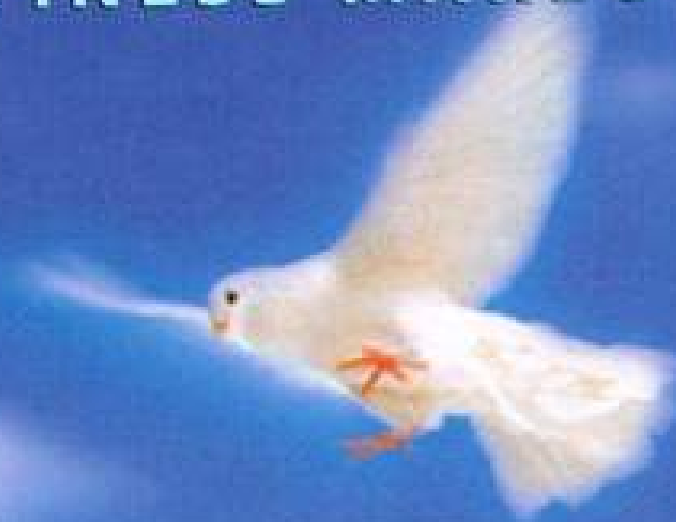


M.J. RYAN

Tác giả của Attitudes of Gratitude và The Power of Patience

HAPPINESS MAKEOVER

2



**HẠNH PHÚC
KHÔNG
KHÓ TÌM**

(CÁCH TÌM NIỀM VUI VÀ HẠNH PHÚC MỖI NGÀY)

First News



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Hạnh phúc không khó tìm

“Hạnh phúc không lệ thuộc nhiều vào người khác và hoàn cảnh bên ngoài. Hạnh phúc không phụ thuộc vào những gì bạn có. Hạnh phúc bắt nguồn từ nội tâm, từ cách nhìn, cách ứng biến và cảm nhận cuộc sống.

Hạnh phúc không khó tìm!”

Các bạn đang cầm trên tay một cuốn sách rất đặc biệt về cách tìm và cảm nhận hạnh phúc cuộc sống của Tiến sĩ M. J. Ryan - một chuyên gia nổi tiếng thế giới trong lĩnh vực khám phá những giá trị tinh thần và hạnh phúc cuộc sống. Với tất cả tâm huyết và sự trải nghiệm từ chính cuộc đời mình và hàng chục năm nghiên cứu cuộc sống của rất nhiều người, tác giả đã viết nên cuốn sách Hạnh Phúc Không Khó Tìm. Cuốn sách nổi tiếng này đã và đang giúp hàng triệu bạn đọc trên thế giới cảm nhận cuộc sống của mình hạnh phúc hơn qua mỗi ngày.

Rất nhiều người trong chúng ta đã từng trầm trở suy nghĩ và đi tìm lời giải cho câu hỏi: Làm thế nào để có được hạnh phúc? Tại sao mình lại không cảm thấy hạnh phúc? Muốn có được hạnh phúc phải tìm ở đâu? Mọi người đều nghĩ, khi đạt được những điều mà chúng ta mong muốn: giàu có về của cải, thăng tiến trong nghề nghiệp, ổn định được cuộc sống và có một tình yêu lý tưởng... thì sẽ cảm thấy hạnh phúc. Tuy nhiên, khi đã có được những điều đó rồi, chúng ta lại ngạc nhiên thấy rằng rất nhiều lúc mình vẫn cảm thấy chưa được mãn nguyện, thậm chí là bế tắc. Chúng ta vẫn không tránh khỏi âu lo vì những vấn đề, những mong muốn mới liên tục nảy sinh trong cuộc sống. Tại sao lại như vậy? Làm thế nào để trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng luôn cảm nhận được cuộc sống vui tươi, mới mẻ đúng như những gì cuộc sống vốn có?

Mục đích sau cùng mà mỗi người đều hướng đến là cảm nhận được hạnh phúc. Đó là một vấn đề tinh tế của cảm xúc tinh thần, liên quan mật thiết đến tính cách, mục đích sống và ước mơ của mỗi người. Không ai có thể định nghĩa hay liệt kê cụ thể khái niệm hạnh phúc cho tất cả mọi người. Hạnh phúc là luôn biết cảm nhận, khám phá những điều mới mẻ từ cuộc sống, là hoài bão sáng tạo nên những giá trị mới, là thực hiện được những điều mình ấp ủ, ước mơ. Hạnh phúc là khi ta tìm ra và trân trọng những niềm vui, những giá trị giản dị của cuộc sống. Cho dù là ai, ở địa vị nào, trong hoàn cảnh nào, bạn cũng đều được quyền lựa chọn để có được một cuộc sống hạnh phúc, hoàn toàn có khả năng tự mang lại hạnh phúc cho bản thân vào bất kỳ thời điểm nào. Có thể những nỗ lực của bạn chưa được đền đáp, có thể bạn đang phải chịu nhiều áp lực từ công việc hay nặng lòng với những thất bại, sai lầm, tổn thương..., nhưng hãy tin rằng, bạn luôn luôn nắm giữ cơ hội mang lại hạnh phúc cho mình. Hãy mạnh dạn thay đổi suy nghĩ và cách nhìn để thực hiện được điều đó!

Trong suốt cuộc đời mình, Tiến sĩ Ryan đã tư vấn, giúp đỡ và định hướng cho hàng trăm ngàn thính giả, độc giả về phương cách tìm kiếm và trải nghiệm những niềm hạnh phúc thực sự trong cuộc sống đời thường. Bà đã thao thức: "Tôi hiểu hành trình tìm kiếm hạnh phúc của mỗi người chúng ta gian khổ đến nhường nào bởi vì tôi cũng đã và đang hiến dâng từng ngày sống của mình cho việc tìm ra và cảm nhận hạnh phúc – cho bản thân tôi, cho các bạn và rất nhiều con người trên thế giới".

First News trân trọng giới thiệu với bạn đọc hai tập sách **Hạnh Phúc Không Khó Tìm** của Tiến sĩ Ryan. Mong rằng bộ sách sẽ đem lại cho các bạn những điều mới mẻ từ nội tâm và giúp các bạn có những cách nhìn, cách tư duy rất thực tế, khoa học và thú vị để tìm lại niềm vui cho chính mình, tạo nên sự thay đổi tích cực trong suy nghĩ và cảm nhận, để có được hạnh phúc trong cuộc sống quý giá này.

- First News

“Quyển sách này có một lực hút thật mạnh mẽ. Lực hút đó nối kết tất cả chúng ta với niềm vui, niềm hạnh phúc của bản thân mỗi người. Và dường như, đây cũng là điều mà chúng ta đã lãng

quên từ lâu.”

- SARK

Tác giả *Make Your Creative Dreams Real*

“Dù tất cả chúng ta đều muốn được sống hạnh phúc, nhưng ít ai dám chắc rằng mình đã biết hạnh phúc là gì hoặc làm cách nào để được hạnh phúc hơn nữa. Cuốn sách tuyệt vời này chính là chiếc chìa khóa giải mã những băn khoăn đó. Bằng sự trải nghiệm quý giá của chính tác giả, với một giọng văn lạc quan, tươi sáng và lôi cuốn người đọc từ đầu đến cuối, **Hạnh phúc không khó tìm** xứng đáng là một trong những cuốn sách có sức khơi gợi mãnh liệt nhất đối với tâm hồn con người.”

- HAL URBAN,

Tác giả **Những Bài Học Cuộc Sống**

“Quyển sách là một sự kết hợp tuyệt vời giữa những phân tích mang tính thực tiễn sâu sắc và cảm hứng tích cực thúc đẩy tinh thần con người. Hãy đọc và áp dụng những kinh nghiệm sống đầy ý nghĩa trong quyển **Hạnh phúc không khó tìm** vào cuộc sống của bạn như một cơ hội quý giá để thưởng thức cuộc sống, trong hiện tại và cả tương lai.”

- DAVID NIVEN,

Tác giả: *Bí Mật của Hạnh Phúc*

và *Bí Quyết Thành Công*

“Hạnh phúc là điều mà tất cả chúng ta đều mong muốn tìm thấy cho cuộc sống của mình. Với **Hạnh phúc không khó tìm**, tác giả Ryan đã lần lượt đưa ra những bài học thực tế sâu sắc, những cách thức hữu ích để hướng dẫn bạn đọc vận dụng trên con đường tìm kiếm hạnh phúc. Đây chính là quyển sách soi sáng cho tất cả chúng ta!”

- BARRY NEIL KAUFMAN,

Tác giả **Happiness is A Choice**

Phần IV: Biết cảm nhận hạnh phúc mỗi ngày

“Hạnh phúc trọn đời là khi từng ngày, bạn biết tận hưởng niềm vui sống.”

- Margaret Bonnano



“Ý nghĩa đơn giản của cuộc sống hạnh phúc là biết sống và suy nghĩ lạc quan.

Hãy nhìn vào ngày mai, hơn là mãi đắm chìm trong quá khứ.”

- Emily Dickenson

Có lần, tôi đọc một câu trích dẫn của Hugh Downs nói rằng, “Người hạnh phúc không phải là người sống trong hoàn cảnh vững vàng, ổn định, mà là người có thái độ vững vàng trước mọi hoàn cảnh”. Chúng ta có thể so sánh hai người sống trong cùng một hoàn cảnh giống nhau. Một người luôn miệt mài than thở, nhìn đâu cũng thấy khó khăn, thử thách, chưa hành động đã nản lòng. Một người thì lại sẵn sàng đón nhận cuộc sống với cái nhìn lạc quan và nỗ lực làm việc để cải thiện nỗi vất vả; rõ ràng, anh ta mới chính là người cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống. Có thể từ trước đến nay, chúng ta không có thói quen suy nghĩ về những điều tích cực. Vậy thì, ngay lúc này đây, chúng ta hãy nuôi dưỡng những ý nghĩ tốt đẹp, rèn luyện cho mình những thói quen, hành vi tích cực, để cuộc đời mỗi người trở nên hạnh phúc hơn trong từng giây phút sống, trong từng thời khắc cảm nhận và hưởng thụ sự sống trên hành tinh này.

Hiểu và làm chủ được cảm xúc của mình



“Một trong những nguyên nhân lớn nhất khiến chúng ta trở nên bất hạnh, đó là chúng ta cứ nghĩ người khác phải đáp ứng mọi nhu cầu của mình.”

“Một thái độ như vậy chỉ mang lại sự nghèo nàn, tù túng, chật hẹp cho tâm hồn. Hạnh phúc phải là do chính mình kiếm tìm và xây đắp.”

- Merle Shain

Cách đây nhiều năm, tôi mở một cửa hàng kinh doanh thiết bị nghe nhìn cùng với một người bạn. Làm ăn chung với nhau nhưng lúc nào tôi cũng cho mình quyền được nói, còn người bạn kia thì không. Mọi chuyện cứ thế diễn ra trong một khoảng thời gian tương đối dài. Tôi nghĩ tình hình như vậy cũng không có gì bất ổn và thấy hài lòng về cách cư xử của mình. Cho đến hôm nọ, một bất đồng lớn đã xảy ra giữa chúng tôi. Sau sự việc đó, tôi rút ra bài học rằng, chính tôi, chứ không phải ai khác, phải chịu trách nhiệm về mọi cảm xúc của mình. Chẳng ai có thể điều khiển được cảm xúc của chúng ta, chẳng ai bắt buộc chúng ta phải biểu lộ cảm xúc thế này hay thế kia. Chỉ chúng ta mới có khả năng nảy sinh ra cảm xúc và hiểu rõ cảm xúc của mình. Tuy nhiên, cảm xúc của ta lại có ảnh hưởng đến hành động của người khác, nên ta phải gánh chịu một phần trách nhiệm về sự ảnh hưởng đó.

Chẳng hạn, khi muốn chấm dứt mối quan hệ tình cảm với một người, bạn có thể nói: “Chúng ta nên chia tay tại đây, dù đau buồn nhưng tôi không thể cứ tiếp tục lừa dối tình cảm mãi được”. Câu nói này tuy không được nhẹ nhàng cho lắm, nhưng dẫu sao cũng còn đỡ phũ phàng hơn khi bạn nói thẳng: “Anh (Cô) làm tôi phát điên lên mất! Chúng ta đừng ai nấy đi là tốt nhất”. Suốt một thời gian dài, tôi đã không biết cách ăn nói tế nhị, nhã nhặn trong giao tiếp. Tôi chỉ thấy người khác đã làm cho mình vui hay buồn ra sao thôi chứ bản thân chẳng bao giờ chịu để ý xem mình đã khiến người khác vui hay buồn. Lúc nào tôi cũng đòi hỏi người khác phải quan tâm đến mình, phải cư xử tốt, phải đúng hẹn,... Hễ có chuyện gì buồn phiền, tôi đều cho đó là do lỗi của người khác. Và chắc bạn cũng có thể đoán ra kết cục là, tôi luôn cảm thấy mình bất hạnh!

Những năm tuổi trẻ, tôi đã có một thái độ sống sai lầm như vậy. Khi trưởng thành hơn, tôi mới hiểu ra rằng, tôi phải chịu trách nhiệm về mọi cảm xúc cũng như hạnh phúc của mình trong cuộc sống. Từ đó, tôi bắt đầu biết cư xử phải lẽ với người khác, cố gắng không bao giờ làm cho người khác phải cáu giận. Khi biết tự làm chủ cảm xúc của mình như vậy, tôi cảm thấy hạnh phúc hơn lên rất nhiều. Tôi không bao giờ đòi hỏi người khác phải làm cho tôi hạnh phúc, mà tôi chủ động tạo ra hạnh phúc cho người khác. Chính vì vậy mà tôi cũng cảm thấy mình được hạnh phúc. Như vậy, hạnh phúc phải là do bản thân mỗi người tự tìm kiếm lấy. Đó cũng là trách nhiệm của mỗi người! Sẽ thật vô lý khi mình cứ đòi hỏi người khác phải làm cho mình hạnh phúc, trong khi bản thân chẳng hề cố gắng làm điều gì tốt đẹp cho cuộc sống cả!

Năm ngoái, chồng tôi vì mải mê công việc nên chẳng nhớ đến ngày sinh nhật của tôi, và dĩ nhiên, anh ấy chẳng hề mua quà cho tôi. Tuy nhiên, tôi không buồn bã hay trách móc gì. Sinh nhật của tôi năm nay, không biết anh có nhớ mua quà cho tôi hay không? Nhưng với vai trò là một

người làm vợ, làm mẹ trong gia đình, tôi vẫn âm thầm chuẩn bị một buổi tiệc nhỏ và chờ anh ấy đi làm về. Thật bất ngờ, năm nay anh đã không quên sinh nhật của tôi và đã tặng tôi một món quà rất tuyệt vời. Bạn thấy không? Khi tôi không hề đòi hỏi gì và chỉ muốn người thân của mình được vui, thì không những tôi cảm nhận được hạnh phúc, mà người thân trong gia đình tôi cũng cảm thấy hạnh phúc! Nếu giả sử tôi cứ trách móc chồng, chỉ biết đòi hỏi ở anh ấy mà quên đi trách nhiệm của mình trong gia đình, thì làm sao tôi có thể cảm nhận được hạnh phúc như vậy?

Tóm lại, tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc sống là trách nhiệm của mỗi người. Ta không có quyền đòi hỏi hay chờ đợi người khác mang lại hạnh phúc cho ta. Chính bản thân ta phải biết tìm kiếm hạnh phúc cho mình và cho người khác! Khi ta biết mình phải quan tâm đến người khác trước, thì người khác mới có thể biết quan tâm đến ta!

Hạnh phúc không phải ngẫu nhiên được ban phát



“Không ai có thể lo cho hạnh phúc của người khác được cả! Tự bản thân mỗi người phải kiếm tìm và trải nghiệm.”

- Sidney Madwed

Chuông điện thoại đổ liên hồi vào lúc hai giờ chiều. Đó là Ana, con gái tôi, đang gọi về từ chuyến cắm trại mùa hè. “Mẹ ơi! Hai bạn Tiera và Mia không chịu chơi với con” - Tiếng con bé nức nở trong điện thoại. “Mẹ đến chờ con về nhà đi” - Nó van vi. Nghe những lời con nói, trái tim tôi như nhói đau. Bản năng của một người mẹ trong tôi trỗi dậy, tôi chỉ muốn lái xe chạy ngay đến với con. Nếu quả thực mấy đứa con gái kia cư xử không phải với Ana, tôi sẽ mắng cho chúng một trận.

Nhưng rồi tôi bình tâm lại. Nếu bây giờ tôi lái xe chạy đến và đưa con gái về nhà thì chắc gì đã tốt cho nó. Làm như vậy chẳng khác nào gián tiếp khẳng định rằng Ana hoàn toàn không có khả năng để giải quyết vấn đề của riêng nó. Song, tôi vẫn biết Ana đang cần sự hỗ trợ của tôi - đơn giản là tôi sẽ bảo cho con biết cách phải ứng xử như thế nào. Nếu nó tự biết ứng phó trong tình huống này, chắc chắn nó đã không phải gọi điện thoại cho tôi. Nghĩ thế, tôi quyết định tìm hiểu kỹ hơn về rắc rối của con. “Con không hiểu tại sao các bạn ấy không muốn chơi với con” - Nó thổ lộ. Tôi cố gắng suy nghĩ tìm cách giúp con: “Thế tại sao các bạn ấy không chịu chơi với con, con có biết không?”. “Con sẽ không hỏi các bạn ấy trước đâu.” - Con bé phụng phịu đáp. “Con thử nhìn xung quanh xem, các bạn khác đang chơi trò gì?” - Tôi gợi ý.

“Có mấy bạn đang chơi nhảy dây, mẹ ạ! Còn những bạn khác thì chơi đồ hàng.”

“Vậy con thử đến chơi chung với các bạn ấy xem!”

“Vâng, thưa mẹ!” - Nói xong, con bé gác máy.

Lúc năm giờ chiều, tôi đến trại đón Ana. Nét rạng rỡ hiện rõ trên gương mặt con bé.

“Sao? Hôm nay chơi vui không con?” - Tôi hỏi.

“Vui lắm mẹ ạ! Con đã chơi nhảy dây với rất nhiều bạn mới!”

Nhìn con gái cười vui, tôi càng thấm thía bài học về nghệ thuật sống. Những gì đã diễn ra với Ana trong ngày hôm đó đã chứng minh một điều: các bậc cha mẹ cứ luôn cho rằng mình phải có trách nhiệm mang hạnh phúc đến cho con cái, song thực ra, họ chỉ cần gợi ý, định hướng cho con những việc chúng cần làm. Từ đó, chúng sẽ tự tìm lấy hạnh phúc cho cuộc sống của mình.

Điều đó cũng đúng với cả những người trưởng thành. Chúng ta có thể gợi ý giúp người khác suy nghĩ tìm ra giải pháp tốt nhất giải quyết vấn đề của họ, chứ không nên tự mình đứng ra giải

quyết khó khăn thay cho bất kỳ ai. Bởi vì hạnh phúc là sự cảm nhận riêng của mỗi người, nên việc giải quyết khó khăn cũng là trách nhiệm của bản thân mỗi người. Chỉ khi nào chúng ta biết nỗ lực tìm cách vượt qua khó khăn, chinh phục thử thách cuộc sống thì hạnh phúc mà chúng ta tìm thấy mới thực sự quý giá.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn mong muốn được giúp đỡ người khác. Tuy nhiên, không phải sự giúp đỡ nào cũng khiến bản thân ta và người được giúp cảm thấy hạnh phúc. Cũng có khi, tình yêu thương thái quá khiến chúng ta cứ muốn làm thay cho người khác mọi chuyện. Tôi biết có những bậc cha mẹ luôn bảo bọc con cái trong cái nôi của sự nuông chiều. Họ đáp ứng mọi nhu cầu của con bất cứ khi nào chúng vò vĩnh. Tôi biết có những người chồng cưng chiều vợ hết mực, lo cho vợ mọi việc: ăn, mặc, đi lại, mua sắm, giải trí... Về lâu dài, họ vô tình biến vợ mình thành một người phụ nữ yếu đuối, thụ động, chỉ biết sống lệ thuộc. Tôi có thể nói rằng, những đứa trẻ được cha mẹ nuông chiều và những bà vợ được chồng lo lắng cho mọi chuyện như vậy sẽ chẳng bao giờ cảm nhận được thế nào là hạnh phúc cuộc sống. Thật vậy, những đứa trẻ đó khi lớn sẽ trở nên ích kỷ, lười lao động, và những người vợ kia thì chỉ biết suốt đời ỷ lại vào chồng. Vậy, họ có hạnh phúc hơn hay không? Chắc chắn là không! Bởi lẽ, hạnh phúc không phải là một món quà mà người này ban phát cho người kia. Hạnh phúc của cuộc sống là phải tha thiết yêu cuộc sống này, và tự tay mình xây đắp nên những điều tốt đẹp.

