

LẠI THỂ LUYỆN

*Quà tặng trái tim*

**CHÌA KHÓA  
SỐNG LẠC QUAN**

**NHÀ XUẤT BẢN \_\_\_\_\_**

## **LỜI TRI ÂN**

*Cuốn sách nhỏ này,  
Con kính tặng Thân Phụ  
Cuộc đời và cách sống của Cha  
là gương sáng cho con luôn biết sống lạc quan  
– trong bất cứ hoàn cảnh nào!*

*Và con kính tặng Mẫu Thân  
Tấm lòng khiêm cung, nhân hậu của Mẹ  
đủ tiếp sức cho con vượt lên  
mọi bất công ở đời  
– để luôn giữ vững niềm tin  
vào những điều tốt đẹp trong cuộc sống!*

**Lại Thế Luyện**

## LỜI TỰA

**T**rong cuộc sống, những sự việc xảy ra hàng ngày đều có thể ảnh hưởng đến thái độ sống của chúng ta. Những lúc cuộc sống gặp thuận lợi, may mắn hoặc ít nhất là trong những hoàn cảnh bình thường, ổn định, chúng ta có thể dễ dàng duy trì được thái độ sống lạc quan. Thế nhưng, khi cuộc sống chẳng may gặp phải những âu lo bất trắc, khi phải đối mặt với những thất bại triền miên, những mặt trái phũ phàng của cuộc đời hoặc khi bản thân tưởng như phải lâm vào hoàn cảnh khốn cùng bế tắc, mấy ai trong chúng ta còn duy trì được thái độ sống lạc quan?

Điều khó nhất trong cuộc sống, phải chăng, chính là làm sao duy trì được thái độ sống lạc quan?

Nhiều khi, những điều khiến cho ta cảm thấy hạnh phúc trong cuộc sống không hẳn là ở học vấn, tài năng, sắc đẹp, tiền bạc hay hoàn

*cảnh, cũng không hẳn là ở những thành công hay thất bại trong hiện tại, mà chính là ở thái độ sống lạc quan của mỗi người chúng ta.*

*Ngay lúc này đây, bạn đang lạc quan hay bi quan? Bạn có bao giờ ý thức được rằng, bi quan hay sầu muộn tức là tự mình đang lãng phí những ngày tháng quý giá của cuộc đời mình? Cho nên, trong hành trình đời người, việc xác định cho bản thân một thái độ sống lạc quan là điều hết sức quan trọng! Một khi biết lựa chọn và rèn luyện thái độ sống lạc quan, chắc chắn cuộc sống của mỗi chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều!*

*Chúng tôi mong cuốn sách nhỏ này sẽ giúp được phần nào trong việc nâng đỡ tinh thần, giúp bạn vượt qua những nỗi buồn trong cuộc sống, để luôn có khả năng sống lạc quan, hạnh phúc, mỉm cười và nỗ lực vươn lên trong mọi hoàn cảnh – cho dù cuộc sống có thế nào đi chăng nữa!*

*Thân mến!*

**Lại Thế Luyện**

---

*Quà tặng trái tim*

# CHƯƠNG 1

## LÝ DO PHẢI SỐNG LẠC QUAN

Cách đây khá lâu, tình cờ chúng tôi có đọc một câu chuyện kể về hai anh em sinh đôi nhưng có thái độ sống và suy nghĩ hoàn toàn khác nhau.

Người anh thì luôn có thái độ lạc quan, lúc nào cũng luôn tự nhủ: “*Cuộc sống quanh mình thật tốt đẹp!*” Còn người em, trái lại, lúc nào cũng luôn tỏ ra buồn phiền và tuyệt vọng. Nhiều lần, người em thắc mắc về thái độ sống của người anh sinh đôi với mình; có lúc người em đã từng nghĩ, chỉ có những người điên khùng may ra mới có được thái độ sống lạc quan kiểu như anh mình mà thôi!

Cha mẹ của hai cậu bé rất lo lắng và đã tìm đến một nhà tư vấn tâm lý để hỏi xem làm cách nào có thể dung hòa tính cách của cả hai anh em? Nhà tư vấn đề nghị rằng, vào ngày sinh nhật của cả hai anh em, cha mẹ hãy thử cho họ vào hai căn phòng khác nhau và dành tặng mỗi người một món quà riêng. Với người em hay bi quan thì hãy tặng một bộ máy vi tính hiện đại nhất; còn với người anh hay lạc quan thì chỉ tặng một hộp bút chì màu nhỏ mà thôi!

Cha mẹ nghe theo lời nhà tư vấn, làm đúng như vậy và lặng lẽ theo dõi kết quả.

Khi họ đến cửa phòng của đứa con trai hay bi quan, họ nghe rõ tiếng phàn nàn của cậu bé: “Mình không thích màu sắc của cái máy vi tính này... mình không thích những trò chơi điện tử nhàm chán như thế này... Chán ơi là chán!...”

Họ lại rón rén bước lại gần cửa phòng của đứa con trai hay lạc quan. Nhìn qua khe cửa sổ, họ thấy cậu bé đang mỉm cười thật hạnh phúc với hộp bút chì màu của nó. Cậu bé nói: “Mình sẽ vẽ được thật nhiều bức tranh đẹp nhờ có hộp bút chì màu này!...”



**N**ghe qua câu chuyện trên đây, bạn có suy nghĩ gì về thái độ sống lâu nay của mình? Bạn tự nhận mình là người có thái độ sống lạc quan hay bi quan? Nếu chúng ta có thái độ sống bi quan, thì dấu cuộc đời có mang đến cho chúng ta nhiều điều tốt đẹp, thuận lợi, may mắn, chúng ta vẫn cảm thấy chán nản và bất hạnh. Trái lại, nếu chúng ta có một thái độ sống lạc quan, thì dù cuộc sống có phần kém may mắn đi chăng nữa, chúng ta vẫn có thể sống hạnh phúc và làm được rất nhiều việc có ích!

Sự khác biệt cơ bản giữa thái độ sống lạc quan và thái độ sống bi quan chính là ở đó. Chỉ qua một câu chuyện minh họa giản dị trên đây, hẳn mỗi chúng ta đều thấy được tầm quan trọng của thái độ lạc quan trong cuộc sống là như thế nào! Thái độ sống lạc quan có thể giúp chúng ta làm nên nhiều điều kỳ diệu, trong khi thái độ bi quan có thể phá hỏng tất cả.

Tổn thất lớn nhất của đời người chính là tự giam hãm trong một thái độ sống bi quan.

Hay nói cách khác, mang một thái độ sống bi quan sẽ chẳng khác nào tự mình đang vùi dập cuộc đời mình. Thế mà, khi nhìn vào đời sống của nhiều người quanh ta cũng như của chính mình, chúng ta thấy có biết bao nhiêu lý do để bi quan, biết bao nhiêu là biểu hiện của thái độ bi quan.

### *Những lý do khiến chúng ta dễ bi quan*

Đã ít nhiều biết đến những tác hại của thái độ sống bi quan, thế nhưng sao vẫn có rất nhiều người luôn sống trong bi quan? Có rất nhiều lý do – chủ quan lẫn khách quan – khiến chúng ta dễ bi quan trong cuộc sống. Tuy nhiên, đã có khi nào bạn tự hỏi, bản thân mình hiện diện trên cõi đời này để sống trong hạnh phúc, lạc quan và hy vọng hay là để chết sâu, chết héo trong từng ngày?

Ngày nào chúng ta có ý thức tự hỏi mình câu hỏi đó, thì ngày đó chính là cột mốc đánh dấu bước chuyển biến cơ bản trong cuộc đời ta. Giống như bác sĩ trước khi điều trị không



thể không chẩn đoán căn bệnh, muốn chữa trị tận gốc “căn bệnh” bi quan, trước hết chúng ta không thể không mổ xẻ những lý do khiến người ta thường tỏ ra bi quan trong cuộc sống.



**L**ý do căn bản đầu tiên khiến chúng ta bi quan chính là *những đau khổ, bề trái của cuộc sống*. Sống ở đời, con người thường chỉ mong muốn mình có được những gì tốt đẹp nhất. Thế mà, cuộc sống có biết bao nhiêu nỗi khổ sở, những ghen ngào, uất ức, tức tối... Khác với cuộc sống của hai cậu bé song sinh trong câu chuyện trên đây, cuộc sống của những người trưởng thành chúng ta dĩ nhiên còn phải đương đầu với nhiều điều rắc rối hơn rất nhiều. Những bề trái của cuộc sống có thể khiến con người thất vọng, từ đó lại càng chìm sâu vào đau khổ nhiều hơn.

Trong cuộc sống, dĩ nhiên chẳng có ai lại thích mình bị đau khổ cả, cũng chẳng có ai điên dại muốn đi tìm kiếm đau khổ hay giành giật đau khổ cho mình. Thế nhưng, nhiều nỗi khổ đau trong cuộc sống cứ như “những vị khách

không mời” vẫn đến gõ cửa nhà chúng ta mỗi ngày.

Chỉ thoạt nghe nói đến hai chữ “đau khổ” thôi, cõi lòng chất chứa muộn phiền của nhiều người chúng ta lập tức đã cảm thấy thêm phần ngọt ngào, bởi cuộc sống hằng ngày của chúng ta, từ thuở mới bước chân vào đời cho đến nay đã phải trải qua nhiều đau khổ rồi! Chẳng ai muốn bản thân mình lại phải gánh chịu thêm một khổ đau nào nữa!

Những nỗi đau khổ mà mỗi chúng ta gặp phải trong cuộc sống thật muôn hình vạn trạng! Nói chung, những thương tổn về mặt thể chất và tâm lý đều khiến cho con người cảm thấy đớn đau!

Nhiều người luôn cảm thấy đau khổ vì lòng bạc ác của người đời. Những người khác lại đau khổ vì gặp thất bại triền miên trong công việc. Đau khổ có thể là do chúng ta phải chịu đựng bệnh tật hoặc những cơn khủng hoảng tinh thần. Trong cuộc sống, những hoàn cảnh bi thảm, tệ hại ngoài sức tưởng tượng... Đau khổ khi cuộc đời chúng ta gặp phải những biến cố bất ngờ,

ngoài mong muốn của mình: những bạo lực, tệ nạn xã hội, tai nạn giao thông... Đau khổ có thể là do chúng ta phải chịu đựng những hiểu lầm, oan trái... mà cuộc đời mang đến. Đau khổ cũng có thể là do những cao vọng của đời mình chưa đạt được... Ngoài ra, đau khổ có thể là một phản ứng tự nhiên của chúng ta trước sự ra đi của người thân yêu hoặc sự mất mát những điều quan trọng và có ý nghĩa đối với cuộc sống của mình. Chưa hết, ngay cả trong tình yêu cũng có đau khổ, vì nhiều khi “*cho rất nhiều nhưng chẳng nhận bao nhiêu*” (Xuân Diệu). Thế rồi, đau khổ còn là khi bị gia đình hai bên cấm cản, khi người yêu phản bội, khi tình yêu tan vỡ...

Cuộc sống có hàng tỷ nỗi khổ! Không ai có thể liệt kê hết tên gọi của những nỗi khổ đau mà từng người chúng ta gặp phải trong cuộc sống. Mỗi người lại có những nỗi đau khổ khác nhau, chẳng ai giống ai! Và ngay trong một đời người, ở mỗi lứa tuổi khác nhau, mỗi chúng ta lại có những nỗi khổ đau mang màu sắc khác nhau.

Tuổi càng cao thì càng có thời gian dài trải nghiệm, và những nỗi khổ đau chồng chất trong

cuộc sống càng nhiều! Càng phải đối diện với những đau khổ, phức tạp của bề trái xã hội, con người lại càng dễ có thái độ bi quan, chán nản. Từ đó, nhiệt huyết mất dần, “nhựa sống” khô cạn... Do phải trải qua quá nhiều mệt mỏi rồi vì cuộc sống, con người không còn muốn cố gắng vươn lên; thậm chí không còn dám tin rằng mình có thể lạc quan trong cuộc sống!



**L**ý do căn bản thứ hai khiến chúng ta bi quan là do *những gánh nặng, áp lực của cuộc sống* luôn đè nặng lên cả thể chất lẫn tinh thần. Chuyện “cơm áo gạo tiền” luôn là vấn đề nan giải đối với nhiều người trong chúng ta. Những vất vả cơm áo đời thường khiến con người lúc nào cũng phải tối tăm mặt mũi, chẳng còn đầu óc đâu mà nghĩ đến điều gì khác sáng sủa hơn trong cuộc đời. Hằng ngày, có biết bao nhiêu người phải “đổ mồ hôi, sôi nước mắt” mà vẫn không có đủ cái ăn, cái mặc... Có nhiều lúc chúng ta tự hỏi, tại sao chỉ vì chuyện miếng cơm manh áo mà có những lúc con người đối xử với nhau tàn nhẫn quá?

Biết bao nhiêu người trẻ tuổi mà vẫn phải sống trong cảnh thất nghiệp, sống để... chờ “thời”! Chữ “*thời*” mà họ sử dụng ở đây có ý muốn nói đến việc họ muốn chờ đợi một cơ hội nghề nghiệp nào đó tốt hơn. Giữa lúc tuổi thanh niên tràn đầy nhựa sống, nhiệt huyết có thừa, muốn được làm việc, được phát huy năng lực thật sự của bản thân, được cống hiến cho đời mà nhiều lúc lại không tìm thấy một cơ hội thích hợp nào cả! Với tuổi trẻ, tương lai tưởng chừng như rộng mở phía trước, nhưng thực tế cuộc sống của họ lại lâm vào ngõ cụt bế tắc. Những ước mơ cao đẹp đành phải tạm gác sang một bên để nhường chỗ cho nhu cầu thực tế trước mắt. Và để giải quyết nhu cầu miếng cơm manh áo trước mắt, nhiều khi họ phải làm những công việc trái với kiến thức chuyên môn đã được đào tạo, trái với sở thích, lòng mong muốn của họ. Điều này có khi trở thành một bi kịch trong cuộc sống cá nhân của họ. Trong những hoàn cảnh như vậy, dù là một con người lạc quan nhất cũng không thể tránh khỏi có những lúc cảm thấy bi quan, mất tự tin vào năng lực, vào tương lai của bản thân.

Ấy thế mà trong cuộc sống, đâu phải chỉ có những người không đủ cái ăn, cái mặc, chưa có nghề nghiệp ổn định mới tỏ thái độ bi quan đâu! Ngay cả nhiều kẻ giàu có cũng vẫn cứ bi quan như thường. Nằm trong tay một số lượng vốn liếng, tài sản càng lớn thì lại càng phải biết lo đầu tư sao cho sinh lợi nhiều nhất. Bởi vì, giàu có đến đâu mà cứ ngồi một chỗ ăn thì đến một lúc nào đó của cải cũng sẽ hết.

Cứ nhìn những nhà đầu tư chứng khoán ở sàn giao dịch mỗi ngày, mắt mũi họ đảo đảo nhìn lên màn hình điện tử; mỗi khi chỉ số *VN-Index* sụt giảm cũng đủ thấy nét mặt họ tỏ ra bi quan kinh khủng đến mức nào! Đồng tiền vốn dĩ là cái không thể nắm giữ mãi trong tay. Quan sát những phiên giao dịch mỗi sáng, chúng ta thấy có những người mặt mũi hồng chốc trở nên xanh rờn, rồi chuyển sang tái mét, tay chân run rẩy, toát mồ hôi hột... Thế rồi, chẳng mấy chốc, da mặt họ lại rất đỏ hồng hào và nét mặt lạc quan trở lại khi chỉ số nói trên tăng vọt lên. Họ chăm chú theo dõi từng sự thay đổi trên màn hình để biết tại phiên giao dịch hôm nay có bao nhiêu mã cổ phiếu tăng giá, bao nhiêu

mã cổ phiếu đứng giá, bao nhiêu mã cổ phiếu giảm giá? Và thái độ lạc quan hay bi quan của họ cũng lần lượt thay đổi cùng với sự thay đổi tương ứng của những con số nhấp nháy mà họ đọc được trên bảng điện tử. Có người vô cùng sung sướng, lạc quan khi chỉ sau một đêm ngủ, sáng sớm mở mắt ra bỗng chốc đã trở thành triệu phú. Nhưng cũng có những người đang cực kì giàu có, thế rồi cũng chỉ sau một đêm thì tất cả những gì họ nắm giữ trong tay đã hóa thành đồng giấy lộn. Họ lại trở về với trạng thái “tay trắng” giống như lúc đầu; hay thậm chí, còn nợ nần chồng chất.

Còn với những nhà doanh nghiệp, nghề nghiệp của họ được xếp vào tầng lớp giàu có của xã hội, nhưng có phải lúc nào họ cũng có thể mang một thái độ lạc quan nhìn cuộc sống hay không? Tình hình kinh tế trong nước lẫn quốc tế luôn luôn thay đổi. Nhiều người trong số họ phải thừa nhận, nghề kinh doanh là một trong những nghề nhiều căng thẳng nhất, lúc nào cũng phải lo lắng, động não, tìm cách duy trì sự tồn tại và phát triển của doanh nghiệp mình. Ngày nay, với xu thế toàn cầu hóa, bất

cứ sự biến động của một yếu tố nào đó trên thị trường toàn cầu cũng đều ảnh hưởng đến hoạt động của từng quốc gia, từng doanh nghiệp. Nhìn vào thương trường, bạn thấy những người thành công rực rỡ cũng nhiều, mà những kẻ thất bại thê thảm cũng lắm! Đọc thông tin quảng cáo trên nhật báo vào mỗi sáng, bạn sẽ thấy mỗi ngày có bao nhiêu doanh nghiệp bố cáo thành lập, thì cũng có một số lượng không ít các doanh nghiệp phải tuyên bố làm thủ tục giải thể hoặc phá sản.



Ý do căn bản thứ ba khiến chúng ta dễ bi quan là *những trở ngại, thách thức trong cuộc sống*. Cuộc sống hoàn toàn không đơn giản chút nào cả, không phải lúc nào mọi thứ cũng diễn ra thuận buồm xuôi gió. Những trở ngại, thách thức Trong cuộc sống có thể đến từ thiên nhiên, từ xã hội hay từ người khác, làm ảnh hưởng đến cuộc sống của bản thân chúng ta. Tuy nhiên, trở ngại lớn nhất vẫn là chính bản thân ta.



Những thảm họa của thiên nhiên đã và vẫn đang đe dọa cuộc sống con người ở rất nhiều nơi trên thế giới. Tài sản mà bạn vất vả tích góp cả đời, chỉ trong nháy mắt có thể đã tan thành mây khói. Bao nhiêu con người đang có một cuộc sống an ổn, bình thường mà chỉ trong chốc lát đã lâm vào cảnh màn trời chiếu đất. Cuộc sống quả thực là có nhiều điều rất khó! Khi phải đứng trước tình thế “*ngàn cân treo sợi tóc*”, chúng ta chẳng biết mình nên hành động như thế nào nữa?

Đó là những nguyên nhân từ thiên nhiên. Thế còn trong đời sống xã hội, muốn làm bất cứ điều gì để vươn lên Trong cuộc sống, bạn cũng thấy có những sự cản trở nhất định. Cuộc sống luôn đầy những thách đố, dù chúng ta có muốn trốn tránh cũng không được. Lúc nào chúng ta cũng cảm thấy hình như mình bị người khác “*phá đám*” trong mọi chuyện lớn nhỏ của cuộc sống! Cuộc sống mỗi ngày có thể đem lại cho chúng ta biết bao vấn đề đau đầu cần phải giải quyết. Thế nhưng, khi muốn giải quyết một vấn đề này thì lại đụng chạm đến hàng loạt vấn đề khác. Nhiều vấn đề đan xen chằng chịt với

nhau, thành một “nút thắt” mà chúng ta không biết phải tháo gỡ như thế nào.

Những áp lực cuộc sống: công việc, học tập, gia đình... luôn đè nặng mỗi người chúng ta. Chính vì cuộc sống nhiều trở ngại, thách thức nên khi làm bất cứ công việc gì chúng ta cũng phải mang nặng nỗi lo. Nhiều người luôn bị những nỗi lo này đè nặng, thành ra lúc nào cũng phải “ôm cả đống lo” mà mãi cũng chẳng lo được chuyện gì ra hồn cả! Càng lớn tuổi thì càng phải gánh vác nhiều trách nhiệm, nên những nỗi lo lắng càng chồng chất, đè nặng tâm hồn. Những khó khăn, trắc trở trong cuộc sống làm cho con người dần trở nên mệt mỏi, chán nản, thụ động. Nhìn quanh cuộc sống, ở đâu cũng thấy những cản trở, những bế tắc, khó tìm thấy lối thoát...

