

40

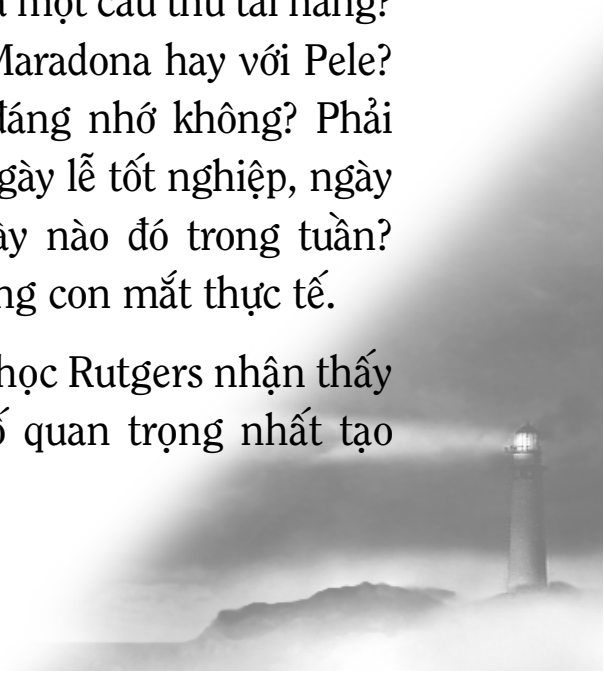
Hãy hiểu rằng hạnh phúc chỉ là một khái niệm tương đối

Hạnh phúc chỉ là tương đối nếu so sánh theo kiểu của nhà khoa học Einstein. Nếu so sánh hiện tại của mình với những khoảnh khắc tuyệt vời nhất đã có, bạn sẽ cảm thấy nuối tiếc bởi những giây phút tuyệt vời ấy không thể quay trở lại. Còn nếu so sánh với những ngày khốn khó mà bạn từng trải qua, bạn sẽ thấy mình cần phải trân trọng những phút giây hiện tại đó.



Cô ấy có phải là một sinh viên giỏi hay không? Và bạn đang so sánh cô ta với ai: với các bạn cùng lớp hay với Einstein? Phải chăng anh ấy là một cầu thủ tài năng? À, bạn đang so sánh anh ta với Maradona hay với Pele? Hôm qua có phải là một ngày đáng nhớ không? Phải chăng bạn đang so sánh nó với ngày lễ tốt nghiệp, ngày tổ chức lễ cưới hay với một ngày nào đó trong tuần? Chúng ta nên xem xét sự việc bằng con mắt thực tế.

Các nhà tâm lý học tại Đại học Rutgers nhận thấy rằng, một trong những nhân tố quan trọng nhất tạo



nên cảm hứng cho con người trong công việc là cảm xúc của họ về cuộc sống gia đình. Nhiều người cảm thấy áp lực của công việc không còn mấy căng thẳng nữa khi không khí gia đình trở nên căng thẳng hơn. Và họ dần dần có khuynh hướng đề cao những mối quan hệ giữa các đồng nghiệp trong công ty mà càng lúc càng cảm thấy chán ngán cuộc sống gia đình bận rộn và đầy áp lực.

Dĩ nhiên, cuộc sống gia đình không thể có các yếu tố như ở nơi làm việc, và bạn cũng không nên trông chờ điều đó xảy ra. Nên so sánh công việc này với những công việc khác chứ không nên so sánh với gia đình - vốn là một nơi mà mọi thứ đều phức tạp hơn, nhưng cũng hứa hẹn mang đến nhiều niềm vui và hạnh phúc hơn.



Theo các kết quả nghiên cứu thì, không có gì đáng ngạc nhiên khi biết rằng người hạnh phúc thường nếm trải nhiều kinh nghiệm tích cực hơn người không hạnh phúc. Điều độc đáo là, xét một cách khách quan thì cuộc sống của họ thật sự không khác nhau mấy, vì họ đều trải qua các biến cố tương tự nhau. Sự khác biệt thật sự nằm ở chỗ các vấn đề đó được nhìn nhận theo hướng tích cực hay tiêu cực - và người hạnh phúc thường đánh giá các sự kiện ngay cả trong những lần vấp ngã theo hướng tích cực nhất.

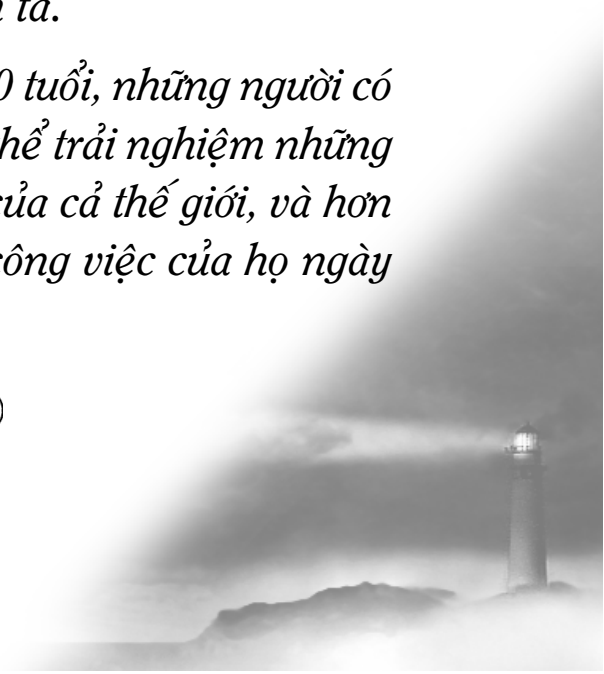
- *Parducci*

41

Hãy làm quen với kỹ thuật và công nghệ cao khi có thể

Đối với một số người, các máy móc hiện đại không hề là một thách thức, nhưng họ chẳng bao giờ chịu tìm hiểu cách sử dụng, vì khi cần họ biết là có thể nhờ ai đó làm giúp. Nghe qua thì có vẻ họ là người sung sướng, nhưng thực sự thì sao? Những nhà tâm lý học đã chứng minh rằng ngoài cảm giác được thỏa mãn những nhu cầu tinh thần, vật chất, hạnh phúc còn là cảm giác hài lòng khi có thể làm chủ được những điều gần gũi xung quanh ta.

Dù chỉ mới 8 tuổi hay đã 80 tuổi, những người có thể sử dụng máy vi tính đều có thể trải nghiệm những điều kỳ diệu của công nghệ và của cả thế giới, và hơn hết họ cảm thấy tự tin hơn khi công việc của họ ngày một hiệu quả hơn.



Máy tính là một công cụ có thể kết nối con người lại với nhau, và điều này càng quan trọng hơn đối với những người liên tục phải đi xa. Chẳng hạn, ngoài việc dùng để trình bày văn bản, suy nghĩ hay tính toán, máy tính cho phép truy cập e-mail, theo dõi tin tức, thực hiện những cuộc trò chuyện bằng tin nhắn đang trở nên thiết yếu cho những sinh viên xa nhà, những người thường xuyên phải sống xa gia đình và thậm chí phải thường xuyên ở lại các khu vực tách biệt với bạn bè.

Melody, một học sinh lớp 5 có cha đi lính. Em đã phải di chuyển theo cha qua các bang Kentucky, Illinois, Texas và Colorado. Lúc đầu em thấy khó chịu vì phải luôn xa rời bạn bè mỗi khi di chuyển như thế, nhưng nhờ máy vi tính, em đã có thể giữ liên lạc với các bạn cũ đang sinh sống khắp đất nước.

Các quân nhân nhận thấy rằng máy vi tính đã giúp cho việc tái định cư của các gia đình được dễ dàng hơn, vì họ có thể dùng máy tính tìm hiểu về chỗ ở mới và giữ liên lạc với bạn bè ở quê nhà.



Trong một nghiên cứu trên những người cao tuổi được làm quen với máy tính cá nhân, người ta nhận thấy lòng tự trọng và mức độ hài lòng với cuộc sống của họ được cải thiện rất nhiều nhờ vào việc sử dụng máy tính.

- Sherer

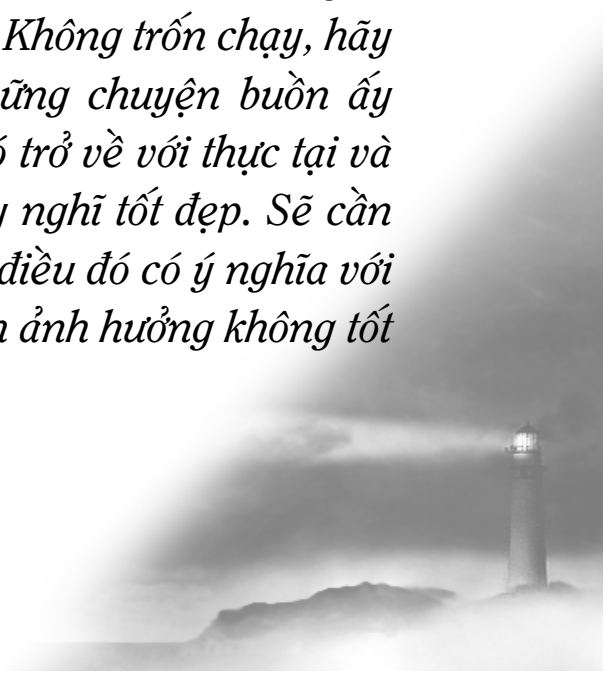
42

Đừng hướng quá nhiều suy nghĩ đến những người và những điều khiến bạn tổn thương

Trong một ngày, có vô số điều chúng ta cần phải nghĩ đến. Có những suy nghĩ khiến ta phấn chấn tích cực, nhưng nhiều người trong chúng ta lại thường nghĩ đến những việc chỉ làm ta thêm buồn lòng. Không nên phớt lờ những gì khiến bạn phiền muộn, nhưng cũng đừng quá tập trung vào nó mà bỏ qua những điều lý thú khác.

Khả năng cảm nhận hạnh phúc của con người tùy thuộc rất nhiều vào khả năng định hướng suy nghĩ của mình. Có những suy nghĩ làm tăng thêm sức mạnh, ngược lại có những suy nghĩ chỉ làm yếu lòng chúng ta mà thôi.

Những kỷ ức đẹp về tình cảm luôn làm chúng ta vui hơn là những kỷ niệm buồn. Không trốn chạy, hãy dành thời gian suy nghĩ về những chuyện buồn ấy một lần thật trọn vẹn, rồi sau đó trở về với thực tại và hãy hướng mình đến những suy nghĩ tốt đẹp. Sẽ cần thiết phải sống với quá khứ nếu điều đó có ý nghĩa với bạn nhưng đừng để quá khứ làm ảnh hưởng không tốt đến hiện tại của chúng ta.





Trong cuộc sống hàng ngày, có rất nhiều suy nghĩ chợt đến rồi chợt đi. Chẳng hạn một cô gái đọc bài báo viết về câu chuyện của một con người bất hạnh, trải qua bao tủi nhục, gian khổ, sau cùng bằng lòng quyết tâm và dũng cảm đã vươn lên trong cuộc sống, Cô cảm thấy xúc động và như được động viên rất nhiều.

Mỗi lúc khó khăn, cô nhớ lại những kỷ niệm thời đi học, những người bạn thân hồi sinh viên và cô lại thấy yêu đời. Đôi khi ký ức của mối tình vừa tan vỡ làm cho cô không thể tập trung vào công việc bởi những kỷ niệm đẹp đã qua luôn mâu thuẫn với hiện tại cô đang có. Điều đó lặp đi lặp lại khiến trong một ngày đôi khi nổi buồn nhiều hơn niềm vui, trạng thái tinh thần cô không ổn định và công việc của cô không được như ý muốn. Sau này, chỉ khi cô quyết tâm không nghĩ đến điều đó nữa, tập trung tất cả tinh thần cho cuộc sống hiện tại, cô mới cảm thấy hạnh phúc hơn.



Với những người thường xuyên “*nghiên ngẫm*” các vấn đề tiêu cực và nỗi bất hạnh, cảm giác hài lòng và sức khỏe của họ thường giảm đi thấy rõ. Những ai không quên quá khứ, biết rút ra bài học từ quá khứ để áp dụng cho hiện tại luôn có một cuộc sống tốt đẹp hơn.

- Scott và McIntosh

43

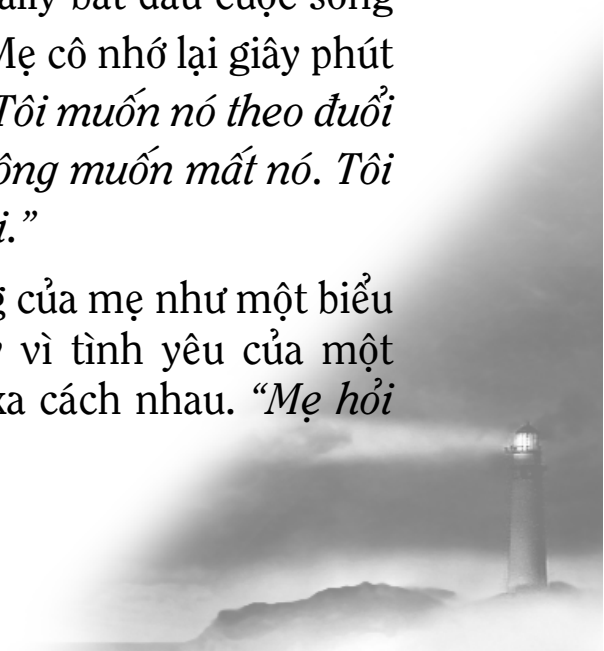
Giữ mối liên hệ chân tình với những người thân

Khi những người bạn thân, hay một thành viên trong gia đình đi xa, chúng ta thường dễ lơ là và không quan tâm đến họ. Hãy giữ liên lạc và chia sẻ những tin tức của gia đình. Họ rất muốn biết gia đình sống ra sao, và họ sẽ cảm thấy vui hơn khi thường xuyên liên lạc với gia đình. Ngược lại bạn cũng sẽ có được niềm vui khi thể hiện sự quan tâm của mình đối với họ.



Cách đây hai mươi năm, Sally bắt đầu cuộc sống xa gia đình để theo học đại học. Mẹ cô nhớ lại giây phút đau buồn ấy: “*Thật kinh khủng! Tôi muốn nó theo đuổi giấc mơ của mình, nhưng lại không muốn mất nó. Tôi cảm thấy như nó muốn từ bỏ tôi.*”

Còn Sally lại xem phản ứng của mẹ như một biểu hiện của sự thiếu lòng tin thay vì tình yêu của một người mẹ, và điều đó khiến họ xa cách nhau. “*Mẹ hỏi*



tôi tại sao lại đi học xa như thế. Tôi không trả lời. Tôi cảm thấy đó là ‘vấn đề’ của mẹ tôi.”

Rồi một lần nữa, công việc buộc Sally phải sống xa gia đình. Thời gian trôi qua, mẹ Sally ngày càng tỏ ra ít quan tâm đến những quyết định của Sally. Cô lo rằng mẹ không quan tâm đến mình nữa, và mối quan hệ của họ vẫn cứ xa cách như khoảng cách giữa họ vậy.

Sau những lần nhìn lại và suy nghĩ, Sally nhận ra rằng, đằng sau nỗi lo lắng ban đầu và phản ứng gần đây của mẹ cô ẩn chứa một điều duy nhất: đó là tình yêu.

Giờ đây, khoảng cách địa lý không còn là rào cản nữa, Sally và mẹ liên lạc thường xuyên hơn. Cô rất vui mỗi khi được về thăm nhà. Cô luôn nói rằng - cả những người ra đi cũng như kẻ ở lại nên nhớ, “*xa mặt*” không có nghĩa là “*cách lòng*”.



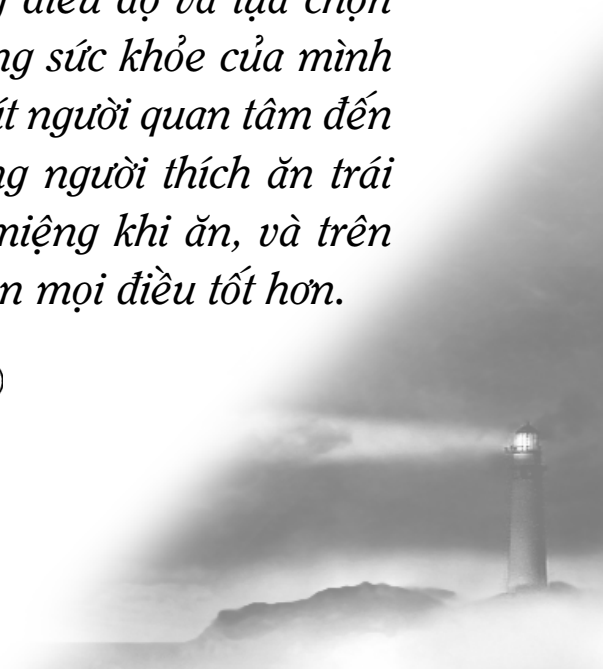
Các nghiên cứu so sánh tầm quan trọng của gia đình đối với những người cao tuổi và những người trưởng thành cho thấy, cả hai nhóm tuổi đều xem trọng gia đình và coi quan hệ gia đình là một trong những niềm vui lớn nhất.

- O'Connor

44

Biết quan tâm đến sức khỏe và chế độ dinh dưỡng của bạn

Dù có thành công trong công việc hay cuộc sống mà không có được một sức khỏe tốt để cảm nhận hạnh phúc thì thành công ấy chỉ mang ý nghĩa tạm thời. Hãy quan tâm đến bản thân và chế độ ăn uống vì đó là một trong những yếu tố quan trọng để giữ gìn sức khỏe. Hãy cố gắng ăn uống điều độ và lựa chọn những món ăn hợp với tình trạng sức khỏe của mình nhất. Trong cuộc sống bận rộn, ít người quan tâm đến các món rau và hoa quả. Những người thích ăn trái cây thường có cảm giác ngon miệng khi ăn, và trên hết họ luôn yêu đời và cảm nhận mọi điều tốt hơn.



Bạn có bao giờ để ý rằng dù không bao giờ mua hay đọc một loại tạp chí nào đó, bạn cũng sẽ phải cầm chúng lên khi ngồi trong phòng đợi, trước giờ ăn sáng hay trước khi đi ngủ? Đôi khi chúng ta sẵn sàng chấp nhận những thứ không mấy hấp dẫn. Việc chúng ta ăn gì cũng tương tự như vậy. Khi đang vội và không muốn mất nhiều thời gian chuẩn bị thức ăn, chúng ta sẽ dùng ngay loại thực phẩm có sẵn.

Hãy mua trái cây về nhà, và dùng nó như quà vặt. Điều đó vừa đơn giản, vừa rẻ tiền lại chẳng phải mất nhiều thời gian chuẩn bị. Các nghiên cứu đã chứng minh những ích lợi về mặt thể chất của việc ăn trái cây, và giờ đây chúng ta biết nó còn có ích đối với cảm xúc. Cơ thể chúng ta thêm vị ngọt tự nhiên, vốn khởi thủy là một lợi thế tiến hóa, chính vì vậy mà chúng ta thấy người nguyên thủy ăn nhiều trái cây hơn. Chỉ trong thời buổi hiện đại, khi kẹo đường và nước trái cây đóng hộp, nước có ga với hàm lượng đường tự nhiên ít hơn đường hóa học hiện diện khắp nơi, nhu cầu nếm ngọt của chúng ta mới có tác động tiêu cực.



Những nghiên cứu gần đây cho thấy việc ăn uống điều độ và có chế độ dinh dưỡng tốt có liên quan đến một số thói quen sống tích cực vốn giúp ích cho cảm xúc, sức khỏe, công việc và hạnh phúc.

- Heatey và Thomnb

45

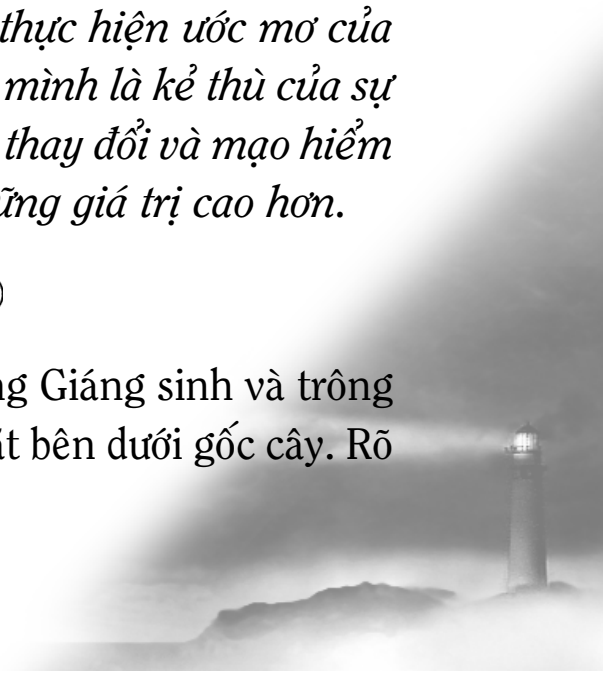
Biết tận hưởng những gì bạn đang có

Có người nói: “Bạn sẽ chẳng bao giờ bằng lòng với những gì bạn đang có cho đến khi bạn đánh mất đi hay không còn điều đó nữa”. Những người luôn cảm thấy hài lòng thường trân trọng những gì họ có và không bận tâm so sánh với những gì người khác có.

Trân trọng những gì đang có hơn những gì không có - hoặc không thể có - sẽ giúp bạn hạnh phúc hơn. Nhưng điều này hoàn toàn khác với việc bằng lòng với hiện tại và chẳng dám thực hiện ước mơ của mình. Luôn bằng lòng với chính mình là kẻ thù của sự phát triển và ngăn cản bạn dám thay đổi và mạo hiểm trong cuộc sống để đạt được những giá trị cao hơn.



Bé Alice chạy đến cây thông Giáng sinh và trông thấy những món quà tuyệt vời đặt bên dưới gốc cây. Rõ



ràng là em đã nhận được ít quà hơn các bạn và hình như em không nhận được những món mình ưa thích. Nhưng em không bận tâm đến chuyện tại sao mình không có nhiều quà hơn hay nghĩ đến những thứ em muốn xin. Thay vào đó, em rất thích thú với những món quà đang cầm trên tay.

Khi nghĩ đến cuộc sống của mình, chúng ta thường băn khoăn về những gì mình không có. Những suy nghĩ như thế không thể nào đem lại cho chúng ta cảm giác hạnh phúc. Chắc bạn sẽ không ngồi xuống cạnh cây Giáng sinh và nhắc Alice rằng em vẫn chưa nhận được những món quà mà em hằng mong đợi? Vậy sao chúng ta cứ buộc phải nghĩ đến những thứ mình không có thay vì nên nhắc nhở mình nghĩ về những điều đang có?



Những người gặt hái nhiều thành công nhất cũng chỉ có thể hạnh phúc như những người đạt được ít nhất. Tuy nhiên, những ai yêu thích và biết trân trọng những gì mình đang có thường cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn so với những người có nhiều nhưng vẫn không hài lòng.

- Sirgy, Cole, Kosenko và Meadow

46

Khi buồn, hãy cố gắng tập trung suy nghĩ đến những công việc cụ thể mà mình thích

Sẽ có những lúc bạn rất buồn hay gặp điều không may trong cuộc sống, những khi ấy bạn luôn có khuynh hướng muốn được than vãn, bày tỏ với ai đó và không muốn làm gì cả. Đó là một sai lầm lớn. Điều đó chỉ mang đến cho bạn cảm giác yếu đuối, muốn được thương hại và thật sự mất thời gian.

Hãy dừng cảm bắt tay vào những công việc đang chờ bạn hay một công việc mà vốn dĩ bạn rất yêu thích. Không có gì tách bạn khỏi nỗi buồn hay những suy nghĩ tiêu cực bằng việc say mê làm một việc gì đó. Điều đó sẽ mang đến cho bạn niềm vui và sự cân bằng nhanh chóng hơn bất kỳ điều gì khác. Trong tĩnh lặng, bạn sẽ nhìn lại vấn đề rõ ràng và tích cực hơn.



Chúng ta cần phải thường xuyên đo những tiến bộ trong công việc để biết rằng mọi việc đang tiến triển theo chiều hướng tốt đẹp. Có thể bạn ước mơ đến những điều lớn lao, nhưng trước tiên phải thực hiện và hoàn tất những công việc cụ thể. Làm sao bạn có thể hoàn thành một mục tiêu trừu tượng vì sẽ không bao giờ bạn biết chắc là mình đã đạt được hay chưa. Một ước mơ sẽ bao gồm rất nhiều công việc cụ thể mà trong từng giai đoạn, từng bước một bạn phải làm. Nghĩ toàn diện nhưng hành động cần cụ thể - đó là một phương châm sống và làm việc hiệu quả nhất hiện nay.



Tôi muốn là một người công nhân tốt hơn. Tôi muốn là một người bạn tốt hơn. Tôi muốn là một người tốt hơn. Nhiều người trong chúng ta thường có những suy nghĩ mơ hồ như vậy, tuy nhiên những suy nghĩ này không cụ thể và rõ ràng. Bạn muốn là một công nhân tốt hơn? Được, nhưng điều đó nghĩa là gì? Bạn sẽ làm điều đó như thế nào? Làm sao bạn biết bạn đã đạt được mục tiêu hay chưa?

StarQuest là một công ty tư vấn ở Houston chuyên hướng dẫn cách đặt mục tiêu - tức là làm thế nào để đặt ra mục tiêu rõ ràng và mang tính khả thi. Họ khuyên bạn nên nghĩ đến những gì mình quan tâm, rồi nghĩ đến những gì mình có thể làm để thực hiện các điều đang quan tâm đó.

Bạn có thể đặt ra những mục tiêu cho mình như: tôi muốn hoàn tất bản báo cáo hàng tuần này nhanh hơn một giờ, tôi muốn hoàn thành nhiệm vụ này ít tốn chi phí hơn 5%; tôi muốn ăn cơm tối với gia đình thêm một buổi nữa mỗi tuần; tôi muốn có mặt trong tất cả những trận chơi bóng của con gái tôi. Đó là các mục tiêu kèm theo định hướng rõ ràng, những mục tiêu mà bạn có thể phấn đấu và hoàn tất một cách thành công. Việc hoàn thành bất cứ mục tiêu nào đặt ra cho chính mình đều làm tăng sự tự tin và cảm giác hài lòng cũng như giúp chúng ta vững vàng hơn trong tương lai.



Con người có nhiều cách để đối phó với những hoàn cảnh khó khăn về tinh thần. Cuộc sống đã chứng minh những hành động tích cực sẽ cải thiện rất nhiều những suy nghĩ tiêu cực. Chúng ta sẽ cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa và có giá trị từng ngày nếu biết suy nghĩ và hành động cụ thể.

- *Lindeman và Verkasalo*



47

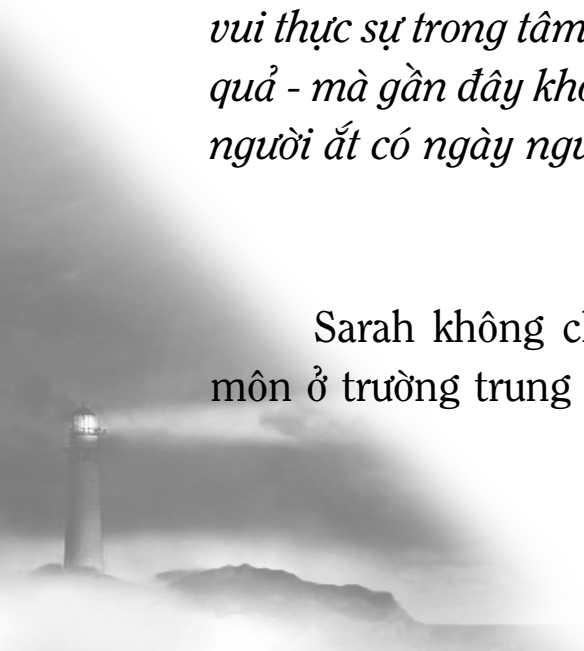
Hãy dành một chút thời gian giúp đỡ những người xung quanh

Hãy dành thời gian để giúp đỡ, an ủi, hay đơn giản chỉ là ở bên cạnh những người mà bạn quan tâm khi họ cần. Bạn sẽ cảm thấy những việc làm của mình là cần thiết và điều đó có thể làm cho mối quan hệ càng thêm gần gũi.

Điều quan trọng là hãy làm những điều đó thật lòng, không vì điều gì khác - bạn sẽ nhận được niềm vui thực sự trong tâm hồn. Bên cạnh đó theo luật nhân quả - mà gần đây khoa học đã chứng minh được - giúp người ắt có ngày người sẽ giúp ta.