Nếu lúc nào chúng ta cũng đem hết khả năng của mình ra làm thay cho người khác mọi việc thì đến một ngày nào đó, lòng nhiệt tình của ta cũng sẽ nguội lạnh. Còn nếu ta cứ suốt ngày ngồi chờ đợi sự gia ơn, ban phát của người khác mà không chủ động cải thiện cuộc sống của chính mình thì rồi nghị lực, niềm tin và ý chí của ta dần dần sẽ bị lụi tàn trong lặng lẽ.

Tuy nhiên, nói như thế không có nghĩa là chúng ta chỉ biết có “cái tôi” của mình mà không quan tâm đến những người xung quanh. Điều tôi muốn nhấn mạnh ở phần này là, hãy để cho mỗi người có trách nhiệm làm nên hạnh phúc trong cuộc đời của họ. Yêu thương một người, hoàn toàn không có nghĩa là gánh vác mọi chuyện thay cho người đó.

Khi bạn ý thức được trách nhiệm tìm kiếm hạnh phúc cho cuộc sống của mình thì những người xung quanh bạn cũng sẽ như vậy!

Mối liên quan giữa thể chất và tinh thần



“Khi đôi tay hăng hái làm việc thì tinh thần cũng sẽ cảm thấy phấn khởi.”

- Howard Murphy

Có một độc giả nói với tôi rằng: “Tôi rất ghét loại sách viết về những bí quyết này bí quyết nọ để sống hạnh phúc. Đó chỉ toàn là những trò lừa bịp, chẳng có tác dụng gì cả!”. Tôi ngạc nhiên, hỏi người ấy rằng: “Vậy anh đã từng thực hành theo những lời khuyên trong sách bao giờ chưa?”. Và tôi được biết người độc giả ấy chưa bao giờ thực hành một điều gì cả.

Đó cũng là lý do vì sao tôi luôn nhấn mạnh trong cuốn sách này câu: “Bạn phải chiêm nghiệm và áp dụng mỗi ngày”. Nếu bạn chỉ đọc suông hoặc giả như có cố gắng ghi nhớ những điều trong sách, thì cuộc sống của bạn cũng chưa chắc đã có sự thay đổi. Việc đọc mới chỉ là điều kiện ban đầu, còn việc tạo nên sự thay đổi là tùy thuộc rất nhiều vào lòng quyết tâm từ chính bạn.

Khi những khách hàng đến với tôi để nhờ tôi tư vấn cho họ cách làm thế nào để có thể sống hạnh phúc hơn, tôi luôn đề nghị họ áp dụng những bài thực hành như là một phần của hành trình đạt đến hạnh phúc, bởi những lý giải mà tôi sẽ trình bày sau đây.

Thể chất và tinh thần của chúng ta có mối liên quan vô cùng mật thiết với nhau. Có lẽ bạn cũng đã từng nghe nói đến ích lợi của việc luyện tập giảm cân, giữ thân hình cân đối và điều này có mối liên quan với triển vọng gia tăng tuổi thọ. Những bài tập thể dục nhịp điệu chẳng những giúp bạn có một thân hình đẹp mà còn làm cho tâm trạng của bạn trở nên phấn chấn, vui vẻ. Khi chúng ta luyện tập thân thể, lượng oxy được cung cấp đầy đủ cho não, làm cho các chức năng của não bộ hoạt động tốt hơn. Ngược lại, tinh thần cũng có ảnh hưởng đối với thể chất của chúng ta. Người biết điều chỉnh tốt tinh thần của mình, luôn sống trong tâm trạng phấn khởi, yêu đời thì cơ thể sẽ được khỏe mạnh, phòng tránh được nhiều bệnh tật. Một số người đã chữa trị thành công căn bệnh của mình chỉ nhờ vào phương pháp rèn luyện các bài tập thể dục. Đây cũng là một bí quyết để chúng ta sống hạnh phúc. Dưới đây là một vài quy tắc luyện tập thể thao có hiệu quả:

- Biết chăm lo cho sức khỏe và tinh thần của bản thân giúp bạn làm việc hiệu quả, duy trì được sức làm việc bền lâu hơn, gắn bó với nghề nghiệp bền bỉ qua nhiều năm tháng.

- Hãy chọn một môn bạn yêu thích và luyện tập thường xuyên: đi bộ, chạy bộ, bóng bàn, bóng đá, cầu lông, thể dục nhịp điệu...

- Có một người bạn cùng tập với mình. Người bạn này sẽ khiến bạn cảm thấy thú vị hơn với hoạt động rèn luyện thân thể, đồng thời cũng là người nhắc nhở, động viên bạn mỗi khi bạn lười biếng, lãng quên thói quen tập luyện của mình.

- Ưu tiên dành thời gian mỗi ngày cho việc luyện tập. Công việc của bạn không phải ngày nào

cũng giống hệt như ngày nào. Cho nên, không phải ngày nào bạn cũng có thể dành ra một khoảng thời gian như nhau cho việc rèn luyện thân thể. Tuy nhiên, dù bận rộn đến đâu, bạn cũng nhất định phải luyện tập, ít nhất là 30 phút, nếu không thì cũng là 15 phút.

- Tự tạo cho bạn thói quen rèn luyện thân thể - một thói quen không thể thiếu mỗi ngày, một thói quen được duy trì liên tục từ những năm còn trẻ cho đến khi về già.

Khi bạn cố gắng rèn luyện thể chất của bản thân, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cả tinh thần mình cũng trở nên phấn chấn, yêu đời và hạnh phúc hơn!

Mang niềm vui đến cho mọi người



“Hạnh phúc như là nước hoa, bạn không thể vấy lên người khác mà không làm vương vài giọt lên chính mình.”

- Bernard Shaw

Tôi muốn cảm ơn cô nhân viên phòng Tư vấn tiêu dùng ở địa phương đã tận tình hướng dẫn tôi trong việc chọn mua một sản phẩm điện máy. Vì vậy, tôi đặt dịch vụ gửi đến văn phòng làm việc của cô ấy một bó hoa. Tôi nghĩ những bông hoa hồng tươi tắn nó đã nói lên ý nghĩa rồi, nên không đính kèm bưu thiếp ghi lời chúc. Như vậy, khi nhận được bó hoa, cô nhân viên sẽ cảm thấy ngạc nhiên và thú vị hơn. Và từ đó đến nay, dù không gặp lại cô ấy lần nào nữa nhưng mỗi khi nhớ lại, trong tôi lại lan tỏa một niềm vui nhẹ nhàng - tôi vui vì nghĩ rằng mình đã đem lại cho người khác một niềm vui.

Hồi bé, tôi đã luôn tự hỏi rằng: Tại sao khi nhận được món quà bất ngờ từ người khác, hay khi được người khác giúp đỡ, ta lại cảm thấy vui? Đến khi trưởng thành hơn, tôi bắt đầu nhận ra rằng, một trong những cách tốt nhất để cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống, đó là: hãy làm cho người khác cảm thấy vui. Nhờ đó, mình cũng tạo được niềm vui cho bản thân.

Bí quyết đó thật giản dị nhưng thực hiện được lại rất khó. Tôi đã đọc hơn 50 cuốn sách viết về đề tài “sống hạnh phúc”, nhưng duy nhất chỉ có một cuốn đề cập đến quan điểm: Khi mang lại cho người khác niềm vui thì chúng ta sẽ cảm nhận được hạnh phúc! Thông thường, chúng ta vẫn cho rằng muốn được hạnh phúc thì trước hết, mình phải tạo cho bản thân niềm vui trong đời sống vật chất lẫn tinh thần mà không hề biết rằng, thực ra, khi làm ngược lại, nghĩa là làm cho người khác được vui, thì mình cũng sẽ hạnh phúc!

Niềm vui chia sẻ hoàn toàn đối lập với tính đố kỵ, hận thù. Đó cũng là lý do vì sao khi ta biết mang lại cho người khác niềm vui, tự bản thân ta cũng cảm thấy hạnh phúc. Trái lại, khi ta ghen ghét một ai đó, ta cố tình làm cho họ đau buồn, thì bản thân ta cũng chẳng thấy vui vẻ gì!

Sự thật là, khi ta tìm cách mang lại niềm vui cho người khác, thì niềm vui mà ta cảm nhận được đã tự nhân đôi lên. Bởi vì, khi đã làm được điều mình mong muốn, ta sẽ cảm thấy vui thêm một lần nữa! Walt Whitman thật sâu sắc khi nói: “Món quà mà người tặng sẽ nhận lại được chính là niềm hạnh phúc không thể nào mất đi!”.

Không nhất thiết bạn phải tặng người khác những món quà đắt tiền hay phải bỏ ra quá nhiều thời gian hoặc công sức để đem lại niềm vui cho người khác. Có rất nhiều cách để khiến cho người khác cảm thấy vui. Một tấm thiệp xinh xắn được gửi đến một cách bất ngờ cho một người quen của bạn, một bình hoa hái trong vườn đặt lên bàn ăn của gia đình, hay đơn giản hơn, chỉ cần một nụ cười thân thiện của bạn với đồng nghiệp vào mỗi sáng đến công sở,... Cũng có thể, những gì bạn làm cho người khác, tương chừng như đơn giản, lại chính là biểu hiện của một ứng xử văn hóa tốt đẹp, của một tinh thần vì cộng đồng: mang giúp hành lý nặng, nhường ghế trên xe buýt hay tham

gia làm việc tình nguyện tại trại trẻ khuyết tật...

Chẳng có hành động nào trong số những hành động trên là tầm thường, nhỏ nhặt! Chính vì chúng quá đỗi bình thường nên chúng ta ít khi chú ý đến. Bạn cứ thử thực hành trong cuộc sống hàng ngày mà xem, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy hiệu quả tác động của chúng lên cuộc sống của bạn và của người khác kỳ diệu đến nhường nào.



Mở rộng khái niệm yêu thương



“Chúng ta tồn tại trên địa cầu này trong một không gian nhỏ hẹp của riêng mình, nhưng chúng ta có thể học cách chia sẻ tình yêu thương vô bờ đến người khác.”

- William Blake

Cũng nổi tiếng như Mẹ Têrêsa, bà Dorothy Day, một người Công giáo, đã đưa ra thông điệp “Hãy yêu thương đồng loại bằng tất cả trái tim mình”. Cùng với Peter Maurin, một cựu giáo sĩ, bà đã sáng lập Phong trào Công nhân Công giáo vào năm 1933. Hàng loạt cộng đồng giáo dân sống khắp nước Mỹ đã tự nguyện sống nghèo khổ, cầu nguyện và dấn thân trong công việc từ thiện giúp đỡ những người đói khổ, vô gia cư, những người bị bỏ rơi... Hai mươi năm sau khi bà mất, có trên 185 cộng đồng giáo dân khác vẫn tiếp tục công việc của bà, tạo thành một phong trào được nhiều người biết đến trong các nhà thờ Công giáo. Trong cuốn tự truyện của mình, bà viết: “Tất cả chúng ta đều cảm thấy cô đơn và tất cả đều biết rằng, cách duy nhất để thoát khỏi cô đơn là hãy trao tặng tình yêu thương của mình cho người khác”.

Mỗi khi nghĩ về cội nguồn của hạnh phúc, nhiều người chúng ta thường nghĩ về tình yêu thương. Và đây là một ý kiến nhận xét của Thomas Merton, một người Công giáo: “Nếu chúng ta chỉ biết tìm hạnh phúc cho riêng mình thì có thể chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy. Hạnh phúc đích thực là biết sống vì người khác - một tình yêu không vị kỷ, không đòi hỏi phải được đền đáp”.

Thông thường, khi nói đến hai tiếng “yêu thương”, chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ ngay đến một điều gì đó lãng mạn, như tình yêu nam nữ chẳng hạn. Tuy nhiên, khái niệm “yêu thương” không thể chỉ được hiểu ở phạm vi chật hẹp như vậy!

Ngay từ thời cổ đại, nhà triết học vĩ đại Aristote đã tin rằng chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc qua tình bạn chân thật, qua những mối quan hệ yêu thương gắn bó bền vững với người khác. Gần đây, Viện Nghiên cứu Dư luận Gallup của Mỹ đã tiến hành nghiên cứu trên 198.000 nhân viên làm việc ở những công ty danh tiếng hàng đầu nước Mỹ về đề tài: Điều gì đã đem lại cho họ thành công và hạnh phúc trong công việc? Phần lớn những người được hỏi đều trả lời rằng, đó là do họ may mắn có được những đồng nghiệp chân thành, yêu thương, hỗ trợ lẫn nhau trong công việc để cùng đạt được kết quả cao nhất.

Chúng ta sống trên đời là để yêu thương, để rộng mở tấm lòng với người khác. Và mỗi ngày trôi qua, chúng ta cần tự hỏi lại mình rằng: Mình đã thật sự mở rộng tấm lòng với người khác hay chưa? Để yêu và được yêu, trước hết, chúng ta phải thành thật với chính mình. Chỉ có những tấm lòng thành thật mới tạo ra những niềm vui chân thật và đem niềm vui ấy đến cho người khác!

Tận hưởng niềm vui giản dị từ cuộc sống



“Điều quan trọng không phải ở chỗ chúng ta có những gì, mà là chúng ta có biết tận hưởng những gì mình có hay không!”

- Charles Spurgeon

Tôi rất thích câu danh ngôn trên, bởi trước đây, tôi đã mất một thời gian dài loay hoay không biết làm cách nào để có thể cảm nhận được hạnh phúc cuộc sống. Trong một buổi nói chuyện về chủ đề “sống hạnh phúc”, tôi hỏi các thính giả về cách chia sẻ niềm vui với người khác. Một người phụ nữ đứng tuổi, tên là Lisa, kể về hoàn cảnh của mình: Chồng chị vừa mới mất, để lại hai đứa con gái nhỏ dại. Chị đến với buổi nói chuyện của tôi là để tìm bạn chia sẻ, giúp đỡ bớt đau khổ, mất mát sau sự ra đi của người chồng. Chúng tôi lắng nghe và sau đó, mỗi người bằng mỗi cách khác nhau, đã biểu lộ sự đồng cảm với hoàn cảnh của Lisa và an ủi chị rất nhiều. Về sau, chúng tôi đã trở thành những người bạn thân thiết. Giáng sinh năm đó, tôi chưa kịp gửi thiệp mừng cho chị thì chị đã gửi cho tôi trước. Trong thiệp, ngoài câu chúc, chị còn ghi thêm: “Gửi tấm thiệp này đến chị thực sự là niềm vui của tôi!”.

Tôi cho rằng, Lisa là người hiểu rõ nhất ý nghĩa của câu nói: “Điều quan trọng không phải ở chỗ chúng ta có những gì, mà là chúng ta có biết tận hưởng những gì mình có hay không!”. Chị ấy đã vượt lên nỗi đau, nỗi trống vắng khi mất đi người chồng yêu quý, nỗ lực và vì một thân nuôi hai đứa con thơ để vui sống với những điều giản dị. Và một trong những niềm vui giản dị ấy chính là hành động gửi tấm thiệp - gửi một niềm vui nho nhỏ - đến cho tôi. Khi cuộc sống thiếu vắng niềm vui thì chúng ta phải có trách nhiệm tạo ra nó. Chúng ta hãy tìm đến những điều nho nhỏ, bình dị của cuộc sống thường nhật để tạo ra cho mình niềm vui. Những điều đó, với Lisa, chính là những công việc rất đời thường hằng ngày: làm việc nhà, đi bộ tập thể dục vào mỗi sáng, đọc sách, sơn cửa, gửi đi những tấm thiệp,...

Mỗi người chúng ta chắc chắn đều có một danh sách “những điều giản dị” của riêng mình. Lần nọ, tôi biên tập một quyển sách có nhan đề “Từ những điều bình dị”. Trong thời gian đọc, sửa cuốn sách, tôi có dịp nghiệm ra một chân lý vô cùng đơn giản: Những người hạnh phúc là những người biết góp nhặt niềm vui! Những điều tưởng chừng như bé nhỏ nhưng hiệu quả tác động lên tâm hồn của mỗi người lại vô cùng lớn!

Thế thì, danh sách “những điều giản dị” của bạn là gì? Bạn hãy tìm cách bổ sung danh sách ấy cho dài thêm, nhiều thêm, vì những điều đó sẽ đem lại cho bạn niềm vui và hạnh phúc - với ý nghĩa sâu sắc và trọn vẹn nhất. Nhà nghiên cứu Edward Diener của trường đại học Illinois phát hiện ra rằng, hạnh phúc tùy thuộc vào việc bạn có thường xuyên cảm thấy hạnh phúc hay không, chứ không phụ thuộc vào cường độ của nó có mãnh liệt hay không!

Dĩ nhiên, tận hưởng những niềm vui giản dị trong cuộc sống hàng ngày không có nghĩa là chúng ta tự nuông chiều bản thân. Biết tận hưởng những gì đang diễn ra trong đời sống thường nhật chính là cách để ta nhận ra rằng: hạnh phúc không phải là điều to tát, cao xa ở tận đâu đâu

mà chính là những gì đang hiện hữu trước mắt mình, đang nằm trong bàn tay mình.

Tìm thấy niềm vui trong nỗi buồn



“Hạnh phúc sẽ mất hết ý nghĩa, nếu nó không cân bằng với sự đau khổ.”

- Carl Jung

Rick Foster và Greg Hicks đều làm việc trong lĩnh vực tư vấn đầu tư. Cách đây vài năm, họ thực hiện một cuộc khảo sát nhỏ về hạnh phúc. Họ đã tìm gặp hầu hết những người quen biết, và nhờ mỗi người tự đánh giá mức độ hạnh phúc của bản thân theo cùng một thang điểm do hai người soạn thảo. Cuối cùng, Rick Foster và Greg Hicks tiến hành chọn ra những người có điểm số cao nhất.

Sheri là người có thang điểm cao nhất qua cuộc khảo sát này. Mọi người hỏi vì sao bà lại thấy hạnh phúc khi mà bà đã trải qua một cuộc sống riêng tư đầy bi kịch. Để trả lời câu hỏi đó, bà kể cho mọi người nghe một câu chuyện xúc động. Năm bà lên chín, mẹ của bà đã tự tử. Khi người cha về nhà, ông bắt bà phải dọn sạch những vết máu loang lổ trên tường, nền nhà và cấm bà tuyệt đối không được nhắc gì tới cái chết của mẹ nữa. Từ đó cho tới suốt hơn 30 năm sau, bà vẫn bị ám ảnh bởi cái chết của mẹ. Nhưng giờ đây, bà không bao giờ muốn nghĩ về điều đó nữa. Bà thấy rằng đã đến lúc phải sống vì những mục đích tốt đẹp khác trong đời. Nỗi đau sẽ càng trở nên đau đớn thêm, nếu ta cứ mãi gặm nhấm nó, còn nếu ta biết chấp nhận, nó sẽ nguôi ngoai dần. Và theo bà, cuộc đời này còn có rất nhiều niềm hạnh phúc lớn lao... Đó là lý do tại sao bà thấy mình là một người hạnh phúc.

