thấy rằng chúng ta, những con người, cần sự thông cảm, đoàn kết, sự nhân ái và trí thức đến mức nào! Bạn hãy nghĩ về điều đó!

Nếu sáng nay bạn thức dậy khỏe mạnh, nghĩa là bạn hạnh phúc hơn một triệu người rồi đấy, những người không sống được đến tuần sau.

Nếu bạn chưa bao giờ trải qua chiến tranh hay sự cô độc trong những phòng giam của nhà tù, nếu bạn chưa phải hấp hối vì đói và khát, bạn hạnh phúc hơn, may mắn hơn năm trăm triệu người trên Thế giới này.

Nếu bạn đến chùa chiền hoặc nhà thờ, không sợ hãi về một ngày tận thế hay cái chết, bạn hạnh phúc hơn ba tỷ người trên Thế giới.

Nếu trong tủ lạnh nhà bạn có thức ăn, bạn được ăn mặc tử tế, bạn có một mái nhà và một cái giường êm ấm, bạn giàu có hơn 75% nhân loại.

Nếu bạn có tài khoản trong ngân hàng, tiền trong ví và một ít xu lẻ trong túi quần, bạn đã thuộc 8% no đủ của toàn Thế giới.

Nếu bạn đọc những dòng chữ này, bạn sẽ hạnh phúc gấp hai lần vì :

- Có ai đó nghĩ đến bạn
- Bạn không nằm trong số hai tỷ người mù chữ.

Một ngày, cuộc sống đối với tôi đều là món quà vô giá. Tôi phải chào mừng nó cho thật đã.

Hoàng tử M. Stefanck



Sống đơn giản

Sống đơn giản không có nghĩa là chỉ việc điều chỉnh theo một khuôn mẫu. Phải rất thông minh mới có thể sống đơn giản, chứ không phải chỉ hòa theo một kiểu mẫu đặc biệt, dù nó có cái vẻ bề ngoài giá trị. Bất hạnh thay, phần lớn chúng ta lại chỉ bước vào sự đơn giản bằng cái vỏ ngoài. Thật là dễ dàng để chỉ sở hữu có chút ít đồ vật và thỏa mãn, an lạc với sự sở hữu ít ỏi đó, hơn thế, chia sẻ chút ít đó với người khác.

Nhưng mà, nếu chỉ biểu lộ được sự đơn giản qua những sự vật, những sở hữu bề ngoài thì chắc chắn không bao hàm sự đơn giản từ trong nội tâm. Với cái thế giới ngày nay, càng ngày càng có nhiều sự việc từ phía ngoài đổ lên đầu chúng ta. Đời sống càng lúc càng trở nên phức tạp. Để thoát khỏi tình trạng đó, chúng ta cố gắng từ bỏ hoặc là khỏi sự dính mắc bởi vật chất, bởi xe cộ, nhà cửa, hội đoàn, rạp chiếu bóng, là khỏi vô số những tình huống từ phía bên ngoài àoạt phóng vào chúng ta. Chúng ta tưởng rằng chúng ta sẽ sống đơn giản bằng sự rút lui. Đã có biết bao nhiêu bậc thánh, biết bao nhiêu bậc đạo sư đã từ bỏ đời sống thế tục. Theo ý tôi thì dường như những loại từ bỏ như thế đối với chúng ta sẽ chẳng giải quyết được vấn đề.

Sự đơn thuần giản dị là nền tảng, là sự chân thật, chỉ đến từ nội tâm, và từ đó, nó tỏa ra ngoài. Làm sao để sống đơn giản, đó mới là vấn đề, bởi vì sự đơn giản đó sẽ khiến cho chúng ta trở nên càng ngày càng nhạy cảm hơn.

Có một nội tâm tinh tế, một trái tim nhạy cảm, đó là căn bản, bởi vì có như thế chúng ta mới có thể mau lẹ trực nhận, dễ dàng đón nhận mọi sự.

Giao cảm với thiên nhiên

Nay thì sự nhìn, hay là sự nghe cũng thế, giống nhau, là một trong những điều khó khăn nhất của đời sống. Nếu cặp mắt bạn đã bị mù đi vì những nỗi lo âu của bạn, thì bạn không thể thấy được vẻ đẹp của lúc hoàng hôn. Phần lớn chúng ta đã mất đi sự giao tiếp với thiên nhiên. Nền văn minh đã hướng con người về phía những thành phố lớn. Càng ngày chúng ta càng trở thành những người thành thị, sống trong những chung cư đông đúc đến nỗi chỉ còn lại một khoảng trống quá bé nhỏ để mà có thể ngược nhìn lên không trung vào những lúc sáng sớm hoặc chiều tà, cho nên, quả là chúng ta đã mất dịp thưởng thức biết bao nhiêu là vẻ đẹp. Tôi không biết bạn có nhận ra rằng thật là quá ít ỏi người trong số chúng ta được ngắm cảnh rặng đông, cảnh hoàng hôn, cảnh đêm trăng, hoặc cảnh ánh trăng lấp lánh trên mặt nước.

Mất sự giao cảm với thiên nhiên, chúng ta tự nhiên ngả về sự phát triển khả năng tri thức. Chúng ta đọc hàng lối sách, chiêm ngưỡng vô số bảo tàng viện, thưởng thức nhiều buổi hòa nhạc, say sưa coi biết bao nhiêu chương trình truyền hình và tham dự quá nhiều những cuộc giải trí. Chúng ta trích dẫn nhiều vô tận những tư tưởng của các danh nhân và thảo luận không ngừng về nghệ thuật. Tại sao chúng ta phải nương tựa vào nghệ thuật nhiều đến thế? Phải chăng đó là một hình thức của sự trốn tránh, của sự kích thích? Nếu bạn tiếp cận được với thiên nhiên, nếu bạn được ngắm nhìn sự chuyển động nơi cánh con chim, nhìn vẻ đẹp của bầu trời từng giây phút trôi qua, chiêm ngưỡng cảnh đời rợp bóng, hoặc vẻ đẹp trên gương mặt người nào đó, bạn có nghĩ rằng bạn còn muốn đến viện bảo tàng để mà ngắm tấm hình nào nữa hay chẳng?

Có câu chuyện về một vị đạo sư kia, thường giảng đạo cho các đệ tử vào mỗi buổi sáng. Một buổi sáng, khi ông ta vừa mới ngồi xuống nệm, sửa soạn thuyết pháp, thì có một con chim nhỏ sà xuống, đậu ngay ở ngưỡng cửa sổ, vươn cổ lên hót líu lo bằng tất cả nhiệt tình. Sau khi say sưa hót, nó tung cánh bay lên trời cao trong khi vị đạo sư tuyên bố: “Bài thuyết pháp của buổi sáng nay đã hoàn mãn”.

Dường như những điều khó khăn nhất của chúng ta chính là sự nhìn thật rõ chính chúng ta, không những về ngoại cảnh, mà còn về cuộc sống nội tâm nữa. Khi chúng ta nói rằng chúng ta ngắm cái cây hoặc bông hoa, có thật sự là chúng ta nhìn chúng không? Hay là chúng ta chỉ thấy cái hình ảnh về nó do từ ngữ tạo nên? Có nghĩa là, khi bạn nhìn cái cây hoặc vầng mây trong ánh nắng chiều rực rỡ, liệu bạn có thật sự “thấy”? Thấy đây không chỉ là thấy bằng cặp mắt và tri thức, nhưng là cái thấy một cách hoàn toàn, một cách trọn vẹn.

Tuổi trẻ

Tuổi trẻ không phải là một thời gian của cuộc đời, nó là một trạng thái tâm trí, nó không phải là chuyện má hồng môi đỏ và đầu gối uyển chuyển mà nó là chuyện của ý chí, là tính cách của trí tưởng tượng, là sinh lực của cảm xúc, nó là sự tươi thắm của những mùa xuân đậm đà trong cuộc sống.

Tuổi trẻ có nghĩa là một sự thẳng thắn thường có của lòng can đảm, chế ngự tính nhút nhát trong ước muốn sự thẳng thắn của tính mạo hiểm chế ngự tính ưa dễ dãi.

Không ai già vì chỉ số tháng năm, mà chúng ta già vì từ bỏ những lý tưởng của chúng ta.

Tháng năm có thể làm da nhăn. Còn từ bỏ sự hăng hái thì làm tâm hồn ta nhăn lại. Sự âu sầu, sợ hãi, mất tự tin làm cho lòng ta chùng xuống và biến tinh thần ta thành cát bụi.

Dù là sáu mươi hay mười sáu tuổi, trong tim mỗi người đều có niềm say mê cái lạ, đều có ước muốn kỳ lạ trẻ thơ đối với cái sắp tới, và đều có niềm vui với trò chơi của cuộc sống. Giữa tim bạn và tim tôi đều có một trạm vô tuyến: bao lâu nó còn nhận được những tín hiệu của cái đẹp, của hy vọng, của vui tươi, can đảm và sức mạnh từ tha nhân và từ vô cùng, thì bấy lâu ta còn trẻ.

Khi những chiếc cầu bắt tín hiệu ấy bị đổ, tâm trí bạn bị bao phủ bởi những lớp tuyết của sự cay độc và lớp băng của sự bi quan, thì khi ấy bạn đã già, dù mới hai mươi tuổi, còn nếu những chiếc cầu bắt tín hiệu ấy vẫn giương cao để bắt những làn sóng lạc quan, thì vẫn có hy vọng là bạn rất trẻ, dù chết ở tuổi tám mươi.

Cân bằng tâm trí

Trong thực tế, con người không muốn sung sướng cũng không muốn buồn rầu. Người ta mong có sự bình an tinh thần và sự yên tĩnh. Trong cuộc sống hàng ngày, ta tiếp xúc với nhiều loại người. Có những lúc phải đấu tranh với một số người, vậy làm sao ta tìm được sự bình an tâm trí?

Những ai tạo ra sự bất công cũng phải chịu khổ vì bất công. Những người tạo ra sự bất công sẽ mất đi thăng bằng trong tâm trí họ trong bất cứ sự đấu tranh nào. Những ai không tạo sự bất công sẽ có khả năng duy trì sự cân bằng tâm trí trong sự chiến đấu chống lại bất công. Đây là đặc tính của người đã được sự yên tĩnh tinh thần.

Sự ganh ghét, tị hiềm có thể làm cho bạn mất ngủ nhiều đêm. Khi người bạn ghét phải chịu nhượng bộ thì thường bạn không cảm thấy tội nghiệp người đó. Nhưng bạn phải có lòng từ bi cho cả những người đầy tội lỗi nhất. Bạn phải biết cảm thấy tội nghiệp cho họ.

Đây là một bài thơ Hindi trong đó có một người đàn ông được hỏi tại sao ông ta có vẻ buồn rầu rằng: “Ông có làm mất gì không? Hay ông đã cho ai một cái gì đó phải không?”. Ông ta trả lời: “Tôi không làm mất gì, tôi cũng không cho ai cái gì. Tôi buồn bởi vì tôi thấy kẻ khác được cái mà tôi không thể có được”. Một sự thèm thuồng và ganh tị như vậy thật là một sự thoái hóa về tâm trí.

Xin đừng khinh bỉ người thấp kém nhất, người tội lỗi nhất và cả người đau khổ nhất. Bạn sẽ tự kéo thấp tâm trí và tâm linh của bạn nếu bạn ghét bất cứ một ai.

Đức Phật đã nói:

- Hãy thắng sự giả dối bằng sự thật.
- Hãy thắng kẻ bần tiện bằng sự rộng lượng.
- Hãy thắng giận dữ bằng sự bình tĩnh.

Điều thông minh nhất đối với bạn là đừng bao giờ nổi giận. Hãy giữ mình đạo đức giữa sự vô đạo và gian dối. Nếu bạn có được phẩm hạnh này bạn sẽ chiến thắng trong bất cứ trận đấu nào và bạn sẽ không bao giờ bị tấn công.

Chết là thế nào?

Hỏi: - Tại sao chúng ta sợ chết?

Krishnamurti đáp:

Bạn hỏi: "Tại sao chúng ta sợ chết?" Bạn đã biết chết là thế nào chưa? Bạn hãy nhìn cái lá xanh tươi kia, nó đã sống mơn mớn suốt mùa hạ, uốn lượn trong gió, vươn mình uống ánh mặt trời, tắm gội dưới làn nước mưa, và khi mùa đông tới, chiếc lá héo hon rồi chết. Con chim cũng vậy, hào hùng với đôi cánh tung bay trên trời cao, nhưng rồi một ngày kia, cũng mỗi mòn xác xơ, rồi chết. Bạn thấy những xác người được khiêng ra bờ sông để hỏa táng. Vậy thì bạn ơi, bạn đã thấy chết là như thế nào rồi. Nhưng tại sao bạn lại sợ nó nhỉ? Bởi vì bạn đang sống như là chiếc lá xanh kia, như là con chim trên trời cao nọ, rồi bỗng nhiên bệnh hoạn hoặc tai nạn ập đến, và rồi thôi thế là thôi, thôi thế là đời bạn tàn rồi.

Cho nên bạn kêu lên: "Tôi muốn sống, tôi muốn hưởng thụ, tôi muốn cuộc đời cứ tiếp tục mãi mãi với tôi".

Vậy thì, sợ chết chính là sợ sự kết thúc, phải không? Chơi banh, tắm nắng, ngắm lại dòng sông trôi chảy lững lờ, khoác lại những bộ đồ ưa thích, đắm mình trong thú đọc sách, rong chơi với bằng hữu, tất cả đều sẽ kết thúc.

Vì thế, nghĩ đến sự chết là bạn đã khiếp đảm. Sợ chết, mà lại biết rằng rồi một ngày kia mình cũng sẽ không thoát khỏi cái chết, cho nên chúng ta nghĩ đến chuyện vượt qua nó, và rồi chúng ta có cả lối lý thuyết khác nhau. Nhưng nếu chúng ta biết cách để kết thúc, thì chúng ta hết sợ. Nếu chúng ta biết cách chết mỗi ngày, thì chẳng còn gì để mà phải sợ nữa. Bạn có bắt được ý này không? Nó hơi vượt ra ngoài lẽ thói một chút. Chúng ta không biết cách chết vì chúng ta luôn luôn gom góp, gom góp, gom góp. Chúng ta luôn luôn nghĩ về ngày mai: "Tôi đang thế này và tôi sẽ thành thế kia". Chúng ta không bao giờ chịu hoàn tất sự việc trong một ngày. Chúng ta không sống như là chúng ta chỉ có một ngày để sống. Bạn có thấu hiểu được những điều tôi đang nói không?

Chúng ta luôn luôn đang sống trong quá khứ và tương lai. Giả thử nếu như có ai đó nói cho bạn biết rằng bạn sẽ chết vào cuối ngày, bạn sẽ làm gì? Liệu bạn có bỏ phí mà không sống cho đáng sống cái ngày hôm đó chẳng? Chúng ta đã không sống một cách thật trọn vẹn cho mỗi ngày. Chúng ta không tận hiến cho mỗi ngày. Chúng ta luôn luôn nghĩ đến chuyện ngày mai chúng ta sẽ trở thành như thế nào, nghĩ đến trò chơi đánh banh chúng ta sẽ kết thúc ngày mai ra sao, nghĩ đến kỳ thi sáu tháng nữa chúng ta phải hoàn tất, nghĩ đến cách chúng ta sẽ thưởng thức những món ăn khoái khẩu, hoặc chúng ta sẽ mua loại quần áo nào, vân vân và vân vân, luôn luôn là tương lai hoặc quá khứ.

Nếu chúng ta sống trọn vẹn một ngày, chấm dứt nó, rồi bước sang một ngày mới với đầy đủ sự mới mẻ, tươi mát, thì chúng ta sẽ không sợ chết. Chúng ta chấm dứt mỗi ngày cùng với tất cả những gì chúng ta thu thập được, với tất cả kiến thức, với tất cả những kỷ niệm, với tất cả những đấu tranh, không đem nó qua ngày hôm sau làm gì - như thế thật là đẹp; dù cho có sự chấm dứt chẳng nữa, thì rồi lại có sự hồi phục, thăng hoa.

Nghe làm sao để người ta nói

Để truyền thông có hiệu quả ta không chỉ cần “biết ăn nói” hay “nói sao cho người ta nghe” mà còn phải “biết nghe sao cho người ta nói”, vì đó là một tiến trình hai chiều nhằm tạo sự thông cảm và hiểu biết lẫn nhau. Trong câu chuyện, phải làm sao cho người kia tự cởi mở mình mới biết họ nghĩ gì, cần gì để đáp ứng một cách phù hợp.

Ta hay chê ai đó sống khép kín, ít chịu cởi mở. Còn không ít cha mẹ than rằng con mình lúc chơi với bạn thì nói líu lo nhưng về tới nhà thì im thin thít. Đó một phần do tâm lý lứa tuổi nhưng phần lớn các em cảm nhận rằng cha mẹ ít hiểu mình.

Trong lớp học, chúng tôi thường cho sinh viên làm một trắc nghiệm nhỏ với câu hỏi: “Bạn thích nói chuyện với người như thế nào?”. Nhiều đặc tính được liệt kê như vui vẻ, hoạt bát... nhưng trong hầu hết các câu trả lời đều có ghi “người đó phải biết lắng nghe”, “người đó phải hiểu được tôi”. Ta cũng vậy thôi vì ta luôn muốn người khác hiểu mình. Vậy mà trong giao tiếp ta quên suy bụng ta ra bụng người ở điểm này nên thích nói hơn thích nghe.

Khi tiếp chuyện, chưa kịp hiểu người kia trọn vẹn thì ta đã giải thích, an ủi, khuyên lơn, đưa ra giải pháp... Trong các buổi họp nhóm, một nhóm viên đang phát biểu thì ta cướp lời, giơ tay đòi phát biểu. Trí óc ta rộn ràng với những suy nghĩ riêng tư để chuẩn bị phát biểu, lấy đầu mà tập trung nghe người kia. Điều này dễ hiểu vì ta có xu hướng tự nhiên là nghĩ về mình, hướng về mình.

Lắng nghe tốt khó hơn nói hay rất nhiều vì nó đòi hỏi một cố gắng sâu sắc từ phía ta để tạm thời nén mình, quên mình đi để tập trung sự chú ý vào người đối thoại. Phải đặt mình hoàn toàn vào vị trí của người kia để cố hiểu câu chuyện như chính họ hiểu. Nếu không ta sẽ lý giải theo kiểu của ta. Theo các nhà tâm lý, để người kia tự bộc lộ với mình, người nghe phải có một thái độ trung thực, tôn trọng và chấp nhận cũng như không phê phán họ.

Nhiều bạn trẻ cho biết họ không dám phát biểu trong nhóm vì sợ bị chê cười, chỉ trích, đánh giá. Không phê phán không có nghĩa là không phân biệt rạch ròi giữa tốt và xấu mà là một sự tôn trọng tuyệt đối người đang đối diện với mình vì họ là một con người, và ta phân biệt con người và hành động của họ. Việc phê phán, nhận xét thuộc về người có chức năng, ngoại trừ khi chính đối tượng yêu cầu ta góp ý cho họ. Ở đây các bài lên lớp dạy đòi sẽ phản tác dụng.

Tiếng Việt chúng ta chỉ có một từ *nghe* trong khi tiếng Pháp và tiếng Anh phân biệt hai động tác khác nhau. *Nghe* dịch từ “entendre” hay “hear” là một phản ứng vật lý ghi nhận âm thanh, tiếng ồn... Còn *nghe* theo nghĩa “écouter” hay “listen” là một thái độ và hành động tích cực để tiếp thu ý nghĩa. Như thế, ta không chỉ nghe bằng tai mà bằng cả khối óc. Tiếng Ý, *nghe* là “sentire”, là cảm nhận. Nghĩa là ta nghe bằng con tim nữa để cảm nhận được cảm xúc của người kia. Nghe bằng mắt có nghĩa là giải mã truyền thông không bằng lời qua nét mặt, ánh mắt, cử chỉ của người đối thoại. Có rất nhiều cảm xúc, ý tưởng được diễn tả bằng sự thinh lặng. Nếu ta không quan sát kỹ thì không “nghe” được những gì đang “thay lời muốn nói”.