Sarah không chắc là cô có thể thi đậu hết các môn ở trường trung học, để sau đó vào đại học và trở



thành một giáo viên. Cô thường mất nhiều thời gian hơn các bạn cùng lớp để hoàn tất các bài tập, và mỗi bước trên con đường tiến đến mục tiêu của cô đều chứa đầy cam go. Các bạn trong lớp đã giúp Sarah rất nhiều, đặc biệt là môn đọc.



Vào ngày lễ tốt nghiệp, Sarah bày tỏ lòng cảm ơn của mình đến tất cả những người bạn vì sự giúp đỡ của họ và vì niềm tin mà họ đã dành cho cô. Cô đã đọc diễn văn từ biệt với tư cách là học sinh đại biểu khiếm thị đầu tiên trong lịch sử của trường.

- *Jou và Fukada*

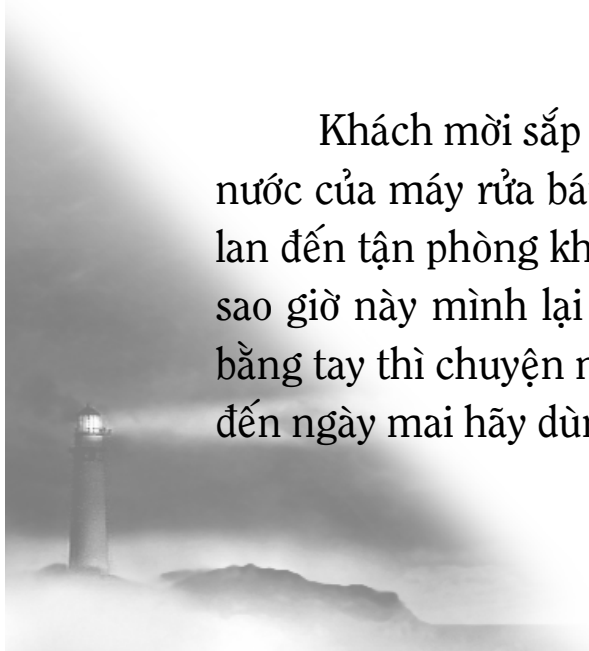
48

Đừng luôn tự lên án hay quá trách cứ bản thân

Cuộc sống luôn chứa đựng những điều bất ngờ tiềm ẩn - đôi khi kiểm soát được và đôi khi không thể làm được điều đó. Khi cuộc sống trở nên tồi tệ hơn, chúng ta thường có khuynh hướng đào bới, suy luận hàng loạt những lý do và nguyên nhân khiến chúng ta thất bại. Kiểu suy nghĩ này chỉ khiến chúng ta thêm buồn phiền và làm giảm khả năng sáng tạo của mình. Trong bất kỳ tình huống nào, chúng ta cũng chỉ có thể kiểm soát được một phần của sự việc mà thôi. Hãy nhìn thẳng vào vấn đề và phân tích cội nguồn khi một sự cố, tình huống xấu xảy ra, tất cả không hoàn toàn do lỗi của bạn. Hãy nhớ rằng nhìn nhận nguyên do, xử lý hậu quả là điều nên làm hơn là cứ chăm chăm dằn vặt bản thân mình.



Khách mời sắp đến mà họ vẫn không tắt được vòi nước của máy rửa bát đĩa. Nước tràn đầy ra sàn bếp và lan đến tận phòng khách. Chắc hẳn bạn sẽ nghĩ là “Tại sao giờ này mình lại đi rửa bát đĩa? Nếu mình rửa bát bằng tay thì chuyện này đã không xảy ra. Nếu mình đợi đến ngày mai hãy dùng máy rửa chén thì buổi tiệc hôm



nay đâu có hỏng như thế này. Giá mà mình có đủ thông minh để thấy trước những việc này. Mà tại sao mình lại mua cái máy này chứ? Mình dám chắc là nếu mua ở một hiệu khác thì nó sẽ không chảy tràn ra bếp như vậy đâu!

Khi mọi việc xấu đi, chúng ta luôn tìm cách trách cứ, và thường nhìn vào gương rồi phiền trách chính hình ảnh của mình. Những nhà tâm lý học tại Viện Sức khỏe Tinh thần Quốc gia nhận thấy rằng, nhiều người trong chúng ta đang là nạn nhân của lối suy nghĩ *“tất cả là lỗi tại tôi”*.

Thật ra, chúng ta chỉ có thể trực tiếp kiểm soát một phần nào của tình huống mà thôi, vì vậy chúng ta không nên mất thời gian tự trách mình. Tự trách mình cũng như tự thương hại mình chẳng giải quyết được chuyện gì và cũng không cải thiện được tình hình chút nào. Lỗi lầm là chuyện quá khứ, làm thế nào để khắc phục lỗi lầm mới là chuyện đáng quan tâm.



Hạnh phúc không tùy thuộc vào số lần thất bại hay những chuyện không vui đã xảy đến. Điều quan trọng là sau đó, con người có tìm ra được bài học tích cực, hướng đến điều tươi sáng hay chỉ đưa ra những kết luận tiêu cực về mình. Những người luôn nghĩ “mình là đầu mối gây ra mọi vấn đề” sẽ ít cảm thấy hài lòng về mình hơn những người không nghĩ như vậy.

- Panos

49

Hãy là một sứ giả hòa bình

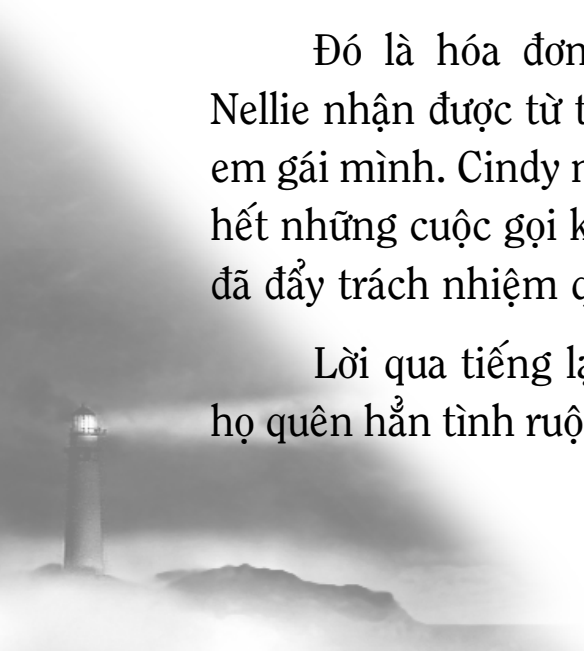
Khi bạn bè, đồng nghiệp hay các thành viên trong gia đình có điều bất hòa với nhau, bạn sẽ cảm nhận được điều đó. Hãy cố gắng làm rõ mọi chuyện, trấn an và hòa giải họ bằng một thái độ khoan dung đúng mực nhất.



Nellie và Cindy là hai chị em sống ở miền Bắc California. Họ sống rất gần gũi và thương yêu nhau, thậm chí hai người còn quyết định sẽ ở chung với nhau tại nhà Nellie. Thế rồi hóa đơn điện thoại được gửi đến.

Đó là hóa đơn điện thoại nặng tiền nhất mà Nellie nhận được từ trước tới nay. Cô lập tức chất vấn em gái mình. Cindy nhìn vào hóa đơn và nói rằng - hầu hết những cuộc gọi không phải là của cô, hẳn là Nellie đã đẩy trách nhiệm qua cho mình.

Lời qua tiếng lại cho đến lúc sự căng thẳng làm họ quên hẳn tình ruột thịt giữa hai người. Những người



khác trong gia đình cảm thấy khó chịu vì sự cãi vã đó và bắt đầu lảng tránh họ hơn là giúp họ vượt qua sự bất hòa này.

Không ai chịu nhường nhịn ai, Nellie kiện em gái mình ra tòa. Còn gia đình thì bực bội với cả hai cô.

Sau đó, dù thắng kiện, Nellie cũng đã đánh mất tình cảm gia đình thân thiết với đứa em gái của mình.



Để giữ mối liên hệ tốt và duy trì hạnh phúc, chúng ta cần đối mặt với những khó khăn một cách thiện chí hơn là tránh né chúng.

- *Simpson*

50

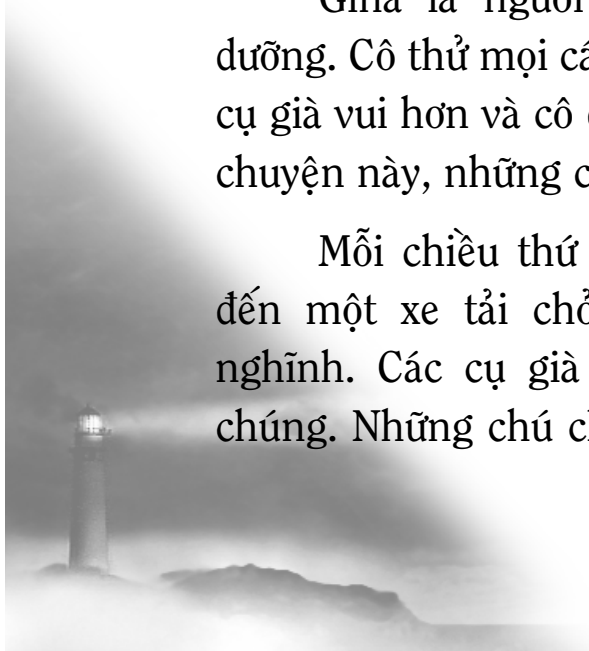
Hãy quan tâm đến những gì xung quanh bạn

Chúng ta có thể học được nhiều điều lý thú về tình yêu qua những điều giản dị xung quanh bạn, chẳng hạn những con vật nuôi trong nhà. Càng gần gũi với chúng, chúng ta càng cảm nhận được niềm vui, nhất là tìm lại được cảm giác bình dị, ấm áp, hồn nhiên và phong phú của cuộc sống.



Gina là người điều hành của một viện điều dưỡng. Cô thử mọi cách để giúp cho cuộc sống của các cụ già vui hơn và cô đã phát hiện ra rằng trong những chuyện này, những chú chó tỏ ra có hiệu quả hơn hết.

Mỗi chiều thứ Năm, sở thú địa phương lại đưa đến một xe tải chở những chú chó con thật ngộ nghĩnh. Các cụ già ở đây mỉm cười ngay khi thấy chúng. Những chú chó dễ thương mang đến tình yêu



vô điều kiện, và các cụ già trong viện điều dưỡng - những người thường xuyên cảm thấy cô đơn và thiếu thốn tình yêu - đón nhận tình cảm ấy như một sức sống mới. Họ ngay lập tức đáp lại tình cảm của những người bạn bốn chân có lòng tình nghịch đáng yêu này.

Một tình nguyện viên cho biết *“Chỉ cần nhìn một trong những chú chó này vùi đầu dưới bàn tay mềm mại, muốn được vuốt ve, hay tựa cằm trên ngực của một bệnh nhân rồi chăm chăm nhìn một cách yêu thương vào mắt người ấy, hoặc thấy ai đó vốn không muốn bước ra khỏi giường lại đề nghị được giữ dây xích và dắt một chú chó đi dạo ở hành lang thì mới hiểu những con vật cưng này có thể giúp họ nhiều bao nhiêu”* và *“Bạn có thể nhận thấy chúng kéo người ta ra khỏi cái vỏ ốc của họ và giúp họ quên đi nỗi ưu phiền ra sao. Những gương mặt trắng bệch trở nên tràn đầy sức sống, và những đôi mắt trở nên linh hoạt hẳn lên”*.



Tiếp xúc với vật nuôi mang đến cho chúng ta sự thích thú lẫn những cảm giác tích cực lâu dài, cũng như góp phần đáng kể tạo nên hạnh phúc của chúng ta. Đa số những ai có nuôi một con vật cưng sẽ cảm thấy hài lòng hơn so với những người không nuôi con vật nào.

- Barofsky và Rowan

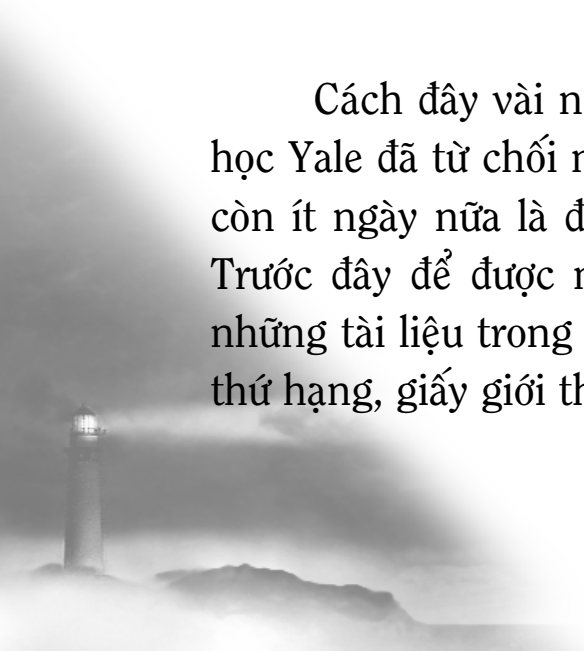
51

Đừng đánh đổi những giá trị niềm tin của bạn chỉ nhằm đạt được mục tiêu

Những ai dám đánh đổi những gì họ đã gửi trọn niềm tin để đạt cho bằng được mục tiêu thì cuối cùng cũng sẽ chẳng mấy hài lòng với những thành tích đạt được. Nếu chính bạn cũng không tin là mình đã chân thật, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy an lòng.



Cách đây vài năm, một sinh viên tại trường Đại học Yale đã từ chối nhận tấm bằng tốt nghiệp khi chỉ còn ít ngày nữa là đến ngày lễ trao bằng tốt nghiệp. Trước đây để được nhập học, cậu đã giả mạo tất cả những tài liệu trong bộ hồ sơ xin nhập học của mình: thứ hạng, giấy giới thiệu và cả những hoạt động ngoại



khóa của cậu. Bộ hồ sơ giả mạo ấy hoàn hảo đến mức trường đồng ý nhận anh vào học ngay mà không hề nghi ngờ điều gì.

Sau đó, chàng sinh viên này vẫn học tập tốt và sắp đến ngày cậu tốt nghiệp.

Làm thế nào cậu bị phát hiện là đã giả mạo hồ sơ? Cậu đã thú nhận mọi chuyện. Đơn giản là cậu không thể giữ yên lặng về bộ hồ sơ giả mạo của mình, dù rằng cậu sắp được nhận bằng tốt nghiệp. Thành tích mà cậu có được luôn được khẳng định trên một nền tảng dối trá khiến nó không còn là một thành tích đáng tự hào với cậu nữa.

Nhiều người cho rằng cậu ta dại, đã làm thì làm cho trót, nào có ai biết đâu. Một số khác thì rất khâm phục cậu ta, dù trước kia cậu đã phạm sai lầm. Chỉ có riêng cậu mới có thể hiểu được ý nghĩa việc cậu đã làm. Sau vài năm vất vả nhưng cậu ta cảm thấy thanh thản, giờ đây cậu ta đã là trưởng nhóm trong một công ty uy tín - dù không có bằng đại học.



Sống hạnh phúc và có đạo đức, trung thực là hai điều luôn đi đôi với nhau. Những người cảm thấy mình thiếu đạo đức sau cùng nhận ra rằng - khả năng cảm nhận được hạnh phúc của họ giảm đi rất nhiều so với những người sống trong sạch.

- Garret

52

Đừng sống bằng mắt mà không bằng lòng

Một số người cố gắng tránh né những điều có thể gây bất hòa bằng cách tán đồng cho qua chuyện. Nhưng đối với những người thân, người bạn thương yêu, cách xử sự ấy đôi khi chỉ khiến chúng ta bức mình. Chúng ta cảm thấy như mình không được tôn trọng. Đôi khi chúng ta có thể nổi giận nếu nỗi khó chịu này cứ mãi âm ỉ. Hãy nói lên điểm bất đồng của mình, nhưng hãy làm điều đó một cách mềm mỏng, tinh tế và mang tính xây dựng, đừng tỏ thái độ giận dữ hay gây hấn.



Mary là một thợ làm đầu. Chị của cô là một giám đốc ngân hàng. Bình thường điều này chẳng mấy quan trọng đối với Mary. Nhưng mẹ của Mary lại giới thiệu các con gái mình với bạn bè như thế này: “*Mary là thợ*



làm đầu. Nhưng chị nó thì làm giám đốc ngân hàng đấy”. Mỗi lần nghe mẹ nói như thế, lòng Mary lại như lửa đốt. Tại sao mẹ cô lại đề cập đến chuyện nghề nghiệp của các con gái bằng một giọng điệu như thể bà rất thất vọng về công việc của Mary?

Và điều phải đến đã đến, khi Mary về thăm mẹ, bà phàn nàn rằng dường như cô không vui khi về thăm bà. Bà không nghĩ rằng những lời bình phẩm của mình đã đẩy Mary vào trạng thái đó. Mary giải thích cho mẹ hiểu rằng những lời của mẹ đã khiến cô cảm thấy buồn như thế nào, và mẹ cô phàn nàn rằng thật sự bà chẳng hề có ý gì cả. Bà tự hào về cả hai cô con gái, và bà không có ý nói cho người ta thấy sự khác biệt về nghề nghiệp giữa hai con. Sau lần đó Mary vui hẳn lên.



Trong các mối quan hệ xã hội, những người có thể thổ lộ sự lo lắng của mình hay bày tỏ những mong muốn của mình sẽ cảm thấy hài lòng hơn những người không thể làm điều đó.

- Ferroni và Taffe

53

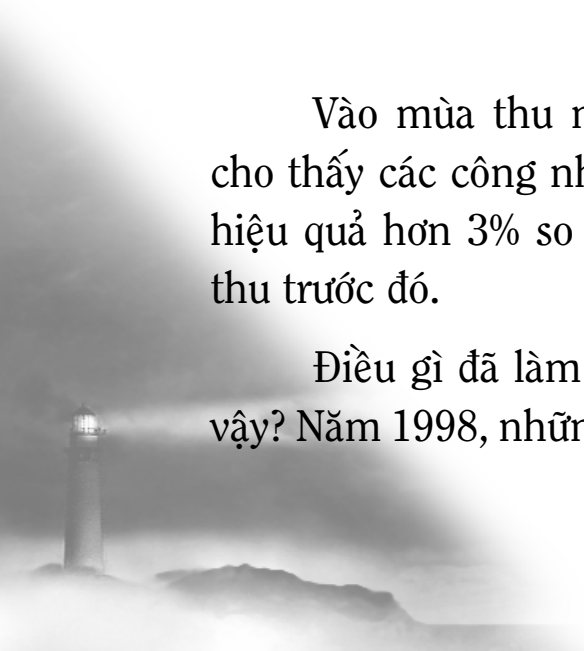
Ngủ sâu và ngủ đủ giấc sẽ cho bạn cảm nhận tốt về cuộc sống

Đừng hà tiện với giấc ngủ. Một đêm nghỉ ngơi trọn vẹn sẽ cung cấp sức lực cho hoạt động của ngày hôm sau. Những người được nghỉ ngơi đầy đủ thường cảm thấy mình minh mẫn, làm việc tốt hơn và thoải mái hơn.



Vào mùa thu năm 1998, một cuộc nghiên cứu cho thấy các công nhân tại khu Đông bắc đã làm việc hiệu quả hơn 3% so với những ngày thứ Ba của mùa thu trước đó.

Điều gì đã làm thay đổi hiệu quả công việc như vậy? Năm 1998, những trận bóng vào đêm thứ Hai diễn



ra sớm hơn một giờ, kết quả là các công nhân đã ngủ một đêm tròn giấc hơn. Thay vì kéo dài đến quá nửa đêm như năm ngoái, các trận bóng năm 1998 thường chấm dứt trước 11 giờ 30.

Chúng ta thường tranh thủ dùng thời gian ngủ để xem ti vi, giải quyết công việc. Nhưng một giấc ngủ ngon sẽ giúp ích rất nhiều cho những hoạt động khác của chúng ta trong ngày hôm sau.



Ngủ sâu và ngủ đủ giấc sẽ đem lại cho bạn sức khỏe dồi dào, cảm nhận tốt hơn những sự việc xảy đến với bạn. Những ai ngủ ít hơn tám giờ một ngày sẽ mất đi nhiều hưng phấn cảm nhận cuộc sống và hiệu quả công việc của ngày hôm sau.

- *Pilcher và Ott*

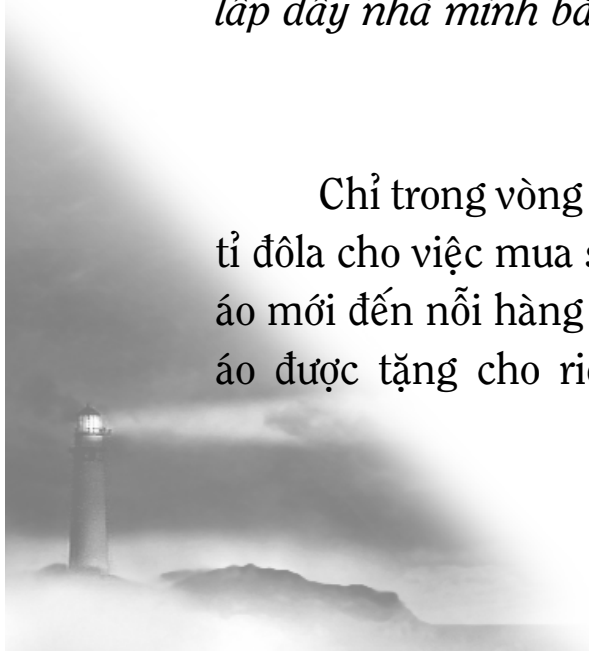
54

Đừng quá tiết kiệm, hãy mua sắm những gì bạn thích

Đừng tích lũy tài sản chỉ vì bạn muốn sở hữu nhiều đồ đạc. Nhưng cũng đừng từ chối điều gì bạn thật sự muốn hay cần. Nếu bạn biết chọn mua những thứ quan trọng và cần thiết, mỗi ngày bạn có thể cảm nhận giá trị của chúng và sẽ cảm thấy không cần phải lấp đầy nhà mình bằng những thứ hàng hóa khác.



Chỉ trong vòng một năm, người Mỹ đã chi hơn 17 tỉ đôla cho việc mua sắm quần áo. Họ mua nhiều quần áo mới đến nỗi hàng năm có đến hơn 91 triệu kg quần áo được tặng cho riêng Lực lượng Cứu tế. Họ cũng



nhANH chóng bỏ đi những quần áo bị sờn rách đến nỗi chính quyền liên bang đã phải tái phân loại vị trí của máy may trong danh sách các phương tiện góp phần phát triển nền kinh tế, từ hạng mục “*quần áo và sửa sang*” sang hạng mục “*tiêu khiển*”.

Cho đến nay, nhiều người trong chúng ta đã mua nhiều món hàng vượt quá nhu cầu của mình đến mức họ không thể dùng hết những gì mình đã mua. Trong những trường hợp đó, chúng ta chi tiêu nhiều hơn, nhưng lại sử dụng không hết, vì những thứ chúng ta mua thật sự không phục vụ cho nhu cầu hay mục đích của chúng ta.

Một số người khác lại đi theo hướng ngược lại - họ dè sẻn chi tiêu đến mức tối thiểu. Đừng vì quá tiết kiệm mà chần chừ không mua những món đồ mà bạn thực sự ước mong, bởi lẽ mục đích của sự tiết kiệm là gì nếu không phải cuối cùng là để có được những thứ bạn cần.



Việc mong muốn và tích lũy hàng tiêu dùng có thể góp phần làm tăng cảm giác hài lòng của cá nhân bạn; tuy nhiên, quá chú trọng đến vật chất lại có thể làm giảm đi hạnh phúc về tinh thần.

- Oropesa

55

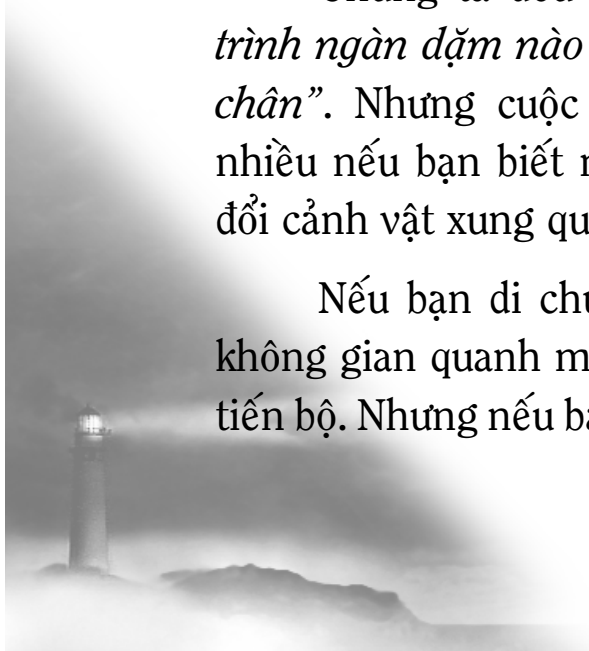
Hãy cố gắng hoàn tất một việc gì đó mỗi ngày

Đôi khi có những ngày trôi qua mà không có điều gì đọng lại trong tâm trí bạn cũng như chẳng có một tiến bộ đáng kể nào. Mỗi ngày, bạn nên làm một điều gì đó - dù là nhỏ nhoi - không phải để chứng tỏ mình hơn ai đó, mà để bằng lòng và hơn chính mình của ngày hôm qua.



Chúng ta đều biết câu ngạn ngữ: “Cuộc hành trình ngàn dặm nào cũng chỉ bắt đầu bằng một bước chân”. Nhưng cuộc hành trình đó sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu bạn biết mạnh dạn bước chân lên để thay đổi cảnh vật xung quanh.

Nếu bạn di chuyển không ngừng và nhận thấy không gian quanh mình thay đổi, bạn biết mình đang tiến bộ. Nhưng nếu bạn không thấy được những tiến bộ



của mình, nếu như bạn vẫn dậm chân tại chỗ, thì bạn sẽ khó lòng tin rằng mình đang đi tới hay mình đã đi đúng hướng chưa.

Mỗi ngày trong đời, bạn cần phải thấy mình đang tiến bộ lên. Hãy tự hỏi - hôm nay mình đã làm được gì? Nếu bạn tìm được câu trả lời và có thể nhận thấy sự tiến bộ của mình thì ngày hôm đó sẽ là một ngày có ích, một ngày thực sự tốt đẹp.



Nghiên cứu trên hàng ngàn sinh viên các trường đại học khác nhau cho thấy: các sinh viên cảm thấy hạnh phúc nhất khi họ thấy mình đang tiến đến gần mục tiêu. Các sinh viên không thể nhìn thấy sự tiến bộ của mình cảm thấy ít hài lòng hơn rất nhiều so với những người cảm nhận được sự tiến bộ của họ.

- *McGregor và Little*

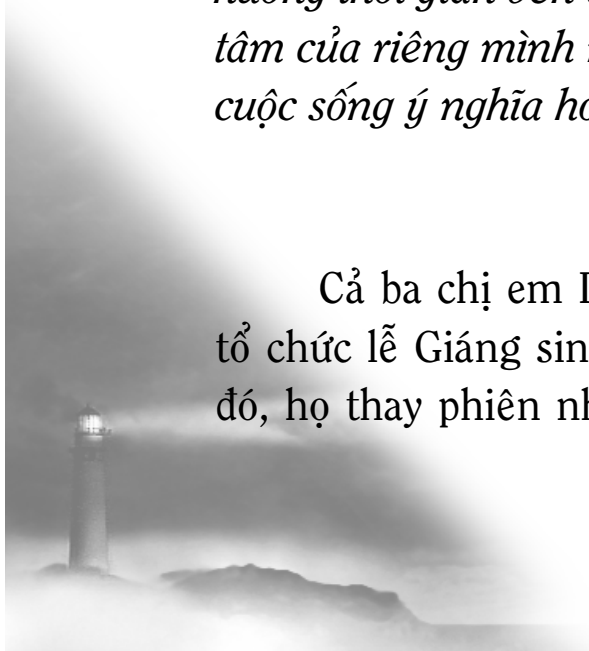
56

Hãy biết linh hoạt và năng động trong cuộc sống

Những khi ở bên người thân, chúng ta thường có khuynh hướng luôn muốn làm theo ý mình. Nếu mọi người đều xử sự như vậy thì sẽ chẳng ai cảm thấy vui vẻ cả. Thay vì chỉ nghĩ đến bản thân, bạn nên nghĩ đến những gì người khác muốn, và luôn nhớ rằng thời gian ở bên người thân là rất quan trọng. Hãy nhớ rằng luôn có những khác biệt giữa người này với người khác. Nếu biết cách cư xử mềm dẻo, bạn sẽ có thể tận hưởng thời gian bên bạn bè, gia đình và cuộc sống nội tâm của riêng mình một cách vui vẻ hơn và cảm thấy cuộc sống ý nghĩa hơn.



