

LẠI THẾ LUYỆN

Quà tặng trái tim

**CHÌA KHÓA
SỐNG THANH THẢN**

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÀ THÔNG TIN

CÙNG BẠN ĐỌC...

Tó thể nói rằng, trước khi chúng ta cảm nhận được sự thanh thản, bình yên trên quả đất này, mỗi chúng ta đã có thể cảm nhận sự bình yên, thanh thản từ bên trong tâm hồn mình.

Hãy nhớ lại khi mình mới chào đời, chúng ta hạnh phúc, bình an thêm tiếp ngủ trong vòng tay yêu thương của mẹ. Chúng ta có cả một khoảng thời gian rất dài của tuổi ấu thơ sống hồn nhiên, vô tư, chẳng hề biết lo âu, buồn bã.

Ngày nay, sự thanh thản trong cõi lòng, tưởng chừng như là một điều mà bất kỳ ai trong chúng ta cũng rất dễ đạt được, nhưng kỳ thực, đó lại là một vấn đề khó khăn vô cùng, vì cuộc sống hằng ngày xung quanh chúng ta có biết bao nỗi buồn sâu, lo lắng đang bủa vây, những công việc chồng chất. Với nếp sống hối hả hôm nay, chúng ta ít có thời gian để lắng đọng lại những suy tư có ý nghĩa cho cuộc

sống của mình. Trong một khoảnh khắc bất chợt nào đó, bạn có thể kịp suy nghĩ về nó, hoặc cũng có thể không, và bạn ngỡ như mình đã để cho những nỗi thao thức, băn khoăn ấy trôi qua theo những năm tháng dài của cuộc đời mình. Rất nhiều khi chúng ta sống mà không rõ mình sống vì điều gì? Hạnh phúc của cuộc sống là gì? Và cuộc đời mình sẽ đi về đâu? Thế nhưng, dù muốn dù không, những câu hỏi này vẫn thường trực trong tiềm thức của bạn.



Cuộc sống mỗi ngày của chúng ta thật phong phú, nhưng cũng quá đổi phức tạp! Phần lớn những sự hỗn loạn, khổ đau trong cuộc sống đều do con người gây ra cho nhau! Cách tốt nhất để sống thanh thản, hạnh phúc, đó là chính chúng ta phải tự thay đổi mình trước! Sự thay đổi bắt đầu từ việc xem xét lại bản thân, sau đó là bằng việc thay đổi cách sống, thay đổi những hành động cụ thể hằng ngày của mình.

Chúng tôi thiết nghĩ, dù bạn có đọc hàng trăm cuốn sách viết về đề tài này, bạn cũng khó lòng biến

những gì bạn đã đọc thành cuộc sống hiện thực của chính mình. Những ý tưởng của nhiều tác giả cổ kim Đông Tây, dù cao cả, sâu sắc, chân thành và mãnh liệt đến đâu, cũng chỉ là phương tiện tham khảo để bạn lựa chọn cách sống cho chính mình mà thôi! Bởi lẽ, vấn đề này không ai có thể bắt chước ai được cả! Và cũng không có ai “sống thay” cho cuộc đời của bạn cả, mà chính bạn phải thực sự sống cuộc đời của mình!

Khi bản thân mỗi người biết tự thay đổi mình theo chiều hướng tích cực, chắc chắn cuộc sống sẽ ngày càng trở nên tốt đẹp hơn!

Tập sách này không được viết với mục đích làm văn. Những gì trình bày trong tập sách này, trên nhiều khía cạnh của cuộc sống, sẽ giúp bạn có dịp lắng đọng những suy tư cho mình. Chúng tôi không muốn đem lại cho bạn những lời khuyên, những kinh nghiệm được đúc kết, hay những bài học đã được cô đọng sẵn, mà chỉ muốn gợi mở cùng bạn mà thôi!

Mỗi suy nghĩ của chúng ta chỉ như một tia sáng nhỏ nhoi soi rọi vào cõi thăm thẳm của cuộc đời này mà thôi! Mọi thao thức, băn khoăn của bạn sẽ trở

nên sáng tỏ dần theo thời gian! Sau một quá trình nỗ lực tự thân để tìm câu trả lời cho chính mình như vậy, bạn sẽ nhận ra sự hiểu biết của mình trở nên sâu sắc hơn và có ý nghĩa hơn rất nhiều so với việc bạn chấp nhận những câu trả lời có sẵn trong sách như lâu nay! Và đó cũng là lý do mà tập sách giản dị này vẫn luôn có giá trị đối với bạn!

Cuốn sách hay nhất mà bạn có thể đọc được chính là cuốn sách mà bạn tự đọc lấy bằng chính những trải nghiệm thực tế trong cuộc sống của mình. Chúng tôi hy vọng rằng, mỗi chúng ta hãy sống như thế nào để khi những năm tháng dài của cuộc đời trôi qua, mỗi lần có dịp nhìn lại đời mình, ta sẽ ngạc nhiên khi thấy chính mình đã tự tìm ra được nhiều câu trả lời đúng đắn và sâu sắc hơn trước đây rất nhiều! Chính mình đã sống một cuộc sống thật hữu ích, tràn đầy ý nghĩa và hạnh phúc! Chân thành chúc bạn luôn cảm nhận trọn vẹn niềm hạnh phúc của một đời người với cõi lòng thanh thản!

Thân mến!

LAI THEÁLUYÊN

MỖI NGÀY SỐNG TRÊN ĐỜI LÀ MỘT NGÀY HẠNH PHÚC!

Mỗi sáng thức dậy, bạn có vui mừng chào
nhiên một ngày mới của chính mình? Nếu
sống thanh thản, mỗi người chúng ta phải quyết
tâm, trong ngày hôm nay, nhất định mình sẽ

- *Giải tỏa hết những nỗi âu lo chẳng nằng
cười nữa coi long luôn thanh thản. Dù mỗi
ngày trôi qua, mình “già” thêm một
chút, nhưng mình chẳng bao giờ phải lo
lắng về những chuyện nãi loại nhỏ: tuổi
tác, tăng cân, hay da dẻ ngày càng nhăn
nheo...*
- *Luôn nở nụ cười tươi nhò hoa với mỗi
người. Nếu lúc nào mặt mũi mình cũng
càng thảng thì chẳng những mỗi người*

xung quanh mình cũng càng thẳng theo
mặt chính các thành viên trong gia đình
mình cũng bù càng thẳng.

- *Tiếp tục học hành.* Dù mình có bao nhiêu
tuổi thì mình cũng vẫn dành thời gian nữa
hoặc những gì mình thích. Học nữa nâng
cao chuyên môn, hoặc chơi một nhạc cụ
nào đó hoặc cách chăm sóc vườn cây nhà
mình hoặc đọc những cuốn sách hay...
Học gì cũng được, miễn là những niềm
vui mình “nhận có vi bất thiên” là được!
- *Luôn thưởng thức cuộc sống.* Những niềm
vui nhỏ bé hàng ngày mình luôn biết
nếm nịu, trân trọng. Một nụ cười hồn
nhiên của con trẻ một bông hoa của
ngôi nhà khác phải gói tặng, một quyển
sách nếp mới ra trên bàn hoặc... những
niềm vui khiến mình cảm thấy trong lòng
ấy áp hành phúc và tươi mát...
- *Khi những giọt nước mắt tuôn rơi.* Mình
đau buồn, mình chấp nhận, mình cảm

nhận, và mình vồit lên. Ngồi gần gũi nhất với mình suốt cuộc đời không phải ai khác mà chính là mình. Can đảm tôi mình vồit lên khỏi nhà lao một thái độ đứng cam kết khi mình ngày càng lớn tuổi, trưởng thành.

- *Tạo ra ở xung quanh mình một thế giới dịu êm này áp tình yêu thương gia đình, coi những loài hoa mình thích, những vật kỷ niệm này yêu, những bữa nhạc hoặc những quyển sách hay... Bởi vì, ngoài nhà của bạn là nơi chốn bạn nông này...*
- *Quan tâm đến sức khỏe. Nếu sức khỏe của mình tốt, hãy giữ gìn nó. Nếu sức khỏe của mình có vấn đề hãy tìm cách cải thiện nó.*

Và cuối cùng, luôn nhớ rằng, cuộc sống của mình không hề có nỗ lực nào bằng chiều dài của những năm tháng mình sống, những nỗ lực nào bằng những khoảnh khắc hạnh phúc bất tận mà mình có được trong từng ngày sống của mình.



CHƯƠNG I: KHẮC PHỤC KHÓ KHĂN

1. Căng thẳng vì công việc

Khi cảm thấy quá tải, căng thẳng do công việc bù đắp những quá tải, đồng nghĩa chúng ta đang cảm thấy thích thú gì với công việc của mình nữa. Cảm giác ngán ngẩm này thường tiếp tục gây cho chúng ta sự chậm trễ trì hoãn công việc, và kết quả lao chúng ta lại phải sai lầm hoặc thậm chí thất bại trong công việc. Thất bại nguy hiểm, nhưng không? Đôi khi lao một vài cách giúp bạn tránh khỏi những tình huống như vậy, nếu có thể vượt qua những bế tắc trong công việc cũng nhờ trong cuộc sống:

° *Hãy quý trọng cơ thể của mình:*

Trước hết, bạn cần có một chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý, bảo đảm sức khỏe, từ đó bạn

môi có thể thể hiện những công việc, kế hoạch mà mình đã đề ra. Sức khỏe cũng để dành lại cho bản thân thời phần cần, yêu đôi hôn khi cô thể bản năng bù nhau yêu. Nhiều hôn gần nay ai cũng biết, những lại ít người thật sự biết quan tâm gìn giữ sức khỏe

◦ *Có một tấm lòng chân thành bên cạnh:*

Thật khó có thể vượt qua nỗi những cuội sức trong cuộc sống hay trong công việc, nếu lúc nào bản cũng "đơn thương độc mã". Khi phải nói mặt với rất nhiều vấn đề nan giải, hoặc có những khi bản bị oan ức, bị nhiều người khác hiểu lầm... thì việc có bên mình một tấm lòng chân thành cũng giúp bản để bình tĩnh tâm hồn nếu bắt tay vào giải quyết những vấn đề của mình hôn. Tấm lòng chân thành ôi này có thể là người với (hoặc chồng) của bản, là người thân hay là bản thân nào rồi ngoài cảm với bản.

◦ *Hãy tự thương mình:*

Nhiều người cứ lao vào làm việc nhò nhàn, bắt kể giờ giấc nghỉ ngơi hoặc chẳng quan

tâm gì nên nhiều gì khác trong cuộc sống. Làm
nhờ thế, hơi còn thanh công và hành phúc không?
Thanh công thì cũng còn thế, còn một chút nào, nỗi
không hành phúc thì chắc là không. Nên lúc sức
khỏe suy sụp hoặc bất ngờ ốm bệnh thì hơi không
thể tiếp tục làm việc nữa. Phải biết kết hợp
làm việc và nghỉ ngơi một cách hợp lý, nhiều nghỉ
thì sức làm việc mới duy trì lâu dài nữa, trong
mấy chục năm liền. Ngoài công việc của mình ra,
bạn phải biết quan tâm thời giờ thiên nhiên,
cuộc sống. Nếu còn lao vào làm việc mà thời tiết
chuyển mùa, hoa nõi cũng không hề biết, chim
hót cũng không hay... thì "tổ nghiệp" quái

° *Hãy chia công việc ra thành từng phần:*

Cảm giác bé tấc thường nên với chúng ta
khi áp lực của công việc quá nặng. Nhiều nay còn
một phần nguyên nhân là do chúng ta thiếu kế
hoạch, thiếu sự tổ chức, không biết chia công
việc của mình ra từng phần nhỏ, đồng ồng với
từng khoảng thời gian nhất định ngay từ đầu.
Nếu bạn biết lập kế hoạch và phân chia công
việc của mình một cách khoa học, hợp lý thì bạn

se thoát khỏi mọi bất tác và không bỏ mặt phòng
hông khi bắt tay vào thực hiện công việc.

° *Hãy nghe nhạc đi:*

Nếu chúng ta mỗi ngày nghe nhạc ồn ào,
ôm sòm hết cỡ bắt buộc người thân trong gia
nhân và cả những người hàng xóm phải bắt đầu
đó nghe loại nhạc “khủng khiếp” của mình, thì
nhiều nhà nghiên cứu cho rằng chúng ta và những người sống
gần chúng ta trở nên căng thẳng hơn mà thôi!
Âm nhạc với giai điệu êm dịu, du dương, nhẹ
nhàng, sẽ giúp bạn thư giãn một cách nhanh
chóng, nhờ là “liều thuốc” xoa dịu những căng
thẳng thần kinh của bạn, giải thoát bạn khỏi
những áp lực của công việc.

° *Hãy kết hợp hai hoạt động cùng một lúc:*

Còn thể bạn sẽ phải nói: “Bạn rồi suốt ngày,
làm không hết việc thì lấy đâu ra thời gian mà
nghe nhạc?” Thật ra, trong cuộc sống hàng ngày,
có những việc rất buồn tẻ tốn nhiều, nhờ giải trí
quản lý, lau nhà, tưới cây, tập thể dục, nấu ăn...
Sao bạn không vừa làm những việc đó vừa nghe

nhạc? Làm nhớ vậy, bạn sẽ cảm thấy thui thỏ hơn rất nhiều, ñúng không? Tôi cũng vớ làm việc nhà vớ suy nghĩ về bài báo mình sắp viết hay ñề công quyền sách mà mình sẽ biên soạn, kết hợp công việc nhớ vậy hiểu quailàm!

◦ *Biết điều gì là quan trọng nhất:*

Ñôi khi chúng ta gặp beátác, khốikhản trong công việc lao do chúng ta chớa nhận ra ñiều gì lao quan trọng nhất trong công việc và cuộc sống của mình. Phải biết lựa chọn ñiều gì lao quan trọng nhất trong công việc của mình và tận tâm làm việc vì ñiều ñó mà mình đã gặt bó những ñiều ít quan trọng và vất vả vất vả sang một bên.

◦ *Rút ra điều gì đó từ công việc của mình:*

Mỗi lần làm công việc gì, bạn nên tôi hỏi: “Mình có thể rút ra ñiều gì từ những việc ñã làm? Công việc của mình có ý nghĩa gì không?” Mỗi lần gặp khốikhản, beátác trong công việc, bạn hãy vẫn dùng những kinh nghiệm vớ có của mình từ ñây. Ñiều này cũng sẽ giúp bạn tôi mình tháo gỡ một số beátác gặp phải trong công việc.

◦ Ý chí hành động:

Những suy nghĩ quá nhiều về công việc, những quá trình này những khó khăn, bất tác mà mình đang gặp phải. Những nỗi lo âu tay lái và than trách phần, sao mình không thể Vì làm nhờ vậy bạn sẽ dễ dàng hơn, để lui bước. Thật ra, bất kỳ ai trong cuộc sống cũng đều có những khó khăn và nỗi lo riêng của mình. Thái độ than trách hoặc tuyệt vọng sẽ không thay đổi nếu gì cái Trái lại, bạn hãy kiên quyết cố gắng bắt tay vào làm việc hết mình nếu giải quyết từng bước những khó khăn của mình. Chúc bạn thành công!

2. Lo âu và căng thẳng

Thật ra chúng ta ít nhiều đều có kinh nghiệm Trải qua những cơn *stress* (căng thẳng) liên quan đến những tình cảnh hoặc những biến cố khó khăn trong cuộc sống. Thời đại cuộc sống hôm nay còn có rất nhiều những hoàn cảnh, tình huống khác mà lâu nay vẫn làm cho nhiều người chúng ta cảm thấy luôn bị *stress*. Nguyên nhân

gây ra *stress* thì rất nhiều, những tiêu trung vẫn là những nguyên nhân liên quan trực tiếp hoặc bất nguồn tiêu chính lối sống hàng ngày, công việc, gia đình của mỗi người...

Stress có thể ảnh hưởng liên quan đến bệnh tật của cơ thể làm giảm sự hoạt động của chúng ta. Và ngược lại, người bị *stress* cũng dễ bị ốm đau bệnh tật nhiều hơn. *Stress* ảnh hưởng trên nhiều mặt khác nhau của cuộc sống mỗi người: tiêu sức khỏe đến hiệu quả công việc, vai trò trong nhà làm niềm vui sống, yêu đời...

Do vậy làm cách nào chúng ta có thể nói phải một cách hiệu quả với *stress*, làm giảm các nguyên nhân gây ra *stress*, rồi làm sao muốn không phải của riêng ai! Dưới đây là một vài kinh nghiệm hữu ích để giảm *stress*:

° *Đánh giá đúng những nguyên nhân gây ra stress:*

Bước đầu tiên để làm chủ được *stress* là nhận thức những nguyên nhân, kể cả những nguyên nhân tiềm tàng gây ra *stress* cho bản thân mình.

Hãy nhìn lại các hoạt động hàng ngày của mình. Liệu bạn có trải qua một trong các nguyên nhân dưới đây:

- *Bận tâm về tình hình thế giới;*
- *Giảm hứng thú, nhiệt tình trong công việc;*
- *Mất một số bạn bè;*
- *Thời gian dành cho con cháu quá ít;*
- *Cảm thấy thời gian của mỗi ngày quá ngắn ngủi;*
- *Nghĩ về cái chết của chính mình;*
- *Cảm thấy khó ngủ, mất ngủ;*
- *Mong ước một điều gì đó trong cuộc sống của mình sẽ thay đổi;*
- *Gặp nhấm một nỗi đau nào đó trong tâm hồn;*
- *Sắp đến một cột mốc nào đó trong cuộc đời (65, 70, 75, 85, 90 tuổi...);*
- *Bận tâm về con cái, cháu chắt;*
- *Suy giảm khả năng trí tuệ;*
- *Một thay đổi bất ngờ nào đó trong gia đình...*

◦ *Loại trừ hoặc giảm thiểu những nguyên nhân gây ra stress:*

Nếu có thể hãy tìm sõi với gia ñình, bạn bè hoặc những người khác. Hãy tìm trong danh sách liệt kê nguyên nhân gây ra *stress* của bạn và tìm xem nguyên nhân nào bạn có thể loại trừ hoặc giảm thiểu. Nếu bạn có những nguyên nhân về mặt sức khoẻ thì hãy tìm sõi giúp của bác sỹ. Nếu là những nguyên nhân thuộc về thói quen sinh hoạt, thì bạn nên thay ñổi thói quen sinh hoạt theo hướng tích cực, có lợi cho tinh thần của bạn hơn.

◦ *Sắp xếp kế hoạch sống của mình:*

Này là cách hay nhất ñể giảm *stress*. Bạn hãy lập một kế hoạch, trong ñó ghi rõ những hoạt ñộng mình cần làm: hoặc thêm một ngoại ngữ hoặc tập chơi một nhạc cụ, ñi du lịch, thăm bạn con họ hàng, thăm trại trẻ mồ côi, người già neo ñôn. Những gì mình cần chuẩn bị cho các chuyện ñi ñó? Thời gian cụ thể ñể thực hiện từng hoạt ñộng ñó? Khi tích cực lao vào các hoạt ñộng

phong phú khác nhau vì bản thân và vì người khác nhờ vậy, chắc chắn bản sẽ tìm lại nước sôi sôi ta cho tâm hồn mình và giảm nước stress.

◦ Có thêm nhiều bạn bè:

Cảm giác cô đơn là một trong những nguyên nhân gây ra stress. Tích cực tham gia vào các tổ chức xã hội – từ thiện, bản sẽ có dịp cải môi trường, niềm nhận tình cảm, niềm vui giao tiếp, giúp nối liền nhau trong công việc. Nội dung, không bao giờ bỏ lỡ những cơ hội môi trường tâm long mình và giao tiếp với người khác.

◦ Chế vận những nguyên nhân gây ra stress:

Nhiều nguyên nhân gây ra stress cũng tác động lên bản, bản sẽ bỏ stress nặng hơn. Trái lại, tổng nguyên nhân gây stress tác động riêng lẻ lên bản, bản sẽ dễ dàng nói phôi hơn. Hãy luôn tìm cách giảm số lượng các nguyên nhân gây stress, không nên để cho chúng tác động cùng lúc lên bản.



3. Thất bại trong công việc

Quốc nổi của mỗi người đều có những ước mơ, những mục đích khác nhau, và bất cứ ai cũng nuôi khát vọng vươn lên thành công, nhất là khi chúng ta còn trẻ. Thế nhưng, vươn lên thành công không phải là chuyện dễ dàng. Sau những thất bại, nhiều người chúng ta có khuynh hướng muốn bỏ cuộc vì nản chí và cam chịu cuộc sống của một người bình thường. Càng lớn tuổi thì càng không muốn nuôi dưỡng bất kỳ ước mơ nào nữa. Tại sao lại như vậy? Có rất nhiều lý do khác nhau, mà một trong những lý do nổi là chúng ta đã trở thành những người sên thất bại.