Được biết, trong tiếng Hungary một từ được dùng chung cho nghe và im lặng. Ta phải im lặng người kia mới có thể nói. Quan trọng hơn là sự thinh lặng bên trong ta, có nghĩa là tâm tư ta hoàn toàn thuộc về người đang nói. Tiếng Việt ta có chữ “lắng nghe” có nghĩa là tâm hồn người nghe phải lắng đọng mới nghe tốt.

Biết bao lần ta bị ức chế vì không được lắng nghe. Vì nghe không chỉ là một sự im lặng thụ động mà là một thái độ tích cực có chức năng gợi mở, khuyến khích để người kia dám nói và chịu nói. Nói ra được lòng họ mới vui và ta thì hiểu họ tốt hơn. Chính thái độ tôn trọng, chấp nhận, không phê phán kể trên giúp cho lắng nghe trở thành tích cực. Người được góp ý không chịu lắng nghe cũng khổ. Bà T không có bạn vì bà rất khó tính. Bà luôn cho mình đúng và không bao giờ chấp nhận ý kiến của người khác. Riết rồi ai cũng xa lánh bà.

Câu chuyện dân gian dưới đây sẽ giúp bạn luôn nhớ ý nghĩa quan trọng của lắng nghe. Alice hỏi: “Bà ơi, sao con người có hai tay, hai chân, hai mắt, hai tai mà chỉ có một miệng và một mũi

hở bà?”. Và bà trả lời: “Hai tay để con lao động cật lực, hai chân để con đi xa học rộng, hai mắt để con học hỏi tìm tòi. Còn hai tai mà chỉ một mũi, một miệng là để con không xỏ mũi vào chuyện của người khác, nói ít đi và nghe thật nhiều!”.

Lắng nghe là kỹ năng quan trọng cho các nhà quản lý, lãnh đạo và những nghề nghiệp mà đối tượng là con người. Vậy mà ta lo ghi danh theo các lớp dạy nói hơn là các lớp dạy nghe!

Lắng nghe cũng là một triết lý, một nghệ thuật sống giúp ta thành công trong mối quan hệ giữa người và người cũng như trong công tác.

Nghệ thuật lắng nghe

Ông bà chúng ta ngày xưa nói rằng trời sinh ra loài người có hai lỗ tai và chỉ một cái miệng là để cho họ nghe gấp đôi họ nói. Nhưng nếu ta có dịp quan sát một nhóm đang tranh luận, thì ta sẽ thấy nhiều người thật “lắm mồm” và chỉ nghe có “nửa lỗ tai”. Vì thế ta không ngạc nhiên khi thấy bao nhiêu kẻ than phiền rằng “họ không thể hiểu nổi” những người xung quanh, hoặc họ “cứ bị hiểu lầm hoài”. Ngược lại, đời sống gia đình sẽ êm đẹp biết bao, nếu ta hiểu được những người thân và được họ hiểu. Với những ai đang khắc khoải để hiểu người khác, tôi xin trình bày một phương pháp, được áp dụng thường xuyên trong ngành hướng dẫn tâm lý, đó là Nghệ Thuật Lắng Nghe.

Nghe là một hành động thông thường, ai cũng biết làm, nhưng lĩnh hội được hết những gì thoáng qua lỗ tai, không phải là chuyện dễ, mà đòi hỏi một sự luyện tập, và khi luyện tập đạt đến cao độ thì nó trở thành một nghệ thuật. Lắng nghe gồm bốn động tác sau đây:

1. Bắt đúng tần số của người nói

Con người truyền thông cho nhau không chỉ bằng lời. Có những ngôn ngữ thầm lặng. Một cái nhìn, một cái mỉm cười có thể hùng hồn hơn lời nói. Trong kịch câm, chúng ta “nghe” bằng cặp mắt. Mắt nhìn thấy dáng điệu, bộ tịch, cử chỉ và nhất là nét mặt (tươi tỉnh, quạu quọ, điềm nhiên). Cặp mắt bổ sung rất nhiều cho đôi tai, nhờ quan sát được cử chỉ: tại sao người này nói chuyện mà không nhìn mặt người kia? Tại sao chân lại dúi dúi xuống đất, còn tay thì cứ vò vò miếng giấy? Tất cả cử chỉ đó đều có ý nghĩa.

Muốn bắt đúng tần số, không những cặp mắt phải theo dõi, mà đôi tai còn phải lắng nghe giọng nói (hay nếu việc đã qua rồi, thì phải hồi tưởng lại giọng nói). Đôi khi không cần hiểu lời, chỉ nghe giọng là biết người kia muốn gì. Nhìn bộ tịch và nghe giọng nói của một người ngoại quốc, ta biết họ đang tìm cách làm quen hay đang tức tối gây gổ. Một câu đơn giản như: “Anh hãy đi đi”, có thể mang nhiều ý nghĩa khác nhau, khi được thốt lên bằng nhiều giọng khác nhau. Với giọng trêu mến, nó có nghĩa: “Em không dám bịn rịn, sợ làm anh trễ giờ”. Với giọng bình thường, nó chỉ nói: “Công việc đòi hỏi anh đi ngay”. Với giọng giận dữ, nó có nghĩa: “Tôi không muốn thấy mặt anh thêm phút nào nữa”. Cặp mắt quan sát diện mạo, đôi tai lắng nghe giọng nói, đó là động tác đầu tiên để bắt đúng tần số, để hai bên so dây với nhau.

2. Ngăn chặn phản ứng theo quan điểm của mình

Thông thường khi nghe một câu nói, chúng ta phản ứng tức thì, theo cách suy nghĩ riêng tư của mình. Ví dụ:

A: - Miếng thịt này cô mua ở đâu vậy?

B: - Sao? Miếng thịt này có cái gì?

Câu hỏi của A gọi ra lập tức một thái độ phòng vệ, làm B hỏi vặn lại mà không tìm hiểu xem A muốn khen hay chê, hay muốn tìm chỗ để mua thịt.

Ta hãy xem hai ví dụ khác.

a) - Ba à, trong lớp con đưa nào cũng có chiếc xe đạp hết.

- Thằng nói dóc, làm gì mà đưa nào cũng có xe!

b) - Em đã xin chuyển về dạy ở một trường làng dưới Minh Hải.

- Trời ơi, sao không dạy ở thành phố? Bộ em điên hả?

Tất cả những phản ứng trên, nói lên tâm trạng của người nghe chứ không phải của người nói. Nhưng điều quan trọng không phải là người nghe nghĩ gì về câu hỏi kia. Điều quan trọng là người nói thực sự nghĩ gì, cảm thấy như thế nào. Vì thế nên chúng ta cần gạt bỏ phản ứng chủ quan chẳng những không có ích, mà có thể làm người nói bị dội ra, vì họ thấy cái tôi của người

nghe chiếm hết chỗ trong tâm trí người ấy, và họ không còn muốn tiếp tục bóc lột cảm nghĩ của mình nữa. Ngăn chặn tạm thời phản ứng tự nhiên, là khai thông con đường dẫn đến sự thấu hiểu đối phương.

3. Thăm dò các tầng lớp ý nghĩa

Như ta đã thấy ở phần trên, cùng một câu nói có thể diễn tả nhiều tình cảm khác nhau. Làm thế nào bắt được tình cảm chính xác của người nói và tự chất vấn mình như sau: câu nói đó có ý nghĩa gì đối với y? Câu nói đó xuất phát từ tình cảm nào? Phải để cho lời lẽ của y vang đi dội lại trong tâm trí ta, cùng với cái giọng đặc biệt của nó, và thăm dò tất cả tầng lớp ý nghĩa mà nó bao hàm. Tôi xin áp dụng cách làm này cho hai ví dụ trên đây.

Khi đứa bé nói: “Trong lớp con, đứa nào cũng có chiếc xe đạp hết” thì người cha chỉ phản ứng lại với cái nghĩa đen của câu nói. Ở một bình diện khác, câu đó diễn tả tình cảm của đứa bé: “Con muốn được giống các bạn trong lớp, con muốn có chiếc xe đạp”. Và nếu người cha để cho câu đó tiếp tục vang dội trong thâm tâm ông, thì ông sẽ hiểu thêm một điều nữa: “Con sợ ba. Giữa cha con mình không có sự thân mật gần gũi, nên con không dám ôm cổ ba mà đòi một chiếc xe đạp, con phải nói xa nói gần như vậy...”. Điều này người cha không thể bắt được, nếu ông chỉ dừng lại ở phản ứng tức thì.

Khi cô giáo nói: “Em đã chuyển về Minh Hải”, nếu ta nghiền ngẫm câu đó thì có thể khám phá ra một loạt giả thiết, từ những lý do tiêu cực: bất mãn ở trường hiện đang dạy, bất mãn ở gia đình cần đi xa một thời gian để quên ai đó... đến những lý do tích cực: muốn thay đổi không khí, rèn luyện ý chí, trải nghiệm sự dẻo dai của mình, thích biết nhiều vùng của đất nước, tìm chỗ thiếu thốn nhất để phục vụ... Làm sao biết lý do nào là đúng trong trường hợp này? Trước hết ta có thể xác định lý do ấy thuộc loại tiêu cực, hay tích cực, nhờ quan sát diện mạo và lắng nghe giọng nói. Không thể có một nét mặt hân hoan và một giọng nói nhanh nhẹn nếu người ta bị thúc đẩy bởi một động cơ tiêu cực. Khi nhận định được lý do thuộc loại nào rồi thì những người thân có thể biết nguyên do đích thực. Còn những bạn bè khác thì có thể phỏng đoán và nêu câu hỏi. Đương sự có phủ nhận hay xác định thì cũng vẫn tiếp tục trao đổi, chứ không bị khựng lại vì bắt gặp một phản ứng bên ngoài rất xa lạ đối với tình cảm của mình.

4. Hiểu không chỉ lời mà con người

Hai ý nghĩa tiềm ẩn trong câu nói cậu bé, và lý do chính xác của cô giáo, đó là tâm trạng của người nói, và là mục đích của sự lắng nghe.

Nếu ta chỉ biết phản ứng tự nhiên (nổi giận chẳng hạn) thì ta rất khó “hiểu” người kia.

Đúng ra, ta chỉ hiểu lời mà không hiểu ý, ta chỉ sử dụng trí tuệ mà chưa sử dụng con tim. Saint Exupéry trong cuốn “Hoàng Tử Bé” đã viết:

“Người ta chỉ thấy rõ với trái tim. Điều cốt yếu, cặp mắt không nhìn thấy được...”. Điều cốt yếu chính là con người đang hiện hữu với tất cả cái thâm thúy của cuộc sống với bao niềm mơ ước, bao nỗi vui buồn. Lắng nghe, không phải để hiểu lời nói, mà cốt là để hiểu người đó. Thông thường chúng ta ít hiểu ai và ít được ai hiểu sâu xa như vậy. Vì chúng ta thường chưa quý người khác đủ để vượt qua cái tôi của mình, và đặt mình vào tư thế của người kia, mà cùng rung cảm với họ. Nhưng nếu, mình hiểu được người khác, hay được người khác hiểu ở mức độ đó, thì quả là một cuộc gặp gỡ khó quên. Xuân Diệu đã ghi khắc “Cái thuở ban đầu lưu luyến ấy”:

Con đường nhỏ nhỏ lá xiêu xiêu,

Lả lả cành hoang nắng trở chiều

Buổi ấy lòng ta nghe ý bạn

Lần đầu rung động nỗi thương yêu.

Thi sĩ đã nói lên được chiều sâu của sự cuộc gặp gỡ: lòng ta, ý bạn, nó dẫn đến rung động và thương yêu. Rung động chỉ có thể xảy ra khi lòng nghe tiếng lòng.

Lắng nghe là hướng về đối tượng với tất cả khả năng nhận thức của mình, vừa bằng giác quan, trí tuệ, vừa bằng con tim. Là đặt lời nói vào trong bối cảnh sống của người kia để tìm hiểu từ đâu xuất phát ra lời nói ấy. Cuối cùng, là hiểu con người trong cách hiện hữu độc đáo của họ.

Ta có thể sử dụng phương pháp này trong mọi tình huống, đặc biệt cần thiết đối với những người quá khác biệt mình, những người không cùng một thế hệ, những người khắc khẩu, hoặc thường xuyên không cùng tần số với ta.

Đối thoại với một người biết lắng nghe thích thú vô cùng. Ta cảm thấy người kia tiếp thu từng chữ chỉ, từng từ ngữ, cảm thấy lời nói của mình quan trọng và tâm tình của mình quý giá mới được trân trọng như thế. Và thái độ lắng nghe chỉ có thể tìm thấy nơi những tấm lòng biết kính trọng con người.

Nỗi sợ không rời

Phần đông chúng ta khao khát có được một địa vị cao trong xã hội bởi vì chúng ta sợ phải là một kẻ vô danh tiểu tốt. Xã hội đã hun đúc những con người sống trong đó có thói quá tôn trọng người ở địa vị cao trong xã hội và nếu là kẻ vô danh tiểu tốt thì lại bị đá lên đá xuống! Cho nên, mọi người trên thế giới đều muốn có địa vị, ở ngoài xã hội, ở trong gia đình, hay là ở trong lòng bàn tay của Thượng Đế, và cái địa vị đó phải được mọi người thừa nhận, nếu không thì sẽ chẳng còn có nghĩa gì nữa. Chúng ta phải luôn luôn được ngồi trên một cái bệ! Nhưng thềm kín trong đáy lòng, chúng ta luôn luôn bị xáo trộn với những nỗi phiền muộn, khổ tâm, vì thế, nếu ra ngoài xã hội mà được trọng vọng, đối với chúng ta đã là một khích lệ lớn lao rồi. Sự thèm khát địa vị, danh vọng, uy quyền, được xã hội suy tôn, về một khía cạnh nào đó, là cái khát vọng muốn chi phối người khác. Cái khát vọng muốn chi phối người khác này chính là một hình thức xâm lấn. Bậc thánh mà muốn được tôn sùng vì cái vị trí thánh của mình thì cũng chẳng khác gì con gà năng nổ kiếm ăn ở ngoài sân cỏ mà thôi.

Vậy thì, lý do nào đã khiến cho người ta phải năng nổ, ham hố như vậy? Phải chăng là vì sợ hãi?

Sợ hãi là một trong những vấn đề lớn nhất trong đời sống. Một tâm hồn đã bị ám ảnh vì sợ hãi luôn luôn sống trong nỗi bất an, mâu thuẫn, dễ bị kích động và gây hấn. Sự sợ hãi làm cho con người không dám thay đổi lối suy nghĩ, và sinh ra thói đạo đức giả.

Chỉ cho tới khi nào chúng ta thoát ly ra khỏi nỗi sợ hãi, nếu không, dù chúng ta vượt qua được ngọn núi cao nhất, sáng tạo ra đủ loại thần thánh, chúng ta vẫn chỉ lằm lũi đi trong bóng tối mà thôi.

Không phải lập được những kỳ công cuộc đời mới tốt đẹp.

Henry Bordeaux

Quý trọng bản thân để tận hưởng cuộc sống

Y thức về giá trị bản thân bạn sẽ suy nghĩ độc lập, sống tự lập và không phụ thuộc người khác lẫn các chất kích thích. Biết quý trọng bản thân bạn sẽ nâng niu cuộc sống và luôn hoàn thiện nó.

Cuộc sống hiện đại với những tiến bộ kinh tế kỹ thuật lại tạo ra nhiều sức ép về mặt tâm lý, xã hội, đặc biệt đối với giới trẻ. Gia đình lúng túng trong nuôi dạy con, xã hội tạo lối sống bon chen... Từ đó khi gặp thử thách thay vì đối diện với những vấn đề nan giải và tìm những giải pháp tích cực, các bạn trẻ dễ có xu hướng buông xuôi, tự hủy hoại bản thân với những thói quen tiêu cực như ăn chơi quá đà, thức khuya dậy trễ, tìm sự khuây khỏa với thuốc lá, rượu, ma túy... Có bạn tìm cả cái chết... Trong khi các nước khác đã có những dịch vụ tâm lý xã hội để giúp các cá nhân tự giải tỏa thì ở nước ta lại thiếu nhiều. Thậm chí có thể nói là không có. Khi giáo dục còn khiếm khuyết, một bộ phận bạn trẻ chưa phát triển được một nhân cách lành mạnh, tự tin.

Vậy thì trước mắt chúng ta hãy tự giúp mình bằng một lối sống tích cực. Bằng cách nào?

- Trước tiên tập trung vào những điểm sáng của cuộc sống: những gương vượt khó, học giỏi, về Mùa hè xanh và đặc biệt là hãnh diện với những thành công nho nhỏ của chính bản thân. Hãy thưởng thức một cuốn phim hay, cười thật nhiều với một vở hài kịch. Hãy biết ơn về những tình bạn mà ta có, hãy nâng niu em bé xinh xắn kia.
- Bắt đầu một ngày với tư tưởng tích cực: ngày hôm nay tôi sẽ làm một điều có ích, tôi sẽ tha thứ ai đó đã làm phật lòng tôi, tôi sẽ cố gắng đúng giờ và giữ thói quen này...
- Quan trọng là thực hiện những điều tôi đã quyết tâm. Vì làm đi đôi với nói sẽ đem lại sự tự tin. Mỗi ngày lặp lại hành động tốt sẽ tạo thói quen và thói quen được tích lũy sẽ tạo thành tính cách. Tính cách tốt được mọi người thương yêu, kính trọng.
- Hãy luôn hoàn thiện bản thân bằng những cố gắng nho nhỏ. Như mỗi ngày đọc vài trang sách, đi bộ ba mươi phút, tập một bài hát hay, một trò chơi mới để giúp vui cho tập thể. Phát triển năng khiếu giúp ta sống vui và đem lại niềm vui cho người khác.
- Tập thói quen sống kỷ luật và ngăn nắp như đúng giờ, giờ nào việc ấy, vật nào chỗ nấy. Sống có kỷ luật là làm chủ bản thân, làm người khác tôn trọng mình, không trở thành nô lệ của những thói quen xấu.
- Không tránh né sự thật, nhìn thẳng vào nó, tôn trọng nó, nói lên sự thật một cách khéo léo và tế nhị mỗi khi cần vì sự thật “giải phóng chúng ta”. Thói quen này giúp bạn ngẩng đầu lên. Bạn sẽ không còn cảm giác thiếu sót với xã hội vì đã góp phần xây dựng nó.
- Có trách nhiệm với bản thân và người khác. Luôn quan tâm đến người khác.

Sống như trên bạn sẽ quý trọng bản thân. Ý thức được về giá trị bản thân bạn mới không hủy hoại nó. Ý thức về giá trị bản thân bạn sẽ suy nghĩ độc lập, sống tự lập và không phụ thuộc người khác lẫn các chất kích thích. Biết quý trọng bản thân bạn sẽ nâng niu cuộc sống và luôn hoàn thiện nó.

Bạn đừng tham lam vội vã để trở thành một con người hoàn hảo. Chỉ cần mỗi ngày bạn có một động tác tích cực, tập một thói quen nhỏ và kiên trì với nó. Chúc bạn thành công, yêu cuộc sống và bản thân mình.

Rời bỏ sự ràng buộc

Bản thân trí là nguyên nhân của sự ràng buộc và giải thoát của con người. Tại sao nó là nguyên nhân của sự ràng buộc và giải thoát? Bởi vì tất cả các sinh vật cấp thấp hơn con người không có một trí độc lập. Trí chúng được dẫn dắt bởi những bản năng tự nhiên của chúng. Nhưng con người có một trí độc lập, họ có thể hành động theo ý muốn của mình, họ có thể theo con đường của sự ràng buộc hay sự giải thoát. Đây là sự khác biệt tinh thần cơ bản giữa con người và động vật.