Dấu ấn thời gian để lại là những vết nhăn hằn sâu về lo lắng, bi quan trên gương mặt. Mỗi ngày, những dòng suy nghĩ trong đầu óc chúng ta cứ lan man hết chuyện này đến chuyện khác, và tình hình này cứ kéo dài như vậy mãi cho đến tận những giây phút cuối cùng của cuộc đời! Chúng ta sống một cuộc đời bi quan với cõi lòng

nặng trĩu mà khó tìm thấy cách nào thoát ra được.

Sự thật là cuộc sống hôm nay có rất nhiều bon chen, nhiều ganh đua thì con người mới có thể tồn tại và vươn lên được. Chúng ta không thể thoát khỏi cái guồng quay đó. Thế nhưng, ganh đua hay bon chen để rồi lại đánh mất chính thái độ sống lạc quan của mình thì có nên không?



**T**ý do căn bản thứ tư khiến chúng ta bị quan là thực tế cuộc sống mỗi người đã *phải chịu đựng quá nhiều thiệt thòi, bất công*. Phải thừa nhận, khả năng chịu đựng của con người là có giới hạn. Trong cuộc sống, có những điều chúng ta chịu đựng được, nhưng cũng có những điều quá là vượt quá sức chịu đựng của ta. Có những điều chúng ta không gây ra nhưng vẫn cứ phải gánh chịu! Trước những tình cảnh như vậy, chúng ta rất khó tránh khỏi ý nghĩ tự cho mình là “nạn nhân” của cuộc đời.

Trong cuộc sống hằng ngày, rất nhiều khi chỉ vì những suy nghĩ, lời nói hay việc làm sai

trái của người khác khiến chúng ta buồn bực. Mỗi sáng, chỉ cần bước chân ra đường, chúng ta sẽ thấy nhan nhản trước mắt mình đủ mọi lý do để bực dọc chỉ vì sự thiếu ý thức công cộng – bắt nguồn từ thói ích kỷ và sự thiếu hiểu biết – của nhiều người: rác rến vất bừa bãi ngoài đường; bước chân ra đường, ngày nào cũng phải chứng kiến nhiều người phóng nhanh vượt ẩu, gây tai nạn giao thông; xe chở vật liệu che chắn sơ sài làm rơi vãi đất cát gây bụi bặm; những xưởng sản xuất ở ngay bên cạnh khu dân cư luôn thải khói và hóa chất độc hại gây ô nhiễm không khí và nguồn nước; vào những ngày mưa lớn, hệ thống thoát nước bị nghẹt gây ngập nước; mỗi buổi chiều tối, những hàng ăn quán nhậu ồn ào lấn chiếm lòng lề đường; trụ điện đổ ngã, nghiêng vào nhà dân, có nguy cơ gây nguy hiểm chết người mà chưa thấy ai đến sửa...

Những chuyện bực dọc trên, cứ kéo dài ngày này sang tháng nọ, khiến nhiều khi chúng ta có khuynh hướng trách móc thiên hạ phần đông đều là những kẻ ích kỷ, sống vô trách nhiệm, chỉ biết đến quyền lợi riêng mà không nghĩ đến cộng đồng. Từ đó, chúng ta lúc nào cũng tỏ ra

bi quan, lúc nào cũng cảm thấy tâm trạng của mình đầy căng thẳng khi phải nhìn nhận bất cứ sự việc gì khác xảy ra trong cuộc đời.

Ngoài ra, có khi chúng ta còn cảm thấy cuộc sống thật bất công, bởi vì chúng ta muốn quá nhiều thứ của cải vật chất mà lại không có được, thành thử rất dễ cảm thấy bi quan, đau khổ. Chúng ta luôn nhìn thiên hạ xung quanh và cho rằng, tại sao thiên hạ có được toàn những thứ mình muốn mà mình lại không có được? Từ đó, chúng ta càng muốn làm sao cho bằng được với thiên hạ.

Có khi, những suy nghĩ của chúng ta còn đi đến chỗ tự cho rằng: mình xứng đáng hơn thiên hạ, tại sao mình không có những điều mà thiên hạ đang có? Rồi từ đó, chúng ta càng có khuynh hướng tự cho mình là kẻ đang phải chịu đựng nhiều thiệt thòi, bất công nhất trên cõi đời này! Chuyện gì chúng ta cũng bi quan, bất mãn, hằn học, oán trách người khác.

Tuy nhiên, mọi việc có thật sự như thế không? Trong cuộc sống, có thể có những lúc chúng ta bị thiệt thòi, bất công thật! Nhưng

cũng có những khi chỉ là do ta tự nghĩ ra những thiệt thòi, bất công, trong khi bản thân mình không hề gánh chịu một chút nào cả. Và rất nhiều khi, biết đâu chính chúng ta lại đang tiếp tục gây ra những thiệt thòi, bất công cho rất nhiều người khác mà ta không ý thức hết được!



**N**goài những lý do cơ bản nêu trên thì cuộc sống còn có rất nhiều lý do khác khiến chúng ta bị quan, không thể nào kể ra hết được. Trên đời này, dĩ nhiên không ai là người có thể tường tận hết mọi khía cạnh, ngõ ngách phức tạp của cuộc sống! Bản thân người viết cuốn sách này cũng vậy!

Tuy nhiên, điều chúng ta quan tâm ở đây không phải là liệt kê hết mọi lý do khiến cho con người ta dễ có thái độ bị quan Trong cuộc sống. Đã bị quan rồi mà lại còn cố gắng đào sâu thêm vào những chuyện chi li, vặt vãnh khiến mình bị quan, thì chỉ càng làm cho chúng ta bị quan nhiều hơn mà thôi! Ở đây, bản thân việc đào sâu vào những lý do khiến chúng ta

bi quan có thể mang tính chất chủ quan, phiến diện. Xét về căn bản, việc cố gắng đào sâu vào những lý do khiến mình bi quan sẽ không thể mang lại nhiều ích lợi cho bằng việc đào sâu vào những lý do khiến mình lạc quan!

Ở chương 3 cuốn sách này, chúng ta sẽ nỗ lực tư duy về nhiều vấn đề phức tạp Trong cuộc sống theo những chiều hướng khác. Nghĩa là, thay vì chỉ nhìn thấy những lý do để bi quan, chúng ta sẽ lần lượt đào sâu vào những lý do khác có thể khiến chúng ta sống lạc quan nhiều hơn! Đây cũng là mục đích chính yếu của cuốn sách này.

Nếu chúng ta cứ cố tìm cách để nhìn nhận mọi vấn đề Trong cuộc sống theo cái nhìn một chiều, phiến diện, rồi tiếp tục đào sâu vào những lý do khiến mình bi quan, chúng ta dễ có khuynh hướng ngày càng bị lún sâu thêm vào những thái độ sống bi quan không lối thoát. Trái lại, nếu chúng ta biết nhìn nhận mọi vấn đề Trong cuộc sống theo nhiều chiều hướng khác nhau, từ nhiều góc độ tiếp cận khác nhau, chúng ta sẽ phát hiện ra rất nhiều lý do để chúng ta có thể sống lạc quan. Rất có thể, chúng ta sẽ ngạc

nhiên với những phát hiện mới mẻ, sâu sắc của chính mình. Sở dĩ như vậy là vì, lâu nay chúng ta cứ mãi tự giam hãm mình trong một thái độ sống có phần bi quan, nên chúng ta chưa phát hiện ra mà thôi!

Sự khác biệt cơ bản giữa người có thái độ sống lạc quan với người có thái độ sống bi quan cũng chính là ở đó. Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều có khả năng nhận ra những khía cạnh mới mẻ trong cuộc sống, để có thể sống lạc quan mỗi ngày. Cùng một sự việc xảy ra, nhưng mỗi người đều có thể có cách nhìn khác nhau đối với sự việc đó. Cùng đối mặt với một vấn đề, nhưng mỗi người lại có cách giải quyết khác nhau đối với vấn đề đó. Cho nên, mỗi chúng ta cần nỗ lực tư duy và tìm cách giải quyết mọi vấn đề mà chúng ta gặp trong cuộc sống theo những phương hướng mới mẻ khác nhau, sao cho có thể làm chuyển biến cuộc đời mình theo một khuynh hướng tốt đẹp hơn!



## *Những biểu hiện của thái độ bi quan*

**T**rong cuộc sống, chúng ta mang thái độ sống như thế nào thì chúng ta sẽ có khuynh hướng biểu hiện bản thân mình như thế ấy. Cũng tương tự như số lượng những lý do khiến chúng ta dễ bi quan, những biểu hiện của thái độ bi quan thường rất phức tạp, đa dạng, không thể nào kể ra hết được... Dưới đây, chúng ta chỉ có thể xem xét qua một vài biểu hiện căn bản nhất của thái độ bi quan mà thôi!



**T**rước hết, bạn có để ý thấy, nếu những người lạc quan luôn có nét mặt vui tươi, hớn hở bao nhiêu, thì trái lại, những người bi quan luôn mang một *nét mặt cực kì sâu thẳm*. Lúc nào họ cũng làm ra vẻ như họ là người đang phải mang vác hết thảy những nỗi khổ đau ê chề trên cuộc đời này vậy! Suốt cả ngày, không biết bao nhiêu lần họ ngồi ngáp dài, chán chường, buông ra những lời than thở dài thườn thượt. Thái độ bi quan khiến con người ta sống thần thờ ban ngày, thao thức khó ngủ

ban đêm... Mọi khía cạnh trong cuộc đời đều trở nên phai tàn, héo úa. Từ đó, con người lại càng khó thoát khỏi khuynh hướng nhìn nhận mọi thứ trong cuộc sống quanh mình bằng con mắt sâu thẳm, xám xịt.

Ngày lại ngày, thân xác họ trở nên rã rời, héo mòn, tiều tụy. Dáng vẻ họ luôn lơ đãng, thiếu năng. Giọng nói của họ yếu ớt, thều thào, nghe chẳng khác nào giọng nói của một người bệnh đang nằm trên giường trong giây phút hấp hối. Những bước đi của họ cũng đầy vẻ mỏi mệt, không còn nhanh nhẹn, tự tin như lúc bình thường. Tác phong làm việc hằng ngày của họ hóa thành lề mề, chậm chạp, không còn hăng hái...

Nhìn vào những biểu hiện bên ngoài của con người bị quan, chúng ta cảm thấy thương cho họ mà cũng là thương cho chính chúng ta. Con người ta khó có thể cảm nhận hạnh phúc và khó có thể gạt hái được thành công gì – nếu cứ mang một thái độ sống bị quan như vậy.

Hơn thế nữa, chẳng có ai lại thích làm việc hoặc sống bên cạnh những người mà vẻ mặt lúc

nào cũng bị quan. Bởi vì, khi sống gần những người bị quan, chúng ta dễ bị ảnh hưởng bởi thái độ bị quan của họ. Nhiều khi chúng ta có muốn giúp họ thoát khỏi bị quan cũng không được, vì họ rất dễ có những phản ứng thiếu kiềm chế mỗi khi chúng ta tìm cách tiếp cận với họ. Giúp con người về tiền bạc vật chất thì rất dễ, chỉ cần ta có sẵn tiền trong tay. Thế nhưng, giúp con người trở nên lạc quan thì rất khó, dù chúng ta có mang sẵn trong mình thái độ sống lạc quan đi chăng nữa.

Nhiều khi, chúng ta mang thái độ sống lạc quan để tiếp xúc với những người đang bị quan, thì thái độ lạc quan của chúng ta có khi lại trở thành trở ngại rất lớn trong việc tiếp xúc với họ. Một khi đã bị quan thì con người thường cảm thấy khó hòa đồng với những người lạc quan, từ đó dễ có khuynh hướng xa cách hoặc gây hấn cả với những người đang lạc quan – cho dù những người lạc quan có thể chẳng hề chủ ý “gây” điều gì với mình.

Nhiều khi, trong mắt của những người sống bị quan trầm trọng lâu ngày, thái độ sống lạc quan của nhiều người xung quanh biết đâu lại

trở thành lý do khiến họ bực bội. Cuộc sống trên cõi đời này của chúng ta sở dĩ phức tạp là như vậy; mà một phần lớn những sự phức tạp ấy là do chính con người tạo ra. Muốn sống lạc quan thì tự bản thân mỗi người phải biết thay đổi suy nghĩ, nâng mình lên một tầng bậc nhận thức cao hơn, và nhất là phải nỗ lực rèn luyện thái độ sống lạc quan mỗi ngày.



**B**iểu hiện tiếp theo của thái độ bi quan chính là chúng ta luôn *nghĩ đến điều rủi nhiều hơn điều may*. Những người bi quan tự cho rằng, bản thân mình toàn gặp chuyện xui xẻo, còn thiên hạ – trái lại – lúc nào cũng chỉ toàn gặp những chuyện may mắn mà thôi. Nói cách khác, họ nghĩ bao nhiêu chuyện may mắn đều rơi vào thiên hạ, còn những chuyện rủi chỉ mình họ ôm. Họ không ngừng tự dằn vặt bản thân chỉ vì một suy nghĩ cứng nhắc, hoàn toàn thiếu căn cứ như vậy. Không hiểu dựa vào căn cứ nào mà họ luôn quả quyết mạnh mẽ về mọi chuyện xảy đến cho bản thân mình và cho

người khác như vậy? Làm sao họ biết hết được những chuyện gì đã xảy đến với người khác?

Nếu chúng ta biết hết những chuyện đã xảy đến với người khác trong quá khứ và hiện tại đi chăng nữa, thì chúng ta cũng chưa thể nào biết được một cách cụ thể, chính xác những gì sẽ xảy đến cho người khác ở tương lai. Thế thì, chúng ta cũng đừng vội tự cho là người khác may mắn hơn mình! Có khi chúng ta được may mắn hơn người khác rất nhiều mà chỉ vì chúng ta chưa nhận ra mà thôi! Có khi may mắn trong cuộc đời đang sắp đến với ta mà chỉ vì ta cứ bi quan không chịu dang tay đón nhận mà thôi.

Mọi thứ trong cuộc đời này luôn luôn biến đổi. Một điều gì đó đang xảy ra mà chúng ta cho là tồi tệ, thì không có nghĩa là nó sẽ tồi tệ như thế mãi. Có thể sự việc mà chúng ta cho là tồi tệ ấy chỉ là do chúng ta chưa nhận ra mặt tốt đẹp ở phía bên kia của sự vật. Hoặc cũng có thể sự việc mà chúng ta cho là tồi tệ ấy chỉ là một sự dọn đường chuẩn bị cho một điều tốt đẹp đang đến rất gần.

Tóm lại, những người bi quan đã tuyệt đối hóa vấn đề họa phúc trong cuộc đời này. Họ đã quên mất quan niệm sống “*Trong họa có phúc, trong phúc có họa*”. Và nhất là, họ không bao giờ nghĩ rằng bản thân họ có thể chuyển họa thành phúc, nên lúc nào cũng tự giam hãm mình trong một thái độ sống bi quan đến mức vô lý. Nhiều khi, họ đang sống trong phúc, nhưng vì cứ mang những thái độ và suy nghĩ bi quan, thành ra phúc lại chuyển thành họa.

Thế nhưng, điều nguy hiểm nhất ở đây là, họ lại rất đổi chủ quan, cứ tự cho rằng mình có lý khi sống như vậy. Thành thử, cuộc đời họ sau bao năm dài vẫn khó có thể thoát ra khỏi những đám mây mù của bi quan.



**T**ự than thân trách phận cũng là một biểu hiện rất dễ nhận thấy ở những người có thái độ sống bi quan. Chính vì luôn tự cho rằng cuộc sống của người khác luôn gặp chuyện may mắn hơn mình, chính vì luôn nghĩ đến điều rủi hơn là điều may, chúng ta đi đến chỗ tự đổ lỗi mọi thứ cho cái gọi là “*số phận*”. Khi gặp thất

bại hoặc gặp phải những chuyện trái ý nào đó, chúng ta tự an ủi mình bằng câu: “Tại cái số của mình nó đen đui như vậy!” Thế những lúc bạn phải vất vả để đạt được một thành công nho nhỏ nào đấy, bạn có tự nhủ rằng: “Tại cái số của mình nó may mắn như vậy!” không? Chắc chắn là không! Khi chúng ta thành công, chúng ta tự hào với những gì mình làm được. Chúng ta cho rằng, kết quả thành công đó là do chính mình làm nên. Vậy tại sao khi chúng ta thất bại, chúng ta không nghĩ, thất bại đó cũng do chính mình gây ra?

Có thể có rất nhiều nguyên nhân đưa đến một thất bại, nhưng chắc chắn bản thân mình cũng có một phần lỗi trong đó. Thậm chí, có khi bản thân mình mới là nguyên nhân chính yếu dẫn đến thất bại, còn những nguyên nhân khác chỉ là phụ thuộc.

Rất nhiều khi, chúng ta chưa thành công chỉ vì chúng ta chưa cố gắng đủ. Hoặc chúng ta đã cố gắng rất nhiều nhưng vẫn chưa thành công, chỉ vì chúng ta chưa đủ sáng suốt để nhận thức đúng đắn tình hình thực tế, thay vì cứ đổ lỗi cho hoàn cảnh. Dẫu sao, hoàn cảnh vẫn chỉ

là hoàn cảnh. Còn việc nhận thức đúng về hoàn cảnh rồi tìm cách thích nghi, nỗ lực cố gắng để thành công chính là trách nhiệm thuộc về chúng ta.

Nếu chúng ta đủ tỉnh táo để nhận ra lỗi của mình trong những thất bại, thì chúng ta sẽ tránh được việc lặp lại những thất bại hôm nay. Điều này chứa đựng nhiều ý nghĩa tích cực hơn so với việc ngồi một chỗ để than thân trách phận!

Chỉ riêng việc mất nhiều thời gian để than thân trách phận đã là một cách tự bỏ phí cuộc đời mình. Cuộc đời ta ngắn ngủi lắm, có rất nhiều việc tốt đáng làm mà không đủ thời gian để làm. Cuộc đời sở dĩ có nhiều chuyện phức tạp là để chúng ta nỗ lực suy nghĩ, tìm tòi, khám phá, đưa ra những giải pháp sáng tạo... để góp phần giải quyết chúng. Nhờ đó mà đời ta mới tránh được cảm giác vô vị, nhàm chán, mới tìm thấy nhiều ý nghĩa mới mẻ, phong phú... Chúng ta không thể chỉ sử dụng một khái niệm “số phận” để làm lời giải đáp cho mọi bất hạnh của bản thân mình.



Vậy thì lâu nay tại sao ta lại lãng phí thời gian để than thân trách phận như vậy? Than thân trách phận có khác nào là một cách tự gây thêm bất công cho bản thân mình! Số người tự than thân trách phận ở trên đời này nhiều nhan nhản. Đó phải chăng là một trong những lý do khiến cuộc sống của nhân loại vẫn còn nhiều đau khổ? Chắc chắn rằng, sẽ chẳng có ai kính trọng những người thích than thân trách phận như vậy cả! Xã hội chỉ kính trọng những con người luôn nỗ lực không mệt mỏi để vươn lên, để giúp chính mình và giúp đỡ người khác – dù trong bất cứ hoàn cảnh nào.



**T**hêm một biểu hiện vô cùng nguy hại của thái độ bi quan chính là *mất niềm tin* nơi cuộc sống, nơi các giá trị đạo đức của cuộc sống, mất niềm tin nơi con người. Lúc nào họ cũng nhìn mọi thứ trong cuộc đời, nhìn những người họ gặp mỗi ngày bằng con mắt ngán ngại, nghi ngờ. Nhìn vào những cuốn sách của các tác giả trong và ngoài nước đã và đang nỗ lực gieo rắc những hạt giống đạo đức và triết

lý sống tốt đẹp cho cuộc đời, họ buông ra câu hỏi: “Không biết những kẻ viết sách hay như vậy, nhưng trong cuộc sống thực tế họ có sống được như những gì họ đã viết không?” Chỉ cần một câu nói bi quan, đơn giản như vậy thôi, họ có thể phủ nhận sạch trơn toàn bộ những tri thức, những nỗ lực và tâm huyết của biết bao nhiêu người cầm bút qua nhiều thế kỷ muốn cống hiến cho cuộc đời này.

Điều nghịch lý oái oăm ở đây là, khi phủ nhận những gì tốt đẹp của người khác trong cuộc sống thì họ chỉ cần đưa ra một câu nói cực kỳ đơn giản, phiến diện; trong khi đó, để bào chữa và biện hộ cho “*số phận*” đen đui của chính mình thì họ luôn cố gắng tìm ra đủ mọi lý lẽ. Số lượng những lý lẽ được đưa ra để tự bào chữa cho thái độ bi quan nhiều đến mức không thể nào đếm hết được. Lý lẽ nào thoát nghe cũng có vẻ thuyết phục, nhưng chúng ta chỉ cần bình tĩnh sáng suốt ngẫm lại một chút thôi, sẽ thấy chẳng có giá trị thuyết phục chút nào cả!