Chính vì sên mình sẽ tiếp tục thất bại, nên chúng ta cũng không còn khát khao vươn lên thành công. Long sên hải này đã trở thành một trêu ngạo vô cùng lớn khiến chúng ta không thể tiếp cận nỗi với những cô gái mới mẻ mà cuộc sống có thể đem lại. Đây là một nỗi vô cùng đáng tiếc. Nếu lúc nào bạn cũng trôi ra sên

hải thất bại, chắc chắn bạn sẽ thất bại. Nhiều quan trọng nhất là phải vượt qua nỗi sợ hãi này!

Làm thế nào chúng ta có thể vượt qua nỗi sợ hãi này? Có nhiều cách để làm việc này và sau đây là một vài gợi ý

Trước hết, chúng ta phải tin rằng, khi mình vẫn còn kiên trì nếu nuôi những ước mơ thì mình còn có cơ hội để thành công. Mình chớ thối sợ thất bại khi chính mình tội nghiệp bởi cuộc sống thật! Bao nhiêu người trước mình cũng đã từng nuôi dưỡng những ước mơ giống như mình, và họ cũng đã từng đạt được thành công. Vậy thì tại sao mình lại không thể? Lòng sợ hãi của mình thối là quả của nỗi sợ hãi. Sợ hãi nhờ vậy chúng ta chớ làm lại tránh thối tệ cuộc sống!

Thứ hai, hãy tìm kiếm những bài học từ thất bại này qua trong quá khứ. Chúng ta nên khám phá quan nhìn nhận rằng, thất bại này xảy ra rồi thì không làm lại nữa, chính mình phải chịu trách nhiệm về nỗi sợ thất bại của mình. Nhiều duy nhất mà chúng ta có thể "vứt vứt" nữa là rút kinh

nghiệm tởn những thất bại nào qua, biến nó thành bại hoặc hữu ích cho mình, tránh lặp lại những thất bại tởn tởi ôi tởn lại.

Cuối cùng, tích cực làm những việc tốt nhất nếu cái thiện tình hình. Chạy còi bắt tay vào hành những thì mỗi ngày lui tới những nỗi lo sợ thất bại. Nếu còi mãi khoan tay ngoài nhìn, không dám bắt tay vào hành những gì hết, thì nỗi sợ hãi sẽ càng tăng thêm mà thôi! Hành những cũng là con người nếu này nên thành công. Nhìn vào hành những của bạn, người ta sẽ hình ảnh nhận cách vào giới trẻ con người của bạn. Chạy còi bắt tay vào hành những, vừa làm vừa bình tĩnh nếu kết những kinh nghiệm, những bại hoặc quy định cho mình, bạn mỗi còi thể vận nên thành công và khẳng định giới trẻ bạn thật là một ngày mai.

4. Bệnh tật

Trong cuộc sống, chúng ta không thể tránh khỏi những lúc sức khỏe suy yếu và bệnh tật. Khi sức khỏe bắt đầu suy giảm, hoặc khi bị ốm đau, là lúc chúng ta biết quan tâm đến việc giữ gìn sức khỏe và phòng bệnh tật. Làm thế nào để chúng ta phòng bệnh và chữa bệnh thật hiệu quả? Thái độ sống tích cực của bạn là yếu tố có vai trò quyết định. Bạn cần:

° *Có niềm tin tưởng tích cực vào bản thân:*

Niềm tin vào bản thân là hơn nữa tăng vững chắc trong thái độ của bạn trước bệnh tật. Sẽ thối lạc cô thế mỗi người suốt đời không thể tránh khỏi bị bệnh tật, không nhiều thì ít. Bạn cần có một tâm thế tích cực đối với vấn đề bệnh tật, nếu có thể tìm cách chữa trị tốt nhất, thì nỗi đau mau lành bệnh. Tuy nhiên không nên coi thái độ than thân trách phận một cách vô lý hoặc quá lo âu tuyệt vọng, vì những thái độ tiêu cực ấy càng làm cho bệnh tật trầm trọng thêm. Bên

cảnh nội một thai nữ sống tích cực hôn nữ là
bản luôn tìm cách nâng cao sức khoẻ của bản
thân, phòng bệnh hôn chữa bệnh.

◦ *Đi tìm sự khuây khỏa, gia tăng niềm vui:*

Này là nhiều chủ yếu nhất nên rèn luyện nơi
tâm mình tránh những triệu chứng của bệnh tật.
Hãy tìm đọc, hoặc nghe những tác phẩm văn
chương lành mạnh, những bản nhạc tươi sáng...,
nên nhớ lại cho mình trạng thái tâm hồn tươi
vui hôn, góp phần nâng cao sức khoẻ Tâm long
nòng cảm và biết thông yêu người khác là một
phương thuốc bảo vệ điều.

◦ *Tập thói quen ăn uống điều độ mỗi ngày:*

Này là một trong những cách tốt nhất nên
giữ gìn sức khoẻ ngay ngoài bệnh tật. Những
lời khuyên của các bác sĩ chuyên khoa, những
sách phổ biến kiến thức khoa học về dinh dưỡng
cũng rất có ích cho bản. Bản cần hiểu về các loại
thức phẩm cần thiết hàng ngày và giá trị dinh
dưỡng của các loại thức phẩm mà gia đình bản
dùng hàng ngày.

◦ *Luyện tập cơ thể thường xuyên:*

Luyện tập cơ thể thường xuyên là điều không thể thiếu nếu coi một cơ thể trạng kiên, nề phong bình tại. Mỗi ngày, bạn nên dành một khoảng thời gian nhất định để tập thể dục hoặc chơi một môn thể thao nào đó phù hợp với bạn để tăng cường sức khỏe.

5. Không hài lòng về cuộc sống

Cuộc sống của chúng ta không tránh khỏi có những lúc cảm thấy vô cùng chán nản và nếu mọi chuyên chờ đợi tại giai đoạn quanh mình. Nếu nay ảnh hưởng nề sức khỏe, làm giảm hiệu suất công việc, làm mất sự thanh thản trong tâm hồn và niềm vui trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người.

Làm thế nào chúng ta có thể nói phôi một cách có hiệu quả với cảm giác này? Đôi khi là một vài gợi ý:

◦ *Phát lời những chuyện vật vãnh:*

Thế nào là những chuyện vật vãnh? Những chuyện vật vãnh là những chuyện nhỏ nhặt,

không coi gì sâu sắc, tầm thường, không coi gì nghiêm trọng trong cuộc sống hàng ngày. Những bài báo nổi bật của một “ngôi sao” nào đó, những tin đồn thất thiệt, sự kiện của những người mua sắm, nổi giận chửi rủa hành động, cái cô gái sô mi hôi hám..., là một vài ví dụ của thế giới chung, những chuyện vặt vãnh là những chuyện không đem lại ý nghĩa gì hữu ích cho cuộc sống của mình, của người khác và của xã hội. Thế thì tại sao chúng ta lại còn phải bận tâm với những chuyện vặt vãnh nhỏ thế? Nếu còn bận tâm thì chìm đắm trong những chuyện vặt vãnh nhỏ vậy, bận rộn hành động những việc ích kỷ sống mòn mỏi trong cuộc đời bận.

◦ *Chấp nhận những gì không thay đổi được:*

Còn chửi rủa mãi nên những việc vô ích quá khai năng việc chán của bạn là một nỗi bất hạnh. Còn thói hình dung bạn có gắng thay đổi thói quen ngay hôm nay cho hợp với ý thích của bạn, hoặc bạn muốn thay đổi những gì nào xảy ra trong quá khứ thay đổi hình dạng cô gái của bạn, hoặc thay đổi mình để quên nỗi nhớ mình nào

sinh ra? Hoặc bạn là một cá nhân mà muốn thay đổi cái một thốc tại cửa xã hội? Tất cả những điều này bạn nên vui vẻ chấp nhận chớ không thể thay đổi được. Những ai còn muốn thay đổi những chuyện nhỏ vậy thì sớm muốn gì thì cũng phải tìm gặp bác sĩ tâm lý thôi, vì hơi là ngồì ờa chúng mỗi nó buồn khổ. Nhiều cơn căng thẳng, chông loãn thần kinh và những xung đột này sinh ra do ngồì ta còn cố gắng đổi thay đổi những gì không thể thay đổi được. Hãy học cách chấp nhận – dù rất khó – để vui sống, ném lại cân bằng cho tâm trí mình.

° *Tích cực hoạt động:*

Sau khi phôi lờ những chuyện vụn vặt và chấp nhận những thói không thể thay đổi được, thì tích cực hoạt động phải là bước quan trọng tiếp theo. Tập trung cho những mục tiêu lớn lao trong cuộc đời mình phải là nhiều quan trọng nhất với bạn. Trong phạm vi nghề nghiệp của mình, bạn hãy tích cực hoạt động để cóng hiến cho xã hội. Nếu cũng là cách để bạn không còn thời gian chúi mũi nên những chuyện vụn vặt,

cũng nhớ không phải buồn bã về những niềm không thể thay đổi nữa. Cuộc sống không ngừng trôi với hoạt động tích cực và bền bỉ. Thời gian cuộc đời mỗi người thật ngắn ngủi và quý giá, bạn hãy tích cực hoạt động để nắm lại ý nghĩa cuộc sống cho mình và cho người khác.

° *Quý trọng những niềm hạnh phúc nhỏ bé mỗi ngày:*

Cuối cùng, bạn hãy biết quý trọng những niềm hạnh phúc nhỏ nhoi mà mình có được mỗi ngày trong cuộc sống. Một ly kem ngon, một quyển tiểu thuyết, một tô bún hay... Tất cả những niềm hạnh phúc nhỏ dù nhỏ thôi, những niềm vui lao động những niềm hạnh phúc không kèm phần lớn lao trong cuộc sống. Hãy cảm nhận những niềm hạnh phúc ấy, thả mình thoải mái với chúng, vì chúng sẽ giúp bạn sống yêu đời hơn rất nhiều. Và khi nỗi những bí quan chán nản nữa với bạn sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nữa!

6. Loại trừ những thói hư tật xấu

Dù bạn lao ai, bạn năng thanh công hay năng gặp chìm trong hoá thất bại; bạn vẫn còn hàng hải hay não ruột hết ý chí; bạn năng hành phúc hay sầu khổ bạn năng tích cực làm việc hay biếng lười; ngay hôm nay bạn năng ôi trong hoàn cảnh, tâm trạng nào... tất cả đều do ảnh hưởng của những thói quen tốt hoặc xấu của bạn.

Một số người thường nói: “Tôi chẳng làm nổi việc gì cả. Bạn chất của tôi lao lười biếng rồi.” Nói nhõ vậy là sai, vì chẳng có ai mang bạn chất tội nghiệp lao lười biếng cả. Nếu là do cách sống của chúng ta nào dần dần trôi thành thói quen xấu, khiến chúng ta tội cho mình lao lười biếng vào khoảng mười bắt tay vào làm việc gì nữa. Mặt khác, chính thói quen này lại ảnh hưởng ngược trôi lại tính cách của chúng ta, nói nôm hình luôn cả tính cách của chúng ta.

Nói cách khác, chúng ta tạo ra những thói quen trong cuộc sống của mình, và chính những

thời quen cũng tạo ra chính con người của chúng ta. Bản chất thật sự, trong cuộc sống hàng ngày, mỗi người thông nhận mình giao nhau qua những thói quen nào ẩn sâu vào cuộc sống của mỗi người. Bản chất thói quen giúp mỗi người hoàn thiện, mỗi người nhận mình giao bạn A là người tốt. Ông B có thói quen buổi chiều nào cũng uống rượu, rồi về nhà hạnh hả với con, mỗi người nhận mình giao ông B là người xấu...

Trong cuộc sống, mỗi thành công hay thất bại, mỗi vui sướng hay buồn khổ phần lớn đều phụ thuộc vào những thói quen tốt hoặc xấu của chúng ta. Chính vì vậy, bất cứ ai muốn mình sống một cuộc đời này áp hành phúc, thành công, thì nên quan trọng trước tiên phải nghĩ nên loại bỏ giảm thiểu những thói quen xấu và thay vào đó là tập luyện những thói quen tốt.

Lâu nay không phải chúng ta không nhận thức được nhu cầu phải thay đổi này, những chúng ta bản thân không biết phải làm thế nào để có thể thay đổi những tật xấu của những thói quen xấu nào ẩn sâu vào cuộc sống của mỗi người

chúng ta. Thế rồi, ta lại không coi nổi sức mạnh ý chí cần thiết, dù rằng ta biết mình cần phải coi nổi sức mạnh ý chí thì mới thay nổi nỗi.

Nếu bạn mong muốn thay nổi những thói quen xấu lâu nay của mình, nhằm làm cho cuộc sống của mình mỗi ngày nổi thanh công và hành phúc hơn lên, thì những gợi ý dưới đây coi thể hữu ích cho bạn.

Trước hết, bạn hãy liệt kê rõ ràng trên giấy một loạt lý do vì sao bạn muốn thay nổi những thói quen xấu lâu nay của bạn, rồi bắt đầu thay nổi. Chẳng hạn, bạn muốn bỏ hút thuốc lại, bỏ tất cả những thói quen xấu, hoặc quyết tâm làm việc gì thì làm nên nói nên choán, không bỏ dở nửa chừng. Bạn có viết ra một loạt lý do mà bạn coi thể nghĩ ra nổi. Nhiều nay giúp bạn nhìn rõ lại bản thân mình, thấy nổi một loạt ích lợi của việc bỏ những thói quen xấu, và tập trung nổi sức mạnh ý chí của mình để thay nổi.

Tiếp theo, bạn cũng hãy liệt kê ra giấy một loạt những lý do mà bạn không muốn thay nổi thói quen xấu lâu nay của mình. Chẳng hạn, nếu

bản không muốn bôi huít thuốc, vì sao? Thuốc lam bản cảm thấy thô giản, khoan khoan? Nội chông tôi bản laø ngöôï “chòu chôi” trong nhóm bản hoặc khi giao tiếp ngoài xã hội? Hay laø khi cảm ñieu thuốc laø trên tay, bản thấy mình “tôi tin” hôn, “hấp dẫn” hôn trong con mắt của ngöôï khác phải?...

° *Phân tích thực tế vấn đề:*

Bản tôi hỏi mình, còu duy trì mãi những thói quen xấu nhỏ vậy thì còu ích gì? Hay laø chæ còu hại? Chẳng lẽ mình cần phải mang cái vết tôi tin, hấp dẫn giả tạo nhôu vào ñieu thuốc laø trên môi hay sao? Thök ra, còu huít thuốc laø nhô theá môi cang chông tôi mình laø kẻ yếu ñuoi, không còu ñuôi sộc mình yù chí nhô nhiều ngöôï khác. Nếu quanh mình vẫn còn biết bao ngöôï huít thuốc ö? Thật ra, hỏi cũng ñaø muốn bôi huít thuốc laø bao nhiêu lần rồi những hỏi chóa bôi ñöôc, vì hỏi không còu ñuôi sộc mình yù chí cần thiết. Leø naø mình cũng chæ laø một kẻ thiếu yù chí nhô bao nhiêu ngöôï quanh mình a? Không! Nhất ñình mình laø ngöôï còu yù chí cao, mình phải bôi ñöôc thuốc laø..

Bằng cách suy nghĩ nhỏ vậy, bạn sẽ tìm được những lối thực này chính mình, gia tăng sức mạnh ý chí cho bản thân nếu vượt qua những thói quen xấu.

◦ *Tìm đến những hoạt động tích cực:*

Này là cách hay nhất nếu vượt qua những thói quen xấu. Hãy nhìn những người tham gia công tác thiện xã hội mà xem, trông họ tin vào hạnh phúc dẫn đến những kết quả thật nhiều lần. Hãy nhìn những nữ doanh nhân trẻ thành đạt mà xem, họ không chần chừ làm giàu cho riêng mình mà còn góp phần tạo công ăn việc làm cho bao nhiêu người khác, trông họ thật tin vào vô cùng hạnh phúc, những lời cũng nào phải cần nên nhiều thuốc lá trên môi... Bạn hãy tìm nên những hoạt động bổ ích, lành mạnh, tạo cho mình một hình ảnh tích cực khác về bản thân, nếu vượt thắng những thói quen xấu.

Trên đây chỉ là một ví dụ điển hình về chuyển từ thói quen hút thuốc lá. Mọi người chúng ta còn mang nặng trong lòng biết bao thói

xaù khai nõa ma chùng ta cần tõi giai tích cõc sõi nõi. Nhõng või bat cõu thõu xaù naõ cũng vaỹ, bãn cũng cõu theá thõc hanh theo nhõng gõi yù neàu trên, nõa tõi boi thõu xaù của mình, gõi phàn lam cho tâm hồn mình ngay cang nõõc thanh thản va hành phúc hôn le!

7. Những lúc đau khổ

Dau khoá chàn nõi... laõ nhõng cảm nhận thõõng thay khi chùng ta phải trải qua nhõng cõn khùng hoang trong cuõc sõi. Khi gặp nõa khoá nhiều ngõõi rồi vaõ tuyeá võng: trõn trành nõa khoá thì khõng nõõc ma chõng trãi lai nõi cũng khõng xong. Phải lam theá naõ baỹ giõ? Bi kõi của muõn nõa khoá nõa trong cuõc nõi cũng chính laõ õi nõi

Nõa nõaגיע tiec laõ nhiều khi thãi nõa trõn trành, khõng dám nhìn nhận nõa khoá chæ cang khiến bãn cảm thay nõa khoá theám. Cõn chõng trãi lai nõa khoá bãn cũng chõa chæc tieu dieá nõõc heá mõi nõa khoá maõ khi bãn cõu cóá hanh nõõng

trong nỗi tuyệt vọng nhờ vậy, biết đâu chóng hạnh phúc của bạn còn có thể gây ra những nỗi hiểm nguy cho người khác và cho cả chính bạn.

Do nỗi cách tốt nhất chính là tạm thời chấp nhận nỗi đau khổ cam tâm nhìn nhận số mệnh của nỗi đau khổ trong cuộc đời mình, rồi thì dần dần cảm giác nỗi đau khổ sẽ hoàn toàn thoát khỏi bạn. Tâm hồn của bạn sẽ lại nhẹ nhõm và vui tươi nhờ thông thái! Đời này là một vai bí quyết ngàn đời không rất hữu ích, giúp bạn xoa dịu những nỗi phiền muộn một cách nhanh chóng. Bạn hãy tìm một nơi tông náo yên tĩnh một chút và thốt hạnh bại tập này:

- Nhắm mắt lại và tưởng tượng bạn đang cho phép mọi nỗi phiền muộn trái nếu khắp cô thể bạn.
- Nếu chóng trái lại chúng gì hết, còn tiếp tục nếu chúng trái nếu khắp cô thể bạn nhờ thế
- Hãy tưởng tượng bạn đang gán cho mọi nỗi đau khổ của bạn một màu sắc nào đó mà bạn yêu thích: màu xanh lá cây, màu cam,

mau vàng, mau xanh nõõc biển hoặc bất cõu mau gì cũng nõõc, miễn là bạn phải vô cùng thích thú với mau bạn chọn.

- Hãy cố gắng làm cho những nỗi ãau khổ của mình ãang dần trải khắp cơ thể trôi nên mềm mại, uyển chuyển hơn. Bạn hình dung mình ãang uốn nắn những nỗi khổ ấy nheo lại, nheo lại, mềm nhưn ãi (y như thể bạn ãang chõi nghõch ãạt sét hoã nhõu vậy!) và bạn ãang dần dần êm dõu thoát ra khỏi chõng!
- Bạn hãy làm một cuộc thử nghiệm thay ãõa kích cõu mau sắc, và trí của những nỗi phiền muộn của bạn.
- Hãy thay ãõa cách nghõ của bạn về sõi ãau khổ ãõu hãy ãõn giải hoã ãõu ãõi, làm cho ãõu trôi nên bình thõõng, nheo nhang hơn!
- Hãy nghõ rằng, bạn cõu thể xoa dõu nỗi phiền muộn ãõu bằng chính tình yêu, sõi cảm thõõng, bằng thái ãõa cao thõõng bạn dành cho ãõu khác...