Trí phải luôn có một đối tượng, đối tượng dùng để nuôi cái trí, đó là thức ăn tinh thần. Nếu thức ăn này bị giới hạn, trí trở nên bị giới hạn. Nếu thức ăn này là vô biên, bằng nỗ lực để đạt được, thì trí trở nên vô hạn. Nó tùy thuộc hoàn toàn vào ý muốn của con người, mà thức ăn tinh thần, bị giới hạn hay không giới hạn, tạo nên đối tượng cho nó. Một người trở nên vĩ đại hay nhỏ bé tùy thuộc vào ước muốn của mình.

Khi đối tượng của con người là nhỏ bé và họ cứ nhắm vào, thì họ bị ràng buộc. Khi đối tượng của trí là vô hạn và chúng ta hòa nhập vào vô hạn, không thể giữ lại được nữa, ta gọi đó là sự giải thoát.

Một người mà đối tượng của trí bị giới hạn, thì phải bị ràng buộc. Khi đối tượng của trí là vô hạn, trí không thể bị kìm giữ trong sự giới hạn. Rồi không có sự ràng buộc nữa, mà là sự giải thoát.

Sự thực hành tâm linh của con người là gì? Nó là rời bỏ cá thể, rời bỏ sự ràng buộc, và đạt tới đại thể. Chính điều này là mục đích của con người.

Sáu thái độ phản ứng ở đời

Trong học vấn cũng như ở đời, người ta có thể phản ứng theo sáu thái độ khác nhau sau đây:

1. Ngây thơ

Cái gì cũng tốt - cũng hay - chờ đợi tất cả nơi thầy cô - thủ trưởng - không chất vấn, không kiểm chứng - không suy nghĩ, đào sâu; không khơi dậy mạch nước nơi mình, chỉ hứng của người khác rót cho. Không có nhân cách độc đáo. Thái độ này không thể kéo dài hoài được - sẽ bị shock và thay đổi.

2. Côi cút

Thiếu an toàn. Thiếu xác tín. Thiếu chân lý. Ao ước có người nào lo cho mình - đem đến cho mình sự thật. Tìm một nhân vật mạnh để che chở mình - làm nơi an tựa. Không có cái tôi (ego) - Tìm cái ego của người khác để nuôi dưỡng mình.

3. Hiệp sĩ

Hy sinh bản thân - ghét nhất là ích kỷ. Ý niệm cao về bốn phận - quên mình. Cần người yếu kém để lo cho họ. Làm dùm - nói dùm, nghĩa là sống dùm. Núp sau khuôn khổ đó để che đậy con người thật của mình. Ít hồn nhiên - Don Quichotte.

4. Chiến sĩ

Phải đấu tranh cho một lý tưởng nào đó - Và chống đối những kẻ bê tha, thiếu nhiệt huyết - ghét nhất là loại hiệp sĩ - hay cãi - tranh luận - la lối dễ dàng. Muốn lôi kéo người khác theo chính nghĩa dưới bóng cờ của mình.

5. Phiêu lưu

Ra khỏi các thuyết. Lang thang đi tìm tòi... Ghét an toàn. Thích sáng tạo - mình nghĩ khác người, làm khác người. Tự cho phép mình bung ra khỏi lề lối cũ để biết mình. Phiêu lưu về nghề nghiệp - về tình cảm - chấp nhận quyền được phiêu lưu. Stendhal lúc năm mươi tuổi, nói: "Tôi đã đi bên cạnh con người thật của tôi".

6. Thuật sĩ (nhà ảo thuật)

Tới giai đoạn này rồi thì làm cái gì cũng được. Tự hiểu mình, và thấy rằng cuộc đời đủ giá trị cho mình sống sử dụng tất cả những phản ứng trên rất uyển chuyển, vì thế nên thành công. Không còn lo lắng gì nữa. Biết nhiều, sống nhẹ nhàng vì thế người ta tưởng là sự hóa phép của nhà ảo thuật. Thần kỳ - thần diệu - tuyệt diệu - mở lòng ra cho vũ trụ và con người - dần dần đạt đến: hiền sĩ - kẻ khôn ngoan - áp dụng một cách tinh tế hiểu biết của mình vào mọi tình huống của cuộc sống. Đó là tinh hoa của nền văn minh nhân loại.

Khi biết mình thường có thái độ nào rồi, thì ta có thể bổ sung, và đạt đến giai đoạn thuật sĩ.

Bí quyết đó là gì?

10% cuộc đời là những gì xảy đến đối với bạn.

90% cuộc đời là do những phản ứng của bạn đối với những chuyện xảy đến đó.

Thế nghĩa là sao? Giờ hãy thử xét một ví dụ.

Bạn đang dùng điểm tâm cùng với gia đình. Con gái bạn làm đổ cà phê lên áo bạn. Chuyện đó xảy ra bất chợt, bạn không kiểm soát được. Điều xảy ra tiếp sau đó là phản ứng thuộc quyền quyết định của bạn. Bạn mắng con. Con bạn phát khóc. Bạn trách cả vợ mình đã đặt tách cà phê quá gần rìa bàn. Hai người bắt đầu cãi nhau một hồi. Bạn đứng đứng bước lên lầu thay áo. Khi bạn trở xuống con bạn vẫn còn khóc, chưa ăn xong để đi học. Cháu bị lỡ chuyến xe đưa rước. Vợ bạn phải hối hả đi làm. Bạn đi nhanh ra, đưa con gái đến trường. Sợ trễ, bạn chạy xe vượt tốc độ cho phép. Sau khi chịu phạt nặng, bạn đưa con tới trường trễ hết mười lăm phút. Con bạn chạy nhanh vào lớp không kịp chào bạn. Bạn đến văn phòng trễ hai mươi phút, lại thấy mình bỏ quên chiếc cặp ở nhà. Ngày của bạn đã bắt đầu một cách thật khủng khiếp. Chuyện càng lúc càng tệ hại tiếp tục xảy ra. Buổi chiều bạn buồn chán trở về nhà để thấy vợ con không vui vẻ đón mừng mình như ngày hôm trước.

Tại sao bạn có một ngày buồn chán như thế?

1. Tại tách cà phê chẳng?
2. Tại con gái bạn chẳng?
3. Tại người cảnh sát à?
4. Do bạn gây ra đấy chứ?

Câu trả lời đúng là D. Bạn đã không làm chủ cái 90% thuộc quyền phản ứng của mình. Cách phản ứng chỉ trong năm giây của bạn đã tạo nên một ngày bất hạnh.

Bạn cũng đã có thể phản ứng một cách khác. Khi tách cà phê đổ, cháu bé muốn khóc, bạn đã có thể nói: “Không sao đâu con, lần sau con nên cẩn thận hơn một chút”. Bạn nhẹ nhàng lên lầu thay áo và mang theo chiếc cặp. Bạn xuống nhà vừa kịp vẫy tay chào lại cháu bé lên xe đưa rước. Vợ chồng bạn hôn nhau rồi cùng đi làm. Bạn đến văn phòng sớm năm phút và vui vẻ chào các đồng nghiệp buổi sáng. Có lẽ sếp cũng khen bạn về một ngày làm việc có hiệu quả.

Hãy nhớ rằng phản ứng của bạn rất quan trọng. Chuyện bất ngờ xảy ra chỉ chiếm 10%, quyết định phản ứng của bạn chiếm tới những 90%. Hãy nhớ và áp dụng bí quyết 90/10 cho mọi việc xảy ra trong ngày, bạn sẽ thấy cuộc đời bạn tốt hơn thật nhiều. Chúc bạn thành công!

Lời khuyên dành cho cuộc sống

- Cho nhiều hơn người ta mong đợi bạn và hãy làm điều đó một cách hăng hái.
- Đừng tin tất cả những gì bạn nghe, đừng tiêu xài tất cả những gì bạn có và đừng ham làm tất cả những gì bạn muốn.
- Đừng bao giờ cười cợt giấc mơ của người khác. Một khi không có ước mơ, người ta không có gì cả.
- Hãy yêu thương say đắm và nồng nhiệt. Có thể bạn sẽ bị tổn thương nhưng đó là cách để bạn sống trọn vẹn cuộc sống này.
- Hãy tự học cách nói chậm rãi nhưng suy nghĩ nhanh chóng.
- Luôn nhớ rằng những tình yêu lớn và những thành công lớn bao giờ cũng bao gồm những rủi ro lớn.
- Luôn theo nguyên tắc 3T: tôn trọng bản thân, tôn trọng người khác và trách nhiệm với tất cả những gì bạn làm.
- Luôn luôn đón nhận sự thay đổi, nhưng đừng bao giờ đánh mất giá trị của mình.
- Chia sẻ kiến thức của bạn với người khác. Đó là cách tốt nhất để ghi nhớ nó.
- Hãy nhớ rằng không đạt được những gì bạn muốn đôi khi lại là một điều tốt.
- Hãy nhớ mối quan hệ bền vững nhất là mối quan hệ mà tình yêu bạn dành cho người đó cao hơn những gì bạn cần ở họ.
- Hãy đánh giá thành công của bạn bằng những cái mà bạn phải bỏ ra để đạt được thành công đó.

Bảy điều giản dị

1. Bạn không thể thành công khi đơn độc. Câu chuyện nào kể về những thành công đều nói về những con người hết sức tương trợ lẫn nhau. Ai cũng có tài năng và điều kiện riêng biệt. Hãy làm những gì bạn làm tốt nhất và khích lệ mọi người phát triển trên “đất” của họ.
2. Sự bền chí luôn luôn thắng cuộc. Nếu không bỏ cuộc, bạn không thể nào thất bại. Khi gặp trở ngại, cố gắng tìm những con đường khác nhau để vượt qua.
3. Mỗi ngày nên dành một chút thời gian để tập trung vào nội tâm. Có người gọi đó là thiền. Hãy lắng nghe những lời thì thầm tận đáy lòng của bạn!
4. Nếu bạn không bằng lòng với bản thân của ngày hôm nay thì đừng mong rằng ngày mai sẽ khác. Hãy thay đổi thái độ, cách nghĩ và cách sống để sớm nhận được những thay đổi mới trong tương lai.
5. Bạn là sản phẩm của những ý nghĩ. Nếu bạn muốn có nhiều hơn những gì bạn nghĩ mình đang sở hữu, thì đừng bao giờ tốn thời gian và năng lượng cho những ý nghĩ tiêu cực.
6. Bạn luôn nhận được những gì bạn gửi đi. Nếu bạn muốn được giúp đỡ, trước hết hãy là người luôn sẵn sàng giúp người khác. Nếu bạn muốn thành công, hãy hết lòng giúp mọi người có được những gì họ muốn.
7. Cuộc đời cũng giống như một bộ phim. Bạn là người viết kịch bản, là nhân vật chính, là đạo diễn và là nhà phê bình. Rồi phim cũng chấm dứt. Sống không phải để tồn tại, mà sống để làm nên giá trị của cuộc đời.

Hôm qua, hôm nay và ngày mai...

Trong một tuần có hai ngày mà chúng ta không cần phải bận tâm về chúng, có hai ngày mà chúng ta không nên để vương bận, lo âu hay sợ hãi.

Ngày đầu tiên chính là ngày hôm qua, với tất cả lỗi lầm, với tất cả những sai sót, với những nỗi buồn và cả những niềm đau. Ngày hôm qua đã qua rồi và mãi mãi vượt khỏi tầm tay của chúng ta.

Ngày còn lại chính là ngày mai, với những thử thách mà chúng ta chẳng thể biết trước được. Những phiền muộn hay niềm vui của ngày mai cũng ở ngoài tầm tay của chúng ta.

Mặt Trời ngày mai sẽ mọc. Dù tỏa sáng rực rỡ hay bị che khuất sau những đám mây thì Mặt Trời ngày mai vẫn mọc. Và cho đến tận lúc đó chúng ta chẳng thể nào đánh cuộc chuyện gì sẽ xảy ra, bởi ngày mai vẫn chưa đến.

Chúng ta chỉ còn lại một ngày - đó là ngày hôm nay. Bất cứ người bình thường nào cũng có thể vượt qua mọi thử thách chỉ trong một ngày hôm nay. Nhưng anh ta lại thường gục ngã khi phải cộng thêm vào gánh nặng của ngày mai.

Con người thường đau khổ không phải vì hiện tại mà chính vì những hối tiếc trong quá khứ và nỗi lo âu trong tương lai. Vì thế, chúng ta hãy sống cho trọn vẹn một ngày.

Không thành kiến

Hỏi: - Chúng ta có nên hình thành cái khái niệm về người nào đó hay chẳng? Krishnamurti
đáp:

- Bộ chúng ta nên có khái niệm về người khác chẳng? Bộ chúng ta nên hình thành một quan điểm, đánh giá, xét nét về người khác chẳng? Khi bạn có khái niệm về thầy của bạn, thì có cái gì là quan trọng đối với bạn? Tôi không nói về bản thân vị thầy, nhưng nói về cái khái niệm của bạn về vị thầy. Và đó là chuyện xảy ra trong cuộc đời, đúng không? Chúng ta đều có ý kiến về người này, người khác, đúng không? Chúng ta nói: “Hắn thì tốt”, “Hắn thì phù phiếm”, “Hắn thì mê tín”, “Hắn làm cái này, cái kia”... Chúng ta thiết lập một bức màn ngăn cách chúng ta với người khác, cho nên chúng ta không bao giờ có thể thật sự tiếp xúc được với người đó. Nhìn thấy ai làm việc gì, chúng ta nói: “Ông ta đã làm việc đó”, như vậy, nó chỉ quan trọng ở cái thời gian chuyện đó xảy ra. Bạn hiểu chẳng? Nếu bạn thấy ai đó làm việc gì mà bạn có ý kiến như là người đó làm việc tốt, hoặc xấu, thế là bạn bèn có ý kiến cố định về người đó, để rồi mười ngày hay cả năm sau, khi bạn gặp lại họ, bạn vẫn còn giữ cái ý kiến của bạn về họ. Nhưng mà trong khoảng thời gian đó, có thể là họ đã thay đổi rồi. Cho nên điều rất quan trọng là đừng bao giờ nói: “Hắn là thế đó”, mà nói: “Hắn đã như thế vào tháng Hai”, bởi vì tới cuối năm thì hắn đã đổi khác hoàn toàn mất rồi.

Nếu bạn nói về ai đó: “Tôi biết người này”, có thể là bạn sẽ sai hoàn toàn, bởi vì bạn chỉ biết về hắn vào khoảng thời gian nào đó, hoặc bởi một sự kiện xảy ra vào một thời điểm nào đó, ngoài ra, bạn chẳng biết gì về hắn cả.

Cho nên điều quan trọng là mỗi khi gặp người nào, bạn hãy tiếp xúc với họ bằng một tâm hồn hoàn toàn trong sáng, không với những thành kiến, không với những định kiến và không với những quan điểm của riêng mình.

Làm sao chống lại nỗi cô đơn?

Nhà thơ Xuân Diệu từng phải kêu lên rằng: “Ta là Một, là Riêng, là Thứ Nhất. Chẳng có ai bè bạn nổi cùng ta...” Nỗi cô đơn là tâm trạng có thể xảy đến với bất kỳ con người nào, với những cung bậc cảm xúc, trạng thái khác nhau. Nguyên do của tâm trạng cô đơn xảy ra muôn chiều vạn dạng, khách quan hoặc chủ quan, từ những vấn đề nhỏ nhất đến những lý do nặng nề do cuộc sống đem lại. Cô đơn vì mất mát, hụt hẫng trong tình yêu, hôn nhân; cô đơn vì mệt mỏi trước sức ép của công việc, thất bại trong sự nghiệp; cô đơn vì không thỏa mãn, không cảm thấy có người sẻ chia, hiểu mình; cô đơn vì stress.. Cô đơn sâu, triền miên nhiều ngày có thể đẩy con người vào khủng hoảng tâm lý, mắc bệnh trầm cảm, mất cân bằng trong cuộc sống. Phụ nữ vốn nhạy cảm, yếu đuối (theo như triết học phương Đông gọi là tính âm) nên cảm giác về cô đơn dường như là một cảm xúc dễ xuất hiện và sâu sắc. Nữ thi sĩ Xuân Quỳnh ngay trong lúc hạnh phúc với nhà thơ Lưu Quang Vũ cũng từng thảng thốt: “... Em lạc loài giữa sâu thẳm lòng anh... Trái tim đập còn cào cớn đói. Ngọn lửa nào le lói giữa cô đơn...”.

Vậy làm thế nào vượt qua được ám ảnh cô đơn để thiết lập sự cân bằng tinh thần? Bạn hãy dùng phương thức sau:

1. Chú trọng tới công việc và sự nghiệp của mình

Công việc là động lực lớn nhất trong cuộc đời mỗi con người nhằm tạo ra những giá trị vật chất và tinh thần. Lý tưởng, hoài bão, ước mơ và khát khao sự nghiệp tạo những đam mê sống, cống hiến và làm việc không ngừng nghỉ. Bạn sẽ luôn thấy thiếu thời gian, luôn thấy những thành công mình đã đạt được là chưa thỏa mãn, là quá nhỏ bé để tập trung làm việc hiệu quả hơn. Bởi vậy, bạn hãy gạt bỏ nỗi cô đơn bằng những kế hoạch và chương trình công việc. Bạn đừng bao giờ để thời gian trôi đi lãng phí. Hãy lên dây cót cho mình, lấp các khoảng trống với thái độ nghiêm túc. Nếu công việc dường như đang quá căng thẳng hoặc nhàm chán, buồn tẻ, hãy nghĩ tới các dự định mới mẻ khác trong tương lai.

2. Quan tâm, chia sẻ với gia đình và mọi người xung quanh.

Chia sẻ với người khác luôn là nhu cầu của mỗi con người. Vậy thì do dự gì nữa, bạn sẽ tìm thấy tiếng nói đồng cảm và những lời khuyên tốt từ phía những người thân yêu. Bạn đừng trốn mình trong vỏ ốc cá nhân để gặm nhấm nỗi buồn, cô đơn một mình vì bạn sẽ càng cảm thấy nặng nề, bế tắc, chán nản hoặc hoài nghi, mất phương hướng. Hãy mở rộng trái tim trao đổi, giao lưu với thế giới đang tồn tại quanh bạn. Khi tìm đến những tình cảm chân thành, bạn sẽ nhận được những tình cảm chân thành – chính bạn đã phá vỡ được cảm giác đơn độc. Niềm vui và tin yêu sẽ quay trở lại với bạn.

3. Chú ý đến bản thân mình

Bạn hãy quan tâm xem bạn đang muốn gì, cần gì? Hãy thương và chăm sóc đến cơ thể và tinh thần của bạn bằng việc thỏa mãn những nhu cầu, mong mỏi trọng phạm vi cho phép. Đừng bắt buộc vào những nguyên tắc cứng nhắc và phức tạp, trầm trọng hóa mọi vấn đề lên. Nỗi cô đơn sẽ giảm bớt rất nhiều nếu bạn đơn giản mọi việc đi, đôi lúc phải tạm bằng lòng với những gì mình đang có. Và nâng niu, yêu quý những gì thuộc về bản thân, ngay cả những khiếm khuyết vì con người chẳng ai hoàn hảo cả.

4. Rèn luyện cơ thể và sức khỏe bằng thể thao

Luyện tập thể thao có tác dụng tăng cường đề kháng, sinh lực và giảm stress. Bởi vậy khi mệt mỏi và rơi vào trạng thái cô đơn, bạn hãy chơi một môn thể thao ưa thích nào đó. Nỗi cô đơn sẽ vượt qua khi cơ thể bạn được hoạt động nhịp nhàng. Bạn sẽ có cảm giác hưng phấn trở lại khi cơ thể thoát được sự mệt mỏi, trầm uất. Đôi lúc chính sự lười biếng vận động cũng là nguyên nhân làm bạn chán chường, uể oải và cô đơn đấy.