Cả ba chị em Donna, Marie, và April đều muốn tổ chức lễ Giáng sinh của gia đình tại nhà mình. Do đó, họ thay phiên nhau, mỗi năm tổ chức ở nhà của



một người. Đến khi Donna có con và cô muốn năm nào các chị em cũng đến nhà mình. Cô muốn khi con trai mình thức dậy, nó có thể nhìn thấy cây thông và vui chơi lễ Giáng sinh ở nhà. Nhưng Marie cho rằng như thế là không công bằng. Cô muốn mọi việc nên giữ như cũ. Marie cảm thấy không thoải mái khi vui lễ ở nhà của Donna và ngược lại, Donna cũng không thoải mái khi ở nhà Marie. Còn April cũng không vui vì không thể làm gì khác ngoài việc hy sinh không tổ chức lễ ở nhà mình.

Cuối cùng, mâu thuẫn nảy sinh vì ai cũng muốn tổ chức lễ ở nhà mình và theo cách của mình. Đây chính là điều khiến họ không thể vui vẻ bên nhau. Mọi chuyện sẽ tốt hơn nhiều nếu mỗi người biết hy sinh điều mình thích để đạt một điều gì đó chấp nhận được, hơn là hy sinh điều có thể chấp nhận để rồi không đạt được gì cả.



Hầu như những người từng trải đều nhận thấy rằng, cuộc sống và giá trị của chính họ có những thay đổi theo thời gian và theo mức độ nhận thức, làm chủ bản thân của chính họ. Những ai xem sự thay đổi ấy là điều không thể tránh khỏi và hy vọng rằng chúng sẽ có tác động tích cực luôn hài lòng với cuộc sống của mình hơn so với những ai không nghĩ như vậy.

- *Minetti*

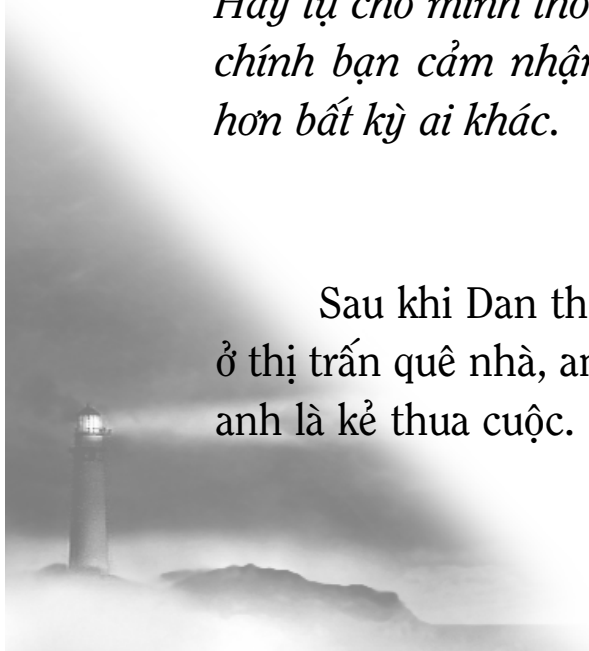
57

Hãy nghĩ rằng mọi biến cố hay thất bại chỉ mang tính tạm thời

Chúng ta không thể né tránh tất cả những biến cố xảy đến, nhưng thường thì tác động của chúng lên chúng ta cũng chẳng thể kéo dài mãi. Thời gian sẽ hàn gắn mọi vết thương. Không phải những nỗi thất vọng của bạn chẳng đáng bận tâm, nhưng nỗi buồn rồi sẽ qua và cuộc đời sẽ dẫn bạn đến những nẻo đường mới, đến những hướng mà bạn đã từng ước mơ. Hãy tự cho mình thời gian để sống với chính mình, vì chính bạn cảm nhận được điều gì cần thiết với bạn hơn bất kỳ ai khác.



Sau khi Dan thất bại trong lần bầu cử thị trưởng ở thị trấn quê nhà, anh luôn có cảm giác nặng nề rằng anh là kẻ thua cuộc.



Gần 30 năm sau, có người hỏi Dan về những gì là quan trọng đối với anh từ trước đến giờ. Có phải là sự thất vọng đã từng làm anh ngã bệnh hồi đó không? Câu trả lời là không. Mỗi quan hệ giữa anh và vợ, trách nhiệm làm cha, sự tận tâm với sự nghiệp chính trị là những điều anh đề cập đến. Anh có cảm thấy mình thất bại không? Không hề. *“Giá trị của cuộc sống không đo bằng những lần thắng hay thua; mà chính là cách bạn nhìn về nó và cách bạn sống mỗi ngày như thế nào”.*



Các nghiên cứu trên hàng ngàn người cho thấy rằng người hạnh phúc không phải không gặp những biến cố xấu, nhưng họ không để những biến cố xấu ấy ám ảnh lâu dài trong cuộc sống của họ.

- Bless, Clore, Schwarz, và Golisano

58

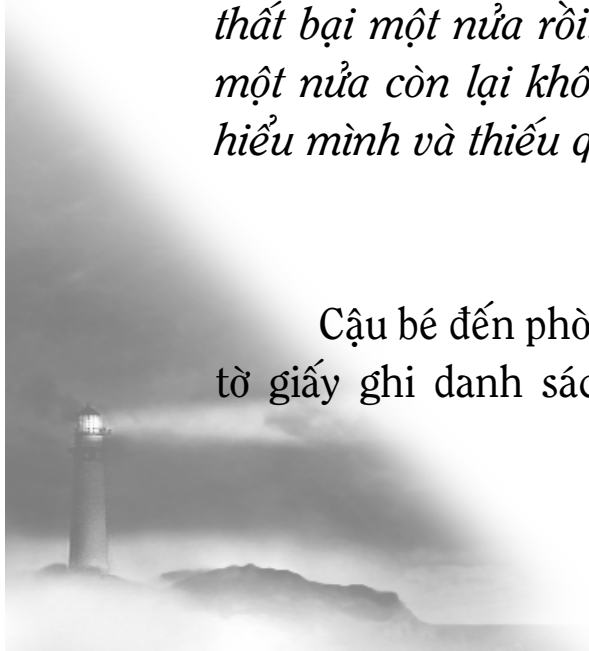
Đôi khi cần phải biết tự hào về chính bản thân mình

Có những lúc chúng ta cần phải tự động viên, “tự lên dây cót” cho mình, tức là phải tự gây dựng cho bản thân một niềm tin mạnh mẽ và vững vàng. Hãy tự đứng trên đôi chân của chính mình mỗi khi thất vọng.

Trước bất cứ việc gì, trong bất kỳ tình huống nào, một khi thiếu tự tin vào bản thân là lúc bạn đã thất bại một nửa rồi. Và thường thì sự may mắn của một nửa còn lại không thuộc về những người không hiểu mình và thiếu quyết tâm.



Cậu bé đến phòng tập thể dục. Trên tường có dán tờ giấy ghi danh sách các cầu thủ được xếp vào đội



tuyển bóng rổ của trường. Michael Jordan, tên cậu bé 15 tuổi ấy, nhìn tới nhìn lui danh sách mà chẳng thấy tên mình đâu. Cậu đã không được chọn vào đội tuyển.

Khi lên lớp 10, nhiều cầu thủ bóng rổ trong đội tuyển nhận được hàng trăm lá thư từ huấn luyện viên các trường đại học mời tham gia vào các đội bóng của họ. Còn Michael Jordan chẳng nhận được lá thư nào, vì cậu không có tên trong đội tuyển. Tuy nhiên, Michael Jordan không bỏ cuộc. Cậu tin vào năng lực của mình, và cậu đã luyện tập chăm chỉ. Năm tiếp theo, cậu đã được chọn vào đội tuyển, trở thành một cầu thủ bóng rổ giỏi nhất đội bóng... Và Michael Jordan lúc bấy giờ đã được hầu hết các chuyên gia đánh giá sẽ là cầu thủ bóng rổ hay nhất sau này.



Bị từ chối chỉ có nghĩa là thất bại nếu bạn không còn tin vào chính mình nữa. Với những người tự tin, đó chỉ là một thử thách. Khả năng tự củng cố niềm tin của một người làm tăng sự hài lòng của họ lên rất nhiều ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.

-Seybolt và Wagner

59

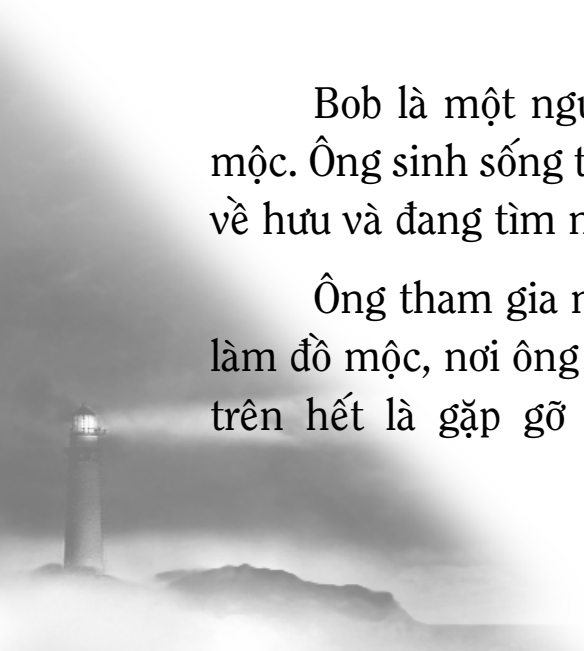
Hãy tham gia vào một nhóm bạn có cùng sở thích

Hãy tìm cho mình một nhóm bạn phù hợp với sở thích nào đấy của riêng bạn. Các thành viên trong một nhóm thường có các mối quan hệ tích cực khiến họ cảm thấy thoải mái hơn khi ở bên nhau, không còn cảm giác lẻ loi, cô độc. Việc trở thành thành viên của một nhóm bạn tốt khiến người ta cảm thấy gắn bó với nhau hơn, đồng thời cũng làm tăng sự tự tin cũng như mức độ hài lòng của mỗi cá nhân lên rất nhiều.



Bob là một người cổ hũ, ông có thú vui làm đồ mộc. Ông sinh sống tại vùng ngoại ô bang Iowa, nay đã về hưu và đang tìm người chia sẻ sở thích ấy.

Ông tham gia một nhóm những người yêu thích làm đồ mộc, nơi ông có thể thu thập ý kiến trao đổi và trên hết là gặp gỡ những người có cùng sở thích.



Chẳng bao lâu, Bob thường xuyên nhận được thư của nhiều người ở khắp nơi quan tâm đến những sản phẩm do ông sáng tạo và muốn cùng ông trao đổi.

Khi vợ Bob ốm nặng, ông báo cho những người bạn trong nhóm biết rằng ông bận chăm sóc vợ. Những người này thông cảm và bàn với nhau làm một món quà “*chúc-mau-chóng-hồi-phục*”. Cuối cùng 12 người từ khắp nơi - trong đó có một cảnh sát, một luật sư, một kỹ sư, một người quản gia - đã cùng nhau mỗi người làm một phần của một kệ sách gửi tặng ông.

Chiếc kệ hoàn tất và một thành viên trong nhóm đã ghép những phần riêng lẻ lại với nhau rồi gửi tặng Bob. Vợ Bob rất xúc động vì món quà ấy. Và Bob không thể tin rằng các người bạn chung nhóm của mình lại có thiện ý đến như vậy. Ông thầm cảm ơn vì mình đã là một phần của những con người tuyệt vời như thế.

- *Coghlan*

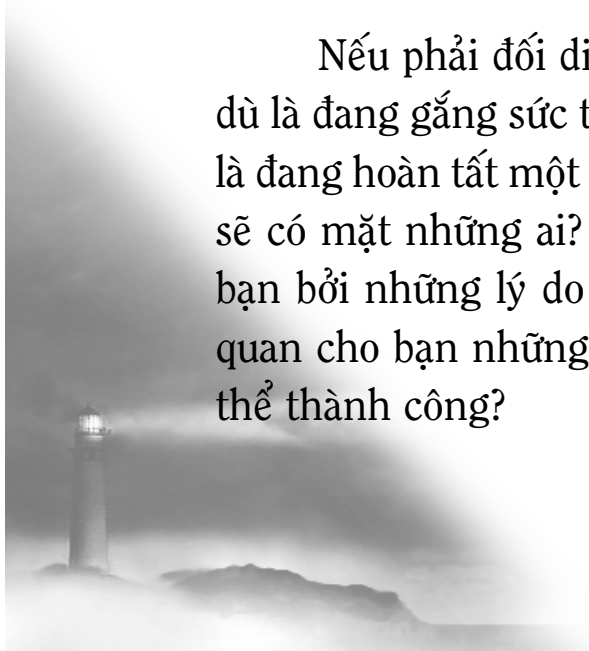
60

Hãy luôn là người lạc quan và tư duy tích cực

Dù ở nhà, tại công sở hay với bạn bè, hãy là người tỏa sáng ngọn lửa lạc quan cho mọi người thay vì luôn tạo ra cảm xúc bi quan. Rồi bạn sẽ thấy tinh thần ấy được phản chiếu cho chính bạn. Khó mà tiên đoán được một người có hạnh phúc hay không, nếu chỉ dựa trên số lượng biến cố đã xảy đến. Tuy nhiên, niềm tin và thái độ của người đó lại quyết định tất cả.



Nếu phải đối diện với một thử thách trước mắt - dù là đang gắng sức trèo lên một ngọn núi cao, hay chỉ là đang hoàn tất một dự án - thì bạn muốn quanh mình sẽ có mặt những ai? Người bi quan để luôn cầm chân bạn bởi những lý do thất bại có thể có, hay người lạc quan cho bạn những lý lẽ chứng minh rằng bạn sẽ có thể thành công?



Hãy nghĩ về những người mà bạn thích gặp gỡ. Hãy nghĩ về những người mang đến cho bạn niềm vui khi bên họ. Những người này có điểm gì chung? Có ai trong số họ tỏ ra bi quan - luôn luôn chờ đợi điều tệ hại nhất xảy ra? Hẳn là không. Chúng ta sẽ bị hút đến những người luôn hướng đến những kỳ vọng tươi đẹp.

Một trong những thách thức giúp khẳng định chính mình là làm sao để sống một cuộc sống đáng hài lòng, và không gì giải quyết thách thức này tốt hơn một Tinh thần lạc quan.

-Chen

61

Mọi chuyện có thể sẽ kết thúc, nhưng bạn luôn sẵn sàng đón nhận. Và biết đâu đó lại chính là một sự khởi đầu mới mẻ

Một trong những nỗi tiếc và lo âu lớn nhất của con người là khi năm tháng qua đi, chúng ta sẽ không bao giờ còn có cơ hội để thực hiện những hoài bão hằng ấp ủ, hoàn thành dự án đã bắt đầu từ nhiều năm trước, hay hàn gắn những rạn nứt trong mối quan hệ với người thân. Đừng đợi cho đến cuối đời mới chợt nhớ ra những điều mình hằng ao ước. Ngay từ bây giờ, hãy nghĩ về những điều ấy và bắt tay vào thực hiện chúng.



Các sinh viên thường mắc bệnh trì hoãn. Khi được giao một bài luận và phải nộp trong vòng hai tháng, nhiều sinh viên thường chờ đến gần ngày cuối cùng mới nhào nhào gom toàn bộ các bài đọc, ghi chú và bài viết rồi nhét vào bài làm của mình. Họ chẳng còn đâu thời gian để cảm nhận sự thích thú khi làm bài. Trong khi đó, những sinh viên biết dự liệu trước những yêu cầu của bài làm và thực hiện công việc đó theo một kế hoạch cụ thể sẽ không bao giờ bị rối mà còn thấy thích thú với công việc.

Cách sống của chúng ta cũng giống như một sinh viên làm bài luận - có thể là một người ưa trì hoãn hoặc là một người biết hoạch định. Người ưa trì hoãn thường bị mất kiểm soát trước mọi sự, và cảm thấy thất vọng với những việc họ làm. Còn người biết hoạch định luôn hoàn tất những gì cần làm, và xem mỗi công việc hoàn tất như dấu hiệu của sự trưởng thành.



Các cuộc nghiên cứu ở người trưởng thành cho thấy - những người ý thức rằng mình sắp bước vào cuộc thử thách lớn hay thậm chí có thể kết thúc và sẵn sàng đón nhận nó là những người cảm thấy thanh thản nhất trước những biến cố lớn. Thậm chí có những người biến điểm kết thúc thành một sự khởi đầu. Tất cả tùy thuộc vào bạn.

-Oates

62

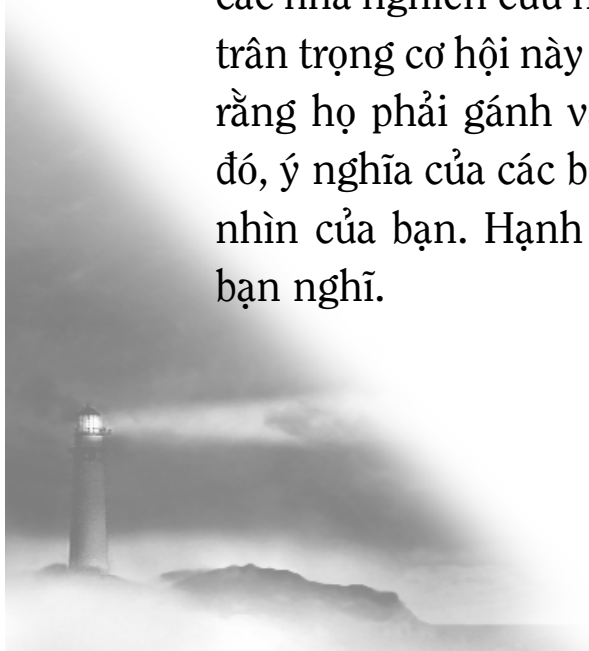
Hạnh phúc hay bất hạnh tùy vào cách bạn nghĩ

Hôm nay có phải là một ngày đẹp trời đối với bạn không? Liệu hôm nay bạn sẽ gặp những chuyện may mắn hay chỉ toàn rắc rối? Câu trả lời thực sự nằm ở cách nhìn của chính bạn. Bạn có thể nhận thấy trời nắng có cái đẹp bừng sáng riêng của nó và trời mưa cũng có những cảm xúc sâu lắng lãng mạn không kém.



Không phải tất cả những người khi trải qua cùng một biến cố đều cảm nhận giống nhau. Chẳng hạn, khi so sánh những người được thăng tiến trong công việc, các nhà nghiên cứu nhận thấy - trong khi một số người trân trọng cơ hội này thì những người khác lại than van rằng họ phải gánh vác trách nhiệm nặng nề hơn. Do đó, ý nghĩa của các biến cố xảy đến tùy thuộc vào cách nhìn của bạn. Hạnh phúc hay bất hạnh tùy vào cách bạn nghĩ.

-Chen



63

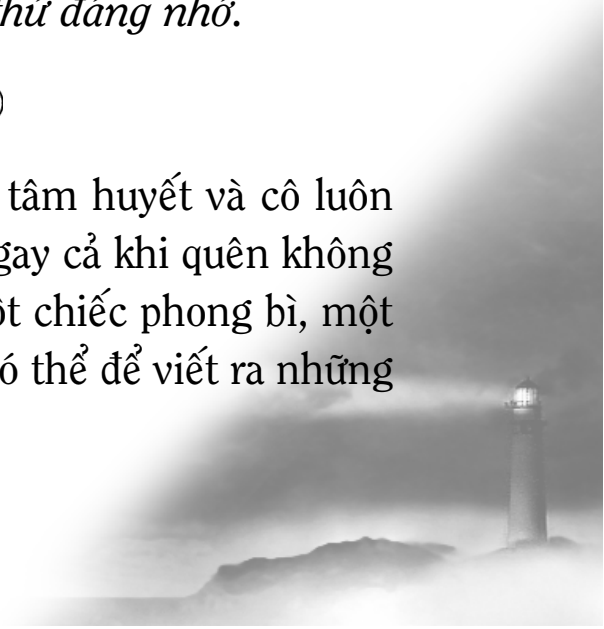
Hãy luôn mang theo giấy bút của tâm hồn

Người ta thường cảm thấy tiếc nuối vì không thể nhớ nổi một ý tưởng chợt đến hồi tuần trước, một giấc mơ thú vị đêm qua hay cảm xúc thật sự của một kỷ niệm rất đẹp mới gần đây. Bởi sau đó chúng ta luôn có những công việc, những lo toan bận rộn của đời thường xâm chiếm tâm trí ta.

Ngay cả người có trí nhớ tốt cũng nên có một cuốn sổ tay bên mình để ghi lại những gì muốn lưu lại. Làm như vậy, họ sẽ cảm thấy mình có thể làm chủ cuộc sống, cảm xúc của mình tốt hơn và nhờ đó, bớt tiếc nuối vì đã bỏ lỡ mất nhiều thứ đáng nhớ.



Emily là một nhà văn đầy tâm huyết và cô luôn viết mọi thứ cần thiết ra giấy. Ngay cả khi quên không mang theo giấy, cô cũng tìm một chiếc phong bì, một tấm bìa cứng, hay bất cứ vật gì có thể để viết ra những



suy nghĩ của mình. Cô làm như vậy vì cô thường hay quên phải không? Hẳn không phải thế, mà chính vì cô biết rằng con người có quá nhiều điều cần phải suy nghĩ trong một ngày nên chúng ta không thể nhớ tất cả, hay hầu hết chúng.

Những ý tưởng hay chợt thoáng qua nhưng hầu như cũng sẽ dễ dàng bay đi. Các nhà văn, nghệ sĩ hay những người làm công việc sáng tạo biết rõ điều này và luôn mang theo mình một cuốn sổ để ghi lại những ý tưởng ấy. Tuy nhiên, đâu cần phải là một nhà văn mới có những ý nghĩ hay xuất hiện trong đầu. Hãy luôn mang theo một cuốn sổ, bạn sẽ có thể giữ lại những suy nghĩ thoáng qua đó.



Nếu các hoạt động có định hướng giúp ta hạnh phúc hơn thì cảm giác dễ vượt mất những ý tưởng hay lại khiến cho bạn nản lòng, mơ hồ và trở nên bực bội. Những ai thường dễ vượt mất những ý tưởng hay nhất của mình sẽ ít cảm thấy hài lòng hơn so với những người ghi lại được những ý tưởng, cảm xúc và khoảnh khắc quý báu ấy.

-Madigan, Mise và Maynard

64

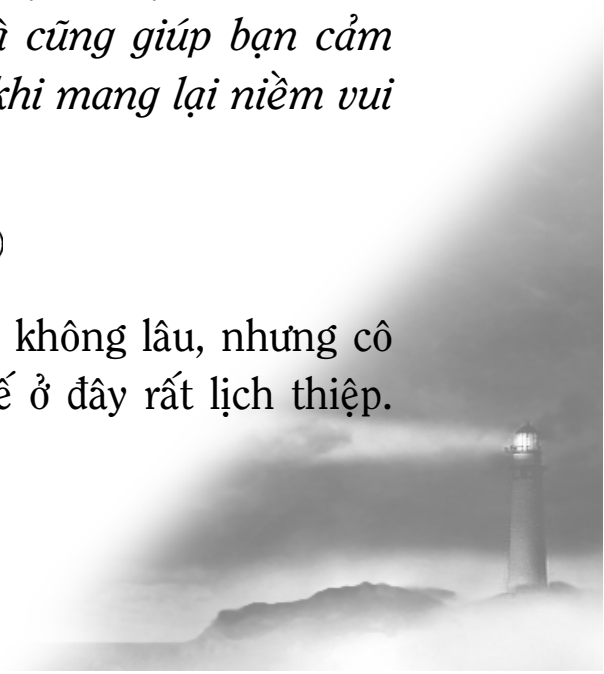
Hãy hiểu khi bạn giúp đỡ mọi người là bạn đang giúp chính mình

Chúng ta thường được nhiều hơn là mất mỗi khi giúp đỡ một ai đó. Càng sống chia sẻ và vị tha, người ta càng cảm thấy hạnh phúc. Sự hài lòng với cuộc sống sẽ tăng lên cùng với mức độ chia sẻ, vị tha của một người. Hãy quan tâm hơn đến những người xung quanh bạn, đề nghị giúp đỡ họ khi có thể.

Đó có thể đơn giản chỉ là thói quen giữ cửa mở cho người đi vào sau bạn, nhưng lại là một cử chỉ thân thiện khiến họ thấy vui hơn và cũng giúp bạn cảm thấy hài lòng hơn về bản thân khi mang lại niềm vui cho người khác.



Stacy vừa chuyển đến đây không lâu, nhưng cô nhanh chóng nhận ra các tài xế ở đây rất lịch thiệp.



Nếu bạn bị kẹt và đang cố gắng cho xe ra khỏi một bãi đậu xe trong khi trên đường lớn là một hàng dài những chiếc xe hơi nối tiếp nhau, những người tài xế đó sẽ dừng xe lại và nhường chỗ cho bạn lách ra. Sau những lần như vậy, Stacy dần quen với việc nhường những xe khác lách ra khi giao thông tắc nghẽn. Stacy thích cách sống thân thiện này vì cô hiểu giá trị của nó.

Một bữa nọ, sau khi nhường một chiếc xe chạy lên phía trước, Stacy phải nhanh chóng tấp vào lề vì xe của cô bỗng có tiếng ồn lạ. Người tài xế vừa qua mặt cô trông thấy cô tấp vào lề cũng dừng xe lại. Anh ta hỏi xem Stacy có cần giúp đỡ hay không. Sau khi kiểm tra anh phát hiện ra xe Stacy hết xăng. Thế là chàng trai kia đã cho cô đủ xăng để chạy đến trạm xăng gần đấy. Cô cho anh số điện thoại, và một năm sau họ đã kết hôn.

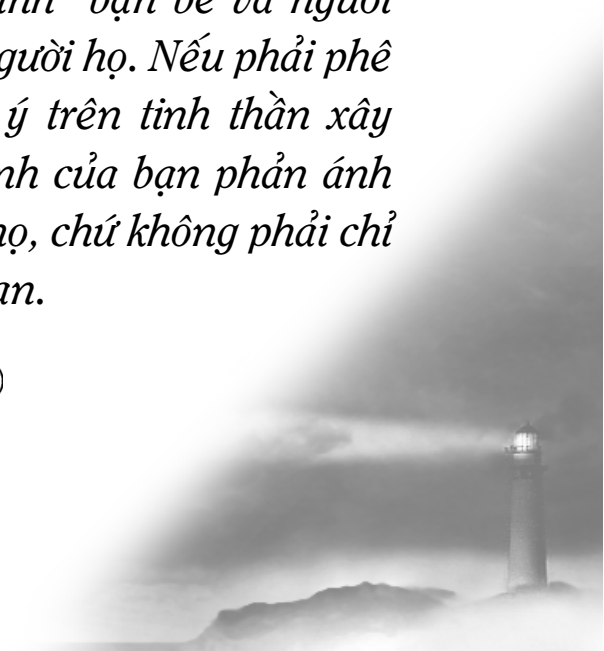
-Williams, Haber, Weaver và Freeman

65

Đừng thường xuyên phê phán, chỉ trích người thân và bè bạn

Chúng ta không mấy dễ dàng tiếp nhận đóng góp phê phán của những người không thân thiết bởi chúng ta tin rằng họ không hiểu rõ nên đánh giá chúng ta chưa đúng.

Tuy nhiên, những lời phê bình từ bạn bè và gia đình lại khắc sâu vào tâm trí chúng ta hơn. Do đó hãy cố gắng tránh việc liên tục “chỉnh” bạn bè và người thân. Hãy yêu họ vì chính con người họ. Nếu phải phê phán một điều gì đó, hãy góp ý trên tinh thần xây dựng. Và hãy nhớ để sự phê bình của bạn phản ánh sự quan tâm của bạn dành cho họ, chứ không phải chỉ để thể hiện nỗi thất vọng của bạn.