- Hãy làm bất cứ chuyện nhỏ nhất gì, miễn là bạn cảm thấy thoải mái: uống một ly nước chanh; rửa mũi tắm nước lạnh rửa mặt một vài hạt vui tươi và nghe nhạc hoặc tham chí nòng của phong lái, rửa mặt nhạc và nhảy tưng tưng; hoặc ăn bất cứ một món mình thích nhỏ: bún riêu, oải chấm muối ớt, nui gà quay...
- Sau cùng, bạn hãy coi một cuốn sổ tay thật xinh xắn, trong nó bạn ghi lại những kinh nghiệm mà bạn rút ra nước tiểu sau những lần nàu khó phiền muộn. Cuốn sổ này sẽ là tài sản vô giá của bạn, bởi kinh nghiệm càng coi giàu trò khi nó là kinh nghiệm do chính bạn đã trải qua!

8. Thái độ bi quan về cuộc sống

Bạn có thể tạo ra tương lai cho chính mình không? Tương lai của bạn phụ thuộc vào những việc gì? Đây là một câu hỏi thông minh mà bạn cần trả lời chính mình.

Còn bao giờ bạn suy nghĩ về những ước mơ của mình rồi thôi cho rồi là những việc “không tưởng” hay không? Nói cách khác, bạn không dám tin những gì mình ấp ủ trong lòng có thể trở thành hiện thực nào. Và bạn luôn nghĩ về những việc mà bạn cho rằng “sẽ chẳng bao giờ xảy ra nào”, rồi bạn nản lòng?

Lieu chúng ta còn nên mang một thời tuổi sống bị quan và thiếu tự tin như vậy không? Tôi vẫn thường nghĩ về những ước mơ của tôi, và nghĩ về cái cuộc sống quanh tôi nữa. Tôi nhìn hình dung về cuộc sống của nhân loại cách này một thế kỷ. Chắc hẳn con người sống ở thời nào cũng có những ước mơ, và hồi nào từng thực hiện những ước mơ của họ. Hồi không thể hình dung nổi, ngay nay chúng ta có thể leo lên máy bay và bay như chim trên bầu trời, từ châu lục này qua châu lục nọ. Chúng ta có những thiết bị nào khiến từ xa có thể bắt nõi truyền hình, có thể kết nối mọi bức rèm cửa phòng mình... Những chuyện này, nếu xảy ra cách này chóng một trăm năm thì người ta thấy chẳng khác nào

những phép thuật của phù thủy vậy! Thật là kinh khủng, không thể nào tưởng tượng nổi. Thế nhưng, ngay nay những niềm vui nào đó bình thường!

Bạn thấy chưa, ngay cả những niềm vui nhỏ nhỏ vậy còn có thể xa rời ta, thì nói gì đến những ước mơ rất nhỏ của mỗi chúng ta, lẽ nào bạn lại không tin chúng sẽ trở thành hiện thực kia chứ? Còn thế này, bạn còn những ước mơ như “những ngôi sao”, niềm vui nào đó, thì có thể chúng sẽ không trở thành hiện thực. Nhưng nếu bạn có những ước mơ giản dị nhỏ, một công việc yêu thích nữa phục vụ bạn thân và xã hội, một gia đình hạnh phúc nữa yêu thương... thì chớ cần một chút cố gắng, một chút tâm nhin, một chút kiên nhẫn, và cũng thêm một chút may mắn nữa thì những ước mơ nhỏ kia cũng phải là xa lắm!

Nhiều người không đạt hai ước mơ thanh công, không cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống, chớ vì thiếu những suy nghĩ đúng đắn, thiếu sự rèn luyện bản thân. Hỡi cô gái mới mẻ trong những suy nghĩ vô vàn này, những ganh ghét vô lý với

người khác, những bất mãn về xã hội, dần nên những hành vi lệch lạc, thậm chí sai trái, gây ra hậu quả cho bản thân, cho xã hội...

Vào khi còn mãi chìm đắm trong một lối sống sai lạc nhỏ vậy, vô tình hồi nào nình mắt hết những gì tốt đẹp hồi nãng còn quên mất những hành phúc nôi thông rất giản dị trong cuộc sống nãng còn nôi hồi. Hồi nào tôi nguyện biến những ước mơ tốt đẹp của bản thân hồi trở thành "không tưởng", chæ vì hồi còn mang một nếp suy nghĩ yếm thế và tiêu cực nhỏ vậy!

Chúng ta hoàn toàn còn quyền tin tưởng rằng, ngay hôm nay, chúng ta còn thể làm những việc nẽm lại những ảnh hưởng tốt đẹp ôi ngay mai. Chính vì còn niềm tin ấy mà mỗi người chúng ta mỗi daim ước mơ, mỗi daim nãt ra những mục ních có giá khác nhau trong cuộc sống. Ngay hôm nay chúng ta tích cực làm việc, chæ chán không chæ vì miếng cơm manh áo trở ước mất, mà còn nẽa nuôi dưỡng những cao vọng ôi ngay mai. Nãy cũng chính là cần còn cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa người lạc quan với người bi quan,

giữa người có ý chí cầu tiến với kẻ có thái độ sống buông xuôi chán nản cuộc đời. Bởi vì, chæ một lý do nên gần đây những người không có niềm tin thì không dám mơ ước, không dám mơ ước thì cũng không có hy vọng nữa mà vui sống.

Khi một biến cố không may nào xảy ra bất ngờ xảy ra với chúng ta, chúng ta rất dễ rơi vào tâm trạng bi quan, những xúc cảm tiêu cực. Thế nhưng, khi bình tĩnh nhìn nhận vấn đề những người lâu nay vốn có niềm tin và ước mơ trong cuộc sống sẽ biết giải thích, hành giải vấn đề một cách lạc quan và tích cực hơn những người không có niềm tin hay mơ ước gì. Nhờ có niềm tin và ước mơ, chúng ta sẽ sớm vượt qua những cảnh ngoài khơi khơi. Vì dù sao, ngoài khơi cũng chæ là tạm thời, không phải lúc nào cuộc đời mình cũng rủi ro mãi nữa, bởi lẽ nếu mình chịu khó cố gắng một chút thì tổng lại ngay mai của mình cũng sẽ lại nữa hành phúc, may mắn, huy hoàng.

Traii lại, những người không có niềm tin và ước mơ thì thường trầm trọng hơn vấn đề hồi

không còn nữa bình tĩnh, sáng suốt nữa nhìn nhận vấn đề rồi chờ đợi cho những rủi ro rồi lại “soá phần” của mình rồi, nên hơi cảm chịu làm một người bình thường, không còn dám có gắng vào cũng không còn muốn có gắng gì nữa; và rồi thế là tổng lại của những người bị quan, không còn niềm tin vào ôiic mô nhỏ vậy thì mãi mãi cũng sẽ vẫn như một ma thôi!

Chúng ta không quyết định hoàn toàn tổng lại của cuộc đời mình, những chặc chặc lại chúng ta rồi thế là nuôi dưỡng niềm tin, mô ôiic vào bắt tay vào làm những việc tốt đẹp cho tổng lại của chính mình. Một khi mình nào làm hết sức nhỏ vậy rồi thì rồi bình tâm chờ đợi thanh quai tốt đẹp sẽ đến. Trong quá trình rồi rồi bao giờ hoài nghi chính bản thân mình, vì hoài nghi rồi lại giảm sút niềm tin vào rồi mình sẽ làm cho mình thất bại.

Không còn niềm tin, không còn ôiic mô, cũng còn ghĩa là mình đang dành mất thời gian, dành mất những cô hồi tốt khác nhau trong cuộc đời của mình. Vào sống nhỏ vậy thì còn rồi yù ghĩa

gì nếu không phải lao động giành năng cho xã hội và cho người khác? Cho nên, tin tưởng lại quan vào bản thân, biết nuôi dưỡng những ước mơ giản dị nhất cũng bước gần hai thành công thì bao giờ cũng tốt hơn là không tin tưởng gì ở bản thân và không dám ước mơ gì cả. Sau mỗi thành công nhỏ mình sẽ tin hơn lên, dám ước mơ những việc lớn lao hơn một chút. Còn nhớ thế những thành công nhỏ nhỏ khác nhau sẽ dẫn đến thành công lớn lao ư ngay mai.

Từ hôm nay, hãy suy nghĩ về những ước mơ giản dị nhất của bạn trong cuộc sống của mình. Những ước mơ nào có thể biến thành hiện thực được hay không? Hòn ai hết, chính bản lao động sẽ quyết định câu trả lời!

9. Thiếu động lực trong công việc

Bạn có bao giờ cảm thấy thất vọng, chán nản trong công việc của mình chưa? Những lời động viên, khuyến khích của người khác dành cho bạn, xét cho cùng, cũng chỉ là

những yếu tố bên ngoài, chớa ñuợ giúp bạn thăng tiến vào thành công. Do ñuợ chính bạn phải tìm ra những ñuợng lối thực ñây chính mình ñeả thành công. Doõu ñây là mọi cách thời hiệu qua giúp bạn khai thác hết những khả năng tiềm ẩn của mình ñeả biến öuợ mô của mình thành hiện thực:

° *Can đảm từ bỏ những thuận lợi trong hoàn cảnh của mình:*

Chöuợng ngàii lön nhất trong việc khai thác những khả năng tiềm tàng của bạn thân chính là hoàn cảnh thuận lön hiện tại của bạn. Bạn coi ñuợợ công việc nào ñuợ là ñuợ “oá dư” chẳng hạn, thì bạn không thể thăng tiến ñuợợ với tất cả khả năng thật sõi của mình. Ngöuợ thành công chân chính là ngöuợ biết thích nghi với những hoàn cảnh bất lön cho hoi, và tön böuợ vöuợ lên hoàn cảnh.

° *Không lo mình sẽ phạm sai lầm:*

Sõi khoản ngoan sẽ giúp chúng ta tránh ñuợợ việc phạm những sai lầm trong công việc. Tuy

nhiền, ñẻ còi ñөөĩ sởi khỏn ngoan ñời bản cũng phải trủi giủi bảng ñhững sai làm, thỏt bản của mìn. Vả ñẻ lỏ bản còi hoĩ ñөөĩ ñhững kinh nghiệm quyủ bảu sau mỗ sai làm, thỏt bản vỏ còi biẻt trủn viẻc lỏp lỏ ñhững sai làm hoỏc thỏt bản ñời hay khỏng mỏ thỏ!

° *Đừng tự hài lòng với những tư duy hiện tại của mình:*

Tổ duy lỏ mỗ sởi mản ñẻ thỏng tiẻn vỏ thỏn cũng. Bản hỏy luỏn mủi rỏng tổ duy của mìn bảng cũng khỏng ñờng ñờng ñỏ vỏ hoĩ hoĩ.

° *Hướng về một tương lai hạnh phúc:*

Ñhững ñgười sỏng hỏnh phỏc thì ðẻ phỏn chỏn trỏng cũng viẻc, ðẻ tìm ñөөĩ ñờng lỏc thỏc ñỏy bản thỏn mìn thỏn cũng hỏn. Hỏnh phỏc khỏng phải lỏ ðỏ ñgười khỏc bỏn phỏt cho bản mỏ lỏ kết quỏ của sởi lỏ chỏn vỏ thỏ ñỏ sỏng tẻc cũc của chỏn bản.

° *Mỗi ngày dành ra một giờ để tự tìm động cơ thúc đẩy chính mình:*

Trong thời gian một giờ rưỡi hàng ngày, bạn hãy đọc những cuốn sách báo ích viết về thành công, những cuốn băng lý thú có tài dùng giấy nguồn cảm hứng cho mình hàng hai hôm trong công việc, trong cuộc sống.

◦ *Làm lần lượt từng việc một:*

Nhiều người thông hay “phản tặc” những cố gắng của họ, nên họ rất khó khăn để hiểu quả cao trong công việc. Nếu thành công, bạn hãy tập trung tất cả mọi cố gắng vào công việc của bạn, hoàn tất công việc này rồi hãy bắt tay vào công việc khác.

◦ *Sống trọn vẹn cuộc sống hiện tại:*

Nếu bạn còn mãi mê luyện tập quá khứ hoặc mơ mộng nhiều về tương lai, thì bạn khó có thể tập trung làm tốt mọi công việc trong hiện tại của bạn.

◦ *Quyết tâm rằng mình sẽ cố gắng sống vui:*

Niềm vui chính là thiên nhiên trong công việc của bạn, là năng lực thực tại bạn thành công.

◦ *Không bao giờ bỏ cuộc khi gặp trở ngại hay thất bại:*

Bản chæ thất bại khi chính bản tôi bỏ cuộc, không còn muốn cố gắng gì nữa! Còn kiên nhẫn với những mục nĩch của mình, tôi rút kinh nghiệm từ những thất bại, tích cõc học hỏi nhiều hơn và bản sẽ thành công.

◦ *Dám mơ ước:*

Phải còn những ước mơ cao nẽp mới khiến mình háng hái bắt tay vào hoạt nẽng hõng về một tõng lai tốt nẽp hơn. Nõng bao giờ mặc cảm, tôi thì nên nói chæng dám ước mơ nẽu gì cả!

CHƯƠNG II: THÊM CHÚT NGHỊ LỰC

1. Hứng khởi trong công việc

Chúng ta ngày càng quan tâm đến mối liên hệ giữa công việc và long hờng khởi. Trong một cuộc sống mà công việc lúc nào cũng quá căng thẳng, chúng ta dễ cảm thấy nham chán, cầu gắt, bực bội với công việc của mình. Long hờng khởi trong công việc tiêu tan dần đi. Và do nỗi hiểu quả của công việc cũng rất thấp. Tình trạng này kéo dài sẽ dẫn chúng ta đến chỗ bế tắc, công việc thì ngày càng chòng chát mà chẳng có việc nào giải quyết ra việc nào. Tóm lại, chúng ta ãnh mất luôn cái niềm vui cuộc sống. Nếu ra, công việc phải làm niềm vui sống và lao động hồi ãnh thăng tiến, thì nó lại biến thành một nỗi lo nặng nề luôn làm mình cảm thấy buồn bực, căng thẳng!

Hồi không làm một trái thái tâm lý làm một niềm vui bất tận làm cho mình cảm thấy công việc của mình là thui vò, vô cùng tuyệt diệu. Chúng ta không thể nhìn thấy sợi hồi không, cũng nhờ chúng ta không thể nhìn thấy lòng tâm, những chắc chắn một niềm làm chúng ta cảm nhận nỗi niềm luôn ảnh hưởng quan trọng lên công việc và cuộc sống của chúng ta.

Hồi không ảnh hưởng nên cái sức khoẻ thể xác của chúng ta. Một người luôn sống trong trái thái hồi không thì sẽ gần gũi nỗi sức khoẻ của bản thân tốt hơn làm một người luôn sống trong trái thái hoang mang, buồn bã. Ngay cái trong công việc, trái thái hồi không cũng làm cho công việc của mình rất hiệu quả cao hơn bình thường rất nhiều lần!

Vậy làm thế nào nên chúng ta tìm thấy hồi không và duy trì nỗi niềm hồi không dài lâu trong công việc của mình? Trái lời câu hỏi này liên quan nên rất nhiều vấn đề từ việc tổ chức nên nhân sinh quan của bản thân mỗi người trong cuộc sống!

Hãy luôn tự nhủ rằng, mình không cần sống mà còn phải khai thác sống một cách trọn vẹn với niềm vui cuộc đời. Mình phải coi trách nhiệm tạo ra cho mình sợi hồng khôi trong công việc, vì công việc là của mình chớ không phải của ai khác, vì cuộc đời mình là của chính mình chớ không phải của ai khác. Niềm vui trong công việc sẽ đem lại cho mình hạnh phúc và thanh công trong cuộc đời.

° *Sống chung với những người hứng khởi.*

Trong mỗi tổ chức hay một tập thể nếu tồn tại cái gọi là “bầu không khí tâm lý của tập thể”. Nếu may mắn được làm việc trong một tập thể tốt, có bầu không khí tràn đầy hồng khôi, thì nhiên bản cũng sẽ luôn cảm thấy hồng khôi trong công việc. Bởi vì, bầu không khí tâm lý của tập thể có ảnh hưởng, tác động đến tâm lý của mỗi cá nhân. Nếu chẳng may phải làm việc trong một tập thể có bầu không khí ngoài trời, khô cằn, bản sẽ khô cằn có thể cảm thấy vui vẻ trong công việc và sẽ chẳng bao giờ thăng tiến được. Tốt hơn hết là bản thân mình nên tìm

một công việc khác xứng đáng với khả năng của mình hơn, hay một công việc khác mang tính nổi bật cao hơn mà mình không còn phải bỏ lỡ thuộc quyền nhiều vào tập thể nơi mình làm việc.

◦ *Tạo niềm hứng khởi cho người khác.*

Nếu nhờ tâm lý của mỗi cá nhân đều bỏ ảnh hưởng bởi tâm lý của tập thể thì trái lại, tâm lý của tập thể cũng chịu sự tác động, ảnh hưởng bởi tâm lý của mỗi cá nhân. Thay vì tìm cách chia rẽ gây căng thẳng lẫn nhau, bản thân mỗi người nên chú trọng tạo niềm hứng khởi cho cả tập thể nơi mình làm việc. Nhiều nay cần biết coi trọng nếu bản thân người lãnh đạo, người quản lý trong tập thể. Bản thân tạo niềm hứng khởi cho các nhân viên thì công việc quản lý của bản thân càng thành công, trách nhiệm của bản thân càng nặng nề lên.

◦ *Thách thức trong công việc sẽ tạo đà cho hứng khởi.*

Những bao giờ ngoài những khối khăn, thách thức trong công việc, vì bất cứ công việc nào cũng chứa đựng những thách thức của riêng nó. Chỉ thách

thời, tức là bạn có thể hồi tâm chính phục. Trong khi nỗ lực vượt lên những thách thức, bạn cảm nhận niềm vui. Sờ hững không này rất tuyệt vời, giống như cảm nhận của những người tích cực tham gia một cuộc đua vượt chướng ngại vật vậy! Và cái sau khi nào vượt qua mọi thử thách trong công việc, sờ hững không vẫn ngân vang mãi trong tâm hồn của bạn...

° *Hứng khởi là một niềm tự hào của bản thân.*

Cái khó nhất trong cuộc sống không phải là đạt được sự giàu sang hay quyền chức, mà là duy trì được sờ hững không. Biết bao người luôn cảm thấy đau khổ buồn bực, không cảm thấy hững không gì trong cuộc sống. Chúng ta phải quyết tâm sống làm sao để khi mọi người nhìn vào mình, bất kỳ ai cũng thêm khát vọng sờ hững không nhờ mình! Một khi mình luôn duy trì được sờ hững không của bạn thân trong mọi cảnh ngộ nhiều chướng ngại thì mình là người cùng lòng hơn nhiều người khác, mình biết vượt lên chính mình, và đó chính phải là bạn thân mình có một nhận thức rất năng tiến hay sao?

2. Xác định những mục tiêu tốt đẹp

Chúng ta phải hiểu rõ các mục tiêu khác nhau. Mọi người trong chúng ta luôn mong muốn đạt được những mục tiêu trong công việc của mình. Chẳng hạn, muốn kinh doanh có hiệu quả hơn, muốn mức thu nhập cao hơn, hoặc muốn tìm một việc làm tốt hơn... Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp chúng ta không đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Tại sao vậy? Tại sao nhiều người rất thông minh, làm việc rất chăm chỉ, siêng năng chịu khó nhưng lại vẫn không thành công trong những công việc mà họ đã cố gắng? Bởi vì họ chưa biết xác định rõ ràng cho mình những mục tiêu rõ ràng.

Những gợi ý dưới đây sẽ giúp bạn đưa ra cho mình những mục tiêu rõ ràng, tạo tiền đề cho bạn thành công:

◦ *Xác định rõ những gì mình mong muốn đạt tới:*

Mục tiêu phải rất cụ thể. Nếu bạn muốn bạn đạt được nhiều hàng hóa hơn, thì cần bao nhiêu mặt

hàng mà bạn đời nhìn sẽ bạn thêm so với lòng hàng hoài lâu nay bạn vẫn bạn? Nếu bạn muốn tìm một công việc khác tốt hơn, thì những năm niềm của công việc mới như là gì? Năng lực, tính cách của bạn ra sao? Có phù hợp với công việc mới hay không? Có hoặc nếu bạn tìm được công việc mới như thế nào?

° *Xác định một thời hạn cho mục tiêu đó:*

Mục tiêu của bạn phải có thời hạn cuối cùng rõ ràng nếu bạn thực hiện. Mục tiêu là công việc có thực mà bạn sẽ thực hiện, chứ không chỉ đơn thuần là một niềm ao ước hay giấc mơ.