5. Phá vỡ thói quen và tích cực tham gia các hoạt động khác

Thói quen đôi lúc tạo cho bạn một cảm giác cũ kĩ. Hãy phá vỡ nó. Bạn chú ý mọi vật xung quanh xem nào, có rất nhiều điều hấp dẫn và thú vị. Ví dụ như nấu một món ăn lạ, đọc những loại báo trước đây mình ít quan tâm, thay đổi cách trang điểm, quần áo, bề ngoài của bạn... Bạn sẽ thấy mình dường như trẻ trung, mới mẻ lên và tự tin hơn. Mặt khác, đừng bó gối ngồi nhà mà than thở, âu lo và phiền muộn. Bạn sẽ cô đơn hơn và làm mình già cỗi. Hãy tham gia vào dòng chảy sôi động của cuộc sống như đi shopping, mua sắm, đi dã ngoại với bạn bè, làm những công việc ưa thích, tìm đến thiên nhiên...

Tóm lại, bằng cách nào đó bạn đừng để bạn ngồi một chỗ trong tâm trạng lạc lõng, ủ ê. Cuộc sống sẽ không bao giờ tươi vui với những ai nhìn nó bằng ánh mắt chán ghét, thất vọng và không nở nụ cười với nó.



Nỗi thống khổ của tình yêu

Tình yêu ở lứa tuổi nào cũng có nỗi thống khổ riêng – văn hào Turgenev đã từng nói vậy. Chỉ những người biết đến nỗi say đắm ngọt ngào của tình yêu và cũng chết đi sống lại bởi vì yêu, mới cay đắng nhận ra nỗi thống khổ của tình yêu.

Khi người ta trẻ đẹp, khi người ta đầy niềm tin, khi cuộc đời mở ra hứa hẹn trước mắt, nỗi thống khổ của tình yêu trở thành những kỷ niệm buồn êm dịu, mờ sương của những chiều tháng chín, tờ mờ trong ký ức của chúng ta.

Khi người ta thành đạt, một chính khách mặc áo com - lê xám, gương mặt ánh lên vương khí, một doanh nhân bận rộn trong công việc, toát lên vẻ tự tin của một chiếc ví đầy tiền trên những chiếc xe hơi sang trọng, một nhà văn, nhà báo súng măn kiêu bạc... ồn ào những bữa tiệc, những vòng tay, những lời cười cợt trên môi. Phút nào lắng lại, trần trụi tự hỏi lòng ai yêu chính con người mình, không son phấn, áo quần, xe hơi... Ai dám bảo mình chưa một phút cô đơn?

Rồi tình yêu vẫn đến và đi, như những cuộc đuổi bắt. Người ta mỉm cười, mình đã cười phá lên, người ta chau mày, mình đã nhỏ lệ, người ta giận dữ, mình đã lôi đình tưởng có thể đánh nhau với cả thế giới. Mình là sự cộng hưởng, không còn là mình nữa. Kết cục là... nỗi thống khổ của riêng mình. Biết vậy nhưng ta không phải là một hành giả yoga để xua đuổi tình yêu. Sự quyến rũ ngọt ngào và niềm cay đắng của tình yêu là thứ chúng ta không thể chọn lựa, bởi vì đó là cuộc sống.

Tại sao phụ nữ lại khóc?

Một cậu bé hỏi mẹ:
- Tại sao mẹ lại khóc?

Người mẹ đáp:

- Vì mẹ là một phụ nữ.
- Con không hiểu mẹ? - Cậu bé thốt lên.

Người mẹ ôm chặt con và âu yếm:

- Con không bao giờ hiểu được, nhưng nó là như thế đấy.

Thời gian trôi đi, cậu bé lại hỏi cha:

- Sao mẹ lại khóc hả cha?
- Tất cả phụ nữ đều như thế, con yêu ạ, - người cha mỉm cười đáp.

Cậu bé lớn dần lên và khi cậu trở thành một người đàn ông nhưng vẫn thường tự hỏi: tại sao phụ nữ lại khóc?

Cuối cùng anh tìm đến một nhà hiền triết. Nghe hỏi, nhà hiền triết ôn tồn nói:

- Khi Thượng đế tạo ra phụ nữ, người phải làm cho họ thật đặc sắc. Người làm cho đôi vai họ cứng cáp để che chở được cả thế giới, đôi tay họ mát lạnh để che chở sự yêu thương, và người cho họ một sức mạnh tiềm ẩn để mang nặng đẻ đau.

Người cho họ một sự dũng cảm để nuôi dưỡng và chăm sóc gia đình, người thân, bạn bè ngay cả những lúc mọi người dường như buông trôi, và dù có nhọc nhằn đến mấy đi nữa họ cũng không bao giờ than thở. Người cho họ tình cảm để họ yêu thương con cái ở mọi nghĩa trên đời, ngay cả những lúc con cái họ gây cho họ đau khổ.

Người cho họ sức mạnh để chăm sóc người chồng của họ, tránh vấp ngã vì người tạo dựng họ từ những xương sườn của người đàn ông để bảo vệ trái tim anh ta. Người cho họ sự khôn ngoan để biết rằng một người chồng tốt sẽ không bao giờ làm tổn thương vợ mình, hiểu rõ sự chịu đựng của người phụ nữ và cô ta luôn thấp thoáng sau mỗi thành công của người chồng.

Để làm được những việc nhọc nhằn đó, người cũng cho họ giọt nước mắt để rơi, để họ sử dụng bất cứ lúc nào và đây là điểm yếu duy nhất của họ. Khi con thấy họ khóc, hãy nói với họ con yêu họ biết bao. Và nếu họ vẫn khóc, con hãy làm trái tim họ được bình yên.

Bí quyết cho cuộc sống

Thất bại không giết được ta... mà chỉ có thể làm ta mạnh mẽ hơn! Nhà triết học Nietzsche đã viết dòng châu ngọc này trong thời kỳ đen tối nhất của cuộc đời ông, nhờ đó ông có thể nhìn thấy ánh sáng nơi cuối đường hầm. Những yêu cầu của thời cuộc đôi lúc thúc ép bạn phải đạt được thành công. Thành công rất quan trọng nhưng đừng sợ thất bại bởi thất bại không giết được bạn. Khi bạn cảm thấy cuộc sống như không thể tồi tệ hơn được nữa - hàng chồng giấy tờ trên bàn thật khó giải quyết, các đồng nghiệp không thiện chí, thích “chơi” bạn từ phía sau... - đừng cho rằng công việc cũng chỉ có ý nghĩa thế mà thôi, rằng khó khăn thì không ngừng trong khi sự bù đắp lại quá ít. Thay vào đó, hãy nhận ra đây là một cách học tập, bạn đang được bồi bổ những kỹ năng và sẽ được thưởng xứng đáng. Đừng luôn kêu khổ đến mức bạn trở thành nạn nhân của nó. Có sự khác biệt giữa việc vượt qua một tình huống khó khăn với tự cho phép mình trở thành nhu nhược, vô dụng. Sự chán nản, dưới bất kỳ hình thức nào, cũng là nguy hiểm.

Hình thành công việc và sở thích. Trong cuộc sống, nhiều người đã lập nên một ranh giới giữa công việc và các thú vui riêng rẽ. Chúng ta dành ngày cuối tuần, thời gian sau công việc để thỏa mãn những niềm đam mê và sở thích của mình. Nhưng khi phải dành quá nhiều thời gian trong đời để làm việc, chúng ta nên nghĩ đến việc kết hợp kỹ năng với những lợi ích của mình. Nhiều người trong chúng ta tách biệt giữa đời sống việc làm với đời sống lợi ích. Nếu biết cách kết hợp công việc và lợi ích, bạn càng cảm thấy yêu nghề và thành công. Điều đó cũng có nghĩa bạn hầu như lúc nào cũng được làm những điều bạn yêu thích.

Nên đi nghỉ thường xuyên! Lời khuyên nghe có vẻ như đối ngược với đạo đức công việc mà bạn đã được dạy dỗ. Nhưng sự nghỉ ngơi thường xuyên rất quan trọng. Nó không có nghĩa luôn phải đi đến những nơi đắt tiền - đôi khi chỉ là những chuyến dã ngoại để hít thở không khí trong lành. Những đợt nghỉ ngắn ngày trong năm sẽ tốt hơn một năm chỉ có một chuyến nghỉ dài ngày. Nghỉ ngơi ngắn ngày sẽ giúp giảm bớt sự căng thẳng, giúp duy trì sự vận động và năng suất lao động ở mức ổn định trong cả năm.

Đừng oán trách mình. Thật không tốt khi hoàn toàn bị chi phối bởi những nỗi sợ không được biện hộ hoặc cảm giác tội lỗi, làm sai. Nên nhớ, mặc cảm tội lỗi khác với ý thức về bốn phần hoặc trách nhiệm. Có chỗ cho trách nhiệm trong đời sống của chúng ta, nó giúp hướng tới những hành động tốt hơn nhưng không phải cứ cố gắng làm tốt lời khuyên của mọi người, chiều theo ý thích của họ. Để rồi bạn tự hỏi liệu đó có phải là một người bạn, một người đồng nghiệp, bố mẹ hoặc thậm chí bản thân bạn nữa hay không. Điều đó làm nảy sinh cảm giác tiêu cực với người khác, thậm chí là ghê sợ chính mình. Khi cảm thấy một nỗi ân hận đang trỗi dậy, hãy gửi trả lại nơi nó đã đến và tiếp tục hành trình của mình.

Học, học nữa, học mãi! Khi đi học, mọi người bảo rằng chỉ cần trình độ nọ, bằng cấp kia là sẽ ổn cả. Thời gian luôn thay đổi, bước đi nhanh của thiên niên kỷ bắt buộc chúng ta phải lệ thuộc vào những quy tắc hoàn toàn khác nhau được đặt ra. Vì vậy, đừng có gấp sách cho vào tủ, khóa lại và vứt chìa khóa đi. Tất cả chúng ta đều cần tiếp tục học. Không thể nghĩ rằng sau bốn - năm năm học để có một tấm bằng đại học chúng ta sẽ theo đuổi được thời cuộc. Không phải học để trở thành tiến sĩ, viện sĩ, những khóa học ngắn và thường xuyên sẽ giúp chúng ta cập nhật những kiến thức bổ ích cho công việc.

Ước mơ thành sự thật. Nhiều năm qua, thầy cô và cha mẹ đã áp đặt chủ nghĩa thực tế của họ lên chúng ta. “Ở lĩnh vực đó, tính cạnh tranh rất lớn, con nên thử việc khác đi...”, “Con là một họa sĩ tài năng nhưng tất cả họa sĩ phải đấu tranh rất khắc nghiệt và chẳng bao giờ có nhiều tiền cả. Tốt hơn hết chỉ coi nó là một sở thích mà thôi...”, “Con muốn trở thành một nhà văn nổi tiếng ư? Con đang mơ đấy con yêu!”. Bạn có thể đang mơ nhưng đừng để những lời nói ấy thiêu cháy khát vọng của bạn. Dù họ có ý tốt nhưng đừng chịu ảnh hưởng quá nhiều về điều đó. Nếu bạn không mơ ước, bạn sẽ không có gì để làm ở tương lai. Ước mơ có thể trở thành sự thật - chỉ cần bạn kết hợp khát vọng với những hành động cụ thể. Ước vọng mà không hành động thì chỉ là giấc mơ. Hành động mà không ước vọng thì chỉ là hoạt động đơn thuần. Ước mơ được

kết hợp với hành động có thể thay đổi cả thế giới.

Đừng ...

Đừng quên hy vọng, sự hy vọng cho bạn sức mạnh để tồn tại ngay khi bạn đang bị bỏ rơi.

Đừng đánh mất niềm tin vào bản thân mình. Chỉ cần tin là mình có thể làm được và bạn lại có lý do để cố gắng thực hiện điều đó.

Đừng lấy của cải vật chất đo lường thành công hay thất bại. Chính tâm hồn của mỗi con người mới xác định được mức độ “giàu có” trong cuộc sống của mình.

Đừng để những khó khăn đánh gục bạn, hãy kiên nhẫn rồi bạn sẽ vượt qua.

Đừng do dự khi đón nhận sự giúp đỡ, tất cả chúng ta đều cần được giúp đỡ, ở bất kỳ khoảng thời gian nào trong cuộc đời.

Đừng chạy trốn mà hãy tìm đến tình yêu, đó là niềm hạnh phúc nhất của bạn.

Đừng chờ đợi những gì bạn muốn mà hãy đi tìm kiếm chúng.

Đừng bao giờ cho là bạn đã thất bại khi những kế hoạch và giấc mơ của bạn đã sụp đổ, vì biết được thêm một điều mới mẻ thì đó là lúc bạn tiến bộ rồi.

Đừng quên mỉm cười trong cuộc sống. Nụ cười của bạn mang lại hạnh phúc cho người xung quanh và do đó cũng mang lại hạnh phúc cho chính bạn.

Đừng quên tìm cho mình một người bạn thật sự, bởi bạn bè chính là điều cần thiết trong suốt cuộc đời.

Và cuối cùng đừng quên ơn những người đã cho bạn cuộc sống hôm nay với tất cả những gì bạn cần. Bởi vì con cháu đời sau của bạn sẽ xem bạn như tấm gương của chúng.

Ngày mai tươi đẹp

Lá cây xanh rồi lại vàng, hoa nở rồi lại tàn. Nhìn những chiếc lá khô, hoa tàn đó lần lượt rời bỏ cành cây, thổi dài một tiếng trở về với cát bụi, chắc bạn sẽ nghĩ: chúng đi rồi không bao giờ trở lại.

Nhưng xuân đi rồi xuân đến, hoa tàn rồi hoa lại nở, cành cây trơ trụi lại mọc ra những lá xanh tươi. Con đường nhỏ vắng vẻ, trống trải lại tràn đầy những bông hoa rực rỡ. Cái mất đi ngày hôm qua lại hoàn toàn khôi phục trở lại, nhìn thấy những điều này, bạn còn cảm thấy thế giới này thiếu gì nữa?

Chính vì hoa tàn lá rụng mới khiến cho đất cát màu mỡ, ẩn chứa sức mạnh. Chính vì có sự mục nát điều tàn của chúng thì mới có mùa xuân năm sau xán lạn. Trong hàng triệu mầm non tươi mới đó, trong những nụ hoa rực rỡ đó, trong những nụ cười trẻ thơ đó chẳng phải đang viết ra tên tuổi của những người đã khuất hay sao?

Không có cái cũ ra đi thì làm sao có cái mới đến? Sinh ra vốn là đi tới cái chết, chết là để thúc đẩy sinh ra.

Trong cái vũ trụ muôn đời bất biến, luân chuyển không ngừng, thay nhau sinh diệt này, chúng ta sẽ không sống mãi, những chúng ta có thể “tồn tại” vĩnh hằng!

Ngày mai...

Bất luận ngày hôm nay đáng lưu luyến thế nào thì ngày mai cũng sẽ không chần chừ đến để thay thế, bất luận chúng ta chống chọi hay bình thản, sinh tồn hay tử vong thì ngày mai cũng sẽ bước tới không dừng chân.

Ngày mai bình thường mà vô hình, nó mau chóng biến thành ngày hôm nay, hóa thành ngày hôm qua, trở thành những ngày đã qua.

Ngày mai là không thể biết được, là một chuỗi những dấu chấm hỏi, kéo chúng ta bước tới trước thêm một ngày, lớn thêm một ngày tuổi nhưng vẫn không biết sẽ tăng thêm được cái gì, giảm bớt đi cái gì.

Ngày mai là gian nan, phải làm việc, phải suy nghĩ, phải chiến đấu.

Ngày mai là mong manh, giống như hạnh phúc của con người vậy, có thể có bệnh tật, đau khổ.

Ngày mai giống như một tờ giấy trắng! Chúng ta có thể tiếp nhận rồi để nó trở thành một bài thi bỏ trống, cũng có thể nguệch ngoạc vài nét lên nó, nhưng cũng có thể biến nó thành một kiệt tác có màu sắc tuyệt mỹ, có tâm tư tình ý diệu vợi.

Vì vậy ngày mai phụ thuộc vào sự sáng tạo của chúng ta. Đối với những người yêu nhau, ngày mai có thể là giai đoạn đẹp đẽ của họ. Đối với người nông dân cực khổ, ngày mai có thể là một vụ thu hoạch lớn... Cho dù có một vĩ nhân nào đó mất đi vào ngày mai thì hoàn toàn không phải là ngày mai chiến thắng người đó, mà là người đó, mà là người đó làm cho ngày mai trở nên vĩ đại, khiến ngày mai trở thành một ngày vĩnh viễn được ghi nhớ.

Đừng đợi ngày mai bước đi tới chúng ta mà hãy bước tới ngày mai! Không chờ đợi mà là xây đắp, chúng ta mới có thể có được một ngày mai thực sự tươi đẹp của chính mình.

Tiếng nói của cuộc sống

Xin chào! Tôi là cuộc sống đây. Hôm nay tôi sẽ cố giải quyết mọi vấn đề bạn đang gặp phải để bạn đừng than trách tôi nữa...

Nếu bạn bị tắc đường và kẹt xe, đừng thất vọng. Còn rất nhiều người trên thế giới này, mà đối với họ, lái xe là một niềm mơ ước không thể thực hiện.

Nếu bạn cảm thấy học hành thật chán ngán. Hãy nghĩ đến người đã hàng năm trời rồi không được đi học.

Nếu bạn thất vọng vì một chuyện tình cảm đang đến hồi tan vỡ. Hãy nghĩ đến người chưa bao giờ biết yêu thương và được yêu thương là như thế nào.

Nếu bạn buồn vì một cuối tuần nữa lại sắp trôi qua. Hãy nghĩ đến những người phụ nữ ở môi trường làm việc khắc nghiệt, phải làm việc mười hai tiếng một ngày, bảy ngày một tuần để nuôi con.

Nếu bạn cảm thấy mất mát và tự hỏi mình cuộc sống là gì và có mục đích gì. Hãy nghĩ đến những người bệnh tật, biết trước mình không còn sống được bao lâu nữa, và không còn cơ hội để tự hỏi mình nữa.

Nếu bạn cảm thấy khủng khiếp khi là nạn nhân của những trò đùa, những sự nhỏ mọn... của người khác. Hãy nhớ: thế vẫn chưa là gì đâu, vì tồi tệ hơn nữa là khi bạn có thể là chính những người đó!

Triết lý của số 1

Bạn có nghĩ rằng số 1 là nhỏ bé? Hãy khám phá những điều bất ngờ của con số đầy ý nghĩa này!

Ai cũng chỉ có một mẹ, mẹ là người cho con tình yêu mãi mãi. Mẹ cho con tất cả, vô điều kiện. Mẹ là tài sản quý giá nhất mà con có được ngay từ khi mới sinh ra.

Mỗi người chỉ có một trái tim để giữ nó trong sạch. Trái tim hoàn hảo nhất là trái tim đã chia sẻ tình yêu thương nhiều nhất.

Mỗi cuộc đời có thể trải qua nhiều mối tình, mối tình đầu khó quên nhất, nhưng mối tình cuối mới là mối tình đẹp nhất.

Một người yêu đúng nghĩa là người mà trái tim họ có thể sưởi ấm khi giá lạnh nhất.

Hãy tin vào tình yêu, luôn có một ai đó dành cho một ai đó.

Một người bạn chân thành đủ khiến ta bình tĩnh, tự tin và an tâm dù trong hoàn cảnh nghiệt ngã hay nguy hiểm nhất. Đó là món quà quý báu đặc biệt của cuộc sống.

Một ánh nhìn ấm áp, nói được nhiều hơn những điều vô vị.

Một nụ cười có thể làm nên những điều kì diệu.

Ai cũng có ít nhất một khả năng hơn người, chẳng qua là họ chưa thấy được để nhìn nhận khả năng mới của họ mà thôi.

