

David Niven, Ph.D.

THE ALL TIME
BEST SELLING
BOOK

Bí mật của hạnh phúc

THE 100 SIMPLE SECRETS OF
HAPPY PEOPLE

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



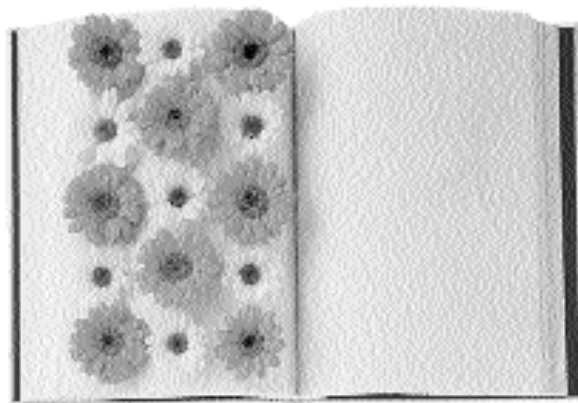


Công Ty Samsung Trân trọng gửi đến bạn cuốn sách này.

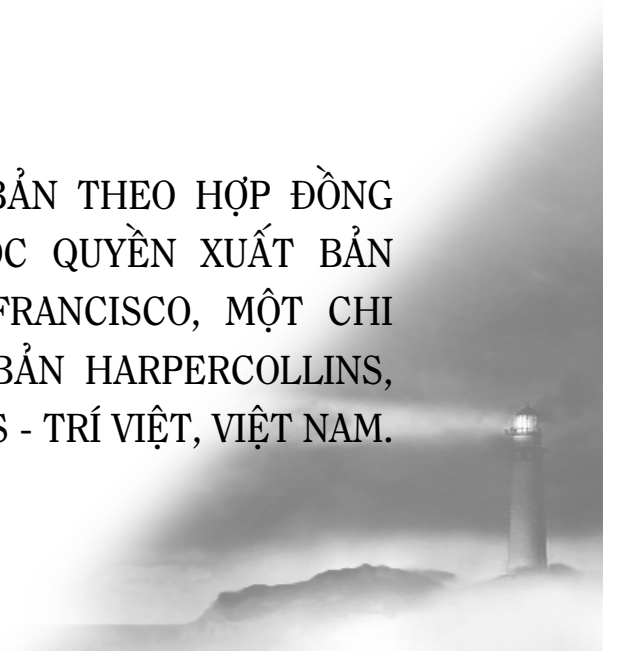


Phiên bản ebook này được thực hiện theo bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt của công ty First News - Trí Việt với sự tài trợ độc quyền của công ty TNHH Samsung Electronics Việt Nam. Tác phẩm này không được chuyển dạng sang bất kỳ hình thức nào hay sử dụng cho bất kỳ mục đích thương mại nào.

Bí mật của Hạnh Phúc



CUỐN SÁCH NÀY ĐƯỢC XUẤT BẢN THEO HỢP ĐỒNG
CHUYỂN GIAO BẢN QUYỀN ĐỘC QUYỀN XUẤT BẢN
TIẾNG VIỆT GIỮA HARPERSANFRANCISCO, MỘT CHI
NHÁNH CỦA TẬP ĐOÀN XUẤT BẢN HARPERCOLLINS,
HOA KỲ VÀ CÔNG TY FIRST NEWS - TRÍ VIỆT, VIỆT NAM.



Original title: THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE:
What Scientists Have learned and How You Can Use It © by
David Niven.

All rights reserved.

Printed in the United States of America
by HarperCollins Publishers, Inc.,
10 East 53rd Street,
New York, NY 10022, USA.

Vietnamese Language Copyright © 2005 by First News – Tri Viet
Published by arrangement with HarperSanFrancisco, an imprint
of HarperCollins Publishers Inc.

THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE - BÍ MẬT CỦA HẠNH PHÚC

Công ty First News - Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với HarperSanFrancisco, một chi nhánh của tập đoàn xuất bản HarperCollins - Hoa Kỳ.

Bất cứ sự sao chép, trích dẫn nào không được sự đồng ý của First News và HarperCollins đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất Bản Việt Nam, Luật Bản Quyền Quốc Tế và Công ước Bảo Hộ Bản Quyền Sở Hữu Trí Tuệ Berne.

FIRST NEWS - TRI VIET PUBLISHING CO., LTD.

11H Nguyen Thi Minh Khai St. - Ho Chi Minh City, Vietnam

Tel: 84-822 7979 - 822 7980 - 823 3859 - 823 3860

Fax: 84-822 4560; Email: triviet@firstnews.com.vn

Web: <http://www.firstnews.com.vn>

David Niven, Ph.D.