Một khi đã mất niềm tin vào cuộc sống, con người sẽ không còn tin cái thiện có thể thắng cái ác. Bởi vì, nhìn vào bất cứ đâu, họ cũng chỉ

nhìn thấy sự hoành hành của cái ác mà không hề thấy bóng dáng của cái thiện. Bóng tối của tội ác và những điều xấu xa thì dày đặc, trong khi ánh sáng của những điều tốt đẹp chỉ mới le lói, có khi chưa thấy đâu! Chút ánh sáng nhỏ nhoi lại bị bóng tối khổng lồ che khuất.

Và cuối cùng, sau khi mất niềm tin vào lẽ sống của cái thiện, điều tệ hại nhất là con người sẽ mất niềm tin vào chính mình, vào những gì là tốt đẹp của chính mình. Đến tình trạng này rồi thì coi như chúng ta đã mất tất cả!



Cuối cùng, biểu hiện dễ thấy nhất của thái độ bi quan là tỏ ra *thất vọng, chán nản, buông xuôi mọi thứ*. Những người có biểu hiện bi quan như thế này sẽ không còn thiết tha để bắt tay vào bất cứ công việc nào nữa. Họ sống như những cái bóng vật vờ, cho qua ngày tháng... Họ quên mất rằng, sai lầm lớn nhất của con người chính là hoang phí thời gian. Thời gian chính là cuộc đời của mỗi người. Cho nên, khi họ hoang phí thời gian thì cũng chính là hoang phí cuộc đời họ, nhưng họ lại không

chịu nghi đến điều đó. Với họ, “*số phận*” cuộc đời họ lúc này dường như đã hoàn toàn được an bài. Quen sống lâu ngày với thói sống thụ động, họ đánh mất đi cả những phẩm chất tốt đẹp, quý giá mà trước đây họ đã từng có. Họ sẵn sàng làm ngơ trước tất cả những gì chướng tai gai mắt, làm ngơ trước cả những bất công xã hội, những tội ác diễn ra nhan nhản hằng ngày ngay trước mắt họ. Im lặng trong những trường hợp này cũng chính là đồng lõa. Chưa hết, họ còn đi đến chỗ tự tìm cách biện minh cho thái độ vô trách nhiệm của mình đối với cuộc đời bằng một câu nói đơn giản: “*Đời là thế!*”. Một thái độ sống như vậy là không xứng đáng với lương tâm, với danh dự làm người! Mỗi người, xuất phát từ hoàn cảnh đặc thù của mình, cần phải có những phương cách riêng để đóng góp cho đời!

Ngày nào chúng ta còn sống ở đời, biết rằng đời còn nhiều đau khổ mà không còn dám bắt tay vào làm những việc có ích cho đời thì thật là nguy hiểm. Thái độ đó là thái độ của những kẻ hèn yếu, ích kỷ, nhu nhược. Để né tránh sự cắn rứt của lương tâm, một số người còn tự tìm

cách bào chữa, bao che cho thái độ buông xuôi của mình bằng câu nói: *“Dù sao thì việc đó cũng vượt quá sức mình”*

Viện cố việc gì cũng quá sức mình, họ không bắt tay vào việc gì cả mà dùng thời gian rảnh rỗi cho những đam mê thiếu lành mạnh: cho nghiện ngập, cho hơi men, cho rượu chè be bét, rồi rên rỉ, ca cẩm: *“Đời còn gì nữa đâu!”*

Con người ta nhiều khi vẫn cứ tìm cách chạy trốn chính bản thân mình như thế! Chính câu nói này là một kiểu “lập luận” hết sức nguy hiểm. Nó có thể hàm chứa nguy cơ xô đẩy con người buông thả bản thân vào vòng tội lỗi, đánh mất đời mình một cách hết sức oan uổng, đợi đến khi hối hận nhận ra, thì đã quá muộn!

Tuy nhiên, mọi sự sẽ không đến nỗi quá muộn, nếu mỗi chúng ta biết gióng lên hồi chuông tự cảnh báo cho chính mình! Nếu chúng ta quyết tâm tạo nên bước ngoặt mới cho cuộc đời mình, thì chắc chắn cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi. Nhất định như vậy!

## *Cần rèn luyện thái độ lạc quan trong cuộc sống*

Qua một vài điểm đã nêu trên, chúng ta thấy, cuộc sống hàng ngày có đủ mọi lý do có nguy cơ xô đẩy chúng ta đến thế giới của sự buồn rầu, chán nản, bi quan. Bi quan lâu ngày sẽ dẫn con người đến thái độ chán ghét cuộc đời, cho rằng đời không đáng sống. Thế thì, tại sao chúng ta không tìm những lý do khác có tính thuyết phục hơn, để chúng ta có thể sống lạc quan? Không biết sống lạc quan thì những thực tế phũ phàng của cuộc đời sẽ đè bẹp mình!

Vẫn biết rằng, chúng ta không thể thay đổi được quá khứ của cuộc đời mình. Ta cũng không thay đổi được những hành động của người khác. Ta càng không thay đổi được những bất trắc của cuộc sống. Chỉ có một thứ mà ta có thể thay đổi, đó chính là thái độ sống – lạc quan hay bi quan – của chính bản thân ta. Có thể nói, một trong những may mắn lớn nhất của con người trong cuộc sống chính là: ta có quyền được lựa chọn *thái độ sống* của chính mình! Những điều gì

xảy đến cho đời ta không quan trọng bằng cách chúng ta phản ứng với chúng như thế nào!

Sống ở đời, chúng ta không tránh khỏi những lúc buồn khổ. Thậm chí, cuộc đời còn có nhiều nỗi buồn khổ tưởng chừng như quá sức chịu đựng của con người. Hết thấy chúng ta đều không tránh khỏi có những lúc bi quan, bởi mỗi chúng ta đều là những con người không hoàn hảo. Thế nhưng, những người lạc quan tỏ ra hơn người bình thường ở chỗ: trong hoạn nạn, họ vẫn mỉm cười. Những người lạc quan hiểu rằng, phải duy trì được thái độ lạc quan thì họ mới có thể tiếp tục cất bước trong cuộc sống. Do vậy, mỗi chúng ta cần quan tâm đến việc rèn luyện thái độ sống lạc quan, để có thể tự nâng tâm hồn mình lên khỏi những bề trái của cuộc đời. Sau những thất bại chua chát đắng cay, tưởng chừng như gục ngã, chính thái độ lạc quan tích cực sẽ giúp con người vươn mình đứng thẳng dậy, vững vàng bước đi trong cuộc đời.

Sống ở đời, con người cần phải lạc quan yêu đời. Và nhất là, đừng bao giờ để cho thái độ bi quan làm gục ngã ý chí vươn lên của mình. Tuy vậy, thái độ lạc quan không phải ngẫu nhiên

sinh ra mà có. Ngay từ khi chúng ta còn bé, cha mẹ và người lớn có thể dạy dỗ chúng ta rất nhiều điều, nhưng dường như họ ít dạy chúng ta về thái độ lạc quan trong cuộc sống. Bởi lẽ, cuộc sống tuổi ấu thơ của chúng ta, do chưa phải đương đầu với nhiều phức tạp, rắc rối của bề trái cuộc đời, thành thử người lớn ít khi phải đề cập đến thái độ lạc quan đối với ta. Trong khi đó, chính họ lại đang phải mang một thái độ bi quan để đương đầu với đủ thứ chuyện rắc rối phức tạp trong thế giới của “người lớn”. Thậm chí, mỗi ngày họ còn phải nhìn vào nụ cười hồn nhiên, ngây thơ của chúng ta để có thể lấy lại một chút lạc quan trong cuộc sống cơ mà!

Rồi cứ thế, theo dòng thời gian, chúng ta dần lớn lên. Qua lứa tuổi “ăn chưa no, lo chưa tới”, bỗng vào một ngày đẹp trời nào đó, chúng ta bỗng chốc cũng trở thành “người lớn”. Nói cách khác, chúng ta được xã hội thừa nhận mình là người đã đạt đến lứa tuổi trưởng thành. Mọi việc diễn ra nhanh đến mức mà chính bản thân chúng ta cũng không ngờ! Từ đây, chúng ta phải đứng trước nhiều ngã rẽ cuộc sống, đứng trước nhiều sự lựa chọn khác nhau. Giờ là lúc



đến lượt chúng ta lại bắt đầu phải đương đầu với những vấn đề vô cùng phức tạp của cuộc đời – có khi còn phức tạp hơn so với những gì mà thế hệ người lớn đi trước chúng ta đã từng phải đương đầu!

Thế nhưng, chúng ta đã chuẩn bị cho mình những gì trước chuyến hành trình tự lực một thân một mình bước vào đời? Chúng ta thấy, mình đâu đã bao giờ được dạy bảo gì, đâu đã được chuẩn bị gì cho một thái độ sống lạc quan đâu! Theo phản ứng tự nhiên, khi cuộc đời không như chúng ta mơ ước hay tưởng tượng hồi còn nhỏ, chúng ta dễ dàng mang “cặp mắt kính bi quan” đen thui để nhìn đời! Nói cách khác, chúng ta chưa rèn luyện cho bản thân mình một bản lĩnh vững vàng, một trình độ nhận thức sâu sắc, một cái nhìn đủ tỉnh táo, để có thể có đủ lạc quan trong cuộc sống. Và do vậy, chúng ta rất dễ mất niềm tin vào cuộc sống.

Trong cuộc sống, cha mẹ và người lớn khó có thể dạy bảo cho chúng ta tất cả những gì mà ta cần có để sống vững vàng, sống tốt trong cuộc đời! Nếu bạn có được cha mẹ hay người lớn

đi trước đủ khả năng để dạy bảo nhiều điều, và nếu bạn cũng sớm biết chịu khó, có ý thức để tâm học hỏi, thì bạn là người may mắn nhất trên đời rồi! Thế nhưng, với những ai không có được sự may mắn đó thì sao? Chỉ còn một cách thôi! Đó là chúng ta phải tự trang bị cho mình.

Nói cách khác, những gì mà cha mẹ và người lớn chưa thể dạy bảo chúng ta thì chúng ta phải có trách nhiệm tự học hỏi và rèn luyện cho bản thân. Việc học hỏi và rèn luyện luôn là những đòi hỏi tất yếu trên hành trình hoàn thiện bản thân của mỗi chúng ta.

Để có được một thái độ sống lạc quan, đòi hỏi bạn phải kiên trì luyện tập, trong mọi hoàn cảnh sống, dần dần trở thành một *cách sống* của riêng bạn. Cuốn sách này được viết ra cũng chính vì mục đích đó. Một khi đã trở thành cách sống của bạn, bạn có thể luôn sống lạc quan giữa mọi phong ba bão táp của cuộc đời. Khi đó, mọi việc diễn ra trong cuộc đời có như thế nào cũng không quan trọng bằng việc bạn đã sống lạc quan như thế nào.

Thái độ lạc quan là một phẩm chất quan trọng trong nhân cách con người! Thái độ lạc quan có ảnh hưởng tích cực đến nhiều khía cạnh trong cuộc đời bạn. Bất kỳ ai đang mong muốn gặt hái thành công mỹ mãn ở đời, nhất là mong muốn sống một cách có ý nghĩa và cảm nhận được hạnh phúc ở đời, thì không thể không dành ra nhiều năm tháng để rèn luyện nó.



## CHƯƠNG 2

### **SỨC MẠNH CỦA THÁI ĐỘ LẠC QUAN**

**T**hái độ lạc quan có ảnh hưởng như thế nào đối với cuộc sống của bản thân ta và cuộc sống của người khác? Càng thấu hiểu những ảnh hưởng cùng lợi ích của thái độ sống lạc quan, mỗi chúng ta càng có động lực thúc đẩy mạnh mẽ để rèn luyện nó. Dưới đây, chúng ta thử tìm hiểu những ảnh hưởng tích cực của thái độ sống lạc quan.

#### ***Sống lạc quan là liều thuốc bổ cho sức khỏe của bạn***

**N**hư bạn đã biết, thể chất và tâm lý của con người luôn có sự ảnh hưởng mật thiết với nhau. Với kinh nghiệm bản thân, chúng ta có thể nhận ra điều đó. Và dưới ánh sáng của những nghiên cứu khoa học ngày nay

thì thiết tưởng điều này không có gì để phản bác hay tranh cãi. Bất cứ một sự thay đổi nào về mặt tâm lý cũng kéo theo những sự thay đổi nhất định về mặt thể chất và ngược lại.

Chẳng hạn, khi bạn sợ hãi một điều gì đó, tim bạn bỗng đập nhanh thành thịch và tay chân run lẩy bẩy. Khi bạn đang lo âu hoặc để tâm suy nghĩ về một vấn đề nan giải nào đó, nét mặt bạn bỗng trở nên đăm chiêu. Khi bạn cảm thấy bối rối, e thẹn trước mặt người bạn khác phái, hai má bạn bỗng đỏ ửng, chân tay bạn trở nên luống cuống, cảm thấy thừa thãi. Cũng vậy, khi bạn bi quan, buồn phiền, sức khỏe của bạn sẽ bị ảnh hưởng một cách nghiêm trọng. Trái lại, khi bạn có thái độ sống lạc quan, vui vẻ, thì sức khỏe của bạn sẽ tốt hơn lên rất nhiều. Đó là chưa nói, khi lạc quan chúng ta cảm thấy mình như trẻ ra rất nhiều, luôn cảm nhận được sự khoan khoái, nhẹ nhàng lan tỏa khắp cơ thể.

Theo một kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học Hà Lan, những người sống lạc quan có khuynh hướng sống thọ hơn. Kết quả nghiên cứu trên một nhóm người cao tuổi cho thấy, thái độ sống lạc quan có liên quan đến 30% tỷ lệ

người chết trong năm; trong khi đó, thái độ sống bi quan lại có liên quan đến 57% tỷ lệ người chết trong một năm.

Thái độ sống bi quan của nhiều người có thể là nguyên nhân làm gia tăng nguy cơ của những chứng bệnh nguy hiểm, như bệnh tim và các bệnh liên quan đến mạch máu. Sự thiếu vắng những xúc cảm tích cực có khả năng làm suy giảm hệ thống miễn nhiễm và có ảnh hưởng đến việc duy trì một tình trạng sức khỏe tốt.

Cùng vướng phải một căn bệnh như nhau, nhưng người lạc quan có khuynh hướng mau lành bệnh hơn, trong khi những người bi quan có khuynh hướng làm cho bệnh tật trở nên trầm trọng hơn. Đó cũng là lý do mà vì sao các bác sĩ luôn khuyến khích bệnh nhân phải cố gắng duy trì một thái độ lạc quan cùng những suy nghĩ tích cực trong thời gian điều trị bệnh. Bởi vì, chính thái độ lạc quan sẽ giúp cho người bệnh mau bình phục hơn!

Vì giữa sức khỏe và thái độ sống lạc quan có mối liên quan và ảnh hưởng lẫn nhau, nên khi khỏe mạnh chúng ta dễ vui vẻ, lạc quan hơn so

với khi phải sống trong tình trạng đau yếu. Có khỏe mạnh mới khiến não bộ thông minh, linh hoạt, dễ tư duy sáng tạo. Cho nên, mỗi chúng ta phải biết giữ gìn sức khỏe để sống lạc quan; và một khi đã duy trì được một thái độ sống lạc quan thì đó lại là liều thuốc bổ cho chính sức khỏe của bạn.

Mỗi sáng thức dậy, chỉ cần dành một chút thời gian để tập thể dục, cũng đủ để bạn có được trạng thái khỏe khoắn, thoải mái, yêu đời và sống lạc quan suốt cả ngày!

### ***Sống lạc quan giúp bạn sáng suốt để nhìn mọi việc trong đời***

**T**rong cuộc sống, thái độ bi quan dễ khiến chúng ta nhìn mọi sự việc trên đời bị méo mó đi. Như ở những phần trên chúng tôi đã phân tích, một trong những biểu hiện thường thấy ở những người bi quan là họ luôn than trách cuộc đời này bất công! Thế nhưng, những người lạc quan thì hoàn toàn ngược lại. Họ chẳng những không than trách cuộc đời bất công, mà luôn tìm thấy trong mọi sự việc hằng



ngày những lý do để vui sống, để sống có ý nghĩa, có ích.

Càng sống lâu trong bi quan, tầm nhìn của bản thân chúng ta càng bị thu hẹp. Ta sẽ không thể nhìn thấy được điều gì lớn lao hơn bản thân mình! Trong khi đó, những người có thái độ lạc quan luôn có một tầm nhìn lớn lao hơn bản thân họ. Họ không chỉ nghĩ đến chính mình, nhưng quan trọng hơn họ còn luôn nghĩ đến người khác. Những người lạc quan không nghĩ nhiều đến những bất công mà họ đang chịu đựng, vì họ còn mãi nghĩ đến nhiều nỗi bất công mà rất nhiều người quanh họ đang phải chịu đựng.

Sau những vất vả, khó khăn, nhọc mệt của đời thường, chúng ta cần dành thời gian để đào sâu vào chính lòng mình. Chúng ta phải luôn tự hỏi, vì đâu mà mình cảm thấy buồn bã, chán nản với cuộc sống? Liệu mình có nên nghĩ về những bất công ở đời để sống bi quan mãi như vậy không? Có phải vì cuộc sống của mình chỉ toàn những chuyện bất công hay chỉ là do sự cảm nhận mang tính bi quan, nhất thời của mình?

Rất nhiều khi chỉ vì tầm nhận thức của chúng ta còn hạn hẹp, chưa thấu hiểu được những lý lẽ của cuộc đời, thành ra chúng ta mang thái độ sống bi quan một cách hết sức vô lý.

Bi quan chỉ là một cảm nhận sai lầm nhất thời, và chúng ta có thể điều chỉnh lại cho đúng! Thoạt nhìn, chúng ta có thể cho rằng sự việc này hay sự việc kia là vô lý. Nhưng sau khi bình tĩnh suy nghĩ lại, biết đâu chúng ta có thể hiểu thấu được những lý lẽ ẩn chứa đằng sau sự việc. Trong cuộc sống, không có bất cứ sự việc nào xảy ra mà không có những lý do của nó.

Bởi vì cuộc đời công bằng lắm, không ai được tất cả và không ai mất tất cả bao giờ. Ẩn sau mỗi sự vật, sự việc đều có những lý lẽ riêng mà có thể là vì chúng ta chưa nhận ra, chưa hiểu ra, nên mới bi quan một cách vô lý như vậy thôi! Và do vậy, thái độ sống lạc quan là điều cần thiết để giúp chúng ta sáng suốt nhìn nhận nhiều sự việc trong cuộc đời mình.

## *Sống lạc quan giúp nâng cao hiệu quả công việc*

**K**hông còn nghi ngờ gì nữa, thái độ sống của chúng ta như thế nào sẽ có ảnh hưởng đến công việc hằng ngày của chúng ta. Trong công việc, mỗi chúng ta đều có thể gặp rất nhiều vấn đề đau đầu cần phải giải quyết. Thái độ bi quan có thể khiến bạn nhìn công việc của mình bằng cái nhìn đầy u ám, nhưng thái độ lạc quan lại giúp bạn nâng cao hiệu quả công việc của mình. Thái độ bi quan chẳng những không giúp bạn giải quyết được vấn đề gì, mà còn khiến cho mọi việc trở nên trầm trọng. Trái lại, một khi bạn có thái độ lạc quan thì những sự việc rắc rối, phức tạp cũng sẽ hóa thành đơn giản!

Trước khi và trong khi làm việc, những người bi quan thường khó có thể nhìn nhận chính xác tình hình thực tế. Họ làm việc một cách lè mề, chậm chạp, thành thử công việc không tiến lên được. Đã thế, họ lại luôn tự tưởng tượng ra đủ thứ khó khăn, trở ngại. Nhiều khi công việc không đến nỗi áp lực cho lắm, nhưng chỉ vì cứ

mang thái độ bi quan nên họ tự tạo thêm áp lực cho mình. Ngay cả trong lúc công việc tắt bật, lẽ ra phải dồn sức chú ý cho công việc, lòng họ vẫn nặng trĩu lo âu. Nỗi lo này khiến họ khó có thể toàn tâm toàn ý cho công việc, thành thử hiệu quả công việc rất thấp.