° *Xác định rõ những điều bạn tin tưởng khi vạch ra mục tiêu đó:*

Bạn phải cảm nhận được rằng, mục tiêu mà bạn vạch ra sẽ có khả năng trở thành hiện thực. Nếu bạn còn do dự hoặc nghi ngờ không biết liệu những mục tiêu mình vạch ra có trở thành hiện thực được hay không, thì bạn không bao giờ chui những bắt tay vào làm những việc cần thiết nếu biến mục tiêu của mình thành hiện thực.

◦ *Hiện thời mình đang ở đâu?*

Hãy làm ngay một bảng năng lực hiện tại của mình. Bản không thể biết mình sẽ phải bắt đầu như thế nào, sẽ bắt tay vào thực hiện những gì, nếu không bản không rõ tình hình thực tế của mình.

◦ *Những trở ngại nào mình phải vượt qua?*

Những việc gì gây khó khăn cho mình trong quá trình vận hành mục tiêu? Mặc dù không thể tiên liệu hết những khó khăn nội dung việc nhận thức trước một phần nào những khó khăn mà mình phải lường trước sẽ giúp bản chủ động hơn trong việc vạch ra cho mình một kế hoạch nếu không như với những khó khăn nội

◦ *Mình cần thêm những kiến thức gì?*

Nếu thực hiện mục tiêu này, trình độ kiến thức hiện tại của mình như thế nào, và mình phải học thêm một số kiến thức nào nữa? Chẳng hạn, muốn bản có nhiều hàng hoá hơn, mình phải học thêm những kiến thức nào về thị trường, về tiếp thị?...

◦ *Mình có thể hợp tác với ai? Với những tổ chức nào?*

Bạn coi thể ảnh hưởng công việc nếu tôi làm tất cả mọi chuyện. Bạn cần phải hợp tác với những người khác. Vậy đâu là những người bạn coi thể tin cậy và hợp tác được? Và làm cách nào để coi thể hợp tác được với họ?

◦ *Mình sẽ đạt được những lợi ích gì?*

Viết rõ ra giấy những lợi ích mà mình coi thể đạt được sau khi đạt được mục tiêu mà mình đã vạch ra. Những hợp đồng về lợi ích chính là những gì sẽ thực hiện bạn hàng đầu nhiều hơn khi bắt tay vào thực hiện mục tiêu mà bạn đã định.

◦ *Có một kế hoạch chủ động.*

Phải xác định những bước đi thật cụ thể mà mình cần phải làm để vươn tới mục tiêu. Sau đó nỗ lực hết sức mình để thực hiện mục tiêu.

◦ *Hình dung trước một phần kết quả.*

Bạn coi thể hình dung khái quát hình ảnh về bản thân mình nếu bạn đã sẵn sàng vươn tới

mục tiêu. Chẳng hạn như: bạn muốn mở một cửa hàng bán hàng nhiều hơn, thì hoạt động kinh doanh của bạn sẽ môi trường như thế nào? Những hình ảnh này sẽ ảnh hưởng sâu vào tiềm thức của bạn, thực này bạn vẫn tuân theo mục tiêu nào đó.

3. Sống lạc quan

Những va chạm, cũng như những bị kích của cuộc sống luôn xảy ra với bất cứ ai, với những người lạc quan nhất, cũng như với những người bi quan. Những sự khác nhau là ở chỗ những người lạc quan luôn vượt qua những bị kích như những người bi quan.

Những người lạc quan, luôn nhận thức được tầm quan trọng của việc rút kinh nghiệm từ những thất bại trong quá khứ nên họ học tập những bài học quý giá vượt qua những khó khăn nếu xảy ra tiếp tục vươn lên. Những người bi quan thì trải qua, thường tìm mọi lý do để bào chữa cho những thất bại của mình, có khi họ còn tự thuyết phục mình rằng việc này cũng chẳng có ý nghĩa gì nhiều nếu mà phải có

gắng, nên hơi buông xuôi luôn cuộc sống của mình. Tuy nhiên, những người lái quan không phải ngay từ lúc sinh ra là đã có ngay tính lái quan quy định sẵn, mà phải có quá trình rèn luyện. Dưới đây là một vài cách để bạn vượt qua những cảm bầy của tính bị quan:

◦ *Đương đầu với những tư tưởng tiêu cực của bạn:*

Bạn hãy bắt đầu bằng việc viết ra giấy bất cứ vấn đề tiêu cực nào đang gây rắc rối hoặc ngăn cản bạn đạt được "các mục đích cao cấp" mà bạn cho rằng mình có thể đạt được một cách chính đáng. Chẳng hạn như: một cái xe mới mà bạn đang rất muốn mua nhưng chưa mua được; mãi chưa có chỗ sống sang lại được; một loài một loại hoa nào đó thanh toán được; gia đình thiếu thốn, túng quẫn; ông "sếp" ở công quan có vẻ không đang trù dập bạn... hoặc bất cứ điều gì mà bạn cho rằng nào đó này bạn vào "hoàn cảnh tôi tớ" nhờ hiện tại.

Tiếp theo, bạn hãy viết ra trên phần còn lại của tờ giấy những việc mà bạn có thể cần nhắc

lại một cách khách quan hơn. Còn phải những chuyện này thôi rồi ngân cái bản cái thiện hoàn cảnh hiện tại, hay chúng luôn là nguyên nhân khiến bản tôi đập tắt ngọn lửa hàng hải của mình? Chà một khi bản mình giải quyết được những vấn đề vô tình mà của mình, thì bản mình có thể xác định mình cần phải làm gì nếu gặp những vấn đề nữa?

° *Thường xuyên theo dõi và bổ sung kế hoạch của mình:*

Bản có tập trung vào mục đích và lý tưởng sống của mình không? Bản có thiếu lòng tin khi theo đuổi các kế hoạch nhằm đạt đến lý tưởng của bản? Và liệu bản có bỏ những kế hoạch của mình quá sớm ngay khi vừa chạm trán với những trở ngại nào tiên? Bản có bền lòng trước những trở ngại từ tuần này sang tuần khác không? Bản có biết chấp nhận những khó khăn, thất bại trước mắt nếu phải cần cho lý tưởng sống của mình không? Và liệu bản có dễ dàng bỏ những kế hoạch tiếp theo khi nào đạt được một vài mục tiêu trước mắt?

° *Bạn có thực sự tin tưởng một cách đúng đắn vào chính bản thân mình không?*

Những người bị quan trọng trầm trọng hơn những vấn đề của họ một cách vô lý. Bạn hãy tới hỏi mình xem, một thu nhập của mình hiện nay liệu có phải là đủ? Hay vẫn còn thiếu sót? Nếu vậy thì bạn cần làm gì cho cuộc sống nếu nhớ mình biết tiết kiệm và có kế hoạch chi tiêu một cách hợp lý hơn? Còn những lao "sếp" đang nhăm vào mình thật hay không?... Nhìn chung, bất cứ khi nào bạn còn những suy nghĩ vô lý bạn hãy chạnh nhớ lại những suy nghĩ của mình, bằng cách tìm kiếm những nguyên nhân và giải pháp hợp lý nhằm tổng quát giải quyết vấn đề hôn nhân tìm cách nào đó cho hoàn cảnh hoặc nóng lòng muốn rằng mình phải thành công ngay. Khi gặp nhiều trôi nổi trong cuộc sống, bạn phải luôn nghĩ rằng chính mình hiểu rõ hơn ai hết về nguyên nhân của những trôi nổi rồi và phải tin rằng mình sẽ tìm được giải pháp cho những trôi nổi của mình. Hãy luôn nhớ rằng, những người lạc quan luôn học tập được kinh nghiệm quý giá từ những thất bại của họ, và họ

biết dung những kinh nghiệm này nếu thay đổi cuộc sống.

° *Không nhất thiết phải chú ý mãi vào những điều trở ngại:*

Bạn hãy tự hỏi mình rằng, liệu còn thời giờ cần thiết không khi mình còn phải hòng sẽ chịu y vào những niềm trông đợi? Bất cứ ai cũng có thể vạch lát tìm sâu, nghĩa là bắt kyoai cũng tìm thấy những niềm khơi khơi, tiêu cực ôi xung quanh mình cả. Tuy nhiên, chúng còn lý do gì nếu chúng ta còn mãi hòng sẽ chịu y của mình vào những trông đợi tiêu cực cả. Nếu bạn không thể thay đổi ngay những tình huống tại tại trong một sớm một chiều, thì cũng nên chịu y mãi vào nỗi chờ đợi chấp nhận nỗi và dần dần bạn sẽ thay đổi nỗi.

° *Vượt lên chính mình:*

Sau mỗi lần nỗ lực với nghề nghiệp, bạn hãy nhìn lại lòng tự tin của mình. Một khi còn lòng tự tin, bạn sẽ nâng cao nỗ lực khai nâng nỗi phơi với nghề nghiệp, thay vì cảm thấy bô vô và

tuyệt vời. Thông xuyên nói phôi với nghề
cảnh sẽ giúp bạn chú ý những tìm ra giải pháp khai
thi cho những khối khách của bạn. Nhờ vậy, bạn
trở thành một người cùng nghề thuật sống lạc quan
trong mọi hoàn cảnh và bạn xứng đáng đạt hai
nỗ lực những thành công chính trong cuộc
đời.

4. Xây dựng quan hệ tốt đẹp với đồng nghiệp

Bạn có bao giờ cảm thấy chán nản, buồn
phiền vì những thất bại trong quan hệ
với đồng nghiệp không? Thốt ra, những lúc
chúng ta lỗi phải làm vào tâm trạng nhớ vậy thì
ngày cũng chính là những khoảnh khắc rất tuyệt
điều của cuộc sống, bởi chúng ta có thể nhìn lại
chính mình, nhìn lại quá khứ để rút ra những
kinh nghiệm sống hữu ích, ngay trong ngay hôm
nay và trong tương lai. Nếu cũng là lúc nên bạn
suy tư về những ý tưởng dưới đây:

◦ *Biết quý trọng những tình cảm của người
khác dành cho mình trong cuộc sống:*

Tình yêu thương của người khác làm cho ta tăng thêm sức mạnh tâm hồn. Hãy nhớ lại những lần mình đã làm những công việc vì khiến công nghiệp hiệu quả, và mình đã làm những công việc tình cảm tốt giúp mang người khác danh cho mình. Sau này hãy tôi cam kết với chính mình rằng, tôi hôm nay mình sẽ luôn biết trân trọng những công việc mà các bạn công nghiệp danh cho mình, và cố gắng không bao giờ nên xảy ra những chuyện hiệu quả nữa!

◦ *Học tập những điều tốt từ những người bạn đồng nghiệp:*

Bắt đầu người nào chúng ta gặp trong cùng lĩnh vực nghề nghiệp với mình, cũng có thể có một điều tốt nào đó mà mình phải học tập. Chẳng hạn như nên nhiều tốt hơn của hồi thái, và học tập nhiều tốt hơn choi tuyệt nhiên công nghiệp nhiều nên những tài sản của hồi. Hãy luôn tìm kiếm, nhận ra nhiều tốt, học hỏi và thời hạnh nhiều tốt.

◦ *Tìm kiếm những người đồng nghiệp cùng chí hướng:*

Trong cuộc sống, có những công việc mà bạn có thể tự mình làm nổi, nhưng cũng có những công việc nơi bạn phải có sự hỗ trợ, chung sức của những người khác. Tìm kiếm nổi những người cùng chí hướng với mình, bạn chẳng những sẽ có người cùng hỗ trợ nếu thành công, mà đôi khi còn có thể chia sẻ cùng bạn những mối lo, những trăn trở trong công việc.

° *Những mối quan hệ tốt với đồng nghiệp:*

Làm cùng một ngành nghề bạn sẽ có những nghiệp của bạn có thể có sự cạnh tranh với nhau. Tuy nhiên, sự cạnh tranh này phải nổi hiệu quả sự cạnh tranh lành mạnh, bạn có thể nếu cùng có gắng vươn lên chinh phục những đỉnh cao mới trong cùng lĩnh vực ngành nghề, chứ không phải là triệt tiêu lẫn nhau. Những mối quan hệ tốt với đồng nghiệp sẽ làm cho chúng ta luôn cảm thấy thoải mái, dễ chịu và này cảm hứng trong công việc.

° *Ích lợi của những xung đột với đồng nghiệp:*

Những xung đột với đồng nghiệp trong công việc là điều có thể tránh khỏi. Nếu sẽ là những cô

hỏi nếu chúng ta nhìn lại chính mình, rèn luyện tính kiên nhẫn, thái độ ngời khác, chấp nhận và tha thứ cho người khác.

° *Phục vụ người khác tức là phục vụ chính mình:*

Bạn phải luôn nghĩ nhớ vậy thì bạn mới thành công và cảm thấy hạnh phúc với công việc của mình. Chẳng hạn, khi chúng ta tối nguyện giúp đỡ những người khác, chúng ta sẽ trở thành một người khác nhiều bạn bè và đồng nghiệp quý mến, trân trọng. Bạn làm kinh doanh, nếu hết lòng phục vụ khách hàng thì chính khách hàng sẽ đem lại sự giàu có cho bạn.

° *Thân thiện với đồng nghiệp:*

Này không phải là chuyện dễ thực hiện. Dù biết rằng, không phải bất cứ đồng nghiệp nào của bạn cũng là người dễ thân thiện, những đấng cho anh ta (hoặc cô ta) có thể là người mang tính cách oai oăm nên một lúc nào, bạn cũng hãy cố nói chuyện tốt, tỏ ra cao thượng và thân thiện với họ trước. Nhiều nay giúp bạn để giảm stress, để

vui cười với mọi người hơn, và cảm thấy thanh thản trong lòng mình. Với thời gian, những công việc “khó tính” của bạn cũng sẽ hiểu được và bạn. Còn nếu hơi vất vả mà không thể hiểu được hoặc không chịu hiểu được và bạn thì nó là lỗi của họ.

◦ *Quy luật của sự quan tâm lẫn nhau:*

Hãy nhớ rằng, nếu bạn không quan tâm đến người khác, thì người khác cũng sẽ không bao giờ quan tâm đến bạn. Nếu bao lâu bạn còn thờ ơ với những nhu cầu của người khác, thì không bao giờ tôi hối hay trách móc vì sao thiên hạ lại ngoài mắt với những nhu cầu của mình. Ngay cả khi bạn quan tâm đến người khác, vẫn còn chớ chắc chắn người khác quan tâm lại, huống hồ gì bạn lại trách móc một cách vô lý nhờ vậy?

◦ *Biết nhận lỗi:*

Khi bạn nào đó phạm một lỗi làm náo nức với người khác, hãy ra lời xin lỗi và một hành động hoàn toàn xứng đáng, chớ có bạn coi một

nhận cách trở ông thanh. Hoàn toàn không có gì là yếu ớt, là xấu hổ trong chuyện nhận ra lỗi lầm của mình và biết bày tỏ lời xin lỗi với người khác.

5. Chạy đua với thời gian

Thuyết bệnh xe của thời gian nào là tở qua khỏi nên hiện tại, và năng tiếp tục hướng về tương lai. Thời gian còn lại lạnh lạnh làm công việc của nó và không chỗ nào một ai. Bạn có bao giờ nghĩ về những vòng quay bất tận của chiếc bánh xe thời gian năng lại chừa?

Ngay bây giờ khi bạn cầm tập sách này trên tay, chiếc bánh xe thời gian vẫn tiếp tục lăn bánh...

Do nội môi ngay trong cuộc sống, chúng ta luôn tâm niệm:

- ° Ngay khi mình đặt những mục tiêu sớm hơn mong đợi, mình sẽ không bao giờ “ngủ quên trên chiến thắng” bằng

cách khoe khoang nội với người khác. Bởi vì khi làm như thế mình sẽ vô tình dừng lại và nếu thời gian trôi qua một cách lãng phí. Trái lại, ngay khi đặt một mục tiêu, mình sẽ tiếp tục cố gắng vì những mục tiêu mới...

- Thành năm của mỗi người sẽ ngày càng chong chát trên vai. Còn những công việc mà người ta phải cố gắng không nên làm ngay từ thời còn trẻ chừa không thể mỗi nên tuổi già..
- Còn một số người luôn nuôi ước “thời vàng son” của hồi nào trôi qua. Nhưng mình sẽ chẳng bao giờ dài đời nhờ vậy. Mỗi mình luôn hướng nhìn về con đường dài phía trước cùng những trau lọc, khâu khâu, chong gai, thời khắc của nội nên mình vượt lên...
- Bất cứ khi nào mình cảm thấy ước ước thời tuổi trẻ của mình đang dần trôi qua, thì mình lại càng phải biết quy định và

sống thật có ích giúp phát triển tài, nên sau này tuổi già của mình sẽ không còn phải tiếp tục tiếp nuôi nữa...

- Nên nhớ nên khi già mới biết nghĩ nên tuổi già. Ngay khi còn trẻ hãy biết nghĩ về tuổi già bằng cách nhớ mình nên biết quy định tuổi trẻ của mình và sống thật có ích, thật hạnh phúc với những năm tuổi trẻ của mình...
- Một trong những điều mà ít ai chịu nói với bạn khi bạn còn trẻ là tuổi già có thể đến rất nhanh, nên nói chính bản thân ta cũng không ngờ..
- Hạnh phúc của tuổi trẻ là nhờ có sống yêu đời, nhờ có làm việc say mê và ném lại những điều tốt đẹp nhất cho cuộc đời. Hạnh phúc của tuổi già là nhờ nhìn lại những năm tháng tuổi trẻ này với nghĩa của mình...

6. Nghỉ ngơi đầy đủ

Những mệt mỏi của thể xác sẽ kéo theo những mệt mỏi, chán nản về mặt tâm lý. Nhiều khi công việc hàng ngày bù quita đi, những gian nan vất vả của cuộc sống làm cho chúng ta thấy cuộc sống của mình chẳng hề đáng yêu một chút nào. Những lúc như vậy, bạn cần thiết phải tìm nghỉ ngơi. Không thể phủ nhận việc nghỉ ngơi sẽ đem lại cho chúng ta những ích lợi vô cùng một số khác nhau:

Về thể chất:

Sờ nghỉ ngơi giúp chúng ta chóng lại ảnh hưởng của những cơn căng thẳng bằng cách giảm một số căng thẳng các cơ bắp của toàn bộ cơ thể giảm nhịp đập của tim cũng nhờ nhịp thở gấp; mạch máu có thể giãn nở và bỏ bớt tiêu hao có thể hoạt động một cách có hiệu quả hơn. Nhìn chung, sờ nghỉ ngơi và thờ giãn nở đem lại cho cơ thể có hồi cân bằng, cho phép ngăn ngừa những ảnh hưởng xấu của những căng thẳng quá mức mà chúng ta phải gánh chịu trong cuộc sống hàng ngày.

Về cảm xúc:

Sống ngoài đời, thời gian cho phép chúng ta giải tỏa những giận dữ căng thẳng, lo lắng, thay thế chúng bằng cảm giác an tâm và khỏe mạnh. Mỗi người chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi những xúc cảm tiêu cực. Thế nhưng, chính nhờ có sự sống ngoài đời, thời gian mà chúng ta giảm bớt những ảnh hưởng căng thẳng của những xúc cảm tiêu cực này. Khi rồi những cảm xúc của chúng ta sẽ trở nên lành mạnh và tươi sáng hơn.

Về trí tuệ:

Một lần niềm của sự căng thẳng lâu mỗi thời điểm trở nên trầm trọng, khó khăn nên mỗi chúng ta không biết xử trí, không biết giải quyết vấn đề nào trước. Thậm chí khó mà tập trung giải quyết bất cứ công việc gì. Chính sự sống ngoài đời, thời gian tạo cho chúng ta tâm trạng thông suốt, tạo niềm kiến cho những ý tưởng sáng tạo có thể nảy sinh... Bên cạnh nội trí óc của chúng ta còn có thể tìm kiếm bớt những giải pháp hợp lý nhằm tháo gỡ những vấn đề mà lâu nay chúng ta chần chừ giải quyết được.

Về tâm đức:

Sống ngoài đời, thời gian cho phép chúng ta có thời gian bình tâm suy nghĩ lại về những biến cố đã xảy ra trong cuộc đời mình. Qua đó chúng ta nhận ra được tầm quan trọng và ý nghĩa của cuộc đời mình đang sống. Chúng ta có dịp chăm lo những tố tụng, cảm xúc và cái thể chất của mình. Trong cuộc sống, thanh thoát mỗi người chúng ta cũng cần có một không gian riêng, không phải bán rời chuyên gì cái tâm thời xa lánh những naim nóng ờn ào, những công việc bán rời, những thói quen sinh hoạt cũng như hàng ngày nếu như có được thời suy nghĩ về bản thân mình: “Mình là ai?”, “Mình phải sống như thế nào?”, “Cuộc đời mình đi về đâu?”, ... Nếu rồi sau này khi quay trở lại với công việc và cuộc sống thông thường, chúng ta biết sống có ích, biết hợp tác với người khác một cách hiệu quả và nhận lại ân!