“*Sao mà vô tâm và ngu ngốc quá!*”, mẹ của Carol nói với con gái mình như thế khi Carol giải thích rằng cô đã làm mất một tập tin quan trọng trong máy tính của công ty và điều đó khiến cho ông chủ nổi giận. Vô tâm và ngu ngốc! Vâng, những lời do chính miệng mẹ cô nói ra đã in sâu vào tâm trí Carol. Việc làm ông chủ thất vọng khiến cô buồn, nhưng chính việc mẹ mắng cô là ngu ngốc mới làm cô tổn thương hơn.

“*Ngu ngốc*” là một từ phổ biến, với nhiều ý nghĩa khác nhau, từ “*thiếu thận trọng*” đến “*dốt nát*”. Có lẽ mẹ Carol chỉ có ý nói là cô thiếu thận trọng, nhưng Carol lại thấy buồn khỉnh khiếp khi chính mẹ lại nói với mình những lời như thế. Chính vì thế, đối với những người càng thân thì càng cần phải lựa chọn từ ngữ cho thật nhẹ nhàng, thích hợp.



Bạn nên nhớ lời nói có thể làm sống dậy hay giết chết tinh thần của một con người. Sự hung hăng không suy nghĩ và khuynh hướng luôn phóng đại lỗi lầm của người khác làm giảm đi rất nhiều sự hài lòng trong giao tiếp và làm giảm niềm tin của người khác vào chính mình rất nhiều.

-Chand

66

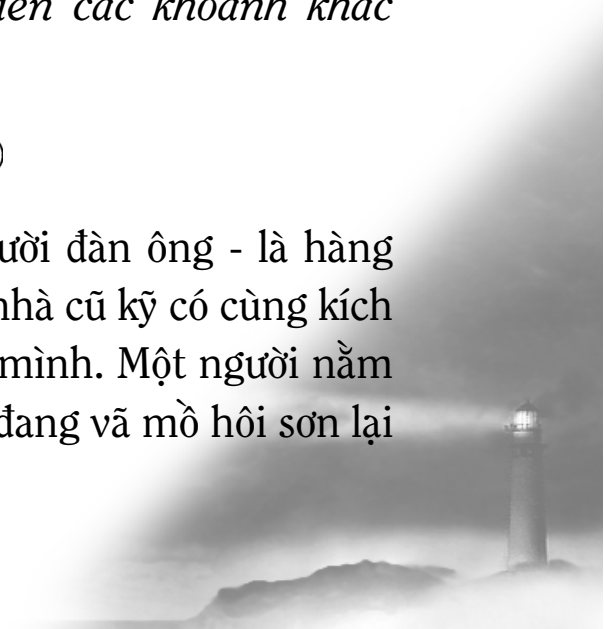
Biết lúc nào nhìn cây và biết lúc nào nhìn thấy rừng

Trong cuộc sống, đôi khi nên nhìn tổng quát trên những thành quả đạt được nhưng cũng có lúc phải biết trân trọng những mục tiêu cụ thể đã có. Hãy chọn cách nhìn nào giúp bạn cảm thấy hài lòng hơn.

Nếu bạn nghĩ mọi sự đều ổn dù có những va vấp dẫu đó trên đường, hãy nghĩ đến bức tranh tổng thể của rừng cây. Nếu không biết trước đường đời sẽ ra sao, nhưng bạn cũng đã từng có những phút giây hạnh phúc, vậy hãy cứ nghĩ đến các khoảnh khắc tuyệt vời đó.



Một chiều thứ bảy, hai người đàn ông - là hàng xóm của nhau trong những căn nhà cũ kỹ có cùng kích thước - đều đang ở sân sau nhà mình. Một người nằm du đưa trên võng, còn người kia đang vã mồ hôi sơn lại



hàng rào dưới ánh mặt trời. Người đàn ông nằm trên võng cảm thấy hạnh phúc và thoải mái vì yên tâm rằng nhà ông còn vững chãi lắm và như thế, ông và gia đình sẽ có một mái ấm yên ổn trong một thời gian dài. Trong khi đó, người hàng xóm của ông cũng cảm thấy hạnh phúc bởi ông ta nghĩ rằng hàng rào nhà mình trông sẽ mới hơn, đẹp hơn. Một người cảm thấy thoải mái trong bức tranh lớn, còn người kia lại vừa ý với các chi tiết. Điều quan trọng là lúc đó, cả hai đều cảm thấy hài lòng và hạnh phúc.

Các nhà nghiên cứu đã khám phá rằng con người chỉ có thể cảm nhận hạnh phúc một cách trọn vẹn sau khi đã trải nghiệm một biến cố nào đó, hoặc chiêm nghiệm biến cố tạo nên hạnh phúc đó trong tâm trí của mình; cả hai cách trải nghiệm này đều phổ biến và có tác dụng như nhau.

-Scherpenzeel và Saris

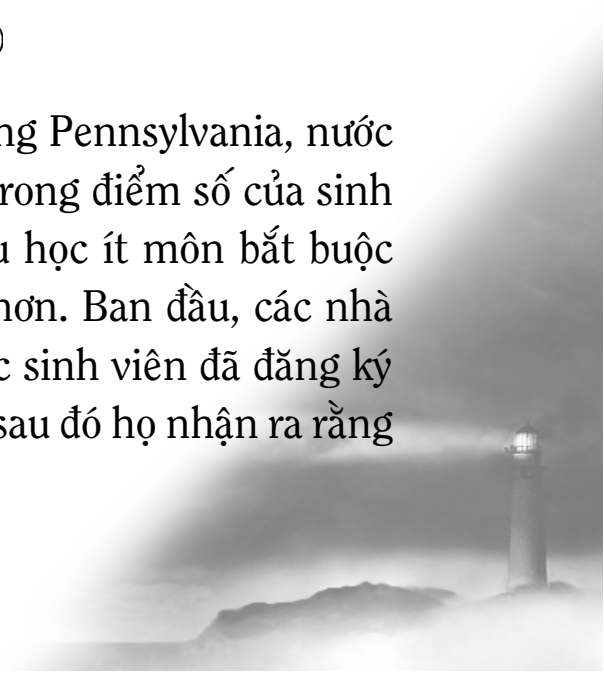
67

Hãy làm những việc hợp với sở trường của bạn

Chúng ta cần phát huy năng lực của mình. Hãy đảm đương những lĩnh vực mà bạn nổi trội, dù là việc ở công ty, công việc nấu nướng, làm vườn hay thể thao, giải trí. Bên cạnh, bạn cũng nên thử làm những công việc khác mà bạn cảm thấy có thể làm được và hãy mạnh dạn nhờ giúp đỡ mỗi khi gặp khó khăn. Điều đó sẽ làm tăng sự tự tin của chính bạn và lòng tin của mọi người đối với bạn.



Các nhà nghiên cứu tại bang Pennsylvania, nước Mỹ phát hiện có một điều kỳ lạ trong điểm số của sinh viên. Trong những khoa yêu cầu học ít môn bắt buộc hơn, sinh viên lại đạt điểm cao hơn. Ban đầu, các nhà nghiên cứu cho rằng đó là do các sinh viên đã đăng ký học những môn dễ nhất, nhưng sau đó họ nhận ra rằng



các sinh viên ấy đạt điểm cao hơn trong cả các môn tự chọn lẫn môn bắt buộc.

Họ đi đến kết luận rằng nguyên nhân của hiện tượng này nằm ở chỗ, nếu được tự do chọn lựa môn học, các sinh viên có khuynh hướng chọn những môn họ thích hơn và có thể học tốt hơn. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là việc học tốt những môn tự chọn cũng nâng cao kết quả các môn học khác, vì những thói quen tích cực khi học các môn tự chọn đã lan sang cả những môn bắt buộc.



Bạn thử nghĩ xem ai trong số những người này hạnh phúc hơn: người dành nhiều thời gian ở nhà chăm sóc vườn tược hay người muốn tham gia công việc xã hội? Qua nghiên cứu so sánh những thành viên của hai nhóm trên, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng: cả hai nhóm người này đều cảm thấy hạnh phúc bởi họ cảm thấy mình thích hợp với việc làm đó nhất. Tất nhiên mức độ hạnh phúc và hài lòng cũng như kinh nghiệm sống sau này của họ sẽ khác nhau.

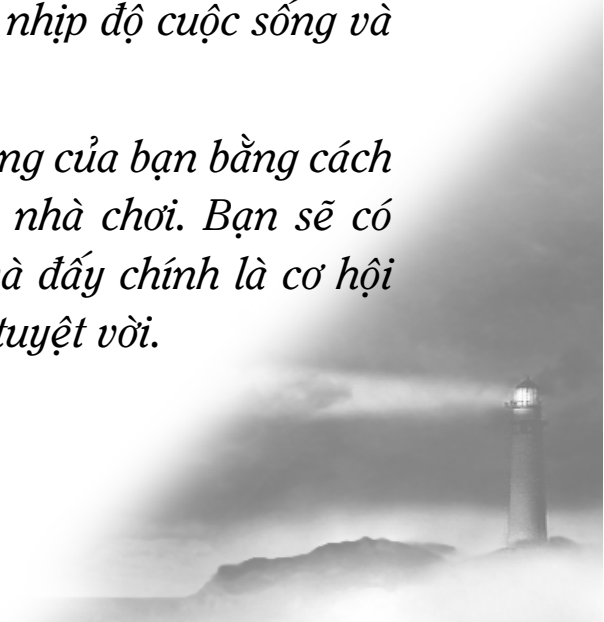
- Haw

68

Hãy quan tâm đến những người bên cạnh bạn

Ngày nay, chúng ta không còn sống trong thời đại mà mọi người đều quen biết hết hàng xóm của mình và xem họ như bạn bè. Ngay cả trong công ty, nơi bạn làm việc, bạn cũng ít có thời gian tiếp xúc với những người ở bộ phận khác, hay những người phục vụ, như người dọn dẹp, vệ sinh văn phòng chẳng hạn. Các thống kê gần đây đưa ra những con số đáng giật mình về số người chưa bao giờ chuyện trò, hoặc thậm chí biết mặt hàng xóm của mình. Khuynh hướng này ngày càng trở nên phổ biến khi nhịp độ cuộc sống và áp lực công việc ngày càng cao.

Hãy làm quen với láng giềng của bạn bằng cách tự giới thiệu hoặc mời họ sang nhà chơi. Bạn sẽ có những buổi nói chuyện thú vị và đây chính là cơ hội làm quen với những người bạn tuyệt vời.





Hiện nay trên khắp nước Mỹ, những ngôi nhà mới đang mọc lên và thật ngạc nhiên: các ngôi nhà ấy đều có hàng hiên trước nhà. Theo các chuyên gia, khoảng không gian trước đây thường dùng làm phòng khách thì nay lại thường được ưu tiên sử dụng một phần để xây hiên nhà.

Các kiến trúc sư, nhà thầu và cơ quan quy hoạch thành phố ở Mỹ xem hàng hiên trước nhà là một phương thức bù đắp cho khoảng cách xã hội thiếu thiện cảm vốn dĩ là nét đặc trưng của các nước công nghiệp phát triển. Nhiều người thậm chí không biết đến tên người hàng xóm của mình dù rằng họ vẫn sống cạnh nhau bao nhiêu năm qua. Những mái hiên nhà đang dần quay trở lại với nhau vì hầu như ai cũng thích có cơ hội được cười với ai đó mỗi khi bước ra khỏi cổng nhà mình.



Việc mở rộng giao tiếp với những người xung quanh nhiều hơn sẽ làm tăng sự quan tâm lẫn nhau, góp phần tăng thêm niềm vui cuộc sống.

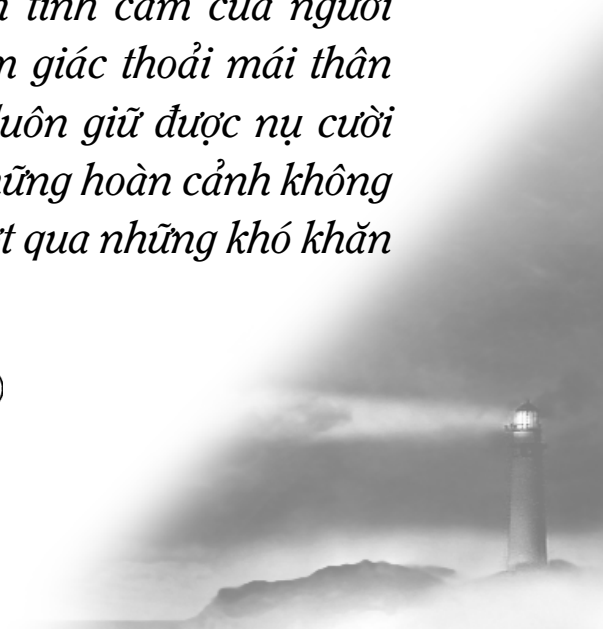
-Sugarman

69

Hãy luôn mở lòng với mọi người xung quanh

Nếu bạn muốn người khác vui vẻ với mình, hãy làm như vậy với mọi người trước. Chỉ một nụ cười của bạn cũng đủ để tạo ra cảm giác thân thiện với những người xung quanh và bạn cũng cảm thấy vui nữa. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể bước vào phòng làm việc với vẻ mặt căng thẳng, dăm chiêu nếu tâm trạng của bạn thực sự như vậy.

Nhưng nếu bạn luôn luôn như vậy, bạn đã bỏ qua rất nhiều cơ hội cảm nhận tình cảm của người khác và tạo cho người khác cảm giác thoải mái thân thiện về bạn. Có những người luôn giữ được nụ cười và sự trầm tĩnh ngay cả trong những hoàn cảnh không thuận lợi, và điều đó giúp họ vượt qua những khó khăn trong cuộc sống.



Nếu bạn có thể làm điều gì đó khiến người khác hạnh phúc mà không phải tốn thời gian hoặc tiền bạc, bạn có sẵn lòng làm không? Nếu điều đó cũng làm cho bạn hạnh phúc, bạn có làm không? Vậy điều kỳ diệu nào không chỉ làm tươi sáng ngày của bạn, mà còn của cả những người xung quanh bạn vậy? Câu trả lời rất đơn giản: chỉ một nụ cười.

Các nhà khoa học tại Đại học California ở San Francisco đã nhận dạng 19 kiểu cười khác nhau, mỗi kiểu đều có khả năng truyền tải một thông điệp vui vẻ và một nụ cười thường được đáp lại bằng một nụ cười.



Trong một nghiên cứu trên những người trưởng thành ở các độ tuổi khác nhau, người ta nhận thấy những người này có khuynh hướng “*bắt chước*” vẻ mặt của người đối diện. Nói cách khác, những gương mặt buồn bã tạo thêm nhiều gương mặt buồn, còn những gương mặt tươi cười tạo nên những nụ cười và tỏa hơi ấm của hạnh phúc. Đó cũng là bí quyết giữ mãi sự trẻ trung, yêu đời của nhiều người.

-Lundqvist và Dimberg

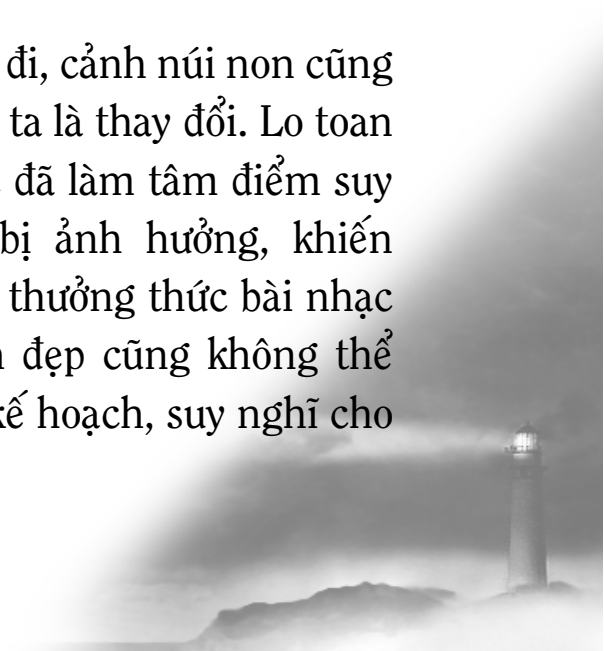
70

Hãy cảm nhận vẻ đẹp của cuộc sống như nó vốn có

Cuộc sống quanh ta vẫn luôn thơ mộng, phong phú và tràn ngập niềm vui. Nhưng gần đây dường như chúng ta không còn cảm nhận sự êm dịu, sâu lắng của một bản nhạc không lời mà bạn từng rất thích và chúng ta cũng không còn xúc động trước những cảnh đẹp hùng vĩ, nên thơ.



Không phải bản nhạc khác đi, cảnh núi non cũng không hề thay đổi. Chỉ có chúng ta là thay đổi. Lo toan cuộc sống cùng áp lực công việc đã làm tâm điểm suy nghĩ của chúng ta phần nào bị ảnh hưởng, khiến chúng ta không thể tĩnh tâm để thưởng thức bài nhạc hay như trước nữa, khung cảnh đẹp cũng không thể cuốn hút chúng ta bằng những kế hoạch, suy nghĩ cho



công việc đang diễn ra bên trong mỗi chúng ta. Nói một cách khác, cuộc sống xung quanh đã bị “*bi kịch hóa*” qua lăng kính của những lo âu, thất bại đã xảy đến và làm cho chúng ta không còn cảm nhận cuộc sống như vốn nó vẫn tồn tại.



Áp lực công việc, nhịp độ cuộc sống, cách đón nhận thông tin một chiều làm thay đổi cách nhìn của chúng ta về thế giới xung quanh và có thể đưa chúng ta đến những kết luận thiếu thực tế và tai hại, đồng thời làm giảm rất nhiều cảm nhận khám phá cuộc sống thực và hạnh phúc của chúng ta.

Đừng băng qua cuộc sống quá nhanh, sẽ đến lúc bạn thấy mình chưa kịp cảm nhận những điều thực sự đẹp và có ý nghĩa đối với bạn.

-Jeffres và Dobos

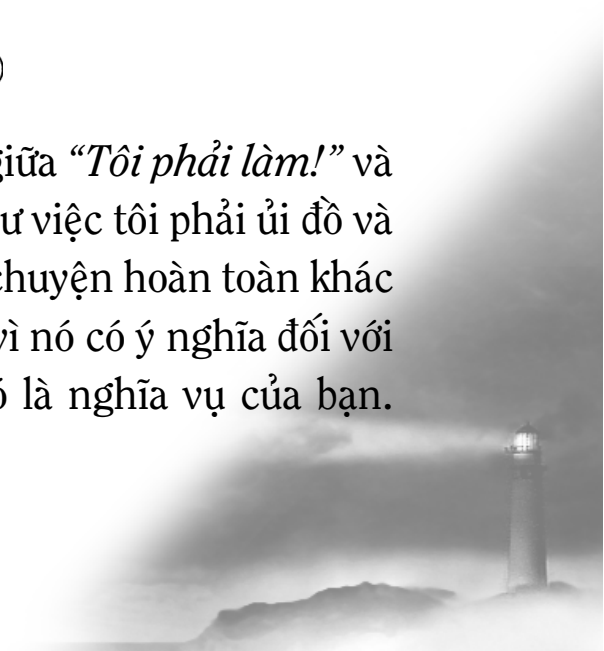
71

Hãy nhớ rằng quyền lựa chọn luôn thuộc về bạn

Không có điều gì trong cuộc sống mà bạn bắt buộc phải làm, bạn có toàn quyền quyết định làm những điều mình muốn. Đừng phàn nàn và xem trách nhiệm như một gánh nặng không thể tránh khỏi. Hãy nghĩ đến những ý nghĩa, tác động tích cực của những việc bạn đang làm và hãy làm những gì bạn muốn với tất cả nỗ lực của mình.



Luôn luôn có sự khác biệt giữa “Tôi phải làm!” và “Tôi muốn làm!”, cũng giống như việc tôi phải ủi đồ và tôi chọn ủi đồ. Rõ ràng đó là hai chuyện hoàn toàn khác nhau - một bên bạn làm việc đó vì nó có ý nghĩa đối với bạn, còn một bên bạn làm vì đó là nghĩa vụ của bạn.



Bạn muốn ủi đồ bởi bạn coi trọng việc ăn mặc chỉnh tề, hoặc bạn muốn thể hiện tình yêu thương trong gia đình khi ủi đồ cho những người thân.

Cũng giống như việc ủi đồ, mỗi khi làm bất cứ điều gì, hãy nghĩ rằng bạn đang làm điều mình muốn. Không ai bắt buộc bạn phải làm điều đó cả. Đó là lựa chọn của bạn và bạn sẽ biết trân trọng những quyết định của mình.



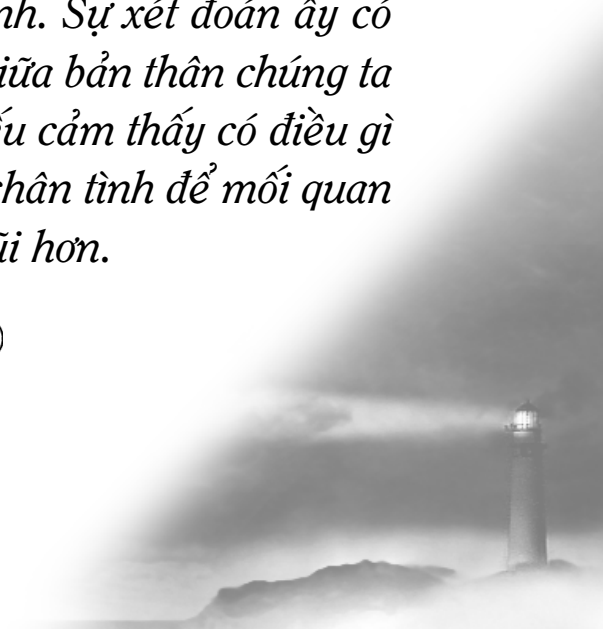
Các cuộc phỏng vấn xoay quanh mức độ hài lòng trong cuộc sống cho thấy những ai biểu lộ sự tự quyết trong những quyết định của mình luôn cảm thấy hài lòng hơn những ai không thể hiện điều đó.

-Fisher

72

Không nên quá cứng nhắc, nguyên tắc trong giao tiếp và cả trong cách nhìn

Hãy vui vẻ và thoải mái khi giao tiếp với mọi người. Đừng giận dữ hay cau có chẳng vì duyên cớ gì. Có thể chúng ta có những nguyên tắc sống riêng, nhưng đừng để những nguyên tắc ấy trở nên quá cứng nhắc đến nỗi mọi người xung quanh chỉ cảm nhận được nơi chúng ta là sự thiếu thân thiện và khó gần gũi. Và cũng đừng quá xét đoán xung quanh bằng những tiêu chuẩn của riêng mình. Sự xét đoán ấy có thể làm tăng dần khoảng cách giữa bản thân chúng ta và những người xung quanh. Nếu cảm thấy có điều gì chưa thoải mái thì hãy trao đổi chân tình để mối quan hệ với mọi người trở nên gần gũi hơn.



Sáng Chủ nhật, trước khi đi chơi thể thao với bạn, Frank bảo vợ là Michelle rằng anh sẽ về nhà khoảng hai giờ trưa. Thế nhưng sau khi vui chơi thoải mái, anh bạn Mark lại nhờ anh dọn phụ một số đồ đạc trong nhà. Rồi Mark mời Frank ở lại cùng ăn trưa. Lúc lái xe về nhà, Frank giật mình vì đã hơn năm giờ chiều. Hóa ra anh đã về trễ mấy tiếng mà quên gọi điện báo. *“Cô ấy thế nào cũng giận lắm đây. Hẳn là cô ấy đã dự định làm một số việc cho ngày cuối tuần. Chuyện này thế nào cũng dẫn đến cãi vã cho mà xem”*, Frank nghĩ bụng.

Frank vừa bước vào nhà, vừa nghĩ đến những lý do biện hộ cho việc về trễ của mình, nhưng khi gặp Michelle, anh đã không viện cớ gì mà chỉ xin lỗi vợ rồi đề nghị để anh làm bữa tối. Michelle mỉm cười đồng ý. Thế là cả hai cùng ăn tối vui vẻ với nhau.



Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng việc luôn bày tỏ thiện ý với mọi người xung quanh chính là một trong những yếu tố quan trọng nhất mang đến sự hài lòng trong cuộc sống. Nếu không có thái độ như thế thì khả năng cảm nhận hạnh phúc của chúng ta sẽ giảm đi một nửa.

-Glass và Jolly

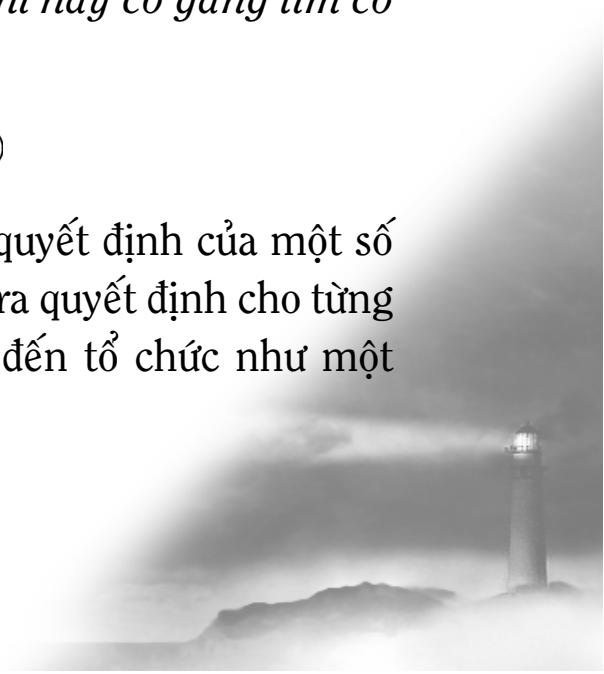
73

Hãy cố gắng tìm cơ hội
thực hiện những gì
bạn chưa đạt được

Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc khi tất cả mọi khía cạnh của cuộc sống nhìn chung đều tốt, hơn là khi chỉ một mặt nào đó thì hoàn hảo còn những mặt khác lại chẳng làm chúng ta vừa ý chút nào. Nếu nhận ra cuộc sống bạn còn điều gì chưa hoàn thiện hay chưa đạt được thì hãy cố gắng tìm cơ hội để thực hiện.



Bạn hãy để ý đến cách ra quyết định của một số nhà lãnh đạo. Thông thường, họ ra quyết định cho từng bộ phận riêng biệt hơn là nghĩ đến tổ chức như một tổng thể.



Một trường đại học nọ đã cho sinh viên làm bài thi cuối khóa vào buổi sáng sớm ở tầng trệt, mặc dù cùng lúc đó đội bảo dưỡng kỹ thuật đang cắt cỏ ngay bên ngoài cửa sổ. Tại sao nhà trường lại bố trí như vậy? Vị trưởng khoa đã chọn phòng đó vì nó có diện tích phù hợp với số lượng sinh viên tham dự kỳ thi hôm đó, còn các nhân viên bảo dưỡng lại được chủ gửi đến vào buổi sáng, trời mát hơn và làm việc ngoài trời sẽ dễ chịu hơn.

Kết quả ra sao? Hai việc này là hoàn toàn trái ngược nhau và chẳng việc nào đạt kết quả tốt đẹp cả. Kỳ thi bị gián đoạn do tiếng ồn, còn đội bảo dưỡng phải ngưng cắt cỏ cho đến khi các sinh viên làm xong bài.

Dù sao bạn vẫn có lợi thế hơn so với một tổ chức. Bạn biết rõ mọi nhu cầu và ưu tiên của mình. Điều bạn phải làm là xem xét tất cả những điều này trước khi theo đuổi các mục tiêu mình đã đặt ra.



Theo nghiên cứu trên một nhóm sinh viên tốt nghiệp đại học, những ai quyết tâm hoàn thành cả các chương trình bắt buộc và các chương trình mình yêu thích khi ra trường sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn những người bị ép mình học theo các môn học quy định. Hạnh phúc cuộc sống là làm được những điều mình thích dù muộn. Thà muộn còn hơn không bao giờ.