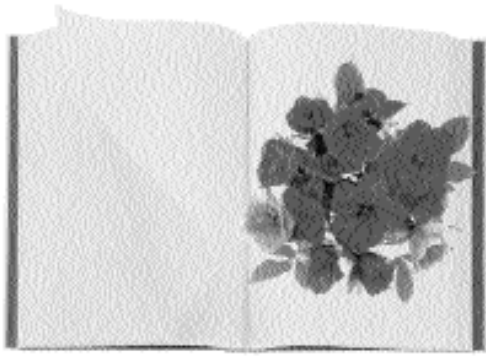
Bí mật của Hạnh Phúc



100 BÍ MẬT CỦA NHỮNG NGƯỜI HẠNH PHÚC
THE 100 SIMPLE SECRETS OF HAPPY PEOPLE

Biên dịch:
NGUYỄN VĂN PHƯỚC (M.S.)
TÂM HẰNG - PHƯƠNG ANH
FIRST NEWS

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ



Bí mật của Hạnh Phúc

“Ước mơ lớn nhất của con người là cảm nhận và tìm được ý nghĩa, hạnh phúc của cuộc sống”

Hạnh phúc là biết luôn khám phá cuộc sống mới mẻ từng ngày.

Hạnh phúc là cảm nhận hồn nhiên cái đẹp cuộc sống từ những điều đang diễn ra quanh ta như bản thân nó vốn từng có.

Hạnh phúc là được sống, chia sẻ với những người bạn chân thành.

Hạnh phúc là có một tâm hồn trong sáng, một trái tim thuần khiết, không vị kỷ, ghét ghen.

Hạnh phúc là biết mỉm cười với chính mình, nâng đỡ người khác chứ không phải chế giễu họ.

Hạnh phúc là tìm ra được giá trị niềm vui được cho hơn là chỉ muốn nhận.

Hạnh phúc là sống vị tha và biết nhìn nhận lỗi lầm để bước tiếp sau những lần vấp ngã.

Hạnh phúc là biết cách chế ngự cái tôi và cái của tôi khi cần thiết.

Hạnh phúc là dám yêu, được yêu và dám sống cho một tình yêu chân thành, cho dù chỉ từ một phía.

Hạnh phúc là biết gìn giữ, tìm được sức mạnh tinh thần từ những kỷ niệm, ký ức yêu thương ngay cả khi nó không còn hiện diện trong hiện tại.

Hạnh phúc tìm được đôi khi không chỉ từ những nụ cười mà còn là giọt nước mắt trên bờ vai tin cậy.

Hạnh phúc là mong muốn được học hỏi, sáng tạo tìm ra những giá trị mới, hơn là ước muốn được dạy bảo người khác.

Hạnh phúc là tìm được niềm vui công việc, biết ước mơ, làm được những điều mình thích và biết mỉm cười trước những thất bại, nghịch cảnh.

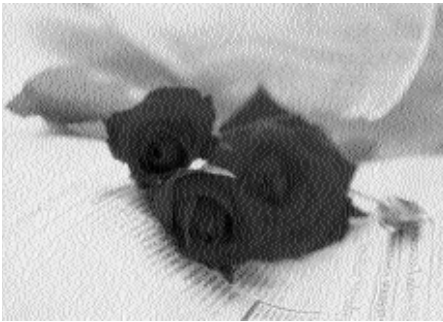
Hạnh phúc là biết nhận ra được ý nghĩa những điều giản dị, những giá trị vĩnh hằng của cuộc sống.

- First News





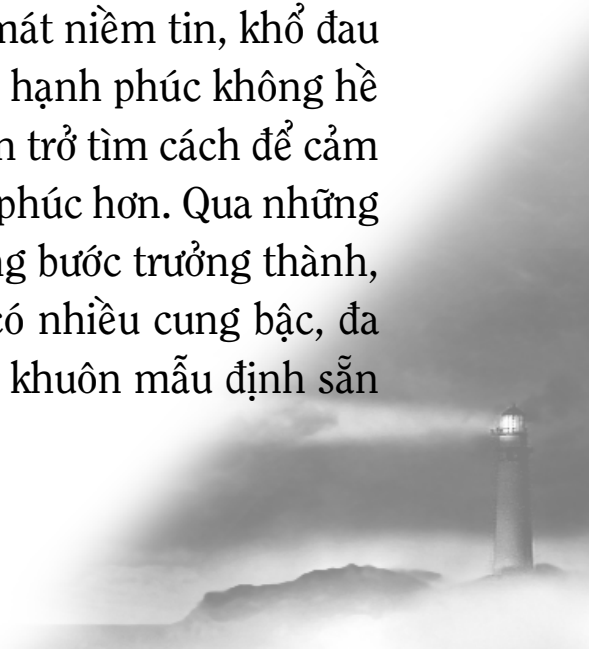
Khám phá Hạnh phúc Cuộc sống



Khi còn ở tuổi niên thiếu, dường như mọi người chúng ta thường nhìn nhận khái niệm hạnh phúc rất đơn giản - đó là đạt được những điều mình muốn.

Khi bước vào cuộc sống, chúng ta thực sự đặt chân lên cuộc hành trình tự khẳng định mình, trải nghiệm, khám phá và đi tìm hạnh phúc cuộc sống.