Rick Foster và Greg Hicks chưa bao giờ nghĩ rằng Sheri là một người hạnh phúc. Họ chỉ nhìn thấy ở bà một vẻ lạnh lẽo và khó gần. Họ cứ tưởng nỗi đau thời ấu thơ đã ăn sâu vào tâm hồn bà, khiến bà trở nên vô cảm với thế giới xung quanh. Thế nhưng, họ đã lầm. Dù trong hoàn cảnh khổ đau đến tột cùng, trong mỗi con người đều có một khát vọng được sống hạnh phúc. Càng đau khổ càng quẫn, khát vọng sống hạnh phúc càng trở nên mãnh liệt hơn bao giờ hết! Càng thiếu vắng tình yêu thương, con người càng khát khao được yêu thương!

Rick Foster và Greg Hicks đã hiểu ra rằng: Những người sống hạnh phúc thật sự là những người không né tránh thử thách, dám chấp nhận cả những bất hạnh. Họ dũng cảm đối diện với bất hạnh bằng một cái nhìn sáng suốt, với một câu hỏi rằng: “Mình học được điều gì từ nỗi bất hạnh này?”. Và trên hết, vượt lên nỗi bất hạnh đó, họ tiếp tục xây dựng hạnh phúc đời mình bằng những ý nghĩa mới mẻ!

Điều mà chúng ta có thể học được ở Sheri, đó là: chấp nhận những bất hạnh không thể tránh khỏi trong cuộc sống hơn là cứ tìm cách né tránh, hoặc mãi đau khổ cùng nó. Cuộc sống có niềm vui và nỗi buồn, có ánh sáng và bóng tối, có hạnh phúc và bất hạnh. Thế thì tại sao chúng ta lại chỉ muốn có cái này mà không muốn có cái kia? Và thực sự thì chúng ta cũng không thể nào chỉ muốn cái này mà không muốn cái kia. Mỗi người đều có khả năng lấy lại sự hăng hái, nhiệt tình, lòng yêu cuộc sống sau khi chúng ta đã trải qua buồn khổ, đau thương, mất mát. Bản chất của cuộc sống là rất mong manh, luôn biến đổi. Mọi niềm vui, nỗi buồn rồi cứ luân phiên trôi đi. Thế thì, tại sao

chúng ta cứ tự nhấn chìm mình dưới vũng lầy đau khổ? Muốn đón nhận được 10.000 niềm vui, thì chúng ta cũng hãy tự nguyện nhận lấy cả 10.000 nỗi buồn mà cuộc sống có thể mang lại. Càng biết cách tôi luyện bản thân trong gian khổ, chúng ta càng nhận ra sự quý giá của những niềm hạnh phúc giản dị mà mình đang có. Khi khả năng chịu đựng gian khổ càng vững vàng, thì niềm vui cuộc sống mà ta cảm nhận được sẽ càng trở nên sâu sắc.

Sau những bất hạnh nghiệt ngã bao giờ cũng là những bài học vô cùng lớn lao. Nền tảng hạnh phúc cuộc đời chỉ vững chắc khi ta xây đắp nó bằng gian khổ. Nghĩ được như vậy là chúng ta đã tự thay đổi được hoàn cảnh, biến mình từ nạn nhân thành người chiến thắng vẻ vang.

Tóm lại, để sống hạnh phúc, ta hãy phấn khởi đón nhận mọi niềm vui và cả những nỗi buồn mà cuộc sống mang lại cho ta!

Xác định những điều thật sự quan trọng



“Hạnh phúc là ý thức vươn tới những thành quả nói lên giá trị mà bản thân mỗi người muốn theo đuổi.”

- Ayn Rand

Barb là một họa sĩ. Suốt hơn ba mươi năm nay, cô ấy dồn tất cả đam mê và sức lực vào nghề nghiệp của mình. Cô ấy không kiếm được nhiều tiền, nhưng chẳng điều gì có thể khiến cô từ bỏ hội họa. Tôi quen biết cô ấy từ nhiều năm qua, và tôi thấy rằng: Barb đúng là một minh chứng sống động của mẫu người theo đuổi, gắn bó đến cùng với niềm say mê của mình, dù cho thành quả công việc được đền đáp không nhiều cũng như công chúng vẫn còn ít biết đến cô.

Gần đây, cô ấy gửi thư cho tôi và nói về niềm hạnh phúc nghề nghiệp của mình. “Hạnh phúc của tôi là được đem những gì mình cảm nhận được chia sẻ với bạn bè và một bộ phận công chúng - những người có cùng niềm say mê như tôi.” - Cô ấy viết - “Bằng cách thu xếp chút ít thời gian cho hai cửa hiệu chụp ảnh, tôi có thể tạm yên tâm về chuyện miếng cơm manh áo để dành phần lớn thời gian cho nghệ thuật. Công chúng biết được chút ít về công việc của tôi thôi, nhưng cũng đủ để tôi cảm thấy mình thật hạnh phúc.”

Barb đã sống rất hạnh phúc, bởi vì cô ấy biết rõ điều gì là thật sự quan trọng đối với cuộc sống của mình. Chỉ riêng điều quan trọng đó đã đủ để cô gắn bó bền bỉ với nghề, và chia sẻ niềm vui sáng tạo với công chúng.

Barb đã kết hôn với Bill - một bác sĩ y tế cộng đồng. Bill cũng nhận thức được điều gì là thật sự quan trọng đối với anh. Niềm vui của anh là được chăm sóc những người bệnh. Anh rất hạnh phúc khi thấy rằng, nhờ có anh mà họ duy trì được sức khỏe và tìm lại niềm vui trong cuộc sống. Chỉ với một lý do giản dị duy nhất như vậy thôi là đủ để Bill sống hạnh phúc rồi!

Bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều mong muốn mình được sống hạnh phúc. Tuy nhiên, rất nhiều người vẫn nghĩ rằng hạnh phúc chỉ đến khi được sở hữu một biệt thự hay chiếc xe hơi đắt tiền. Họ không biết rằng, bí quyết để đạt được hạnh phúc rất giản dị, đó là, xác định cho mình điều quan trọng nhất trong suốt cả cuộc đời và tận tâm tận lực theo đuổi nó đến cùng.

Càng tiếp xúc với nhiều người, tôi càng hiểu được một điều rằng, những gì con người thật sự khát khao, thật sự cho là quan trọng đối với bản thân, thì đó cũng chính là những điều chứa đựng giá trị cốt lõi mà họ theo đuổi trong suốt cả cuộc đời. Chẳng hạn, đối với Barb, đó là giá trị nghệ thuật và niềm vui khi chia sẻ niềm say mê hội họa với người thương thức. Còn đối với Bill, đó là giá trị khoa học, giá trị đạo đức cao cả khi được phục vụ người khác. Đối với tôi, giá trị cuộc sống mà tôi nguyện theo đuổi suốt đời là xây dựng mối quan hệ gắn bó, tốt đẹp giữa tôi và đồng đạo bạn đọc, thánh giá, khách hàng... Suốt đời tôi sẽ học hỏi, chiêm nghiệm những kinh nghiệm sống sâu sắc, vô giá và chia sẻ chúng với tất cả mọi người, ở trong nước cũng như ngoài nước Mỹ. Nếu có thể theo đuổi những giá trị ấy trong từng ngày sống, thì tôi thấy mình là một người quá hạnh phúc, và

bao nhiêu của cải, tiền bạc cũng không thể đánh đổi được niềm hạnh phúc mà tôi đang có.

Nếu ngày hôm nay bạn chưa cảm thấy hạnh phúc, rất có thể là do bạn chưa xác định được điều gì là thật sự quan trọng và có ý nghĩa đối với mình. Nếu bạn đang cố gắng sống vì một điều gì đó nhưng vẫn chưa cảm thấy hạnh phúc, thì có lẽ điều đó chưa phản ánh được hết giá trị cốt lõi mà bạn muốn theo đuổi trong cuộc đời này. Và nếu thế thì bạn hãy viết ra giấy những giá trị mà bạn thực sự muốn theo đuổi. Từ những giá trị đó, bạn mới xác định một lần nữa xem điều gì là thật sự quan trọng đối với mình. Còn với tôi, đây là những giá trị mà tôi nguyện theo đuổi suốt đời mình: khôn ngoan, chính trực, thân tình, giúp đỡ mọi người.

Nếu mỗi ngày bạn được sống vì những giá trị mà mình theo đuổi, chắc chắn bạn sẽ luôn tìm thấy sự mãn nguyện, hạnh phúc trong cuộc sống của mình!

Đứng trước trở ngại, hãy mỉm cười



“Mỗi ngày sống trên đời là một cơ hội để bạn đổi mới tâm hồn mình.”

- Sara Jordan

Sinh năm 1884, Sara Murray Jordan trở thành chuyên gia nghiên cứu về dạ dày và là một trong bốn người sáng lập nên bệnh viện chuyên khoa ở Boston, bang Massachusetts, Mỹ. Tốt nghiệp đại học Radcliffe năm 1904, bà tiếp tục nhận bằng tiến sĩ y khoa ở Đại học Munich. Ngoài ra, bà còn là tiến sĩ danh dự của nhiều trường đại học danh tiếng trên thế giới vì những đóng góp mang tính tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu về đường ruột. Bà mất vào năm 1958. Có thể nói rằng, bà là điển hình cho người phụ nữ gạt hái được thành công vượt bậc trong một lĩnh vực có tính cạnh tranh khốc liệt mà lâu nay nam giới luôn luôn chiếm ưu thế. Rõ ràng, Sara M. Jordan đã không để các trở ngại đó ngăn bước tiến của mình.

Tôi tin rằng, bà Jordan là người hiểu rõ nhất các bước để đi đến hạnh phúc. Đó là, khi phải đối diện với những rào cản trong cuộc sống, chúng ta chỉ có ba giải pháp để lựa chọn: (1) Thay đổi nó với một thái độ vui vẻ; (2) Tìm cách né tránh nó với một thái độ vui vẻ; (3) Chấp nhận nó với một thái độ vui vẻ. Cả ba giải pháp trên đều là những lựa chọn có thể có của chúng ta. Tất cả đều có tính tích cực hơn nhiều so với việc ngồi than vãn hay phàn nàn.

Như vậy, chúng ta thấy rằng, dù lựa chọn giải pháp nào trong ba giải pháp nêu trên thì yếu tố không thể thiếu được vẫn là “thái độ vui vẻ”. Điều đó có nghĩa là, chúng ta phải tìm cách gạt bỏ những cảm xúc tiêu cực trong tâm hồn mình. Bực bội, phàn nàn, trách cứ, cáu giận,... vì những điều chướng tai gai mắt trong cuộc sống là những phản ứng đầy tiêu cực, hết sức vô nghĩa, không thể đem lại cho cuộc đời chúng ta thành công và hạnh phúc. Ta càng biết đối diện với những rào cản trong cuộc sống bằng một thái độ vui vẻ, thì ta càng dễ dàng gạt hái thành công.

Quay trở lại trường hợp bà Sara M. Jordan, nếu bà không dũng cảm vượt qua rào cản xã hội, quyết tâm theo đuổi lĩnh vực nghiên cứu về dạ dày - vào thời đó chỉ dành cho nam giới - thì chắc chắn chẳng bao giờ bà trở thành một nhà nghiên cứu có tên tuổi. Điều duy nhất bà quan tâm lúc bấy giờ là tìm ra phương pháp mới chữa trị bệnh rối loạn tiêu hóa. Về sau, bà ly hôn với chồng và kết hôn lần nữa với một người đàn ông khác. Bà đã làm điều đó vào thời điểm mà xã hội vẫn còn lên án mạnh mẽ chuyện ly hôn.

Chúng ta thấy rằng, đôi khi, cách đánh giá của xã hội đối với một vấn đề nào đó không phải lúc nào cũng đúng. Rất nhiều người vì e ngại sự nhìn nhận của dư luận mà không dám thực hiện những điều tốt đẹp mà mình thực sự mong ước. Rất nhiều khi, chúng ta biết rằng, cách nhìn nhận, đánh giá của xã hội là sai, nhưng bản thân ta vẫn không có can đảm vượt lên để khẳng định bản thân. Nếu biết rằng cách nhìn nhận của người khác là chưa đúng, và bạn thực sự mong muốn làm nên những điều tốt đẹp cho xã hội, thì bạn cứ mạnh dạn bắt tay vào làm, đừng e ngại. Nếu thành công, mọi người ắt sẽ phải thay đổi cách đánh giá, nhìn nhận về việc làm của bạn.

Chính vì nhiều người quá để tâm đến dư luận xã hội, nên công việc của họ vốn đã phức tạp lại càng trở nên phức tạp hơn. Nếu ta giải quyết công việc một cách kiên quyết và vui vẻ, biết bỏ qua những dư luận thiếu lành mạnh, thiếu chính xác của xã hội thì mọi chuyện sẽ trở nên đơn giản hơn rất nhiều. Bất cứ khi nào cảm thấy buồn bực, khó chịu hay gặp trở ngại, bạn hãy tự hỏi liệu mình có thể thay đổi điều này với một thái độ vui vẻ không? Hay là đừng nghĩ đến nó nữa mà hãy tập trung vào mục tiêu cao hơn? Còn nếu không thể thay đổi được, cũng không tránh được những chuyện này, thì mình phải chấp nhận nó với một thái độ như thế nào? Tùy tình huống, hoàn cảnh mà bạn có thể chọn cách ứng xử phù hợp nhất, nếu không, rất có thể bản thân bạn sẽ mãi bị chôn vùi trong những cảm giác lo lắng, sợ hãi, bực tức, cay đắng.

Tôi đã áp dụng những cách ứng xử trên vào chính cuộc sống gia đình tôi và đã cho thấy có kết quả. Chồng tôi rất vô tâm trong việc gia đình. Anh ấy chẳng bao giờ biết giữ gìn nhà cửa sạch sẽ, ngăn nắp hay giúp tôi trong việc nội trợ. Tôi thì lại hơi kỹ tính, lúc nào cũng muốn nhà cửa ngăn nắp đâu ra đấy. Ngày nào cũng vậy, dù rất mệt nhọc sau một ngày làm việc căng thẳng nhưng rời khỏi văn phòng về nhà là tôi phải xắn tay áo làm biết bao nhiêu là việc. Nào là chuẩn bị bữa tối, lau nhà, giặt giũ, cọ rửa bồn tắm. Nào là thay hoa trong bình, ép nước trái cây... Còn anh ấy thì chỉ biết để quần áo bừa bãi khắp nơi, quăng hàng đồng tài liệu lên bàn làm việc, gạt tàn thuốc xuống nền nhà... Thế thì tôi phải làm sao? Tò ra bực tức, cáu giận suốt ngày ư? Không thể được! Vì như thế thì cuộc sống gia đình sẽ nguy mất. Tôi tìm cách thay đổi anh ấy ư? Khó lắm! Điều khó nhất trong cuộc đời này là làm thay đổi bản tính một con người! Ly hôn ư? Không đến nỗi phải dùng giải pháp quyết liệt đến thế trong trường hợp này. Và lại, tôi không hề muốn hạnh phúc gia đình tan vỡ. Chỉ có một cách là tôi chấp nhận với một thái độ vui vẻ. Và thế là mọi chuyện sẽ trở nên thật đơn giản. Cuộc sống thật nhẹ nhàng, hạnh phúc! Nếu hôm nào tôi thấy trong người khỏe khoắn, tôi có thể làm tất cả mọi việc trong nhà. Còn hôm nào mệt mỏi hay căng thẳng vì công việc ở công sở, tôi chỉ làm những việc cần thiết nhất mà thôi. Còn nếu thực sự cần nghỉ ngơi thì tôi không làm việc nhà nữa, và tôi vui vẻ chấp nhận như vậy.

Nếu bạn muốn sống hạnh phúc, bạn hãy biết điều gì mình có thể thay đổi được và điều gì mình không thể thay đổi được. Bạn hãy thay đổi những gì bạn có thể thay đổi và chấp nhận những cái còn lại - tức những cái mình không thể thay đổi được!

Chúng ta sống với một thái độ như vậy là để có được cảm giác thoải mái, hạnh phúc trong cuộc sống. Vấn đề ở đây không phải là đúng hay sai. Nếu lúc nào chúng ta cũng chú trọng đến vấn đề đúng, sai, thì rất khó mà cảm thấy hạnh phúc. Trước mắt, chúng ta cần đối diện với những rào cản, trở ngại của cuộc sống bằng một thái độ vui vẻ đã, rồi cùng với thời gian và sự cố gắng của ta, mọi việc sẽ chuyển biến theo hướng tích cực hơn nhiều.

Vậy thì, từ nay trở đi, bất cứ khi nào gặp chuyện buồn phiền, khó chịu, bạn hãy nhớ đến công thức sống hạnh phúc với ba giải pháp lựa chọn mà tôi đã nêu ở mục này. Bạn có thể đối diện với trở ngại của cuộc sống bằng một thái độ vui vẻ hay không? Tất cả đều phụ thuộc vào sự lựa chọn của chính bạn.

Tìm thấy niềm vui trong công việc



“Trong đời mình, chưa có ngày nào tôi khổ sở vì công việc cả! Tất cả đều là niềm vui.”

- Thomas Edison

Có một người tài xế lái xe chạy ngang qua phòng thu phí ở chân cầu bắc ngang vịnh San Francisco. Đột nhiên, anh ta nghe thấy văng vẳng tiếng nhạc. “Tiếng nhạc phát ra từ đâu vậy nhỉ?” - Người tài xế tự hỏi. Đoạn, anh ta đưa mắt nhìn qua cửa kính của phòng thu phí, anh nhân viên ngồi bên trong đang lắng nghe và nhịp chân theo điệu nhạc, miệng không ngừng huýt sáo. “Này, ông đang làm việc đấy chứ?” - Người tài xế hỏi. “Tôi đang tham dự một buổi dạ tiệc!” - Anh nhân viên nở một nụ cười hóm hỉnh, vui vẻ đáp.

Anh nhân viên thu phí ấy quả thật là một người rất lạc quan, vui vẻ trong công việc. Không phải mọi nhân viên thu phí đều có thái độ tích cực như vậy. Rất nhiều người tỏ ra ngán ngẫm công việc hàng ngày của mình, vì lúc nào họ cũng bị giam cầm trong phòng kính chật hẹp giống như một chiếc quan tài dựng đứng, bất động. Mỗi buổi sáng, cứ đến 8 giờ 30, họ phải chui vào “chiếc hộp” đó, chết lặng trong tám tiếng đồng hồ liên tục, đến 4 giờ 30 chiều mới được “giải thoát” và lao vội về nhà. Trong suốt thời gian tám tiếng mỗi ngày đó, đầu óc họ như bị mù mịt vì công việc, thậm chí có người còn không có thời gian để vào nhà vệ sinh... “Tôi đang tận dụng thời gian” - Anh nhân viên thu phí thổ lộ - “Chắc chắn tôi sẽ giảm cân được nhờ những động tác lắng lọc này. Anh biết đó, những người ngồi một chỗ hết ngày này qua ngày khác như chúng tôi rất dễ bị béo phì”. Đoạn, anh ta nói tiếp: “Tôi không hiểu tại sao nhiều người cứ cho rằng nghề thu phí là nhàm chán. Thật ra, công việc có thú vị hay không là tùy thuộc ở bản thân mình thôi! Này nhé! Tôi có thể vừa làm việc vừa nghe nhạc, vừa có thể chuyện phiếm với cánh tài xế. Như tôi đang nói chuyện với anh đây, cũng có nhiều điều thú vị...”

Công việc, phải chăng đang là áp lực lớn nhất đè nặng lên chúng ta mỗi ngày? Chúng ta dành nhiều thời gian cho công ty, công sở hơn là ở nhà mình. Càng ngày, khối lượng công việc càng nhiều và chúng ta cảm thấy mình có bỏ ra bao nhiêu thời gian đi nữa cũng không đủ để giải quyết hết mọi việc. Theo thống kê của Tổ chức Lao động Quốc tế, hiện nay, trung bình một người Mỹ làm việc đến 1.979 giờ/năm, nhiều hơn đến 400 giờ so với người châu Âu và 100 giờ so với người Nhật. Theo số liệu khảo sát của Viện Quốc gia về Nghiên cứu Giấc ngủ của Mỹ, 38% số người được hỏi đã trả lời rằng, họ làm việc hơn 50 giờ mỗi tuần. Còn đối với những người làm nghề quản lý hoặc lao động trí óc chuyên nghiệp, thì hầu như chẳng có lúc nào họ nghỉ cả, vì đầu óc luôn phải bận tâm về công việc cả ngày lẫn đêm.