7. Chăm sóc giấc ngủ

Nhịp sống hiện nay mỗi ngày một gấp gáp hơn, việc bận rộn khiến chúng ta bỏ quên giấc ngủ. Vì công việc và vì nhiều nguyên do khác trong cuộc sống, nhiều người chúng ta bỏ quên giấc ngủ. Chính vì vậy, chúng ta cần quan tâm đến việc chăm sóc giấc ngủ của mình mỗi ngày:

◦ Giảm bớt lượng caffeine hằng ngày:

Bạn không cần phải kiêng cà phê mà cần nên tránh dùng những thức uống nhỏ: trà coca cola, và sôcôla. Bạn nghĩ gì về những loại thức uống nhỏ khác tăng lượng caffeine? Trong nội dung cũng chứa caffeine này! Nếu lâu nay bạn là một người nghiện cà phê thì việc hạn chế uống cà phê sẽ khiến bạn có thể bỏ nàu nàu hoặc những triệu chứng khác của việc “cắt cơn nghiện” cà phê. Nhưng nếu bạn cố gắng và quyết tâm, thì việc sớm “cắt cơn nghiện” cà phê sẽ giúp cô thể bạn tìm được sự cân bằng bình thường trước giờ nghỉ ngơi.

◦ Đừng sử dụng những thức uống có cồn:

Nhây là một cách nêả giúp mình đả nguì hôn! Uống nhiều loảì thừc uống còì còì trồìc khi ãi nguì sẽ khiến cô thể sản xuất ra một loảì *noradrenalin* – một loảì hoảì chất tồì nhiên của cô thể khiến bảì thừc đảỵ ngay vào lúc 3 giờ sáng và không thể chồìp mặt lại ãi cồ!

◦ *Nếu bạn có thói quen làm việc vào buổi tối:*

Bảì phải ngừng làm việc ít nhất là một giờ trồìc khi ãi nguì. Nhiều nảỵ taò cô hoảì cho trí ỏìc và cầì cô thể của bảì thừc giảìn trồìc khi ãi nguì. Bảì sẽ tránh ãi cồ việc ãi nhữìng nỏì lo ải, tràn trồìc vào giảìc nguì.

◦ *Tắm nước nóng trước khi đi ngủ:*

Cảì kết quả nghiên cầì cho thắỵ rằng, việc tắm trồìc khi ãi nguì sẽ giúp bảì đả đả ãi vào giảìc nguì hôn!

◦ *Đảm bảo bạn sống và làm việc ở nơi có đủ ánh sáng vào ban ngày:*

Cảì nghiên cầì gần ãi nảỵ cho thắỵ rằng, ánh sáng ban ngày nhỏ vắỵ khiến bảì luôn luôn phải

tanh tại cái ngày, nhớ rồi bạn sẽ buồn ngủ và coi
những giấc ngủ sâu vào ban đêm.

◦ *Nếu vào ban ngày có quá nhiều chuyện:*

Những việc xảy ra khiến bạn phải lo lắng,
hoặc bạn sợ rằng mình sẽ quên một điều gì đó.
Và bạn không sao chớp mắt nữa. Bạn hãy lấy
một mảnh giấy và viết ra mọi chuyện khiến bạn
phải lo lắng, rồi đặt mảnh giấy đó vào một chiếc
hộp. Sau rồi bạn cất chiếc hộp ấy đi và thôi như
vội mình rằng mọi việc hãy con ngoan ở lại
cho đến sáng ngày mai khi bạn thức dậy.

◦ *Nghe một đĩa nhạc:*

Giai điệu du dương, êm dịu sẽ khiến bạn
đắm chìm vào giấc ngủ yên. Hoặc bạn có thể nghe
nhạc vào những giờ nghỉ giải lao, khiến não óc
giảm bớt căng thẳng cũng khiến bạn dễ dàng đi
sâu vào giấc ngủ.

◦ *Rèn luyện thân thể:*

Khi cô thể bạn tham mê sau những buổi
luyện tập thể thao này hay hơn, bạn sẽ dễ dàng
chìm sâu vào giấc ngủ ngon lành.

◦ *Dùng bữa tối với những món nhẹ:*

Tránh dùng bơ sữa hoặc những thức ăn có chất kích thích nhỏ tiêu, toát, ôi... Không gì dễ khiến người ta căng thẳng cho bằng cái dai dẳng luôn phải làm việc suốt năm!

◦ *Trang trí phòng ngủ:*

Trong phòng ngủ bạn nên trang trí bằng những màu sắc dịu, tạo cảm giác nhẹ nhàng nếu bạn để nó vào giấc ngủ

◦ *Đừng đặt vô tuyến truyền hình trong phòng ngủ:*

Bạn phải nắm bắt rằng, khi mình nào bước vào phòng ngủ thì cần con mắt một chuyên gia nghe ngóng nếu phải phục sức khỏe lại trí óc. Khi nội bạn không cần phải bận tâm vào bất cứ một phương tiện kỹ thuật hiện đại nào của cuộc sống hàng ngày nữa!

8. Làm gì để vui sống trong hiện tại?

Quan sát cuộc sống chúng ta thấy rằng, trong rất nhiều trường hợp, có những người luôn tìm ra vui sống và thành công trong công việc hơn so với những người khác. Vì sao vậy? Nhiều người không phải chăm lao quá nặng nề biết của tài năng, mà lao do hồi nào biết khai thác những kỹ năng sống của họ. Chúng ta cũng có thể học tập những kỹ năng sống của họ, nếu luôn vui sống và thành công trong công việc nhiều hơn:

◦ *Tạm chấp nhận hoàn cảnh:*

Mỗi người đều có hoàn cảnh sống khác nhau. Hoàn cảnh sống không phải lúc nào cũng thuận lợi nhờ vì muốn chú ý quan của chúng ta. Thái độ sống của bạn có thể lạc hậu hoặc cam chịu với hoàn cảnh sống của mình. Nhiều người cũng có nghĩa là bạn nếu mà mỗi thời muốn ra sao thì ra ơ? Không! Bạn phải lựa chọn một thái độ sống tích cực hơn. Nếu bạn làm những gì tốt nhất mà bạn có thể làm nếu không bỏ đi cái biến hoàn cảnh

của bạn. Một khi bạn biết tận dụng nhân hoàn cảnh, bạn sẽ tìm thấy những phương cách để tổng bổ sung cái thiện cuộc sống của mình, tạo nên những lối thực này bạn vui sống.

◦ *Không chỉ suy nghĩ tích cực, mà còn phải hành động tích cực:*

Những suy nghĩ tích cực về hoàn cảnh sẽ giúp bạn tránh nỗi thất vọng trầm trọng hơn nữa và nhờ đó bạn có thể nỗ lực giành lấy niềm vui về hoàn cảnh, khiến bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Những bạn trẻ nên chớ ngại suy nghĩ và thử những chủ đề những cảm nghĩ tích cực nên với mình, mà phải bắt tay ngay vào hành động. Suy nghĩ và hành động có ảnh hưởng đến nhau. Nếu bạn muốn mình lạc lối hạnh phúc, bạn hãy chủ động niềm vui nên với người khác. Nếu bạn muốn mình lạc lối có lòng nhân ái, thì hãy hành động với tất cả tâm lòng yêu thương vì người khác. Nếu bạn muốn mình trôi nổi thân thiện với mọi người, bạn hãy cố sống với mọi người bằng tâm lòng thân thiện...

◦ *Hãy tự hỏi: mình cần làm những gì?*

Những niềm vui tốt đẹp không phải ngẫu nhiên tồn tại trôi rôi xuống. Sợ phạm nam, kêu ca chẳng đem lại cho bạn niềm gì cái ngoài việc làm cho bạn trôi nên thân thiết với những người cũng có thể thích kêu ca, phạm nam. Nếu bạn tin rằng “những gì mình gặp hai nỗi lo do chính bạn tay mình gieo trồng”, thì bạn sẽ xa rời nỗi những công việc mà mình cần làm nữa cuộc sống của mình trôi nên có ý nghĩa hơn là có kêu ca, phạm nam, trách móc.

◦ *Tích cực thay đổi:*

Sẽ thật là trái với quy luật phát triển khi mỗi thời điểm dám chân tại chỗ. Nếu bạn muốn mỗi chuyên có dám chân tại chỗ không muốn thay đổi, thì chắc chắn bạn sẽ phải thất vọng. Nếu bạn nghĩ cho “nỗi lo phải thay đổi” ngay cả bạn vui sống, thì thời khắc là bạn đang “nòng tình” tồn tại những mức ních sống cao để mà bạn mô ôi. Có thể bạn nghĩ rằng, sợ thay đổi sẽ gây thiệt hại hay làm xa rời trong cuộc sống của mình và bạn không muốn có sự thay đổi. Tuy nhiên,

bạn có thể chấp nhận nỗi sợ thay đổi và tin tưởng rằng, nó sẽ đem lại cho bạn những điều tốt đẹp hơn. Tất cả điều này tùy thuộc vào cách bạn có tin tưởng vào nỗi sợ thay đổi hay không?

◦ *Không bỏ cuộc khi gặp thất bại:*

Khi bạn gặp những thất bại trước mắt, thì điều đó không có nghĩa là những ước mơ của bạn sẽ không thành hiện thực; nó cũng không phải là bằng chứng thất bại khiến bạn phải bỏ cuộc. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là bạn cần làm việc nhiều hơn, cần học hỏi, tích lũy nhiều kinh nghiệm hơn. Bạn vẫn luôn tỏa ra vui vẻ khi mình lỡ phạm sai lầm. Những nỗi buồn khích phấn nào của mình. Những bao giờ nữa cho những trôi lốc bên ngoài ảnh hưởng đến quá trình cố gắng của bạn. Bạn hãy vui với từng bước tiến, dù nhỏ trong quá trình cố gắng của mình.

◦ *Sống với giây phút hiện tại:*

Nếu bạn sẵn sàng hạnh phúc trong hiện tại nếu chuẩn bị cho tương lai, bạn có thể nắm bắt được nhiều cơ hội thuận lợi. Nếu bạn tiếc nuối quá khứ một chút về hiện tại, bạn sẽ mất đi nhiều

thanh công trong việc cạnh tranh lại. Một cuộc sống hiện tại phong phú là một bảo đảm cho tương lai tốt đẹp. Bạn chớ chờ đợi đến những năm tốt đẹp cho tương lai bằng cách làm tốt những gì của ngày hôm nay.

◦ *Vạch rõ kế hoạch của mình:*

Bạn biết sắp xếp mọi việc có thể, sẽ năm ba cho bạn tránh khỏi những bức dọc vô lý. Kế hoạch làm việc là điều kiện thiết yếu để làm tốt mọi thứ. Kế hoạch làm việc cho bạn năng suất trong thời gian cho những công việc ưu tiên, cũng nhờ xác định rõ những việc sẽ làm. Kế hoạch rất quan trọng nói với bạn, giúp bạn tiết kiệm thời gian, tiền bạc, sức khỏe và những nguồn lực khác khi nào tổ cho công việc.

9. Biết lắng nghe người khác

Hình nhô này là vấn đề nào làm hao tốn nhiều giấy mực nhất. Nó là một vấn đề qua cuộc rích rả, nên nói người ta chớ môi nghe nên nói là phải chân, muốn bắt ngay hai tai lại nên

khối phải nghe làm gì nữa cho mẹ. Nói là một
nè tại chúng coi gì thôi, vì biết bao nhiêu sách
vô từ trở về nên nay bạn về vẫn nè giao tiếp xã
hội mà lại chúng bạn tôi kia chứ?

Bạn phải ông nhớ vậy thì chúng tôi xin chịu
nhớ vậy. Không mong muốn của chúng tôi là
nội bạn luôn cùng bạn về vẫn nè nay, nên
chúng tôi vẫn coi nội. Liệu chúng tôi có tiếp
tục “gần gũi” lên nè nội với bạn nhớ vậy nội
không? Và liệu bạn có kiên nhẫn chịu nội
nội chúng tôi không? Chắc là không! Rồi nếu cái
bạn và chúng tôi có tiếp tục tranh cãi với nhau,
chúng ai chịu ai, chắc chúng ta sẽ nội nè cho
bớt mình, và rồi bạn gặp sách lại. Thế là xong!

Qua thời, trong cuộc sống, “có gắng lắng
nghe người khác nói” là một nội nhiều nội
hiện nhất. Nói là một nội khuyên mà hầu nhớ
trong bất cứ cuốn sách cảm nang giao tiếp nào cũng
nèu “dạy dỗ” chúng ta cái và lặp lại nhiều
quá khiến chúng ta chẳng còn thấy nội mang một
y nghĩa quan trọng hay sâu sắc gì nữa!

Ngay từ nãy, lúc chúng tôi chĩa kíp nói gì, chẻ môi cười sô cái nhan nẻ ra thối, bản nẻ la âm y lên rằng nẻ la một nẻ tại cu rích. Nhỏ vậy là bản hoan toàn rồi vào cho không biết lắng nghe rồi! Vào chúng tôi cũng vậy, nếu chúng tôi thấy bản phẫn ờng nhỏ vậy mà với tôi ài, “bye bye” bản luôn, chẳng thêm nói thêm gì nữa, thì tức là chúng tôi cũng rồi ngay vào cho không biết có gắng lắng nghe người khác nói. Nếu bản chẻ là nẻ tại cu rích, thì ít nhất chúng tôi cũng phải biết kiên nhẫn lắng nghe vì sao bản lại chẻ nẻ la cu rích chửi nẻ ưing không?

Những lời khuyên giản dị nhất lại là những lời khuyên khó thực hành nhất. Chúng ta ai cũng có những tổ tông, những suy nghĩ, cách nhìn khác nhau về nhiều vấn đề trong cuộc sống. Chúng ta sống trong những môi trường khác nhau, có nẻ nẻ nẻ cao tạo hệ thần kinh, nẻ bẻ khác nhau, ăn những chất dinh dưỡng khác nhau, có những tình cảm yêu ghét, những thái nẻ nhìn nhận mỗi sự việc khác nhau... Nhiều khi chúng ta khác nhau cái về nẻ nẻ vấn đề khác

nhau về quan niệm, lập trường chính trị... Do đó nếu mỗi người chúng ta chẳng ai biết cố gắng lắng nghe người khác, thì nên bao giờ những con người sống gần nhau mới có thể hiểu nhau? Nên bao giờ những người cùng sống chung trên quả đất này mới tìm được tiếng nói chung?

Không thêm cố gắng lắng nghe người khác, chẳng khác nào nói thẳng vào mặt người khác rằng, anh/chò, ông/bà hãy chấm dứt ngay những suy nghĩ trong đầu óc mình đi và đừng tiếp tục suy nghĩ theo kiểu nhö vầy nữa! Khi phản ứng nhö vầy, chúng ta thổi thổi tắt mình vào vỏ trí của người nói điên, thổi thổi tắt mình vào vỏ trí của người nói điên, thổi thổi tắt mình vào vỏ trí của người nói điên? Tôi ài không?

Sau mỗi lần bỏ rơi vào tình huống nhö vầy, người ta để cảm thấy e ngại khi bóc lột mình với người khác, bởi người ta chẳng ai muốn phải bỏ tiền thông lần nữa. Ai cũng muốn mình được yên thân, và thế là người ta sống với một thái độ khép kín, không dám nói ra những suy nghĩ thực của mình, lúc nào cũng cố gắng nói những gì mà mình nghĩ

se lam cho người khác vui và chầu lắng nghe, cho dù những niềm vui của gia đình thì chẳng nhỏ!

Một xã hội mà ngay cả ít người biết cố gắng lắng nghe nhau thì thật là nguy hiểm. Lúc nào dù chúng ta còn sống trong một thành phố đông dân, mà nhà dân số cao, diện tích đất đai chật hẹp, chúng ta vẫn cảm thấy lòng mình trống trải, cô đơn. Mà nếu còn phải sống nhờ vậy thì khổ quá làm sao thành thật, yêu đời cho được?

Cố gắng lắng nghe người khác, rồi lại cảm một nghệ thuật sống mới bởi vì chính mình liếc vào một tâm hồn thì sẽ biết quan tâm đến người khác.

CHƯƠNG III: VÀ VƯỢT LÊN CHÍNH MÌNH

1. Đừng lãng phí thời gian

Trong cuộc sống, đôi khi còn những lý do khiến bạn vô tình bỏ phí thời gian của mình. Bạn hãy thử nghĩ xem mình còn rơi vào một trong số những lý do dưới đây hay không?

◦ *Do có quá nhiều việc để làm, tôi không thể làm được việc gì đến nơi đến chốn cả!*

Này không phải là lý do thực sự khiến bạn sử dụng thời gian của mình một cách thiếu hiệu quả. Tại sao nhiều người khác cũng sống trong một căn nhà bừa bộn, những hơi vẫn còn thế sắp xếp, dọn dẹp nữa? Khi biết tới hơi mình cần hơi này bạn sẽ tìm nữa những cô thực này mình biết sử dụng thời gian một cách hiệu quả hơn, chời

không còn phải bận tâm lo lắng vì những lý do nhỏ nhất không nữa trong cuộc sống. Một người có thể hoàn thành nhiều công việc khác nhau trong một ngày. Dù rằng, bạn không thể tập trung chú ý làm tốt nổi nhiều việc cùng một lúc, nhưng chắc chắn là bạn biết cách tổ chức, sắp xếp các công việc vào các khoảng thời gian thích hợp nên hoàn thành tốt mọi việc trong ngày của bạn.

◦ *Tôi còn nhiều thời gian, tôi có thể làm việc đó sau!*

Thật tồi tệ! Lý do này thoạt nghe có vẻ trái ngược với lý do ở trên. Những cái hai lý do này nếu gộp phần khiến bạn dễ trì hoãn, chần chừ không chịu bắt tay vào công việc. Do nội tâm hôn hết, chúng ta cần lập tức nhìn nhận một cách thực tế rằng, quý thời gian của mình là quý giá và có hạn, nên mình phải bắt tay vào công việc ngay!

◦ *Ngay lúc này tôi đang bận rộn quá, nên tôi phải tạm hoãn lại một số việc để dành làm vào lúc khác!*

Ly do này cũng rất rõ ràng! Thông thì lý do này là đúng. Nhưng thật ra thì lúc nào chúng ta cũng bận rộn nhờ nhau thôi. Thời gian của chúng ta, dù là ôi thôi niềm nào, thì cũng đều này giải nhờ nhau. Do này chúng ta phải có gắng này giờ cho mỗi công việc hoặc những này khác trong cuộc sống. Tốt nhất, bạn nên nghĩ rằng: "Hôm nay cũng là một ngày bận rộn nhờ mỗi ngày, bởi vì tôi còn cái một công việc mua này lâu không chờ đợi thời gian này nữa!". Bạn còn mình dành dành thời gian ra này sách này, không chắc chắn là thời gian này sách không thể chiếm hết thời gian của bạn này này nên tôi này. Bạn vẫn còn thời gian nghỉ ngơi, hoặc tâm ngừng này này suy nghĩ. Những lúc này này, bạn còn thể làm công việc này sắp xếp lại bạn ghé sách này này này, với này này... Ngoài ra, bạn còn thời gian dành cho những cuộc gặp gỡ giao tiếp, tiệc tùng, sửa xe này, chơi thể thao... Ngày nào cũng là một ngày phong phú và bận rộn này. Do này bạn này bao giờ trì hoãn lại việc này việc này nếu nhờ mình vẫn còn thể sắp xếp này. Vì nếu tâm gác việc này này này thì

những ngày sau bận cũng bận rộn và không biết nên bao giờ thì những việc mà bận nào taim gác lại mỗi nào ném ra thời gian.

◦ *Sắp xếp đi sắp xếp lại bản kế hoạch cũng là trì hoãn thực hiện công việc.*

Hiển nhiên lại kế hoạch công việc của bận trong một ngày dù nào nào cần nhắc kỷ lưỡng, thì coi khi vẫn phải nhiều chảnh lại cho phù hợp với tình hình môi, với những thông tin môi bận và coi nào, hoặc phù hợp với những việc nào xuất và xây ra... Nhưng nếu nhờ bận coi tất cần nhắc tôi lui, không thể coi một kế hoạch chảnh chảnh, rõ ràng, cụ thể cho từng ngày, thì coi chớng bận nào nhanh mắt thời gian dành cho công việc của mình. Trong những trường hợp này, hãy dừng lại ngay và suy nghĩ về công việc mà mình thời sớm muốn làm. Nếu nào lao công việc quan trọng hoặc coi ý nghĩa nào với mình, thì bắt tay vào làm ngay, không chần chừ gì nữa!