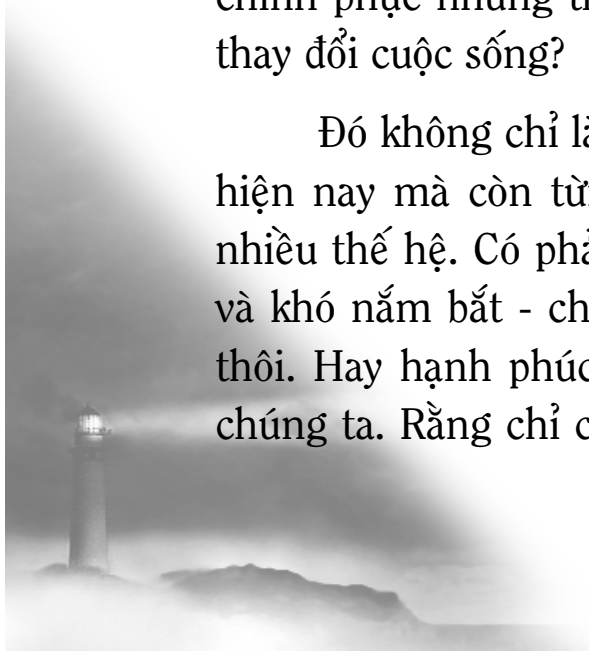
Trong cuộc hành trình đó, biết bao điều bất ngờ, biến cố buồn vui đón chờ ta. Và biết bao lần chúng ta phải đối diện với thất vọng, mất mát niềm tin, khổ đau và cả bất hạnh. Chúng ta nhận ra hạnh phúc không hề đơn giản. Và chúng ta đã từng trăn trở tìm cách để cảm nhận cuộc sống mình được hạnh phúc hơn. Qua những khó khăn thử thách, chúng ta từng bước trưởng thành, khám phá ra ý nghĩa cuộc sống có nhiều cung bậc, đa dạng. Và cuộc sống không là một khuôn mẫu định sẵn



mà là một không gian đa chiều, phong phú. Khám phá đó đi cùng nhận thức nội tâm và sự thức tỉnh, cách cảm nhận tâm hồn, tinh thần mỗi người.

Và hạnh phúc mà chúng ta từng cảm nhận không chỉ là khái niệm ước muốn đơn thuần hay là sự thành đạt mà là một tổng thể hài hòa của tình cảm con người, tình yêu, các mối quan hệ, nội tâm và cách nhìn. Trong đó yếu tố tinh thần là quan trọng nhất. Trong những phút giây đối mặt với thất bại, sai lầm, nghịch cảnh và đấng cay cuộc đời, ngay với những người bản lĩnh, nhiều vốn sống nhất cũng đôi lúc mất phương hướng và tự hỏi: Thế nào là hạnh phúc thực sự? Ý nghĩa và giá trị cuộc sống của mình là gì? Vì sao cảm giác hạnh phúc thực sự lại khó tìm đến thế? Hạnh phúc sao đến rồi lại đi? Có thực sự tồn tại và phải đi tìm sự hạnh phúc vĩnh hằng ở đâu? Làm thế nào để hạnh phúc thật sự? Hạnh phúc là luôn bằng lòng với chính mình hay dám thay đổi, vượt lên để đạt được điều mình mơ ước? Hạnh phúc là cảm nhận tĩnh lặng hướng nội, tự bằng lòng với cuộc sống đang có hay dám vươn lên chinh phục những thử thách để khẳng định mình và thay đổi cuộc sống?

Đó không chỉ là trần trở của mọi người chúng ta hiện nay mà còn từng là những suy tư, câu hỏi của nhiều thế hệ. Có phải là hạnh phúc luôn ở phía trước và khó nắm bắt - chúng ta chỉ có thể hướng đến mà thôi. Hay hạnh phúc thật gần gũi, ở ngay trong tâm chúng ta. Rằng chỉ có những người từng trải qua khổ



đau mới có thể hiểu giá trị và cảm nhận trọn vẹn giá trị của niềm vui hạnh phúc. Và ai đó đã chiêm nghiệm sâu sắc rằng hạnh phúc không phải là cảm giác tới đích, mà chính trên từng chặng đường đi, hạnh phúc không chỉ là nụ cười, mà còn là giọt nước mắt chia sẻ trên bờ vai tin cậy.

Vâng! Tất cả đều có thể đúng - tùy vào cảm nhận mỗi người trong từng thời điểm. Đến một lúc, hạnh phúc ở ngay trong tâm hồn, ánh mắt chúng ta - không phụ thuộc ngoại cảnh, không gian và thời gian. Hạnh phúc do tinh thần, cách nhìn của chúng ta quyết định.