Khi bỏ ra quá nhiều thời gian và công sức để làm việc như vậy, liệu chúng ta có cảm nhận được niềm vui và hạnh phúc trong công việc không? Và khi thời gian làm việc càng nhiều thì niềm vui có tăng lên tương ứng không?

Thực ra, vấn đề không phải ở mức độ thời gian làm việc nhiều hay ít, mà điều cần quan tâm ở đây là chất lượng và hiệu quả của công việc như thế nào? Và nhất là công việc có thực sự mang lại

cho bạn niềm vui, niềm hạnh phúc hay không?

Bạn không nhất thiết phải gánh vác một công việc quan trọng, lớn lao hay có được một vị trí cao tại công sở. Ngay cả những công việc giản dị, bình thường nhất như: rửa chén, lau nhà... cũng có khả năng mang lại cho bạn rất nhiều niềm vui. Chỉ cần làm công việc mình yêu thích với tất cả tâm lòng, bạn sẽ tìm được sự mãn nguyện ngay cả trong lúc đang làm việc.

Vậy, “làm với tất cả tâm lòng” có ý nghĩa như thế nào? Hãy thử một lần dồn tất cả tâm huyết, sức lực và lòng nhiệt thành vào một công việc mà bạn yêu thích, bạn sẽ tìm được câu trả lời cho chính mình. Đôi khi, chúng ta không thể cảm nhận được niềm vui trong công việc chỉ vì chúng ta làm việc với một tâm trạng bất ổn, thờ ơ, “đứng núi này trông núi nọ”. Giả sử, một giáo viên nọ trong suốt quãng đời dạy học của mình chưa hề cảm nhận được một ngày mãn nguyện với công việc. Đó không phải vì các em học sinh không ngoan, cũng không phải vì đồng lương ít ỏi, mà chính là bởi người giáo viên ấy không nhận ra được lý tưởng cao đẹp của nghề giáo. Chỉ có những người thiết tha yêu nghề, gắn bó và trải nghiệm với nghề qua nhiều năm, mới có thể cảm nhận hết được biết bao ý nghĩa cao đẹp, biết bao điều thú vị và niềm hạnh phúc mà nghề nghiệp mang lại. Một khi không tìm thấy chút ý nghĩa nào của công việc mình đang làm, chắc chắn bạn sẽ chẳng bao giờ “làm việc với tất cả tâm lòng”, sẽ chẳng bao giờ tìm thấy niềm vui trong công việc!

Tôi là một biên tập viên. Tôi có thể cảm nhận hạnh phúc của mình trong từng khoảnh khắc khi tôi tiến hành biên tập từng trang báo thảo. Tôi hiểu rằng, từng câu từng chữ mà tôi khổ công cân nhắc, chỉnh sửa sẽ đem lại cho bạn đọc rất nhiều ích lợi. Tôi tin tưởng rằng, từng trang sách được biên tập kỹ lưỡng không chỉ giúp bạn đọc vươn tới nhận thức đúng đắn, mà còn vươn tới cái tốt, cái thiện và cái đẹp... Tôi sẽ cảm thấy trống vắng, nhớ nhung, nếu như một ngày, vì lý do nào đó, mà tôi không được ngồi vào chiếc bàn làm việc quen thuộc của mình, gõ “lách cách” lên bàn phím để chỉnh sửa từng trang báo thảo. Tôi cũng sẽ cảm thấy áy náy không yên, nếu một ngày trôi qua mà thành quả công việc đạt được quá ít ỏi. Bản thân tôi lúc nào cũng muốn mình làm việc được nhiều hơn nữa, tốt hơn nữa, và tôi thường ước ao rằng: tất cả những ai đang được rảnh rỗi trên thế gian này hãy xén cho tôi mỗi người một ít thời gian để tôi có thể thỏa mãn niềm say mê công việc của mình.

Thêm một cách nữa để chúng ta tìm thấy niềm vui trong công việc của mình, đó là: hãy suy nghĩ về ý nghĩa công việc của mình trong mối liên hệ với sự tồn tại và phát triển chung của cuộc sống. Dù công việc của chúng ta có nhỏ bé đến đâu đi chăng nữa thì cũng tạo ra được một ảnh hưởng, tác động nhất định đến cuộc sống chung của toàn xã hội. Công việc của những người hộ lý trong bệnh viện rất vất vả, nhưng nếu mỗi người đều ý thức được rằng mình đang góp một phần sức lực nhỏ bé để gián tiếp giúp đỡ các bệnh nhân thoát cơn hiểm nghèo, hồi phục sức khỏe; rằng công việc của mình tuy nhỏ bé nhưng rất cần thiết và quan trọng để giúp bệnh viện phục vụ bệnh nhân ngày một tốt hơn. Hay những người quét rác trên đường phố cũng vậy, công việc của họ tuy thầm lặng, giản dị nhưng vô cùng hữu ích và có ý nghĩa xã hội lớn lao. Suy nghĩ được như vậy, chắc chắn những con người ấy sẽ cảm nhận được mục đích cao đẹp trong công việc của mình, gánh nặng vất vả sẽ giảm đi rất nhiều, và họ không còn cảm giác tự ti, mặc cảm hoặc nản lòng...

Khi nghĩ về ý nghĩa công việc của mình, chúng ta chẳng những tìm thấy niềm vui trong công việc mà còn rèn luyện cho bản thân những đức tính tốt đẹp, những kỹ năng sống thiết yếu như: kiên nhẫn, hăng hái, nhiệt tình, độ lượng... Từ đó, niềm vui trong công việc mỗi ngày sẽ càng được nhân lên bội phần!

Hãy làm việc với nỗ lực cao nhất



“Với một tinh thần tự nguyện, bạn sẽ làm tốt bất cứ việc gì mà không cần phải đắn đo chọn lựa.”

- Isaac Basshevis Singer

Trong cuốn sách “The Pursuit of Happiness” (Đi tìm hạnh phúc), nhà tâm lý học David G. Myers kể lại cuộc gặp gỡ giữa ông và một vị mục sư da đen người Nam Phi, vào thời điểm ở Nam Phi vẫn còn tồn tại nạn phân biệt chủng tộc. Myers đã hỏi vị mục sư rằng, ông có cảm thấy hạnh phúc khi phải sống trong một xã hội như vậy không? Vị mục sư đã nói rằng, những gì thuộc hoàn cảnh bên ngoài không quan trọng bằng thái độ biết điều chỉnh bản thân bên trong mỗi cá nhân. Vị mục sư lập luận rằng, tuy ông sinh ra và lớn lên trong hoàn cảnh nghèo khó nhưng ông tin rằng tiền bạc không mua được hạnh phúc cuộc sống: “Chẳng hạn ở Mỹ, người ta có một cuộc sống sung túc hơn, nhưng phần đông trong số họ lại luôn sống trong tâm trạng lo âu và không cảm thấy hạnh phúc. Còn tôi, tuy có phải sống trong hoàn cảnh bị kỳ thị đi chăng nữa, tôi vẫn hiểu rằng, màu da của tôi không phải là nguyên nhân khiến tôi hạnh phúc hay không. Rất nhiều người có màu da trắng nhưng họ vẫn sống trong lo âu và bất hạnh đầy thôi! Nếu tôi là người da trắng thì tôi vẫn cứ trở thành một mục sư và cũng phải làm những công việc bình thường mà một mục sư phải làm. Vậy thì, cuộc sống hạnh phúc hay không là do thái độ và hành vi của bản thân tôi quyết định!”.

Có một nghiên cứu khá phức tạp nhưng cũng rất thú vị bàn về “mối liên hệ giữa việc làm chủ bản thân và cảm nhận hạnh phúc”. Nghiên cứu này chia con người thành hai loại: những người biết làm chủ bản thân và những người luôn bị người khác điều khiển. Những người biết làm chủ bản thân thì có khả năng ứng phó một cách dễ dàng với stress, làm việc và học tập có hiệu quả hơn so với những người không biết làm chủ bản thân. Myers, một trong những tác giả của công trình nghiên cứu trên, trích dẫn ý kiến của nhà nghiên cứu Angus Campbell thuộc Đại học Michigan: “Có một sự khác biệt rất có ý nghĩa giữa những người có năng lực làm chủ bản thân với những người hoàn toàn bị hoàn cảnh bên ngoài chi phối”. Quả thực, nếu chúng ta không biết làm chủ bản thân, không biết mình phải có thái độ sống như thế nào trong những hoàn cảnh khó khăn, không biết mình phải làm gì để thích nghi và để vượt lên hoàn cảnh, thì chúng ta khó mà cảm thấy hạnh phúc. Trái lại, nếu biết cách thích nghi và vượt lên hoàn cảnh, thì đến một lúc nào đó, tình thế cũng sẽ thay đổi, một hoàn cảnh mới sẽ đến.

Đành rằng chúng ta không thay đổi được cả thế giới, nhưng chúng ta có khả năng làm chủ bản thân bằng hai cách. Thứ nhất, chúng ta hãy tập trung sự chú ý vào những điều khiến mình cảm thấy tự do, thoải mái hơn là những gì bó buộc, ngăn trở. Thay vì cứ chú ý vào những điều kiện ràng buộc mình, chúng ta có thể xác định xem mình có thể làm được những gì trong hoàn cảnh hiện tại. Thứ hai, chúng ta có thể điều chỉnh lại mục tiêu của mình cho phù hợp hơn với hoàn cảnh thực tế, rồi tiếp tục cố gắng chứ không bỏ cuộc. Tôi có quen biết một thanh niên từ lúc anh ta mới nhập cư vào Mỹ. Ban đầu, anh làm việc trong một cửa hàng bán thức ăn nhanh. Vì chưa học hết bậc phổ thông trung học nên anh đành phải chấp nhận công việc hiện tại, tuy nhiên, anh luôn mong muốn tìm được một công việc khác tốt hơn. Và rồi, anh quyết định theo học đại học vào ban đêm. Suốt mười năm dài vừa làm vừa học, cuối cùng, anh cũng đã lấy được bằng kỹ sư điện tử. Và thật may

mắn, anh đã tìm được một việc làm mới mà anh thực sự yêu thích với mức lương cao hơn.

Trường hợp của anh thanh niên kể trên là minh chứng cho việc biết xác định những việc mình có thể làm để thay đổi hoàn cảnh khó khăn hiện tại. Biết định hướng cho tương lai là một điều rất cần thiết, để từ đó, chúng ta có thể đạt được những mục đích lớn lao hơn. Còn nếu như mục đích sống của chúng ta quá lớn lao đến độ không khả thi thì hãy điều chỉnh lại cho phù hợp với tình hình thực tế, và chia thành nhiều giai đoạn nhỏ hơn, thích hợp hơn để có thể thực hiện được một cách dễ dàng.

Mỗi sáng thức dậy, chúng ta hãy nghĩ suy về những việc làm cụ thể mà chúng ta có thể làm để thay đổi cuộc đời mình theo chiều hướng tích cực. Cuộc sống luôn hứa hẹn rất nhiều điều kỳ diệu, nếu ta biết cách thích nghi với hoàn cảnh và tận tâm tận lực làm việc. Không một ai có thể biết trước chuyện gì sẽ xảy ra với cuộc đời mình trong một tháng, một năm hay năm mươi năm tới! Nhưng chúng ta vẫn luôn tin rằng, tương lai là kết quả của hiện tại, ngày mai đang bắt đầu từ ngày hôm nay. Với những nỗ lực hết sức trong khả năng của bản thân, chắc chắn chúng ta sẽ gặt hái thành công.

Phát huy tối đa năng lực bản thân



“Người Hy Lạp cổ xưa đã định nghĩa về hạnh phúc, đó là: hãy phát huy tối đa khả năng của bản thân, để vươn tới tầm xuất sắc.”

- John F. Kennedy

Cậu bé Elon Graham mười bốn tuổi, sống cùng với mẹ ở Berkeley, bang California, Mỹ. Ngay từ khi còn nhỏ, cậu đã tỏ ra không thích những món thức ăn nhanh mà mẹ cậu thường mua về. Khi mới bốn tuổi, cậu đã đòi mẹ phải nấu những bữa ăn có rau cải xanh; và khi lên bảy tuổi, cậu đã luôn cùng mẹ làm món rau xà lách trộn dầu giấm để cả nhà dùng vào bữa tối. Mới đây, cậu bé đã nảy ra ý tưởng viết sách nấu ăn dành cho thiếu nhi. Cậu đã mày mò thử nấu đủ các món ăn khác nhau, và mẹ cậu thì đứng bên cạnh để ghi lại các công thức chế biến của cậu. Mới mười bốn tuổi, cậu đã bán được những cuốn sách viết về ẩm thực, chế biến món ăn, vì cậu mong muốn rằng, những bạn thiếu nhi khác cũng sẽ học được cách tự nấu những món ăn đơn giản ngay từ nhỏ.

Tôi biết Elon qua một bài giới thiệu ngắn gọn về em trên tờ báo địa phương San Francisco. Elon ước mơ sau này mình sẽ trở thành một đầu bếp chuyên nghiệp. Chẳng phải thừa hưởng tài năng nấu bếp của bà hay mẹ, chính cậu bé với niềm say mê và quyết tâm đã sớm đặt ra cho bản thân một mục tiêu lớn trong cuộc đời để theo đuổi. Elon là một ví dụ sinh động cho chúng ta thấy cách làm thế nào để đóng góp khả năng của mình vào cuộc đời. Cậu bé đã rất may mắn khi tự phát hiện ra khả năng và niềm say mê của bản thân từ khi còn rất trẻ và đã được gia đình hết lòng khuyến khích, ủng hộ. Với một xuất phát điểm tốt đẹp như thế, chúng ta hoàn toàn có cơ sở để hy vọng rằng, cậu bé sẽ còn tiếp tục gặt hái được nhiều thành quả mỹ mãn trong sự nghiệp của mình.

Những thiên tài toán học hay âm nhạc là những người có năng khiếu thiên bẩm mà ai cũng phải thừa nhận. Tuy nhiên, mỗi chúng ta lại không hề biết nhận ra những khả năng tiềm ẩn bên trong bản thân - mà bất kỳ ai cũng có: khả năng phân biệt điều thiện - ác, đúng - sai, khả năng thấu hiểu, yêu thương, cảm thông, động viên người khác...

Viện nghiên cứu thăm dò dư luận của Mỹ - Gallup, đã tiến hành một nghiên cứu về khả năng của con người, trên cơ sở lựa chọn ngẫu nhiên hai triệu người trên khắp thế giới. Kết quả nghiên cứu cho thấy, mỗi người trong chúng ta có ít nhất từ năm đến sáu khả năng khác nhau, và nếu chúng ta biết nhận ra và phát huy chúng, thì chúng ta sẽ thành công hơn trong cuộc sống rất nhiều. Càng biết phát huy tối đa những khả năng của mình, chúng ta càng cảm nhận được sự mãn nguyện, hạnh phúc trong cuộc sống.

Nữ nhà văn viết truyện ngắn Flannery O'Connor là một người đã chiến đấu không mệt mỏi với bệnh tật để hoàn tất những tác phẩm mà mình mơ ước. Cô mất khi mới 35 tuổi. Sinh thời, khi đọc giả hỏi vì sao cô có thể viết được trong khi phải chống chọi với bệnh tật như vậy? Cô trả lời rằng: “Vì tôi yêu công việc của mình. Tôi biết tôi có khả năng viết truyện và tôi cố gắng phát huy nó trong từng giây phút của cuộc đời mình”. Bạn thấy không? Khi chúng ta biết cách phát huy tối đa khả năng của bản thân, chúng ta sẽ có cảm giác giống như một con ngựa đang phóng trên đường đua,

có thể chạy nhanh hết mức có thể! Hơn thế nữa, khi biết phát huy tối đa khả năng của bản thân, chúng ta sẽ luôn cảm nhận niềm vui được sống, được cống hiến và vượt qua được nhiều thử thách khác, kể cả bệnh tật, như Flannery O'Connor.

Chúng ta sẽ cảm nhận hạnh phúc trong bất cứ khoảnh khắc nào, một khi chúng ta ý thức được rằng mình đang nỗ lực phát huy tối đa khả năng. Sống như vậy thật là thú vị, như cậu bé Elon đã cảm nhận được điều đó khi cậu nấu ăn và thưởng thức các món ăn. Thế nhưng, thật đáng tiếc là, nhiều người trong chúng ta chẳng bao giờ trải nghiệm được niềm hạnh phúc đó. Bởi lẽ, chúng ta luôn tự cho rằng mình chẳng hề có khả năng gì cả. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Bất kỳ ai cũng có những khả năng riêng biệt, nhưng điều quan trọng là bản thân ta có cố gắng phát hiện ra được hay không mà thôi!

Khả năng đặc biệt của mỗi người, theo cách nghĩ thông thường, là khả năng xuất sắc trong toán học, thể thao, âm nhạc, văn chương,... Do đó, chúng ta đã lãng quên mất những khả năng khác cũng rất cần thiết cho cuộc sống. Chẳng hạn, khả năng tạo ra sự hòa hợp, thân ái giữa con người, khả năng hài hước, khả năng thuyết phục... Thế thì, tại sao chúng ta cứ luôn đề cao khả năng của người khác rồi lại tự coi rẻ khả năng của mình?

Khi tôi hai mươi tuổi, tôi chưa hề có ý thức gì về khả năng của mình. Tôi chỉ bắt đầu nhận ra khả năng của bản thân khi tôi làm công việc biên tập và tập tành viết sách. Bạn thấy đấy! Tôi là một người viết sách về đề tài sống đẹp, tôi biết mình không hề có khả năng về nghiên cứu khoa học như những nhà nghiên cứu nổi tiếng. Tôi cũng chẳng có khả năng sáng tác tiểu thuyết như những nhà văn. Thế nhưng, tôi vẫn có khả năng thấu hiểu người khác, khả năng học hỏi những kinh nghiệm sống khôn ngoan để chia sẻ với người khác... Chỉ bấy nhiêu thôi cũng đủ để tôi nỗ lực phát huy tối đa những khả năng mình đang có và cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

Tôi có một anh bạn là Jack - giám đốc phụ trách chi nhánh của một công ty lớn. Anh ta hỏi tôi về cách làm thế nào để có thể sống hạnh phúc, vì công việc hiện tại của anh thật là chán nản. Trước tiên, tôi khuyến khích anh nên dành thời gian đi nghỉ mát mỗi năm vài lần. Ngoài ra, anh nên dành thời gian tập thể dục đều đặn mỗi ngày, cố gắng đi làm về sớm hơn một chút và đừng nên ở lại công ty trễ quá! Jack đã làm theo lời khuyên của tôi, nhưng anh ta vẫn cảm thấy như mình sắp... chết đuối với công việc. Thế rồi, tình cờ tôi đọc cuốn sách "The Power of Full Engagement" (Sức mạnh của việc phát triển năng lực bản thân) của hai tác giả Jim Loehr và Tony Schwartz. Hai tác giả này chứng minh rằng, những người có thành tích cao trong cuộc sống đều là những người biết cách khai thác các sức mạnh thể chất, trí tuệ và cả cảm xúc của mình trong công việc. Nhờ đó, họ có thể vượt qua được những áp lực của công việc và tìm lại cho mình một sức sống mới, dù rằng họ vẫn làm việc vất vả chẳng kém ai!