◦ *Việc này nhỏ thôi, không quan trọng mấy!*

Ví dụ nhỏ, tôi cắt túi thời phẩm coi bao bì bằng nhõa ra, rồi tôi ném cái bao nhõa ấy vào

trong góc bếp. Một lát nữa, tôi lại mất thời gian tìm nhất cái bao gạo trong góc bếp nếu ném nó vào sọt rác. Thế thì tại sao sau khi cắt cái bao nữa ra tôi không bỏ nó ngay vào trong giỏ rác luôn cho tiện, rồi mất thời gian và công sức hơn không? Nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta cũng hay hạnh phúc nhờ vậy đấy! Chúng ta thấy việc này việc kia là việc nhỏ nên chẳng thèm làm ngay, rồi tậm tẻ nếu rồi không sau này chính mình lại phải mất thời gian nếu làm lại. Những bao giờ nếu những việc còn con ạy làm lãng phí thời gian của mình!

Tôi những lý do nêu trên, nếu muốn sống tốt và làm việc hiệu quả chúng ta phải biết sắp xếp thời gian.

Ích lợi chủ yếu của việc biết sắp xếp hợp lý thời gian hàng ngày là nó sẽ giúp bạn cảm thấy thanh thản tâm hồn và năng cao chất lượng cuộc sống của bạn. Thông thì, việc sắp xếp thời gian sinh hoạt, làm việc mỗi ngày một cách hợp lý chớ nói hời ôi bạn một chút cố gắng nhỏ thôi! Và hiệu quả của nó sẽ khiến bạn phải bất ngờ. Đôi

như, chúng ta thời xem xét một vài ích lợi cụ thể của việc biết sắp xếp thời gian.

° *Giảm căng thẳng*

Nhiều tình huống căng thẳng hàng ngày có thể tránh được, nếu nhờ bản kế hoạch tổ chức và sắp xếp thời gian của bạn. Khi bạn tránh được những mệt mỏi, căng thẳng, thì bạn đang dành nhiều sức lực hơn cho sáng tạo và nâng cao hiệu suất công việc của bạn.

° *Cảm nhận được ý nghĩa công việc và thanh thản tâm trí*

Hầu hết chúng ta không thoải mái hoặc lo lắng trong công việc là do bạn không chắc mình năng làm gì hoặc bạn cảm thấy giống như mình chẳng ní nên nữa cái. Cho nên, việc sắp xếp hợp lý thời gian còn bao hàm cả kỹ năng sắp xếp những mục tiêu công việc của mình một cách thông minh – nó sẽ giúp bạn nhận rõ công việc mình năng làm và còn không quá ầu ỏi hoàn thành công việc của mình. Bạn sẽ cảm thấy rằng mình thật sự đạt tới những mục tiêu của mình,

và chắc chắn bạn sẽ đạt tới những mục tiêu nào. Và bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện với thành quả công việc của mình.

◦ *Tránh được tình trạng “ Nhân cư vi bất thiện”*

Chúng ta thường bị nể nang bởi những việc mà chúng ta chưa hoàn thành hoặc những việc mà chúng ta nãng phải làm nữa hoàn thành. Nếu biết sắp xếp thời gian một cách hợp lý chúng ta sẽ học được cách vượt qua thói quen chần chừ và biết sắp xếp ưu tiên thời giờ công việc. Nhiều nay sẽ giúp bạn luôn cảm thấy yên tâm rằng: lúc này này lao thôi niềm quan trọng nhất nữa mình hoàn thành công việc mà mình nãng phải hoàn thành và mình có thể hoàn thành bằng tất cả khả năng của mình. Tất nhiên bạn sẽ luôn tin tưởng trong khi làm việc, không còn phải mất thời gian lo nghĩ vàn vô hoặc nhàn rỗi ngoài suy nghĩ những chuyện linh tinh còu hại...

◦ *Nâng cao tính tích cực và nghị lực của bản thân trong công việc*

Những việc bận rộn làm xong sẽ khiến bạn phải mất một tuần trí hoãn lại những việc bận rộn hoặc năng suất. Nếu biết sắp xếp thời gian một cách hợp lý bạn sẽ không phải mất một tuần trí vào những việc chờ đợi nên vào tập trung tất cả năng lực của mình vào công việc năng suất, hoàn tất công việc này sẽ tiếp tục bắt tay vào công việc khác, và cuối cùng mỗi công việc đều có kết quả giải quyết ổn thỏa

° *Có nhiều khoảng thời gian sống có chất lượng cao hơn*

Trong cuộc sống, có rất nhiều chuyện vụn vặt không đáng để mất thời gian, những bận rộn tiêu tốn nhiều thời gian cho những chuyện nhỏ nhặt. Biết cách sắp xếp thời gian, bạn sẽ dành được nhiều khoảng thời gian ý nghĩa hơn để thưởng thức cuộc sống.

Những ích lợi nêu trên chờ đợi bạn phải làm tất cả. Trên hết, ích lợi của việc sắp xếp thời gian là bạn sẽ được sống một cuộc sống khỏe mạnh hơn, thanh thản, hạnh phúc trong tâm hồn nhiều hơn và chắc chắn là sẽ hữu ích hơn!

2. Nhưng cũng đừng nóng vội

Đôi khi, trong cuộc sống, làm việc và cố gắng hết sức mình không phải lúc nào cũng là tốt! Nhiều nỗi khiến chúng ta trôi nổi nổi nòng, khiến chúng ta tội mình làm giảm sút nhiều qua công việc của chính mình.

Trong cuộc sống, có rất nhiều trường hợp nhỏ vậy, có rất nhiều việc mà chúng ta không thể nổi nổi nổi, chẳng hạn như chuyển học hành. Học hành là cái một quá trình, cái một con đường dài có quá nhiều bước nữa, mà mỗi bước nữa lại chờ đợi những khối kiến riêng của nó. Người ta không thể ngay một ngày hai mà thành tài! Nên lại lúc còn sinh viên, chúng ta quá quá hàng hai, lao vào học nhỏ nữa, tới ngay cảm mắt xuống trang sách, những kết quả học tập lại rất thấp.

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng có quyền mơ ước, và cũng không ai có quyền ngăn cản chúng ta tới nhất ra những mục tiêu có gắng khác nhau trong cuộc đời mình. Nếu bạn muốn nhất ước

một mức ních nào nội cách tốt nhất là bạn có làm việc và nhiều bạn mong ước sẽ nên với bạn. Năng lực nội nội mong nội phải nên ngay theo ý muốn chủ quan của mình. Nhiều khi chính vì bạn quá thực nội nên nội lại nên chăm hôn.

Muốn đạt nội một mức tiêu nào nội chúng ta phải biết sống với giây phút hiện tại. Có cố gắng làm việc hết mình, làm việc say mê rồi chuyển gì nên sẽ nên. Một khi chúng ta cố gắng nỗ lực rồi, thì kết quả tốt đẹp sẽ hay muốn gì cũng sẽ nên với chúng ta mà thôi! Thái độ làm việc hết mình, làm việc say mê hoàn toàn khác với thái độ nhàn nhong chờ muốn “chộp” ngay lấy kết quả thành công của công việc! Chúng ta cần rèn luyện phân biệt nội sẽ khác nhau nội

Tại sao khi ta nhàn nhong thì ta khó thành công? Trái lại, khi ta bình tĩnh, sáng suốt, kiên trì với công việc thì ta lại dễ thành công hơn? Lý do thật dễ hiểu, khi ta nhàn nhong thì ta nào còn bình tĩnh nội rút kinh nghiệm từ công việc của mình. Ta nào còn kịp suy xét những biến nội của tình hình thực tế nhằm bổ sung, nội chỉnh

keá hoách công việc của ta. Nếu lao chĩa noi, khi ta làm việc mà quên noi noi, thần kinh của ta sẽ bị căng thẳng. Và thế là vô tình chính ta làm cho mình trôi thanh kẻ thất bại mà ta không hề hay biết gì!

Thật là quên noi noi cũng là một thái độ bất chấp tính chất khách quan của hoàn cảnh. Trong cuộc sống, rất nhiều khi ta muốn nhờ tới khách quan chĩa cho phép ta muốn, thì ta cũng không thể nào muốn thôi. Rất nhiều trường hợp, chúng ta phải biết dãn lòng ham muốn của mình lại và chờ đợi một thời cơ thích hợp hôn. Những lúc nhĩa vậy, chúng ta giống nhĩa con thuyền nĩa trên dòng nước ngĩa hay giữa trời giông bão, cần phải biết dừng lại, biết tạm hoãn chuyện nĩa của mình lại, nĩa nên khi hoàn cảnh thay nĩa rồi nĩa tiếp. Nếu chúng ta cứ cố gắng mà lao nĩa trong nghịch cảnh nĩa thì sẽ lữ của chúng ta sẽ mau bị giảm sút. Khi giông tố qua nĩa, ta lại không nĩa tiếp tục nĩa nữa! Nếu lao chĩa noi, khi cứ noi noi bỏ nĩa giữa bão giông, chúng ta cứ thế sẽ gặp nguy hiểm.

Do vậy, ngay từ ngay hôm nay, bắt đầu khi nào quyết tâm làm một việc gì, chúng ta có thể có gắng làm việc hết sức mình, không hề toà ra nản lòng, mà hãy bình tâm chờ đợi thành quả tốt đẹp sẽ đến!

3. Học nữa và học mãi

Dù bạn năng ngoài trên ghế nhà trường hoặc nào đó làm, bạn vẫn luôn luôn cần học tập không ngừng để tiến xa hơn trên con đường nghề nghiệp. Những gợi ý dưới đây sẽ giúp bạn có thể học tập rất hiệu quả cao nhất:

◦ *Xác định “thời gian tốt nhất” dành cho việc học tập:*

Mỗi người đều có những khoảng thời gian mà mình có thể tập trung cao nhất hoặc rất khó tập trung. Có những bạn dễ tập trung nhất vào buổi tối, sau khi mọi công việc trong ngày đã trôi qua, hơi có thể yên tâm tập trung chú ý cho việc học. Những bạn khác, trái lại, dễ tập trung vào buổi sáng sớm, sau một giấc ngủ ngon

những khoan khoái. Lại còn những bản rất dễ tập trung chú ý đồng hồ hoặc tập vào thời điểm nào trong ngày cũng được! Vậy bản thuộc về “ngồi buổi sáng sớm” hay là “ngồi buổi tối”? Hãy biết tận dụng khoảng thời gian phù hợp nhất với mình – khoảng thời gian mà bản dễ tập trung nhất, nếu tập trung cao nữa cho việc học của bản. Ngoài ra, những khoảng thời gian bản khó tập trung chú ý thì dành để làm những công việc vặt vãnh khác.

° *Học những môn khó trước:*

Khi mỗi buổi nào học, nào ở bản còn tinh táo, nên bản có thể tiếp thu thông tin nhanh và suy luận, giải quyết các vấn đề một cách mau lẹ hơn những lúc khác. Do vậy hãy ưu tiên học những môn khó trước. Nếu bản thấy môn khó mà tâm hoãn lại, thì như rằng mình có thể hoãn lại sau này giải quyết, thì chắc chắn là bản sẽ hoãn lại mãi mãi.

° *Phân chia thời gian học và nghỉ ngơi, giữa học lý thuyết và thực hành:*

Thời gian học nên chia thành tổng khoảng nhỏ rồi xen thời gian nghỉ ngắn. Phải có gắng nỗ lực của mình chứ đừng học tập với tâm trạng hờn thù và yêu thích môn học của mình, chời không nên quá căng thẳng. Nội dung lao cách tốt nhất nếu bạn tiết kiệm thời gian học tập. Vì một khi bạn biết phân chia hợp lý thời gian học tập và nghỉ ngơi, học tập với niềm thích thú cao độ thì bạn sẽ hiểu nhanh, nhớ lâu, thích suy nghĩ rồi suy nghĩ lại, nào sâu những gì mình học ngay cả khi bạn không ngoài nói diện trực tiếp với cuốn sách.

◦ *Bảo đảm môi trường xung quanh phù hợp với việc học:*

Nhiều nay giúp bạn giảm thiểu phần tain sỏi chủ yếu tránh nỗi chán chuyển bỏ phí thời gian trong khi học. Nếu nhờ môi trường của bạn quá ồn ào thì tốt nhất là bạn tạm thời làm những công việc mà nào ọc không cần phải tập trung chủ yếu nhiều, rồi nên khi tạm bớt ồn thì hãy học tiếp.

◦ *Biết tham gia các hoạt động xã hội:*

Học tập lao góp phần hoàn thiện bản thân và thăng tiến trong công việc, chớ ỷ lại không phải lao tại cái Ngoài việc học, bạn còn cần biết nên các hoạt động xã hội, cuộc sống phong phú ôi xung quanh mình. Nên nên nghĩ tham gia các hoạt động xã hội sẽ làm mất thời gian học tập! Tham gia các hoạt động xã hội chẳng những giúp bạn tìm hiểu đời sống xã hội cho tâm trí, mà còn giúp bạn gắn liền những gì mình học với cuộc sống quanh mình.

◦ Cố gắng kết hợp các hoạt động:

Này là cách tốt nhất để tranh thủ thời gian dành cho việc học. Bạn nghĩ bạn bận rộn quá không còn thời gian nữa học? Sao bạn không học bằng cách kết hợp với các hoạt động khác? Chẳng hạn, khi rảnh chớ ôi trạm xe buýt hoặc khi ñi xe buýt, bạn vẫn còi thể cầm theo một mảnh giấy nhỏ ghi sẵn một số từ vựng để học ngoài giờ. Khi ñi siêu thị, sao bạn không lướt qua tên các thành phần nguyên liệu chế biến sản phẩm còi in sẵn trên bao bì? Bạn nghĩ không còi thời gian để theo dõi tin tức thời sự, sao không vừa làm

bếp vừa nghe tin tức trên đài phát thanh? Ngoài ra, còn rất nhiều cách kết hợp khác nữa bạn vừa có thể làm việc, vừa học nữa nâng cao kiến thức của mình.

4. Đừng lo nghĩ vẩn vơ

Những suy nghĩ trong đầu óc chúng ta nếu có ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Chúng tạo ra những trạng thái cảm xúc, ảnh hưởng đến cái sức khỏe của chúng ta nữa. Những gì chúng ta suy nghĩ nếu ảnh hưởng đến cuộc sống bản thân và những mối quan hệ xã hội, ảnh hưởng đến cái những quyết định, những lựa chọn trong cuộc sống của chúng ta.

Nhìn vẩn vơ một cách gián tiếp, mỗi người chúng ta có 3 loại suy nghĩ:

1. Suy nghĩ về những điều mình muốn làm,
2. Suy nghĩ về những gì mình có thể làm,
3. Và những suy nghĩ lo âu khác...

Lieu bạn coi ngài nhiều không, phần lớn những suy nghĩ thông xuyên của chúng ta là những suy nghĩ lo âu vô vị và về núi thời chuyên hàng ngày, chuyên lớn cũng nhỏ chuyên nhỏ. Nhiều nỗi niềm lại không ít ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Nhờ trên não nôi, những trạng thái cảm xúc bắt nguồn từ những suy nghĩ trong não óc của chúng ta. Nếu bạn coi những suy nghĩ tích cực, thì bạn sẽ cảm thấy tràn đầy hy vọng và thanh thản trong lòng. Trái lại, nếu bạn chæ coi những suy nghĩ tiêu cực, thì bạn sẽ cảm thấy vô cùng lo âu, khác khoải.

Những suy nghĩ tiêu cực ngăn cản bạn, khiến bạn không còn hàng hải bắt tay vào hành những làm biến nỗi cuộc đời mình. Trong khi nỗi những suy nghĩ tích cực khuyến khích bạn hàng hải, kích thích bạn nỗ lực hoạt động.

Những suy nghĩ tiêu cực làm cho não óc bạn nhỏ bé một năm mấy thước, nên bạn không còn nhìn thấy nổi những khía cạnh tích

cốc của vấn đề mà chúng ta thấy những niềm bi quan, chán nản. Ngược lại, những suy nghĩ tích cực làm cho não bạn thoải mái, dịu êm, dễ chịu, bạn dễ dàng phát hiện ra những ý tưởng mới, những khía cạnh tích cực của vấn đề và cái những cô hỏi về bạn bắt tay vào hành động nhằm biến nỗi cuộc đời mình.

Những lo âu, khác nhau trong cuộc sống hàng ngày phần lớn có nguyên nhân từ những suy nghĩ tiêu cực. Chúng sẽ tiếp tục ảnh hưởng đến các mối quan hệ xã hội của bạn, tạo ra những sợi xích xích, căng thẳng, bất hòa. Trái lại, niềm vui bắt nguồn từ những suy nghĩ tích cực trong não sẽ nâng cao nhiều phương diện khác nhau của cuộc đời bạn.

Những ích lợi của suy nghĩ tích cực, và những tác hại của suy nghĩ tiêu cực mà chúng ta đã nói về nêu trên là rất nhiều và hiển nhiên. Bất cứ ai trong chúng ta cũng ít nhiều đã từng trải nghiệm và cảm nhận được những kinh nghiệm đó. Tuy nhiên, vẫn còn khá nhiều ý kiến có tính phản đối lại.

Nhiều người có tình biến hoá cho những âu lo của đời trong cuộc sống: “Nếu tôi không lo âu nữa, tôi cũng đâu còn ngăn cản nữa những chuyện không may xảy đến cho tôi nữa! Vì thế tôi còn phải lo âu!”. Nhờ chúng tôi đã nói ở trên, những suy nghĩ tiêu cực ngăn cản chúng ta hành động, mà hành động lại càng cô bản nhất nên càng gặp nguy hiểm nguy. Cho nên, một khi bản còn những suy nghĩ tích cực thì bản mới tích cực bắt tay vào hành động nên càng gặp nguy hiểm nguy nữa. Nhiều nay còn ích hơn nhiều so với việc “khoanh tay chờ chết”. Và nhờ vậy, chúng ta lý do gì nên bản phải mãi lo lắng.

Một số bản khác lại hỏi: “Lúc nào tôi cũng phải dành thời gian để suy nghĩ tích cực, liệu tôi còn phí phạm thời gian của cuộc đời mình không? Vậy thì tôi còn thời gian đâu để thoải mái theo những ý tưởng mơ mộng, lãng mạn của tôi?” Bản hãy yên tâm, niềm tin và những suy nghĩ tích cực chắc chắn sẽ đem lại những niềm vui cho cuộc đời của bản. Tròn hết, nói thêm lại cho bản rằng thái độ tâm xúc đời vui,

bản trình ñөөic những căng thẳng (*stress*), mà những ñiều này lại rất tốt cho sức khỏe của bạn. Những suy nghĩ tích cực sẽ luôn kích thích bạn tìm kiếm những giải pháp hợp lý cho những vấn đề khó khăn hiện tại của mình, gia tăng sức mạnh ñể bạn hoạt ñộng. Tóm lại, nếu bạn gọi là những suy nghĩ tích cực luôn cần vào có ích cho bạn trong bất cứ tình huống nào của cuộc ñời, chẳng hạn như sử dụng thời gian nào của cuộc ñời bạn sẽ ñẹp, sẽ thoải mái, mà những niềm hạnh phúc này lại rất thật, chớ bạn không cần phải mơ mộng lãng mạn tãn ñầu ñầu!

Một số bạn khác lại phản ñối quyết liệt: “Nếu tôi không lo âu, thì thôi hỏi tôi làm sao có ñủ thời gian ñể chuẩn bị cho những việc cần tôi ñể nhất biết ñầu sẽ xảy ñến với tôi?” Chúng tôi xin ñồng ý rằng đúng là vậy, những việc cần tôi ñể có thể xảy ñến với bạn mà cũng có thể không. Nếu chúng không xảy ñến thì cũng chẳng có gì ñể bạn cần cả. Những lỗi chúng xảy ñến thì sao? Chúng tôi tin rằng, nếu bạn lãng quên luôn suy nghĩ tích cực lâu nay, thì hiện

bản sẽ dễ dàng tìm hiểu lời giải cho những hoàn cảnh tối tệ của bản thân. Thiết nghĩ, bản nào còn may mắn dài sống trong đời vui vẻ thanh thản, thì bản sẽ dễ dàng thông hiểu với hoàn cảnh hôn, chông ngoài lo âu một thời gian dài chăm lam cho bản thêm yếu đuối tinh thần nữa mà thoát, không ích lợi gì cả. Tóm lại, muốn thông hiểu với những việc cảnh tối tệ chính bản phải luôn suy nghĩ tích cực.