Sẽ đến một lúc chúng ta chợt nhận ra giá trị sâu sắc của hạnh phúc, tình yêu - thật giản dị, thật mới mẻ, lấp động trong tâm hồn, bùng sáng như ngôi sao chỉ đường, khiến ta thao thức, cảm nhận đến nỗi chúng ta muốn được chia sẻ cảm xúc với ai đó. Đó chính là nguồn động viên lớn nhất của con người. ***Bí Mật của Hạnh Phúc*** do First News thực hiện là một cuốn sách thực sự mới mẻ và sâu sắc dựa theo những ý tưởng của cuốn sách nổi tiếng “*100 Bí Mật Đơn Giản của Những Người Hạnh Phúc*” của Tiến sĩ David Niven. Cuốn sách sẽ cùng bạn chia sẻ những trải nghiệm chân thành, thực tế và hữu ích nhất cùng những câu chuyện sinh động để khám phá ra những khía cạnh của hạnh phúc. Đây không chỉ đơn thuần là nghiên cứu của một nhà tâm lý tâm huyết mà còn là sự đúc kết, trải nghiệm từ rất nhiều số phận, rất nhiều cuộc đời. Đó là thành quả lao động của những nhà khoa học nghiên cứu về cuộc

sống nội tâm con người trong một thời gian dài. Trong nguyên bản những phần chưa phù hợp với người Việt Nam - vì văn hóa và quan niệm hạnh phúc của phương Tây và chúng ta có những điểm khác biệt - nên chúng tôi đã chuyển đổi và bổ sung những ý tưởng và trải nghiệm thích hợp với cuộc sống chúng ta hiện nay. Cuốn sách sẽ giúp chúng ta khám phá nội tâm, cách suy nghĩ, tư duy của chính mình, tìm ra được sự khác biệt giữa người hạnh phúc và không hạnh phúc để tìm ra đường đến hạnh phúc của mình.

Qua từng trang sách chúng ta nhận ra rằng hạnh phúc không phải là điều xa xôi, khó tìm. Hạnh phúc có thể tìm được bằng những điều chỉnh, thay đổi trong cuộc sống, cách nhìn và suy nghĩ của chúng ta. Hạnh phúc có thể tìm được trong sự chia sẻ chân thành, trong sự cao thượng của các mối quan hệ, trong lòng dũng cảm, quyết tâm vươn lên, trong cách tư duy tích cực và hướng đến một ngày mai tốt đẹp hơn.

Mong rằng cuốn sách với những ý tưởng mới mẻ, sâu sắc và những chân lý giản dị có giá trị vĩnh hằng này sẽ là người bạn chia sẻ chân thành nhất của bạn trong những thời điểm khó khăn, thất bại hay khi đối đầu với thử thách để vươn lên tìm được niềm tin, tình yêu, ước mơ và hạnh phúc cuộc sống.

- First News

1

Cuộc sống của bạn phải có mục đích và ý nghĩa

Chắc hẳn đã từng có những lúc bạn tự hỏi mục đích và ý nghĩa cuộc sống của mình là gì?

Đó chính là lúc bạn đang trần trở tìm hướng đi và ý nghĩa cho cuộc sống của mình, đó là lúc bạn đã ý thức được và có khát vọng đi tìm niềm vui và hạnh phúc thực sự. Một nhà hiền triết đã từng nói “Cuộc hành trình lớn nhất của một đời người là đi tìm chính bản thân mình, trải nghiệm và thử thách tất cả để tìm ra mình là ai”, hay là “tận lực tri thiên mệnh”.

Bạn sinh ra và lớn lên trong cuộc sống này chắc chắn không phải chỉ để tồn tại, hay làm cái bóng của người khác và bạn cũng chẳng bao giờ muốn mình làm nền cho bất kỳ ai. Bạn phải là chính bạn.

Bạn nên biết rằng sự tồn tại của bạn đã làm thay đổi rất nhiều điều xung quanh. Những chặng đường bạn đi qua, những công việc bạn đã và đang làm, những người bạn từng gặp, tiếp xúc hay kết bạn ắt hẳn sẽ khác đi nếu không có bạn. Bạn đã để lại một dấu ấn rất riêng trong công việc, trong tình cảm, kỷ ức kỷ niệm hay trong tâm hồn của họ và bạn sẽ còn tác động đến thế giới xung quanh bởi những ý tưởng, ước mơ, hoài bão và hành động cụ thể, hay đơn giản hơn là sự tồn tại của chính bạn.



Bạn có thể bận bịu với công việc hay chú tâm tới một điều nào đó trong một giai đoạn của cuộc sống, nhưng sau cùng bạn sẽ luôn thức tỉnh bởi những khát vọng, ước mơ từng có trong tiềm thức, hay đôi khi ngay từ thuở thiếu thời. Và điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với cuộc sống của bạn. Mục đích cuộc sống có thể là điều mà mãi đến sau này, qua quá trình trải nghiệm để trưởng thành bạn mới tìm ra hay đôi khi, nó đã được định hình ngay từ những năm tháng khi bạn bắt đầu biết cảm nhận cuộc sống.

