

người phục vụ và không quên nói với họ một câu pha trò vui vẻ. Tôi thấy ngay rằng mọi người đều mỉm cười lại với tôi. Tôi đối xử với những khách hàng đến khiếu nại hay phàn nàn bằng thái độ niềm nở và nhận ra rằng mọi việc đều được giải quyết dễ dàng hơn. Tôi hiểu rằng những nụ cười hàng ngày đem đến cho tôi nhiều tiền, thật nhiều tiền và quan trọng hơn là chân giá trị của hạnh phúc. Tôi đang hợp tác kinh doanh với đối tác là một thanh niên dễ thương. Tôi đặc ý về những kết quả vừa đạt được đến nỗi tôi kể hết cho cậu ấy nghe về ý nghĩa triết học mình mới lĩnh hội trong quan hệ giữa người với người. Sau đó, cậu thú nhận rằng, lần đầu tiếp xúc với tôi, cậu nghĩ tôi là một con người gắt gỏng và khó tính. Mãi đến gần đây cậu mới thay đổi ý kiến. Cậu nói rằng tôi thật sự đáng mến và gần gũi khi mỉm cười. Tôi cũng đã bớt dần thói quen phê phán, chỉ trích. Giờ đây, tôi đã biết cảm kích và khen ngợi người khác. Tôi thôi nói về những gì tôi muốn và biết cách nhìn nhận vấn đề theo quan điểm của người khác. Và những việc này đã thực sự thay đổi cuộc đời tôi. Tôi đã là một con người khác hẳn, một người vui vẻ hơn, giàu có hơn và hạnh phúc hơn trong quan hệ bạn bè và trong hạnh phúc gia đình".

Bạn sẽ bảo rằng: "Làm sao tôi có thể cười được khi trong lòng không vui?". Tôi xin chia sẻ hai bước giúp bạn tự tạo niềm vui cho mình. Trước hết, hãy bắt chính bạn mỉm cười. Nếu bạn ngồi một mình, bạn có thể huýt sáo hay hát khê một giai điệu nào đấy. Tự nhiên, lúc ấy, nỗi buồn sẽ vơi đi và bạn bắt đầu cảm thấy nhẹ nhàng. Khoa học đã chứng minh rằng hành động và cảm xúc có sự tương tác lẫn nhau. Bằng cách bắt hành động phải chịu sự kiểm soát trực tiếp của ý chí, chúng ta có thể gián tiếp