Thậm chí, những lúc phải đứng ra gánh vác trách nhiệm trong công việc, người bi quan thường tỏ ra lưỡng lự, do dự, làm như điều này là một gánh nặng quá sức họ. Chưa làm được bao nhiêu, nhưng bởi thói quen suy nghĩ bi quan đã hằn sâu trong nếp tư duy “thâm căn cố đế” của họ, họ liền hình dung ra đủ thứ thất bại, thành thử cuối cùng họ thất bại thật! Và khi đã thất bại, họ rất thích phàn nàn, than vãn, kêu ca, thích đổ lỗi cho hoàn cảnh hay cho người khác...

Liệu chúng ta có chịu đựng nổi những con người có thái độ bi quan trong công việc như vậy hay không? Làm sao có thể gạt hái thành công trong công việc nếu lúc nào ta cũng làm việc với tinh thần sa sút và thái độ luôn bất mãn?

Trong khi đó, những người có thái độ lạc quan thì hoàn toàn ngược lại. Những người lạc quan hiểu rằng, con người khó có thể làm nên những thành quả lớn lao nếu lúc nào cũng bi quan về công việc của mình. Thái độ lạc quan giúp họ nhìn nhận mọi thứ liên quan đến công việc một cách rõ ràng hơn. Khi làm việc, họ biết nghĩ về kết quả mong muốn và tìm kiếm các cơ hội hơn là chỉ nghĩ đến những khó khăn. Từ đó, họ dễ dàng cảm thấy tự tin hơn trong công việc, luôn can đảm gánh vác trách nhiệm. Khi lạc quan, họ dễ dàng cố gắng hết mình cho công việc. Thái độ lạc quan của họ có ảnh hưởng một cách hết sức tích cực đến tinh thần làm việc của các bạn đồng nghiệp hoặc của những nhân viên dưới quyền. Chưa hết, thái độ lạc quan giúp họ dễ dàng đưa ra những quyết định khôn ngoan, đúng lúc để biến những dự định đang ấp ủ trong lòng trở thành hiện thực.

Bằng kinh nghiệm của bản thân, bạn cũng có thể thấy những người lạc quan thường gặt hái thành công trong cuộc sống nhiều hơn so với những người bi quan. Đối với người có thái độ lạc quan, công việc thật sự là những cơ hội

rất đôi tuyệt vời, còn đối với người có thái độ bi quan, thì công việc chỉ là gánh nặng bất đắc dĩ phải mang vác mỗi ngày.

Bởi vậy, ngay từ hôm nay trở đi, bạn hãy thay đổi cụm từ “Mình đang *phải làm việc*” bằng cụm từ “Mình đang sống và đang *được làm việc* cho những điều mà mình mơ ước”. Khi đó, công việc không còn là gánh nặng khổ sở nữa, mà trở thành một niềm vui lớn lao, cao cả. Nhờ đó, bạn sẽ luôn lạc quan trong khi làm việc để làm việc mỗi lúc càng thêm hiệu quả nhiều hơn!

### ***Sống lạc quan không chỉ là cho hiện tại mà còn cho tương lai***

Rất nhiều người đang sống trong hiện tại nhưng lại bi quan về tương lai. Họ luôn tự hỏi: “Không biết rồi cuộc sống của mình năm mươi năm nữa sẽ ra sao? Tương lai cuộc đời mình đi về đâu?” Thế rồi, những câu hỏi này lại đưa họ đến những giả thuyết, những suy diễn hết sức bi quan: “Từ trước đến giờ mình đã trải qua nhiều đau khổ, thất vọng rồi. Có lẽ tương lai cũng chẳng có gì khá hơn được! Có lẽ rồi cũng sẽ rơi vào cùng cực bế tắc mà thôi!”

Chúng ta vốn dĩ không thể biết trước tương lai, sống hôm nay chưa biết được ngày mai. Thế thì tại sao bạn lại nghĩ rằng mọi thứ sẽ trở nên tồi tệ cơ chứ? Tại sao bạn không thử nghĩ theo chiều ngược lại?

Thay vì hoài nghi về tương lai, bạn hãy tin tưởng chắc chắn rằng, nếu hiện tại bạn sống lạc quan thì nhất định tương lai của bạn sẽ tốt đẹp hơn. Bởi vì, bản chất của cuộc đời là luôn thay đổi. Nếu trong quá khứ, bạn đã từng phải trải qua rất nhiều đau buồn, thất vọng, thì bạn hãy tin rằng, mọi thứ sẽ có thể thay đổi.

Những điều tồi tệ chỉ là mặt lật ngược của những điều tốt đẹp. Nếu bạn đang phải đối mặt với những điều tồi tệ thì cũng có nghĩa là những điều tốt đẹp đang ở rất gần bạn – ngay ở mặt phía bên kia mà thôi! Những gì đã xảy ra trong quá khứ thì không thay đổi được, nhưng với những gì tốt đẹp sẽ đến trong tương lai, thì chúng ta nên trong tư thế sẵn sàng ngay từ lúc này để chuẩn bị đón nhận. Nói cách khác, chúng ta đừng bận tâm suy nghĩ quá nhiều đến những gì có thể xảy đến với mình, mà hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp mình muốn làm.

Hơn thế nữa, việc chúng ta nghĩ đến tương lai như thế nào cũng không quan trọng bằng việc biết cách chuẩn bị cho nó, dám nuôi dưỡng hy vọng vào nó. Những gì chúng ta làm trong hiện tại chính là gieo mầm cho tương lai. Hãy hình dung cuộc sống hằng ngày của bạn là khu vườn mà ở đó bạn loại bỏ những hạt giống nghi ngờ và thay thế chúng bằng những hạt giống hy vọng. Tương lai tốt đẹp sẽ thuộc về những người có sự chuẩn bị tốt ngay từ hôm nay!

Nói tóm lại, với thái độ sống lạc quan, bạn có thể vui hưởng hiện tại và chuẩn bị sẵn sàng để đón nhận một tương lai tốt đẹp hơn.

***Sống lạc quan không chỉ khiến bạn thêm yêu đời mà mọi người quanh bạn cũng được hạnh phúc, vui vẻ***

Có một thực tế phải thừa nhận là, không phải lúc nào chúng ta cũng dễ dàng có được thái độ lạc quan trong cuộc sống. Cuộc sống của mỗi người có lúc đầy hăng hái sôi nổi, có lúc lại thất vọng chán chường. Tình cảm có sự lây lan từ người này sang người khác. Khi



chúng ta vui, những người quanh ta cũng sẽ dễ dàng cảm thấy vui. Trái lại, khi chúng ta buồn, thì nỗi buồn mà chúng ta đang gánh chịu cũng ảnh hưởng đến những người quanh chúng ta.

Mỗi sáng thức dậy, chúng ta tâm niệm rằng hôm nay sẽ cố gắng sống với thái độ lạc quan suốt cả ngày. Nhưng nhiều khi, chỉ cần bước ra đường, đến nơi làm việc, tiếp xúc với khách hàng hoặc những đồng nghiệp có vẻ mặt buồn bã, cau có, tự nhiên tâm trạng của chúng ta cũng bị ảnh hưởng lây. Bao nhiêu cố gắng sống lạc quan bỗng chốc tan biến hết. Trong phút chốc, chúng ta cũng sẽ mang một vẻ mặt bi quan méo xẹo y hệt như những người mà chúng ta tiếp xúc; mà có khi, trông còn thảm hại hơn thế nữa!

Bất cứ ai trong chúng ta mà chẳng có những nỗi khổ đau riêng tư trong cuộc sống. Hiểu được điều này, chúng ta sẽ không tự tách mình ra khỏi mọi người. Chúng ta cũng sẽ không tỏ ra nóng nảy, cáu gắt, bực dọc hay gây gổ nếu có ai đó vô ý chạm phải nỗi đau của mình. Nếu trong xã hội ngày càng có nhiều người biết nỗ lực vượt lên nỗi đau của bản thân, biết rèn luyện

thái độ sống lạc quan, thì chắc chắn cuộc sống hàng ngày sẽ trở nên tươi đẹp hơn rất nhiều. Chỉ có sự nỗ lực tự vượt lên nỗi đau, chúng ta mới xứng đáng là Người. Còn cứ khư khư ôm giữ lấy nỗi đau của mình, sẽ chỉ làm cho chúng ta cảm thấy đau khổ hơn và điều tồi tệ nhất là sẽ không còn nhìn thấy những đau khổ của người khác. Hẳn bạn đồng ý với chúng tôi rằng, một khi chúng ta biết tạm quên những nỗi khổ của mình đi để có thể sống yêu đời, chúng ta có thể mang lại nhiều ảnh hưởng tích cực đối với những người quanh ta.

Mỗi sáng thức dậy, bạn hãy cố gắng đến với mọi người bằng nét mặt rạng rỡ, đầy lạc quan và nụ cười chân thật tươi nở trên môi, chắc chắn bạn không chỉ cảm thấy yêu đời mà nhiều người quanh bạn cũng cảm thấy được vui vẻ. Khi người khác nhìn thấy bạn có thái độ sống lạc quan, họ cũng sẽ dễ dàng trở nên lạc quan hơn.

Từ hôm nay, bạn hãy nghĩ về tầm quan trọng trong thái độ sống lạc quan của bạn đối với người khác. Hãy trở thành ngọn nguồn yêu thương và ủi an cho mọi người mỗi ngày. Còn gì

đẹp hơn hình ảnh của một con người luôn biết sống yêu thương và nỗ lực đem lại niềm vui cho người khác – thông qua thái độ lạc quan đầy thiện chí của mình?

### *Sống lạc quan để đi vào lòng người, tin tưởng con người, cảm hóa con người*

**T**rong cuộc sống, chỉ riêng việc bạn đang cố gắng sống lạc quan đã là một biểu hiện của việc biết yêu thương người khác. Sống giữa cuộc đời nhiều phức tạp, phải chịu đựng nhiều nỗi bực dọc do người khác đem lại, chỉ có những người có tấm lòng rộng mở mới có thể sống lạc quan. Con người lạc quan là con người biết tự vượt lên chính mình, vượt lên những phản ứng nóng giận, bực tức tự nhiên, những ganh ghét đố kỵ, những bỉ ổi tâm thường mà bất cứ con người bình thường nào cũng có.

Nếu thái độ bi quan khiến cho người khác ngại giao tiếp với bạn, thì thái độ sống lạc quan chính là sự mở rộng cánh cửa tâm hồn mình để chào đón người khác. Thái độ lạc quan có thể

dễ dàng đưa con người xích lại gần nhau hơn. Khi đó, những gì là nhỏ nhen, ích kỷ sẽ bị loại bỏ. Những gì là đẹp đẽ, cao thượng sẽ được tôn lên.

Nếu thái độ bi quan của ta có thể làm nản lòng người khác, thì thái độ sống lạc quan của ta có thể thấp lên ánh sáng hy vọng nơi tâm hồn người khác. Những ai lâu nay đang sống bi quan, họ sẽ dần nhận ra sức mạnh và giá trị của thái độ sống lạc quan nơi bạn, rồi dần dà họ sẽ tự thay đổi thái độ sống của bản thân họ để trở nên lạc quan hơn. Ngay cả với những người đang chìm sâu trong hố thẳm tuyệt vọng, thậm chí đang toan tính tự tử chẳng nữa, nhưng có khi họ chỉ cần được soi rọi bởi một ý nghĩ tích cực của bạn thôi, cũng đủ để giúp họ từ bỏ ngay ý định dại dột.

### *Sống lạc quan để nuôi dưỡng khát vọng vươn tới tương lai*

**S**ống ở đời, bất cứ ai cũng mong muốn một tương lai tốt đẹp hơn hiện tại. Thế nhưng, mong muốn là một chuyện, còn thái

độ sống của bản thân con người ta trước mong muốn ấy nhiều khi lại khác hẳn! Thậm chí, có khi con người lại rơi vào tình trạng cực kỳ mâu thuẫn giữa một bên là lòng mong muốn tương lai tốt đẹp với một bên là thái độ hết sức bi quan về tương lai. Cả lòng mong muốn cao đẹp này, cả thái độ bi quan tột tệ này lại cùng tồn tại nơi một con người.

Có ai trong chúng ta mà chưa từng có những lúc nuôi dưỡng trong sâu thẳm lòng mình những mơ ước? Tuy nhiên, với thời gian và trước những thực tế khắc nghiệt của cuộc sống hiện tại, bạn vẫn đang cố gắng thực hiện ước mơ hay là ước mơ đã tạm thời “ngủ yên” trong đáy sâu lòng bạn? Dù cho ước mơ ngày nào có đang tạm thời “ngủ yên” trong đáy sâu lòng bạn đi chăng nữa, thì bạn hãy tin rằng, ước mơ tươi đẹp năm xưa của bạn không hề mất đi, nhưng vẫn còn ở đó – trong sâu thẳm lòng bạn. Chỉ cần bạn đừng ngại “lay tỉnh” giấc mơ của mình thức dậy một lần nữa trong lòng bạn.

Có khi nào bạn tự hỏi mình rằng, bản thân mình là một con người biết tự vượt lên chính mình để vươn lên trong cuộc sống hay là buông

trôi đời mình, để mặc mọi sự muốn ra sao thì ra? Trong những cảnh ngộ tưởng chừng như bế tắc, những người bi quan có thể đánh mất niềm tin và ước mơ, nhưng người lạc quan sẽ là người dũng cảm đi tìm một lối thoát cho hoàn cảnh bế tắc của mình.

Cho nên, ngay lúc này đây, bạn hãy nghĩ về những ước mơ trước đây của bạn. Những người có thái độ sống lạc quan chính là những người dám “lay tỉnh” ước mơ cao đẹp ngày nào của họ. Nói cách khác, họ không thể sống lạc quan mà không có ước mơ. Nhờ có ước mơ, con người mới có thể bản khoăn, thao thức xác định cho mình một lý tưởng sống. Mà một khi đã xác định được rồi, thì lý tưởng mà họ vạch ra ngày càng trở nên rõ ràng và dứt khoát! Những người không có lý tưởng thì cuộc sống mỗi ngày của họ chỉ trôi qua một cách vật vờ, không để lại một dấu ấn nào cả, nhất là không thể nào sống lạc quan được!

Để thực hiện ước mơ, bạn hãy thử nghĩ về những kế hoạch cụ thể, khả thi cho ngày hôm nay, ngày mai, tuần tới, năm tới, và nhiều năm tới nữa... Sau đó, bạn hãy nỗ lực bền bỉ bất

tay vào thực hiện. Một tương lai tươi sáng, rực rỡ đang dần rộng mở trước mắt bạn rồi đây! Một cuộc sống tốt đẹp đang đón chờ bạn ngay trong giây phút này, bởi vì bạn là người luôn nỗ lực sống lạc quan trong từng giây phút. Chỉ có những người sống lạc quan mới xứng đáng có được một cuộc sống tươi đẹp trong hiện tại cũng như tương lai.



Trên đây, chúng ta đã nhận ra sức mạnh của thái độ sống lạc quan, xét trên nhiều phương diện khác nhau của cuộc sống. Nếu thiếu đi thái độ sống lạc quan thì mọi phương diện khác của cuộc sống chúng ta cũng đều bị ảnh hưởng. Thế thì, còn chần chừ gì nữa mà chúng ta không tự rèn luyện cho mình một thái độ sống lạc quan ngay trong ngày hôm nay?





## CHƯƠNG 3

### CHÌA KHÓA SỐNG LẠC QUAN

**G** iữa cuộc đời với nhiều chuyện trái ý, nhiều khó khăn bủa vây, rèn luyện cho bản thân thái độ sống lạc quan là điều rất khó, nhưng không có nghĩa là không thể được! Bất cứ ai cũng đều có thể trở thành người có thái độ sống lạc quan. Nếu có trở ngại, thì trở ngại lớn nhất đó chính là bản thân ta.

Có rất nhiều cách để chúng ta có thể luôn sống lạc quan trong nhiều hoàn cảnh.

#### ***Biết quý trọng những gì mình đang có***

Cuộc sống, tự nó đã là một niềm hạnh phúc. Bản thân mỗi chúng ta được sống trên đời này đã là một may mắn. Từng giây, từng phút được sống trên đời vốn dĩ đã là những món quà vô

giá mà cuộc sống ban tặng cho chúng ta. Chúng ta chưa biết lạc quan, vui sống mỗi ngày, đó là lỗi tại chúng ta. Sở dĩ nhiều lúc chúng ta cảm thấy cuộc sống thật nhạt nhẽo, vô vị và vô bổ, đó là bởi vì chúng ta chưa biết làm những điều tốt đẹp nhất để làm phong phú cho cuộc sống.

Rất nhiều khi chúng ta đang được hạnh phúc, may mắn trong cuộc sống mà chúng ta không biết. Chúng ta cứ mãi mê mơ mộng những điều hạnh phúc, may mắn ở tận đâu đâu! Có thể trong hiện tại, chúng ta không cảm thấy hài lòng với những gì mình đang có và luôn ao ước một điều gì đó còn ở xa, nhưng sau này khi nhìn lại, chúng ta mới biết là hiện tại mình đang được may mắn và hạnh phúc như thế nào!

Hoàn cảnh hiện tại của mình như thế nào thì cứ sống hết lòng với nó, tự dừng chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và lạc quan hẳn lên! Đừng đợi cho đến khi ốm đau mới cảm nhận được hạnh phúc của người có sức khỏe. Ngay cả khi ta bệnh tật, ta cũng đừng nghĩ đó là bất hạnh mà hãy thử suy nghĩ khác đi. Nhờ có bệnh tật ngày hôm nay mà ta càng biết quý trọng và giữ gìn sức khỏe của mình nhiều hơn. Nhờ có bệnh

tật mà chúng ta mới nhận ra, một thời gian rất dài trước đây – khi ta chưa bị bệnh, bản thân ta đã từng được may mắn, hạnh phúc như thế nào! Nhờ có bệnh tật, ta mới đồng cảm với hoàn cảnh của những người bị bệnh. Từ đó, ta mới có thể nhìn đời bằng cái nhìn sâu sắc hơn, tinh tế, thấu hiểu, chứ không nhìn một cách đơn giản, sơ lược như trước đây...

Ngay cả khi chúng ta phải sống trong tình cảnh thất nghiệp đi chăng nữa, thì đó cũng không phải là lý do để chúng ta bi quan trong cuộc sống. Nếu chúng ta coi thất nghiệp là vấn đề riêng của cá nhân mình, chúng ta sẽ trầm trọng hóa nó. Thế nhưng, khi nhìn dưới góc độ quản lý kinh tế vĩ mô, chúng ta sẽ thấy rằng, mỗi năm trên thế giới có biết bao nhiêu người thất nghiệp, ngay cả ở những nền kinh tế phát triển nhất trên thế giới cũng không tránh khỏi tình trạng còn nhiều người thất nghiệp. Cuộc đời chúng ta, bất cứ ai mà chẳng trải qua những khoảng thời gian như vậy! Đối với những người lạc quan, điều quý giá nhất mà họ có được khi thất nghiệp chính là thời gian. Và thay vì cứ ngồi lo lắng, than thân trách phận hay chửi rủa

hoàn cảnh, những người lạc quan lại quan tâm đến việc sử dụng khoảng thời gian thất nghiệp sao cho có ý nghĩa nhất.

Trong khi thất nghiệp, chúng ta có thể đọc những cuốn sách mà nhiều năm qua chỉ vì quá bận rộn mà chúng ta không có thời gian để đọc. Nhờ thất nghiệp mà chúng ta có thời gian lắng đọng suy nghĩ về cuộc sống, để rút ra nhiều điều có ý nghĩa hơn mà khi bình thường chỉ vì bận rộn công việc hối hả nên chúng ta chưa nhận ra. Và hơn nữa, nhờ thất nghiệp mà chúng ta càng có ý thức tích cực học hỏi kiến thức chuyên môn, trau dồi kỹ năng tay nghề để chuẩn bị nắm bắt những cơ hội nghề nghiệp tốt hơn sẽ đến trong tương lai không xa!

Và ngay cả khi chúng ta bị lâm vào những hoàn cảnh cùng cực, đau khổ tột độ, chúng ta cũng hãy biết mừng vui cho bản thân, vì mình vẫn còn biết cảm xúc như một con người. Nếu hiện tại bạn còn có thể cảm nhận được những đau khổ mình đang chịu đựng, thì chắc chắn trong tương lai, bạn vẫn còn khả năng cảm nhận được những niềm hạnh phúc mà cuộc sống sẽ mang đến cho bạn!

Trước những đau khổ, chúng ta có muốn trốn tránh thì cũng chưa chắc gì trốn tránh được. Chỉ có những người dám dũng cảm đối mặt với đau khổ thì mới xứng đáng đón nhận những niềm hạnh phúc lớn lao hơn của cuộc sống.