- *Smith*

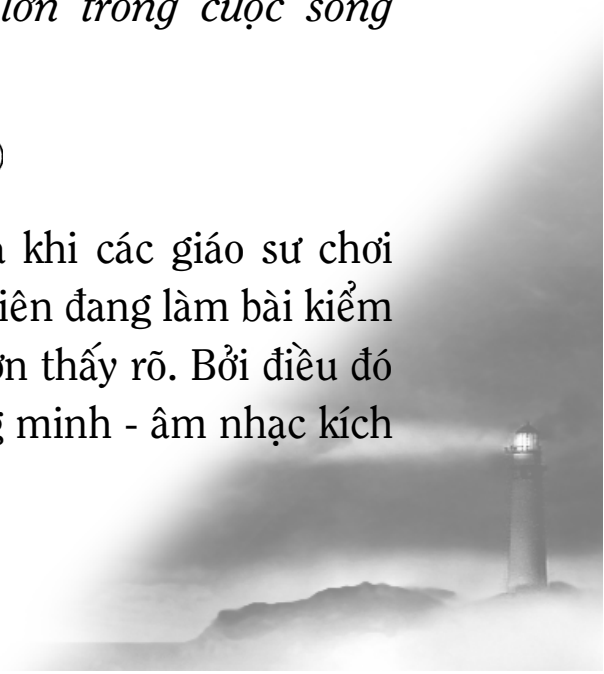
74

Chính những giây phút
đắm mình trong âm nhạc
là lúc bạn giải tỏa những
âu lo, muộn phiền

Âm nhạc truyền đạt cảm xúc đến chúng ta qua nhiều cấp độ khác nhau. Mỗi khi nghe nhạc, cảm xúc dường như dạt dào hơn, tâm hồn trở nên sâu sắc, nhạy cảm hơn, và bạn cũng cảm thấy yêu đời nhiều hơn. Âm nhạc có thể hàn gắn những vết thương tinh thần và là nguồn động viên lớn trong cuộc sống chúng ta.



Bạn có biết điều gì xảy ra khi các giáo sư chơi nhạc Mozart trong lúc các sinh viên đang làm bài kiểm tra không? Kết quả bài thi tốt hơn thấy rõ. Bởi điều đó đã được các nhà khoa học chứng minh - âm nhạc kích



thích sự hoạt động của trí não con người và âm nhạc có tác động tích cực đến bất kỳ độ tuổi nào - dù bạn chỉ mới 1 tuổi, 41 tuổi hay 101 tuổi đi chăng nữa.



Kết quả nghiên cứu cho thấy 92% số người khi nghe đúng loại nhạc mình thích sẽ đạt được sự hưng phấn tinh thần và cảm giác tích cực hơn trong cuộc sống. Âm nhạc có thể trực tiếp hay gián tiếp chữa được một số bệnh và tham gia tích cực vào quá trình hồi phục đối với một số bệnh nhân.

- *Hakanen*

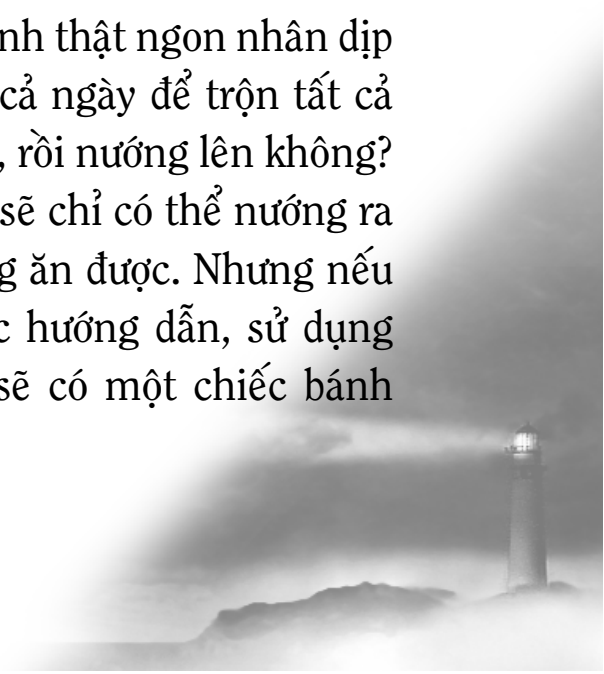
75

Hãy để những mục tiêu dẫn đường bạn

Khi đã chọn cho mình những mục tiêu hợp lý và ý nghĩa, hãy theo đuổi chúng đến cùng với tất cả tâm huyết. Chính quyết tâm ấy sẽ cho bạn niềm tin và nghị lực để có thể vượt qua những khó khăn mà đôi lúc khiến bạn phải bỏ cuộc.



Bạn định làm một chiếc bánh thật ngon nhân dịp sinh nhật Mẹ. Bạn có định mất cả ngày để trộn tất cả nguyên liệu vào một cái thau lớn, rồi nướng lên không? Dù bạn đã cố gắng hết sức cũng sẽ chỉ có thể nướng ra một chiếc bánh khổng lồ - không ăn được. Nhưng nếu bạn cẩn thận làm theo các bước hướng dẫn, sử dụng nguyên liệu theo yêu cầu, bạn sẽ có một chiếc bánh thơm phức.



Cuộc sống của chúng ta cũng thế. Bạn không cần phải tận dụng mọi thứ bạn có hay phải làm tất cả mọi việc. Với một kế hoạch rõ ràng cùng với lòng kiên nhẫn và sự quyết tâm, bạn có thể từng bước đến gần mục tiêu của mình.



Trong các lần phỏng vấn những người thành đạt, một điều ngạc nhiên cho thấy hầu như đa số mọi người đều xuất phát từ những hoàn cảnh khó khăn nhưng mang trong mình một khát khao mạnh mẽ hướng đến mục tiêu ban đầu. Sự kiên nhẫn và thành công với mục tiêu ban đầu giúp họ vượt lên những mục tiêu tiếp theo. Và họ biết cách vượt qua những khó khăn để đạt được mục tiêu chứ không bỏ cuộc dù gặp nhiều trở ngại.

-Adams

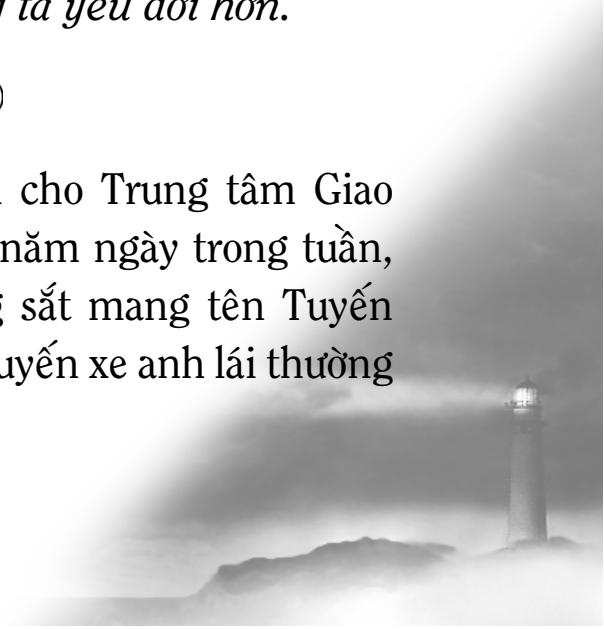
76

Hãy tìm cách nhìn nhận để trở nên yêu thích và say mê công việc hiện tại

Nếu bạn chỉ coi công việc hiện tại là một phương tiện kiếm tiền đơn thuần, nó sẽ khiến bạn không thấy được những gì mình thật sự muốn làm. Còn nếu chúng ta xem nó như một nghề nghiệp thực sự thì tất cả không còn là sự hy sinh vất vả nữa, mà sẽ trở thành niềm tự hào và là một phần của con người bạn. Hãy trân trọng ý nghĩa công việc bạn đang làm, bởi xét theo khía cạnh tích cực nhất, yêu thích công việc mình làm sẽ mang đến cho chúng ta cảm giác sống có mục đích và giúp chúng ta yêu đời hơn.



Victor là tài xế lái xe điện cho Trung tâm Giao thông công cộng Chicago. Suốt năm ngày trong tuần, anh đều chạy trên tuyến đường sắt mang tên Tuyến Đỏ. Những hành khách đi các chuyến xe anh lái thường



nhớ đến anh bởi một đặc điểm đáng quý: anh rất vui vẻ và yêu công việc của mình.

“Cám ơn quý vị đã đi cùng tôi trên chặng đường này. Xin đừng dựa vào cửa, sẽ nguy hiểm đấy!”. Anh luôn vui vẻ nói với hành khách như thế qua hệ thống liên lạc khi chuyển xe khởi hành.

Trong khi xe chạy, Victor không quên nhắc nhở các hành khách khi gần đến những trạm dừng. Mọi người ai cũng khen anh, kháo với nhau rằng anh là tài xế số một ở Chicago.

Victor tâm sự *“Trang thiết bị của chúng tôi có thể cũ kỹ, nhưng tôi muốn mang đến cho mọi người một chuyến đi thú vị chỉ với 1,5 đô la”.*

Tại sao Victor lại thấy hứng thú với công việc đến thế? *“Cha tôi là một tài xế xe điện đã nghỉ hưu. Một ngày nọ ông dẫn tôi đi làm với ông và tôi rất ấn tượng về hình ảnh của thành phố khi nhìn qua khung cửa sổ” - anh nói - “Từ khi mới năm tuổi, tôi đã biết mình muốn trở thành tài xế lái xe điện”.*



Nghiên cứu trên hơn 5000 người làm nhiều công việc khác nhau cho thấy, những người biết tìm ra ý nghĩa công việc đang làm và say mê, tự hào với nó thường làm việc hiệu quả hơn và cảm thấy hài lòng hơn trong cuộc sống.

- Thakar và Mirsa

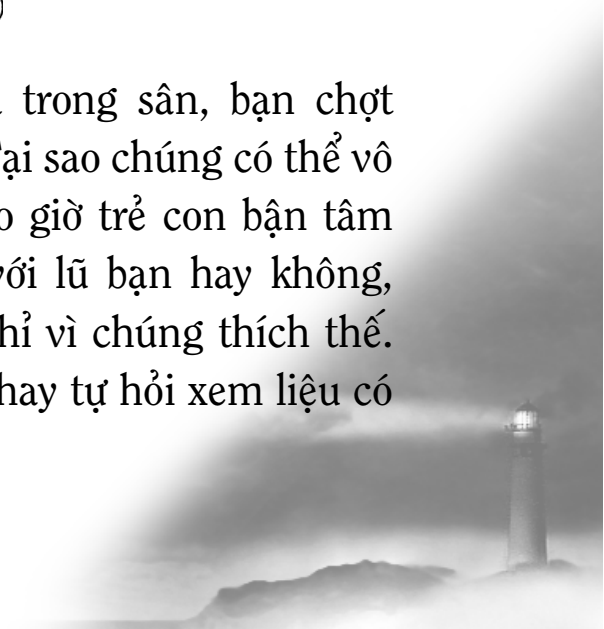
77

Tính khôi hài và sự hồn nhiên sẽ giúp bạn trẻ trung hơn

Mỗi ngày, dù công việc có bận rộn đến đâu hay có điều gì xảy ra đi nữa, hãy dành cho mình một khoảng thời gian nào đấy để tận hưởng cuộc sống, để thoải mái và để cười thật tươi. Đôi khi phải biết tìm niềm vui và biết cười trong những lúc khó khăn nhất. Cuộc sống lạc quan yêu đời luôn mang lại thiện cảm với người khác và giúp bạn tươi trẻ.



Khi nhìn bọn trẻ vui đùa trong sân, bạn chợt nghĩ: “*Chúng hồn nhiên quá!*” Tại sao chúng có thể vô tư và vui vẻ đến thế? Chẳng bao giờ trẻ con bận tâm chuyện có nên tham gia chơi với lũ bạn hay không, chúng chơi với nhau đơn giản chỉ vì chúng thích thế. Còn người lớn chúng ta thường hay tự hỏi xem liệu có



nên làm điều này không? Làm như thế có ích gì không? Biết tận hưởng niềm vui nho nhỏ sẽ giúp bạn cảm nhận hạnh phúc trọn vẹn hơn, đây chính là phần thưởng mà bạn dành cho chính mình sau mỗi ngày làm việc nặng nhọc.



Thường xuyên cảm thấy vui vẻ là một trong năm nhân tố chủ yếu tạo nên một cuộc sống hạnh phúc. Những người luôn dành ra một khoảng thời gian để vui vẻ mỗi ngày thường cảm thấy hạnh phúc và thoải mái hơn với chính mình.

- *Lepper*

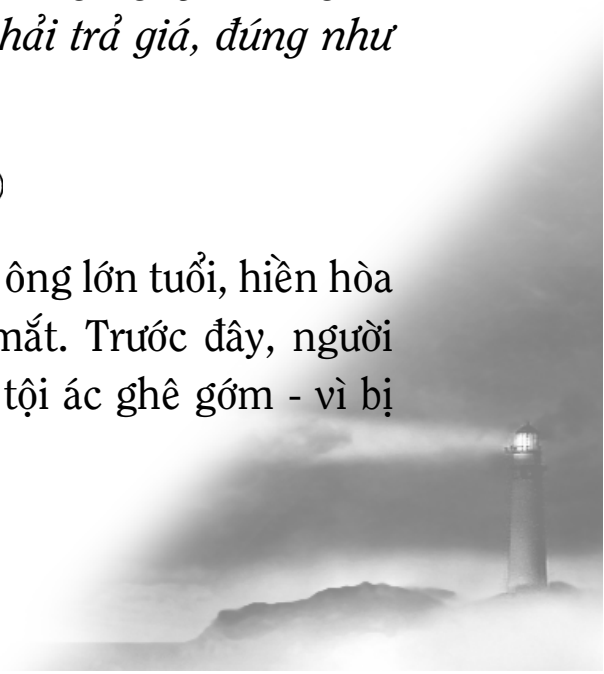
78

Hãy tin rằng ngày mai
là một ngày mới và mọi
thứ sẽ tốt đẹp hơn

Hầu như ai trong chúng ta, lúc này hoặc lúc khác, đều cũng đã từng và sẽ có lúc đối mặt với những vấn đề rắc rối, biến cố không hề mong muốn, tổn thương tinh thần, đôi khi dẫn đến mất niềm tin vào bản thân và cuộc sống. Nhưng hãy luôn tin rằng cái tốt, cái đúng sau cùng sẽ thắng. Dù là trong hệ thống tư pháp hay đời sống tinh thần hàng ngày, những ai đã làm điều xấu cuối cùng sẽ phải trả giá, đúng như luật nhân quả.



John List là một người đàn ông lớn tuổi, hiền hòa và trông không lấy gì làm bắt mắt. Trước đây, người đàn ông này đã phạm phải một tội ác ghê gớm - vì bị



áp bức và sỉ nhục, ông đã giết người bạn của ông. Sau đó, ông đã khoác lên mình một cuộc đời khác và che giấu tội ác hàng mấy chục năm trời. Liệu ông ta có “rũ bỏ” được ám ảnh phạm tội đó sau ngàn ấy năm hay không? Ông tuy không bị ngồi tù, nhưng sau đó ông đã mô tả lại cái địa ngục mà ông phải đối mặt, trong khi chờ đợi mọi người phát hiện ra tội lỗi của mình và kéo ông ra khỏi cái thế giới khủng khiếp về tinh thần đó. Sau cùng ông nói “Lẽ ra tôi nên đến cảnh sát thú tội ngay từ đầu thì có lẽ cuộc sống tinh thần của tôi dễ chịu hơn, lương tâm tôi thanh thản hơn.



Dù bạn gặp sự cố, tai họa, oan ức, bị tổn thương hay gây ra tổn thương cho người khác, sự tự nhìn nhận bản chất đúng sai của vấn đề quan trọng hơn việc người khác nghĩ về vấn đề đó như thế nào. Và bạn luôn nhớ rằng bao giờ sự thật cũng sẽ chiến thắng.

- *Lipkus, Dalbert và Siegler*

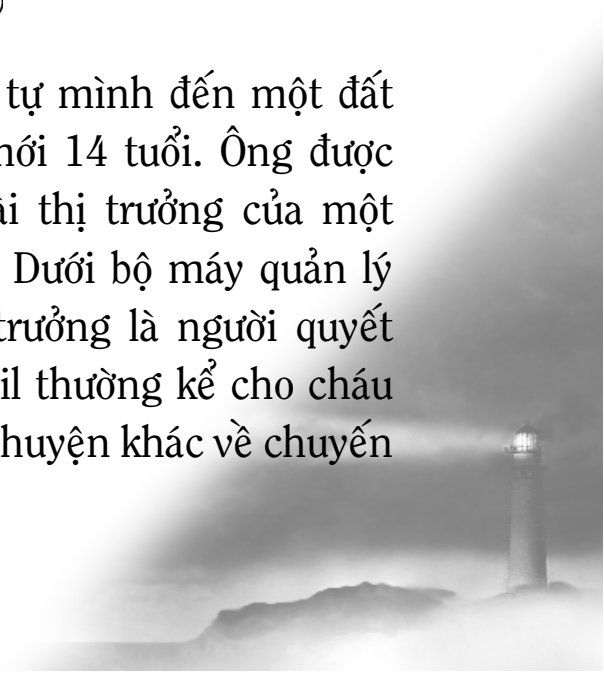
79

Đôi khi nên hồi tưởng lại những kỷ ức đẹp

Hãy nhớ lại những năm tháng, giây phút xúc động hay đáng nhớ khi bạn ở bên những người thân, gia đình và bè bạn hay một khoảnh khắc không thể nào quên trong cuộc sống bạn. Chính hồi tưởng, kỷ ức về những điểm sáng hạnh phúc sẽ mang đến và tỏa sáng cho bạn niềm vui trong hiện tại, đó là một nguồn sống mạnh mẽ và quý giá nhất. Một người có thể chấp nhận một cuộc sống vất vả một cách vui vẻ một khi họ đã có những kỷ niệm, khoảnh khắc đáng nhớ trong cuộc đời - điều đó sẽ động viên và theo họ suốt hành trình cuộc sống. Và thật đáng thương cho những người không biết gìn giữ kỷ ức đẹp hay không có gì để nhớ về cả.



Neil bước chân lên tàu và tự mình đến một đất nước hoàn toàn xa lạ khi ông mới 14 tuổi. Ông được nhận vào phụ việc vặt cho Ngài thị trưởng của một thành phố nhỏ ở bờ biển Đông. Dưới bộ máy quản lý hành chính thời xưa, Ngài thị trưởng là người quyết định mọi việc trong thị trấn. Neil thường kể cho cháu mình nghe hết chuyện này đến chuyện khác về chuyến



đi đó, cũng như về những năm đầu tiên làm việc cho Ngài thị trưởng.

Và đây là câu chuyện mà ông nhớ nhất: bữa nọ khi Neil đang đi lang thang trong thị trấn trong bộ quần áo đã sờn và cũ rách mà ông đã mua từ một tiệm bán đồ cũ, Ngài thị trưởng trông thấy ông và hỏi ông đi đâu. Neil đáp rằng mình đang đến nhà thờ để làm lễ kết hôn. Ngài thị trưởng nhìn ông từ đầu đến chân và bảo rằng ông nên mặc một bộ quần áo khác thích hợp hơn cho lễ cưới. Neil lúng túng và đành thú nhận rằng mình không có tiền. Ngài thị trưởng liền đưa ông đến tiệm may. Lúc đó, tiệm may lại đóng cửa. Ngài thị trưởng lập tức đích thân nhờ người đi tìm người chủ tiệm may. Ông được may một bộ đồ thật đẹp mà không mất tiền.

Neil chưa bao giờ thấy chán khi kể lại niềm tự hào và sự hân hoan của ngày hôm đó. Ngài thị trưởng đã đối xử tốt với ông như thế nào và ông đã không làm cho vị hôn thê của mình phải thất vọng. Dù đã kể câu chuyện này không biết bao nhiêu lần với nhiều người, nhưng cứ mỗi lần nhắc đến ông lại cảm thấy ấm lòng và hạnh phúc.



Khi nghĩ về quá khứ của mình một cách có ý thức, đa số mọi người đều có khuynh hướng thiên về những kỷ niệm đẹp. Và điều đó chính là nguồn sống mạnh mẽ và quý giá nhất.

- *Hogstel và Curry*

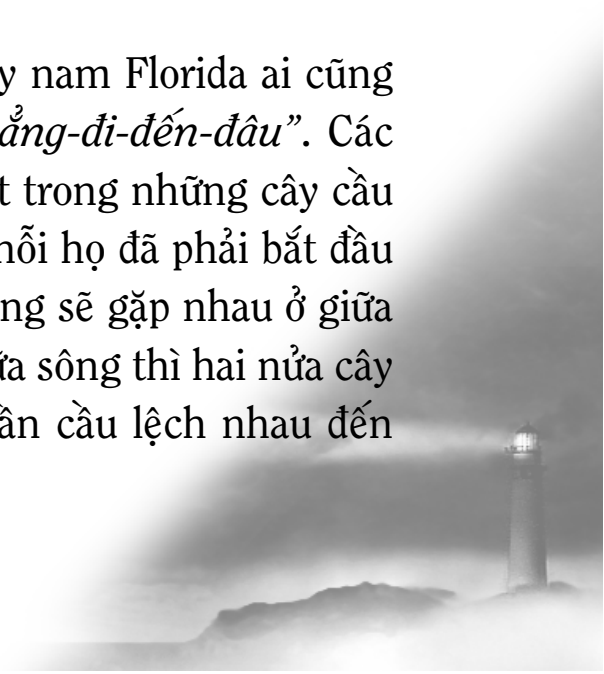
80

Hãy cố gắng hoàn tất những việc bạn đang làm

Hãy cố gắng bắt đầu những gì bạn đã dự định. Hãy cố gắng hoàn tất những gì bạn đã bắt đầu. Hãy chú tâm đến những gì bạn đang làm. Dù rằng làm việc chu đáo và tận tâm sẽ không dễ so với làm đại khái, qua loa hay làm cho có. Nhưng chúng ta sẽ cảm nhận về bản thân mình tích cực hơn và tự hào khi hoàn thành công việc một cách tốt đẹp.



Dân địa phương ở miền tây nam Florida ai cũng biết câu chuyện về “cây cầu chẳng-đi-đến-đâu”. Các kỹ sư ở vùng này đã thiết kế một trong những cây cầu lớn nhất bang. Cây cầu lớn đến nỗi họ đã phải bắt đầu xây từ hai bên bờ và dự tính chúng sẽ gặp nhau ở giữa sông. Vấn đề là, khi đã ra đến giữa sông thì hai nửa cây cầu lại không gặp nhau. Hai phần cầu lệch nhau đến



60cm. Nghĩa là chúng không thể gặp nhau dù là một phần rất nhỏ... dành cho người đi bộ. Người ta đã tốn hàng triệu đô la và hàng ngàn giờ công để rồi mọi sự chẳng đi đến đâu. Bạn có biết họ giải quyết bằng cách nào không? Họ xây thêm một cây cầu mới nữa nối tiếp theo ở phía phần cầu đã xây.

Có một câu nói xưa đến nay vẫn còn có giá trị, đó là: luôn có hai cách để làm một việc, một là chấp nhận tốn thêm chút thời gian để công việc hoàn thành một cách tốt đẹp, hai là hối hả làm để rồi nhận một kết quả không như mong đợi.



Nghiên cứu trên những người trưởng thành cho thấy: khuynh hướng tuân theo kỷ luật, luôn thận trọng, và có ý thức trách nhiệm đối với bốn phận của mình sẽ giúp chúng ta hạnh phúc hơn.

- *Furnham và Cheng*

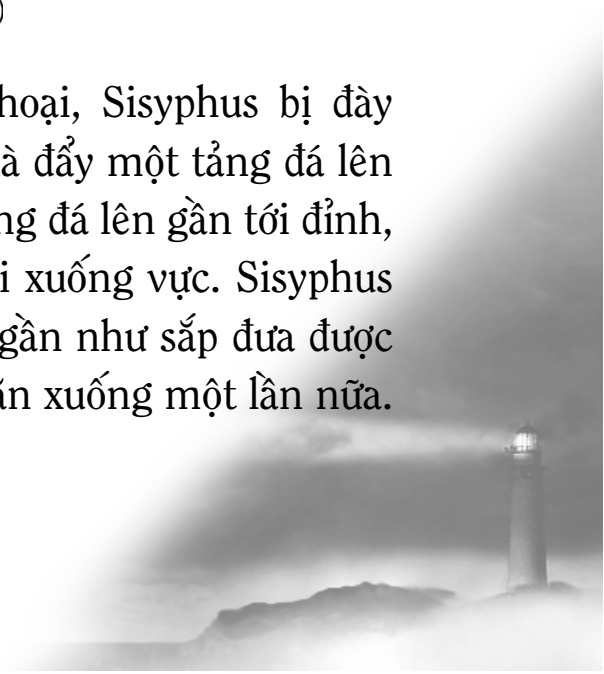
81

Sau khi đã cố gắng hết mình,
đừng quá bận tâm vào
những việc chưa làm được

Hãy luôn di chuyển trong chuyển động và hướng đến tương lai. Chúng ta nên dành thời gian và sức lực để làm những điều nên làm, những gì có thể phát triển được. Nhưng nếu vẫn không thành công sau khi đã cố gắng hết mình, tốt hơn là nên quan tâm đến những điều mà bạn có thể thay đổi được.



Trong câu chuyện thần thoại, Sisyphus bị đày phải làm một nhiệm vụ đời đời là đẩy một tảng đá lên đỉnh đồi. Nhưng khi đưa được tảng đá lên gần tới đỉnh, anh bị tuột tay và tảng đá lại rơi xuống vực. Sisyphus phải bắt đầu lại từ đầu, khi anh gần như sắp đưa được tảng đá lên đến đỉnh thì nó lại lăn xuống một lần nữa.



Anh cứ làm như thế nhiều lần nhưng vẫn thất bại, tuy vậy anh vẫn cứ làm. Đó gần như là một hình phạt chung thân mà thôi.

Trong cuộc sống, nhiều khi chúng ta xử lý những nỗi buồn, thất vọng và bất hòa của mình như thể đang đẩy tảng đá của Sisyphus vậy. Chúng ta cứ đẩy, đẩy và đẩy mà chẳng bao giờ để ý rằng làm như thế sẽ chẳng giải quyết được chuyện gì cả... vì chính bản thân nó *đã* như vậy rồi. Mặc dầu vậy, vẻ đẹp và phong phú của đời sống lại chính là những tảng đá ấy, chúng được xem là sự thử thách của bản lĩnh và sự sáng tạo của chúng ta. Đôi lúc tự nhiên chúng sẽ tự biến mất nếu chúng ta vượt lên, không “mọi nó ra” để “đẩy” nữa.



Những nghiên cứu gần đây nhất cho thấy người biết quên đi những điều mà họ đã cố gắng thật sự, hết sức mình mà vẫn không thành công theo ý muốn sẽ cảm thấy thanh thản nhiều hơn những ai không làm như vậy hoặc những ai không cố gắng gì hết - chính họ sau cùng sẽ sống trong cảm giác nuối tiếc nhiều hơn, vì tiếc rằng họ đã không cố gắng hết mình.

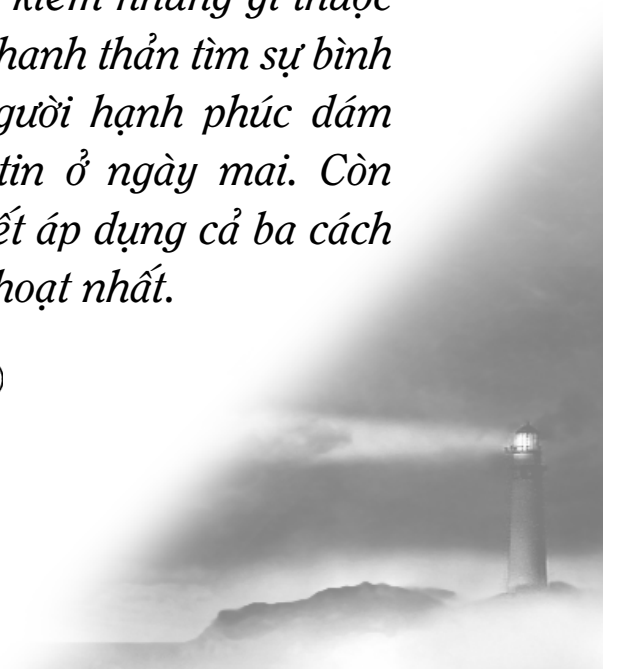
- Capronu

82

Đừng chỉ nhìn vào thảm kịch đã qua, hãy hy vọng và hướng đến tương lai

Đa số mọi người thường suy nghĩ về những tổn thương đã qua hay lo lắng cho những khó khăn trước mắt. Sự khác biệt giữa người luôn hạnh phúc và những người ít cảm thấy hạnh phúc nằm ở chỗ họ đã làm gì để xoay sở với cảm giác không mấy dễ chịu. Người ít hạnh phúc thường đắm mình trong những vấn đề họ gặp phải, trong khi người hạnh phúc luôn có những suy nghĩ lạc quan về tương lai.