Hy vọng rằng với một loạt những ý kiến về trình bày ở trên, phần nào chúng ta cũng hiểu được phức tạp của bản. Nếu bản muốn vượt lên tất cả mọi tình huống khó khăn của cuộc đời, bản hãy học cách sử dụng những suy nghĩ tích cực của mình. Những suy nghĩ trong đời của chúng ta liên quan mật thiết đến những trạng thái cảm xúc của chúng ta, ảnh hưởng đến những hành động tạo nên cuộc đời chúng ta. Bản hãy sử dụng sức mạnh của những suy nghĩ tích cực để sống với mọi biến cố xảy ra trong cuộc đời của bản. Bản đừng chờ đợi nữa, mà hãy suy nghĩ một cách tích cực ngay từ bây giờ nhé!

ñeả luôn sống hành phúc và nâng cuộc ñời mình
vồn lên!

5. Kiểm soát những cơn giận

Bắt cõu ai cũng không thể tránh khỏi cõu
những lúc nóng giận. Trong cuộc sống,
cõu nhiều nguyên nhân khiến khích tõng õõu khác
hoặc nguyên nhân chính tõ bản thân ta làm cho
ta nóng giận.

Trõ õc ñây, tõi rất dễ “nõ ñiên” mỗi khi
cõu ñiều gì ñõ xảy ra không ñõ õc ñõ yì mình.
Tại sao tõi lại phản õng kỳ quặc ñõ vậy? Ñõ
giận chæ vì lúc nào tõi cũng muốn mỗi việc ñõ õc
hoan tõi theo yì muốn riêng tõi của bản thân tõi
mã thôi! Những rồi ñến mỗi ngày, tõi nhận ra
rõ, nếu mình cõu tiêu phí sốc lõc của mình
cho những cơn nóng giận, cho những lõc phan
nan, kêu ca, rãn ræ thế ñây thế ñõ thì mình cũng
chàng ñõ õc lõc ích gì cả! Ñõ lại chõa kể những
õõu xung quanh sẽ nhìn mình, ñành gièm mình
bằng con mắt chàng “hay ho” gì! Thay vào ñõ

mình còn lại để tìm cách khác nếu thích nghi với những khía cạnh của tình huống mới, tìm cách thay đổi những khía cạnh nào thì còn phải lao tới hôn không?

Tức người câu: “Giãn quai mắt khôn.” Hầu quai của những cơn giãn dãn thật khôn lường, coi thêm mang lại biết bao nguy hiểm cho người khác và cho chính bản thân ta. Dường như người ý thức trước nhiều nay, nhưng lại ít người biết kiểm soát cơn giãn của bản thân.

Dẫu gọi là tâm lý học, chúng ta coi thể kiểm soát và kiểm soát cơn giãn hay không? Thực ra, giãn dãn chỉ là một loại cảm xúc tiêu cực, một sợi dây căng bằng tâm trí của tâm trí, nên chúng ta hoàn toàn có thể học cách làm chủ kiểm soát cơn giãn. Nó cũng là một bí quyết để sống thanh thản cho mình và cho người khác.

Coi một thời tiết nắng buồn lại cuộc sống căng bản bèn căng thẳng, nhịp sống càng gấp gáp, người ta càng dễ rơi vào cơn giãn. Mọi quan hệ giữa cá nhân này với cá nhân khác trong cuộc

sống xa hơi căng trồi nên thoải mái, cốc cà phê, khói gìn giờ nhồi sồi êm nếp. Kết quả của cảm xúc tiêu cực vào sồi mặt cân bằng tâm trí này ngay căng lây lan tông người này sang người khác, căng khiến cho con người ta dễ bắt nòng, xung đột với nhau hơn. Trong những lúc nóng giận, người ta dễ tới ra hung dữ nhờ cốc, trong khi lúc bình thường còn thể người nào chæ còn lại gan của con chuột nhắt thoải. Còn nhờ vậy, những nỗi bắt nòng, xung đột căng lộn đản vào người ta không còn kòp phân tích nguyên nhân của nó. Người ta còn những phân òng, hành nòng rò dài, rồi sau khi bình tĩnh suy nghĩ lại, hiểu nhồi nguyên nhân thì nào muốn.

Trong cuộc sống, nguyên nhân gây nên nóng giận thì rất nhiều, không thể kể hết. Không chæ trong phạm vi quan hệ xã hội môi xây ra chuyện nóng giận, mà ngay trong phạm vi gia ình, ãi còn bao nhiêu chuyện nóng giận xây ra khiến bao mãi ấm gia ình phải tan nát. Nói chung, trong cuộc sống hàng ngày, còn biết bao nguyên nhân, biết bao lý do lộn nhồi khiến người ta nóng giận.

Còn người bán chất rất dễ nóng giận, nhiều khi chẳng còn nguyên nhân gì hết cũng khiến họ toả ra nóng giận. Còn khi, người ta nóng giận vì hiểu lầm nhau, bắt nòng quan niệm với nhau về một vấn đề nào đấy. Còn khi, người ta nóng giận vì mâu thuẫn với nhau trong niềm tin, thói quen sinh hoạt, thói quen sống, khác nhau về những giá trị mà mỗi người theo đuổi trong cuộc sống, khác nhau về nhân thức, về tâm hiểu biết, về cách nhìn giải quyết bình một việc gì nội khác nhau về long kỳ vọng, về lợi ích riêng tở, về long mong muốn, ước ao... Khi cùng nòng trờic một vấn đề còn người giải quyết theo cách này những còn người lại không nòng y về nội giải quyết theo cách khác... Còn khi, một người nào chấp nhận cách giải quyết vấn đề trong nội mình nào tở nguyên chấp nhận thiết thời, những những kẻ khác dưөөөөөө hõing phàn hôn rồi mà vẫn con “giả ham”, chõa chõu thõá, cõu xì xõo ban ra tìn vao...

Kiểm soát, làm chủ cơn nóng giận của mình cũng còn nghĩa là làm chủ những cảm xúc tiêu

cộc trong lòng mình, can đảm thò tay nhận cái sai của mình và học hỏi cái ñúng của người khác. Ñây cũng là biểu hiện của một người còn nhận cách trông thanh, còn học vấn, thức sõi hiểu biết và ñộc giảo đức ñang hoang. Mỗi khi cảm thấy nóng giận, bạn hãy hỏi mình: “Ồ kìa! Cách phản ứng của mình còn phải là cách phản ứng của một người còn giáo dục hay không nữa?” Bất cứ khi nào biết hỏi mình một câu hỏi ñơn giản như vậy thôi, tôi ñồng bạn sẽ cảm thấy “màu hồng” trong người mình ngoài bột ngay!

Trong cuộc sống, phải có gắng lắng nghe, tìm cách thấu hiểu người khác, học hỏi cái hay, cái ñúng của người khác. Tuyệt ñối ñừng bao giờ khêu khích người khác, khiến mình trôi thanh nguyên nhận chính ñẻ hỏi nóng giận. Nếu nhớ một người còn giáo dục luôn biết cách làm giảm những bất hòa, xung ñột trong cuộc sống, thì chính những kẻ luôn tìm cách gây ra những bất hòa, xung ñột trong cuộc sống là biểu hiện của sự thiếu giáo dục. Chẳng có gì hay ho trong việc có tình khêu khích, làm cho người khác nóng giận

cai Bôí vì, khi lam nhö vaäy, neäu ngöôí ta không con lam chui ñöôc côn noing giãn maø cöi nhöing hanh ñöing roà daií, thì keü bô gaih chöu haäu quaí tröôc tieñ chính laø keü ñaø có tinh khieäu khích, chöi không pháí ai khac!

Moät cach khac ñeä nguoi quên nhöing côn noing giãn laø haüy luon hoïc cach tö duy, nhìn nhân möi chuyeñ löiñ nhöi trong cuoïc ñöi bang möi cai nhìn saü saë vaø ñöing ñañ. Nieu nay ñoi hoí voñ kieñ thöc, thail ñoä khieãm toñ hoïc hoí, cau tieñ. Nhanh rang, trong xaø hoí, möic ñoä hieu bieñ của möi con ngöôí ñeäu khac nhau, nhöing lam theá naø ñeä ít bô hieu lam, hieu sai veä nhau thì cang toñ. Naih giaü bañ cöi vañ ñeä gì cüing pháí có gaing coing tam, khac quan, ñöing bao giöu vòñ vaø long yeäu ghet chui quan của mình roí bañ buoïc ngöôí khac cüing pháí theo yù mình!

Cuoí cüing, haüy bieñ quên cai toñ caih nhân của mình ñi. Nhöing con ngöôí vó ñaüi thañ söi laø nhöing con ngöôí rañ ñoä hien lanh, khieãm nhöông. Traü laií, nhöing keü bañ taií, thieu hieu bieñ thì rañ hay ñeä cao cai toñ của bañ thañ. Trong möi xaø hoí

mao bat coi ai cung toi coi cai toi cua minh la "cai roa cua vu tru" thi nhong bat hoa, xung noi, noing gian luon xay ra se chang phai la nhieu khi hieu!

Khi minh nãa coa gang song toi voi ngoi khac roi nhong hoi van noing gian voi minh, toi hon het la minh khong nen chap nea lam gi! Bui vi, ngoi nao hay noing gian thi se rat de ba anh hong khong toi nen sic khoei toi toi, it cam thay thanh than va hinh phuc trong cuoc song. Khi minh biet cam thong va tha tho cho con noing gian cua ngoi khac, minh se song cao thong va thanh than hon!

Toi lai, khi chung ta biet cach giat boi nhong xuc cam tieu coc nho: noing gian, hon ghen, toi toi, kinh ba... thi cung la luc coi long cua chung ta dan dan lang lai, danh choi cho nhong xuc cam tích coc nho: yeu thong, tran nay sic song, toi tin, binh tonh... nhen nhuim trong coi long minh.

6. Làm sao để giảm cân?

Trong cuộc sống hiện nay, bò tăng cân đang trôi chảy nỗi lo của nhiều người. Khi bò tăng cân, ngoài việc phải lo lắng mình sẽ trông không còn đẹp nhờ trời, chúng ta còn mang bao nhiêu nỗi lo về sức khỏe của các căn bệnh nguy hiểm khác đang chờ đợi mình. Và khi phải luôn sống trong nỗi lo nhõ vậy, tâm hồn chúng ta cũng khô héo thanh thản nhõ. Vậy làm thế nào để thoát khỏi nỗi lo mình bò tăng cân?

Việc giảm cân nhõ đòi hỏi thói quen ăn uống, tập luyện, thay nhõ cách nghĩ lâu nay của mình về vấn đề thời trang, và nhiều nhõ khác nhõ. Những nỗi lo nhõ vậy lâu qua nhõ nhiều! Nếu chỉ nhìn thoáng qua những vấn đề “vỏ mới” nhõ vậy, coi thể nhiều người sẽ ngẩn ngẩn, boi cuộc, không còn muốn theo đuổi “mục tiêu giảm cân” của mình nhõ.

Bí quyết của việc giảm cân lâu bền phải biết chia thành từng bước thời gian nhõ nhõ vậy

bản để đạt được mục tiêu của mình hơn. Thanh công trong tổng cộng thì nhờ bản sẽ có thêm năng lực nên cố gắng. Và một ngày nào đó bản sẽ thật nhiên thấy mình có thể làm những lý tưởng mà bản không ngờ

Những thay đổi trong thói quen ăn uống:

- *Đừng quên uống nhiều nước.* Lan da của bản cũng sẽ tốt sáng hơn khi bản uống đủ lượng nước mỗi ngày.
- *Ăn theo khẩu phần và uống bữa mỗi ngày.* Tuyệt đối không ăn vặt.
- *Giảm bớt lượng bơ sữa và chất béo trong khẩu phần ăn hàng ngày.*
- *Hạn chế ăn đồ chiên: trứng, khoai tây...* Nếu có thể nên ăn mỗi tuần một hoặc hai lần.
- *Hạn chế dùng nước khi uống trà và cà phê*
- *Nên ăn nhiều các loại rau tươi, trái cây tươi hơn là các sản phẩm công nghiệp*

ché biến nhỏ: khoai tây chiên hoặc các loại bánh kẹo.

- Có gắng không uống những loại nước giải khát giàu chất dinh dưỡng.
- Trước khi dùng một loại thực phẩm công nghiệp chế biến nào nữa, phải đọc kỹ nhãn hiệu dán bên ngoài để biết rõ thành phần dinh dưỡng của sản phẩm nữa
- Dù ăn món gì cũng vậy, luôn có gắng ăn kèm với rau tươi.
- Luôn chú ý đến thành phần các loại dinh dưỡng trong khẩu phần ăn hàng ngày, nếu có kế hoạch đi chơi, mua sắm những loại thực phẩm tốt, không làm bản tăng cân, lại tiết kiệm tiền cho gia đình.

Và những thay đổi trong thói quen sinh hoạt:

- *Đừng bao giờ bỏ qua những cơ hội mà bản có thể vẫn nâng cô thể nữa. Chẳng hạn: lựa chọn đi cầu thang bộ hơn là cầu theo thói quen lâu nay thích đi thang máy;*

vừa nghe tin tức thời sự hoặc vừa xem truyền hình vừa kết hợp nỉ nỉ lai lai trong phòng, chồi không nên nằm hoặc ngồi một chỗ

- Nên dành ưu tiên cho việc tập thể dục mỗi ngày, chồi không nên chạ tập thể dục khi nào mình còn lại chút thời gian rảnh. Ngày nào cũng vậy, cố gắng thời dầy sớm nể tập thể dục cho khoẻ khoản trước nể rồi bắt tay vào một ngày làm việc hiệu quả
- Luôn tìm mọi cơ hội nể mình nểộc nể bỏ Ví dụ, nể mua sắm ôi siêu thị; nể trên hành lang, nể hàng mãt ôi bờ sông, công viên, hoặc sân vườn nhà mình. Việc nể bỏ chạng những vừa giúp bạn giảm cân, mà còn giúp bạn có thêm thời gian thanh thoi nể suy nghĩ về những vấn nể lâu nay bạn chớa tìm nểộc cách giải quyết, hoặc những quan hệ òng xù giữa ngòoi với ngòoi nể sống vui vẻ yêu nểi và sâu sắc hơn.

- Nồng bôi qua những công việc trong nhà như cùi díp vĩa nũng thĩa lau nhà, sắp xếp bàn ghế, rửa chén bát, nấu ăn, tưới cây. Làm nhö vậy, bản vĩa chia sẻ bớt công việc nặng nhọc với người thân trong gia đình, vĩa tạo cho mình một cảnh sống sạch sẽ ngăn nắp, vĩa làm cho mình giảm cân.

7. Tiền bạc không phải là tất cả

Tuốc sống hiện nay ñang môi ra những cô hoĩ môi laĩ những thách thức môi trong kinh doanh. Một trong những yù nghó phổ biến hiện nay về mục đích kinh doanh của nhiều người là “Làm sao ñể kiếm ñöôc thật nhiều tiền?” Chúng ta cùi bị cuốn hút vào chuyện miếng cơm manh áo, chuyện möu sinh, và vĩa tình laĩ quên nhiều vĩa ñể khĩa trong cuộc sống. Chúng ta nghó rằng, trong cuộc möu sinh ñày vĩa vĩa của mình, chuyện “làm sao ñể kiếm ñöôc thật nhiều tiền” cũng ñồng nghĩa với việc

tranh nũa, ñeà beíp ngöôï khac ñeà võn leñ gianh giat ñhõng gì toat ñhat cho mình. Cang ñun ñay ngöôï khac vaø choã ñõõng cung, cang lam cho ngöôï khac yeu theá ñi, thì choã ñõõng của mình, thu nhap của mình, tien bac của mình cang theá doi dao vaø võng vang hôn? Lieäu thõc teá coi ñhõng ñhõ vaøy chäng?

Trong thõc teá neäu cuoïc ñõõ chùng ta chæ quan tam ñeán moãi chuyeãn tien bac khõng thoã, thì chæc chæn chùng ta seõ röi vaø beátac vaø khõng töõõng. Bõõ leõ cuoïc söng con choã ñõõng trong noãi raát nhieu vañ ñeà nhieu khia canh khac nhau nõõ, choã khõng chæ gian ñõõ coi moãi chuyeãn tien bac. Cuoïc söng ñõõ hoõ chùng ta phaõ bieã quan tam ñeán raát nhieu vañ ñeà khac nõõ. Vaø ngay caõ vớõ caõ hoõ “Lam theá naø ñeà kiem ñõõc that nhieu tien?”, ñeà traõ löõ ñõõc chùng ta cuõng phaõ quan tam ñeán raát nhieu vañ ñeà khac nhau.

Trõõc het, chùng ta phaõ nhañ thõc ñõõc rang, cuoïc söng của mình ñaõ coi taich röõ vớõ cuoïc ñõõ, vớõ cuoïc söng của coõng ñõõng, của raát nhieu ngöôï khac! Vaø do ñõõ nhu caõ của mình

cũng ãâu còi tách rời nhu cầu của nhiều người khác trong cuộc sống! Muốn kinh doanh ã làm giàu, hãy biết nghĩ ãn người khác, nghĩ ãn nhu cầu vào cuộc sống của họ. Ngay ão mình bắt ãau nhận ra câu hỏi của mình “Làm sao ã kiếm ãoóc thật nhiều tiền?” không tách rời với *nhu cầu vào cuộc sống của nhiều người khác* quanh mình, thì ãoì mỗi lần ngay mình thức sõi biết bắt tay vào công việc kinh doanh với một thái ão ã trõng thanh nhất!

Ai trong chúng ta mà ãi chẳng muốn còi thật nhiều tiền! ãoì ão sõi thật. Nếu mình muốn còi thật nhiều tiền thì người khác cũng muốn còi thật nhiều tiền, chẳng khác gì mình. ãieu cần bạn ãau tiền của bắt còi ai khi bõoic chân vào lĩnh vực kinh doanh ão nhận thức ãoóc ý nghĩa chân chính của chuyên kiếm tiền. Mình không chã kiếm tiền cho riêng bạn thân mình, mà con còi bạn phải giúp kẻ khác kiếm tiền.

Những kẻ ích kỷ thì luôn mang câu hỏi: “Anh còi thế ã làm ãoóc ãieu gì ích lợi cho toã?” hoặc “Khi toã ãn ã làm ãn với anh, toã sẽ ãoóc

lỗi gì?”. Những người tốt bụng hôn mở chút thì hỏi: “Tôi có thể làm gì giúp anh không?” Thế không, theo thiên ý của chúng tôi, mở câu hỏi này rất nhất, quan trọng nhất trong môi trường kinh doanh cạnh tranh khốc liệt nhờ hiện nay phải là “Anh và tôi có thể kết hợp, chung sức với nhau nhờ thế nào để làm được những việc tốt đẹp nhất cho anh, cho tôi, và cho cuộc sống quanh chúng ta này?”

Muốn hỏi được mở câu hỏi nhờ vậy, thì trước hết chúng ta phải mở rộng tâm lòng, mở rộng tâm hồn của mình ra. Không thể thiếu việc kiên quyết nội tâm! Nói cách khác, nếu không có sự mở rộng tâm hồn, chúng ta chæ có thể nghĩ rằng cuộc kinh doanh của mình là mở cuộc tranh đua quyết liệt, nhờ bên cạnh nhau không hôn không kèm!

Nếu chæ nghĩ nên nhu cầu của bản thân mình: “Làm sao để kiếm được thật nhiều tiền?”, mà không hề nghĩ phải nên nhu cầu của những người khác, của công đồng xã hội, thì chắc chắn những thành quả trong kinh doanh của mình

cuối cùng không thể bền lâu. Hãy suy nghĩ về mục đích chân chính của kinh doanh! Kinh doanh, dù kinh doanh bất cứ sản phẩm hàng hoá hay dịch vụ nào, thực chất cũng đều là nhằm phục vụ những nhu cầu chính đáng của người tiêu dùng. Nội cách khác, phải xuất phát từ nhu cầu của nó để kinh doanh hàng mà mình phục vụ, nếu xác định những gì mình cần làm trong kinh doanh, chớ không thể chæ xuất phát từ ước mong chiếm quan muốn kiếm được thật nhiều tiền của riêng mình. Sau này trong kinh doanh chắc chắn sẽ có cạnh tranh. Cạnh tranh thực là hoà trộn, khuyến khích, giúp đỡ người khác cùng tiến với mình vốn nên những thành quả cao hơn, tốt hơn trong kinh doanh. Cuối cùng, những nhà kinh doanh thành đạt phải thực sự là những người đang góp nhiều nhất cho phúc lợi của cộng đồng xã hội.