Jack và tôi đã cùng nhau suy nghĩ về ý kiến mà hai tác giả đã đưa ra trong quyển sách đó. Như vậy, vấn đề mà Jack đang đương đầu không phải là chuyện sức khỏe hay áp lực công việc, mà rất có thể là do Jack chưa biết khai thác hết những khả năng của bản thân để hoàn thành công việc. Jack cần một công việc có nhiều thử thách hơn, chứ không phải là cần một công việc ít tốn thời gian hơn hay ít áp lực hơn. Công việc mới sẽ tạo động lực thúc đẩy Jack tự khai thác toàn bộ sức mạnh thể chất, trí tuệ và cả cảm xúc của mình để làm việc. Và rồi, Jack được tổng giám đốc chuyển chuyên sang làm việc ở một chi nhánh khác với áp lực công việc cao hơn. Từ lúc chuyển sang vị trí công tác mới, Jack đã hoàn toàn thay đổi cách nhìn nhận đối với công việc. Anh làm việc với một tinh thần hăng hái, biết tìm thấy niềm vui trong công việc và biết phát triển mọi khả năng của bản thân để có thể gạt hái thành quả mỹ mãn.

Câu chuyện của Jack thực sự là một minh chứng sống động cho sự mãn nguyện khi ta biết cách khai thác tối đa những khả năng của bản thân mình. Cả cơ thể, trí não, tâm hồn ta đều có khả năng làm việc. Vậy thì tại sao chúng ta lại chỉ khai thác cái này mà bỏ quên cái kia? Chẳng hạn, đến một ngày, bạn cảm thấy mệt mỏi với tất cả mọi thứ quanh mình: công việc, trách nhiệm, nghĩa vụ... Bạn muốn từ bỏ hết tất cả các mối quan hệ xã hội. Sở dĩ bạn rơi vào tình trạng như vậy do bạn chỉ chú trọng đến những áp lực từ đời sống thường nhật mà quên mất đời sống tinh thần của chính mình. Khi biết phát huy sức mạnh tinh thần, tâm hồn bạn sẽ trở nên thư thái, bạn sẽ cảm nhận được sự thú vị đến từ công việc cũng như từ các phương diện khác của đời sống.

Trước đây, tôi cũng không hề biết khai thác tối đa những khả năng của bản thân mình. Suốt hơn hai chục năm, tôi làm biên tập viên và cảm thấy hạnh phúc khi được làm công việc mình yêu thích. Nhưng rồi, có một khoảng thời gian tôi cảm thấy chán nản đối với công việc biên tập. Sau một thời gian dài lúng túng, mất định hướng, tôi quyết định rằng mình sẽ dành thời gian để làm một số công việc khác nữa, chẳng hạn: viết sách, tư vấn khách hàng... Nhờ vậy mà tôi đã khai thác được tối đa những khả năng của mình và cảm thấy hạnh phúc hơn!

Nếu không cảm thấy hài lòng với những gì hiện có, bạn có thể tự hỏi mình những câu hỏi như: Mình cần phải làm gì để có thể lấy lại được sức sống tươi mới cho bản thân? Mình có nhất thiết phải làm thêm một công việc mới mà nào đó để nâng cao kiến thức, học hỏi kinh nghiệm? Liệu mình đã sẵn sàng phát huy tối đa năng lực bản thân để tiếp cận với công việc mới hay chưa?

Phải gắn bó với công việc nào đó trong thời gian quá dài đôi khi cũng trở thành một áp lực đối với bạn. Dù ban đầu bạn rất yêu thích công việc đó, nhưng rồi cũng đến lúc bạn cảm thấy nhàm chán, tù túng. Trong trường hợp đó, một công việc mới sẽ đem lại cho bạn cơ hội cảm nhận những điều mới mẻ, rèn luyện những kỹ năng mới. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy rằng, hóa ra mình cũng có khả năng làm được nhiều việc khác nhau đấy chứ, kể cả những việc mà bấy lâu nay bạn ít khi nào dám nghĩ tới. Và khi mỗi người chúng ta được làm những việc mình yêu thích với tất cả sức lực thể chất, trí tuệ, cộng với cả niềm say mê, yêu thích của bản thân, chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy mình thật hạnh phúc!

Do vậy, tìm cách phát hiện và sử dụng khả năng của bản thân là bí quyết then chốt cho hạnh phúc cá nhân của mỗi người. Thành công trong cuộc đời bạn phụ thuộc vào những khả năng bạn có, và quan trọng hơn, vào cách bạn phát huy tối đa khả năng của mình. Chúng ta phải luôn tâm niệm rằng: “Tôi đang làm công việc của tôi với nỗ lực cao nhất để tạo ra thành quả tốt nhất. Chỉ có như vậy, tôi mới vươn tới tầm xuất sắc!”.

Hãy tìm kiếm những đam mê thật sự của mình



“Trong cuộc sống, có những lúc phải biết hy sinh để trở nên vĩ đại, và có những lúc cần quên đi bản thân mình mới cảm nhận được hạnh phúc.”

- Robert Louis Stevenson

Dave là một vận động viên trượt tuyết. Hiện nay, anh đang giữ một trong những vị trí dẫn đầu chinh phục đỉnh Utah. Để có được thành tích ngày hôm nay, anh đã phải dành ra bốn tiếng mỗi ngày để leo núi, tập trượt trên những đoạn dốc cheo leo, hiểm trở. Và có lẽ, không nhiều lắm những vận động viên đến với bộ môn trượt tuyết với một niềm đam mê cháy bỏng như anh. Mỗi buổi tập đối với anh đều là một cơ hội mới để anh khám phá chính bản thân mình. Niềm vui thích lớn nhất, có sức hấp dẫn mạnh mẽ nhất đối với anh là cảm giác hứng khởi được bay bổng trong gió tuyết khi trượt xuống sườn dốc... Những lúc ấy, trong lòng anh dậy lên một niềm hạnh phúc mãnh liệt mà không gì có thể so sánh được...

Mihaly Csikzentmihalyi, giáo sư tại trường Kinh doanh Peter Drucker thuộc Đại học Claremont, là người đặc biệt quan tâm nghiên cứu về những trải nghiệm hạnh phúc như trường hợp của Dave. Ông gọi đó là cảm giác sáng khoái tuyệt đỉnh khi con người thực hiện được một cách xuất sắc điều mà mình ham thích nhất. Thi sĩ David Whyte gọi đó là “sự trải nghiệm tuyệt vời về khoảnh khắc hiện tại, đến nỗi chính chúng ta cũng không ngờ rằng mình đã từng trải qua khoảnh khắc ấy”.

Tôi tin rằng tất cả chúng ta, ai cũng đã từng một lần trải qua cảm giác bay bổng tuyệt vời đó. Đó có thể là những phút “xuất thần” khi bạn sáng tác được một bài thơ, một đoạn văn hay, hoặc cũng có thể là lúc bạn lao mình trượt tuyết xuyên qua những dốc núi hiểm trở, hay ngồi vắt vẻo trên yên xe đạp chạy loanh quanh qua những con đường làng ngoằn ngoèo vào mỗi buổi chiều,... Nói chung, những hoạt động sống hàng ngày của chúng ta thật đa dạng, nhưng điều quan trọng là chúng ta có cảm nhận được sự thích thú trong hoạt động của mình hay không! Rất nhiều khi chúng ta làm việc mà không cảm thấy hứng thú hay yêu thích chỉ vì thiếu vắng cảm xúc, thiếu vắng sự hăng say....

Sau nhiều năm nghiên cứu, Mihaly Csikzentmihalyi rút ra kết luận rằng để có thể cảm nhận được cảm giác sáng khoái tuyệt đỉnh trong một hoạt động nào đó, cần hội đủ các điều kiện sau: yếu tố thử thách trong hoạt động để tạo hứng khởi; tập trung sự chú ý và huy động tối đa sức mạnh tinh thần, thể chất để chinh phục mục tiêu; đẩy cảm xúc nhiệt thành lên cao độ trong suốt quá trình hoạt động.

Csikzentmihalyi và các cộng sự cũng tiến hành nghiên cứu trên hàng ngàn người và nhận thấy rằng, những ai có nhịp sống bình lặng, ít gặp khó khăn, thách thức, có nhiều thời gian nhàn rỗi lại ít cảm thấy mãn nguyện trong cuộc sống hơn so với những người mà nghề nghiệp có nhiều thử thách thú vị khiến họ phải nỗ lực tìm cách huy động mọi khả năng của bản thân để vượt qua. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy những người thường trải qua cảm giác sáng khoái tốt đỉnh trong

công việc và cuộc sống hàng ngày thì sống hạnh phúc, lạc quan hơn so với những người chưa từng biết đến cảm giác này.

Lâu nay, bạn có cảm thấy nhàm chán với những việc lật vật của mình? Thử lấy một ví dụ nhỏ là việc gọt vỏ khoai tây. Nhiều người cảm thấy rất bực bội vì phải gọt những củ khoai tây có nhiều vết lõm, rất mất thời gian. Thế nhưng, tôi đã từng chứng kiến những đầu bếp lành nghề gọt khoai tây. Quả thực, đó là một màn trình diễn hết sức điêu nghệ và lôi cuốn. Các đầu bếp với những thao tác thành thạo đã “lột xác” cho những củ khoai tây xấu xí, biến chúng thành thứ nguyên liệu chế biến món ăn trông rất hấp dẫn, ngon mắt. Công việc của họ chẳng có vẻ gì là nhàm chán, ngược lại, vô cùng thú vị và hữu ích.

Thế nên, một khi chúng ta thật sự yêu thích công việc hay một hoạt động nào đó và tập trung toàn bộ năng lực, cả về thể chất và tinh thần để hoàn tất nó ở mức tốt nhất có thể, thì ngay cả những hoạt động tương như nhàm chán cũng sẽ trở nên vô cùng thú vị, tuyệt vời... Đam mê đến quên mình cũng có nghĩa là dốc hết sức để chinh phục mục tiêu, rồi bạn sẽ thấy hân hoan trong một cảm giác bay bổng tuyệt vời mà không gì có thể so sánh được!

Hãy truyền cảm hứng cho người khác



“Hạnh phúc đích thực chỉ đến khi ta hiến dâng đời mình cho một mục đích sống.”

- William Cowper

Tami là một tài xế taxi. Cô luôn sống hạnh phúc. Khi tôi hỏi bí quyết nào đã giúp cô sống hạnh phúc như vậy, Tami nói rằng, cô đã làm nghề lái taxi một thời gian dài và trước đây, đã có những lúc cô cảm thấy rất chán nản với công việc của mình. Ước mơ của Tami là trở thành họa sĩ, bởi cô rất say mê hội họa. Tuy nhiên, cô còn là một người mẹ của hai đứa con nhỏ. Thu nhập từ nghề lái taxi chỉ đủ để chi trả những khoản chi tiêu mỗi tháng cho cả ba mẹ con. Tami không thể có thêm thời gian và điều kiện để theo đuổi niềm say mê của mình. Tuy nhiên, cô vẫn muốn làm một việc gì đó có liên quan đến hội họa để đem niềm vui đến cho người khác.

Thế là, Tami bắt đầu sưu tầm những câu danh ngôn, những câu nói có tác dụng động viên tinh thần, khơi nguồn cảm hứng cho người khác, rồi nắn nót trình bày thật đẹp trên những mảnh giấy nhỏ có trang trí hoa văn xinh xắn do chính tay cô vẽ. Hàng ngày, khi gặp bất cứ hành khách nào có tâm trạng bực bội, buồn nản, Tami sẽ tặng họ một mảnh giấy có ghi sẵn một câu danh ngôn trên đó. Ban đầu, một số người nhìn cô đầy ngạc nhiên, nghi vấn, nhưng liền sau đó, họ đưa mắt đọc những câu danh ngôn trên mảnh giấy nhỏ, và ngay lập tức, họ hiểu rằng cô muốn động viên họ và họ đã ngộ lời cảm ơn cô. Bây giờ, Tami đã trở thành một tài xế taxi được nhiều hành khách biết đến với những mảnh giấy nhỏ ghi những câu danh ngôn thực sự đi vào lòng người. Tami cho biết, mỗi ngày cô đều dành một chút thời gian cho việc sưu tầm và viết, trang trí những câu danh ngôn trên các mảnh giấy nhỏ. Cô thực sự cảm thấy hạnh phúc khi làm công việc đó!

Tami có một cô bạn, tên là Charon. Charon làm việc cho một công ty lớn. Charon cũng rất muốn làm được một điều gì đó để truyền cảm hứng cho người khác, nhất là cho những người bạn đồng nghiệp của mình. Cô quyết định thành lập “Câu lạc bộ hạnh phúc”, tập hợp thêm vài người bạn để cùng nhau sưu tầm những tấm thiệp điện tử xinh xắn kèm theo những thông điệp yêu thương. Mỗi chủ nhật hàng tuần, các thành viên của câu lạc bộ đều gửi đi những cánh thiệp đó vào hộp thư điện tử của các đồng nghiệp cũng như tất cả những người mà họ quen biết. Sáng thứ hai đầu tuần, mọi người trong công ty đều như được truyền cảm hứng cho một tuần làm việc mới sau khi đọc nội dung trên những tấm thiệp.

Mỗi người chúng ta đều mong ước sống một cuộc đời có mục đích sống cao đẹp. Khát vọng này có trong sâu thẳm tâm hồn mỗi người. Khi được sống với mục đích cao đẹp mà ta mơ ước, ta sẽ cảm thấy thật hạnh phúc. Hẳn nhiên, bất kỳ ai trong chúng ta cũng đều muốn sống một cuộc đời có mục đích và ý nghĩa cao cả, tuy nhiên, không phải ai cũng có thể xác định được mình phải làm gì để đóng góp cho đời, càng không phải tất cả mọi người đều có khả năng làm được những chuyện lớn lao, vĩ đại. Vậy mà vẫn thường diễn ra một nghịch lý: Ta tự đặt ra cho mình những mục tiêu quá cao vọt, đòi hỏi mất nhiều thời gian và công sức để theo đuổi mà quên mất một điều rằng, ta có thể làm những việc rất giản dị trong cuộc sống hàng ngày. Những việc giản dị đó nằm trong khả năng của bản thân, và quỹ thời gian hàng ngày cho phép ta thực hiện chúng. Đôi khi, chỉ những

hành động giản dị thôi cũng có thể tác động mạnh mẽ đến cuộc sống của ta và cuộc sống của người khác, góp phần làm nên những ý nghĩa mới. Chỉ cần mang đến niềm vui, sự động viên tinh thần cho những người thân yêu xung quanh là bạn đã được sống trọn vẹn một cuộc đời với mục đích cao cả rồi!

Tóm lại, dù bạn làm công việc gì, miễn là đem lại được niềm vui cho cuộc sống của người khác, thì bạn có thể yên tâm rằng mình đã sống một cuộc đời có mục đích và có ý nghĩa! Và điều đó đủ để bạn cảm nhận hạnh phúc cuộc sống mỗi ngày!

Hạnh phúc không bao giờ là duy nhất!



“Giống như một nhà kinh doanh không bao giờ mạo hiểm đầu tư hết vốn liếng vào một dự án, chúng ta cũng không nên chỉ xem hạnh phúc của đời mình thuộc về duy nhất một lĩnh vực.”

- Sigmund Freud

Lúc còn nhỏ, tôi chỉ biết đi học và say mê đọc sách. Đến tuổi biết yêu, tình yêu trở thành niềm hạnh phúc vô giá đối với tôi. Khi thấy đám con trai vây quanh tán tỉnh, tôi cảm thấy lòng mình ngập tràn tự hào, sung sướng. Rồi đến khi chẳng còn chàng trai nào quan tâm đến tôi, tôi nghĩ đời mình như bị chìm ngập vào đêm tối lê loi, buồn bã. Nhưng rồi tôi cũng nhận thức được rằng, cuộc sống cô đơn, khép mình, buồn chán chỉ có thể đem lại thêm nhiều bi kịch mà thôi. Và thế là tôi lao vào hành trình chinh phục các chàng trai. Cho đến một ngày, rồi cũng có một chàng trai tự nguyện trở về cuộc đời anh ta vào tôi, tự nguyện chăm sóc, lo lắng cho tôi tất cả. Anh ấy đã làm cho tôi luôn cảm thấy hạnh phúc. Thế nhưng, chỉ sau một thời gian, tôi hiểu ra rằng, ngay cả khi có một chàng trai lúc nào cũng ở cạnh chăm sóc cho mình, tôi vẫn không cảm thấy hạnh phúc. Và thế là, tôi lại quay trở lại với niềm say mê đọc sách.

Cách đây khá lâu, một người bạn đã chỉ cho tôi một cách, đơn giản thôi, để tôi có thể làm cho cuộc sống của mình có thêm một chút thay đổi, sống động hơn. Tôi trồng những chậu cây cảnh trước sân nhà. Hàng ngày, ngoài giờ làm việc, tôi vun xới, tía lá sâu, tưới nước cho cây. Rồi một hôm, tôi đến thăm người bạn cũ, vô tình, anh ấy đã truyền cho tôi niềm say mê hội họa của anh. Nhờ có một chút năng khiếu, tôi bắt đầu tập vẽ tranh để tiêu khiển. Từ đó trở đi, tôi biết cách nói dài danh sách những công việc khiến tôi cảm thấy thích thú, say mê như: nấu ăn, cắt may những cái túi vải, đi bơi, rồi sau này là công việc biên tập, đi diễn thuyết, viết sách, và học hỏi những điều tốt từ những người mà tôi tình cờ gặp gỡ mỗi ngày.

Mở rộng những lĩnh vực khiến mình cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống, đó là một cách tuyệt vời để cảm nhận ý nghĩa cuộc sống, để làm phong phú thêm đời sống tinh thần, nội tâm của mỗi người. Những niềm vui, đam mê trong cuộc sống là vô cùng phong phú, bất tận. Không hẳn là phải sống trong tình yêu đôi lứa mới tìm thấy được hạnh phúc. Nếu hạnh phúc của đời ta chỉ có thế, thì lúc nào ta cũng nơm nớp lo sợ một ngày nào đó mình sẽ mất đi người yêu - và như thế, bản thân ta cũng sẽ mất tất cả, cuộc sống trở nên không còn ý nghĩa gì nữa, hạnh phúc tiêu tan... Không! Nghĩ như thế thật là sai lầm. Chúng ta đã đánh mất quá nhiều niềm hạnh phúc khác của cuộc sống, chỉ vì lúc nào chúng ta cũng chăm chăm lo lắng cho một niềm hạnh phúc duy nhất. Trạng thái lo lắng thường xuyên này làm cho “niềm hạnh phúc duy nhất” của ta cũng không còn là hạnh phúc nữa!

Từ khi nhận thức được điều vừa nêu trên, tôi bắt đầu cảm nhận hạnh phúc cuộc sống của mình qua nhiều lĩnh vực phong phú khác nhau, từ hạnh phúc trong công việc, đến tình yêu, con cái, bạn bè, đến cả sở thích viết sách của tôi... Chính vì cuộc đời ta gắn chặt với cuộc sống của người khác, với những điều quanh ta, nên hạnh phúc của ta không chỉ có một, mà hạnh phúc của ta cũng liên quan đến mọi thứ đang tồn tại quanh ta. Khi tôi biết quan tâm đến những điều khác nhau trong

cuộc sống, những niềm hạnh phúc mà tôi cảm nhận được cũng sẽ nhân lên gấp bội. Chính tính chất phong phú của cuộc sống đã khiến bạn phải tự hỏi mình phải tìm cách mở rộng thêm những lĩnh vực khiến cho mình cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn!

Khi phải đứng trước một tình huống nào đó không như ý mình mong muốn, chúng ta chỉ có một trong hai sự lựa chọn: hoặc là than khóc cho số phận, hoặc là tự mình tìm kiếm những điều mới mẻ hơn. Cha tôi vốn là một bác sĩ ở tỉnh lẻ. Suốt cuộc đời mình, ông luôn biết tìm thấy niềm vui thâm lặng trong công việc chăm sóc cho những bệnh nhân nghèo ở thôn quê. Lúc cha tôi đã đến tuổi nghỉ hưu, tôi rất lo lắng không biết rồi đây ông sẽ sống như thế nào, khi phải rời xa công việc - đã trở thành một phần máu thịt trong ông? Liệu trong những tháng năm cuối đời, ông có tìm thấy niềm vui tuổi già hay không? Tôi biết, trong thâm tâm, cha chẳng muốn từ bỏ công việc mà ông đã thâm lặng theo đuổi từ mấy chục năm qua. Thế nhưng, điều tôi lo lắng lại là thừa! Chính cha tôi đã tự tìm thấy những điều mới mẻ hơn trong cuộc sống của mình. Cha tôi tìm thấy niềm vui trong việc luyện tập dưỡng sinh cùng với những người cao tuổi, trong việc chăm sóc nhà cửa, trồng hoa trong vườn. Ngoài ra, ông còn tình nguyện tham gia một tổ chức từ thiện ở địa phương.

