

điều chỉnh cảm xúc dù cho cảm xúc là thứ vốn nằm ngoài tầm kiểm soát của ý chí.

Như vậy, để xua tan một nỗi buồn, cách tốt nhất là tự mỉm cười.

Không phải của cải vật chất bạn đang sở hữu, hay địa vị xã hội của bạn làm bạn hạnh phúc hay đau khổ. Hai người có thể có cùng một địa vị như nhau, cùng làm một công việc như nhau, cùng kiếm được tiền bạc và uy tín như nhau nhưng một người có thể cảm thấy đau khổ còn người kia cảm thấy hạnh phúc. Tại sao lại có điều kỳ lạ như thế? Đơn giản là do thái độ và tinh thần của hai con người ấy khác nhau. Tôi đã nhìn thấy nhiều gương mặt hạnh phúc nơi những người nông dân nghèo đang làm lụng vất vả với dụng cụ lao động thô sơ trong cái nắng oi bức của miền nhiệt đới. Và tôi cũng đã từng thấy những gương mặt thất vọng và khổ sở trong những văn phòng sang trọng, hiện đại, bên trong những tòa nhà chọc trời ở New York, Chicago hay Los Angeles.

Shakespeare nói rằng: *"Không có sự vật, hiện tượng hay hoàn cảnh tốt hay xấu mà chính cách nghĩ của con người khiến nó xấu hay tốt"*.

Abe Lincoln có lần đã nói: *"Hầu hết con người đều hạnh phúc nếu họ có những suy nghĩ hạnh phúc"*. Lần nọ, tôi đã bắt gặp một minh họa sinh động cho chân lý này khi bước lên cầu thang của nhà ga Long Island, New York. Ngay trước mặt tôi là hơn ba mươi cậu bé khuyết tật với gậy và nạng tập tễnh bước lên cầu