Nội cũng là lý do vì sao hiện nay, trong cuộc sống của xã hội chúng ta, ngày càng có nhiều doanh nghiệp thành công, tạo ra nhiều công ăn việc làm, đang góp ngày càng nhiều hơn cho

phức lỗi xa xôi. Những doanh nghiệp thành công lớn trong kinh doanh, phải chăng chính là những doanh nghiệp luôn biết nghỉ về mục đích chân chính của kinh doanh trước khi bắt tay vào khởi sự?

8. Vượt qua nỗi cô đơn

Dòng nhỏ trong cuộc sống hiện nay, cô đơn là cảm nhận thông thường của nhiều người. Bất kỳ ai trong chúng ta, không nhiều thì ít, cũng đều có những khoảnh khắc cảm thấy mình cô đơn. Khi nói về cô đơn, chắc hẳn không cần nữa ra một khái niệm dài dòng, phức tạp nữa là thích cho mọi người cùng hiểu. Bởi vì ai cũng từng hiểu nỗi “cô đơn là gì”, do nỗi nhớ từng tồn tại bên trong tâm hồn mỗi người.

Chúng tôi ai lại mong mình cô đơn! Thế nhưng, những nỗi cô đơn lại có “lãng vãng” nào rồi rồi tôi thì góc của tâm hồn mỗi người chúng ta vào “ngôi trọ” trong nỗi khiến chúng ta phải không nữa với chúng. Cô đơn chẳng khác nào một lửa

tuổi nào. Nông tống chæ coi những người cao tuổi sắp "gần nhất xa trời" mới cảm thấy mình cô đơn. Ngay nay, rất nhiều bạn trẻ tống nhỏ nãng sống trong những năm tháng nếp nhất đời người, những hơi vãn than la hời cô đơn. Và ngay cái lúc em nhỏ cũng vậy, ôi là tuổi đời nhỏ chæ biết vô tội chôi nữa, các em vẫn không coi bạn, không tìm thấy niềm vui của tuổi ấu thơ hồn nhiên khi sống với những trẻ em khác, ãe biết la cuộc sống của trẻ em nói các thanh phố lòn với nhịp sống công nghiệp choáng mặt.

Coi lại chúng ta cần phân biệt giữa "cô đơn" với chuyện "sống một mình". Nhiều người vẫn thông hay nhầm lẫn về hai việc này tống chúng la một hoặc ãng nhất chúng với nhau. Thật ra, "sống một mình" chæ la một dấu hiệu bên ngoài của hoàn cảnh sống, nên nó không nói lên ãng tâm hồn bên trong của chính người "đang sống một mình" nó coi cô đơn hay la không? ãng bao giờ nghĩ một cách giản lược rằng, hể coi "sống một mình" thì tức la bỏ "cô đơn" và góic lại. Hiểu nhỏ vậy la hoàn toàn sai mất rồi! Thiếu

gì những người chæ sống "có một mình" những hơi
lại chæng hèa cô ãn chut nao. Trai lại, còi biêt
bao người hàng ngày hàng giờ vẫn gặp gôi biêt
bao người khác, nơi nạng côi ãn nư ãn moi thòi
chuyên, những hơi vẫn cảm thấy cô ãn.

Cô ãn chính là việc bán thân mình ãn ãn
nhân ra mình thiếu hẳn mọi đầy liên kết tâm
hồn một cách còi yù nghĩa với người khác, thiếu
sôi hiểu biết, ãn cảm với người khác. Chúng
tôi nhân mình ãn việc "ãn ãn nhân ra", bởi
vì chæ còi bán môi lao người hiểu rõ chính bán
thân mình và những cảm nhận trong tâm hồn
bán hôn bất kỳ người nào khác. Chæ còi là hiểu
rõ về bán thân ta nhiều nhất.

Nhiều cảm nhận rõ nhất khi cô ãn chính là
cảm giác trống rỗng trong tâm hồn. Nơi là một
lỗ hổng khủng khiếp mà ta còi thể cảm nhận rõ
rẽ về ãn ngay giữa lòng ngực của mình. Chæng
còi thuốc thang của một dôi sỹ tại ba nao còi
thể lập ãn cái lỗ hổng kinh khủng ãn ãn cái
Bi kịch lớn nhất của người cô ãn là muốn còi ai
ñi ãn chia sẻ những quanh mình chæng con còi
ai ãn ãn lại "tiếng lòng" mình cái

Càng cô đơn, ta càng muốn có một mối duyên liên lạc về tâm hồn này yình hóa với người khác, nhưng ta lại không thể. Và còn nhờ thế ta làm vào bất cứ. Thậm chí, ngay cả khi ta sống giữa một năm nóng cuồng loạn, nhờ năm nóng có vô tình nào tai một sản phẩm nào nào chẳng hạn, ta lại càng cảm thấy mình cô đơn nhiều hơn. Nhiều khi, chính trong những năm nóng cuồng loạn, xa bỏ rất nhiều người bạn học hết quanh ta, lại lại nói mà ta cảm thấy cô đơn nhất. Cô đơn chẳng có liên quan gì nhiều với số lượng con người sống quanh bạn, mà tùy thuộc nhiều hơn vào mối quan hệ giữa bạn và những người xung quanh bạn nhờ thế nào!

Nhiều người, khi rơi vào trạng thái cô đơn lâu ngày không có cách nào vượt qua nỗi, rất cuộc đời nhanh chấp nhận sống cô đơn nhờ làm một cách sống tại yếu trong cuộc đời này vậy. Tuy nhiên, một số người khác thì không để dạng gì chấp nhận nhờ vậy, họ tìm cách giải tỏa nỗi cô đơn trong lòng mình nhờ bia rượu, ăn nhậu hay một thú vui chơi nào đó. Khi làm nhờ

vậy, hồi cũng không sao tránh khỏi cô nôn, vì hồi giải quyết một bệnh này bằng cách làm vào những bệnh khác, làm cho những bệnh trong cuộc sống ngày càng chằng chịt nhiều hơn. Theo chúng tôi, những cách phân ồng nhỏ và rồi nếu là cách phân ồng tiêu cök.

Chúng ta hoàn toàn có quyền hy vọng mình có thể vượt qua nỗi cô nôn. Thật vậy, cô nôn là nhiều khi có thể tránh khỏi, nhưng nếu là hoàn toàn không phải là một “căn bệnh” không có cách gì chữa trị được. Chúng ta cần phải tìm kiếm một niềm vui qua thói quen của cô nôn.

Trước hết, hãy nhìn lại chính mình, mình mong đợi một cuộc sống nhỏ thế nào? Sống hạnh phúc cùng người khác hay là cứ mãi cô nôn nhỏ thế?

Thứ hai, sau khi đã nhìn lại bản thân mình rồi thì hãy ra quyết tâm sẽ thay đổi. Chính mình phải tích cực, chủ động, không được thụ động chờ đợi người khác đến với mình. Sao mình cứ trách người khác không hiểu mình, thay vào đó

mình hãy chú ý những cái môi tâm long của mình trước.

Thứ ba, hãy theo đuổi những việc làm cao đẹp và có ý nghĩa trong cuộc đời, nhớ tham vọng những người có cảnh sống bản thân hơn mình, âm thầm làm những công việc tốt thiện cao cả..

Cuối cùng, hãy siêng năng nỗ lực, đừng biết lao những sách vở từ những cao thường nữa năng cao tâm hồn mình và sống với những từ những cao thường ấy, nhớ một vị nhân nào đó nói: “Những người có từ những cao thường sẽ chẳng bao giờ cảm thấy cô đơn!”

Vậy, ngay từ ngay hôm nay, nếu bất chợt có ai hỏi bạn: “Bạn có cô đơn không?”, hãy trả lời là “Có! Tôi biết những nỗi cô đơn là khi trải qua những nỗi cô đơn cũng chẳng cần một thời khắc trong cuộc sống, và tôi đã biết cách để vượt qua thời khắc nỗi”

9. Cảm thông và tha thứ

Làm thế nào nếu luôn tìm thấy sự thanh thản trong tâm hồn khi hàng ngày chúng ta vẫn luôn chung sống cùng người khác? Nhiều người luôn cảm thấy bức bối, khó chịu, tâm hồn không làm sao thanh thản nổi, vì hơi thở những mối quan hệ với người khác trong cuộc đời sao mà phức tạp quá!

Muốn thanh thản tâm hồn, trước hết chúng ta phải nhận thức nổi mối quan hệ giữa mình và người khác, hiểu nổi niềm vui của sự chia sẻ những niềm vui, nỗi buồn trong cuộc sống của mình với người khác, cũng nhờ nhờ nhận những niềm vui mà người khác mang lại cho mình. Nếu chính lao chân lặn lội gần gũi những công nhân chân lặn lội sâu sắc nhất của cuộc sống xã hội.

Phải biết trao tặng cho cuộc đời cái tâm hồn nhân ái của mình, chúng ta mới tìm thấy trạng thái thanh thản, hạnh phúc cho tâm hồn mình. Và khi nào chúng ta mới có thể tiếp tục tìm thấy những niềm vui mới phong phú sâu sắc cho

tâm hồn mình. Trái lại, nếu lúc nào chúng ta cũng muốn ôm khö khö lấy mỗi thöi cho riêng mình, chẳng hề muốn chia sẻ cho ai, thì tâm hồn của chúng ta ngày càng trở nên ích kỷ cái help, không thể tìm ñöôc söi phong phú hay sâu sắc nào nữa!

Mỗi ngöôì chúng ta ñều mang trong mình khả năng biết cảm thông và tha thöi cho ngöôì khác. Vậy ñe bây giờ là chúng ta còn nhận ra giá trị cũng ích lợi của việc tha thöi hay không? Và còn quyết tâm söi dùng khả năng tiềm tàng ấy của mình hay không?

Chúng ta hãy thöi nhìn lại chính bản thân mình mà xem, rất nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta ñã từng mong muốn ñöôc cảm thông và tha thöi cho ngöôì khác. Thế ñöng, cũng rất nhiều lần, cái toá ích kỷ và lòng töi ái nhỏ nhen ñã ngăn cản chúng ta, khiến chúng ta không thể cảm thông hay tha thöi cho ngöôì khác ñöôc.

Những lúc tâm hồn bỏ rời vào trạng thái tiêu cực nhỏ vậy, chúng ta hãy thöi suy nghĩ về những ñiều sau ñây:

- Mình sống trong cuộc đời này như thế nào của cuộc sống của riêng mình. Cuộc sống của mình luôn nằm trong mối liên hệ với cuộc sống của những người khác. Vì vậy, liệu mình có nên chấp giới mà những làm lỗi mà người khác đã gây ra cho mình hay không? Chính bản thân mình cũng rất nhiều lần làm tổn thương người khác, và cũng như có sự cảm thông, tha thứ của người khác mà mình mỗi con người sống cuộc sống ngay hôm nay, vậy mình có lý do gì nữa mà mang nặng trong tâm hồn những làm lỗi của người khác?
- Hãy thôi lắng nghe cuộc sống quanh mình! Chúng ta sẽ nhận ra con biết bao con người, biết bao hoàn cảnh cần được cảm thông, chia sẻ. Những hoàn cảnh, những tình huống mà chúng ta gặp hàng ngày luôn luôn đã đang, phức tạp, nhiều khi chúng ta hoàn cảnh nào giống với hoàn cảnh nào. Chẳng có sự cảm thông,

chia sẻ môi làm cho cuộc sống của mỗi người, dù trong hoàn cảnh nào, cũng sẽ trôi nổi nhẹ nhàng, dễ chịu và đáng yêu hơn. Hãy trầm tư suy nghĩ về ý nghĩa sâu sắc của sự cảm thông, sẽ chia những niềm vui giúp đỡ mình cùng với người khác: Tâm hồn của mình sẽ ấm áp ra sao? Mình sẽ cảm nhận sợi dây kết thiêng liêng giữa bản thân mình và người khác trong cuộc sống lao nhò thế nào?... Tất cả những niềm vui cùng thể gọi là sự sâu sắc của tâm hồn!

- Mỗi lần chúng ta nhìn nhận một niềm vui nào đó giúp đỡ người khác, dù nhỏ thôi, chẳng hạn nhò một lời chào, một nụ cười thân thiện... là mỗi lần chúng ta phải suy nghĩ, tôi hỏi rằng: mình nên làm gì nữa cùng thể có xòu tôi giúp đỡ hôn nữa với những người khác trong cuộc sống? Cùng nhò vậy, vui giúp đỡ lòng tốt mà con người dành cho nhau trong cuộc đời này sẽ ngày càng nở rộ nhận rộng, lan xa thêm. Phải

khiẽm tõn nhìn nhaĩn mình laõ một con
ngö̃õi nhỏ̃i bẽi rang̃ mình ñãi tòng̃ nhaĩn
ñö̃õc biẽt bao sõĩ cam̃ thông̃, nhaĩn ñö̃õc
biẽt bao ñiẽu tõt ñẽp tòng̃ ngö̃õi khaĩc ñãi
sẽi chiã vớ̃i mình, chõ̃u ñõ̃ng bao giõ̃ chæ̃
ngõ̃ mình laõ kẽi chæ̃ biẽt “cho” chõ̃u không̃
hẽa “nhaĩn”. Thæt̃ ra, chính̃ mình mõĩ laõ kẽi
“nhaĩn” nhiềũ nhất̃! Vì̃ ngaỹ cáĩ khĩ mình
nõa lõ̃c “cho” thæt̃ nhiềũ, thì̃ ñiẽu lòñi laõ
nhæt̃ mãõ mình sẽi ñö̃õc “nhaĩn” laĩ chính̃
laõ niẽ̃m vui, niẽ̃m haiñh phũ̃c không̃ gì̃ so
saiñh ñö̃õc trong̃ tâm̃ hồñ!

- Một̃ khĩ cõ̃i cõ̃i hõ̃i ñẽa giũ̃p ñõ̃i ngö̃õi khaĩc
thì̃ ñõ̃ng bao giõ̃ bõi qua! Bõ̃i lẽi giũ̃p
ñõ̃i ngö̃õi khaĩc laõ ñiẽu dẽa dang̃ nhất̃ ñẽa
chũ̃ng ta tìm̃ thæt̃ sõĩ cam̃ baigñ củã tâm̃
hõ̃n mình̃ trong̃ cuõ̃c sống̃. Thõ̃õng thì̃
chũ̃ng ta dẽa cõ̃i khuyñh hõ̃õng chæ̃ biẽt
“nhaĩn” nhiềũ hõ̃n laõ “cho” ñĩ. Vaõ nẽu
chæ̃ mãi “nhaĩn” tòng̃ ngö̃õi khaĩc nhõ̃ vầỹ,
cõ̃i thẽa chũ̃ng ta vò̃i tình̃ trõ̃i thanh̃ kẽi ích̃
kỹu mãõ chũ̃ng ta không̃ hay! Chính̃ vì̃ vầỹ,

hãy cảm ơn cuộc đời quanh mình con
quán nhiều chuyến buồn khổ quán nhiều
những con người, những hoàn cảnh nâng
cần chúng ta cảm thông, chia sẻ Chính
những hoàn cảnh, những con người ấy
đã tạo cơ hội cho chúng ta hiểu nỗi
giàu trò của sự cảm thông, chia sẻ nhất là
hiểu nỗi giàu trò của tình yêu thông và
hành phúc.

LỜI KẾT: VÀ CUỘC SỐNG NÀY CHỈ LÀ ĐỂ YÊU THƯƠNG!

Lý do gì mà chúng ta sống trên đời? Tôi
loài gì mình hiểu loài một cách sâu sắc
lý do nào. Nói lúc, tôi cảm thấy cuộc sống của
mình chẳng còn hy vọng vào một điều gì hết.
Những lúc cuộc đời làm vào bé tấc, tôi thấy
đời mình chẳng còn lao động tôi vào tuyệt vọng. Vào
theo cách nghĩ thông thường của nhiều người,
bỗng tôi chẳng phải lao động hay ho, tôi hiểu gì.
Một ngày nào đó chết đi những điều đang rình rập
cuộc sống của tất cả chúng ta.

Lý do cần biết nhất nếu hy vọng trong cuộc
sống là hãy biết yêu thương. Không có tình yêu
thì sẽ không có hy vọng. Vào nếu không có hy
vọng thì cũng chẳng có cuộc sống, cũng nhờ
chẳng có cái gọi là “ý nghĩa của cuộc sống”.
Con người ta loài sinh ra, có mặt trên cuộc đời

ngày lại nữa yêu thương và cung hy vọng vào một ngày mai.

Khi bình tối bao trùm lên tất cả ánh sáng chập chờn vào một góc. Khi chúng ta quan tâm sâu sắc đến một người nào đó chúng ta thông ao ước danh mỗi việc tốt nhất cho người đó ngay cả phải hy sinh một phần những việc thiết yếu trong cuộc sống của mình, và chúng ta cũng chẳng hề cảm thấy tiếc. Nếu cũng là lý do giải thích vì sao trong cuộc sống còn những lúc chúng ta quan tâm lo lắng cho người khác trong cảnh hoàn cảnh với tất cả tâm lòng của mình, cho dù rồi lại một người hoàn toàn xa lạ. Bởi lẽ những khi ấy chúng ta luôn luôn tìm kiếm lương tâm mình rằng, nếu mình không chịu giúp đỡ người ta trong hoàn cảnh nghiệt ngã đó thì người ta còn biết xoay xở ra sao, trong khi bản thân mình hoàn toàn còn nhiều việc? Khi làm như vậy, chúng ta còn thức dậy cảm thấy cuộc đời còn ý nghĩa hay không? Vì sao còn những lúc chúng ta nhìn những thảm kịch trong cuộc đời bằng nỗi mắt thất vọng? Sao những lúc ấy chúng ta

không danh tình yêu thương của mình nhiều hơn cho những người khác trong cuộc sống? Chúng ta vẫn còn lý do nên tiếp tục yêu thương, và do nỗi vẫn còn lý do nên tiếp tục hy vọng. Chúng ta phải cảm ơn cuộc đời này cho chúng ta những cơ hội nên nhau khoẻ nên rồi rồi trong nhau khoẻ ấy, ta mới biết rằng cảm với những nhau khoẻ của nhiều người khác nữa, nên yêu thương người khác nhiều hơn!

Và khi làm nhỏ vậy, ta luôn cảm thấy tâm hồn mình thanh thản và tự do. Bởi khi nỗi cái tôi ích kỷ chẳng còn cho người trò trong tâm hồn ta nữa. Sự thanh thản này trong tâm hồn, muốn coi nỗi, rất dễ dàng cũng lại rất khó. Nó dễ khi chúng ta luôn coi thói quen sống yêu thương người khác từ trước nên nay. Những nỗi sẽ rất khó khăn và khó coi thể này nỗi khi lâu nay chúng ta chỉ quen sống với cái tôi ích kỷ của mình. Nếu khi nghe tiếp khúc "hãy yêu thương người khác" mà chúng ta lại cảm thấy sao lại tại và khó nghe quai nữa, thì quai thời sự ích kỷ trong tâm hồn chúng ta này đang cao nên mới

bài ñiờng rồi! Muốn vôôit lên ñöôic nói long ích kyú áy, chúng ta cần phải coi một nghò löc phi thöông môi ñöôic! Ñoi seí laø một cuoïc ñoi söic gay go maø phàn chiến thắng seí laø một tâm hồn cao thöông và biết yêu thöông ngöôic khác. Ñoi laø một söi chiến thắng rất veí vang và rất ñiàng mô öôic – một chiến thắng maø mỗi ngöôic ñều phải lam nên trong cuoïc ñoi mình!

Và ñhö vậy, mỗi ngöôic chúng ta khi sinh ra trong cuoïc ñoi này ñều mang trong mình những quyền rất thiêng liêng, ñoi laø quyền ñöôic yêu thöông ngöôic khác và quyền ñöôic hy vọng vào một cuoïc sống tốt ñiep hôn, coi phải vậy không? Seí thật hạnh phúc nếu mỗi chúng ta tiếp tục suy nghó và bí quyết tìm kiếm söi thanh thản trong cõi long, và giúp mỗi ngöôic cùng tìm kiếm. Ñöôic ñhö vậy, chắc chắn cuoïc sống của mỗi ngöôic chúng ta seí ngày càng trôi ñi tốt ñiep hôn!