Tôi có một anh bạn là vận động viên thể thao. Anh ta chỉ thấy thích thú mỗi khi được tham gia những môn cảm giác mạnh như: lướt ván, trượt tuyết, các môn võ thuật. Nhưng bây giờ, anh ta đã hơn năm mươi tuổi rồi, điều kiện thể chất không cho phép anh chơi những môn đó nữa. Anh ta chuyển sang luyện tập yoga, nhưng môn này làm anh cảm thấy vô cùng bứt rứt, khó chịu, vì tay chân anh không còn được thoải mái vận động. Như vậy, muốn mở rộng những hoạt động tinh thần để có thể tìm thấy niềm vui, hạnh phúc cuộc sống là một điều không hề dễ dàng chút nào, bởi còn tùy thuộc vào việc chúng ta có đam mê với hoạt động đó hay không? Trong trường hợp anh bạn của tôi, cách tốt nhất là anh nên chuyển sang những môn thể thao có cường độ tập luyện trung bình như bóng bàn, bóng chày, tennis... cho phù hợp với điều kiện sức khỏe.

Giống như một viên kim cương, hạnh phúc trong cuộc đời chúng ta cũng có rất nhiều mặt, nhiều khía cạnh. Dĩ nhiên, có những mặt sẽ tỏa ánh sáng lấp lánh hơn, lộng lẫy hơn, làm cho ta thích thú hơn so với những mặt khác. Thế nhưng, phải có nhiều mặt khác nhau thì mới làm nên một viên kim cương trọn vẹn. Chúng ta hãy làm sao cho nhiều mặt của viên kim cương đều có thể tỏa ánh sáng rực rỡ, cũng như tìm cách cải thiện cuộc sống qua từng ngày để có thể làm cho nó trở nên phong phú hơn, tốt đẹp hơn. Có một điều bạn cần làm ngay hôm nay là hãy mở rộng mối quan tâm, sự say mê của mình đối với nhiều lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống.



Hướng đến viễn cảnh tương lai



“Một cuộc sống hạnh phúc chính là ở chỗ ta giữ được sự quân bình của trí óc.”

- Cicero

Bà Sylvia Boorstein hiện giờ là một giảng viên Phật học rất nổi tiếng. Thế nhưng, cách đây nhiều năm, bà đã phải sống rất khổ sở trong cảnh góa bụa cùng với bốn đứa con nhỏ mà đứa lớn nhất chỉ mới 5 tuổi. Để giữ vững tinh thần mình trước hoàn cảnh sống đầy vất vả đó, bà đã tự tay sơn một tấm bảng nhỏ, rồi đóng lên bức tường của nhà bếp. Trên tấm bảng là dòng chữ: “Thời điểm khó khăn này rồi cũng sẽ qua!”. Mỗi ngày đối diện với những vất vả, lo toan cho đàn con nhỏ, bà đều tự động viên mình bằng dòng chữ đó. Rồi cuối cùng thì cũng đến ngày các con của bà trưởng thành. Giờ đây, tất cả họ đều đã lập gia đình, có con. Những nỗi vất vả, khổ nhọc, căng thẳng trong cuộc sống khi xưa đã thành những kỷ niệm, tuy buồn bã nhưng cũng rất đáng trân trọng trong ký ức của Sylvia.

Chúng ta thường đối mặt với những khó khăn trong cuộc sống bằng một thái độ như thế nào? Chắc chắn một điều, theo thời gian, những khó khăn, vất vả trong cuộc sống rồi cũng sẽ qua. Tuy nhiên, trong vất vả, khó khăn mà ta cứ tự cho rằng mình đã rơi vào đường cùng của bế tắc thì những vất vả, khó khăn đó sẽ ngày một chồng chất, nặng nề hơn. Trái lại, bằng niềm tin vào chính mình, tin vào tương lai, rằng mọi chuyện nhất định sẽ ổn thỏa, tốt đẹp trở lại, thì thử thách trong hiện tại sẽ nhẹ đi bội phần!

Khi nghĩ về tương lai, chúng ta sẽ thấy những thử thách mà mình đang phải đương đầu trong hiện tại chỉ là một phần rất nhỏ, tất yếu trên suốt chặng đường đời. Hướng đến tương lai, chúng ta sẽ nhận ra những khó khăn hiện tại chỉ là bàn đạp để ta tiến tới một tương lai huy hoàng! Cuộc sống của ta trở nên thật hạnh phúc, vì ta tìm thấy những lý do để mà hy vọng! Nếu giả sử chúng ta sống mà không hề nuôi một niềm hy vọng nào vào tương lai, thì thiết nghĩ, cuộc sống sẽ kém thú vị đi biết bao nhiêu!

Khi tự hình dung về viễn cảnh tốt đẹp ở tương lai, chúng ta nhận được cùng một lúc ba món quà quý giá. Thứ nhất, đó là tính kiên trì. Chúng ta có khả năng gắn bó đời mình vào một điều mà ngay trong hiện tại ta vẫn chưa thấy tận mắt. Điều này có tác dụng thúc đẩy chúng ta hành động để biến điều mình mong ước trở thành hiện thực. Thứ hai, đó là tính chấp nhận. Mỗi chúng ta đều có khả năng sống chung với những khó khăn trong hiện tại mà không bị quy ngã. Vì vậy, chấp nhận hiện tại khó khăn sẽ giúp ta vững tâm, bền chí để vượt lên chính nó. Thứ ba, đó là tính bình tâm - là thái độ cân bằng, hài hòa trong tâm hồn. Điều này giúp chúng ta tránh được những lo âu, căng thẳng trong cuộc sống. Tất cả những điều trên sẽ giúp chúng ta vượt lên hoàn cảnh hiện tại, chờ đón hạnh phúc ở phía trước.

Vậy thì, liệu bạn có biết tự nâng đỡ mình vượt lên những thử thách trong hiện tại bằng cách thử hình dung về những viễn cảnh tươi sáng hơn ở tương lai không? Bạn hãy ghi những câu tự động viên tinh thần mình, những câu danh ngôn ngắn gọn, có ý nghĩa thiết thực rồi dán chúng lên

trước màn hình vi tính để bạn có thể đọc mỗi ngày. Hoặc bạn có thể dán chúng lên cánh cửa nhà bếp, bàn trang điểm hoặc bất cứ nơi nào mà bạn dễ nhìn thấy nhất và nhìn nhiều lần trong ngày nhất. Khi biết hình dung những viễn cảnh tốt đẹp về tương lai, bạn sẽ tìm thấy động lực thúc đẩy bản thân cố gắng nhiều hơn để hướng đến sự thành công phía trước!



Khám phá chính mình



“Loài người thích chinh phục những ngọn núi hùng vĩ, những dòng sông bất tận, và cả vũ trụ bao la. Thế nhưng, có mấy ai khám phá được hết bí ẩn trong chính con người mình.”

- St. Augustine

Có một người bạn nói với tôi rằng: “Mình chẳng bao giờ thấy cô đơn vì mình biết cách thương thức những ý tưởng thú vị trong chính suy nghĩ của mình”. Lời thổ lộ của cô bạn làm tôi ngạc nhiên không chỉ vì ở thời điểm đó, trong tôi đang đầy ắp những suy nghĩ tiêu cực, mà còn bởi đó là lần đầu tiên tôi nghe nói đến chuyện con người chúng ta có thể thương thức chính những ý tưởng trong đầu mình. Phần lớn chúng ta đều tìm niềm vui từ những trò giải trí bên ngoài, hoặc từ những gì người khác mang đến. Còn suy nghĩ của ta thì thường chỉ hướng đến lỗi lầm, khiếm khuyết của chính mình, nếu không thì cũng là những gì tiêu cực từ cuộc sống bên ngoài... Chính vì thế mà chúng ta chẳng bao giờ có khái niệm thế nào là “thương thức những ý tưởng thú vị trong suy nghĩ của mình”.

Từ hôm đó, tôi bắt đầu suy nghĩ về những thói quen lâu nay của mình: Tôi thường mất nhiều thời gian chỉ để hồi tiếc những chuyện đã xảy ra trong quá khứ, tôi cũng mất nhiều công sức khi lo lắng những chuyện không đâu vào đâu, tôi đã không biết tranh thủ thời gian để suy nghĩ về những điều tốt đẹp trong cuộc sống hay tiếp thu những tri thức mới mẻ, bổ ích,... Có nghĩa là, tôi đã để mất rất nhiều cơ hội để khám phá chính mình rồi! Thật ra, mỗi ngày, tôi chỉ cần dành ra một chút thời gian để suy nghĩ về những điều khiến tôi cảm thấy thích thú, là tôi đã biết cách thương thức cuộc sống. Chẳng hạn, tôi có thể suy nghĩ về ý nghĩa của lòng tốt. Lòng tốt đem lại niềm vui cho những người bất hạnh ra sao? Và tôi cũng sẽ cảm thấy hạnh phúc như thế nào khi làm được một điều tốt đẹp cho ai đó? Hoặc tôi có thể nhớ lại một kỷ niệm đẹp trong đời, hồi tưởng lại mọi tình thời trẻ của mình. Cũng có thể tôi ngẫm nghĩ về một đoạn văn hay mà lâu nay tôi vẫn thuộc lòng, nay bỗng nhiên tôi khám ra một ý nghĩa thật mới mẻ, sâu sắc...

Loài người chúng ta có một khả năng thật kỳ lạ, đó là: chúng ta có thể gìn giữ cho mình những ý tưởng, những khám phá mới mẻ ở trong đầu, và ta có thể tiếp tục suy nghĩ về nó, thương thức nó bất cứ khi nào ta muốn. Ngoài ra, ta còn có khả năng tự đặt ra cho mình những câu hỏi thật mới lạ, thú vị, rồi tự mình đi tìm câu trả lời. Bản thân cuộc sống đã chứa đựng bao câu hỏi mà khoa học chưa thể nào lý giải hết được. Cuộc sống cũng chứa đựng biết bao vẻ đẹp kỳ diệu mà các bộ môn nghệ thuật chưa thể nào mô tả hết được. Thế thì, chỉ cần trí tuệ của chúng ta biết đặt ra những câu hỏi về cuộc sống, rồi tự mình đi tìm câu trả lời, như vậy là ta đã biết thương thức cuộc sống và khám phá chính mình rồi!

Một trong những cách mà tôi luôn áp dụng để “thương thức các ý tưởng của mình”, đó là: suy nghĩ về những gì mình tiếp nhận được. Đó có thể là một lời bình luận băng quơ về một cuốn sách, một cuộc trò chuyện giữa hai người xa lạ mà tôi vô tình nghe được, một sự việc ấn tượng diễn ra trong ngày... Bằng cách đó, tôi có thể học được cách quan sát, tiếp nhận, cảm thụ cuộc sống. Tất cả những điều đó hoàn toàn không vô ích chút nào. Bởi lẽ, tiếp nhận hiện thực cuộc sống như thế, tôi

có thể cảm nhận sâu sắc hơn, độc đáo hơn về những gì mình đang học hỏi, trải nghiệm và hiểu được cách đánh giá, cách “nhìn đời” của người khác...

Trong một ngày, không phải lúc nào chúng ta cũng bận việc. Có những khoảnh khắc bị bỏ quên rất uổng phí. Chẳng hạn, khi bạn bị kẹt xe, thay vì tỏ ra sốt ruột, bực bội, bạn có thể tranh thủ khoảng thời gian đó để thưởng thức những ý tưởng thú vị bất chợt nảy sinh trong bạn. Hoặc khi đi mua sắm ở siêu thị, bạn cũng có thể tiếp tục suy nghĩ về những ý tưởng mà mình nung nấu bấy lâu nay... Những việc đơn giản đó sẽ giúp ích rất nhiều cho bạn trong việc khám phá bản thân. Và biết đâu, từ những ý tưởng bất chợt đó, bạn sẽ có những sáng kiến mới mẻ, áp dụng vào công việc và cuộc sống một cách thành công.

Bất kỳ ai cũng có khả năng suy nghĩ và sáng tạo, vấn đề là người đó có biết cách khai thác và thưởng thức những ý tưởng của họ hay không. Vì cuộc sống là hữu hạn nên bạn đừng bao giờ bỏ sót cơ hội để khám phá và thưởng thức ý tưởng của chính mình!

Hãy hành động ngay, đừng chờ đợi!



“Sự thật là tất cả chúng ta đều có thể đạt được những thành công và hạnh phúc lớn lao trong cuộc đời, miễn là chúng ta không ngừng nỗ lực.”

- Dr. Smiley Blanton

Trước đây, tôi từng nghĩ rằng, hạnh phúc là khi một điều gì đó xảy ra theo ý muốn của tôi. Lúc bé, hạnh phúc là khi tôi được đến trường học, được vui chơi cùng bạn bè. Lớn hơn một tí, đi học xa nhà, tôi lại thấy hạnh phúc khi được thoát khỏi sự kềm kẹp của cha mẹ. Đến lúc trưởng thành, tôi cho rằng kiếm được thật nhiều tiền mới là hạnh phúc. Khi lập gia đình, tôi vẫn nghĩ một cách đơn giản: hạnh phúc là khi vợ chồng tôi mua được một căn nhà đẹp ở trung tâm thành phố, có công việc ổn định, thu nhập cao và cuối cùng, sinh được một bé trai kháu khỉnh... Với tôi, vào những thời điểm ấy, khái niệm hạnh phúc hoàn toàn gắn liền với thực tế, và tôi cũng tin chắc rằng rồi tôi sẽ có được tất cả những điều đó, như một quy luật hiển nhiên tất phải xảy ra - tôi chẳng cần phải cố gắng gì nhiều!

Nhưng như thế là tôi đã không biết cách cảm nhận hạnh phúc trong từng giây phút sống, ngay trong thời điểm hiện tại. Tôi đã mất quá nhiều thời gian để chờ đợi! Thật ra, hạnh phúc tồn tại ngay trong từng khoảnh khắc mà ta đang sống. Tôi không cần chờ đợi cho đến khi những câu hỏi lớn của cuộc đời đã tìm ra lời giải đáp, cũng như không cần phải đợi tới khi mọi mong muốn trong cuộc sống đã được thỏa mãn. Thật ra, tôi đã sống hạnh phúc ngay trong lúc tôi nỗ lực làm việc để vươn tới những điều đó rồi!

Tôi nhớ rất rõ một cô bạn của tôi, vào năm 25 tuổi, cô ấy đã yêu một người đàn ông đã có hai đứa con riêng, một đứa 2 tuổi và đứa kia chỉ mới 6 tháng tuổi. Vợ anh ta đã mất và cô bạn tôi đảm nhiệm vai trò mẹ kế của hai đứa nhỏ. Cô bạn tôi nghĩ rằng, cô sẽ hạnh phúc, thành thoi sau khi cả hai đứa con riêng của chồng được 18 tuổi. Đó quả thực là một khoảng thời gian dài đầy khó khăn, vất vả, nhưng cô bạn tôi đã vượt qua được những thử thách đó.

Tôi ngạc nhiên hỏi làm sao cô ấy có thể chịu đựng một khoảng thời gian dài với bao nhiêu gánh nặng vất vả như vậy? Cô ấy trả lời rằng: “Bởi vì em mong đợi đến ngày hai con trưởng thành. Nhưng ngay trong những giây phút em được chăm sóc cho hai đứa nhỏ, em đã cảm thấy mình thật sự hạnh phúc. Em không cần phải đợi đến ngày đó, điều quan trọng là em đã được sống hạnh phúc trong một khoảng thời gian rất dài để chờ đợi ngày đó”.

Cuộc sống luôn mời gọi chúng ta phải làm việc, không việc lớn thì cũng việc nhỏ. Nếu bạn đợi cho đến khi bạn hoàn tất mọi việc một cách mỹ mãn rồi bạn mới cảm thấy hạnh phúc, thì có lẽ bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy hạnh phúc được cả! Ngày mà bạn hoàn tất mỹ mãn mọi việc, có lẽ cũng là ngày mà bạn phải từ giã cõi đời này rồi. Mà chắc gì khi bạn từ giã cõi đời, bạn đã hoàn tất mỹ mãn mọi việc. Biết bao người đã xa lìa cuộc sống khi những công việc, dự định, ước mơ của họ còn dang dở? Thế thì, bạn hãy biết cảm nhận hạnh phúc của mình ngay trong từng phút giây bạn được hít thở, hoạt động, làm việc và tận hưởng những điều kỳ diệu từ cuộc sống - dù là một cuộc sống

còn nhiều vất vả, lo toan.

Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc vô cùng khi hiểu rằng mình đang cố gắng làm việc để thực hiện ước mơ của mình. Điều ta ước mơ, dù chưa đến, nhưng ta hạnh phúc khi ý thức được rằng, ta đang nỗ lực từng ngày để càng lúc càng tiến đến gần nó hơn!

Đừng bao giờ quên mỗi người chúng ta chỉ có một cuộc đời - một cuộc đời rất ngắn ngủi. Hãy cố gắng sống và cảm nhận hạnh phúc trong cuộc sống của mình ở mức độ cao nhất có thể!



Phần V: Hãy yêu cuộc sống của chính mình

“Hãy tạ ơn cuộc sống này đã cho bạn cơ hội được sáng tạo lại chính nó!”

- Derek Walcott



“Chừng nào những ước mơ không bị thay thế bởi những nỗi tiếc đau khổ thì chừng đó, con người vẫn luôn cảm nhận được hạnh phúc.”

- John R. Roe

Jean Dominique Bauby từng là tổng biên tập của tạp chí thời trang Elle. Năm 40 tuổi, ông bị một cơn đột quỵ và hôn mê suốt ba tuần lễ. Dù đã được các y, bác sĩ tận tình chữa trị nhưng khi tỉnh dậy, ông đã bị mắc chứng liệt toàn thân. Bộ phận duy nhất còn lại trên cơ thể ông có thể cử động được là mí mắt bên trái. Và thật may mắn, bộ não của ông không hề bị tổn thương, trí nhớ của vị tổng biên tập này vẫn hoạt động tốt.

Tuy bất động, Jean vẫn quyết tâm tìm cách giao tiếp với mọi người, và nhất là tìm cách để tiếp tục làm việc. Ông từng nói: “Công việc là cuộc sống của tôi”. Chắc hẳn cũng vì lẽ đó mà Jean không cho phép trí não của mình bị khuất phục dù cơ thể đã hoàn toàn bất động.

Hằng ngày, cộng sự của ông là Claude Mendible ngồi bên giường bệnh với ông suốt 3 tiếng đồng hồ tại bệnh viện, giúp chuyển những cử động mi mắt của ông thành các ký tự rồi ráp chúng lại thành từng chữ và thành câu hoàn chỉnh. Với khả năng ngôn ngữ và tư duy văn chương sâu sắc, Jean đã chuyển tải những ký ức của mình về tuổi thơ, về những điều mà ông đã từng mắt thấy tai nghe trong cuộc sống - thông qua những cái chớp mắt “điều luyện”, thành những trang viết sống động và đậm chất nhân văn. Kết quả đáng khâm phục là 137 trang sách đã được ra đời từ 201.001 cái chớp mắt của Jean. Cuốn sách đó mang tên “Le Scaphandre et le Papillon” (Bộ đồ lặn và con bướm) kể về cuộc hành trình tưởng tượng của một người bị liệt, mong muốn được khám phá đại dương mê mông, huyền bí, đầy thú vị với tất cả những tâm tư, suy nghĩ của chính ông, một người bị bại liệt nhưng không bao giờ đầu hàng số phận. Ông sống thêm được hai năm nữa, khoảng thời gian đó cũng đủ để ông chứng kiến một sự kiện thật đáng nhớ: Cuốn sách của ông đã được xuất bản chỉ trước khi ông mất hai ngày.