Để biết quý trọng những gì mình đang có, bạn đừng bao giờ so sánh một cách vô lý hoàn cảnh của mình với hoàn cảnh của người khác. Dù cuộc sống hiện tại có thể còn có nhiều điều bạn chưa hài lòng, nhưng bạn hãy biết hạnh phúc với những gì mình đang có mà chưa hẳn người khác đã có!

Chúng ta thường có khuynh hướng đo đếm những gì là hạnh phúc, sung sướng của thiên hạ và so sánh những điều đó với những đau khổ, khó khăn trong hoàn cảnh của mình. Thật ra, cuộc sống của mỗi người đều chứa đựng những đau khổ, khó khăn riêng, cũng như những niềm hạnh phúc riêng, chẳng ai giống ai cả. Tục ngữ nói: “*Mỗi cây mỗi hoa, mỗi nhà mỗi cảnh*” là như vậy! Những nhận thức của chúng ta về

hoàn cảnh của người khác, nhiều khi chỉ vì gấn với những ước muốn chủ quan, những so sánh thiên lệch của chúng ta, nên kết quả là những suy nghĩ đó sẽ không còn đúng đắn cho lắm! Nhiều khi chúng ta cứ tưởng rằng người khác sung sướng, hạnh phúc hơn chúng ta, nhưng rất có thể họ lại đang mang nặng những khổ đau mà họ cố tình giấu diếm không để cho chúng ta thấy mà thôi. Có khi những thứ mà chúng ta nghĩ là biểu hiện cho sự sung sướng, hạnh phúc của họ lại chỉ là một “lớp vỏ” để che đậy bớt những nỗi khổ mà họ đang phải gánh chịu.

So sánh với những người mà chúng ta tưởng rằng “họ hơn mình” sẽ chỉ khiến chúng ta rơi vào trạng thái đau khổ và có thái độ bi quan trong cuộc sống một cách hết sức vô lý. Thay vào đó, để sống lạc quan, chúng ta hãy biết “nhìn xuống”, biết nghĩ đến những người phải sống trong hoàn cảnh còn khốn khổ hơn mình xem sao? Khi đó, bạn sẽ thấy, so với nhiều người tuy mình chẳng bằng ai, nhưng mình vẫn còn may mắn hơn rất nhiều người khác. Một khi biết nhìn thấy những bất hạnh của người khác, để biết quý trọng những gì mình đang có

và gieo trong lòng mình một khát vọng giúp đỡ người khác, bạn sẽ càng có thể sống lạc quan nhiều hơn!

### ***Đừng phóng đại những đau khổ, buồn phiền, thất vọng***

Như trên đã nói, bất cứ ai cũng không thể tránh khỏi những nỗi đau khổ, buồn phiền, thất vọng trong cuộc sống. Nhiều người luôn tự cho mình là người kém may mắn trong cuộc sống, nhưng thật ra hoàn cảnh của họ còn may mắn hơn biết bao nhiêu người.

Điều đáng nói là, chúng ta phải có những suy nghĩ và thái độ trước những đau khổ ấy như thế nào? Đau khổ là điều không tránh khỏi trong cuộc sống. Chúng ta không thể đau khổ chỉ để... đau khổ. Vậy thì, ẩn chứa đằng sau mỗi đau khổ, hẳn phải có một ý nghĩa sâu xa nào đó?

Khi đang phải sống trong đau khổ, chúng ta đừng nên ngồi khoanh tay lại và than thân trách phận, sao mình khổ quá! Đang khổ mà

còn ngồi đó tự nghĩ mình khổ, thì nỗi khổ sẽ tăng thêm gấp đôi. Thay vào đó, hãy nghĩ về những điều may mắn mà mình đang có được. Nhiều khi, nỗi khổ mà ta đang gánh chịu quả thực là quá nhỏ bé so với những điều may mắn mà ta đang có trong cuộc sống!

Khi làm một phép so sánh đơn giản như vậy, bạn sẽ thấy những may mắn của mình như được nhân lên gấp bội, còn những nỗi khổ đã bị thu hẹp lại rất nhiều. Bạn sẽ hiểu ra rằng, thì ra lâu nay mình cứ cảm thấy khổ chỉ vì mình cứ tự *phóng đại* thêm nỗi khổ của mình mà thôi, chứ thực tế thì nó cũng đâu đến nỗi như vậy!

Tuy nhiên, trong cuộc sống vẫn có thể có những trường hợp mà cuộc đời bạn lâm vào cảnh đau khổ cùng cực, bạn không còn đủ sáng suốt như những lúc bình thường để nhận ra mình được may mắn như thế nào. Thế nhưng, chỉ riêng việc bạn còn sống trên đời, còn suy nghĩ, còn cảm nhận được tức là bạn đã may mắn hơn rất nhiều người rồi! Khi suy nghĩ như vậy, ngay lập tức bạn sẽ biết trân trọng cuộc sống của mình. Chỉ cần còn sống trên đời, thì



ta còn nhiều cơ hội để làm nên những điều tốt đẹp. Chỉ cần còn sống trên đời, thì ta còn có cơ hội đón nhận những điều tuyệt vời của cuộc sống đang chờ đợi ta ở phía trước.

Những đau khổ, buồn phiền, thất vọng chỉ là một phần trong cuộc sống, chứ không phải là tất cả cuộc sống của bạn. Sao bạn không nghĩ rằng, những đau khổ trong quá khứ mà bạn đã từng chịu đựng chỉ là những thử thách trên con đường vươn tới hạnh phúc. Sao bạn không nghĩ, những nỗi buồn phiền chỉ là lý do để bạn cảm nhận sâu sắc hơn những niềm vui của cuộc sống. Và ngay cả những nỗi thất vọng trước đây cũng chỉ là lý do để bạn nhen lên trong lòng mình những tia hy vọng mới ở tương lai.

Cho nên, bạn tuyệt đối đừng bao giờ phóng đại những đau khổ, buồn phiền, thất vọng của mình, vì bản thân việc phóng đại như vậy có thể làm che khuất những gì tốt đẹp trong cuộc sống mà bạn đang có hoặc sẽ có. Nếu những người bi quan thường hay mắc phải tật phóng đại này, thì trái lại, những người lạc quan không bao giờ mắc phải tật xấu này cả.

Bên cạnh tật xấu phóng đại những nỗi buồn khổ như đã nói trên, trong cuộc sống lại có những người không “phóng đại” nỗi khổ, nhưng hằng ngày họ lại làm công việc “kéo dài” thêm nỗi khổ! Thật vậy, có những chuyện đã xảy ra từ rất “xa xưa” rồi, nhưng cho đến tận ngày hôm nay họ vẫn cố ngòi “gặm nhấm” nỗi khổ năm xưa của mình. Dù cuộc sống hiện tại của họ chẳng thiếu thốn điều gì, chưa kể còn may mắn hơn hàng triệu người khác, nhưng họ vẫn cảm thấy khổ. Lẽ nào trong quá khứ họ chịu khổ chưa đủ sao? Cho nên, họ mới tìm cách đem nỗi khổ từ quá khứ vào hiện tại để được tiếp tục... khổ tiếp! Những người như vậy không biết nâng niu, trân trọng một cách trọn vẹn những gì họ đang có.

Hãy để quá khứ được “ngủ yên”! Mọi chuyện trong quá khứ đã xảy ra rồi thì không thể thay đổi được, đừng nên tìm cách đào bới sâu thêm mà chỉ có một cách duy nhất là chấp nhận. Hãy chấp nhận quá khứ là quá khứ, và nhất là cố gắng đừng để cho những nỗi khổ trong quá khứ ảnh hưởng một cách tiêu cực đến hiện tại!

## ***Hãy nuôi dưỡng những suy nghĩ tích cực!***

Bí quyết tiếp theo để mỗi chúng ta có thể sống lạc quan, đó là: tự bản thân ta hãy biết nuôi dưỡng những suy nghĩ tích cực trong từng khoảnh khắc của cuộc sống. Cuộc đời bên ngoài là sự phản chiếu những suy nghĩ bên trong của chúng ta. Chúng ta suy nghĩ như thế nào thì chúng ta có khuynh hướng sẽ sống như thế ấy! Con người trưởng thành về mặt tinh thần là con người biết tự động viên, khích lệ chính mình bằng những suy nghĩ đúng đắn, tích cực.

Nhiều khi, cuộc sống của chúng ta không đến nỗi khổ sở cho lắm, nhưng chính thái độ bi quan cùng những suy nghĩ vị kỷ và vô lý khiến chúng ta cảm thấy đau khổ. Và “đám mây mù” của những suy nghĩ mang tính tiêu cực này sẽ che lấp tầm nhìn của chúng ta, khiến chúng ta không còn thấy được những khía cạnh tích cực khác trong cuộc sống.

Những suy nghĩ bi quan giống như liều “thuốc mê” khiến con người ta dễ có cái nhìn lệch lạc trong cuộc sống, làm tê liệt ý chí vươn

lên. Nuôi dưỡng những suy nghĩ bi quan tức là chúng ta đang tự gây thêm khó khăn cho bản thân. Trong những trường hợp đó, chúng ta không nên phung phí sức lực và thời gian để suy nghĩ về những điều không đáng suy nghĩ. Thay vào đó, chính những suy nghĩ tích cực có thể dần dần vực chúng ta đứng dậy! Dẫu rằng những suy nghĩ tích cực chưa thể làm cho tình hình thực tế thay đổi ngay lập tức, nhưng ít nhất nó cũng tiếp thêm sức mạnh tinh thần cho chúng ta! Chỉ riêng việc cố gắng suy nghĩ vấn đề cho thông suốt cũng giúp chúng ta tự hóa giải được bao nhiêu điều rắc rối, phức tạp. Sau đó, chỉ cần chúng ta đừng nghĩ đến bản thân mình nhiều quá, đừng tự than thân trách phận nhiều quá, chỉ cần mở rộng tầm nhìn để thấy được những khía cạnh khác trong cuộc sống, tự đứng nổi khổ cũng sẽ không còn.

Nếu mỗi ngày bạn đều mang một thái độ bi quan để nhìn mọi việc, thì dù sau bao năm tháng dài của đời bạn trôi qua, bạn cũng sẽ cảm thấy mọi việc quanh mình vẫn cứ tồi tệ như thế mãi! Nhưng một khi bạn quyết tâm thay đổi thái độ bi quan thành thái độ lạc quan, bạn sẽ

thấy mọi việc đang dần trở nên tốt đẹp hơn rất nhiều!

Dù trong những hoàn cảnh được xem là tồi tệ nhất đi chăng nữa, ít nhất cũng vẫn có một vài khía cạnh tích cực mà bạn có thể tìm thấy. Dù phải đối mặt với nhiều vấn đề tồi tệ, bạn hãy luôn nỗ lực tìm kiếm những khía cạnh tích cực của từng vấn đề, thì bạn sẽ dần tạo được thói quen sống lạc quan.

Điều đáng nói là, những suy nghĩ tích cực không phải tự nhiên tìm đến với chúng ta. Nó phải do chính bản thân mỗi chúng ta tự nuôi dưỡng lấy. Vậy thì từ nay, bạn đừng nhìn những sự việc trong đời bằng cái nhìn tiêu cực như lâu nay bạn vẫn nhìn. Đừng để những suy nghĩ tiêu cực chiếm lĩnh cả cuộc sống của mình, càng không nên để nó điều khiển bản thân mình! Thay vào đó, bạn hãy thay đổi cách nhìn về cuộc đời, về con người, bằng một thái độ tích cực, để làm phong phú tâm nhìn của bản thân.

Bất cứ vấn đề nào mà chúng ta gặp phải trong cuộc sống cũng đều có hai mặt: tích cực và tiêu cực. Mặt tích cực chính là những ưu thế

để kích thích mình hăng hái tiến lên, vượt qua những khó khăn, thử thách; còn với những gì chưa được tích cực cho lắm thì đấy cũng là lý do để mình học hỏi kinh nghiệm, nâng cao bản lĩnh và hoàn thiện bản thân.

Cùng đối diện với một vấn đề, nhưng nếu một người biết nhìn nhận nó theo chiều hướng tích cực như trên thì sẽ luôn cảm thấy mọi thứ suôn sẻ, dễ dàng hơn và cuộc sống trở nên tốt đẹp hơn; trái lại, một người khác chỉ thuần túy nhìn nhận vấn đề theo chiều hướng tiêu cực thì sẽ cảm thấy cuộc sống thật đơn điệu, tẻ nhạt, buồn chán, thậm chí là đầy những khó khăn đến nỗi không thể nào lạc quan được!

Hãy bắt đầu mỗi ngày mới bằng những suy nghĩ tích cực ngay khi bạn vừa thức dậy. Bạn hãy luôn tự nhủ: *“Tôi là một người lạc quan, bởi tôi không muốn những suy nghĩ bi quan làm ảnh hưởng đến thái độ, hành động của tôi, ảnh hưởng đến mọi cơ hội tốt đẹp mà tôi sắp có.”* Và rồi, bạn hãy nghĩ cuộc đời giống như *một phương trình có nhiều ẩn số*. Có những ẩn số mà có thể hiện tại chúng ta chưa tìm ra, có những lý lẽ của cuộc sống mà hiện tại mình

chưa hiểu hết, nhưng bạn hãy tin cuộc sống luôn có sự cân bằng. Nghĩ được như vậy, tức là chúng ta đã tự giải thoát tâm hồn mình khỏi hố sâu tuyệt vọng đầy phi lý lâu nay.

Ngay cả điều mà chúng ta gọi là “*số phận*” của chúng ta đi chẳng nữa, cũng phụ thuộc rất nhiều vào cách suy nghĩ và những việc làm hằng ngày của chúng ta. Có suy nghĩ được những điều tốt, thì chúng ta mới có thể làm được những điều tốt. Bởi vì, những suy nghĩ của chúng ta sẽ ảnh hưởng đến tình cảm, thái độ của ta và là kim chỉ nam cho những việc làm hằng ngày của chúng ta trong cuộc sống.

Bên cạnh đó, sức mạnh của lời nói nhiều khi cũng rất quan trọng. Nhiều người không khổ sở vì hoàn cảnh thực tế, mà chính là vì những suy nghĩ tiêu cực đi đôi với lời nói không đúng. Những người này mắc phải tật “phức tạp hóa vấn đề”. Những chuyện cỏn con, chẳng có gì to tát, nhưng họ lại thích dùng những từ ngữ “đao to búa lớn” để diễn tả. Thay vì nói: “Mọi thứ thật quá tồi tệ!” hay “Mọi thứ đang dần xấu đi!”, bạn có thể nói “*Mọi thứ đang tiến triển dần theo chiều hướng tốt đấy chứ!*”

Đôi khi, bạn chỉ cần một phút thôi để thay đổi những suy nghĩ và lời nói từ tiêu cực trở thành tích cực. Một ý nghĩ tích cực lóe lên trong óc bạn, chẳng khác nào ánh mặt trời chiếu rọi, xóa tan mọi “mây mù u ám” đang phủ quanh cuộc đời bạn. Mỗi lần bạn có thêm một suy nghĩ tích cực nào đó, bạn có thể viết nó ra giấy, để khi cần bạn có thể đọc lại. Thay vì cứ tự cho mình là người kém may mắn như lâu nay, ngay từ hôm nay trở đi, bạn hãy luôn tự nhủ: *“Mình là người may mắn trong cuộc sống!”*

Bên cạnh đó, bạn hãy luôn tin tưởng một cách sâu sắc rằng: *“Những điều tốt đẹp trong cuộc sống sẽ đến với những ai biết nuôi dưỡng những suy nghĩ tích cực.”* Những cách thực hành như thế này tuy rất đơn giản, chẳng tốn kém tiền bạc hay công sức gì nhiều, nhưng lại rất hữu ích. Làm được như vậy là bạn đã tự mang lại cho bản thân những ích lợi to lớn không thể nào đo đếm hết được! Tiếc rằng ít người chịu áp dụng nó mỗi ngày.



## ***Hãy biết chọn lọc thông tin chân thực để lạc quan trong cuộc sống!***

**M**ỗi ngày, chúng ta có thể tiếp nhận thông tin từ rất nhiều nguồn, nhiều kênh khác nhau mà cuộc sống có thể đem lại cho ta. Những thông tin này không chỉ ảnh hưởng đến suy nghĩ, mà còn ảnh hưởng đến cả thái độ sống của chúng ta.

Nếu chúng ta muốn có được những suy nghĩ lành mạnh, bổ ích, thì nhất định chúng ta phải biết chọn lọc thông tin. Cũng vậy, nếu muốn có thái độ sống lạc quan, chúng ta càng phải biết chọn lọc thông tin. Việc biết chọn lọc thông tin chân thực không chỉ đem lại lợi ích về mặt nhận thức, mà còn giúp chúng ta có được thái độ lạc quan trong cuộc sống.

Điều đáng nói là, không phải mọi thông tin mà chúng ta tiếp nhận được hằng ngày đều chính xác. Những gì chúng ta nghe biết có thể là tin đồn thất thiệt hoặc tin tức giật gân. Nhiều người do không biết chọn lọc thông tin chân thực, nên đầu óc họ luôn phức tạp, lộn xộn

bởi những chuyện không đâu! Từ đó, lại càng có khuynh hướng bi quan một cách vô lý.

Có nhiều người, do không chịu đựng nổi cuộc sống nhàm chán hằng ngày của mình đã tìm kiếm niềm vui giải trí qua những bộ phim “ma”, hoặc những bộ phim miêu tả cuộc sống côn đồ, du đãng của những băng nhóm xã hội đen, những chuyện phiêu lưu tình ái lãng nhăng, thậm chí, cả những chuyện sa đọa... Trong những bộ phim đó, nhiều khi sự thật thì rất ít mà sự hư cấu, bịa đặt tùy tiện lại rất nhiều. Những nhà sản xuất, có khi vì thuần túy chạy theo lợi nhuận, cũng có khi vì trình độ tư duy nghệ thuật có phần non kém, nên đã cho ra đời những bộ phim như vậy!

Lẽ ra, với lương tâm trách nhiệm của nhà làm phim, trong khi phản ánh bề trái của cuộc sống, họ vẫn có thể khéo léo lồng ghép, đan xen những ý đồ nghệ thuật có tác dụng giáo dục, hướng con người vươn lên cái đẹp, cái thiện. Đằng này, tác dụng giáo dục chưa thấy đâu, chỉ thấy khán giả xem xong thì càng trở nên bi quan hơn trong cuộc sống mà thôi!

Bên cạnh những phim ảnh độc hại, nhiều người lại bị ảnh hưởng một cách tai hại bởi những thông tin mà họ tiếp nhận trên báo chí hằng ngày. Khi đọc những tin tức liên quan đến thảm họa thiên nhiên, như sóng thần, bão lụt, động đất, cho đến những sự việc không may như hỏa hoạn, nhà cháy hoặc những tin tức tội phạm nhan nhản hằng ngày trên báo chí, liệu chúng ta có nên vì vậy mà bi quan về cuộc sống hay không? Thậm chí, nhiều người còn đi đến chỗ lo lắng, sợ hãi thái quá, không dám bước chân đi đâu, lúc nào cũng hồi hộp, nơm nớp y như thể thảm họa sẽ đổ xuống đầu mình ngay lập tức hay là mình sẽ trở thành nạn nhân của bọn tội phạm! Trong khi đó, có khi cả đời họ cũng chẳng bao giờ lâm vào những tình cảnh mà họ đang tưởng tượng ra.

Nếu chúng ta đọc những tin tức ấy để biết quý trọng những điều may mắn trong cuộc sống của mình, để rồi từ đó biết nhen lên trong lòng mình khát vọng giúp đỡ người khác, thì đó là điều rất nên làm. Còn nếu chỉ đọc để rồi bi quan, để lo tìm cách bám víu những gì an toàn cho mình thì không nên chút nào! Chúng ta

đừng quên là trong cuộc sống mỗi vấn đề đều có nhiều mặt. Đừng bao giờ chỉ biết nhìn vào những mặt tiêu cực để rồi quên đi những mặt tích cực vẫn luôn tồn tại trong nhiều vấn đề của cuộc sống. Nếu mỗi ngày chúng ta đều lo lắng tìm đọc những tin tức về tội phạm, thì hãy đừng quên theo dõi cả những tấm gương người tốt, việc tốt, những người bị tật nguyền bẩm sinh mà vẫn luôn sống tin tưởng, lạc quan vào tương lai. Nhiều người đã gặt hái được những thành quả nhất định trong học tập, công việc, sống có ích cho bản thân và cộng đồng.