Người cố hữu, bi quan tìm kiếm những gì thuộc về ngày hôm qua; người muốn thanh thản tìm sự bình an trong tĩnh lặng hiện tại; người hạnh phúc dám hành động hôm nay và dám tin ở ngày mai. Còn người sâu sắc và thông minh biết áp dụng cả ba cách trên một cách đúng lúc và linh hoạt nhất.



Hội đồng Hướng đạo nữ sinh San Jacinto muốn làm một điều gì đó để tạo ra sự vui vẻ và gắn kết mọi người trong cộng đồng của mình. Thế là họ quyết định tạo ra một vòng tròn bạn bè lớn nhất trên thế giới, một vòng tròn bao gồm những người nắm tay nhau biểu hiện cho sự đoàn kết thân ái.

Vào buổi sáng thứ Bảy hôm đó, tại một công viên giải trí, vòng tròn ấy đã được hình thành. Thị trưởng của Houston cũng như 6.243 người khác tham gia vào sự kiện này. Vòng tròn trải rộng hơn một dặm, mọi người nắm tay nhau để cổ động cho thông điệp của nhóm *“Tình Bạn Chinh Phục Lòng Thù Hận”*.

Như lời một hướng đạo sinh chín tuổi giải thích: *“Vì bạn có thể làm tổn thương tình cảm của một ai đó, nên việc bạn đang làm với mọi người là rất quan trọng”*.



Dĩ nhiên là luôn có những chuyện đau buồn xảy ra đối với bạn và khắp nơi trên thế giới này, nhưng thay vì cứ mãi nghĩ đến chúng, hãy hy vọng vào tương lai. Hãy nghĩ đến sự kỳ diệu của ngày mai và sự tốt lành hơn của thế giới. Có lẽ tương lai đang nắm giữ thiên mệnh tươi đẹp của bạn dấu rằng hôm nay bạn đang trải qua những giờ phút đau buồn nhất. Và có lẽ những phương thuốc chữa trị bệnh tật, sự kết thúc của bạo lực bất công và sự cải thiện đói nghèo mang đến hạnh phúc cho mọi người đang nằm ở tương lai.

- Garret

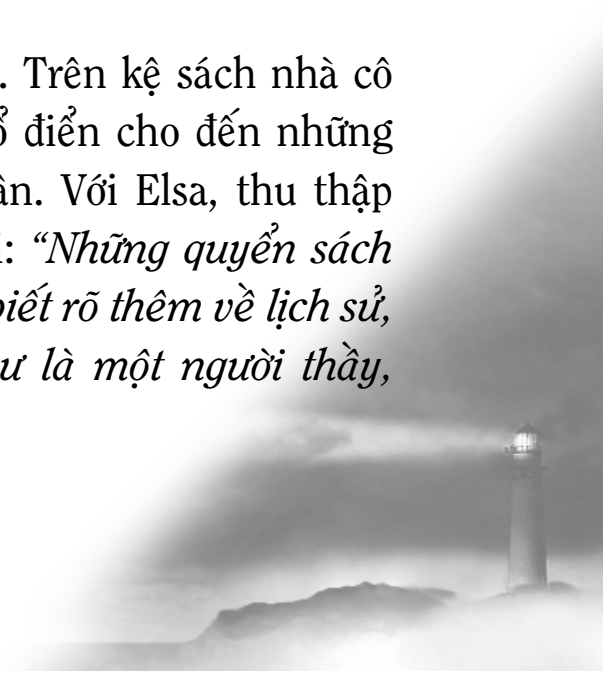
83

Hãy tạo cho mình một sở thích

Đối với mỗi người, sở thích riêng nâng lên thành sự đam mê tâm huyết là một nguồn vui mang đến cho họ hai yếu tố quan trọng trong hạnh phúc cuộc sống: tính nhất quán và niềm vui thực sự.



Elsa thích sưu tập sách cũ. Trên kệ sách nhà cô có đủ mọi loại sách - từ sách cổ điển cho đến những quyển sách chỉ xuất bản một lần. Với Elsa, thu thập sách là một cách giải trí. Cô nói: “*Những quyển sách giúp tôi hiểu hơn về cuộc sống, biết rõ thêm về lịch sử, và quan trọng hơn cả sách như là một người thầy, người bạn trung thành*”.



BÍ MẬT CỦA HẠNH PHÚC



Các thống kê trên hàng ngàn người cho thấy những ai có một sở thích luôn cảm thấy cuộc sống thú vị hơn so với những người không tìm cho mình một sở thích nào.

- *Mookhejee*

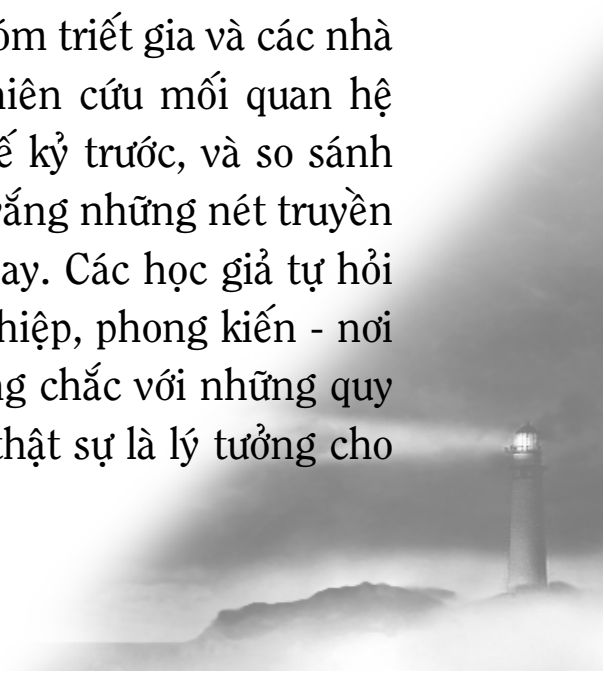
84

Đừng nên ghen tỵ với những mối quan hệ của người khác

Người có mối quan hệ xã hội rộng rãi đôi khi khát khao có một gia đình trong đó mọi thành viên gần gũi nhau hơn, còn những người sống trong một gia đình hạnh phúc đôi khi lại mong muốn có được nhiều bạn bè hơn. Chìa khóa để luôn cảm thấy hài lòng với cuộc sống không phải là việc lập lại những gì người khác có. Thay vào đó, hãy xây dựng cho mình nền tảng của nguồn động viên cuộc sống mà dựa trên đó, bạn có thể cho đi cũng như nhận lại, bất kể nó dựa trên nghĩa tình bạn bè, gia đình hay từ những mối quan hệ khác.



Cách đây vài năm, một nhóm triết gia và các nhà sử học đã nhóm họp lại để nghiên cứu mối quan hệ trong cuộc sống gia đình hai thế kỷ trước, và so sánh với hiện tượng ngày càng thiếu vắng những nét truyền thống trong các gia đình ngày nay. Các học giả tự hỏi rằng: liệu một gia đình nông nghiệp, phong kiến - nơi có mối quan hệ đại gia đình vững chắc với những quy định ngặt nghèo, khắt khe - có thật sự là lý tưởng cho



con người hiện nay và liệu bài học của thời trước có thể áp dụng cho thời nay được không?

Và đây là những gì họ kết luận: ngày hôm nay chúng ta đang ganh tỵ với gia đình truyền thống vì sự gắn bó và tính vững chắc của nó, trong khi hai trăm năm trước đây, các thành viên của gia đình truyền thống lại thường cảm thấy bản thân họ bị gia đình lấn át - rằng họ không hoàn toàn thật sự là mình mà chỉ là một bánh răng trong cỗ máy gia đình.

Điều trớ trêu của tình huống này nằm ở chỗ: ngày nay nhiều người trong chúng ta đề cập đến sự khao khát được gần gũi với gia đình mình hơn, trong khi cách đây không lâu người ta lại phải ở với gia đình nhiều đến nỗi họ phát ốm, phát chán vì nhau. Chẳng lẽ vì vậy những người có gia đình đều hạnh phúc và những người sống độc thân đều bất hạnh. Tốt nhất là bạn hãy tận hưởng những mối quan hệ đang có, mà ở đó bạn tìm được ý nghĩa cuộc sống, đừng buộc chúng phải đáp ứng một chuẩn mực cứng nhắc nào, và cũng đừng đem chúng ra để so sánh với tình yêu hay cuộc sống của bất kỳ người nào khác.

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành xem xét trên 100 nhân tố mang lại hạnh phúc của hơn 8000 người trưởng thành, trong số các yếu tố gây tác động tiêu cực, việc không tự tin và so sánh khắp khiễng dẫn đến sự không hài lòng làm giảm khả năng cảm nhận hạnh phúc rất nhiều.

- *Li, Young, Wei, Zhang, Zheng, Xiao, Wang và Chen*

85

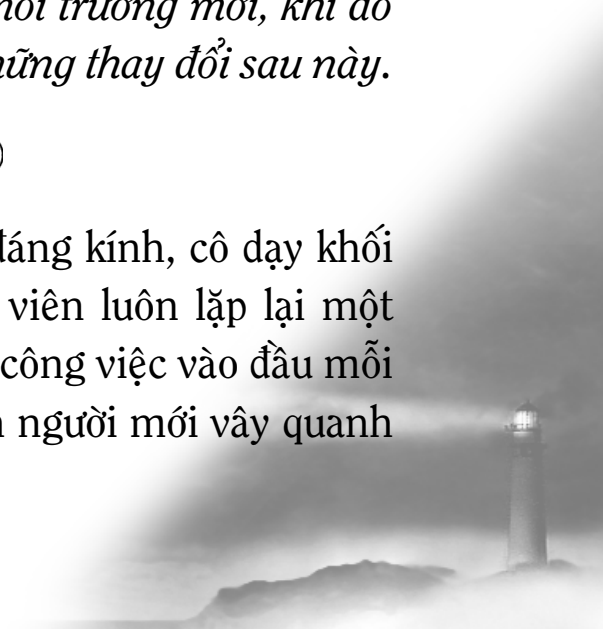
Hãy dành thời gian để thích ứng với mọi sự thay đổi

Đừng bao giờ mong đợi mọi việc sẽ thoải mái ngay khi vừa chuyển chỗ ở hay bắt đầu một hoàn cảnh mới, một công việc mới.

Hãy cho mình một khoảng thời gian để tự điều chỉnh và làm chủ những biến đổi - đừng để hoàn cảnh tác động tiêu cực đến tinh thần bạn và làm thay đổi bạn - tốt hơn là nên tự mình khám phá và làm chủ hoàn cảnh. Nếu bạn biết cách làm cho mình cảm thấy nhẹ nhàng, tích cực hơn trong môi trường mới, khi đó bạn sẽ thấy dễ chịu hơn trước những thay đổi sau này.



Jill là một nhà giáo ưu tú đáng kính, cô dạy khối lớp 8 đã hơn 20 năm. Các giáo viên luôn lặp lại một công việc muôn thuở là: bắt đầu công việc vào đầu mỗi năm học với một loạt những con người mới vây quanh



mình. Dù đã từng trải và rất yêu nghề, nhưng vào đêm trước ngày khai giảng mỗi năm học, Jill lại gặp những cảm xúc y như lần đầu tiên sắp nhận lớp vậy. Cô trần trở, lo lắng, bồn khoăn và khó ngủ.

Jill vẫn biết bản năng của con người vốn không thoải mái trước những thay đổi, và cô đã tự cho phép mình được căng thẳng vào những lần như thế. Nhưng cô nhanh chóng lấy lại sự thoải mái, tự tin, mạnh dạn trước môi trường mới.

Khi mọi chuyện dần trở nên quen thuộc hơn, cô như lấy lại được tinh thần, cô luôn vui với nguồn cảm hứng và niềm vui với ý nghĩ sắp sửa được dấn thân vào một cuộc phiêu lưu mới, không giống như bất kỳ cuộc phiêu lưu nào trước đó.



Trong một nghiên cứu trên những người lớn tuổi đã qua nhiều trải nghiệm, khi được hỏi rằng nếu được quay trở lại quá khứ của những năm tháng trước kia thì họ sẽ làm gì? Đa số đều cho rằng họ đã lãng phí quá nhiều thời gian cho những suy tính tiêu cực hay bị động. Nếu được quay lại, họ sẽ mạnh dạn sống và quyết tâm làm những điều lẽ ra họ đã có thể làm được.

- Monteiro

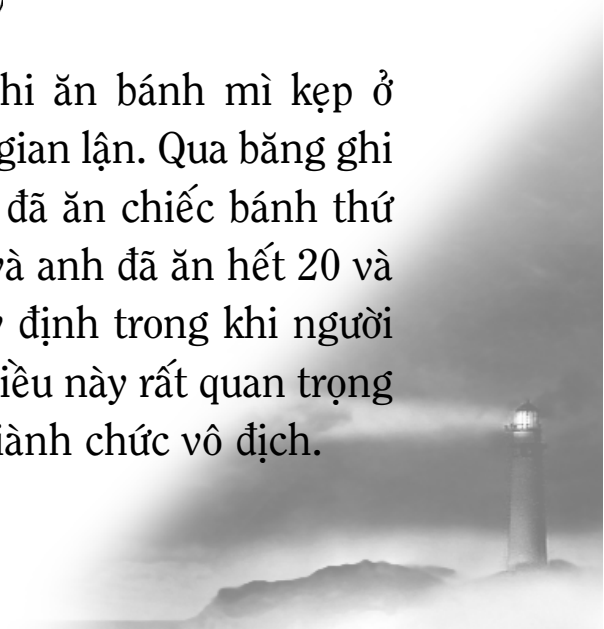
86

Nên tập trung vào những gì thật sự có ý nghĩa đối với bạn

Các mục tiêu giữ vai trò rất quan trọng trong việc mang đến cảm giác hài lòng của một người. Nếu mục tiêu đã định phù hợp với những quan niệm cá nhân thì người đó sẽ thấy hài lòng hơn trong cuộc sống. Một số người chọn cho mình một chân lý để noi theo, khám phá đâu là những khía cạnh thực sự có ý nghĩa với họ như cạnh tranh nhau về trình độ chuyên môn, kiến thức, sự hiểu biết, học hỏi phong cách sống, cách ứng xử... để có thể nâng cao nhận thức và giá trị thực của mình. Và họ hiểu rằng điều quan trọng không phải là chứng tỏ mình hơn người khác, mà là hơn chính mình của ngày hôm qua.



Người chiến thắng cuộc thi ăn bánh mì kẹp ở Nathan năm 1999 đã bị buộc tội gian lận. Qua băng ghi hình, người ta phát hiện anh ta đã ăn chiếc bánh thứ nhất trước khi cuộc thi bắt đầu và anh đã ăn hết 20 và 1/4 cái bánh trong thời gian quy định trong khi người về thứ nhì chỉ ăn hết 20 chiếc. Điều này rất quan trọng vì nó sẽ quyết định ai là người giành chức vô địch.



Liệu bạn có đồng ý tham gia một cuộc thi nào đó - cuộc thi ăn bánh mì kẹp chẳng hạn, một cuộc thi đòi hỏi bạn phải tự rèn luyện bằng cách ăn thường xuyên loại thực phẩm không có lợi cho sức khỏe? Thậm chí khi đã giành được một giải nào đấy, có lẽ bạn cũng sẽ chẳng bao giờ thấy tự hào về khả năng ăn bánh mì kẹp của mình, và thật sự nó cũng chẳng có ý nghĩa gì với bạn cả.

Tuy nhiên, có nhiều người trong chúng ta thường xuyên tham gia những trận thi đấu mà thật ra họ không hề quan tâm đến các giải thưởng. Bởi họ đang âm thầm cạnh tranh với ai đó - một người bạn, đồng nghiệp, hàng xóm hoặc người thân chẳng hạn. Họ luôn so sánh nhà cửa, loại xe, cách sống... của nhau và cố làm sao để hơn người khác. Rõ ràng là chúng ta sẽ chẳng bị ảnh hưởng gì mấy nếu chiếc xe của họ bị hỏng hay bị mất. Và cũng có một số người chọn một đồng nghiệp nào đấy để cạnh tranh mức độ thăng tiến của mình với người đó.

Nhưng tất cả những điều đó thật sự đâu phải là mục tiêu của bạn? Phải chăng bạn được sinh ra chỉ để được thăng tiến hơn đồng nghiệp của mình hay chỉ để có được chiếc xe hơi tốt hơn người hàng xóm? Hãy hướng đến những mục tiêu thật sự có ý nghĩa, chứ không phải chỉ nhắm đến những cuộc cạnh tranh vô nghĩa mà thật ra bạn chẳng được lợi lộc hay vinh quang gì khi chiến thắng.

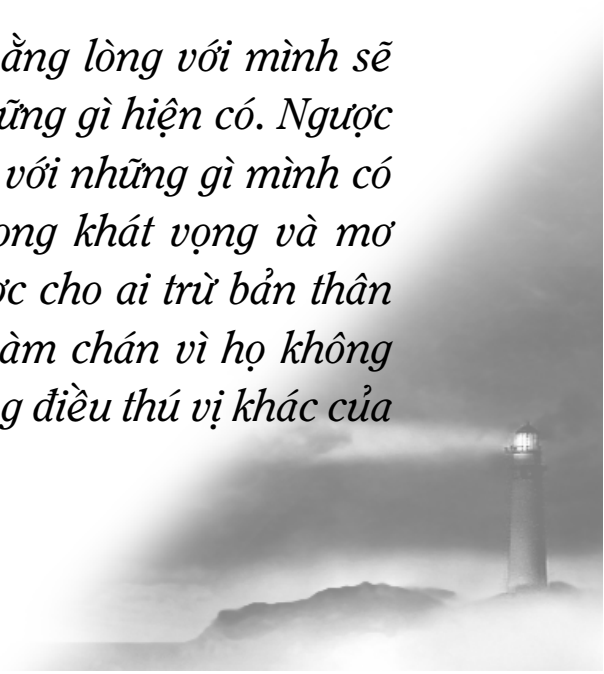
- *Emmons và Kaiser*

87

Mọi chuyện đều có thể xảy ra và không có gì là tuyệt đối cả

Mọi người thường nghĩ về khái niệm hạnh phúc và sự hài lòng một cách chung chung, nhưng chính họ vẫn luôn hướng đến những điều cao đẹp và hoàn thiện hơn. Sẽ không có khái niệm hoàn hảo vì điều gì cũng có thể làm cho tốt hơn. Có những giai đoạn, tình huống chúng ta cần phải chấp nhận để biết trân trọng những gì đang có.

Những ai không bao giờ bằng lòng với mình sẽ chẳng bao giờ biết quý trọng những gì hiện có. Ngược lại những người luôn bằng lòng với những gì mình có sẽ không bao giờ được sống trong khát vọng và mơ ước, điều đó chẳng giúp ích được cho ai trừ bản thân họ. Và cuộc sống sẽ trở nên nhàm chán vì họ không thể khám phá cái mới, hay những điều thú vị khác của



cuộc sống. Hãy cố gắng cải thiện, nhưng đừng thất vọng khi không đạt đến sự hoàn hảo sau khi bạn đã thực sự làm hết sức mình.



Theo Mark Twain “Chơi gôn là môn chơi tế nhị nhất trong tất cả các môn thể thao”. Tưởng chừng như rất đơn giản. Chỉ là một quả bóng trắng đứng yên. Chỉ cần vung gậy, quả banh bay đi, bạn đi bộ đến chỗ trái banh, và làm lại lần nữa. Phức tạp là ở chỗ việc đánh gôn đòi hỏi một loạt những động tác vận mình, cách đưa gậy, góc đánh gậy, và kết quả lại luôn là một cú đánh kém hoàn hảo.

Nếu có dịp trò chuyện với những người chơi gôn nhằm mục đích tiêu khiển, bạn sẽ được nghe họ nói rằng “*Tôi chỉ cần lấy một birdie, như vậy đã là hạnh phúc rồi.*” Một birdie là số điểm ghi được khi đưa được banh vào lỗ mà chỉ phải thực hiện số lần đánh của một tay chơi gôn chuyên nghiệp hạng trung bình.

Và bạn biết điều gì sẽ xảy ra khi họ ghi được birdie đầu tiên đó không? Họ ước ao ghi thêm một birdie nữa. “*Cứ sau mỗi lần ghi thêm điểm, họ lại không thể cưỡng lại mong muốn sẽ chơi tốt hơn*”. Các nhà chế tạo dụng cụ chơi gôn biết rằng các tay chơi đều rất khát khao chiến thắng nên sẽ mua những dụng cụ cần thiết để có thể ghi được nhiều điểm hơn. Họ bật mí: “*Không bao giờ có đủ hàng bán cho người chơi*

gôn. Thậm chí họ chấp nhận mua cả một cái đu nếu nó có thể giúp họ đánh banh thẳng và chính xác như họ mong muốn”. Nhưng họ không bao giờ có thể đạt tới sự hoàn hảo. Điều đó là chắc chắn, ngay cả với những tay chơi gôn chuyên nghiệp cũng có những lúc phát bóng không tốt.



Người hạnh phúc là người tin rằng họ sẽ đạt được những mục tiêu quan trọng đã đặt ra, đồng thời cũng biết hài lòng với chính mình ở những khía cạnh không quan trọng khác. Trong cuộc sống không có một công thức chung hay một quy luật nào đúng cho tất cả mọi người. Có những người đạt được một giá trị nào đó đã cảm thấy thế là hạnh phúc lắm rồi, còn có những người lại không bằng lòng với những gì đang có, nếu họ cảm thấy điều đó chưa thực sự phản ánh đúng khả năng của họ. Tất cả tùy thuộc vào khả năng và cách nhìn nhận của mỗi người.

- Chen

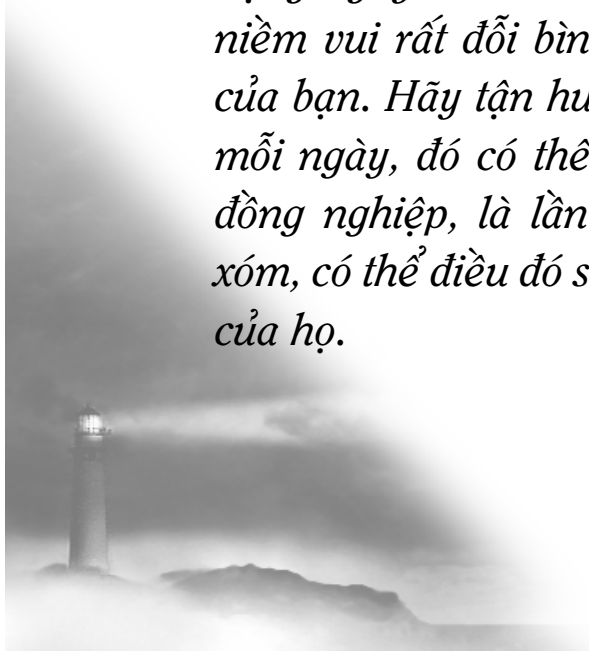


88

Hãy nhận ra, nâng niu và trân trọng những điều bình dị

Trong cuộc sống, có những khoảnh khắc sẽ mãi mãi lưu lại trong tâm trí ta, đó là những lần gia đình tụ họp mừng lễ hay những lúc chúng ta giành được thắng lợi nào đó; nhưng hầu như mỗi ngày trong năm đều là những ngày bình thường, chẳng có gì đáng nhớ cả.

Tuy nhiên, chúng ta lại thường chẳng mấy trân trọng ngày bình thường ấy - ngày chứa đựng những niềm vui rất đời bình dị trong đời sống thường nhật của bạn. Hãy tận hưởng những điều bạn thường làm mỗi ngày, đó có thể là cuộc trò chuyện bất chợt với đồng nghiệp, là lần gặp gỡ tình cờ với người hàng xóm, có thể điều đó sẽ giúp bạn hiểu hơn về cuộc sống của họ.





Lấy trường hợp của Lonnie làm ví dụ. Mới đây, ông vừa tổ chức tiệc mừng sinh nhật lần thứ 103 của mình. Lonnie ngồi trong chiếc ghế xích đu tại hiên nhà, nhẹ nhàng đưa tới đưa lui khi các phóng viên hỏi ông cảm thấy như thế nào vào ngày đặc biệt này. Ông nói rằng ông cảm thấy tuyệt vời với ông, mỗi ngày đều rất đặc biệt.



Theo một cuộc nghiên cứu trên 13.000 người, 96% trong số họ đều cho rằng không phải những thành công vĩ đại hay niềm hạnh phúc tột đỉnh mà chính là cảm giác ổn định và tích cực mới là điều tạo nên sự hài lòng đối với cuộc sống sau này.

- *Diener và Diener*

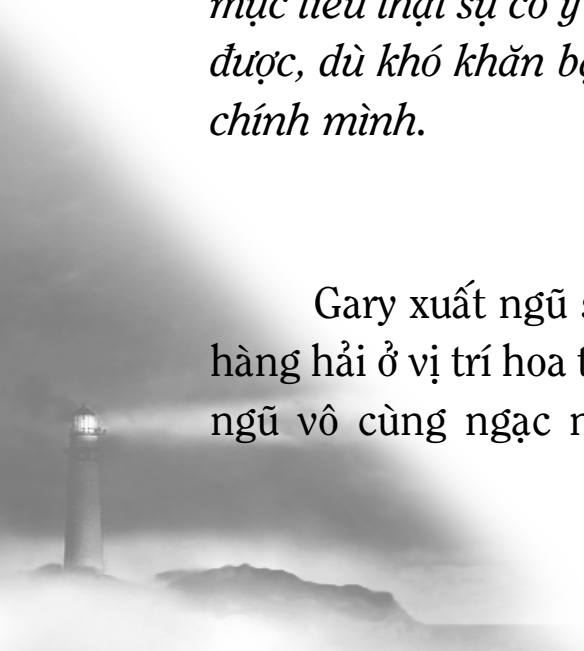
89

Chính bạn, chứ đừng để người khác đặt ra mục tiêu cho bạn

Rất nhiều người trong chúng ta thường chọn cho mình một mục tiêu dựa trên suy nghĩ của người khác hoặc theo một khuôn mẫu nào đó. Để đến một lúc nào đó, họ chợt nhận ra rằng mục tiêu ấy không dành cho mình, và họ lại mất rất nhiều thời gian để băn khoăn, suy nghĩ không biết phải bắt đầu lại như thế nào. Bạn nên tự mình suy nghĩ và đặt ra những mục tiêu thật sự có ý nghĩa cho chính mình, để khi đạt được, dù khó khăn bạn sẽ rất trân trọng và tự hào với chính mình.



Gary xuất ngũ sau 20 năm phục vụ trong ngành hàng hải ở vị trí hoa tiêu. Những người bạn trong quân ngũ vô cùng ngạc nhiên vì anh lại ra đi khi cơ hội



thằng tiến đang ở ngay trước mắt. Điều gì khiến anh đi đến một quyết định như thế? Bạn bè Gary không hỏi, nhưng ai trong số họ cũng đều thắc mắc muốn biết tại sao.

Gary trả lời: *“Tôi chưa bao giờ mơ ước đạt những vị trí cao trong quân đội. Đó có thể là ước mơ của người khác, một ước mơ rất đẹp, nhưng lại không phải là ước mơ của tôi.”*

Ước mơ của Gary là phục vụ đất nước qua những hoạt động phục vụ trẻ em. Anh về làm việc cho một trường học ở địa phương, và chỉ trong vài năm, được mời điều hành một chương trình trung học mới và đầy thử thách. Học, theo Gary, rất giống như bay. *“Bạn ngồi vào tay lái và có toàn quyền điều khiển. Mọi sự đều nằm trong tay bạn”*. Dạy, với anh, là một giấc mơ đã trở thành hiện thực, một giấc mơ sẽ không bao giờ thành sự thật nếu như Gary đã luôn lo lắng về những điều người khác nghĩ anh nên làm.



Một nghiên cứu gần đây của Học viện tâm lý hôn nhân và xã hội học đã phát hiện ra một số người hoàn toàn mâu thuẫn với mình trong quá trình tìm hiểu tình yêu và tiến đến hôn nhân. Trước đó, họ chỉ để ý và yêu những người hợp với họ, những người có thể mang đến hạnh phúc thực sự.

Nhưng khi lập gia đình, một số người lại chọn

sống với người yêu mình chứ không phải là người mình yêu. Họ cho rằng sống với người yêu họ là “*an toàn*” hơn, rằng thời gian chung sống và những tiện nghi vật chất khác có thể bù đắp và thay đổi tình yêu nơi họ, vì rằng mọi người trong gia đình và bạn bè đều khuyên họ nên làm như vậy... Những người đó quên rằng tình yêu là một lĩnh vực hết sức tinh tế và nhạy cảm, nó xuất phát từ tư chất, tâm hồn mà không một điều nào khác có thể thế chỗ được.