Mỗi người chỉ có một cái miệng để cẩn thận khi dùng lời nói, để không còn làm nó dơ bẩn và không làm tổn hại đến người khác.

Một cuốn sách có thể làm thay đổi con người. Cuốn sách với nội dung xấu xa đủ làm hư hỏng người đọc, nhưng không ai thành công với chỉ một cuốn sách hay.

Một lần ăn cắp thì mãi là kẻ cắp

Một người không có gì ngoài gia tài kếch xù thì không bằng một người nghèo khổ mà có tri thức, sáng tạo, kinh nghiệm và lý tưởng.

Một đồng tự lao động được quý giá hơn nhiều so với hàng ngàn đồng nhặt được hay làm việc bất chính mà có.

Ai cũng chỉ có một cuộc sống để làm việc và yêu thương hết mình.

Chuỗi ngày quá khứ đã qua, tương lai rộng mở nhiều bất ngờ. Ta chỉ có một hiện tại để sống và để tận hưởng từng phút từng giây.

Có nhiều cơ hội chỉ đến một lần trong đời.

Với thế giới, bạn chỉ là một ai đó, nhưng có thể với một ai đó, bạn là cả một thế giới.

Vì vậy, ngay khi đọc xong những dòng này, bạn hãy làm ngay một việc gì đó có ích cho cuộc sống nhé!

Mười lăm đoản khúc của cuộc đời

1. Chớ có đi tìm của cải xa hoa, bởi vì nó chỉ đánh lừa bạn.

Chớ có đam mê vẻ bề ngoài, bởi vì nó sẽ chóng tàn phai.

Hãy đi tìm người khiến bạn mỉm cười.

Bởi vì chỉ có nụ cười mới có thể thắp sáng một ngày tăm tối.

Hãy cứ hy vọng, rằng bạn sẽ sớm tìm thấy người khiến bạn mỉm cười.

2. Cầu chúc cho bạn có đủ hạnh phúc để trở nên đáng yêu, đủ gian nan để khiến mình mạnh mẽ, đủ nỗi buồn để có lòng nhân ái, đủ hy vọng để biết mình hạnh phúc và đủ tiền để mua những món quà tặng nhau.

3. Khi cánh cửa hạnh phúc đóng lại, cái khác sẽ mở ra.

Nhưng chúng ta lại thường nhìn quá lâu vào cánh cửa đóng để rồi không thể nhìn thấy cánh cửa nào đang mở sẵn cho ta.

4. Chúng ta không biết mình có gì chỉ đến khi đánh mất nó.

Chúng ta cũng chẳng biết đã bỏ lỡ điều gì cho đến khi điều ấy trở lại.

5. Hãy luôn đặt ta vào vị trí của người để biết rằng nếu ta đau thì chắc chắn người cũng đau như ta vậy.

6. Khởi nguồn của tình yêu là hãy để người ta yêu được sống như chính họ và đừng cố uốn nắn họ theo hình mẫu của ta. Nếu không, ta chỉ yêu hình ảnh phản chiếu của ta trong chính họ mà thôi.

7. Có lẽ Chúa muốn ta gặp vài người “khác” trước khi gặp người “ấy” để rồi cuối cùng khi gặp được người “ấy” ta mới biết “món quà” Chúa ban có ý nghĩa biết bao.

8. Chỉ mất một phút để cảm thấy say đắm ai đó, một giờ để thích và một ngày để yêu. Nhưng ta sẽ mất cả cuộc đời chỉ để quên một người.

9. Khi bỏ qua tất cả cảm xúc, niềm si mê, sự lãng mạn mà ta vẫn thấy còn yêu thì đó chính là tình yêu.

10. Đáng buồn thay, khi bạn gặp được người rất có ý nghĩa đối với đời bạn thì lại nhận ra người ấy chẳng cùng cảm xúc như bạn.

Và bản thân bạn sẽ phải chọn lựa. Hoặc ngồi đó mà gặm nhấm nỗi buồn, hoặc để cho điều đó trôi qua mãi mãi. 11. Tình yêu bắt đầu bằng một nụ cười, tiến triển bằng một nụ hôn, kết thúc với một giọt nước mắt hay với vòng tay ôm xiết bất tận.

12. Tình yêu sẽ đến với những ai vẫn nuôi hy vọng cho dù đã có lần bị phản bội, với những ai vẫn ấp ủ tình yêu cho dù đã có lúc bị chôn sâu trong những vết thương lòng.

13. Sẽ là khổ đau khi yêu ai mà không được đáp lại.

Nhưng có gì đớn đau bằng yêu một người mà không tài nào để người ấy biết cảm xúc của ta.

14. Có những điều muốn nghe lại chẳng bao giờ nghe được từ người ta yêu mến.

Nhưng xin chớ có làm thinh trước những gì mà một người nói với bạn bằng cả con tim.

15. Khi sinh ra, bạn khóc trong lúc mọi người xung quanh mỉm cười. Hãy sống để khi chết, bạn mỉm cười trong khi những người xung quanh thì khóc.

Họ khóc vì niềm vui được biết đến bạn.

Đấu trường và cuộc sống

Trên một bức tường cũ kĩ của một đấu trường cổ ở La Mã, người ta đã đọc được những dòng chữ sau:

Sai lầm luôn nên tránh nhưng nếu đã phạm phải sai lầm thì đó là điều cần thiết và không nuối tiếc...

Sự thành công hay chiến thắng không có nghĩa là không lần nào vấp ngã. Đó là minh chứng rằng người đó đã nếm trải thất bại rất nhiều lần. Nếu ai đó cho rằng mình chưa từng vấp ngã hoặc thất bại, thì điều đó sẽ là một tiên đoán chắc chắn cho một vấp ngã và thất bại lớn trong tương lai.

Vinh quang thuộc về những người chiến đấu trên đấu trường với khuôn mặt thấm đẫm nhuệ khí, bụi bặm, mồ hôi, máu và nước mắt.

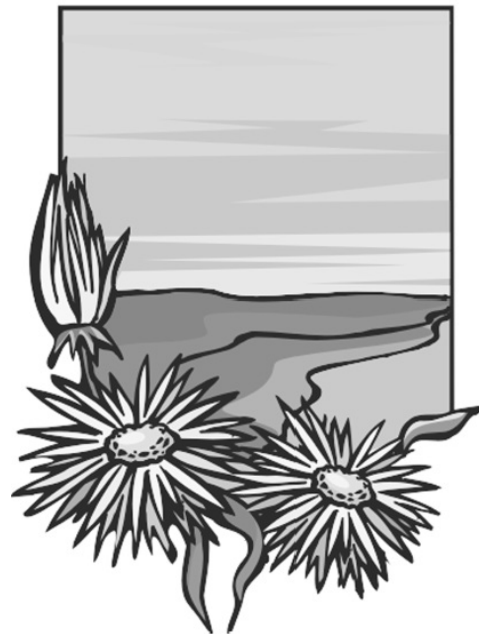
Lòng tự hào thuộc về những con người chiến đấu dũng cảm không khoan nhượng, không lùi bước trước hiểm nguy, biết vượt qua nỗi sợ hãi và đón đầu của khó khăn. Họ hiểu rõ không có chiến thắng nào mà không có những đau thương khốc liệt.

Sự vĩ đại chân chính luôn thuộc về những người can đảm, bản lĩnh, sẵn sàng sống hết mình cho mục đích và có lúc biết quên mình cho sự mạo hiểm đúng lúc. Những con người biết vượt qua khó khăn nghịch cảnh, thử thách, biết thay đổi tình thế, dám đương đầu với thách thức sẽ có được một tầm nhìn, phong cách, uy lực mới, đạt được vinh quang thực sự và xứng đáng được tôn vinh. Song lỡ trong lần cuối cùng họ thất bại, họ có thể ngã xuống như bao người khác, nhưng không ai đánh đồng họ với những kẻ hèn nhát - những con người mãi mãi không bao giờ nếm trải hạnh phúc thật sự của cả thất bại và chiến thắng, và sẽ không bao giờ trở thành một dũng sĩ chân chính."

Trong những lúc khó khăn nhất của cuộc sống, đừng cố gắng trở thành một người thành công hay hạnh phúc, tốt hơn hãy trở thành một người có giá trị.

Thành công không phải là điều quan trọng. Quan trọng là sự nỗ lực.

Jouffroy



Mạnh mẽ vừa đủ để đối mặt với mọi nghịch cảnh.

Yếu đuối vừa đủ để biết rằng không phải bất cứ điều gì mình cũng có thể làm được.

Hào phóng với những ai cần mình giúp đỡ.

Tiết kiệm với chính những nhu cầu của bản thân.

Thông minh vừa đủ để biết rằng mình không thể biết mọi thứ.

Khờ khạo vừa đủ để tin vào may mắn.

Sẵn lòng chia sẻ niềm vui của bạn. Sẵn sàng san bớt nỗi buồn của người khác.

Hãy là người đầu tiên chúc mừng thành công của đối thủ.

Hãy là người chỉ trích sau hết với thất bại của đồng nghiệp mình...

Và trên hết phải là chính mình!

1. Đơn vị tiền tệ của Malaysia, 1 RM có giá trị khoảng 6 - 7 nghìn đồng Việt Nam. 2. Một hàm phẩm do hoàng gia cấp bang ở Malaysia phong tặng cho những người có đóng góp lớn cho xã hội. 3. Low-fare-no-frills: Giá vé rẻ và loại bỏ hết những dịch vụ không thiết yếu như ghế ngồi hạng thương gia, đồ ăn miễn phí trên máy bay, v.v... 4. Internet Protocol TV: truyền hình giao thức Internet, một hệ thống dịch vụ truyền hình kỹ thuật số được truyền đến người xem thông qua các công nghệ sử dụng cho các mạng máy tính, thay vì phát hình vô tuyến hay truyền hình cáp 5. Initial Public Offerings: lần đầu phát hành cổ phiếu ra công chúng 6. Maintenance, Repair, and Overhaul: Bảo dưỡng, sửa chữa và đại tu 7. Một tộc người chuyên sống ở các vùng băng giá như Đông Siberia (Nga), Alaska (Mỹ), Bắc Cực. 8. Mass rapid transit: mạng lưới giao thông công cộng cao tốc, hoặc có thể tạm gọi là tàu điện ngầm 9. Đồng tiền của Malaysia, 1 RM = 100 xen 10. Một nhân vật trong phim Chiến tranh giữa các vì sao 11. Giải bóng bầu dục danh giá nhất ở Mỹ, là một trong những sự kiện thể thao được xem nhiều nhất trên thế giới. 12. Công-xooc-xi-om là từ phiên âm từ tiếng Latinh của consortium, có nghĩa gần giống như hiệp hội hay liên đoàn, có nguồn gốc ở từ consors có nghĩa là người sở hữu của các phương tiện hay đồng đội. Từ này chỉ tới sự cộng tác tạm thời để thực hiện một nhiệm vụ cụ thể nào đó hay để đưa ra một dịch vụ hoặc sản phẩm nhất định một cách có hiệu quả hơn. Một công-xooc-xi-om là sự liên kết của hai hay nhiều các cá nhân (thuật ngữ pháp lý là thể nhân), công ty, trường đại học, hoặc chính quyền (hoặc bất kỳ tổ hợp nào của các thực thể pháp lý này) với mục đích tham dự vào các hoạt động chung hoặc đóng góp các tài nguyên của mình để đạt được mục tiêu chung. Mỗi bên tham gia vẫn duy trì tư cách pháp nhân riêng biệt của mình và nhờ thế, việc kiểm soát của công-xooc-xi-om đối với mỗi bên tham gia nói chung bị giới hạn trong các hoạt động tham dự vào các nỗ lực chung, cụ thể là phân chia lợi nhuận. 13. "Now, everyone can fly Xtra long like never before." 1. Earnings Before Interest, Taxes, Depreciation, Amortization, and Restructuring or Rent Costs: Lợi nhuận trước lãi, thuế, khấu hao, chi phí tái cấu trúc hoặc đi thuê .sup 1. Earnings Before Interest, Taxes, Depreciation, Amortization, and Restructuring or Rent Costs: Lợi nhuận trước lãi, thuế, khấu hao, chi phí tái cấu trúc hoặc đi thuê Cách Nhật Nam gọi mẹ âu yếm (1) Pollyanna: Tên một nhân vật nữ trong cuốn tiểu thuyết cùng tên của nhà văn Eleanor H. Porter, chỉ những người lúc nào cũng lạc quan quá mức. Von-Hippel-Lindau (VHL): Một hội chứng có u nguyên bào mạch máu, đặc biệt trong tiểu não, kết hợp với các nang ở thận và tuyến tụy, u mạch trong võng mạc, ung thư các tế bào thận, và các vết bớt đỏ. Sự kiện Fashoda (còn gọi là Cuộc khủng hoảng Fashoda): sự kiện đỉnh điểm sau một loạt những tranh cãi về lãnh thổ ở châu Phi kéo dài nhiều năm giữa hai đế quốc Anh và Pháp. Thực ra, các đế quốc châu Âu đã quan tâm tới châu Phi từ những năm 1670 và cùng chia nhau chiếm các quốc gia ở châu lục này làm thuộc địa. Vì lý do này mà cuộc đụng độ giữa Anh và Pháp năm 1898 tại thị trấn Fashoda (nay là Kodok), Sudan, liên quan tới danh dự dân tộc nhiều hơn, bởi nó thể hiện sức ảnh hưởng của mỗi đế quốc tại châu Phi. Việc Pháp rút quân khỏi Fashoda do lo ngại khả năng chiến tranh bị coi là một nỗi nhục lớn. Sự kiện Dreyfus (1894-1906): vụ bê bối chính trị đã làm chia rẽ sâu sắc xã hội Pháp và mang đến nhiều hệ lụy cho nước Pháp về sau. Sự kiện này bắt đầu từ tháng Mười hai năm 1894, khi viên đại úy trẻ Alfred Dreyfus, một người Pháp gốc Do thái, bị kết tội phản quốc và kết án tù chung thân vì bị cho là đã tiết lộ những bí mật quân sự của Pháp cho Đại sứ quán Đức ở Paris. Bản

án này là một sai lầm tư pháp, có nguồn gốc từ nỗi sợ gián điệp trong bối cảnh niềm căm thù của người Pháp với người Đức sau cuộc chiến tranh Pháp-Phổ năm 1871 và từ chủ nghĩa bài Do thái – hai nét nổi bật trong tâm lý xã hội Pháp đương thời. Năm 1898, nhà văn nổi tiếng Émile Zola đã viết bài báo phan phui vụ bê bối này, từ đó xuất hiện một chuỗi những cuộc khủng hoảng chính trị và xã hội có một không hai ở Pháp và chỉ chấm dứt vào năm 1906 khi Dreyfus được minh oan và phục hồi danh dự hoàn toàn. Le Bourget và Stains: hai thị trấn ở ngoại ô Paris. François Achille Bazaine (1811-1888): Thống chế Pháp, người đã giao nộp đội quân Pháp cuối cùng cho Phổ trong cuộc chiến tranh Pháp-Phổ (1870-1871). Tên đầy đủ là Trường Quân sự Đặc biệt Saint-Cyr, là học viện quân sự quan trọng nhất của Pháp, do Napoléon Bonaparte thành lập năm 1802. Arras: là thủ phủ của tỉnh Pas-de-Calais thuộc miền bắc nước Pháp, bên bờ sông Scarpe. Joseph Jacques Césaire Joffre (1852-1931): Thống chế Pháp, Tổng tham mưu trưởng Quân đội Pháp từ năm 1914-1916 trong cuộc Thế chiến I. Tháng Chín năm 1914, ông đã lập nên một chiến công vang dội trong trận đánh Trận sông Marne lần thứ nhất có ý nghĩa quyết định về mặt chiến lược của Liên quân Anh-Pháp. Qua đó, ông trở thành một vị anh hùng dân tộc, là vị tướng Pháp đầu tiên đánh thắng được người Đức trong thế kỉ XX. Thậm chí nhân dân Pháp còn tôn vinh ông là Papa Joffre (Cha Joffre) sau thắng lợi vẻ vang này. Biệt danh của Georges Benjamin Clemenceau (1841-1929), chính trị gia người Pháp, từng giữ vị trí Thủ tướng Pháp trong khoảng thời gian 1906-1909 và 1917-1920. Ông là người đã đưa nước Pháp đến thắng lợi trong Thế chiến I. Trong suốt cuộc chiến tranh, ông giữ tinh thần kiên định và luôn tin tưởng rằng Pháp có thể đạt được thắng lợi tuyệt đối. Ông thường xuyên tới tận mặt trận để thăm hỏi, động viên binh lính, ông còn nhân cơ hội đó để đích thân đứng lên chửi bới và nhục mạ quân địch, dù mặt trận quân địch chỉ cách đó vài mét. Những chuyến thị sát của ông đã gây ấn tượng mạnh và truyền nhuệ khí cho binh lính, qua đó ông được gọi bằng biệt danh Le Tigre (Con Hổ), hay Le Père-la-Victoire (Người cha chiến thắng). Raymond Poincaré (1860-1934): chính trị gia người Pháp, từng ba lần giữ chức Thủ tướng Pháp và làm Tổng thống Pháp giai đoạn 1913-1920. Ông là người theo trường phái bảo thủ và nổi tiếng vì thái độ chống Đức mạnh mẽ. Aristide Briand (1862-1932): chính trị gia người Pháp, từng có 11 nhiệm kì giữ chức Thủ tướng Pháp trong Đệ tam Cộng hòa. Briand phản đối cách cư xử hà khắc dành cho Đức sau Thế chiến I, đồng thời lên án việc Pháp đóng chiếm một số vùng của Đức. Năm 1925, ông ký một thỏa thuận hòa giải với Đức. Năm 1926, ông được nhận giải Nobel Hòa bình chung với Bộ trưởng Ngoại giao Đức Gustav Stresemann vì đã hòa giải mối quan hệ Pháp-Đức sau Thế chiến I. André Pierre Gabriel Amédée Tardieu (1876-1945): chính trị gia người Pháp, ba lần giữ chức Thủ tướng Pháp, là nhân vật nổi bật trên chính trường Pháp giai đoạn 1929-1932. Augustin Alfred Joseph Paul-Boncour (1873-1972): chính trị gia người Pháp, từng đảm nhận nhiều vị trí khác nhau trong nội các như Bộ trưởng Chiến tranh (1932), Thủ tướng (1932-1933), Bộ trưởng Ngoại giao (1932-1938). Pierre-Paul-Henri-Gaston Doumergue (1863-1937): chính trị gia người Pháp, từng làm Thủ tướng và Tổng thống Pháp (1924-1931). Ông được đánh giá là một trong những Tổng thống Pháp được yêu thích nhất. Tiếng Đức là Führer, chỉ Adolf Hitler. Nhân vật trong thần thoại Hy Lạp, vợ Odysseus, vua xứ Ithaca. Trong suốt 20 năm chồng vắng nhà, nàng Penelope vẫn một dạ chờ chồng trở về, dù có rất nhiều người tới cầu hôn. Song trước áp lực của của những người tới cầu

hôn, nàng buộc lòng phải hứa sẽ chọn một trong số họ làm chồng, nhưng nàng tìm mọi cách để trì hoãn việc này. Một trong những cách đó là nàng yêu cầu họ chờ cho tới khi nàng dệt xong tấm vải liệm để dùng trong đám tang của bố chồng, lúc đó đã già yếu. Nhưng ban ngày nàng dệt được bao nhiêu thì ban đêm nàng lại lén tháo tung ra để hôm sau làm lại từ đầu. Từ đó, thành ngữ “tấm vải nàng Penelope” dùng để chỉ một việc được tiến hành kiên trì, liên tục nhưng không bao giờ hoàn tất.