Hãy nghĩ đến biết bao nhiêu người còn kém may mắn hơn bản thân mình gấp trăm lần nhưng họ vẫn có ý chí vươn lên trong cuộc sống. Rồi thì, chúng ta hãy tự hỏi tại sao mình lại không chịu lạc quan trong khi còn nhiều người bất hạnh quanh mình vẫn đang cố gắng vươn lên trong cuộc sống? Chỉ khi nào chúng ta tiếp nhận thông tin với một thái độ biết chọn lọc như thế thì chúng ta mới có thể sống lạc quan!

Nói chung, những thông tin méo mó có thể đã bị tô hồng hoặc bôi đen một cách thiếu chính xác khiến chúng ta bị chìm ngập trong bi quan

một cách vô lý. Sự việc trong thực tế nhiều khi không đến nỗi quá tồi tệ như những gì chúng ta được nghe biết. Cho dù những gì chúng ta nghe biết có như thế nào thì sự thật vẫn cứ là sự thật.

Và cho dù ngay cả khi sự việc có nghiêm trọng đi chăng nữa, chúng ta cũng không nên suy nghĩ quá nghiêm trọng về một vấn đề nào đó. Hãy biết đơn giản hóa mọi vấn đề. Nhờ đó, mọi việc sẽ trở nên dễ giải quyết hơn!

Chúng ta lạc quan hay không là phụ thuộc vào cách chúng ta nhìn nhận mọi sự việc trong cuộc sống ra sao. Chỉ cần ta thay đổi cách nhìn nhận trước một sự việc nào đó thì chắc chắn mọi việc sẽ dần thay đổi. Nhiều khi tai họa vẫn có thể trở thành phần thưởng cho ta!

### *Thay đổi bản thân mình trước!*

Nhiều người luôn bi quan nghĩ rằng, sống trên cõi đời này, chỉ vì lòng dạ thiên hạ xấu xa quá nên cuộc sống hằng ngày toàn là những chuyện buồn nhiều hơn chuyện

vui, toàn những lý do khiến chúng ta dễ bị quan hơn là lạc quan. Sự thật có như thế không?

Sự thật là thiên hạ xấu xa hay chính bản thân mình xấu xa? Và nếu bản thân mình cũng xấu xa, thì dựa vào đâu để trách móc thiên hạ? Có lẽ chúng ta đừng nên trách móc người trong thiên hạ thế này thế nọ. Khi chúng ta trách móc họ thì ngược lại, họ cũng sẽ trách móc chúng ta rằng “Vì sao cứ trách móc hoài vậy?”

Dù rằng trong cuộc sống hằng ngày, bạn có thể gặp nhiều chuyện thấp hèn do người khác gây ra, nhưng nếu bạn biết suy nghĩ khác đi, mọi việc sẽ trở nên khác đi. Cứ để tâm đến những chuyện lặt vặt của người khác sẽ làm cho bản thân ta cũng hóa thành kẻ lặt vặt. Còn nếu bạn cứ suy nghĩ giống hệt như những gì đã xảy ra, thì đến một lúc nào đó, bản thân bạn cũng thành ra thấp hèn như thế mà thôi!

Những người bị quan thường chỉ nhìn thấy những điểm xấu của người khác để rồi tiếp tục sống trong bị quan. Trái lại, những người lạc quan khi nhìn thấy những gì còn chưa tốt của người khác và của chính mình, họ lại có lý do

để tìm cách thay đổi bản thân mình. Bởi vì, cuộc sống chỉ có thể thay đổi một khi mỗi người chúng ta có ý thức thay đổi bản thân mình trước!

Phản ứng thường thấy ở những người bi quan là họ luôn đòi hỏi thiên hạ phải thay đổi thế này thế nọ. Trong khi đó, họ ít khi đặt ra vấn đề phải thay đổi bản thân mình. Đây cũng chính là thái độ thường thấy ở những người chưa đạt đến một mức độ trưởng thành nhất định về nhận thức cuộc sống.

Khi còn bé, chúng ta thường chỉ muốn mọi người phải làm mọi thứ như ý mình muốn. Nếu không, thì chúng ta sẽ không ngớt kêu gào, khóc lóc, đòi hỏi... Nhưng khi đã trưởng thành rồi, chúng ta nhận ra một chân lý khách quan rằng, bản thân mình không nên tìm cách thay đổi người khác hoặc thay đổi hoàn cảnh. Chỉ đòi hỏi người khác hoặc hoàn cảnh phải được như ý riêng của mình sẽ khiến bản thân chúng ta rơi vào bế tắc, phiền muộn. Đó là chưa nói, có ai ban cho chúng ta quyền được đứng trên người khác để đòi hỏi người khác phải thay đổi như ý mình muốn?

Cho nên, muốn người khác phải thay đổi cho vừa ý ta là một đòi hỏi cực kỳ vô lý. Chúng ta chỉ có thể thay đổi chính bản thân mình mà thôi, chứ không thể thay đổi người khác. Chỉ khi nào chúng ta cố gắng thay đổi mình trước, thì may ra người khác mới chịu thay đổi. Đừng bao giờ quên một sự thật hiển nhiên là, người ta chỉ thực sự thay đổi được khi chính bản thân họ muốn như vậy. Còn nếu lúc nào bạn cũng khăng khăng đòi hỏi người khác phải thay đổi trước, rồi bạn sẽ thay đổi sau, thì rất khó mà có một sự thay đổi nào xảy ra.

Và ngay cả khi chúng ta cố gắng thay đổi bản thân để sống tốt với người khác, thì người khác vẫn có thể đem lại nhiều đau khổ, những chuyện bất công, trái ý đến cho ta. Trong những trường hợp như vậy, phản ứng tự nhiên của chúng ta là muốn tìm cách trả đũa người khác, tìm cách gây ngược lại cho họ những gì họ đã gây ra cho mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ rằng, bất cứ việc gì xảy đến với ta trong cuộc sống hằng ngày đều có những ý nghĩa riêng của nó, thì chúng ta có thể có những suy nghĩ khác và hành động khác đi. Nếu chúng ta nghĩ rằng,



những chuyện trái ý, bất công và đau khổ mà người khác mang đến cho ta chính là những thách thức dành cho khát vọng hướng thiện của ta, thì chúng ta sẽ bước đầu tỏ ra bình tĩnh hơn. Khi đó, chúng ta có thể có đủ tỉnh táo để tự hỏi mình rằng, nếu cuộc đời chỉ mang đến cho mình toàn những chuyện thuận lợi, dễ dàng, toàn những điều hợp ý mình, thì liệu mình có còn lý do để hướng thiện nữa hay không? Càng có nhiều thử thách, trở ngại trên con đường hướng thiện, thì bạn mới càng có cơ hội nung nấu quyết tâm vươn tới điều thiện nhiều hơn!

\*

Cuộc sống có thể còn đầy dẫy những điều bất công, khiếm khuyết, nhưng chúng ta không nên vì vậy mà để cho tâm hồn mình cũng dính đầy bụi bặm. Tại sao chúng ta cứ bi quan về lòng người? Trong nhiều trường hợp, rất có thể là do lòng chúng ta chưa đủ cao cả để đón nhận người. Cũng như bạn, thiên hạ có rất nhiều khuyết điểm, lỗi lầm. Nếu lúc nào chúng ta cũng chỉ nhìn thấy những khuyết điểm, lỗi lầm của người khác thì ta rất khó có thái độ lạc quan trong cuộc sống.

Trái lại, khi biết nhìn vào cái tốt trong con người để bỏ qua những lỗi lầm của họ, khi biết nghĩ đến những điều lớn lao hơn, thì chẳng những ta bỏ qua những khuyết điểm nhỏ nhặt của người khác, mà ta còn có thể hướng đến những điều cao cả, tốt đẹp hơn trong cuộc sống.

Vẫn biết rằng, bỏ qua những lỗi lầm cho người khác là điều rất khó, nhưng khi ta tự đặt mình vào vị trí của người khác, với góc nhìn của người khác, chúng ta dễ cảm thông, tha thứ cho họ hơn. Trong cuộc sống, những người lạc quan luôn tỏ ra tôn trọng người khác, sống hòa đồng, thể hiện thái độ ứng xử của người trưởng thành. Họ biết con người còn có nhiều điều chưa tốt, nhưng không vì vậy mà mất niềm tin vào con người.

Con người ta sống trên đời, bên cạnh phần “con” còn có phần “người”. Bên cạnh cái xấu còn có rất nhiều cái tốt, bên cạnh những điều tầm thường còn có nhiều điều cao cả. Muốn có thái độ lạc quan trong cuộc sống, chúng ta phải nhìn cả cái tốt lẫn những cái chưa tốt nơi mọi

người mà chúng ta gặp gỡ hằng ngày. Hãy cố gắng sống hòa đồng, vui vẻ với mọi người, thì tự nhiên hạnh phúc sẽ đến với ta!

Và cũng chính vì trong mỗi con người chúng ta vẫn còn có nhiều điều chưa tốt, nên mới phải đặt ra vấn đề thay đổi và hoàn thiện bản thân. Thay vì lúc nào cũng tìm cách bới móc những khuyết điểm, lỗi lầm của người khác, chúng ta hãy biết ơn mọi người mà ta gặp trong cuộc sống, bất kể họ như thế nào! Đôi khi, nhờ nhìn thấy những hành động thấp hèn của người khác mà ta biết cách tránh không lặp lại những hành động đó. Đôi khi, nhờ nhìn thấy cuộc sống vô vị của người khác mà bản thân mình biết sống một cách có ý nghĩa hơn.

Hành trình của đời người đồng nghĩa với hành trình hoàn thiện bản thân. Chính bạn phải là người nỗ lực tạo nên sự thay đổi theo chiều hướng ngày càng tiến bộ hơn trong cuộc đời bạn. Đó là trách nhiệm không thể chối bỏ của mỗi người – nếu muốn tạo hạnh phúc cho bản thân và đồng loại. Khi chúng ta làm được nhiều việc thiện, tránh những việc ác, thì tự

nhiên sẽ cảm thấy lòng mình thanh thản, lạc quan. Khi mỗi chúng ta cố gắng sống tốt thì cuộc sống xã hội cũng dần trở nên tốt đẹp hơn!

### ***Cuộc đời không bất công như ta nghĩ!***

**T**rong cuộc sống, nhiều người luôn tự cho rằng cuộc đời bất công, rồi lấy đó làm lý do để lúc nào cũng mang thái độ bi quan trong cuộc sống. Chẳng hiểu dựa vào đâu mà họ dám cho rằng đời sống bất công? Liệu họ có thấy hết, hiểu hết mọi chuyện xảy ra trên cuộc đời này hay không mà dám khẳng định một cách liều lĩnh như vậy? Rất nhiều khi, ngay cả những chuyện trong nhà mình và chuyện của chính mình cũng còn chưa sáng tỏ nổi!

Chúng ta cho rằng, cuộc đời bất công vì quả thực mỗi ngày đều có quá nhiều chuyện trái ý ta. Vào những ngày Tết đầu năm mới, người Việt Nam mình có thói quen chúc nhau “*vạn sự như ý*”. Đây là một lời chúc hàm chứa ý nghĩa tốt đẹp. Thế nhưng, năm này qua năm nọ, khi so sánh giữa lời chúc và thực tế cuộc sống của mình, chúng ta sẽ thấy có rất nhiều việc xảy ra

không hề giống như ý chúng ta muốn. Tại sao lại như vậy? Đó có phải là lý do để chúng ta bi quan không?

Sở dĩ như vậy là vì, ý chúng ta muốn là chủ quan, trong khi mọi việc diễn ra trong cuộc sống là khách quan. Dầu sao thì lời chúc vẫn chỉ là lời chúc, còn cuộc sống thì vẫn diễn ra như nó phải diễn ra. Cho nên, đó không phải là lý do để chúng ta mang thái độ bi quan.

Điều quan trọng cần lưu ý ở đây là, chúng ta phải xét xem, ý mình muốn có phải là ý tốt, ý ngay lành hay không nữa. Trong mỗi người chúng ta, cùng một thời điểm có thể có nhiều ý muốn khác nhau, có những ý muốn tốt đẹp, ngay lành và thậm chí, cả những ý muốn xấu xa, tội lỗi nữa! Cho nên, nếu mọi sự trong cuộc đời lúc nào cũng “vạn sự như ý” riêng của ta, thì thử hỏi cuộc sống của cả nhân loại trên trần gian này sẽ hỗn loạn, mâu thuẫn đến mức nào?

Và thậm chí, ngay cả khi ta có những ý muốn tốt đẹp, thì cũng chưa chắc gì nó đã tốt, vì rất có thể do lòng ham muốn chủ quan mà ta quá quyết rằng nó tốt; hoặc cũng có thể do

nhận thức của cá nhân ta còn giới hạn, nên ta tưởng rằng nó tốt. Và nhất là, cái ý muốn ta cho là tốt đẹp ấy, biết đâu nó chỉ tốt trong phạm vi quyền lợi cá nhân hạn hẹp của riêng ta mà thôi, chứ nó không tốt cho cuộc sống của nhiều người quanh ta, cho nhân loại.



**M**ột số người khác, thường là những nhà trí thức lâu nay vẫn sống trong “*tháp ngà*”, quá thiên về những điều tốt đẹp trong sách vở, nên thường tự trách cuộc đời bất công. Họ chỉ là một thiểu số những trí thức tinh hoa có tầm hiểu biết như vậy mà còn không ngớt trách móc cuộc đời bất công, thì sẽ chẳng lạ gì khi còn bao nhiêu người khác đông đảo trong xã hội, với trình độ học vấn còn rất nhiều hạn chế, cũng thường tự trách cuộc đời bất công. Và khi nhìn vào đời sống xã hội, số lượng những người trách móc luôn đông đảo hơn rất nhiều so với những người lạc quan, thì chúng ta sẽ hiểu tại sao bức tranh xã hội lại thường xuyên ảm đạm.

Và khi xét trên phạm vi toàn xã hội, số lượng người chỉ biết than trách luôn đông đảo hơn số người biết nỗ lực thay đổi bản thân để đóng góp những điều tốt đẹp cho xã hội, thì chúng ta sẽ hiểu được tại sao việc tìm cách thu hẹp, giảm thiểu những bất công trong cuộc sống lại khó khăn như vậy? Và tại sao, những bất công trong cuộc sống từ xưa đến nay vẫn còn nhiều như vậy và chưa bao giờ được giải quyết một cách hoàn hảo?

Nếu nhìn từ viễn cảnh đó, chúng ta phải thừa nhận rằng, thực tình thì tất cả chúng ta đều góp phần gây ra những bất công ở đời. Bằng cách sống ích kỷ, thiếu thiện chí xây dựng cuộc đời, chúng ta đã và đang góp phần gây ra nhiều bất công trong xã hội. Bằng cách sống nhu nhược, thiếu nghị lực vươn lên hoàn thiện bản thân, chúng ta cũng đồng thời gây ra bất công cho xã hội và cho chính bản thân ta...

Trong cuộc sống, có thể còn có rất nhiều điều mà chúng ta chưa hài lòng. Thế nhưng, cuộc sống cũng đòi hỏi chúng ta phải phân biệt được khoảng cách giữa thực tế và sách vở. Có không ít người trong quá trình học tập đã lĩnh

hội được những tri thức hay của nhân loại, biết được những giá trị tốt đẹp cần theo đuổi ở đời. Thế nhưng, thực tế đâu phải lúc nào cũng có thể áp dụng sách vở. Cuộc sống nơi trần gian này vốn dĩ không hoàn hảo. Có nhiều khía cạnh trong cuộc sống vẫn chưa được trọn vẹn cho lắm! Và đôi khi, vì những điều kiện thực tế chưa cho phép hoặc vì lý do nào đó mà đòi hỏi chúng ta phải dám nhìn vào thực tế, tạm thời chấp nhận những cái chúng ta cho là vô lý. Hãy tránh hiện tượng vì không hài lòng với thực tế mà bi quan trong cuộc sống!



**M**uốn thu hẹp những bất công trong cuộc sống, cần phải có sự chung sức của tất cả mọi người, liên quan đến rất nhiều vấn đề đau đầu, nhiều lĩnh vực phức tạp khác nhau, đan xen chằng chịt trong đời sống xã hội. Những chuyện như vậy đòi hỏi phải có rất nhiều thời gian và có sự đồng lòng nỗ lực của mỗi người chúng ta, của mọi thành viên sống trong xã hội...

Điều đáng nói là, trong cuộc sống, nhiều lúc



chúng ta chỉ quay cuồng hồi hải chạy theo những đòi hỏi ích kỷ của riêng mình. Chúng ta không còn đủ tỉnh táo, không còn những khoảng thời gian lắng đọng cần thiết để nhận ra những lẽ phải ở đời, cùng những bổn phận với đời mà đáng lẽ chúng ta phải nhận ra.

Những người bi quan thường chỉ muốn đi tìm hạnh phúc cho riêng mình. Họ tự giam hãm đời họ trong những mục đích hạn hẹp ích kỷ cá nhân, nên họ không nhìn thấy được những bất công mà họ đã gây ra cho người khác. Lúc nào họ cũng chỉ thuận tụy nhìn thấy những bất công mà họ đang gánh chịu. Mà khi đã trót gây ra bất công cho người khác, dù có nhìn thấy hay cố tình không nhìn thấy đi chăng nữa, con người ta rất khó tìm thấy được hạnh phúc chân thật như mình mong muốn. Họ vốn dĩ đã bi quan về cuộc đời, nay càng có lý do để bi quan hơn, tiếp tục cho rằng cuộc đời này là bất công. Chỉ riêng một thái độ sống như vậy đã là vô lý rồi! Những người suy nghĩ vô lý thì lại hay đòi hỏi những điều vô lý. Thành thử, cuộc sống của họ lúc nào cũng bế tắc, chẳng nhìn thấy một viễn cảnh tươi sáng nào khác!

Những người lạc quan, trái lại, có một tầm nhìn cao hơn, xa hơn về hạnh phúc. Với họ, hạnh phúc không chỉ là hạnh phúc nhỏ nhoi, hạn hẹp trong phạm vi của một cá nhân. Những người lạc quan hiểu rằng, hạnh phúc của đời họ phụ thuộc vào hạnh phúc của những người xung quanh họ. Cho nên, để tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân, họ tất yếu hiểu rằng, họ đồng thời phải nỗ lực tìm kiếm hạnh phúc cho những người khác quanh họ. Trên đời này, người hạnh phúc nhất chính là người đem đến hạnh phúc cho người khác. Bởi vì, cuộc sống đâu phải chỉ có mình ta, mà là cả xã hội.

Cuộc sống đem đến bất công cho bản thân từng người chúng ta, để lay tỉnh ở mỗi chúng ta trách nhiệm phải đóng góp những gì là tốt đẹp nhất cho cuộc sống. Chúng ta càng cố gắng đóng góp cho cuộc sống nhiều bao nhiêu, thì những bất công trong cuộc sống của bản thân mình và xã hội sẽ được giảm thiểu đi bấy nhiêu. Chỉ khi nào chúng ta nghĩ được như vậy, thì cuộc đời sẽ không đến nỗi quá bất công như ta tưởng! Từ đó, chúng ta mới có được niềm tin vào lẽ phải, vào cuộc sống, vào con người...

Tóm lại, tự bản thân mỗi người cần phải có một tầm nhìn cao cả, sáng tỏ hơn về cuộc sống! Còn nếu cứ mang tầm nhìn hạn hẹp, tối tăm như lâu nay thì chúng ta sẽ thấy cuộc đời bất công hoài, rồi cứ bi quan hoài một cách vô lý, lằm lạp. Khi chúng ta nỗ lực tìm kiếm những gì tốt đẹp cho cuộc đời, thì sẽ cảm thấy cuộc đời không còn bất công nhiều nữa, và hạnh phúc sẽ tự đến với ta.

### *Cảm nhận về đẹp và ý nghĩa cuộc sống*

Cuộc sống quanh ta có muôn vàn vẻ đẹp. Dù trong bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng luôn tìm cách cảm nhận về đẹp và ý nghĩa của cuộc sống. Đây là một nhân sinh quan tích cực nhất để chúng ta có thể sống lạc quan.

Sống mà không cảm nhận được ý nghĩa cuộc sống thì không thể gọi là sống, mà chỉ là “tồn tại”. Và một khi đã không cảm nhận được ý nghĩa của cuộc sống, thì con người ta rất khó mà lạc quan trong cuộc sống.