Trong cuộc sống, tất cả chúng ta đều có mối liên hệ với nhau và ít nhiều bị ảnh hưởng qua lại bởi những suy nghĩ, việc làm, quyết định của những người xung quanh, đôi khi bởi cả sự tồn tại đơn thuần của họ.



Các nghiên cứu trên những người trưởng thành trên thế giới gần đây đã chứng minh một trong những dấu hiệu chính xác nhất cho thấy một người có hạnh phúc hay không tùy thuộc vào việc người đó có định hướng cho mình một ước mơ, mục đích sống hướng thiện, hay có quan tâm đến người khác hay không. Khi sống mà không có mục đích cụ thể hay sống trong vị kỷ, 70 trong số 100 người cảm thấy cuộc sống bấp bênh và vô nghĩa, còn khi có một mục tiêu cụ thể, dám hành động và biết chia sẻ thì gần 70/100 người lại cảm thấy hài lòng và cảm nhận được niềm vui và ý nghĩa của cuộc sống.

- Lepper

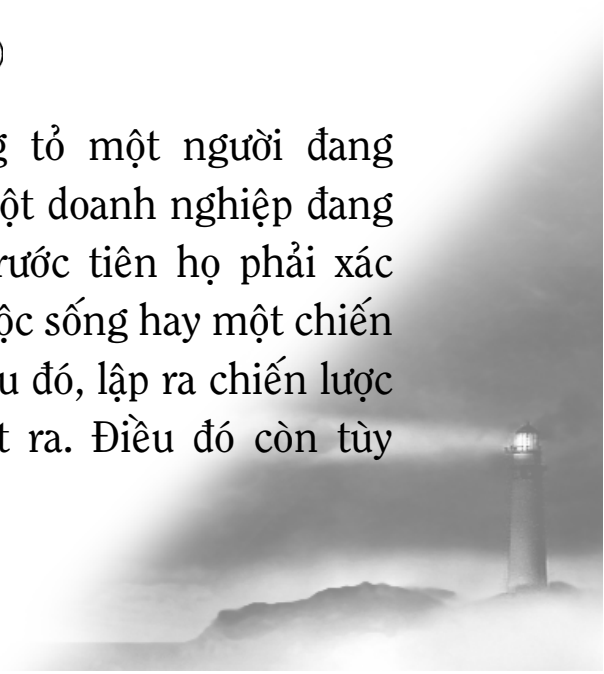
2

Hãy tìm cách để bạn cảm thấy hạnh phúc

Ai trong chúng ta cũng biết rằng những người hạnh phúc và những người không cảm thấy hạnh phúc lúc mới sinh ra đều như nhau. Tuy nhiên, trong cuộc sống cả hai nhóm người này lại hành động khác nhau để tạo ra - cũng như để củng cố tiếp tục tình trạng của mình. Những người hạnh phúc luôn suy nghĩ tích cực, lạc quan, tìm kiếm điều mới và làm những việc giúp họ cảm thấy vui vẻ, còn những người không cảm thấy hạnh phúc thì lại tiếp tục cố thủ trong suy nghĩ, định kiến hay làm những chuyện khiến họ ngày càng thất bại và cảm thấy phiền muộn hơn.



Dấu hiệu đầu tiên chứng tỏ một người đang hướng đến sự hoàn thiện hay một doanh nghiệp đang phát triển vững mạnh là gì? Trước tiên họ phải xác định rõ mục tiêu cụ thể trong cuộc sống hay một chiến lược kinh doanh đúng đắn rồi sau đó, lập ra chiến lược để hoàn thành mục tiêu đã đặt ra. Điều đó còn tùy



thuộc vào quan điểm của mỗi người hay của người đứng đầu công ty.

Sự thực này hoàn toàn có thể áp dụng cho cuộc sống thường nhật của bạn. Trước tiên, hãy xác định xem bạn thật sự muốn gì, và sau khi gạt bỏ tất cả những điều không đáng quan tâm, bạn hãy cố gắng hết sức để thực hiện những gì bạn cho là cần thiết.

Thật buồn cười là trẻ thơ lại biết rõ chúng muốn gì và làm thế nào để có được những gì chúng muốn. Bất cứ đứa trẻ nào cũng biết rằng nếu cố vòi vĩnh, thì cuối cùng chúng sẽ được ăn kem và nếu gây ồn ào, chúng sẽ bị la mắng. Bọn trẻ biết rằng luôn phải tuân theo một số nguyên tắc nhất định nhưng chúng vẫn có thể nghĩ ra cách nào đó để đạt được những gì mình muốn.

Việc tìm kiếm hạnh phúc của người lớn cũng giống như việc đứa bé cố gắng có được cây kem vậy. Bạn cần phải xác định rõ bạn quan tâm đến điều gì, điều gì làm bạn hạnh phúc và điều gì khiến bạn muộn phiền. Chỉ bằng cách ấy, bạn mới có thể tìm ra con đường đến với hạnh phúc cho chính mình.