Phòng tuyến Maginot, được đặt theo tên của Bộ trưởng Chiến tranh Pháp André Maginot, là một công trình xây dựng quân sự dọc biên giới Pháp-Đức và Pháp-Ý với mục đích bảo vệ lãnh thổ Pháp sau kinh nghiệm thành công của đường lối chiến tranh phòng thủ trong Thế chiến I. Tuyến phòng thủ gồm các tường thành bê tông với nhiều ụ chống tăng, lô cốt đại bác, ổ súng máy và đồn quân sự. Người Pháp xây dựng phòng tuyến này với mục đích kéo dài thời gian để huy động quân đội khi bị tấn công, giúp quân Pháp có thể di chuyển vào Bỉ để thực hiện trận đánh quyết định với Đức. Các chuyên gia quân sự Pháp ca ngợi Phòng tuyến Maginot là một công trình thiên tài, có khả năng ngăn chặn bất kỳ cuộc tấn công nào từ phía đông. Tuy nhiên, trong khi hệ thống công sự này có thể ngăn chặn được những cuộc tấn công trực tiếp, thì nó lại không hiệu quả về mặt chiến lược, bởi Đức xâm nhập vào Pháp qua Bỉ, đi vòng qua Phòng tuyến Maginot.

Ambroise-Paul-Toussaint-Jules Valéry (1871-1945): nhà thơ, triết gia nổi tiếng của Pháp.

François Michel Le Tellier, Hầu tước xứ Louvois (1641-1691), thường được gọi là Louvois. Ông là Bộ trưởng Ngoại giao phụ trách chiến tranh trong triều đại của vua Louis XIV. Louvois là một trong những bộ trưởng chiến tranh vĩ đại hiếm hoi và lịch sử Pháp chỉ có thể so sánh ông với Carnot.

Lazare Carnot (1753-1823): chính trị gia, kỹ sư, và nhà toán học người Pháp, được mệnh danh là Nhà tổ chức chiến thắng trong cuộc cách mạng Pháp diễn ra trong giai đoạn 1792-1802. Cả Louvois và Carnot đều phải tổ chức quân đội theo hệ thống mới trên nền tảng là các nguyên liệu cũ. Cả hai đều là những nhà tổ chức chiến dịch quân sự tài ba và quan tâm tới đời sống vật chất của binh lính.

Hans von Seeckt (1866-1936): là một vị tướng của Đức, nhân vật trung tâm mang lại những chiến thắng cho Đức ở mặt trận phía đông trong Thế chiến I.

Augustin Alfred Joseph Paul-Boncour (1873-1972): chính trị gia người Pháp thời Đệ Tam Cộng Hòa.

Lebensraum: tiếng Đức nghĩa là “Không gian sinh tồn cho dân tộc Đức siêu việt”. Đây là chủ trương mở rộng lãnh thổ cho người Đức được phát triển từ thời Đế quốc Đức (1871-1918), sau đó trở thành một trong những mục tiêu của Đức trong Thế chiến I và là một phần quan trọng trong hệ tư tưởng của Đảng Quốc xã. Đảng Quốc xã ủng hộ chủ nghĩa bành trướng lãnh thổ để chiếm Lebensraum cho những chủng người ưu việt.

Mùa hè năm 1935, Adolf Hitler thành lập tổ chức Nghĩa vụ Lao động (Reichsarbeitsdienst – RAD) nhằm giảm thiểu tác động của tình trạng thất nghiệp đối với nền kinh tế Đức, quân sự hóa lực lượng lao động và truyền bá tư tưởng của Quốc xã vào lực lượng này. Theo chính sách này, tất cả nam thanh niên Đức trong độ tuổi 19-25 đều phải tham gia lao động công ích cho chính phủ trong sáu tháng trước khi thực hiện nghĩa vụ quân sự. Về sau, phụ nữ cũng được huy động để làm những công việc như dạy học và phục dịch trong các gia đình quan chức cấp cao của Đảng Quốc xã.

Nút thắt Gordian: đây là một thành ngữ liên quan đến Alexander Đại Đế (356-323 TCN). Theo truyền thuyết, nhà vua Gordias xứ Phrygia đã để lại một cái nút thắt được buộc rất phức tạp (nút thắt Gordian) với lời nguyền rằng ai cởi được nó sẽ làm bá chủ cả châu Âu và châu Á. Rất nhiều người

đã thử nhưng không ai cởi được nút thắt này. Khi vua Alexander xứ Macedoin trên đường chinh phạt dừng chân tại Phrygia, ông cũng tìm cách cởi nút thắt này. Sau một hồi loay hoay không thành công, ông nảy ra một ý tưởng là lấy gươm cắt nó làm đôi. Lời giải bất ngờ của vua Alexander làm thần Zeus rất thích thú và đưa Alexander trở thành Đại Đế, làm chủ cả hai châu lục. Về sau, hình ảnh nút thắt Gordian dùng để chỉ những vấn đề hết sức phức tạp và nan giải.

Hermann Wilhelm Göring (hoặc Goering) (1893-1946): là chính trị gia, lãnh đạo quân sự, và thành viên chủ chốt trong Đảng Quốc xã. Trong Thế chiến I, Goering là một phi công chiến đấu xuất sắc. Paul Reynaud (1878-1966): chính trị gia người Pháp, nổi tiếng vì các quan điểm bảo vệ tự do kinh tế và chống đối Đức. André Léon Blum (1872-1950): chính trị gia người Pháp, ba lần làm Thủ tướng Pháp. Pierre Laval (1883-1945): chính trị gia người Pháp, từng đứng đầu chính quyền Pháp giai đoạn 1935-1936. Stanley Baldwin (1867-1947): chính trị gia người Anh, từng ba lần giữ chức Thủ tướng Anh. Falange: chỉ các học thuyết và hành động của đảng phát xít Falange của Tây Ban Nha. Léopold III (1901-1983): Vua Bỉ giai đoạn 1934-1951. Édouard Daladier (1884-1970): chính trị gia người Pháp, giữ chức Thủ tướng Pháp giai đoạn đầu của Thế chiến II. Hiệp ước Munich: một thỏa thuận giữa Đức, Pháp, Anh, và Italy, cho phép Đức Quốc xã sáp nhập vào lãnh thổ Đức những phần đất ở Tiệp Khắc, nơi có đa số người Đức ở. Hiệp ước này được coi là một hành động nhân nhượng bất thành trước Đức nhằm ngăn chặn nguy cơ chiến tranh, bởi sau đó Hitler lấn tới thôn tính toàn bộ Tiệp Khắc. “Cuộc chiến tranh kỳ quặc”: chỉ giai đoạn tương đối yên bình trong khoảng đầu của Thế chiến II. Ngày 3 tháng Chín năm 1939, sau khi Đức Quốc xã tấn công nước đồng minh Ba Lan, Anh-Pháp tuyên chiến với Đức. Tuy nhiên, sau khi tuyên chiến, Anh-Pháp lại không có hành động quân sự đáng kể nào nhằm vào Đức và Đức đánh bại Ba Lan chỉ trong khoảng năm tuần. Ngày 10 tháng Năm năm 1940, tám tháng sau khi liên minh Anh-Pháp tuyên chiến với Đức, quân Đức tiến công vào Bỉ, Hà Lan, và Luxembourg, đặt dấu chấm hết cho giai đoạn “cuộc chiến tranh kỳ quặc”. Cung điện Palais-Bourbon: trụ sở của quốc hội Pháp. Duce: Thủ lĩnh, biệt danh của Mussolini. Djibouti, Tchad: tên hai quốc gia ở châu Phi, thuộc địa của Pháp thời đó. Nhắc đến Hiệp ước không xâm lược lẫn nhau giữa Đức và Liên bang Xô viết (còn gọi là Hiệp ước Xô-Đức, Hiệp ước Molotov-Ribbentrop, hay Hiệp ước Hitler-Stalin), được ký ngày 23 tháng Tám năm 1939 giữa Ngoại trưởng Vyacheslav Mikhaïlovich Molotov đại diện cho Liên Xô và Ngoại trưởng Joachim von Ribbentrop đại diện cho Đức Quốc xã. Hiệp ước này có hiệu lực cho tới khi Đức đơn phương phá vỡ khi tiến quân xâm lược Liên Xô vào ngày 22 tháng Sáu năm 1941. Đường Saint-Dominique: nơi đặt trụ sở Bộ Quốc phòng của Pháp. Maurice Gustave Gamelin (1872-1958): tướng Pháp, được nhớ đến vì sự kiên định bảo vệ các giá trị cộng hòa và thất bại trong việc chỉ huy quân đội Pháp trong cuộc xâm lược của Đức Quốc xã năm 1940. Ông là một vị tướng tài, được nể trọng cả ở Đức, và từng rất thành công trong Thế chiến I. Có ý kiến cho rằng thất bại của ông trong Thế chiến II là do ông vẫn vận dụng những phương pháp đã sử dụng trong Thế chiến I. Alphonse Joseph Georges (1875-1951): tướng Pháp, là Tư lệnh mặt trận Đông Bắc giai đoạn 1939-1940. Ông là phó tướng của Gamelin song mối quan hệ giữa hai người thường xuyên căng thẳng. Khi Thế chiến II nổ ra, Gamelin và Georges cam đoan với Daladier rằng Pháp có quân đội mạnh nhất thế giới, song rốt cuộc họ lại sững sờ khi thấy mặt trận đồng minh tại Sedan bị quân Đức phá vỡ. Hermann “Papa” Hoth (1885-1971):

tướng Đức, tham chiến tại Pháp trong Thế chiến II. Paul Ludwig Ewald von Kleist (1881-1954): Thống chế Đức trong Thế chiến II. Một con sông lớn ở châu Âu, bắt đầu từ Pháp, chảy qua Bỉ và Hà Lan rồi đổ ra Biển Bắc. Vùng các quốc gia thấp: chỉ vùng duyên hải phía Tây châu Âu, bao gồm chủ yếu là Hà Lan và Bỉ và vùng châu thổ thấp của các sông Rhin, Meuse, Scheldt và Ems, nơi phần lớn đất nằm dưới mực nước biển. D2: Char D2, một loại xe tăng của Pháp được sử dụng trong giai đoạn giữa hai Thế chiến. Renault 35, hay R35: loại xe tăng bộ binh của Pháp, được sử dụng trong Thế chiến II. Stuka (từ tiếng Đức Sturzkampfflugzeug, nghĩa là máy bay ném bom bổ nhào): loại máy bay ném bom bổ nhào gồm hai người (một phi công và một xạ thủ phía sau) của lực lượng không quân Đức Quốc xã thời Thế chiến II. Somua: Xe tăng kỵ binh của Pháp dùng trong Thế chiến II. John Standish Surtees Prendergast Vereker, Viscount Gort VI (1886-1946): Thống chế Anh, nổi tiếng với lệnh yêu cầu gửi Lực lượng Viễn chinh Anh tới Pháp trong năm đầu tiên của Thế chiến II, nhưng đội quân này sau đó đã rút khỏi Dunkirk. Maxime Weygand (1867-1965): Tư lệnh Pháp, phục vụ trong Thế chiến I và Thế chiến II. Trong cuộc xâm lược Pháp năm 1940, ban đầu Weygand chiến đấu chống lại quân Đức, nhưng sau đó đầu hàng và phần nào hợp tác với quân Đức khi phục vụ trong Chính phủ Vichy (chính phủ Pháp hợp tác với phe Trục từ tháng Bảy năm 1940 đến tháng Tám năm 1944 do Thống chế Philippe Pétain đứng đầu). Về sau, Weygand bị Đức bắt giam vì không chịu hợp tác hoàn toàn. Tức Charles de Gaulle. Ông được phong tướng vào ngày 24 tháng Năm năm 1940, và ông giữ vị trí này suốt đời. Victor Fortune (1883-1949): tướng lĩnh của quân đội Anh, chỉ huy Sư đoàn Bộ binh Cao nguyên Scotland trong Trận chiến nước Pháp năm 1940, sau đó bị rơi vào bẫy và buộc phải đầu hàng quân Đức vào ngày 12 tháng Sáu năm 1940. Charles de Gaulle phản đối chuyện đầu hàng và đề xuất rằng chính phủ Pháp nên chuyển tới Bắc Phi để tiếp tục tiến hành chiến tranh từ các quốc gia thuộc địa của Pháp ở châu Phi. Như chú thích trước. Ferdinand Foch (1851-1929): Thống chế Pháp, hoạt động trong Thế chiến I. Cuộc chiến Pháp – Phổ diễn ra trong giai đoạn 1870-1871, trong đó quân Phổ giành chiến thắng. Năm 1870, Hoàng đế Napoléon III thất trận ở chiến trường Sedan và phải đầu hàng nước Phổ. Adolphe Thiers lên làm thủ tướng của Chính phủ Pháp đã ký các điều khoản hòa ước với Phổ. Không chấp nhận hòa ước, nhân dân Paris đã đứng lên phản đối và thành lập Công xã. Tuy nhiên, Công xã chỉ tồn tại trong một thời gian ngắn rồi bị quân đội của chính phủ Thiers đàn áp. Nước nặng: là thành phần hóa học có thể dùng để sản xuất vũ khí hạt nhân. Trong Thế chiến II, Đức Quốc xã có dự án lấy nước nặng để sản xuất vũ khí hạt nhân. Dakar: thủ đô Senegal, Tây Phi. Georges Vanier (1888-1967): Đại sứ Anh và Canada. René Mayer (1895-1972): chính trị gia cấp tiến người Pháp, sau này trở thành một bộ trưởng của Tướng de Gaulle tại Alger. Về sau, ông trở thành Thủ tướng của Đệ tứ Cộng hòa Pháp. Sau khi Pháp đầu hàng Đức, số phận hải quân Pháp chưa được định đoạt. Phần lớn các thiết giáp hạm của Pháp lúc này đang neo đậu ở căn cứ Mers-el-Kébir, Algérie. Trước tình hình đó, Hải quân Hoàng gia Anh quyết định can thiệp và nổ súng vào căn cứ này, gây nên những thiệt hại nặng nề về người và của cho Pháp. Spaak, Zaleski: Bộ trưởng Ngoại giao của Bỉ và Ba Lan khi đó. Défense contre avions: Lực lượng phòng thủ chống máy bay BCRA là viết tắt của Cơ quan tình báo và hành động trung ương. Chương trình Lend-Lease (Vay-Mượn): một chương trình được Mỹ thực hiện từ năm 1941 đến 1945. Chương trình này cung cấp các nhu yếu phẩm, đạn dược, phương

tiền vận tải và tiền mặt cho các quốc gia Đồng minh tham chiến trong Thế chiến II. Chỉ những nhà vua Iraq và Transjordanie thuộc triều đại Hussein mà Lawrence d'Arabie đã ủng hộ. Âm chỉ giấc mộng đẹp và ngắn ngủi. Nhà văn người Pháp. Nhân vật có số phận bi thảm trong thần thoại Hy Lạp. Nhà triết học tôn giáo, nhà tâm lý, nhà thơ người Đan Mạch. Nhà triết học, nhà tư tưởng nổi tiếng Hy Lạp cổ đại. Tư Mã Chiêu là kẻ luôn âm mưu cướp nhà Ngụy. Nhà triết học nổi tiếng người Đức. Tư là Dật Thiếu, hiệu là Đạm Trai, là nhà thư pháp nổi tiếng thời Đông Tấn trong lịch sử Trung Quốc. Là tác phẩm tiêu biểu về hành thư của Vương Hi Chi, được khen là bảo thư. Hám lợi trước mắt mà quên họa phía sau. Bác học vĩ đại người Pháp thế kỷ 17. Họa từ miệng mà ra. Tổng thống thứ 36 của Mỹ. Sĩ quan, thuyền trưởng hải quân, năm 1912 đã chết trên con tàu bị đắm. Tư Hy Văn, thụy Văn Chánh – là một nhà chính trị, nhà văn, nhà quân sự, nhà giáo dục thời Bắc Tống. Thành phố lấy việc đánh bạc làm trung tâm du lịch và mua sắm nổi tiếng ở Mỹ. Âm chỉ một người gặp khó khăn to lớn, dường như thấy trước sự thất bại. Âm chỉ nịnh bợ người khác. Nhà tư tưởng, nhà triết học gốc Pháp. Nhà văn tác giả của Chủ nghĩa tồn tại Pháp. Nhà triết học nổi tiếng Hy Lạp. Nhà ngoại giao nổi tiếng của Mỹ. Đạo (mà) có thể gọi được, không phải Đạo thường (hàng cửu). Đây là câu mở đầu Đạo đức kinh của Lão Tử. Một học giả thông minh trong tác phẩm kịch của thi sĩ, nhà soạn kịch, tiểu thuyết gia, nhà khoa học, chính khách, nhà triết học Đức lỗi lạc Johann Wolfgang Goethe. Virgil là nhà thơ lớn của La Mã cổ đại, người sáng tạo ra thể loại thơ sử thi, tác giả của Bucolics, Georgics, Aeneid – những thiên sử thi ca tụng nguồn gốc huyền thoại của dân tộc La Mã. Beatrice: đại biểu cho Nàng Thơ – âm chỉ niềm say mê. Henry David Thoreau (1817-1862), là nhà văn, nhà thơ, nhà tự nhiên học, nhà sử học, nhà triết học, nhà địa hình học mẫu mực người Mỹ. Điển ngữ “cuộn chỉ vàng” hay “cuộn chỉ Ariadne” được hiểu theo nghĩa: sợi dây chỉ đường để thoát khỏi cảnh nguy nan. Buck Mulligan, một tay du đãng sống trong một ngôi tháp cổ – nhân vật trong tiểu thuyết Ulysses. Trích trong thiên Tử Trương sách Luận ngữ, nghĩa là học mà còn dư sức, nhàn rồi thì hãy ra làm quan. Bút ký dưới hầm của Dostoevsky. Tạm hiểu là “quy định kép”, nói đến những cách thức nằm ngoài luật pháp của Đảng nhằm khởi tố và trừng trị các thành viên, những người bị triệu tập đến một địa điểm và thời gian xác định để thẩm vấn. Viên chức vi phạm này có thể bị giam giữ vô thời hạn, bị từ chối đại diện hợp pháp, và không được phép liên lạc với thế giới bên ngoài. (BT) Vị quan nổi tiếng thời Minh. Đó là chiếc hộp mà Zeus đã tặng cho nàng Pandora – người phụ nữ đầu tiên đến thế giới loài người. Nàng được Zeus dặn kỹ rằng không được mở chiếc hộp đó, nhưng vì tò mò, Pandora đã mở và tất cả những gì trong đó đã khiến cho những điều bất hạnh tràn ngập trên thế gian như: thiên tai, bệnh tật, chiến tranh... Chiếc hộp chỉ còn sót lại một chút “hy vọng” mang tên Pandora để loài người có thể tiếp tục sống. Nhà văn Nga đoạt giải Nobel văn học năm 1970. Là từ điển bách khoa về được vật học được danh y Lý Thời Trân nhà Minh biên soạn. Jean Paul Charles Aymard Sartre là nhà triết học hiện sinh, nhà soạn kịch, nhà biên kịch, tiểu thuyết gia và là nhà hoạt động chính trị người Pháp. Buồn nôn là một tiểu thuyết hư cấu của của Sartre. Tạm dịch là: Một triều vua, một triều tôi. (BT) Lâu đài gần nước, ánh trăng chiếu đầu tiên, âm chỉ ở gần được ưu tiên. Là luật sư, nhà triết học xã hội, chính khách, nhà nhân văn nổi tiếng thời phục hưng người Anh. Nhà triết học người Nga. Đại trí nhược ngu: Vô cùng khôn ngoan nhưng lại giả vờ ngu si. Còn ở đây là đại ngu nhược trí. Tiểu thuyết nổi tiếng của Dostoevsky. Đại văn hào, triết