Với những người có thái độ sống bi quan, cuộc sống lúc nào cũng như đeo một gánh nặng khổng lồ. Họ quên mất những thơ mộng, nhẹ nhàng của đời sống. Họ không bao giờ có những phút giây thanh thoi ngắm nhìn những bông hoa rung rinh trong gió, hay những buổi chiều đi dạo bên bờ biển dạt dào sóng vỗ. Chính vì lòng họ đang buồn mà mọi cảnh vật xung quanh cũng buồn theo. Những người bi quan thường chỉ nhìn thấy những gì là xấu xa, những bề trái của cuộc đời. Trái lại, những người lạc quan luôn biết nhìn cuộc sống với cái nhìn đầy đủ hơn, thấu đáo hơn, sâu sắc hơn.

Ở đời, có vui thì phải có khổ. Có lúc thuận lợi, có lúc khó khăn. Có hạnh phúc bất tận, lại có cả những buồn đau chất ngất. Đừng chỉ muốn hái trái ngọt mà quên rằng đời còn có cả trái đắng, trái chát nữa. Cuộc sống không chỉ là đón nhận những niềm vui mà còn là sẵn sàng đón nhận cả những mặt trái của cuộc sống. Nếu không có những mặt trái của cuộc sống, chúng ta không thể khám phá ý nghĩa sâu xa của cuộc đời mình. Bất cứ việc gì xảy ra hằng ngày cũng giúp bạn cảm nhận ý nghĩa cuộc sống, miễn là

bạn phải chịu khó để tâm suy nghĩ một chút. Không phải chỉ có những chuyện vui mới là những chuyện có ý nghĩa, mà nhiều khi, chính trong chuyện buồn mà chúng ta lại rút ra những ý nghĩa sâu sắc của cuộc sống nhiều hơn!

Cuộc sống không phải lúc nào cũng căng thẳng vì công việc, vì những mối quan hệ, vì những nỗi lo âu rủi ro, bất trắc. Thỉnh thoảng, cũng phải biết thưởng thức cuộc sống: đi dã ngoại, du lịch, tham quan các danh lam thắng cảnh... Con người khi gần gũi với thiên nhiên, tâm hồn sẽ rộng mở, dễ trở nên thanh thản, vui vẻ.

Thêm một cách nữa để bạn cảm nhận ý nghĩa cuộc sống, đó là: hãy biết lưu giữ những kỷ niệm đẹp. Kỷ niệm là một phần của cuộc sống. Mỗi người đều nên có cho riêng mình một kho tàng kỷ niệm để nâng niu, gìn giữ. Cuộc sống có thể có cả những kỷ niệm đẹp lẫn kỷ niệm không đẹp. Nhưng với thời gian, con người thường chỉ nhớ về những điều tốt đẹp và quên đi những điều tiêu cực. Những kỷ niệm đẹp sẽ được lưu giữ rất sâu sắc. Một khi con người biết trân trọng lưu giữ những kỷ niệm

đẹp, con người có thể sống lạc quan nhiều hơn. Và hãy cố gắng sống sao cho thật tốt, để kỷ niệm luôn là những kỷ niệm đẹp!



**T**óm lại, bạn đừng bao giờ để cho những năm tháng dài của đời mình trôi qua lững lờ mà không tự rút ra được một ý nghĩa nào cả!

Nhiều người quanh bạn than thở rằng, họ không tìm thấy ý nghĩa của cuộc sống. Bạn hãy bỏ ngoài tai những lời than thở đầy màu sắc bi quan ấy! Đấy chẳng qua là do tâm nhận thức còn nhiều hạn chế của họ mà thôi. Về phần mình, bạn vẫn phải tiếp tục sống! Tiếp tục sống cho đến khi nào cảm nhận được ý nghĩa cuộc sống!

Hãy là một người ham học hỏi và cảm nhận những cái hay, cái đẹp, góp phần làm cho cuộc sống thêm phong phú! Nhờ đó, chúng ta có thể luôn lạc quan trong cuộc sống.

## *Hãy cười nhiều hơn nữa và giữ tâm trạng luôn vui vẻ*

**K**hông còn nghi ngờ gì nữa, những người lạc quan là những người hay cười. Nụ cười vừa là điều kiện, vừa là kết quả của thái độ sống lạc quan.

Nụ cười không bắt buộc bạn phải tốn kém một đồng xu nào cả, nhưng nó lại có một sức mạnh vô giá. Gần đây, các nhà nghiên cứu đã tìm hiểu được rằng, khi bạn cười, não bộ của bạn sẽ tự nhiên tiết ra *endorphin*. *Endorphin* không chỉ có tác dụng làm giảm cơn đau, mà quan trọng hơn là có tác dụng gia tăng tính lan lợi, hoạt bát và cũng đồng thời cũng mang đến cho chúng ta cảm giác phấn khởi, vui vẻ. Vì thế, bạn hãy cố gắng luôn giữ nụ cười trên môi.

Nụ cười sẽ làm cho ta thoải mái, bầu không khí nóng nực, căng thẳng quanh ta sẽ dịu bớt. Những gì là phức tạp, nặng nề sẽ hóa thành nhẹ nhàng, đơn giản! Bạn hãy biết mỉm cười ngay cả trong những thời khắc khó khăn nhất, vì nụ cười là một vị thuốc thần tiên!

Quan sát trẻ con, ta thấy chúng rất hay cười. Và nhớ lại hồi còn nhỏ, mỗi chúng ta chẳng phải là rất hay cười hay sao? Nhưng khi càng lớn tuổi, cuộc sống ngày càng phải đối mặt với rất nhiều thử thách, những trách nhiệm nặng nề trong cuộc sống bào mòn con người chúng ta, khiến chúng ta kiệt sức dần. Từ đó, chúng ta trở nên khó chịu, nghiêm trang, chán ngắt, đánh mất đi nhiều niềm vui trong cuộc sống. Thậm chí, bạn có để ý không, có những ngày chúng ta không hề có một nụ cười nào cả! Như thế chẳng phải là một điều đáng tiếc hay sao?

Trong khi đọc cuốn sách này, có thể bạn cho rằng người viết là một người luôn lạc quan và có thể luôn dễ dàng mỉm cười trong cuộc sống. Tuy nhiên, sự thực không hẳn như vậy. Bản thân chúng tôi, cũng như bất cứ ai khác, đều có thể gặp những chuyện buồn, những nghịch cảnh, những chuyện trái ý trong cuộc sống, và cũng từng bị rơi vào bi quan như mọi người mà thôi. Trước đây, người viết cuốn sách này cũng thường tỏ ra bi quan trong cuộc sống; và nhiều khi, có những hoàn cảnh mà bản thân mình cũng không làm sao nở một nụ cười tươi được!



Nhưng một điều may mắn là, từ năm 2002, tình cờ có dịp tham gia cùng một nhóm bạn trẻ suốt mấy năm liền dịch loạt sách nổi tiếng *Chicken Soup for the Soul*, bất chợt chúng tôi bắt gặp ý tưởng độc đáo này:

*“Khi được được sinh ra trên đời, bạn có đôi chân, vì thế bạn có thể vững vàng đối mặt với nỗi sợ hãi của bạn và tiến về phía trước. Bạn có đôi tay, để nắm lấy bàn tay của người khác. Bạn có đôi vai, để nâng đỡ chính mình vào những thời điểm tồi tệ xảy đến. Bạn có đôi tai, vì thế bạn có thể lắng nghe lời khuyên nhủ đúng đắn của những người khác. Bạn có đôi mắt, để nhìn thấy những gì mình cần làm. Và nhất là, bạn có một nụ cười, vì thế bạn có thể luôn nở trên gương mặt, trước gương soi, lúc bạn thức dậy vào mỗi sáng.”*

Chính những ý tưởng này và nhiều câu chuyện thực tế trong bộ sách này đã phần nào làm thay đổi cuộc sống của tôi! Tôi đã áp dụng những ý tưởng đó và cuộc sống của tôi quả thực đã có nhiều chuyển biến, ngày càng tốt hơn.

Thế thì, mỗi sáng thức dậy, bạn đừng bao giờ mang một vẻ mặt nhăn nhó khó chịu mà

hãy bắt đầu một ngày mới bằng cách nhìn vào gương và mỉm cười với chính mình, và sau đó, hãy mỉm cười với những người xung quanh mà bạn gặp trong ngày!

Người Việt Nam mình có một đặc điểm rất đáng yêu là hay cười, luôn tỏ ra lạc quan trong cuộc sống. Mọi người đều rất cần tiếng cười để tâm hồn được thanh thản, tinh thần được thư thái và giảm bớt những áp lực từ những toan tính đời thường mang lại.

Nụ cười mang đến hạnh phúc, giúp mỗi người chúng ta đương đầu với nỗi đau, vượt qua mọi trở ngại và xóa tan đi mọi ranh giới, mọi khoảng cách giữa người với người. Nụ cười làm cho những điều khó khăn trở nên dễ dàng hơn. Khi chúng ta chia sẻ niềm vui, niềm vui được nhân đôi. Do vậy, bạn hãy luôn tâm niệm rằng, mình phải cố gắng tươi cười nhiều hơn nữa để nhận lại những nụ cười của mọi người. Hãy luôn nở một nụ cười khi bạn nhận được nụ cười của người khác. Chắc chắn, bạn sẽ luôn tìm thấy nhiều nụ cười hơn trong cuộc sống này.

Nhờ có vẻ mặt tươi cười mà tâm trạng của chúng ta cũng luôn vui vẻ. Tâm trạng vui vẻ

chẳng những chi phối suy nghĩ của chúng ta, mà còn chi phối cả lời nói và hành động của chúng ta. Khi tâm trạng vui vẻ, đầu óc sẽ dễ suy nghĩ sáng suốt hơn! Chúng ta dễ dàng nảy ra nhiều ý tưởng hay, nhiều phát hiện tinh tế, bất ngờ mà những lúc bình thường không dễ gì có được.



**L**àm cách nào để giữ tâm trạng luôn vui vẻ? Có rất nhiều cách, vấn đề là chúng ta có chịu áp dụng hay không mà thôi!

*Thứ nhất, hãy thức dậy sớm vào mỗi sáng, mở cửa đón chào những tia nắng đầu tiên. Sức khỏe là một yếu tố quan trọng trong cuộc sống. Có một sức khỏe tốt sẽ giúp con người trở nên lạc quan hơn. Đừng bao giờ cố gắng làm việc đến mức mệt mỏi bơ phờ. Hãy biết làm việc điều độ, giữ gìn sức khỏe, ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc. Phải có một lịch trình làm việc, nghỉ ngơi và giải trí hài hòa, mang tính khoa học. Hãy dành cho cơ thể có thời gian nghỉ ngơi thích hợp sau những giờ làm việc, để chuẩn bị cho một ngày làm việc mới.*

*Thứ hai, mỗi ngày hãy tạo cho mình một niềm vui.* Hãy đọc những truyện cười, những tiểu phẩm hài hước, dí dỏm của nhiều cây bút trong và ngoài nước. Có nhiều cuốn sách rất hay, chứa đựng những bí quyết giúp con người tìm thấy niềm vui, thái độ lạc quan trong cuộc sống. Và hầu hết những bí quyết đó đều không khó thực hành, vì nó đều bắt nguồn từ bên trong chính bản thân mỗi chúng ta.

Bên cạnh đó, hãy nghe những bài hát vui tươi, sống động. Tự tìm kiếm cho mình một thú chơi riêng: sưu tầm tem, tham gia câu lạc bộ cờ vua, tham gia các hoạt động văn hóa xã hội, thể thao... để tạo tâm trạng thoải mái, yêu đời.

*Thứ ba, hãy luôn tỏ ra vui vẻ khi giao tiếp với người khác.* Tâm trạng hằng ngày của chúng ta đều ít nhiều chịu ảnh hưởng bởi tâm trạng của những người mà ta gặp gỡ, giao tiếp. Để giữ tâm trạng vui vẻ, hãy giao tiếp với những người vui vẻ, và nhất là hãy tỏ ra vui vẻ khi giao tiếp với người khác. Bạn phải có thái độ lạc quan sao cho người khác khi nhìn vào nét mặt bạn, giao tiếp với bạn, bắt tay chào bạn... sẽ cảm nhận được bạn là một người sống lạc quan. Và

một khi người khác đã cảm nhận được thái độ lạc quan nơi bạn, thì họ sẽ bị “ảnh hưởng lây” từ bạn. Nhờ đó, cả bạn và họ đều dễ dàng duy trì tâm trạng vui vẻ nhiều hơn trong cuộc sống. Mỗi ngày, chúng ta đều có thể tìm được những niềm vui cho mình và mọi người!

Đừng quên rằng, giọng nói luôn thể hiện tâm trạng của chúng ta. Chính vì vậy mà ta phải điều chỉnh giọng nói của ta sao cho ấm áp, thân thiện, êm tai, dễ nghe, để người khác nghe thấy ấm lòng, cảm thấy được động viên. Dĩ nhiên, cũng không nên nói to âm ỉ quá làm người khác khó chịu, cũng đừng thều thào giống như người đang nằm giường hấp hối mà khiến người ta sợ!

Những từ ngữ, câu nói mà chúng ta sử dụng hằng ngày có một sức mạnh ảnh hưởng rất lớn đến tâm trạng của chúng ta. Do vậy, chúng ta phải hết sức cẩn thận với ngôn ngữ mà mình dùng, sao cho nó có tác dụng duy trì hoặc đem lại tâm trạng phấn khởi cho chính mình và cho người khác. Chúng ta nên tránh những câu khiến người khác chỉ mới thoát nghe qua đã cảm thấy nản lòng, chẳng hạn: “*Mệt mỏi quá!*”,

“Căng thẳng làm sao!”, “Bế tắc thật!”... Thay vào đó, bạn hãy nói những câu như: “Mọi thứ hôm nay mới tươi vui làm sao!”, “Thời tiết hôm nay thật dễ chịu! Tôi cảm thấy thật phấn khởi!”, “Chúng ta là những người luôn rất lạc quan, phải không?”, “Chà! Anh chị biết không? Mọi thứ đang tiến triển rất tốt, rất khả quan, rất nhiều triển vọng!”... Mỗi khi bạn biết sử dụng những câu nói mang tính khẳng định tích cực như vậy, thì những lợi ích mà bạn mang lại cho tâm trạng của bản thân và cho những người mà ta đang giao tiếp là không thể nào đo đếm hết được. Điều đó vừa chứng tỏ bạn đủ khả năng làm chủ tâm trạng của mình, vừa là bằng chứng chứng tỏ bạn biết yêu thương người khác.

### ***Đừng than vãn mà hãy bắt tay vào hành động!***

**M**ột trong những thói tật phổ biến của những người bi quan là họ thường hay than vãn về rất nhiều chuyện, với bất cứ ai mà họ gặp. Tại sao họ lại mắc phải tật hay than vãn như vậy? Và liệu bạn có mắc phải tật này không?

Điều đáng nói là, trong số những chuyện được đem ra để than vãn, rất nhiều chuyện chỉ là những chuyện vớ vẩn, linh tinh, chẳng đâu vào đâu! Sự than vãn chỉ có thể khiến người khác coi thường chúng ta. Thậm chí, họ còn khinh bỉ chúng ta là kẻ nhu nhược, kém cỏi nữa. Thế thì, chúng ta than vãn để làm gì?

Nhiều người khác, do phải gánh chịu nhiều thất bại nên trở thành bi quan, cũng thường hay than vãn. Thế nhưng, những thất bại mà chúng ta đang trải qua cũng không phải là lý do chính đáng để chúng ta tự cho mình cái quyền được buông ra những lời than vãn! Vì thật ra, trong những lúc mình gặp thất bại lại càng là lúc mình có lý do để lạc quan hơn, và cần phải tập trung vào công việc nhiều hơn. Mỗi lần thất bại là mỗi lần chúng ta tiến gần hơn đến đích thành công của mình, bởi vì trên hành trình đi đến thành công thì con người tất yếu phải trải qua thất bại. Nhờ có thất bại mà chúng ta nhanh chóng tìm ra cách giải quyết những khó khăn trong công việc một cách hiệu quả nhất.

Trong cuộc sống, nhiều khi những suy nghĩ của người khác có ảnh hưởng đến những suy

ngĩ của chúng ta. Muốn tránh tậ hay than vãn, chúng ta đừng dại dột mà đi kết thân với những người luôn than vãn. Bởi vì, những lời nói đầy tính bi quan của họ có thể làm tiêu tan mọi ý chí vươn lên nơi bạn. Những người chỉ biết ngồi một chỗ mà than vãn thì rất khó tìm ra những ý nghĩa mới mẻ của cuộc sống.

Còn về phần mình, chúng ta phải cố gắng sống lạc quan và đừng bao giờ làm cho người khác phải bi quan. Nếu hiện tại chúng ta không gieo thêm được niềm hy vọng và cũng không đem lại được cho người khác thái độ lạc quan, thì trước mắt chúng ta cũng đừng than vãn khiến người khác phải nản lòng, thất vọng.

Trong công việc và trong cuộc sống, bước đầu tiên để hướng tới bất kỳ giải pháp nào chính là thái độ lạc quan. May mắn cho ai được làm việc bên cạnh những con người lạc quan. Bởi vì, với những người lạc quan, dù gặp thất bại trước mắt đi chăng nữa, họ vẫn mỉm cười, vì họ biết rằng đích đến thành công không còn cách xa họ bao nhiêu nữa! Thất bại chỉ là mặt lật ngược của thành công. Cho nên, khi nào bạn



đang thất bại thảm hại thì cũng có nghĩa là thành công vang dội đang ở rất gần bạn, nằm ngay ở mặt phía bên kia của thất bại thôi!

Cũng vậy, có những lúc bạn nghĩ mình rơi vào hoàn cảnh rủi ro, nhưng thật ra, điều thuận lợi may mắn lại tiềm ẩn ngay trong chính những điều mà bạn cho là rủi ro đó! Với những người lạc quan, hoàn cảnh dẫu có rủi ro hay khó khăn cũng chỉ là hiện tại, còn tương lai tươi đẹp mới là mục tiêu mà mình đang cố gắng. Còn trái lại, những kẻ bi quan thì lúc nào cũng ủ rũ, nên dĩ nhiên họ không phải là những người gặp được những điều may mắn, thành công. Bất cứ khi nào chúng ta giữ được cho mình một đầu óc tỉnh táo, một tinh thần sáng khoái yêu đời, là chúng ta đã nắm giữ một nửa thành công trong cuộc đời.

Cho nên, ngay từ hôm nay, chúng ta đừng mất thời gian ngồi than vãn nữa mà hãy bắt tay vào hành động. Mỗi ngày, bạn hãy cố gắng sống và làm việc hết sức mình. Bởi vì, thời gian trôi đi không thể quay trở lại. Hãy làm hết sức mình, đừng để phải hối tiếc một điều gì. Cho dù

những điều mình làm hôm nay chưa mang lại kết quả tốt như mong muốn, nhưng làm được như thế thì đã có thể sống lạc quan được rồi!

### *Khát khao đóng góp cho đời*

**T**rong cuộc sống, nhiều người tự cho rằng cuộc đời này có quá nhiều nghịch cảnh, quá đổi bất công, nên họ không muốn bắt tay vào công việc nào cả! Thế nhưng, có thật sự là cuộc đời bất công đến mức ngăn cản không cho phép chúng ta bắt tay vào làm điều gì hay không?

Nếu chúng ta nghĩ cuộc đời còn nhiều xấu xa, bất công, thế thì tại sao chúng ta không góp sức mình với đời, để làm giảm bớt đi những xấu xa, bất công đó?

Đừng ngồi một chỗ để gặm nhấm nỗi buồn, than van hay oán trách về những khó khăn, bất công ở đời. Nếu lúc nào cũng chỉ nhìn thấy những khía cạnh tiêu cực trong bất cứ vấn đề nào, chúng ta có thể đánh mất nhiều cơ hội. Thay vì cố gắng tránh né sự bất công, hãy chủ

động làm giảm bớt sự bất công! Đừng trông chờ vào một “phép màu” nào đó của cuộc đời, mà hãy chủ động tạo ra phép màu đó. Chẳng lẽ những bất công ở đời không nhen lên trong lòng bạn ngọn lửa khát vọng, muốn được đóng góp những điều tốt đẹp cho đời hay sao?

Thay vì chỉ khát khao những điều hạn hẹp để thỏa mãn cho riêng bản thân, bạn hãy khát khao đóng góp cho đời. Khi có lòng khát khao đóng góp cho đời, tầm nhận thức của chúng ta sẽ được mở rộng, cõi lòng trở nên thênh thang hơn. Chúng ta làm việc với một ý hướng cao cả hơn. Những việc làm hằng ngày của chúng ta sẽ mang một ý nghĩa tác động lớn lao hơn đối với chính ta và người khác. Nhờ đó, chúng ta càng dễ dàng có thái độ lạc quan trong cuộc sống nhiều hơn!