Tất nhiên không phải tất cả những người hạnh phúc đều luôn gặt hái thành công, và người bất hạnh lúc nào cũng gặp thất bại. Thực tế cho thấy rằng người hạnh phúc và người bất hạnh có cảm nhận và kinh nghiệm sống khá giống nhau.

Điều khác biệt là đa số những người bất hạnh thường bi quan và thường dùng gấp đôi quỹ thời gian để tự dằn vặt, nuối tiếc về những biến cố, buồn phiền về những sai lầm hoặc thất vọng đã qua trong cuộc sống. Đôi khi họ còn thi vị hóa nỗi buồn, hay nói một cách khác, họ không dám dũng cảm từ bỏ nỗi đau mà muốn mang theo nó suốt đời với những lý giải mà theo họ là có lý.

Ngược lại, những người hạnh phúc lại luôn có cách nhìn tích cực, có khuynh hướng đi tìm cái mới và tin tưởng vào những tia hy vọng có thể thắp sáng lên tương lai và ngày mai của họ cho dù có thể họ đã từng có một quá khứ đau buồn hay một hiện tại bất bēnh.

- *Lyubomirsky*

3

Không nhất thiết lúc nào bạn cũng phải là người chiến thắng

Những người luôn có khuynh hướng quá cạnh tranh với người khác hay những người lúc nào cũng muốn chiến thắng đều luôn cảm thấy bị thua thiệt và không bao giờ cảm thấy hạnh phúc trọn vẹn cho dù kết quả có thế nào đi nữa. Nếu thất bại, họ sẽ hết sức thất vọng, còn nếu chiến thắng thì đối với họ, đó chỉ là chuyện hiển nhiên và cũng chẳng có gì đáng để vui mừng cả.

Có một điều mà những người như vậy không nhận ra là: niềm vui thực sự chỉ có được khi bản thân mỗi người vượt qua được chính mình của ngày hôm qua chứ không phải là vượt hơn người khác.





Năm 1972, Richard Nixon đại diện cho đảng Cộng hòa tham gia cuộc chạy đua bầu cử nhằm tái đắc cử tổng thống Mỹ ở nhiệm kỳ tiếp theo. Nixon đã chỉ đạo ban thực hiện chiến dịch của mình dùng mọi biện pháp có thể để giành được càng nhiều phiếu càng tốt. Sự kiện được biết đến nhiều nhất là việc Nixon đã chỉ đạo những cuộc đột nhập bất hợp pháp mà họ sắp đặt tại tòa nhà Watergate, tổng hành dinh của đảng Dân chủ, nhằm cài đặt các thiết bị nghe lén.

Thêm vào đó, các nhân viên của ủy ban vận động này còn dính líu vào hàng loạt các vụ việc mà ngay chính Nixon cũng phải thừa nhận là “*những trò dơ bẩn*”. Chẳng hạn, họ gọi điện đặt hàng trăm chiếc bánh pizza và nhờ mang đến văn phòng của một ứng viên đảng đối lập khác cũng đang tranh cử. Hoặc họ cho người phao tin rằng cuộc họp nào đó của một đối thủ đã bị hủy. Họ gọi đến các hội trường, nơi phe đối lập đã liên hệ để tổ chức những cuộc họp, hủy bỏ việc đặt chỗ của đối phương. Tại sao Nixon lại làm như vậy? Vì Nixon luôn sợ thất bại, ông bị ám ảnh bởi tham vọng rằng phải chiến thắng trong cuộc tranh cử bằng mọi giá và ông ta đã áp dụng những thủ đoạn được xem là hèn hạ nhất lúc bấy giờ.

Điều trở trêu nhất là Nixon vẫn có thể chiến thắng mà không cần phải bày ra bất cứ trò nào như vậy - dù cuộc tham chiến phi nghĩa ở Việt Nam của chính

quyền Mỹ lúc đó bị dư luận phản đối. Và chính vì không dám đón nhận thất bại nên ông đã bị cuốn theo những biện pháp cực đoan đó, để rồi cuối cùng phải trả giá bằng chính chiến thắng mà ông đã cố công theo đuổi: ông đã được đề cập đến như một trong những chính trị gia với những bê bối tệ hại nhất trong lịch sử tranh cử của Mỹ. Vụ Watergate - sau này gắn liền với tên tuổi Richard Nixon - là sự sỉ nhục lớn nhất trong các đời tổng thống của Mỹ.



Tính cạnh tranh và cái tôi quá cao luôn làm cho nhiều người không bao giờ cảm thấy hài lòng về cuộc sống của mình vì đối với họ, sẽ chẳng có thắng lợi nào là đủ và thất bại là một vực thẳm khủng khiếp. Những người quá ganh đua luôn đánh giá thành công của họ thấp hơn những người biết dũng cảm vượt qua thử thách cũng như chấp nhận sai lầm hay thất bại của mình.