gia người Pháp. Lý Bạch có bài thơ Thục đạo nan, trong đó có câu: "Đường Thục khó, khó hơn lên trời xanh". (BT) Tiếng lòng: ám chỉ những cô gái làm tiền. (BT) Bác sĩ, nhà phân tâm học người Áo. Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900) là một nhà triết gia người Đức. Zarathustra đã nói như thế là một tác phẩm của triết gia người Đức Friedrich Wilhelm Nietzsche. Là nhân vật trong thần thoại Hy Lạp, sẵn sàng đối đầu với thần linh và bị thần Zeus phạt lăn đá lên đỉnh núi. Sự học về những thứ siêu hình: Đại thừa trong Nho giáo, Tiên thiên trong Đạo giáo. Là vị thần diệt trừ yêu ma trong truyền thuyết dân gian Trung Hoa. Một loại án oan mà kẻ thống trị bức hại phần tử trí thức, cố ý bới móc từng câu từ trong văn thơ của các tác giả, thêu dệt thành tội. Nhà văn Tiệp Khắc. Nhà văn người Áo. Trích bài thơ Đề tây lâm bích của Tô Đông Pha. Đối sách Bắc địch Tào Tháo, Đông hòa Tôn Quyền của Gia Cát Lượng. Một hình thức văn nghệ dân gian Trung Quốc, khi kể một câu chuyện dài dùng quạt, khăn làm đạo cụ. Chữ dùng trong Kinh thi, tức con chuột lông xù, dùng để ví với quan tham nhũng. Là nơi các sĩ phu xuất thế ở ẩn. Là một kỹ thuật in ấn, trong đó các hình ảnh dính mực in được ép lên các tấm cao su trước rồi mới ép từ miếng cao su này lên giấy. Tiếng Do Thái nghĩa là bò đực, hàm ý: sức mạnh, phục vụ và hy sinh. Vua là trời, cha là trời, chồng là trời. Utopia – xã hội không tưởng, cũng là tên một quyển sách của nhà chủ nghĩa nhân văn nước Anh Thomas More. (ND) Phong trào đấu tranh của sinh viên ngày 4-5-1919. Khởi nghĩa nông dân thời Tần. Tổng biên tập Tứ khố toàn thư thời vua Càn Long. Ghi chép lại những lời của Bành Quốc Lương. Một nhân vật trong Hồng Lâu Mộng. Thay thế thức ăn, có thể là trái cây hoặc thuốc. Nhà tư tưởng, chính trị gia người Mỹ gốc Đức. Niccolò di Bernardo dei Machiavelli (1469-1527) nhà ngoại giao, nhà triết học chính trị, nhạc soạn nhạc, nhà thơ, nhà soạn kịch. Âm chỉ cõi mộng hay một điều không thể thực hiện của ai đó. Kelly Caleche (1892-1941) nhà thơ kiệt xuất nước Nga. (ND) Rainer Maria Rilke (1875-1926) nhà thơ nước Áo. (ND) Nhân vật chính trong Hồng Lâu Mộng. (ND) Vàng mặt. Hegel (Georg Wilhelm Friedrich Hegel) nhà triết học người Đức. (ND) Nhà thơ Áo nổi tiếng. Rabindranath Tagore (1861-1941) nhà thơ Ấn Độ, triết gia Bà La Môn. Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) nhà văn Đức. Nhân vật trong truyện cổ Hy Lạp – một nghệ sĩ thủy chung, đi xuống tận âm phủ tìm vợ. Nhân vật trong truyện cổ Hy Lạp. Henrik Johan Ibsen (1828-1906) nhà soạn kịch Na Uy. Nhân vật trong kịch. Nhân vật trong kịch. Romain Rolland (1866-1944) nhà văn nổi tiếng Pháp. Âm chỉ kinh nguyệt. (BT) 1. Bác sĩ Seuss là bút danh của Theodor Seuss Geisel (1904-1991), nhà văn và họa sỹ vẽ tranh minh họa Mỹ nổi tiếng với những cuốn sách viết cho thiếu nhi (ND). 1. Nguyễn Hà Đông (ND). 1. Hình ảnh đại diện của một người trên các phương tiện, thiết bị điện tử và trong mạng truyền thông (ND). 1. Viết tắt của National Football League (Liên đoàn Bóng bầu dục Mỹ) (ND). 2. Super Bowl là giải vô địch hàng năm do NFL tổ chức, dành cho các đội bóng bầu dục chuyên nghiệp ở trình độ cao nhất của nước Mỹ (ND). 3. Pilates là hệ thống các bài tập kéo giãn và chống đẩy sử dụng thiết bị đặc biệt, giúp cơ bắp khỏe hơn và giúp bạn uốn cong một số bộ phận cơ thể dễ dàng hơn (ND). 4. Soren Gordhamer làm việc với các cá nhân và tổ chức, giúp họ sống chú tâm và có mục đích hơn trong kỷ nguyên công nghệ của chúng ta. Ông là nhà sáng lập và tổ chức Hội nghị Trí khôn 2.0, tác giả cuốn Trí khôn 2.0: Bí quyết từ thời cổ đại dành cho người sáng tạo và luôn luôn kết nối (Nhà xuất bản HarperOne, 2009) (ND). 1. Viết tắt của public relations, là hoạt động cung cấp cho công chúng thông tin về một tổ

chức hay cá nhân cụ thể nào đó, nhằm tạo ra ấn tượng tốt về tổ chức hay cá nhân đó. Trong tiếng Việt hay gọi là quan hệ công chúng (ND). 1. Nguyên văn tiếng Anh: bricks-and-mortar. Một doanh nghiệp gạch-và-vữa là doanh nghiệp bán hàng qua cửa hàng truyền thống, để phân biệt với một doanh nghiệp chỉ bán hàng qua mạng (ND). 2. Đây là cách kết hợp từ hay gặp trong tiếng Anh: “digical” là kết hợp của “digital” và “physical”, còn “phygital” là kết hợp của “physical” và “digital”. Ở đây, “digical” tạm dịch ra tiếng Việt là “số thực”, còn “phygital” tạm dịch là “thực số” mặc dù không có ý nghĩa lắm (ND). 3. Viết tắt của Quick Response (Phản ứng nhanh), là thương hiệu của một loại mã vạch dạng ma trận gồm các hình vuông trắng và đen chứa thông tin (chẳng hạn như địa chỉ trang web), có thể dùng điện thoại thông minh để đọc (ND).

1. AgeLab là chương trình nghiên cứu đa ngành của Học viện Công nghệ Massachusetts (MIT) làm việc với doanh nghiệp, chính phủ và các tổ chức phi chính phủ để cải thiện chất lượng sống cho người cao tuổi và những người chăm sóc họ (ND). 2. Dịch từ chữ “dunk”. Ở đây, người viết ra câu này đã tận dụng tính đa nghĩa của từ “dunk” để chơi chữ. Từ “dunk” có một nghĩa là “nhúng thức ăn thật nhanh vào chất lỏng trước khi ăn” (ví dụ: nhúng bánh quy giòn vào cà phê) và một nghĩa dùng trong môn bóng rổ là “nhảy rất cao và đưa bóng vào rổ bằng một lực rất mạnh từ trên cao” (ND). 3. B2B là viết tắt của business-to-business, ở đây hiểu là từ doanh nghiệp đến doanh nghiệp hay liên doanh nghiệp (ND).

1. Triển lãm công nghệ và điện tử tiêu dùng nổi tiếng thế giới, được tổ chức hàng năm vào tháng 1 tại Las Vegas, tiểu bang Nevada, Mỹ (ND). 2. GPS là viết tắt của Global Positioning System (Hệ thống định vị toàn cầu) (ND). 3. RSS là viết tắt của Really Simple Syndication (Bán thông tin thật sự đơn giản) là hệ thống chuẩn dùng để cung cấp thông tin, nhất là tin tức, từ một đơn vị xuất bản tin tức trên Internet cho những người sử dụng Internet (ND). 4. Tên thương mại của một bộ thiết bị chơi trò chơi video của Sony (ND).

1. Tên một phần mềm chỉnh sửa đồ họa được phát triển và phát hành bởi hãng Adobe Systems (BT). 2. Viết tắt của Federal Bureau of Investigation (Cục Điều tra Liên bang) của Mỹ (ND). 1. Nguyên văn: Ugly Christmas, “Sweater” (ND). 2. Viết tắt của National Football League, giải bóng bầu dục quốc gia Mỹ (BT). 3. Viết tắt của National Basketball Association, Hiệp hội bóng rổ Mỹ (ND). 4. Tên đầy đủ là Oprah Gail Winfrey, sinh ngày 29 tháng 1 năm 1954. Bà là chủ một hãng truyền thông, người dẫn chương trình truyền hình, diễn viên, nhà sản xuất và nhà từ thiện Mỹ. Bà nổi tiếng với chương trình truyền hình có tên The Oprah Winfrey Show, chương trình nói chuyện trên truyền hình được nhiều người xem nhất trong lịch sử và được sản xuất để bán cho các đài truyền hình trên khắp nước Mỹ trong giai đoạn 1986-2011 (ND). 5. Viết tắt của National Public Radio (Đài phát thanh công cộng quốc gia Mỹ), là tổ chức truyền thông phi lợi nhuận được cả tư nhân và chính phủ tài trợ, sản xuất và cung cấp chương trình cho một mạng lưới 900 đài phát thanh công cộng ở Mỹ (ND).

1. Một loại đồ ăn vặt đóng gói của Mỹ làm từ ngô, có vị cay (ND). 1. Túc Nguyễn Hà Đông (ND). 2. Giải Pulitzer là giải thưởng dành cho các thành tựu trong lĩnh vực báo in, báo mạng, văn học và soạn nhạc ở Mỹ (ND). 3. Xprize là một tổ chức phi lợi nhuận, chuyên thiết kế và quản lý các cuộc thi dành cho công chúng, nhằm khuyến khích phát triển công nghệ có thể làm lợi cho con người (ND). 4. Tên một loại nhạc cụ có bốn dây, trông giống một chiếc ghi ta nhỏ, có xuất xứ từ Hawaii (ND).

1. Nguyên văn: big data: nghĩa là thông tin quá lớn hoặc quá phức tạp nên không thể xử lý, phân tích hay sử dụng theo các phương pháp thông thường (ND). 2. Nguyên

văn: small data: nghĩa là lượng dữ liệu bạn có thể thoải mái lưu trữ và xử lý trên một máy duy nhất, nhất là máy tính xách tay hay máy chủ cao cấp (ND). 1. Ca sỹ, người viết bài hát nổi tiếng người Mỹ (ND). 2. Anthropologie là nhà bán lẻ phụ kiện và quần áo nữ của Mỹ, thuộc sở hữu của công ty Urban Outfitters, trụ sở ở thành phố Philadelphia, tiểu bang Pennsylvania, Mỹ (ND). 3. Tên đầy đủ là Beyonce Giselle Knowles-Carter, nữ ca sỹ, người viết bài hát, diễn viên nổi tiếng người Mỹ (ND). 4. Tên thật là Louis Székely, diễn viên hài kịch, nhà văn, nhà sản xuất, đạo diễn và biên tập người Mỹ. Ông là tác giả kịch bản, ngôi sao, đạo diễn, nhà sản xuất và biên tập series hài kịch Louie (ND). 5. HBO là mạng lưới truyền hình vệ tinh và truyền hình cáp hàng đầu của Mỹ, thuộc sở hữu của công ty Home Box Office Inc., một công ty con của tập đoàn Time Warner (ND). 6. Hulu là một công ty trên mạng và nhà cung cấp dịch vụ phát sóng qua mạng có quảng cáo của Mỹ. Dịch vụ này cung cấp miễn phí tuyển chọn các chương trình truyền hình, đoạn phim ngắn, phim truyện... trên trang Hulu.com (ND). 7. Tức Richard Price, người sáng lập trang Academia.edu (ND).

1. Tên một nhà hát dành cho các loại hình nghệ thuật biểu diễn ở thành phố Barcelona, Tây Ban Nha (ND). 2. Bitcoin là một loại tiền tệ điện tử (tiền số) được tạo ra năm 2009 bởi một người lấy bí danh là Satoshi Nakamoto. Tiền này dùng để mua, bán trên mạng, và giao dịch thanh toán được thực hiện trực tiếp giữa người mua và người bán mà không qua trung gian, tức là không thông qua ngân hàng. Tiền có thể được phát hành với bất cứ mệnh giá nào (ND). 3. Netflix là nhà cung cấp dịch vụ phát sóng trên Internet theo yêu cầu cho khán giả ở Bắc Mỹ, Úc, New Zealand, Nam Mỹ và một số nước châu Âu. Ở Mỹ, công ty này cung cấp dịch vụ gửi DVD qua bưu điện với giá đồng hạng. Công ty được thành lập năm 1997 và có trụ sở ở Los Gatos, tiểu bang California, Mỹ (ND).

1. Tên một loại ngũ cốc được làm từ bột mì và gạo, tẩm quế và đường, dùng để ăn sáng với sữa tươi (ND). 2. Nguyên văn "garbage in, garbage out", dùng để diễn tả việc nếu dữ liệu đầu vào sai hoặc kém được nhập vào máy tính thì dữ liệu đầu ra cũng sẽ sai hoặc kém (ND). 1. Nguyên văn "wall of flame", là một cái khung lớn trong nhà hàng Thái dùng để treo ảnh những thực khách vượt qua thử thách ăn cay của nhà hàng (ND).

1. Nguyên văn: garage sale, nghĩa là một dịp người dân bán quần áo, nội thất,... đã qua sử dụng tại garage hoặc sân nhà họ (ND). 1. Nguyên văn "Tagline Roulette". Rulet là một trò đánh bạc, trong đó người ta thả một quả bóng vào một bánh xe đang quay, trên bánh xe có các lỗ có đánh số. Người chơi đặt cược quả bóng rơi vào lỗ nào khi bánh xe ngừng quay (ND). 1. Nguyên văn: white truffle, là một loại nấm đất tiền mọc dưới đất (ND). 1. Học viện Công nghệ Massachusetts (ND).

'Thanh minh' is the name of a Vietnamese holiday dedicated to tending ancestors' graves. In some areas of Vietnam, the dead are buried twice. They are buried the first time for several years, until most of the flesh decomposes. Then the body is exhumed, the bones are lovingly washed, and the clean bones are reburied in a permanent resting place. In 1991, when this story was written, the Vietnamese dong traded at the rate of about 14,000 dong to the US dollar. In Vietnam, some graveyards are divided into separate areas for separate classes of people. This custom probably stems from the belief that if one's ancestors are not satisfied with their resting place, they might return to haunt the family. Area A is the area for high-ranking Party members. In many Vietnamese folk tales, Buddha plays a role equivalent to the 'fairy godmother' of Western folktales. The name given to an ill-planned campaign to improve irrigation networks. The

name given to another campaign, this one aimed at increasing arable land for crop production. Unfortunately, valuable hardwood trees were cut down to make way for fields of cassava and other crops worth a fraction of the trees' value. 'Uncle' here is not meant to express actual kinship. The Vietnamese language makes wide use of familial pronouns to express relationships of respect/disrespect, familiarity/unfamiliarity, etc. The most famous example of this is, of course, 'Uncle Ho'. Here, 'uncle' simply means that Thiết was an older male acquaintance whom the narrator respects. Referring to China's Mao Tse Tung. During the period when the Vietnamese regularly had to queue up to buy state-subsidized goods, some creative entrepreneurs made money by arriving early to get a choice spot in line, then reserving their spot with a brick and selling it to those who came later. At the time of this story, Party cadres were ranked on a scale from one to six, six being the highest level. Nguyễn Trãi was a famous military leader who led a successful campaign against the Ming dynasty in China. The Bình Ngô Đại Cáo is his proclamation of victory. A reference to the fact that many Vietnamese who emigrate to other countries do so in part to make money to send home to the rest of the family. Money given in order to encourage party cadres--who are generally pitifully underpaid-- to attend meetings. When they arrive at the meeting, they are handed an envelope with a sum of money in it as a bonus. The Vietnamese currency, the dong, is exchanged at a rate of 11,000 dong to the US dollar. The Vietnamese name for the prison which was immortalized here in the US as the 'Hanoi Hilton'. 'The Woman and the Little Dog'. In the story, the woman's dog plays a role in the lovers' first meeting. The name a Vietnamese businessman who got famously rich through an illegal pyramid scheme. Eggs that are incubated until the duck fetus is three-quarters developed, then boiled and eaten. Folk wisdom holds that they are a powerful aphrodisiac. When, after the Japanese surrender and subsequent withdrawal from Vietnam at the end of WWII, Ho Chi Minh took up a collection of valuables from the citizenry. It is said that the money was then given as a kind of bribe to the Chinese general that had been designated by the Allied Powers to oversee North Vietnam. A propaganda campaign during the war encouraging women to shoulder the 'Three Responsibilities' of home, production, and fighting the war. 'Renovation'. A policy of social and economic reform. A bridge near Hanoi which was built with Russian aid. A common phenomena under the new 'socialist market economy', government agencies have been opening businesses unrelated to their proper mission as a means of income generation. 'Wait for me'. A form of downsizing used by bloated government enterprises. The worker is laid off but continues to receive 70 percent of his or her salary. Soap distributed free to government employees, usually of vastly inferior quality. Normally no one would care if 21 bars of such soap was lost. Referring to Alphonse Daudet's 'The Stars'. 1. Chuyển vùng trong suốt (seamless roaming): Là tính năng hỗ trợ người sử dụng thiết bị di động kết nối liên tục trong suốt quá trình chuyển vùng từ vùng phủ sóng này sang vùng phủ sóng khác 19. Nguyên văn: Flesch-Kincaid (F-K) grade-level algorithm. 20. Lois Lowry là tác giả sách thiếu nhi người Mỹ, với hơn 30 tác phẩm rất được yêu thích. Bà là tác giả quyển sách ăn khách The Giver (xuất bản ở Việt Nam với tựa Người truyền ký ức) đã được dựng thành phim vào năm 2014. 1. Nguyên văn: sound like a broken record – ý nói tác giả đã nhắc lại nhiều đến mức “nhào bằng, cong đĩa”.

1. TED là một chuỗi các buổi hội thảo do quỹ Sapling Foundation sở hữu, được tổ chức lần đầu vào năm 1984. Kể từ năm 2006, các bài diễn thuyết TED được phát miễn phí qua mạng Internet và đến năm 2012 đã đạt 1 tỉ lượt xem. Hội nghị TED (TED Conference) là sự kiện quan trọng nhất của TED, được tổ chức thường niên tại Long Beach, California và quy tụ hơn 1.000 diễn giả trên mọi lĩnh vực (tất cả các chú thích trong sách đều của người dịch).

2. Tác giả của nhiều cuốn sách nổi tiếng và bán chạy như *Những kẻ xuất chúng*, *Trong chớp mắt*, *David và Goliath...*

3. Sir Kenneth Robinson: Tác giả, diễn giả nổi tiếng người Anh, là cố vấn giáo dục cho nhiều tổ chức phi lợi nhuận, giáo dục và nghệ thuật. Bài diễn thuyết của ông trên TED, *Do schools kill creativity?* (tam dịch: Trường học có giết chết sự sáng tạo?) đã thu hút gần 35 triệu lượt xem.

4. Nguyên văn: technology, entertainment, design, viết tắt là TED.

5. Carnegie Hall là hội trường nhà hát lớn tại Manhattan, thành phố New York, do kiến trúc sư William Burnet Tuthill xây dựng năm 1891 và được đặt theo tên “ông vua ngành thép” Andrew Carnegie. Đây là một trong những điểm biểu diễn âm nhạc cổ điển và đương đại danh tiếng nhất thế giới.

6. Các nhu cầu tác giả liệt kê thuộc Tháp Nhu cầu Maslow (nguyên văn: Maslow’s hierarchy of needs), do nhà tâm lý học Maslow đề xướng vào năm 1934. Các nhu cầu này thuộc nhóm các nhu cầu bậc cao, khác với nhu cầu cơ bản (vật chất, sự an toàn...) của con người.