Cuộc đời Jean Dominique Bauby là một minh chứng cho chân lý: Khả năng tạo ra ý nghĩa cho cuộc sống của con người là bất diệt, ngay cả trong hoàn cảnh bệnh tật. Bị mất đi khả năng nhai thức ăn và để có thể giúp mình sống nhờ lượng chất lỏng được truyền qua miệng, Jean đã cố gắng tự hình dung ra mình đang được ăn những bữa ăn thịnh soạn với cá tươi, rau xanh, thịt tươi sống. Còn để giữ cho tinh thần luôn vững mạnh, ông quyết tâm giữ cho mình một trạng thái thanh thản, cân bằng, không để trạng thái bị quan, chán nản đánh gục.

Với tất cả những nỗ lực đó, cuốn sách của vị tổng biên tập có nghị lực phi thường này đã hoàn thành như một minh chứng cho lòng yêu cuộc sống của ông. Đó cũng là câu trả lời giản dị nhất cho câu hỏi: Hạnh phúc là gì?

Tự sâu thẳm bên trong mỗi con người chúng ta đều có khả năng nhận biết điều gì là có ý nghĩa nhất đối với mình. Và chúng ta sẵn sàng đối mặt với mọi nghịch cảnh để có thể thực hiện bằng được điều quan trọng nhất đó. Jean Bauby đã thực hiện được điều mà ông mong muốn, ngay cả trong hoàn cảnh tương chừng như bế tắc, tuyệt vọng nhất.

Nhà triết học người Canada là Mark Kingwell nói rằng: Khi chúng ta suy nghĩ về hạnh phúc cuộc sống, thì câu hỏi mà chúng ta thật sự muốn hỏi mình nhất, đó là “Mình phải sống một cuộc đời như thế nào cho thật đáng sống?”. Và ông giải thích thêm, hạnh phúc là khả năng suy nghĩ về ý nghĩa cuộc đời mình, là nỗ lực tìm kiếm và cảm nhận được sự toại nguyện khi mình đã sống vì ý nghĩa ấy một cách trọn vẹn.

Mỗi chúng ta đều muốn tìm kiếm ý nghĩa và giá trị cuộc đời mình qua mục đích công việc, tình cảm đối với bạn bè và gia đình, nhưng lại quên đi chính bản thân mình với vai trò là một người truyền cảm hứng sáng tạo, lòng biết ơn, tính độ lượng, lòng tốt của mình cho người khác. Chúng ta thường hay đánh giá cuộc đời mình qua sự thành đạt trong công việc, qua sự sung túc của gia đình, qua địa vị xã hội của bạn bè mà ta thường liên hệ... mà quên rằng hạnh phúc đích thực của cuộc sống là phải yêu tha thiết từng giây phút sống của mình, là cố gắng làm thật nhiều điều tốt đẹp cho bản thân và cho người khác. Chính Jean Bauby đã chọn một cách sống như vậy! Ngay lúc này đây, bạn có cảm thấy cuộc sống của mình phong phú, mãn nguyện chưa? Chúng ta sống không chỉ để nỗ lực tạo ra những điều quý giá, mà hãy nâng niu, trân trọng những khoảnh khắc quý giá ngay trong hiện tại, vì bản thân cuộc sống đã là một điều vô cùng quý giá rồi!

Soi rọi ánh sáng vào những điều tốt đẹp



“Ai là người nhận được những tin tốt lành? Đó là người luôn biết tìm kiếm những điều tốt đẹp nơi người khác, trong mọi hoàn cảnh.”

- Hal Urban

Cách đây vài năm, tôi có đọc một bài báo nói về sức mạnh của việc nhìn vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống để tạo ra hạnh phúc cho cuộc đời mỗi người. Bài báo kể về trường hợp một cô bé ở tuổi vị thành niên bỏ nhà đi. Cô bé lỡ có hành vi phạm pháp và bị đưa ra xét xử tại tòa án. Vì vẫn còn ở lứa tuổi vị thành niên nên cô được tòa án gửi về địa phương để giáo dục trong thời hạn sáu tháng. Nếu trong thời gian đó, cô vẫn tiếp tục phạm tội thì mới bị tòa xét xử theo khung hình phạt đã được pháp luật quy định. Cộng đồng địa phương đã giao cho cô một nhiệm vụ: cứ sau một tuần về chung sống với gia đình, cô phải ghi lại tất cả những điều tốt đẹp mà cô cảm nhận được từ gia đình mình. Thông tin từ bài báo cho biết, cô bé đã cảm thấy rất hạnh phúc khi được sống trong gia đình mình và không còn ý định bỏ nhà đi nữa!

Tôi dám quả quyết rằng, môi trường gia đình của cô bé ấy chẳng có gì khác biệt so với trước khi cô bỏ nhà đi. Sự khác biệt chỉ là ở cách cô bé nhìn nhận về gia đình của mình mà thôi! Nếu như trước lúc bỏ đi, cô bé chỉ biết chú ý đến những gì làm cho mình khó chịu, thì sau khi trở về, cô bé chỉ tập trung vào những điều tốt đẹp trong gia đình mình. Chính việc soi rọi sự chú ý của mình vào những điều tốt đẹp đã khiến cô bé cảm thấy hạnh phúc và mãn nguyện hơn rất nhiều.

Biết tập trung vào những điều tốt đẹp là một sức mạnh có khả năng khiến chúng ta thay đổi cuộc sống của chính mình. Ngay cả trong lĩnh vực kinh doanh hay trong bất cứ tổ chức nào cũng vậy, một thái độ sống luôn chú ý đến những điều tốt đẹp sẽ đem lại những thành công không thể ngờ. Chú ý đến những điều tốt đẹp, ta sẽ tìm thấy những giải pháp khả quan để giải quyết khó khăn, rắc rối trong hiện tại. Nếu chúng ta để tâm chú ý đến điều gì, cuộc sống sẽ đem lại cho chúng ta điều đó. Nếu chúng ta chú ý đến điều tốt đẹp, chúng ta sẽ dễ dàng tìm thấy điều tốt đẹp cho cuộc sống của mình.

Sẽ thật tuyệt vời nếu mỗi ngày, chúng ta lại nhận ra thêm nhiều điều tốt đẹp của những người quanh ta, nhận ra những khía cạnh tích cực của công việc. Niềm vui sướng khi khám phá điều tốt đẹp của mọi thứ xung quanh sẽ tạo thành sức mạnh thúc đẩy ta tiến về phía trước. Có thể so sánh điều này với loài hoa hướng dương, luôn hướng mình về phía ánh sáng mặt trời. Chú ý đến những mặt tốt đẹp là một quy luật sống của cả con người lẫn thiên nhiên...

Khi chúng ta chú ý đến những thiếu sót, thất bại, làm lỗi của mình và của người khác, chúng ta sẽ chỉ thấy toàn những điều u ám, làm chúng ta nhụt chí, hao tổn sức lực, mất niềm tin vào các giá trị sống, và cuối cùng là buông xuôi cuộc đời mình.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chúng ta chỉ biết quan tâm đến những điều tốt đẹp mà không để tâm đến những điều tiêu cực, xấu xa xung quanh. Điều mà chúng tôi muốn nhấn

manh trong phần này là, hãy chú ý đến những điều tốt đẹp để tìm giải pháp tích cực cho nhiều vấn đề khác nhau mà chúng ta gặp trong cuộc sống. Trước một vấn đề cần giải quyết, bạn hãy tự hỏi mình những câu hỏi như: Trong hoàn cảnh này, có điều gì tốt đẹp không? Mình đã từng đối diện với những tình huống khó khăn tương tự, vậy trước đây, mình đã biết khai thác những khía cạnh tốt đẹp nào để giải quyết? Mình nên làm gì để cải thiện tình hình? Nếu mình cố gắng, kết quả sẽ như thế nào?

Zig Ziglar là một trong những diễn giả, đồng thời là tác giả viết sách về đề tài sống đẹp nổi tiếng nhất của nước Mỹ. Ông sinh ra trong một gia đình nghèo, là con thứ mười trong gia đình có đến mười hai anh chị em. Khi Zig Ziglar lên năm tuổi, cha mất. Sau này, với nỗ lực mưu sinh bền bỉ, ông có tên trong danh sách những người bán hàng giỏi nhất nước Mỹ. Trong cuốn sách “See You at the Top” (Hẹn gặp bạn ở đỉnh cao) của mình, ông đã trình bày kết quả nghiên cứu ở một trăm người thành công từ độ tuổi hai mươi đến bảy mươi. Dù tuổi tác có khác nhau, nhưng những người thành công đó đều gặp nhau ở một điểm: luôn nhận ra được những điều tốt đẹp ở người khác, dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Hal Urban, giáo viên dạy ở nhiều trường trung học và cao đẳng chuyên nghiệp, đồng thời là một diễn giả về đề tài phát triển cá nhân đã từng đọc quyển sách trên và phải thốt lên rằng, cuốn sách đó đã góp phần làm thay đổi cuộc đời mình. Hal Urban thừa nhận là, cũng giống như nhiều người chúng ta, ông đã mất rất nhiều thời gian để mà phàn nàn, kêu ca, oán trách... cuộc sống. Ông đã thay đổi chính mình bằng cách “biết tìm kiếm những điều tốt đẹp nơi người khác dù trong bất cứ hoàn cảnh nào”, và khuyến khích các học sinh của mình cũng phải biết thay đổi cách nhìn về người khác bằng cách đó. Mỗi khi nhận dạy một lớp mới, điều đầu tiên mà Hal Urban làm là yêu cầu các em liệt kê ra giấy những điều tốt đẹp từ những người xung quanh. Bằng cách này, học sinh của ông học được cách nhận ra điều tốt đẹp ở người khác.

Qua nhiều năm dạy học sinh áp dụng bài học đó, Hal Urban nhận ra các em dần dần đã biết nhìn cuộc sống ở những khía cạnh tích cực hơn. Mỗi ngày, danh sách những điều tốt đẹp sẽ càng được nói dài, và cứ thế dài thêm mãi. Ngay cả bản thân ông cũng thấy ngạc nhiên, vì không ngờ cuộc sống quanh mình lại có nhiều điều tốt đẹp đến thế!

Có thể, khi mới áp dụng bài học trên, bạn chưa thấy ngay được hiệu quả cũng như ảnh hưởng kỳ diệu của nó lên cuộc sống. Bởi lẽ, những điều tốt đẹp đang hiện hữu trước mắt ta mới chỉ là một phần của cuộc sống, vẫn còn những vẻ đẹp vô hình đang ẩn giấu bên trong cuộc sống tinh thần của con người. Và nhất là do chúng ta vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi cách nhìn u ám về cuộc sống lâu nay. Thế nhưng, theo thời gian, danh sách những điều tốt đẹp ở những người xung quanh ta sẽ càng dài thêm, khiến ta càng vững tin hơn vào “phần tốt đẹp” ở mỗi con người. Kinh nghiệm từ bài học đó, qua nhiều năm đã trở thành bài học vô giá đối với Hal Urban. Ông cho biết, nhiều học sinh của ông, sau hơn hai mươi năm rời ghế nhà trường, vẫn còn quay lại thăm thầy và bày tỏ lòng biết ơn ông vì một bài học cuộc sống rất đỗi quý giá, mà nhờ nó, nhiều học sinh của ông đã cảm thấy cuộc đời họ trở nên hạnh phúc hơn và thành công hơn rất nhiều!

Chúng ta cũng có thể học hỏi được từ kinh nghiệm này của Hal, và bắt đầu thực hành trong cuộc sống của mình. Việc thực hành sẽ gia tăng sức mạnh tâm hồn cho bản thân mỗi người, giúp chúng ta sống hạnh phúc hơn. Không nhất thiết phải là những điều hoàn hảo, tuyệt vời ở người khác, vì những điều hoàn hảo, tuyệt vời thì không phải ai cũng có, chúng ta chỉ cần tìm những điều tốt đẹp thôi - những điều luôn tồn tại trong mỗi chúng ta, không phân biệt sắc tộc, nền văn hóa, trình độ học vấn.

Để có thể nhận ra điều tốt đẹp ở người khác một cách dễ dàng, chúng ta phải luyện tập cách quan sát và suy nghĩ, dần dần biến nó thành một thói quen trong cuộc sống. Càng biết tìm kiếm, phát hiện những điều tốt đẹp của người khác, chúng ta càng cảm nhận một cách rõ ràng rằng, mình đang được sống một cuộc đời thật hạnh phúc!

Biết ơn cuộc sống



“Trong từng ngày sống của mình, bạn phải thấy rằng: Không phải vì được sống hạnh phúc mà bạn mới biết ơn cuộc sống, mà chính thái độ biết ơn cuộc sống mới khiến cho bạn cảm thấy hạnh phúc.”

- Khuyết danh

Viết sách về đề tài sống đẹp là một công việc mà tôi yêu thích, nhưng tôi luôn lo rằng mọi người sẽ cho tôi là một kẻ đạo đức giả. Đó cũng là lý do mà tôi phải hết sức cẩn thận khi viết về những đề tài như: lòng tốt, lòng biết ơn, tính độ lượng, kiên nhẫn, thành thật với chính mình và với người khác... Tôi đã đọc sách của những tác giả khác cùng viết về đề tài này và tôi đã suy nghĩ về những điều đó rất nhiều. Tôi cố gắng thực hành những điều mà tôi đã học được. Tôi luôn chú ý đến chữ “thực hành”, vì nếu không, những gì tôi đã học và đã viết sẽ trở thành vô nghĩa.

Đó cũng là lý do vì sao tôi khẳng định cùng các bạn rằng, một trong những cách hay nhất để chúng ta có thể sống hạnh phúc, đó là: hãy biết ơn cuộc sống. Tôi đã thực hành thái độ biết ơn cuộc sống suốt hơn mười năm qua, và đã đúc kết lại những trải nghiệm của mình trong cuốn sách “The Grateful Heart” (Tâm lòng biết ơn). Sau đó, tôi đã tiếp tục phát triển đề tài này trong vài năm nữa và đúc kết thêm trong quyển sách mang tựa đề “Attitudes of Gratitude” (Thái độ biết ơn cuộc sống). Có thể nói, những gì tôi viết ra đều là kết quả của quá trình đúc kết có tính chất gạn lọc cùng những trải nghiệm của bản thân trong cuộc sống!

Thật vậy, một khi chúng ta có thái độ biết ơn cuộc sống về những gì chúng ta đang có, chúng ta sẽ nhận ra mình hạnh phúc đến nhường nào. Và việc nhận biết một cách rõ ràng những điều đang làm cho mình hạnh phúc sẽ khiến chúng ta càng cảm thấy hạnh phúc hơn. Có một câu châm ngôn của Ailen rằng: “Hãy đếm những niềm vui của bạn thay vì đếm nỗi buồn. Hãy đếm những người bạn tốt hơn là đếm kẻ bạn thù ghét”.

Việc thực hành lòng biết ơn thật đơn giản, nhưng với một số người thì lại không dễ dàng. Gần đây, tôi có gặp một khách hàng tên Rose. Khi tôi đề nghị cô hãy thử đếm những điều may mắn mà cô đã có trong cuộc sống, cô trả lời: “Em rất muốn biết ơn những điều may mắn mà em đã có trong cuộc sống. Nhưng cứ mỗi lần em nghĩ về thái độ biết ơn như vậy thì những điều tồi tệ khác trong cuộc sống lại hiện lên đầy rẫy trong em. Em thấy thật là nực cười khi mình tỏ ra biết ơn cuộc sống, trong khi hiện thực trước mắt đâu có mấy điều tốt đẹp!”.

Tôi phải giải thích cho Rose hiểu rằng, biết ơn cuộc sống không có nghĩa là phủ nhận những chuyện khốn nạn, tồi tệ vẫn đang tồn tại trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng chính vì lâu nay chúng ta thường chỉ chú ý đến những điều tồi tệ mà ít khi thấy rằng cuộc sống vẫn còn có rất nhiều điều may mắn, tốt đẹp. Tôi khuyến khích Rose hãy dành ra hai phút mỗi ngày để thử suy nghĩ về những điều may mắn trong cuộc sống của cô, rồi chú ý đến hiệu quả của thái độ biết ơn này xem sao? Một tuần sau, Rose điện thoại cho tôi: “Em đã thực hành như vậy rồi, chị ạ! Em nhận ra em có rất nhiều thứ để biết ơn cuộc sống. Ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất, em cũng vẫn có

thể biết ơn cuộc sống, vì nhờ hoàn cảnh khó khăn mà em càng hiểu ra giá trị của hạnh phúc và học được những bài học quý giá về thái độ sống”. Khi nghe Rose tâm sự như vậy, tôi có thể chắc chắn một điều rằng, những khó khăn mà Rose gặp phải sẽ trở nên nhẹ nhàng hơn, đơn giản hơn rất nhiều một khi cô đối diện với chúng bằng thái độ biết ơn cuộc sống.

Trong cuộc sống, có rất nhiều điều bình thường đến nỗi chúng ta cảm thấy nó bình thường quá, giản dị quá, nên chúng ta chẳng bao giờ thấy mình cần phải có thái độ biết ơn cả! Một bữa ăn tối cùng với cha mẹ có làm cho bạn cảm thấy biết ơn cuộc sống không? Một cuộc gặp gỡ bất ngờ với một người mà bạn vẫn hằng mong ngóng, nhớ thương có tạo cho bạn cảm giác biết ơn không? Chắc là bạn cũng không để ý gì nhiều đến những việc đó phải không? Vậy thì bạn hãy biết ơn cuộc sống, vì cha mẹ của bạn vẫn được khỏe mạnh, vì bạn vẫn còn có những phút giây sum vầy đầm ấm bên gia đình, và vì vòng xoay trái đất đã giúp bạn tìm thấy lại một người thương yêu.

Trước khi Ana, con gái tôi, biết nói, cháu thường chỉ ngón tay về phía Don - chồng tôi - và tôi. Mỗi lần cháu làm vậy, vợ chồng tôi lại nhìn nhau cười hạnh phúc biết bao. Bạn biết không, chỉ một cử chỉ nho nhỏ của con trẻ thôi nhưng cũng nói lên rất nhiều điều: tình thương yêu, sự quan tâm, mối gắn kết... giữa mọi thành viên trong gia đình. Vì thế, bạn hãy thực hành thái độ biết ơn cuộc sống vào mỗi buổi sáng, ngay khi vừa thức dậy, bởi mỗi một ngày bạn được sống trên cuộc đời này cũng đã là một món quà vô giá rồi!

Có những khoảnh khắc bất chợt gọi lại trong tôi ký ức về một mối xung đột, thù hận, về một người đã từng xúc phạm đến tôi, gia đình tôi. Trong lòng tôi lại dâng lên một cảm giác căm ghét, phẫn uất, muốn trả đũa người đó. Thế nhưng, ngay lúc ấy, tôi suy nghĩ về những điều may mắn, tốt đẹp khác mà mình đang có trong cuộc sống. Tôi đang có một gia đình hạnh phúc: chồng tôi rất yêu thương tôi, con gái tôi rất ngoan. Tôi đang có những công việc thật thú vị. Bấy nhiêu điều may mắn, tốt đẹp như vậy chẳng đáng để tôi biết ơn cuộc sống hay sao? Tại sao tôi lại cứ phải hành hạ mình chỉ vì một mối quan hệ không tốt đã trôi qua trong quá khứ? Nghĩ thế, bỗng nhiên, cảm giác oán hận trong tôi tan biến. Lòng tôi trở nên thanh thản, hạnh phúc, và tôi chẳng còn nghĩ đến chuyện trả đũa người đó.

Cuối cùng, tôi muốn nói thêm về một ích lợi nữa của thái độ biết ơn cuộc sống, đó là: thái độ biết ơn cuộc sống sẽ làm cho chúng ta tránh được nguy cơ rơi vào lòng tham vô đáy. Theo lẽ thường tình, ít có ai trong chúng ta cảm thấy hài lòng, mãn nguyện với những gì mình đang có, mà chúng ta thường mong đợi một cái gì đó khác hơn, lớn lao hơn, xa vời hơn... Chính lòng tham đó là nguồn gốc của biết bao nỗi khổ trong cuộc đời này. Nhờ có thái độ biết ơn cuộc sống, biết ơn những gì mình đang có, chúng ta tránh được thói tham lam, và như vậy cũng đủ để chúng ta sống quá hạnh phúc rồi!