- *Thurman*

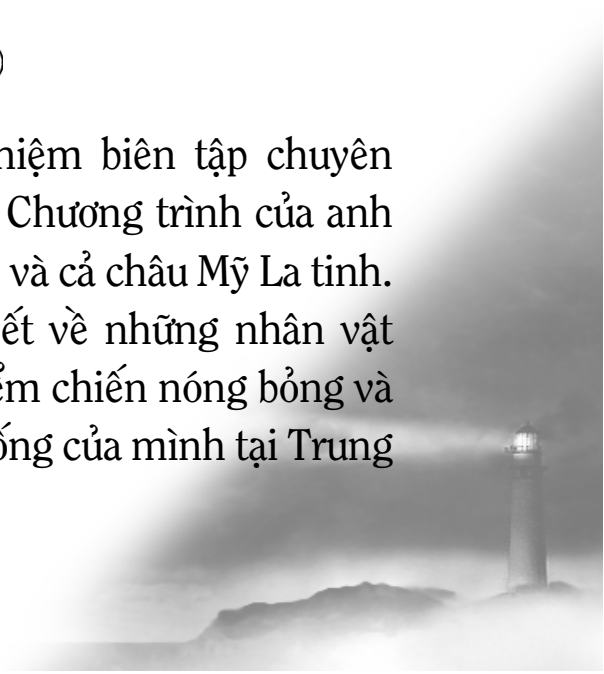
4

Các mục tiêu trong cuộc sống phải nên đồng hướng và nhất quán

Chắc bạn cũng thấy rằng bốn bánh của chiếc xe hơi phải được ráp thẳng hàng với nhau; nếu không, những bánh xe bên trái sẽ bị lệch với những bánh xe bên phải và như thế, chiếc xe sẽ không thể chạy tốt trên đường trường. Những mục tiêu của chúng ta cũng vậy, chúng cũng phải được vạch theo cùng một hướng. Nếu những mục tiêu đặt ra mâu thuẫn với nhau thì cuộc sống của bạn sẽ không thể “vận hành tốt” được. Đôi khi có những mục tiêu thoạt đầu có vẻ mâu thuẫn nhưng sau cùng, chính bạn sẽ cảm nhận mục tiêu nào là quan trọng, ý nghĩa nhất để từ đó điều chỉnh các mục tiêu còn lại cho thích hợp. Cuộc sống là một quá trình vận động để kiểm chứng và tìm ra những giá trị mục tiêu sâu sắc nhất.



Jorge Ramos chịu trách nhiệm biên tập chuyên mục thời sự của đài truyền hình. Chương trình của anh được phát sóng trên toàn nước Mỹ và cả châu Mỹ La tinh. Anh thường theo đuổi các bài viết về những nhân vật chính trị, xông pha vào những điểm chiến nóng bỏng và đôi khi phải đánh cược cả mạng sống của mình tại Trung



Đông, tại châu Mỹ La tinh, và nhiều nơi khác.

Công việc của Ramos tiến triển rất tốt, cả về mặt chuyên môn lẫn kinh tế. Tuy nhiên, Ramos vẫn luôn mong muốn sự nghiệp của mình tiến xa hơn nữa. Anh muốn *“nhìn xuyên suốt tâm can những nhân vật nổi tiếng trên hành tinh và muốn có mặt đúng lúc tại những nơi khi biến động lịch sử diễn ra.”*

Có một điều là lúc nào Ramos cũng nhớ đến gia đình. Mỗi lúc xa nhà, nhìn bức ảnh con gái, anh lại bật khóc khi nghĩ đến thời gian xa con bởi nó không còn mẹ, nghĩ đến khoảng cách ngày càng xa giữa anh và con, đến những mối hiểm nguy mà anh đang phải đối mặt. Nhưng rồi cuối cùng, Ramos nhận ra rằng - anh không thể cùng lúc thực hiện cả hai mong muốn là vừa có mặt ở hiện trường để đưa tin, vừa ở nơi anh cần nhất, bên đứa con mà anh hằng yêu quý.

Một cuộc nghiên cứu kéo dài hàng chục năm cho thấy, mức độ hài lòng với cuộc sống gắn liền với sự nhất quán của các mục tiêu trong đời người. Tất cả những mục tiêu liên quan đến lý tưởng sống, nghề nghiệp, giáo dục hoặc gia đình đều quan trọng như nhau và giúp tạo ra 80% mức độ hài lòng của một cá nhân. Có điều là các mục tiêu đó sau cùng phải nhất quán với nhau. Một khi nhận thấy những mục tiêu mình đặt ra đã nhất quán, hãy tin rằng bạn đang nắm giữ cội nguồn và sẽ đạt được hạnh phúc trọn vẹn.