Từ đó những quan hệ thân mật tiếp theo mới tốt đẹp được. Họ cũng quên rằng chính họ phải sống suốt cuộc đời với người họ lấy chứ không phải cha mẹ, bạn bè họ. Họ đã tự dối mình bằng những lý luận tạm thời và không dũng cảm để nhìn nhận điều này ngay từ đầu.

Và cái giá họ phải trả là phải âm thầm từ bỏ một cuộc sống thật sự với những gì họ mong muốn và trên hết là họ phải học bài học tình yêu ở thời điểm rất khó có thể làm lại. Đôi khi một số người đành chấp nhận buông xuôi, phải sống khác với lòng mình và đành phải bằng lòng với điều họ có - khi mà trước đó họ vẫn chưa cố gắng hết mình cho một điều rất quan trọng của cuộc đời họ.

- *Kean, Van Zandt và Miller*

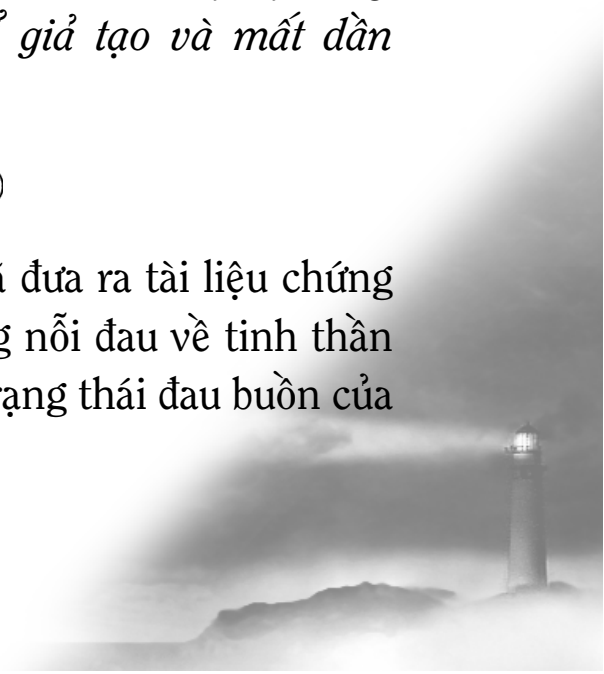
90

Hãy sống thật với chính mình

Con người cảm thấy tự tin nhất khi họ được bộc lộ tính cách riêng của mình, chứ không phải khi họ làm theo những khuôn mẫu được chấp nhận rộng rãi. Những người đàn ông thường cho rằng mình phải hành động cứng rắn, cũng như những phụ nữ lại tin rằng mình phải cư xử dịu dàng, nhịn nhục. Chính những suy nghĩ, định kiến ấy sẽ khiến họ bị đóng khung trong những khuôn khổ giả tạo và mất dần những cá tính rất riêng của họ.



Viện Sức khỏe Quốc gia đã đưa ra tài liệu chứng minh rằng, khi cùng chịu những nỗi đau về tinh thần hay thể xác, đàn ông ít để lộ ra trạng thái đau buồn của



mình hơn so với phụ nữ. Bởi từ nhỏ, nam giới được dạy dỗ là phải luôn tỏ ra cứng rắn, không nên biểu lộ tình cảm của mình. Trong khi đó, phụ nữ lại được dạy bảo là phải cởi mở hơn. Tuy nhiên, không phải ai trong chúng ta cũng đều thích hợp với những khuôn mẫu đó.

Một người đàn ông muốn khóc trước một nỗi đau, hay tại đám tang nhưng lại cố ghìm nén nó lại. Vậy thì anh ta đâu phải là một người thật sự cứng rắn. Một người phụ nữ ép mình phải cởi mở, tươi cười trước tất cả những người khác - trong khi bản chất cô lại là người luôn dè dặt, sống nội tâm - cô sẽ chẳng cảm thấy vui hơn vì đã phải xử sự trái ngược với bản chất vốn có của mình.

Bạn nên hành động và cư xử theo cách mà bạn cho là phù hợp, chứ không nên theo một khuôn mẫu mà bạn nghĩ là những người khác cho là đúng.



Chúng ta là những con người rất riêng với những tư chất và ước mơ khác nhau. Sở thích của người này chưa hẳn là sở thích của người khác, ước mơ của người này không phải là ước mơ của người khác. Trong từng giai đoạn của cuộc đời, bạn hãy luôn là chính mình. Điều đó sẽ giúp bạn hài lòng hơn về bản thân và về cuộc sống xung quanh bạn.

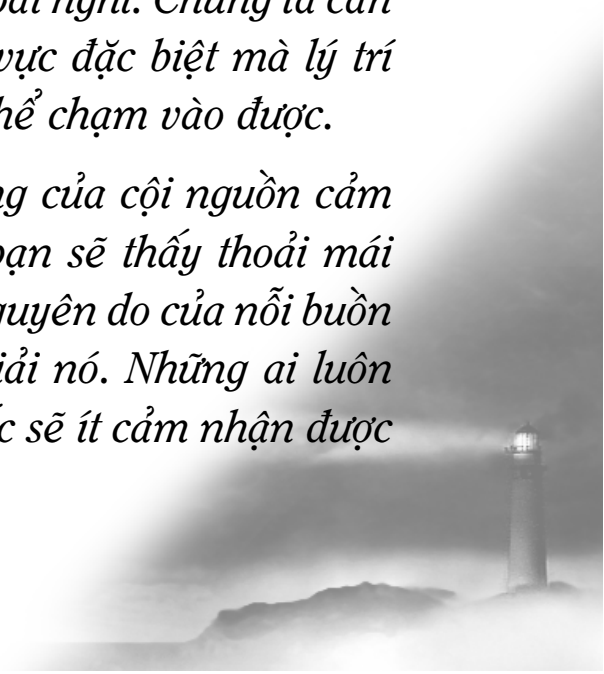
- *Ramanaiah, Detwiler và Byravan*

91

Nên nhớ rằng không hề
tồn tại bất cứ một quy tắc
nào chuẩn mực cả

Trong lĩnh vực tình cảm, người ta thường cảm thấy mọi việc trở nên tồi tệ hơn khi không cảm thấy hạnh phúc mà không biết lý do vì sao. Họ cố nhìn lại mọi việc theo cách nhìn của khoa học để tìm cách lý giải giúp cho mình tìm thấy sự thanh thản. Nhưng rồi họ vẫn quay về nơi họ bắt đầu hoài nghi. Chúng ta cần biết rằng tình cảm là một lĩnh vực đặc biệt mà lý trí hay phân tích khoa học không thể chạm vào được.

Hãy suy nghĩ đến tận cùng của cội nguồn cảm xúc và tình cảm của bạn. Rồi bạn sẽ thấy thoải mái hơn, từ đó bạn có thể tìm thấy nguyên do của nỗi buồn và sẽ biết cách thay đổi, hóa giải nó. Những ai luôn cứng nhắc với những nguyên tắc sẽ ít cảm nhận được



ý nghĩa tinh thần thực sự của đời sống tình cảm - vốn rất phong phú, tinh tế và vô cùng nhạy cảm.



Trong một tiết học về tư duy khoa học, giáo sư John Hamler nêu rõ: *“Tất cả những môn khoa học đều có các khuôn mẫu nhưng những điều đúc kết từ các nhà khoa học đôi khi rất phản khoa học trong cuộc sống tinh thần con người”*. Nghe có vẻ mâu thuẫn nhỉ? Ông giải thích với các sinh viên của mình rằng các *“nhà khoa học”* nhìn nhận thế giới theo một cách rất có trật tự, khuôn khổ. Với họ, các sự kiện và tình trạng không hề ngẫu nhiên xảy ra; chúng phải có nguyên nhân và kết quả.

Theo giáo sư John Hamler: *“Điều khác biệt lớn nhất trong cuộc sống tinh thần của hầu hết những người bình thường và các “nhà khoa học” là người bình thường luôn để cho các sự kiện diễn biến một cách ngẫu nhiên và cảm nhận như bản chất nó vốn có. Họ chẳng bận tâm cố gắng tìm cách liên kết chúng với những sự kiện khác. Chính điều đó sẽ giúp cuộc sống tinh thần họ trở nên phong phú và thoải mái hơn. Nhưng các nhà khoa học lại khác, ở mọi lúc mọi nơi, họ luôn cố gắng ráp nối các mối liên hệ với nhau. Và điều đó sẽ khiến họ cảm thấy vất vả nếu không tìm ra mối liên hệ đó.”*



Ngày nay khoa học vẫn dừng bước trước những điều kỳ lạ thiên về mặt tâm linh không thể lý giải của tâm hồn và tinh thần con người. Chẳng hạn một người sau một biến cố đau buồn về tình cảm, đã trải qua nhiều năm đau khổ khôn nguôi chợt thanh thản yêu đời chỉ sau một giấc mơ được nói chuyện với người mình yêu thương nhất. Hay khi bạn gặp chuyện bất hạnh, đau thương mà thành tâm nghĩ đến một người thì suy nghĩ ấy có thể truyền đến người thân dù không gian cách trở...

- *Ramanaiah và Detwiler*

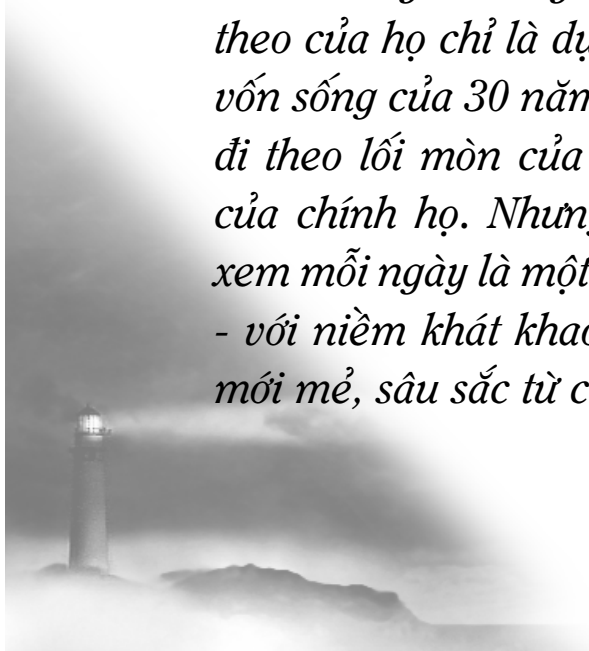


92

Hãy dành thời gian đọc những cuốn sách hay và ý nghĩa

Có những người tự cho là mình đã học đủ, đọc nhiều, vốn hiểu biết rộng nên không cần phải đọc sách hay học hỏi thêm nữa. Đó là một quan niệm thực sự sai lầm. Mọi thứ vốn không ngừng phát triển - cả cuộc sống bên ngoài lẫn ý tưởng nội tâm bên trong mỗi con người.

Có người sống 30 năm và những năm tháng tiếp theo của họ chỉ là dựa vào kiến thức, kinh nghiệm và vốn sống của 30 năm trước đó mà thôi nên họ thường đi theo lối mòn của những quan niệm và định kiến của chính họ. Nhưng vẫn có những con người luôn xem mỗi ngày là một ngày mới - dù đang ở độ tuổi nào - với niềm khát khao được học hỏi thêm những điều mới mẻ, sâu sắc từ cuộc sống.





Bạn muốn trở thành người như thế nào, một người luôn dậm chân tại chỗ - tức là ngày càng giảm sút so với thời đại hay là một người có thể tiếp cận những công việc đang ngày càng được xem trọng trong xã hội? Một người cứ lặp đi lặp lại một câu chuyện cũng với từng ấy nhân vật hay một người có hàng loạt những lựa chọn nhờ vào khả năng tưởng tượng đến vô hạn? Một người không thể nhớ một câu chuyện sau 10 phút, hay một người có thể mang câu chuyện ấy theo suốt đời? Bạn muốn là người nào hơn, một người luôn dùng thời gian rảnh của mình ngồi trước ti vi, phim ảnh, tán gẫu - ngày nào cũng như ngày nấy - hay một người biết dùng thời gian rảnh của mình cho việc trau dồi kiến thức, học hỏi và đọc sách?



Một cuốn sách hay sẽ giúp chúng ta gạt hái thêm những kiến thức quý báu, khám phá những giá trị mới bổ ích cho bản thân đồng thời tâm hồn mình cũng được tĩnh lặng và thanh thản hơn. Hơn nữa, mỗi khi đọc sách chúng ta có cơ hội luyện tập trí não của mình vì sách luôn mang đến cho chúng ta trí tưởng tượng phong phú hơn phim ảnh, truyền hình. Những người đọc sách thường xuyên sẽ cảm thấy hài lòng hơn và luôn thấy cuộc sống mới mẻ, tươi đẹp vì với họ, mỗi quyển sách sẽ mở ra trước mắt ta một chân trời mới.

- Scope

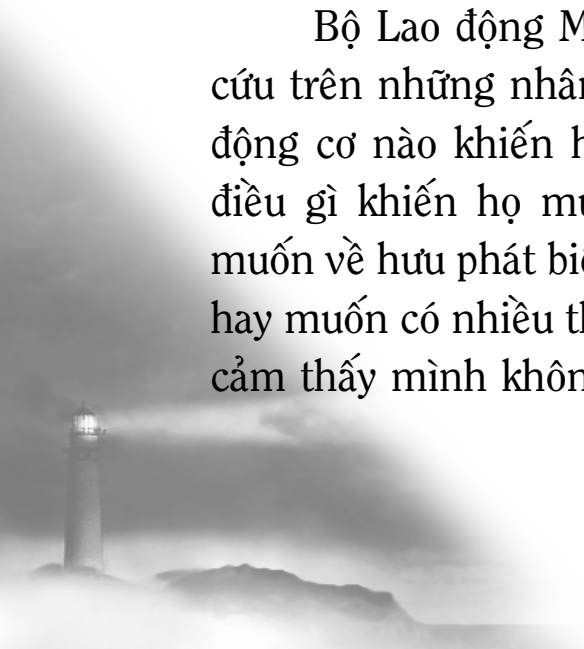
93

Hãy luôn nhớ bạn có ý nghĩa với nhiều người xung quanh

Hãy nghĩ đến những người đã tin tưởng nơi bạn, đến những tình cảm, tình bằng hữu và những kỷ niệm khó quên giữa bạn với họ. Có lẽ chính bạn cũng sẽ ngạc nhiên khi biết bạn có ý nghĩa như thế nào đối với họ.



Bộ Lao động Mỹ đã thực hiện một cuộc nghiên cứu trên những nhân công lớn tuổi, để tìm hiểu xem động cơ nào khiến họ muốn được tiếp tục đi làm và điều gì khiến họ muốn về hưu. Đa số những người muốn về hưu phát biểu rằng không phải là họ mệt mỏi hay muốn có nhiều thời gian nhàn rỗi hơn, mà là vì họ cảm thấy mình không còn hữu ích nữa. Họ hoài nghi



về giá trị của mình, thấy rằng người khác có thể làm tốt hơn và họ chỉ đang làm choán chỗ mà thôi.

Thử liên hệ với cuộc sống của mỗi chúng ta, dấu rằng không thể “*về hưu*” trong cuộc sống riêng của mình, nhưng chúng ta vẫn nên tin là mình còn có ích. Hãy nhớ nếu người khác quan trọng với bạn bao nhiêu, thì bạn cũng quan trọng với họ bấy nhiêu.



Trong một chương trình nghiên cứu thử nghiệm, các nhà khoa học đã khám phá mối liên hệ giữa hạnh phúc và sự chia sẻ tương trợ lẫn nhau. Bằng cách giúp đỡ người xung quanh, chúng ta không chỉ tạo ra những mối dây gắn bó tích cực với họ mà còn nâng cao hình ảnh của chúng ta khi nhìn nhận về chính mình. Những ai có nhiều cơ hội giúp đỡ người khác hơn thì sẽ cảm thấy hài lòng với bản thân hơn.

- *Pegalis*

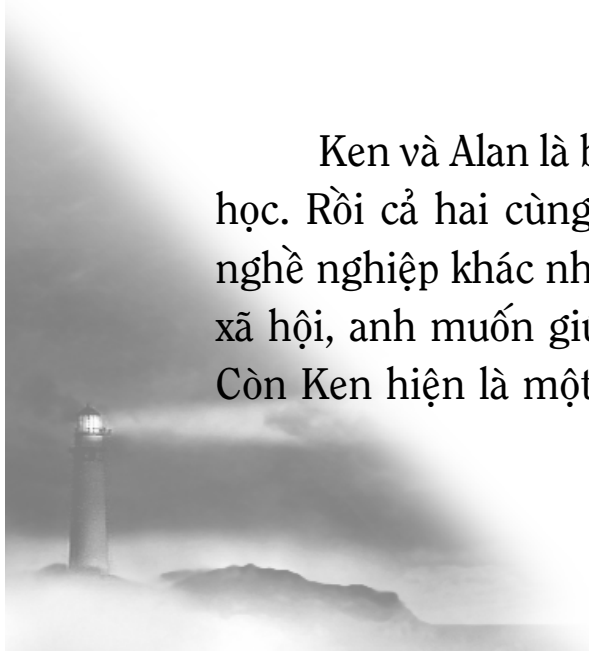
94

Đừng để thành công của người khác làm bạn mất phương hướng

Trong ngày họp mặt bạn cũ ở lớp phổ thông, cô ấy vốn dĩ thông minh hơn người khác và giờ đây là người rất thành đạt, dĩ nhiên giàu có hơn và càng xinh đẹp hơn. Nhưng đừng để những điều đó ảnh hưởng đến bạn. Cuộc sống của bạn được định hình bởi những mối quan hệ của riêng bạn hơn là bởi cuộc sống của những người quen thỉnh thoảng mới gặp lại.



Ken và Alan là bạn với nhau từ thời còn học trung học. Rồi cả hai cùng vào đại học và theo đuổi những nghề nghiệp khác nhau. Alan trở thành một nhân viên xã hội, anh muốn giúp đỡ những gia đình nghèo khó. Còn Ken hiện là một nhà tư vấn về máy tính, anh lập



công ty riêng và kinh doanh rất thành công. Alan yêu công việc của mình và cảm thấy rất tự hào về những gì mình đã làm, dù có thể là nhỏ nhoi.

Những khi thấy Ken xuất hiện trên báo chí cùng các bài báo viết về sự thành công của anh, Alan cảm thấy băn khoăn trong sự lựa chọn trước đây của mình.

“Tại sao một người anh từng quen biết lại có thể thành công và giàu có đến như thế, trong khi anh lại mãi sống một cuộc đời khiêm tốn như vậy? Tại sao anh không thể thành công như Ken?” Vốn dĩ Alan chưa bao giờ muốn bó buộc mình cho một công ty nào đó, và cũng chẳng hề ước mơ được nổi tiếng. Anh muốn giúp đỡ mọi người và giờ đây anh đang làm điều đó. Sự ghen tỵ với cuộc sống của Ken nhanh chóng mờ dần khi anh nhìn những gương mặt tươi cười của bọn trẻ mà anh giúp đỡ, chia sẻ mỗi ngày.



Đôi khi chúng ta muốn đạt những điều mà người khác đang có, mà lại ít khi nghĩ đến những động cơ thực sự thúc đẩy mình, đâu là những điều chúng ta thực sự muốn và cần. Sự so sánh sẽ khiến bạn bị quan hơn, cho rằng mình đã đi sai đường. Mỗi người có một thiên hướng riêng và một con đường riêng để tìm ra hạnh phúc cuộc sống. Hạnh phúc hay không chỉ có chính chúng ta mới là người biết rõ nhất.

- Hong và Duff

95

Hãy luôn nhớ mọi việc bạn làm đều có mục đích và ý nghĩa

Cuộc sống này sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu bạn không xác định cho mình một mục đích cụ thể và không hiểu giá trị của những điều mình đang làm. Đó sẽ là kim chỉ nam cho cuộc sống của chính bạn. Bạn có thể làm việc 48 giờ một tuần, rồi sau đó lại bận bịu với công việc gia đình cùng hàng tá những công việc không tên khác, nhưng nếu bạn không thể lý giải tại sao bạn lại làm những điều đó thì không một hoạt động nào trong hàng loạt các hoạt động này có ý nghĩa đối với bạn. Hiểu được ý nghĩa sâu xa của những gì bạn đang làm hôm nay không những tạo nên động lực sáng tạo, làm cho công việc luôn đạt kết quả tốt mà còn mang đến cho bạn niềm vui, niềm hạnh phúc. Và chỉ có bạn mới biết đó là gì.



Chúng ta hãy thử nghĩ tại sao các sinh viên lại học bài trước mỗi kỳ kiểm tra? Để hoàn thành tốt môn học. Tại sao họ lại quan tâm đến kết quả của môn học đó? Là



vì họ muốn được cấp bằng. Tại sao họ quan tâm đến việc có nhận được một tấm bằng hay không? Bởi nó sẽ giúp họ có một công việc tốt. Mặc dù công việc ấy hiện còn xa vời vợi, nhưng nó lại chính là cơ sở cho mọi nỗ lực. Nếu không có mục đích cuối cùng thì tất cả những bước thực hiện trước đó chỉ là sự lãng phí thời gian. Sao lại phải mất công làm điều này điều nọ nếu chúng không dẫn đến một điều gì đó mà bạn quan tâm?

Còn khi bạn tốt nghiệp ra trường và đã kiếm cho mình một công việc. Mỗi sáng thức dậy, bạn thấy đầu mình nặng trĩu khi nghĩ đến công việc phải làm trong hôm nay, bạn tự nhủ giá gì hôm nay mình được ở nhà và tiếp tục giấc ngủ mà bạn còn chưa muốn tỉnh giấc. Đôi khi bạn thấy chán nản và tự hỏi tại sao mình phải làm công việc ấy.

Bạn muốn tự do đi đây đó, muốn được ở bên người thân suốt cả ngày, bạn cần thời gian để cùng gia đình, bạn bè tham gia những chuyến dã ngoại. Và bạn thấy mình loay hoay trong những suy nghĩ ấy làm bạn không muốn đến nơi làm việc nữa hoặc bạn sẽ đến đấy với một tâm trạng chán ngán vô cùng. Những lúc như vậy, điều cần làm là hãy tự khẳng định xem mục đích công việc bạn đang làm là gì? Nó có thật sự giúp bạn tìm thấy ý nghĩa và niềm vui trong cuộc sống hay không? Hay chẳng qua đó chỉ là bạn đã làm việc quá sức? Đã đến lúc bạn cần nghỉ ngơi để lấy lại sinh lực cho những ngày tiếp theo.

Còn nếu công việc hiện tại thực sự là nỗi ám ảnh đối với bạn, hãy nên tìm cho mình một công việc khác - một công việc thực sự đem lại niềm đam mê mà ở đó, bạn cảm nhận ý nghĩa và giá trị của những điều mình đang làm.

Bạn là một người thầy, mỗi ngày bạn phải lên lớp với những học sinh, sinh viên quen thuộc để truyền đạt lại những kiến thức và kinh nghiệm của mình. Công việc cứ thế lặp đi lặp lại mà chẳng có gì mới cả. Nếu bạn thực sự nghĩ như vậy thì cuộc sống hẳn là đang trôi qua và bạn đang tồn tại chứ không phải là sống. Nhưng nếu để ý quan tâm đến từng học sinh, bạn sẽ khám phá sau mỗi gương mặt ẩn chứa một thế giới đang khao khát những kiến thức mới được truyền từ bạn. Và những gì bạn dạy hôm nay có thể sẽ góp phần làm cuộc sống của các học sinh ấy tốt đẹp hơn sau này. Bạn sẽ cảm thấy phấn chấn hơn và tìm được niềm vui trong từng câu giảng, tìm cách tiếp cận mới cho những vấn đề cũ. Bạn sẽ cảm nhận cuộc sống mình thật sự ý nghĩa và tràn đầy niềm vui.

Cùng một công việc thợ hồ, nhưng những người thợ làm chỉ để được nhận lương sẽ làm việc kém hiệu quả và không có được niềm vui so với những người thợ hiểu được ý nghĩa công việc bình dị mà họ đang làm. Một người làm từ thiện chỉ vì muốn nổi tiếng sẽ chẳng bao giờ có được niềm vui thực sự so với những người làm việc đó xuất phát từ trái tim, từ tình thương yêu, đồng cảm và chia sẻ với những người bất hạnh hơn mình.

-Rahman và Khaleque

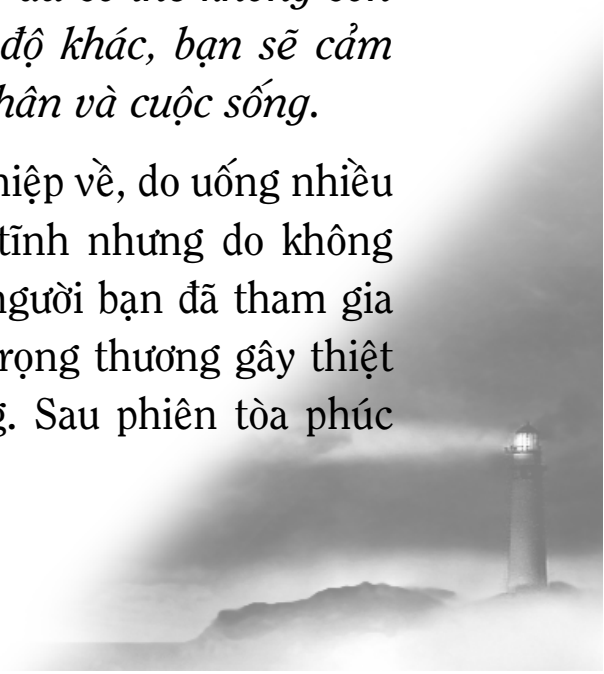
96

Dù đã có những lỗi lầm
không thể khắc phục được,
nhưng sự nhìn nhận chân thành
sẽ giúp bạn thanh thản hơn

Có những sai lầm có thể sửa chữa và làm lại được. Chẳng hạn như viết một lá thư không hay, bạn có thể viết lại cho tốt hơn. Bị xóa một file trên dữ liệu máy tính, dù mất thời gian bạn vẫn có thể tạo lại. Bị mất tiền bạc tài sản, bạn vẫn có thể làm lại được. Nhưng có những sai lầm mà bạn nghĩ là mình không thể còn có cơ hội để sửa chữa, khắc phục được. Bạn sẽ làm sao?

Trước hết, trong cuộc sống không tồn tại khái niệm không-có-thể nếu bạn nghĩ là vẫn còn có thể - một khi có thời gian tĩnh lặng, thực sự nhìn nhận và cố gắng, bạn vẫn có thể vượt qua - dù có thể không còn như trước nhưng ở những góc độ khác, bạn sẽ cảm nhận được sự sâu sắc của bản thân và cuộc sống.

Trong lần liên hoan tốt nghiệp về, do uống nhiều rượu, một sinh viên vốn điềm tĩnh nhưng do không kiềm chế được khi bảo vệ một người bạn đã tham gia một cuộc ẩu đả và lỡ tay đánh trọng thương gây thiệt mạng một thanh niên đi đường. Sau phiên tòa phúc



thăm, dù lỗi ban đầu thuộc về người thanh niên nhưng cậu sinh viên đã bị kết án 10 năm tù. Bước vào tù, cậu vô cùng ân hận vì tội danh giết người luôn ám ảnh tâm hồn cậu. Ước mơ tuổi trẻ và tương lai một sinh viên giỏi của trường xem như đã chấm dứt. Cha mẹ đau buồn. Người yêu cậu sau vài tháng đã không còn đến phòng thăm nuôi của trại giam nữa. Cậu buồn và có lúc như muốn phát điên lên vì lỗi lầm của mình. Những suy nghĩ dày vò, khổ sở và tự hành hạ mình làm tinh thần cậu ngày một căng thẳng. Những người bạn cậu mỗi lần đến thăm đã đau đớn cùng cậu và ra về trong im lặng cùng những giọt nước mắt chia sẻ. Đến một hôm, cậu được gọi ra phòng thăm nuôi. Và bất ngờ, bên kia khung kính của trại giam là một phụ nữ khắc khổ - mẹ của người thanh niên đã chết, người con trai duy nhất của bà. Cậu bật khóc như chưa từng bao giờ được khóc và quỳ xuống xin người mẹ bất hạnh kia tha thứ cho lỗi lầm lớn nhất của đời mình. Những người xung quanh nhìn thấy cảnh đó đều phải quay mặt đi.