Theo đuổi mục đích sống



“Những người không biết mình sống trên đời này để làm gì, thì cũng chẳng thể biết được mình phải sống như thế nào!”.

- Viktor Frankl

Nhà tâm lý trị liệu, đồng thời là tác giả của câu nói trên, Viktor Frankl, không chỉ được sống sót sau khi thoát khỏi trại tập trung của Đức quốc xã mà ông còn tìm thấy lý do “vì sao mình sống trên đời” sau những chuỗi ngày khổ khổ ấy. Ông đã đóng góp cho lĩnh vực tâm lý trị liệu một liệu pháp trị liệu mới, dựa trên niềm tin rằng: “mỗi người đều có một hướng đi, một sứ mệnh cụ thể trong cuộc đời này; mỗi người chúng ta đều được cuộc sống phân công đảm nhận một trách nhiệm cụ thể nào đó trong cuộc đời. Và khi mỗi người làm tròn trách nhiệm của mình thì cuộc sống của cả nhân loại sẽ có những bước tiến tốt đẹp”. Ông đã viết những lời đó trong cuốn sách nổi tiếng “Man’s Search for Meaning” (Con người đi tìm ý nghĩa cuộc sống). Ông tin tưởng rằng, tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống là điều cốt lõi mà con người quan tâm, hướng đến, dù trong bất cứ thời đại nào, xã hội nào. Khi đã tìm được những mục tiêu lớn cho cuộc đời, chúng ta sẽ trải nghiệm được ý nghĩa của cuộc sống, trải nghiệm được cái gọi là “lý do để tôi có mặt trên đời”, và đó cũng đồng thời là những trải nghiệm sâu sắc về hạnh phúc cuộc sống! Qua đó, bản thân mỗi người cũng cảm nhận được sợi dây nối liền cuộc sống của mình với cuộc sống của người khác, của toàn nhân loại.

Có rất nhiều cách nói khác nhau để chỉ trách nhiệm của chúng ta trong cuộc đời này: mục đích, hướng đi, sứ mệnh, nhiệm vụ, lý tưởng, tiếng gọi của cuộc sống,... Song, điều quan trọng nhất vẫn là chúng ta phải thật sự cảm nhận được mối quan hệ giữa bản thân với những gì tốt đẹp trong cuộc sống. Điều đó có tác dụng khích lệ tinh thần, nâng đỡ ta vượt lên những âu lo, mệt mỏi đời thường, vượt lên những thấp hèn, nhỏ nhen để khám phá và cảm nhận ý nghĩa đích thực trong cuộc sống.

Chúng ta vẫn nghĩ rằng mục đích cuộc sống chỉ xuất phát từ trong quan điểm, nhìn nhận, suy nghĩ rất riêng của mỗi người mà không biết rằng, mục đích cuộc sống còn khởi nguồn từ trong chính thực tế và yêu cầu của cuộc sống. Nói một cách hình ảnh, buổi sáng nào đó bạn thức dậy, bỗng có một sức mạnh thôi thúc bạn đi tìm “tám bản đồ” cuộc sống. Muốn hiểu được tám bản đồ ấy, bạn phải đối chiếu với chính cuộc sống thực tế, rồi từ đó, mới có thể tìm thấy hướng đi cho cuộc đời mình, có phải vậy không? Bản thân mỗi người đều có một mong muốn từ sâu thẳm cõi lòng rằng phải làm được một điều gì đó tốt đẹp cho cuộc sống. Nhưng phải qua thực tế sống và cảm thụ cuộc sống, ta mới xác định được một cách rõ ràng, cụ thể điều ta cần làm để đóng góp cho cuộc đời.

Việc liên tục tự đặt ra cho mình những câu hỏi sẽ giúp bạn tìm thấy câu trả lời. Đến một lúc bất chợt, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mục đích sống của mình thật rõ ràng, thậm chí, lâu nay bạn vẫn sống với mục đích cao đẹp đó, chỉ là do bạn chưa nhận ra thôi! Cách đây không lâu, tôi đi ăn trưa với một người bạn. Anh ấy nói rằng: “Chị biết không? Lâu nay tôi sống rất hạnh phúc mà tôi không hề biết. Tôi có mối quan hệ tốt với nhiều đồng nghiệp và tôi rất yêu công việc của mình. Tôi thấy được những gì mình làm đã đóng góp một phần nhất định cho sự phát triển của công ty. Thế mà

lâu nay, tôi không nhận ra điều đó để phát huy khả năng của mình. Tôi cứ nghĩ mục đích cuộc đời mình là những điều cao xa ở tận đâu. Bây giờ thì tôi đã thực sự cảm nhận được hạnh phúc và ý nghĩa đời mình...”.

Chúng ta vẫn có xu hướng gắn mục tiêu cuộc đời mình với những thành quả mang tính vật chất, hiện hữu: một công việc có thu nhập cao, một đời sống tiện nghi hào nhoáng, một người yêu lý tưởng... Nhưng trong thực tế, có nhiều người hội đủ ba yếu tố trên vẫn không thể nào cảm thấy thực sự hạnh phúc. Ngược lại, trong rất nhiều trường hợp, ý nghĩa và mục đích cuộc sống lại được tìm thấy từ những điều giản dị, gần gũi hết sức bình thường.

Bất cứ khi nào bạn cảm thấy khó xác định mục đích sống của mình, bạn có thể tự đặt ra cho bản thân những câu hỏi như: Điều gì đem lại cho mình sự mãn nguyện nhiều nhất trong cuộc sống? Trong những việc có thể làm, việc gì có sức hấp dẫn với mình mạnh mẽ nhất, khiến mình cảm thấy yêu thích nhất? Khi về già, mình sẽ cảm thấy hối tiếc điều gì mà mình chưa kịp làm?... Khi bạn cố gắng tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi trên, chắc chắn bạn sẽ tìm ra mục đích sống của mình và lý do vì sao mình phải sống trên cuộc đời này.

Điều quan trọng trong cuộc sống không phải là bạn kiếm được bao nhiêu tiền hay thiên hạ có biết đến tên tuổi của bạn hay không, mà là bạn đã tạo nên được một cuộc sống với những niềm hạnh phúc như thế nào cho suốt cuộc đời mình, để bạn có thể trải nghiệm được sự mãn nguyện. Câu trả lời đúng đắn nhất chỉ có thể đến từ chính bản thân bạn!

Hạnh phúc - Khát vọng lớn nhất và cuối cùng của con người



“Nếu muốn người khác được hạnh phúc, bạn hãy biết thương yêu. Nếu muốn bản thân mình được hạnh phúc, bạn cũng hãy mở lòng yêu thương với cuộc đời.”

- Khuyết danh

Có lần, tôi nghe một buổi diễn thuyết về đề tài “Sống hạnh phúc”. Một nữ thánh giả đã nêu một câu hỏi khá hóc búa: “Ông nghĩ gì về chiến tranh. Hiện nay trên thế giới, biết bao người dân vô tội đang ngày đêm chịu thảm họa chiến tranh. Chẳng lẽ những kẻ gây chiến cảm thấy hạnh phúc vì tàn phá đất nước của người khác hay sao?”. Diễn giả trả lời: “Sự thật là, chẳng có ai cảm thấy hạnh phúc khi gây thảm họa cho người khác cả! Rất nhiều người từ chiến trường trở về, đã ân hận và bị cắn rứt lương tâm suốt đời vì những hành động sai lầm của họ. Con người ta không có ai cảm thấy hạnh phúc khi gieo rắc đau khổ cho người khác”.

Câu trả lời của vị diễn giả như khiến tôi bừng tỉnh. Lâu nay, tôi chỉ nghĩ đơn giản rằng, quanh tôi có hai loại người: người tốt và người xấu. Những ai mang lại cho tôi điều tốt đẹp, khiến tôi cảm thấy hạnh phúc thì đó đương nhiên là người tốt. Còn ngược lại, người xấu là những người chỉ toàn mang đến cho tôi buồn bực và đau khổ. Với cái nhìn nhỏ nhen, ích kỷ như vậy, tôi đã không đủ bao dung để hiểu được những người mà tôi xếp vào “người xấu”. Và chính vì thế, vô tình tôi lại đào sâu thêm hố ngăn cách giữa tôi và họ.

Nếu hiểu được rằng, hạnh phúc là khát vọng của tất cả mọi người, tôi sẽ biết yêu thương người khác nhiều hơn. Ngay cả khi người khác có làm tôi buồn phiền, tôi cũng cố gắng tìm cách tha thứ cho họ. Tôi làm như vậy không chỉ vì tôi yêu thương người khác, mà còn là vì tôi yêu thương chính mình.

Hiểu ra chân lý trên là một điều có ý nghĩa vô cùng sâu sắc trong cuộc đời tôi. Trái tim tôi trở nên rộng mở khi tôi nhận ra bất kỳ ai cũng muốn được hạnh phúc. Tôi đã có thể giữ một thái độ điềm nhiên, bình tĩnh mỗi khi có ai đó gây hấn hay tìm cách xúc phạm, chứ không đến nỗi nóng giận như trước đây. Khi một người nào đó cư xử thô lỗ với tôi, tôi chỉ nghĩ rằng, anh ta cũng như mình, cũng muốn được hạnh phúc, chỉ có điều là cách thể hiện ra bên ngoài không được nhã nhặn cho lắm. Có lẽ, anh ta chưa may mắn lắm khi không được thụ hưởng một nền giáo dục ưu việt như những người khác. Chính vì xã hội vẫn còn những con người như vậy, nên tôi mới có dịp để chia sẻ yêu thương. Và công việc viết cuốn sách về đề tài “hạnh phúc” này càng có ý nghĩa. Khi nghĩ như vậy, tự nhiên tôi cảm thấy thanh thản hơn!

Mỗi chúng ta nên làm gì để có thể tăng thêm niềm vui và giảm bớt nỗi buồn trong cuộc sống? Ta có biết kiếm tìm hạnh phúc đời mình trong mối liên hệ mật thiết với hạnh phúc của người khác hay không? Thật ra, có một mối liên hệ không thể tách rời giữa hạnh phúc và lòng tốt. Đó chính là lý do tại sao mỗi người chúng ta phải biết rèn luyện bản thân để tạo nên hạnh phúc cho chính mình và cho những người xung quanh.

Khi biết mang đến thương yêu - cho mình và cho người khác - ta sẽ được trải nghiệm niềm vui sướng, hân hoan. Càng mở lòng yêu thương cuộc sống bao nhiêu, ta càng cảm nhận được ý nghĩa cuộc đời bấy nhiêu!

Ngày nào ta còn sống, tức là ta còn có cơ hội để cảm nhận hạnh phúc cuộc đời. Vì vậy, chúng ta hãy chia sẻ lòng tốt và lòng nhiệt tình đối với người khác. Một câu ngạn ngữ của Scotland nói rằng: “Hãy sống thật hạnh phúc khi bạn còn đang sống - bởi vì bạn chỉ có một lần sống duy nhất mà thôi!”. Một nữ nhà văn người Pháp là Collete đã có lần phải thốt lên: “Tuyệt vời làm sao cuộc đời tôi đang sống! Tôi chỉ ước rằng mình nhận ra nó sớm hơn!”.

Thế còn bạn thì sao? Tôi thì sao? Liệu chúng ta có biết nhận ra những điều tương tự khi đang cảm nhận hạnh phúc trong từng ngày sống của mình? Mỗi ngày, chúng ta có 24 giờ để phát hiện những điều tuyệt vời trong cuộc sống của mình. Hãy cố gắng để có thể cảm nhận cuộc sống một cách đầy đủ nhất, tuyệt vời nhất, trọn vẹn nhất!

Đã đến lúc tôi sắp phải đặt dấu chấm hết cho quyển sách này rồi! Trước khi nói lời tạm biệt với độc giả thân thương, tôi ước mong sao mỗi người chúng ta luôn tìm thấy niềm vui trong từng ngày sống giản dị của mình, và luôn tìm cách mang niềm vui đến cho thật nhiều người khác. Đó chính là hạnh phúc đích thực của cuộc sống, đồng thời cũng là vẻ đẹp được nảy mầm từ tâm hồn và trí tuệ của mỗi con người!

Phần VI: Cảm nhận hạnh phúc đúng nghĩa



“Hạnh phúc dành cho những ai biết lắng nghe, học hỏi và hành động.”

- Khuyết danh



“Ta chỉ có thể thật sự hạnh phúc khi hiểu ra rằng mình có nhiều sự lựa chọn.”

- Angela Baron McBride

1. Điều gì mang lại cho bạn hạnh phúc nhiều nhất trong cuộc sống? Bạn đang làm gì? Bạn hãy chú ý vào khi nào và làm cách nào để mình có thể cảm nhận được hạnh phúc. Trong cuộc sống, bạn có thể gặp những chuyện buồn khổ, nhưng hạnh phúc chính là khi bạn đang nỗ lực vượt qua chúng!

2. Hãy biết chú ý đến cuộc sống quanh mình. Có thể mỗi ngày, bạn chỉ cần dành ra một chút thời gian để quan tâm đến những gì đang xảy ra xung quanh mà thôi, nhưng hạnh phúc của bạn sẽ được nhân lên gấp bội.

3. Học cách chấp nhận người khác như những gì họ đang có. Bất cứ khi nào trong đầu bạn chọt nảy ra những ý nghĩ xấu về người khác, thì phải bình tĩnh lại, hít thở chậm chậm và nghĩ: “Họ cũng

là con người, cũng khát khao hạnh phúc. Và họ cũng như mình, đang cố gắng làm mọi thứ tốt nhất có thể được”.

4. Tránh xa tâm trạng lo âu. Thay vào đó, bạn hãy nghĩ đến những điều mà mình có thể làm được để thay đổi tình thế, chẳng hạn: lập một kế hoạch khả thi hơn, tiến hành thực hiện và chờ đợi những kết quả tốt hơn.

5. Nếu khả năng bạn có thể làm được điều gì tốt hơn, dù nhỏ thôi, bạn hãy cứ làm. Thậm chí, bạn có thể nghĩ đến những kết quả tốt đẹp có thể có để tạo động lực thúc đẩy mình hăng hái, cố gắng.

6. Sau đây là một mẹo nhỏ giúp bạn tạo được niềm vui cho chính mình. Vào ngày đầu năm mới, bạn hãy chọn 6 ngày bất kỳ trên lịch treo tường và dán vào đấy những biểu tượng độc đáo, chẳng hạn: một ngôi sao, một bông hoa, một trái tim...

Từ đó, mỗi khi tới ngay đúng ngày mà bạn đã chọn, bạn hãy tự thưởng đãi mình một bữa ăn thật ngon, đi đến một nơi giải trí mà bạn thích. Điều thú vị này sẽ khiến bạn cảm thấy cuộc sống tràn đầy niềm vui, vì bạn biết tự tạo bất ngờ cho chính mình.

7. Biết từ bỏ thói quen chỉ nghĩ đến những khiếm khuyết ở mình. Một khi bạn tìm lại được chính mình, tự tin đối diện với thực tế, suy nghĩ theo hướng tích cực hơn, mọi chuyện cũng sẽ trở nên khác đi.

8. Bạn thường nghe thể loại nhạc gì? Đọc sách loại nào? Liệu bạn có đang bị chìm ngập trong những cảm xúc úy mị, buồn bã do sách báo và âm nhạc mang lại? Các nghiên cứu cho thấy rằng, tâm trạng của chúng ta chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi những gì chúng ta nghe và đọc. Có những loại sách, bản nhạc có tác dụng động viên, nâng cao tinh thần của bạn, hãy tìm đến chúng để tạo sự đổi thay.

9. Bạn hãy liệt kê danh sách những mối quan hệ thân thiết, làm cho bạn cảm thấy hạnh phúc, tạo ra mối liên kết mật thiết giữa bạn với cuộc sống, chẳng hạn: những người mà bạn yêu quý, những nơi bạn thích đến, những con vật cưng của bạn,... Mỗi khi cảm thấy tinh thần mình đi xuống, bạn hãy lấy nó ra và hướng về những con người ấy, những nơi chốn ấy... Bạn sẽ được tiếp thêm sức mạnh rất nhiều.

10. Đừng luyến tiếc những ngày xưa cũ. Chúng ta thường có thói quen luyến tiếc quá khứ, nhưng tốt nhất là nên quên đi những khó khăn, gian khổ, thất bại. Nếu bạn có hồi tưởng về quá khứ thì cũng chỉ để rút ra những kinh nghiệm sống cho bản thân, chứ không phải để tự dẫn dắt chính mình. Kinh nghiệm cho thấy, ngay cả những điều tuyệt vời nhất trong quá khứ cũng không có ý nghĩa bằng những gì chúng ta đang có trong hiện tại.

11. Chẳng có cảm giác nào tuyệt vời bằng cảm giác đạt được một mục tiêu mà mình đã đề ra. Điều cần chú ý là, mục tiêu của bạn phải có tính khả thi, và bạn cần phải đề ra thời hạn cuối cùng cho mục tiêu đó.

12. Cuối mỗi ngày, trước khi đi ngủ, bạn hãy tự hỏi mình: Ngày hôm nay, mình đã thưởng thức được điều gì từ cuộc sống? Mình cần phải biết ơn cuộc sống bằng cách nào?

13. Bạn cảm thấy vô cùng mệt mỏi, cả về thể chất lẫn tinh thần? Bạn hãy nghĩ rằng, bất kỳ ai cũng đều phải trải qua những khoảnh khắc như thế, chứ không phải chỉ riêng mỗi mình bạn. Khi nghĩ như vậy, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái hơn. Những phút giây mệt mỏi, nản lòng cũng giống như những đám mây xám xịt tình cờ bay qua cuộc đời bạn, rồi chúng sẽ bay đi!

14. Nhiều người có khuynh hướng trì hoãn những niềm vui sướng trong cuộc sống. Đừng bao giờ trì hoãn như vậy, vì như thế là tự ta đã đánh mất nhiều cơ hội để cảm nhận hạnh phúc trong đời.

15. Hãy vui với những gì mình có! Biết vui với những gì mình có sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc sống của mình thật phong phú và mãn nguyện. Còn nếu lúc nào bạn cũng cảm thấy mình “vẫn còn thiếu” thứ này thứ kia, thì suốt đời bạn sẽ vẫn cứ luẩn quẩn trong cái vòng khép kín của sự nghèo nàn, đơn điệu, già cỗi.

16. Hãy chơi một môn thể thao! Bất kỳ môn nào có thể khiến bạn say mê. Điều cần nhất là nó phải đem lại cho bạn niềm vui và sức khỏe.

17. Hãy cảm nhận niềm vui bằng cách hồi tưởng lại quá khứ đẹp đẽ. Hãy cất giữ những ký ức có thể có tác dụng động viên bạn, truyền thêm cho bạn động lực vươn đến tương lai.

18. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy tiếc nuối về một quyết định lựa chọn trước đây của mình, bạn hãy nghĩ rằng: “Mình sẽ không bao giờ có một quyết định sai lầm tương tự nữa. Vấn đề cần quan tâm lúc này là ở những quyết định lựa chọn tiếp theo”.

19. Khi bạn hoàn thành một công việc nào đó, hãy “ăn mừng” thành công của mình. Đừng bao giờ tỏ ra ghen tức với thành công của người khác. Biết khuyến khích người khác cũng sẽ đem lại niềm vui cho người khác và cho cả chính bạn!

20. Luôn tự chủ bản thân! Điều đó giúp cho suy nghĩ, thái độ, hành vi của bạn có được sự điều độ, cân bằng trong mọi phương diện cuộc sống.

“Hạnh phúc không có bằng hiệu bên ngoài: Muốn biết nó, phải đọc trong tim của người hạnh phúc.”

- Jean Jacques Rousseau

“Bản thân của cuộc sống chính là hạnh phúc. Cuộc sống không chỉ để sống mà là để sống có hạnh phúc.”

- Cổ ngữ La Mã