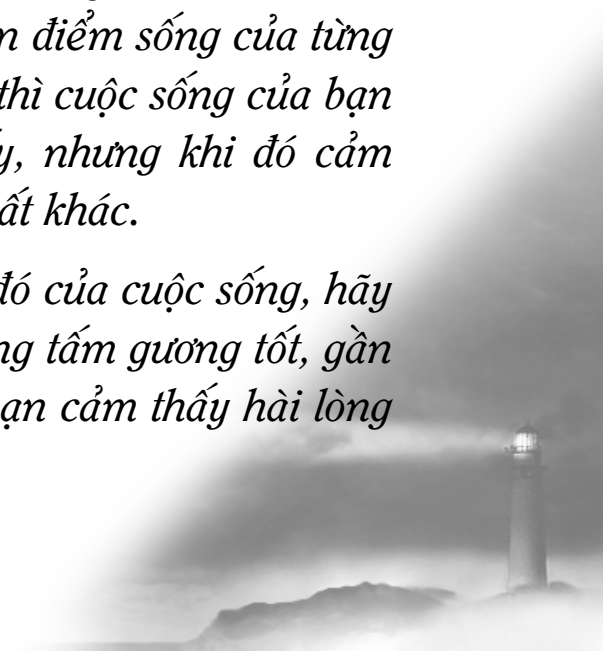
- Wilson và Henry

5

Trong từng giai đoạn, hãy biết chọn người thích hợp để so sánh và hướng đến

Những cảm giác hài lòng hay bất mãn thường bắt nguồn từ việc so sánh mình với người khác. Khi so sánh với những người thành công hơn, chúng ta thường cảm thấy như bị thua kém và mong muốn được như họ; còn khi so sánh với những người kém hơn, chúng ta lại cảm thấy khoan khoái, dễ chịu hay thấy mình “vẫn còn may mắn hơn người khác”. Điều đó tùy thuộc vào thái độ và quan điểm sống của từng người. Cho dù là so sánh với ai thì cuộc sống của bạn cũng sẽ chẳng thay đổi gì mấy, nhưng khi đó cảm nhận và khát vọng của bạn sẽ rất khác.

Trong một giai đoạn nào đó của cuộc sống, hãy so sánh và hướng mình tới những tấm gương tốt, gần gũi bạn nhất. Điều đó sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng



và thanh thân. Khi trưởng thành hơn thì những tấm gương trong bạn cũng sẽ thay đổi theo. Khi những người xung quanh, những hình ảnh cũ không còn đủ sức động viên bạn nữa thì một tấm gương, một con người hay hình ảnh mới thích hợp hơn sẽ là niềm tin giúp bạn vượt qua thử thách và tìm được ý nghĩa đích thực của cuộc sống.



Joe là anh cả trong gia đình có 6 anh em. Năm nay, Joe đã 42 tuổi còn người em nhỏ nhất cũng đã 21 tuổi. Gia đình Joe không giàu có gì. Những người anh lớn trong gia đình đều lớn lên trong hoàn cảnh thiếu thốn. Sau khi tốt nghiệp trung học, Joe và hai người em kế phải đi làm để nuôi các em nhỏ ăn học. Các em của Joe đều được vào đại học. Chính điều này đã làm cho những người anh lớn cảm thấy như bị thiệt thòi - trước kia vì số tiền trợ cấp quá ít ỏi, thậm chí còn không đủ sống, nên họ không có cơ hội học thêm.

Thực tế là nếu so sánh với các em, Joe và hai em kế của anh có thể cảm thấy ghen tỵ. Họ sẽ thắc mắc tại sao bọn chúng lại có được những cơ hội đó trong khi họ thì không? Nhưng nếu so sánh với các bạn đồng trang lứa khác - những người có hoàn cảnh tương tự - cả ba người anh đều nhận thấy rằng họ hơn hẳn các bạn mình. Tất cả họ đều đang có một gia đình hạnh phúc và hoàn toàn hài lòng với công việc hiện tại.

Dĩ nhiên, Joe cũng sẽ chẳng lợi lộc gì khi tước đi cơ hội của các em. Nhưng anh vẫn cảm thấy buồn khi so sánh với chúng. Câu hỏi đặt ra là có nên so sánh như vậy không? Hoàn toàn không nên làm như vậy. Hai mươi năm sau, các em út của Joe đều trưởng thành, lập gia đình và ra sống riêng. Thay vì phải thất vọng khi so sánh với các em, nay Joe và hai người em kế của anh đã có thể tự hào về chúng cũng như về chính bản thân họ.



Khi quan sát một nhóm sinh viên tham gia trò chơi giải ô chữ, các nhà nghiên cứu đã so sánh mức độ hài lòng của những sinh viên giải nhanh các câu đố với những sinh viên hoàn tất chậm hơn và họ rút ra kết luận rằng những sinh viên giải quyết nhanh vấn đề so sánh mình với người giải quyết nhanh nhất và cảm thấy không hài lòng với chính mình. Còn những sinh viên làm chậm nhưng lại so sánh mình với những người chậm hơn thì cảm thấy khá hài lòng với bản thân, và dường như họ chẳng cần biết đến sự hiện diện của những con người giỏi giang kia.

- *Lyubomirsky và Ross*