7. Nguyên văn: Ecclesiastes.

8. TEDx là các sự kiện TED quy mô nhỏ được tổ chức tại địa phương và bàn về các vấn đề trong cộng đồng, ngoại trừ chủ đề chính trị, kinh doanh và tôn giáo.

9. Aristoteles (384 – 322 TCN) là nhà triết học và bác học thời Hy Lạp cổ đại, học trò của Plato và là thầy dạy của Alexander Đại đế. Ông được xem là người đặt nền móng cho môn lý luận học.

10. TEDGlobal là hội nghị TED được tổ chức 6 tháng một lần tại nhiều thành phố trên thế giới (khác với hội nghị TED thường niên tại Long Beach, California). Hiện nay, TEDGlobal được tổ chức thường xuyên tại Edinburgh, Vương quốc Anh mỗi mùa hè.

11. Nguyên văn: Meet the Press.

12. Nguyên văn: Golden Circle.

13. Một thể thơ trào phúng cổ của Nhật Bản, còn gọi là bài cú. Điểm độc đáo của thể thơ này là các bài thơ cực ngắn với 17 âm tiết, chia thành ba câu theo nhịp 5-7-5.

14. Nguyên văn: stand-up comic – chỉ những diễn viên hài biểu diễn một mình trước micro trên sân khấu, không có bạn diễn hay phối cảnh. Họ chỉ sử dụng tài hoạt ngôn và điệu bộ của mình để chọc cười khán giả.

15. Nguyên văn: Toastmasters World Champion of Public Speaking.

16. Tác giả sách kỹ năng lừng danh, nổi tiếng với cuốn sách *Bảy kỹ năng dành cho người thành đạt* (7 Habits of Highly Effective People).

17. John Francis “Jack” Welch, Jr. (1935) là giám đốc doanh nghiệp đã nghỉ hưu kiêm tác giả và kỹ sư hóa sinh. Ông từng là chủ tịch kiêm CEO của General Electric (GE) từ năm 1981 đến 2001. Trong nhiệm kỳ của ông, giá trị của GE đã tăng gấp 40 lần. Khi thôi nhiệm, khoản tiền đền bù ông nhận được từ GE là 417 triệu đô-la, con số cao nhất từng được ghi nhận trong lịch sử.

18. Dilbert là loạt tranh biếm họa do họa sĩ người Mỹ Scott Adams sáng tác, gồm những câu chuyện trào phúng về giới văn phòng với nhân vật trung tâm là chàng kỹ sư Dilbert (do Andrews McMeel Publishing xuất bản lần đầu năm 1989).

Boulangerie: tiệm bánh, bistro: quán rượu, magasin: hiệu tạp hóa (BT).

Tứ đồ trường: bốn thói xấu theo quan niệm truyền thống gồm cờ bạc, rượu chè, trai gái, hút xách (BT).

Là chiếc xe hơi đầu tiên được sản xuất hàng loạt tại miền Nam Việt Nam trước 1975 với 4 kiểu dáng khác nhau tùy theo mục đích sử dụng.

HP: Hewlett-Packard Development Company door to door: Đưa đón tận cửa. Tạp chí Cẩm nang vui đọc: là

tạp chí hàng đầu về quản lý tài chính của Trung Quốc, do Cao Kiến Hoa (tác giả cuốn sách Không đánh mà thắng) đặt nền móng ban đầu. USP: Unique Selling Point (hay Unique Selling Proposition) - là một khái niệm trong tiếp thị, chỉ ưu thế bền vững của một thương hiệu hay sản phẩm được xác định với mục đích tạo sự khác biệt rõ rệt, khiến khách hàng quyết định chọn thương hiệu/sản phẩm này thay vì thương hiệu/sản phẩm khác. (Theo wikipedia) Trong kinh tế học, tổng sản phẩm nội địa, tức tổng sản phẩm quốc nội hay GDP (viết tắt của Gross Domestic Product) là giá trị thị trường của tất cả hàng hóa và dịch vụ cuối cùng được sản xuất ra trong phạm vi một lãnh thổ nhất định (thường là quốc gia) trong một thời kỳ nhất định (thường là một năm).

4P: một khái niệm trong marketing: tập hợp các công cụ tiếp thị được doanh nghiệp sử dụng để đạt được trọng tâm tiếp thị trong thị trường mục tiêu, các công cụ gồm có: Product (Sản phẩm), Price (Giá cả), Place (Phân phối), Promotions (xúc tiến thương mại hoặc hỗ trợ bán hàng).

Lý luận đuôi dài: Cái đuôi dài (long tail) là khái niệm mới trong marketing, ra đời khoảng năm 2004. Lý luận này chỉ ra rằng trong kỷ nguyên internet, lợi nhuận không chỉ nằm trong những sản phẩm nổi bật mà còn nằm trong những sản phẩm bình thường dành cho nhiều nhóm khách hàng có nhu cầu riêng biệt. Theo nguyên lý “tích tiểu thành đại”, khi sản phẩm bình thường đạt mốc số lượng lớn nào đó thì lợi nhuận chúng đem lại chắc chắn không ít. (Nguồn: Internet)

OEM: (Original Equipment Manufacturer): Nhà sản xuất thiết bị gốc, là những hãng thực sự sản xuất sản phẩm mặc dù sản phẩm lại mang nhãn hiệu của hãng khác. Đây là các công ty thực sự chế tạo ra một thiết bị phần cứng nào đó. Khác với những người buôn bán lại, làm tăng giá trị hàng hóa, họ là những nhà chế tạo, sửa chữa, đóng gói và bán ra thiết bị phần cứng đó. (Theo Wikipedia).

ODM: (Original Designed Manufacturer): Nhà sản xuất thiết kế gốc. Nhà sản xuất kiểu này cung cấp cho khách hàng tất cả dịch vụ liên quan đến sản phẩm như nghiên cứu và phát triển, định hướng sản phẩm cũng như sản xuất. Khách hàng chỉ cung cấp cho nhà sản xuất chức năng yêu cầu, hiệu suất hoặc thậm chí chỉ cung cấp một khái niệm và nhà sản xuất sẽ thực hiện thành sản phẩm.

Thôn Trung Quan: Khu công nghệ cao của Bắc Kinh (Trung Quốc), được mệnh danh là “Thung lũng Silicon của Trung Quốc”.

Thales: (Khoảng 624 TCN – khoảng 546 TCN), là một triết gia, một nhà toán học người Hy Lạp sống trước thời Socrates, người đứng đầu trong bảy nhà hiền triết của Hy Lạp. Ông cũng được xem là một triết gia đầu tiên trong nền triết học Hy Lạp cổ đại, là “cha đẻ của khoa học”. Tên của ông được dùng để đặt cho một định lý toán học do ông phát hiện ra.

Vicent Van Gogh: (30 tháng 3 năm 1853 – 29 tháng 7 năm 1890), là một danh họa Hà Lan thuộc trường phái hậu ấn tượng. Nhiều bức tranh của ông nằm trong số những tác phẩm nổi tiếng nhất, được yêu thích nhất và cũng đắt nhất trên thế giới.

Lực học lưu thể: Là lực có thể nâng được cơ thể.

Mark-Twain: tên thật là Samuel Langhorne Clemens (30 tháng 11 năm 1835 – 21 tháng 4 năm 1910) là một nhà văn khôi hài, tiểu thuyết gia và là nhà diễn thuyết nổi tiếng của Mỹ.

Franklin.D.Roosevelt: (1882 - 1945), Tổng thống thứ 32 của Mỹ.

Winston Churchill: (1874 - 1965), Thủ tướng Anh trong thế chiến thứ hai.

Adolf Hitler: (1889 - 1945), trù ất phát xít Đức quốc xã.

Einstein: Albert Einstein (14 tháng 3 năm 1879 – 18 tháng 4 năm 1955), là nhà vật lý lý thuyết người Đức và là người đã phát hiện ra thuyết tương đối. Ông đạt giải Nobel Vật lý năm 1921 cho những cống hiến của ông đối với Vật lý lý thuyết, đặc biệt cho sự khám phá ra định luật của hiệu ứng quang điện.

Napoléon: Napoléon Bonaparte (15 tháng

8 năm 1769 – 5 tháng 5 năm 1821) là một nhà quân sự và nhà chính trị kiệt xuất người Pháp. Tru-man: Harry S. Truman (8 tháng 5 năm 1884 – 26 tháng 12 năm 1972) là Phó tổng thống thứ 34 (1945) và là Tổng thống thứ 33 của Hoa Kỳ (1945–1953), kế nhiệm Nhà Trắng sau cái chết của Franklin D. Roosevelt. Victoria: Alexandrina Victoria, (24 tháng 5 năm 1819 – 22 tháng 1 năm 1901), Nữ vương của Vương quốc Liên hiệp Anh và Ireland từ (20 tháng 7, 1837) cho tới khi bà chết. Sự cai trị của bà kéo dài 63 năm, kéo dài hơn so với các vị quân chủ nào trước đó. Hành Khước Tăng: Sư đi bộ không mang đồ đạc bên người, hóa độ và gieo duyên cho chúng sinh. Darwin: Charles Robert Darwin (12 tháng 2 năm 1809 – 19 tháng 4 năm 1882) là một nhà nghiên cứu người Anh nổi tiếng trong lĩnh vực tự nhiên học. Ông là người đã phát hiện và chứng minh rằng mọi loài đều tiến hóa theo thời gian từ những tổ tiên chung qua quá trình chọn lọc tự nhiên. Mandela: Nelson Rolihlahla Mandela (18 tháng 7 năm 1918 - 5 tháng 12 năm 2013) là tổng thống Nam Phi từ năm 1994 đến 1999, và là tổng thống Nam Phi đầu tiên được bầu cử dân chủ theo phương thức phổ thông đầu phiếu. Dale Carnegie: Dale Breckenridge Carnegie (24 tháng 11 năm 1888 – 1 tháng 11 năm 1955) là một nhà văn, nhà thuyết trình Mỹ và là người phát triển các lớp tự giáo dục, nghệ thuật bán hàng, huấn luyện đoàn thể, nói trước công chúng và các kỹ năng giao tiếp giữa mọi người. Peso: là tên gọi của đơn vị tiền tệ do Tây Ban Nha và một số nước, vùng lãnh thổ thuộc Tây Ban Nha phát hành. Socrate : (469?–399 TCN), (470–399 TCN). Là một triết gia Hy Lạp cổ đại, người được mệnh danh là bậc thầy về truy vấn. John Davison Rockefeller: (1839 – 1937) là một nhà công nghiệp người Mỹ, người đóng vai trò quan trọng trong ngành công nghiệp dầu mỏ thời sơ khai, người sáng lập công ty Standard Oil và đồng thời cũng là một nhân vật gây tranh cãi trong lịch sử nước Mỹ. Ông được xem là một trong những người giàu nhất lịch sử với tài sản tương đương khoảng hơn 663 tỷ USD so với USD năm 2007 (theo thống kê của Forbes). Eisenhower: (A. Dwight David Eisenhower; 1890-1969), Tổng thống Mĩ thứ 34 (1953-1961). Alexandre Dumas: (1824-1895), còn gọi là Dumas con. Tiểu thuyết gia, kịch gia nổi tiếng của Pháp thế kỷ 19. Hegel: (Georg Wilhelm Friedrich Hegel; 1770 - 1831), nhà triết học duy tâm khách quan, đại biểu xuất sắc của triết học cổ điển Đức, người xây dựng nên phép biện chứng duy tâm. Triết học của Hegel là đỉnh cao của chủ nghĩa duy tâm Đức cuối thế kỉ 18 - đầu thế kỉ 19. Napoleon Hill: (26 tháng 10 năm 1883 ngày 8 tháng 11 năm 1970) là một tác giả người Mỹ, một trong những người sáng lập nên môn “thành công học” (là khoa học về sự thành công của cá nhân). Tác phẩm được cho là nổi tiếng nhất của ông có tên “Nghĩ giàu làm giàu” (Think and Grow Rich) là một trong những cuốn sách bán chạy nhất mọi thời đại. Galileo Galilei: (15 tháng 2 năm 1564 – 8 tháng 1 năm 1642) là một nhà thiên văn học, vật lý học, toán học và triết học người Ý. Ronald Reagan: (6 tháng 2 năm 1911 – 5 tháng 6 năm 2004) là tổng thống thứ 40 của Hoa Kỳ (1981–1989). Trước đó, ông là thống đốc thứ 33 của California (1967–1975), và từng là diễn viên truyền hình. 32 triệu tích tắc: một năm nhuận có $3600 \times 24 \times 366 = 31.622.400$ giây. Abraham Lincoln: (12 tháng 2 năm 1809 – 15 tháng 4 năm 1865), còn được biết đến với tên Abe Lincoln, tên hiệu Honest Abe, Rail Splitter, Người giải phóng vĩ đại, là Tổng thống thứ 16 của Hoa Kỳ từ tháng 3 năm 1861 cho đến khi bị ám sát vào tháng 4 năm 1865. George Washington: (22 tháng 2 năm 1732 – 14 tháng 12 năm 1799), tổng thống đầu tiên của Mỹ, là nhà lãnh đạo chính trị và quân sự có ảnh hưởng lớn đối với quốc gia non trẻ Hoa Kỳ từ năm

1. V.M. Petrov đầu những năm 1990 di cư sang Israel. Hiện nay là chủ tịch Hiệp hội TRIZ - Israel (Association TRIZ - Israel). 2. E. Zlotina đầu những năm 1990 di cư sang Israel. Mất ngày 8.12.1998 vì bệnh ung thư. 3. V.V. Mitrofanov lúc đó là hiệu trưởng Đại học nhân dân sáng tạo khoa học - kỹ thuật Leningrad và hiện nay là Chủ tịch Đoàn chủ tịch Hiệp hội TRIZ quốc tế có trụ sở đóng tại Saint Petersburg. 4. Tạp chí 'Kỹ thuật và khoa học' được thành lập từ năm 1894, ra hàng tháng, xuất bản tại Mascova, chuyên về khoa học, kỹ thuật và sản xuất. Thời kỳ chính quyền xô viết, tạp chí trực thuộc Hội đồng liên bang các hiệp hội khoa học - kỹ thuật. 5. Đó là hai quyển sách: . V.V. Mitrofanov và T.A. Emeliantseva. 'Đào tạo các nhà sáng chế và hợp lý hóa tại Đại học nhân dân sáng tạo khoa học - kỹ thuật'. Leningrad, 1987.; . G.I. Ivanov. '... Và hãy bắt đầu sáng chế'. Nhà xuất bản Đông Xibiri, Irkutsk, 1987. Betsk số 3/1999, trang 16 có tóm tắt chuyến đi dạy TRIZ của G.I. Ivanov tại thành phố Cáp Nhĩ Tân, Trung Quốc. * Cô Valentina Nihkolaevna Zhuravliova – vợ Thầy Altshuller đã từ trần cũng tại thành phố Petrozavodsk, Liên bang Nga ngày 12/3/2004, thọ 71 tuổi. Sau khi Thầy Altshuller mất năm 1998, Cô dành toàn bộ thời gian còn lại của cuộc đời mình cho việc thu thập, hệ thống hóa lại và xuất bản các tư liệu, tài liệu và tác phẩm của Thầy Altshuller. Có ghi rõ trong Dự Am văn tập của Phan Huy Ích. Lúc ở Quy Nhơn bà chỉ có 2.000 nữ binh, ra Phú Xuân mới tổ chức thêm. Số voi này là voi mới. Voi bà đã luyện tập ở Quy Nhơn, đều phân phát cho các trấn. Bà chỉ đem ra Phú Xuân thót voi đầu đàn bà thường cười. Núi Thị Dã thuộc về Tuy Phước, phía tây nam có núi Bà Thanh, có đường đi đến suối Nam Thủy ở Phú Yên. Người Thượng dùng đường này để qua lại Phú Yên và Quy Nhơn. Cù Lao Xanh, Chàm gọi là Poulo Gambia, nằm giữa hải phận Phú Yên và Quy Nhơn. Lúc bấy giờ Cách Thử chưa bị lấp, đường nước thông thương với đường Thị Nại ở phía nam thuộc về Tuy Phước. Núi Hương An ở phía đông, núi An Tượng ở phía tây, có đường liên lạc xuyên qua các ngọn núi liền dãy. Em rể vua Cảnh Thịnh, chồng công chúa là con gái Bùi Thái hậu. Trương Đăng Đò người làng Mỹ Khê, quận Sơn Tịnh, tỉnh Quảng Ngãi (chú ruột Trương Đăng Quế). Văn võ toàn tài. Bà phu nhân sắc đẹp, võ giỏi, cùng nữ tướng Bùi Thị Xuân và bà họ Trần vợ Đô Đốc Tuyết là chỗ thâm giao. Thơ của Nguyễn Bá Thuận đề sách Tây Sơn lương tướng ngoại truyện của Nguyễn Trọng Trì. Thơ 8 câu, đây là cặp luận. Câu thơ đại ý nói: Đền ơn nước, một tấm thân đầy cả mặt (can đảm đầy mình). Nghìn năm giao tình với nhau, chỉ lấy tấm lòng mà luận thị phi. Chắc có lỗ thông hơi trong đá nên đèn không tắt. Khoảng 1929-1930, Tản Đà tiên sinh có đến viếng mộ. Lúc ấy hai tảng đá vẫn còn. Cuộc viếng mộ có đăng trên báo. Nay không còn thấy. Những vôi đá của ba ngôi mộ bị quật vẫn còn sót ít nhiều. Ba ngôi mộ không bị phá vẫn còn, nhưng nắng mưa làm hư nhiều lắm. Một ngôi ở trong vườn họ Từ, một ngôi nằm ở trước ngõ họ Phan, một ngôi nằm ở nơi gò Vườn Xoài, cạnh con đường liên hương từ Kiên Mỹ đi xuống. Không ai dám nhận những ngôi mộ này là của gia đình, vì hình phạt của nhà Nguyễn rất tàn khốc. Câu này thường nghe hát ở nhiều nơi rằng: Ruộng đồng mặc sức chim bay, Biển hồ lai láng mặc tài cá đua. Câu này có tính cách phổ thông. Câu kia, màu sắc địa phương đậm thắm. Đá Hàng là phụ lưu của sông Côn, chảy từ Nam ra Bắc, ở giữa làng Trinh Tường và Phú Phong. Từ chỗ giao thủy Đá Hàng và sông Côn thì sông chia làm hai chảy xuống phía đông, một gọi là sông Trước chảy sát địa phận làng Phú Phong, Xuân Hòa, một gọi là sông Sau chảy xuyên qua Phú Lạc, Kiên Mỹ, Thuận Nghĩa. Nơi sông Sau từ Phú Lạc xuống Kiên Mỹ nước rất sâu, khoảng đó gọi là Hàng Thuyền. Trên bờ có miếu, miếu ấy là miếu của làng Phú Lạc lập để thờ ba anh em nhà Tây Sơn. Có người làm tượng trong miếu này để sắc thần làng Kiên Mỹ. Sự thật thì sắc thần để tại nhà viên thủ chỉ. Còn miếu thờ thần ở phía sau đình Kiên Mỹ. Hỷ là tên tộc của Tào. Quân Tây Sơn áo đỏ. Dẫn chứng: Quân dung đầu mới lạ thường, Mũ mao, áo đỏ chạt đường kéo ra. (Đại Nam quốc sử diễn ca – Lê Ngô Cát và Phạm Đình Toái) TripBarometer: chuyên trang thống kê của trang web TripAdvisor. (BT) Check-in: từ tiếng Anh, có nghĩa là đăng ký phòng ở khách sạn. (BT) Bán chéo: tiếng Anh là cross-sale, là một phương pháp bán hàng khiến người mua trả nhiều tiền hơn để mua thêm sản phẩm hoặc dịch vụ khác loại với sản phẩm và dịch vụ đã chọn mua. (B.T) Jonas M. Luster: cựu đầu bếp, chuyên gia ẩm thực người Mỹ. (BT)

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>