Sau một thời gian, do rèn luyện, chấp hành nội quy tốt và có đơn cứu xét giảm án đặc biệt của gia đình bị hại, cậu được trả tự do sớm hơn hạn tù 6 năm. Ra tù, cậu thực sự mừng vui và cảm thấy cuộc sống còn rất đẹp đối với mình. Với sự giúp đỡ của những người bạn, cậu đã sớm hòa nhập và tìm được việc làm. Hạnh phúc cuộc sống dường như vẫn đang chờ đón cậu ở phía trước và có ý nghĩa hơn. Và nơi cậu thường ghé thăm nhiều nhất là căn nhà của mẹ người thanh niên bất hạnh nọ.

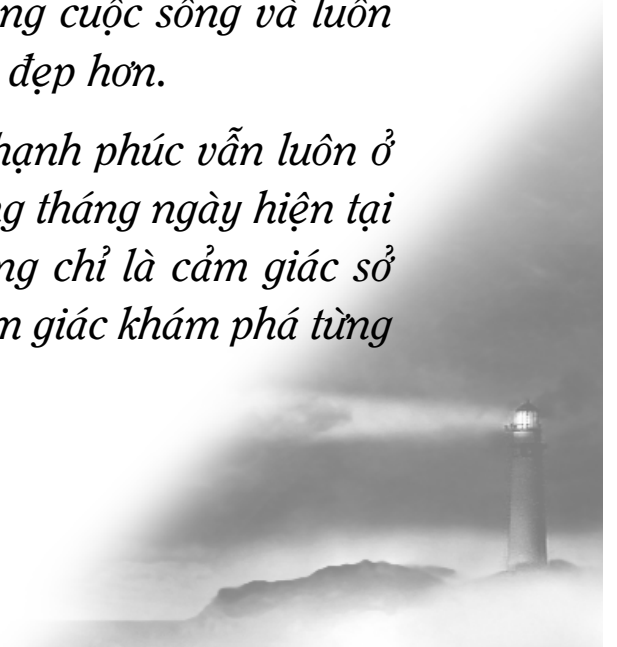
97

Hãy nhớ rằng hạnh phúc
luôn ở phía trước và
những gì đẹp nhất trong
đời bạn vẫn chưa trải qua

Mọi người vẫn thường cho rằng tuổi trẻ là giai đoạn đẹp nhất, đó là lúc tận hưởng cuộc sống một cách trọn vẹn nhất. Nhưng thật ra không hẳn vậy, những người trẻ tuổi thường chưa hiểu hết ý nghĩa của những việc mà họ đang làm, nên họ không thể cảm nhận hạnh phúc một cách trọn vẹn.

Những người trưởng thành luôn xem những năm tháng son trẻ là cơ hội tự rèn luyện mình, do đó họ luôn quý trọng những khoảnh khắc hiện tại hơn bất kỳ chặng đường nào đã qua trong cuộc sống và luôn mong ước cho một ngày mai tốt đẹp hơn.

Hơn ai hết, họ hiểu rằng hạnh phúc vẫn luôn ở phía trước và tỏa sáng cho những tháng ngày hiện tại của họ. Với họ, hạnh phúc không chỉ là cảm giác sở hữu hay đến đích, mà còn là cảm giác khám phá từng ngày trên từng chặng đường đi.



Warren là một giáo sư trung niên và ông rất hài lòng với công việc hiện tại của mình. Tuy nhiên, trường Warren công tác hiện đang gặp phải tình trạng sụt giảm ngân sách và buộc phải tiến hành những bước tinh giản biên chế chưa từng có đối với một số khoa, trong đó có khoa của Warren.

Với Warren, cả thế giới dường như sụp đổ. Mọi thứ ông dựa vào đều mất hết, lúc này đây ông cảm thấy như chẳng muốn phải bắt đầu lại từ đầu nữa. Bởi ngôi trường cũ đã quá quen thuộc và gắn bó với ông suốt bao năm qua, chính nơi đây đã cất giữ bao kỷ niệm mà ông nghĩ khó có thể tìm được ở nơi khác. Ông biết mình đã lớn tuổi, so với những đồng nghiệp trẻ tuổi khác thì sẽ là quá trễ để ông bắt đầu làm quen với một môi trường mới và ông nghĩ cũng quá trễ để làm lại tất cả.

Nhưng sau cùng, thay vì chối bỏ tất cả, Warren kịp nhận ra rằng thế giới này vẫn dành cho ông biết bao nhiêu điều thú vị khác. Thay vì cứ mãi lo nghĩ đến những mất mát, nỗi buồn đang phải gánh chịu, ông quyết tâm tập trung vào những cơ hội trước mắt. Trước đây ông chưa bao giờ có cơ hội để bắt đầu lại, để quyết định xem mình muốn làm gì và làm điều đó ở đâu. Warren quyết định tạm gác mọi chuyện sang một bên để được nghỉ ngơi thực sự. Ông chọn một vùng đồng quê yên tĩnh - nơi trước đây ông rất muốn được đến nhưng chưa có dịp.

Sau chuyến đi ấy, ông nộp đơn và được nhận vào

dạy ở một trường đại học khác. Với lòng nhiệt tình, kinh nghiệm và vốn sống của mình, ông được các đồng nghiệp quý mến, các học trò kính trọng. Ông nói rằng: *“Tôi chưa bao giờ cảm thấy sáng khoái và hạnh phúc như bây giờ.”*



Các nhà nghiên cứu đã tiến hành một nghiên cứu dài hạn trên cư dân California, phỏng vấn hầu hết các thành phần xã hội nhiều lần trong hơn ba thập kỷ qua. Khi được hỏi thời gian nào họ thấy hạnh phúc nhất trong cuộc đời, 80% số người được hỏi đã trả lời *“ngay lúc này đây”*. Và họ tin rằng tương lai của họ cũng sẽ rất đẹp.

- Field

98

Hãy dũng cảm và biết thay đổi cách nhìn đúng lúc để có được hạnh phúc thực sự

Cuộc sống chúng ta giống như một cuộc hành trình dài trong đó có nhiều giai đoạn. Tùy thuộc vào sự trưởng thành, trải nghiệm, mức độ cảm nhận mà bạn sẽ nhận ra đến một giai đoạn nào đó của cuộc sống bạn cần phải có cách nhìn mới để có hướng đi đúng hơn và cảm nhận cuộc sống trọn vẹn hơn.

Đôi khi trong những hoàn cảnh thất bại hay khó khăn nhất tưởng chừng không còn lối thoát, bạn hãy dũng cảm vượt qua, thử nhìn nhận lại mình, biết chấp nhận và thay đổi cách nhìn, bạn sẽ cảm thấy dễ chịu và khám phá thêm những ý nghĩa mới của cuộc sống.

Để rồi sau đó bạn có thể nhìn lại chặng đường đã qua và cảm nhận được giá trị của sự dũng cảm và cách nhìn mới mà không có cảm giác ân hận hay nuối tiếc khi luôn nghĩ rằng lẽ ra phải quay lại từ đầu - vì đôi lúc đó là điều không thể.



Trên đường về nhà, một anh nhân viên nợ đã bị mất cặp túi xách trong đó có số tiền lương tháng mới lĩnh. Anh rất buồn vì đó là sức lao động của cả một tháng làm việc. Anh tự trách mình sao quá vô ý, và lẽ ra anh không nên dừng lại ngăn cuộc đánh nhau của mấy cậu bé gần cổng trường học, mà trước đây có lần nào anh bị mất tiền như vậy đâu?

Nhưng sau một lúc, anh tự nhủ nếu cứ nghĩ mãi như vậy, anh chẳng thể tìm lại được số tiền, cũng không quay ngược thời gian trở về lúc mới ra khỏi công ty, sự lo nghĩ đôi khi dẫn đến tâm trạng chán nản, làm ảnh hưởng đến buổi ăn tối của gia đình, và cả những ngày làm việc sau đó nữa.

Chợt một suy nghĩ đến với anh, số tiền bị mất mà ai đó vô tình nhặt được biết đâu lại giúp ích cho cuộc sống đang rất khó khăn của họ. Suy nghĩ đó làm anh nhẹ lòng, anh ghé qua nhà người bạn thân mượn ít tiền rồi vui vẻ về nhà như chưa hề có chuyện gì xảy ra.

Một người lữ hành trong cuộc hành trình dài do không định vị đúng hướng đi đã bị lạc đường. Sau khi nhận ra, anh mạnh dạn đổi hướng đi về hướng đúng mà không cần phải quay lại từ đâu. So với những người khác, có thể anh ta phải đi chậm hơn, vất vả hơn - nhưng anh đã có những trải nghiệm cần có.

Cuộc sống chúng ta cũng vậy, mỗi khi nhận ra sai lầm, thay vì cứ mãi dằn vặt đau khổ, bạn hãy bản lĩnh vượt qua sai lầm để bước tiếp một cách vững vàng hơn.

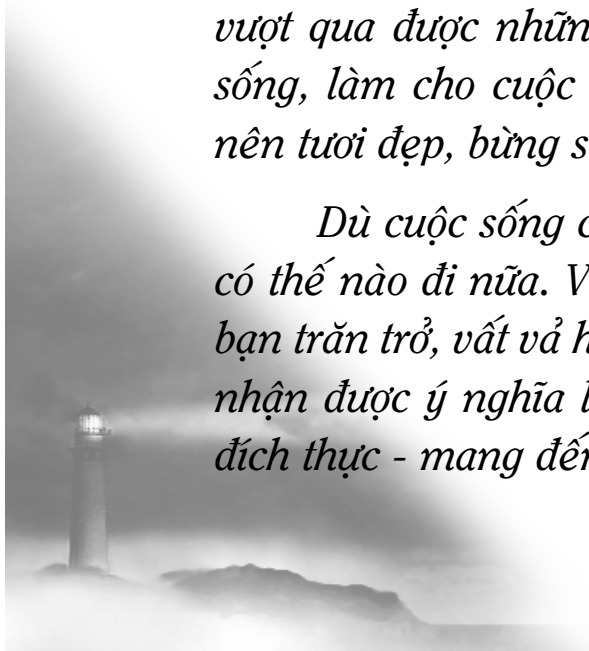
99

Trong bất kỳ giai đoạn nào của cuộc sống, một tình yêu đích thực sẽ luôn là nguồn động viên lớn lao

Sẽ có rất nhiều điều chi phối chúng ta trong từng giai đoạn của cuộc sống: học tập, công việc, gia đình cùng những lo toan đôi khi làm chúng ta lãng quên... Nhưng dù năm tháng có trôi qua với bao thăng trầm, điều đọng lại sâu lắng trong tâm hồn của mỗi con người vẫn là tình yêu, dù có lúc nó còn tiềm ẩn.

Đó có thể là một ước mơ ngay từ thuở thiếu thời, là những kỷ niệm đẹp đã qua hay chỉ là một hình ảnh trong tiềm thức. Điều bình dị đó vẫn luôn tỏa sáng trong tâm hồn, hướng chúng ta đến những suy nghĩ tích cực, là nguồn động viên kỳ diệu giúp chúng ta vượt qua được những khó khăn, thử thách của cuộc sống, làm cho cuộc sống, tâm hồn của chúng ta trở nên tươi đẹp, bừng sáng hơn.

Dù cuộc sống con người có đổi thay hay thực tế có thế nào đi nữa. Và dù tình yêu đôi khi sẽ làm cho bạn trần trở, vất vả hơn nhưng sau cùng không ai phủ nhận được ý nghĩa lớn lao và kỳ diệu mà tình yêu - đích thực - mang đến cho tâm hồn mỗi chúng ta.

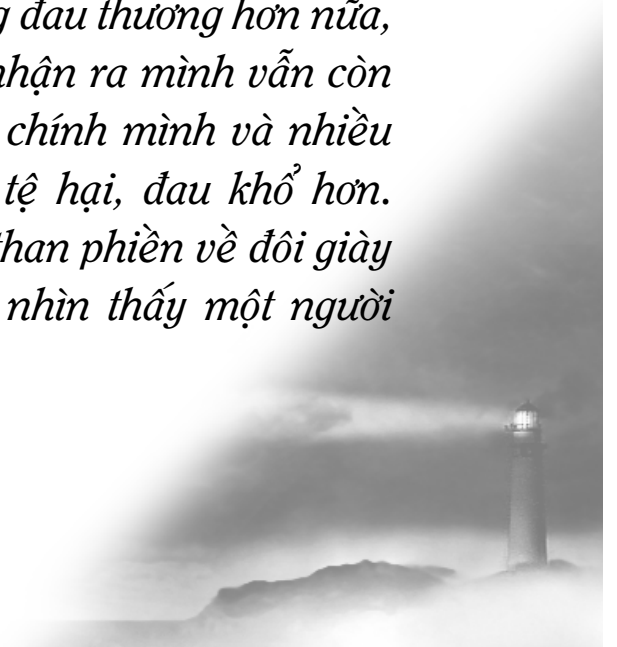


100

Bạn đang cảm thấy bất hạnh! Bạn sẽ làm gì để hạnh phúc? Chính suy nghĩ của bạn quyết định tất cả - ngay vào lúc này!

Biết bao nhiêu người xung quanh bạn và chính bạn đã từng trần trở, vất vả với câu hỏi này, và ai cũng muốn đi tìm câu trả lời đúng để có được cảm giác hạnh phúc và hài lòng với chính mình.

Câu trả lời thật đơn giản. Dù bạn đang trong bất cứ hoàn cảnh nào, giai đoạn nào của cuộc sống, cho dù bạn vừa trải qua những thất bại, sai lầm, đau buồn, tổn thương lớn đến đâu, nếu bạn mạnh dạn đặt mình ở vị trí thấp hơn nữa, ở tình trạng đau thương hơn nữa, tồi tệ hơn nữa - bạn sẽ lập tức nhận ra mình vẫn còn hạnh phúc lắm - ít nhất là hơn chính mình và nhiều người trong những hoàn cảnh tệ hại, đau khổ hơn. Giống như một người sẽ ngừng than phiền về đôi giày chật của mình khi anh ta chợt nhìn thấy một người không còn chân để đi giày.

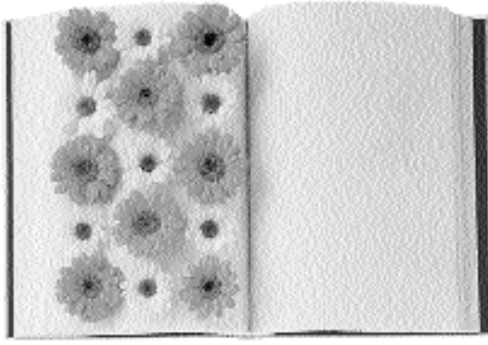


Mọi cảm nhận của bạn về cảm giác hạnh phúc của mình có hay không ngay trong lúc này đều tùy thuộc vào bạn, đơn giản là được tạo nên từ cảm xúc với cách nhìn của bạn, biết chia sẻ và bớt đi sự tự thương hại, cùng với sự thật lòng, cố gắng của chính mình.



Trong một nghiên cứu khoa học ở hàng ngàn người, người ta nhận thấy rằng hậu quả, tác động và nhìn nhận của mọi người xung quanh và bản thân họ về những biến cố “tốt” hay “xấu”, “thành công” hay “sai lầm” mà họ gặp phải sẽ nhanh chóng nhạt phai. Bởi vì cảm nhận hạnh phúc của mọi người không phụ thuộc vào số lượng hay mức độ trầm trọng của các biến cố đã xảy ra mà dựa vào những gì họ đã nhìn nhận, trưởng thành và làm được từ những biến cố ấy.





BÍ MẬT CỦA HẠNH PHÚC

LỜI GIỚI THIỆU

Khám phá hạnh phúc cuộc sống 7

- 1 Cuộc sống của bạn phải có mục đích và ý nghĩa 11
- 2 Hãy tìm cách để bạn cảm thấy hạnh phúc 13
- 3 Không nhất thiết lúc nào bạn cũng phải là người chiến thắng 16
- 4 Các mục tiêu trong cuộc sống phải nên đồng hướng và nhất quán 19
- 5 Trong từng giai đoạn, hãy biết chọn người thích hợp để so sánh và hướng đến 21
- 6 Hãy biết nuôi dưỡng và trân trọng tình bạn 24
- 7 Đừng mất quá nhiều thời gian cho phim ảnh, truyền hình 26
- 8 Hãy luôn là chính mình trước những khó khăn thử thách 28
- 9 Hãy luôn nhớ: bạn là ai và bạn từ đâu tới? 30
- 10 Hãy chỉ nghĩ đến một việc trước khi ngủ 32
- 11 Hãy biết nhìn ra chân giá trị và ý nghĩa của tình bạn 34
- 12 Hãy luôn nuôi dưỡng cho mình một ước mơ 36

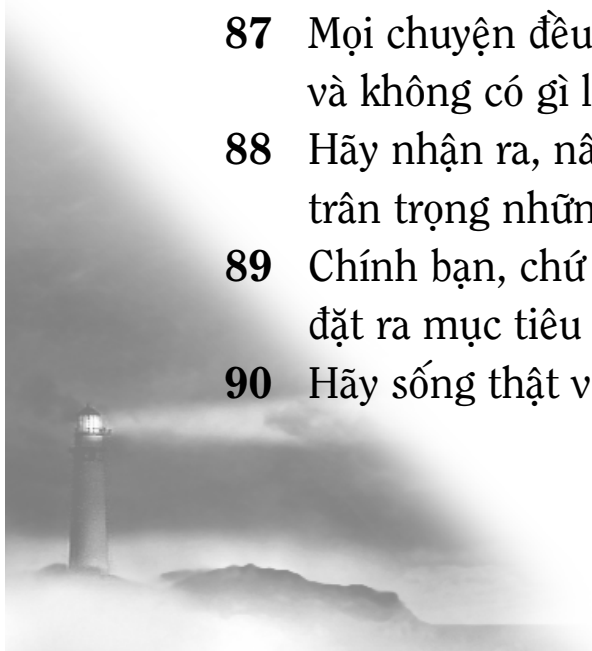
- 13** Hãy tìm kiếm và đón nhận những ý tưởng mới 39
- 14** Hãy bày tỏ cho người khác biết rằng
họ có ý nghĩa với bạn như thế nào 41
- 15** Khi không chắc chắn, hãy suy xét
mọi chuyện theo chiều hướng tốt 43
- 16** Biết tự tin vào chính mình 45
- 17** Đề cao mình quá khiến bạn không sáng suốt 47
- 18** Đôi khi, đừng nên đối mặt với khó khăn
thử thách một mình 49
- 19** Hãy biết vượt lên thời gian và tuổi tác 51
- 20** Biết tìm niềm vui và cách thực hiện
tốt nhất cho mọi công việc, dù nhỏ 53
- 21** Không nên quá che chở, bảo bọc
cho mình và người thân. 55
- 22** Nếu thực sự khát khao và quyết tâm, bạn
có thể đạt được những gì mình muốn 57
- 23** Hãy nhận biết rằng những niềm tin
đều có những giá trị riêng 59
- 24** Hãy thực hiện những điều bạn đã hứa 61
- 25** Sẽ không có người chiến thắng
trong những cuộc gây hấn với người thân 63
- 26** Hãy biết hòa mình vào niềm vui chung
của mọi người 65
- 27** Đừng đánh đồng vật chất với hạnh phúc
và thành công 67
- 28** Mọi mối quan hệ của bạn đều có
những giá trị riêng 70
- 29** Hãy nghĩ đến hiện tại và tương lai,
đừng quá dấn vặt với ý nghĩ “Nếu như...” 73

30	Hãy biết chia sẻ và làm điều tốt khi có thể	75
31	Đừng làm tổn thương bản thân và người khác khi mọi việc diễn ra không như mong muốn	78
32	Hãy biết rèn luyện và giữ gìn sức khỏe	81
33	Đừng quên rằng những điều tuy nhỏ nhưng lại chứa đựng nhiều ý nghĩa lớn	83
34	Bản chất của sự việc xảy ra không quan trọng bằng chính cách bạn đón nhận nó như thế nào	85
35	Biết tạo sở thích chung với người thân	87
36	Hãy luôn vui vẻ và biết mỉm cười trong mọi hoàn cảnh	89
37	Tình yêu hay một khát vọng gì khác - Đôi khi không hẳn đã là tất cả	91
38	Hãy chia sẻ cảm xúc của mình với người khác	95
39	Hãy tìm một việc gì đó để làm những khi buồn nhất	97
40	Hãy hiểu rằng hạnh phúc chỉ là một khái niệm tương đối	99
41	Hãy làm quen với kỹ thuật và công nghệ cao khi có thể	101
42	Đừng hướng quá nhiều suy nghĩ đến những người và những điều khiến bạn tổn thương	103
43	Giữ mối liên hệ chân tình với những người thân	105
44	Biết quan tâm đến sức khỏe và chế độ dinh dưỡng của bạn	107
45	Biết tận hưởng những gì bạn đang có	109

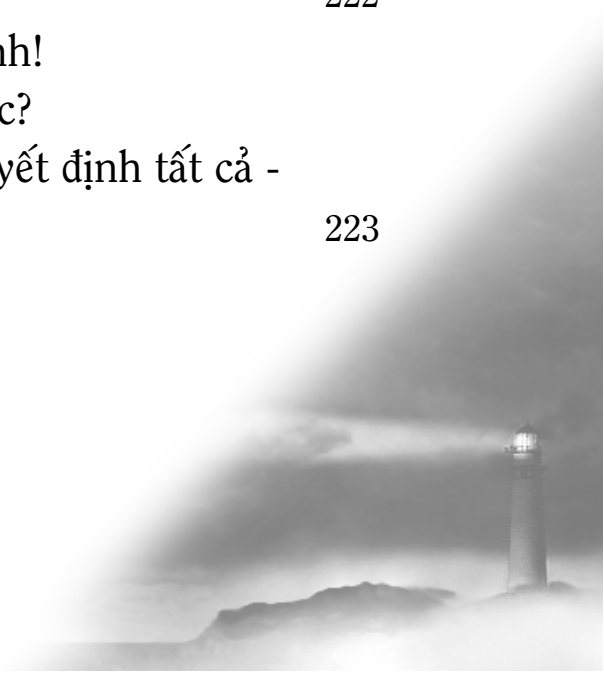
- 46** Khi buồn, hãy cố gắng tập trung suy nghĩ
đến những công việc cụ thể mà mình thích 111
- 47** Hãy dành một chút thời gian
giúp đỡ những người xung quanh 114
- 48** Đừng luôn tự lên án hay
quá trách cứ bản thân 116
- 49** Hãy là một sứ giả hòa bình 118
- 50** Hãy quan tâm đến những gì xung quanh bạn 120
- 51** Đừng đánh đổi những giá trị niềm tin của
bạn chỉ nhằm đạt được mục tiêu 122
- 52** Đừng sống bằng mắt mà không bằng lòng 124
- 53** Ngủ sâu và ngủ đủ giấc sẽ cho bạn cảm nhận
tốt về cuộc sống 126
- 54** Đừng quá tiết kiệm, hãy mua sắm
những gì bạn thích 128
- 55** Hãy cố gắng hoàn tất
một việc gì đó mỗi ngày 130
- 56** Hãy biết linh hoạt và năng động
trong cuộc sống 132
- 57** Hãy nghĩ rằng mọi biến cố hay
thất bại chỉ mang tính tạm thời 134
- 58** Đôi khi cần phải biết tự hào
về chính bản thân mình 136
- 59** Hãy tham gia vào một nhóm bạn
có cùng sở thích 138
- 60** Hãy luôn là người lạc quan
và tư duy tích cực 140

- 61** Mọi chuyện có thể sẽ kết thúc, nhưng
bạn luôn sẵn sàng đón nhận. Và biết đâu
đó lại chính là một sự khởi đầu mới mẻ 142
- 62** Hạnh phúc hay bất hạnh
tùy vào cách bạn nghĩ 144
- 63** Hãy luôn mang theo giấy bút của tâm hồn 145
- 64** Hãy hiểu khi bạn giúp đỡ mọi người là bạn
đang giúp đỡ chính mình 147
- 65** Đừng thường xuyên phê phán,
chỉ trích người thân và bè bạn 149
- 66** Biết lúc nào nhìn cây
và biết lúc nào nhìn thấy rừng 151
- 67** Hãy làm những việc
hợp với sở trường của bạn 153
- 68** Hãy quan tâm đến những người gần bạn 155
- 69** Hãy luôn mở lòng với mọi người xung quanh 157
- 70** Hãy cảm nhận vẻ đẹp của cuộc sống
như nó vốn có 159
- 71** Hãy nhớ rằng quyền lựa chọn
luôn thuộc về bạn 161
- 72** Không nên quá cứng nhắc, nguyên tắc
trong giao tiếp và cả trong cách nhìn 163
- 73** Hãy cố gắng tìm cơ hội thực hiện những gì
bạn chưa đạt được 165
- 74** Chính những giây phút đắm mình trong
âm nhạc là lúc bạn giải tỏa những âu lo,
muộn phiền 167

- 75** Hãy để những mục tiêu dẫn đường bạn 169
- 76** Hãy tìm cách nhìn nhận để trở nên
yêu thích và say mê công việc hiện tại 171
- 77** Tính khôi hài và sự hồn nhiên
sẽ giúp bạn trẻ trung hơn 173
- 78** Hãy tin rằng ngày mai là một ngày mới
và mọi thứ sẽ tốt đẹp hơn 175
- 79** Đôi khi nên hồi tưởng lại những kỷ ức đẹp 177
- 80** Hãy cố gắng hoàn tất những việc
bạn đang làm 179
- 81** Sau khi đã cố gắng hết mình, đừng quá
bận tâm vào những việc chưa làm được 181
- 82** Đừng chỉ nhìn vào thảm kịch đã qua, hãy
hy vọng và hướng đến tương lai 183
- 83** Hãy tạo cho mình một sở thích 185
- 84** Đừng nên ghen tỵ với những
mối quan hệ của người khác 187
- 85** Hãy dành thời gian để thích ứng
với mọi sự thay đổi 189
- 86** Nên tập trung vào những gì thật sự
có ý nghĩa đối với bạn 191
- 87** Mọi chuyện đều có thể xảy ra
và không có gì là tuyệt đối cả 193
- 88** Hãy nhận ra, nâng niu và
trân trọng những điều bình dị 196
- 89** Chính bạn, chứ đừng để người khác
đặt ra mục tiêu cho bạn 198
- 90** Hãy sống thật với chính mình 201



- 91** Nên nhớ rằng không hề tồn tại bất cứ một
quy tắc nào chuẩn mực cả 203
- 92** Hãy dành thời gian đọc những cuốn sách
hay và ý nghĩa 206
- 93** Hãy luôn nhớ bạn có ý nghĩa
với nhiều người xung quanh 208
- 94** Đừng để thành công của người khác
làm bạn mất phương hướng 210
- 95** Hãy luôn nhớ mọi việc bạn làm
đều có mục đích và ý nghĩa 212
- 96** Dù đã có những lỗi lầm không thể khắc phục
được, nhưng sự nhìn nhận chân thành
sẽ giúp bạn thanh thản hơn 215
- 97** Hãy nhớ rằng hạnh phúc luôn ở phía trước
và những gì đẹp nhất trong đời bạn
vẫn chưa trải qua 217
- 98** Hãy dũng cảm và biết thay đổi cách nhìn
đúng lúc để có được hạnh phúc thực sự 220
- 99** Trong bất kỳ giai đoạn nào của cuộc sống,
một tình yêu đích thực sẽ luôn
là nguồn động viên lớn lao 222
- 100** Bạn đang cảm thấy bất hạnh!
Bạn sẽ làm gì để hạnh phúc?
Chính suy nghĩ của bạn quyết định tất cả -
ngay vào lúc này! 223





David Niven, Ph.D.

Bí mật của Hạnh Phúc

THE 100 SIMPLE SECRETS OF
HAPPY PEOPLE

Biên dịch:

NGUYỄN VĂN PHƯỚC (M.S.)

TÂM HẰNG - PHƯƠNG ANH

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Tiến sĩ QUÁCH THU NGUYỆT

Biên tập : Kim Tuyến

Trình bày : First News

Sửa bản in : Xuân Hoàng

Thực hiện : First News - Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

161B Lý Chính Thắng - Quận 3 - TP. HỒ CHÍ MINH

ĐT: 9316211 - FAX: 8437450

In lần thứ 2. Số lượng 3.000 cuốn, khổ 13,5 x 20,5 cm tại XN in Cty Văn Hóa Phương nam. Giấy ĐKKHXB số 650/9/CXB do CXB cấp ngày 6/5/2005 và giấy trích ngang số 2007/KHXB/2005. In xong và nộp lưu chiểu quý IV/2005