Những kẻ vô đạo đức thì luôn tìm cách tiếp tay cho sự bất công, làm gia tăng thêm những bất công ở đời. Trong khi đó, những con người có thái độ sống lạc quan, có lý tưởng thì cố đóng góp sức mình để làm giảm thiểu những bất công ở đời – dẫu biết rằng sự đóng góp của bản thân mình có thể là rất nhỏ bé.

Chính thái độ của chúng ta khi đối diện với những bất công trong đời sẽ là cơ sở để đánh giá nhân cách của từng con người. Những người bi quan có thể không có đủ bản lĩnh vững vàng của nhân cách, nên rất dễ dàng chấp nhận gục ngã trước thảm trạng bất công của cuộc sống. Trái lại, những người lạc quan sẽ có đủ bản lĩnh nhân cách vững vàng để đối diện trước thực tế cuộc sống – cho dù thực tế ấy có như thế nào. Trong cách nhìn và cách nghĩ của những người lạc quan, chính vì cuộc sống còn nhiều bất công mà họ càng có lý do mà lựa chọn một thái độ sống sao cho nên người. Hơn thế nữa, vì cuộc sống còn có những bất công, nên con người càng có lý do để bày tỏ thiện chí với cuộc đời, nhằm làm giảm bớt đi những bất công ở đời!

Trái với những người bi quan lúc nào cũng tỏ ra thất vọng hay buồn chán, những người lạc quan lại dốc sức tập trung vào những việc mình có thể làm được. Họ sẵn sàng mạnh dạn đứng lên, bắt tay vào hành động, tìm kiếm những giải pháp thực sự để làm giảm bớt những khó khăn, bất công trong đời. Họ dám hình dung trước những viễn cảnh cao cả hơn để bản thân

có thêm lý do vươn tới phía trước. Nhiều khi, chính điều này lại trở thành lý tưởng sống của bản thân họ, giúp họ luôn hăng hái, không bao giờ cảm thấy đời mình là nhàm chán.

Bất cứ ai cũng cần có một lý tưởng để soi rọi con đường mình đi. Lý tưởng của bản thân bạn sở dĩ có được, đó là do một quá trình tiến triển khá lâu dài, đánh dấu sự trưởng thành về mặt nhận thức và chiều sâu nội tâm của bạn. Nói cách khác, lý tưởng mà bản thân ta lựa chọn phải là kết quả của rất nhiều nỗ lực học hỏi từ cuộc sống bên ngoài và đào sâu vào nội tâm bên trong của chính mình. Lẽ dĩ nhiên, chúng ta không thể dựa vào những lời lẽ quảng cáo, tuyên truyền hay nhồi sọ của kẻ khác để lấy đó làm lý tưởng cho bản thân!

Mỗi ngày, bạn hãy luôn tự nhủ rằng: *“Ngày hôm nay, tôi sẽ cố gắng làm tốt công việc của mình và có những tác động tích cực đối với cuộc đời.”*

Đừng chỉ phán xét mỗi ngày qua những gì chúng ta gặt hái được, nhưng còn qua những hạt giống tốt mà chúng ta đã gieo. Phải biết trân

trọng và yêu mến những việc bình thường mà mình làm mỗi ngày, bởi nó đều góp phần phục vụ cho một lý tưởng cao cả. Hãy làm những công việc bình thường với một niềm say mê phi thường! Những điều tốt đẹp mà chúng ta làm được cho đời, mới thực sự nói lên nhân cách của chúng ta giữa cuộc đời!



**S**ống ở đời, khi theo đuổi một lý tưởng cao cả, đương nhiên bạn sẽ phải lao tâm khổ tứ, phải vất vả, cực nhọc. Và còn hơn thế nữa, trong cuộc sống, chúng ta phải thừa nhận một thực tế là, thường thì những người có hoài bão hay mục đích cao xa luôn cảm thấy mình khổ tâm hơn những người bình thường gấp nhiều lần. Bởi vì, họ luôn phải đứng giữa một bên là hoài bão cao xa với một bên là thực tế cuộc sống còn rất nhiều tiêu cực, nhiều bề trái phức tạp. Hay nói cách khác, giữa lý tưởng của bản thân và hiện thực của cuộc sống vẫn còn là một khoảng cách xa vời vợi....

Cho nên, những người ôm ấp lý tưởng lúc nào cũng phải khổ tâm, trần trở làm sao để

thu hẹp khoảng cách đó. Và bởi vậy, dù rất khổ tâm chẳng nữa, nhưng đó là nỗi khổ tâm xứng đáng. Chẳng thà có một nỗi khổ tâm day dứt vì lý tưởng ở trong lòng, bạn vẫn còn may mắn hơn biết bao nhiêu người khác chỉ có một cõi lòng trống rỗng. Không có nỗi khổ tâm như vậy thì con người không thể sống cao cả được. Con đường theo đuổi lý tưởng, tuy là con đường gặp nhiều khó khăn, nhiều nỗi khổ tâm, nhưng cũng đồng thời là con đường của hạnh phúc.

Tương tự như mọi thứ trong cuộc sống đều có hai mặt đối lập, đây chính là tính hai mặt của cùng một vấn đề lý tưởng. Những con người không có lý tưởng chân chính nào để theo đuổi, thì tuy cuộc sống của họ có dễ dàng, nhưng họ rất khó cảm nhận được những niềm hạnh phúc sâu xa, chân thật của cuộc sống.

Chỉ tính riêng việc bạn có một lý tưởng sống để theo đuổi thôi, thì tức là bạn đã giàu có hơn rất nhiều người khác. Cuộc sống của nhiều người khác sử dĩ phải trôi qua trong vô vọng, là vì bản thân họ không biết theo đuổi điều gì cả, chẳng có một khát khao nào cả.

Chính lòng khát khao được đóng góp cho đời sẽ nâng bạn lên khỏi những giới hạn chật hẹp của công việc nhàm chán lặp đi lặp lại hằng ngày. Bạn sẽ nhìn công việc của mình bằng một tầm nhìn mới, một viễn cảnh mới. Bạn sẽ nhìn cuộc sống quanh bạn với cái nhìn khác hẳn.

Trong cuộc sống, nhờ có niềm say mê theo đuổi lý tưởng, con người mới có thể tạo nên những thành quả lớn. Bởi vì, khi có được một mục đích cụ thể để cố gắng, thì mọi suy nghĩ của chúng ta sẽ phải tập trung cho nó. Nhờ đó, chúng ta kiểm soát được những suy nghĩ của mình, tránh được những suy nghĩ vẩn vơ, những ý nghĩ bi quan. Những gì chúng ta làm được sẽ xua tan hết những đám mây mù bi quan, nghi ngờ lâu nay. Khi đó, chúng ta sẽ thấy, cuộc đời không đến nỗi quá bất công như mình tưởng!

Nhờ tập trung vào những việc mình có thể làm được mà cuộc sống của chúng ta trở nên sung mãn, trọn vẹn và nhiều ý nghĩa hơn!



## *Tin tưởng vào năng lực của bản thân*

Nhiều người tỏ ra rất bi quan, khổ sở khi không được cấp trên, cha mẹ hoặc người thân tin tưởng vào năng lực của bản thân mình. Nhiều khi chỉ vì không được người khác tin tưởng nên họ không làm việc hết sức mình, luôn tìm cách oán trách người khác cư xử bất công. Thật ra, trong những trường hợp như vậy, chúng ta có nên có thái độ bi quan như vậy không?

Và trên hành trình vươn tới lý tưởng sống, nhiều bạn trẻ đầy nhiệt huyết đã có những bước khởi đầu rất đáng khích lệ, nhưng chỉ sau khi gặp một vài trở ngại hay thất bại ban đầu, họ đã lập tức đánh mất niềm tin tưởng vào năng lực của bản thân mình. Đây là điều rất đáng tiếc!

Trong cuộc sống, việc người khác không hiểu chúng ta, chưa tin vào năng lực của chúng ta cũng là điều bình thường thôi! Hoặc cũng có khi vì ganh tức, vì ác tâm nên họ cố tình phớt lờ mọi năng lực của bạn. Điều này cũng là rất đổi bình thường, nên chúng ta cũng không nên

bạn tâm nhiều quá! Điều quan trọng nhất là bạn đừng bao giờ mất tin tưởng vào năng lực của bản thân, và nhất là đừng bao giờ để cho năng lực của mình lạng lẽ hao mòn theo năm tháng!

Người khác không tin tưởng vào năng lực của bạn có thể ảnh hưởng một phần nào đến kết quả công việc của bạn. Thế nhưng, điều này không đáng sợ cho bằng chính bạn lại không dám tin tưởng vào năng lực của bản thân mình. Chúng ta không thể làm được những điều mà trong lòng chúng ta luôn tự nghĩ rằng “mình không thể làm được”. Suy nghĩ sai lạc như vậy tức là chúng ta đã tự giới hạn khả năng của mình.

Có tin tưởng vào năng lực của bản thân, chúng ta mới có thể phát huy năng lực của bản thân. Bởi vì, chúng ta suy nghĩ về bản thân mình như thế nào thì chúng ta sẽ làm việc như thế ấy!

Chúng ta khó có thể thay đổi những suy nghĩ của người khác về chúng ta. Người khác có tin tưởng ở năng lực của chúng ta hay không

cũng không quan trọng bằng chính chúng ta tự tin tưởng ở năng lực của mình. Cho nên, thay vì bận tâm đến việc người khác có tin tưởng vào bản thân mình hay không, chúng ta nên chú tâm vào những việc mà năng lực bản thân mình có thể làm được.

Không còn nghi ngờ gì nữa, những người lạc quan chính là người biết tin tưởng vào năng lực của bản thân. Nếu như những người bi quan luôn tự nghĩ, mình không đủ khả năng để làm việc này việc nọ, thì những người lạc quan luôn nghĩ rằng, mình hoàn toàn có thể giải quyết được một khối lượng lớn công việc trong một khoảng thời gian nhất định. Chỉ riêng sự khác biệt trong cách nghĩ về năng lực của bản thân như vậy đã bước đầu tạo nên sự khác biệt về kết quả công việc. Chính thái độ lạc quan khiến cho công việc của chúng ta trở nên hiệu quả hơn rất nhiều!

Và chính những kết quả thực tế mà chúng ta làm được sẽ dần làm thay đổi những suy nghĩ của người khác về chúng ta, từ chỗ chưa tin tưởng đến chỗ đặc biệt tin tưởng nơi khả năng thật sự của chúng ta.

Và chỉ có cách đó mới là cách để khẳng định năng lực bản thân của mình một cách tốt nhất. Nếu không làm được như vậy thì tức là chúng ta đã để cho những suy nghĩ của người khác chôn vùi cuộc đời mình. Trái lại, một khi bạn đã có thái độ lạc quan, để tích cực làm việc khẳng định được bản thân, thì dẫu người khác có tin tưởng hay không tin tưởng vào năng lực của bạn, điều đó cũng chẳng mấy quan trọng đối với bạn nữa.

Những người lạc quan là những người vốn không quá đặt nặng vấn đề lời khen, tiếng chê. Với họ, nếu lời khen hay tiếng chê của người khác dành cho mình là đúng đắn, thì họ coi đó như một sự động viên tinh thần để tiếp tục vươn lên hoặc như một căn cứ nhằm tự điều chỉnh mình. Còn trái lại, với những lời khen hay tiếng chê xuất phát từ những động cơ không tốt của người khác, thì họ nghe xong rồi bỏ ngoài tai, cũng chẳng mấy khi lay động được họ. Bởi vì, như bạn đã biết, bản chất của những người lạc quan vốn dĩ là có bản lĩnh vững vàng, mạnh mẽ, luôn biết vượt lên trên những điều nhỏ nhen, tầm thường mà!

Sống ở đời, một trong những điều quan trọng nhất là biết mình có thể làm được điều gì, rồi âm thầm bắt tay vào làm, để cống hiến cho đời. Khi đó, niềm hạnh phúc mà bạn cảm nhận được sẽ sâu sắc hơn rất nhiều so với những lời ca tụng hời hợt bên ngoài mà thiên hạ dành cho bạn. Đối với những người lạc quan, điều đáng quan tâm nhất không phải là lời khen hay sự thừa nhận của người khác, mà là những gì mình thực sự có thể làm được. Chỉ riêng việc “làm được điều tốt mà mình muốn” đã là một niềm hạnh phúc rất lớn lao rồi! Chẳng có lời khen ngợi hay sự thừa nhận hời hợt bên ngoài nào có thể so sánh được với niềm hạnh phúc sâu xa bên trong nội tâm bạn!

### *Cơ hội tiềm ẩn đang chờ đợi bạn*

Lý tưởng và năng lực của bạn được xem như những hạt giống tốt. Hạt giống tốt cần được gieo trồng trên mảnh đất tốt. Con người dù có năng lực thực sự, có lý tưởng đẹp nhưng chưa gặp mảnh đất tốt của cơ hội thì cũng rất khó mà thành tựu.

Những người bi quan thường hay than thở rằng, họ chẳng gặp được một cơ hội nào cả! Thế nhưng, những người lạc quan lại khác hẳn. Họ luôn nhìn thấy cơ hội trong mọi hoàn cảnh khó khăn của cuộc sống. Trong quan điểm sống của những người có thái độ lạc quan, chắc chắn cuộc sống không phải là một sự thụ động đợi chờ cơ hội, mà phải tích cực tìm kiếm cơ hội, có khi phải chủ động tạo ra cơ hội.

Trái với những sự bế tắc mà lâu nay bạn vẫn nghĩ, nhiều khi cuộc đời mở ra cho bạn nhiều viễn cảnh tươi sáng mà chính bạn cũng không ngờ. Nhiều khi cơ hội ở ngay bên cạnh bạn mà bạn lại không nhận ra! Và ngay cả khi bạn tưởng chừng như cánh cửa cơ hội đang đóng lại trước mắt bạn, thì chắc chắn sẽ có một cách cửa khác mở ra cho bạn. Những người bi quan thường chỉ nhìn thấy những gì *đang xảy ra*, chứ không nhìn thấy những gì có thể *sẽ xảy ra*. Những người bi quan thường chỉ nghĩ đến những khả năng xấu nhất có thể xảy ra, trong khi đó những người lạc quan lại nghĩ đến những triển vọng tốt đẹp. Chỉ cần nghĩ về tương lai tươi đẹp đang đón chờ mình phía trước cũng đủ

khiến bạn cảm thấy cuộc sống của mình dần trở nên tốt hơn. Do vậy, bạn hãy luôn tin tưởng vào năng lực của bản thân và bạn hoàn toàn có quyền hy vọng vào một cuộc sống tươi đẹp.

Thật vậy, những gì bạn đang có trong hiện tại có thể chưa phải là tất cả những gì bạn sẽ có trong cuộc sống. Chúng ta cần có một tầm nhìn vượt lên trên hiện tại. Những điều tốt đẹp vẫn còn đang ở phía trước.

Mỗi ngày là một trang mới trong “quyển sách cuộc đời” bạn ! Hãy lật qua trang kế tiếp và viết cuộc sống của bạn theo cách thức mà bạn muốn nó trở thành. Hiện giờ, bạn vẫn chưa biết tương lai mình có thể còn tiến xa đến đâu và cuộc sống tương lai của mình sẽ còn được hạnh phúc như thế nào, có phải vậy không?





## **LỜI BẠT**

Bạn đọc thân mến!

Từ khi chúng ta sinh ra rồi lớn lên, đi học rồi trưởng thành, không ai là không vấp phải những khó khăn, những thách thức của cuộc sống, đôi khi tưởng chừng như không thể nào vượt qua được! Ấy vậy mà biết bao kiếp người đã vượt qua, đã hoàn thành “những trang sử cuộc đời mình” một cách cực kỳ hoành tráng, tốt đẹp!

Thế mới biết, mỗi đau khổ hay thử thách, khó khăn trong cuộc sống đều có những ý nghĩa riêng của nó. Chúng là những lý do để con người luôn sống trong lạc quan, hy vọng, chứ không phải là những lý do để con người bi quan! Bạn hãy tin rằng, bạn được sinh ra trên cõi đời này không phải là để mãi vùi dập đời mình trong

đau khổ, mà là để sống với đời bằng thái độ lạc quan.

Bất cứ ai trong chúng ta cũng đều nên sống lạc quan. Bản thân mình phải thấy lạc quan thì mới cảm thấy yêu đời, cuộc sống đầy thú vị. Cuộc sống có biết bao điều thú vị và hấp dẫn! Chiếc chìa khóa để sống lạc quan, đó là bạn phải luôn nhìn thấy *những khía cạnh tích cực* trong bất cứ hoàn cảnh, tình huống nào! Chính những suy nghĩ tích cực của chúng ta sẽ chi phối tâm trạng, ảnh hưởng đến thái độ của chúng ta.

Dẫu rằng hoàn cảnh sống của mỗi chúng ta đều không giống nhau. Dẫu cho người viết cuốn sách này không thể nào thấu hiểu hết được hoàn cảnh sống của từng độc giả, nhưng người viết mong bạn có thể nhận thấy thái độ chân thành cùng thiện chí của người viết qua từng trang sách.

Điều tuyệt vời nhất mà chúng tôi khám phá ra được xuyên suốt quá trình viết cuốn sách này chính là sự lạc quan, là niềm hy vọng. Cuộc đời mà ta đang sống thật tốt đẹp, bởi vì mọi thứ

đều cân bằng: những giọt nước mắt cuối cùng rồi cũng được thay thế bằng nụ cười, sự cô đơn được thay thế bằng tình bạn, nỗi sợ hãi được thay thế bằng lòng dũng cảm, và nỗi đau được thay thế bằng hạnh phúc... Mỗi chúng ta hãy sống như thế nào để đời là những khúc hát hoan ca, chứ không phải chỉ là sầu ca!

Chúng tôi hy vọng cuốn sách nhỏ bé này sẽ đem lại cho bạn nhiều gợi ý bổ ích, để bạn có thể luôn lạc quan trong cuộc sống. Nếu lâu nay bạn là người hay bi quan, thì cuốn sách này bước đầu có thể giúp bạn trở thành người lạc quan. Nếu lâu nay bạn đã sống lạc quan rồi, thì biết đâu cuốn sách này sẽ giúp bạn trở nên lạc quan nhiều hơn nữa!

Một khi có được thái độ sống lạc quan, chúng ta có thể đón nhận và vun trồng những điều tốt đẹp trong cuộc sống nhiều hơn so với những gì lâu nay chúng ta vẫn nghĩ. Khi đó, chắc chắn hoa hạnh phúc của cuộc đời sẽ luôn khoe sắc rực rỡ nơi tâm hồn bạn!



Cuối cùng, điều quan trọng nhất là, một khi bạn đã tìm thấy sự lạc quan, bạn hãy truyền sự lạc quan của mình cho những người còn thiếu lạc quan. Chắc chắn chúng ta sẽ cảm nhận được nhiều niềm vui trong cuộc sống bằng cách làm cho người khác được hạnh phúc. Tất cả chỉ cần ở bạn một hành động nhỏ bé của lòng tốt, chẳng hạn: một sự quan tâm, một nụ cười đôn hậu, một lời động viên đúng lúc, một cử chỉ thân thiện và một trái tim yêu thương...

Mỗi chúng ta còn mắc nợ cuộc đời này nhiều lắm! Làm những điều tốt cho người khác, cho cuộc đời này không bao giờ là đủ! Trong một ca khúc của mình, cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã từng viết:

*“... Bao nhiêu năm xin trả nợ đời  
Bao nhiêu năm xin trả nợ người  
Trả hết tình này, vẫn nợ không thôi...”*

Chúng ta có thể đóng góp cho cuộc đời bằng những gì tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể làm, can đảm thấp sáng những cây nến nhỏ để đẩy lùi bóng tối. Đó là một quyết định có ý thức để làm cho cuộc đời này trở nên tốt đẹp hơn, thay

vì tệ đi. Cuộc sống của chúng ta không thể bị xáo trộn bởi hành động không tốt của những người khác, nhưng trái lại, chúng tôi tin tưởng rằng mình có thể vượt qua và cùng vươn đến một cuộc sống tốt đẹp hơn cùng những người có khát vọng tương đồng.

Ngày hôm nay, mỗi chúng ta đang ôm ấp chuyến hành trình được gọi là *cuộc đời* – và hãy đón nhận nó với tất cả những gì vốn có. Chúng ta có thể chấp nhận những gì xảy đến trên con đường đời của mình – ngay cả khi bạn đang đi trong một thung lũng sâu, thì bạn vẫn biết rằng, tiếp theo đây sẽ là một đỉnh núi mà bạn phải nỗ lực leo lên. Đó là quy luật tất yếu của cuộc sống!

Mỗi sáng thức dậy là một ngày mới và hãy tiến về phía trước... với thái độ sống lạc quan!